

家长及看护人 资源和支持服务

如果您对您的子女精神健康有疑虑，请参考以下服务和资源。

HWDSB

- HWDSB 官网 - 我们提供的帮助包括有:精神健康和幸福感
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- 社工服务包括有心理辅导、介入帮助和转介社区服务，以及 [Treatment groups and Workshops](#)。如需得到支持，请与孩子的校长或副校长沟通；对于远程学习的学生，请致电 905-527-5092转分机号2802。

安省校园精神健康 (SMHO-SMSO) - 父母及看护人资源

- [供家长和家属使用的参考资料:返校期间如何支持孩子的精神健康与幸福感](#)
- [每日家庭精神健康活动](#)
- [供家长和家属使用的信息资料:发现孩子出现精神健康方面的问题](#)
- [准备；预防；反应：快速参阅如何预防青少年自杀](#)

安省校园精神健康 (SMHO-SMSO) - 儿童及青少年资源

- [一切问题无关大小：学生互助帮助资源](#)
- [学生自我照顾101](#)
- [精神健康素养和管理社交焦虑综合资源](#)

紧急服务

- COAST Hamilton (哈密尔顿精神健康紧急联系和支持团队) coasthamilton.ca
紧急热线电话 (905) 972-8338 ;
各年龄段的人士均可寻求精神健康紧急联系和支持服务。
- 麦马儿童医院：儿童和青少年精神健康紧急服务 (CHYMES) 1200 Main St W,
Hamilton, ON L8N 3Z5 - 为17岁及以下的青少年而设的急诊部。
- 儿童帮助电话 kidshelpphone.ca 紧急热线电话1-800-668-6868 ;
为青少年提供全天候24小时心理辅导和信息服务。

- 性侵犯救助中心 (SACHA) <https://sacha.ca/> 24小时支持热线电话 905-525-4162

哈密尔顿社区可提供的支持服务

- Alternative for Youth (青少年替代选择) <https://ay.on.ca/>
为青少年及其家属提供的滥用药物和瘾症治疗的社区服务
- The SPACE Youth Centre (空间青少年中心) <https://www.spaceyouth.ca/>
由青少年带领的社区合作机构。
- 难民：Hamilton Centre for Newcomer Health (哈密尔顿新移民健康中心) <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton (联系哈密尔顿) contacthamilton.ca (905) 570-8888
对有社交-情绪、行为、发展及其他精神健康需求服务的儿童和青少年 (年龄在18岁及以下) 提供的集中式精神健康服务。
- De dwa da dehs ny (原住民健康中心) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,
为提高原住民的个人、家庭和社区健康和幸福感所提供的全面原住民传统和西方健康照护服务。
- Hamilton Regional Indian Centre (哈密尔顿印第安地区中心) <https://www.hric.ca/>
(905) 548-9593,
为郊区原住民提供工具助其实现均衡而全面的健康生活方式。
- Child and Adolescent Service (儿童和未成年人服务) <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
由哈密尔顿提供的儿童精神健康项目可为儿童、18岁以下的青少年及其家人提供健康评估和治疗。
- Youth Wellness Centre (青少年康乐中心) - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
为年龄介于17至25岁的青年提供精神健康和药物滥用治疗服务。

网上支持服务

HWDSB

We Help.

- Naseeha Mental Health Hotline (Naseeha精神健康热线电话) <https://naseeha.org/>
热线帮助电话: 1 (866) 627-3342
每周五天可为穆斯林及非穆斯林人士提供精神健康讲座、网上治疗环节及短信精神健康支持服务。
- Black Youth Helpline (黑人青少年帮助热线) <https://blackyouth.ca/> 热线电话: 1-833-294-8650,
黑人青少年帮助热线帮助所有青少年, 特别是为黑人青少年、黑人家庭和学校提供服务, 帮助黑人青少年对所需的特定服务、位置和资源的需求获得专业和相应文化的支持。
- LGBT Youth Line (LGBT 青年热线) <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 或发送短信至 647-694-4275,
青少年可通过电话、短信和聊天功能获得青少年热线的同辈所提供私密且中立的服务。每周日至每周五下午4点至晚上9点半, 可拨打青少年热线联系我们的同辈义工。
- Spectrum (范围) <https://www.spectrum.ca/>
是一个为 2S-LGBTQIA 和青少年提供本地支持和社区建设服务的机构
- Your Space Hamilton (你的空间哈密尔顿) - <https://yourspacehamilton.ca/>
是一个为青少年及其家人寻求安省哈密尔顿精神健康支持的机构。
- Anxiety Canada (加拿大焦虑症帮助协会) <https://www.anxietycanada.com/>
是一个研究焦虑症的一线机构, 提供相关免费的网上自助和证据教育资源。
- Trans Lifeline Hotline (变性人士生命线热线电话) - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
是一个由变性人士为变性同伴和对自我身份有疑问的同辈所提供的同辈支持性电话服务。

curiosity • creativity • possibility