



年齡只是个数字

AGE IS JUST A
NUMBER

与加拿大华裔在职
长者共建赋权社群

Building an empowered
community with Chinese
Canadian working seniors



Chinese Canadian National Council
TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會



年龄只是个数字：与加拿大华裔在职长者共建赋权社群

我们的社群手册将为您提供帮助

本手册包含一系列服务、资源和信息，旨在促进大多伦多地区(GTA)华裔长者的赋权

这本手册的完成离不开由安省政府的老年人和无障碍部提供的老年人社群资助计划。我们感谢安省政府和老年人和无障碍部为我们的组织提供了这个支持华裔在职长者的机会。

这本手册是平权会(CCNCTO)与被边缘化的长者，包括来自低收入、工薪阶层、移民和未拿到移民身份的长者共同努力做出的成果。通过我们的项目“年龄只是个数字：与加拿大华裔在职长者共建赋权社群”，我们在短期内得以为长者提供支持，同时致力于在长期内建立一个欣欣向荣的，彼此相连的，为华裔长者赋权的社群。

本手册是与一个咨询委员会合作编写的，该委员会由华裔在职移民长者组成。一些青年和其他在职者也协助了该手册的制作和完成。编写本手册的目的是：1) 让社群更加了解被边缘化的华裔长者所面临的障碍；2) 提高我们为被边缘化的华裔长者提供支持的能力；3) 加强社群组织为大多伦多地区华裔在职长者提供服务的能力。我们衷心感谢为本项目提供信息、咨询和支持的所有人。在他们的帮助下，我们创建了一个真正由华裔长者提供并服务于华裔长者的资源。

华裔长者是加拿大增长快速的少数群体之一，他们因受年龄歧视而在华人社群中被加剧边缘化。平权会在工作中注意到他们面临的多种障碍阻碍了他们融入我们的社群并获得来自社群服务组织的充分服务。这些障碍包括：语言不通、对技术能力或行动能力的要求、对机构的不信任、由于与工作时间冲突而无法获得服务，以及由于移民身份而害怕去寻求服务(包括服务本身对的移民身份的要求)。我们在找出这些障碍的同时，也增强了老年人的能力，使他们能够指认并挑战这些障碍，并使他们认识到他们的声音和主张是可以在我们的社群中产生力量和影响的。

本手册包含方便长者查阅的信息和资源，它们将：1) 增强长者对能提供中文服务的机构的了解；2) 提高长者对社群内安全/保障相关事宜的了解；3) 加强长者与社群的关系；4) 提高长者组织起来对抗社群内存在的不公正和不公平现象的能力。所有服务、资源和信息针对大多伦多地区(GTA; 万锦、纽马克特、列治文山、士嘉堡康山、多伦多)。

本手册的信息更新截止于2024年3月31日。因此，在您查阅本手册时，部分信息可能已不再适用。如需更多信息或帮助，请拨打相关电话，与各社群组织或平权会联系。

封面设计:Naomi Mao 毛怡然:

毛怡然(Naomi)是多伦多的一名 12 年级学生,她喜欢研究中华传统文化。她相信消除代沟和拥抱文化多样性有助于建立团结。她平时喜欢撸狗,蒸馒头,或是在平权会的活动上拍照,你也可以在文学项目 Aubade to Youth (aubadetoyouth.com) 上看到她的写作和照片。



影响老年人的最紧迫问题是什么？

“长者时间比较多，但孩子们都要去工作导致长者没人陪伴，希望能有更多代际项目给长者”。

- Zhuying Wang



“活到老学到老”。

- Denghua Chen

“社区的一些组织和活动都带有年龄歧视，一些活动不允许65岁以上的社区成员加入。很多关于年龄歧视或者老年人歧视都是隐性的，也许很多人不会察觉。很多时候长者的声音也无法被听见”。

- Ping Gu

“大家打造和谐环境，使平权会更加有凝聚力”。

- Shiling Zhou



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

影响老年人的最紧迫问题是什么？ What are the most pressing issues impacting seniors?

“增加长者的归属感，很多长者是不和孩子一起居住的，这反映了长者的孤独感和隔离是很强烈的，长者也希望能更好地融入当今的社区。”

- Janet Tang

"Increase the sense of belonging of seniors. Many seniors do not live with their children. This reflects that the loneliness and isolation of seniors are very severe, and seniors also hope to better integrate into today's communities."

- Janet Tang



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

为讲中文的长者提供的服务

以下列出的服务有些是免费的, 有些则需付费。平权会的团队尽量注明了都有哪些服务是免费的, 是否提供普通话和/或粤语翻译, 和/或是否适用于没有移民身份的人群。不过, 我们还是建议您亲自联系负责提供服务的各个组织, 以获取更多信息, 并咨询有关资格、费用、翻译选项等信息。

您可以找到有关以下服务的信息...

集中服务热线.....	1
虐待和忽视.....	1
经济援助和建议.....	2
欺诈/工人保护和援助.....	3
食品保障.....	3
健康.....	5
住房(支持、庇护所和长期护理).....	10
法律支持.....	12
心理健康.....	14
个人护理.....	15

集中服务热线

集中受理热线 | 211

- 211 是一条中心热线, 您可以拨打该热线来获取有关食品、医疗服务、住房、家庭支持、政府福利和其他服务推介和信息
- 电话热线全天候提供 150 多种语言服务

市政服务热线 | 311, 或 416-338-4766

- 311 是一条中心热线, 您可拨打该热线了解多伦多的所有项目、服务和场所信息(包括娱乐中心、噪音投诉、庇护所等)
- 电话热线全天候提供 180 多种语言的服务

虐待和忽视

长者宣传中心 (ACE) (55 University Avenue Suite 1500, 多伦多) | 416-598-2656

- 长者虐待相关资源: 提供各种法律服务和协助, 以寻求有关防止长者虐待和忽视的服务
 - 可安排普通话和粤语翻译。请致电以寻求帮助(英语电话线路)
 - 所需信息: 姓名、电话号码、首选语言(翻译人员可回电)



- *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话

耆暉會 (士嘉堡, 多伦多、皮尔区和约克区) | 416-502-2321分机 3

- 针对长者虐待的华语求助热线和支持: 保密求助热线服务, 分享有关虐待的信息、提供应对技巧和资源、提供干预、咨询和支持等, 提供普通话和粤语服务

妇女工人社区中心 (士嘉堡, 多伦多) | jlw@workingwomenc.org

- 一对一咨询: 为遭受孤立感、与家人分离、家庭暴力以及适应加拿大新生活的女性提供支持
 - 服务地点有 2 个, 并提供普通话服务:
 - 1527 Victoria Park Avenue, 士嘉堡, ON
 - 533A Gladstone Avenue, 多伦多
 - 服务资格: 永久居民、新移民和/或受保护人员和公约难民
 - 通过电子邮件发送您的姓名、电话号码、语言偏好以及您需要的支持(在几个工作日内回复)
 - *请注意, 如果您需要支持来发送此电子邮件, 您可能需要找人来帮助您
 - *也可以用中文发送电子邮件

经济援助和建议

长者宣传中心 (ACE) (55 University Avenue Suite 1500, 多伦多) | 416-598-2656

- 养老金和收入咨询: 为长者提供免费法律咨询或信息, 帮助他们了解自己是否有权领取老年金(OAS)、老年低收入补助(GIS)、加拿大退休金计划(CPP)的退休金和遗属津贴, 以及相关的收入保障计划
 - 可安排普通话和粤语翻译。请致电中心寻求帮助(英语电话线路)
 - 所需信息: 姓名、电话号码、首选语言(翻译员可回电)
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自己找到翻译人员来协助您拨打电话

爱静阁社区服务协会 (ACSA)

- 提升理财能力, 解答疑难: 在报税季(三月至四月)提供的季节性项目, 为低收入人群提供免费的理财教育、所得税支持和解答疑难的服务
 - 为低收入人群提供报税季服务(需符合相应资格), 地点为多实公园社区中心(Dorset Park Community Hub, 1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)
 - 请致电 416-321-6912 分机 238, 了解有关报税季的更多信息以及普通话和/或粤语翻译服务



移民综合服务中心 (华咨处) (万锦、纽马克特、士嘉堡、多伦多)

- 长者报税服务: 每年在报税季(三月至四月)为长者和低收入家庭提供免费的服务(需符合相应资格), 可以在不同的华咨处办公室获得报税服务
 - 请致电 416-292-7510 了解有关报税季的更多信息以及普通话和/或粤语翻译服务
 - 约克地区: 致电 905-479-7926 了解更多信息

105 Gibson 中心 (105 Gibson Drive, 万锦) | 905-946-8787 分机 168

- 报税服务: 加拿大税务局在每年报税季(三月至四月)提供的社区义工报税服务
 - 在 105 Gibson Centre 提供普通话和粤语的当面服务(需提前预约)
 - 请致电预约
 - 收入资格:
 - 净收入: 个人收入少于 35,000 加元, 家庭收入少于 50,000 加元
 - 无商业、投资或租金收入

欺诈/工人保护和援助

长者宣传中心 (ACE) (55 University Avenue Suite 1500, 多伦多) | 416-598-2656

- 消费者权益保护相关资源: 提供有关欺诈、银行/敏感信息和骗局概述方面的帮助
 - 可安排普通话和粤语翻译。请致电以寻求帮助(英语电话线路)
 - 所需信息: 姓名、电话号码、首选语言(翻译人员可回电)
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话

多伦多长者热线 | 416-217-2077

- 危机支持和援助: 为长者提供危机服务、支持性咨询, 介绍推荐和日常电话支持, 并提供 100 多种语言的翻译服务
 - 热线服务时间为周一至周五早 9:00 至晚 8:00 点, 周末早 10:00 点至晚 6:00 点

工人维权中心 (WAC) (720 Spadina Avenue Suite 223, 多伦多) | 416-531-0778

- 电话支持: 周一、周三和周五中午 12 点至 5 点, 为工人相关问题提供保密且免费的电话支持(提供中文服务)

食品保障

爱静阁社区服务协会 (ACSA)

- 社区食品中心: 为各种背景的个人提供食品银行服务
 - 开放时间为周一至周五早 11:00 至下午 4:00, 需提前预约
 - 1911 Kennedy Road Unit 109 (大楼后方), 士嘉堡
 - 致电 647-723-9238 或在营业时间内前往食品中心预约

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话
- 食品中心为许多讲中文的人提供服务。食品中心的翻译服务取决于有没有能讲该语言的志愿者。不过, 只要能提供适当的文件以确定资格, 他们仍然可以在没有翻译的情况下为讲中文的人提供服务
- 请注意, 您不能使用多个食品银行或中心。每个家庭(同一住所)只允许有一人从中心领取食物

105 Gibson 中心 (105 Gibson Drive, 万锦) | 905-946-8787 分机 107

- **食品银行:** 该项目旨在帮助面临经济困难的个人建立一个支持性网络, 包括食品服务等, 提供粤语支持(取决于 105 Gibson 员工的情况, 可以提供普通话支持)
 - 请致电预约
 - 在您首次来访时, 工作人员会问一些问题, 以确定您是否有资格获得食品银行的服务
 - *请注意, 食品银行的工作人员可能不会说流利的普通话。翻译服务取决于工作人员的语言能力

北约恩典福音堂 (万锦, 北约克, 士嘉堡)

- **恩典食物银行:** 为因失业、健康问题、收入或新移民身份而有需要的个人和家庭提供临时食品援助(2至3天的食品供应)
 - 在营业时间内携带所需文件(每月的第一和第三个星期六, 早 10:15 至 中午 12:00 时)
 - 上午 11:30 前登记
 - 入口在教堂南面的双掩白色门
 - 所需文件: 当前地址证明、有相片的身份证件、收入证明(社会援助、工资单或税单)、住房支出证明(租赁协议或带有房东信息的收据)
 - 请注意, 您不能使用多个食品银行或中心。每个家庭(同一住所)只允许有一人从中心领取食物
 - 如需双语(中文和英文)信息, 请访问 <https://gracefoodbank.ca/apply/>

万锦食物银行 (190 Bullock Drive Unit 11, 万锦) | 905-472-2437

- **食品银行服务:** 获得 7 至 10 天的营养食品供应
 - 必须居住在万锦
 - 需提供万锦市居住证明和带照片的身份证件
 - 请在服务时间(周二晚上、周四下午、周六上午)前往
 - 食品银行无法保证当天能提供普通话和/或粤语翻译支持。只要提供适当的文件以确定资格, 讲中文的人仍可在没有翻译的情况下获得服务
 - 请注意, 您不能使用多个食品银行或中心。每个家庭(同一住所)只允许有一人从中心领取食物



健康

AccessPoint on Jane (761 Jane Street 二楼, 多伦多) | 416-760-8677

- **无医保诊所:**为没有医疗保险的人提供保密的初级照护服务(无需预约, 也可以选择预约时间)
 - 诊所团队为没有家庭医生、没有安省医疗保险(OHIP)、联邦临时医疗保险(IFHP)或安省临时健康保险(OTHP)的多伦多居民提供免费医疗服务
 - 携带您正在服用的任何药物的清单以及任何比较重要的医疗记录
 - 此诊所不能提供持续性服务。他们的目标是尽可能地为没有保险的人提供帮助, 并为需要持续护理的客户 提供转诊或联系服务
 - 服务时间各不相同(周一和周四为不需预约的服务时间, 周二、周三和周五为必需预约的服务时间)
 - 不需预约的服务时间:需到场登记(上午 9:30 开始登记, 先到先得, 为 10 到 12 人提供服务)
 - 接待时间:中午 12:30 至 晚 7:00 点
 - 如果因登记的人太多而无法在周一或周四为您提供服务, 他们将提前几周为您预约时间(周二、周三或周五)
 - 现场可提供普通话和/或粤语翻译(现场视频或电话翻译)

Access Alliance Downtown (340 College Street Suite 500, 多伦多) | 416-324-8677

- **初级照护服务:**为多伦多的弱势移民和难民提供初级医疗保健、疾病预防和健康教育服务
 - 可提供具有文化敏感性且语言易懂(普通话和粤语)的医疗保健服务
 - 在您的申请获得批准后, 您可以申请预约翻译服务
 - 您必须亲自前往并填写申请表以获得服务
 - *请注意, 申请过程将使用英语交流。如果您在填写申请表时需要帮助, 您可能需要自行寻找翻译人员来协助
 - 您的申请可能需要 4 周到 5 个月的时间才能获得批准
 - 没有健康卡且不会说英语的患者更有可能获得批准

健康社区联盟 (安省)

- 访问 <https://www.allianceon.org/find-a-centre> 查找您附近的社区家庭健康团队、社区健康中心或执业护士领导的诊所
 - *请注意, 该网站是英文的。请找到您附近的诊所并联系他们以确定他们是否可以提供普通话和/或粤语翻译。如果您在浏览本网站或致电您附近的诊所时需要支持, 您可能需要寻找自己的口译员来协助

加拿大难民与移民医疗中 (4158 Sheppard Avenue East, 士嘉堡)

- **社区志愿诊所:** 志愿医疗专业人员将为无保险和受联邦临时医疗保险保护的难民、难民申请者和其他初到加拿大的人提供免费初级医疗服务
 - 营业时间:周二和周四晚上(晚 5:00 至 7:30)
 - 如需预约或了解更多信息, 请致电 647-267-2176 分机 1

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- 预约时可以安排普通话和粤语翻译。电话线路将使用英文
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话
- 无需医疗保险证明, 但最好提前预约
- 在诊所外进行的任何检查费用均由患者自行承担
- **城市牙科诊所:** 为没有雇主或政府牙科福利的 18 至 64 岁的低收入成年人提供牙科治疗
 - 如需预约或了解更多信息, 请致电 647-267-2176 分机 2
 - 预约时可以安排普通话和粤语翻译。电话线路将使用英文
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话
 - 将在通话时进行财务状况筛查
 - 符合资格的人只需支付少量费用即可获得基本牙科护理(紧急治疗、拔牙、补牙)

安省癌症护理机构 | 1-800-668-9304

- **安省乳癌筛检计划:** 为社区成员提供乳腺癌筛查预约
 - 申请资格
 - 50 至 74 岁
 - 没有新的乳腺癌症状
 - 个人无乳腺癌病史
 - 未进行过乳房切除
 - 在过去 11 个月内未进行过乳房 X 光筛查
 - 如果是跨性别女性, 需要至少已连续 5 年使用女性化激素
 - 没有安省医疗保险(OHIP)的人可以免费接受筛查(如果符合筛查资格的话)
 - 如果患者的筛查结果异常, 所产生的任何不在安省医疗保险范围内的费用需由个人承担
 - 在士嘉堡、北约克和多伦多设有多个 OBSP 站点(部分站点可按需提供普通话和粤语翻译服务)
 - 由于没有集中预约系统, 个人必须直接致电各个站点进行预约(能否提供普通话和粤语翻译取决于各站点的情况)
 - 请访问 <https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations> (英文网站)
 - 安省中东部(士嘉堡)的站点, 请访问 <https://cercp.ca/breast-cancer-screening/> (英文网站)
 - 网站提供当前的等待时间以及有关语言或翻译支持等其他信息



耆暉會 (士嘉堡, 多伦多, 约克区) | <https://carefirstontario.ca/?lang=zh-hant>

- **安怀服务:**在多伦多和约克区提供多种专业的支持性服务, 以协助过渡和哀悼, 包括工作坊、咨询、支持小组等
 - 更多中文信息, 请访问 <https://carefirstontario.ca/services/bereavement/> (向下翻阅)
 - 请致电 416-502-2323 以了解更多信息
- **糖尿病教育讲座(DEP):**为 2 型糖尿病患者或有患糖尿病风险的人提供的项目
 - 需医生或自己填写转介表
 - 医生转介表(英文)
 - https://carefirstontario.ca/wp-content/uploads/2022/03/20220315-Carefirst-DEP-Referral-Form_Health-Care-Providers_Feb-2017.pdf
 - 自我转介表(双语)
 - <https://carefirstontario.ca/wp-content/uploads/2023/04/DEP-self-referral-Feb-2023.pdf>
 - 在线 Zoom 讲座对公众开放, 请致电 905-695-1140 或 416-847-0283 报名
 - 提供普通话和粤语服务
- **社会处方服务:**医护人员帮助 55 岁以上的长者与社区内的非临床服务联系起来, 包括娱乐活动和健康与保健工作坊
 - 申请资格:需居住在万锦, 北约克, 或士嘉堡
 - 需要完成转介表
- **成人夜托服务:**为有认知障碍, 身体虚弱或年老的人提供家庭般舒适的环境, 旨在让看护者暂时从照护工作中解脱出来。
 - 申请资格: 优先考虑认知障碍/痴呆症患者
 - 请致电 905-752-0402 以了解更多信息

移民综合服务中心 (华咨处) 和士嘉堡社区健康中心 (SCHC) (2330 Midland Avenue, 士嘉堡)

- **基本保健服务:**每周一提供一天的初级照护服务, 由医疗保健专业人员组成的合作团队提供, 并可应要求提供普通话和粤语翻译服务
 - 不需要健康卡
 - 英语:致电 416-847-4165 预约
 - 普通话和粤语: 致电 647-336-8516 预约
 - 患者需自付转诊费用
- 更多英文和中文信息请访问 <https://cicscanada.com/en/content/140/primary-care-services-at-cics-on-mondays>

安省健康热线 | 811

- **注册护士专线:**您可以随时与注册护士免费通话以获得一般建议 (不提供诊断或处方), 提供普通话和粤语翻译
 - 适用于所有安省居民

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- 即使对方要求, 您也无需提供健康卡号码
- 紧急情况请拨打911
- 如需繁体中文资料, 访问
<https://dr6j45jk9xcmk.cloudfront.net/documents/3459/hcc-chinese-tr.pdf>

全民健康家庭健康团队 (379 Church St Suite 202, 万锦) | 905-472-2200 分机 290

- 提供各种初级照护服务(包括预防性措施)的团队
- 需要提供安省医疗保险(OHIP)
- 所有当面服务均可根据要求提供普通话和粤语翻译。翻译服务将通过电话提供(当面服务将通过电话来提供翻译服务)
 - *请注意, 电话预约将使用英语交流。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话
- 个案管理服务: 指导患者了解医疗保健系统, 以确保优质护理, 包括协助申请、协调医疗保健计划、倡导服务和支持, 以及帮助患者与社区和政府服务机构交流
- 执业护士服务: 社区中的初级照护和支持, 包括癌症筛查、心理健康支持、专科转诊等

康福心理健康協會 (3660 Midland Avenue Suite 201, 士嘉堡) | 416-479-7600

- 执业护士主导诊所: 有关健康、保健和疾病的中文资料
 - 简体中文资料请访问
<https://hongfook.ca/clinic/health-resources-events/resources-sc/>
 - 繁体中文资料请访问
<https://hongfook.ca/clinic/health-resources-events/resources-sc/>

西乃山医院 (600 University Avenue, 多伦多)

- 医院为病人和家属提供超过 65 种语言的翻译服务, 不收取附加费用
 - 请在上午 7:30 至下午 5:00 期间致电 416-461-8252 分机 2121 或发送电子邮件至 interpreter@sinaihealth.ca 联系翻译服务
 - 更多简体中文资料请访问
<https://www.mountsinai.on.ca/patients/interpreter-services/Interpretation-Languages/interpreter-services-website-information-zh-hans/>
 - 更多繁体中文资料请访问
<https://www.mountsinai.on.ca/patients/interpreter-services/Interpretation-Languages/interpreter-services-website-information-zh-hant/>

士嘉堡社区健康中心 (SCHC) (士嘉堡)

- 在士嘉堡的三个社区健康中心提供医疗保健和健康相关的服务(体检、支持服务、咨询、免疫接种)
 - 专门为移民和难民提供医疗服务(不需安省医疗保险)

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- 持有旅游签证、学生签证或超级签证的人不符合服务资格
- 请致电 416-297-7490 预约
 - 可应要求提供普通话和粤语翻译
- 三个医疗中心:
 - 520 Ellesmere Road Suite 303, 士嘉堡
 - 629 Markham Road Unit 2, 士嘉堡
 - Mid-Scarborough Hub 2600 Eglinton Avenue East, 士嘉堡

长者牙科保健计划 (约克区) | 1-800-361-5653

- **长者牙科诊所:**安省长者牙科保健计划(OSDCP)的一部分, 涵盖了约克区的五个地点, 提供各种牙科服务(口腔卫生指导、涂氟、检查、预防和修复服务、X光)
 - 客户必须预约(可能要加入等候名单) 并注册 OSDCP
 - 如需帮助注册OSDCP, 请致电 1-800-361-5653
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自行找到翻译人员来协助您拨打电话
 - 申请资格:
 - 65 岁及以上
 - 安省居民
 - 符合收入要求(单身长者净收入少于 22,200 加元, 伴侣总收入少于 37,100 加元)
 - 没有其他形式的牙科福利(包括私人保险或牙科保险)
 - 5 个诊所:
 - 万锦:4261 Highway 7 East
 - 纽马克特:17150 Yonge Street
 - 列治文山:50 High Tech Road
 - Sutton:20849 Dalton Road
 - 旺市:9060 Jane Street
 - *请注意, 个别牙科诊所可能不提供普通话或粤语服务;如果您需要普通话或粤语翻译, 您可能要自行找到翻译人员

Sunnybrook健康科学中心 (2075 Bayview Avenue, 多伦多) | 416-480-6100

- 医院通过视频、电话和面谈的方式为您与医疗服务提供者的交流提供 180 多种语言的翻译服务, 不收取额外费用(免费)
 - 您的医生办公室或诊所将在您预约时为您安排翻译服务
 - 翻译形式(视频、电话或面谈) 将取决于您的预约的复杂程度、时长以及是否有合适的翻译人员

多伦多低成本牙科设施 (多伦多)

- 访问
<https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/health-programs-advice/dental-and-oral-health-services/low-cost-dental-facilities/>
- *请注意, 此网站为英文, 各牙科诊所可能不提供普通话或粤语服务; 如果您需要普通话或粤语翻译, 您可能要自行找到翻译人员

Unity Health 多伦多 (3276 St Clair Ave East, 多伦多) | 416-285-3666

- 医院提供 170 多种语言的口译服务(通过电话, 几乎 24/7)
- 周一至周五晚上 8:00-5:00 提供现场口译服务(必须由您的医疗保健提供者提出请求, 并发出完整工作日通知)

105 Gibson 中心 (105 Gibson Drive, 万锦) | 905-946-8787 分机104

- 医疗咨询诊所: 由医生和执业护士组成的团队提供医疗支持, 以查明您现有的医疗问题, 转诊您到专科医生, 提供短期的医疗、情绪支持或解释, 或帮助您找到家庭医生, 提供普通话和粤语服务
 - 对有安省医疗保险(OHIP)或联邦临时医疗保险(IFHP)的人免费提供医疗支持。但没有这两项保险的患者可能需要付费
 - 诊所只接受预约(通常在周二, 同时 105 Gibson 正在尝试扩展服务时间)
 - 如需了解更多信息或预约, 请致电

住房(支持、庇护所和长期护理)

移民综合服务中心 (华咨处) (2330 Midland Avenue, 士嘉堡)

- 住房信息服务: 由多伦多市政府资助, 华咨处的租户支持计划可提供信息和转介服务, 部分服务和信息有中文翻译
 - 请致电 647-473-2065 以了解更多信息
 - 线下或在线前往 CICS 移民资源中心(2330 Midland Avenue, 士嘉堡)
 - 简体中文资料请访问: <https://ttsp.cicscanada.com/?p=3000>
 - 繁体中文资料请访问: <https://ttsp.cicscanada.com/?p=2997>

康福心理健康協會 (万锦, 北约克, 士嘉堡, 多伦多)

- 住房支持: 帮助个人及其家人获得经济适用且稳定的住房, 以支持个人康复目标
 - 这项服务面向 16 岁以上、有心理健康问题或疾病、能够并准备好独立生活、有收入和合法身份、在获得其他心理健康服务时存在语言和文化障碍的人
 - 可应要求提供普通话和粤语翻译支持
 - 请致电 416-640-1934 分机 2 以了解更多信息(可在电话中要求翻译服务)

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



住屋帮助中心 (HHC) (万锦, 纽马克特, 列治文山, 士嘉堡, 康山 & 乔治娜, 旺市)

- 地点:
 - 万锦:416-317-3655
 - 纽马克特:647-267-5319
 - 列治文山:647-241-1237
 - 士嘉堡(总部):416-285-8070
 - 康山 & 乔治娜:416-414-6779
 - 旺市:416-268-0654
- 住房帮助(多伦多和约克区): 与多伦多和约克区的个人和家庭合作, 寻找并维持经济适用的安全住房, 并提供信息(关于租户和房东的权利与责任、财务知识、财务援助计划等)和住房相关服务(填写补贴住房申请表、转介到其他服务提供者等)
 - 可应要求提供普通话和粤语翻译
- 新移民安置服务: 与担保移民、永久居民和难民合作, 通过一对一的咨询服务, 帮助他们在 GTA 地区寻找市值租金住房或补贴住房
 - 还可协助填写申请表和其他与补贴住房有关的信息
 - 可应要求提供普通话和粤语翻译
 - 无需预约的服务时间: 每周二上午 9 点至上午 11 点于 2500 Lawrence Avenue East Unit 205, 士嘉堡
 - 工作人员可帮助您填写住房申请表并预约后续服务
 - 您需要携带您的永久居民卡或公约难民文件

孟嘗會 (列治文山、士嘉堡、斯图夫维尔和多伦多)

- 长期护理中心: 为入住者提供关怀、安全和可靠的环境, 包括全天候护理, 提供普通话和粤语服务
 - 需要持有有效的安省医疗保险, 并必须申请长期护理服务
- 四个地点:
 - 孟嘗烈治文山長期護理中心: 11199 Yonge Street, 列治文山 | 905-883-9288 分机 2615
 - 孟嘗士嘉堡長期護理中心: 2030 McNicoll Avenue, 士嘉堡 | 416-291-3898 分机 3630
 - 孟嘗史托維爾長期護理中心: 162 Sandiford Drive, 斯图夫维尔 | 289-469-0323 分机 8628
 - 孟嘗安老院: 36 D'Arcy Street, 多伦多 | 416-977-3762 分机 5698

邻里小组社区服务 (260 Augusta Avenue, 多伦多)

- 街角救助: 提供即时救生服务, 包括膳食、危机咨询、淋浴、洗衣和洗手间设施, 以及减少伤害、初级和心理保健、危机咨询、社会支持和转介等长期服务 没有住房或住房不稳定的人
 - 无需注册
 - 营业时间为周一至周五上午 7:30-11:30; 12:00-4:00 PM 和周日 8:00-12:00 PM
 - 提供普通话和粤语口译支持

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



多伦多长者房屋公司 (TSHC) (423 Yonge Street 2nd Floor, 多伦多) | 416-945-0800

- 为居住在全市 83 栋楼的中低收入长者(59 岁以上的租户) 提供补贴租赁住房
- TSHC 提供 24 小时电话支持
 - 可应要求提供普通话和粤语翻译

頤康中心 (万锦, 密西沙加, 北约克, 士嘉堡) | 416-412-4571 粤语请选分机 2, 普通话请选分机 3

- 长期护理中心: 提供适用于各种文化习惯的长期护理中心, 在四个地点提供各种服务, 包括 24 小时护理、个人护理和医疗护理。可提供普通话和粤语服务

法律支持**长者宣传中心 (ACE)** (55 University Avenue Suite 1500, 多伦多) | 416-598-2656

- 法律服务: 为 GTA 地区 60 岁以上的低收入长者提供免费法律服务(简要法律咨询、简要法律服务、转介和法律代表)
 - 法律服务范围包括医疗保健同意书、长者虐待、长期护理院、养老金和收入, 以及养老院等
 - 可安排普通话和粤语翻译。请致电以寻求帮助(英语电话线路)
 - 所需信息: 姓名、电话号码、首选语言(翻译人员可回电)
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。如果您需要帮助, 您可能要自己找到翻译人员来协助您拨打电话

华越柬寮法律援助中心 (123 Edward Street Suite 505, 多伦多) | 416-971-9674

- 免费法律服务: 贫困法方面的法律服务(租户权利、劳工权利、上诉社会援助、长者收入福利以及部分移民法)
 - 申请资格: 安省居民, 不会讲英语且需要普通话、粤语和越南语服务(还需要符合其他收入和评估标准)
 - 必须满足申请资格, 并与工作人员通过电话填写登记表
 - 提供普通话和粤语服务

安省工业事故受害者组织 (IAVGO) (55 University Avenue 15th Floor, 多伦多) | 416-924-6477

- 无需预约的接待时间: 周一、周二、周四和周五上午 8:30 至 4:30 以及周三上午 8:30 至 1 点提供与工伤事故相关的法律援助
- 简要法律咨询: 通过电话或面谈向受伤工人及其家属提供免费法律咨询
 - 如需面谈或电话预约, 请致电 416-924-6477 或 1-877-230-6311
 - 安省的外来工人, 请致电 1-866-521-8535
 - IAVGO 可为电话和面谈安排翻译服务

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



安大略法律援助 (20 Dundas Street West Suite 730 (Atrium on Bay), 多伦多)| 1-800-668-8258

分机 1

- 尽管安大略法律援助可以协助处理各种事务, 但他们不能
 - 帮助您获得永久居留(PR)身份
 - 查询您的加拿大移民、难民和公民(IRCC)申请状态
 - 准备担保申请
 - 解决安省医疗保险(OHIP)的保险问题
 - 帮助您更新临时居留许可或学生签证
- 如果需要安大略法律援助提供任何服务, 请在工作时间内(周一至周五上午 8 点至下午 5 点)致电他们的号码(分机1)
 - *请注意, 这条电话线路将使用英语。您需要按分机 1, 然后要求提供翻译, 他们可以通过电话提供
- **社区法律援助中心:**由安大略法律援助资助的法律援助中心, 专门提供各种领域的法律服务(安省社会福利和安大略省残障协助计划、住房(福利房、租户和房东纠纷)、加拿大退休金计划、就业问题)
 - 请注意, 不同的援助中心有不同的财务资格审查和标准
 - 可以要求提供普通话和粤语翻译
 - 访问 <https://www.legalaid.on.ca/legal-clinics/>
 - *请注意, 此网站为英文
- **移民服务:**协助各种移民服务(根据财务资格, 一些服务可能可以免费)
 - 协助内容包括代表您参加拘留审查或移民上诉, 以及填写人道主义移民(H&C)申请表以留在加拿大
 - 可以要求提供普通话和粤语翻译
- **难民法律服务:**协助各种难民和移民法律服务(根据财务资格, 一些服务可能可以免费)
 - 协助包括为加拿大移民、难民和公民部(IRCC)准备难民申请(BOC)和相关表格, 准备您的遣返前风险评估等
 - 可以要求提供普通话和粤语翻译
 - 更多简体中文资料请访问 <https://www.legalaid.on.ca/wp-content/uploads/LAO-PLEI-Refugee-status-infographic-CHINESE-SIMPLIFIED.pdf>
 - 更多繁体中文资料请访问 <https://www.legalaid.on.ca/wp-content/uploads/LAO-PLEI-Refugee-status-infographic-CHINESE-TRADITIONAL.pdf>

心理健康

移民综合服务中心 (华咨处) (2330 Midland Avenue, 士嘉堡)

- **心理健康服务:**免费短期病例管理和小组研讨会, 提供普通话和粤语服务
 - 请致电 416-292-7510 分机 1127 了解更多信息

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



康福心理健康協會 (万锦, 北约克, 士嘉堡, 多伦多)

- 提供具有文化敏感和知情的心理健康信息和服务(包括家庭成员咨询、教育工作坊、中文支持小组、自我护理和应对策略等)
- **个案管理服务:**个案负责人将研究个人的具体需求, 并利用社群资源来帮助客户及其家人, 包括提供评估和护理计划、信息和转介、教育和技能培养、支持性辅导、陪同就医和赴约等
 - 该服务面向 16 岁以上、有心理健康问题或疾病并居住在多伦多的人群
 - 可应要求提供普通话和粤语翻译
 - 请致电 416-640-1934 分机 2 以了解更多信息(可在电话中要求翻译服务)
- **接待服务:**接待人员可以帮助客户确认当前的精神健康问题, 以确定是否符合服务资格, 并提供必要的服务转介
 - 提供普通话和粤语服务
 - 请致电 416-493-4242 分机 0 以了解更多信息和进行筛查

加拿大心理健康互助中心 (250 Consumers Road Suite 517, 多伦多)

- **国语心理热线:**提供免费国语朋辈情感支持热线, 针对一系列问题, 如压力、焦虑、抑郁、健康挑战、伤痛或丧亲之痛、孤独、家庭冲突、失业和新移民挑战等
 - 请致电 289-800-8818, 时间为周一至周六下午 1 点至 4 点;晚上 7 点至 10 点
- **一对一朋辈心理支持:**免费为有较轻微的心理健康问题的华人提供情感和实际支持
 - 申请资格:需居住在 GTA 地区
 - 请致电 226-499-8666 申请, 或访问 <https://www.mhmf.ca/>(网站有中文翻译)

西乃山医院 康福心理健康協會頤康中心 (3660 Midland Avenue Unit 103, 士嘉堡) |

416-291-3883

- **华裔长者健康中心:**一个以社区为基础的项目, 为长者提供主流心理健康服务, 包括处理长者情绪或焦虑障碍, 痴呆症的行为和心理症状, 或其他行为问题的针对特定族裔的评估和治疗等
 - 申请资格:65 岁以上的华裔长者, 以及在照顾长者过程中面临挑战的家庭 / 照顾者
 - 可提供普通话和粤语服务

个人护理

耆暉會 (士嘉堡, 多伦多) | <https://carefirstontario.ca/?lang=zh-hant>

- 可以为居住于以下地点的长者提供家居支援服务(现场协助、紧急应对、个人健康提升)
 - Alexandra Park 老年公寓 (91 Augusta Avenue Suite 707, 多伦多)
 - 请致电 416-603-0909 以了解更多信息
 - Tam O'Shanter 老年公寓 (3825 Sheppard Avenue East Suite 902, 士嘉堡)
 - 请致电 416-291-1800 以了解更多信息

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- **家居护理:** 为无法独立参与其他社区项目的, 年龄 55 岁以上, 与社会隔离的长者提供各种个人卫生和清洁支持
 - 请致电 416-502-2323 以了解更多信息

頤康中心 (万锦, 密西沙加, 北约克, 士嘉堡) | 416-412-4571 粤语请选分机 2, 普通话请选分机 3

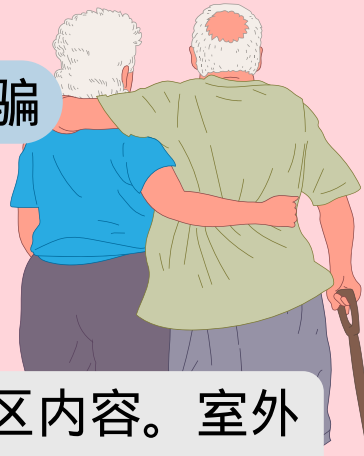
- **家居服务:** 在五个服务点提供必要的支持服务, 帮助长者应对日常活动并独立生活
 - 五个服务地点:
 - 頤翠園 (90 Scottfield Drive, 士嘉堡)
 - 頤康胡陳金枝松柏新邨 (2319 McNicoll Avenue, 士嘉堡)
 - 辛力加大厦 (1700 Finch Ave East, 北约克)
 - 雅樂居 (3088 Kennedy Road, 士嘉堡)
 - 加樂樓 (55 Glenn Hawthorne Boulevard, 密西沙加)
- 请致电分机 2614 (士嘉堡) 或分机 2365 (密西沙加) 以了解更多信息



您希望社区发生哪些变化以更好地支持长者?

“我觉得可以定期做健康, 报税, 银行, 老人房, 防诈骗的讲座”。

- Denghua Chen



“希望继续组织长者活动, 丰富社区内容。室外活动既可以锻炼身体也能共同建设社区联系。”

- Shiling Zhou

“疫情之前有许多长者服务现在都不复存在了, 包括接送去各个超市购买食物的社区服务, 还有社区活动很多都没有了。希望有更多的社区活动, 或者室外活动允许长者参加, 能让长者消磨时间和增加长者归属感, 不要待在家无所事事。”

- Janet Tang

“希望有能力的朋友或者组织可以继续做长者项目回馈社区”。

- Ping Gu



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

资料共享

资料由 CCNCTO 团队收集。我们尝试分享中文(简体或繁体)与改善老年人安全、保障和赋权相关的信息。分享这些信息的目的是提高老年人对安全和安保相关问题的理解,并使他们能够组织起来并采取行动反对社区中的不公正和不平等现象

下面,您将找到以下相关的信息。

虐待.....	17
欺诈.....	17
就业.....	18
健康.....	19
住房.....	20
法律援助.....	21
心理健康.....	22

虐待

新移民资料

- 虐待行为以及您的选择/寻求帮助: 有关虐待行为以及有关您选择维持关系或寻求帮助的繁体中文资料
 - 访问 <http://canada.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/fv-vf/fe-fa/pdf/chi.pdf>
- 举报性侵犯: 关于包括来自于医生的性侵犯行为和举报性侵犯的简体中文资料
 - 访问 <https://www.cpso.on.ca/CPSO/media/Documents/Public/services/complaints/reporting-sexual-abuse-brochure/reporting-sexual-abuse-brochure-chinese.pdf>

欺诈

新移民资料

- 欺诈: 有关保护自己免受欺诈的中文资料
 - 简体中文资料请访问: https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/ProtectYourselfAgainstFraud_SC.pdf
 - 繁体中文资料请访问: https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/ProtectYourselfAgainstFraud_TC.pdf
- 移民欺诈: 有关移民欺诈的中文资料
 - 简体中文资料请访问: <http://www.cic.gc.ca/english/pdf/pub/fraud-chinese-simp.pdf>
 - 繁体中文资料请访问: <https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/english/pdf/pub/fraud-chinese-trad.pdf>



- **投资欺诈:** 帮助您识别投资欺诈并做出更好投资决策的清单
 - 简体中文资料请访问: https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/03/InvestmentFraudChecklist_SC.pdf
 - 繁体中文资料请访问: https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/03/InvestmentFraudChecklist_TC.pdf
- **投资骗局:** 常见投资骗局相关资料
 - 简体中文资料请访问: https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/CommonInvestmentScams_SC.pdf
 - 繁体中文资料请访问: https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/CommonInvestmentScams_TC.pdf
- **移民担保:** 有关加拿大移民担保的中文资料(包括担保关系破裂)
 - 简体中文资料请访问: <https://api2.legalaid.bc.ca/resources/pdfs/pubs/Sponsorship-Breakdown-zho-s.pdf>
 - 繁体中文资料请访问: <https://api2.legalaid.bc.ca/resources/pdfs/pubs/Sponsorship-Breakdown-zho.pdf>

就业

平权会 (多伦多分会) (CCNCTO) (1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- **华裔前线工人:** 关于华裔一线工人及其在 COVID-19 大流行期间的经历的社区研究, 包括如何支持华裔工人的建议, 提供中文版本
 - 查阅 <https://www.ccnctontoronto.ca/frontline-workers-pandemic-report>
- **华裔工人的故事和经历:** 华裔工人关于工作场所剥削以及他们如何获得社区支持的故事, 让长者工人了解他们的权利并赋予他们采取行动反对不公正的权利
 - 查阅 <https://www.ccnctontoronto.ca/chinese-worker-organizing> (向下滚动到漫画)
- **工人月历:** 我们希望通过分享这个日历的打印版本, 我们可以继续传播对华裔工人所面临的经济上不公平的认识, 并帮助授权和保护各地从事不稳定工作的人们。大家可以通过点击上面的按钮在家里打印这个日历。打印该文件时, 请确保调整你的打印属性, 使纸张大小与你的打印机相匹配(A4为标准), 并将打印比例调整为"适合可打印区域"。日历应该打印成28页。如果用彩色墨水打印, 日历信息会更清晰, 但你也可以调整为黑白打印, 在家里也可以打印。
 - 要访问和打印日历, 请访问<https://www.ccnctontoronto.ca/chinese-worker-organizing>

安省社区法律教育中心 (CLEO)

- **工人权利:** 有关工人权利的中文资料, 包括有关歧视、工作环境、采取法律行动以及如何获得帮助等相关信息
 - 访问 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/work-ch.pdf>

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



新移民资料

- 工作场所权利:有关您在工作场所中拥有的权利的中文资料
 - 就业标准法
 - 简体中文资料请访问:
<https://files.ontario.ca/mol-factsheet/Your-Rights-Under-the-ESA-2019-01-01-Sim-Chinese.pdf>
 - 繁体中文资料请访问:
<https://files.ontario.ca/mol-factsheet/Your-Rights-Under-the-ESA-2019-01-01-Trad-Chinese.pdf>
 - 加班费
 - 简体中文资料请访问:
<https://files.ontario.ca/mol-info-sheet/hours-of-work-and-overtime-pay-2019-04-03-Sim-Chinese.pdf>
 - 繁体中文资料请访问:
<https://files.ontario.ca/mol-info-sheet/hours-of-work-and-overtime-pay-2019-04-03-Tra-Chinese.pdf>
 - 您的权利
 - 简体中文资料请访问:
<https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/work-ch.pdf>
 - 简体中文资料请访问:
<https://files.ontario.ca/employment-standards-in-ontario-simplified-chinese.pdf>
 - 繁体中文资料请访问:
<https://files.ontario.ca/employment-standards-in-ontario-traditional-chinese.pdf>

工人维权中心 (WAC) (720 Spadina Avenue Suite 223, 多伦多) | 416-531-0778

- 一个以工人为基础的组织,提供各种与就业相关的资源(包括最低工资情况说明书、就业标准法信息表、工作场所权利)
 - 如需中文信息,请访问 <https://workersactioncentre.org/resources/>

健康

新移民资料

- 加拿大牙科福利:有关加拿大牙科福利的中文资料
 - 简体中文资料请访问:
<https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-living/dental-oral/canada-dental-benefit-multilingual-resources/fact-sheets/simplified-chinese.html>



- 繁体中文资料请访问：
<https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-living/dental-oral/canada-dental-benefit-multilingual-resources/fact-sheets/traditional-chinese.html>
- **加拿大食品指南**: 有关健康饮食和身体健康的繁体中文资料
 - 访问：
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trad-chinese_v.pdf
- **安省长者牙科保健计划**: 安省长者牙科保健计划相关的中文资料
 - 简体中文资料请访问：
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesesimplified-2021-07-07.pdf>
 - 繁体中文资料请访问：
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesetraditional-2021-07-07.pdf>
- **安省老年人计划和服务指南**: 涵盖多种对长者有帮助的资料, 包括活力生活、照顾亲友、财务、住房、长期护理院等简体中文的资料
 - Visit https://files.ontario.ca/seniors_guide_2018_simplified_chinese_web1.pdf

安省长者牙科保健计划

- 有关为 65 岁或以上符合资格的长者提供免费常规牙科护理的翻译信息
 - 简体中文资料请访问：
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesesimplified-2021-07-07.pdf>
 - 繁体中文资料请访问：
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesetraditional-2021-07-07.pdf>

中文健康资料

- 涵盖各种医疗相关主题的中文资料
- 访问 <https://medlineplus.gov/languages/chinesesimplifiedmandarindialect.html>

住房

安省社区法律教育中心 (CLEO)

- **出租**: 为租户提供有关房东可以收取多少租金、押金和付款的信息, 以及针对房东和租户的其他规则, 包括有关歧视、搬出、采取法律行动以及从何处获取转介信息的资料
 - 访问 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/rent-ch.pdf>
- **因为房东的原因搬家**: 有关租户如果不想搬出或被驱逐需要做什么、房东和租户委员会听证会会发生什么以及在哪里获取转介信息的资料
 - 访问 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/evict-ch.pdf>



新移民资料

- “出租”广告:有关 "出租 "广告的简体中文资料
 - 访问 <https://eppdscrmssa01.blob.core.windows.net/cmhcprodcontainer/sf/project/archive/publications/pam/67345w.pdf>
- 租约:有关签订租约的简体中文资料
 - 访问 <https://assets.cmhc-schl.gc.ca/sf/project/cmhc/pdfs/content/ch/r8.pdf>

法律援助

平权会 (多伦多分会) (CCNCTO) (1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- 华裔移民工人与移民:有关华裔移民工人在获得移民身份方面面临的挑战的社区研究, 包括与法律专业人士合作的建议和最佳实践, 提供中文版本
 - 访问 <https://www.ccnctontoronto.ca/post/community-research-chinese-migrant-workers-immigration-experiences>
- 移民:有关移民法、权利和最佳实践的中文信息
 - 访问 <https://www.ccnctontoronto.ca/resources>

安省社区法律教育中心 (CLEO)

- 刑事指控和您的移民身份:有关在加拿大被指控犯罪如何影响移民身份、什么是递解令以及如何留在加拿大的信息
 - 访问 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/stat-ch.pdf>
- 担保您的家人:有关担保加拿大境外的家庭成员作为永久居民居住在这里的信息, 包括谁可以得到担保、担保人的责任以及从哪里获得帮助
 - 访问 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/spon-ch.pdf>

新移民资料

- 歧视/人权侵犯:为遭受歧视/人权侵犯并希望获得法律咨询或援助的人提供的简体中文资料
 - 访问 http://www.hrlsc.on.ca/sites/default/files/docs/zh/Brochure%20update%20Sept%202015_Chinese-%20Mandarin_v3%20Final.pdf
- 投诉(警察或警察政策):在安省投诉警察或警察政策相关的简体中文资料
 - 访问 https://www.oiprd.on.ca/wp-content/uploads/Talk-to-Us-brochure_Chinese.pdf



心理健康

新移民资料

- 心理健康相关资料: 有关心理健康问题和如何获得帮助的繁体中文资料
 - 访问
https://settlement.org/downloads/About_Mental_Health/chinese_about_mentalhealth.pdf



您對平權會的项目有何兴趣?

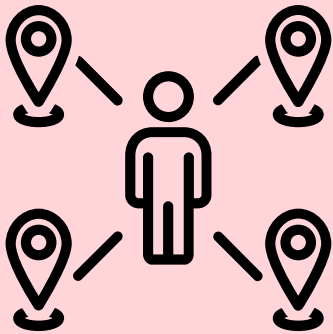
What do you enjoy about CCNCTO programming?

“我们长者都很支持平权会的活动，觉得可以学到很多知识。”

- Ping Gu

“We senior people all support CCNCTO's events and feel empowered that we can learn a lot.”

- Ping Gu



“自从我参加平权会组织以来，我觉得组织者很认真负责，活动也很多样化，调动了青少年和老年人的积极性。我们80岁以上的长者能去市中心参观体现了平权会的优秀工作能力。我觉得未来可以扩大队伍，邀请更多的朋友参加。”

- Zhuying Wang

"Since I joined CCNCTO, I feel that the organizers are very responsible, and the activities are also very diverse, mobilizing the passion of young people and seniors. The fact that our seniors over 80 years old can visit downtown Toronto reflects the excellence of CCNCTO's working ability. I think we can expand the team in the future and invite more friends to participate."

- Zhuying Wang



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

加强与社区的联系

下面分享的服务、计划和资源旨在帮助长者融入更大的长者特定或一般社区空间，从而帮助长者增强与社区的关系

下面，您将找到以下相关的信息。

日间活动(社交、健身和健康).....	24
就业技能建设和培训.....	27
用于长者社区建设的其他服务、计划和资源.....	28
支持团体或网络.....	29

日间活动(社交、健身和健康)

耆暉會(士嘉堡, 多伦多、皮尔区和约克区) | <https://carefirstontario.ca/?lang=zh-hant>

- **成人日托服务:**为与社会隔绝的和有功能限制的长者提供有组织的活动和支持性健康服务(如轻度锻炼、物理治疗、游戏、营养膳食)。项目收费, 每天 26 加元起
 - 士嘉堡: 3601 Victoria Park Avenue Suite 209 (活动以普通话和粤语开展)
 - 请致电 416-649-1212
 - 士嘉堡: 300 Silver Star Boulevard (活动以英语和多种语言开展)
 - 请致电 416-847-0277
 - 列治文山: 9893 Leslie Street (活动以普通话和粤语开展)
 - 请致电 905-780-9646

移民综合服务中心(华咨处)(万锦, 纽马克特, 士嘉堡, 多伦多)

- **健身项目:**
 - **羽毛球:**周二(12:30-2:30 PM)在 CICS 移民资源中心(2330 Midland Avenue, Scarborough)免费提供羽毛球节目, 提供普通话和粤语
 - 老年人可以自带羽毛球拍
 - 请致电 416-292-7510 分机 156 了解更多信息
 - **长者锻炼组:**每周一在 CICS 南万锦迎新中心(7220 Kennedy Road Unit 8, Markham)提供免费锻炼计划, 提供普通话和粤语
 - 请致电 905-479-7926 了解更多信息
 - **太极课程:**CICS 移民综合服务中心(2330 Midland Avenue, Scarborough)提供太极健身课程, 周一、周四和周六提供各种课程, 提供普通话和粤语(收费)
 - 请致电 416-292-7510 分机 156 了解更多信息
- **长者志愿者花园:**每周(5月至10月)在 CICS 移民资源中心(2330 Midland Avenue, 士嘉堡)提供免费志愿者机会, 为社区种植粮食, 提供普通话和粤语节目
 - 请致电 416-688-0792 了解更多信息

平权会 (多伦多分会) (CCNCTO) (1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- 代际项目: 各种研讨会和社区活动, 将年轻人和长者聚集在一起进行协作、相互学习并共同采取社区行动
 - 整个活动期间提供普通话和粤语口译, 以实现双语交流
 - 通过微信联系平权会: CCNCTO2 或发送电子邮件至 info@ccnctontoronto.ca
- 长者组织计划: 各种研讨会、聚会和活动, 帮助长者建立联系, 同时培养他们在社区中倡导的能力, 包括反对反亚裔种族主义、工作场所虐待、对长者的歧视等, 并以普通话进行活动
 - 通过微信联系平权会: CCNCTO2 或发送电子邮件至 info@ccnctontoronto.ca

新移民资料

- 图书馆信息: 有关各种图书馆服务和项目的中文信息
 - 如需简体中文, 请访问
http://www.settlement.org/downloads/SWIS_Library_Chinese.pdf
 - 如需繁体中文, 请访问
http://www.settlement.org/downloads/SWIS_Library_Chinese_Traditional.pdf

孟尝列治文山长期护理中心 (11199 Yonge Street, 列治文山) | 905-883-9288 分机 2009

- 成人日托服务: 提供工作日护理(周一至周五, 上午9点至下午3点), 收费(最高50加元), 旨在促进符合资格的参加者和长者的独立、健康和保健的生活方式, 提供普通话和粤语项目
 - 提供热餐和各种活动, 以支持并吸引长者参与
 - 每天限制20名参与者; 必须接受评估认可从而确定资格

邻里小组社区服务 (349 Ontario Street, 多伦多)

- 华裔长者项目: 提供各种项目(艺术、烹饪、一日游、庆祝活动), 年费10加元, 旨在让长者保持活跃, 并与华人社区保持联系, 部分活动使用普通话和粤语
 - 两个地点:
 - 粤语活动: 11 Coatsworth Crescent 主楼茶室, 多伦多
 - 周一和周四活动(9点至4点)
 - 普通话活动: 8 Amroth Avenue, 多伦多
 - 周五活动(9点至4点)
 - 也提供其他中文活动
 - 请致电 416-693-4762 (电话可提供普通话和粤语服务)
- 长者服务: 协助长者的各项服务, 包括改善长者身体、心理及情绪健康, 以及其他个人护理服务、康乐活动等, 并提供普通话及粤语传译支持
 - 东区多伦多: 联系 Joyce MacDonald
 - 电子邮箱 joyce.macdonald@tngcs.org
 - 请致电 416-691-7407 分机 223
 - *请注意, 此电话将使用英语。但是, 您可以通过让他们知道您需要什么语言支持来要求口译

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- 西区多伦多:联系 Irene Tsang
 - 电子邮件 irene.tsang@tngcs.org
 - 致电 416-925-2103 分机 3110
 - *请注意,此电话将使用英语。但是,您可以通过让他们知道您需要什么语言支持来要求口译
- 如需更多普通话支持,请联系长者活动中心的 Ava
 - 致电 416-925-2103 分机 3112

协群社区服务中心 (SEAS) (万锦, 北约克, 摄政公园, 士嘉堡)

- **社区支持服务:**提供各种服务,旨在改善人们的生活质量,减少参与社区活动的障碍,并消除新移民和移民的社会孤立感
 - 所有地点都提供包括支持性咨询、信息和转介、填表、口译和笔译,以及协助申请社会福利和住房等服务
 - 工作人员可提供普通话和/或粤语服务
- **长者服务:**提供促进健康和社区联系的各种活动,并帮助发展必要技能,改善老年人的身心健康
 - 所有地点都提供包括社区参与,生活技能培训,教育工作坊等服务
 - 工作人员可提供普通话和/或粤语服务
- 地点
 - 万锦 - 请致电 905-305-1808 或发送电子邮件至 celia@seascentre.org
 - 北约克 - 请致电 416-490-6491 或发送电子邮件至 info@seascentre.org
 - 士嘉堡 - 致电 416-519-5320 或发送电子邮件至 damita@seascentre.org
 - 摄政公园 - 请致电 416-466-8842

支持长者互联生活 (333 Finch Avenue East, 士嘉堡) | 416-493-3333

- 为长者提供各种服务和项目(成人日托、辅助生活服务、护理人员支持、中文成人日托、交通服务等)
 - 部分项目普通话和粤语服务
- **积极生活中心:**现场和线上活动,包括小组活动、锻炼和艺术活动。部分活动以普通话和粤语进行
 - 参与者必须注册;部分项目免费,部分收费
- **成人日托:**付费项目,供老年人消磨时光和建立联系,包括各种保持活跃的项目。部分活动以普通话和粤语进行
 - 中文项目活动时间:周一至周五上午9点至下午2点

頤康中心 (万锦, 密西沙加, 北约克, 士嘉堡) | 416-412-4571

- **活力长者服务:**为长者提供一系列需付费的社交、教育和娱乐活动,以促进他们在生活的各个方面(心理、身体和情感)都能健康地生活。可提供普通话和粤语服务
 - 在以下两个地点提供服务:士嘉堡(頤康士嘉堡McNicoll中心,以及頤康中心耆英會)和密西沙加(頤康密西沙加中心)



- 士嘉堡:请致电分机 2637 以了解更多信息
- 密西沙加:请致电分机 4610 以了解更多信息
- **耆老日間服務:**为中风、年老体弱或患失智症的长者提供日托和活动, 避免长者产生孤立感, 鼓励他们在社区内独立生活。该项目提供膳食、支持性咨询和日常生活协助, 费用取决于各中心的安排
 - 頤康中心 - 士嘉堡 Finch: 致电分机 5621
 - 頤康中心 - 士嘉堡 McNicoll: 致电分机 2621
 - 頤康社區健康教育及活動中心: 致电分机 2361
 - 頤康何黎靄雲中心 - 万锦: 致电分机 3603
 - 頤康中心 - 密西沙加: 致电分机 4301
- **亲善探访服务:**一对一支持服务, 确保 55 岁以上长者的身心健康。服务覆盖范围: 士嘉堡、万锦、列治文山和北约克
 - 请致电分机 2608 以了解更多信息

105 Gibson 中心 (105 Gibson Drive, 万锦) | 905-946-8787

- **社交项目:**一个半小时的付费项目(每两个月 20 加元), 鼓励长者走出家门与其他社区成员互动, 提供粤语项目(以及普通话, 取决于 105 Gibson 员工)
 - 项目包括工作坊、游戏、社交时间等, 每周五上午(10:30 至中午 12:00 点)于 105 Gibson 举行
 - 请致电报名
- **义工探访服务(肩并肩伴你行):**这是一项免费的志愿者服务, 旨在促进华裔长者的社会参与和融入, 重点关注遭遇社会孤立和/或难以获得社区资源的讲粤语的长者
 - 此服务由志愿者运行, 需要填写申请和服务转介表, 以了解您的需求、偏好和时间
 - 目前仅提供粤语服务
- 致电905-946-8787 分机 130, 或发送电子邮件至 joanniey@105gibson.com 以获取更多信息

就业技能建设和培训

移民综合服务中心 (华咨处) (CICS) (纽马克特、士嘉堡、多伦多和约克地区)

- **技能培训课程和求职技巧研讨会:**各种课程和研讨会, 包括简历、求职信、面试准备、技能提升机会、咨询等, 提供普通话和粤语服务
 - 线下或在万锦市和士嘉堡的多个地点在线进行
 - 免费服务, 等待资格评估
 - 可能需要有关移民身份(公民身份、永久居留权、工作或学习许可证或难民身份)的信息
 - 请致电 416-940-3334 了解更多信息
- **长者网络和社交俱乐部:**在多伦多和约克地区的 CICS 地点为 55 岁以上的老年人提供免费基础计算机课程, 提供普通话和粤语节目
 - Newmarket: 致电 905-895-3789 以获取更多信息
 - 多伦多: 致电 416-292-7510 以获取更多信息

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



- 约克地区: 致电 905-479-7926 以获取更多信息

安省就业服务部

- 请致电 211 查找离您最近的安省就业服务部办公室(电话热线全天候提供 150 多种语言的服务)
- 安省就业服务部可以帮助您找工作(寻找机会、准备求职信和简历、准备面试、重返工作岗位)

用于长者社区建设的其他服务、计划和资源

移民综合服务中心(华咨处)(纽马克特、士嘉堡、多伦多和约克地区)

- **移民安居服务:**各种新移民安家、翻译和口译服务, 提供普通话和粤语服务(包括填表、转介和信息研讨会)
 - 多伦多和约克地区的 CICS 地点提供免费现场服务或在线服务(免费)
 - 纽马基特: 请致电 905-895-3789 了解更多信息
 - 多伦多: 请致电 416-292-7510 了解更多信息
 - 约克地区: 致电 905-479-7926 了解更多信息

平权会(多伦多分会)(CCNCTO)(1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- **反种族主义和反仇恨:**促进反种族主义、反仇恨和改善社区建设的消息, 提供中文版本
 - 访问 <https://www.ccnctoronto.ca/resources>
 - 访问 <https://www.ccnctoronto.ca/asians-against-racism-and-hate>
- **反亚裔种族主义:**关于反亚裔种族主义及其对不同代社区成员的影响的社区研究, 包括对未来变革的建议和希望, 提供中文版本
 - 访问 <https://www.ccnctoronto.ca/2020-in-hindsight-report>

頤康中心(万锦, 密西沙加, 北约克, 士嘉堡) | 416-412-4571 粤语请选分机 2, 普通话请选分机 3

- **交通接送服务:**为 55 岁以上的长者提供有偿接送服务, 接送他们往返頤康中心(2311 McNicoll Avenue, 士嘉堡)进行医疗预约和购物等(往返费用为 \$8 至 \$16 不等)
 - 接送服务仅限范围内
 - 请致电分机 2613 以了解更多信息

105 Gibson 中心(105 Gibson Drive, 万锦) | 905-946-8787

- **丰盛生命学苑:**各种课程、讲座和娱乐活动(需缴纳会员费, 最高 20 加元/年), 鼓励学习和保持身心健康, 提供粤语课程(以及普通话, 取决于 105 Gibson 员工)
 - 课程可侧重于文化提升、健康、艺术、灵性和/或社区等方面
- 更多中文资料请访问 <https://105gibson.com/older-adults-programs-cn/>

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



105 Gibson 中心 (万锦) and Woodgreen 社区服务中心 (多伦多) (105 Gibson Drive, 万锦) | 905-946-8787

- **移民服务:**为移民(包括归化加拿大公民和难民)在加拿大定居提供支持, 提供普通话和粤语免费服务
 - 服务包括提供信息、获取服务(就业、住房、培训、法律援助等)、申请政府收入支持和福利、与社区计划联系以及提供文件
 - 服务由 105 Gibson Center 提供, 每周四晚上 10:00-3:00 由现场社会工作者提供
 - 致电预约

支持团体或网络

移民综合服务中心 (华咨处) (CICS) (纽马克特、士嘉堡、多伦多和约克地区)

- **长者支持小组:**同伴支持以及社区资源和信息的获取, 提供普通话和粤语版本
 - 线下或在多伦多和约克地区的 CICS 地点在线
 - 纽马克特: 请致电 905-895-3789 了解更多信息
 - 多伦多: 请致电 416-292-7510 或 416-293-4565 了解更多信息
 - 约克地区: 致电 905-479-7926 了解更多信息

加拿大心理健康互助中心 (250 Consumers Road Suite 517, 多伦多)

- **加拿大华裔长者微信互助小组:**免费互助小组, 旨在通过与华裔年轻人的代际联系, 增强移民华人长者的社会联系
 - 微信: MHMH心理成长平台或微信: Mhmhoutreach_2023联系心理健康互助中心即可加入群组。告知群您想加入华裔老年人微信支持群和/或代际微信群

妇女工人社区中心 (士嘉堡, 多伦多) | jlw@workingwomenc.org

- **支持小组:**帮助妇女发展领导技能并讨论从定居挑战到家庭虐待等各种挑战的小组
 - 服务地点有 2 个, 并提供普通话服务:
 - 1527 Victoria Park Avenue, 士嘉堡, ON
 - 533A Gladstone Avenue, 多伦多
 - 服务资格: 永久居民、新移民和/或受保护人员和公约难民
 - 通过电子邮件发送您的姓名、电话号码、语言偏好以及您需要的支持(在几个工作日内回复)
 - *请注意, 如果您需要支持来发送此电子邮件, 您可能需要找人来帮助您
 - *也可以用中文发送电子邮件

我们的社群手册将 为您提供帮助

这本手册的完成离不开由安省政府的老年人和无障碍部提供的老年人社群资助计划。



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

