

THÁNG 5 VÌ SỨC KHOẺ TINH THẦN

Hãy Hành Động vì Sức Khỏe Tinh Thần
Hãy tham gia các sự kiện nằm trong khuôn khổ
Tháng 5 vì Sức Khỏe Tinh Thần cùng chúng tôi



<https://prevention.marinbhrs.org/may-mental-health-month-2023>



- Thứ Ba, ngày 2 tháng 5 năm 2023 lúc 11 giờ sáng Cuộc Họp của Ban Giám Sát.** Marin County Suicide Prevention Collaborative đưa ra Nghị Quyết cho sự kiện Tháng 5 vì Sức Khỏe Tinh Thần. Địa điểm: Board of Supervisors Chambers, Room 330, Civic Center, San Rafael. [Tham dự cuộc họp tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 3 tháng 5 năm 2023, từ 2 giờ đến 3 giờ chiều.** Marin County Suicide Prevention Collaborative. Tổ chức trực tuyến. Các chiến dịch của sự kiện Tháng 5 vì Sức Khỏe Tinh Thần, kể chuyện bằng phương tiện kỹ thuật số, diễn giả cộng đồng và công bố báo cáo của Youth Action Team và nhiều hoạt động khác! [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 3 tháng 5 năm 2023, từ 7 giờ đến 8 giờ 30 phút tối.** Thảo Luận Trò Chuyện Cộng Đồng - Thanh Thiếu Niên với Sức Khỏe Tinh Thần và Sử Dụng Chất gây nghiện Quá Sớm. Marin Healthy Youth Partnerships. Một học sinh trung học Marin sẽ cùng thảo luận với Tiến Sĩ Emily Tejani về chủ đề sức khỏe tinh thần của thanh thiếu niên tác động đến việc sử dụng chất gây nghiện như thế nào và người lớn có thể làm gì để giúp đỡ cho trẻ ở độ tuổi này. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Năm, ngày 4 tháng 5 năm 2023, từ 10 giờ đến 11 giờ 30 phút sáng.** Trò Chuyện Đồng Đẳng: Sự Kiện Kết Hợp. Cơ hội để được hỗ trợ đồng đẳng và trò chuyện với các chuyên gia đồng đẳng. Địa điểm: The Empowerment Clubhouse, 441 Drake Avenue, Marin City. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Bảy, ngày 6 tháng 5 năm 2023, từ 9 giờ 30 phút sáng đến 2 giờ chiều.** Lễ Hội Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần cho Thanh Thiếu Niên. Được tổ chức bởi Marin County Youth Commission và các đối tác: Marin 9 to 25, Marin County Suicide Prevention Collaborative. Địa điểm: Terra Linda High School, 320 Nova Albion Way, San Rafael. [Truy cập tại đây để biết thêm thông tin chi tiết!](#)
- Thứ Ba, ngày 9 tháng 5 năm 2023, từ 4 giờ đến 5 giờ chiều.** Trò Chuyện Đóng Vai Trò Quan Trọng: Chống Lại Fentanyl và Tác Động của Fentanyl với Sức Khỏe Tinh Thần. Được tổ chức bởi OD Free Marin trong khuôn khổ sự kiện Ngày Nhận Thức Quốc Gia về Fentanyl. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 10 tháng 5 năm 2023, từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều.** Sơ Cứu Sức Khỏe Tinh Thần. Dành cho người lớn. Gặp mặt trực tiếp. Địa điểm: Mt. Tam Room, 20 North San Pedro Rd., San Rafael. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Năm, ngày 11 tháng 5 năm 2023 lúc 6 giờ chiều.** Chương trình Trò Chuyện về Phòng Ngừa Tự Tử. Được tổ chức bởi: North Marin Community Services Địa điểm: 1907 Novato Blvd, Novato, CA. Được trình bày bằng tiếng Tây Ban Nha. Để đăng ký, vui lòng liên hệ: Silvia Albuja theo số 707-408-3657.
- Thứ Bảy, ngày 13 tháng 5 năm 2023.** Chương Trình Buckelew Đạp Xe vì Sức Khỏe Tinh Thần. Địa điểm: Miwok Meadows, China Camp, Marin County. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Ba, ngày 16 tháng 5, từ 3 giờ đến 4 giờ chiều.** Trò Chuyện Cứu Mạng Sống của American Foundation for Suicide Prevention (AFSP): LGBTQ+. Được đồng tổ chức với Marin County Office of Education. Chương trình đào tạo phòng chống tự tử của tổ chức này đề cập tới các sự thật về tự tử và những tác động riêng của hành động tự tử lên cộng đồng LGBTQ+. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 17 tháng 5, từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều.** Đào Tạo về Sơ Cứu Sức Khỏe Tinh Thần. Marin County-BHRS. Dành cho người lớn. Gặp mặt trực tiếp. Địa điểm: Empowerment Clubhouse, Main Room, 441 Drake Ave, Sausalito. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Bảy, ngày 20 tháng 5 năm 2023, từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều.** Đào Tạo về Sơ Cứu Sức Khỏe Tinh Thần. Dành cho người lớn. Gặp mặt trực tiếp. Được trình bày bằng tiếng Tây Ban Nha. Địa điểm: Pt. Reyes Conference Room, 20 N. San Pedro Rd., San Rafael. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Bảy, ngày 20 tháng 5, từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều.** Đào Tạo về Sơ Cứu Sức Khỏe Tinh Thần. Dành cho thanh thiếu niên. Được trình bày bằng tiếng Tây Ban Nha. Gặp mặt trực tiếp. Địa điểm: Bolinas Fire Station, Community Room, 100 Mesa Rd. Bolinas [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Hai, ngày 22 tháng 5 năm 2023, từ 4 giờ đến 5 giờ chiều.** Chương trình Sức Mạnh của Việc Kể Chuyện về Sức Khỏe Tinh Thần. Được tổ chức bởi: NAMI-Marin và Opening the World. Một cuộc thảo luận nhóm chuyên đề về khả năng chữa lành của hoạt động kể chuyện, nhằm tôn vinh tháng nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần. Đăng ký tại đây.
- Ngày 23 tháng 5 năm 2023, từ 10 giờ sáng đến 11 giờ 30 phút sáng.** Hỗ Trợ Đồng Đẳng: Giới Thiệu về Thực Tiễn và Mô Hình. Các thành viên cộng đồng cũng sẽ có cơ hội đặt câu hỏi và tìm hiểu xem các Chuyên Gia Hỗ Trợ Đồng Đẳng đã bắt đầu sự nghiệp của họ như thế nào. Trực tiếp kết hợp trực tuyến. Địa điểm: Empowerment Clubhouse, 441 Drake Avenue, Marin City. [Đăng ký tại đây.](#)



MARIN
healthy
youth
partnerships



Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào về các sự kiện trong khuôn khổ Tháng 5 vì Sức Khỏe Tinh Thần, vui lòng liên hệ BHRSPreventionandOutreach@MarinCounty.org

Nếu quý vị cảm thấy lo ngại về bản thân hoặc người khác, hãy liên hệ:

The Suicide Crisis & Lifeline theo số 988 hoặc Crisis Text Line bằng cách nhắn tin MARIN và gửi 741741.

Đối với các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần hoặc vấn đề lạm dụng chất kích thích, hãy liên hệ: Marin County BHRS Access Line theo số (888) 818-1115.