

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter 平权会

工人最好的维权方式是：1) 了解您的权利。2) 有组织并记录一切。3) 与同伴建立联系，因为团结起来才有力量。4) 与支持工人的组织建立联系。



www.ccnctoronto.ca
info@ccnctoronto.ca
微信：CCNCTO2
电话：647-512-8388





Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

了解您的基本权益

周一

周二

周三

周四

29	30	31	元旦 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	1
5	6	7		8
12	13	14		15
19	20	21		22
26	27	28		29

在日历上记录您的工作时间可以作为证据，有助于确保您获得应得的报酬，并在工作中保护您的权益。

- 最低工资：**(从 2025年10月1日起) 每小时 \$17.60**
 - 即使是现金支付或按日计酬的工作，也必须支付此工资。
- 工资单：雇主必须在每个发薪期提供工资单。
- 休息时间：**每工作5小时，有30分钟无薪休息时间**（可分为 2×15 分钟）。
- 加班费：每周工作超过44小时后，**按 1.5倍工资支付**。

2026年1月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
29	30	31	

- 假期工资：薪水的 4%。
- 公共假日：带薪休假或支付额外工资。
- 雇主不能因为员工犯错、造成损失或辞职而扣减工资。
- 临时中介机构：不得收取任何费用；如果为期3个月以上的工作被提前解雇，您有权获得解雇通知或代通知金。
- 现金支付是合法的：您必须申报这部分收入用于纳税。
- 如果同事有相同的顾虑，请与他们交流并一起解决问题。

阶级与权力，挑战剥削

周一

周二

周三

周四

	26		27		28		29
	2		3		4		5
	9		10		11		12
家庭日 除夕	16	初一	17	初二	18	初三	19
公共假日：带薪休假或支付额外工资							
	23		24		25		26

- 阶级歧视是基于社会阶级对人们进行不公平对待的行为。
- 种族主义会分化工人，尽管我们可能有共同在乎的根本议题和顾虑并经历着相似的不公正待遇。
- 雇主可能剥削工人的方式：
 - 不支付加班工资。
 - 以现金支付工资以逃避记录实际工作时间。
 - 通过关闭企业来逃避支付工人应得的工资。

2026年2月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

30	31	1	
6	7	8	
13	14	15	
初四 20	初五 21	初六 22	
27	28	1	

如何保护自己免受剥削

- 记录您的工作时间。尽量使用时间戳记录您的工作（例如：在上下班时给您的老板发送短信）。
- 将您与经理就您的问题进行的谈话写下来。
- 保存您与雇主之间的短信、电子邮件、通话记录和信件。
- 保存所有政府表格（就业保险EI、工伤保险WSIB等）。

沉默只会让当权者受益。当工人发声时，我们就能带来真正的改变。



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

现金工作：您的劳动，您的工资，您的权利

周一

周二

周三

周四

- **现金支付工资**是合法的，但您仍然必须至少获得**最低工资**。
- 您的雇主必须向您提供工资单，其中应包括：
 1. 您的工作时数。
 2. 您的时薪和加班费。

2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31	1	2

3. 公共假日工资/假期工资。

4. 扣减额（如税款、就业保险金 (EI) 和加拿大养老金计划 (CPP) 供款）。

2026年 3月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

27	28	1	
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

- 即使您没有社会保险号 (SIN)、工作许可或有效的移民身份，您作为工人也拥有权利。
 - 如果您的权利受到侵犯，请与平权会联系，组织你的同事一起解决问题或向劳工部 (Ministry of Labour) 投诉。
- 追踪您的收入：**保存收据 (现金、电子转账、发薪日贷款)。
- 即使您在做现金工作，您仍然可以申请**就业保险金 (EI)**。请务必保留您的工作时间记录。



工作安全和可能的受伤情况

周一

周二

周三

周四

30	31	1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	全国悼念日	28	29
			30

- 4月28日是全国悼念日 (National Day of Mourning)，纪念因工受伤、患病或死亡的工人。平权会也强调维护工人安全与权利的重要性。
- 雇主不能因您休假、受伤或生病而解雇您。若被威胁，请记录下来。
 - 受伤后6个月内被解雇会被推断为非法解雇。
- 即使雇主阻止，也要立即就医并报告受伤。若您认为受伤或疾病与工作有关，您有权提出工伤索赔。
- 请及时提交工伤保险 (WSIB) 索赔，迟报可能失去赔偿。
 - 即使领现金工资或无移民身份，也可提出索赔。

2026年 4月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

耶稣受难日 公共假日：带薪休假或支付额外工资	3	4	清明节	5	
	10	11		12	
	17	18		19	
	24	25		26	
	1	2		3	

- 免费法律援助：
 - IAVGO 社区法律诊所：416-924-6477
 - 受伤工人法律诊所：416-461-2411
 - 多伦多工人健康与安全法律诊所：416-971-8832
 - 工人顾问办公室：416-325-8570
- 一个人的受伤，就是所有人的受伤！工人的不公，就是所有工人的威胁。让我们团结争取权利！



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

保护自己——工人清单

周一

周二

周三

周四

	27	28	29	30
五四青年节 4	5	6	7	
11	12	13	14	
维多利亚日 18 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	19	20	21	
25	26	27	28	

- 签署合同前，务必阅读。看不懂的内容，不要签署！
 - 在签署任何文件之前，您随时可以向法律诊所寻求法律建议。
 - 保留已签署文件的副本（拍照也可以！）。
- 记录您雇主的详细信息（姓名、联系方式、地址）。
 - 这些信息在如果出现问题时需要举报雇主的情况下非常重要。
- 雇主因您主张权利而解雇您是违法的。
 - 雇主不能因您提出工作场所《就业标准法》(ESA) 投诉而威胁、解雇或驱逐您出境。

2026年5月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

中国劳动节	1	2	3	
	8	9	10	
	15	16	17	
	22	23	24	
	29	30	31	

- 如果您被解雇，请记录详细信息，包括威胁或骚扰（只有在您参与对话的情况下，才能录音）。
- 记录骚扰或被迫辞职的情况。
- 最好在问题发生时，就通过短信、电子邮件等方式记录下来。这些记录带有时间戳，可以证明您正试图通过沟通和非法律手段解决问题。
- 联系支持工人权利的组织寻求帮助！先与他们交谈，以获取有关您的案件和下一步行动的建议。



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

对抗剥削

周一

周二

周三

周四

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	1	2

- 移民政策经常变化，对移民工人和国际学生等人产生不利影响
 - 加拿大的移民系统实际上制造了二等移民。
- 移民系统本身造成了不平等，而系统性种族主义使情况更加恶化。
 - 当移民工人的移民身份与雇主挂钩时，他们就被剥夺了基本权利。
 - 国际学生面临不公平的就业限制。
 - 没有加拿大公民身份或永久居留权的人更容易受到虐待，形成了一个常态化低工资、无偿工作时间以及恶劣的工作条件的剥削体系。

2026年 6月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

5	6	7	
12	13	14	
端午节 19	20	21	
26	27	28	
3	4	5	

- 没有永久移民身份的人仍然拥有权利。了解您的权利，但要与他人合作来实施和保护这些权利！
 - 虽然您拥有权利，但共同努力会更容易维护它们，这就是为什么与社区组织和您的同伴建立联系，对于追究不良雇主的责任是必要的。
- 加入移民正义运动。了解人人有身份 (Status for All)运动，并联系支持人人有身份的本地组织！



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

中国移民工人在移民系统中面临的挑战

周一

周二

周三

周四

29	30	加拿大国庆日 1 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

- 语言障碍使得寻找法律代表变得困难，并常常削弱与律师的沟通，使工人更难为自己争取权益。
 - 工人在与法律专业人士合作时，可以要求提供口译服务，以便他们能够感到赋权并理解自己的案件。

2026年7月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

3	4	5	
10	11	12	
16	17	18	
24	25	26	
31	1	2	

- 经济压力加剧了工人的紧张感（其中许多人从事低工资工作，可能每周工作6天）。
 - 与移民身份挂钩的就业限制（例如，国际学生在校外的工作时间每周不得超过24小时），也增加了经济压力。
- 缺乏社区信息：许多人不知道如何获取信息和资源，尤其是来自值得信赖的社区渠道的信息
- 这些障碍相互叠加，使得移民工人更容易遭受诈骗、错误信息和剥削。



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

如何与法律专业人士合作

周一

周二

周三

周四

- 寻求法律协助时的危险信号：

- 法律专业人士不提供他们的姓名、执照或许可证、或联系信息。
- 他们不提供聘用协议 (Retainer Agreement)。
- 他们指示您撒谎。

3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	七夕节	19
24	25	26	27
31	1	2	3

- 他们提供的指示不清楚、不给您文件的副本、向您收取隐藏的费用、或要求您支付额外费用才提供信息。
- 他们向您保证支付一定金额后可以得到特定结果（例如：“如果您支付 \$20,000，我能保证您获得加拿大公民身份”）。

2026年8月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

31	1	2	
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28	29	30	

- **聘用协议（Retainer Agreements）应包括：**

- 您所支付费用的确切服务内容。
- 您需要支付的费用总额。
- 除律师费以外的支出明细。
- 双方的义务（即您和法律专业人士的责任）。



了解您在面对执法人员时的权利

周一

周二

周三

周四

请在最后一页填写工人安全计划表。请拍下照片或将最后一页撕下来随身携带。这一页可以保护您的安全！	1	2	3
劳动节 7 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	1

- 遇到执法人员时该怎么做 (What to do if you encounter law enforcement):
 - 保持沉默。
 - 不要开门。
 - 如果警察要求进入，请询问他们是否持有两份法庭授权令（逮捕令和《菲尼授权令》/破门而入授权令）。如果没有，您可以拒绝其进入。
 - 寻找律师 – 安省法律援助 (Legal Aid Ontario): 1-800-668-8258

2026年9月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

4	5	6	
11	12	13	
18	19	20	
中秋节 25	26	27	
◦ 制定安全计划： <ul style="list-style-type: none">可以帮助您的人（支持者、社区工作者、家人）。身份证件和重要文件。确保所有内容都受密码保护。			

- 您拥有的权利 (You have the right to):

- 律师和口译员：

- 说：“我想通过电话和律师谈话。我需要一个口译员。”

- 在与律师交谈之前不要签署任何文件。

- 了解逮捕和拘留的理由：问“我可以自由离开吗？为什么不能？”

- 保持沉默的权利：“我不想回答。”



租客权利

周一

周二

周三

周四

28	29	30	中国国庆节 1
5	6	7	8
感恩节 12 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

- 许多新移民和国际学生在传统租房市场上租房困难，尤其是没有**社会保险号(SIN)**或**信用记录**的情况下。这使得我们容易受到提出**非法要求**的房东的侵害（例如：他们可能会要求您预付6个月的现金租金，然后在6个月到期前驱逐您）。
- 了解您的权利并记录一切**对于保护自己非常重要。
- 无论您如何支付租金，房东都有法律责任提供**租金收据**。
 - 如果您支付现金，或甚至最终预付了数月的现金租金，请务必要求**租金收据**。如果房东无法提供，请勿支付。
 - 您也可以录下对话（如果您是对话的参与者），作为证据。

2026年 10月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

2	3	4	
9	10	11	
16	17	重阳节 18	
23	24	25	
30	31	1	

- 常见的租户问题表格

- **T2 表格** - 如果您的房东骚扰、干扰、妨碍、胁迫或威胁您。
- **T6 表格** - 提交如果物品因正常使用而损坏/磨损，房东有法律义务进行维修和维护
- **T1 表格** - 来追回房东非法收取的费用。

- 如果房东要求您搬离，您不必立即离开。一般来说，只有房东与租客委员会（LTB）颁发的驱逐令才能驱逐租户。
- **团结就是力量。** 如果您与其他租户和租户权利团体建立联系，您的权利将得到更好的维护！



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

常见的工人问题及应对措施

周一

周二

周三

周四

- 未收到工资、加班费或假日工资：保留您的工资单记录并记录雇主信息。与你的雇主交流你的疑问，如果对方拒绝支付被拖欠的工资，询问你的同事是否经历类似事件并与平权会或其他社群组织联系寻求支持。

2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	1	2	3

- 未收到工资单：要求雇主提供工资单。出具工资单是法律规定的！即使是非现金支付，也必须提供工资单。
- 保护自己，记录您的实际工时和收入证明（例如：使用此日历记录您的工作时间，列出您获得的报酬，保留时间戳等）。

2026年11月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

30	31	1	
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

- 无休息时间或工作时间过长： 《就业标准法》(ESA) 要求工人每工作5小时获得30分钟休息。记录缺失休息时间的情况。
- 被错误归类为“合同工/志愿者”(这会影响福利和移民身份)→不要签署该合同！如果不了解合同，请寻求法律建议。
- 因发声而遭受报复或被解雇：这是非法的！记录威胁和证据，证明您的被解雇或报复与您发声有关。维护您的权利，追究雇主的责任！
- 因移民身份而遭受剥削(例如：雇主因为您持有他们的封闭式工作许可而少付工资)：您拥有权利！请联系移民正义团体。

我们如何组织起来？工人可以引领变革并要求公正！

周一

周二

周三

周四

30	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

- 我们最擅长保护自己！
- 发起对话并分享信息。
 - 确定共同的工作场所问题，制定计划并采取集体行动。
 - 在工人之间分享技能（例如：教他们如何给雇主写要求信、如何记录工作场所问题、如何联系法律诊所、如何与其他同事交流等）。
 - 创建可以在出现问题时与同事分享的沟通渠道。
- 记录违规行为：保留工资盗窃或滥用行为的记录。
- 声援和团结：支持因发声而面临不公平待遇的同事。

2026年12月

微信：CCNCTO2

周五

周六

周天

笔记

4	5	6	
11	12	13	
18	19	20	
圣诞节 25 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	节礼日 26 公共假日： 带薪休假或支付额外工资		27
元旦 1 公共假日： 带薪休假或支付额外工资	2	3	

- 加入工人团体：**与平权会或其他社区组织建立联系，以获得支持、资源，并加入面临相似挑战的工人网络。
 - 私下分享**违规行为（包括与社区团体），以便他们能保护社区中的其他人。
 - 例如：**如果您的雇主为逃避向您和您的同事支付工资而关闭了企业，但又重新开了另一家企业，请告知社区组织！
- 共同要求变革：**采取集体行动，例如写联名信、公众宣传活动、和平抗议和集体谈判。



微信：CCNCTO2

工人安全计划表格

部分	信息
姓名	
电话号码	
邮件	
紧急联系人 Emergency Contacts	1. 2. 3.
法律援助/律师 Legal Support/Lawyer	姓名/律所 Clinic: 电话:
需要口译员吗? Interpreter needed?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No 语言 Language:
重要文件 (保留副本)	<input type="checkbox"/> 身份证明 (护照, 永久居民卡, 工作许可) <input type="checkbox"/> 健康卡 <input type="checkbox"/> 劳动合同 / 工资记录 <input type="checkbox"/> 租约 / 租房文件 <input type="checkbox"/> 其他:
安全的去处/能帮助您的人	
面对执法人员	<p>该说什么：</p> <ul style="list-style-type: none"> • I want to talk to a lawyer on the phone: 我想和律师通电话 • I need an interpreter: 我需要一名翻译 <p>该做什么：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在与律师交谈之前不要签署任何文件 • 询问逮捕和拘留的原因 • 您有权保持沉默

备注/附加计划



微信：CCNCTO2





Chinese Canadian National Council
TORONTO CHAPTER
全加華人協進會(平權會)多倫多分會



[www.ccncotoronto.ca](http://www.ccncctoronto.ca)
info@ccncotoronto.ca
微信：CCNCTO2
电话：647-512-8388

