

冬季福祉指南

本指南内容包含：

为心理健康和福祉提供支持

针对青少年提供的支持和资源

儿童/青少年冬季计划和活动

让我的孩子/青少年今年冬季生龙活虎的想法

为我的有特殊/复杂需求的儿童/青少年提供的资源

TDSB 心理健康和福祉资源



随着我们进入冬季，可能会感到兴奋以及随之而来的需要支持的想法和感受。我们的 **2024 年冬季福祉指南** 介绍文化响应和身份认同资源和活动，充分利用一年中的这段时间，同时支持和改善我们的心理健康。[加拿大心理健康委员会](#) 建议：

- 不要低估**睡眠**的力量。睡眠对我们全身心造成影响：思想、身体和精神。
- 在冬季，我们可能会感到阳光减少的影响。太阳的紫外线有助于我们生成**维生素 D**，这对我们的心理健康至关重要。
- **自我护理**也极具个性化。自我护理不仅包含泡泡浴、水疗和锻炼。它还包含健康界限、选择更健康食物、进行就医预约、整理自己空间、制定预算、给朋友打电话等。
- 关注**我们的感官**有助于使我们回到更简单时代，回到本质，几次深呼吸后，会感觉精神振奋！
- **您的想法使您变得健康**，还是不健康？冬季昼短夜长，更容易形成不良心理习惯。
- 用笔在纸上写下来。不管发生什么，**总有一些值得感恩的事情**。
- 最后，如果您或您所爱的人遇到困难，请记住向心理健康专业人士或家庭医生**寻求帮助**。

为心理健康和福祉提供支持

获取由 **TDSB MHWB** 委员会编制的[文化响应和相关资料](#)。



[跨界](#) – 为种族社区提供公平全面心理健康和戒瘾服务。



[Help Ahead](#) – 将婴儿、儿童、青少年和家庭与多伦多社区的心理健康服务联系起来。



[安大略儿童心理健康中心](#) – 查找资源以便支持儿童和青少年的心理健康。



[每日面包食物银行](#) – 通过邮政编码/位置搜索您所在地区以获取食物。



政府财政支持：

[加拿大牙科福利](#)

[家庭可获得的一些其他福利](#)



[儿童帮助电话](#) – 根据您的居住地查找青少年资源。



[Lumenus](#) - 心理健康、发展和社区服务。



[鲍勃·朗博 \(Bob Rumball\)](#) - 聋人和听力障碍儿童/青少年及家庭的心理健康治疗 [鲍勃·朗博 \(Bob Rumball\) 加拿大聋人卓越中心](#)



[SickKids](#) – 该中心提供有助于支持您孩子心理健康和总体福祉的资源。



[YouthLink](#) – 为 12-24 岁及其家庭提供青少年/家庭咨询、育儿支持、庇护所/住房、教育和社区计划。



[211 Central](#) – 查找您居住地的社区和政府服务。



[帮助您的孩子管理数字技术](#) - 安大略学校心理健康中心



**针对青少年提供的支持和资源：
帮助热线和服务 如果出现
紧急情况，请致电 9-1-1 或前往当地医院急诊室**

9-8-8- 自杀危机帮助热线 - 提供全年无休、每天 24 小时的安全倾诉空间。致电：**9-8-8** 或发短信至 **9-8-8**

黑人青少年帮助热线 - 为儿童、青少年及家庭提供的多元文化帮助热线和服务。每天上午 **9:00** 至晚上 **10:00** 开放。



BounceBack® - 一项免费的认知行为治疗 (CBT) 计划，为 15-17 岁及以上人群提供心理健康自助支持。免费电话：**1-866-345-0224**。



健康希望帮助热线 <https://www.hopeforwellness.ca/> - 土著青少年帮助热线。每周 7 天、每天 24 小时电话支持。



儿童帮助电话 - 根据您的居住地查找青少年资源。每周 7 天、每天 24 小时电话短信/聊天支持。



LGBT Youthline - 保密、没有偏见且明智的 LGBTTQQ2SI 同伴支持。（星期日至星期五）下午 **4:00** 至晚上 **9:30** 短信/聊天支持。



Naseeha - 针对穆斯林和非穆斯林青少年/个人提供的心理健康热线、资源、研讨会、网络治疗等。电话支持每天中午 **12:00** 至凌晨 **3:00**。



What's Up Walk-In 诊所和一站式咨询 - 为青少年提供免费虚拟咨询和面对面咨询。点击链接查找地点 **星期一至星期六**（日期和时间可能因地点而异）



Woodgreen - 为青少年、发育障碍人士和看护人/家庭提供社会、就业和学业支持。为 16 岁以上（12-15 岁需要家长/看护人同意）提供免费单次电话或视频咨询。

星期二可亲自参加，星期三可虚拟参加。下午 **4:00-6:30** 登记。请致电 **(416) 645-6000** 分机 **1990**



跨性别者生命线 - 由跨性别者为跨性别者和存在问题青少年和成年人提供的同伴支持电话服务。服务将暂停两周，并将于 **2024 年 1 月 1 日** 恢复，星期一至星期五下午 **1:00** 至晚上 **9:00**，电话：**1-877-330-6366**



Youthdale - 为有复杂心理健康需求的儿童、青少年、年轻人及家庭提供社区和住院服务。危机服务热线 **24/7 416-363-9990**



面向青少年的支持与资源及其他信息

青少年心理健康信息

- [你应该知道的事](#)- Game Changers
- [睡眠与心理健康](#)
- [心理健康：学习中心](#)
- [我这是抑郁症吗？](#) - 儿童帮助电话
- [青少年帮助信息](#)
- [我不知道问题出在哪里](#)



青少年自我照顾

- [自我照顾信息](#)– Gamechangers
- [自我照顾的六种方法](#)– Gamechangers。
- [儿童帮助电话：自我照顾检查清单](#)
- [身心健康之轮](#)- 儿童帮助电话
- [什么是正念？](#) - 儿童帮助电话
- [自我照顾 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

应对危机

- [如何保证安全](#) - Game Changers CAMH
- [援助有自杀想法的人士](#)
- [Be Safe 应用程序](#)
- [自我伤害：是什么以及如何应对](#) - 儿童帮助电话
- [如何帮助朋友走出困境](#) - 儿童帮助电话
- [身陷危机？](#) - Help Ahead



面向青少年的支持与资源及其他信息（续）

应对成瘾物质使用

- [关于成瘾物质使用、误用、滥用的资源 - TDSB](#)
- [关于酒精的注意事项 - Game Changers](#)
- [关于大麻，你应该知道的事 - Game Changers](#)
- [电子烟：你和朋友们需要知道的事 - SMHO](#)
- [有关芬太尼的事实 - SMHO](#)
- [使用成瘾物质时要小心 - 儿童帮助电话](#)



社交媒体和屏幕时间

- [应对社交媒体的不当使用：色情短信、性勒索和人工智能 - TDSB](#)
- [健康的社交媒体习惯 - Mind your Mind](#)
- [青少年社交媒体安全指南 - Safe Search Kids](#)
- [明智使用社交网络 - Cyberbullying.com](#)
- [屏幕时间：概述 - Sick Kids](#)
- [五条网络安全小贴士 - 儿童帮助电话](#)
- [网络游戏 - 儿童帮助电话](#)
- [帮助您孩子管理数字科技 - SMHO](#)
- [青少年、智能手机和社交媒体的使用 - CAMH](#)



我的孩子/青少年的冬季计划

冬季娱乐计划

[多伦多公共图书馆](#) – 有关计划、课程和活动的信息。



[冬季娱乐计划](#) – 适合各年龄段的优质免费休闲活动，包括 CampTO



[Kids Out and About.com](#) – 为居住在多伦多的儿童、青少年及家庭提供在线指南，包括当地活动、露营、一日游创意等！



[大多伦多基督教青年会](#) - 为各年龄段和生命阶段的人提供的计划，包括儿童保育及家庭发展、健康和健身、露营和户外教育以及青少年计划。这些是带有补贴选项的服务费用。



[CNIB 虚拟计划](#) – 向所有失明或弱视加拿大及其家人、朋友提供免费虚拟计划



让我的孩子/青少年今年冬季生龙活虎的想法

[后院露营](#) – 全年在家进行的活动创意。



[Cosmic Kids](#) – 针对儿童的免费在线瑜伽和正念



[心脏和中风](#) – 健康饮食和保持活力的提示。



[ParticipACTION](#) – 自 1971 年以来一直鼓励加拿大人通过运动来保持健康。



[SPAC 学习库](#) – 旨在帮助您在家发挥创造力的在线视频课程和活动。

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[欢迎莅临安大略公园](#) – 有关参观安大略公园的信息。



[YGym](#) – 虚拟体育活动。



[与艾德丽娜一起练瑜伽](#) – 免费瑜伽和正念视频。



为有特殊/复杂需求的儿童/青少年提供的支持和资源

[多伦多社区生活](#) – 提供很多计划来支持智障人士及其家人。



[日内瓦自闭症中心](#) – 为儿童提供团体和计划以及网络研讨会，并为家长提供支持。



[Holland Bloorview 家庭资源中心](#) - 为残疾儿童的看护人和家长提供有用提示和信息。



[Surrey Place 家庭资源](#) - 帮助患有发育障碍、自闭症和有特殊需求的各年龄段人士充分发挥自身潜力



[Kerry's Place](#) - 一直在安大略省范围内创建和提供循证支持和服务，提高自闭症谱系障碍 (ASD) 患者的生活质量。



[MyCommunityHub.ca](#) – 用于搜索社区中为发育障碍儿童和青少年提供的活动的搜索引擎。



[Connectability](#) - 致力于为智障人士及其家人提供终身学习和支持的网站和虚拟社区。



[Lumenus](#) – 为多伦多各地婴儿、儿童、青少年、个人及家庭提供各种优质心理健康、发育和社区服务。

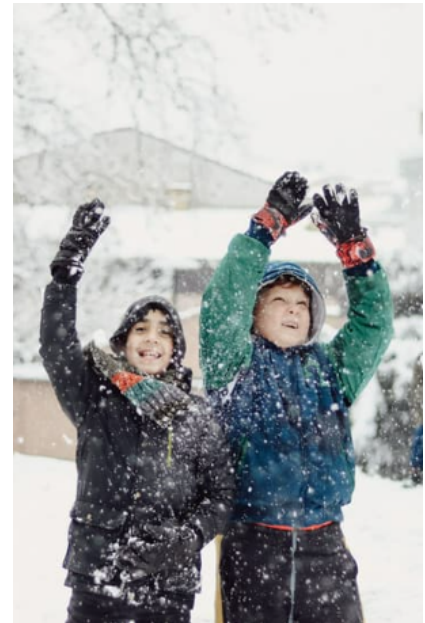


be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) – 提供包罗万象的服务和个性化支持，有助于人们在社区中过上包容、参与和丰富的生活。



[Miles Nadal JCC](#) – 为患有自闭症谱系障碍和其他发育障碍的儿童和青少年提供计划。



为有特殊/复杂需求的儿童/青少年提供的支持和资源（续）

[SAAAC 自闭症中心](#) – 我们通过体现文化响应的自闭症实践和无障碍计划来建立包容性社区。



[多伦多公园和娱乐适应性计划](#) - 为了确保最愉快的娱乐体验，家庭必须首先联系适应性和包容性娱乐计划中心热线 416-395-6128，申请并获得会员资格。



[综艺村](#) – 综艺计划使残疾儿童能够被看到、参与并感受到融入其中。我们为竞技和残奥运动员提供体育、健身、活动、露营、技能培训和教练等无障碍设施



[有关无障碍公园和营地的信息](#)



[TDSB 职业和物理治疗资源，让您在家玩耍和休闲](#)

[TDSB 为有复杂需求的学生家庭提供心理学资源](#)

[TDSB 言语病理学提示表](#)

TDSB 针对心理健康和福祉提供的支持和资源

请访问我们的 [TDSB 网站](#)，获取资源和支持完整清单。

花一些时间探索我们为 [学生](#)、[家长和看护人](#) 以及 [工作人员](#) 提供的互动休息室和虚拟实地考察。



获取我们为中小學生、有复杂需求学生、家长/看护人和教育工作者提供的互动式 [儿童心理健康周资源包](#)。



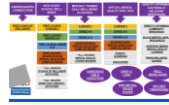
获取由 TDSB 心理健康和福祉委员会编制的 [文化响应和相关资源](#)。



获取 2024 年 月多伦多多黑人心理健康周表彰周中的 [黑人心理健康周资源](#)。查找 2025 年 月最新信息



此 [幻灯片](#) 提供各年级的 2024-25 年度 MHWB 资源访问权限。



访问虚拟图书馆和其他图书馆学习资源中的心理健康介绍指南（[小学](#)和 https://docs.google.com/document/d/1CdAVowi4uy4H75ejeHzGuNmPwxHPpGES67pDbe5_47U/edit 中学）。



[TDSB Learn4Life](#) – 健康与保健计划。（超过 18 个学习机会）







查找 TDSB 专业支持服务 Google 网站的更多信息：

- [儿童和青少年服务](#)
- [职业治疗和物理治疗服务](#)
- [心理服务](#)
- [言语语言服务](#)
- [社会工作和参与服务](#)



保持联系！

信息总是在不断变化。请务必关注我们并回来查看最新信息。

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

如果您或您认识的人正在经历心理健康或药物使用紧急情况，请致电 **9-1-1**，或前往当地医院的急诊室，或致电 **9-8-8** 寻求危机支持。

