



2025



# Tháng 5 – Tháng Sức Khỏe Tâm Thần

## Mặc đồ xanh lá nhé!

Được trình bày bởi Quận Marin, Sở Y tế (HHS), Dịch vụ Sức khỏe Hành vi và Phục hồi, và các đối tác cộng đồng.

- Thứ Sáu, ngày 02 tháng 5, 1:00 - 4:00 chiều. Sức Khỏe Tâm Thần, Sức Khỏe Toàn Diện Và Phòng Ngừa Tự Tử Ở Các Bà Mẹ. Một buổi thảo luận diễn ra vào buổi chiều về sức khỏe tâm thần và sự an lành của các bà mẹ. Địa điểm: Dominican University, 50 Acacia Avenue, San Rafael. Guzman Hall. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Bảy, ngày 03 tháng 5, 1:00 - 4:00 chiều. Uplift: Ngày Sức Khỏe Tâm Thần và Sức Khỏe Toàn Diện. Được tổ chức bởi Vision Project của Marin County Cooperation Team cùng với thanh thiếu niên trong độ tuổi chuyển tiếp. Địa điểm: Sausalito Marin City School District, 200 Phillips Drive, Sausalito. [Đăng ký tại đây.](#)
- Chủ Nhật, ngày 04 và ngày 11 tháng 5, 12:30 - 5:00 chiều. Đào Tạo Sơ Cứu Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health First Aid, MHFA). Khóa học hướng dẫn quý vị cách nhận diện, hiểu và ứng phó với các dấu hiệu của bệnh tâm thần và tình trạng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Yêu cầu tham dự cả hai buổi. Địa điểm: Bolinas Community Center, 14 Wharf Rd, Bolinas. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 07 tháng 5, 2:00 - 3:30 chiều. Cuộc Họp của Marin County Suicide Prevention Collaborative. Tập trung vào chủ đề sức khỏe tâm thần tại trường học cũng như hoạt động xây dựng môi trường học đường an toàn và lành mạnh. Địa điểm: Marin County Office of Education, 1111 Las Gallinas Ave, San Rafael. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Năm, ngày 8 tháng 5 từ 6 giờ chiều đến 7 giờ tối. m. Đào tạo phòng chống tự tử cơ bản bằng tiếng Tây Ban Nha. Địa điểm: Dịch vụ Cộng đồng Bắc Marin, 1907 Novato Blvd., Novato. Để đăng ký, vui lòng liên hệ với Silvia Albuja theo số 707-408-3657.
- Thứ Bảy, ngày 10 tháng 5, 8:00 sáng - 2:00 chiều. Đạp Xe/Đi Bộ Đường Dài để Ủng Hộ Buckelew Programs: Lễ Hội Vận Động Vì Sức Khỏe Tâm Thần. Địa điểm: Miwok Meadows, China Camp State Park. Chi tiết tại đây.
- Thứ Bảy, ngày 10 tháng 5, 9:00 sáng đến trưa. Mỗi Lần Một Bước Tiến. Dành cho mọi lứa tuổi. Đi bộ hoặc chạy. Địa điểm: 310 Smith Ranch Rd, San Rafael. McGinnis Park. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Ba, ngày 13 tháng 3, 5:00 chiều - 7:30 tối. Sức Mạnh Của Sự Kết Nối: Hành Trình Sức Khỏe Tâm Thần và Phục Hồi. Một buổi trò chuyện cộng đồng với các khách mời đặc biệt Kevin Briggs và Kevin Berthia. Địa điểm: College of Marin, 835 College Avenue, Kentfield. Room Academic Center (AC) 255. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Tư, ngày 14 tháng 5, 1:00 - 4:00 chiều. Hỗ Trợ Người Chăm Sóc: Vun Đắp Sức Mạnh, Hy Vọng và Chữa Lành Cộng Đồng. Thiền và vận động. Địa điểm: Spirit Rock Meditation Center, 5000 Sir Francis Drake Blvd., Woodacre. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Bảy, ngày 17 tháng 5, 3:00 - 4:30 chiều. Cuộc Sống Của Chúng Ta, Câu Chuyện Của Chúng Ta cùng Love is the Answer và Living Arts Playback Theater. Địa điểm: First Presbyterian Church, 72 Kensington Rd, San Anselmo. [Đăng ký tại đây.](#)
- Chủ Nhật, ngày 18 tháng 5, 9:00 sáng - 2:00 chiều. Lễ Hội Sức Khỏe Toàn Diện Dành Cho Thanh Thiếu Niên Cùng Triển Lãm Nghệ Thuật Và Hoạt Động Chiếu Phim. Các buổi hội thảo, thảo luận nhóm, triển lãm nghệ thuật và hoạt động chiếu phim, cùng các màn biểu diễn của khách mời đặc biệt. Địa điểm: Terra Linda High School, 320 Nova Albion Way, San Rafael. [Đăng ký tại đây.](#)
- Thứ Hai, ngày 19 tháng 5, 6:00 chiều - 8:00 tối. Kết Nối Với Con Trong Những Thời Điểm Khó Khăn: Học Hỏi Lẫn Nhau. Địa điểm: 1505 Mission Ave, San Rafael. Không cần đăng ký.
- Thứ năm, ngày 22 tháng 5, từ 6:00 đến 7:00 tối. Đào tạo trực tuyến về cách lập kế hoạch an toàn phòng chống tự tử bằng tiếng Tây Ban Nha. Để đăng ký, vui lòng liên hệ với Silvia Albuja theo số 707-408-3657.
- Thứ sáu, ngày 23 tháng 5 từ 11:00 sáng đến 12:30 trưa. Can thiệp lập kế hoạch an toàn: Một cách tiếp cận hợp tác để giảm nguy cơ tự tử (bằng tiếng Việt). Địa điểm: Boro Center, 50 Canal St, San Rafael. Đăng ký tại đây: Mr. Khoa Tran, ktran@marinaap.org.
- Sábado 24 de mayo, de 12:00 a 3:00 pm. Celebrando Nuestro Bienestar. Ubicación: 709 5th Avenue, San Rafael. Para mas informacion contacte a: egarcia@multiculturalmarin.org



Đối với các điều chỉnh dành cho người khuyết tật: gọi điện thoại (415) 320-5717 (Giọng nói), CA Relay 711 hoặc email: kara.connors@marincounty.gov ít nhất năm ngày làm việc trước sự kiện. Quận sẽ cố gắng hết sức để đáp ứng các yêu cầu nhận được với thông báo trước ít hơn năm ngày làm việc. Bản sao của các tài liệu có sẵn ở các định dạng thay thế, theo yêu cầu.