

Hướng Dẫn Sống Lành Mạnh Trong Mùa Đông

Trong tài liệu Hướng Dẫn này...

Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần và Mang Đến Hạnh Phúc

Chương trình Mùa Đông Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần và Mang Đến Hạnh Phúc của TDSB Professional Support Services

Hỗ Trợ và Nguồn Lực dành cho Thanh Thiếu Niên

Chương Trình Mùa Hè và Hoạt Động dành cho Trẻ Em/Thanh Thiếu Niên

Những Ý Tưởng Giúp Con Tôi/Thanh Thiếu Niên Duy Trì Vận Động Trong Mùa Hè Này

Nguồn Lực dành cho Con Tôi/Thanh Thiếu Niên Có Nhu Cầu Đặc Biệt/Phức Tạp

Nguồn Lực của TDSB Để Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần và Mang Đến Hạnh Phúc



Khi Mùa Đông đến, chúng ta có thể có sự phấn khích hay những suy nghĩ và cảm xúc dẫn đến nhu cầu được hỗ trợ.

Hướng Dẫn Sống Lành Mạnh Trong Mùa Đông Năm 2025 của chúng tôi là tài liệu giúp bạn tìm hiểu các lực và hoạt động Khẳng Định Bản Sắc và Thích Ứng Văn Hóa để tận dụng tối đa thời gian này trong năm, đồng thời hỗ trợ và cải thiện sức khỏe tinh thần của chúng ta. [Ủy Ban Sức Khỏe Tinh Thần Canada](#) đề xuất:

- Không nên coi nhẹ sức mạnh của **giấc ngủ**. Giấc ngủ tác động đến toàn bộ con người chúng ta: tâm trí, cơ thể và tinh thần.
- Trong mùa đông, chúng ta có thể cảm nhận được tác động khi được tiếp xúc ít hơn với ánh sáng mặt trời. Tia cực tím của mặt trời giúp cơ thể chúng ta tạo ra **vitamin D**, rất cần thiết cho sức khỏe tinh thần của chúng ta.
- **Việc tự chăm sóc** cũng mang tính cá nhân hóa rất cao. Đó không chỉ là tắm bồn tạo bọt, đi spa hay tập thể dục. Việc tự chăm sóc bao gồm những chủ đề như: các ranh giới lành mạnh, lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn, đặt lịch hẹn khám bệnh, dọn dẹp không gian xung quanh, lập ngân sách, gọi điện cho bạn bè, v.v.
- Chú ý đến **các giác quan** giúp đưa chúng ta trở lại những thời điểm nhẹ nhàng hơn, quay trở lại những điều cơ bản và sau khi hít một vài hơi thật sâu, bạn sẽ cảm thấy tinh thần phấn chấn hơn!
- **Những suy nghĩ của bản thân khiến bạn khỏe mạnh** hay gây mệt mỏi cho bạn? Bạn rất dễ hình thành những thói quen xấu về mặt tinh thần trong mùa đông khi ngày quá ngắn mà đêm lại dài.
- Hãy cầm bút và viết. Bất kể điều gì đang xảy ra, **luôn có điều gì đó để bạn thấy biết ơn**.
- Cuối cùng, hãy nhớ **tìm kiếm sự giúp đỡ** từ chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc bác sĩ gia đình nếu bạn hoặc người thân đang gặp khó khăn.

Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần và Mang Đến Hạnh Phúc

Truy cập tài liệu [Tài Nguyên Thích Ứng Văn Hóa và Nguồn Lực Liên Quan](#) do Ủy Ban MHWB TDSB biên soạn.



[Xuyên Biên Giới](#) – Cung cấp các dịch vụ sức khỏe tinh thần và cai nghiện công bằng, toàn diện cho các cộng đồng bị phân biệt chủng tộc.



[Help Ahead](#) – Kết nối trẻ sơ sinh, trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình với các dịch vụ sức khỏe tinh thần trong cộng đồng Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Tìm các nguồn lực để giúp hỗ trợ sức khỏe tinh thần của trẻ em và thanh thiếu niên.



[Daily Bread Food Bank](#) – Tìm kiếm tại khu vực địa phương của bạn theo mã bưu chính/địa điểm để tiếp cận nguồn thực phẩm.



Hỗ Trợ Tài Chính của Chính Phủ:

[Phúc Lợi Nha Khoa Canada](#)

[Một số phúc lợi khác có thể sẵn có dành cho các gia đình](#)



[Kids Help Phone](#) – Tìm các nguồn lực dành cho thanh thiếu niên theo khu vực bạn sinh sống.



[Lumenus](#) – Dịch vụ sức khỏe tinh thần, phát triển và cộng đồng.



[Bob Rumball](#) - Điều Trị Sức Khỏe Tinh Thần Cho Trẻ Em/Thanh Thiếu Niên và Gia Đình Bị Điếc và Khiếm Thính [Trung Tâm Xuất Sắc Bob Rumball dành cho Người Khiếm Thính Canada](#)



[SickKids](#) – Trung tâm này cung cấp các nguồn lực để giúp hỗ trợ sức khỏe tinh thần và sức khỏe tổng thể của con bạn.



[YouthLink](#) – Tư vấn cho thanh thiếu niên/gia đình, hỗ trợ nuôi dạy con cái, nơi trú ẩn/nhà ở, các chương trình giáo dục và cộng đồng dành cho lứa tuổi 12-24 và gia đình họ.



[Trung tâm 211](#) – Tìm các dịch vụ cộng đồng và chính phủ tại nơi bạn sinh sống.



[Giúp Con Ban Quản Lý Công Nghệ Kỹ Thuật Số](#)
-School Mental Health Ontario



Hỗ Trợ & Nguồn Lực dành cho Thanh Thiếu Niên:

Đường Dây Trợ Giúp và Dịch Vụ
Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu bệnh viện địa phương

Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng Phòng Chống Tự Tử 9-8-8 - Một không gian an toàn để bạn nói chuyện 24 giờ một ngày, mỗi ngày trong năm. **Hãy gọi: 9-8-8 hoặc Nhắn tin 9-8-8**

Đường Dây Trợ Giúp Thanh Thiếu Niên Đa Màu – Đường dây trợ giúp đa văn hóa và các dịch vụ dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình. Làm việc từ **9 giờ sáng - 10 giờ tối hàng ngày.**



BounceBack® – Chương Trình Trị Liệu Hành Vi Nhận Thức (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) miễn phí cung cấp hỗ trợ tự trợ giúp về sức khỏe tâm thần cho người từ 15-17 tuổi và lớn hơn. **Số miễn phí: 1-866-345-0224.**



Đường Dây Trợ Giúp Hy Vọng Cho Sức Khỏe Tinh Thần – Đường Dây Trợ Giúp Thanh Niên Bản Địa. **Hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ / 7 ngày trong tuần.**



Kids Help Phone – Tìm các nguồn lực dành cho thanh thiếu niên theo khu vực bạn sinh sống. **Hỗ trợ qua điện thoại/Tin nhắn văn bản/Trò chuyện 24 giờ / 7 ngày trong tuần.**



LGBT Youthline – Hỗ Trợ Đồng Đẳng LGBTTTQQ2SI bí mật, không phán xét và chuyên sâu. **Hỗ trợ qua tin nhắn văn bản/Trò chuyện từ 4 giờ chiều đến 9:30 tối (Chủ Nhật - Thứ Sáu)**



Naseeha – Đường dây nóng về sức khỏe tinh thần, các nguồn lực, hội thảo, trị liệu trên web và nhiều thông tin khác dành cho thanh thiếu niên/cá nhân Hồi Giáo và không theo đạo Hồi. **Hỗ trợ qua điện thoại hàng ngày từ 12 giờ trưa đến 3 giờ sáng.**



What's Up Walk-In Trò Chuyên Tai Phòng Khám và Một Cửa – Tư vấn trực tuyến và trực tiếp miễn phí cho thanh thiếu niên. Truy cập liên kết để tìm địa điểm **Thứ Hai - Thứ Bảy (ngày và giờ có thể thay đổi tùy theo địa điểm)**



Woodgreen – Cung cấp hỗ trợ xã hội, việc làm và học tập cho thanh thiếu niên, người bị các khuyết tật phát triển và người chăm sóc/gia đình. Tư vấn một buổi miễn phí qua điện thoại hoặc cuộc gọi video cho độ tuổi từ 16 trở lên (12-15 tuổi cần có chấp thuận của cha mẹ/người chăm sóc).

Sẵn sàng tư vấn trực tiếp vào Thứ Ba và qua mạng vào Thứ Tư. Đăng ký từ 4 giờ-6:30 chiều. Gọi (416) 645-6000 số máy lẻ 1990



Don't let it make them.

Trans Lifeline – một dịch vụ hỗ trợ đồng đẳng qua điện thoại do người chuyển giới điều hành dành cho người chuyển giới và thanh thiếu niên cũng như người lớn chưa xác định giới tính. **Sẽ có hai tuần tạm dừng dịch vụ và tiếp tục hoạt động vào ngày 1 tháng 1 năm 2024 bắt đầu từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 1 giờ chiều - 9 giờ tối 1-877-330-6366**



Youthdale - Các dịch vụ cộng đồng và nội trú dành cho trẻ em, thanh thiếu niên, thanh niên và các gia đình đang gặp khó khăn với các nhu cầu sức khỏe tinh thần phức tạp.

Đường Dây Dịch Vụ Phòng Chống Khủng Hoảng hoạt động 24/7: 416-363-9990



Hỗ Trợ và Nguồn Lực dành cho Thanh Thiếu Niên

Thông Tin Sức Khỏe Tinh Thần	Tự Chăm Sóc	Thời Gian Dừng Màn Hình và Mạng Xã Hội	Quản Lý Lạm Dụng Chất Gây Nghiện	Quản Lý Khủng Hoảng
 Những điều bạn cần biết	 Thông tin về tự chăm sóc	 Thói quen sử dụng mạng xã hội lành mạnh	 Hưng phấn khi say sưa	 Cách để luôn an toàn
 Giấc ngủ và sức khỏe tinh thần	 6 thực hành chăm sóc bản thân	 Hướng Dẫn Thanh Thiếu Niên về An Toàn Trên Mạng Xã Hội	 Những điều bạn nên biết về cần sa	 Hỗ trợ ai đó đang muốn tự tử
 Sức khỏe tinh thần: Trung Tâm Học Tập	 Điện thoại Trợ Giúp Trẻ Em: Danh sách kiểm tra tự chăm sóc	 Kết Nối Xã Hội Thông Minh	 Vaping: Những điều mà bạn và bạn bè cần biết	 Ứng dụng Be Safe
 Ứng Phó Với Chiến Tranh và Xung Đột Video của Affinity Wellness	 Bánh Xe Hạnh Phúc	 Thời gian dừng màn hình: Tổng quan	 Opioid: Những điều mà bạn và bạn bè cần biết	 Tự làm hại bản thân: Đó là gì và cách ứng phó
 Trợ giúp Thanh Thiếu Niên	 Chánh niệm là gì?	 5 lời khuyên an toàn trực tuyến	 Sự thật về Fentanyl	 Cách giúp một người bạn định hướng
 Tôi Không Biết Điều Gì Là Sai	 Tự chăm sóc 101	 Chơi game trực tuyến	 Cẩn trọng khi sử dụng dược chất	 Đang Gặp Khủng Hoảng

Chương Trình Mùa Đông dành cho Con Tôi/Thanh Thiếu Niên

Chương Trình Giải Trí Mùa Đông

[Thư Viện Công Công Toronto](#) – Thông tin về các chương trình, lớp học và sự kiện.



[Chương Trình Giải Trí Mùa Đông](#) – Các hoạt động giải trí miễn phí, chất lượng cao dành cho mọi lứa tuổi, bao gồm cả CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Hướng dẫn trực tuyến dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình sống ở Toronto bao gồm các sự kiện địa phương, hoạt động cắm trại, lên ý tưởng chuyến đi trong ngày và nhiều nội dung khác!



[YMCA of Greater Toronto](#) - Các chương trình dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi và mọi giai đoạn cuộc đời bao gồm chăm sóc trẻ em và phát triển gia đình, sức khỏe và thể lực, cắm trại, giáo dục ngoài trời và các chương trình dành cho thanh thiếu niên. Đây là các dịch vụ có tính phí với tùy chọn trợ cấp.



[Chương Trình Trực Tuyến CNIB](#) – Các chương trình ảo miễn phí dành cho tất cả người Canada bị mù hoặc khiếm thị một phần, cũng như gia đình, bạn bè của họ



Những Ý Tưởng Giúp Con Tôi/Thanh Thiếu Niên Duy Trì Vận Động Trong Mùa Đông Này

[Over Here Toronto](#) – Ý tưởng hoạt động quanh năm để tổ chức tại nhà.



[Cosmic Kids](#) – Yoga và chánh niệm trực tuyến, miễn phí dành cho trẻ em



[Heart and Stroke](#) – Lời khuyên để ăn uống lành mạnh và duy trì vận động.



[ParticipACTION](#) – Khuyến khích người dân Canada khỏe mạnh bằng cách vận động từ năm 1971.



[SPAC Learning Library](#) – Các video trực tuyến gồm bài học và hoạt động được thiết kế để giúp bạn sáng tạo ngay tại nhà.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) – Thông tin về việc tham quan Công Viên Ontario.



[YGym](#) – Hoạt động thể chất ảo.



[Yoga with Adrienne](#) – Video yoga và chánh niệm miễn phí.



Hỗ Trợ và Nguồn Lực dành cho Trẻ Em/Thanh Thiếu Niên Có Nhu Cầu Đặc Biệt/Phức Tạp

[Community Living Toronto](#) – Cung cấp nhiều chương trình hỗ trợ người bị khuyết tật về trí tuệ và gia đình họ.



[Geneva Centre for Autism](#) – Tổ chức các nhóm và chương trình dành cho trẻ em, hội thảo trên web và hỗ trợ cho phụ huynh.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - Truy cập vào những lời khuyên và thông tin hữu ích dành cho người chăm sóc và cha mẹ của trẻ khuyết tật.



[Surrey Place Family Resources](#) - trợ giúp các cá nhân ở mọi lứa tuổi bị khuyết tật phát triển, chứng tự kỷ và các nhu cầu đặc biệt phát huy hết tiềm năng của họ



[Kerry's Place](#) - đã và đang tạo ra, cung cấp các hỗ trợ và dịch vụ dựa trên bằng chứng trên toàn tỉnh bang Ontario nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của những người mắc ASD.



[Connectability](#) - Một trang web và cộng đồng ảo dành riêng cho việc học tập suốt đời và hỗ trợ những người khuyết tật trí tuệ cũng như gia đình họ.



[Lumenus](#) – Cung cấp nhiều loại dịch vụ sức khỏe tinh thần, phát triển và cộng đồng chất lượng cao dành cho trẻ sơ sinh, trẻ em, thanh thiếu niên, cá nhân và gia đình trên khắp Toronto.



be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) – Cung cấp nhiều loại dịch vụ và hỗ trợ được cá nhân hóa để giúp mọi người có cuộc sống hòa nhập, gắn kết và phong phú trong cộng đồng.



[Miles Nadal JCC](#) – Cung cấp các chương trình dành cho trẻ em và thanh thiếu niên mắc ASD và các khuyết tật phát triển khác.



[MyCommunityHub.ca](#) – Một công cụ tìm kiếm các hoạt động có sẵn trong cộng đồng dành cho trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật phát triển.



Hỗ Trợ và Nguồn Lực dành cho Trẻ Em/Thanh Thiếu Niên Có Nhu Cầu Đặc Biệt/Phức Tạp (tiếp)

[SAAAC Autism Centre](#) – chúng tôi xây dựng các cộng đồng hòa nhập thông qua các hoạt động thực tiễn và chương trình để tiếp cận hỗ trợ người tự kỷ đáp ứng về mặt văn hóa.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#)

– Để đảm bảo trải nghiệm giải trí thú vị nhất, trước tiên, các gia đình phải liên hệ với đường dây nóng trung tâm của Chương Trình Giải Trí Thích Ứng và Hòa Nhập theo số 416-395-6128 để đăng ký và làm thành viên.



[Variety Village](#) – Chương trình đa dạng giúp trẻ khuyết tật được nhìn nhận, gắn kết và cảm thấy được hòa nhập. Chúng tôi thiết lập cơ sở vật chất để tiếp cận cho cuộc sống với các môn thể thao, thể dục, hoạt động, trại hè, đào tạo và huấn luyện kỹ năng cho các vận động viên thi đấu và vận động viên Paralympic



[Nguồn lực về Vật Lý Tri Liệu và Tri Liệu Chức Năng của TDSB để vui chơi và giải trí tại nhà](#)

[Nguồn lực về Tâm Lý của TDSB dành cho các gia đình của học sinh có nhu cầu phức tạp](#)

[Tờ Thông Tin về Bệnh Lý Âm Ngữ - Ngôn Ngữ của TDSB](#)

Hỗ Trợ và Nguồn Lực của TDSB để Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần & Mang Đến Hạnh Phúc

Vui lòng truy cập [Trang web TDSB](#) của chúng tôi để có cơ hội tiếp cận danh sách đầy đủ các nguồn lực và hỗ trợ.

Hãy dành chút thời gian khám phá các phòng chờ tương tác của chúng tôi và các chuyến đi thực địa ảo cho [Học Sinh](#), [Phụ Huynh & Người Chăm Sóc](#) cùng [Nhân Viên](#).



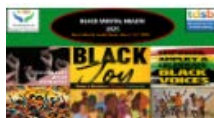
Truy cập bộ nguồn tư liệu [Tuần Lễ Sức Khỏe Tinh Thần Trẻ Em](#) giàu tính tương tác của chúng tôi dành cho học sinh tiểu học và trung học, học sinh có nhu cầu phức tạp, phụ huynh/người chăm sóc và nhà giáo dục.



Truy cập tài liệu [Tài Nguyên Thích Ứng Văn Hóa & Nguồn Lực Liên Quan](#) do Ủy Ban Sức Khỏe Tinh Thần và Hạnh Phúc của TDSB biên soạn.



Truy cập [Nguồn Lực về Tuần Lễ Sức Khỏe Tinh Thần của Người Da Màu](#) của chúng tôi từ tuần ghi nhận Tuần Lễ Sức Khỏe Tinh Thần của Người Da Màu vào tháng 3 năm 2025 ở Toronto. Hãy đón chờ thông tin cập nhật vào tháng 3 năm 2026



[Slide](#) này cấp quyền truy cập vào nguồn tư liệu MHWB 2025-2026 cho mọi cấp lớp.



Hãy xem các hướng dẫn giới thiệu về Sức Khỏe Tinh Thần ([Tiểu học](#) và [Trung học](#)) trên Thư viện Ảo và các Tài nguyên Học tập Trong Thư viện khác.



[TDSB Learn4Life](#) – Chương Trình Sức Khỏe & Tinh Thần. (Cơ hội học tập Dành cho Những người từ 18 tuổi trở lên)



Tìm hiểu thêm trên Google Site của TDSB Professional Support Services:

- [Dịch Vụ Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#)
- [Dịch Vụ Vật Lý Trị Liệu và Liệu Pháp Chức Năng](#)
- [Dịch Vụ Tâm Lý](#)
- [Dịch Vụ Âm Ngữ - Ngôn Ngữ](#)
- [Dịch Vụ Công Tác Xã Hội và Chăm Công](#)



Hãy luôn duy trì kết nối!

Thông tin luôn không ngừng thay đổi. Hãy nhớ theo dõi chúng tôi và kiểm tra lại để biết những cập nhật mới nhất.

	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	Email: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWP

Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang gặp trường hợp khẩn cấp về sức khỏe tinh thần hoặc sử dụng được chất, **hãy gọi 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương hoặc gọi 9-8-8 để gặp bộ phận Hỗ Trợ Khủng Hoảng.**

