

家長/看護人士 資源與支援

如果您對兒童/青少年的精神健康有所擔憂，可以考慮藉助以下服務和資源。

漢密爾頓-溫特沃斯地區教育局 (HWDSB)

- HWDSB 網頁 – 「我們在您身邊：精神健康和身心福祉 / We Help: Mental Health and Wellbeing」 <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- 社工服務部提供諮詢、干預介入，可支援您獲取當地社區服務，並開設治療小組和團體課程。如需獲得支援服務，請向您孩子所在學校的校長或副校長諮詢；如果您的孩子正在遙距學習，請致電 905-527-5092 轉 2802。

安省校園精神健康 (SMHO-SMSO) – 面向家長/看護人士的資源

- [供家長和學生家庭參考的輔助文宣：在返校期間支持學生的精神和身心健康](#)
- [家庭日常精神健康活動](#)
- [家長和學生家庭參考資訊：留意孩子的精神健康問題](#)
- [準備、防範、響應：青少年自殺防範參考](#)

安省校園精神健康 (SMHO-SMSO) – 面向兒童/青少年的資源

- [問題不分輕重：由學生為學生編寫的求助資源指南](#)
- [學生的自我關懷：基礎知識](#)
- [精神健康意識及焦慮管理：社交媒體工具包](#)

危機服務

- 漢密爾頓 COAST 支援團隊 coasthamilton.ca 危機熱線：(905) 972-8338；面向各年齡段人士的精神健康宣傳和支援服務。
- 麥馬兒童醫院 / McMaster Children's Hospital：兒童及青少年精神健康緊急服務 (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - 17 歲及以下少年兒童急症部。
- 兒童援助熱線 kidshelpphone.ca 危機熱線：1-800-668-6868；提供面向青少年的諮詢輔導和資訊服務，全年無休。
- 性侵援助中心 (SACHA) <https://sacha.ca/> 24 小時支援熱線：905-525-4162

漢密爾頓社區支援

- Alternative for Youth <https://ay.on.ca/> 扎根社區、動員青少年及其家庭參與的成癮物質濫用和戒癮治療服務
- SPACE 青少年中心 <https://www.spaceyouth.ca/> 由青少年領導、透過合作夥伴關係推動的社區組織

- 庇護所：漢密爾頓新移民健康中心 / Hamilton Centre for Newcomer Health
<https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- 漢密爾頓 CONTACT 服務 contacthamilton.ca (905) 570-8888
為 18 歲及以下兒童和青少年提供社交情感、行為、發展和/或精神健康一站式服務。
- De dwa da dehs ny (原住民健康中心) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320；提供全面的原住民式、傳統式和西式醫療保健服務，改善原住民個人、家庭和社區的健康和身心福祉
- 漢密爾頓原住民地區中心 / Hamilton Regional Indian Centre <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593；為居住在城鎮中的原住民群體提供輔助工具，幫助他們實現平衡、全方位關懷的生活方式
- 兒童與原住民服務 <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
由漢密爾頓市政府開設的兒童精神健康項目，為 18 歲以下兒童、青少年及其家庭提供健康評估和治療。
- 青少年健康中心 - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
面向 17 至 25 歲青年群體的精神健康和成癮物質戒斷服務。

網路支援

- Naseeha 精神健康熱線 <https://naseeha.org/> 援助熱線：1 (866) 627-3342
每週五天提供面向穆斯林和非穆斯林群體的精神健康團體課程、網路治療和精神健康簡訊支援服務。
- 黑人青少年援助熱線 <https://blackyouth.ca/> 援助熱線：1-833-294-8650；
黑人青少年援助熱線的服務面向所有青少年，與此同時，特別關注黑人青少年群體的需求，透過清晰的定位和豐富的資源，幫助青少年及其家庭和學校獲得符合自身文化需求的專業服務。
- LGBT 青少年熱線 <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 或發送簡訊：647-694-4275；該熱線透過電話、簡訊和聊天服務提供保密、客觀的同儕支援服務，您可在每週日至週四下午 4:00 至晚 9:30 間與同儕支援義工聯絡。
- Spectrum <https://www.spectrum.ca/>
面向 2S-LGBTQIA+ 青少年群體的社區建設和本地支援服務
- Your Space Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/>
為安省漢密爾頓地區的青少年及其家庭提供精神健康方面的資訊和支援。
- 加拿大焦慮症協會 / Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/>
是開發焦慮症相關資源的行業翹楚，提供免費的線上、自助和循證資源。
- 跨性別援助熱線 / Trans Lifeline Hotline - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
面向跨性別和疑性戀人士的電話支援，由跨性別人士提供同儕服務。