



年齡只是個數字

AGE IS JUST A  
NUMBER

與加拿大華裔在職  
長者共建賦權社群

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

## 年齡只是個數字：與加拿大華裔在職長者共建賦權社群

### 我們的社區手冊將為您提供協助

本手冊包含一系列服務、資源和訊息，旨在促進大多倫多地區(GTA)華裔長者的賦權

這本手冊的完成離不開由安省政府的老年人和無障礙部提供的老年人社區資助計劃。我們感謝安省政府和老年人和無障礙部為我們的組織提供了這個支持華裔在職長者的機會。

這本手冊是平權會(CCNCTO)與被邊緣化的長者，包括來自低收入、工薪階層、移民和未拿到移民身分的長者共同努力做出的成果。透過我們的計畫“年齡只是個數字：與加拿大華裔在職長者共建賦權社群”，我們在短期內得以為長者提供支持，同時致力於在長期內建立一個欣欣向榮的，彼此相連的，為華裔長者賦權的社群。

本手冊是與諮詢委員會合作編寫的，該委員會由華裔在職移民長者組成。一些青年和其他在職者也協助了該手冊的製作和完成。編寫本手冊的目的是：1)讓社群更了解被邊緣化的華裔長者所面臨的障礙；2)提高我們為被邊緣化的華裔長者提供支持的能力；3)加強社群組織為大多倫多地區華裔在職長者提供服務的能力。我們衷心感謝為本計畫提供資訊、諮詢和支持的所有人。在他們的幫助下，我們創造了一個真正由華裔長者提供並服務華裔長者的資源。

華裔長者是加拿大成長快速的少數群體之一，他們因年齡歧視而在華人社區中被加劇邊緣化。平權會在工作中註意到他們面臨的多種障礙阻礙了他們融入我們的社區並獲得來自社區服務組織的充分服務。這些障礙包括：語言不通、對技術能力或行動能力的要求、對機構的不信任、由於與工作時間衝突而無法獲得服務，以及由於移民身份而害怕去尋求服務(包括服務本身對的移民身份的要求)。我們在找出這些障礙的同時，也增強了老年人的能力，使他們能夠指認並挑戰這些障礙，並使他們認識到他們的聲音和主張是可以在我們的社區中產生力量和影響的。

本手冊包含方便長者查閱的資訊和資源，它們將：1)增強長者對能提供中文服務的機構的了解；2)提高長者對社區內安全/保障相關事宜的了解；3)加強長者與社群的關係；4)提升長者組織起來對抗社群內存在的三公義與不公平現象的能力。所有服務、資源和資訊針對大多倫多地區(GTA;萬錦、紐馬克特、列治文山、士嘉堡康山、多倫多)。

本手冊的資訊更新截止於2024年3月31日。因此，當您查閱本手冊時，部分資訊可能已不再適用。如需更多資訊或協助，請撥打相關電話，與各社區組織或平權會聯絡。

**封面設計：Naomi Mao 毛怡然：**

毛怡然 (Naomi) 是多倫多的 12 年級學生，她喜歡研究中華傳統文化。她相信消除代溝和擁抱文化多樣性有助於建立團結。她平常喜歡撿狗，蒸饅頭，或是在平權會的活動上拍照，你也可以在文學項目 Aubade to Youth ([aubadeto youth.com](http://aubadeto youth.com)) 上看到她的寫作和照片。



# 影響老年人的最迫切問題是什麼？

“長者時間比較多，但孩子都要去工作導致長者沒人陪伴，希望有更多代際計畫給長者”。

- Zhuying Wang



“活到老學到老”。

- Denghua Chen

“社區的一些組織和活動都帶有年齡歧視，有些活動不允許65歲以上的社區成員加入。很多關於年齡歧視或老年人歧視都是隱性的，也許很多人不會察覺。很多時候長者的聲音也無法被聽見”。

- Ping Gu

“大家打造和諧環境，讓平權會更有凝聚力”。

- Shiling Zhou



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會



# 影響老年人的最迫切問題是什麼？ What are the most pressing issues impacting seniors?

“增加長者的歸屬感，許多長者是不和孩子一起居住的，這反映了長者的孤獨感和隔離是很強烈的，長者也希望能更好地融入當今的社區。”

- 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

## 為講中文的長者提供的服務

以下列出的服務有些是免費的，有些則需付費。平權會的團隊盡量註明了都有哪些服務是免費的，是否提供普通話和/或粵語翻譯，和/或是否適用於沒有移民身份的人群。不過，我們還是建議您親自聯繫負責提供服務的各個組織，以獲取更多信息，並諮詢有關資格、費用、翻譯選項等信息。

您可以找到有關以下服務的資訊...

集中服務專線.....	1
虐待和忽視.....	1
經濟援助和建議.....	2
詐欺/工人保護和援助.....	3
食品保障.....	3
健康.....	4
住房(支持、庇護所和長期照護).....	10
法律支援.....	12
心理健康.....	13
個人護理.....	14

### 集中服務專線

#### 集中受理熱線 | 211

- 211 是一條中心熱線，您可以撥打該熱線來獲取有關食品、醫療服務、住房、家庭支持、政府福利和其他服務推介和信息
- 電話熱線全天候提供 150 多種語言服務

#### 市政服務專線 | 311, 或 416-338-4766

- 311 是一條中心熱線，您可撥打該熱線了解多倫多市的所有項目、服務和場所資訊（包括娛樂中心、噪音投訴、庇護所等）
- 電話熱線全天候提供 180 多種語言的服務

### 虐待和忽視

#### 長者宣傳中心 (ACE) (55 University Avenue Suite 1500, 多倫多) | 416-598-2656

- 長者虐待相關資源: 提供各種法律服務和協助，以尋求有關防止長者虐待和忽視的服務
  - 可安排國語和粵語翻譯。請致電以尋求協助(英文電話線)
  - 所需資訊: 姓名、電話號碼、首選語言(翻譯人員可回電)



- \*請注意，這條電話線路將使用英文。如果您需要協助，您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話

### 耆暉會 (士嘉堡，多倫多、皮爾區和約克區) | 416-502-2321分機 3

- 針對長者虐待的華語求助熱線和支援: 保密求助熱線服務，分享有關虐待的資訊、提供應對技巧和資源、提供介入、諮詢和支援等，提供普通話和粵語服務

### 婦女工人社區中心 (士嘉堡，多倫多) | [jlu@workingwomenc.org](mailto:jlu@workingwomenc.org)

- 一對一諮詢: 為遭受孤立感、與家人分離、家庭暴力以及適應加拿大新生活的女性提供支持
  - 服務地點有 2 個，並提供國語服務：
    - 1527 Victoria Park Avenue, 士嘉堡, ON
    - 533A Gladstone Avenue, 多倫多
  - 服務資格: 永久居民、新移民和/或受保護人員和公約難民
  - 透過電子郵件發送您的姓名、電話號碼、語言偏好以及您需要的支援(在幾個工作天內回覆)
    - \*請注意，如果您需要支援來發送此電子郵件，您可能需要找人來幫助您
    - \*也可以用中文發送電子郵件

### 經濟援助和建議

#### 長者宣傳中心 (ACE) (55 University Avenue Suite 1500, 多倫多) | 416-598-2656

- 退休金與收入諮詢: 為長者提供免費法律諮詢或信息，幫助他們了解自己是否有權領取老年金(OAS)、老年低收入補助(GIS)、加拿大退休金計劃(CPP)的退休金和遺屬津貼，以及相關的收入保障計劃
  - 可安排國語和粵語翻譯。請致電中心尋求協助(英語電話線)
  - 所需資訊: 姓名、電話號碼、首選語言(翻譯者可回電)
    - \*請注意，這條電話線路將使用英文。如果您需要協助，您可能要自己找翻譯人員來協助您撥打電話

#### 愛靜閣社區服務協會 (ACSA)

- 提升理財能力，解答疑難: 在報稅季(三月至四月)提供的季節性項目，為低收入者提供免費的理財教育、所得稅支持和解答疑難的服務
  - 提供低收入者報稅季服務(需符合相應資格)，地點為多實公園社區中心(Dorset Park Community Hub, 1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)
  - 請致電 416-321-6912 分機 238, 以了解有關報稅季的更多資訊以及普通話和/或粵語翻譯服務



**移民綜合服務中心 (華諮處)** (萬錦、紐馬克特、士嘉堡、多倫多) | 416-292-7510

- **長者報稅服務:**每年在報稅季(三月至四月)為長者和低收入家庭提供免費的服務(需符合相應資格),可以在不同的華諮處辦公室獲得報稅服務
  - 請致電 416-292-7510 以了解有關報稅季的更多資訊以及普通話和/或粵語翻譯服務
  - 約克地區:致電 905-479-7926 了解更多信息

**105 Gibson 中心** (105 Gibson Drive, 萬錦) | 905-946-8787 分機 168

- **報稅服務:**加拿大稅務局在每年報稅季(三月至四月)提供的社區志工報稅服務
  - 在 105 Gibson Centre 提供國語和粵語的當前服務(需事先預約)
  - 請來電預約
  - 收入資格:
    - 淨收入:個人收入少於 35,000 加元, 家庭收入少於 50,000 加元
    - 無商業、投資或租金收入

詐欺/工人保護和援助

**長者宣傳中心 (ACE)** (55 University Avenue Suite 1500, 多倫多) | 416-598-2656

- **消費者權益保護相關資源:**提供有關詐欺、銀行/敏感資訊和騙局概述的協助
  - 可安排國語和粵語翻譯。請致電以尋求協助(英文電話線)
  - 所需資訊: 姓名、電話號碼、首選語言(翻譯人員可回電)
    - \*請注意, 這條電話線路將使用英文。如果您需要協助, 您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話

**多倫多長者熱線** | 416-217-2077

- **危機支持和援助:**為長者提供危機服務、支持性諮詢, 介紹推薦和日常電話支持, 並提供 100 多種語言的翻譯服務
  - 熱線服務時間為週一至週五早 9:00 至 晚 8:00 點, 週末早 10:00 點至 晚 6:00 點

**工人維權中心 (WAC)** (720 Spadina Avenue Suite 223, 多倫多) | 416-531-0778

- **電話支援:**週一、週三和週五中午 12 點至 5 點, 為工人相關問題提供保密且免費的電話支援(提供中文服務)



## 食品保障

### 愛靜閣社區服務協會 (ACSA)

- **社區食物中心:**為各種背景的个人提供食物銀行服務
  - 開放時間為週一至週五早 11:00 至 下午 4:00, 需提前預約
  - 1911 Kennedy Road Unit 109 (大樓後方), 士嘉堡
    - 致電 647-723-9238 或在營業時間內前往食品中心預約
    - \*請注意, 這條電話線路將使用英文。如果您需要協助, 您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話
  - 食品中心為許多講中文的人提供服務。食品中心的翻譯服務取決於有沒有能講語言的志工。不過, 只要能提供適當的文件以確定資格, 他們仍然可以在沒有翻譯的情況下為講中文的人提供服務
  - 請注意, 您不能使用多個食物銀行或中心。每個家庭(同一住所)只允許有一人從中心領取食物

### 105 Gibson 中心 (105 Gibson Drive, 萬錦) | 905-946-8787 分机 107

- **食物銀行:**該計畫旨在幫助面臨經濟困難的个人建立一個支持性網絡, 包括食品服務等, 提供粵語支持(取決於 105 Gibson 員工的情況, 可以提供普通話支持)
  - 請來電預約
  - 在您首次來訪時, 工作人員會問一些問題, 以確定您是否有資格獲得食物銀行的服務
    - \*請注意, 食物銀行的工作人員可能不會說流利的普通話。翻譯服務取決於工作人員的語言能力

### 北約恩典福音堂 (萬錦, 北約克, 士嘉堡)

- **恩典食物銀行:**為因失業、健康問題、收入或新移民身分而有需要的個人和家庭提供臨時食物援助(2 至 3 天的食物供應)
  - 在營業時間內攜帶所需文件(每月的第一個和第三個星期六, 早 10:15 至 12:00 時)
    - 上午 11:30 前登記
    - 入口在教堂南面的雙遮白色門
  - 所需文件:目前地址證明、有照片的身份證件、收入證明(社會援助、工資單或稅單)、住房支出證明(租賃協議或帶有房東信息的收據)
  - 請注意, 您不能使用多個食物銀行或中心。每個家庭(同一住所)只允許有一人從中心領取食物
  - 如需雙語(中文和英文)信息, 請訪問 <https://gracefoodbank.ca/apply/>

### 萬錦食物銀行 (190 Bullock Drive Unit 11, 萬錦) | 905-472-2437

- 食物銀行服務: 獲得 7 至 10 天的營養食品供應
  - 必須居住在萬錦
    - 需提供萬錦市居住證明及附照片的身份證件
  - 請在服務時間(週二晚上、週四下午、週六上午)前往
    - 食物銀行無法保證當天能提供國語和/或粵語翻譯支援。只要提供適當的文件以確定資格, 講中文的人仍可在沒有翻譯的情況下獲得服務
  - 請注意, 您不能使用多個食物銀行或中心。每個家庭(同一住所)只允許有一人從中心領取食物

### 健康

#### AccessPoint on Jane (761 Jane Street 二楼, 多倫多) | 416-760-8677

- 無醫療保險診所: 為沒有醫療保險的人提供保密的初級照顧服務(無需預約, 也可以選擇預約時間)
  - 診所團隊為沒有家庭醫生、沒有安省醫療保險(OHIP)、聯邦臨時醫療保險(IFHP)或安省臨時健康保險(OTHP)的多倫多居民提供免費醫療服務
  - 攜帶您正在服用的任何藥物的清單以及任何比較重要的醫療記錄
  - 此診所不能提供持續性服務。他們的目標是盡可能為沒有保險的人提供幫助, 並為需要持續護理的客戶提供轉診或聯繫服務
  - 服務時間各不相同(週一和週四為不預約的服務時間, 週二、週三和週五為必需預約的服務時間)
  - 不需預約的服務時間: 需到場登記(上午 9:30 開始登記, 先到先得, 為 10 到 12 人提供服務)
    - 接待時間: 中午 12:30 至 晚 7:00 點
    - 如果您因登記的人太多而無法在周一或週四為您服務, 他們將提前幾週為您預約時間(週二、週三或週五)
  - 現場可提供國語和/或粵語翻譯(現場視訊或電話翻譯)

#### Access Alliance Downtown (340 College Street Suite 500, 多倫多) | 416-324-8677

- 初級照顧服務: 為多倫多的弱勢移民和難民提供初級醫療保健、疾病預防和健康教育服務
  - 可提供具有文化敏感度且語言易懂(國語和粵語)的醫療保健服務
    - 在您的申請獲得批准後, 您可以申請預約翻譯服務
  - 您必須親自前往並填寫申請表以獲得服務
    - \*請注意, 申請過程將使用英語交流。如果您在填寫申請表時需要協助, 您可能需要自行尋找翻譯人員來協助
    - 您的申請可能需要 4 週到 5 個月的時間才能獲得批准
      - 沒有健康卡且不會說英語的患者更有可能獲得批准

## 健康社區聯盟 (安省)

- 訪問 <https://www.allianceon.org/find-a-centre> 尋找您附近的社區家庭健康團隊、社區健康中心或執業護理師領導的診所
  - \*請注意，該網站是英文的。請尋找您附近的診所並聯絡他們以確定他們是否可以提供普通話和/或粵語翻譯。如果您在瀏覽本網站或致電您附近的診所時需要支持，您可能需要尋找自己的口譯員來協助

## 加拿大難民與移民醫療中心 (4158 Sheppard Avenue East, 士嘉堡)

- 社區志工診所: 志願醫療專業人員將為無保險和受聯邦臨時醫療保險保護的難民、難民申請者和其他初到加拿大的人提供免費初級醫療服務
  - 營業時間: 週二和週四晚上(晚 5:00 至 7:30)
  - 如需預約或了解更多信息, 請致電 647-267-2176 分機 1
    - 預約時可以安排國語和粵語翻譯。電話線路將使用英文
    - \*請注意, 這條電話線路將使用英文。如果您需要協助, 您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話
  - 無需醫療保險證明, 但最好提前預約
  - 在診所外進行的任何檢查費用均由患者自行承擔
- 城市牙科診所: 為沒有雇主或政府牙科福利的 18 至 64 歲的低收入成年人提供牙科治療
  - 如需預約或了解更多信息, 請致電 647-267-2176 分機 2
  - 預約時可以安排國語和粵語翻譯。電話線路將使用英文
    - \*請注意, 這條電話線路將使用英文。如果您需要協助, 您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話
    - 將在通話時進行財務狀況篩檢
  - 符合資格的人只需支付少量費用即可獲得基本牙科護理(緊急治療、拔牙、補牙)

## 安省癌症護理機構 | 1-800-668-9304

- 安省乳腺癌篩檢計畫: 為社區成員提供乳癌篩檢預約
  - 申請資格
    - 50 至 74 歲
    - 沒有新的乳癌症狀
    - 個人無乳癌病史
    - 未進行過乳房切除
    - 在過去 11 個月內未進行乳房 X 光篩檢
  - 如果是跨性別女性, 需要至少連續 5 年使用女性化荷爾蒙
    - 沒有安省醫療保險(OHIP)的人可以免費接受篩檢(如果符合篩檢資格的話)

## Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加華人協進會(平權會)多倫多分會



- 如果病患的篩檢結果異常，所產生的任何不在安省醫療保險範圍內的費用需由個人承擔
- 在士嘉堡、北約克和多倫多設有多個 OBSP 站點(部分站點可按需提供普通話和粵語翻譯服務)
- 由於沒有集中預約系統，個人必須直接致電各個站點進行預約(能否提供普通話和粵語翻譯取決於各站點的情況)
  - 請訪問  
<https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations> (英文網站)
  - 安省中東部(士嘉堡)的站點，請訪問  
<https://cercp.ca/breast-cancer-screening/> (英文網站)
    - 網站提供當前的等待時間以及有關語言或翻譯支援等其他信息

### 耆暉會 (士嘉堡, 多倫多, 約克區) | <https://carefirstontario.ca/?lang=zh-hant>

- **安懷服務:**在多倫多和約克區提供多種專業的支援服務，以協助過渡和哀悼，包括工作坊、諮詢、支持小組等
  - 更多中文信息，請訪問 <https://carefirstontario.ca/services/bereavement/> (向下翻閱)
  - 請致電 416-502-2323 以了解更多信息
- **糖尿病教育講座 (DEP):**為第 2 型糖尿病患者或有糖尿病風險的人提供的項目
  - 需醫生或自行填寫轉介表
    - 醫師轉介表(英文)  
[https://carefirstontario.ca/wp-content/uploads/2022/03/20220315-Carefirst-DEP-Referral-Form\\_Health-Care-Providers\\_Feb-2017.pdf](https://carefirstontario.ca/wp-content/uploads/2022/03/20220315-Carefirst-DEP-Referral-Form_Health-Care-Providers_Feb-2017.pdf)
    - 自我轉介表(雙語)  
<https://carefirstontario.ca/wp-content/uploads/2023/04/DEP-self-referral-Feb-2023.pdf>
  - 線上 Zoom 講座對外開放，請致電 905-695-1140 或 416-847-0283 報名
  - 提供國語和粵語服務
- **社會處方服務:**醫護人員幫助 55 歲以上的長者與社區內的非臨床服務聯繫起來，包括娛樂活動和健康與保健工作坊
  - 申請資格:需居住在萬錦, 北約克, 或士嘉堡
  - 需要完成轉介表
- **成人夜托服務:**為有認知障礙, 身體虛弱或年老的人提供家庭般舒適的環境, 旨在讓照顧者暫時從照顧工作中解脫出來。
  - 申請資格:優先考慮認知障礙/失智症患者
  - 請致電 905-752-0402 以了解更多信息



## 移民綜合服務中心 (華諮處) 及士嘉堡社區健康中心 (SCHC) (2330 Midland Avenue, 士嘉堡)

- **基本保健服務:**每週一提供一天的初級照顧服務, 由醫療保健專業人員組成的合作團隊提供, 並可應要求提供普通話和粵語翻譯服務
  - 不需要健康卡
  - 英文: 致電 416-847-4165 預約
  - 國語和粵語: 致電 647-336-8516 預約
  - 患者需自付轉診費用
- 更多英文和中文資訊請訪問
- <https://cicscanada.com/en/content/140/primary-care-services-at-cics-on-mondays>

## 安省健康熱線 | 811

- **註冊護士專線:**您可以隨時與註冊護士免費通話以獲得一般建議(不提供診斷或處方), 提供普通話和粵語翻譯
  - 適用於所有安省居民
  - 即使對方要求, 您也不需要提供健康卡號碼
  - 緊急情況請撥打911
- 如需繁體中文資料, 訪問
- <https://dr6j45jk9xcmk.cloudfront.net/documents/3459/hcc-chinese-tr.pdf>

## 全民健康家庭健康團隊 (379 Church St Suite 202, 萬錦) | 905-472-2200 分機 290

- 提供各種初級照顧服務(包括預防性措施)的團隊
- 需提供安省醫療保險(OHIP)
- 所有當面服務均可根據要求提供普通話和粵語翻譯。翻譯服務將透過電話提供(當面服務將透過電話提供翻譯服務)
  - \*請注意, 電話預約將使用英語交流。如果您需要協助, 您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話
- **個案管理服務:**指導患者了解醫療保健系統, 以確保優質護理, 包括協助申請、協調醫療保健計劃、倡導服務和支持, 以及幫助患者與社區和政府服務機構交流
- **執業護理師服務:**社區中的初級照顧與支持, 包括癌症篩檢、心理健康支持、專科轉診等

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

- **執業護理師主導診所:**有關健康、保健和疾病的中文資料
  - 簡體中文資料請訪問  
<https://hongfook.ca/clinic/health-resources-events/resources-sc/>

- 繁體中文資料請訪問  
<https://hongfook.ca/clinic/health-resources-events/resources-sc/>

### 西乃山醫院 (600 University Avenue, 多倫多)

- 醫院為病人和家屬提供超過 65 種語言的翻譯服務, 不收取附加費用
  - 請在上午 7:30 至下午 5:00 期間致電 416-461-8252 分機 2121 或發送電子郵件至 [interpreter@sinaihealth.ca](mailto:interpreter@sinaihealth.ca) 聯繫翻譯服務
  - 更多簡體中文資料請上  
<https://www.mountsinai.on.ca/patients/interpreter-services/Interpretation-Languages/interpreter-services-website-information-zh-hans/>
  - 更多繁體中文資料請訪問  
<https://www.mountsinai.on.ca/patients/interpreter-services/Interpretation-Languages/interpreter-services-website-information-zh-hant/>

### 士嘉堡社區健康中心 (SCHC) (士嘉堡)

- 在士嘉堡的三個社區健康中心提供醫療保健和與健康相關的服務(身體檢查、支持服務、諮詢、免疫接種)
  - 專門為移民和難民提供醫療服務(不需安省醫療保險)
  - 持有旅遊簽證、學生簽證或超級簽證的人不符合服務資格
  - 請致電 416-297-7490 預約
  - 可應要求提供普通話和粵語翻譯
  - 三個醫療中心:
    - 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

### 長者牙科保健計劃 (約克區) | 1-800-361-5653

- **長者牙科診所:**安省長者牙科保健計劃(OSDCP)的一部分, 涵蓋了約克區的五個地點, 提供各種牙科服務(口腔衛生指導、塗氟、檢查、預防和修復服務、X光)
  - 客戶必須預約(可能要加入等候名單)並註冊 OSDCP
    - 如需協助註冊OSDCP, 請致電 1-800-361-5653
    - \*請注意, 這條電話線路將使用英文。如果您需要協助, 您可能要自行找到翻譯人員來協助您撥打電話
  - 申請資格:
    - 65 歲及以上
    - 安省居民
    - 符合收入要求(單身長者淨收入少於 22,200 加元, 伴侶總收入少於 37,100 加元)



- 沒有其他形式的牙科福利(包括私人保險或牙科保險)
- 5 個診所:
  - 萬錦:4261 Highway 7 East
  - 紐馬克特:17150 Yonge Street
  - 列治文山:50 High Tech Road
  - Sutton:20849 Dalton Road
  - 旺市:9060 Jane Street
- \*請注意, 個別牙科診所可能不提供普通話或粵語服務;如果您需要普通話或粵語翻譯, 您可能要自行找到翻譯人員

### **Sunnybrook健康科學中心** (2075 Bayview Avenue, 多倫多) | 416-480-6100

- 醫院透過視訊、電話和麵談的方式為您與醫療服務提供者的交流提供 180 多種語言的翻譯服務, 不收取額外費用(免費)
  - 您的醫生辦公室或診所將在您預約時為您安排翻譯服務
  - 翻譯形式(視訊、電話或面談)將取決於您的預約的複雜程度、時長以及是否有合適的翻譯人員

### **多倫多低成本牙科設施** (多倫多)

- 訪問  
<https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/health-programs-advice/dental-and-oral-health-services/low-cost-dental-facilities/>
- \*請注意, 此網站為英文, 各牙科診所可能不提供普通話或粵語服務;如果您需要普通話或粵語翻譯, 您可能要自行找到翻譯人員

### **Unity Health 多倫多** (3276 St Clair Ave East, 多倫多) | 416-285-3666

- 醫院提供 170 多種語言的口譯服務(透過電話, 幾乎 24/7)
- 週一至週五晚上 8:00-5:00 提供現場口譯服務(必須由您的醫療保健提供者提出請求, 並發出完整工作日通知)

### **105 Gibson 中心** (105 Gibson Drive, 萬錦) | 905-946-8787 分机104

- 醫療諮詢診所:由醫生和執業護士組成的團隊提供醫療支持, 以查明您現有的醫療問題, 轉診您到專科醫生, 提供短期的醫療、情緒支持或解釋, 或幫助您找到家庭醫生, 提供國語和粵語服務
  - 對有安省醫療保險(OHIP)或聯邦臨時醫療保險(IFHP)的人免費提供醫療支援。但沒有這兩項保險的患者可能需要付費
  - 診所只接受預約(通常在星期二, 同時 105 Gibson 正在嘗試擴展服務時間)
  - 如需了解更多資訊或預約, 請致電905-946-8787

### **Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)**

全加華人協進會(平權會)多倫多分會



## 住房(支持、庇護所和長期照護)

### 移民綜合服務中心(華諮處) (2330 Midland Avenue, 士嘉堡)

- **住房資訊服務:**由多倫多市政府資助, 華諮的租戶支援計畫可提供資訊和轉介服務, 部分服務和資訊有中文翻譯
  - 請致電 647-473-2065 以了解更多信息
  - 線下或線上前往 CICS 移民資源中心(2330 Midland Avenue, 士嘉堡)
  - 簡體中文資料請上:<https://tsp.cicscanada.com/?p=3000>
  - 繁體中文資料請上:<https://tsp.cicscanada.com/?p=2997>

### 康福心理健康協會(萬錦, 北約克, 士嘉堡, 多倫多)

- **住房支持:**幫助個人及其家人獲得經濟適用且穩定的住房, 以支持個人復原目標
  - 這項服務面向 16 歲以上、有心理健康問題或疾病、能夠並準備好獨立生活、有收入和合法身份、在獲得其他心理健康服務時存在語言和文化障礙的人
  - 可應要求提供普通話和粵語翻譯支持
  - 請致電 416-640-1934 分機 2 以了解更多資訊(可在電話中要求翻譯服務)

### 住屋幫助中心(HHC)(萬錦, 紐馬克特, 列治文山, 士嘉堡, 康山 & 喬治娜, 旺市)

- 地點:
  - 萬錦:416-317-3655
  - 紐馬克特:647-267-5319
  - 列治文山:647-241-1237
  - 士嘉堡(總部):416-285-8070
  - 康山 & 喬治娜:416-414-6779
  - 旺市:416-268-0654
- **住房援助(多倫多和約克區):**與多倫多和約克區的個人和家庭合作, 尋找並維持經濟適用的安全住房, 並提供資訊(關於租戶和房東的權利與責任、財務知識、財務援助計劃等) 和住房相關服務(填寫補貼住房申請表、轉介到其他服務提供者等)
  - 可應要求提供普通話和粵語翻譯
- **新移民安置服務:**與擔保移民、永久居民和難民合作, 透過一對一的諮詢服務, 幫助他們在 GTA 地區尋找市值租金住房或補貼住房
  - 還可協助填寫申請表和其他與補貼住房有關的信息
  - 可應要求提供普通話和粵語翻譯
  - 無需預約的服務時間:每週二上午 9 點至上午 11 點於 2500 Lawrence Avenue East Unit 205, 士嘉堡
    - 工作人員可協助您填寫住房申請表並預約後續服務
    - 您需要攜帶您的永久居民卡或公約難民文件



### 孟嘗會 (列治文山、士嘉堡、斯圖夫維爾和多倫多)

- **長期照護中心:** 為入住者提供關懷、安全和可靠的環境, 包括全天候護理, 提供普通話和粵語服務
  - 需要持有有效的安省醫療保險, 並必須申請長期照護服務
  - 四個地點:
    - 孟嘗烈治文山長期護理中心: 11199 Yonge Street, 列治文山 | 905-883-9288 分機 2615
    - 孟嘗士嘉堡長期照護中心: 2030 McNicoll Avenue, 士嘉堡 | 416-291-3898 分機 3630
    - 孟嘗史托維爾長期護理中心: 162 Sandiford Drive, 斯圖夫維爾 | 289-469-0323 分機 8628
    - 孟嘗安老院: 36 D'Arcy Street, 多倫多 | 416-977-3762 分機 5698

### 鄰裡小組社區服務 (260 Augusta Avenue, 多倫多)

- **街角救助:** 提供即時救生服務, 包括膳食、危機諮詢、淋浴、洗衣和洗手間設施, 以及減少傷害、初級和心理保健、危機諮詢、社會支持和轉介等長期服務 沒有住房或住房不穩定的人
  - 無需註冊
  - 營業時間為週一至週五上午 7:30-11:30; 12:00-4:00 PM 和週日 8:00-12:00 PM
  - 提供國語和粵語口譯支持

### 多倫多長者房屋公司 (TSHC) (423 Yonge Street 2nd Floor, 多倫多) | 416-945-0800

- 為居住在全市 83 棟建築的中低收入長者 (59 歲以上的租戶) 提供補貼租賃住房
  - TSHC 提供 24 小時電話支持
  - 可應要求提供普通話和粵語翻譯

### 頤康中心 (萬錦, 密西沙加, 北約克, 士嘉堡) | 416-412-4571 粵語請選分機 2, 國語請選分機 3

- **長期照護中心:** 提供適用於各種文化習慣的長期照護中心, 在四個地點提供各種服務, 包括 24 小時照護、個人照護和醫療照護。可提供國語和粵語服務

## 法律支援

### 長者宣傳中心 (ACE) (55 University Avenue Suite 1500, 多倫多) | 416-598-2656

- **法律服務:** 為 GTA 地區 60 歲以上的低收入長者提供免費法律服務 (簡要法律諮詢、簡要法律服務、轉介和法律代表)
  - 法律服務範圍包括醫療保健同意書、長者虐待、長期照護院、退休金和收入, 以及養老院等
  - 可安排國語和粵語翻譯。請致電以尋求協助 (英文電話線)
    - 所需資訊: 姓名、電話號碼、首選語言 (翻譯人員可回電)
    - \*請注意, 這條電話線路將使用英文。如果您需要協助, 您可能要自己找翻譯人員來協助您撥打電話

### 華越東老撾法律援助中心 (123 Edward Street Suite 505, 多倫多) | 416-971-9674

- **免費法律服務:** 貧困法方面的法律服務 (租戶權利、勞工權利、上訴社會援助、長者收入福利、部分移民法)
  - 申請資格: 安省居民, 不會講英語且需要普通話、粵語和越南語服務 (還需要符合其他收入和評估標準)
  - 必須符合申請資格, 並與工作人員透過電話填寫登記表
  - 提供國語和粵語服務

### 安省工業事故受害者組織 (IAVGO) (55 University Avenue 15th Floor, 多倫多) | 416-924-6477

- **無需預約的接待時間:** 週一、週二、週四和週五上午 8:30 至 4:30 以及週三上午 8:30 至 1 點提供與工傷事故相關的法律援助
- **簡要法律諮詢:** 透過電話或訪談向受傷工人及其家屬提供免費法律諮詢
  - 如需訪談或電話預約, 請致電 416-924-6477 或 1-877-230-6311
  - 安省的外來工人, 請致電 1-866-521-8535
  - IAVGO 可為電話和麵談安排翻譯服務

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

#### 分機 1

- 儘管安大略省法律援助可以協助處理各種事務, 但他們不能
  - 協助您獲得永久居留 (PR) 身份
  - 查詢您的加拿大移民、難民和公民 (IRCC) 申請狀態
  - 準備擔保申請
  - 解決安省醫療保險 (OHIP) 的保險問題
  - 幫助您更新臨時居留許可或學生簽證
  - 如果需要安大略省法律援助提供任何服務, 請在工作時間內 (週一至週五上午 8 點 至下午 5 點) 致電他們的號碼 (分機 1)

## Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加華人協進會 (平權會) 多倫多分會



- \*請注意, 這條電話線路將使用英文。您需要按分機 1, 然後要求翻譯, 他們可以透過電話提供
- **社區法律援助中心:**由安大略省法律援助資助的法律援助中心, 專門提供各種領域的法律服務(安省社會福利和安大略省殘障協助計劃、住房(福利房、租戶和房東糾紛)、加拿大退休金計劃、就業問題)
  - 請注意, 不同的援助中心有不同的財務資格審查和標準
  - 可以要求提供國語和粵語翻譯
  - 請造訪 <https://www.legalaid.on.ca/legal-clinics/>
    - \*請注意, 此網站為英文
- **移民服務:**協助各種移民服務(根據財務資格, 有些服務可能可以免費)
  - 協助內容包括代表您參加拘留審查或移民上訴, 以及填寫人道移民(H&C)申請表以留在加拿大
  - 可以要求提供國語和粵語翻譯
- **難民法律服務:**協助各種難民和移民法律服務(根據財務資格, 有些服務可能可以免費)
  - 協助包括為加拿大移民、難民和公民部(IRCC)準備難民申請(BOC)和相關表格, 準備您的遣返前風險評估等
  - 可以要求提供國語和粵語翻譯
  - 更多簡體中文資料請上 <https://www.legalaid.on.ca/wp-content/uploads/LAO-PLEI-Refugee-status-info-graphic-CHINESE-SIMPLIFIED.pdf>
  - 更多繁體中文資料請訪問 <https://www.legalaid.on.ca/wp-content/uploads/LAO-PLEI-Refugee-status-info-graphic-CHINESE-TRADITIONAL.pdf>

## 心理健康

### 移民綜合服務中心(華諮處) (2330 Midland Avenue, 士嘉堡)

- **心理健康服務:**免費短期個案管理和小組研討會, 提供國語和粵語服務
  - 請致電 416-292-7510 分機 1127 以了解更多信息

### 康福心理健康協會(萬錦, 北約克, 士嘉堡, 多倫多)

- 提供具有文化敏感和知情的心理健康資訊和服務(包括家庭成員諮詢、教育工作坊、中文支持小組、自我照顧和應對策略等)
- **個案管理服務:**個案負責人將研究個人的具體需求, 並利用社區資源來幫助客戶及其家人, 包括提供評估和護理計劃、資訊和轉介、教育和技能培養、支持性輔導、陪同就醫和赴約等
  - 該服務面向 16 歲以上、有心理健康問題或疾病並居住在多倫多的人群
  - 可應要求提供普通話和粵語翻譯

- 請致電 416-640-1934 分機 2 以了解更多資訊(可在電話中要求翻譯服務)
- **接待服務:**接待人員可以幫助客戶確認當前的精神健康問題, 以確定是否符合服務資格, 並提供必要的服務轉介
  - 提供國語和粵語服務
  - 請致電 416-493-4242 分機 0 以了解更多資訊和進行篩檢

### **加拿大心理健康互助中心 (250 Consumers Road Suite 517, 多倫多)**

- **國語心理專線:**提供免費國語同儕情緒支持專線, 針對一系列問題, 如壓力、焦慮、憂鬱、健康挑戰、傷痛或喪親之痛、孤獨、家庭衝突、失業和新移民挑戰等
  - 請致電 289-800-8818, 時間為週一至週六下午 1 點至 4 點;晚上 7 點至 10 點
- **一對一朋輩心理支持:**免費為有較輕微的心理健康問題的華人提供情緒和實際支持
  - 申請資格:需居住在 GTA 地區
  - 請致電 226-499-8666 申請, 或造訪 <https://www.mhnh.ca/> (網站有中文翻譯)

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

416-291-3883

- **華裔長者健康中心:**一個以社區為基礎的項目, 為長者提供主流心理健康服務, 包括處理長者情緒或焦慮障礙, 癡呆症的行為和心理症狀, 或其他行為問題的針對特定族裔的評估和治療等
  - 申請資格:65 歲以上的華裔長者, 以及在照顧長者過程中面臨挑戰的家庭 / 照顧者
  - 可提供國語和粵語服務

### **個人護理**

#### **耆暉會 (士嘉堡, 多倫多) | <https://carefirstontario.ca/?lang=zh-hant>**

- 可以為居住於以下地點的長者提供居家支援服務(現場協助、緊急應變、個人健康提升)
  - Alexandra Park 老人公寓 (91 Augusta Avenue Suite 707, 多倫多)
    - 請致電 416-603-0909 以了解更多信息
  - Tam O'Shanter 老人公寓 (3825 Sheppard Avenue East Suite 902, 士嘉堡)
    - 請致電 416-291-1800 以了解更多信息
- 居家照護:為無法獨立參與其他社區計畫的, 年齡 55 歲以上, 與社會隔離的長者提供各種個人衛生和清潔支持
  - 請致電 416-502-2323 以了解更多信息





**頤康中心** (萬錦, 密西沙加, 北約克, 士嘉堡) | 416-412-4571 粵語請選分機 2, 國語請選分機 3

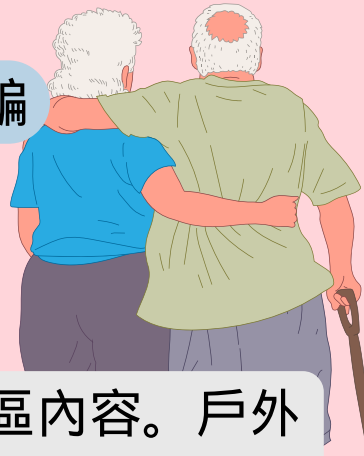
- 居家服務: 在五個服務點提供必要的支援服務, 幫助長者應對日常活動並獨立生活
  - 五個服務地點:
    - 頤翠園 (90 Scottfield Drive, 士嘉堡)
    - 頤康胡陳金枝松柏新邨 (2319 McNicoll Avenue, 士嘉堡)
    - 辛力加大廈 (1700 Finch Ave East, 北約克)
    - 雅樂居 (3088 Kennedy Road, 士嘉堡)
    - 加樂樓 (55 Glenn Hawthorne Boulevard, 密西沙加)
  - 請致電分機 2614 (士嘉堡) 或分機 2365 (密西沙加) 以了解更多信息



# 您希望社區發生哪些變化以更好地支持長者?

“我覺得可以定期做健康, 報稅, 銀行, 老人房, 防詐騙的講座”。

- Denghua Chen



“希望繼續舉辦長者活動, 豐富社區內容。戶外活動既可以鍛鍊身體也能共同建立社區連結。” -

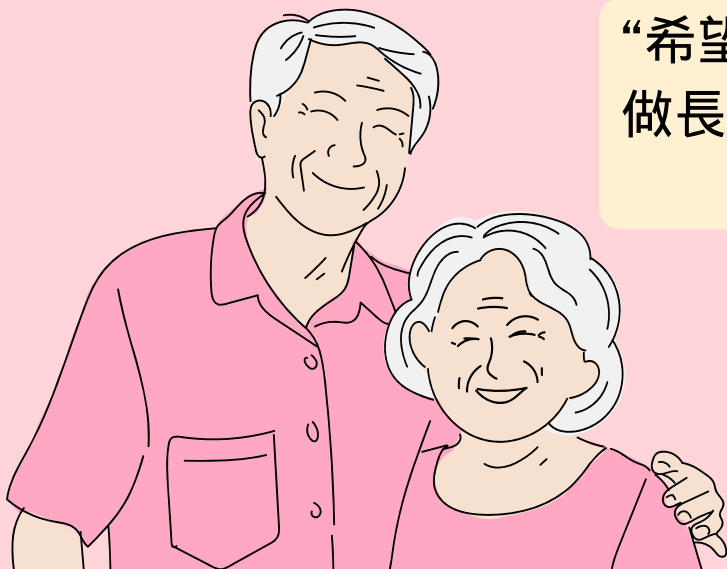
Shiling Zhou

“疫情之前有許多長者服務現在都不存在了, 包括接送去各個超市購買食物的社區服務, 還有社區活動很多都沒有了。希望有更多的社區活動, 或戶外活動允許長者參加, 能讓長者消磨時間和增加長者歸屬感, 不要待在家無所事事。”

- Janet Tang

“希望有能力的朋友或組織可以繼續做長者計畫回饋社區。”

- Ping Gu



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

## 資料共享

資料由 CCNCTO 團隊收集。我們嘗試分享中文(簡體或繁體)與改善老年人安全、保障和賦權相關的資訊。分享這些資訊的目的是提高老年人對安全和安保相關問題的理解，並使他們能夠組織起來並採取行動反對社區中的不公正和不平等現象

下面，您將找到以下相關的資訊。

虐待.....	17
詐欺.....	17
就業.....	18
健康.....	19
住房.....	20
法律援助.....	21
精神健康.....	21

### 虐待

#### 新移民資料

- 虐待行為以及您的選擇/尋求幫助: 有關虐待行為以及有關您選擇維持關係或尋求幫助的繁體中文資料
  - 請瀏覽 <http://canada.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/fv-vf/fe-fa/pdf/chi.pdf>
- 檢舉性侵犯: 關於包括來自於醫生的性侵犯行為和舉報性侵犯的簡報中文資料
  - 訪問 <https://www.cpso.on.ca/CPSO/media/Documents/Public/services/complaints/reporting-sexual-abuse-brochure/reporting-sexual-abuse-brochure-chinese.pdf>

### 詐欺

#### 新移民資料

- 欺詐: 有關保護自己免受詐騙的中文資料
  - 簡體中文資料請訪問: [https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/ProtectYourselfAgainstFraud\\_SC.pdf](https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/ProtectYourselfAgainstFraud_SC.pdf)
  - 繁體中文資料請訪問: [https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/ProtectYourselfAgainstFraud\\_TC.pdf](https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/ProtectYourselfAgainstFraud_TC.pdf)
- 移民詐欺: 有關移民詐欺的中文資料
  - 簡體中文資料請訪問: <http://www.cic.gc.ca/english/pdf/pub/fraud-chinese-simp.pdf>



- 繁體中文資料請訪問：  
<https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/english/pdf/pub/fraud-chinese-trad.pdf>
- **投資詐欺:** 幫助您識別投資詐欺並做出更好投資決策的清單
  - 簡體中文資料請訪問：  
[https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/03/InvestmentFraudChecklist\\_SC.pdf](https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/03/InvestmentFraudChecklist_SC.pdf)
  - 繁體中文資料請訪問：  
[https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/03/InvestmentFraudChecklist\\_TC.pdf](https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/03/InvestmentFraudChecklist_TC.pdf)
- **投資騙局:** 常見投資騙局相關資料
  - 簡體中文資料請訪問：  
[https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/CommonInvestmentScams\\_SC.pdf](https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/CommonInvestmentScams_SC.pdf)
  - 繁體中文資料請訪問：  
[https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/CommonInvestmentScams\\_TC.pdf](https://investingintroduction.ca/wp-content/uploads/2023/02/CommonInvestmentScams_TC.pdf)
- **移民擔保:** 有關加拿大移民擔保的中文資料(包括擔保關係破裂)
  - 簡體中文資料請訪問：  
<https://api2.legalaid.bc.ca/resources/pdfs/pubs/Sponsorship-Breakdown-zho-s.pdf>
  - 繁體中文資料請訪問：  
<https://api2.legalaid.bc.ca/resources/pdfs/pubs/Sponsorship-Breakdown-zho.pdf>

## 就業

### 平權會 (多倫多分會) (CCNCTO) (1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- **華裔前線工人:** 關於華裔一線工人及其在 COVID-19 大流行期間的經歷的社區研究, 包括如何支持華裔工人的建議, 提供中文版本
  - 參閱 <https://www.ccnctontoronto.ca/frontline-workers-pandemic-report>
- **華裔工人的故事和經歷:** 華裔工人關於工作場所剝削以及他們如何獲得社區支持的故事, 讓長者工人了解他們的權利並賦予他們採取行動反對不公正的權利
  - 查閱 <https://www.ccnctontoronto.ca/chinese-worker-organizing> (向下滾動到漫畫)
- **工人月曆:** 我們希望透過分享這個日曆的印刷版本, 我們可以繼續傳播對華裔工人所面臨的經濟上不公平的認識, 並幫助授權和保護各地從事不穩定工作的人們。大家可以點擊上面的按鈕在家裡列印這個日曆。列印該文件時, 請確保調整你的列印屬性, 使紙張大小與你的印表機相符 (A4為標準), 並將列印比例調整為 "適合可列印區域"。日曆應該列印成28頁。如果用彩色墨水列印, 日曆資訊會更清晰, 但你也可以調整為黑白列印, 在家裡也可以列印。
  - 要存取和列印日曆, 請訪問  
<https://www.ccnctontoronto.ca/chinese-worker-organizing>



## 安省社區法律教育中心 (CLEO)

- **工人權利:** 有關工人權利的中文資料, 包括有關歧視、工作環境、採取法律行動以及如何獲得幫助等相關信息
  - 訪問<https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/work-ch.pdf>

## 新移民資料

- **工作場所權利:** 有關您在工作場所中擁有的權利的中文資料
  - 就業標準法
    - 簡體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/mol-factsheet/Your-Rights-Under-the-ESA-2019-01-01-Sim-Chinese.pdf>
    - 繁體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/mol-factsheet/Your-Rights-Under-the-ESA-2019-01-01-Trad-Chinese.pdf>
  - 加班費
    - 簡體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/mol-info-sheet/hours-of-work-and-overtime-pay-2019-04-03-Sim-Chinese.pdf>
    - 繁體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/mol-info-sheet/hours-of-work-and-overtime-pay-2019-04-03-Tra-Chinese.pdf>
  - 您的權利
    - 簡體中文資料請訪問:  
<https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/work-ch.pdf>
    - 簡體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/employment-standards-in-ontario-simplified-chinese.pdf>
    - 繁體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/employment-standards-in-ontario-traditional-chinese.pdf>

## 工人維權中心 (WAC) (720 Spadina Avenue Suite 223, 多倫多) | 416-531-0778

- 以工人為基礎的組織, 提供各種與就業相關的資源 (包括最低工資情況說明書、就業標準法資訊表、工作場所權利)
  - 如需中文信息, 請訪問 <https://workersactioncentre.org/resources/>

## Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加華人協進會(平權會)多倫多分會





## 健康

### 新移民資料

- **加拿大牙科福利:**加拿大牙科福利的中文資料
  - 簡體中文資料請訪問:  
<https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-living/dental-oral/canada-dental-benefit-multilingual-resources/fact-sheets/simplified-chinese.html>
  - 繁體中文資料請訪問:  
<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:**有關健康飲食和身體健康的繁體中文資料
  - 訪問:  
[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide\\_trans-trad-chinese\\_v.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-chinese_v.pdf)
- **安省長者牙科保健計劃:**安省長者牙科保健計劃相關的中文資料
  - 簡體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesesimplified-2021-07-07.pdf>
  - 繁體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesetraditional-2021-07-07.pdf>
- **安省老人計畫與服務指南:**涵蓋多種對長者有幫助的資料, 包括活力生活、照顧親友、財務、住房、長期照護院等簡體中文的資料
  - 訪問 [https://files.ontario.ca/seniors\\_guide\\_2018\\_simplified\\_chinese\\_web1.pdf](https://files.ontario.ca/seniors_guide_2018_simplified_chinese_web1.pdf)

### 安省長者牙科保健計劃

- 有關為 65 歲或以上符合資格的長者提供免費常規牙科護理的翻譯信息
  - 簡體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesesimplified-2021-07-07.pdf>
  - 繁體中文資料請訪問:  
<https://files.ontario.ca/moh-seniors-dental-pdf-chinesetraditional-2021-07-07.pdf>

### 中文健康資料

- 涵蓋各種醫療相關主題的中文資料
- 訪問 <https://medlineplus.gov/languages/chinesesimplifiedmandarindialect.html>

## 住房

### 安省社區法律教育中心 (CLEO)

- **出租:** 為租戶提供有關房東可以收取多少租金、押金和付款的信息, 以及針對房東和租戶的其他規則, 包括有關歧視、搬出、採取法律行動以及從何處獲取轉介信息的資料
  - 訪問 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/rent-ch.pdf>
- **因為房東的原因搬家:** 有關租戶如果不想搬出或被驅逐需要做什麼、房東和租戶委員會聽證會會發生什麼以及在哪裡獲取轉介信息的資料
- 訪問 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/evict-ch.pdf>

### 新移民資料

- **「出租」廣告:** 有關 "出租 "廣告的簡體中文資料
  - 訪問 <https://eppdscrmssa01.blob.core.windows.net/cmhcprodcontainer/sf/project/archi-ve/publications/pam/67345w.pdf>
- **租約:** 有關簽訂租約的簡體中文資料
  - 訪問 <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)

- **華裔移民工人與移民:** 有關華裔移民工人在獲得移民身份方面面臨的挑戰的社區研究, 包括與法律專業人士合作的建議和最佳實踐, 提供中文版本
  - 訪問 <https://www.ccnctontario.ca/post/community-research-chinese-migrant-workers-immigration-experiences>
- **移民:** 有關移民法、權利和最佳實踐的中文信息
  - 訪問 <https://www.ccnctontario.ca/resources>

### 安省社區法律教育中心 (CLEO)

- **刑事指控和您的移民身份:** 有關在加拿大被指控犯罪如何影響移民身份、什麼是遞解令以及如何留在加拿大的信息
  - 造訪 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/stat-ch.pdf>
- **擔保您的家人:** 有關擔保加拿大境外的家庭成員作為永久居民居住在這裡的信息, 包括誰可以獲得擔保、擔保人的責任以及從哪裡獲得幫助
  - 訪問 <https://www.cleo.on.ca/wp-content/uploads/spon-ch.pdf>

## 新移民資料

- 歧視/人權侵犯: 為遭受歧視/人權侵犯並希望獲得法律諮詢或援助的人提供的簡體中文資料
  - 請瀏覽  
[http://www.hrlsc.on.ca/sites/default/files/docs/zh/Brochure%20update%20Sept%202015\\_Chinese-%20Mandarin\\_v3%20Final.pdf](http://www.hrlsc.on.ca/sites/default/files/docs/zh/Brochure%20update%20Sept%202015_Chinese-%20Mandarin_v3%20Final.pdf)
- 投訴(警察或警察政策): 在安省投訴警察或警察政策相關的簡體中文資料
  - 訪問  
[https://www.oiprd.on.ca/wp-content/uploads/Talk-to-Us-brochure\\_Chinese.pdf](https://www.oiprd.on.ca/wp-content/uploads/Talk-to-Us-brochure_Chinese.pdf)

## 精神健康

### 新移民資料

- 心理健康相關資料: 有關心理健康問題和如何獲得幫助的繁體中文資料
  - 訪問  
[https://settlement.org/downloads/About\\_Mental\\_Health/chinese\\_about\\_mentalhealth.pdf](https://settlement.org/downloads/About_Mental_Health/chinese_about_mentalhealth.pdf)

# 您對平權會的項目有何興趣？

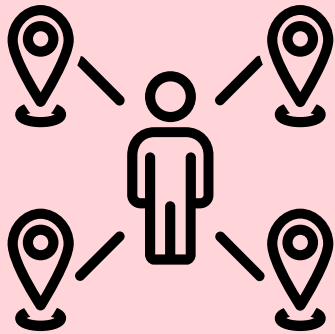
## What do you enjoy about CCNCTO programming?

“我們長者都很支持平權會的活動，覺得可以學到很多知識。”

- Ping Gu

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

- Ping Gu



“自從我參加平權會組織以來，我覺得組織者很認真負責，活動也很多樣化，調動了青少年和老年人的積極性。我們80歲以上的長者能去市中心參觀體現了平權會的優秀工作能力。我覺得未來可以擴大隊伍，邀請更多的朋友參加。”

- 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

## 加強與社區的聯繫

以下分享的服務、計劃和資源旨在幫助長者融入更大的長者特定或一般社區空間，從而幫助長者增強與社區的關係

下面，您將找到以下相關的資訊。

日間活動(社交、健身和健康).....	24
就業技能建構與培訓.....	27
用於長者社區建設的其他服務、計劃和資源.....	28
支持團體或社交網絡.....	29

### 日間活動(社交、健身和健康)

耆暉會(士嘉堡，多倫多、皮爾區和約克區) | <https://carefirstontario.ca/?lang=zh-hant>

- **成人日間照顧服務:**為與社會隔離的和有功能限制的長者提供有組織的活動和支持性健康服務(如輕度運動、物理治療、遊戲、營養膳食)。項目收費，每天 26 加幣起
  - 士嘉堡:3601 Victoria Park Avenue Suite 209(活動以國語和粵語進行)
    - 請致電 416-649-1212
  - 士嘉堡:300 Silver Star Boulevard(活動以英語和多種語言進行)
    - 請致電 416-847-0277
  - 列治文山:9893 Leslie Street(活動以國語和粵語進行)
    - 請致電 905-780-9646

### 移民綜合服務中心(華諮處)(萬錦，紐馬克特，士嘉堡，多倫多)

- **健身項目:**
  - **羽球:**週二(12:30-2:30 PM)在 CICS 移民資源中心(2330 Midland Avenue, Scarborough)免費提供羽球節目，提供普通話和粵語
    - 老年人可以自備羽毛球拍
    - 請致電 416-292-7510 分機 156 以了解更多信息
  - **長者運動小組:**每週一在 CICS 南萬錦迎新中心(7220 Kennedy Road Unit 8, Markham)提供免費運動計劃，提供普通話和粵語
    - 請致電 905-479-7926 以了解更多信息
  - **太極課程:**CICS 移民綜合服務中心(2330 Midland Avenue, Scarborough)提供太極健身課程，週一、週四和週六提供各種課程，提供普通話和粵語(收費)
    - 請致電 416-292-7510 分機 156 以了解更多信息
- **長者志工花園:**每週(5 月至 10 月)在 CICS 移民資源中心(2330 Midland Avenue, 士嘉堡)提供免費志工機會，為社區種植糧食，提供普通話和粵語節目
  - 請致電 416-688-0792 以了解更多信息





## 平權會 (多倫多分會) (CCNCTO) (1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- **代際計畫:**各種研討會和社區活動, 將年輕人和長者聚集在一起進行協作、相互學習並共同採取社區行動
  - 整個活動期間提供普通話和粵語口譯, 以實現雙語交流
  - 透過微信聯絡平權會:CCNCTO2 或發送電子郵件至 [info@ccnctontoronto.ca](mailto:info@ccnctontoronto.ca)
- **長者組織計畫:**各種研討會、聚會和活動, 幫助長者建立聯繫, 同時培養他們在社區中倡導的能力, 包括反對反亞裔種族主義、工作場所虐待、對長者的歧視等, 並以國語進行活動
  - 透過微信聯絡平權會:CCNCTO2 或發送電子郵件至 [info@ccnctontoronto.ca](mailto:info@ccnctontoronto.ca)

## 新移民資料

- **圖書館資訊:**有關各種圖書館服務和項目的中文信息
  - 如需簡體中文, 請造訪  
[http://www.settlement.org/downloads/SWIS\\_Library\\_Chinese.pdf](http://www.settlement.org/downloads/SWIS_Library_Chinese.pdf)
  - 如需繁體中文, 請訪問  
[http://www.settlement.org/downloads/SWIS\\_Library\\_Chinese\\_Traditional.pdf](http://www.settlement.org/downloads/SWIS_Library_Chinese_Traditional.pdf)

## 孟嘗列治文山長期照護中心 (11199 Yonge Street, 列治文山) | 905-883-9288 分機 2009

- **成人日托服務:**提供工作日護理(週一至週五, 上午9點至下午3點), 收費(最高50加幣), 旨在促進符合資格的參與者和長者的獨立、健康和保健的生活方式, 提供國語和粵語項目
  - 提供熱餐和各種活動, 以支持並吸引長者參與
  - 每天限制 20 名參與者;必須接受評估認可從而確定資格

## 鄰裡小組社區服務 (349 Ontario Street, 多倫多)

- **華裔長者計畫:**提供各種計畫(藝術、烹飪、一日遊、慶祝活動), 年費 10 加元, 旨在讓長者保持活躍, 並與華人社區保持聯繫, 部分活動使用普通話和粵語
  - 兩個地點:
    - 粵語活動:11 Coatsworth Crescent Main Floor Tearoom, 多倫多
      - 週一和週四活動(9點至4點)
    - 國語活動:8 Amroth Avenue, 多倫多
      - 週五活動(9點至4點)
  - 也提供其他中文活動
  - 請致電 416-693-4762(電話可提供國語和粵語服務)
- **長者服務:**協助長者的各項服務, 包括改善長者身體、心理及情緒健康, 以及其他個人護理服務、康樂活動等, 並提供國語及粵語傳譯支持
  - 東區多倫多:聯絡Joyce MacDonald
    - 電子郵件 [joyce.macdonald@tngcs.org](mailto:joyce.macdonald@tngcs.org)
    - 請致電 416-691-7407 分機 223



- \*請注意, 此電話將使用英文。但是, 您可以透過讓他們知道您需要什麼語言支援來要求口譯
- 西區多倫多: 聯絡 Irene Tsang
  - 電子郵件 [irene.tsang@tngcs.org](mailto:irene.tsang@tngcs.org)
  - 致電 416-925-2103 分機 3110
- \*請注意, 此電話將使用英文。但是, 您可以透過讓他們知道您需要什麼語言支援來要求口譯
- 如需更多國語支持, 請聯絡長者活動中心的 Ava
  - 致電 416-925-2103 分機 3112

### 協群社區服務中心 (SEAS) (萬錦, 北約克, 攝政公園, 士嘉堡)

- **社區支持服務:** 提供各種服務, 旨在改善人們的生活質量, 減少參與社區活動的障礙, 並消除新移民和移民的社會孤立感
  - 所有地點都提供包括支持性諮詢、資訊和轉介、填表、口譯和筆譯, 以及協助申請社會福利和住房等服務
  - 工作人員可提供國語和/或粵語服務
- **長者服務:** 提供促進健康和社區連結的各種活動, 並幫助發展必要技能, 改善老年人的身心健康
  - 所有地點都提供包括社區參與, 生活技能培訓, 教育工作坊等服務
  - 工作人員可提供國語和/或粵語服務
- 地點
  - 萬錦 - 請致電 905-305-1808 或發送電子郵件至 [celia@seascentre.org](mailto:celia@seascentre.org)
  - 北約克 - 請致電 416-490-6491 或發送電子郵件至 [info@seascentre.org](mailto:info@seascentre.org)
  - 士嘉堡 - 致電 416-519-5320 或發送電子郵件至 [damita@seascentre.org](mailto:damita@seascentre.org)
  - 攝政公園 - 請致電 416-466-8842

### 支持老年人互聯生活 (333 Finch Avenue East, 士嘉堡) | 416-493-3333

- 為長者提供各種服務及項目 (成人日托、輔助生活服務、照護人員支援、中文成人日托、交通服務等)
  - 部分項目國語和粵語服務
- **積極生活中心:** 現場和線上活動, 包括小組活動、運動和藝術活動。部分活動以國語和粵語進行
  - 參與者必須註冊; 部分項目免費, 部分收費
- **成人日托:** 付費項目, 供老年人消磨時光和建立聯繫, 包括各種保持活躍的項目。部分活動以國語和粵語進行
  - 中文項目活動時間: 週一至週五上午 9 點至下午 2 點

### 頤康中心 (萬錦、密西沙加、北約克和士嘉堡) | 416-412-4571

- **活力長者服務:**為長者提供一系列需付費的社交、教育和娛樂活動, 以促進他們在生活的各個方面(心理、身體和情感)都能健康地生活。可提供國語和粵語服務
  - 以下兩個地點提供服務: 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:請致電分機 2637 以了解更多信息
  - 密西沙加:請致電分機 4610 以了解更多信息
- **耆老日間服務:**為中風、年老體弱或患有失智症的長者提供日托和活動, 避免長者產生孤立感, 鼓勵他們在社區內獨立生活。此計畫提供膳食、支持性諮詢和日常生活協助, 費用取決於各中心的安排
  - 頤康中心 - 士嘉堡 Finch: 致電分機 5621
  - 頤康中心 - 士嘉堡 McNicoll: 電話分機 2621
  - 頤康社區健康教育及活動中心: 電話分機 2361
  - 頤康何黎靄雲中心 - 萬錦: 電話分機 3603
  - 頤康中心 - 密西沙加: 電話分機 4301
- **親善探訪服務:**一對一支援服務, 確保 55 歲以上長者的身心健康。服務涵蓋範圍: 士嘉堡、萬錦、列治文山和北約克
  - 請致電分機 2608 以了解更多信息

### 105 Gibson 中心 (105 Gibson Drive, 萬錦) | 905-946-8787

- **社會項目:**一個半小時的付費項目(每兩個月 20 加幣), 鼓勵長者走出家門與其他社區成員互動, 提供粵語項目(以及普通話, 取決於 105 Gibson 員工)
  - 項目包括工作坊、遊戲、社交時間等, 每週五上午(10:30 至中午 12:00 點)於 105 Gibson 舉行
  - 請來電報名
- **義工探訪服務(肩並肩伴你行):**這是一項免費的志工服務, 旨在促進華裔長者的社會參與和融入, 重點關注遭遇社會孤立和/或難以獲得社區資源的講粵語的長者
  - 此服務由志工運行, 需要填寫申請和服務轉介表, 以了解您的需求、偏好和時間
  - 目前僅提供粵語服務
  - 致電905-946-8787 分機 130, 或發送電子郵件至 [joannie@105gibson.com](mailto:joannie@105gibson.com) 以獲取更多信息

## 就業技能建構與培訓

### 移民綜合服務中心 (華諮處) (CICS) (紐馬克特、士嘉堡、多倫多和約克地區)

- **技能培訓課程和求職技巧研討會:**各種課程和研討會, 包括履歷、求職信、面試準備、技能提升機會、諮詢等, 提供普通話和粵語服務
  - 線下或在萬錦市和士嘉堡的多個地點在線進行
  - 免費服務, 等待資格評估
  - 可能需要有關移民身分(公民身分、永久居留權、工作或學習許可證或難民身分)的資訊
  - 請致電 416-940-3334 以了解更多信息
- **長者網路和社交俱樂部:**在多倫多和約克地區的 CICS 地點為 55 歲以上的老年人提供免費基礎電腦課程, 提供普通話和粵語節目
  - Newmarket: 致電 905-895-3789 以獲取更多信息
  - 多倫多: 致電 416-292-7510 以獲取更多信息
  - 約克地區: 致電 905-479-7926 以獲取更多信息

### 安省就業服務部

- 請致電 211 尋找離您最近的安省就業服務部辦公室(電話專線全天候提供 150 多種語言的服務)
- 安省就業服務部可以幫助您找工作(尋找機會、準備求職信和履歷、準備面試、重返工作崗位)

## 用於長者社區建設的其他服務、計劃和資源

### 移民綜合服務中心 (華諮處) (CICS) (紐馬克特、士嘉堡、多倫多和約克地區)

- **移民安居服務:**各種新移民安家、翻譯和口譯服務, 提供國語和粵語服務(包括填表、轉介和資訊研討會)
  - 多倫多和約克地區的 CICS 地點提供免費現場服務或線上服務(免費)
  - 紐馬基特:請致電 905-895-3789 以了解更多信息
  - 多倫多:請致電 416-292-7510 了解更多信息
  - 約克地區:致電 905-479-7926 了解更多信息

### 平權會 (多倫多分會) (CCNCTO) (1911 Kennedy Road Unit 105, 士嘉堡)

- **反種族主義和反仇恨:**促進反種族主義、反仇恨和改善社區建設的訊息, 提供中文版本
  - 造訪 <https://www.ccncutoronto.ca/resources>
  - 請瀏覽 <https://www.ccncutoronto.ca/asians-against-racism-and-hate>
- **反亞裔種族主義:**關於反亞裔種族主義及其對不同世代社區成員的影響的社區研究, 包括對未來變革的建議和希望, 提供中文版本

## Chinese Canadian National Council Toronto Chapter (CCNCTO)

全加華人協進會(平權會)多倫多分會



- 訪問 <https://www.ccnctoronto.ca/2020-in-hindsight-report>

**頤康中心** (萬錦, 密西沙加, 北約克, 士嘉堡) | 416-412-4571 粵語請選分機 2, 國語請選分機 3

- **交通接送服務:** 為 55 歲以上的長者提供有償接送服務, 接送他們往返頤康中心 (2311 McNicoll Avenue, 士嘉堡) 進行醫療預約和購物等 (往返費用為 \$8 至 \$16 不等)
  - 接送服務僅限範圍內
  - 請致電分機 2613 以了解更多信息

**105 Gibson 中心** (105 Gibson Drive, 萬錦) | 905-946-8787

- **豐盛生命學苑:** 各種課程、講座和娛樂活動 (需繳交會費, 最高 20 加幣/年), 鼓勵學習和保持身心健康, 提供粵語課程 (以及普通話, 取決於 105 Gibson 員工)
  - 課程可著重於文化提升、健康、藝術、靈性和/或社區等方面
- 更多中文資料請訪問 <https://105gibson.com/older-adults-programs-cn/>

**105 Gibson 中心 (萬錦) and Woodgreen 社區服務中心 (多倫多)** (105 Gibson Drive, 萬錦) | 905-946-8787

- **移民服務:** 為移民 (包括歸化加拿大公民和難民) 在加拿大定居提供支持, 提供普通話和粵語免費服務
  - 服務包括提供資訊、取得服務 (就業、住房、培訓、法律援助等)、申請政府收入支援和福利、與社區計劃聯繫以及提供文件
  - 服務由 105 Gibson Center 提供, 每週四晚上 10:00-3:00 由現場社會工作者提供
  - 來電預約

支持團體或社交網絡

**移民綜合服務中心 (華諮處) (CICS) (紐馬克特、士嘉堡、多倫多和約克地區)**

- **長者支持小組:** 同儕支持以及社區資源和資訊的獲取, 提供普通話和粵語版本
  - 線下或在多倫多和約克地區的 CICS 地點在線
  - 紐馬克特: 請致電 905-895-3789 以了解更多信息
  - 多倫多: 請致電 416-292-7510 或 416-293-4565 以了解更多信息
  - 約克地區: 致電 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, 多倫多)

- 加拿大華裔長者微信互助小組:免費互助小組,旨在透過與華裔年輕人的世代聯繫,增強移民華人長者的社會聯繫
  - 微信:MHHMH心理成長平台或微信:Mhnhoutreach\_2023聯繫心理健康互助中心即可加入群組。告知群您想加入華裔老年人微信支持群和/或代際微信群

### 婦女工人社區中心 (士嘉堡, 多倫多) | [jlu@workingwomenc.org](mailto:jlu@workingwomenc.org)

- 支持小組:幫助婦女發展領導技能並討論從定居挑戰到家庭虐待等各種挑戰的小組
  - 服務地點有 2 個, 並提供國語服務:
    - 1527 Victoria Park Avenue, 士嘉堡, ON
    - 533A Gladstone Avenue, 多倫多
  - 服務資格:永久居民、新移民和/或受保護人員和公約難民
  - 透過電子郵件發送您的姓名、電話號碼、語言偏好以及您需要的支援(在幾個工作天內回覆)
  - \*請注意, 如果您需要支援來發送此電子郵件, 您可能需要找人來幫助您
  - \*也可以用中文發送電子郵件

# 我們的社區手冊將 為您提供協助

這本手冊的完成離不開由安省政府的老年人和無障礙部提供的老年人社區資助計劃。



Chinese Canadian National Council

TORONTO CHAPTER

全加華人協進會(平權會)多倫多分會

