

## 精神健康辅助

居民有与 COVID-19（新冠肺炎）相关的精神压力或情绪危机并需要辅助，可以使用以下社区资源：

- **Distress Centre of Greater Toronto**（情绪辅导）  
拨打 416-408-4357，每天 24 小时，每周 7 天  
发短信至 45645，下午 4 点至午夜  
对紧急电话提供多种语言的翻译
- **Kids Help Phone**（为 20 岁以下的青少年提供服务）  
拨打 1-800-668-6868 或发短信 CONNECT 至 686868，每天 24 小时，每周 7 天  
以英语或法语提供服务
- **Gerstein Crisis Centre**（危机处理服务）  
416- 929-5200，每天 24 小时，每周 7 天  
提供多种语言的翻译