

Ontario's Education Plan to Help Students Catch Up

ਜਾਣੇ ਕਿ 2022-23 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ

1. 2022-23 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ
2. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ
3. ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ
4. ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ
5. ਸਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪੈਸਾ
6. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ
7. ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੰਨਾ

2022-23 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਘਰ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਕੂਲੀ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਲੱਬ, ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਵਰਗੇ ਵਾਧੂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣਾ
- ਸਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪੈਸਾ
- ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਪੰਨਾ ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪੂਰੀ ਯੋਜਨਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਪੂਰੇ ਸਕੂਲੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਮਾਅਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਾਂ, ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਸਿੱਖਣਾ (ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ) ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਖੱਪੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਟਿਊਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

ਕਲਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਟਿਊਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਖੱਪਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਐਨਲਾਈਨ ਟਿਊਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਕੇ ਦੇਖੋ

ਜਮਾਤ 4 ਤੋਂ 11 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ Mathify ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਗਣਿਤ ਦੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ੍ਰੈਂਚ-ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ 1 ਤੋਂ 12 ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ Eurêka ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਿੱਤੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ 2025 ਤੱਕ, ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੈਕਰੀ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ? ਅਸੀਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਰੀਅਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਡਿੰਗ

ਸਾਡੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ 1 ਤੋਂ 8 ਤੱਕ ਗਣਿਤ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, ਜਮਾਤ 9 ਗਣਿਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, ਜਮਾਤ 1 ਤੋਂ 8 ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਜਮਾਤ 9 ਵਿਗਿਆਨ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਡਿੰਗ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨ, ਤਕਨੀਕ, ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਗਣਿਤ

ਅਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨ, ਤਕਨੀਕ, ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਗਣਿਤ (STEM) 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਾਲ ਜਮਾਤ 1 ਤੋਂ 8 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਮਾਤ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡੀ-ਸਟ੍ਰੀਮਡ ਸਾਇੰਸ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਵਧ-ਫੁੱਲ ਰਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲਈ ਅਸਲ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਵਰਤਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪੈਸਾ

ਕਲਾਸਰੂਮ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਿਹਤਰ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ:

- ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹਾਇਕਾਂ ਸਮੇਤ 3,000 ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ

- ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ \$14 ਬਿਲੀਅਨ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ
- ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਿੱਖਿਆਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰਤੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਸੈਂਕੜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੂਬੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, "ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੋਡਮੈਪ ਟੂ ਵੈਲਨੈੱਸ" ਪੜ੍ਹੋ। ਅਸੀਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ \$3.8 ਬਿਲੀਅਨ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

- 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।
- COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ (tools) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਨੌਜਵਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
- LGBTQI2S ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਲੱਭੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਮੁਫਤ, ਅਗਿਆਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 'ਤੇ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: 1-800-668-6868
- ਪੇਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 'ਤੇ Good2Talk ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: 1-866-925-5454