

助你安心享有服务
移民运动

多伦多 社区服务资源 指南

2010



这本指南向没有移民身份的居民提供可以在多伦多市享有的社区服务和活动项目的有关信息。

如果你不具有移民身份，或者正在等候加拿大公民移民部对你的申请做出决定，有些地方可以向你提供服务，例如医疗、法律建议、劝导、或者避难所。这本指南旨在帮助你在本市找到可以利用的资源。

最近一次更新：2010年8月

请访问我们的网站 www.socialplanningtoronto.org，你可以阅读本指南的网上版本，另外还有多种语言版本可供下载。

如果本指南列有正在为你提供服务的机构或组织，而你想通知我们做出更正，请按照以下方式联系我们：

nsidhu@socialplanningtoronto.org 或者 416-351-0095 ext 219

免责声明：

对于本手册中提及的组织及其活动项目和服务信息，这并不意味着本手册的编写人员对其表示支持，而对未提及的组织也并不意味不予支持。本手册的目的仅为提供信息。

如何最好地使用这本指南

本指南介绍位于多伦多的服务机构。我们调查或直接联系了本指南中包括的所有机构，以便了解哪些服务和活动项目是针对在加拿大没有移民身份的个人提供的，以及如果需要的话，这些个人应当提供什么样的文件才能享有这些服务和活动项目。

本指南中介绍的所有机构和组织均报告说他们确实向无身份或其他身份未定的移民提供服务，并且将客户的个人身份资料保密，但在加拿大的法律另有规定的情况下除外。这些例外情况包括：

- 当服务机构的工作人员相信 16 岁或以下的孩子正在遭受身体、性方面、或者精神上的虐待、忽视、或者遭受家庭暴力，根据法律他们必须通知儿童援助协会；
- 法院可能会传唤服务机构提交有关档案；
- 当某人被认为对其自己或者他人构成危险时；
- 根据法律，医疗专业人士有义务向多伦多公共卫生局报告确诊的性病感染病案；
- 在其它情况下，各机构之间为转介之目的可以分享客户的身份资料，尽可能使客户取得最合适的服务。各机构在透露客户的任何资料之前，有时征求客户的同意。

*****务请致电确认*****

我们已尽所有努力确保本手册所提供的信息在印刷时是及时和准确的。然而，我们建议本手册的读者直接联系有关机构，以便确认地址、及其向不具有完全移民身份的个人提供的活动项目、服务信息以及机构政策。许多机构对于要求个人提供什么样的文件（例如身份证件）也较为灵活，并且将会向你提供最准确的信息。有些机构也可能另外在你所住的街区或附近还设有服务办公室。

本指南统一使用如下图示：



：是指该项目或服务可能需要直接或间接收取费用。



：是指如想取得该服务目前需要排队等候。



：是指服务机构可能会要求你提供某种身份证明或文件，以便参加活动项目和享有服务。这种身份证明或文件用于以下任何一个目的：

- 1) 确认你的身份。在这种情况下，你的原籍国出具的出生证或护照可能便已足够。
- 2) 确认在大多伦多的住址。这可能会包括电话或水电费单，并且该账单上面载有你的姓名和家庭住址。
- 3) 认定移民身份。由于资金方面的要求，有些机构会问你是否已取得身份，例如永久居留、难民身份、工作签证，等。没有身份或者文件不一定就意味你将无法获得服务。机构工作人员有时会询问身份和文件，以便决定如何最好地为你服务，无论是直接还是通过适当的转介。你的信息将会严格保密。如果你有任何担心的话，你可以随时直接联系该机构，以便询问他们的保密政策。

重申一次，由于服务机构或组织的有关信息在经过一段时间后可能会变更，并且/或者服务机构有时对于要求提供的文件会

灵活处理，所以请直接致电服务机构或组织，以便确认他们接受什么样的身份证件、具体的费用金额、或者最新的等候名单。

有帮助的电话号码和网上资源

211 Toronto

211 是一个电话信息和转介专线。该服务是免费的，并且是一天 24 小时，一年 365 天开通。所有来电均为保密并且匿名(如果致电人想这样。)另外，该服务以超过 170 种语言提供帮助。

用电话拨打 2-1-1 联系他们或者访问他们的网站

www.211toronto.ca。他们的网站提供关于本指南所列机构的详细信息以及他们提供的项目和服务类型。

Settlement.org

Settlement.org 向新移民提供关于工作资源、适用移民制度、英语培训、住房、医疗以及其它许多方面的信息。请访问：
www.settlement.org。

■ 索引 ■

地图.....	9
紧急服务.....	18
紧急避难所和住房.....	19
劝导和虐待.....	21
精神健康.....	23
健康.....	24
女性医疗服务.....	27
性健康诊所.....	28
堕胎诊所.....	30
产前/后护理和帮助服务.....	31
牙医诊所.....	32
家长和儿童服务项目及无预约中心.....	33
教育.....	34
成人教育和语言培训.....	35
求职、工作技能培训和义工.....	37
工人的权利.....	39
理财咨询.....	40

定居服务.....	41
食品银行和食品项目.....	43
移民信息.....	45
社区法律服务和法律信息.....	46
住房帮助中心和租客权利.....	47
丢失加拿大身份证件办公室.....	48
妇女项目和服务.....	51
女同性恋、男同性恋、两性人、和变性人(LGBTTQ) 服务.....	53
青年人服务.....	53
长者服务.....	54
艺术、社交和休闲项目.....	56
民族项目和服务.....	58
多元服务机构.....	59
信用教育周/理财小建议.....	61
送给一线员工的小建议.....	65
按照字母表顺序索引.....	69

■ 地图 ■

以下地图(第 10-17 页) 将有助于你更好地知道这些机构在市内的地址。

如想使用这些地图，只需参考在这些机构地址旁边列出的标记和页码。

简写“m”是指标记号码，而“p”代表页码。

例如：

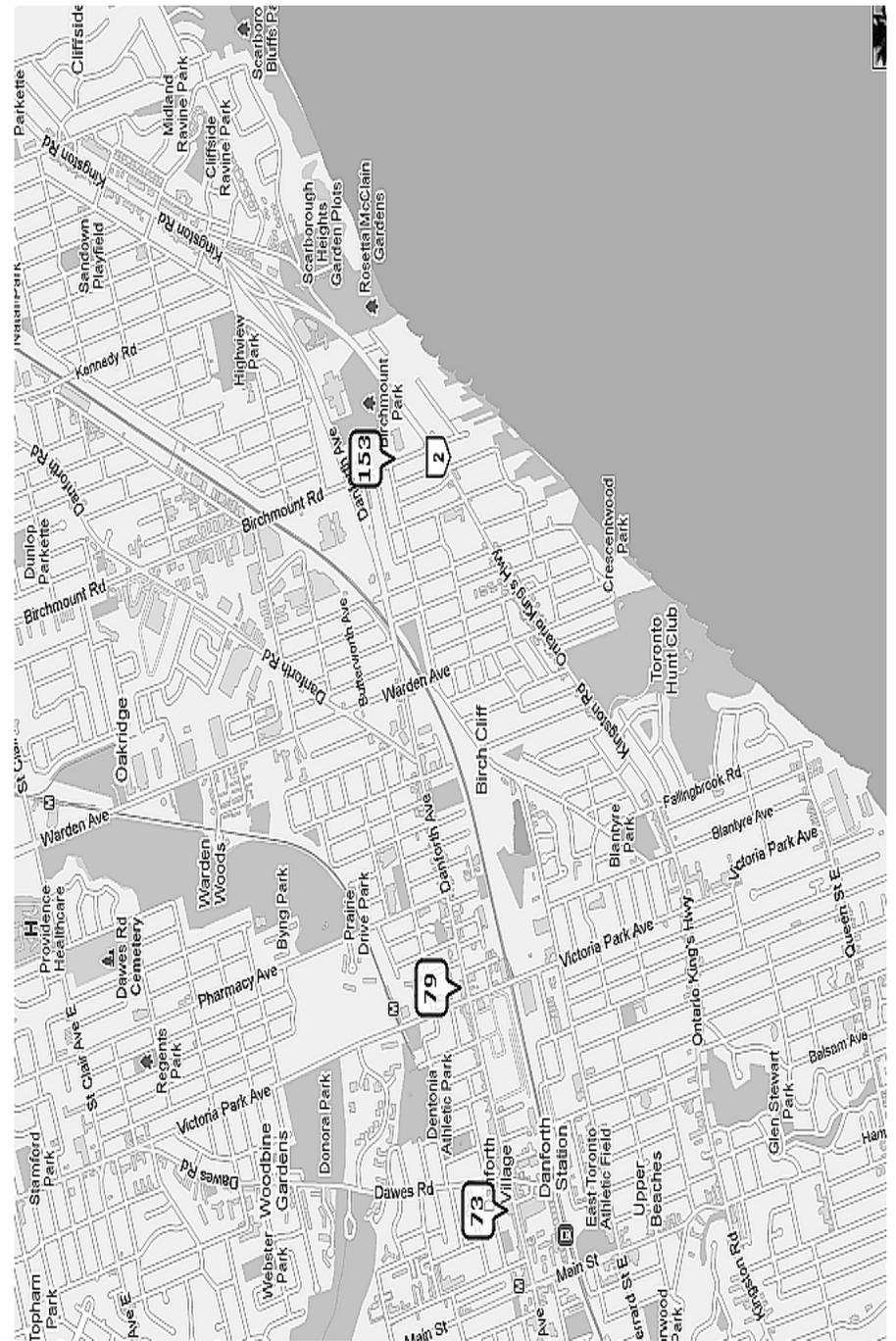
Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (**m41, p16**)416-656-8025

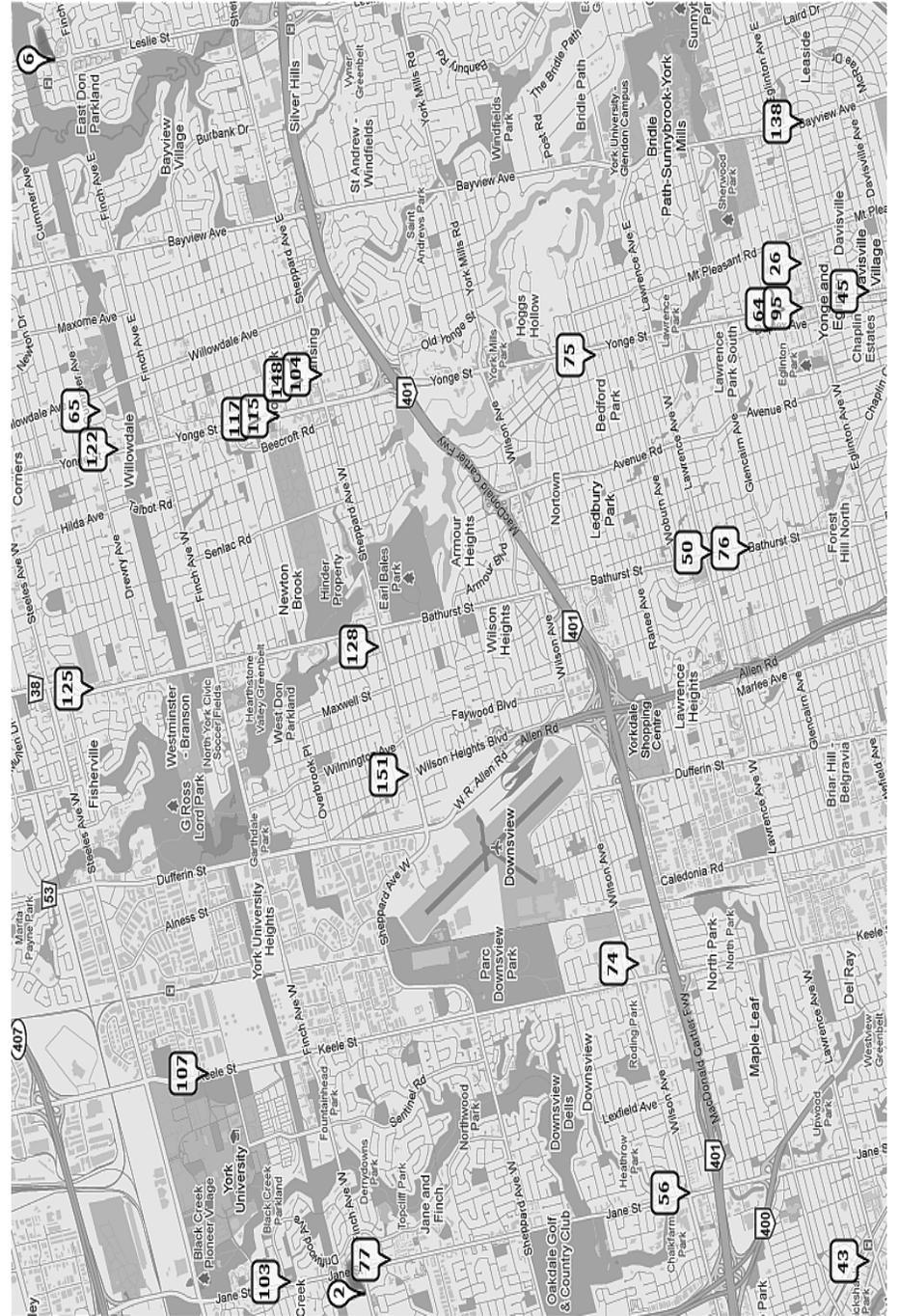
这个机构有识别标记#41，位于手册第 16 页的地图上。

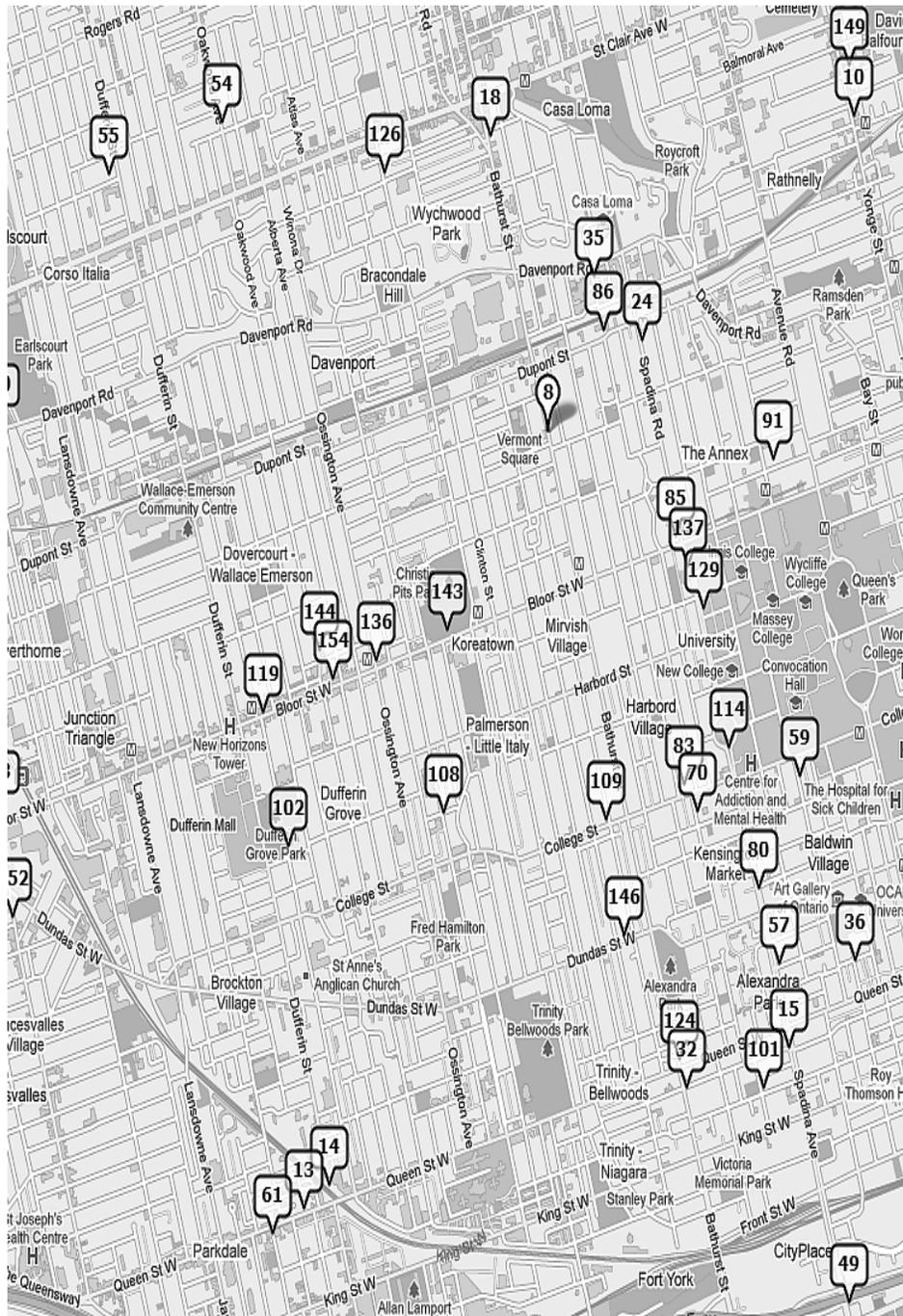
请直接与服务机构联系，以便了解准确的路线，或者使用网上查找工具，例如 (<http://maps.google.ca>)。

如果你打算乘坐公交车辆并且需要路线，你可以访问 Toronto Transit Commission (TTC)的网站 www.ttc.ca (该网站含有出行计划表) 或者拨打他们的信息热线：416-393-4636。









■ 紧急服务 ■

警察、消防、救护车服务 9-1-1

请注意，911 接线员将可能派遣警察、消防和救护车服务应对任何紧急情况。医疗人员拨打 911 可以要求提供“只是救护车”来应对医疗紧急情况。911 以许多不同的语言提供服务。同时，多伦多警察局有一个政策，根据该政策警员除非有充分的理由，否则不得询问犯罪被害人或者证人的移民身份。然而，这个政策并不保证警员如果确实发现某人没有移民身份将不会向联邦移民部门报告。

儿童和青年紧急热线

Kids Help Phone 1-800-668-6868

危难紧急热线

Distress Line 416-408-4357
Gerstein Centre..... 416-929-5200

紧急避难所热线

Street Helpline..... 416-392-3777

中毒热线

24-hour Poison Hotline..... 416-813-5900

性侵犯热线

Assaulted Women's Helpline..... 416-863-0511
Toronto Rape Crisis Centre..... 416-597-8808
Shelternet..... 416-642-5463

社区信息

211 Toronto..... 2-1-1

多伦多城市服务信息热线

311 Toronto.....3-1-1

■ 紧急避难所和住房 ■

如果你需要紧急避难所，有些地方你可以去。避难所的工作人员需要进行电话审查，以便确认紧急情况。中央家庭接收热线是一个城市系统，该系统也进行审查，以便决定哪个避难所适合你的需要。然而，请注意，如果存在家庭虐待的事件，并且事件涉及到 16 岁或以下的儿童，中央家庭接收服务人员有义务通知儿童援助协会。

为此原因，我们建议你直接与以下避难所联系：

成年男性和妇女

Heyworth House
2714 Danforth Avenue (m73, p12) 416-691-6804



妇女和儿童

Beatrice House.....416-652-0077



Ernestine's Women's Shelter.....416-746-3701

Evangeline Residence.....416-762-9636



Fred Victor Centre.....416-368-2642



Nellie's.....416-461-1084

Women's Habitat.....416-252-5829

YWCA Women's Shelter.....416-693-7342



成年男性

Schoolhouse Shelter
349 George Street (m88, p10).....416-960-9240



Seaton House
339 George Street (m82, p10).....416-392-5522



The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17)416-923-8872



新移民/难民

Adam House
430 Gladstone Avenue (m102, p17)416-538-2836



FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17)416-469-9754

Sojourn House
101 Ontario Street (m9, p10)416-864-0515

仅限无预约访问

St. Christopher House - Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p17)416-504-4275

■ 劝导和虐待 ■

任何人打你都是非法的。你可以打电话到某些地方而无需讲出你的名字并且是完全保密的。然而，如果有理由相信 16 岁以下的儿童正在受到性方面、身体上、精神上的虐待或者遭受家庭暴力，机构和员工有法律义务联系儿童援助协会。

紧急热线

Toronto Rape Crisis Centre/ Multicultural Women Against Rape

如果你被强暴、被性侵犯或虐待、是被迫性接触的受害人或者是受到乱伦迫害，请拨打多伦多强暴危机中心的电话：

416-597-8808 (每天 24 小时)。

Assaulted Women's Helpline

被侵犯妇女热线向遭受虐待的妇女提供帮助。该危机热线开通每天 24 小时。该服务免费、保密、匿名、并且以 154 种语言提供。他们提供劝导、心理支持、安全规划、信息和转介。拨打他们的电话 **416-863-0511**。你还可以访问他们的网站以便查找更多的资源：www.awhl.org。

Shelternet

Shelternet 向遭受家庭暴力和虐待的妇女和儿童提供多语种信息资源。请访问他们的网站 www.shelternet.ca。

其它劝导服务

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17)416-323-9149



Catholic Family Services of Toronto
1155 Yonge Street, Suite 200 (m10, p17)416-921-1163
5799 Yonge St, Suite 300 (m122, p14)416-222-0048



Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p14) 416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p13)416-287-9845

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15)416-745-0062



S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10)416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13)416-490-6491

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17)416-535-6262



West End Walk-in Counselling Centre
21 Ascot Avenue (m55, p17) 416-394-2424
(仅限儿童/青年及其家庭)

Women's Counselling, Referral and Education Centre
489 College Street, Suite 303B (m109, p17)416-534-7501



Women's Habitat.....416-252-5829

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton St Suite 500 (m46, p10).....416-593-7655

如果你在你的原籍国曾遭受暴力，现在正在寻求帮助，你可以联系：

Canadian Centre for Victims of Torture
194 Jarvis Street, 2nd Floor (m44, p10)416-363-1066
2425 Eglinton Avenue East,
Suite220 (m67, p13) 416-750-3045



■ 精神健康 ■

对于人们来说，保持良好的精神健康是重要的，以便能够调节和处理每天的问题，并且感到身体上、精神上、和心灵上保持平衡和健康。有时候，精神健康问题例如抑郁、紧张、或者焦虑(或者其它精神健康疾病)可以令人无法承受并且会负面地影响我们每日的活动、工作、家庭生活和全方位的康乐。如果你觉得你需要帮助，你可以联系以下机构寻求帮助。

Alternatives: East York Mental Health Counselling Services Agency
2034 Danforth Avenue (m51, p11)416-285-7996



Central Toronto Youth Services
425 Adelaide Street West Suite 301
(m101, p17)416-504-6100 or 416-504-6103



Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10)416-922-2672

East Metro Youth Services
1200 Markham Road,
Suite 200 (m12, p15)416-438-3697



Gerstein Centre
100 Charles Street East (m4, p10)416-929-5200

Griffin Centre
24 Silverview Drive (m65, p14)416-222-1153



Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14)416-663-2733

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Avenue,
Suite 302 (m15, p17)416-449-6830

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10)416-324-4180



■ 健康 ■

Telehealth Ontario

Telehealth Ontario 是一个免费、保密的电话服务。你可以通过电话向注册护士征求医疗建议或者一般健康信息。打电话时，你如果不愿意则无需提供医疗保险号码或者提供任何个人信息。该服务开通每天 24 小时，一周 7 天，并且可以多种语言提供翻译帮助。

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Toronto Health Connection

多伦多健康联盟由其公共健康专业人士提供免费、保密的健康信息和建议。你还可以获取关于所有多伦多公共卫生局的活动项目和服务信息。另还提供翻译服务。联系他们的时间是星期一至星期五早上 8:30 至下午 4:30，联系电话是 **416-338-7600**。

你可以通过电子邮件联系他们: publichealth@toronto.ca

Toronto Community Health Centres

社区健康中心 (CHCs) 不要求你出示医疗保险证明(OHIP)。社区健康中心有医生、护士人员、一名注册护士、一名社工、和健康推广员。

你如想接受服务，则必须提前预约。CHCs 要求你是住在他们服务区域内(他们提供服务的区域)的居民，并且会要求你填写一张申请表。这些信息将严格保密。到有些社区健康中心接受服务可能还需要上等待名单。



无论何时，请提前打电话询问是否你住在他们的服务区域之内，是否符合他们的要求，他们提供哪些额外服务，是否需要上等待名单，以及健康中心的开放时间是怎样的。有些身体检查还可能需要收费。

注意：如果你有紧急的健康情况，你可以在任何医院的急诊室得到医治。然而，你将可能需要支付医疗费用。

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12)416-693-8677
761 Jane Street Suite 200B (m141, p16)416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17)416-324-8677

The Anne Johnston Health Station
2398 Yonge Street (m64, p14)416-486-8666

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10)416-922-2672
5 Fairview Mall Dr. Suite 280 (m111, p13)416-492-2672

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16)416-656-8025

East End Community Health Centre
1619 Queen Street East (m27, p11).....416-778-5805

Flemingdon Health Centre
10 Gateway Boulevard (m3, p11)416-429-4991

New Heights Community Health Centre
5987 Bathurst St. Suite 104 (m125, p14)647-436-0385

Parkdale Community Health Centre
1229 Queen Street West (m13, p17)416-537-2455

Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p17)416-961-0113

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p10)416-364-2261



Rexdale Community Health Centre
8 Taber Road (m147, p15)416-744-0066



Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10)416-324-4180



Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070



The Four Villages Community Health Centre
1700 Bloor Street West (m34, p16)416-604-3361
3446 Dundas Street West (m87, p16)416-604-3362



West Hill Community Services
4002 Sheppard Avenue East
Suite 401 (m97, p13)416-642-9445
3545 Kingston Road (m90, p13) 416-642-9445



女性医疗服务

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p14)416-499-3377



Women's Health in Women's Hands Community Health
Centre
2 Carlton Street, Suite 500 (m46, p10)416-593-7655



■ 性健康诊所 ■

The Ontario AIDS and Sexual Health Information Line

多伦多艾滋病和性健康信息热线提供免费、多种信息和匿名劝导，另外还针对人体免疫缺损病毒/艾滋病毒、性病、更安全的性医疗方案和减少注射毒品危害方面向社区服务机构转介。你还可以去询问对人体免疫缺损病毒进行匿名检查的地点。

他们的联系电话：1-800-668-2437 或 416-392-2437

以下诊所可以提供有助于性健康的信息和服务。



我们在此建议，诊所有法律义务将呈阳性的性病病案向公共卫生局报告。该信息私下保管并且保密，不会透露给移民管理部门。多伦多公共卫生局直接与病人联系，以便确保他们正在接受帮助，并且病人的伴侣已经知道情况。这完全是为了确保公共健康和安全。

请提前打电话确认诊所的上班时间和服务，并且询问是否有任何收费。

Birth Control and VD Information Centre
2828 Bathurst Street
Suite 501 (m76, p14) 416-789-4541

Crossways Clinic
Crossways Mall
2340 Dundas Street West (m63, p16)416-392-0999

Etobicoke Civic Centre Clinic
399 The West Mall (m93, p15)416-338-1517

Hassle Free Clinic
66 Gerrard Street East (m131, p10)416-922-0566

Immigrant Women's Health Centre
489 College Street, Suite 200 (m109, p17)416-323-9986



Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p17)416-961-0113



Scarborough Sexual Health Clinic
Scarborough Civic Centre
160 Borough Drive (m25, p13)416-338-7438

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p10) 416-351-3700



The Jane Street Clinic
662 Jane Street (m132, p16)416-338-7272

The Talk Shop
Mel Lastman Square
5110 Yonge Street (m117, p14)416-338-7000

怀孕之后的选择

如果你怀孕了，并且想找人讨论一下你的计划，请拨打：

Canadians for Choice..... (Toll free) 1-888-642-2725

Hassle Free Women and Trans Clinic 416-922-0566

如果你怀孕了并且计划继续怀孕，另外想了解更多的帮助服务，你可以联系：

Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p14)416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p13)416-287-9845

Toronto Public Health 416-338-7600

■ 堕胎诊所 ■

如果你怀孕了并且想堕胎，你可以在以下诊所安排一次预约。没有医疗卡的人士一般需要支付费用。如果你没有医疗卡但又无力支付费用，请告知诊所的工作人员，和他们商量一下付款/费用的其它可行方案。

Bloor West Village Women's Clinic
2425 Bloor Street West
Suite 403 (m66, p15)416-849-4595



Cabbagetown Women's Clinic
302 Gerrard Street East (m78, p10)416-323-0642



Choice in Health Clinic
1678 Bloor Street West
Suite 301 (m31, p16) ,,,,,.....416-975-9300



The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p10) 416-351-3700



Morgentaler Clinic
727 Hillsdale Avenue (m138, p14)416-932-0446/ or
1-800-556-6835



Women's Care Clinic.....416-256-4139



■ 产前/产后护理和帮助服务 ■

下列机构向怀孕妇女和新生儿妈妈提供产前护理、临产和产后帮助。对没有医疗卡的妇女也可做出安排，但需要付费。这一般是由接生员和病人做出安排。请打电话了解具体的细节。

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12)416-693-8677
761 Jane, Street, Suite 200B (m141, p16)416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17)416-324-8677

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p14)416-499-3377



Community Midwives of Toronto
344 Bloor Street West
Suite 201 (m85, p17)416-944-9366



Diversity Midwives
3410 Sheppard Avenue East
Suite 202 (m84, p13)416-609-8187



June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p10)416-365-1888

Kensington Midwives
340 College Street, Suite 450 (m83, p17)416-928-9777



Midwives Collective of Toronto
344 Dupont Street, Suite 403 (m86, p17)416-963-8842



Positive Pregnancy Program (*for HIV positive women*)
Contact Jay MacGillivray.....416-286-2228

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070



The Stop Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16)416-652-7867

■ 牙医诊所 ■

多伦多公共卫生局牙医诊所

多伦多公共卫生局为低收入儿童、青年和长者提供免费牙医服务。如想了解关于你是否符合资格的更多信息，请联系：
416-338-7600。

如想了解更多信息以及离你最近的诊所的地址名单，请访问以下网站：
www.toronto.ca/health/dental/ds_locations.htm

下列地点也提供**低费**牙医服务。请提前打电话了解更多信息、进行预约以及确认服务的费用。

George Brown College, Casa Loma Campus
175 Kendal Avenue (m35, p17)416-415-4547

仅在学期内提供服务。暑期不开放。

Queen West Community Health Centre
168 Bathurst Street (m32, p17)416-703-8481

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p10)416-364-7019



■ 家长和儿童服务项目及无预约中心 ■

Ontario Early Years Centres

安省早期教育中心为家长及其年龄未满 6 岁的孩子提供场所一起参加活动和服务项目。所有服务均免费。整个多伦多有许多这样的中心。如想查找离你最近的地点，请拨打：
1-866-821-7770

下列组织也向家长及其孩子提供无预约服务和活动项目：

Central Eglinton Community Centre
160 Eglinton Avenue East (m26, p14)416-392-0511



Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16)416-656-8025



June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p10)416-365-1888

Literature for Life
7 Labatt Avenue (m134, p10)416-203-9830

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15)416-745-0062



South Riverdale Child-Parent Centre
765 Queen Street East (m142, p11)416-469-3776

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070



The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17)416-535-6262

Women's Habitat.....416-252-7949

■ 教育 ■

在安省，每名 18 岁以下的孩子无论他们（或他们的父母）的移民身份怎样，都有权入校上学。多伦多教育局(TDSB)已经通过“无移身份的学生”政策。该政策规定，该教育局下属的学校欢迎所有的孩子入读，无论何种身份，并且他们或者他们家长的信息将不会透露给移民管理部门。你可以直接去学校为孩子登记。如想了解关于入学的更多信息，或者查找离你最近的学校，请直接联系多伦多教育局：

Toronto District School Board
5050 Yonge Street (m115, p14)
416-397-3000
Website: www.tdsb.on.ca
Email: admissions@tdsb.on.ca

你也可以送你的孩子入读多伦多天主教教育局(TCDSB)。只是入读小学需要提供(家长或者孩子的)洗礼证书。如想了解关于登记的更多信息或者查找离你最近的学校，请联系教育局：

Toronto Catholic District School Board:
80 Sheppard Avenue East (m148, p14)
416-222-8282 ext 5320
www.tcdsb.org

虽然有这些政策，你可能会遇到不了解这些政策或者对执行这些政策有顾虑的员工。如果你送你的孩子入学遇有困难，请联系：

Justice for Children and Youth
415 Yonge Street Suite 1203 (m99, p10)416-920-1633
Email: info@jfcy.org

■ 成人教育和语言培训 ■

多伦多教育局(TDSB)针对打算提高阅读、写作和数学能力的成人(19岁或以上)开设免费的无学分语文和基本技能课程。参加者需要具备良好的英文水平才有资格参加该课程。你还会得到交通补助(TTC车票)。如想了解更多信息，联系以下任何一个离你最近的中心：

Bickford Centre
777 Bloor Street West
Room 214B (m143, p17)416-393-1995

Pharmacy Adult Learning Centre
1641 Pharmacy Avenue (m28, p13)416-396-6904

Burnhamthorpe Collegiate Adult Learning Centre
500 The East Mall (m113, p15)416-394-3809

TDSB 还设有一般兴趣课程供你入读。这些课程包括第二语言班、业余爱好、特殊兴趣班、电脑、艺术、商业、以及金融。**所有的课程均收取登记费。**如想了解更多信息，请访问：

Continuing Education Department
2 Trethewey Drive, 3rd floor (m48, p16)416-338-4000
Website: www.learn4life.ca
Email: communityprograms@tdsb.on.ca

下列机构还开设语文课：

Davenport Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16)416-656-8025

Regent Park Learning Centre (Dixon Hall)
417 Gerrard Street East,
2nd Floor (m100, p10).....416-363-8025



下列机构开设英语培训课程或者为你提供与其他人通过英语角练习英语的机会：

Centre for Inquiry
216 Beverley Street (m59, p17)416-971-5676

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16)416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16)416-654-0299

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062



WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p11).....416-645-6000 ext 2200



■ 求职、工作技能培训和做义工 ■

尽管多数雇主要求你提供工作许可或社保号码，有些雇主无此要求。有些雇主可能还会探问你是否有在加拿大工作的权利。如果你在寻找工作，可查阅社区报纸上是否有相关信息。另外，找到工作的最好办法是通过你认识的人介绍。建立你自己的关系网络---和你信任的人交谈。在你当地的教堂、寺院、清真寺、或犹太教会堂找人询问，或者参加文化协会。

下列网站提供对你寻找工作、写简历以及准备面试有用的信息和有帮助的建议。

www.workopolis.com

www.charityvillage.com

www.poss.ca

www.monster.ca

<http://www.jobbank.gc.ca> (Service Canada)

下列机构提供帮助你寻找工作的求职和工作技巧培训项目。

Fred Victor Centre
248 Queen Street East (m68, p10)416-364-8986



S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10)416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11).....416-466-8842

St. Stephen's Community House
1415 Bathurst Street (m18, p17).....416-537-5477



The Learning Enrichment Foundation
116 Industry Street (m11, p15).....416-769-0830



The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17).....416-535-6262

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p11)416-421-3054



YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100



多伦多公共图书馆也提供免费的求职帮助和工作坊，以便帮助你准备简历、求职信、或者求职面试技巧。你在图书馆还可以免费使用电脑、打字软件和上网。打印可能需要支付一点费用。

如果你想学习基本的电脑和上网技巧，图书馆还开设免费的电脑工作坊(有时一对一指导)。

如想查找关于离你最近的图书馆提供哪些服务项目的进一步信息，请访问他们的网站：

www.torontopubliclibrary.ca

或者拨打 **Answerline** 的电话号码: 416-393-7131

做义工

在你的社区做义工还可以帮助你学习新的技巧、认识和联系其他人、以及找到潜在的工作。如果你想在附近的社区机构做义工，你可以联系他们。拨打 2-1-1 或者访问

www.211toronto.ca 以便了解关于你所在区域的社区机构的信息。

你还可以致电下列机构，询问是否有符合你的兴趣的义工机会：

Volunteer Toronto
344 Bloor Street West
Suite 404 (m85, p17).....416-961-6888
Website: www.volunteertoronto.ca

■ 工人的权利 ■

安省劳动标准法规定对许多行业的工人无论其移民身份如何均予以提供保护。不管你是否具有完全的移民身份，你有权要求收取你赚取的工资。如果你感到你的工作条件不安全，你还可以根据职业健康安全法进行投诉。如果你遭受歧视或者骚扰或者无法收取你应发的工资，请联系：

Workers' Action Centre
720 Spadina Avenue
Suite 223 (m137, p17).....416-531-0778

如果你工作时受伤并且需要法律帮助或建议，你可以联系：

Industrial Accident Victims' Group of Ontario
489 College Street
Suite 203 (m109, p17).....416-924-6477 or 1-877-230-6311

如果你从事住家保姆工作或者根据住家保姆项目来到加拿大并且需要帮助，请联系：

Caregiver Action Centre.....416-361-6319

■ 理财咨询 ■

如果你在理财方面需要帮助或者个人债务上有困难，你可以联系 **Credit Canada** 寻求帮助。Credit Canada 将向你提供专业的理财咨询服务，以帮助你能够更好地管理你自己的钱。他们的服务是免费的，并且以多种语言提供。

他们的联系电话：**416-228-3328**
Website: www.creditcanada.com
Email: info@creditcanada.com

或者亲自去到他们的任何一个办公场所：

Credit Canada
45 Sheppard Avenue East, Suite 810 (m104, p14)
2 Jane Street, Suite 500 (m47, p16)
1920 Weston Road, Suite 231 (m43, p15)
55 Town Centre Court, Suite 634 (m120, p13)
208 Evans Avenue, Suite 105 (m53, p16)
658 Danforth Avenue, Suite 303 (m130, p11)
2 Carlton Street, Suite 1304 (m46, p10)

■ 定居服务 ■

这些机构帮助新移民的方式是提供多种服务帮助他们适应加拿大的新生活。服务包括移民信息、协助填写政府表格和申请、帮助寻找工作、口译和书面翻译、以及关于该地区其它社区服务和项目的信息。

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12).....416-693-8677
761 Jane Street, Suite 200B (m141, p16).....416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17).....416-324-8677

Catholic Cross-Cultural Services
55 Town Centre Court
Suite 401 (m120, p13).....416-757-7010
1200 Markham Road, Suite 503 (m12, p13).....416-289-6766


Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10).....416-922-2672
20 Lower Spadina (m49, p17).....416-203-1220


CultureLink
2340 Dundas Street West
Suite 301 (m63, p16).....416-588-6288

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025


Mennonite New Life Centre of Toronto
2737 Keele Street (m74, p14).....647-776-2057
1774 Queen St East, Suite 200 (m37, p11).....416-699-4527
2600 Birchmount Road (m71, p13).....416-291-3248
 

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Ave Suite 401 (m139, p11).....416-469-0196

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062


S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10).....416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11).....416-466-8842

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p17).....416-964-8747
486 Shaw Street, 4th Floor (m108, p17).....416-534-3387


WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p11).....416-645-6000 ext 2200
815 Danforth Avenue
3rd Floor (m150, p11).....416-645-6000 ext 2100
 

Toronto Public Library

多伦多公共图书馆为新移民提供一系列的免费定居服务项目和资源，而不具有移民身份的其他人士也可以享有这些服务项目和资源。如想了解更多信息，请访问多伦多公共图书馆的网站：www.torontopubliclibrary.ca 或者联系 Joan McCatty at

416-395-5580. 你还可以拨打他们的一般信息热线：
416-393-7131。

■ 食品银行和食品项目 ■

食品银行向有需要的人和家庭提供免费应急食品。



确保在造访之前先打电话。各个食品银行的上班时间



都不一样，并且多数都是只向其所在街区提供服务。

他们可能会要求你出示某种证件或者其它载有你的姓名和地址的资料。有些银行对于你应当出示何种文件要求没有那么严格。

如想在你所住的街区查找食品银行或者食品项目，你可以致电 **FoodLink Hotline，电话：416-392-6655**。Foodlink 还提供关于社区花园和厨房、流动餐饮项目、宠物食品银行、和营养方面的信息。

许多教堂、寺院、或者清真寺也经营食品银行或者食品项目。四处问一下，看是否在你的当地社区可以找到这样的食品银行或者食品项目。

下列食品银行已经确认他们向无身份的移民提供服务并且可以做出迁就安排：

Bloor Central Family Service and Food Bank
789 Dovercourt Road (m144, p17).....416-532-0348

Community Alliance Church
1 McCowan Road (m1, p13).....416-282-9786

Fort York Food Bank
797 Dundas Street West (m146, p17).....416-203-3011

High Park Baptist
9 Hewitt Avenue (m152, p16).....416-534-4225

Meadowvale East Apostolic Church
1510 Warden Avenue (m22, p13).....416-385-1140

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p10).....416-363-0331 ext 41

Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p17).....416-531-6701

St. Bartholomew's Anglican Church
509 Dundas Street East (m116, p10).....416 368-9180

St. John the Compassionate Mission
155 Broadview Avenue (m23, p11).....416-466-1357

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17).....416-535-6262

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17).....416-923-3916
For families only

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

The STOP's GreenBarn
601 Christie Street (m126, p17).....416-651-7867

Toronto East Seventh-day Adventist Church
170 Westwood Avenue (m33, p11).....416-696-5784

West Hill Community Services
4100 Lawrence Avenue East (m98, p13).....416-847-4145

Yonge Street Mission
270 Gerrard Street East (m72, p10).....416-929-9614

■ 移民信息 ■

申请移民

如果你打算申请加拿大移民身份，我们建议你前往社区法律办公室。在本手册的下一部分列有社区法律办公室的名单。

Community Legal Education Ontario (CLEO) 也提供多语种的资源，可以帮助你决定如何取得移民身份。你可以访问他们的网站：www.cleo.on.ca

关于更多信息，你可以访问：www.settlement.org

如想了解政府关于在加拿大取得移民身份的最新政策、程序和要求，你可以查看：

Citizenship and Immigration Canada
Website: www.cic.gc.ca

如果你是难民申请人，面临被送回原籍国的风险，或者你了解关于根据人道主义和同情心原则而申请移民方面的信息，你可以联系：

Amnesty International – Toronto branch
1992 Yonge Street
3rd Floor (m45, p14).....416-363-9933 ext. 328

■ 社区法律服务和法律信息 ■

如果你想了解如何可以取得加拿大移民身份，了解你享有哪些权利、或者尽力避免被驱逐出境，那么你需要尽快找到一名律师。由于有些人提供独立并且不规范的法律服务可能导致潜在的滥用法律和欺诈风险，你最好从社区法律办公室、有名望的律师、或者持有证书的移民顾问获取法律服务。

安省法律援助处向低收入者通过两个途径提供法律服务：

1. 社区法律办公室制度
2. 法律援助证书项目

关于更多信息，请和他们联系：

Legal Aid Ontario
Atrium on Bay
40 Dundas Street West
Suite 200 (m94, p10).....416-979-1446
Website: www.legalaid.on.ca
Email: info@lao.on.ca

社区法律办公室帮助有需要的人联系社区中心的律师或者法律工作者。为你的案件寻求帮助，包括填写任何申请、回答关于移民身份的问题、房东和租客问题以及其它法律事务的问题。

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17).....416-323-9149



为曾遭受家庭暴力或侵犯的妇女提供服务。

Centre Francophone de Toronto
22 College Street (m60, p10).....416-922-2672



Community and Legal Aid Services Programme
4700 Keele Street, Osgoode Hall Law School
Room 118 (m107, p14).....416-736-5029



Downsview Community Legal Services
893 Sheppard Avenue West (m151, p14).....416-635-8388



Downtown Legal Services
655 Spadina Avenue (m129, p17).....416-934-4535



East Toronto Community Legal Services
1320 Gerrard Street East (m16, p11).....416-461-8102

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17).....416-469-9754

Flemingdon Community Legal Services
49 the Donway West, Suite 205 (m110, p13).....416-441-1764



Justice for Children and Youth
415 Yonge Street, Suite 1203 (m99, p10).....416-920-1633
Services provided over phone

Kensington-Bellwoods Community Legal Services
489 College Street, Suite 205 (m109, p17).....416-924-4244



Metro Toronto Chinese and Southeast Asian Legal Clinic
180 Dundas Street West
Suite 1701 (m39, p10).....416-971-9674



Parkdale Community Legal Services
1266 Queen Street West (m14, p17).....416-531-2411



Rexdale Community Legal Clinic
500 Rexdale Blvd (m112, p15).....416-741-5201

Scarborough Community Legal Services
695 Markham Road, Suite 9 (m133, p13).....416-438-7182



South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East,
Suite 106A (m104, p14).....416-487-6371

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p16).....416-653-5400



法律信息

Community Legal Education Ontario (CLEO) 以许多不同的语言制作宣传册和统计资料，涵盖范围广泛：消费者、刑事、家庭、健康与残疾、移民和难民、房东和租客、长者、社会援助、工人权利、工人赔偿和关于青年人的司法程序。CLEO 不提供法律建议。如想索取他们的宣传册和统计资料，请访问他们的网站：www.cleo.on.ca

■ 住房帮助中心和租客权力 ■

没有移民身份的人除非能够证明他们正在等待联邦政府做出移民/难民决定，否则没有资格申请社会住房。

住房帮助中心可以向那些正在私人租赁市场寻找可支付得起的住所的个人提供帮助。服务包括联系房屋登记处、租客权利信息、寻屋帮助、转介和维权。关于更多信息，请直接联系下列机构：

Fred Victor Centre
100 Lombard Street, Suite 205 (m5, p10).....416-364-3522



Scarborough Housing Help Centre
2500 Lawrence Avenue East
Unit 205 (m69, p13).....416-285-8070



Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070



The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p16).....416-653-5400



你作为租客享有的权利

致电 **Federation of Metro Tenants' Associations (FMTA) Tenant Hotline** 以便了解关于你作为租客享有的权利的信息：416-921-9494

FMTA 还以多种语言在他们的网站上提供租客权利资源：
www.torontotenants.org

如果你认为你的房东违反住宅租客法的规定，你可以将他们报告给 **Ministry of Municipal Affairs and Housing Investigation & Enforcement Unit**，电话：416-585-7214

安省房东和租客委员会也提供根据住宅租客法你作为租客享有的权利的信息，并且可以干预解决房东和租客之间的争议。房东和租客委员会的联系电话：
416-645-8080
Website: www.ltb.gov.on.ca

■ 丢失加拿大身份证件办公室 ■

如果你有孩子并且孩子在加拿大出生，或者你的家里人是加拿大公民或永久居民，而他们丢失了他们的加拿大身份证件，你可以联系以下机构。负责身份证件的工作人员将帮你填写有关表格，帮你预订证件，并且提供一个你可以安全收到该证件的地址。

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17).....416-923-8872
仅限男性

如想为在加拿大出生 (出生在安省) 的孩子申请出生证 , 或者
如想将新生儿进行登记 , 你可以在网上申请 :
www.serviceontario.ca

■ 妇女项目和服务 ■

下列机构专门向妇女提供服务和项目 , 并且接受没有移民身份的
妇女。如想查询他们提供哪些项目和服务 , 你可以直接和这
些机构联系或访问 www.211toronto.ca。

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17).....416-323-9149


为曾遭受家庭暴力或侵犯的妇女提供服务。

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363


Elizabeth Fry Society of Toronto
215 Wellesley Street East (m58, p10).....416-924-3708
* 专门针对违反法律或有此风险的妇女设立的项目*


FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17).....416-469-9754

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Avenue, Suite 401 (m139, p11)....416-469-0196

North York Women's Centre
201 Caribou Road (m50, p14).....416-781-0479

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062


Sistering-A Woman's Place
962 Bloor St West (m154, p17).....416-926-1946
220 Cowan Avenue (m61, p17).....416-588-3939

Working Women Community Centre
533A Gladstone Avenue (m119, p17).....416-532-2824
5 Fairview Mall Drive (m111, p13).....416-494-7978
1 York Gate Blvd (m2, p14).....416-491-5050 ext 4763


Women's Health in Women's Hands
2 Carlton Street Suite 500 (m46, p10).....416-593-7655

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100
 

信息资源 :

METRAC
158 Spadina Road (m24, p17).....416-392-3135
www.metrac.org
Springtide Resources
215 Spadina Avenue, Suite 220 (m57, p17).....416-968-3422
www.springtideresources.org

■ **女同性恋、男同性恋、两性人、
和变性人(LGBTTQ) 服务** ■

下列机构向 LGBTTQ 群体提供服务、项目和劝导。关于他们提供什么项目和服务，你可以直接和这些机构联系或者访问 www.211toronto.ca。

The 519 Church Street Community Centre
519 Church Street (m118, p10).....416-392-6874



Lesbian, Gay, Bi, Trans Youthline.....1-800-268-9688
www.youthline.ca

信息与同僚支持热线

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10).....416-324-4180



■ **青年人服务** ■

下列机构专门向青年人提供服务 and 项目，包括没有移民身份的青年人。关于他们提供什么项目和服务，你可以直接和这些机构联系或者访问 www.211toronto.ca。

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Delisle Youth Services
40 Orchard View Blvd
Suite 255 (m95, p14).....416-482-0081



For Youth Initiative
1652 Keele Street (m30, p16).....416-653-3311

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

Shout Clinic
467 Jarvis Street (m106, p10).....416-927-8553

Supporting Our Youth
333 Sherbourne Street
2nd Floor (m81, p10).....416-324-5077

Youth Action Network
176 John Street (m36, p10).....416-368-2277

■ **长者服务** ■

下列机构专门向长者提供服务 and 项目，包括没有移民身份的长者。关于他们提供什么项目和服务，你可以直接联系这些机构或者访问 www.211toronto.ca。

CANES Community Care
135 Queen's Plate Drive
Suite 400 (m17, p15).....416-743-3892



Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363



Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025



Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p10).....416-863-0499



Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

Mid-Toronto Community Services
192 Carlton Street, 2nd Floor (m42, p10).....416-962-9449



Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062



S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

St. Stephen's Community House
340 College Street, Suite 360 (m83, p17).....416-929-3281



West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p13).....416-642-9445



■ 艺术、社会、和休闲活动项目 ■

多伦多市政府通过社区和休闲中心提供许多艺术、社会、和休闲项目。许多项目收取登记费并且你可能需要证明你住在多伦多(例如，载有你的姓名和地址的账单)。

如想了解更多信息，请访问：www.toronto.ca/parks/或者拨打 416-392-1111。

你还可以拨打 3-1-1 查找离你最近的社区中心或者休闲活动项目。

多伦多市欢迎政策

如果你无力支付市政府主办的休闲项目的登记费，你可能有资格申请市政府的“欢迎政策”会员资格。该会员资格有效期为一年，一旦你的申请获得批准，你将免交所有的休闲项目登记费。你可以在离你最近的社区中心或者市民中心填写一份申请表。**你将需要提供：所有家庭成员的身份证件（护照和出生证可以接受）、多伦多市住址证明(例如水电费单据或者租赁协议)以及全家收入证明(例如工资支票存根或者社会服务机构或宗教出具的信函)。**关于更多信息以及下载申请表，请访问：www.toronto.ca/parks。如想进一步询问，请拨打：416-338-2000。

Toronto Public Library

多伦多图书馆在全市有 99 个分馆。这些图书馆有大量的藏书、杂志、CDs、DVDs、并有电脑和上网服务。他们向所有年龄段的人提供许多免费活动项目，例如为儿童讲故事、讲座、文化活动和电脑工作坊、和求职帮助。如想从图书馆借阅资料，你需要登记申领一张免费图书馆卡。如想登记，你需要提供在大多伦多的住址证明(例如载有你的姓名和地址的水电费帐单)以及一份身份证明(护照可以接受)。

如想进一步了解关于都有哪些活动项目和服务的信息，或者如想查找离你最近的图书馆分馆，请访问：

www.torontopubliclibrary.ca

或者拨打 **Answerline** 的电话 416-393-7131

下列机构也提供社会和休闲活动项目。

Birchmount Bluffs Neighbourhood Centre
93 Birchmount Road (m153, p12).....416-396-4310



Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16).....416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16).....416-654-0299

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228



S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10)416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

The Fairlawn Neighbourhood Centre
28 Fairlawn Avenue (m75, p14).....416-488-3446



■ 民族项目和服务 ■

下列机构向特定的民族-文化社区提供活动项目和服务。

Broad African Resource Centre
2885 Jane Street, Unit 4 (m77, p14).....416-783-1400



Canadian Cambodian Association of Toronto
2885 Jane Street, Suite 16 (m77, p14).....416-736-0138

Centre for Spanish Speaking Peoples
2141 Jane Street, 2nd Floor (m56, p14).....416-533-8545
40 Wellesley St. East, Suite 401 (m96, p10).....416-925-2800

Jamaican Canadian Association
995 Arrow Road (m155, p15).....416-746-5772



Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p17).....416-531-6701

South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East
Suite 106A (m104, p14).....416-487-6371

The Cross-Cultural Community Services Association
(TCCSA)
310 Spadina Avenue, Suite 301 (m80, p17).....416-977-4026
375 Bamburg Circle
Unit C102 (m92, p13).....416-502-9500

服务华裔人士；仅提供休闲和社会活动项目



York Hispanic Centre
1652 Keele Street Suite 107 (m30, p16).....416-651-9166

■ 多元服务机构 ■

下列机构提供的各种额外活动项目和服务面向所有人,无论你是否具有可能不符合本指南列出的身份类别。我们建议你联系他们,询问他们提供的活动项目和服务。你还可以通过访问他们的网站或者访问 www.211toronto.ca 来了解他们提供的活动项目和服务。根据你感兴趣的不同活动项目,可能需要付费、等待名单、或者需要提供特定的身份证明。

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363
 

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16).....416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16).....416-654-0299

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025


Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p10).....416-863-0499
 

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228


Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p10).....416-363-0331 ext 41

St. Christopher House- Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p17).....416-504-4275

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p17).....416-925-2103


Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070
 

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

Thornccliffe Neighbourhood Office
18 Thornccliffe Park Drive (m38, p11).....416-421-3054


West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p13).....416-284-5931


WoodGreen Community Services
815 Danforth Avenue
Suite 100 (m150, p11).....416-645-6000


YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100
 

■ 加拿大信用教育周 ■

加拿大信用教育周是一个全国性的活动。该活动得到金融服务行业、消费者维权人士、社区组织和政府的支持。这个活动的目标是通过诸如校园市场、行业展览以及将会解决你的财物生活各个阶段的关键问题的免费资源，来向公众提供便利的工具和资源，从而帮助公众做出明智的财务选择。如想了解更多信息，请浏览：

www.crediteducationweekcanada.com

以下是我们来自 Credit Canada 的合作伙伴提出的一些有用的理财建议。

成功理财的 10 个最佳建议

1. **计划。**为将来的主要购买和间歇支出做好计划。
2. **设定财务目标。**决定你的短期、中期和长期财务目标。
3. **明白你的财物状况。**确保你知道你自己每月的生活费用、间歇支出、和每月偿还债务是相当大的金额。
4. **制定现实的预算。**尽量严格的执行预算。评估你的预算。将实际花销和计划花销对比一下。
5. **明智地管理你的信用。**对信用卡欠款不要只是偿还最低金额，尽量偿还多一些。信用卡透支额不要超过你每月能够偿还的能力。
6. **存钱以备应急之需。**存款以备支付间歇费用例如搬家费用或者失业。将净收入的 10% 储存起来直到你积累了相当于 3 到 6 个月工资额的应急资金。

7. **按时支付帐单。**保持良好的信用评级。如果你不能按照约定支付帐单，你要和你的债权人联系并解释你的情况。你也可以联系你当地的信用咨询机构，征求专业意见。
8. **区分需要的东西和想要的东西。**首先解决你需要的东西，例如租金、食物、交通和药品。想要的东西诸如娱乐和礼物不急于考虑。。
9. **明智地使用信用卡。**信用卡应该用于安全方便并且计划内的消费。确定好你能够完全承受的透支消费金额。透支额不应该超过净收入的 15%到 20%。不要靠借钱来还钱。
10. **保留一个每日开支记录。** 买一个记事簿，写下你所有的支出，以便你知道每一笔花销的地点、时间和原因。

最佳理财小建议

这里是一些帮你理财省钱的小建议。

1. **为你自己做一个预算** – 先计算你每月的总收入，然后计算一下你的所有固定支出例如租金、医疗/车辆/个人保险、交通例如 TTC，所有这些都是必要支出。然后计算你的所有非固定支出例如水电、手提电话/固定电话或两者都有、洗衣、个人装扮，衣服、以及娱乐。知道你每月的生活消费额有助于你决定哪些消费不可以降低而哪些费用可以降低，以及降低多少为好。
2. **食品杂货会很昂贵** – 除非你能找到降价货品。购物券能帮你节省 10%的购物支出。查看广告传单上的折价销售信息。在你所住街区的当地市场购物，食品杂货会很便宜并且新鲜。

3. 多买 – 和朋友或者室友一起购物,这样你们可以买得量多一些,从而按照折扣价格购买。

4. 你的衣服 – 买衣服的最好时机是季节结束的时候。在春天买你的冬装,而在秋天则买夏装。直销店也是很好的选择,因为价格相当低。其它省钱的方法是到节俭店购物,尤其当他们50%打折的时候。

5. 交换聚会 – 任何时候你开始觉得你的衣橱需要换个面孔,你可以约几个朋友组织一个交换派对。这是一个很好的机会和朋友交换物品同时换掉自己不再使用的物品。记住,你不一定只限交换衣服。你还可以交换美容品、家具、配置品、音乐碟、和影碟。让你的衣橱焕然一新,也是一个和朋友聚会的理由,而且一分钱也没有花。

6. 会餐 – 你喜欢娱乐但是资金紧张。为什么不邀请你的新朋友,让他们各带出名的菜肴,大家一起分享。最大的好处是你做一个精美的小食,而且你还可以有机会免费品尝来自世界各地的菜肴。

7. 节省书钱 – 你可能要在教材上花大约每学年\$1000 或者每学期\$500,所以如果你能减低这个费用的话,你将会节省很多钱。一个诀窍是从已经修完该课程的人那里买你需要的书;然而,有时候老师会每年使用不同的教材,所以要确保你知道最新的所需教材清单。你还可以选择一个方法是和班级内的其它学生合买教材。确保你有一个合理的阅读时间表和他们

分享教材。因为你将知道你一个星期只有几个晚上读该教材,所以这也会帮你最有效地阅读。

8. 约会不需多花钱 – 我们理解这种情况。你认识了男/女朋友,你想带他们出去但是你没有钱。多数人不明白的是,你不需要花很多钱仍然可以有个好的约会;你只需要多一点努力和创意。你可以亲自为你的朋友下厨,餐后出去看一些现场(并且免费)音乐表演,或者去看艺术表演,或者现场诗歌朗诵。记住留意校园内组织的合你兴趣的活动例如嘉宾讲座、音乐独奏会、艺术展览和表演,并建议和你的约会朋友一起去参加。校园活动的的好处是这些活动相当好,经常免费,并且一般都提供简便餐饮,即免费食物。

9. 看上去不错,感觉也更好 – 在附近找一个休闲中心。你可以免费使用这些设施或者只需付极少的费用,所以要利用这个条件。

10. 亲自动手 – 从修指甲、脚趾甲以及美容到刷漆和其它家具维护事项,如果你肯花些时间和耐心,你可以节省很多。

11. 美容学校 – 作为理发和美容培训机构,学校向学生提供机会在真实的美容环境提高他们的技能,同时顾客以低于通常标准的价格享受服务。对于学生和顾客来说,这是一个双赢的做法。

12. 图书馆 – 你参观博物馆、艺术馆和其它文化珍品的通行证是免费的吗?向图书馆员索要永明金融博物馆和艺术通行

证 (MAP)。如果你没有心情出去而只想呆在家里看电影，那么你也可以免费借影碟。

■ 送给一线员工的小建议 ■

编写：Natasa Boskovic 和 Maya Roy, Newcomer Women's Services Toronto

接待那些正处与不同安居阶段的加拿大新移民是一门艺术和科学。作为一线员工，我们在向具有不同移民身份的客户提供服务时面临挑战。这些客户包括：具有移民身份的新移民、超出签证期限居留的人、申请难民被拒的人。

任何时候，我们倾听他们讲述他们的困难，帮他们联系新机会和服务，解决负面的感受，并和他们一起实现他们的目标和梦想。

作为一名服务人员，我们帮助客户融入这个社会同时要考虑到他们的尊严和权利。对于许多新移民来说，初次接触加拿大将通过定居服务机构。作为定居工作者，你将是这段旅程的指路人。

问一下你自己，我是否

在 24 小时之内回复‘客户’的来电？

这显示你的专业精神和你对客户的责任感。在公共/定居行业工作意味着提供优秀的“客户服务”。不同之处是这些客户不是购买服务而是在机构/社区的支持下 改进他们的生活。

是 不是

知道我的移民类别和权利资格？

注意根据不同的移民类别权利资格有如何不同。 例如：

是否所有的儿童无论身份如何都有权入学读书？

我已经申请难民身份（未经听证），我可不可以工作？（两者答案均为是）

是 不是

主动了解情况？

利用现有的资源确保你了解最新情况。在电子邮件名单上登记、定期查看加拿大移民部门的指引、网站、行业人际网络、政策变化、以及维权运动信息。腾出时间会见其他服务人员，并且参加会议和培训以便了解最新消息。www.Settlement.org 是一个很好的帮助起步的网站。

是 不是

和你的同僚及客户建立网络？

跟进了解社区活动项目，包括不限于移民身份的那些项目。最重要的是跟进--- 学习你的客户。留心许多欺诈性的邮件。有一个机构宣传时讲免费翻译，但是其实收取了\$100 费用。客户向我们反馈之后，我们不再介绍客户去该机构。

是 不是

确保客户安全并且总是提前打电话？

在你的客户联系他们之前，你要确保提前致电确认服务。 一线员工应当意识到如何根据机构的官方政策或者资金决定局限性这一事实，来向非移民报告/服务。

是 不是

询问很了问题并且花了很多时间？

当向那些尚未有完全移民身份的客户提供服务时，请注意服务的性质是每个具体的个案都不同。要准备好花大量的时间查找现有的服务，尤其医疗服务，并要用更多的努力和时间取得客户的信任。

是 不是

和他们喝杯茶？

做一个真实的人- 和社区成员打交道，并且建立信任！一名好的服务人员包括提供精神上的支持，并且理解客户的需要。在NEW，我们总是为客户倒杯水，让客户饮茶、准备一碟糖果、以及一元店的玩具熊/涂色书本来打开谈话。这样就避免在服务机构中出现冷淡气氛。当我们符合这些标准时，结果是建立在信任和尊重基础之上的真诚关系。

是 不是

对恐惧和安全顾虑予以理解？

没有合法证件令人感到极大压力；你要表明你将支持他们，以便确保他们的安全。向他们解释他们的信息都是保密的，并且会被锁起来；所有表格都交给他们一份副本，等等。

请注意，那些没有完全身份的人尤其容易遭受下述情况：超常暴力、虐待、监狱、因驱逐出境和劳动剥削而和家人分开。另外，种族主义、仇恨同性恋、贫穷、性别歧视以及反残疾歧视压力增加。

是 不是

记住，你不必知道所有的答案 – 提供信息之前问清楚问题并进行确认。

■ 为资源指南做出贡献的个人和单位 ■

指南协调员: Navjeet Sidhu, Carol Boate, Esther Guttman

顾问委员会:

Sharon MacKinnon (Davenport Perth Neighbourhood Centre), Sima Sahar Zerehi, Debbie Pacheco, Helen Gateri (Women's Health in Women's Hands), Syed Hussan (No One is Illegal- Toronto), Sarah Reaburn (No One is Illegal- Toronto), Luin Goldring (York University), Natasa Boskovic (Newcomer Women's Services Toronto).

研究助理: Idil Burale, Paul Rowe, Yvonne Leung, Beth Wilson

我们向下列个人和机构为本指南提供的帮助表示感谢。

Elena Jara & Laurie Campbell- Credit Canada/
Credit Education Week

Maya Roy- Newcomer Women's Services Toronto

Davenport-Perth Neighbourhood Centre

COSTI Immigrant Services

感谢多伦多市政府用机会、平等和人权补助金来资助本项目。

多伦多社会规划部门也想对多伦多市政府和多伦多西联提供的一贯资助表示感谢。



■ 按照字母表顺序索引 ■

产前/后护理和帮助服务.....	31
成人教育和语言培训.....	35
定居服务.....	41
丢失加拿大身份证件办公室.....	50
地图.....	9
堕胎诊所.....	30
多元服务机构.....	59
妇女项目和服务.....	51
工人的权利.....	39
紧急避难所和住房.....	19
紧急服务.....	18
健康.....	24
精神健康.....	23
教育.....	34
家长和儿童服务项目及无预约中心.....	33
理财咨询.....	40
民族项目和服务.....	58
女同性恋、男同性恋、两性人、和变性人(LGBTTQ) 服务.....	53

女性健康服务.....	27
劝导和虐待.....	28
青年人服务.....	53
求职、工作技能培训和做义工.....	37
送给一线员工的小建议.....	65
食品银行和食品项目.....	43
社区法律服务和法律信息.....	46
性健康诊所.....	28
信用教育周/理财小建议.....	61
移民信息.....	45
艺术、社会和休闲活动项目.....	56
牙医诊所.....	32
住房帮助中心和租客权利.....	49
长者服务.....	54

注意



Social Planning Toronto

2 Carlton Street Suite 1001
Toronto, ON M5B 1J3
Ph. 416.351.0095
Fx. 416.351.0107
info@socialplanningtoronto.org
www.socialplanningtoronto.org

社区办公室

York/West Toronto

1652 Keele St.
Toronto, ON M6M 3W3
Ph. 416.652.9972

Scarborough

2100 Ellesmere Rd., Suite 327-E
Scarborough, ON M1H 3B7
Ph. 416.431.9150

Etobicoke

The Shaver Homestead
450 The West Mall, Suite 205
Etobicoke, ON M9C 1E9
Ph. 416.231.5499

ANC Mount Dennis

1366B Weston Rd.
Toronto, ON M6M 4R8
Ph. 416.242.7031