

## THỰC PHẨM & CÁC NGUỒN HỖ TRỢ

### Hỗ Trợ Thực Phẩm tại Quận Cam:

Dùng trang mạng <https://ocfoodhelp.org/> để dùng bản đồ tương tác tìm địa điểm các phòng ăn cộng đồng, điểm phát thực phẩm, các bữa ăn đưa đến tận nhà, các bữa ăn tập thể và các bữa ăn sau giờ học cho quý vị và gia đình.

### Quý Vị Đã Từng Nghe Đến CalFresh?

Chương trình CalFresh, từng được biết đến là Phiếu Thực Phẩm, có thể giúp cho ngân sách thực phẩm của quý vị có thêm những thức ăn lành mạnh và dinh dưỡng. Có nhiều cách để xin:

- Trực tuyến: [getcalfresh.org](http://getcalfresh.org)
- Qua điện thoại: (800) 281-9799
- Trực tiếp: Văn Phòng Sở An Sinh Xã Hội (17075 Newhope St B, Fountain Valley, CA 92708)

### Cần Thêm Các Nguồn Hỗ Trợ Khác?

Các Trung Tâm Hỗ Trợ Gia Đình (FRCs) có địa điểm tại nhiều trong Quận Cam để cung cấp các dịch vụ hỗ trợ gia đình tối cần thiết, về giáo dục, và các nguồn tài nguyên khác. Oak View Family Resource Center có địa chỉ tại: 17261 Oak Lane, Huntington Beach 92647 và có thể gọi điện thoại đến qua số (714) 842-4002



#### QUÝ VỊ ĐÃ BẤM SỐ 211?

- Hỗ Trợ Thực Phẩm
  - Hỗ Trợ Nhà Ở
  - Thông Tin Giữ Trẻ
  - Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần
- [www.211.org](http://www.211.org)

Để có thêm nguồn hỗ trợ xin ghé qua Phòng Các Dịch Vụ Học Sinh (Student Services Department) tại <https://www.ovsd.org/Page/3785>



### Các Sự Kiện và Hoạt Động Miễn Phí tại Quận Cam

Muốn tìm sự kiện giải trí giá rẻ hoặc miễn phí? Orangecounty.net có một danh sách các sự kiện vào cửa miễn phí. Các đường kết nối đến sự kiện với chi tiết và các khoản phí tùy chọn có thể tìm trong trang mạng của họ tại:

[https://www.orangecounty.net/html/events\\_free.html](https://www.orangecounty.net/html/events_free.html)

### Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần của Con Quý Vị

Làm gương các kỹ năng ứng phó tại nhà có thể giúp con quý vị học cách ứng phó với các cảm xúc của các em theo một cách lành mạnh. Các hoạt động như thở sâu, dùng các quả banh để bóp căng thẳng, làm nghệ thuật (vẽ, tô màu, vẽ nguệch ngoạc) hoặc đi dạo có thể là những chiến lược tốt để ứng phó với các cảm xúc. Quý vị có thể cùng làm các kỹ năng này với con hoặc giả thích cho con để các em có thể tự làm một mình

### Phòng Lành Mạnh Ảo của OVSD (OVSD's Virtual Wellness Room)

Phòng Lành Mạnh Ảo của OVSD được thiết kế để giúp học sinh học các kỹ thuật thư giãn và tập trung vào hiện tại để giảm căng thẳng và có các nguồn tài nguyên hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần. Những điều này có thể tìm thấy tại trang mạng của OVSD tại [https://sites.google.com/ovsd.org/wellnessroom/home?](https://sites.google.com/ovsd.org/wellnessroom/home?authuser=0)

[authuser=0](https://sites.google.com/ovsd.org/wellnessroom/home?authuser=0)

