

卑诗省

# 新移民指南

-资源与服务



WelcomeBC



## 加拿大图书馆及档案馆出版数据汇编

Main entry under title:  
British Columbia newcomers' guide to resources  
and services. – June 1999-

Irregular.

"Immigrant settlement".

Issued also in multiple other language eds.

Issued also on the Internet.

Imprint varies.

ISSN 1493-8065 = British Columbia newcomers'  
guide to resources and services

1. Human services - British Columbia. 2. Immigrants  
- Services for - British Columbia. I. British Columbia.  
Ministry Responsible for Multiculturalism and  
Immigration. II. British Columbia. Ministry of  
Community, Aboriginal and Women's Services.  
III. British Columbia. Welcome BC.

HV4013.B74      361.9711      C00-801748-4

卑诗省

# 新移民指南

-资源与服务

2021 年版



WelcomeBC

## 请注意

**2021 年省版:** 本指南提供的资讯乃是截至付印时为止的最新资讯。出版后, 指南内的名称、地址及电话号码如有更改, 或书中提及的刊物终止印行, 均不会另行公布。

本指南英语版采用加拿大语文基准程度第 4 级 (CLB4) 标准编写, 以方便母语并非英语的新移民阅读。

## 索取指南途径

《卑诗省新移民指南》译有阿拉伯语、中文(简体及繁体)、法语、韩语、旁遮普语及他加禄语等版本, 登载于 [welcomebc.ca](http://welcomebc.ca) 网址。

印刷本为免费赠阅刊物, 送完即止。索取指南, 可到 [welcomebc.ca/newcomersguides](http://welcomebc.ca/newcomersguides) 网站, 填写 resource order form (资源订索表格)。

## 致意

(2021 年版)

- Astra Bullock (项目主管)
- Barbara Carver (Baytree Communications, 项目统筹及编辑)
- Reber Creative (设计排版)
- Carrie Davies (校对)

## 鸣谢

该版《卑诗省新移民指南-资源与服务》的顺利出版, 离不开所有相关人士、机构和政府机关的协力相助。

# 目录



## 简介 ..... 1

- 卑诗省新移民指南使用说明
- 使用移动应用软件获得卑诗省新移民指南资讯
- 欺诈与诈骗
- 协助新移民的机构
- 翻译和口译服务
- 难民及难民申请人服务
- 如何获得更多资讯



## 安顿下来 ..... 9

- 原住民
- 社会习俗
- 电话服务
- 人身安全
- 交通
- 跨社区出行
- 收发邮件
- 公共图书馆
- 社区、康乐及长者中心
- 志愿者服务
- 必须立即办理的事情



## 觅地安居 ..... 31

- 房屋租住
- 迁进新居前需办理的事情
- 迁出前需办理的事情
- 卑诗房屋援助
- 自置居所
- 成为房东
- 何处寻求帮助



## 货币与理财 ..... 45

- 加拿大钱币
- 购物
- 理财
- 与私营公司做生意
- 欠债
- 纳税
- 长者的经济补助
- 何处寻找更多有关资料
- 投资



## 医疗护理 .....55

- 卑诗保健计划
- 登记加入医疗保险计划 (MSP)
- 领取卑诗服务卡 (BC Services Card)
- HealthLink BC
- 寻找家庭医生或执业护士
- 紧急医疗事故
- 言语沟通的协助
- 购买药物
- 牙医
- 验眼与配镜
- 公共卫生服务处
- 私营特殊诊所
- 精神健康、酗酒及其他毒品问题
- 增进并保持健康
- 何处寻求帮助



## 教育 .....69

- 学前教育至12年级
- 专上教育
- 成人继续教育



## 个人及家庭援助 .....77

- BC211 支援
- 危难支援中心
- 暴力、虐待和忽视
- 酗酒、毒品和赌博问题
- 移民担保破裂
- 卑诗省就业与援助计划
- 无家可归
- 食物银行
- 家庭支援
- 长者服务计划与福利
- 残疾人士的支援



## 汽车与驾驶 .....93

- 保险
- 驾驶执照
- 交通规例
- 交通意外
- 购买汽车或货车
- 从省外购买汽车
- 汽车租赁及汽车共享



**就业与创业 .....105**

- 社会保险号码
- 寻找工作
- 如何申请工作
- 获得卑诗省工作认证
- 工作
- 失业
- 因工受伤
- 歧视及骚扰
- 创业



**法律制度、政府与移民 .....125**

- 加拿大法律制度
- 人权
- 资讯自由与私隐保障法
- 性别认同
- 仇恨罪行
- 协助罪案受害者
- 警方
- 各级法院
- 更多法律资讯
- 政府
- 移民和入籍

**缩写词与首字母缩拼词 .....137**

**索引 .....138**

# 卑诗省





## 简介

### 定义

#### 卑诗省新移民指南使用说明

《新移民指南》辅助视频

#### 使用移动应用获得卑诗省 新移民指南信息

### 欺诈与诈骗

#### 协助新移民的机构

法语安置服务

### 翻译和口译服务

### 难民及难民申请人服务

政府援助难民

私人赞助难民

难民申请人

联邦临时医疗计划

重新安置援助计划

难民信息

### 如何获得更多资讯

网上搜索

BC211 支援

关于您所在社区的资讯

关于卑诗省的资讯

关于加拿大的资讯



## 定义

**机构** – 提供服务的组织。例如政府机构向公民提供服务，房地产机构向买卖房产的人提供服务。

**援助** – 向他人提供帮助或服务。援助可以资金或特殊计划的形式提供，并可涵盖协助就业、居所或伙食费用等各个方面。援助可由政府或社会机构提供。

**福利** – 在人们生病、失业或不能自理时，向其提供的资金或援助计划。雇主为员工提供福利，政府为公民提供福利。

**证书** – 拥有工作所需之教育、技能和经验的证明。

**欺诈** – 为得到有价之物而撒谎、虚构、夸大或故意隐瞒信息。

**市级(或地方)政府** – 城镇或城市政府。

**专业人员** – 从事具有特殊标准和规定之工作的人。专业人员通常需要接受与职业相关的教育。他们可能还必须加入一个专业团体或组织，并且必须按照该组织批准的方式行事。如果有对专业人员的投诉，他们所在的组织将进行调查。

**区域局** – 为一个地区的数个城镇提供服务的政府级别，通常提供包括公园、康乐中心、供水、污水处理和垃圾收集事务在内的服务。

**诈骗** – 诈骗是指通过谎言或欺骗手段让他人放弃有价之物的行为，如金钱或个人信息等。采取诈骗手段的人可能会说您欠政府钱，或者您需要验证您的银行账号。

**服务提供方** – 从政府获得资金为人们提供特定服务的机构。例如，安顿服务机构是帮助新移民在加拿大安顿的服务提供方。

**安顿服务机构** – 帮助新移民在加拿大安顿的组织，可帮助人们找寻居所、工作或教育机会。该机构会向新移民说明加拿大各项事务的具体运作流程，帮助新移民学习英语，帮助他们在新居安顿下来。

**目录、索引** – 是指书籍中可用信息的列表，可为您指明找到具体信息的位置。目录中列出了章节标题，通常位于书籍前页。索引列出了书中涵盖的所有信息及页码。索引位于本书末尾。

**第三方** – 独立于特定组织之外的人或组织。例如，某软件公司可能会开发与计算机程序搭配使用的移动应用。该移动应用独立于计算机程序，但可作为第三方为其提供服务。



## 卑诗省新移民指南使用说明

卑诗省新移民指南—资源与服务提供的信息，可以帮助您在落地后的最初数月在本省安顿下来。

- 本指南开头和末尾分别设有目录和索引。请利用这些列表在指南中查找您需要的信息。
- 如果您发现不理解的字词，请查看每章开头的定义。
- 第 137 页中有首字母缩拼词列表。首字母缩拼词是将较长名称简写的一种方式。例如，加拿大通常将“社会保险号码”缩写为“SIN”。
- 指南中提及的网址均为英语网址。许多组织亦会提供其他语言版本的信息。

请注意：本指南出版后，其中一些数据可能已有更改。

### 《新移民指南》辅助视频

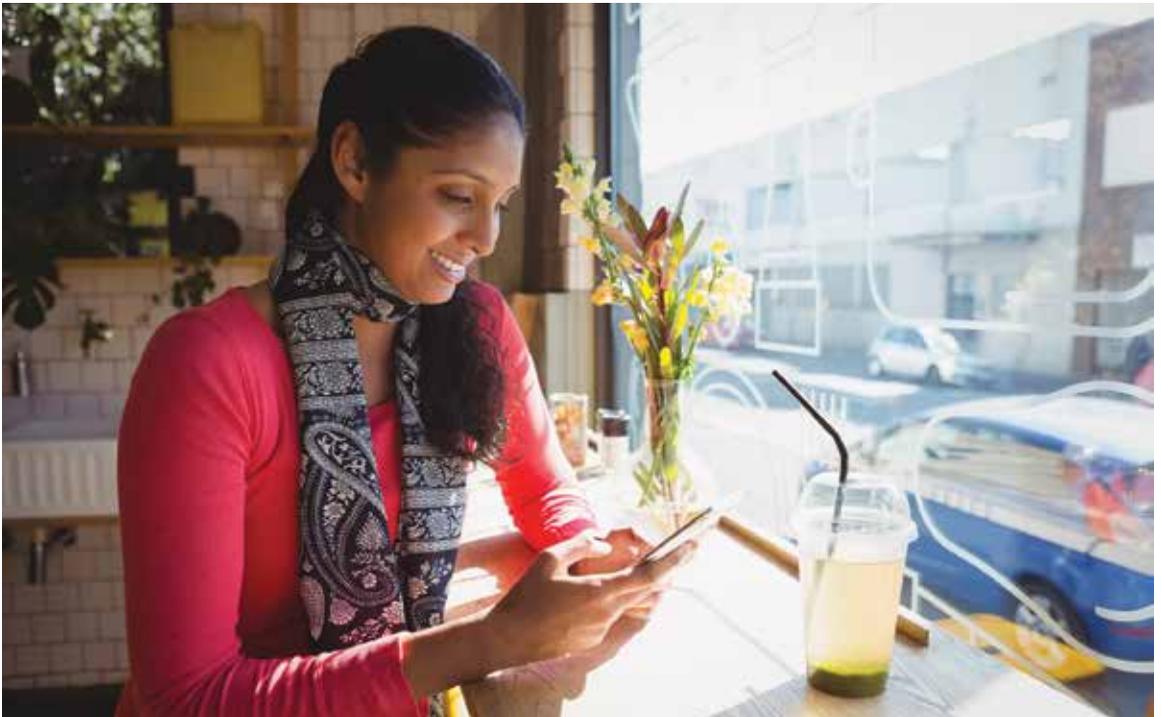
WelcomeBC 网站中有为卑诗省新移民提供信息的影片，并有多种语言版本可选。您可前往 WelcomeBC 网站观看这些影片：

[welcomebc.ca/newcomersvideos](http://welcomebc.ca/newcomersvideos)

## 使用移动应用获得卑诗省新移民指南信息

您可以在手机移动应用中找到卑诗省新移民指南中的信息。Arrival Advisor 为第三方移动应用。该应用免费，并有多种语言版本：

[arrivaladvisor.ca](http://arrivaladvisor.ca)





## 欺诈与诈骗

欺诈和诈骗是指他人通过欺骗手段，试图窃取您的金钱或个人信息。撒谎、虚构、夸大或故意隐瞒信息的行为也可构成欺诈。许多加拿大人都接到过诈骗者的电话或邮件。新移民通常容易成为诈骗的目标，一些诈骗者承诺可帮助您进入加拿大，或者快速获得永久居留身份。有些诈骗者会试图恐吓您，他们可能会说您正在做一些非法的事情，或者您在政府遇到了麻烦。

您可能难以区分政府网站、电子邮件或信件的真假。诈骗者可能会向您发送邮件、短信或语音信息。他们可能会说您欠加拿大政府钱，或者询问您的银行账户、信用卡信息或社会保险号码。

加拿大和卑诗省政府永远不会通过邮件或电话索要私人信息或金钱。

卑诗省政府还提供了有关识别和举报移民欺诈和诈骗的信息。网址为：

[welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams](http://welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams)

您可向加拿大反欺诈中心举报诈骗邮件、电话或信件。  
免费电话：1 888 495-8501

注意：该办事处位于加拿大中部。电话接听时间为太平洋标准时间早上 7:00 至下午 1:45。

加拿大银行家协会可向您提供有关保护您银行账户的信息。网址为：

[cba.ca](http://cba.ca) - 搜索“诈骗”

有关如何防止诈骗的详细信息，请参见第 18 页。

## 协助新移民的机构

卑诗省大部份社区设有新移民服务组织，协助新移民及暂住居民安顿下来。如果您有关于在卑诗省定居和工作的问题，不妨先向他们查询。这些服务都是免费的，并且以多种语言提供。

社区的安顿服务机构可以为您提供许多方面的协助。他们可协助您：

- 找寻居所
- 找寻工作
- 了解有关获取海外学历认证的信息
- 提升工作技能及资历
- 安排子女注册入学
- 取得官方文件及获得政府服务
- 查找政府信息，包括联邦或省移民计划、签证和许可证
- 寻找免费语言班，学习英语，提高英语水平
- 获取法律协助，向机构或商户进行投诉



要寻找就近安顿服务机构:

- 永久居民 (包括难民)  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 暂住居民 (包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生)  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## 法语安顿服务

La coopérative d'immigration Le Relais Francophone de la Colombie-Britannique 可向新移民提供法语服务。温哥华地区: 604 630-0316  
免费电话: 1 877 630-0316  
[vivreenbc.ca](http://vivreenbc.ca)

## 翻译和口译服务

您在阅读英文文件时可能需要协助, 也可能需要将母语文件翻译成英语。请向您的安顿服务机构求助, 他们可协助您:

- 翻译简单文件
- 协助您阅读和填写表格和文件
- 口译
- 协助您寻找专业译员

安顿服务机构**无法**帮助您填写法律方面的表格。

专业的翻译公司提供收费服务。如遇以下情况, 您或许要聘用专业的翻译或口译人员:

- 需要使用法律方面的文件
- 您的文件需要认证的翻译

如需要翻译或口译服务, 请查看卑诗翻译和口译协会网站。

温哥华地区: 604 684-2940  
[stibc.org](http://stibc.org)

## 难民及难民申请人服务

### 政府援助难民

根据 Government Assisted Refugees (政府援助难民, 英文简称“GAR”) 计划, 难民由联合国难民署或其他转介组织转介到加拿大作重新安置。政府援助难民接收援助的时间可长至难民抵埗后一年, 或直到其能够养活自己为止, 以先发生者为准。援助范围可包括住所、衣物、食物及就业方面的援助。

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program.html)

### 私人赞助难民

加拿大的志愿者团体可私下赞助难民, 他们将帮助移民适应本地生活。该赞助团体可:

- 帮助寻找住所
- 提供经济支持
- 提供社交和情感方面的支持
- 提供食物和衣物

赞助团体必须在难民抵埗后向其提供一年的赞助, 或直到其能够养活自己为止, 以先发生者为准。您无需向赞助人支付这些服务的费用。赞助人不可向您索要重新安置的费用。

[cic.gc.ca](http://cic.gc.ca) – 搜索“Private sponsorship refugees information” (私人赞助难民信息)



## 难民申请人

如果您没有难民身份,但想在加拿大寻求庇护,您必须按步骤提交难民申请并参加听证会。您可联络安顿迎新服务以获得专门支持,查询难民申请流程,并获得有关应急住所、医疗和收入需求方面的帮助。

- Immigrant Services Society of BC (卑诗省移民服务协会,简称 ISSofBC) 旗下的安顿迎新服务 [issbc.org/our-services/sos-settlement-orientation-services](http://issbc.org/our-services/sos-settlement-orientation-services)

您亦可联络您的安顿服务机构。

- [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

欲查阅更多详情,请浏览:

- [canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/claim-protection-inside-canada.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/claim-protection-inside-canada.html)
- 务适多元文化服务社 (MOSAIC)。  
[mosaicbc.org](http://mosaicbc.org)

## 联邦临时医疗计划

联邦临时医疗计划 (IFHP) 为加拿大境内未加入省、地区或私人医疗保险计划的特定群体提供有限的暂时医保福利。受保护人士、重新安顿的难民及难民申请人可申请参加此计划。

请查阅以下网址以了解更多详情并进行申请。

- 对于个人:  
[cic.gc.ca/english/refugees/outside/arriving-healthcare/individuals.asp](http://cic.gc.ca/english/refugees/outside/arriving-healthcare/individuals.asp)
- 对于难民:  
[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/services.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/services.html)

如需加入该计划,必须选用已于联邦临时医疗计划 (IFHP) 注册的医疗护理服务供应者。如需查找已注册的卑诗省医疗护理服务供应者,请浏览:

[ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers](http://ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers)

## 重新安置援助计划

您可能有资格获得重新安置援助计划中提供的援助。计划与服务包括:

- 帮助前往加拿大的贷款
- 抵达加拿大后提供的援助
- 咨询与文化导向服务
- 基本信息与情况介绍服务
- 社区资源转介
- 翻译和传译服务
- 语言培训
- 工作相关服务

每项计划和服务都有其各自的资格要求。如果您是接受赞助的难民,请联系您的赞助组织,以了解有关安置援助的信息。您也可直接联系服务组织以获取有关安置援助的信息。

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program/providers.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program/providers.html)

## 难民信息

- Legal Aid BC (卑诗省法律援助)  
[lss.bc.ca/publications/pub/refugee-hearing-preparation](http://lss.bc.ca/publications/pub/refugee-hearing-preparation)
- Refugee Readiness Hub (难民就绪中心)  
[bcrefugeehub.ca](http://bcrefugeehub.ca)
- Refugee Health-Vancouver (温哥华难民卫生局)  
[refugeehealth.ca](http://refugeehealth.ca)



## 如何获得更多资讯

### 网上搜索

您可使用互联网寻找工作、找寻住所、购买新或旧的物品或翻译简单的句子, 以及助您结识新朋友。本指南中的大部分链接均指向政府或政府资助的组织。

图书馆和许多公众场所均提供无线上网 (WiFi), 不少咖啡馆也向顾客提供无线上网服务, 酒店和汽车旅馆亦有为住客提供免费上网服务。有关家中使用互联网的信息, 请参见第 38 页。

如果您没有电脑、平板电脑或智能电话, 您可使用图书馆的公用电脑。大部分公共图书馆都设有免费供您使用的电脑。您的社区可能有提供上网服务或网络游戏的咖啡馆, 您可通过公用电脑上网。

到访您的安顿中心, 他们的服务全部免费, 更可助您认识您的新社区。

寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民, 包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

- 暂住居民, 包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生

[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

- 将 Arrival Advisor 移动应用下载到您的智能手机。利用它寻找安顿服务信息和社区资源。本移动应用译有英语、法语、阿拉伯语、中文 (简体及繁体)、韩语、旁遮普语及菲律宾语版本。

[arrivaladvisor.ca](http://arrivaladvisor.ca)

### BC211 支援

BC211 可助您找到您可能需要的政府和社区服务, 其中包括咨询、就业、托儿服务、经济援助、食物、长者服务、住房、法律服务、移民服务、教育、艺术和文化、娱乐、医疗服务和支持团体。该服务免费并且保密 (私隐), 能够以多种语言提供。

免费电话: 2-1-1

[bc211.ca](http://bc211.ca)



## **i** 如何获得更多资讯 (接上页)

### 关于您所在社区的资讯

- 你就近的图书馆会有很多免费的资讯。你可找到有关你社区、卑诗省及加拿大的书籍,也可找到地图、报纸、杂志和数码影碟 (DVD)。图书馆通常会举办课程、学术交流和社交活动。NewToBC 可为新移民提供有关于公立图书馆和服务的信息。  
[newtobc.ca](http://newtobc.ca)
- 前往市府办事处。市府办事处亦称为“市政府”或“市政厅”,您可了解有关您社区内公园、康乐中心和服务的信息。  
[civicinfo.bc.ca/municipalities](http://civicinfo.bc.ca/municipalities)
- 区域局或会有公园及康乐中心的信息。  
[civicinfo.bc.ca/regionaldistricts](http://civicinfo.bc.ca/regionaldistricts)
- 到访您的区内旅游信息中心,该中心备有关于您社区内娱乐及观光的信息。  
[hellobc.com/plan-your-trip/visitor-information-services](http://hellobc.com/plan-your-trip/visitor-information-services)

### 关于卑诗省的资讯

- WorkBC 是一个省级政府网站,可提供在卑诗省找工作和就业的相关信息。  
免费电话: 1 877 952-6914  
[workbc.ca](http://workbc.ca)

- WelcomeBC 提供有关在卑诗省工作、学习和定居的信息。这是一个省级政府网站,其中有关于卑诗省移民和卑诗省政府提名计划的相关信息。  
[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca)
- Service BC 提供有关省级政府服务的信息。免费电话: 1 800 663-7867  
[servicebc.gov.bc.ca](http://servicebc.gov.bc.ca)
- 该省级政府网站提供有关卑诗省服务、计划和生活的信息。  
[gov.bc.ca/gov/content/home](http://gov.bc.ca/gov/content/home)
- BC Stats 提供有关卑诗省经济及人口统计方面的信息。  
[bcstats.gov.bc.ca](http://bcstats.gov.bc.ca)
- HelloBC 提供有关卑诗省的游览信息。  
[hellobc.com](http://hellobc.com)

### 关于加拿大的资讯

- 您可到加拿大移民、难民及公民部网址,查看关于加拿大的法律、卫生护理及如何安居的信息。网址为:  
[cic.gc.ca/english/resources/publications/welcome/index.asp](http://cic.gc.ca/english/resources/publications/welcome/index.asp)
- 想获得联邦政府服务及福利的人士可浏览 ServiceCanada (加拿大服务中心)的网址:  
[servicecanada.gc.ca/eng/home.shtml](http://servicecanada.gc.ca/eng/home.shtml)



# 安顿下来

## 定义

### 原住民

原住民和欧洲历史  
近期历史与和解  
如今的原住民  
更多详情

### 社会习俗

婚姻、离婚和家庭  
吸烟及电子烟  
饮酒与吸食大麻  
个人称谓  
时间观念  
个人隐私

### 电话

长途电话  
电话卡

### 人身安全

欺诈与诈骗  
紧急事故  
致电 9-1-1 紧急事故电话须知  
应急准备

### 交通

公共交通  
残疾人士的交通工具  
出租车

### 预约用车

汽车共享与拼车  
步行  
骑行  
汽车

### 跨社区出行

驾车  
公交车  
飞机  
渡轮  
火车

### 收发邮件

寄出信件及包裹  
其他邮寄和递送服务

### 公共图书馆

### 社区、康乐及长者中心

社区及康乐中心  
长者服务计划

### 志愿服务

### 必须立即办理的事情



## 定义

**雪崩** – 大量的雪、冰块或岩石从山的一侧落下。

**预约** – 提前安排好的会面。您可以预约看医生或牙医，家中物品维修，参加课程，或参加工作面试。

**大麻制品（大麻）** – 作为医疗和娱乐用途而使用的药品。自 2020 年起，加拿大成年人可合法消费大麻。

**残疾** – 限制个人在日常生活中工作、行动或从事活动之能力的身体、智力或发育状况。

**紧急事故** – 人们必须迅速做出反应的意外和危险情况。紧急事故包括雪崩、地震、火灾、洪水或非常恶劣的天气。

**应急准备** – 提前为紧急事故做好准备。这意味着要准备好食物、照明、电池和物资以防紧急事故发生（例如，停电数日或数周）。

**欺诈** – 为得到有价之物而撒谎、虚构、夸大或故意隐瞒信息。

**头盔** – 为了保护头部而戴的安全帽，以防跌倒或被击中头部。骑摩托车、小型摩托车和自行车的人必须戴头盔，这种头盔通常被称为“骑行头盔”。

**行动辅助装置** – 可帮助人移动的装置，例如轮椅、助行架和拐杖。

**多元文化** – 如果一个国家重视多种文化，民众就会尊重不同的文化。加拿大重视种族多样性，这可让所有公民受益。

**诈骗** – 诈骗是指通过谎言或欺骗手段让他人放弃有价之物的行为，如金钱或个人信息等。采取诈骗手段的人可能会说您欠政府钱，或者您需要验证您的银行账号。

**单亲家庭** – 只有一个成年人照顾其子女的家庭。在某些家庭中，父母可能会离婚，父母中的一人可能拥有孩子的监护权（抚养权）。此外还可能是父母一方去世，或者男性或女性决定在没有伴侣的情况下独立抚养孩子。

**小费** – 付给个人服务提供者的额外赏钱，包括出租车司机、饭店或酒吧服务员、美发师等。小费通常为账单总额的 10% 或 20%。如果认为服务质量不错，加拿大人通常会给小费。

**海啸** – 通常由地震引起的海洋中的巨浪。海浪会淹没海岸，摧毁附近的城镇、城市或道路。

**志愿者** – 免费付出时间帮助他人的人。许多组织都会招募志愿者来提供服务。志愿者的工作没有报酬。



## 原住民

加拿大有 160 多万原住民，600 多个不同的原住民社区。卑诗省有超过 200 个这样的社区。卑诗省大约 80% 的原住民居住在该省的城镇和城市以外的原住民社区。

加拿大原住民由三个群体组成：第一民族、梅蒂人和因纽特人。第一民族的原住民自远古时期（在有记忆或记录之前）便一直生活在卑诗省。当欧洲人在公元前 18 世纪中叶来到这里并建立殖民地时，成千上万的原住民就已生活在这里。梅蒂人是早期欧洲人和第一民族原住民祖先的混血儿，他们是独特的人民和民族。因纽特人来自加拿大北部地区。

目前人们对加拿大原住民有许多成见和偏见，这源于欧洲殖民者对待原住民的历史。

### 原住民和欧洲历史

早在第一批欧洲人来到北美之前，这个如今被称为加拿大的国家中的原住民就已经通过自己的政府、法律、传统和经济体系管理他们的土地。他们拥有（并且仍然有）自己的语言、礼节、传统、文化和精神信仰。

当探险者到达北美时，他们的国家正在争夺世界各地的权力和土地控制权。这里的许多殖民者根本不承认原住民，也不承认他们的法律、政府、文化、信仰或人际关系。

1867 年，加拿大政府成立。政府制定了《印第安人法案》，这是一部管理原住民的法律，它控制着原住民生活的方方面面，试图抹去他们的文化和生活方式。原住民一直在与《印第安人法案》的压迫和殖民主义作斗争，并争取其权利获得认可。国际特赦组织、联合国和加拿大人权委员会称《印第安人法案》是对人权的侵犯。

加拿大历史上最黑暗的时期之一是建立原住民寄宿学校体系，目的是摧毁第一民族、梅蒂人和因纽特人的文化。加拿大政府将数千名原住民儿童从他们的家园和家庭中带走。将其安置在离家很远的学校里。孩子们被迫学习英语，被剥夺了学习自己语言、文化的机会，被迫放弃自己的原住民身份。大多数孩子在学校里遭受了严重的虐待。最后一所官方的寄宿学校于 1996 年关闭。

寄宿学校以及加拿大历史上许多其他不平等和种族主义的例子所造成的持久伤害和创伤，至今仍对原住民、家庭和社区以及整个国家产生负面影响。

### 近期历史与和解

近年来，加拿大各地的政府已经认识到他们的行为伤害了第一民族、梅蒂人和因纽特人。2008 年，加拿大政府成立了真相与和解委员会 (Truth and Reconciliation Commission)，开始重新审视和认识全国各地对原住民的不公正待遇。如欲了解更多信息，请浏览该委员会网站。

[trc.ca](http://trc.ca)



2007 年，联合国大会通过《联合国土著人民权利宣言》(UN Declaration, 简称 UNDRIP)。《联合国土著人民权利宣言》已被 148 个国家采纳。它强调原住民拥有有尊严的生活、维护和加强原住民机构、文化和传统，以及根据原住民的需要和愿望谋求自主发展的权利。

[un.org/development/desa/indigenouspeoples/declaration-on-the-rights-of-indigenous-peoples.html](http://un.org/development/desa/indigenouspeoples/declaration-on-the-rights-of-indigenous-peoples.html)

2019 年 11 月，卑诗省政府通过了一项有助于实施《联合国土著人民权利宣言》的法律，真相与和解委员会表示，加拿大政府应充分采纳并实施该宣言，作为与原住民和解的框架。

《原住民权利宣言法》意味着卑诗省政府必须承认和尊重原住民的人权。通过这项法律，政府承诺与原住民合作制定一项行动计划，为卑诗省的原住民和每个人建立一个更美好的未来。

[declaration.gov.bc.ca](http://declaration.gov.bc.ca)

### 如今的原住民

尽管加拿大殖民政府试图破坏原住民与文化、传统、经济、法律和土地权利的联结，但这些联系至今仍然牢固。由于政府之前试图通过寄宿学校制度和殖民政府政策消除原住民文化和语言，目前原住民正在逐步恢复濒临消失的原住民文化和语言。原住民努力为保持其文化之活力而斗争，如今，他们悉心培养自己的后代，让其以自己的文化和身份为傲。如今在社区中举办的许多庆祝活动和节日也欢迎非原住民参加。

按照传统，一些第一民族的领导权是通过家族（世袭）来传递的。根据《印第安人法案》，加拿大政府创建了“部落” - 强加给第一民族的一种不同形式的政府。谁能成为部落成员是由加拿大政府定义的，而非第一民族。许多部落现在都有一个选举产生的委员会（名为“部落委员会”）和一个选举产生的首领。如今，世袭领导制在许多国家仍然存在，有些部落的首领、领袖和女族长既有世袭制产生，也有民选产生。许多当选的部落委员会管理教育、部落学校、住房、供水和下水道系统、道路以及其他社区企业和服务。

一些第一民族社区现在有自治协议。自治意味着原住民可以控制和负责对其有影响的决策，其中包括制定法律、决定资金使用方式、通过税收筹集资金、提供计划并创造经济机会。

在加拿大的许多地区，第一民族都签订了条约（与政府签订的合约），向新定居者赋予可使用这片土地的权利。但是，卑诗省很少有地区签订了条约。实际上，卑诗省 95% 都是第一民族的领土，并且从未签订过条约。如今，人们意识到了这个问题。例如，在卑诗省，您可能听到有人在活动开场时会说：“我们承认海岸赛利希人领土。”这种承认表明了第一民族的原住民并未放弃其领土或并未以合法签约的形式将领土让渡给英国或加拿大。

令人惊讶的是，大多数生活在加拿大的非原住民并不了解原住民及其历史、文化和生活方式。尽管这种情况正在开始改变，但这种对原住民缺乏了解的原因有很多。

- 多年来，政府政策是将原住民同化（吸收）入加拿大社会，因此原住民将失去其作为第一民族、梅蒂人或因纽特人的独特身份。
- 许多第一民族的原住民居住在远离加拿大城市的保留地（社区）。
- 加拿大的学校系统没有向学生教授有关原住民及其真实历史的内容，
- 加拿大人往往只能通过媒体了解原住民，而这些报道大多是关于原住民为他们的权利进行抗议的内容。这些通常被媒体描述为“负面”行为，媒体通常不会报道原住民所了解的真相。

在加拿大谈论原住民话题时，我们所用的表达也要慎重。有些原住民过去被称为“印第安人”或“土著人”。如今，大多数原住民都认为这些词代表政府压迫，非原住民对原住民如此称呼是不可接受的，最好先向原住民询问他们喜欢何种称谓。

文化挪用是指人们为了自己的利益而从另一种文化中获取某种东西，但失去或改变了其原有的意义或文化重要性。例如，非原住民将原住民奉为神圣的重要符号和传统用于销售产品和赚取金钱。这是一种偷窃行为，应当制止。

### 更多详情

- 卑诗省原住民 [gov.bc.ca/gov/content/governments/indigenous-people](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/indigenous-people)
- 温哥华市为新移民编写了一本指南。 [vancouver.ca/files/cov/First-Peoples-A-Guide-for-Newcomers.pdf](http://vancouver.ca/files/cov/First-Peoples-A-Guide-for-Newcomers.pdf)
- 卑诗省原住民旅游局 (Indigenous Tourism BC) 可为您提供旅游信息、活动和意见。您可以制定一个富有文化底蕴的假期计划，以支持卑诗省的原住民旅游业。 [indigenoustravel.com](http://indigenoustravel.com)
- 原住民电视网 (APTN) 是加拿大的有线电视网，由原住民制作和广播面向原住民的节目。 [aptn.ca](http://aptn.ca)
- 加拿大政府、皇家-原住民关系与北方事务部 (Crown-Indigenous Relations and Northern Affairs Canada) [rcaanc-cirnac.gc.ca](http://rcaanc-cirnac.gc.ca)



## 社会习俗

加拿大是一个多元文化社会。加拿大人来自许多不同的国家，人们都为自己的传统和历史感到骄傲。所有文化在加拿大都有一席之地，所有加拿大公民都是平等的。

在加拿大，您可能会发现人们的说话和行为方式与您原居地中的人们不同，您可能无法理解他人言行的原因，可能不同意他人观点，可能会感到困惑或尴尬，也可能会认为对方不友善或不礼貌。这可能是由于您还不了解加拿大社会，或者是因为加拿大人不了解您原来的文化。

您应尝试了解加拿大人的社会习俗，留意人们的社交行为。多与人交谈，多结识朋友以及向他人请教。大多数加拿大人会很乐意回答您的问题，并了解您原居国的风俗习惯。

您也可请教安顿服务机构人员。寻找你附近的安顿服务机构。

- 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## 婚姻、离婚和家庭

婚姻是两个人之间的法定契约。在加拿大，婚姻也可能具有宗教意义，但并不总是如此。婚姻法适用于居住在加拿大的每一个人，而婚姻各方在法律下均被视为是同等的。在加拿大，同性婚姻或跨性别人士婚姻是合法的。

很多一起居住的伴侣并没有结婚，这称为“同居”（common-law）关系。同居伴侣享有与已婚夫妇同等的权利和义务。伴侣共同居住一段时间后，法律会赋予他们同居伴侣的法定关系。

您不需要成为加国公民，也可以在加拿大申请离婚。婚姻中的任意一方都可以提出离婚要求。在加拿大，申请离婚的第一步通常是咨询律师。

如需有关在加拿大寻找律师的信息，请参见第 113 页的聘用律师。您也可前往司法援助中心 (Justice Access Centres) 了解有关申请离婚的免费法律资讯。  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac)

很多加拿大人居住在单亲家庭中。孩子与父母其中一方（即他们的父亲或母亲）同住。有些孩子可能与其他家庭成员住在一起，比如祖父母。有时这种情况是由于父母已经分居或离异；有的则是因为父母有一方可能已身故。单亲父母可能会结婚或与其他单亲父母有感情关系，他们和孩子们同住在一起，这种家庭称为“混合家庭”。在混合家庭中，来自不同家庭的子女生活在一起，组成新家庭。

## 吸烟及电子烟

在卑诗省的公共建筑物内吸烟是违法的。在许多社区，在公共建筑物的门窗附近吸烟也是违法的，这包括写字楼、商店、餐厅及酒吧。在卑诗省一些社区中，在公园等公共场所吸烟也是违法的。

[gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/tobacco-vapour](http://gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/tobacco-vapour)

卑诗省关于吸烟的规定同样适用于电子烟（吸电子烟）。您必须年满 19 岁才能购买电子烟产品，而且您不能在公共建筑物、工作场所或靠近门窗的地方吸电子烟。

[gov.bc.ca/gov/content/vaping](http://gov.bc.ca/gov/content/vaping)

### 饮酒与吸食大麻

您只能在特定的公共场所喝酒，比如您买酒的酒吧或餐厅。卑诗省的大多数城镇不允许在公园里饮酒。在卑诗省，买酒的合法年龄是 19 岁，对于饮酒及驾驶更有非常严格的法律规定。如需获得有关饮酒和驾驶的更多信息，请参见第 99 页。

自 2018 年 10 月以来，大麻制品（大麻）在加拿大已经合法化，人们可以使用来自合法途径的大麻。您必须遵守

法律才能合法购买和使用大麻。在卑诗省，您不得在公共建筑物内或靠近门窗的地方吸食大麻，也不得在操场、运动场、滑板公园和其他儿童玩耍的地方吸食大麻。和饮酒一样，对于吸食大麻及驾驶也有着非常严格的法律规定。

[cannabis.gov.bc.ca](http://cannabis.gov.bc.ca)

### 个人称谓

一般来说，加拿大人都较为随和、不拘小节及有礼，不拘小节不会被认为是失礼或无礼。通常人们会称呼对方的名字，但这会视乎场合而定，并非一成不变。例如，您应称呼您的雇主、顾客或医生为“Mr., Ms., Mrs., Dr.”（先生、女士、太太、医生）等。如果您认识他们，您可以问问是否可以直呼对方的名字。





## 时间观念

加拿大人认为迟到是一种不礼貌的行为。如果您有和专业人士的预约(例如,和医生的预约),则千万不要迟到,否则您的预约可能会被取消,并需要为此付费。

有时,您可能会有延迟或日程安排的问题,您可能觉得自己无法准时赴约。如果有此类情况,您应尽快取消预约。打电话给对方办公室,告知您需要取消预约,并另外安排新的预约时间。有些办公室可能对预约取消有严格的规定,您必须提前一或两天取消预约。如果您未在此时间之前取消,他们可能会额外收费。您在预约时应查问清楚取消预约的相关规定。



## 个人隐私

加拿大人一般都尊重他人的私隐。有些人认为,他人问及自己的收入、宗教信仰、性取向、年龄、财产或与谁同住是不礼貌的。然而,并非所有加拿大人都是如此,许多加拿大人对这些信息持公开态度。因此最好的了解方式就是留意加拿大人之间是如何沟通交流的。

## 电话

电话可分 2 类:有线电话及手提电话(也称为移动电话或手机)。

- 有线电话(Land line phone)是家中需要接驳电话线通话的电话。在家中使用电话,需为区内服务缴交定额月费,许多电话计划都包含加拿大境内长途电话服务。拨打长途电话(打电话给卑诗省或加拿大以外的地方)可能需要额外收费。长途电话费用可能非常高,某些电话公司会提供特惠国际长途电话计划,通过该计划,您可以致电某些国家而无需支付额外费用。室内无线电话(cordless phone)与有线电话相似,它们没有电话线,您只可在家中使用该电话。室内无线电话与手机不同。
- 手机(Mobile phone)是一种可以在任何地方使用的小型电话,使用电话网络。“智能手机(Smartphone)”也可使用数据流量,您可用它上网或发送短信。在加拿大,手机服务计划的收费可能较为昂贵。运营商有不同的手机服务计划可供您选择,每种服务计划包含不同的服务和费用。
  - 预付计划(也称为“即付即用”)
    - ◆ 您无需签订合同,但需要在拨打电话前支付服务费用。
    - ◆ 您可购买一定数量的通话时间和网络数据流量。如果通话时间和流量用完,可以再购买一些。



- ◆ 如果您的通话时间和数据流量完全用尽，则手机会停机，您必须额外购买通话时间和数据流量，手机才可恢复使用。
- ◆ 购买通话时间和数据流量后，您必须在特定日期前使用它们。如果您在到期日前仍未用完，这些通话时间和流量将会过期（取消）。手提电话通话时间和数据流量通常在购买后 1 年到期。
- 月度合约
  - ◆ 您可以在 2 年后取消您的合同，而无需支付取消费用——即使您已同意更长的合同期限。  
<https://crtc.gc.ca/eng/phone/mobile/code.htm>
  - ◆ 您每月需为一定的通话时间和网络数据量支付费用。如果您使用的通话时间和数据流量超过此购买量，则需要支付额外费用。
  - ◆ 公司会查看您是否有良好的信用等级（按时支付账单的记录）。如果您是加拿大新移民，在加拿大可能没有信用记录，这可能会影响您的信用等级。如需了解有关信用等级的更多信息，请浏览 Equifax 网站。  
[consumer.equifax.ca/personal/education/](http://consumer.equifax.ca/personal/education/)
  - ◆ 假如您愿意签约，不少公司会为您提供一部新手机，手机的费用包含在您的月度账单中。如果自购手机或使用已有手机，可能较为便宜。
  - ◆ 许多合同会为使用多部手机的家庭提供优惠价格。
  - ◆ 您可能会看到一些广告招徕，表示只要您转换电话公司，便可节省金钱。这可能属实，但您仍需小心。如果提前取消合约，大多数公司会收取费用，而且费用可能会非常昂贵。
  - ◆ 您和手机服务运营商签订合同之前，务必要仔细查看所有费用。
  - ◆ 手机服务计划名目繁多，可能会让您挑花眼。您应该静下心来比较不同的计划，进而找到适合您的选择。可向朋友询问并征求他们的建议，也可在网上搜索计划和评论。

## 长途电话

有些电话服务合约（有线电话及手提电话）包括致电其他国家的免费长途电话服务。如果您需要经常拨打长途电话，则可能需要选择一个服务计划。查看不同电话公司提供的优惠，找到最佳选择。您可以使用网络通话应用程序拨打长途电话。

有些电话号码属于免费号码，您拨打这些号码时无需付费。这些号码一般以 1 800、1 855、1 866、1 877 或 1 888 开头。

以 1 900 开头的号码不属于免费号码，拨打时需要付费，而且一般收费十分昂贵。

## 电话卡

您可通过电话卡购买通话时长，供您拨打电话。您可购买电话卡，然后用手机拨打本地电话，或是用手机或座机拨打国际长途。电话卡通常售价为 5 美元、10 美元或 20 美元。具体价格取决于您所购买的通话时长，以及您是要拨打加拿大本土电话还是国际长途。每间公司出售电话卡的价钱不等。

加拿大对电话卡没有特别规定，购买电话卡前请确保了解相关条款。

- 连接电话卡是否会有额外费用？
- 每次通话是否有最低收费门槛（无论通话时间有多长）？
- 是否有有效期（电话卡不再有效的的时间）？
- 一天中是否有某些时段无法使用电话卡？
- 这张电话卡万一有问题，有没有客服电话？

这些电话卡在很多药房、超级市场和便利店有售。如果卡中的通话时长用尽，那么您需要购买新电话卡。



## 人身安全

加拿大的犯罪率并不高，但是您仍需小心保护自己和个人财物。窃贼会盗取实体财物，如钱包或自行车，也会盗取个人信息。他们会利用您的个人信息犯罪或盗取财物，这叫盗用身份。您须妥善保管重要的文件和数据——例如护照、社会保险号（SIN）、信用卡和银行账户号码等。

锁好门户、汽车或自行车，不要把后备钥匙藏在屋外，贵重物品不应放在别人可以看到的地点。

### 欺诈与诈骗

通过欺骗手段让他人提供金钱的行为即为“欺诈”或“诈骗”。诈骗者可能会假装出售物品，但是当您向他们付钱之后，他们却不把您购买的物品给您。他们会试图恐吓您，让您认为您欠政府的钱，如果您不还钱就会有麻烦。有些诈骗者可能试图博得您的同情，让您资助他们。

如果您认为有人可能在进行诈骗，请报警求助。许多组织会发布以他们名义进行诈骗的相关信息。例如，可能有人说他们来自联邦政府，而您欠了政府的钱，请浏览加拿大税务局的网站了解详情。税务局网站上会发布有关诈骗的信息。

[canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html](https://canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html)

诈骗者会使用网络、短信和电话寻找目标对象，还会以自然灾害或流行病等紧急情况为由，欺骗或恐吓人们给钱。

如果您是加拿大新移民或准备移民到加拿大，诈骗者可能会利用与移民相关的欺诈手段欺骗您。卑诗省政府提供了有关识别和举报移民欺诈和诈骗的信息。网址为：  
[welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams](https://welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams)

### 网上欺诈与诈骗

在加拿大，大多数人都使用网络寻找工作和住所、购物、进行网上理财、在图书馆借书、与人交流、查找信息和参加活动，但是使用网络也存在弊端。窃贼会试图盗取您的金钱或个人信息。某些犯罪者利用网络与儿童接触，并进而伤害他们。

因此在网上保护自己、家人、您的金钱及个人信息是非常重要的。Royal Canadian Mounted Police（加拿大皇家骑警）网站提供了有关网上犯罪的信息。

[rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/index-eng.htm](https://rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/index-eng.htm)



向您的孩子教授有关网络安全知识。对于大多数儿童来说，社交媒体是其生活的一个重要部分。您可能会想让孩子远离社交媒体，但对于家长来说，这很难控制。与孩子交流、教授他们相关安全知识其实更为容易。Royal Canadian Mounted Police (加拿大皇家骑警) 提供有关帮助家长监督儿童安全上网的信息。  
[rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/io-cl-eng.htm](http://rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/io-cl-eng.htm)

我们很容易会无意泄露个人信息。加拿大政府提供有关如何保护个人信息的相关信息。  
[priv.gc.ca/en/for-individuals/](http://priv.gc.ca/en/for-individuals/)

加拿大安全委员会还提供有关保护自己和家人免受网络欺凌和网络诈骗的相关信息。  
[canadasafetycouncil.org/category/online-safety/](http://canadasafetycouncil.org/category/online-safety/)

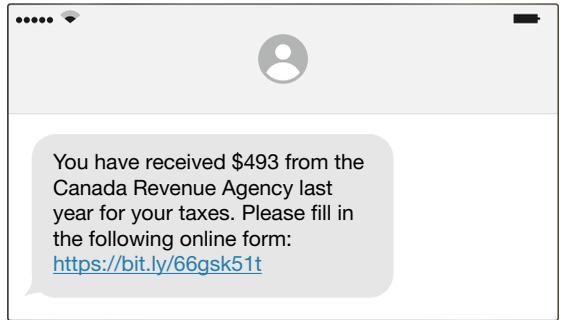
### 电话欺诈与诈骗

罪犯还会通过电话欺骗受害者或让其给钱。电话诈骗者会给您打电话并询问有关银行账号或信用卡号码的信息。诈骗者通常假装自己来自政府。您可能会接到这样的电话，对方声称来自加拿大政府或加拿大税务局，可能会说您欠他们钱，或者需要查看您的银行账户或信用卡号码。遇到这类电话请立即挂断。加拿大政府从不会拨打此类电话。

[canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html)

诈骗者还可能假装来自某个私人公司，声称您有账单或欠他们钱，要求您立即付款。有些人会向您的手提电话发送短信。如有陌生号码发来短信，请勿点击其中的链接。

### 诈骗短信示例



请勿从陌生人处购买物品。如果有人打电话向您兜售商品，问您要钱，或者说他们会切断您的某些服务（如暖气、供水或电话服务），请立即挂断。请报警求助，向警方告知具体情况。

请注意，并非所有陌生号码的来电都是诈骗，有些是真正有公司试图向您推销他们的产品，这种电话称为“推销电话”。如果您不想接听这种电话，您可以将其登记到加拿大政府的“谢绝来电”列表。您接到公司推销电话的次数将会减少，但是此列表无法防范诈骗者的来电。  
[lnnte-dncl.gc.ca/en](http://lnnte-dncl.gc.ca/en)

### 紧急事故

在本省的大部分地区，9-1-1 是火警、报警和召唤救护车的紧急事故电话号码。拨打 9-1-1 电话不收费。9-1-1 接线员会询问您是需要报警、通报火警，还是召唤救护车。

在大多数社区，如果您不会说英语，可以用自己所说的语言求助。学会您所说语言的英文表达（例如，学会说“Mandarin (中文)”），以便您找到传译员。此外，您还需学会“police (报警)”、“fire (火警)”和“ambulance (救护车)”等英文单词。如果您会说一点英文，9-1-1 接线员就可更方便地为您提供帮助。



在一些极小型社区，9-1-1并非紧急电话号码。在抵达卑诗省后，您应立即询问紧急电话号码。安顿服务机构、市政厅或警局职员会向您提供紧急电话号码，您也可上网查找紧急电话号码。搜索“emergency number (紧急电话号码)”和您的社区名称。

### 致电 9-1-1 紧急事故电话须知

- 要知道自己身在何处（您从哪里致电求助）。告知接线员您所处的城市、地址、就近街道或其他地标（例如加油站、学校或商店）。
- 如果您不慎误拨 9-1-1，**请勿挂线**，等候与接线员通话，并告诉对方自己是误拨。如果您发觉误拨后马上挂线，对方无法确定您是否安全，或会通知警方上门调查。您不会因误拨而受责。
- 请教会儿童如何拨打 9-1-1 以及如何寻求帮助。教他们说出自己的地址以及需要何种帮助（报警、火警或救护车），
- 不要将 9-1-1 存为自动快拨号码，
- 不要向 9-1-1 发送短信，也不要发送内容为“9-1-1”的推特。遇到紧急事故时，请拨打号致电 9-1-1。
- 如欲查询详情，请浏览 [ecomm911.ca](http://ecomm911.ca)，其中有多种语言可供选择。

### 应急准备

卑诗省需要为各种紧急事故做好应急准备。例如，本省每年会发生约 3,000 次地震，大多数地震震级太小，人们感觉不到，但专家预计大地震随时可能发生。有时由于野火，人们不得不撤离（迅速离开家园）。山区会有雪崩的危险，沿海有海啸的危险，全省有洪水或极端天气（风暴）的危险。其他紧急事故包括流行病和危险品泄漏。

卑诗省的每一个家庭都应当备有家庭应急计划，它可帮助您：

- 找到官方信息
- 和其他人保持联系
- 保证安全
- 保持冷静和专注

每个家庭还应当备有急救包 (Emergency Kit) 和便携应急包 (Grab-and-Go Bag)。

应急包中有至少可保证家人 7 天舒适安全生活的工具和用品。在紧急事故发生前就备好应急包，做好准备，将所有应急包存放在您可方便拿取的统一位置。便携应急包是一种每个人在需要离开家时都可以随身携带的小型应急包。

请浏览 PreparedBC，学习如何为紧急事故做好准备、制定应急计划以及准备应急包和便携应急包。

[preparedbc.ca](http://preparedbc.ca)



## 交通

### 公共交通

#### TransLink (温哥华地区)

TransLink 运营有公交车、架空列车 (SkyTrain)、海上巴士 (SeaBus) 渡轮和西岸快线 (West Coast Express)。

- 区内有公交车，
- 3线架空列车。
  - Expo 线接驳市中心与本拿比、新西敏市及素里市，
  - Millennium Line (千禧线) 接驳市中心与本拿比及高贵林，
  - Canada Line (加拿大线) 接驳温哥华市中心至温哥华国际机场及列治文。
- 海上巴士是接载乘客来往温哥华港的渡轮 (船只)，连接温哥华市中心和北岸。
- 西岸快线是往来温哥华市中心及 Mission (米逊) 的铁路线，每逢周一至周五发车。

购买单程车票，即可于 90 分钟内乘坐不同的 TransLink 交通服务。您可转驳公交车、架空列车或海上巴士，无须再次付费。车票票价由您穿越的票区个数决定。较长的旅程 (超过一个票区) 在繁忙时间须付更高车资。

[translink.ca/fares](http://translink.ca/fares)

如要购买 Compass 卡，您可在架空列车车站内售票机或某些商店购买，还可用电话或在网上订购。

大温哥华地区：604 398-2042

[compasscard.ca](http://compasscard.ca)

所有 TransLink 公车均为无障碍设计，也就是说坐轮椅或电动轮椅的人士也可搭乘公交车。有关详细信息，请参见第 22 页残疾人士的交通工具。

部分乘客只需给付较低费用，其中包括年长者 (65 岁或以上)、HandyCard 持有者以及 18 岁以下的青少年。5 岁以下的儿童可免费乘坐。儿童需要在付过车费的监护人陪伴下才可乘坐。一位乘客最多可带 4 位免票儿童乘坐。

[new.translink.ca/transit-fares](http://new.translink.ca/transit-fares) - 搜索“fare pricing (票价)”

TransLink 的网页载有不少有用信息。网页中有一个行程规划工具，可帮助您查找适合您旅程的公交车。

大温哥华地区：604 953-3333

[new.translink.ca](http://new.translink.ca)





### 卑诗运输局 (卑诗省所有区域, 温哥华地区除外)

卑诗运输局 (BC Transit) 为温哥华地区以外的社区提供公交车运输服务。您可在卑诗运输局网站下载区内公交车路线图和班次时间表, 也可以在区内政府办公室或转运中心获得乘客指南的打印副本。如欲找到区内转运中心, 请点击卑诗运输局网站中的“Contact Us (联系我们)”链接。

[bctransit.com](http://bctransit.com)

如果您经常会搭乘公交车, 则购买月票或套票较为便宜。这些车票在杂货店、药房和便利店有售。您可在 [bctransit.com](http://bctransit.com) 或区内乘客指南中找到有关何处购买套票和月票的信息。在大多数社区中, 全日制学生 (12 班及以下) 和年长者 (65 岁或以上) 的乘车费用较低。您只需出示身份证明 (例如学生证或驾驶执照), 便可以较低费用使用公车服务。部分社区为儿童提供免费乘车服务。

公交车只在公车站上客, 公交车乘客从前门上车, 后门下车。公交车可能不会在每站停靠, 如果您想下车, 首先需要拉响或按下停车铃, 示意司机您需要下车。有些公交车中座椅上方的墙上有一根停车铃索, 有些公交车的扶手杆上有红色停车按钮。

当您上车时, 您需要给付正好的车费, 因为公交车不设找零。如使用现金支付, 您需要带硬币。如使用套票, 1 张票可乘坐一次公交车。如使用月票, 您在一个月中可乘坐任意次数的公交车。如果您在一日内会搭乘超过两次公交车, 那么可购买日票, 这样您便可在一日内乘坐任意次数的公交车。如果社区没有日票, 那么可索要一张换乘车票。换乘车票可让您无须额外缴费即可换乘另一辆公交车, 通常时限为一小时。上车付费后, 您可向司机索取一张换乘车票。司机会给您一张换乘车票, 表明您已经付过钱。有些社区不使用换乘车票。请在卑诗省运输局网站查询或询问司机。

在卑诗省运输局网站中了解有关您社区规定的详细信息。  
[bctransit.com](http://bctransit.com)

### 残疾人士的交通工具

在卑诗省, 大部分公交车可供坐轮椅或电动轮椅人士搭乘。公交车靠近车门的较前部分有额外空间, 这部分空间是为使用行动辅助装置的人士设计的。

卑诗省设有接载使用行动装置并需要额外帮助之人士的特别公交车。这种公交车提供门到门服务——对方会上门接您, 再送您到目的地。公交车司机会帮您上下公交车, 车上还会有其他乘客。您必须先注册, 才可使用此服务。如需预订, 您必须先打电话。您应当在出发前一个星期预订服务。



## 温哥华地区: TransLink

持有 HandyCard 的乘客可携同一名助手乘坐公共交通工具(包括公交车、架空列车及海上巴士), 助手无须付费。当进入架空列车, HandyCard 持有人可与助手同时入闸。持有 HandyCard 的乘客可索取出租车优惠券。使用这些优惠券可享受有五折乘出租车优惠。TransLink HandyDART: 604 953-3680  
[new.translink.ca/rider-guide/transit-accessibility/handydart](http://new.translink.ca/rider-guide/transit-accessibility/handydart)

## 大温哥华地区以外地区: 卑诗运输局

如果您是拥有 handyPASS 的 handyDART 注册用户, 或者如果您是持有加拿大国家盲人协会(CNIB)基金会通行证的盲人, 您可携同一名助手搭乘公交车。助手无须付费。上车时请知会司机您与助手同行。很多社区有培训课程, 教导市民如何使用公交车上的行动辅助装置。请致电卑诗运输局办事处预约行动辅助装置使用课程。

请浏览卑诗运输局网址查看您的社区是否有 HandyDART 服务。选择您所在社区的名字, 然后点击 Rider Information (乘客信息)。搜索 HandyDART 链接。  
[bctransit.com](http://bctransit.com)

在部分社区内, 持有 HandyPASS (卑诗运输局) 的乘客可索取出租车优惠券, 使用这些优惠券可享受有五折乘出租车优惠。

## 对于视障人士

如果您需要帮忙找出下车站, 最好坐在靠近公交车前部的位置。您也可请求司机到站前作出提醒。

**大温哥华地区** - 大部分TransLink的公交车都有影音广播下一站目的地。所有架空列车均会广播下一站目的地。如果您是残疾人士, 在架空列车站处需要援助, 请致电 604 520-5518。

**大温哥华地区以外地区** - TransLink 的公交车会广播下一站目的地。在有些社区中, 公交车在每一站停靠时都会播报录音广播。而在有些社区中, 则由司机在到站时播报站名。

## 出租车

出租车较为方便, 但费用昂贵。很多城镇都有出租车公司, 您可以电召出租车。有些公司还设立了网站或智能手机移动应用。车抵达目的地后, 您须按车费表所示金额缴付车资。在加拿大, 乘客一般会给予司机小费(额外费用)。小费金额为车资的 10% 至 15% 之间。  
[gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/buses-taxis-limos](http://gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/buses-taxis-limos)

## 预约用车

预约用车与出租车运营模式类似。您可在网上或智能手机移动应用中预约用车。司机会用其自己的私家车来接您。卑诗省的部分社区可能无法使用预约用车。

## 汽车共享与拼车

卑诗省的部分社区有汽车共享公司和合作运营机构(成员团体), 您可作为会员加入, 并支付借车的费用。有时, 这比使用私人汽车租赁公司成本更低。

拼车是指与顺路的人合用一辆车。有些人和同事拼车上下班, 有些人则拼车去其他城市旅行。拼车可以让大家一起分担出行费用(比如油费)。  
[new.translink.ca/rider-guide/driving/carpooling-and-carsharing](http://new.translink.ca/rider-guide/driving/carpooling-and-carsharing)



## 步行

您只可在街角或沿行人穿越道（过路线）横过马路。务必要遵守交通灯指示。很多街角都有行人穿越道，即路面上以油漆线标示的信道，或以标志显示。在一个街段中间横过街道是违规的，这叫做违规过路（jaywalking）。如果您被警察看到违规过路，便可能会遭受罚款。汽车驶到穿越道前应停下来，让行人横过马路。卑诗省法律中规定汽车应停下，先让行人横过马路，但过路时您仍需时刻提高警惕。先看看左面，再看右面。

## 骑行

卑诗省有许多人骑自行车上班、上学或购物。有些人骑车只是出于对骑行的爱好，这是一种安全、健康且便宜的出行方式，而且也更为环保。

卑诗省有关于骑自行车的法律规定，这些规定列于 Motor Vehicle Act（机动车辆法）中。

在卑诗省，骑自行车不用领取驾驶执照。

骑车前必须戴上头盔，如果不戴头盔，可能会被警察处罚（给您罚单）。但该法规也有例外情况，这种例外大多出于宗教信仰的原因，例如，戴头巾的人可以不用戴头盔。

有些法规适用于所有卑诗省，但有些则只限于特定城镇。各地法规不尽相同。如需了解本地自行车的法律规定，请浏览区内政府网站。



骑车者必须使用车道。在大多数地区，您不可在行人道上骑行。卑诗省的许多道路上都有专门为自行车设置的车道。油漆线和图示即表明正确的骑行位置。自行车道和机动车（汽车和卡车）之间可能会被一堵矮墙隔开。

有时候自行车道上会有障碍物，例如，有汽车停靠在自行车道上。如果自行车道上有障碍物，您可以骑到马路上。

和机动车司机一样，骑自行车也必须遵守相同的交通规则。在停车指示牌处必须停车。必须遵守交通灯指示。大多数自行车只可乘坐一人。如果自行车由成人操控，则可利用一个特制的后座位，乘载一名小孩。部分自行车亦专为多于一人而设。

所有自行车的车头必须有白色车灯，车尾须配备红色车灯。如果在夜间骑行，则必须打开车灯。大多数城镇还要求自行车配有车铃。前方有人时，您必须按响车铃加以提醒。

定期检查自行车，以确保其车况良好，其中包括对车灯、车铃、车闸、链条和车胎的检查。

部分社区中心和自行车店开办自行车安全课程。您可学习如何在车流中安全骑行，也可学习如何修车。British Columbia Cycling Coalition（卑诗省自行车联盟）印制了一本有关自行车安全的免费指南 *Bike Sense*。  
[bikesense.bc.ca](http://bikesense.bc.ca)

### 自行车共享

卑诗省的部分城市提供自行车短期租赁服务。这种服务称为共享自行车（单车）。您必须先注册，然后才可使用共享自行车。注册通常需要收费，而且您每次租赁自行车也需要收费。

每辆共享自行车均配有头盔。在马路或街道上骑车前必须戴上头盔。

如需查看您社区中是否有自行车共享服务，请浏览市镇网站，并搜索“bike share（自行车共享）”。

### 汽车

在北美洲所有地区，汽车都是靠马路右侧行驶。在卑诗省驾驶汽车，必须持有驾驶执照和购买保险。有关驾照、买车和汽车保险的信息，请参见第 93-104 页。

## 跨社区出行

### 驾车

卑诗省有着完善的公路系统，但山路和变化多端的天气可能会令驾驶困难，即使很短的路程可能需要的驾驶时间也比您预计的更长。有些地方在较冷月份会下雪。在冰雪的路面上开车可能很危险，您可能需要购买特制的“雪地轮胎”。在长途驾驶前，请检查天气情况并为您的车做好准备。

DriveBC（卑诗省驾车）网站有丰富的资料，包括预计驾驶时间、天气警告、雪地轮胎的要求以及道路情况。您更可观看各高速公路的实时录影。您也可浏览网址，查看驾驶路线及打印路线指南。

[drivebc.ca](http://drivebc.ca)

### 公交车

卑诗省各地城镇间均有公交车往来。多家公司提供往来温哥华、温哥华国际机场及维多利亚之间的公交车服务。您可乘坐公交车到省内各地和其他省，也可乘坐公交车到美国。



查看有关卑诗省公交车信息，可使用以下网站：  
[travel-british-columbia.com/travel-resources/transportation/bus/bcferries.com](http://travel-british-columbia.com/travel-resources/transportation/bus/bcferries.com) – 搜索“bus service (公交车服务)”

## 飞机

搭乘飞机，可到达卑诗省大部分城市。您可在网上搜索航班和时刻表，也可以在网上预订航班，或向旅行社查询。浏览以下网址即可查询卑诗省的机场列表。  
[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – 搜索“certified airports (认证机场)”

## 渡轮

渡轮服务连接温哥华地区与温哥华岛、Gulf Islands (海湾群岛) 及 Sunshine Coast (阳光海岸)。要在大温哥华地区使用渡轮，必须在 Tsawwassen (杜华逊) 或 Horseshoe Bay (马蹄湾) 上船。

以下社区之间有渡轮：

- 大温哥华地区、维多利亚和 Southern Gulf Islands (南海湾群岛)
- 大温哥华地区和 Nanaimo (纳奈莫)
- 大温哥华地区、温哥华岛和 Sunshine Coast (阳光海岸)
- 温哥华岛和 Northern Gulf Islands (北海湾群岛)
- 温哥华岛、Prince Rupert (鲁拔王子市)、Central B.C. Coast (卑诗省中部海岸) 和 Haida Gwaii (夏洛特女王岛)

渡轮的座位有限。在高峰时期和假日周末时，渡轮也会非常繁忙。在繁忙的日子，您最好提前致电或上网为渡轮预先订位。如果您没有提前订位，可能需要排队等待有空位的渡轮。

免费电话：1 888 223-3779 (1 888 BC Ferries (卑诗渡轮公司))  
[bcferries.com](http://bcferries.com)

卑诗省内的一些湖泊也有渡轮服务，这些渡轮是免费的。有关数据，包括航线及电话号码，可见于网站：  
[gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/water-travel/inland-ferries](http://gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/water-travel/inland-ferries)

## 火车

- Via Rail 铁路公司在卑诗省和加拿大各地运营火车服务。  
免费电话：1 888 842-7245 (1 888 VIA-RAIL)  
[viarail.ca](http://viarail.ca)
- Amtrak 在温哥华与西雅图、华盛顿和美国各地之间运营火车服务。  
免费电话：1 800 872-7245 (1 800 USA-RAIL)  
[amtrak.com](http://amtrak.com)

## 收发邮件

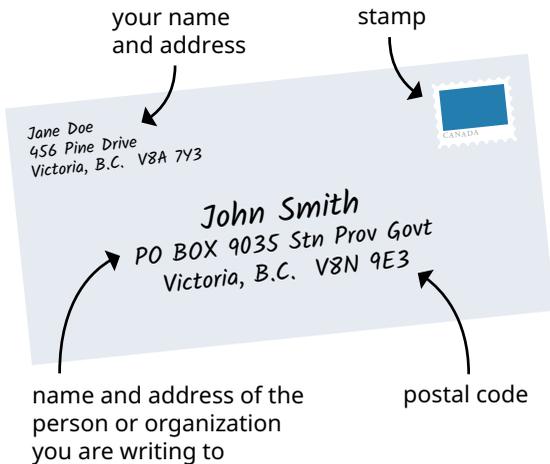
加拿大邮政局 (Canada Post) 一星期五天 (周一至周五) 送信到每个家庭及商户。接收邮件是免费的，信件和文件会直接递送到您的邮箱，接收邮件时您无需在家。如需接收大型包裹，您要出示您的身份证明。假如包裹送达时您不在家，邮差会留下便条，便条上会告知您何时往何处领取包裹。包裹领取点通常在邮政局或小型邮局附近。带上备有相片的身份证明文件即可领取包裹。

## 寄出信件及包裹

无论您到加拿大邮政局或加拿大邮箱，都可以寄递邮件。部分商店内附设有加拿大小型邮局。



所有加拿大地址都有一个邮区编号 (postal code), 该邮区编号由三个数字及三个字母组成, 用以表明您居住的街道、城市和省份。如果您不知道某个地址的邮区编号, 可以到加拿大邮政局网址查找。浏览 [canadapost.ca](http://canadapost.ca) 并点击“Find a Postal Code (查找邮区编号)”。



日常生活中可能会有人因其他原因询问您的邮区编号。比如, 一些公司和企业想知道他们的客户住在哪里, 网站也可能需要询问您的邮区编号, 这样它们就能为您指明离您家最近的商店或服务。

寄信和寄送包裹必须付费, 您需要购买邮票给付邮费。您必须将邮票贴于信件或包裹上, 以表明您已付过邮费。因包裹和邮件的大小、重量和收件方 (您要寄送的位置) 不同, 邮费也各不相同。较重的包裹和邮件, 邮费都会较高。国际邮费可能会非常高昂。不同的小型邮局收取的邮费和邮资会有差异。您应当在寄送包裹前查看邮费。浏览 [canadapost.ca](http://canadapost.ca) 并点击“Find a Rate (查找邮费)”。

邮费有时会调高。您可以购买无限期通用邮票 (Permanent stamp), 这些邮票上印有英文字母“P”。无限期通用邮票与当前邮费等价。如果邮费已经上调, 那么邮票价格也会上调。通过这种方式, 您无需支付额外上调费用。无限期通用邮票只可用于寄信到加拿大各地。

查看更多有关加拿大邮政局的信息, 请上网。  
[canadapost.ca](http://canadapost.ca)

## 其他邮寄和递送服务

投寄信件与包裹, 可以选择不同方式。例如, 您可以多付一些邮费, 使用快递服务寄出。您可使用邮件跟踪, 获悉邮件何时递送。对于贵重信件及包裹, 您也可以购买保险。如包裹丢失或损坏, 保险可提供赔偿。

私营速递公司也可为您迅速送达信件和包裹, 但通常收费较昂贵。

## 公共图书馆

大部分社区均设有公共图书馆和公共上网服务。您可以到那里借书籍、杂志、雷射唱碟 (CD)、数码影碟 (DVD) 和电子书等。有些图书馆更有其他语言的书籍、杂志和报纸, 也有适合英语学习者的书籍。

公共图书馆面向成人和儿童开放, 且不收取费用。借阅书籍和借用其他物品, 都需要图书证, 您可到区内的图书馆申请图书证。申请时需出示有您的姓名和地址的身份证明文件 (ID)。部分图书馆设有网上表格, 可帮助您参加活动或在家中联系他们。图书馆还可帮助您从其他图书馆借用物品。如果您的区内图书馆没有您想要的物品, 请问他们能否帮您从其他图书馆借用。

大部分图书馆会安排一些幼儿活动, 例如讲故事、阅读、电脑班和手工艺班。图书馆还会为成人和青少年举办活动、研讨会和课程。

图书馆工作人员可帮助您了解卑诗省的生活, 帮您查找有关政府或法律信息。您还可向工作人员了解有关新移民的社区计划和其他服务。图书馆设有公共电脑, 可供您使用。您需要图书证才可使用这些电脑。



有些图书馆还可出借一些特殊设备—例如电脑、照相机和其他工具。

很多图书馆都有提供特殊服务，以照顾残疾人士。例如，他们可能会有些供视力障碍者使用的发声读物 (audiobook) 或大字印刷书籍 (large-print book)。您可登录图书馆网站预留书籍，也可登录图书馆网站更新或续借书籍。您还可借阅和下载电子书、有声读物和在线电影、杂志或报纸。如果您有想找的书籍或物品，请向图书馆工作人员咨询，他们可帮助您找到。

图书馆也是认识新朋友的好地方。您可在此更好地融入社区生活。NewToBC 网站可帮助新移民了解有关公共图书馆及其课程、资源和服务的信息。有关安顿服务和文化课程的其他有用链接亦有提供。请浏览网页：[newtobc.ca](http://newtobc.ca)

## 社区、康乐及长者中心

### 社区及康乐中心

大部分城镇都有社区或康乐中心，其中一般附设游泳池、溜冰场、网球场及游乐场。社区中心会举办多类兴趣班，包括艺术、手工艺、舞蹈、健身、计算机和 ESL (英语为第二语言) 等。

大部分社区和康乐中心会出版通讯 (特刊)，其中介绍各项课程和兴趣小组。您可查阅上课日期、时间和费用。社区中心举办的课程一般收费不高。

如需寻找区内康乐中心，可搜索区内政府网址。您也可在网上搜索“recreation centre (康乐中心)”和您的社区名称。

### 长者服务计划

许多组织和政府都为长者提供特殊计划或特别优惠。“长者”没有特定的法律定义，因此每个组织都可自行决定哪些人可以参与该计划。有些计划适用于 55 岁及以上人士，有些计划适用于 60 岁以上人士 (包括大部分政府计划)，有些计划则适用于 65 岁及以上人士。

针对长者的政府服务包括养老金和家庭护理 (可在家帮助您护理)。很多企业 and 景点都为长者提供特别优惠或免费入场—例如省级公园、美术馆、博物馆、电影院、剧院、酒店和餐厅等。此外，长者乘坐公交车、渡轮、火车也可得到特别价格优惠。要享用优惠，长者或需出示他们由政府签发的身份证明，如驾驶证、BC Services Card (卑诗服务卡) 或护照。

卑诗省的大多数社区内都有长者团体，这些团体会举办长者健身课程和活动。如需更多信息，请上网搜索、致电区内政府或联系您的区内社区中心。

## 志愿服务

志愿服务(义工)是加拿大生活的一个重要部分,这是结识新朋友、学习新技能、争取加拿大工作经验和成为社区一份子的好方法。大部分社区都需要义工,医院、图书馆和社区组织通常都会有做义工的机会。

假如您找到一个希望提供志愿服务的组织,不妨直接与他们联络,并询问他们是否需要义工。您也可联系 Volunteer BC (卑诗义工组织),该组织位于温哥华地区,并为全省各地提供服务。

温哥华地区: 604 379-2311  
长途电话: 1 604 379-2311  
电子邮件: [info@volunteerbc.bc.ca](mailto:info@volunteerbc.bc.ca)  
[volunteerbc.bc.ca](http://volunteerbc.bc.ca)

他们还运营 Volunteer Now 网站,其上列有寻找义工的组织。  
[volbc.bcvolunteer.ca](http://volbc.bcvolunteer.ca)

Govolunteer.ca 是义工与温哥华地区和阳光海岸的非营利组织及慈善机构之间联系的纽带。  
电子邮件: [info@govolunteer.ca](mailto:info@govolunteer.ca)  
[GoVolunteer.ca](http://GoVolunteer.ca)





## 必须立即办理的事情

- 联络区内的移民安顿服务机构。工作人员可以为您提供关于社区、就业、找寻居所和语言训练的信息，也可为您填写表格，登记获得服务。移民安顿服务往往以多种语言提供服务。寻找就近安顿服务机构。
  - 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- 申请社会保险号 (SIN) (社会保险卡俗称“工卡”，英文简称“SIN”卡)。详情见第 106 页。
- 登记加入 Medical Services Plan (医疗保险计划，英文简称“MSP”)。MSP 可能需要长达 3 个月才能提供保障 (部份人士，诸如难民，或可获得等候期豁免)。在 MSP 未生效期间，您必须自行购买私营医疗保险。详情见第 57 页。
- 开设银行账户。详情见第 48 页。
- 找寻居所。详情见第 34 页。
- 为未满 18 岁的子女申请 Canada Child Tax Benefit (加拿大儿童福利金，俗称“牛奶金”)。详情见第 53 页。
- 安排子女注册入学。详情见第 71 页。
- 申领卑诗省驾驶执照。详情见第 96 页。
- 报读英文班。详情见第 76 页。
- 如果您是永久居民，请向加拿大公民及移民部提供您在加的地址，您会收到内附永久居民卡 (俗称“枫叶卡”) 的邮件。





# 觅地安居

## 定义

### 房屋租住

- 住宅租务处
- 房屋的种类
- 何处寻找住房
- 租务歧视
- 推荐人
- 信用检查
- 收取申请押金是违法行为
- 住宅租约
- 签订租务协议前
- 迁进新居前需办理的事情
- 电话及互联网
- 普通垃圾和可回收物品
- 维修责任
- 让房东进入出租单位

租务纷争

迁出

驱逐租户

迁出前需办理的事情

### 卑诗房屋援助

补贴房屋

租金补助计划

老人租客住宿补助

房屋注册登记

### 房屋合作社

什么是房屋合作社?

### 自置居所

### 成为房东

### 何处寻求帮助



## 定义

**信用检查** - 意指他人想要确定您是否有足够的金钱购买他们的东西。如果您想租一套公寓或申请信用卡，您可能被要求进行信用检查。

**歧视** - 意指他人基于种族、肤色、家族背景、出生地、宗教信仰、性别、婚姻状况、家庭状况、性取向、身体残障或智障、或合法收入来源等原因不允许他人做某事或拥有某物。

**保险** - 通过缴纳一定费用，保护或替换有价之物，以防其发生意外事故。房屋保险可以赔偿火灾造成的损失。汽车保险可以支付因车祸而损坏的汽车或财产所需的维修费用。如果您在其他国家生病，旅行保险可用于支付医疗费。

**房东** - 拥有公寓或房屋并把其租给别人的人。

**租房协议或租约** - 房东和租户之间的书面合同。合同中需明确的内容包括租户需要支付多少租金、何时到期、合同持续时间以及租户是否可以养宠物。

**收据** - 商店或商家开具的证明您已付款的票据或电子邮件，其中会列明您购买的物品以及何时购买。

**推荐人** - 认识您并可推荐您租屋或就业的人士。

**独栋住宅** - 最初只为一户家庭设计建造的住房。许多独栋住宅现已变为公寓或套房。即使可能有几个家庭住在其中，这种住房仍被称为“独栋住宅”。

**补贴** - 政府帮助公民支付重要服务，如租金。

**租户或租客** - 租住公寓或房屋的人。

**单位** - “出租单位”意指租给租户的居住空间，它可能是公寓、地下室套房、房屋，或其他种类的住所。



## 房屋租住

### 住宅租务处

Residential Tenancy Branch (住宅租务处) 隶属于省级政府, 它可提供有关房东和租户 (租客) 的权利与责任的有用信息。该处亦可调停房东与租户之间的纷争。

如果您在本市有租房问题, 或与房东有纷争, 请与住宅租务处联系。他们可提供多种语言版本的信息。

免费电话: 1 800 665-8779

[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)

### 房屋的种类

- 独户住宅 (single-family house) 配有厨房、浴室、客厅和卧室, 还可能会有额外房间, 可供您用作餐厅、电视房或洗衣房等。独户住宅通常带一个后院和一个停车库。
- 双户住宅 (duplex) 是分为两个独立住宅的房屋。
- 排屋 (townhouse) 是同种住宅连在一起的连栋住宅。
- 公寓楼中有许多公寓单元, 但业主只有一人, 该业主即为此栋住宅中每间公寓的房东。
- 共管公寓 (condominium, 英文简称“condo”或“strata”) 楼中有多间公寓单元, 但每一单元可有不同的业主。
- 公寓楼 (apartment)、共管公寓 (condo) 或独户住宅 (single-family house) 中均可有公寓和套房 (suite) 出租。
  - 公寓和套房通常有一个或两个卧室。
  - 大多数公寓及套房都有厨房、浴室和客厅。
  - 单人开放式单元 (studio 或 bachelor suite) 只有一房, 房内附设厕间及浴室。

- “出租房间” (room for rent) 通常是指出租房屋或公寓中的单独一间卧室, 有时卧室会配有私人卫生间。大家需要共用厨房。
- 膳宿单位 (room and board) 是指供应房间、家具和膳食的出租地方。

每一个出租房间都有一个负责人。该负责人可以是房东、业主或管理人。您可以向这个人咨询有关租房、维修和其他需求的信息。

您也可以浏览卑诗省政府的 WelcomeBC 网站, 以了解更多与租住地方有关的信息。

[Welcomebc.ca](http://Welcomebc.ca) - 搜索“Find a place to live (寻找居所)”



独户住宅



双户住宅



排屋



公寓楼或共管公寓



## 何处寻找住房

- 您可以先致电安顿服务机构。寻找就近安顿服务机构。
  - 永久居民, 包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - 暂住居民, 包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- [Canada.ca](http://Canada.ca) – 搜索“Newcomer services (新移民服务)”
- 在网上的社区“Buy & Sell (买卖)”网站或报纸上查找出租房屋。
- 留意房屋住宅或公寓楼周围有没有 Vacancy (单位空置) 或 For Rent (招租) 的标志。
- 在图书馆、社区中心或宗教场所 (如教堂、清真寺等) 留意有没有“招租”的标志。
- 您可能资格获得房屋补贴。有关详细信息, 请参见第 41 页的 *房屋援助*。
- 查看房屋合作社的列表。有关详细信息, 请参见第 42 页的 *房屋合作社*。

浏览广告或信息时有一些注意事项。

- 浏览租房广告时要留意, 有些人可能利用虚假广告来欺骗您, 骗取您的钱财。
- 如发现很优质或很便宜的出租房, 要特别小心。
- 务必要仔细阅读租赁合同, 并邀请您信任的人查阅合同。

## 租务歧视

房东不能基于种族、肤色、家族背景、出生地、宗教信仰、性别、婚姻状况、家庭状况、性取向、身体残障或智障或合法收入来源等理由, 拒绝出租房屋。因为这样便构成歧视, 是法律所不容许的行为, 但亦有例外。有些住宅专供 55 岁或以上人士居住, 有些住宅单位专供残疾人士居住。房东有权制定租客不可饲养宠物或吸烟的租屋要求。

如果您遭到歧视而想知道应怎样做, 可致电卑诗人权服务中心 (BC Human Rights Clinic) 或租户资源及咨询中心 (Tenant Resource and Advisory Centre)。

卑诗人权服务中心

温哥华地区: 604 622-1100

免费电话: 1 855 685-6222

电子邮件: [infobchrc@clasbc.net](mailto:infobchrc@clasbc.net)

[bchrc.net](http://bchrc.net)

租户资源及咨询中心 (TRAC) 低陆平原租户权益信息热线/租户热线

温哥华地区: 604 255-0546

免费电话: 1 800 665-1185

[tenants.bc.ca](http://tenants.bc.ca)

如果您打算提出正式投诉, 请联络卑诗人权特别法庭 (BC Human Rights Tribunal) 或加拿大人权委员会 (Canadian Human Rights Commission)。

卑诗人权特别法庭

温哥华地区: 604 775-2000

免费电话: 1 888 440-8844

电子邮件: [BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca](mailto:BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca)

[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

加拿大人权委员会

免费电话: 1 888 214-1090

[chrc-ccdp.ca](http://chrc-ccdp.ca)

## 推荐人

推荐人是可推荐您租屋或就业的人士。在您租住公寓之前, 房东可能会向您询问推荐人的信息。您可向其提供推荐人的电话号码, 也可把推荐人的手写推荐信交给对方。在您寻找住所或租屋前, 请先找到您的推荐人。



## 信用检查

房东在把房屋租给您之前，需要了解您是否有能力支付租金，因此房东可查看您的信用记录，

要求您提供收入证明（如工资单）。他们还可询问其他个人信息，如您的全名和出生日期。他们可能会询问其他详情，比如您的社会保险号码、信用卡信息、驾照号码或银行信息。您不必提供此类信息，也可以拒绝此类请求。但是，如果您不提供个人信息，房东也可以不把房子租给您。

如果您对提供个人信息有疑虑，请联系 Office of the Information and Privacy Commissioner for British Columbia (卑诗省信息和隐私专员办公室)。

维多利亚: 250 387-5629

维多利亚以外地区: 致电 EnquiryBC (卑诗省查询中心) 并要求转接电话。

卑诗省查询中心

温哥华地区: 604 660-2421

免费电话: 1 800 663-7867

[oipc.bc.ca](http://oipc.bc.ca)

## 收取申请押金是违法行为

有些房东在有人打算租住他们的地方时，要求申请人缴交一笔押金。这是违法行为。在双方没有签订租约之前，房东也不可向您收款。

如果您缴付了这种押金之后，但房东最终未将房屋租给您，那么您就无法取回押金。

如需了解房东可以收取哪类押金，请浏览 Residential Tenancies (住宅租赁) 网站。网址为：

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees)

## 住宅租约

如果您决定租住房屋，您和房东便需要签订住宅租约，也称为租务协议。您可能需要支付保险押金。有些房东更倾向收取现金或支票。物色出租单位时，最好带备支票看房。

在您支付按金时，务必要求房东开具收据。您支付租金时，也应要求房东提供收据。如果您使用现金支付，这一点特别重要，因为收据可证明您已经支付费用。如果没有签订租约，请勿支付押金。

租约中列有租赁规定，例如，您必须准时交租、保持居所整洁、避免对其他租户或房东造成滋扰。

## 签订租务协议前

找到合意的地方后，您应询问下列问题：

- **要多少租金？何时支付租金？** 通常租户在每个月第一天交租。房东每年只可加租一次，且加幅不可过大。房东如要加租，必须提前 3 个月告知您，且必须发出书面通知。
- **公用设施费用是已包括在租金之内，还是需要自行负担？** 公共设施 (Utilities) 费用是指电力、天然气或燃料、供水和排污服务的费用。有时公共设施费用包括在租金内，有时则不包括。请问房东。如果这些费用不包括在房租内，那么您每月需要支付额外的费用。



• **停车和储存空间的费用是否包含在租金之内?**

有些房屋配有停车库或储存空间。有时它们的使用费用包括在租金内。但如果这些费用不包括在房租内，那么您需要支付额外费用。询问房东停车和储存空间的费用是否包含在租金之内。

• **要缴交多少保险(损毁)押金?**

押金是您们签订租约之后需要支付的费用。在卑诗省，迁入租住地方时，您通常需要支付保险押金，该金额不得超过半个月的租金。如果您养宠物，房东也可向您收取宠物保险押金。押金会由房东保管，直到您迁出为止。如果您对租住的地方造成任何损毁，房东可以扣除押金作为修葺费用。如果您未将租住地方清洁妥当，房东可扣除此押金作为清洁费。

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees)

在您迁出前，请将租住地方清洁妥当。如果您迁出时没有造成损坏，同时房东又无需进行清洁工作，那么他们必须将全部押金交还给您。房东必须在您迁出后的15天内交还押金。如果有任何损毁或需要清洁的地方，房东会扣留部分或全部押金。如果您对押金有异议，请向住宅租务处提交纠纷详情。

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems/dispute-resolution?keyword=dispute&keyword=resolution](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems/dispute-resolution?keyword=dispute&keyword=resolution)



## 迁进新居前需办理的事情

### 确保已与房东签订合同

您同意租住房屋或公寓，便相当于与房东订立了合约，也称为租约。这份租约必须为书面合约，其中应列明租住房屋的规则。法例规定，房东和租户各有其权利和义务。租约条款必须遵从法例规定。您首先要明白租约中的所有内容，才可以上面签名。如有疑问，可请教其他能够帮助您的人。您可能需要把合约翻译成自己使用的语言。如需更多信息，请浏览租户资源及咨询中心 (TRAC) 网站。

[tenants.bc.ca/tenancy-agreements](https://tenants.bc.ca/tenancy-agreements)

### 检查破损

迁入之前，请检查租住单位是否有破损。要求房东与您一同检查。如发现破损（如破洞或地板污渍），请一一拍照。与房东一同填写房屋检查报告 (*Condition Inspection Report*) 表，该表列明了您在迁入时发现的破损，您和房东都应该在报告上签名。您日后迁出时，可使用此表要求房东退回损毁押金。

[tenants.bc.ca/condition-inspection-reports](https://tenants.bc.ca/condition-inspection-reports)

### 安排接通公共设施服务

有时候服务（电话和网络）和公共设施（水电、电力和天然气）费用包含在您的租金中。请查看您的租约，如果这些费用不包括在房租内，那么您需要额外支付这些费用。联系电话和网络公司安排服务。

### 购买租户保险

业主和租户都可以购买保险。如果您是一名租户，应购买租户保险或租客保险。该保险可赔偿您在租住房间的财物（即您所拥有的东西）损失——例如失火、供水、地震或抢劫造成的损失。



## 电话及互联网

卑诗省有很多电话及互联网公司，部分公司同时提供两种服务。您可能会看到一些广告招徕，表示只要您转换电话公司，便可节省金钱或取得更好的服务。这可能属实，但您仍需小心。如果您取消合约，有些电话公司会征收罚款。有些合同的起价很低，但一段时间后价格会变得昂贵。除非您清楚知道会得到什么服务，需要多少费用和合约期长短，否则不要签订销售合约。

## 普通垃圾和可回收物品

大多数城镇有废料收集服务，废料包括普通垃圾、过期食品和可回收物品（纸、塑料和玻璃）。会有卡车到您家来收取废料。部分社区会收集过期食物废料和院子里的修整废物，并会将其制成堆肥用于花园。部分小型社区没有废料收集服务，您可能需要把垃圾和回收再造的废料送到转运站。

至于您可以摆放多少待收垃圾和回收再造的废料，可能会有规限。有关您何时扔掉废料以及可以使用何种垃圾容器，也可能会有规限。在许多地区，市政府会向您提供特制垃圾袋或垃圾箱。如果市政府向您提供特制的废料容器，那么您必须使用它们。

[recyclebc.ca/what-can-i-recycle](http://recyclebc.ca/what-can-i-recycle)

当购买瓶装及罐装物品时，您需要支付小额押金。您可以将空瓶返还给回收中心或杂货店。他们会把押金退还给您。

[return-it.ca](http://return-it.ca)

卑诗省致力于减少废料。您的区内政府会提供有关社区内收集普通垃圾和可回收物品的信息。您可查看废料收集日程表。您还可了解到普通垃圾、可回收物品或食物废料的分类规则。查看您所在城镇或区域的网站。您也可联络 Recycling Council of BC (卑诗省废物回收再造委员会)。

温哥华地区: 604 732-9253

免费电话: 1 800 667-4321

[rcbc.ca](http://rcbc.ca)

## 维修责任

如果您租住的房屋或公寓出现问题（例如，您租住的地方屋顶漏水、厕所坏了或热水供应中断），房东需负责安排尽快维修（修理破损的物品）。如果租住的地方需要维修，请尽快联系房东。法例规定，遇到这些情况，房东必须安排尽快修理。如果出现紧急事故，房东有责任向您提供紧急维修人员的姓名和电话号码。如果房东未及时解决您的问题，您可亲自致电维修公司。

如果您或访客损坏了租用的房屋，您必须支付维修费用。有时，房东不允许改动墙面颜色或在墙上钻孔挂画。如果您要这样做，房东可能会向您收取损坏和维修费用。在您向租住地方作出改动之前，应取得房东的许可。取得房东的书面许可。

如果您租住的房屋出现问题，但房东不愿解决，请联系住宅租务处。

温哥华地区: 604 660-1020

免费电话: 1 800 665-8779

电子邮件: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)

[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)



## 让房东进入出租单位

房东如要进入已出租房屋(入屋),必须先征得您的同意。您有权拒绝。但是,房东如有充分理由,您必须让房东进入。房东必须给予您 24 小时通知,才有权入屋。该通知必须标明日期、时间和入屋理由。

处理紧急事故的规定则有所不同。如发生紧急事故,例如火警或水管破裂,房东可以毋须您的同意而入屋。

## 租务纷争

如果您和房东产生纷争,请联络 Residential Tenancy Branch (住宅租务处)。该处可提供有关房东和租户的权利与责任的信息,他们亦可帮助解决纷争。

如果您请求住宅租务处处理纷争,则需要参加听证会。您通常可以电话方式参加,还需要邀请一名仲裁者(可帮助您解决纷争的人)。仲裁员将与您和房东谈话,他们会协助您寻求解决方案。在听证会上,您需要说明具体详情并附上佐证(证明)。做好准备非常重要。您可在住宅租务处网站上查找有关争议解决程序所需准备的信息。如需了解更多有关解决纠纷的信息,请浏览 Residential Tenancies (住宅租赁)网站。

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems)

## 迁出

当您计划迁出租住的房屋或公寓时,必须向房东发出书面通知,这叫做给予通知。如果您是按月租住,便要在迁出之前至少一个月通知房东。例如,您打算在 12 月 31 日迁出,便必须在 11 月 30 日前发出通知书。

## 驱逐租户

在某些情况下,房东可以命令租户迁离,这叫做驱逐租户。

如要驱逐,房东必须发出书面通知,同时必须给予驱逐理由。这叫做给予通知。通常,房东必须在驱逐前至少 1 个月向您发出通知,但有时该规则也各有不同。具体规则内容视乎驱逐理由而定。如需了解驱逐法律的相关信息,请浏览住宅租务处网站。

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/ending-a-tenancy/landlord-notice](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/ending-a-tenancy/landlord-notice)

如果您不同意房东驱逐的理由,可通过以下方式寻求帮助。致电住宅租务处或租户资源及咨询中心。

住宅租务处  
温哥华地区: 604 660-1020  
免费电话: 1 800 665-8779  
电子邮件: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)  
[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)

租户资源及咨询中心(TRAC)低陆平原租户权益信息热线/租户热线  
温哥华地区: 604 255-0546  
免费电话: 1 800 665-1185  
[tenants.bc.ca](http://tenants.bc.ca)



## ✓ 迁出前需办理的事情

### 给予通知

### 清理住处

交还租住单位之前，您必须把它清理妥当。您应清理房间和地板，以及家庭用具（煮食炉、冰箱、洗手间和电灯设备）。如果房内有地毯或窗帘，您也需要清洁。请查看您的租约。

### 取消电话和公用设施服务

致电电话公司，告知他们您即将搬离。他们可终止您的电话服务，也可将服务转至您的新居。如果您不通知电话公司，您搬出之后可能仍然要支付电话账单。如果您自己支付电费、天然气费或燃料费，也要取消这些服务。致电供应公司，要求在您搬离的时候取消服务。

### 更改地址

邮政局需要知道您的新邮寄地址。您需要联系他们并更改邮寄地址，也可以在加拿大邮政局网站上办理手续。网上更改邮寄地址需付费。

[canadapost.ca/cpc/en/personal/receiving/manage-mail/mail-forwarding.page](http://canadapost.ca/cpc/en/personal/receiving/manage-mail/mail-forwarding.page)

此外，您也需要把新地址通知您的银行、雇主、学校、医疗保险计划、驾照核发中心 (Driver Licensing Office)、信用卡公司、加拿大税务局、有线电视公司，以及其他有需要给予通知的机构。浏览相关网站，您或许能在网上更改地址。

### 安排搬运公司或租用货车

您可雇用搬运公司，让其安排货车和搬运工人帮您搬家，也可租用货车或小型货车，自行动手搬家。





## 卑诗房屋援助

BC Housing (卑诗省房屋局) 是省级政府机关, 它可为低收入者提供价格实惠的出租房屋, 还可帮助合格者支付租金。卑诗省房屋局列有名为房屋注册登记 (Housing Registry) 的卑诗房屋援助资源列表。

要查阅您可获得房屋援助, 请浏览网址或致电卑诗省房屋局了解有关该计划的信息。

温哥华地区: 604 433-2218

免费电话: 1 800 257-7756

[bchousing.org/housing-assistance/program-finder](http://bchousing.org/housing-assistance/program-finder)

## 补贴房屋

卑诗省房屋局可向合格人士提供经济支援或租金援助, 这叫做补贴房屋 (subsidized housing)。卑诗省房屋局可为低收入者提供补贴房屋, 租金的数额视乎您的家庭人数和家庭总收入。

如需获得房屋援助的资格, 您和您的家人必须:

- 申请补贴房屋时已在卑诗省居住满一年
- 永久居住在卑诗省
- 家庭总收入不超过卑诗省房屋局规定的所在区最低限额
- 符合以下情况之一:
  - 未获赞助的加拿大公民
  - 合法进入加拿大并获得永久居留权, 但未获赞助的人
  - 已申请难民身份的人
  - 失去私人赞助的人

[bchousing.org](http://bchousing.org) - 搜索“Subsidized housing (补贴房屋)”

## 租金补助计划

租金补助计划 (Rental Assistance Program) 为低收入工作家庭提供每月租金。

合格的\*\*家庭必须符合以下条件:

- 在申请补助时已在卑诗省居住满一年 (12 个月)
- 家中至少有 1 名受抚养子女
- 家中有成员在过去一年内曾被雇用
- 家庭总收入不超过卑诗省房屋局规定的所在区最低限额

家庭中的每位成员必须符合以下情况之一:

- 未获赞助的加拿大公民
- 合法进入加拿大并获得永久居留权, 但未获赞助的人
- 已申请难民身份的人
- 失去私人赞助的人

[bchousing.org](http://bchousing.org) - 搜索“Rental Assistance Program (租金补助计划)”

## 老人租客住宿补助

老人租客住宿补助 (Shelter Aid for Elderly Renters, 英文简称“SAFER”) 为长者提供每月补助, 用以支付租金。

如需符合申请资格, 您必须:

- 年满 60 岁或以上
- 家庭总收入不超过卑诗省房屋局规定的所在区最低限额

家庭中的每位成员必须符合以下情况之一:

- 未获赞助的加拿大公民
- 合法进入加拿大并获得永久居留权, 但未获赞助的人
- 已申请难民身份的人
- 失去私人赞助的人
- 在申请补助时已在卑诗省居住满一年 (12 个月)

[bchousing.org](http://bchousing.org) - 搜索“SAFER”



## 房屋注册登记

房屋注册登记列有全省各地卑诗省房屋局的租赁信息。浏览其网站即可查找您所在区的房屋。该列表会指导您如何申请各房屋。

[bchousing.org/housinglistings](http://bchousing.org/housinglistings)

## 房屋合作社

### 什么是房屋合作社？

加入房屋合作社 (co-op) 与租赁房屋不同。在租住单位内，您是租户，其他人拥有房屋所有权，而您需要向其支付租金才可住屋。在房屋合作社中，居住者共同享有住宅的所有权。房屋合作社是非牟利组织，他们自筹资金建立房屋，其居民即为房屋合作社的成员。该房屋合作社由董事会管理，董事会人员由合作社成员选定。所有成员需支付每月住房费用。房屋合作社有其规定的团体规则，但没有房东，只要房屋合作社成员遵守规则，他们便可一直住在这里。房屋合作社不会因翻修（修理）或出售房屋而驱逐居民。住在房屋合作社比租住房屋更有保障。

Co-operative Housing Federation of BC (卑诗省房屋合作社联合会) 备有房屋合作社的介绍视频。

[chf.bc.ca/what-is-a-co-op](http://chf.bc.ca/what-is-a-co-op)

部分房屋合作社还有为低收入人士提供的廉租房屋，这叫做随收入调整租金 (RGI)。收入较高的人需支付较高租金，而收入较低者支付较少租金。如果您需要申请 RGI 房屋合作社单位，则可能需要等待较长时间，因为申请者众多。

### 加入房屋合作社

您必须先申请加入房屋合作社。请浏览 Co-operative Housing Federation of BC (卑诗省房屋合作社联合会) 网址并搜索“Find a Co-op (查找房屋合作社)”即可查看所有房屋合作社的名称列表。该网站不接受加入房屋合作社的申请，因为每个房屋合作社都有其各自的申请流程。您可在网上了解申请流程的具体信息，然后直接联络房屋合作社。

也可直接搜索符合您需求的房屋合作社。您可搜索能立即接受申请的房屋合作社，您也可以搜索“rent-geared-to-income (随收入调整租金)” (RGI) 房屋合作社。

Co-operative Housing Federation of BC (卑诗省房屋合作社联合会)

大温哥华地区: 604 879-5111

免费电话: 1 866 879-5111

温哥华岛: 250 384-9444

免费电话: 1 877 384-9444

[chf.bc.ca](http://chf.bc.ca)

## 自置居所

购买房屋是一项重大决定。很多人在购买房屋时，都会找房地产公司帮忙。房地产经纪人可协助您物色房屋、公寓或共管公寓，他们可帮您争取较好的价钱，以及解释法律文件的内容。律师会帮您处理房地产买卖的法律文件。您可以上网查看待售房屋及其价钱。

[realtor.ca](http://realtor.ca)

大多数人会借钱购房，这叫做房屋按揭贷款。您可以向银行、信贷公司或信托公司申请贷款，但必须为您的欠款支付利息。各贷款方的贷款息率不尽相同，您不妨多跑几家比价，以获取最好的贷款利率。

加拿大按揭保险及楼房公司 (Canada Mortgage and Housing Corporation - CMHC) 的网站备有各项有关买卖楼房及按揭的资料。

[cmhc-schl.gc.ca](http://cmhc-schl.gc.ca)



如果您买房自住，便需要购买房屋保险，同时也应当购买财物保险（您拥有的财物）。如果房屋或财物受损或丢失（例如，失火、洪水、地震或抢劫），保险公司会赔偿您大部分的损失。

您还需要支付所有家庭服务费用，其中包括水费、电费、上网费、供暖费、污水处理（卫生间）和废物处理费。供水及污水处理服务由区内政府提供，他们每隔 1 个月或 2 个月会向您发送账单。其他共用设施服务由私人企业提供，您需要亲自联系他们购买服务并支付账单。

您也可以浏览卑诗省政府的 WelcomeBC 网站，以了解更多有关购买房屋的信息。

[Welcomebc.ca](http://Welcomebc.ca) - 搜索“Find a place to live (寻找居所)”

## 成为房东

如果您拥有房屋或共管公寓单元，您可能打算将其出租。您有房东权利，但也应尽到房东义务。您必须明确了解这些内容。

住宅租务处提供有房东相关信息。您可在此找到对新房东有用的工具和信息。您可观看视频、阅读注意事项、下载信息表并查看其他网站链接。

[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)





## i 何处寻求帮助

您可到卑诗省政府的 WelcomeBC 网址了解更多与租住地方和买屋自住有关的信息。

[welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/First-Few-Days/Find-a-Place-to-Live](http://welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/First-Few-Days/Find-a-Place-to-Live)

您区内的移民安顿服务机构职员也可为您提供找寻居所的信息。寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民, 包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 暂住居民, 包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

住宅租务处

大温哥华地区: 604 660-1020

免费电话: 1 800 665-8779

电子邮件: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)  
[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)

租户资源及咨询中心 (TRAC) 低陆平原租户权益信息热线/租户热线

大温哥华地区: 604 255-0546

免费电话: 1 800 665-1185

[tenants.bc.ca](http://tenants.bc.ca)

卑诗人权服务中心

大温哥华地区: 604 622-1100

免费电话: 1 855 685-6222

电子邮件: [infobchrc@clasbc.net](mailto:infobchrc@clasbc.net)  
[bchrc.net](http://bchrc.net)

卑诗人权特别法庭

大温哥华地区: 604 775-2000

免费电话: 1 888 440-8844

电子邮件: [BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca](mailto:BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca)  
[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

加拿大人权委员会

免费电话: 1 888 214-1090

[chrc-ccdp.ca](http://chrc-ccdp.ca)





# 货币与理财

## 定义

### 加拿大钱币

### 购物

- 定金、退款与换货
- 二手店铺及庭院（车库）售物
- 公制和英制度量衡

### 理财

- 开立银行账户
- 账户的类别
- 用现金、借记卡、信用卡或支票付款
- 电子银行机
- 通过电话、互联网及智能手机理财
- 汇款到别的国家
- 有关理财的更多信息

## 与私营公司做生意

### 欠债

- 贷款与房屋贷款

### 纳税

- 所得税
- 销售税与抵免金
- 儿童福利金
- 物业税
- 物业转让税

## 长者的经济补助

- 养老金
- 保证收入补助金
- 老人补助金

## 投资

## 更多详情



## 定义

**支票** - 承诺付款的一种凭证。支票上会指示银行应支付给签收支票的人多少钱。

**借款** - 意指欠款。Credit一词还可以指：

- **信用卡**：用于购买物品或服务的卡。信用卡持有人从银行或信用卡公司借钱进行消费，然后在固定还款日前还款。如果延迟还款，信用卡持有人需支付多余的费用（利息）。
- **信用等级**：在加拿大，贷款者需具有信用等级。如果您的信用等级为“良好”，企业和房东就知道您会按时还钱。信用等级为“差”，则意味着您之前有过未按时还钱的记录。有些房东不会把房子租给信用等级“差”的人。
- **信用检查**：意指他人想要确定您是否有足够的金钱购买他们的东西。信用检查与您的信用等级相关。如果您想租一套公寓或申请信用卡，您可能被要求进行信用检查。
- **账户超额预存**：意指您付的款项始终比您的应付金额多，例如家中的水电费。多出的钱不会返还给您，而会用于抵扣下个月的账单。

**债务** - 意指您欠银行、其他金融机构或个人的钱，其中包括贷款、按揭和信用卡欠款。

**符合资格** - 意指您符合相应资格。如需符合贷款资格，您必须证明自己有足够的金钱或收入偿还欠款。如需符合政府援助计划的资格，您的情况必须满足相应要求——例如针对您收入、年龄或公民地位的要求。

**利息** - 为贷款而缴纳的费用。您向银行贷款，银行也会向您收取利息。例如，如果您借了 1,000 美元，您可能需要支付 1% 的利息。也就是说，除了偿还您所借的 1,000 美元，您还需要支付 10 美元的利息。

**本金** - 您所借钱款的具体金额。如果您借了 1,000 美元，您需要偿还本金 (1,000 美元) 和利息 (借钱所需的费用)。

**收据** - 商店或商家开具的证明您已付款的票据或电子邮件，其中会列明您购买的物品以及何时购买。

**安全程序/安全软件** - 您电脑上用于保护电脑和私人信息的程序和软件。

**交易** - 记录所有新增至银行帐户或信用卡的或从中提取的款项。



## 加拿大钱币

加拿大的货币单位为加拿大元。1 元 (\$) 相当于 100 分 (¢)。

钱币又叫现金，分为硬币和纸钞。加拿大常用纸钞有：5 元、10 元、20 元、50 元和 100 元。加拿大使用 5 种硬币。



nickel = 5 分 (\$0.05)



dime = 10 分 (\$0.10)



quarter = 25 分 (\$0.25)



loonie = 1 元 (\$1.00)



toonie = 2 元 (\$2.00)

1 分 (\$0.01) 硬币即为 1 便士。加拿大政府已停止制造 1 分硬币。现在最小的现金金额是 1 镍币 (俗称 nickel, 即 5 美分),

但是很多商品的标价仍包含分的单位 (例如 1.99 元)。如果以现金支付, 商店将“四舍五入”最小单位至 5 分, 因为市面已无 1 分硬币流通。

- 如果收费是 1.01 元或 1.02 元, 您只须缴付 1.00 元。
- 如果收费是 1.03 元至 1.07 元, 您须缴付 1.05 元。
- 如果收费是 1.08 元或 1.09 元, 您须缴付 1.10 元。

如您用信用卡或直接借记卡结账, 仍需支付确切价格。

## 购物

多数店铺一般在上午 9 时或 10 时开门营业, 下午 5 时半或 6 时关门。一些商店、购物中心或大型商场可能一直营业到深夜。很多商店在星期天休业, 但大多数杂货店和大型百货公司则照常营业。

您必须为在卑诗省所购的多数产品和服务纳税, 其中包括 2 种税: 省营业税 (PST) 和联邦商品及服务税 (GST)。PST 为 7%, GST 为 5%。有时只需支付 1 种税, 有时必须同时支付 2 种税。大多数产品和服务均显示税前价格。税项在您结账付款时另行计入。例如标价 10 元的商品, 收款者会要求您支付 11.20 元。额外的 1.20 元就是税金: 其中 PST 为 50 分, GST 为 70 分。商店中的货品售价是固定的, 通常不接受顾客议价。

某些特殊物品还需收取更多的税。酒精、烟草、电子烟和电子果汁 (电子蒸气烟)、汽油、和车辆需缴纳额外的税。

### 定金、退款与换货

当购买瓶装及罐装饮品时, 您需要支付小额押金。退回空瓶和空罐时, 对方会将押金返还给您。您可以把空瓶、空罐退回原先购买的店铺, 也可以退到回收中心, 同样可以收到押金退款。

有时, 您可能会购买一些东西, 但是之后又觉得不合适或存在问题。您可以决定是否换货及退款。如果您还未使用该物品, 或可将其退还给商店。购物前, 请了解退换货规则。不同店铺的退换货规则并不尽同, 一些店铺不接受退换货, 有些店铺会退款, 另外一些店铺则会退给您商店积分, 供您之后购买其他物品。

请一定保留收据, 它可以证明您何时何地购买了该物品。若没有收据, 大多数店铺都不接受退换货。



## 二手店铺及庭院(车库)售物

人们会售卖旧衣物、家具和其他家庭用品,通常取价低廉。二手店铺(或旧货店)免费回收人们带来的二手物品,然后以低价出售。店铺经常会用所得金钱帮助有需要的社区人士。您也可以在寄售店买卖二手物品,但寄售店的价格要比旧货店贵。二手物品售出后,寄售店会返利一定的金额给该物品原先的所有者。您可以将不需要的东西带到旧货店或寄售店。

有时,人们也会在自己家附近出售二手物品,一般被称为“庭院”销售或“车库”售物,通常会在周末举办。这些活动会刊登在报纸上的分类广告中,有时也会发布在网上。许多人会在屋子旁的道路放置“庭院出售”的标志。庭院销售的价格通常比旧货店便宜,而且您可以砍价。

许多人也会在线买卖二手物品,有许多网站可以进行这种交易。这些网站被称为“买卖交易”网站,大多数城镇都有,您可以在线搜索“买卖交易”和您的社区名称。

## 公制和英制度量衡

加拿大的官方度量衡制度为公制(十进制)。

- 距离和速度单位为千米/公里(km),
- 汽油容积单位为公升(L),
- 温度单位为摄氏(°C)。

但加拿大也使用英制测量重量(盎司和磅),食物标价一般以克、千克或盎司和磅为单位。

## 理财

### 开立银行账户

您可以到银行、信贷公司或信托公司开立账户。请在开立之前了解一些关于不同银行帐户和不同公司的信息,并查找关于帐户种类和费用的信息。银行可能会在您存入、转移或取出资金时收取一定的费用。某些帐户会为您存在帐户中的钱支付利息。请向银行咨询有关手续费和利率的问题。

### 账户的类别

#### 支票账户

支票帐户即通过一张特殊的纸(支票)向某人付款。大多数加拿大人已不再使用支票,现在他们一般都通过网上银行和借记卡进行日常交易和购买。一些支票账户会收取月费,有些会对不同的交易收费。大部分支票账户不付利息。

#### 储蓄账户

所有储蓄账户都会支付利息,不同银行的利率也不同。大多数储蓄帐户都不允许开具支票。



### 支票- 储蓄账户

这些账户有利息，亦可开支票。不同银行有不同的费用和利率。

### 定期存款和担保投资证 (GIC)

这些账户的利息通常较储蓄账户为高，但您在指定的存款期间，不能提取已存款项。资金存入后，您必须等到期限截止才可提取。如果提前提取资金，您将失去部分或全部的利息。

### 用现金、借记卡、信用卡或支票付款

许多加拿大人都使用现金支付货款。但是，大多数人现在都使用借记卡和信用卡。用借记卡购物，账款会实时从您的账户扣除。大部份商店及餐厅均接受借记卡，您可在银行或信贷公司申请。

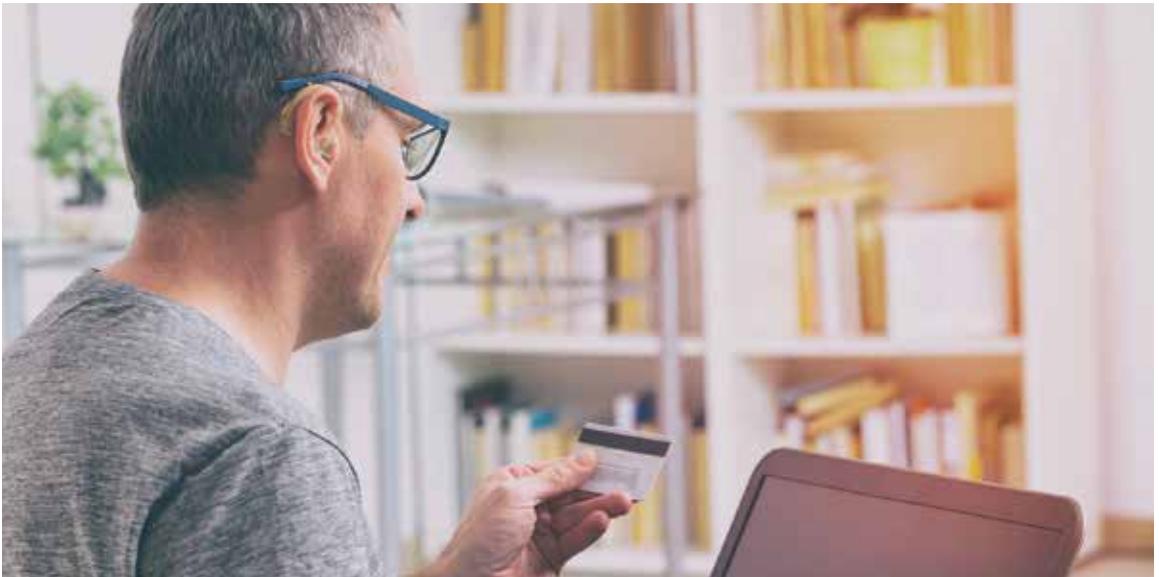
使用信用卡购物，毋须实时付款。您可以申请银行的信用卡，也可以申请百货公司或汽油公司的信用卡。收到信用卡月结单时，如您不付清欠款总数，便须支付利息。不同公司收费各异，请确认这些信用卡的利息费，其中差别可能很大。请查阅第 51 页的“欠款”部分。

您必须小心使用信用卡与借记卡，把它们存放在安全的地方，就如现金一样。

请为借记卡和信用卡设置一个密码（个人身份号码或 PIN 码），一定要保护好您的 PIN 码。

一些加拿大人会通过手机绑定其借记卡或信用卡，这样在某些地方即可通过扫码进行付款。您也可以用信用卡或借记卡“轻触”POS机进行付款，“轻触”卡片即可，无需输入 PIN 码。

有时，人们使用支票代替现金。有些商店不接受支票结账，购物前应向收银员查询。您需出示身份证（ID），方可进行支票付款。





## 银行机

银行、信贷公司和一些信托公司都设有银行机 (bank machine), 亦即自动柜员机 (auto mated teller machine, 英文简称“ATM”)。

银行机要使用银行或信贷公司的借记卡操作。您也可以使用信用卡提取现金, 但需支付较高的利率。

自动柜员机全天 24 小时开放, 它们通常设在便利店或其它公共地方。您可以在任何 ATM 上取款或查询账户信息。如果该 ATM 属于不同于您银行账户的银行或公司, 您可能需要支付少许费用。请向开户行查询有关收费事宜。如需支付账单以及存入或转出资金, 您可能需要使用开户行的 ATM。

## 通过电话、互联网及智能手机理财

许多加拿大人通过家用计算机或智能手机在线办理银行业务。您可以查询帐户余额、转账或收款, 也可进行账户间转账以及支付账单。有些银行会设有不同语言选择。

您也可以通过电话办理银行业务, 但是需要致电银行, 并回答一些安全问题。

一些银行提供在线办理银行业务的手机移动应用。您可以使用一些移动应用拍摄支票的照片, 然后通过手机将其存入您的帐户。请向您的银行或信用合作社咨询关于在线和手机银行服务的信息。

如果您选择在线办理银行业务, 那么安全性至关重要。犯罪分子可能会在线窃取您的信息和金钱。登录银行帐户时, 务必只使用私人电脑, 请勿使用公共电脑 (例如图书馆的电脑)。请为您自己的电脑安装一个安全程序 (安全软件)。使用安全的私人网络连接。请勿使用公共 WiFi 登录您的银行帐户。请勿回复任何要求您提供帐户信息的电子邮件。请勿单击来自未知发件人的电子邮件或短信内的任何链接, 这些链接有可能是诈骗电子邮件或消息, 会发送病毒, 窃取您的信息。

您可以查阅加拿大银行家协会网站提供的信息, 识别银行诈骗。

[cba.ca/staying-safe-online](http://cba.ca/staying-safe-online)

## 汇款到别的国家

您可以通过银行或外汇公司向其他国家/地区的人汇款, 也可以邮寄汇票 (也称为汇票)。银行、外汇公司或邮局均可发送汇票。汇款之前, 请确保您要汇款至的国家/地区可接受该汇款。某些机构不接受某些付款方式。

汇钱到国外是收费服务, 不同的公司会收取不同的费用。请比较各家公司的具体费用。

## 有关理财的更多信息

有关加拿大银行的更多问题, 请咨询加拿大银行家协会网站。

[bankingquestions.cba.ca/bankingfornewcomerstocanada](http://bankingquestions.cba.ca/bankingfornewcomerstocanada)

查找有关选择合适的银行帐户、信用卡和借记卡、手机支付、支票、抵押、在线安全以及许多其他有关银行的信息。

[bankingquestions.cba.ca](http://bankingquestions.cba.ca)



## 与私营公司做生意

私营公司或会要求客户先付款后动工，例如，家居装修公司在您付款后才会开工。您如何才能保障自己获得应有的服务？

Better Business Bureau (BBB) 是一个非牟利机构，可以帮您寻找值得信赖的公司，加入 BBB 的公司必须符合若干条件，假如客户跟某公司发生问题，可向 BBB 投诉。所以，您要跟私营公司合作，应先联络 BBB。遇有问题，BBB 可帮助您。

温哥华地区：604 682-2711

免费电话：1 888 803-1222

[bbb.org/mbc](http://bbb.org/mbc)

温哥华岛、海湾群岛、鲍威尔河和海达瓜：

250 386-6348

免费电话：1 877 826-4222

[bbb.org/en/ca/local-bbb/bbb-serving-vancouver-island](http://bbb.org/en/ca/local-bbb/bbb-serving-vancouver-island)

## 欠债

有时，人们向外借债，或以先购物后付款的方式来消费，但有时会无法按时偿付债款。如果您有这种情况，应联系债主。有时，对方可能同意减少每次的还款额。

如果发生资金短缺的情况，不必觉得羞耻或尴尬，许多加拿大人都会遇到这种情况。如果拖延着不处理，那么您的债务会非常迅速地增长。随着债务的增加，您的生活会变得越来越困难。

如果没有足够的钱按时付款，请联系 Credit Counselling Society (信用咨询协会)，他们会帮助存在债务和信用问题的人，还提供免费咨询和教育服务。

免费电话：1 888 527-8999

[nomoredebts.org](http://nomoredebts.org)

有些公司提供收费服务，为客户提供债务偿还方面的建议。

## 贷款与房屋贷款

贷款是指您从银行或信贷公司借来的钱，例如，有人为购买汽车而向银行借钱。取得贷款（本金）后，您必须每个月归还一部分，并支付利息。如需获得银行贷款，您必须赚取足够的收入，确保可以轻松偿还贷款。

房屋贷款（按揭）是您借来买房子或公寓单位的钱。银行、信贷公司和按揭公司都有提供房屋按揭服务。有关详细信息，请参见第 42 页。

## 纳税

加拿大人需要对自己所赚取的钱以及购买的大多数东西纳税。政府会使用这些税款支付道路、公园、社区中心、医疗、福利、学校和大学等服务所需的款项。

## 所得税

所有居住在卑诗省的成年人每年均应提交（填写并发送）所得税申报表（表格）。您必须将表格发送给联邦政府，该表格会告知您应该为您的收入缴纳多少税款。收入越高，通常缴税越多；收入越低，缴税越少。您的报税表同时决定您是否享有抵免税金或其它福利的资格。

雇主会将雇员的所得税预先从他们的工资支票中扣除，递交政府。如果最后核算所扣数额超过您实际需要缴纳的税款，政府会退回多收取的部分给您；如果扣缴数额不足，您便需要补缴税款。



您必须向政府上报所有的投资收益，任何在加拿大以外地方赚取的收入，也须要申报。

即使您在加拿大没有收入，也必须填报和递交税表。

您可以用不同途径报税，例如填写纸质报税表，或通过电话或上网报税。如果您是第一次报税，则必须填写纸质报税表格，然后寄送给税务局。更多信息，请访问 Canada Revenue Agency (加拿大税务局) 网址：

[cra.gc.ca](http://cra.gc.ca)

每年税季，Community Volunteer Income Tax Program (社区义工报税计划) 协助多达 50 万加拿大人报税。

[canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/community-volunteer-income-tax-program.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/community-volunteer-income-tax-program.html)

您亦可雇用他人帮忙，例如会计师或报税服务公司。

## 销售税与抵免金

您需要为所购买的许多商品向卑诗省和加拿大政府缴税，即“销售税”。多数货款均不包含销售税。所以为商品付款时，您的账单会加上销售税。杂货和衣服等必需品不征收销售税。

低收入人士有可能获得卑诗省和加拿大政府的税收抵免优惠。

卑诗省销售税抵免额

[gov.bc.ca/gov/content/taxes/income-taxes/personal/credits/sales-tax](http://gov.bc.ca/gov/content/taxes/income-taxes/personal/credits/sales-tax)

联邦商品及服务税 (GST) 抵免金

[canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/goods-services-tax-harmonized-sales-tax-gst-hst-credit.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/goods-services-tax-harmonized-sales-tax-gst-hst-credit.html)

## 儿童福利金

您可以为 18 岁以下的子女申请加拿大 Child Tax Benefit (加拿大儿童税务福利，即通常所说的“牛奶金”)。

[cra-arc.gc.ca/bnfts/ccb/menu-eng.html](http://cra-arc.gc.ca/bnfts/ccb/menu-eng.html)





## 物业税

如果您拥有房屋，则需要缴纳物业税。主要住所是指您大部分时间所居住的房屋。Home Owner Grant Program (业主资助计划) 为卑诗省民减省部份自住物业需付的住宅物业税。

如果您的收入低但房屋价值高，则您的业主自住补助金可能会减少。此时您便可以申请低收入补贴，此项申请能补贴物业因高房价所引致的高地税所应缴的款项。

您可咨询更多信息，确认自己是否有资格获得业主自住补助。

[gov.bc.ca/homeownergrant](http://gov.bc.ca/homeownergrant)

## 物业税延付计划

假如您目前未能缴付税款，可以申请延付。物业税延付计划是一个低利息借贷计划。符合资格的居民可延后缴付全部或部份物业税，直至他们售出物业、转让物业，或将物业变成遗产一部份。

[gov.bc.ca/propertytaxdeferment](http://gov.bc.ca/propertytaxdeferment)

## 物业转让税

在卑诗省注册的物业在转手时，必须缴纳物业转让税。有些业主可以申请豁免（不支付税款）。

[gov.bc.ca/gov/content/taxes/property-taxes/property-transfer-tax/exemptions](http://gov.bc.ca/gov/content/taxes/property-taxes/property-transfer-tax/exemptions)

## 长者的经济补助

### 养老金

养老金是每月发放的，大部分年满 65 岁或以上具备加拿大人合法身份及居住要求的长者均可申请。但您必须先行申请，方可领取。养老金受加拿大政府的支持。

[Canada.ca](http://Canada.ca) - 搜索“养老金”

### 保证收入补助金

保证收入补助金 (GIS) 是一项每月发放的免税福利，用以补贴领取养老金、居住在加拿大的低收入长者。保证收入补助金由加拿大政府提供。

[Canada.ca](http://Canada.ca) - 搜索“保证收入补助金”

### 老人补助金

获发 OAS 和 GIS 的人，也可能有资格领取老人补助金。如果您符合资格，便会自动收到这项补助金。所有符合资格的人士均可领取，无需您主动申请。补助额视乎您的收入而定。卑诗省政府提供老人补助金。

免费电话: 1 866 866-0800

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“老人补助金”



## 投资

投资方法有多种。银行及其他金融机构销售很多投资产品，例如定期存款、共同基金、担保投资证（GIC）和国库券。您可向您的银行、信贷公司或信托公司的职员查询，或请教投资顾问或财务规划顾问。

小心那些试图欺骗您并窃取您资金的人。诈骗者可能会说他们的投资“没有风险，并且能“保证收益”。他们可能会骗您，说您也许会错过一次赚钱的好机会。切勿在未确认安全的前提下转账给任何人。了解如何识别投资欺诈。

[investright.org/fraud-awareness/avoid-investment-fraud/](https://investright.org/fraud-awareness/avoid-investment-fraud/)

### **i** 何处寻找更多有关资料

- 加拿大理财  
[cba.ca](https://cba.ca) – 搜索“理财基础知识”
- Prosper Canada – 金融教育网络研讨会和指南  
[prospercanada.org](https://prospercanada.org) – 单击菜单中的“资源”
- 新移民理财工具 (Prosper Canada)  
[moneymanagement.prospercanada.org](https://moneymanagement.prospercanada.org)
- 加拿大金融消费者管理局 – 财经工具箱  
[Canada.ca](https://Canada.ca) – 搜索“您的理财工具箱”
- 加拿大政府 – 如何理财  
[Canada.ca](https://Canada.ca) – 搜索“金融消费者代理机构”
- 消费者事务办公室  
[ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/eng/ca02154.html](https://ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/eng/ca02154.html)
- 卑诗省证券委员会属于省政府独立机构。  
[investright.org](https://investright.org)
- 信用咨询协会提供金融教育研讨会和工具  
[nomoredebts.org/resources](https://nomoredebts.org/resources)



## 医疗护理

### 定义

#### 卑诗保健计划

#### 登记加入医疗保险计划 (MSP)

#### 领取卑诗服务卡

- 联邦临时医疗计划 - 难民及难民申请人
- 私营保险
- 省外保险涵盖范围

#### HealthLink BC

#### 医生

- 寻找家庭医生
- 预约就诊时间
- 免预约诊所、急救和初级护理中心，以及在线护理
- 在线护理

#### 紧急医疗事故

- 医院和急诊科
- 召唤救护车

### 言语沟通的协助

#### 购买药物

- 支付处方药：药物补助计划及公平药物补助计划

#### 牙医

- 儿童保健计划

#### 验眼与配镜

#### 公共卫生服务处

#### 私营特殊诊所

#### 精神健康、酗酒及其他毒品问题

#### 增进并保持健康

- 戒烟
- 雾化和电子烟
- 体育锻炼和健身
- 心脏健康
- 预防流感

#### 更多详情

- 对儿童和青少年的支持



## 定义

**福利** - 在人们生病、失业或不能自理时，向其提供的资金或援助计划。雇主为员工提供福利，政府为公民提供福利。

**医疗保健提供者** - 在医疗保健系统中照顾病人的人，包括医生、护理医师、牙医、家庭护理人员、药剂师等等。

- **听力学家** - 与听力障碍者一起工作的人。
- **牙医** - 检查蛀牙和其他牙齿疾病的医生。
- **耳鼻喉专科医生** - 专长于耳鼻喉疾病的医生。
- **全科医生 (GP)** - GP 也被称为家庭医生，他们会照顾您一般的病痛。您也可以和家庭医生讨论情绪问题、精神问题、营养问题和生育计划（控制生育和怀孕）。如果您需要更多的医疗护理，您的家庭医生将把您转介给专科医生。
- **助产士** - 受过特殊教育，可以帮助妇女分娩的人。
- **执业护士** - 受过特殊教育的护士，他们密切照顾患者，还可以诊断疾病、预定和解释实验室检查，并推荐治疗方法。许多卑诗省家庭都选择执业护士，而非家庭医生。
- **验光师** - 检查眼睛的视力，以及眼部疾病和受伤情况的医生。
- **药剂师** - 按处方为您配药的人，他们为您准备正确剂量的合适药物，并告诉您如何正确服用药物，还可回答有关您正在服用的任何药物的问题。
- **专科医生** - 专注于特殊疾病、医疗状况或身体局部情况的医生。例如，有些专科医生专注于皮肤状况、听力下降、心脏病、癌症、怀孕，亦或治疗幼儿或老年人。

**免疫** - 向体内接种少量病毒，利用免疫系统机制，帮助接种者保持健康，不患病。

**药房** - 患者可在此获得医生或执业护士开具的处方药，也称为“药店”。

**处方** - 医生或执业护士开具的药方。处方上会写明患者需要服用何种药物以及相应的剂量。

**疫苗接种** - 接种所用的针头和药物。

**疫苗** - 接种所用药物，可通过针头（注射）给药，也有口服剂和喷鼻剂。

**在线护理** - 使用视频通话等技术建立患者与医疗保健提供者之间的联系。



## 卑诗保健计划

卑诗省政府推行一项保健计划，名为医疗保险计划 (MSP)，该计划支付基本的医疗必需保健服务，其中包括一些就医诊查、医学检查和治疗。但是 MSP 并不涵盖所有的医疗费用，例如，您必须自付牙医、验光师和物理治疗师的治疗费用。

MSP 适用于：

- 居住本省的加拿大公民或永久居民
- 政府援助的本省难民
- 持有学习许可的国际学生
- 有些人的工作许可证为 6 个月或更长时间

确认自己是否符合 MSP 资格。

[gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/eligibility-and-enrolment](http://gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/eligibility-and-enrolment)

## 登记加入医疗保险计划 (MSP)

所有卑诗省居民都必须登记加入 MSP。您需要申请 MSP。申请时，填报的姓名必须与您其他正式身份证件所用的完全相同。

抵达卑诗省后，您应该立即申请 MSP，因为申请后可能有长达 3 个月的等待期。如果没有 MSP，则应购买私人医疗保险。如果您在卑诗省需要医疗服务但却没有 MSP 或私人医疗保险，则必须自付所有的医疗费用，而且费用可能会非常昂贵。

如需更多信息并注册 MSP，请联系 Health Insurance BC。

温哥华地区：604 683-7151

免费电话：1 800 663-7100

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – 搜索“居民MSP”

### 补充福利

如果您收入偏低，或会有资格享受补充福利。MSP 补充福利将支付部分医疗服务，其中包括：

- 针灸
- 整脊疗法
- 按摩疗法
- 自然疗法
- 物理疗法
- 非手术足病学

要申请补充福利，您必须为加拿大公民或永久居民，并在过去连续 12 个月 (1 年) 内以该身份在加拿大居住。欲申请福利，必须填写一份表格，并寄往 Health Insurance BC。

[gov.bc.ca/MSP/supplementary\\_benefits](http://gov.bc.ca/MSP/supplementary_benefits)

### 国际学生健康费

国际学生必须每月支付医疗费用，该费用适用于：

- 幼儿园至 12 年级的国际学生
- 拥有 MSP 入学许可的国际大专学生

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – 搜索“国际学生健康费”

## 领取卑诗服务卡

您将需要卑诗省服务卡才能获得医疗保健服务。

[gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card)

请按照以下步骤获取您的卑诗省服务卡。

### 1. 申请 MSP。

- 填写并递交 BC MSP 注册表格。  
[gov.bc.ca/mspbccresidentforms](http://gov.bc.ca/mspbccresidentforms)
- 您也可以在线申请。  
[gov.bc.ca/MSP/applyforhealthcare](http://gov.bc.ca/MSP/applyforhealthcare)

### 2. 访问 ICBC 驾照核发中心。

在填写及递交表格，以及提供所需文件后，您会收到一封确认信，接着您需要把信带到 ICBC 驾照核发中心。递交申请时，需带备 2 份身份证明文件。

- 确认需要何种身份证明文件。  
[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“服务卡接受的 ID”
- 搜索就近的驾照核发中心。  
[icbc.com/locators](http://icbc.com/locators)



19 岁以下的儿童、75 岁及以上的人以及拥有学习和工作许可的人无需访问 ICBC 办公室。您将收到一张不带照片的 BC 服务卡。

[gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card/types-of-cards/non-photo](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card/types-of-cards/non-photo)

但是，附有照片的 BC 服务卡更加安全，遇有遗失，别人亦不能盗用。如果您是大四学生或持有工作或学习许可，并且想要一张带有照片的 BC 服务卡，请访问 ICBC 驾照核发中心。

### 联邦临时医疗计划 - 难民及难民申请人

联邦临时医疗计划 (IFHP) 为重新安顿的难民、受保护人士及难民申请人连同他们从属的家人提供临时的医疗保障。该计划覆盖不符合本省或私人健康保险资格的人群。它包括基本的医疗保健服务，例如就诊、住院、急诊药物以及牙科急诊和眼部保健。

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program.html)

有资格申请临时联邦医疗计划的人员必须访问注册的医疗服务提供者。请参阅在程序中注册的医疗服务提供者清单。

[ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers/](http://ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers/)

### 私营保险

并非所有医疗开支都入于 MSP 的保障范围，例如牙齿护理。如您需要保障更多医疗开支，可以向私营保险公司购买保险。

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“MSP 未涵盖的服务”

当您访问时，将需支付 MSP 未涵盖的某些服务费用。请索要收据，将其递交给您的保险公司，保险公司会返还您所支付的部分或全部款项。还有一些机构会把账单直接递交给您的保险公司，这称为“直接计费”。如有问题，请随时提出。

### 省外的保障

如果您去到加拿大的另一个省，则可能需要购买额外的健康保险。咨询 Health Insurance BC，了解是否需要购买额外的保险。

温哥华地区: 604 683-7151

免费电话: 1 800 663-7100

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“卑诗省之外的 MSP”

## HealthLink BC

HealthLink BC 提供免费的非紧急健康信息和建议，服务全天 24 小时开通，全年无休，您可随时通过电话、网站、移动应用和印刷物获得这些信息和建议。HealthLink BC 的所有服务都是免费的。

HealthLink BC 不提供紧急服务。若有紧急的医疗情况，请致电 9-1-1。



致电 8-1-1。如果无回应或者回应不佳，请致电 7-1-1。

- 咨询护士，或寻求社区服务。每周 7 天、每天 24 小时开通。
- 向营养师咨询关于食物、健康饮食和营养的问题。周一至周五上午 9 点至下午 5 点。
- 向专业人士咨询健身和锻炼事宜。周一至周五上午 9 点至下午 5 点。
- 咨询药剂师关于药品的问题。每天晚上 5 点至第二天上午 9 点

HealthLink BC 提供 130 多种语言的翻译服务。拨打 8-1-1 时，请说出您所需要的语言名称（例如“Mandarin”）。

在线: [HealthLinkBC.ca](https://www.healthlinkbc.ca)

- 访问该网站，可以获取 5,000 多种有关健康、营养、药物、体育锻炼和药物的主题信息。
- 如感到不适，可在线确认您的症状（病征），了解您应该怎么做。
- 资料翻译有阿拉伯文、中文、波斯文、法文、韩文、旁遮普文、西班牙文和越南文等版本。  
[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/translated-resources](https://www.healthlinkbc.ca/services-and-resources/translated-resources)
- HealthLink BC 还为您的智能手机提供了一个移动应用。您可以使用该应用找到附近的免预约诊所、医院、急诊室、疫苗接种地、药房，实验室服务以及紧急和初级保健中心。访问 [HealthLinkBC.ca/app](https://www.healthlinkbc.ca/app)

## 寻找家庭医生或执业护士

寻找收治新患者的家庭医生或护理医师也许不是一件易事，但请不要放弃，也可以向他人询问是否有推荐人选。新的医疗服务提供者也许随时会来到您的社区。

- 家庭实践部门会根据您的情况，将您加入社区医生等待名单。访问该网站，寻找您所在社区的家庭实践部门。  
[divisionsbc.ca/divisions-in-bc](https://divisionsbc.ca/divisions-in-bc)
- 卑诗省护理专业学院提供执业护士的目录，您可在目录中搜索社区执业护士。

[registry.bccnp.ca](https://registry.bccnp.ca)

- 向移民安顿服务机构人员查询，他们也许能够帮助您找到医疗服务提供者。寻找就近安顿服务机构。
  - 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](https://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](https://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- 致电 8-1-1 致电 HealthLink BC，获取在您所在社区的帮助，寻找家庭医生、执业护士和保健服务。
- 咨询朋友、邻居、同事和社区内其他人士。询问他们的医疗服务提供者是否接受新患者。

## 预约就诊时间

看医疗服务提供者之前，您应先打电话到医务所预约时间。您须经常携带您的卑诗服务卡 (BC Services Card) 到诊所，并准时到达。



可以的话，在应约当日早点到达诊所。如果您迟到太久或失约，可能需要缴付费用，而这笔费用不会由 MSP 负责。

### 免预约诊所、急救和初级护理中心以及虚拟护理

如果您还没有医疗服务提供者，或者无法与医疗服务提供者预约，则可以去免预约诊所或紧急和主要护理中心 (UPCC)。

免预约诊所和 UPCC 的医生和执业护士不接受急诊。

致电 Healthlink BC，拨打 8-1-1，寻找附近的免预约诊所或 UPCC。一些诊所营业至深夜，许多每周 7 天均开放。就诊无需预约，但您需确认诊所是否开放。

[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/upcc](https://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/upcc)

即使您仍未收到卑诗服务卡，您仍可到免预约诊所求诊。携带 2 份身份证明文件，至少一份证明文件需要有您的照片。您需要先自行付费，但请保留收据。在收到卑诗服务卡后，您或可获退还该次求诊的部分费用。

## 紧急医疗事故

### 医院和急诊科

如果发生严重事故、重伤或突然生病，可以去医院急诊科。不少急症部门提供全日 24 小时服务。如果您正在服用医生处方的药物，亦需带同前往，因为医生需要知道您正在服用什么药。他们也许能协助您找到一名说您语言的医生。

如果您有 MSP 保障，则无需负担住院费用。

### 召唤救护车

如果您遇到紧急医疗情况，无法自行去医院，可以叫一辆救护车。在大多数地方，可拨打 9-1-1，小型社区可能有不同的号码。查询电话簿首页的号码，或咨询当地警察局。您应该写下并保存紧急电话号码。

当您拨打紧急电话时，接线员会询问您是否需要警察、消防或救护车。此时请要求一辆救护车。接线员将询问一些相关问题，他们可能会通过电话提供医疗指导。救护车到来时，急救人员会进行紧急处理，他们可能会带您去医院急诊室。





MSP 不支付救护车的全部服务费用，所以您将需要支付部分费用。但是您不必立即付款，之后将会收到一张账单。如果您是低收入人士，可能会获得救护车费资助。[bcehs.ca](http://bcehs.ca) – 搜索“救护车费用”

## 言语沟通的协助

- 省语言服务局提供传译服务。您无法自行预定此服务，需请您的医生、护理医师或助产士（帮助分娩的人）致电省语言服务局，预订传译服务。
- HealthLink BC 8-1-1 提供 130 多种语言的健康信息和建议。有关 HealthLink BC 的详细信息，请参见第 58 页。  
[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) – 单击顶部菜单中的“Other Languages 其他语言”

## 购买药物

有些药物只有开具处方后才能购买，处方必须由医生或其他医疗人员（例如助产士或执业护士）开具。您可在药房买到这些药物。一些杂货店中也设有药房窗口。配药时必须携带处方。药剂师会根据处方为您配药，并告诉您每次服药相隔的时间（例如，每天 2 次，服用 1 周）。

在线搜索药房。您也可以致电 HealthLink BC，拨打 8-1-1，或使用 HealthLink BC 网站或 BC Health Services Locator 移动应用查找附近的药房。有关 HealthLink BC 服务的详细信息，请参见第 58 页。

有些药物无须医生开具处方即可购买，称为非处方药 (OTC)。这些药物通常用来医治较轻微的疾病，如普通的伤风或头痛、过敏等。如果您对非处方药物有任何问题，可向药剂师查询，或致电 HealthLink BC，拨打 8-1-1，向药剂师查询关于您所使用的药物。

## 支付处方药费用：药物补助计划及公平药物补助计划

PharmaCare（药物补助计划）是由卑诗省政府推行，协助您支付部分在本省购买的处方药物的费用。Fair PharmaCare 适用于所有申请了 MSP 的卑诗省居民。家庭收入较低的人会获取更多的处方药费用补助。您每年都需要申报个人所得税，如此才可根据您的收入为您发放 Fair PharmaCare 保险。如果不申请 MSP，则自付金额高达 \$ 10,000，这意味着您的合格药物金额必须达到 \$ 10,000，方可获得 Fair PharmaCare 的处方药费补助。

如果您在医疗服务计划的保障范围之内，即可注册 Fair PharmaCare。如需注册或更多信息，请访问网站或联系 Health Insurance BC。

大温哥华地区：604 683-7151

免费电话：1 800 663-7100

[gov.bc.ca/fairpharmacare](http://gov.bc.ca/fairpharmacare)



## 牙医

牙医和洗牙师照料您的牙齿健康。要找牙医，可询问亲友、移民安顿服务机构，也可以访问 BC Dental Association 网站。

[yourdentalhealth.ca/visiting-your-dentist/find-a-dentist](http://yourdentalhealth.ca/visiting-your-dentist/find-a-dentist)

MSP 不会支付牙科护理费用。如果您需要住院进行牙科手术，MSP 将负担这一部分的费用。一些雇主为雇员提供牙科方面的福利。如果您的雇主提供牙科保险，该保险可能会支付部分您的牙医诊所治疗费用。询问您的雇主有关牙科保健计划。

有些公共卫生服务处 (public health unit) 附设牙科诊所，为幼童免费检验和洗牙，也可能为年纪较大的儿童和成人提供牙齿护理服务，且收费低廉。

如果您有孩子，则可能有资格参加“儿童保健计划”。

## 验眼与配镜

眼科医生被称为验光师，他们可以在自己的办公室或眼镜店工作。

MSP 承担了全眼检查的部分费用。有些验光师的收费可能超出该数额。因此在接受眼睛检验之前，应先向您的验光师查询收费。您须自行支付超出数额。

下列人士可接受验光师提供每两年一次的例行眼睛检验，由 MSP 付费：

- 18 岁以下的儿童和青少年
- 65 岁或以上的长者

如果您有医疗需要，比如有异物入眼或患有眼疾，MSP 还将支付眼科检查的费用。

有些就业人士获雇主提供保健福利，负责支付他们验眼、配眼镜或隐形眼镜的费用。向雇主询问是否有这一福利。

如果您有孩子，则可能有资格参加“儿童保健计划”。

### 儿童保健计划

卑诗省“儿童保健计划”可帮助低收入家庭，替他们支付基本的牙科保健、矫正眼镜、助听器或其他助听器费用。如果您的孩子未满 19 岁，并且没有购买牙科、光学（眼部）或听力保健的保险，可以参与“儿童保健计划”。

如需参与“儿童保健计划”，您的家庭必须拥有 MSP 补充福利（请参阅第 62 页）。已获得 MSP 补充福利的家庭将可参与“健康儿童计划”。

您可向眼科医生、牙医、听力学家或助听器提供商咨询有关承保范围的更多信息。某些检测或服务的费用或覆盖范围可能有所不同。拜访牙医、验光师、听力学家或助听器提供商时，请带上孩子的卑诗服务卡，并询问清楚是否有任何保障范围以外的额外收费。了解具体的花费至关重要。

欲查阅更多详情，请访问 [gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) 并搜索“健康儿童计划”或致电免费电话：1 866 866-0800。



## 公共卫生服务处

公共卫生服务处：

- 帮助父母迎接新生儿
- 在婴儿出生后为家庭提供支持，包括家访
- 提供疫苗接种（也称为免疫接种）。疫苗是预防疾病的药物，婴儿、儿童和成人都应接种麻疹和百日咳等危险疾病的疫苗。了解有关卑诗省免疫的更多信息。  
[immunizebc.ca](http://immunizebc.ca)

公共卫生部门提供以下方面的信息和支持：

- 幼儿成长发育
- 语言治疗
- 听力诊所
- 视力（眼部）测试
- 营养与健康饮食
- 牙科护理
- 青少年诊所
- 性健康信息
- 为酗酒和吸毒者提供帮助

如需寻找区内的公共卫生服务处，可联络 HealthLink BC。

免费电话：8-1-1

[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services](http://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services) – 搜索“公共卫生部门”

如到访公共卫生服务处，紧记携带卑诗服务卡。

## 私营特殊诊所

私人诊所提供健康服务，例如物理疗法、中药、按摩疗法和自然疗法。在去诊所之前，您要先问清楚他们的服务是否可获 MSP 付费，如不获付费，您便要自行负责。请确保在接受治疗服务之前了解具体的费用。



有关 MSP 承保范围的更多信息，请联系 Health Insurance BC。

Health Insurance BC

免费电话：1 800 663-7100

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – 搜索“MSP 涵盖的服务”

## 精神健康、酗酒及其他毒品问题

健康，不仅要有强健体魄，心思和情感同样重要。有时，人会不明所以感到伤心或愤怒，这时他们可能会通过酒精和其他药物（包括某些药物）等成瘾物质来应对不愉快的想法或感觉。也许，他们会感到沮丧、害怕或紧张。假如没有适当的援助，这些情绪问题可以变得非常危险。

如果您有情绪问题，应告知您的医生。如果您没有家庭医生，可告诉您区内的移民安顿服务机构人员，寻求援助途径。安置辅导员可帮助您找到可以与之交谈的人。不要觉得这是一件羞耻的事情，许多加拿大人都能获得心理健康方面的帮助，记得千万不要自己处理。



卑诗省内各社区大多设有精神健康中心 (mental health centre), 可以帮助患有精神健康和存在药物滥用问题的人, 例如抑郁症、焦虑症患者, 亦或存在滥用酒精和其他药物 (成瘾物质滥用) 的人。

- 访问卑诗省政府的 Mental Health and Substance Use 网站, 即可发现可为您提供帮助的资源、服务和支持。

[Wellbeing.gov.bc.ca](http://Wellbeing.gov.bc.ca)

- 致电 Healthlink BC, 拨打 8-1-1。
- 请联系 Crisis Line Support。您可以直接与某人交谈, 获取支持。Crisis Line Support 还可以为您推荐心理健康服务。

[crisislines.bc.ca](http://crisislines.bc.ca)

免费电话: 310-6789 (无区号)

## 增进并保持健康

坚强和健康是让我们保持身心健康的一个重要组成部分。卑诗省政府可提供此类帮助。

[healthyfamiliesbc.ca](http://healthyfamiliesbc.ca)

Patients as Partners 拥有工具、教育、事件、活动和其他资源。

[patientsaspartners.ca](http://patientsaspartners.ca)

## 戒烟

吸烟会增加患癌症、糖尿病、心力衰竭和其他严重医学问题的风险。很多人和资源可以帮助您戒烟。

QuitNow 为您提供训练有素的戒烟教练, 您可以通过短信与其建立联系, 他们会发一些鼓舞人心的信息, 还可以在线与其他戒烟者交谈。

QuitNow

免费电话: 1 877 455-2233

[quitnow.ca](http://quitnow.ca)

卑诗省戒烟计划可帮助您戒烟, 这一计划将为您支付尼古丁替代品的费用, 以及部分处方药的费用。

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“戒烟”

## 雾化和电子烟

雾化会向电子烟中添加某些液体, 这些液体会通过呼吸进入您的肺部。烟液可以调味, 并且一般都含有尼古丁。一些人开始抽电子烟, 希望可以减少抽烟的频率甚至戒烟。

尽管电子烟没有吸烟那样的危害, 但定期吸电子烟也会导致尼古丁成瘾, 因为烟液中的化学物质也会损害肺部。

[Healthlinkbc.ca](http://Healthlinkbc.ca) - 搜索“电子烟”

您可通过QuitNow免费获得戒烟和戒电子烟的支持。符合条件的卑诗省居民可参与卑诗戒烟 (PharmaCare) 计划, 免费获得长达 12 周的尼古丁替代产品。

[quitnow.ca](http://quitnow.ca)

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“戒烟”

## 体育锻炼

体育锻炼是保持健康的重要组成部分。活跃身心可帮助建立强大的心脏和肺部功能, 提高体力, 保持健康的体重, 同时也是改善我们的情绪, 保持积极生活态度的好方法。



HealthLink BC 拥有合格的专业运动人员,可帮助您制定体育锻炼的健康计划。

免费电话: 8-1-1

听障电话: 7-1-1

[Healthlinkbc.ca](https://healthlinkbc.ca) - 搜索“体育锻炼”

欲查阅更多详情,请访问 HealthLink BC。

- [gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/physical-activity](https://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/physical-activity)
- [HealthLinkBC.ca/health-topics/aa165656](https://HealthLinkBC.ca/health-topics/aa165656)

## 心脏健康

保护好心脏,是保持身体健康的关键要素。饮食健康、身心活跃和保持健康的体重都是保持我们心脏健康的一部分。

如需了解有关有益心脏健康的饮食的更多信息,请访问 HealthLink BC 网站,亦或致电 HealthLink BC, 拨打 8-1-1。您可以咨询注册营养师或合格的运动专家,获取有关健康生活的信息和建议。

[HealthLinkBC.ca/healthlinkbc-files/heart-healthy-eating](https://HealthLinkBC.ca/healthlinkbc-files/heart-healthy-eating)

心脏和中风基金会网站提供许多有关健康饮食以及其对心脏病、高血压和高胆固醇(血液中的脂肪)的影响。  
[heartandstroke.ca](https://heartandstroke.ca)

Patients as Partners 拥有关于管理慢性(长期)疾病的资源和信息。  
[patientsaspartners.ca](https://patientsaspartners.ca)

## 预防流感

流行性感冒由病毒引起,也称为流感,它可能会导致严重的疾病,甚至死亡。很多人都会因为流感而去医院,

但是现在已有流感疫苗。每年秋天,在流感季节开始前,卑诗省公共卫生办公室都会在诊所刊登广告,希望人们可以接种疫苗,以预防流感。您也可以咨询您的家庭医生或本地药剂师。

还应定期洗手,避免用手触摸面部,清洁并消毒许多人接触过的表面,生病时呆在家中,饮食健康,保持健康,减少感染流感或将其传播给他人的风险。保持身心活跃,接种流感疫苗。

如需有关流感疫苗以及在何处接种疫苗的信息,请访问 ImmunizeBC 网站。

[immunizebc.ca/clinics/flu](https://immunizebc.ca/clinics/flu)

有关流感的更多信息,请访问 Healthlink BC。

[HealthLinkBC.ca/health-feature/flu-season](https://HealthLinkBC.ca/health-feature/flu-season)

## COVID-19

COVID-19 是一种非常严重的病毒,全球已有 100 多万人因此死亡。患者发病时的症状类似于流感,包括咳嗽、发烧和呼吸困难,部分人还会出现胃病。COVID-19 的传播速度非常快。老年人和任何有严重健康问题的人都存在因 COVID-19 而患重病或死亡的高风险。

卑诗省卫生厅人员制定了每个人都必须遵守的规定,防止 COVID-19 的传播。



阻止 COVID-19 传播的最好方法之一是经常用肥皂和清水洗手，至少应清洗 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请使用酒精洗手液。当您接触了他人触摸过的表面时，更应该频繁地洗手。

您还应尽可能与他人保持至少 2 米 (6 英尺) 的距离。不要触碰脸部。咳嗽或打喷嚏时，要用衣袖或纸巾遮掩，然后应立即将纸巾扔掉，并洗手。

消毒家中或工作场所中有很多人接触过的地方 (例如门把手或电灯开关)。如果您生病了，或无法与他人保持至少 2 米的距离，还可以戴口罩。说话、大笑、大吼大叫、唱歌、咳嗽或打喷嚏时，戴口罩可防止液体从口鼻喷出。

### 如果您认为自己患上了 COVID-19

如果您感到不舒服，即使不确定自己是否患上了 COVID-19，也应该待在家里，远离人群。如果您出现感冒、流感或类似 COVID-19 的症状 (甚至是轻度症状)，立即致电其医疗服务提供者或 8-1-1，进行检测，然后自我隔离。您可以访问卑诗省自检工具，以便确认是否需要进一步的 COVID-19 评估或检测。

[bc.thrive.health/covid19/en](https://bc.thrive.health/covid19/en)

如需关于 COVID-19 的信息，请访问卑诗省疾病控制中心。

[bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19](https://bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19)

卑诗省还提供了有关 COVID-19 资源和支持的省情信息。

[gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support](https://gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support)





## **i** 何处寻求帮助

### **HealthLink BC**

HealthLinkBC 提供免费的非紧急健康信息和建议，您可以每周 7 天，每天 24 小时通过电话、网站、移动应用和印刷物获得这些信息和建议。HealthLink BC 的所有服务都是免费的。详情见第 58 页。

### **Patients as Partners**

Patients as Partners 提供工具、教育和其他资源。您可以找到有关以个人和家庭为中心的护理服务、慢性（长期）疾病管理、患者和公众参与度，以及活动日历的信息。

[patientsaspartners.ca](http://patientsaspartners.ca)

### **HeretoHelp**

HeretoHelp 包含有关精神疾病和成瘾物质滥用问题的信息，可帮助您管理精神疾病，保持良好的心理健康。其中设有测验，让您更了解自己的心理健康。

[heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

### **自杀协助热线**

如果您感到非常沮丧或非常生气，或者有想伤害自己的想法，立即拨打自杀协助热线。自杀协助热线是免费的，全天 24 小时开通，全年无休。自杀协助热线是一个绝对安全的地方，所有谈话均严格保密。

免费电话：1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)

[crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)

### **Bounce Back Program (回弹计划)**

Bounce Back (回弹计划) 是一项技能训练计划，专门帮助有抑郁、压力和焦虑的成年人。

免费电话：1 866 639-0522

[bouncebackbc.ca](http://bouncebackbc.ca)

访问卑诗政府网站，寻找更多精神健康和成瘾物质使用的信息。

[gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)

### **对儿童和青少年的支持**

#### **卑诗省的儿童和青少年心理健康**

该网站为孩子或青少年提供有关心理健康服务的资源和信息。

[gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/find-services-near-you/youth-mental-health-services](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/find-services-near-you/youth-mental-health-services)

### **Foundry**

Foundry 帮助 12 至 24 岁的年轻人保持更健康的身体，其提供健康和保健方面的各类资源、服务和支持。

[foundrybc.ca](http://foundrybc.ca)

### **Kelty 心理健康资源中心**

Kelty 心理健康资源中心为儿童、青年及家庭提供有关精神健康、饮食失调、成瘾问题、情绪控制、紧张、过度活跃症 (ADHD)、抑郁症、精神错乱、精神分裂、防止自杀及压力调控等的资料和资源。

温哥华地区：604 875-2084

免费电话：1 800 665-1822

[Keltymentalhealth.ca](http://Keltymentalhealth.ca)



## **i** 何处寻求帮助 (续)

### 儿童求助热线

儿童求助热线专为经历虐待或精神健康问题的儿童而设，儿童及青年任何时间都可致电热线求助。此服务可转介致电者到可以给予他们帮助的地方，诸如诊所及社区中心。

免费电话: 1 800 668-6868

[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) - 搜索“儿童求助热线”

### ERASE 防止欺凌策略

ERASE 防止欺凌策略教导学生有关欺凌的知识，帮助学生举报欺凌行为。ERASE 还提供关于心理健康、成瘾物质使用、学校安全以及性取向/性别认同的资源。

[gov.bc.ca/gov/content/erase](http://gov.bc.ca/gov/content/erase)





# 教育

## 定义

### 学前教育至 12 年级

- 公立学校
- 独立（私立）学校
- 针对 5 岁以下儿童的早期课程
- 幼儿园至 12 年级
- 残疾儿童和特殊需求
- 儿童英语学习 (ELL)
- 法语课程
- 家长的参与和志愿服务
- 学校信息
- 分布式（远程）学习和家庭式学习

## 专上教育

- 专上教育的费用和经济补助
- 成人分布式（远程）学习
- 私立专上学校和学院

## 成人继续教育

- 学习英语
- 成人教育



## 定义

**成人进修** - 适用于希望完成中学（高中）文凭，或希望进入专上学院学习的成年人课程，可通过公立专上院校和学区的成人教育计划开设课程。

**继续教育** - 成人非学分制课程，学习者可能出于个人目标、个人兴趣，亦或为了提高工作相关技能而选择继续教育。

**小学** - 幼儿园至7年级（面向5至13岁儿童）。

**实地考察** - 学生和老师的校外课堂活动，例如参观博物馆、展览、农场或学校体育赛事。

**全日制和非全日制学习** - 全日制学习是指学生在规定的年限内完成全部课业。一些学生同时也可兼顾工作，但通常每周只工作几个小时。非全日制学习意味着学生所学课程少于全部课程——可能是2门或3门，而非5门。

**必修** - 法律法规规定的必须完成的学业。

**初中** - 卑诗省部分学校面向6至9年级的学生开设，介于小学和高中之间。大多数学生年龄在10到15岁之间。

**专上教育** - 面向已完成中学教育的学生。专上学校包括大学、学院、机构、技术学校和私立学校。

**高中** - 面向8至12年级学生的学校，学生的年龄一般在13至18岁之间。高中在英文中称为 secondary school。

**学费** - 进入私立学校或大专院校的费用。

**家教** - 一对一教导学生的人，通常在家里或办公室教学，而非教室，学生按辅导时间向家教支付费用。



## 学前教育至 12 年级

卑诗省政府制定了相应的教育法律法规，确保每个孩子都可以受到良好的教育。所有 5 至 16 岁的儿童都必须接受教育。大多数父母会将孩子送入公立学校，有些家长则会选择私立学校。一些孩子选择接受家庭式学习或分布式（远程）学习。有关在家学习的详细信息，请参见第 74 页。

### 公立学校

公立学校的教育是免费的。教育委员会（教育局）管理其辖区中的公立学校，会制定及推行各种课程及服务。他们必须遵守卑诗省制定的法律法规。

### 为孩子报读公校

一般情况，儿童会就读最近自己住所的公校。要为子女报读公校，您须致电所属地区的教育局。

查找所属教育局。

[bc.ed.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm](http://bc.ed.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm)

注册时必须出示正式的文件，以证明子女的出生日期、您在卑诗省的居民身份，以及您的住址。您也须出示子女的疫苗接种记录，卑诗省已强制要求接种部分疫苗，防止儿童染上部分疾病。

部分学校社区设有一个名为 Settlement Workers in Schools（校内安顿职员）的计划。安置人员可帮助新移民尽快适应新的学校和社区。

查找附近的公立学校。

[bc.ed.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do](http://bc.ed.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do)





## 独立(私立)学校

卑诗省同时设有独立学校,大部分独立学校都收取学费。有些独立学校根据宗教或文化而进行招生,有些以特殊的方式教授课程,而另一些则可能是为有特殊需要的学生而设。更多信息,请联系独立学校联合会。

温哥华地区: 604 684-6023

长途电话: 1 604 684-6023

[fisabc.ca](http://fisabc.ca)

有关独立学校的更多信息,请参见第72页的家庭式学习和分布式(远程)学习。

访问卑诗省教育厅网站。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/administration/program-management/independent-schools](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/administration/program-management/independent-schools)

寻找附近的独立学校。

[fisabc.ca/find-school](http://fisabc.ca/find-school)

## 针对 5 岁以下儿童的早期课程

StrongStart BC 早期课程着眼于幼童的教育,着力在早期语言发展、体能、认知(思考)、社交及情绪发展等方面帮助他们。课程包括一些游戏、故事、音乐及艺术,预备他们入学。合格的幼儿教育导师会运用一些游戏,让儿童可以通过这些有些结交新朋友。课程专为五岁以下儿童而设,费用全免。

了解有关 StrongStart BC 的更多信息,查找附近的课程计划。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)

许多学校为 3 至 5 岁的孩子开设了 *Ready, Set, Learn* 计划。幼儿通过游戏学习重要技能,家长则可取得如何协助子女学习的资讯。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn)

## 幼儿园至 12 年级

### 幼儿园至 7 年级小学

一般来说,幼童在满 5 岁那一年入读小学,直至 11 或 12 岁。小学第一年称为幼稚园,大多数小学从幼稚园教到 7 年级。大部分学校开始上课的时间为 8:30 至 9:00 间,下课时间通常是下午 3:00。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/full-day-kindergarten](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/full-day-kindergarten)

### 7-12 年级: 初中与高中

小学毕业后,学生会继续上初中和高中。初中为 6 年级至 9 年级,学生的年龄大约都在 10 至 15 岁之间。高中从 8 年级到 12 年级,学生的年龄大约都在 13 至 18 岁之间。

并非每个学区都有初中,这些学区只分小学(幼儿园至 7 年级)和中学(8 至 12 年级)。

学生完成中学/高中课程后,将获得毕业证书(文凭)。中学/高中毕业后,学生可以接受进一步的教育(专上教育),包括大学、学院和专门的职业培训。

## 残疾儿童和特殊需求

一些孩子的身体或精神状况可能使其难以上正规课,这些孩子需要特殊照顾,因此卑诗省为这些孩子开设了一项计划。请与您孩子的学校联系,获取更多信息。



## 儿童英语学习 (ELL)

学校会为有语言支援需要的学生提供儿童英语学习 (ELL)。大多数学生会常规课程中获得语言方面的帮助,一些年龄较大的学生会同时参加常规课程和 ELL 课程。

特殊计划可以帮助幼儿学习英语。如要知道您区内有没有幼儿班 ELL 计划,可咨询安顿服务机构。寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民,包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 暂住居民,包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## 法语课程

卑诗省的公立学校开办 3 种不同的法语课程。

- 母语为法语的学生可能有资格参加母语法语 (francophone) 课程。联络 Conseil-scolaire francophone de la Colombie-Britannique (第 93 学区), 查询更多信息。  
大温哥华地区: 604 214-2600  
免费电话: 1 888 715-2200  
[csf.bc.ca](http://csf.bc.ca)
- 母语非法语的学生可报名参加法语沉浸式 (French Immersion) 课程,这意味着法语将是课堂中唯一使用的语言。数学、科学、历史和所有其他科目均以法语授课。

- 接受英语授课的学生也可以修法语课程。平日课程以英语教授,其中一门科目是法语。

有关“法语沉浸式课程”或“法语科目”的更多信息,请联系当地的教育局。

[bcged.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm](http://bcged.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm)

## 家长的参与和志愿服务

如果您有孩子在上学,我们鼓励您积极参加学校社群,经常与您孩子的老师交谈,问一问有关您孩子班级或孩子在学校的表现等等。参加家长会,即每年召开一次或两次的特别会议。

公立学校设有家长咨询委员会 (PAC)。如果您有孩子在上学,您将自动成为学校 PAC 的成员。您可以参加学校的会议,与其他父母会面,了解学校的工作方式,参与学校活动并提出帮助建议。

[bccpac.bc.ca/index.php/members/pac-dpac/what-is-a-pac](http://bccpac.bc.ca/index.php/members/pac-dpac/what-is-a-pac)

您还可以参观教室或实地考察(课堂旅行和校外访问),充当孩子学校的志愿者。

## 学校信息

学校将向您发送有关您孩子学习和学校活动的信息。请留意来自老师、教育局、校长或班级代表(其他自愿共享班级信息的父母)的电子邮件、信件和笔记。这些信件和电子邮件可能包含重要信息,有时可能需要翻译。

纸质信件可寄给父母或孩子,询问您的孩子学校是否有寄给您信件。



## 家庭式学习和分布式(远程)学习

虽然 5 至 16 岁的儿童必须接受教育,但有些卑诗省儿童并没有上学,有些是因为住所离学校太远,有些是因为健康问题无法上学,还有一些父母可能更愿意让孩子在家学习。学生可以在家中学习有两种方式:家庭式学习和分布式(远程)学习。

- 家庭式学习是指父母充当老师,在家教育孩子。家长需要备课,以及确保子女能有所收获。他们必须将子女注册进一所学校,然后才能实行在家上课。

[bced.gov.bc.ca/home\\_school](http://bced.gov.bc.ca/home_school)

- 分布式(远程)学习是指教老师把相应的课程和家庭作业发给学生,让他们在家中学习,可在线或通过邮件发送课程。这些教师是经过学校认证的,负责准备课程并帮助学生学习。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/classroom-alternatives/online-distributed-learning](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/classroom-alternatives/online-distributed-learning)

## 专上教育

很多学生完成 12 年级后,会继续升学,这叫做专上教育。

卑诗省有 25 所公立大学、学院和教育机构,这些公共机构由省政府资助,学生入学需要支付学费。卑诗省还有 300 多家私人院校,不由省政府资助,因此私人院校通常学费更高。

学院、大学或教育机构开办多门学科供学生修读,包括艺术、教育、科学、技术、医学、护理、工程和法律。学生完成一个学位课程,大概需要全时间攻读 4 年,完成课程后,便会获授学士学位。如果继续深造,可以进一步获颁研究生学位,例如硕士或博士学位。您还可修读文凭和证书。

一些公立学院和教育机构设立大学转学分课程,您可以在学院或机构上课,然后转学到大学,进而获得学位。大学将检查您所修的课程,为您提供学分。开始学习之前,请联系大学,确认其是否承认您的转学课程。如需更多信息,请查阅卑诗转学指南。

[bctransferguide.ca](http://bctransferguide.ca)

专上学院、理工学院和其他院校也有开办一些职业培训课程,您可以学习各类的职业培训课程,比如木匠、技工、园艺家、幼儿教育者或计算机技术人员等培训。

请参阅卑诗省的高等教育机构列表。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution)

卑诗教育规划师可助您选择专上课程。

[educationplannerbc.ca](http://educationplannerbc.ca)

## 专上教育的费用和经济补助

专上教育可能会很昂贵。学习专上课程的学生必须支付学费和其他费用,还必须购买必须的书籍和材料。

卑诗省政府可能会为需要帮助的学生支出其学费。您可以申请贷款、赠款和助学金,赠款和助学金无需偿还,但是贷款必须偿还。如需获得资助,学生必须居住在卑诗省,并且是永久居民或加拿大公民。



有关更多信息，请联系您计划就读的学校的经济援助办公室。

[studentaidbc.ca](http://studentaidbc.ca)

没有永久居留权或加拿大国籍的专上学生需要支付更高的学费。他们可能还需要申请学习许可（学签）。

[learnlivebc.ca/en/learn/](http://learnlivebc.ca/en/learn/)

家长可为子女开立一个注册教育储蓄计划（RESP），为子女中学毕业后升学储蓄资金。很多银行和信贷公司都可以为您开立 RESP，您的孩子开户时须提供社会保险号码（SIN）。有关社会保险号码的信息，请参见第 107 页。您也可能会得到加拿大教育储蓄津贴，这是加拿大政府存进您子女 RESP 户口的助学金，以帮助支付他们的专上教育费用。

[canada.ca/en/services/benefits/education/education-savings/savings-grant.html](http://canada.ca/en/services/benefits/education/education-savings/savings-grant.html)

在加拿大，许多专上学生都有工作，可以支付自己的学费。在学习期间，他们可能会兼职或打暑假工。

## 成人分布式（远程）学习

许多学院和大学都提供分布式学习课程。无论您身在何处，都可以接受专上教育。有关信息，请联系当地的学院或大学或汤姆逊河大学开放式学习。

[tru.ca/distance](http://tru.ca/distance)

## 私立专上学校和学院

卑诗省有许多私立专上院校，包括私立大学、学院、商科学院、技术学院和语言学校。某些私立学校的学生可获得经济援助。

[privatetraininginstitutions.gov.bc.ca](http://privatetraininginstitutions.gov.bc.ca)  
[studentaidbc.ca](http://studentaidbc.ca)

## 成人继续教育

许多加拿大人在中止学业一段时间后，会选择重返课堂，他们可能想学习一种新的工作技能、一种新的语言，或者他们感兴趣的東西。这些计划称为继续教育。您可在线搜索“继续教育”和您所在社区的名称查找课程计划。



## 学习英语

很多 ESL (English as a Second Language — 英语为第二语言) 课程, 是为了帮助成人学习讲、读和书写英语而设。加拿大政府为加拿大新移民提供语言教学 (LINC)。政府为成年难民及永久居民提供新移民语言指导班, 费用全免。

- [Canada.ca](#) – 搜索“语言课程”
- [Welcomebc.ca](#) – 搜索“就业语言课程”

一些公共的专上院校也提供 ESL 课程。永久居民、难民和加拿大公民无需支付这些课程的学费, 但是可能需要支付其他费用。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading-learn-english](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading-learn-english)

您可获得社区扫盲计划的帮助, 提高英语水平, 费用全免。这些计划部分针对成年人开设, 部分则针对家庭开设。

[gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries/community-literacy](http://gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries/community-literacy)  
[gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading)  
[decoda.ca/decoda-lpc/](http://decoda.ca/decoda-lpc/)

## 私立英语学校和家教

许多私立英语学校和家教都提供英语培训, 这些学校和班级多数都不受政府监管。访问私立培训机构网站, 查找获批的课程计划。

[privatetraininginstitutions.gov.bc.ca/students/pti-directory](http://privatetraininginstitutions.gov.bc.ca/students/pti-directory)

## 成人进修

成人可以继续上学, 进而提高学历或换一份新工作。该课程计划有针对特定主题, 例如阅读或数学, 还有一些课程可以使成人完成高中教育, 学习新的工作技能。课程可以是全日制或非全日制的, 通常被称为成人基础教育或 ABE。公立专上院校的 ESL 课程也是“成人进修”的一部分。

## 正修读中学课程的成年人

成人如果未有完成中学课程, 是有机会完成课程和毕业的。学生可以参加成人毕业计划的 ABE, 修毕后可获颁卑诗省毕业证书或成人毕业文凭。公立大专院校和学区的成人教育计划开设课程均设有这些课程。

完成中学课程的成年人可参加成人基础教育课程, 以获得升读专上课程所需的学分, 也分为全日制和非全日制课程。永久居民和加拿大公民可免费参加这些课程。

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading)

查找您附近的课程计划。  
[upgradebc.ca/map](http://upgradebc.ca/map)

成人也可通过当地校区, 选读成人基本教育。  
[bced.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do](http://bced.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do)  
[bced.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm](http://bced.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm)

永久居民和加拿大公民无需支付成人进修课程的学费, 但是可能需要支付其他费用, 包括必须的书籍和材料。这些补助被称为成人进修补助金。这些补助被称为成人进修补助金。

[studentaidbc.ca/explore/grants-scholarships/adult-upgrading-grant-application](http://studentaidbc.ca/explore/grants-scholarships/adult-upgrading-grant-application)



## 个人及家庭援助

### 定义

**BC211 支援**

**危难支援中心**

**暴力、虐待和忽视**

- 袭击与性侵犯
- 家庭虐待
- 虐待和忽视子女
- 欺凌
- 虐待和忽视长者
- 虐待动物
- 酗酒、毒品和赌博问题
- 移民担保破裂

**卑诗省就业与援助计划**

**无家可归**

**食物银行**

### 家庭支持

- 需要额外照顾的儿童
- 有子女的家庭可得到的福利
- 托儿服务

### 长者服务计划与福利

- 卑诗长者指南
- 家庭护理
- 老年人健康饮食
- 防止跌倒
- Ability411

### 残疾人士

**对 LGBTQ2S+ 人员的支持**

**申诉专员办事处**

**法律援助**



## 定义

**虐待** - 伤害别人。虐待有多种,

- 身体虐待包括击打、约束或推挤。身体虐待亦称侵犯。
- 情感虐待是指通过言语或行为伤害他人,包括威胁他人(例如威胁称您会在身体上或情感上伤害他们)。
- 性虐待是指不必要的性接触或言语。

**侵犯** - 攻击他人。侵犯可以是肢体侵犯、性侵犯或口头侵犯(对他人大吼或侮辱)。

**机密** - 与他人共享讯息时,对方将该讯息保密,不与任何其他人分享。

**危机** - 情况变得太严重而无法独自处理。人们可能会遇到财务危机(没有足够的钱维持正常生活)、家庭危机(家庭破裂)、医疗危机(病重或死亡)或情感危机(情绪或感觉——尤其是恐惧——非常强烈)。

**符合条件** - 具备特定资格。例如,人们必须符合某项资格才可从事某些工作或被某些政府机构录取。

**赌博** - 试图通过纸牌游戏、赛马、老虎机和赌场游戏等方式来赢钱。

**公正** - 对事物没有偏见。如果您不是当事人,或事件不涉及您的利益,您便可以作出公正的决定。

**独立** - 不受任何人的控制或影响,能够在不受他人影响的情况下做出决定。

**LGBTQ2S+** - 一个描述性别认同范围的术语 - 女同性恋、男同性恋、双性恋(男性或女性)、跨性别者、酷儿或双灵人(请参阅第 129 页,了解更多信息)

**疏忽** - 没有好好照顾需要帮助的人,比如父母没有好好抚育孩子,或是家中老人未能获得必要医疗服务。

**公权机构** - 政府通常为组织提供资金和/或授权,由其制定决策,为人民提供服务。这些组织称为公权机构。

**自杀** - 不想再继续生活,故意结束自己的生命。

**受害者** - 被别人(身体上或情感上)伤害或杀死,通常是发生了犯罪行为。

**暴力** - 使用身体力量伤害他人。



## BC211 支援

BC211 可助您找到您可能需要的政府和社区服务, 其中包括咨询、就业、托儿服务、经济援助、食物、长者服务、住房、法律服务、移民服务、教育、艺术和文化、娱乐、医疗服务和支持团体。该服务免费并且保密(私隐), 以多种语言提供。

免费电话: 2-1-1

[bc211.ca](http://bc211.ca)

BC211 也提供这些服务。

- **VictimLinkBC** 是一项免费的保密电话服务, 以多种语言提供。他们会向所有罪案受害者提供资讯和转介服务, 同时也会向家庭暴力、性暴力受害者(包括出于劳务或性服务目的的人口贩卖受害者)提供即时危机支援。VictimLinkBC 由卑诗省政府资助。全天 24 小时开通, 全年无休。  
免费电话: 1 800 563-0808  
电子邮件: [victimlinkbc@bc211.ca](mailto:victimlinkbc@bc211.ca)  
[www.victimsinfo.ca](http://www.victimsinfo.ca)
- 有关“酒精和药品信息”以及“转介服务”的更多信息, 请参见第 85 页  
温哥华地区: 604 660-9382  
免费电话: 1 800 663-1441
- 住所和街道帮助热线 2-1-1  
[bc211.ca](http://bc211.ca) - 搜索“住所”和您所在社区的名称
- BC 赌博支援专线有关更多信息, 请参见第85页  
免费电话: 1 888 795-6111
- 青年暴力专线有关更多信息, 请参见第 83 页  
免费电话: 1 800 680-4264

## 危机支持中心

当您无法单独面对严重的问题时, 即代表您正面临危机。人们可能患有精神健康问题(例如抑郁或焦虑), 亦或遇到家庭问题(例如婚姻破裂或家暴)。移民后, 有些问题可能会更严重, 您可能会感到悲伤、孤独、沮丧或困惑, 这些情绪可能非常强烈, 有些人甚至会兴起自杀的念头。

如果您觉得自己的处境很难得到很好地解决, 或者觉得自己无法逃离, 可以寻求帮助。不要觉得这是一件羞耻的事情, 其实许多人在生活中都会有这种感觉。

致电危机支持中心, 有人可以帮助您。危机支持中心会有人与您交谈, 还可以帮助您找到资源。所有电话都是免费的, 提供多语种服务。

- 危机支持热线每天 24 小时开通, 全年无休。  
免费电话: 1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)  
[crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)
- 精神健康支持专线全天 24 小时开通, 全年无休。  
免费电话: 310-6789 (此电话号码只有 7 位)。  
[crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)
- **YouthInBC** 是面向 12 至 24 岁年轻人的在线聊天服务, 从下午(中午)12 点开放至凌晨 12 点(午夜)。  
[YouthInBC.com](http://YouthInBC.com)
- **CrisisCentreChat** 是面向 25 岁及以上人群的在线聊天服务。从下午 12 点(中午)开放至凌晨 1 点。  
[CrisisCentreChat.ca](http://CrisisCentreChat.ca)



## 暴力、虐待和忽视

虐待、暴力和忽视都是不当行为。如果有人虐待您，不要觉得羞耻，因为这不是您的错。您可以得到帮助，不要试图独自面对问题。在加拿大，使用暴力或威胁使用暴力均属违法。如果您侵犯或威胁攻击别人，警察有权将您拘捕，您可能会因此而被罚款或监禁。

如遇危机，请致电 911，会有警察或救护人员来保护您。

您也可以致电 VictimLinkBC。

免费电话: 1 800 563-0808

电子邮件: [victimlinkbc@bc211.ca](mailto:victimlinkbc@bc211.ca)

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

## 侵犯与性侵犯

有人试图打您、伤害您，已可构成侵犯。他人言语威胁要伤害您，而您相信对方确实会这么做，这亦属侵犯，是违法行为。

性侵犯是指任何未经当事人同意的性接触，包括违背对方意愿的性接触，还包括强迫性交（也称为“强奸”）。

如果您处于紧急危险中，请立即致电 911。

您也可以致电 VictimLinkBC，他们会协助您找医生检查、与辅导人员见面、报警，以及提供其他支持服务。这是一项免费且保密的服务，全天 24 小时开通，全年无休。

免费电话: 1 800 563-0808

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

Women Against Violence Against Women (WAVAW, 妇女抗暴协会) 强奸危机中心的危难支持和信息热线每天 24 小时开通，可为您提供即时的帮助和情感支持，还可以将您转介给可提供此类帮助的服务和计划。免费电话: 1 877 392-7583

[wavaw.ca](http://wavaw.ca)

妇女抗暴协会通讯名录可为遭受侵害的人们提供帮助。该协会还可帮助遭受暴力侵害的妇女和儿童，

您能在通讯名录中找到支持服务和计划的联系方式。访问该网站，然后在搜索框中输入您所在城市或城镇的名称。  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory)

您可以向警方举报性侵犯，无论事情发生在多久以前。致电您当地的警察或 RCMP 办公室，您可以在线查找电话号码。

有关举报犯罪的信息，请访问卑诗省政府网站。

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/coming-forward/reporting-a-crime](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/coming-forward/reporting-a-crime)

如果您年满 19 岁，并且不想自己打电话给警察，则可以致电社区的受害者服务计划。他们可以为您举报犯罪行为，警察也不会知道是谁举报的。

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/victim-or-witness-to-crime/third-party-reporting-for-victims-of-sexual-offences](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/victim-or-witness-to-crime/third-party-reporting-for-victims-of-sexual-offences)



## 家庭虐待

家庭中可能发生虐待事件。虐待、暴力和忽视都是不当行为。虐待者可能是妻子、丈夫、同性伴侣或同居伴侣，孩子、父母、祖父母、姐妹、兄弟和姻亲也可能称为家庭虐待的对象。

同一个家庭中，可能会同时发生多种形式的虐待，其中一些示例包括：

- 身体虐待：打人、踢人，或使用武器（如棍或腰带）伤害他人
- 性虐待：未经同意的任何形式性接触
- 情绪虐待：威胁要带走家庭成员的孩子，不准许家庭成员与朋友或其他家人通话，禁止对方出家门，甚至威胁对方将不再赞助其移民
- 财务虐待：不让他人获得工作、保留工作、接受工作培训或拥有钱财
- 精神虐待：禁止他人实践其宗教信仰，利用宗教恐吓、伤害或控制对方

在加拿大，伤害或威胁伤害他人是违法的。

如家中有虐待事件发生，您可以选择离开，不必为了维持自己在加拿大的身份，而被迫逗留。如果您是永久居民，那么您在加拿大拥有权利和自由。即时您只拥有加拿大的临时身份，您也是有选择的。

如需更多信息，请访问以下网站：

- 加拿大移民、难民及公民部  
[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html](https://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html)
- 卑诗省政府  
[gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/domestic-violence](https://gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/domestic-violence)
- [HealthLinkBC.ca](https://healthlinkbc.ca) – 搜索“家庭暴力”和“家庭虐待”

## 如果您需要帮助

- 如果您处于紧急危险中，请立即致电 9-1-1。
- VictimLink BC 会协助您找医生检查、与辅导人员见面、报警，以及提供其他支持服务，这是一项免费且保密的服务。全天 24 小时开通，全年无休，提供多语种服务。  
免费电话：1 800 563-0808  
[victimlinkbc.ca](https://victimlinkbc.ca)
- 请致电临时庇护所 (Transition House) 或安全之家计划 (Safe Home Program)。临时庇护所 (Transition House) 可以帮助妇女离开存在虐待行为的家庭。他们帮助孤立无援的妇女，以及有孩子的妇女。临时庇护所 (Transition House) 全天 24 小时开放，全年无休。在妇女找到新的生活场所时，这里是一个绝对安全的地方。临时庇护所 (Transition House) 一般收留短期住客 — 通常最多 30 天。他们将保护您的安全，并为您找寻住所，协助您寻找辅导服务和医疗帮助等等。

卑诗房屋局列出了临时庇护所 (Transition House) 和安全之家(Safe Home)的清单。

[bchousing.org/housing-assistance/women-fleeing-violence/womens-transition-housing-supports](https://bchousing.org/housing-assistance/women-fleeing-violence/womens-transition-housing-supports)

## 虐待和忽视子女

照顾好孩子是每个父母的责任。虐待、暴力和忽视都是不当行为。当父母没有满足孩子的基本需求时，就是在忽视孩子。比如没有提供足够的食物，或者把年幼的孩子单独留在家中，这就是忽视。

如果您觉得孩子需要帮助，请致电 Helpline for Children (儿童援助热线)。无论在卑诗省的什么地方，都可以拨打电话 310-1234，无需区号。该服务全天 24 小时开通，全年无休。政府可能派社工去查看孩子的情况，如果社工认为孩子正处于危险之中，他们可以把孩子带往安全地点。如果发生这种情况，家长应该立即寻求法律帮助。



如果您相信孩子有危险，凌虐或被忽视，必须立即举报，这是法律规定。卑诗省政府为您提供有关举报虐待儿童行为的信息。

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“虐待儿童”

HealthLinkBC.ca 包含有关虐待和忽视儿童的信息。

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) - 搜索“虐待儿童”

有关确保儿童安全的信息，请访问卑诗省政府网站。

[gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/keeping-kids-safe](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/keeping-kids-safe)

## 欺凌

欺凌是指一个人让他人感到不舒服、害怕或受伤，欺凌的理由可能包括他人的外表、年龄、文化、种族、宗教、国别、性取向或性别认同等。

卑诗省政府网站为您提供有关欺凌的信息。

[gov.bc.ca/gov/content/erase/bullying](http://gov.bc.ca/gov/content/erase/bullying)

欺凌也可能发生在社交媒体（网络欺凌）。欺凌者可以发短信，或发表粗俗的言论或照片，发送威胁性信息，或散布关于某人的流言。查询关于网络欺凌的更多信息，包括父母应该如何帮助他们的孩子。

[gov.bc.ca/gov/content/erase/online-safety](http://gov.bc.ca/gov/content/erase/online-safety)

有关更多信息，或者如果您需要与某人谈谈关于欺凌的问题，请访问 ERASE 网站。

[gov.bc.ca/gov/content/erase](http://gov.bc.ca/gov/content/erase)

如需了解更多关于工作场所的欺凌，参见第 122 页中关于歧视和骚扰的信息。

## 对青少年的帮助

许多社区都有帮助青少年的机构，这些机构中都设有专门的辅导员，解答青少年关于怀孕、毒品、性病 (STD) 等问题，并提供合适的建议。您可以在线搜索服务，也可以咨询当地公共卫生部门的社区青年辅导员。

[gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/children-and-youth](http://gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/children-and-youth)

如需寻找针对青少年的辅导员，请使用 HealthLink BC 搜索工具。搜索“公共卫生部门”或“青少年健康”以及您所在社区的名称。

[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services](http://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services)

社区内有帮助儿童和青少年的机构。Big Sisters 和 Big Brothers 会将一位成年人与一位儿童配对，由其担当大姐姐或大哥哥的角色。寻找您的社区的 Big Sisters 和 Big Brothers，请浏览该网址。点击页面底部的“查找代理机构”。

[bigbrothersbigsisisters.ca](http://bigbrothersbigsisisters.ca)

Boys and Girls Clubs of Canada 也可以帮助青少年，这些俱乐部开设了很多课余活动。孩子们可以参加团体体育活动并且学习新的技能。访问该网站以查找您附近的俱乐部。

[bgccan.com/en/find-your-club](http://bgccan.com/en/find-your-club)

## Foundry

Foundry 帮助 12 至 24 岁的年轻人保持更健康的身体，提供健康和保健方面的各类资源、服务和支持，包括在线帮助平台。

[foundrybc.ca](http://foundrybc.ca)



**Kids Help Phone** 儿童求助热线专为儿童和青少年所设，为有任何问题的年轻人提供信息和支持。他们的电话、短信、移动应用和网站服务全天 24 小时开通，全年无休。您无需报上姓名，并且您与对方分享信息都是保密的（他们不会告诉任何其他人士）。

免费电话：1 800 668-6868

[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

需要帮助的儿童和青少年也可以拨打儿童求助热线。

电话：310-1234（无需区号）

**Youth Against Violence Line** 是年轻人举报犯罪和暴力行为的安全电话。您可以匿名致电（不必告知姓名），和他们谈论您的问题。辅导员还可以将您转介给可提供此类帮助的服务和计划，他们还提供有关帮派和欺凌的信息。青少年反暴力热线每天 24 小时开通，提供多语种服务。

免费电话：1 800 680-4264（全天 24 小时开通，全年无休）

[youthagainstviolenceline.com](http://youthagainstviolenceline.com)

**Prevention, Education, Advocacy, Counselling and Empowerment (PEACE)** 计划适用于 3 至 18 岁的儿童和青少年及他们的未犯罪照料者。如果家中存在暴力行为（家庭暴力），您可以联系 PEACE。他们不收取任何费用，并且完全保密。他们不会告诉任何人您打过电话。

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory)

Use the Victim Services Directory to search for “PEACE” and the name of your community.





请联系 VictimLinkBC, 获取有关社区受害者服务的信息。他们可为您推荐不同的计划, 包括针对女性的特殊计划。

免费电话: 1 800 563-0808

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

性健康诊所提供节育、妊娠测试以及性传播感染 (STI) 的检测。所有年龄段的人都可以去这些诊所。他们可以帮助您理解与性健康有关的问题, 还可以将您转介给医生。

卑诗省有 60 多家这样的诊所。

免费电话: 1 800 739-7367

[optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)

## 虐待和忽视长者

有时, 老年人 (长者) 会受到虐待或忽视。虐待老人包括多种形式, 包括身体、情感、性或经济方面的虐待。老年人可能会被忽视 (即无法满足他们的需求), 他们也可能无法照顾自己。虐待、暴力和忽视都是不当行为。在加拿大, 伤害或威胁伤害他人是违法的。

有关多种语言的虐待和忽视长者的信息, 请访问卑诗省政府网站。

[seniorsBC.ca](http://seniorsBC.ca)

您还可以访问 HealthLink BC。

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) - 搜索“虐待老人”

如果您或您认识的老人正在遭受虐待或忽视, 请致电长者受虐援助热线 (SAIL)。该热线每天上午 8 点至晚上 8 点之间开通, 法定假日关闭。有关法定假日的列表, 参见第 117 页。

周一至周五上午 9 点至下午 4 点之间提供翻译服务。

温哥华地区: 604 437-1940

免费电话: 1 866 437-1940

[seniorsfirstbc.ca/programs/sail](http://seniorsfirstbc.ca/programs/sail)

您也可以致电 VictimLinkBC, 他们会协助您就医、与辅导人员见面、报警, 以及提供其他支持服务, 这是一项免费且保密的服务。全天 24 小时开通, 全年无休, 提供多语种服务。

免费电话: 1 800 563-0808

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

## 虐待动物

很多时候, 动物会受到残酷的对待。动物可能一直被关在笼子里, 无法外出走动。人们可能虐待动物或不喂食。这些动物可能是宠物 (狗、猫和鸟)、农场动物或动物园或游乐场里的动物。虐待动物是违法的。

如果您认为有动物正在被虐待或被忽视, 您应该举报。

联系卑诗省动物保护协会 (BCSPCA)。

免费电话: 1 855 622-7722

[spca.bc.ca](http://spca.bc.ca)

查找您附近的动保协会办事处。

[spca.bc.ca/about-us/locations/locations-list/](http://spca.bc.ca/about-us/locations/locations-list/)

## 酗酒、毒品和赌博问题

许多人都有酗酒和使用成瘾药物 (大麻、可卡因、甲基冰毒或海洛因等) 的问题。他们在服用医生开具的止痛药或抗焦虑药物时, 也可能遇到问题。有些人在饮食、性行为或赌博等方面也存在问题。赌博就是通过纸牌游戏、赛马、老虎机和赌场游戏等方式来赢钱。



虽然并非每个人都有吸毒、酗酒或赌博的问题，但有些人可能会上瘾。一旦上瘾，就会有持续做一件事的强烈感觉，即使知道会产生严重伤害，也不会放弃，这可能会为其带来健康、工作、学校、金钱和/或人际关系方面的麻烦。这些问题最终可能变得非常严重，可能使您、您的家人和其他人处于危险之中。

Alcohol and Drug Information and Referral Line 会提供关于滥药和酗酒计划的信息。他们可以为您提供帮助，应对酒精或其他药物的有害使用。他们还会帮助您寻找咨询和治疗方案、戒毒服务、康复中心及附近的支持小组。Referral Line 全天 24 小时开通，全年无休。提供多语种服务。

免费电话: 604 660-9382

免费电话: 1 800 663-1441

现在，加拿大可合法使用大麻（在英语中，“大麻”一词有多种名称——“marijuana”、“weed”或“pot”），但许多人仍然对此存疑。有关大麻的更多信息，包括相关合法和非法行为，请访问卑诗省政府网站。

[cannabis.gov.bc.ca](http://cannabis.gov.bc.ca)

如果您遇到赌博问题（不论您的或他人的），均可免费获得帮助。支持和治疗服务以多种语言开设。B.C. Responsible & Problem Gambling Program 提供保密且免费的教育与支持服务。该网站为您提供关于自我评估、咨询和GamTalk（免费、机密的在线论坛）的信息。访问该网站或致电 BC Gam 信息热线。

免费电话: 1 888 795-6111（全天 24 小时开通，全年无休）

[bcresponsiblegambling.ca/getting-help](http://bcresponsiblegambling.ca/getting-help)

其他资源包括：

- HealthLink BC  
[HealthLinkBC.ca/health-topics/alcpb](http://HealthLinkBC.ca/health-topics/alcpb)
- Here to Help  
[heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)
- Ministry of Mental Health and Addictions - StopOverdoseBC  
[stopoverdose.gov.bc.ca](http://stopoverdose.gov.bc.ca)
- Canadian Centre on Substance Use and Addiction  
[ccsa.ca](http://ccsa.ca)
- 维多利亚大学 Canadian Institute for Substance Use Research  
[uvic.ca](http://uvic.ca) – 搜索“成瘾物质使用研究所”
- Problem Support Line BC 提供多种语言的服务。  
免费电话: 1888795-6111（每天 24 小时）
- Toward the Heart (卑诗省疾控中心伤害呵护服务)  
[towardtheheart.com](http://towardtheheart.com)
- 您的本地安顿服务机构也可能提供帮助。某些安顿服务机构会提供反抗成瘾和咨询服务、多元文化支持小组和学校教育计划。寻找就近安顿服务机构。
  - 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## 移民担保破裂

有些移民是在家人担保之下前来加拿大。有时，家庭可能会产生变化或问题，例如婚姻破裂。如有这些情况，担保人仍需对接受担保的亲属负责，如果接受担保者要领取收入补助（福利金），担保人有责任偿还有关款项给省政府。有关更多信息，请联系省政府。

[gov.bc.ca/gov/content/tourism-immigration/immigrating-to-bc/sponsorship/pay](http://gov.bc.ca/gov/content/tourism-immigration/immigrating-to-bc/sponsorship/pay)



## 卑诗省就业与援助计划

卑诗省政府向有需要但没有其他资源的合格人员提供收入援助。卑诗省就业与援助 (BCEA) 计划为您提供就业支持。如果符合以下条件, 则您可能有资格获得:

- 您没有工作, 或没有赚到足以满足您基本生活需求的钱
- 您正在等待其他人的援助
- 您完全无法工作
- 您急需食物、住所或医疗护理

收入补助按月支付, 符合公民资格要求的人均可享受这一福利。有关公民资格要求的更多信息, 请访问卑诗省政府网站。

[gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/application-and-intake/citizenship-requirements](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/application-and-intake/citizenship-requirements)

申请时, 政府会审查您的经济状况 (收入、支出和财产), 然后决定您是否符合资格。

免费电话: 1 866 866-0800

[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance)

您亦可在线申请收入补助。

[myselfserve.gov.bc.ca](http://myselfserve.gov.bc.ca)

移民安顿机构也可以帮助您获得收入补助。寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民, 包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 临时居民, 包括难民申请人  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## 无家可归

无家可归的人没有住处。使人无家可归的原因很多, 可能是家里不安全, 可能因火灾、破产或家庭破裂而失去家园, 也可能因为没有钱可以支付住所的费用。

假如您没有容身之所, 可以到紧急庇护中心暂时栖身。紧急庇护中心是免费的, 那里的工作人员可以帮助您寻找新的生活场所, 更可给您食物、衣物、洗澡, 满足您的其它生活需要。

BC Housing 为无家可归或可能失去家园的人提供紧急庇护中心。

[bchousing.org/housing-assistance/homelessness-services/emergency-shelter-program](http://bchousing.org/housing-assistance/homelessness-services/emergency-shelter-program)

BC211 开放住所和街道求助热线, 为温哥华、弗雷泽河谷和维多利亚地区的人们提供帮助。

电话或短信 2-1-1

[bc211.ca](http://bc211.ca) - 搜索“庇护所”和您所在社区的名称

如果您在家中受到虐待, 安全受到威胁。请查阅第 81 页。

安顿服务机构的工作人员也可以提供帮助。寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民, 包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 暂住居民, 包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)



## 食物银行

如果您买不起足够的食物，可到食物银行索取免费的食物，他们还可能提供健康饮食、烹饪和理财方面的计划。每个食物银行都有不同的服务，有些可以帮助您在社区中找到其他服务。

要获得食物，您可能必须证明自己赚不到足够的钱。食物银行可能会要求您出示工资支票、社会救助支票、银行对帐单或儿童税收抵免，还可能要求您提供地址证明，例如印有您名字和地址的电费单。

食物银行并非由政府办理，它的食物来自社会人士的捐赠。任何人都可以捐赠，很多食物店、教会、社区中心和其它地方均设有收集箱。

查看您社区内的食物银行，联络卑诗省食物银行。

免费电话: 1 855 498-1798

[foodbanksbc.com](http://foodbanksbc.com)





## 家庭支持

在加拿大，儿童有生存、茁壮成长、发挥潜力，并获成年人照顾保护的权力。我们有各项法律保护儿童。

- 卑诗省的法律规定，父母有责任为其子女提供经济支持，直到他们 19 岁，即卑诗省的成年年龄。父母也可在他们 19 岁后继续支持他们。
- 您只能使用武力惩罚 2 岁以上的孩子，使用的力度必须很轻。
- 您不能割切或伤害女孩或女人的生殖器官，
- 不能买卖孩子或把孩子的劳动力与某人做金钱交易。

父母必须承担起照顾和监督儿童的切实责任。Canada Safety Council 加拿大安全委员会建议，10 岁以下儿童不能孤独留在家中或在车里，即使是很短的时间。  
[canadasafetycouncil.org/child-safety](http://canadasafetycouncil.org/child-safety)

加拿大法律明言，您不必违反自己的意志与他人结婚（或与其继续婚姻）。分居或离婚也绝不需要经过您配偶或家人的许可。

Parent Support Services Society 家长支持服务会，提供支持、信息、教育、研讨会和资源给全省的父母和（外）祖父母。  
免费电话：1 877 345-9777  
[parentsupportbc.ca](http://parentsupportbc.ca)

Grand parents Raising Grand children 是为正在抚养另一个家庭成员的孩子的人士而设的支持团体。  
温哥华地区：604 558-4740  
免费电话：1 855 474-9777  
[parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren](http://parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren)

## 需要额外照顾的儿童

部分家庭中可能会有需要额外照顾的孩子，这个孩子可能在某些方面的发育较为迟缓，也可能患有疾病或残疾。卑诗省政府可以帮助这些家庭，给予这些孩子额外的照顾。  
[gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development)

儿童及青少年特殊需求专员可以这些帮助家庭，他们可以以为家庭提供重要信息，包括政府和社区方面给予的支持信息。寻找您当地的社工专员。  
[gov.bc.ca/gov/search?id=3101EE72823047269017D08E55AF6441&tab=1&q=special+needs](http://gov.bc.ca/gov/search?id=3101EE72823047269017D08E55AF6441&tab=1&q=special+needs)

如果您有资格获取AffordableChildCareBenefit，并且有一个需要特殊照顾的孩子，您可能有资格获得资助。  
[gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit](http://gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit)

## 有子女的家庭可得到的福利

您可以为 18 岁以下的子女申请加拿大 Child Tax Benefit（加拿大儿童税务福利，即通常所说的“牛奶金”）。要符合资格，至少有 1 位父母必须是加拿大居民。  
免费电话：1 800 387-1193  
[canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview.html)

The B.C. Early Childhood Tax Benefit 卑诗幼儿福利，是为符合资格抚养 6 岁以下的儿童家庭的免税每月资助付款。这个福利计划与联加拿大儿童福利金计划及 B.C. Benefits Family Bonus（卑诗省家庭福利金）合并为每月发放一次的补贴。请访问网站，查看更多信息。  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/family-benefits/bc-early-childhood-tax-benefit](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/family-benefits/bc-early-childhood-tax-benefit)



## 托儿服务

### 托儿服务的种类

卑诗省有 4 种托儿服务：

- 持证托儿服务
- 无需持证的注册托儿服务
- 无需持证的托儿服务
- 家庭托儿服务

### 持证托儿服务

持证托儿服务场所必须由地区卫生局社区护理许可计划进行监控和定期检查。这些托儿服务场所必须符合健康和安安全、人员资格、记录保存、空间和设备、子女和员工人数以及计划方面相关的法律标准，其中的工作人员必须接受过正规的教育，可以很好地照料孩子。设施经营者必须遵守《社区护理与辅助生活法》以及《托儿服务许可条例》。

### 无需持证的注册托儿服务

这些未持证的托儿服务场所必须已在托儿资源及转介中心完成注册。如果已完成注册，则意味着他们已经完成：

- 急救训练
- 所有居住在家中、年满12岁者的刑事犯罪记录核查
- 人格评估推荐信
- 家居安全评核
- 托儿培训课程

已注册的看护服务提供人士还享受支持、培训、资源和团体责任保险等福利。

请联系当地的托儿资源和转介中心 (CCRR)，他们可以帮助您找到持证、已注册或无需持证的托儿服务提供者，也许您所在地区就有此类的托儿场所。

免费电话：1 888 338-6622

[ccrr.bc.ca](http://ccrr.bc.ca)

### 无需持证的托儿服务

除了自己的孩子以外，这些托儿服务提供者还可以合法地看护 1-2 个孩子（如果孩子都是一个家庭的，则可以为更多的孩子提供托儿服务）。这些人未注册 CCRR，也未持证，不受任何监视或检查。无需持证托儿服务提供方不必达到与持证托儿场所相同的健康和安安全标准。如果选择无需持证的托儿服务，那么父母和监护人也有责任照顾孩子，监督孩子的安全。

### 家庭托儿服务

这种模式是指父母请人来家中照顾孩子，例如保姆。父母或监护人必须决定看护人选，并聘用对方成为其家庭的雇员。在这一情形下，家长/监护人作为雇主，便需要：

- 定期缴纳就业保险和加拿大退休金计划
- 向加拿大税务局和 WorkSafeBC 登记就业情况

查询有关这四种托儿服务的更多详细信息。

[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/licensed-unlicensed-child-care](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/licensed-unlicensed-child-care)

### 寻找托儿服务

卑诗省托儿所 (Childcare BC) 为您提供您所在社区的托儿所信息。

[gov.bc.ca/childcare](http://gov.bc.ca/childcare)

整个卑诗省社区均设有托儿服务资源和转介中心。访问卑诗省政府网站，寻找附近的中心。

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – 搜索“托儿服务资源转介中心”



### 可负担的托儿福利 (Affordable Child Care Benefit)

可负担的托儿福利 (Affordable Child Care Benefit) 可帮助家庭支付托儿费用, 该福利按月支付, 您可以领取的金额取决于您的收入、家庭规模和托儿服务的类型。

访问该网站, 了解您是否符合条件并申请。

[gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit](http://gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit)

致电托儿服务中心, 获取更多信息。

免费电话: 1 888 338-6622

请联系当地的托儿资源和转介中心。查询您所在社区的转介中心。

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“托儿服务资源转介”

### 开办您自己的托儿服务计划

如果您决定在自己的家中托儿, 则必须遵守相关法律法规。《社区护理与辅助生活法》、《托儿服务许可条例》和执业许可标准指南阐述了关于如何获得有托儿服务资质的要求。每一个卫生局社区护理设施许可计划均可处理申请, 并签发运营托儿服务场所的许可证。他们提供有关托儿服务的入门信息。

卑诗省政府还提供关于如何启动托儿服务计划的信息。

- 持证托儿服务场所  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/licensed-child-care-facility](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/licensed-child-care-facility)
- 无需持证的注册托儿服务  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/rlnr-day-care](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/rlnr-day-care)

## 长者服务计划与福利

### 卑诗长者指南

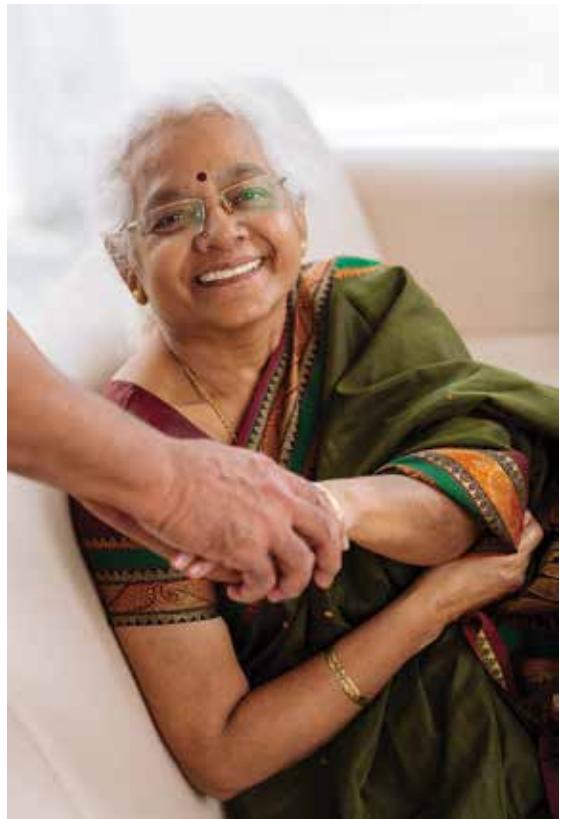
《卑诗长者指南》介绍了有关适用于长者福利、健康、生活方式、住房、交通、财政和安全的信息, 其中还附上一份有关资源、服务和计划的清单。该指南提供英语、法语、旁遮普语、中文、韩语、越南语和波斯语的版本。

[gov.bc.ca/seniorsguide](http://gov.bc.ca/seniorsguide)

您可以致电长者事务代表办公室, 订购免费的《卑诗长者指南》。该办公室周一至周五上午 8:30 至下午 4:30 开放。

维多利亚地区: 250 952-3181

免费电话: 1 877 952-3181





## 家庭护理

残疾人和老年人在日常生活中可能需要其他帮助。有些人可能会离开家，搬到可以为其提供帮助和医疗服务的地方。这些地方称为“辅助生活之家”或“长期护理之家”。

但是，也有一些需要额外照顾的人想留在自己的家中。他们可以寻求来自上述服务机构的工作人员的帮助和医疗支持，这项服务称为家庭护理。

家庭护理可为有需要者提供多种帮助。

- 残疾人和老年人可以获得家庭护理，从而尽量延长他们在自己家中生活的时间。
- 照顾患病或残疾人士的家庭成员也可以聘用家庭护理服务，从而获得休息时间。
- 有时病人在家中即可享受护理，不必去医院。
- 患者在生命末期也可以接受家庭护理，这称为临终关怀。

家庭护理服务为人们提供额外的帮助，接受家庭护理者必须能够在家人、朋友及其社区的帮助下进行自我护理。

如果您负担不起家庭护理，政府可能会承担（补贴）部分费用。如需获得家庭和社区护理服务的补贴，您必须：

- 是加拿大公民或永久居民（或获得联邦移民部的临时居民许可证）
- 至少入住卑诗省 3 个月
- 年满 19 岁

[gov.bc.ca/gov/content/health/accessing-health-care/home-community-care](http://gov.bc.ca/gov/content/health/accessing-health-care/home-community-care)

家庭护理由当地卫生部门提供。访问此网站，查阅地图，找到您当地的卫生部门。要确认您是否有资格获得家庭和社区护理服务，请联系您所在地区的家庭护理办事处。

[gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities)

温哥华沿岸卫生局

温哥华地区：604 736-2033

[vch.ca/your-care/home-community-care](http://vch.ca/your-care/home-community-care)

菲沙卫生局

免费电话：1 855 412-2121

[fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-and-community-care#.XqjeSy2ZOV4](http://fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-and-community-care#.XqjeSy2ZOV4)

海岛卫生局

维多利亚地区：250 370-8699

免费电话：1 877 370-8699

[islandhealth.ca/our-services/home-care-services](http://islandhealth.ca/our-services/home-care-services)

内陆卫生局

基洛纳地区：250 862-4200，按“2”

[interiorhealth.ca/YourCare/HomeCommunityCare/Pages/default.aspx](http://interiorhealth.ca/YourCare/HomeCommunityCare/Pages/default.aspx)

北部卫生局

乔治王子地区：250 565-2649

免费电话：1 866 565-2999

[northernhealth.ca/services/home-community-care](http://northernhealth.ca/services/home-community-care)

## 老年人健康饮食

《老年人健康饮食》手册包含食谱、菜单计划以及健康营养的相关信息。该手册备有英文、法文、中文和旁遮普文版本。

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“老年人健康饮食手册”

如需订购该手册的免费副本，请访问 [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)。

搜索“资源订购表”或致电 HealthLink BC。

免费电话：8-1-1

听障电话：7-1-1



## 防止跌倒

跌倒是老年人受伤的主要原因,可能导致住院和失去独立生活的能力。大多数跌倒是可以避免的。您可以通过以下方法预防:

- 定期进行体育锻炼,增强力量和保持平衡
- 定期检查眼睛
- 让药剂师或医生检查您所服用的药物
- 移走可能导致绊倒或滑倒的物品

详细了解如何预防跌倒和保护身体健康。

卑诗省跌倒与伤害预防联盟  
[findingbalancebc.ca](http://findingbalancebc.ca)

卑诗省政府提供有关预防跌倒的信息。  
[gov.bc.ca/fallprevention](http://gov.bc.ca/fallprevention)

## Ability411

Ability411 拥有有关可帮助卑诗老年人的技术和设备的信息。  
[ability411.ca](http://ability411.ca)

## 残疾人士

残疾人士可能有住房或工作的特殊要求。如果您是残疾人士,可寻求所在社区的帮助,获得支持。联系卑诗残障人士联盟。

温哥华地区: 604 872-1278  
免费电话: 1 800 663-1278  
[disabilityalliancebc.org](http://disabilityalliancebc.org)

卑诗省政府、部分官方机构和公司等向残疾人士提供许多支持和服务,包括通过残疾人援助提供的资金支持。  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities)

## 对 LGBTQ2S+ 人员的支持

在卑诗省,有许多组织及机构支持女同性恋、男同性恋、双性恋、酷儿和双灵人。这些组织会提供活动、信息、咨询和其它类型的帮助,包括多语种服务。有关 LGBTQ2S+ 的更多资讯,参见第 129 页。

在温哥华,请联系卑诗省的 Querer 资源中心(Qmunity)。  
温哥华地区: 604 684-5307  
[qmunity.ca](http://qmunity.ca)

LGBTQ2S+ 青少年可以从Pride Education Network获得信息和建议。  
[pridenet.ca](http://pridenet.ca)

LGBTQ2S+ 儿童的父母可以在 PFLAG (同性恋者家庭与亲朋联盟)获得信息和建议。  
[pflagcanada.ca](http://pflagcanada.ca)

寻找您所在社区的 PFLAG 小组。  
[pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia](http://pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia)

## 申诉专员办事处

申诉专员办事处可以帮助人们解决政府服务方面的问题。它是卑诗省的一个独立且公正(无偏见)的办事处。如果人们对卑诗省的政府部门有所不满,申诉专员办事处会进行调查,了解具体的情况。该办事处提供超过 150 种语言的服务,所有服务都是免费的。  
免费电话: 1 800 567-3247  
[bcombudsperson.ca](http://bcombudsperson.ca)

## 法律援助

有关卑诗省的信息法律和法律援助,请参阅第 127-134 页。



# 驾车

## 定义

## 保险

基本汽车保险  
购买额外保险

## 驾驶执照

其他国家驾照  
申领新的驾驶执照  
驾校

## 交通规例

安全驾驶  
危险驾驶  
特别车道

交通罚单  
违例泊车罚单

## 交通意外

通报 ICBC

## 购买汽车或货车

从注册经销商处购买  
向车主购买旧车  
汽车保修  
汽车贷款

## 从省外购买汽车

汽车租赁及汽车共享



## 定义

**到期日** - 结束时间。驾驶执照和保险将在特定日期到期，若其超过有效期，使用它们便是违法的。驾驶员需要续签执照或保险后，方可继续驾驶车辆。

**保险** - 一种合同，人们向公司支付款项以保护物品（例如房屋或汽车）。如果房屋或汽车遭到损坏，保险公司将支付修理或更换费用。

**受影响** - 一个人的判断受到酒精或其他药物的影响。

**信笺** - 印有公司名称和徽标的纸。

**牌照 / 持牌** - 此单词有 licence 和 license 两种拼写方法，含义不同。牌照 (licence) 是您所拥有的牌照，而持牌 (licensed) 是指您持有牌照的状态。

- “licence”（末尾拼写为“ce”）是您装入钱包中的卡片，说明您可以在卑诗省开车。
- “license”（末尾拼写为“se”）则说明已持有牌照（许可）的这一状态——例如持牌的汽车经销店。

**留置权**（发音为“LEEN”）- 附加在诸如汽车之类的物品上的法定债务。当车主出售汽车时，他们应该还清汽车欠款，留置权随即撤销。如果您购买依然附有留置权的汽车，您有责任清还欠款。在选购汽车之前，您可以核查其是否拥有留置权。

**更新** - 指将旧版更换为新版。如果您的驾驶执照在 12 月 31 日到期，您必须先行更新，然后才能在 1 月 1 日驾车。



## 保险

Insurance Corporation of British Columbia (ICBC, 卑诗汽车保险公司) 是本省的省营机构。ICBC:

- 提供基本汽车保险, 并在发生交通事故时处理保险索赔
- 对想要申领本省执照的新领驾驶执照者进行测试, 并向自本省移民至其他国家的驾驶者发放驾照
- 确认获得卑诗省服务卡、驾驶执照和健康服务卡者的个人身份

ICBC 的网址有很多关于在本省驾驶的有用资料, 部分资料有中文或旁遮普文版本。

免费电话: 1 800 663-3051

[icbc.com](http://icbc.com)

### 基本汽车保险

在本省驾车, 不能没有汽车保险。卑诗省的每辆汽车都必须有基本的 Autoplan (汽车保险) 保障。如果您因为自己的过失而与别人的汽车发生碰撞, 您的基本保险会支付对方汽车的修理费用, 以及对意外导致的任何伤者作出赔偿。

您可以到任何一间 Autoplan 代理公司购买 Autoplan 保险。Autoplan 代理公司是 ICBC 售卖保险的独立代理公司。

[icbc.com/locators](http://icbc.com/locators)

您要在出意外之前买保险, 才可获得保障。

汽车保险的保费由许多因素决定——例如谁驾驶了您的车辆, 您居住在哪里, 您驾车是为了上班还是消闲, 以及您的驾驶记录如何等。

务必列出会驾驶您的汽车的人员名单。如果不是您保单上的驾驶者在驾驶您的汽车时与他车发生碰撞, 您或许需要支付更多罚款。有关驾驶者列名事宜, 可向您的 Autoplan 代理公司咨询。

如果您从其他国家移民至本省, ICBC 认可您在其他国家最多15年的驾驶经验。您将需要携带您的驾驶文档前往 ICBC 驾照核发办事处。

[icbc.com/insurance/moving-travelling/Pages/Insurance-discount-for-new-residents.aspx](http://icbc.com/insurance/moving-travelling/Pages/Insurance-discount-for-new-residents.aspx)

您可以线上预约。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Book road test” (预约路试)

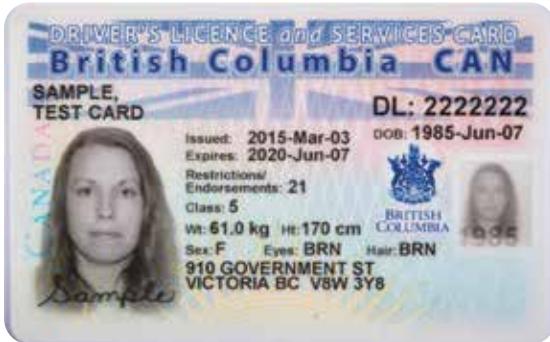
### 购买额外保险

车祸涉及的费用, 可能会超出基本保险的赔偿范围。您可以购买额外保险保护自己。例如, 您可以购买碰撞保险, 以便涵盖损害赔偿, 即使碰撞因您的过失而引起。有关额外保险事宜, 可向您的 Autoplan 代理公司咨询。





## 驾驶执照



### 其他国家驾照

在移民至卑诗省后，可使用该执照 90 天。在抵达卑诗省后，应尽快申领本省驾照。您可能需要等待邮寄新驾照。

假如您是到访卑诗省的旅客，可以使用原国签发的有效驾驶执照 6 个月。在 6 个月后，您需要卑诗省的有效驾驶执照才能继续驾驶。

在本省申领驾照的程序不一，具体程序视乎您的旧驾照在哪里取得。部分国家的驾驶者无需任何额外测试即可申领驾驶执照。其他国家的驾驶者需要通过知识、视力和道路测试。

[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“Driver licensing”（驾驶执照）

如果您所持驾照非英文版本，您需要找认证译员进行翻译。

[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“Language services”（语言服务）。向下滚动至“文档翻译”

在您取得卑诗省驾照时，您需要放弃您的旧驾照。

[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“Moving to BC”（移民至卑诗省）

如果您是学生，在以下情况下您不需要申请本省驾照：

- 您在其他国家领有驾照
- 为此网页所载机构之全日制学生：  
[tools.canlearn.ca/cslgs-scpsc/clin-cln/reea-mdl/reea-mdl-1-eng.do?nom-name=BC](http://tools.canlearn.ca/cslgs-scpsc/clin-cln/reea-mdl/reea-mdl-1-eng.do?nom-name=BC)

获 Seasonal Agricultural Workers Program (季节性农业工人计划) 聘用的短期外籍劳工，可以使用其原国的有效驾照，在卑诗省有效驾驶 12 个月。12 个月后您需要申请本省驾照。

驾车时谨记要带备您的驾照，预备警察查看。

学习卑诗省的驾驶规则及道路标示。某些驾驶规则及道路标示可能与您学习驾驶之处相同，某些可能不同。您可以在线进行实务知识测验。

[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“Practice knowledge test”（实务知识测验）

Learn to Drive Smart (学习明智驾驶指南) 包含有关卑诗省驾驶的规则、标示、信号和道路标记的讯息。

[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“Learn to Drive Smart”

您亦可通过电话完成实务测验。从应用商店下载 Learn to Drive Smart 移动应用。

### 申领新的驾驶执照

- 申领卑诗省驾驶执照，必须年满 16 岁或以上。
- 未满 19 岁者，将需要父、母或法定监护人的许可（同意），他们可与您一同前往驾照核发办事处，或者您可带备已签名之同意书。
- 您可以通过预约到 ICBC 的驾照核发办事处申请。可浏览 [icbc.com](http://icbc.com) 并点击“Find a service location”（查找办事处）。
- 递交申请时，需带备两种身份证明文件。



- 在卑诗省，需要领取不同类别的驾照，方可驾驶不同类别之车辆。例如，汽车、摩托车、巴士、大货车和出租车均需不同驾驶执照。

### 渐进式发照制度

卑诗省采用渐进式发照制度。您必须通过若干级别，才可获得完整的驾车权利。如果您从未持有驾照，便需先学会基本规则和驾驶知识。在通过知识测验后，方可进入下一级别，这会让您成为一位更安全的驾驶者。  
[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Graduated licensing”（渐进式发照）

### 驾驶学习阶段



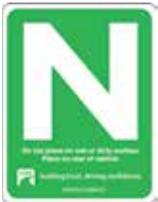
申领本省驾驶执照的第一步是取得学习阶段驾驶执照。您必须进行笔试，证明您已了解本省驾驶规则。同时，您必须通过视力检测。

笔试可以选用英语、阿拉伯语、克罗地亚语、波斯语、法语、旁遮普语、俄语、简体中文、繁体中文、西班牙语和越南语作答。如果您需要传译员帮忙，请向 ICBC 的驾照核发办事处查询。

该执照有效期两年。在应考路试前，您必须使用这个执照学习驾驶不少于12个月。该阶段执照存在一些限制，比如您不得于午夜至凌晨 5 时之间驾车。您可上网获取学习驾驶执照的所有规则清单。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Get your L”（获取您的学习阶段驾驶执照）

### 新手驾驶执照



在使用学习驾驶执照练习驾驶 1 年后，您便可应考路试。通过路试后，您便会获发新手驾驶执照。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Get your N”（获取您的新手驾驶执照）

您需要预约应考路试，您可以在线预约。

免费电话：1 888 715-7775

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Book road test”（预约路试）

在为期 2 年的新手驾照阶段结束后，您可以接受第二次路试，考取完整执照。

笔试和路试需要收费。当通过路试后，另需付费领取驾照。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“fees”（费用）

### 驾驶学校

如果您从未持有驾驶执照，可考虑报读驾驶学校。有些培训学校是受 ICBC 认可的。您可以找到说国、粤语的驾驶导师（教练）。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Choose driving school”（选择驾驶学校）

### 驾驶资源：

网上有很多有用的驾驶资源。

- 浏览 [drivebc.ca](http://drivebc.ca) 和 [Shiftintowinter.ca](http://Shiftintowinter.ca)，查看最新的道路情况及获取驾驶建议。
- [drivebc.ca/directions.html](http://drivebc.ca/directions.html) 可告诉您距离某市镇有多远，需要开车多久才能到达。
- [hellobc.com/british-columbia/transportation-maps/maps.aspx](http://hellobc.com/british-columbia/transportation-maps/maps.aspx) 上载有卑诗省周边城市和地区的地图。

## 交通规例

### 安全驾驶

#### 汽车座位安全带

发生车祸时，安全带可以避免伤亡。在卑诗省，所有司机和乘客都必须佩带安全带。如果您自己或车上其他乘客没有佩带安全带，警察可以向您开出违例罚单，您需要支付罚款。



### 儿童安全座椅

幼童必须坐在儿童安全座椅上，绝不可以坐在成人大腿上。

儿童安全座椅必须符合特定要求，必须：

- 符合 Canada Motor Vehicle Safety Standards (加拿大汽车安全标准)
- 经过 Transport Canada (加拿大交通部) 批准
- 全新或几乎全新。小孩安全座椅具有使用期限，这一期限通常可在座椅侧面或后面找到。核查以确定您的小孩安全座椅未超过使用期限。
- 必须是加拿大制造。进口汽车座椅可能不符合加国的安全标准。

以下是有关使用小孩安全座椅的一些规则：

- 儿童安全座椅必须置于后排座椅中，绝不得置于前排座椅中。这是因为前排座椅拥有安全气囊，如果安全气囊击中儿童安全座椅，可能导致孩子严重受伤。
- 未满 9 岁的孩童必须坐在儿童安全座椅或儿童垫高座椅上。
- 9 岁至 13 岁孩童应坐在后排座椅而非前排座椅上。

#### 婴儿

- 婴儿和身型弱小的幼童需使用专门的宝宝安全座椅，这些座椅为后向式（面向车尾）。
- 所有未满 12 个月，以及体重在 9 公斤（20 磅）以下的婴儿，必须坐在后向式的婴儿座椅中。



#### 幼童

- 已满 12 个月且体重在 9 公斤至 18 公斤（20 磅至 40 磅）之间的幼童必须坐在儿童安全座椅中。
- 儿童安全座椅必须正确安装（固定或连接）在汽车上。前向式儿童安全座椅必须始终用系带固定在车架上。核查汽车座椅或汽车说明书。



#### 大龄儿童

- 垫高座椅可配合汽车常规安全带使用，适用于体重超过 19 公斤（40 磅）的儿童。未满 9 岁或身高未达 145 厘米（4 呎 9 吋）的儿童，必须使用垫高座椅。
- 所有 9 岁以上儿童，必须使用常规安全带。





卑诗省汽车工业协会 (BCAA) 可提供大量儿童安全信息, 请浏览其网站:

- 获取适用于您孩子年龄和尺寸的汽车座椅。
- 观看如何正确安装汽车座椅的视频。
- 学习将孩子固定在座椅上的正确方式。

BCAA 儿童乘客安全计划可教您如何正确地固定儿童安全座椅。在您所在的社区, 可能设有汽车座椅检查点 (亦称“检查中心”)。受过培训的义工将检查您的汽车座椅以及汽车原厂手册。

免费电话: 1 877 247-5551

[bcaa.com](http://bcaa.com) - 搜索“Child car seat” (儿童汽车座椅)

### 更多详情

- ICBC 可提供有关儿童汽车座椅的讯息。  
[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Child car seats” (儿童汽车座椅)
- 加拿大交通部 (Transport Canada) 亦可提供有关汽车座椅的讯息。  
[tc.gc.ca](http://tc.gc.ca) - 向下滚动至“Child Car Seat Safety” (儿童汽车座椅安全)

## 危险驾驶

### 酒后及吸食毒品后驾驶

对酒后以及吸食大麻和其他毒品后驾车的行为, 本省有着非常严厉的规管法例。如果您在受影响状态下驾车 (当您的判断力受酒精或其他毒品影响时), 警察可以拦下您, 您需要支付罚款, 还可能会失去汽车及驾驶执照, 甚至可能会被监禁。

- [gov.bc.ca/gov/content/transportation/driving-and-cycling/road-safety-rules-and-consequences/drug-alcohol](http://gov.bc.ca/gov/content/transportation/driving-and-cycling/road-safety-rules-and-consequences/drug-alcohol)
- [icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“alcohol impaired” (受酒精影响) 和“drug impaired” (受毒品影响)

### 分心驾驶

在卑诗省, 驾车时使用手机等电子器材是违法行为, 这叫做分心驾驶。分心驾驶是本省导致车祸的主要原因之一。如果警察发现您在行车过程中使用手机或其他电子器材, 您会收到罚单并需要缴纳罚款。  
[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Distracted driving” (分心驾驶)

### 超速驾驶

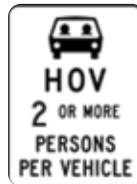
超速驾驶是指驾驶时速超过允许时速。大部分城市内的最高车速限制是时速 50 公里 (km/h), 城镇和城市以外的车速上限通常较高。驾驶时, 需留意车速限制标志。在公园或学校地带, 车速限制通常是时速 30 公里 (km/h)。如果警察发现您超速驾驶, 您会收到罚单并需要支付罚款, 罚款金额可能非常高。如果您不缴交罚款, 则不能换照续期。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Speed” (超速驾驶)

### 特别车道

有些城市道路辟设有自行车 (单车) 道, 可能还设有供巴士及乘载两人或以上车辆行走的特别车道。这些车道称为高乘载量车辆 (HOV) 专门车道。电动车辆和摩托车可允许使用某些 HOV 专线, 某些高速公路也设有 HOV 专线。

您要留意这些特别车道, 如果您未使用正确车道, 可能会收到交通罚单。





## 交通罚单

如果警察发现您在行车过程中超速驾驶、闯红灯、使用手机或其他电子器材，您会收到罚单并需要缴纳罚款。您的驾驶执照和汽车亦可能会被没收一段时间。如果您在驾车时被警察截停，应留在车上，示意您停车的警察会走到您的车旁与您说话。除非警察要求，否则切勿下车。

如果您收到罚单，不要向警察交罚款。您可以到以下其中一个地点缴交罚款：

- 任何一间 ICBC 驾照核发办事处（通过预约）
- 大多数 Autoplan 代理公司
- 任何一间 ICBC 申报中心
- 省级法庭登记处

您亦可使用支票、电话或在 PayBC 在线缴交罚款 ([pay.gov.bc.ca](http://pay.gov.bc.ca))。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Pay ticket”（缴纳罚单罚款）

如果您认为罚单是误开，可以要求将其取消，但您需要前往法庭解释为何您认为罚单是误开。如果法官认同您，您将无需缴纳罚单罚款。

如果您因驾驶违规而收到罚单，您的汽车保险金额可能会增加，您亦可能会失去您的驾驶执照。如果不缴纳罚单罚款，您将不允许申领新的驾驶执照或购买保险。

## 违例泊车罚单

泊车前，应注意街道上的标志，这些标志上写有何时及何处可以泊车。在很多地方，您只能在某些时间段泊车。例如，有些收费表会上写：“No parking between 3 p.m. and 6 p.m.”（下午 3 时至 6 时不准泊车）。有些泊车位置设有泊车表（收费表），您需要投入足够的泊车费。不得在巴士站或消防栓（火灾消防用水管）前泊车。



某些泊车位专供残疾人士的车辆停泊，这些泊车位上画有特殊标记，且通常位于建筑物入口附近。您必须持有残疾人士泊车许可证，才允许在此泊车。如果您需要残疾人士泊车许可证，可咨询您的医生。

如果您在禁停处、禁停时间段泊车，或没有在泊车表（收费表）投入足够的泊车费，便可能收到罚单，且需缴交罚款，您的车亦可能会被拖走。如果您的车被拖走，您需要缴付罚款才可将车领回。

收到罚单后，您应该尽快缴纳罚款。如果您未在 14 天期限内缴纳罚款，或许要支付更多金额（迟缴罚款）。





## 交通意外

如果遇上交通意外, 您必须:

1. 如果有人受伤, 应拨打 9-1-1。
2. 在安全情况下, 将车辆驶离路面。
3. 不要讨论交通意外的责任方或缘由。
4. 记下以下资料:
  - 每位驾驶者的姓名、地址和电话号码
  - 每位驾驶者的驾照号码
  - 每位驾驶者所驾汽车的车牌号码
  - 非 ICBC 承保车辆的汽车保险资料
  - 交通意外的发生日期、时间和地点
  - 当时天气情况
  - 您行车的方向和对方行车的方向
  - 您的车辆和对方车辆的位置
5. 如果可能的话, 拍摄车辆损坏照片及交通意外现场照片。您可以使用手机拍摄。
6. 向对方驾驶者提供您的资料。
7. 记下目睹意外发生经过的人(证人)的姓名、地址和电话号码。
8. 如果您的车子内装有行车记录仪, 您可以储存交通意外发生前、发生时、发生后的影片。

## 通报 ICBC

如果发生交通意外, 立即通报 ICBC, 这叫做保险索偿。如果您的索偿被接受, ICBC 将支付损坏修理费用。如果您受伤, ICBC 将确保您获得救治, 并为您的康复需求提供支持。如果您的汽车遭到损坏, ICBC 亦将告知您如何获得损毁估价(修理评估价格)以及修理地点。

ICBC 热线全天 24 小时开通, 全年无休, 您亦可在线通报某些类型的索偿。ICBC 可提供 170 种语言的免费电话传译服务, 另开设中文和旁遮普语专线。

### Dial-a-Claim

温哥华都会区: 604 520-8222

免费电话(卑诗省其它地区、加拿大其它地方或美国):  
1 800 910-4222

[icbc.com](http://icbc.com) – 搜索“Report a claim”(通报索偿)

## 购买汽车或货车

### 从注册经销商处购买

销售车辆(汽车或货车)的公司叫做经销商, 经销商售卖新、旧汽车。在卑诗省, 售卖汽车的经销商必须在 Vehicle Sales Authority (VSA) (汽车销售管理局) 注册。注册经销商必须挂牌 VSA 执照。经销商必须在其办事处显眼位置挂上营业执照, 注册销售员亦须有 VSA 注册名片。

要查阅注册经销商和销售员名单, 请浏览网址:

[publicregistry.mvsabc.com](http://publicregistry.mvsabc.com)

注册经销商必须向您提供该车过往的资料。他们必须保证车辆符合 *Motor Vehicle Act* (机动车辆法) 的要求。如果您在购买汽车后有问题或想投诉, VSA 也许可提供帮助。



您可上网搜寻您社区内汽车经销商的名单，大多数经销商有自己的网页，提供车辆选择及售价，有时也会在报章或其他网站刊登广告。法律规定经销商必须在广告中标明完整价格。另外或有费用，如文件费等，额外费用亦必须在广告中标明。在洽商最后价钱前，务必问清楚有关额外收费。

请浏览 VSA 网站，观看关于买车的视频。视频有英文、广东话、国语及旁遮普语版本。

[mvsabc.com](http://mvsabc.com) - 在“Consumer”（消费者）功能表下，寻找“Buying at a dealership”（在经销商处购买）视频

### 向车主购买旧车

购买汽车，经销商不是唯一的渠道，您也可以直接向车主买车。您可翻阅报纸或网上的分类广告。

购买时要小心：很多自称出售自己的汽车的，其实是俗称的“curber”。“curber”是指非注册经销商，他们出售的汽车可能较便宜，但向他们购买汽车，您会承受较高风险，例如，出售的汽车可能并不安全，或根本不是他们的车辆。由于 curber 不持证，他们无需承担与注册经销商同等的法律责任，出现问题时您亦不能求助于 VSA。

### 选购汽车之前：

- 先做功课，了解您感兴趣的汽车，确定自己的预算。假如您改变主意，您可能无法退回车辆或收到退款。签约买车前，决定您需要哪一类型汽车。考虑各项细节，如汽车安全、汽油里数、维修成本和额外功能（如空调或备用相机）等。最好先上线或多到几家经销商比较价钱。您亦可与他们的营业员讨价还价，以争取好价钱。





- 决定车辆之前，您应查看车辆记录，了解该车是否曾发生碰撞，或有没有其他问题。您可上网到：[icbc.com](http://icbc.com)或[carfax.ca](http://carfax.ca) 索取有关汽车的记录报告。这是一项收费服务。若您从注册经销商处购买，请向他们索取车辆这方面的报告。如您是购买二手车，应聘用一名合格技工为您检查车辆。

- 考虑购买某辆汽车之前，必须进行试车，检查轮胎及其它功能（如灯泡及挡风玻璃水拔）。如您不放心单独买车，不妨邀请一位对汽车有认识的友人陪同，听取意见。

欲查阅更多详情，请浏览 VSA 网站的 Buying Guide（购买指南）部份。

[mvsabc.com](http://mvsabc.com) - 在“Consumers”（消费者）功能表下，查寻 Buying Guide

您亦可查看 ICBC 网页。

[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Buy used vehicle”（购买旧车）

- 除非您已决定购买汽车，否则切勿支付订金（提前支付部分金额）。如您已付订金，必须问清楚订金目的为何，以及订金是否可以退还。切记，重要资料应已书面文档保留，例如订金支付收据，以及条款与细则。
- 人们经常为购买汽车而向银行贷款。有时候，私人的车辆可能仍有欠款未清，如果您买下来，可能要负责清还。这叫做留置权 (lien)。您应先进行留置权查核 (lien search)，以确定有没有这个情况。您需要提供该辆汽车的生产年份、车型（款式）和车辆识别编号 (VIN)。留置权查核需另收费，但 CARFAX 报告中包含此项服务。注册经销商只能售卖没有留置权的车辆。

[carfax.ca](http://carfax.ca)

要知更多资料，可查看 BC 登记服务处网页。

[bcregistryservices.gov.bc.ca/bcreg/pprpg/ppsearch.page](http://bcregistryservices.gov.bc.ca/bcreg/pprpg/ppsearch.page)

## 汽车保修

在保修期内，经销商会免费或以较低的价格为您的汽车修理或更换某些零件或组件。所有新车的制造商都会提供保修；二手车的经销商可能也会提供保修。保修有很多种，涵盖不同内容。买车之前，您应了解车辆是否有保修，以及保修的范围和期限。

## 汽车贷款

您可以借钱买车，可以向银行或信贷公司申请汽车贷款。汽车经销商亦会有贷款服务，这有时叫做“in-house financing”（内部借贷）。您应到多家经销商查询，比较利率。接受贷款前，您必须细读并理解所有条款及细则。如需帮忙，请联络您的银行或安顿服务机构。

签约前，要确保职员或经纪的一切承诺都写在买卖合同内。您签署的任何文件都要取得副本。把文件存放在一个安全的地方。如果贷款或购买合约的条款没确定，就不要驾车离开。阅读及签署法律文件时，不要急躁，如有遗漏，您日后可能因此而赔上大量的时间和金钱。



## 从省外购买汽车

如果您从卑诗省外买车，便须自费把车送到汽车修理中心检验，然后才可以为该辆汽车注册及买保险。请联络任何一家 Autoplan 代理公司，以便了解将车辆带入（进口）至卑诗省需要哪些手续。您亦可浏览 ICBC 网页。[icbc.com](http://icbc.com) - 搜索“Import vehicle”（车辆进口）

## 汽车租赁及汽车共享

购买车辆可能非常昂贵，您需要支付汽车、保险、汽油和保管费用。如果不需要经常使用汽车，您可以租赁汽车或加入汽车共享。

您可以从租赁公司租赁汽车、货车和房车。车辆租赁公司为私营企业，大多数汽车租赁服务按天收费，您还须另行支付汽油和保险费用。您不得租赁未购买保险的车辆。

在汽车共享网络中，汽车归一群人、一家企业或一个合作组织所有。租赁汽车时您需要支付费用。您亦可支付会员费，加入汽车共享网络。汽车共享网络的租赁费用低于购买汽车的费用。通常，汽油、保险和维修费用由汽车共享公司支付。

您可上网搜寻汽车租赁和汽车共享公司。在温哥华地区，您可浏览 [translink.ca](http://translink.ca) 网页并搜索“Car sharing”（汽车共享）。





# 就业与创业

## 定义

### 社会保险号

### 寻找工作

到哪里寻找工作

### 如何申请工作

申请表格

推荐人

犯罪纪录核查

个人简历

求职面试

职业概况

技术移民服务

### 获得卑诗省工作认证

我是否需要认证?

了解是否需要认证才能工作

获得认证

等候结果

额外培训

如何获取帮助

## 工作

加入工会

与工作相关法例

工作时数及超时工作

休息时间

领取工资

工资扣减项目

最低工资

儿童与工作

假期

公众假期

休假

## 失业

解雇

裁员

离职

就业保险金 (EI)

收入补助

## 因工受伤

## 歧视及骚扰

## 创业



## 定义

**认证** - 某些工作需要工作人士接受特定教育或培训, 这叫做“认证”。不具备此类知识之人士不允许加入相应职业, 必须获得认证, 方可就职此类工作。

**同事** - 与您共事之人。

**补偿** - 对受伤或失业人士支付的款项。

**机密** - 与他人共享讯息时, 对方将该讯息保密, 不与任何其他人分享。

**雇员** - 为一家公司或某人工作之人。

**雇主** - 雇佣他人为其工作之人。

**解雇** - 将员工从其职位中开除。

**调解** - 与 2 人或 2 个团体合作, 为双方找出解决方案。

**专上** - 高中后的正式教育, 可以是学院、大学或教育机构。

**配偶** - 丈夫或妻子。

**推荐人** - 认识您、并可推荐您租屋或就业的人士。

**受规管行业** - 对就职于某一行业之人士的资历拥有特定规定的工作。

**监管机构** - 为某一行业或工作制定规则的组织。

**终止、裁员** - 指工作结束, 或公司终止与员工的雇佣关系。



## 社会保险号

想要在加拿大工作，您必须持有社会保险号 (SIN)，您亦需要 SIN 方可享受政府计划和福利。您可联络加拿大政府，以便了解如何申请 SIN 以及申请需要哪些文档。

[Canada.ca/social-insurance-number](http://Canada.ca/social-insurance-number)

免费电话: 1 866 274-6627

您的SIN是机密(私隐)资讯, 于您而言, 这是重要资讯。了解如何保护您的 SIN。

[esdc.gc.ca/en/sin/protect.page](http://esdc.gc.ca/en/sin/protect.page)

## 寻找工作

### 到哪里寻找工作

#### WorkBC

WorkBC 是卑诗省政府机构。您可浏览其网页，以便搜寻工作及了解不同职业。您亦可查阅有关卑诗省的经济、行业及工作市场讯息。您可获取就业服务和培训计划相关资讯。

[WorkBC.ca](http://WorkBC.ca)

它可为卑诗省新移民者提供诸多资源。

[workbc.ca/Resources-for/New-to-B-C.aspx](http://workbc.ca/Resources-for/New-to-B-C.aspx)

#### WorkBC 就业服务

WorkBC 中心员工可协助您寻找及申请工作，并可为您提供寻找工作所需的免费资源。有时，他们亦可为您工作所需物件提供资金，如巴士卡或工作靴等。他们还可提供技巧培训和工作经历机会。使用 WorkBC 中心服务之人士可能有资格获得生活费补助。

WorkBC 中心可提供:

- 规划、支持和培训讲座，以便协助您寻找工作
- 技巧培训

- 工作经历
- 创业者服务
- 帮助寻找工作、准备简历、联络雇主以及准备工作面试
- 残疾人士辅助技术及其他支持
- 针对参加服务及开始工作的财政支持，包括儿童看护、交通、基本工作服和工具以及语言翻译

欲查询离您最近的 WorkBC 中心，请浏览:

[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

#### 其它资源

- 与区内安顿服务机构交流。他们可能会有各种培训讲座，内容包括工作搜索技能训练、讲解雇员权利及责任，以及加拿大工作场所文化。安顿服务机构可提供多种语言的研讨会。寻找就近安顿服务机构。
  - 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- WorkBC 求职板块中提供招聘职位讯息：  
[workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs.aspx)
- 联邦职业银行网站提供招聘职位讯息：  
[jobbank.gc.ca](http://jobbank.gc.ca)
- 该网站可查询您是否符合就业计划资格，或可助您寻找工作：  
[workbc.ca/Employment-Services/Labour-Market-Programs.aspx](http://workbc.ca/Employment-Services/Labour-Market-Programs.aspx)



- Skilled Immigrant Info Centre (技术移民信息中心) 提供信息和就业计划。在线查询信息, 或亲自拜访。其办事处位于温哥华公共图书馆。  
地址: 350 West Georgia Street, Vancouver  
网站: [pwp.vpl.ca/siic](http://pwp.vpl.ca/siic)
- 告知您的亲友、老师、邻居和辅导员您正在寻找工作, 他们可以分享想法, 或向您介绍雇主。
- 您当地的报章可能有职位招聘信息, 在分类广告板块中查询。您亦可浏览报章网页上的分类广告。
- 留意某些营业场所亦可能会在店内贴出招聘信息, 比如许多商店、咖啡店和餐厅。留意带有“help wanted / 需要帮手”、“hiring / 招人”或“seeking / 寻工”等字眼的标志牌。很多企业亦可能会在图书馆、休闲中心和杂货店张贴标志牌。
- 如果有您中意的公司, 您可以询问对方是否在招人, 您可拜访其办事处、致电或发送电子邮件。
- 许多大型公司都设有雇佣新员工的专门部门(团队), 这叫做人事部门或人力资源 (HR) 部门。例如, 医院、酒店或学校可能设有 HR 部门。要在大型公司寻找工作, 请联络其 HR 部门。
- 公共服务部门是卑诗省招人最多、最频繁的领域。请浏览网址, 了解工作机会及查阅招聘信息:  
[gov.bc.ca/gov/content/careers-myhr/job-seekers](http://gov.bc.ca/gov/content/careers-myhr/job-seekers)
- 如果您需要使用原居地的教育和经历, 在卑诗省寻找技能就业, Career Paths for Skilled Immigrants (技术移民的职业之路) 计划可能会有所帮助:  
[welcomebc.ca/Work-or-Study-in-B-C/Work-in-B-C/Employment-Language-Programs](http://welcomebc.ca/Work-or-Study-in-B-C/Work-in-B-C/Employment-Language-Programs)

## 如何申请工作

### 申请表格

许多公司均有其职位申请表格, 您将需要填写住址、电话号码、工作经历和推荐人(前雇主联络讯息)。在填写申请表格之前, 确保您已拥有所需的所有讯息。某些公司将亲自接受您的申请, 其他公司将仅接受在线申请。

WorkBC 网页可提供职位申请讯息。您可查询有关制作简历、准备面试、建立关系网(结识可帮助您寻找工作之人)以及使用社交媒体寻找工作的讯息:

[workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx)

### 推荐人

在开始寻找工作前, 您应先确定一些推荐人。推荐人通常是认识您、并可推荐您就业的人士。潜在雇主可能会联络您的推荐人, 询问有关您资历的讯息。在申请工作时, 您需要提供其姓名和联络讯息(电话号码和电子邮件地址)。询问前雇主和房东是否能成为您的推荐人。

如果您是加拿大新移民, 您在加拿大可能没有任何推荐人。志愿服务有助于您获得当地工作经历, 并认识可能成为您的推荐人的人士。有关志愿服务的讯息, 请参见第 29 页。

WorkBC 中心或可帮助您寻找志愿服务, 请浏览网址:  
[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

### 犯罪纪录核查

某些雇主或要求您接受犯罪纪录核查。犯罪纪录核查是由警方核发一份正式文件, 以证明您没有犯罪纪录。即使您有犯罪纪录, 照样可寻找工作, 但某些特定行业——例如学校或儿童护理设施等——不会雇用有犯罪纪录人士。申请犯罪纪录核查, 请浏览网址:  
[justice.gov.bc.ca/eCRC/home.htm](http://justice.gov.bc.ca/eCRC/home.htm)



## 个人简历

在您申请工作时，许多公司会要求您提供一份简历及求职信。简历介绍您的工作经验及教育背景，用于描述您过去的工作内容。视乎您所申请的工作类型，简历的格式和内容可能会有所不同。

求职信是向雇主提供的一份简短信，您应写明为何要申请此工作，以及为何您能胜任此工作。求职信非常重要，它不仅能让雇主更好地了解您，而且还展示了您的沟通能力。求职信有特别的规格要求。例如，求职信不应超过一页，其中需包含您的联络信息，例如姓名、电话、电子邮件及住址。

了解对方公司接收简历和求职信的渠道，是电子邮件发送、网站上传，还是纸质文件寄送。

了解如何制作简历及求职信，请浏览 WorkBC 网站：  
[workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx)

WorkBC 中心亦提供免费培训讲座。有关离您最近的中心地址，请浏览网址：  
[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

加拿大职业银行 (Canada's Job Bank) 的求职板块中，提供了制作简历的相关资讯，请浏览网址：  
[jobbank.gc.ca/findajob/resume-builder](http://jobbank.gc.ca/findajob/resume-builder)





## 求职面试

如果您符合资格要求且雇主喜欢您的简历和求职信，他们可能会要求您参加面试。这是一次面谈，以便雇主了解有关您的更多资讯。面试通常在雇主的场所进行，但也可通过电话或在线进行。雇主会询问您的教育背景、工作技能和经验。他们经常提出的问题包括：

- 您为什么想在本公司工作？
- 您为什么认为自己是这份工作的理想人选？
- 请作自我介绍。
- 请介绍过去所做的其他工作。

雇主会希望您讲解自己的工作技能，因此在面试前请预先准备。

雇主亦希望看到您关心他们的业务，因此面试前亦应先对该公司有一定了解。

面试期间，您亦可以询问雇主一些与所申请工作有关的问题，比如询问工作职责、工资、工作时间、福利和假期。

欲查阅有关知道、求职信以及面试等资料，请浏览网页：  
[workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx)

加拿大职业银行网页亦可提供资讯，请浏览网址：  
[jobbank.gc.ca](http://jobbank.gc.ca) - 点击功能表下的“Job search”（工作搜寻）和“Career planning”（职业规划）

## 职业概况

WorkBC 提供 500 多种不同工作的资讯，它可解答有关卑诗省具体工作和职业的诸多问题。如需了解工作条件、工作要求和工资等资讯，请浏览网址：  
[workbc.ca/Jobs-Careers/Explore-Careers.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Explore-Careers.aspx)

## 技术移民服务

若您想运用自身海外技能、经验、学历及证书在加拿大寻找工作，

请浏览技术移民信息中心 (Skilled Immigrant InfoCentre) 的网页，了解具体工作资讯，以及您所在行业的潜在工作机会。他们亦可协助新移民创业。您可在线查询信息，或亲自拜访。其办事处位于温哥华公共图书馆。

350 West Georgia Street, Vancouver  
[pwp.vpl.ca](http://pwp.vpl.ca)

Career Paths for Skilled Immigrants (技术移民的职业之路) 可协助专业人士运用其技能、培训和海外资格证书在卑诗省寻找工作。他们可协助您获得与您的经验和教育背景相匹配的工作，亦可提供：

- 工作相关语言培训
- 就业计划及辅导
- 证书及经验评估 (核查)
- 与监管机构沟通
- 向雇主和导师推荐
- 用于支付专业培训或许可的财政援助
- 加拿大工作经历机会 - 例如，工作学习计划或临时工作机会

如果卑诗省没有您的职业或者您的资格证书在卑诗省不被认可，Career Paths for Skilled Immigrants (技术移民的职业之路) 可协助您寻找其他选项。

[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca) - 搜索“Career Paths for Skilled Immigrants”（技术移民的职业之路）



## 获得卑诗省工作认证

卑诗省的某些职业受规管。这意味着，人们需要接受特殊教育和培训方可从事此类职业，且他们需要证明其已具备所需的技能和培训，这称为认证。

如果您希望从事受规管行业，您将需要证明您所接受的教育符合加拿大的要求。您的资历需要接受认证核查，且您可能需要在加拿大接受更多教育或培训。

### 我是否需要认证？

如果以下任何一项适用于您，则您必须了解是否需要认证才能在卑诗省工作：

- 上过大学
- 上过学院
- 当过学徒
- 已完成与您的工作相关的证书、文凭或学位
- 已有注册职称（如医生或教授）
- 过往工作曾需要牌照、登记或认证

请注意：还有其他词汇与“已认证”含义相同，包括“已授权”、“已指定”、“已许可”、“会员”或“已注册”。

### 了解是否需要认证才能工作

1. 浏览 [jobbank.gc.ca](http://jobbank.gc.ca)
2. 点击“Career Planning”（职业规划），然后单击“Job Profiles”（就业档案）
3. 输入您的工作/职业名称，您将看到职业清单。选择与您的工作最相似的工作名称。
4. 接下来，选择地区：“Province of British Columbia”（卑诗省）。点击“Search”（搜索）。
5. 在工作名称下，点击“Requirements”（要求）。阅读有关“Professional certification and licensing”（专业认证和许可）的资讯。您会看到叫做“Regulatory body”（监管机构）（亦称 Regulatory Authority）的链接，这是制定认证规则的机构。点击链接，查询有关获得认证的资讯。
6. Job Bank（职业银行）将告知您的职业在卑诗省是否受规管。

具有相同名称的职业在不同国家可能有所不同，可能不易比较。在其他国家可能不需要认证的职位，在加拿大可能需要认证。加拿大不同省份、不同雇主（例如医疗护理助理）都可能对认证一事有不同要求。





## 获得认证

要获得认证，您必须向正确原监管机构提出申请，其网站通常会告知您如何申请。您将需要发送您原居国的官方文档。您应尽快开始申请。某些监管机构允许您在移民加拿大之前提出申请，否则，您应在抵加后立即申请。

1. 认真阅读网页上的注册和加入（“会员”）内容。
2. 通过电话或电子邮件联络监管机构。询问您在国外的文档和培训。
3. 准备您申请用的文档。在翻译或评估您的文档之前，与监管机构交流，监管机构对于在何处提供此服务可能有所规定。
4. 询问您是否需要考试或提供您之前雇主出具的推荐信。
5. 缴交费用。认证费用可能达数百甚至数千加元。如果您无力承担，或有机会申请低息贷款作为援助。以下计划可以提供财政援助：
  - Career Paths for Skilled Immigrants (技术移民的职业之路) 计划：  
[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca) - 搜索“Career Paths for Skilled Immigrants”（技术移民的职业之路）
  - Foreign Credential Recognition Loans (海外资历认证贷款)
    - SUCCESS: [successbc.ca/fcr](http://successbc.ca/fcr)
    - PICS: [pics.bc.ca/programs/employment/foreign-credential-recognition/](http://pics.bc.ca/programs/employment/foreign-credential-recognition/)
    - ISSBC: [issbc.org/our-services/fcrloans](http://issbc.org/our-services/fcrloans)

## 等候结果

评估您的申请可能需要数月时间。在此期间，监管机构可能会：

- 联络您的推荐人和之前雇主，以便核查您的经历
- 测试您的职业相关技能
- 对您进行面试
- 要求您提供更多文件及资料

您必须获得认证，才能在卑诗省受雇于和开始从事认证职业。

## 额外培训

您可能需要接受更多培训，以便在卑诗省从事认证行业。这叫做‘upgrading’（进修）或‘bridge training’（桥接培训）。询问监管机构或雇主您需要接受哪类进修或桥接培训。

## 如何获取帮助

Career Paths for Skilled Immigrants (技术移民的职业之路) 计划可协助您在加拿大获得资格评估和认可，亦可协助您申请职业执照。如果卑诗省没有您的职业或者您的资格证书在卑诗省不被认可，Career Paths for Skilled Immigrants (技术移民的职业之路) 可协助您寻找其他选项。

[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca) - 搜索“Career Paths for Skilled Immigrants”（技术移民的职业之路）

浏览技术移民信息中心 (Skilled Immigrant InfoCentre) 的网页，了解具体工作和职业机会资讯，该中心亦可协助您创业。在其网页上查询资讯。如果您居住在温哥华地区，您可以拜访其位于温哥华公共图书馆的办事处。

350 West Georgia Street, Vancouver  
[pwp.vpl.ca/siic](http://pwp.vpl.ca/siic)

## 查询详情

- WelcomeBC 可提供与受规管职业和海外证书相关的资讯。您亦可阅读卑诗省的移民故事及其经历，请浏览网页：  
[welcomebc.ca/fqr](http://welcomebc.ca/fqr)
- WorkBC 可提供有关就业及进修计划的资讯，请浏览网页：  
[workbc.ca/labourmarketprograms](http://workbc.ca/labourmarketprograms)
- 联络WorkBC中心以询问海外证书评估事宜。他们将核查您在加拿大境外接受的教育计划是否符合卑诗省的职业要求，请浏览网页：  
[workbc.ca/Employment-Services/WorkBC-Centres/Find-Your-WorkBC-Centre.aspx](http://workbc.ca/Employment-Services/WorkBC-Centres/Find-Your-WorkBC-Centre.aspx)



- 监管机构可能会要求您获得以下组织之一的评估：
  - 国际资历评核服务处 (ICES)  
[bcit.ca/ices](http://bcit.ca/ices)
  - 加拿大国际认证信息中心  
[cicic.ca/2/home.canada](http://cicic.ca/2/home.canada)
- Canadian Language Benchmark (加拿大语言水平) 计划可协助您提升英语技能。他们可提供英语评估、课程和特殊培训，并协助您学习职业相关的专业英语。询问您的监管机构您应参加哪类英语课程以获得认证，请浏览网址：  
[language.ca](http://language.ca)
- 安顿服务机构可提供短期培训课程，以协助您寻找工作。他们可提供免费的语言培训，亦可协助您寻找可提供特殊工作培训的雇主。寻找就近安顿服务机构。
  - 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

#### 其它资源

- 有些专上学院（学院和大学）会提供职业培训和进修课程。您可上网搜寻在卑诗省学校中开设的职业培训课程。直接联络该学校并询问其课程情况。在报名参加课程之前，先联络您的监管机构，询问其课程是否符合要求。欲进一步获得更多卑诗省专上学院资讯，请查阅第 74 页：  
[gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution)



## 工作

### 加入工会

工会属于雇员组织，它让雇员联合起来，以便与雇主商讨。工会可以为员工争取更好的工资、福利、工作条件和其他条件，协助解决员工与雇主之间的问题，亦可在雇主违法或违约时提供协助。

工会必须获得认证，才能在工作场所运营，这意味着所有员工均已投票支持工会。要加入工会，员工需支付会费，工会会费从薪资中自动扣除。有关扣费的更多资讯，请参见第 115 页。

所有雇员都有参加工会的合法权利，某些职业更规定所有雇员都必须加入工会。

作为工会成员，如果您与雇主之间发生问题，便可告诉工会代表。工会代表将与您合作，与雇主探讨您的问题。如需了解更多关于工会的资料，可联络 B.C. Federation of Labour (卑诗劳工联合会)。大温哥华地区：604 430-1421 [bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

### 与工作相关法例

卑诗省有一条保障大部分工作人士的法例，叫做 Employment Standards Act (《就业标准法》)，雇主必须遵守此法例。比如，该法例规定，雇员在开始工作后的 5 个小时之内，雇主必须允许其有 30 分钟无薪用膳时间。另外，雇员若离职，雇主必须在 6 日内支付其所有工作薪酬。其他法例保障雇员有权获得加班工资（因额外工作获得更高报酬）、休假（带薪休假）等。就业标准法适用于全职、兼职及临时工。

假如雇主并未遵照有关法例，您必须与雇主商讨，如仍有问题，请联络工会或 Employment Standards Branch (就业标准局)。免费电话：1 833 236-3700 [gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards)

您向就业标准局投诉时，会受到法律保护，雇主不能因为您投诉而解雇您，也不能威胁说要解雇您或拒绝支付您的工资。欲查询详情，请浏览网页：

[www2.gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igm/esa-part-10-section-83](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igm/esa-part-10-section-83)

有些雇员并不受就业标准法保障，包括自行规管行业的专业人士——例如医生、律师、会计师等，有时也会包括自雇人士。

就业人士可受聘于雇主，成为其公司雇员或是独立营商。独立营商为自雇人士 - 他们为自己工作。有时，就业人士是公司员工还是独立营商（自雇人士）并不明确，但具体为何种关系，会影响雇员权利。公司和就业人士可能对这种关系的看法不一致。如果您遇到这种情况，请联络就业标准局。

如果您加入了工会，便不在就业标准管理局的协助范围内，如果您有任何疑问，应与工会相关人士联系。参见此页的加入工会部分。

### 工作时数及超时工作

一般来说，在卑诗省工作的人士，每天工作 8 小时，每星期 40 小时。如果雇主要求您工作超过每天工作 8 小时或者每星期超过 40 小时，必须付给您更高的时薪，这叫做超时工资 (overtime pay)。超时工资率为正常时薪的 1.5 倍。例如，您的时薪为 16 元，超时工资则为时薪 24 元。

兼职及临时工在一天工作超过 8 小时后应获得超时工资。即使您的工作时间不足 2 小时，雇主也不能支付低于 2 小时的工资。假如您应雇主要求前往上班，雇主必须支付至少两小时的工资。

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours)

某些职业不需要遵守工作时数及超时工作的规定。如果您对您的职业规定有疑问，请联络就业标准局。



## 休息时间

雇员工作 5 小时后，雇主必须允许其休息 30 分钟，但无需为此休息时间支付薪金。

在员工的 30 分钟休息时段内，如果雇主要求其返工或准备返工，则必须向员工付实际工资。

您的工作也有可能是分班制，两个班次之间有很长一段无薪休息时间。例如餐馆员工在早上工作 4 小时，晚上再工作 4 小时。开始上班至结束上班之间，不得超过 12 小时。假如您的工作实行分班制，雇主必须向您支付至少 2 小时的薪资，而不是按分段时间向您支付报酬。

在每个工作周内，雇员必须获得一次至少 32 小时的连续休息时间。这意味着，如果雇主要求雇员一周连续工作 7 天，必须以最短工作日时薪的 1.5 倍的比率计算工资。

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours)

## 领取工资

大部分员工每两周领取一次工资（或每月领取两次）。雇主可能会给您开支票，也可能会将工资直接存入雇员的银行账户。雇员必须以书面形式同意接受直接存款。雇主必须在每个支薪期结束后的 8 日内发放工资，同时须附上工资单，列明您的实际工作时数、工资费率、超时工作数、工资总额、扣减项目（税项、其他费用等）和（扣减各项费用后的）实际工资额。

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages)

## 工资扣减项目

法例规定，雇主必须从雇员的工资中扣减部分税款和其他项目费用，包括：

- **所得税**：加拿大政府向就业人士收税以支付公共服务。
- **加拿大退休金计划**：加拿大退休金计划（CPP）是加拿大政府推行的保险供款计划。当您退休、不再工作后，退休金可代替部分收入。如您符合领取 CPP 的要求，您将在余生每月收到一笔款项。



您的雇主将从您每月工资中扣除一半的 CPP 供款，并将支付您的另一半的供款。自雇人士需自行全额供款。政府亦会对该计划拨款。您所得金额取决于您的工作量。如果 CPP 供款者去世，其配偶或有资格获得其 CPP 款项，这叫做遗属抚恤金。

- **就业保险金 (EI):** 就业保险金是加拿大政府推行的保险供款计划，旨在协助失业人士。在您寻找新工作时，EI 每月会给您一笔钱。在加拿大，每个工作的人都需要为 EI 基金供款，供款（保险费）从您的每月工资支票中扣除，雇主亦支付部分。如果您失业且已缴交 EI，则您有资格获得 EI 福利（发放保险金）。
- **应课税福利:** 某些雇主会为雇员提供免费福利，例如泊车位、巴士卡或牙科保健。免费福利被视作您的收入的一部分，您需要为该福利纳税。
- **工会会费:** 如果您隶属工会组织，而代表您的工会已与雇主达成了协议，那么工会会费可从您的工资中直接扣缴。
- **自选扣除项目:** 您可要求通过从工资扣减的方式，缴交额外保险计划或慈善捐款。此类扣减是自选行为，雇主不会强制要求，您必须给予雇主书面授权方可进行此类扣减。您亦可要求雇主从您的工资中进行其他项目的扣减，包括：
  - 预先支取（在工作之前取得工资）
  - 从雇主处购买之物（例如您在轮胎店工作，并赊购轮胎）
  - 私人使用雇主的财产（例如您向雇主租车或租住公寓）

您的雇主不能扣减您的工资以涵盖商业费用，例如，雇主不能扣减工资以弥补破坏、财产损失或失窃。雇主亦不得要求您为此类费用付款。

欲了解更多相关资讯，请浏览就业标准局网页：

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages/deductions](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages/deductions)

### 最低工资

最低工资是就业人士获得的最低时薪，截至 2021 年 6 月，卑诗省的最低工资为时薪 15.20 元。雇员不论全职或兼职工作，所得工资均不得低于最低工资。

欲了解有关最低工资的更多资讯，请浏览就业标准局网页：

[Gov.bc.ca](http://Gov.bc.ca) - 搜索“Getting paid for work”（领取工资）

有些工人并非领取时薪，其薪资按产出数量计算。他们的工资取决于工作量，而非工作时数。例如采摘蔬果的农夫，工资按其按采摘数量计算；写作者的工资可能按字数计算。但是，不论您以何种方式获得工资，您都必须至少获得最低工资。某些行业的人士，比如采摘蔬果的农夫，可能拥有不同的最低工资。因此在受聘之前，雇员应先问清楚雇主会根据何种制度支付工资。





## 儿童与工作

加拿大法例规定, 15 岁以下的儿童, 不得在学校上课时间内工作, 只能于上学前或放学后工作。雇主必须事先获得儿童家长的书面许可, 方可在儿童课余时间聘用他们做工。12 岁以下的儿童如想要工作, 必须持有 Employment Standards Branch 签发的受聘许可证 (permit of employment)。

不过, 儿童在课余从事一些轻便的工作, 如派报纸或照顾幼儿等, 则无需领取许可证, 此类工作不受就业标准法管辖。

欲了解有关雇用年轻人的更多资讯, 请浏览就业标准局网页:

[Gov.bc.ca](http://Gov.bc.ca) - 搜索 “Hiring young people” (雇用年轻人)

## 假期

工作满一年后, 所有雇员每年必须享有至少两周的带薪年假。如果雇员在休年假之前离职, 雇主就要向其补发年假薪酬 (vacation pay), 数额不得少于员工收入的 4%。受雇满 5 年后, 员工最少可得到 3 星期的年假和 6% 的年假薪酬。

欲了解有关假期的更多资讯, 请浏览就业标准局网页:

[Gov.bc.ca](http://Gov.bc.ca) - 搜索 “Vacations” (假期)

## 公众假期

在加拿大, 大多数公众假期由政府拟定, 此类公众假期称为法定假期。您无需在法定假期工作, 但仍可获得薪酬。此类规则适用时有一些要求, 例如, 您必须已为雇主工作 30 天或以上, 并且, 在公众假期到来前, 您必须至少已工作 15 天。如果您需要在法定假期工作, 雇主除支付您常规日薪外, 还必须按 1.5 倍时薪支付您当日工作的实际时数。1.5 倍时薪即为您正常时薪加一半。例如, 您常规时薪为 16 元, 1.5 倍则为 24 元。常规日薪为正常工作一天所得工资。如果您未在法定假期工作, 您仍然有权获得常规日薪。

卑诗省每年有 10 天法定假期:

- New Year's Day / 元旦 (1 月 1 日)
- Family Day / 家庭日 (2 月第 3 个星期一)
- Good Friday / 耶稣受难日 (复活节星期天前的周五, 通常在 3 月或 4 月)
- Victoria Day / 维多利亚日 (5 月 24 日前的星期一)
- Canada Day / 加拿大国庆日 (7 月 1 日, 如果 7 月 1 日为星期天, 则法定假期为 7 月 2 日)
- B.C. Day / 卑诗日 (8 月第 1 个星期一)
- Labour Day / 劳动节 (9 月第 1 个星期一)
- Thanksgiving / 感恩节 (10 月第 2 个星期一)
- Remembrance Day / 国殇纪念日 (11 月 11 日)
- Christmas Day / 圣诞节 (12 月 25 日)

欲了解有关卑诗省法定假期的更多资讯, 请浏览就业标准局网页:

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/statutory-holidays](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/statutory-holidays)



## 休假

雇员可因任何原因休假。如果您因为以下任何一种原因需要休假，雇主无需向您支付工资，但加拿大政府会给您提供资助。

### 产假及育儿休假

怀孕的工作女性享有 17 周的产假 (maternity leave, 又称分娩假)，该假期必须于分娩前开始。孕妇如希望休产假，应提前至少 4 周向雇主提出。

假如孕妇因分娩问题或妊娠终止不能返回工作，或可额外休假 6 周。

育婴休假为有初生婴儿的父母而设，休产假的母亲可以休最多 61 周的育婴假，其他家长则可以休最多 62 周的育婴假，领养小孩的父母亦可申请育婴休假。

家长可在休育婴假期间申领就业保险金 (EI)，在这段无薪假期中，政府会向您提供资助。符合休假条件的父母也可共用育婴假。

父母必须主动申请接受育儿福利金，政府不会自动向您支付。

欲查阅更多详情，请浏览：

- 卑诗省就业标准法网页：  
[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence)
- EI Maternity and Parental Benefits Overview  
产妇就业保险及父母福利申请概览网页：  
[canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental.html](http://canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental.html)



### 照顾病危家属休假

#### 照顾病危家属休假

如果家中不幸有人病重或即将去世，雇主必须让您放假，这叫做照顾病危家属休假。照顾病危家属休假没有工资。对于此类休假，政府有相关法例，每 12 个月中，您最多可休 27 周的照顾病危家属假。您必须获得医生证明，证明您的家人在接下来 26 周内很有可能去世。

欲知更多有关照顾病危家属休假详情，请到网页：

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence)



## EI 护理福利及休假

有些人需要休假以照看或抚养病重、受伤或临终之人。通过 EI, 您最多可获得相当于工资 55% 的补贴。

作为护理者, 您不必与您照看或抚养之人有血缘关系或生活在一起, 但他们必须视您如同家人。

该福利有 3 种:

- 适用于儿童的家属护理福利
- 适用于成人的家属护理福利
- 照顾病危家属福利

欲知更多详情及是否符合资格, 请浏览加拿大政府网页:  
[canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html](https://canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html)

## 丧假

如有家人去世, 您可以休假, 这叫做丧假。您最多可申请 3 天丧假, 均为无薪休假。去世家属必须为直系亲属, 请浏览网页:

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igfm/esa-part-6-section-53](https://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igfm/esa-part-6-section-53)

## 病假福利

员工生病时, 可能会请病假。雇员因病或因伤而无法工作, 每年可以申请最多 3 天的受工作保护的无薪休假,

该休假适用于已为雇主工作至少 90 天的雇员。如雇主要求, 雇员需要提供足够的资讯, 以便对方确定其已生病或受伤, 因而有权休假。

假如您因生病、受伤或医疗隔离而失去工作能力, 可申请就业保险金病假福利, 请浏览网页:  
[esdc.gc.ca/en/ei/sickness/index.page](https://esdc.gc.ca/en/ei/sickness/index.page)

## 家庭责任休假

有些雇员需要休假以照看生病的家属, 或是可能需要参加子女的学校活动, 也有可能需要休假照看家人, 这些都属于家庭责任休假。雇主必须给予雇员每年最多 5 天的常规家庭责任休假, 但法例并不要求雇主在员工休家庭责任假期间向其支付薪资。

## 重病及重伤休假

如患者或伤者有死亡的风险, 则其属于“重病”或“重伤”人士。为照顾重病或重伤的家属, 雇员可以休假。重病及重伤休假为无薪休假, 雇员最多可休 16 周, 以照顾重病或重伤的成人家属。如需照顾重病或重伤的儿童, 雇员最多可休 36 周假。

## 家庭暴力或性暴力

遭受家庭暴力或性暴力的雇员可以休假。他们可申请最多 5 天的有薪休假, 以及最多 5 天的无薪休假。此外, 还可能资格再申请 15 周的无薪休假。欲知有关家庭暴力或性暴力的更多详情, 请参见第 80 页。



## 失业

### 解雇

雇主不得无故解雇员工，如需解除工作合约，雇主必须给予雇员书面通知（信函或电子邮件）。如果雇主未给予书面通知，则须给予补偿（额外报酬）。雇主亦可能需要同时给予书面通知和补偿。对于补偿和书面通知，存在相关规定。

- 如果员工为雇主工作时间不足 3 个月，雇主有权将您解雇而不必给予通知或补偿。工作的前 3 个月通常称做“试用期”。
- 如果员工为雇主工作已超过 3 个月，雇主必须提前 1 周通知，或支付相当于 1 周薪资的遣散费。
- 如果员工为雇主工作已超过 1 年，雇主必须提前 2 周通知，或支付相当于 2 周薪资的遣散费。
- 如果员工为雇主工作已超过 3 年，雇主必须提前 3 周通知，或支付相当于 3 周薪资的遣散费。
- 书面通知及遣散费因员工工作年限而增加，上限为工作 8 年后，雇主需提前 8 周通知，或支付相当于 8 周薪资的遣散费。

员工可能无法胜任工作，或可能表现不佳（例如迟到）。雇主不能在首次出现问题时就解雇员工。他们必须警告员工这种行为是不可接受的，必须阐明如何解决这一问题，且必须给予员工时间做出改变。雇主必须给出最终警告，告知员工若再不做改变，就会被解雇。如果问题再次发生，雇主可解雇员工，而无需给予通知或遣散费。

在某些情况下，雇主可在首次发生问题时即解雇员工，而无需给予通知或遣散费。这必须是严重问题——例如员工从雇主处偷窃，抑或伤人或恐吓他人，此类原因叫做“正当理由”。如果雇主告诉雇员有正当理由可以不予通知或遣散费，而雇员不同意时可联络就业标准局。请查阅第 114 页。

雇员离职时，雇主必须给予一份工作纪录文件，雇员必须持该文件申请就业保险（EI）。

### 裁员

如果雇主没有任何工作，便可能需要解雇员工。即使员工未做错任何事情，这种情况亦有可能发生。因公司没有工作而解雇员工的行为称做“裁员”，遣散员工的雇主必须遵守相同的规定。他们必须给予书面通知和/或补偿。

有时，雇主可以临时遣散员工。雇主必须表明：

- 员工在雇用时即被告知临时遣散事宜，抑或
- 遣散是员工所在行业的业内之举（例如，伐木或采摘水果等季节性工作），抑或
- 员工同意临时遣散。

如果因上述任何原因遣散员工，雇主必须在 13 周内令员工返回工作。如果雇主未令员工返回工作，则其必须给予补偿，视同解雇员工。

某些雇主采用不同的措辞来形容结束一项工作。此类措辞包括“解除”、“解雇”、“终止”或“遣散”。与雇主核实，确定您已理解其含义，请浏览网页：

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/termination](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/termination)



## 离职

员工可能会决定离职。没有法律规定员工必须给予提前通知，但最好提前告知雇主。大多数人会在离职前 2 周告知雇主。雇主无需因您离职而支付任何补偿。

## 就业保险金 (EI)

就业保险金 (EI) 可向因不可控原因而失业者提供资助 - 例如，没有足够的工作可做，工作为季节性，抑或公司遣散所有人。要收到 EI，您必须准备好工作、有意愿工作且具备工作能力，亦必须主动寻找新工作。

务必在停止工作后立即申请 EI 福利。即使您尚未收到工作记录文件 (ROE)，亦可申请此福利。如果您在最后工作日结束后超过 4 周才递交申请，您可能无法领取该福利。

雇员辞职不符合 EI 申请条件，自雇人士亦不符合 EI 申请条件。另外，并非所有工作皆覆盖就业保险金。欲知有关 EI 的更多详情以及查询您是否符合申请条件，请浏览网页：

[canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-regular-benefit.html](https://canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-regular-benefit.html)

假如您失业，可到卑诗工作就业服务中心查询，他们提供免费服务，协助您寻找工作，网址：

[WorkBCCentres.ca](https://www.workbccentres.ca)

## 收入补助

EI 补贴一般只持续几个月，在您找到工作前，EI 可能即已终止。如果发生此种情况，您可能有资格接受省政府资助。此资助名叫 British Columbia Employment and Assistance Program (卑诗省就业与补助计划)，亦称收入补助或福利。

欲知更多资讯，请浏览卑诗省就业与援助计划网页：

[gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/ministry-overview/overview-of-bcea-program](https://gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/ministry-overview/overview-of-bcea-program)

免费电话：1 866 866-0800

或致电 Service BC。

免费电话：1 800 663-7867

您可在线申请收入补助。

[myselfserve.gov.bc.ca](https://myselfserve.gov.bc.ca)



## 因工受伤

雇主有法律责任提供安全及卫生的工作环境。他们必须保证您拥有必需的安全设备，且必须为您提供培训以及掌握安全工作的资料。您必须遵守雇主的安全指示。如果您发现不安全之处，必须立即告知雇主。

WorkSafeBC 可协助避免因工受伤，他们可对雇员和员工提供培训，也可为因工受伤的人提供协助。因工生病或受伤的人可能无法工作。如果您发生此类情况，WorkSafeBC 可能会向您提供赔偿（工资补助）及医疗开支。为雇员提供 WorkSafeBC 保障，费用由雇主而非雇员承担。

如果您工作时发生意外，应及时求助。有些公司设有急救员，应召唤他们前来，或前往求助。立即向主管或雇主报告意外。您应立即带同一名证人（即目击意外发生的人），向主管报告。填写报告表。您所在公司可能设有意外报告表，如没有，您可致电 Teleclaim 专线。如果您需要看医生，告知医生您是因工受伤。若因工受伤或生病，以致无法上班，可致电 WorkSafeBC。

欲查阅更多详情，请联络 WorkSafeBC，他们以 170 多种语言提供服务，还提供中文简体、繁体、旁遮普语、韩语、越南语、西班牙语和法语的宣传册。

Claims Call Centre / Teleclaim

免费电话：1 888 967-5377 (1 888 WORKERS)

[worksafebc.com](http://worksafebc.com)

## 歧视及骚扰

《卑诗省人权法》可保障员工免受不公平待遇。雇主不得因与工作无关之原因而拒绝雇用，这些原因包括肤色、种族、婚姻状况、家庭环境、宗教信仰、性别、性取向、年龄或残疾。

任何人在工作上皆有感到安全的权利。假如雇主或同事对您做出不当性亲近或要求，例如不停要求与您约会、讲不受欢迎的笑话或触碰您等，此举已属性骚扰。如果他人批评或取笑您的原居地、民族或宗教信仰，亦属骚扰。《人权法》可保障您免受此类行为。

- 欲知有关人权保护的更多详情，请浏览网页：  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights/human-rights-protection](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights/human-rights-protection)
- 欲知有关人权及职责的更多详情，请浏览网页：  
[bchrt.bc.ca/human-rights-duties/index.htm](http://bchrt.bc.ca/human-rights-duties/index.htm)
- 欲知有关《卑诗省人权法》的更多详情，请浏览网页：  
[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

如果您遭受《人权法》中包含的任何歧视，可向 B.C. Human Rights Tribunal (卑诗人权特别法庭) 投诉。

卑诗人权特别法庭

温哥华地区：604 775-2000

免费电话：1 888 440-8844

听障电话：604 775-2021

[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)



如果雇主属联邦机构（例如银行、政府机关、邮政局或航空公司），则联络 Canadian Human Rights Commission（加拿大人权委员会），请浏览网页：

[chrc-ccdp.gc.ca](http://chrc-ccdp.gc.ca)

Justice Education Society 有关于骚扰、歧视及人权的影片。有英文、国语及旁遮普语版本。网址：  
[justiceeducation.ca](http://justiceeducation.ca) - 搜索“Human Rights”（人权）

寻求有关被歧视或骚扰的建议或者希望提出正式投诉，可联络 BC Human Rights Clinic（卑诗省人权服务中心），他们可向您解答及提供更多相关资料。

卑诗人权服务中心

温哥华地区：604 622-1100

免费电话：1 855 685-6222

电子邮件：[infobchrc@clasbc.net](mailto:infobchrc@clasbc.net)

[bchrc.net](http://bchrc.net)

此外，还存在未包含在人权法中的其他类别的骚扰，包括令他人感到尴尬或恐惧之行为。例如，散布流言蜚语或谣言、总是批评他人、辱骂、盯视、大声叫喊、无视他人、排挤他人，以及阻挡他人去路。

雇主需要提供无骚扰的工作环境。如果有人骚扰或欺负您，可以立即报告。写下事件发生的过程。假如现场有目击者，亦应要求该目击者写下所见所闻。假如您是工会成员，应向工会报告，还可以告知对方的上司或您的上司。

尽管此类行为未包含在人权法中，但您可受到 WorkSafeBC 保护。请浏览网页：

[worksafebc.com](http://worksafebc.com) - 搜索“Bullying”（欺凌）

视乎其国家或文化，人们对骚扰行为的看法可能有所不同。可与工会代表或安顿服务工作者交谈，他们将协助您理解其行为是否构成骚扰。

您亦可联络您的安顿服务机构。寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民，包括难民  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

假如您是外国劳工，在工作中因为受歧视、骚扰或安全问题遇到麻烦，请联络 MOSAIC 的 Migrant Worker Program（移民工作者计划）。

MOSAIC

236 889-8541（西班牙语）

236 889-4115（他加禄语）

604 218-7347（广东话和国语）

604 704-5346（西班牙语）

电子邮件：[migrantworkers@mosaicbc.org](mailto:migrantworkers@mosaicbc.org)  
[mosaicbc.org/services/settlement/migrant-workers/](http://mosaicbc.org/services/settlement/migrant-workers/)

## 创业

创业需要遵守多项规则和法例。例如，就业标准法规定应如何对待您的雇员（参见第 114 页“工作法例”）。企业必须经政府登记。创业人士必须遵守严格的资金管理规定，且必须报告收支情况。在许多行业领域中，创业人士可能需要获得政府特许并遵守特殊规定。



政府亦推行一些计划协助创业人士。

- Small Business BC (卑诗小型商业服务处) 可为您提供创业需知的资料。您可学会财务, 销售, 营销, 进出口, 法规, 政府协助及培训。您可与商业顾问面谈及加入在线计划。

温哥华都会区: 604 775-5525

免费电话: 1 800 667-2272

[smallbusinessbc.ca](http://smallbusinessbc.ca)

- B.C.'s Small Business BC (卑诗小型商业服务处) 可为您提供创业需知的资源。资源与指南包括:

- 小型商业资源手册
- 小型商业创业指南
- 卑诗省进出口指南
- 开设特许经营店

此类资源可以韩语、旁遮普语、中文简体和中文繁体提供。请浏览网页:

[gov.bc.ca/resourcessmallbusiness](http://gov.bc.ca/resourcessmallbusiness)

- WorkBC's Self-Employment Services (卑诗自雇服务中心) 协助您培养技能并创立自己的公司。符合资格参与者的服务包括:

- 发展业务计划
- 自雇导向及评估研讨会
- 创业研讨会
- 辅导及指导
- 业务发布及执行

查阅是否符合有关资格, 可浏览网址:

[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

- Skilled Immigrant Info Centre (技术移民信息中心) 向新移民提供创业信息、资源和计划。在线查询信息, 或亲自拜访。所有服务和资源均免费。其办事处位于温哥华公共图书馆。

350 West Georgia Street, Vancouver

[pwp.vpl.ca/siic/](http://pwp.vpl.ca/siic/)

- 某些大学及社区学院亦设有课程以协助创业者营运自己的公司。查询学院或大学是否拥有任何商业课程, 请浏览网页:

[educationplannerbc.ca](http://educationplannerbc.ca)





## 法律制度、政府与移民

### 定义

加拿大法律制度

人权

资讯自由与私隐保障法

性别认同

仇恨罪行

协助罪案受害者

警方

报警求助

警方拘捕

投诉警方

担任证人

### 各级法院

出庭应讯

年轻人与法律

分居与离婚

聘用律师

如何寻找律师

协助没有能力聘用律师者

### 更多法律资讯

#### 政府

加拿大政府

省级政府

市政府

当地政府

### 移民和入籍



## 定义

**规章** - 当地政府制度的法律, 适用于城镇、城市或地区。

**子女抚养费** - 离婚父母为协助抚养子女所提供的资金, 通常由一方向另一方支付。

**法庭诉讼** - 诉讼或案件在法庭上聆讯时的正式活动。

**部门** - 一个较大组织中的较小团体, 例如, 招聘部门可能是公司人力资源部的一部分。

**养育协议** - 离婚家长双方之间的协议。协议内容包括父母双方可与子女共处多长时间, 父母双方何时可以探视子女, 以及一方是否向另一方支付子女抚养费。

**保护令** - 法官要求保护某人免受可能伤害他们的人的命令。

**违反** - 违背规则, 通常用于描述违反法律或法规的情况。





## 加拿大法律体系

加拿大共有 3 级主要政府，法律由各级政府自行制定。加拿大（联邦）政府制定的法例影响及覆盖全国，省或地区政府（例如卑诗省）法例触及省与地区，市级政府立例管理各城镇（例如温哥华或维多利亚）。所有各级政府均由加拿大公民投票选出。

被指控违法者可能需要上法院，法院将裁决其是否有罪。如果被判有罪，法院将对其进行裁决处罚。加拿大司法体系独立于政府存在。

加拿大法律可能与您原居地不同。加拿大最重要的法律之一是 *Charter of Rights and Freedoms*（加拿大权利与自由宪章）。当中保障国民享有言论自由、宗教信仰自由、在加拿大任何地方生活及工作的自由，以及参与和平政治活动的权利。请浏览网页：

[Canada.ca](http://Canada.ca) - 搜索“Guide charter rights freedoms”（权利与自由宪章指南）

## 人权

加拿大人权法保障国民免受歧视。歧视是指因如下方面受到别人的差别对待：

- 种族、肤色、出生地、祖先
- 年龄（不论是因为年纪大或年纪小）
- 性别（不论是出生时为男性、女性或双灵人（非完全男性或女性））
- 性取向（不论是被同性、异性、性别不明或多性者吸引）
- 性别认同（不论是女性、男性、非二元性别或双灵人）

- 性别表达，或如何表现及展示您的性别，包括姓名、着装或喜欢的活动
- 家庭背景（例如，不论是否已婚、离婚、单身、抚养子女、怀孕或能够怀孕）
- 宗教（包括在公共场所、居家以及宗教场所的着装）
- 政见（包括投票支持者以及希望的变革）
- 是否具有身体或心理残障

如果他人因为上述任何原因对您差别对待（例如房东拒绝将寓所租给您，或餐厅及店铺员工拒绝向您提供服务），以上种种皆属歧视。

有时，例外情况的确存在。例如，某些出租寓所或公寓楼仅面向长者（55 岁以上）群体，他们有权拒租给未满 55 岁之人。公共建筑物可划分男女厕所。

如果遭遇歧视问题，您可以求助。BC Human Rights Clinic（卑诗人权服务中心）由 Community Legal Assistance Society（社区法律援助协会）运营。他们让求助人士了解及保障个人权利，亦可提供免费法律服务。他们可协助求助人士处理省级人权投诉。

卑诗人权服务中心  
免费电话：1 855 685-6222  
[bchrc.net](http://bchrc.net)

卑诗省人权审裁处可协助处理省级人权投诉。假如您在省级政府部门、房东或本地商户遭到歧视，您应联络 BC Human Rights Tribunal（卑诗人权特别法庭），他们将记录您的有关投诉。



卑诗人权特别法庭  
免费电话: 1 888 440-8844  
[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

卑诗省政府可在线提供有关人权的更多详情。请浏览网页:  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights)

附有讲解人权的视频, 分别有英文, 国语及旁遮普语版本可供选择。请浏览网页: [justiceeducation.ca/legal-help/rights/human-rights/human-rights](http://justiceeducation.ca/legal-help/rights/human-rights/human-rights)

Canadian Human Rights Commission (加拿大人权委员会) 可协助处理联邦人权投诉。假如您在联邦政府部门、银行、电信公司 (包括通过电话、网上、电视或电台)、运输系统 (包括飞机、巴士或列车) 遭受歧视, 您应联络 Canadian Human Rights Commission (加拿大人权委员会), 他们将记录您的有关投诉。

加拿大人权委员会  
免费电话: 1 888 214-1090  
[chrc-ccdp.gc.ca](http://chrc-ccdp.gc.ca)

## 资讯自由与私隐保障法

卑诗省法律保障您的私隐。在未经您同意的情况下, 任何人或机构均不可获取或擅自使用您的个人资料, 包括姓名, 地址, 出生日期及社会保险号等。法例亦赋予您权利查看您本人的资料, 例如您的医疗纪录。此外, 您亦有权阅读有关您本人的任何报告, 例如由老师、雇主或警察撰写的报告等。

您可要求查看有关您本人的记录和个人资料, 这叫做“freedom of information request” (资讯询问自由权)。您亦可要求查阅您所负责者 (如子女) 的资讯。  
[gov.bc.ca/freedomofinformation](http://gov.bc.ca/freedomofinformation)





## 性别认同

性别认同是您对男性、女性、非二元性别或双灵人的个人感觉。身形、外貌及出生性别可能不是您的性别认同。

有很多不同方式来形容和谈论性别。

- **顺性别者**性别认同与生理性别一致者。
- **跨性别者**性别认同与生理性别不一致者。
- **性别表达**指如何表现及展示您的性别，包括姓名、着装、喜欢的活动以及声音，亦指人们用于描述自己的人称代词（他、她、TA）。在加拿大，某些人喜欢被描述为“TA”，而非指明性别的“他”或“她”。
- **LGBTQ2S+**是指具有许多不同性别和性认同者的缩写。这些字母代表女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿和双灵人。+ 号表示与此处列出者相比存在更多的身份和社区。
- **性取向**是指对您具有性吸引力的性别，您性伴侣的性别，以及您与不同性别人士的关系。某些人仅被同性者所吸引，某些人被异性者所吸引。某些人同时被两种性别的人所吸引。
- **非二元性别**指不视自己为男性或女性者。非二元性别认同有多种形式。
- **双灵人**是由原住民形容各种性别所创造的术语。在加拿大，因为性取向或性别认同歧视他人是违法行为。加拿大法律亦承认各种性别人群之间的婚姻，并支持各类家庭领养儿童。加拿大国民有权以其自己方式认同及表达性别。某些人会通过治疗或手术改变其外貌。

卑诗省政府设有性别平等办公室。欲查询详情，请浏览网页：[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - 搜索“gender equity”（性别平等）

加拿大政府设有秘书处（部门），致力于促进 LGBTQ2S+ 社区的平等。欲查询详情，请浏览网页：

[Canada.ca](http://Canada.ca) - 搜索“LGBTQ2S+”

欲查询有关机构及 LGBTQ2S+ 人群的详情，请参见第 92 页。

## 仇恨罪行

他人出于任何以下原因伤害您或恐吓将伤害您的行为均属违法：

- 种族
- 肤色
- 宗教
- 民族
- 语言
- 年龄
- 身心残障
- 生理性别
- 性取向
- 性别认同或表达

如果您遭遇仇恨罪行，请寻求协助。致电 9-1-1 或您当地的警察局。

卑诗省政府设有关于仇恨罪行之资讯网页：

[hatecrimebc.ca](http://hatecrimebc.ca)



## 协助罪案受害者

在罪案中受伤人士，称为罪案受害者。

VictimLinkBC 设有针对各类罪案受害者之资讯及支持。他们将协助您在当地社区寻找资源，同时也会向家庭暴力、性暴力受害者（包括出于劳务或性服务目的的人口贩卖受害者）提供即时危机支援。该服务免费并且保密（私隐），能够以多种语言提供。VictimLinkBC 由卑诗省政府资助。全天 24 小时开通，全年无休。  
免费电话：1 800 563-0808  
电子邮件：[VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

如果您是罪案受害者，请浏览此类网页获取资讯及指南。

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime)

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory)

## 警方

在加拿大，警方不隶属于政府及军队。警察是社区一分子，因此其职责是保护社区公众安全。

卑诗省大多数社区由皇家骑警（RCMP）维持治安。RCMP 是加拿大的国家警队组织。一些较大城市均有自己的市政警察，而非 RCMP。

### 报警求助

多数城市及市镇皆有两个求助电话供市民报警所用。其一为紧急事故号码——例如举报袭击或抢劫。另一个为非紧急事故号码——例如邻居举行喧闹的派对或有人偷了您的自行车。大部分社区的紧急电话号码为 9-1-1 热线。在一些极小的社区，紧急电话号码不是 9-1-1 热线。如需了解当地的紧急电话号码，请咨询您的安顿服务机构或上网搜索。

[ecomm911.ca/911-dispatch/how-9-1-1-works](http://ecomm911.ca/911-dispatch/how-9-1-1-works)

遇到以下情形，您应致电紧急号码：

- 处于危险中
- 看见他人处于危险中
- 遇到严重罪犯发生

您可使用母语求助。请说出母语的名称，接线员会寻求他人翻译。

遇到以下情形，您应致电非紧急号码：

- 没有人遇到即时危险
- 罪案发生已有一段时间

欲查询您所在社区的非紧急电话号码，请浏览网页：[ecomm911.ca](http://ecomm911.ca)。

假如不确定该拨打哪一个号码，请致电 9-1-1，向警员报告事发经过。他们会协助您。紧急事故号码 24 小时开放，市民随时可致电警方。

E-Comm 网页列出了紧急电话号码，并以多种语言提供资讯：[ecomm911.ca](http://ecomm911.ca) - 搜索“interpretationservices”（传译服务）。

## 警方拘捕

警方确保公民守法，他们有权拘捕违法者。

警方必须遵守特定法律。作出拘捕行动时需表明身份，出示身份证明文件及警察徽章。警员亦应向疑犯说明拘捕理由，并告知疑犯他们的权利。

如果疑犯被拘捕，警员可查问疑犯的姓名和地址。疑犯应予配合。除此以外，在未征询律师意见前，疑犯可保持缄默。疑犯有权征询律师意见。当警方拘捕及就案件向疑犯问话时，警方必须容许疑犯致电律师，并与律师单独谈话。



假如疑犯不认识任何律师或无力聘用律师，请联络 Brydges 专线。这是 Legal Aid BC 运行的专线，全天 24 小时开通，全年无休。

免费电话：1 866 458-5500

[lss.bc.ca/legal\\_aid/brydgesLine](http://lss.bc.ca/legal_aid/brydgesLine)

您亦可要求警方提供法律援助电话号码。警员必须为您提供号码并允许您联络对方。欲查询有关律师及法律援助的更多详情，请参见第 133 页。

假如您被捕，警方必须在拘捕后 24 小时内将您送上法庭，否则便需将您释放。

## 投诉警方

假如您要投诉警方，您有权说出投诉因由。您可联络 Office of the Police Complaint Commissioner (警察投诉专员办公室)。

免费电话：1 877 999-8707

[opcc.bc.ca](http://opcc.bc.ca)

假如您要投诉皇家骑警，请联络 Civilian Review and Complaints Commission (民事审查及投诉委员会)

免费电话：1 800 665-6878

[crtc-ccetp.gc.ca](http://crtc-ccetp.gc.ca)

## 担任证人

目击某些事情（例如交通意外或罪案）发生的人，称为证人。证人可向警方提供资讯，协助警方缉拿罪犯，协助警方了解意外由谁导致。在加拿大法律体制中，证人十分重要。假如您是一名证人，便有责任告知警方，被要求出庭作证（说出所见所闻）时，您不得拒绝。

假如您目击一宗交通意外，您可将姓名及电话号码告诉涉及意外的司机，他们可能需要您向警方提供资料，亦可能需要您告知保险公司或法院。

欲查询有关如何处理车祸的更多详情，请参见第 101 页。

虐待儿童是严重犯罪。依据法律，目击者必须立即举报虐待儿童案件。如果您目击到任何孩子受到伤害、受到虐待或被忽视，必须立即举报，请浏览网页：

[gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse)

## 各级法院

不同的法院处理不同种类型的法律问题，卑诗省主要法院分别有：

- BC Court of Appeal (卑诗省上诉法院)
- BC Supreme Court (卑诗省最高法院)
- Provincial Court of British Columbia (卑诗省级法院) 分为 5 部分：
  - 刑事法庭审理刑事案件。极端严重案件由卑诗最高法院审理。
  - 交通、罚单和规章法庭处理交通违例罚单案件，同时处理违反联邦法律及市级规章的罚单。
  - 家事法庭审理家庭赡养、子女抚养以及保护令案件。
  - 青少年法庭审理年龄介乎 12 至 17 岁青少年案件。



- 小额钱债法庭审理商业纠纷和涉及金额介于 5,001 元至 35,000 元的案件。  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/courthouse-services/small-claims/how-to-guides/what-is-small-claims](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/courthouse-services/small-claims/how-to-guides/what-is-small-claims)

欲查询详情, 请浏览卑诗省级法院网页:  
[provinciacourt.bc.ca/types-of-cases](http://provinciacourt.bc.ca/types-of-cases)

### 民事裁决特别法庭

民事裁决特别法庭 (Civil Resolution Tribunal) 审理金额不超过 5,000 元的案件, 亦可审理最高索偿为 50,000 元之案件, 请浏览网页:  
[civilresolutionbc.ca](http://civilresolutionbc.ca)

### 出庭应讯

卑诗省法庭采用英语, 某些事宜采用法语。您可以要求传译员协助。法庭将为以下情况提供传译员:

- 所有刑事诉讼
- 省级法院家事诉讼
- 交通法庭
- 市级规章案件

除非您提出要求, 否则不会获得传译服务。

假如一名法语人士需要出庭聆讯一宗刑事案件, 该人士有权要求整个聆讯以法语进行, 但这项要求必须在开庭前提出。

### 年轻人与法律

年轻人有时亦会犯法。加拿大有一条特别适用于 12 至 17 岁青少年的法例, 名叫 Youth Criminal Justice Act (青少年刑事司法)。

青少年接受审讯的法庭与成人不同, 他们会到青少年法庭 (youth court) 受审。案发时仍未成年的人士, 亦交由青少年法庭审讯。青少年法庭的法官, 会确保受审的年轻人得到律师辩护。

加拿大法律规定成年人是指 18 岁或以上的人士。根据加拿大法律, 18 岁或以上人士触犯法例, 须到成人法庭接受审讯。

有子女违法的家庭, 可向感化官或青少年工作者求助。政府服务设有工作者可与家属沟通。这类政府服务在不同地区有不同的名称。假如您及家属需要有关的法律咨询, 请联络本地移民安顿服务机构, 他们可协助您找到此类服务。欲寻找就近安顿服务机构, 请浏览网页:  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

### 分居与离婚

有时, 有孩子的配偶会分居或离婚, 他们需要决定如何照顾其子女。有时, 法院可协助此类父母决定如何照顾子女。

离婚是一项法庭程序, 但父母未必需要上庭诉讼, 他们可向 Family Justice Centre (家庭司法中心) 求助。家庭司法中心工作者在家庭法律方面接受过特殊培训, 可协助此类配偶就子女抚养事宜 (子女居住何处及可与双方共处多长时间) 达成一致, 亦可协助此类父母决定要支付多少金额用于抚养子女 (可能需要各自向对方支付)。家庭司法中心提供的服务均免费且保密。

如需查询您附近的家庭司法中心, 请浏览网址:  
[clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019](http://clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019)

Justice Access Centres (司法援助中心) 可为影响日常生活之家庭及民事法律问题提供协助, 请浏览网页:  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac)

您亦可致电 Service BC 以查询家庭司法中心。  
大温哥华地区: 604 660-2421  
维多利亚: 250 387-6121  
免费电话: 1 800 663-7867



欲获取有关分居及离婚后抚养子女之资讯及免费线上课程，请浏览网页：

[gov.bc.ca/parentingafterseparation](http://gov.bc.ca/parentingafterseparation)

Legal Aid BC 亦可为父母及家庭提供资讯、资源及研讨会，请浏览网页：

[familylaw.lss.bc.ca](http://familylaw.lss.bc.ca)

如果您是低收入人士，也许可以通过电话获取家庭律师的免费法律建议。Family LawLINE 律师可提供有关家庭法律问题的建议。

欲查询 Family LawLINE 的更多详情，请致电 Legal Aid BC。

温哥华地区：604 408-2172

免费电话：1 866 577-2525

[familylaw.lss.bc.ca/call/family-lawline](http://familylaw.lss.bc.ca/call/family-lawline)

## 聘用律师

假如您遇到法律问题，可能需要寻求律师帮助，律师或许能帮助您在未上庭前便将问题解决。

## 如何寻找律师

- 致电 Lawyer Referral Service (律师转介服务处)。服务处会向您介绍一名律师，您可致电或预约该律师。您可免费跟该名律师进行不超过 30 分钟的谈话。

免费电话：1 800 663-1919

[accessprobono.ca/lawyer-referral-service](http://accessprobono.ca/lawyer-referral-service)

- 请联络本地移民安顿服务机构。他们可协助您找到此类服务。寻找就近安顿服务机构。

- 永久居民，包括难民

[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

- 暂住居民，包括难民申请人、暂住外籍劳工及专上国际学生

[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## 协助没有能力聘用律师者

法律援助 (legal aid) 是向没有能力聘用律师的人士提供的免费服务。法律援助处的人可以帮助处理涉及某些刑事法，家庭法和移民法例的问题。假如您没有能力聘用律师，请联络 Legal Aid BC 以查询阁下是否符合资格。

大温哥华地区：604 408-2172

免费电话：1 866 577-2525

[lss.bc.ca](http://lss.bc.ca)



## i 更多法律资讯

**Immigration and Refugee Legal Clinic** (移民及难民法律援助中心) 可向低收入难民申请人、移民及无法律身份者提供免费的法律代理和建议。服务包括复杂的难民索偿、对时间敏感的难民索偿及申诉。  
温哥华地区: 778 372-6583

电子邮件: [info@irlc.ca](mailto:info@irlc.ca)  
[irlc.ca](http://irlc.ca)

**Seniors First BC** (卑诗长者优先) 可为 55 岁以上者提供免费的法律协助。**Seniors Abuse and Information Line** (长者受虐与咨询专线, SAIL) 可为长者提供资讯及推荐。

温哥华地区: 604 437-1940  
免费电话: 1 866 437-1940  
[seniorsfirstbc.ca](http://seniorsfirstbc.ca)

**Clicklaw** 是一个法律资讯网站, 为卑诗省公民提供法律资讯及教育, 内附有超过 40 个相关机构, 请浏览网址:

[clicklaw.bc.ca](http://clicklaw.bc.ca)

**Justice Education Society of BC** (卑诗省司法教育协会) 提供有关卑诗省法庭的体系如何运作资讯。

温哥华地区: 604 660-9870  
[justiceeducation.ca](http://justiceeducation.ca)

**People's Law School** (大众法律学校) 可协助解决日常法律问题。它可提供资讯及支持, 以便大众可找到正确的法律援助。但不为个人法律问题提供法律建议。假如您需要法律援助, 大众法律学校可向您推荐法律服务。

此网站具有大量有用资源。  
温哥华地区: 604 331-5400  
电子邮件: [info@peopleslawschool.ca](mailto:info@peopleslawschool.ca)  
[peopleslawschool.ca](http://peopleslawschool.ca)

**PovNet** 可提供与贫穷及法律问题相关的资讯, 请浏览网址:

[povnet.org](http://povnet.org)

**Dial-A-Law** 网站可提供免费法律资讯。您可上网阅读或聆听相关资讯。也可通过电话聆听相关资讯。  
免费电话: 1 800 565-5297

[dialalaw.peopleslawschool.ca](http://dialalaw.peopleslawschool.ca)

**BC Human Rights Clinic** (卑诗人权服务中心) 可协助处理省级人权投诉。他们可提供免费法律服务。

温哥华地区: 604 622-1100  
免费电话: 1 855 685-6222

[bchrc.net](http://bchrc.net)

**BC Human Rights Tribunal** (卑诗人权特别法庭) 可协助处理卑诗省人权投诉。

温哥华地区: 604 775-2000  
免费电话: 1 888 440-8844

[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

**Canadian Human Rights Commission** (加拿大人权委员会) 可保障联邦人权。

免费电话: 1 888 214-1090  
[chrc-ccdp.gc.ca](http://chrc-ccdp.gc.ca)

**Justice Access Centres** (司法援助中心) 可为影响日常生活之家庭及民事法律问题提供协助, 包括分居或离婚、收入安全、就业、住房及债务。请浏览网址:

[gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac)

**Family Justice Centres** (家庭司法中心) 可向正在分居或有意离婚的卑诗省公民提供服务。如需查询您附近的家庭司法中心, 请浏览网址:

[clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019](http://clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019)

**Access Pro Bono** 是非牟利机构, 他们可协助低收入人士寻找义务律师。他们的服务是免费的。

免费电话: 1 877 762-6664  
[accessprobono.ca](http://accessprobono.ca)



## 政府

加拿大政府分为三级：

- 联邦政府
- 省级政府或领地政府
- 市级政府或地方政府

三级政府全部由加拿大公民投票选出。

### 加拿大政府

联邦政府设于加拿大首都渥太华，负责影响所有加拿大公民的事务，包括移民、国防、外交事务、就业保险、货币、银行、邮务、航运、铁路、电话服务、天然气管道及刑事法。

您可到 Service Canada (加拿大服务中心) 索取有关联邦政府资讯。所有资讯均以英法双语提供。

Service Canada / 加拿大服务中心

免费电话: 1 800 622-6232 (1 800 O-Canada)

[Canada.ca](http://Canada.ca) - 搜索“Service Canada” (加拿大服务中心)

欲寻找就近加拿大服务中心, 请浏览网页:

[servicecanada.gc.ca/tbcs-fsco/sc-hme.jsp](http://servicecanada.gc.ca/tbcs-fsco/sc-hme.jsp)

加拿大每个省及领地均设有联邦选区, 每个选区选举一名联邦政府国会议员。卑诗省共有 42 个联邦选区。各选区议员在选区内会有一个办公室, 称为选区办事处。

您可凭居住地址上的邮政编码, 到以下网址查找您所在区域的国会议员: [ourcommons.ca/en/members](http://ourcommons.ca/en/members)

欲查询有关加拿大选举的更多详情, 请浏览 Elections Canada (加拿大选举) 网页:

[Elections.ca](http://Elections.ca) - 搜索“My voter’s guide” (我的选民指南)

### 省级政府

加拿大共有 10 个省份及 3 个领地。各省及领地政府皆有权各自修改法例及管理各自的地区事务。省及领地政府专责的事务包括教育、医疗护理、某些天然资源及公路设施。有时, 省级和联邦政府会在一些事上分享权力。例如, 省级和联邦政府会对农业、天然资源及移民制定法律。

欲了解卑诗省政府详情, 请查阅网站 Service BC (卑诗服务中心)。

Service BC

温哥华地区: 604 660-2421

维多利亚: 250 387-6121

免费电话: 1 800 663-7867

[servicebc.gov.bc.ca](http://servicebc.gov.bc.ca)

卑诗省共有 87 个省级选区, 各选区由选民投票选出一名省议员代表。各省议员在各自选区均有一个办公室, 称为选区办事处。

如需搜寻代表您社区的省议员, 请浏览网页:

[leg.bc.ca/learn-about-us/members](http://leg.bc.ca/learn-about-us/members)

欲查询有关卑诗省选举的更多详情, 请浏览 Elections BC (卑诗省选举) 网页:

[Elections.bc.ca](http://Elections.bc.ca)

### 地方政府

城市、乡镇、区级政府都属于地方政府。地方政府通常提供警察服务、消防服务、垃圾收集、供应食水、污水处理及康乐事务 (公园和社区中心)。

各地方政府均设有办事处, 为市民提供答疑、咨询、缴交物业税及申请商业牌照等服务, 这些办事处通常称做“市政厅”。地方政府网站向市民提供有关社区、各样服务、公园、娱乐及其他项目资料。

如需查找您所属的市政府或区域局, 请查阅网址:

[civicinfo.bc.ca/directories](http://civicinfo.bc.ca/directories)

欲查询有关市政府选举的更多详情, 请浏览 Elections BC (卑诗省选举) 网页:

[Elections.bc.ca](http://Elections.bc.ca)



## 移民和入籍

加拿大政府负责移民和入籍事宜。欲查询有关移民相关资讯，请到 Immigration, Refugees and Citizenship Canada (移民、难民及加拿大公民) 网址查阅：

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada.html](https://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada.html)

欲查阅有关如何成为加拿大公民的讯息，请浏览网页：

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship.html](https://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship.html)

卑诗省每年都有外来移民。省及联邦移民计划可协助外籍劳工、国际学生和有经验的企业家及其家属移民至卑诗省工作和经商。

假如卑诗省雇主无法招到符合资格的当地劳工，他们可通过诸如 BC Provincial Nominee Program (卑诗省政府提名计划, BC PNP) 之类的移民计划，向全球招聘，请浏览网页：

[welcomebc.ca/PNP](https://welcomebc.ca/PNP)



# 缩写词与首字母缩拼词

在加拿大, 很多人把一组英文字的首个字母抽出, 组成一个缩写词。有时, 我们把组成缩写词的字母逐个念出来, 例如将“E-S-L”逐一念出, 以代表“English as a second language”(英语为第二语言)。以下是逐个字母念出的缩写词:

<b>ABE</b>	Adult Basic Education 成人基本教育
<b>ATM</b>	Automated Teller Machine 自动提款机
<b>B.C.</b>	British Columbia 卑诗省
<b>BCEA</b>	British Columbia Employment and Assistance 卑诗省就业与援助
<b>CCRR</b>	Child Care Resource and Referral Centre 托儿资源及转介中心
<b>CPP</b>	Canada Pension Plan 加拿大退休金计划
<b>EI</b>	Employment Insurance 就业保险
<b>ESL</b>	English as a Second Language 英语作为第二语言
<b>GIC</b>	Guaranteed Investment Certificate 保证投资回报存款证
<b>GIS</b>	Guaranteed Income Supplement 保证收入补助金
<b>ICBC</b>	Insurance Corporation of British Columbia 卑诗汽车保险公司
<b>ID</b>	Identification 身份证明
<b>LGBTQ2S+</b>	Lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, and Two-Spirit 女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿和双灵人
<b>LINC</b>	Language Instruction for Newcomers to Canada 加拿大新移民语言教学
<b>MOSAIC</b>	Multi-Lingual Orientation Service Association for Immigrant Communities 务适多元文化服务社
<b>MSP</b>	Medical Services Plan 医疗保险计划
<b>OAS</b>	Old Age Security 养老金
<b>RCMP</b>	Royal Canadian Mounted Police 加拿大皇家骑警
<b>SPCA</b>	Society for the Prevention of Cruelty to Animals 卑诗省动物保护协会
<b>STD</b>	Sexually transmitted disease 性传染病
<b>STI</b>	Sexually transmitted infection 性传播感染
<b>TV</b>	Television 电视
<b>UPCC</b>	Urgent and Primary Care Centre 紧急基层医疗中心
<b>WAWAW</b>	Women Against Violence Against Women 妇女抗暴协会

有时我们把缩写词当一个词发音。例如, 我们念“PIN”这个字, 代表“Personal Identification Number”, 即“个人识别码”。以下是念成一个词的缩写词:

<b>ICES</b>	International Credential Evaluation Service 国际资历评核服务处
<b>PIN</b>	Personal Identification Number 个人识别码
<b>SAFER</b>	Shelter Aid for Elderly Renters 老人租客住宿补助
<b>SIN</b>	Social Insurance Number 社会保险号

# 索引

## 符号

8-1-1 59

9-1-1 19、20、61、130

## A

虐待 80-84

缩写词与首字母缩拼词 137

瘾癖 67、85

协助新移民的机构 4

飞机 26

饮酒及其他毒品问题 15、63、84、99

问题 84

救护车 19

公寓 33

袭击 80

## B

理财 48

通过电话、互联网及智能手机理财 50

银行机 50

BC211 7、79

卑诗幼儿福利 88

卑诗省就业与援助计划 86

卑诗省家庭福利金计划 88

卑诗省新移民指南

移动应用 3

索取 d

使用说明 3

卑诗省政府提名计划 8、136

卑诗省服务卡 57

有子女的家庭可得到的福利 88

单车 24

公车 25

卑诗运输局 22

handyDART 23

HandyDART 23

TransLink 21、23

做生意

与私营公司做生意 51

创业 123

## C

儿童福利金 52

加拿大退休金计划 (CPP) 115

加拿大公民 136

大麻 15、85

职业概况, WorkBC 110

汽车 25

购买 101

交通意外 101

驾车 96

租赁 104

汽车共享 23

现金 47

权利与自由宪章 127

支票 49

托儿

服务 (日托) 89

安全座椅 98

儿童

与工作 117

支持 88

学院 74

继续教育 75

分布式 (远程) 学习 75

英文班 76

专上教育 74

社区、康乐及长者中心 28

照顾病危家属休假 118

继续教育 75

法院 131

COVID-19 65

证书 110

信用卡 49

危难支援中心 79

## D

借记卡 49

工资扣减项目 115

牙医 62

残疾人士 92

物业税延付计划 53

补贴房屋 41

交通 22

租务歧视

房屋 34

工作 122

分布式 (远程) 学习与家庭式学习 74

医生 59

- 寻找家庭医生或执业护士 59
- 酒后驾驶 99
- 驾驶执照 96
- 驾驶 96
  - 分心驾驶 99
  - 驾校 97
- 药物
  - 处方 61
  - 毒品问题 84-85

## E

- 学前教育 72
- 教育
  - 专上 74
  - 中学 72
- 教育制度 71
- 紧急事故 19
  - 报警求助 130
  - 紧急医疗事故 60
- 紧急庇护中心 86
- 就业及收入补助（福利金） 86
- 就业保险金 (EI) 121
  - 工资扣减项目 115
- 就业标准局 114
- 英语 76
- 儿童英语班 73
- 成人 ESL 课程 76
- 驱逐租户 39
- 验眼与配镜 62

## F

- 家庭
  - 福利 88
  - 家庭支持 88
  - 社会习俗 14
- 联邦政府 135
- 渡轮 26
- 食物银行 87
- 国外资格认可 (FQR) 112
- 法语安顿服务 5
- 欺诈与诈骗 18
- 资讯自由与私隐保障 128
- 法语教育课程 73

## G

- 赌博 84
  - 问题 84
- 普通垃圾和可回收物品 38
- 性别认同 129
- 联邦商品及服务税 (GST) 47
- 政府 135
- 政府援助难民 5
- 渐进式发照制度 97
- 保证收入补助金 (GIS) 53

## H

- 骚扰 122
- 仇恨罪行 129
- 健康
  - 增进并保持健康 64
  - 健康保险 57
  - HealthLink BC 58
  - 联邦临时医疗计划 (IFHP) 6、58
- 援助
  - 家庭 88
  - 房屋 41
  - 长者 90
  - 罪案受害者 130
- 公众假期 117
- 无家可归 86
- 医院 60
- 工作时数 114
- 房屋
  - 自置居所 42
  - 紧急住房 86
  - 援助 41
  - 租赁房屋 33
  - 补贴房屋 41
  - 房屋的种类 33
- 人权 127

## I

- 移民安顿服务机构 4
- 移民和入籍 136
- 加拿大移民、难民及公民部 (IRCC) 8、81、136
- 收入补助 86、121
- 所得税 51
- 原住民 11
- 专科学校 74
- 保险

## 索引

- 汽车 95、101
- 房屋 43
- 医疗 58
- 联邦临时医疗计划 (IFHP) 6、58
- 互联网
  - 互联网理财 50
  - 获取互联网服务 38
  - 网上欺诈与诈骗 18
  - 使用互联网 7
- 传译和翻译服务 5

## J

- 工作
  - 申请工作 108
  - 寻找工作 107
  - 获得卑诗省工作认证 111
  - 因工受伤 122
  - 失业 120
- 求职面试 110

## L

- 房东 33-40
  - 成为房东 43
- 言语沟通的协助 61-68
- 规例
  - 交通 97
  - 工作 114
- 律师 133
- 法律
  - 资讯 134
  - 制度 127
- LGBTQ2S+ (女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿和双灵人) 92, 129
- 图书馆 27
- 贷款
  - 汽车 103
  - 国外资格认可 (FQR) 112
  - 物业税延付 53
- 学生 74
- 市政府 135
- 失业 120
- 廉租房屋 41

## M

- 邮件 26
  - 收发邮件 26

- 地图
  - 卑诗省 h
  - 温哥华地区 143
- 产假及育儿休假 118
- 医疗

- 紧急事故 60
- 保险 58
- 医疗保险 58
- 医疗保险计划 (MSP)
  - 保障 57
  - 费用及补助 57
  - 登记 57
  - 补充福利 57

## 药物

- 购买 61
- 药房 61
- 处方 61
- 精神健康 63
  - 饮酒及其他毒品问题 63
- 公制和英制度量衡 48
- 最低工资 116
- 钱币 47
  - 理财 48
  - 借钱与欠债 51
  - 投资 54
  - 汇款 50
- 按揭 42

## N

- 护士服务 (8-1-1) 59

## O

- 养老金 (OAS) 53
- 申诉专员办事处 92
- 验光师 62
- 欠债 51

## P

- 育儿休假 118
- 退休金 53
- 残疾人士 92
  - 物业税延付计划 53
  - 补贴房屋 41
  - 交通 22
- 药物补助计划及公平药物补助计划 61
- 药剂师 61

警察 130  
 拘捕 130  
 投诉警方 131  
 通报交通意外 101  
 交通规则 97  
 邮政局 26  
 专上教育 74  
 医生处方药物 61  
 私营健康保险 58  
 物业税 53  
 公共卫生服务处 63

## Q

资格证书 110

## R

强奸、性侵犯 80  
 康乐 28  
 难民  
 政府援助难民 5  
 联邦临时医疗计划 (IFHP) 6、58  
 私人赞助难民 5  
 难民申请人 6  
 注册教育储蓄计划 (RESP) 75  
 房屋租住 33  
 住宅租约 35  
 个人简历 109

## S

安全  
 工作 122  
 网上 18  
 人身 18  
 学校  
 独立 (私立) 72  
 专上 74  
 公校 71  
 汽车座位安全带 97  
 长者  
 社区、康乐及长者中心 28  
 经济补助 53  
 老人服务计划与福利 90  
 老人补助金 53  
 Service BC 8  
 Service Canada 加拿大服务中心 8  
 安顿服务机构 4

校内安顿职员 (SWIS) 71  
 购物 47  
 社会习俗 14  
 社会保险号 (SIN) 107  
 特殊需要 (学校儿童) 72  
 移民担保  
 破裂 85  
 难民 5  
 补贴房屋 41  
 补充福利 57

## T

应课税福利 116  
 税收 51  
 纳税 51  
 出租车 23  
 电话 16  
 通过电话理财 50  
 长途电话 17  
 手机 16  
 交通规则 97  
 火车 26  
 翻译和传译服务 5  
 交通 21  
 出行  
 跨社区 25

## U

工会  
 加入工会 114  
 工会会费 116  
 大学  
 继续教育 75  
 分布式 (远程) 学习 74  
 专上教育 74  
 进修 112  
 公用设施 35

## V

假期 117  
 车辆  
 购买和出售 101  
 从省外购买汽车 104  
 罪案受害者 130  
 暴力、虐待和忽视 80  
 志愿服务 29

## 索引

### W

免预约诊所 60

步行 24

福利金（收入补助） 86、121

证人 131

工作（另见职业） 114

歧视及骚扰 122

获得卑诗省工作认证 111

受伤 122

与工作相关法例 114

休假 118

WorkSafeBC 122

### Y

年轻人

对青少年的帮助 82

年青人与法律 132

# 温哥华地区

