

六月 — 八月

2021

# 青少年及家庭服务

# 夏日活动目录

# 目录

1. 康福青少年及家庭服务介绍
  2. 联系方式
  3. 有趣的新夏日活动
    4. 常规活动
    5. 活动日历

# 1. 康福青少年及家庭 服务介绍



# 康福青少年及家庭服务介绍

康福青少年及家庭服务为12-19岁的东亚裔青少年，他们的家庭成员和他们的照顾者提供活动和心理咨询服务，以提高他们的复原力。同时也提供了一个安全的空间来应对和支持社区可能面临的各种挑战。今年，在常规活动的基础上，康福青少年及家庭服务将会提供更多丰富有趣的夏日活动！

我们所有的活动都是基于以下四个目标计划并开展的：

- 1.提高青少年的情感和社交能力
- 2.巩固家庭联系
- 3.培养领导力、社会联系和互助能力
- 4.提高心理健康意识并协助寻找合适的资源与服务



想要了解更多关于心理咨询服务的资讯，请联系 Kennes Lin (p. 2) 或通过扫描下方二维码查看我们的网站。

想要了解更多关于夏日活动和常规活动的资讯，请前往第 3-4部分。



5.



## 2. 联系方式

# 联系方式

Cherry Cheung

(青少年活动工作人员)

ccheung@hongfook.ca | (647) 267-5013

Hannah Xu

(青少年活动工作人员)

hxu@hongfook.ca | (647) 920-9013

Joyce Chiu

(青少年活动工作人员/青少年专项外展服务人员)

jchiu@hongfook.ca | (647) 281-6031

Kennes Lin

(负责人, 青少年及家庭服务)

klin@hongfook.ca | (647) 619-9030

Moshe Sakal

(同伴教练)

msakal@hongfook.ca | (647) 339-0029

Matthew Pi

(青少年专项外展服务人员)

mpi@hongfook.ca

Naomi Wong

(青少年活动工作人员)

nwong@hongfook.ca | (416) 704-2621

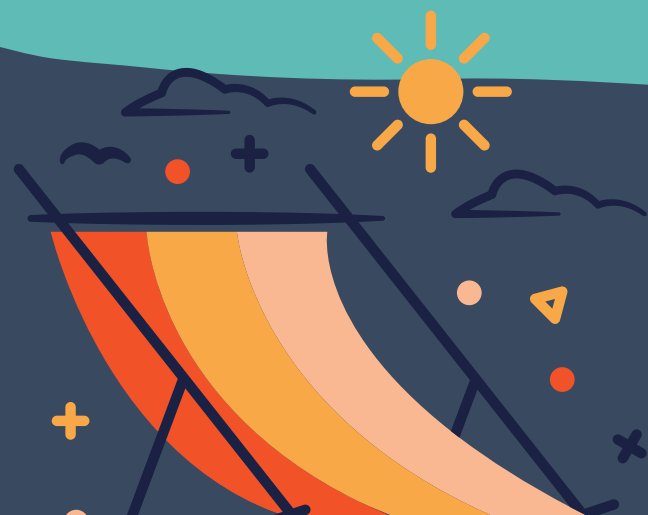
Wilson Ho

(青少年外展服务人员/青少年服务接待工作人员)

who@hongfook.ca | (647) 534-8493



# 3. 有趣的夏日新活动



# THRIVING AT HOME DURING A PANDEMIC



**Calling on families with Cantonese-speaking caregivers and English-speaking young adults aged 20-29, with Cantonese background wanting to improve their mental wellbeing during COVID-19.**

**Date/Time 日期/時間:**

**Cantonese Parent & Caregiver Group (July 19 to August 16):**

**Mondays and Wednesdays at 7:30pm – 9:30pm**

**English Young Adults Group (July 20 to August 12):**

**Tuesdays and Thursdays at 7:30pm – 9:30pm,**

**1-4 Individual Sessions**

**每週一與週三晚上: 廣東話父母組**

**七月 19, 21, 26, 28, 八月 4, 9, 11 & 16, 2021**

**廣東話父母組 7:30—9:30. (共 8 節);**

**每週二與週四晚上: 青少年組**

**七月 20, 22, 27, 29, 八月 3, 5, 10 & 12, 2021**

**7:30—9:30. (共 8 節), 1到4次青少年個人心理輔導**

**Highly recommended both parents and youth register for the workshop.**

**Where 哪里: Zoom gathering - connect from home! 網絡學習**

**Topics Include 主題包括: Emotion regulation 情緒調整能力, mindfulness 正念練習, experiential avoidance 經驗性迴避, identity and values 個人身份和價值觀**

**Contact and Registration**

**報名查詢, 可致电:**

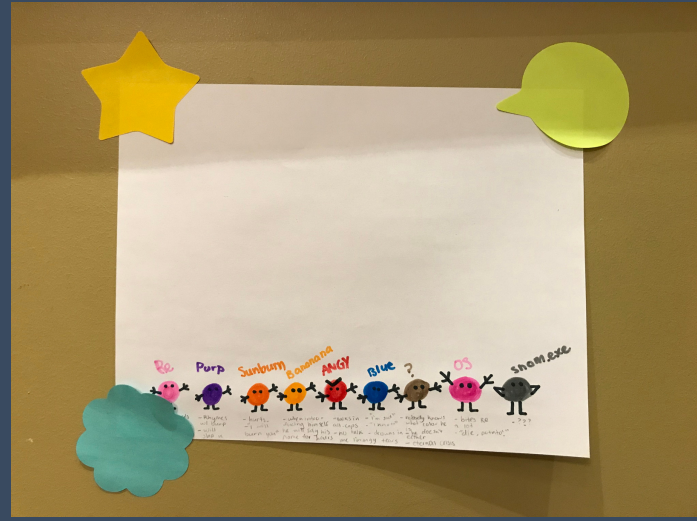
**Kevin Lai, Mental Health Worker,  
647-205-7059 (English & Cantonese)**





9.

# 数码 故事创作活动



年龄: 13-17

数码故事创作是一个8周的工作坊系列，东亚裔青少年将通过参与艺术创作活动，来创作关于他们选择的主题的视频。通过小组协作和批判性反思，青少年们可以重新定义和呈现他们的生活体验。更多活动信息或注册方式，请发送邮件到 [jchiu@hongfook.ca](mailto:jchiu@hongfook.ca) 或 拨打 Joyce Chiu 的电话 (647) 281-6031。

## space to process

与加拿大华人全国委员会多伦多分会 (CCNCTO) 合作，为其 4 期的反亚裔种族主义研讨会，面向 12-18 岁的青少年。在 CCNCTO 青年协调员和康福青年活动工作者的带领下，参与者将向同龄人学习并讨论与身份和身心健康相关的话题。更多活动信息，请发送邮件到 [ccheung@hongfook.ca](mailto:ccheung@hongfook.ca) 或拨打 Cherry Cheung 的电话(647) 267-5013。



# 家长和照顾者

心理健康工作坊



这是一个线上的 6 期越南语心理教育和互助小组，面向 12 至 25 岁的越南青年父母，讨论应对策略、情绪调节和育儿支持。该小组由一名注册社会工作者领导。

## BACK TO SCHOOL



为即将返校的中学，高中，大学的青少年们准备的活动。要获取更多活动信息，请发送邮件到 [hxu@hongfook.ca](mailto:hxu@hongfook.ca) 或拨打 Hannah Xu 的电话 (647) 920-9013.

年龄: 12-18, 19-29



# 4. 常规活动



不想在疫情中返学？

最近觉得特别烦？

想找人谈谈吗？

Virtual  
WALK  
IN   
Counselling

免费，即时，一次的  
电话或视频心理辅导服务

请致电

647-619-9030

或

[counselling@hongfook.ca](mailto:counselling@hongfook.ca)

免费预约

粤语，普通话，韩语，越南语，日语，英语

12至25岁



# 网上 辅导服务

## 我该如何预约？

请致电647-534-8493或counselling@hongfook.ca免费预约。我们将为您安排约45至60分钟的电话辅导或视频辅导。我们可以说粤语，普通话和英语。

## 我必须等多久才能得到服务？

您将在5个工作日内接受辅导服务。

## 视频辅导将使用什么平台？

我们使用 OTN (Ontario Telemedicine Network)，一个安全的有私隐网络平台，安大略省的许多医疗从业人员都使用该平台与病患者进行交流。我们还使用 Microsoft Teams。

## 视频辅导需要什么设备？

一台电脑，一个摄像头，和稳定的互联网。或者，智能手机或 iPad 下载所需应用程序 APP。如果可以的话，请准备一个公开交谈的私人空间畅所欲言。

## 电话辅导会怎么样？

您将在预约时间收到来电显示 “No Caller ID” 的电话。

## 心理辅导员能说什么语言？

粤语，普通话，韩语，越南语，日语，英语。

## 这服务向谁提供服务？

我们为居住在多伦多和约克地区的12至25岁的亚裔青年提供咨询服务。

## 谁会为我提供心理辅导？

为您提供服务会是一位有心理辅导训练的注册社工或注册注册心理治疗师。

# 线上 同伴互助 英语小组

## 什么是同伴互助小组

讲英语的同伴支持小组是一个小组，同伴可以在一个支持性的、非评判性的环境中相互联系和分享他们的经验。参加康福同伴互助小组的参与者表示，参加该小组有助于他们意识到在心理健康康复过程中并非孤军奋战，这给了他们希望。

如果您在康福参加成人课程或接受案例管理并且您会说英语，请加入我们！我们很欢迎您加入我们的小组。

**新成员将需要同意该小组  
加入前的舒适协议。**

**我们在小组中谈论的话题包括：**

- 分享我们的心理健康经验。
- 发现并认可我们的优势。
- 制定康复目标。
- 对接社区资源。
- 探索和发现我们的身份。
- 自我保健和改善我们的心理健康。

报名请联系：

msakal@hongfook.ca  
Moshe Sakal, 同伴教练



# 我的选择 青少年服务

在康福举办的10个礼拜项目

**该计划是免费的!**

**结交新的朋友!**

**邀请你的朋友!**

**报名查询, 可致电:**

Joyce Chiu

Youth Program Worker

Tel: (647) 281-6031

Email: [jchiu@hongfook.ca](mailto:jchiu@hongfook.ca)

## 什么是我的选择?

鼓励12至17岁的青少年获取资讯, 以作出明智及适当的决定, 并在生活中提倡正面的选择。为青少年提供安全的空间, 让他们学习说“不”的技巧和积极的应对策略, 以及在一个没有批判的环境下练习新的技能。导师及义工们以角色演练, 嘉宾演讲, 视频及互动活动等手法演绎每周的专题。

## 日期:

6月29日-8月31日 (每周二)

下午 4:30 至 6:00

活动地址: 线上视频会议

## 特别为

12至17岁

## 每周专题包括

沟通技巧  
作出决策  
目标设定  
酒精问题  
应对策略  
人际关系  
自我尊重  
承受风险/社交媒体



[www.hongfook.ca](http://www.hongfook.ca)



# GAME ON!

争当终极游戏大师!  
和其他青少年一起玩游戏吧!

日期: 每周三  
直到2021年8月25日

时间: 下午5:00-6:00

地点: Zoom线上会议  
(提供中文和英文频道)

请联系Naomi 报名活动  
nwong@hongfook.ca



# 家长领导互助小组

# 家長領導互助小組

专门设置给对领导力，正面育儿技巧以及社区资源共享感兴趣的家长  
 專門設置給對領導力，正面育兒技巧以及社區資源共享感興趣的家庭

如果您家里有青少年，而且您：  
 如果您家裡有青少年，而且您：

- 关心11-18岁的儿童和青少年/關心11-18歲的兒童和青少年
- 住在约克区/住在約克區
- 想要获得更多育儿技巧和策略/想要獲得更多育兒技巧和策略
- 需要一个安全的空间去倾诉/需要一個安全的空間去傾訴
- 希望支持其他的家长/希望支持其他的家長
- 希望获得更多社区资源/希望獲得更多社區資源

那么欢迎加入康福家长领导互助小组！  
 那麼歡迎加入康福家長領導互助小組！

参与者将会收获

參與者將會收穫

- 关于正面育儿技巧的相关知识  
關於正面育兒技巧的相關知識
- 实用的亲子沟通技巧  
實用的親子溝通技巧
- 需要一个安全的空间去倾诉  
需要一個安全的空間去傾訴

- 其他成员的情感支持  
其他成員的情感支持
- 成为家长领袖并支持社区建设的机  
成為家長領袖並支持社區建設的機會
- 其他家长支持和友情  
其他家長支持和友情
- 社区资源  
社區資源

了解更多的资讯，请联系 / 了解更多的資訊，請聯繫：

**Hannah Xu**

**Youth Worker**

**Tel: 1-647-920-9013**

**Wechat: HF\_YouthWorker**

**E-mail: hxu@hongfook.ca**



**HONG FOOK**  
 MENTAL HEALTH ASSOCIATION





## 数码故事创作活动

数码故事创作是一个8周的工作坊系列，你将通过参与艺术创作活动，来创作关于您选择的主题的视频。通过小组协作和批判性反思，你可以重新定义和呈现您的生活体验。

### 数码故事创作活动时间

周一晚 4:30-6:00  
周四晚，工作室时间，4:30-6:00  
7月5日 - 7月29日

### 青少年顾问委员会活动时间

周一晚，4:30-6:00  
周四晚，工作室时间，4:30-6:00  
8月9日-9月2日

形式：**Zoom**线上见面会

谁可以报名：13 至 17 岁的青少年

更多信息请联系

Joyce Chiu  
青少年活动工作人员  
电邮: jchiu@hongfook.ca  
电话: (648) 281-6031



# 青少年顾问委员会

领导力 & 数码故事创作

你是一名东亚裔高中生，你想...

- 通过与他人谈论身份、种族和社会问题以更好地了解自己?
- 用不同的艺术媒介来创作你的故事?
- 分享你的生活经验并与其他人连结?
- 领导和你热衷的事物有关的倡议活动?
- 在团体环境中促进你的身心健康?

**同意?**

**那么来加入青少年顾问委员会吧!**

青少年顾问委员的将会做:

培养领导力和创作数码故事

- 领导促进心理健康的项目
- 获得康福青少年活动工作人员的指导
- 向其他青少年教授工作坊
- 将他们的人际网络扩展到其他青少年和其他专业人员中
- 从不同项目里获得志愿者时间和志愿者酬谢
- 参与数码故事创作活动

Funded by  
The Regional  
Municipality of York



# 康福青少年理事会

一个由青少年领导的，致力于帮助康福引导和支持青少年心理健康的小组

作为一名青少年理事会成员, 你将会:

- 就康福的优先事项和活动提供意见，以改善青少年身心健康
- 确定康福青少年及家庭服务的具体项目或新举措
- 为康福的公众意识、研究和活动提供意见和分析
- 参与对康福活动中，青少年顾问作用的评估

## 青少年理事会成员 需要做什么？

- 每个月参与2-3个小时的视频或电话会议
- 在每次会议间，开展青年委员会活动
- 获得因参加青年委员会的酬金

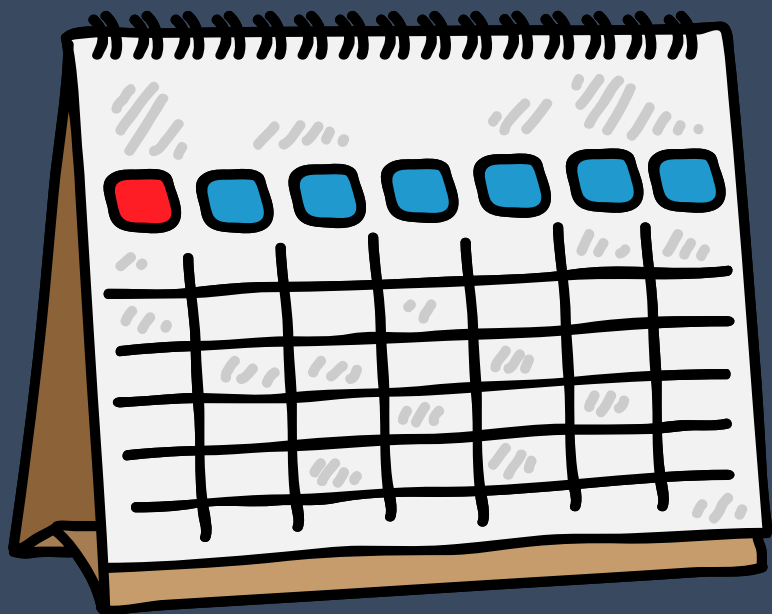
## 申请条件

GTA 各地 12-29 岁的东亚青年均可申请，届时将创建一个由 10 名成员组成的青年委员会。在第一个周期中，成员的任命时间为 2021 年 5 月至 2021 年 9 月

有任何的疑问？



请联系青少年活动工作人员, Joyce Chiu  
[jchiu@hongfook.ca](mailto:jchiu@hongfook.ca)



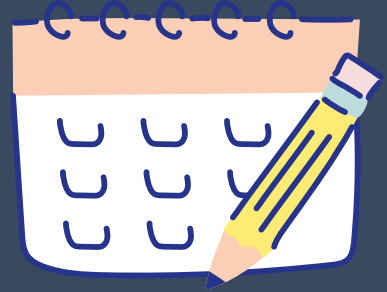
# 5. 活动日历



# 6月28日- 9月5日

21.

## 六月



### 周一

### 周二

### 周三

**28** ★

**29** ★  
- 我的选择  
4:30pm-6pm

**30** ★  
- 争当游戏大师  
5pm-6pm

 : 加拿大国庆节  
★ : 短期心理辅导服务和青少年外展服务

## 七月

### 周一

### 周二

### 周三

### 周四

### 周五

### 周六

**1** 

**2** ★

**3**

**5** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm

**6** ★  
- 我的选择  
4:30pm-6pm

**7** ★  
- 争当游戏大师  
5pm-6pm

**8** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm

**9** ★

**10** ★  
- 父母互助小组  
10am-12pm

**12** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm

**13** ★  
- 我的选择  
4:30pm-6pm

**14** ★  
- 争当游戏大师  
5pm-6pm

**15** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm

**16** ★

**17**

**19** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm  
- SASP (家长小组)  
7:30pm-9:30pm

**20** ★  
- 我的选择  
4:30pm-6pm  
- SASP (青少年小组)  
7:30pm-9:30pm

**21** ★  
- 争当游戏大师  
5pm-6pm  
- SASP (家长小组)  
7:30pm-9:30pm

**22** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm  
- SASP (青少年小组)  
7:30pm-9:30pm

**23** ★

**24** ★  
- 父母互助小组  
10am-12pm

**26** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm  
- SASP (家长小组)  
7:30pm-9:30pm

**27** ★  
- 我的选择  
4:30pm-6pm  
- SASP (青少年小组)  
7:30pm-9:30pm

**28** ★  
- 争当游戏大师  
5pm-6pm  
- SASP (家长小组)  
7:30pm-9:30pm

**29** ★  
- 数码故事创作活动  
4:30pm-6pm  
- SASP (青少年小组)  
7:30pm-9:30pm

**30** ★

**31**



## 八月

周一 周二 周三 周四 周五 周六

<b>2</b> HOLIDAY	<b>3</b> - 我的选择 4:30pm-6pm - SASP (青少年小组) 7:30pm-9:30pm	<b>4</b> - 争当游戏大师 5pm-6pm - SASP (家长小组) 7:30pm-9:30pm	<b>5</b> - SASP (青少年小组) 7:30pm-9:30pm	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>9</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm - SASP (家长小组) 7:30pm-9:30pm	<b>10</b> - 我的选择 4:30pm-6pm - SASP (青少年小组) 7:30pm-9:30pm	<b>11</b> - 争当游戏大师 5pm-6pm - SASP (家长小组) 7:30pm-9:30pm	<b>12</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm - SASP (青少年小组) 7:30pm-9:30pm	<b>13</b>	<b>14</b> - 父母互助小组 10am-12pm
<b>16</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm - SASP (家长小组) 7:30pm-9:30pm	<b>17</b> - 我的选择 4:30pm-6pm	<b>18</b> - 争当游戏大师 5pm-6pm	<b>19</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>23</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm	<b>24</b> - 我的选择 4:30pm-6pm	<b>25</b> - 争当游戏大师 5pm-6pm	<b>26</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm	<b>27</b>	<b>28</b> - 父母互助小组 10am-12pm
<b>30</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm	<b>31</b> - 我的选择 4:30pm-6pm	 : 公民节  : 短期心理辅导服务和青少年外展服务			

## 九月

周一 周二 周三 周四 周五 周六

<b>1</b>	<b>2</b> - 青少年顾问委员会 4:30pm-6pm	<b>3</b>	<b>4</b>
----------	--------------------------------------	----------	----------