

# 2024 THÁNG 5 VÌ SỨC KHỎE TINH THẦN

Hy Vọng & Trợ Giúp.  
988 TỰ TỬ & KHÔNG HƯƠNG  
SUICIDE PHÒNG DÂY NÓNG

Gọi điện. Nhắn tin. Trò chuyện. 24/7

Để cuộc sống mãi xanh!

Prevention.MarinBHRS.org/MMHM2024



## Sự Kiện Cộng Đồng ~ Tham Gia Cùng Chúng Tôi!

- Thứ Tư, ngày 1 tháng 5, từ 2:00 chiều - 3:30 chiều. Cuộc họp Marin County Suicide Prevention Collaborative.** Cuộc họp này tập trung vào các chiến lược phòng ngừa để đảm bảo khuôn viên trường học luôn an toàn và lành mạnh. Địa điểm: Marin County Office of Education, 1111 Las Gallinas Road, San Rafael. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 1 tháng 5, từ 7:00 tối - 8:30 tối. Thảo Luận: Sức Khỏe Tinh Thần và Sử Dụng Chất Kích Thích ở Trẻ Vị Thành Niên.** Do Marin Healthy Youth Partnership tổ chức. Thảo luận này sẽ tập trung vào mối liên hệ giữa sức khỏe tinh thần và việc sử dụng chất kích thích. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Sáu, ngày 3 tháng 5, từ 10:30 sáng - 1:00 chiều. Đào Tạo về Lập Kế Hoạch An Toàn Phòng Ngừa Tự Tử cho Cộng Đồng Người Việt.** Tìm hiểu cách bảo vệ an toàn cho cá nhân có thể đang gặp khó khăn qua 6 bước. Địa điểm: Boro Center, 50 Canal St., San Rafael, CA 94901. Đăng ký: Ông Khoa Tran qua số 703-943-0053 hoặc [ktran@multiculturalmarin.org](mailto:ktran@multiculturalmarin.org)
- Thứ Bảy, ngày 4 tháng 5, từ 9:30 sáng - 5:30 chiều. Sơ Cứu Sức Khỏe Tinh Thần cho Người Lớn.** Hướng dẫn mọi người cách nhận biết dấu hiệu của vấn đề sức khỏe tinh thần hoặc sử dụng chất kích thích ở người lớn từ 18 tuổi trở lên, cách đưa ra sự trợ giúp ban đầu và định hướng đến dịch vụ chăm sóc, nếu cần thiết. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Năm, ngày 9 tháng 5, từ 5:00 chiều - 8:00 tối. Drew Robinson: Câu Chuyện về Sức Khỏe Tinh Thần, Niềm Hy Vọng và Quá Trình Phục Hồi của Người Sống Sót.** Do BHRS, Marin County Office of Education, Buckelew Programs, Equip và College of Marin tổ chức. Drew sẽ chia sẻ câu chuyện của mình về hành trình phát triển từ vận động viên chuyên nghiệp thành người bệnh vực sức khỏe tinh thần. Địa điểm: College of Marin Diamond Physical Education Center, 700 College Avenue, Kentfield. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Bảy, ngày 11 tháng 5, từ 9:30 sáng - 2:00 chiều. Lễ Hội Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần cho Thanh Thiếu Niên.** Do Marin County Youth Commission và các đối tác: Marin 9 to 25, Marin County Suicide Prevention Collaborative tổ chức. Địa điểm: Terra Linda High School, 320 Nova Albion Way, San Rafael. Đăng ký, TBA.
- Thứ Bảy, ngày 11 tháng 5, bắt đầu lúc 8:00 sáng. Đạp Xe/Đi Bộ Đường Dài vì Sức Khỏe Tinh Thần cùng Buckelew Programs.** Tham gia sự kiện đạp xe và đi bộ đường dài hàng năm của Buckelew, cả làng cùng vui! Địa điểm: Miwok Meadows, China Camp, Marin County. [Đăng ký tại đây.](#)
- Ngày 16 tháng 5, từ 6:00 tối - 7:00 tối. Đào Tạo về Phòng Ngừa Tự Tử cho Cộng Đồng Nói Tiếng Tây Ban Nha.** Phiên đào tạo này cung cấp thông tin cơ bản về cách giúp đỡ người đang đau khổ theo cách đầy quan tâm và nhân ái. Để tham gia buổi thuyết trình, [vui lòng nhấp vào đây.](#) Không cần đăng ký.
- Thứ Bảy, ngày 18 tháng 5. Mỗi Lần Một Bước Tiến: 5K cho Hy Vọng, Trợ Giúp và Phục Hồi.** Do Youth Action Team, OD Free, BHRS và Suicide Prevention Collaborative tổ chức. Địa điểm: McGinnis Park, San Rafael. [Đăng ký và xem thông tin tại đây.](#)
- Thứ Ba, ngày 21 tháng 5, từ 5:00 chiều - 8:00 tối. Tôn Vinh Câu Chuyện, Chuyển Hóa Tư Duy với Living Arts Playback Theater.** Nhà hát ngẫu hứng trải nghiệm này sẽ ghi lại những câu chuyện của khán giả để học hỏi và chữa lành. Địa điểm: Homeward Bound, The Key Room, 1385 N. Hamilton Parkway, Novato. [Đăng ký tại đây.](#)



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

Đường Dây Nóng Ngăn Chặn Tự Tử & Khủng Hoảng (Suicide Crisis & Lifeline) theo số 988 hoặc Đường Dây Nhắn Tin Khủng Hoảng (Crisis Text Line) bằng cách nhắn tin HOME và gửi 741741.

Đối với dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần/vấn đề sử dụng chất kích thích, hãy liên hệ: Đường Dây Tiếp Cận (Access Line) của BHRS Quận Marin theo số (888) 818-1115.



Để được hỗ trợ dành cho người khuyết tật, vui lòng gọi đến số (415) 320-5717 (Cuộc Gọi Thoại), Đường Dây Tiếp Âm California theo số 711 hoặc gửi email đến địa chỉ: [kara.connors@marincounty.gov](mailto:kara.connors@marincounty.gov) trong ít nhất năm ngày làm việc trước khi diễn ra sự kiện. Quận sẽ cố gắng hết sức để xử lý mọi yêu cầu nhận được trong vòng năm ngày làm việc. Bản sao tài liệu ở các định dạng thay thế được cung cấp theo yêu cầu.

(Từ ngày 21 tháng 3 năm 2024)