

Alone in Canada: 21 ways to make it better

一个人在加拿大： 21个生活得更好的方法

单身新移民自助指南

(Chinese Language)



Centre for Addiction and Mental Health

Centre de toxicomanie et de santé mentale

泛美健康组织 /

世界卫生组织合作中心



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

一个人在加拿大： 21个生活得更好的方法

单身新移民自助指南

加拿大公民及移民部资助



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
泛美健康组织 /

世界卫生组织合作中心



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

一个人在加拿大：21个生活得更好的方法 单身新移民自助指南

ISBN: 978-1-77052-803-1 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-804-8 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-805-5 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-806-2 (ePUB)

PZF32

Printed in Canada

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health

(**癮癮及精神健康中心** © 2001、2011)

未经出版机构书面许可，不得以任何形式，或以任何电子或机械手段，包括复印和录制，或以任何信息储存和检索系统，复制或转载本著作之任何部分——评论或专业著作中的简短引用除外（以不超过200字为准）。

本出版物可能有其他格式。欲获得关于其他格式或癮癮及精神健康中心（CAMH）其他出版物的信息，或下订单，请联系本中心的销售和分销部门：

免费电话：1 800 661-1111

多伦多：416 595-6059

电邮：publications@camh.net

网店：<http://store.camh.net>

网址：www.camh.net

本指南由以下人员制作：

开发：Julia Greenbaum, CAMH

编辑：Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

排版：Annie McFarlane, CAMH

印刷制作：Christine Harris, CAMH

目录

鸣谢	iv
前言	1
1. 新文化，新生活	2
2. 结交新朋友	6
3. 学习加式英语	8
4. 助人自助	10
5. 厨中乐和“百乐”聚餐	13
6. 信札抒怀，纸上寄情	15
7. 欢度佳节	17
8. 入乡随俗	19
9. 建立新自我	22
10. 结识男女朋友	25
11. 运动 - 健康与乐趣之门	28
12. 应付压力	30
13. 思考过去、现在和将来	33
14. 寻求帮助，步出困境	35
15. 理财之道	38
16. 四季皆欢	40
17. 制定人生目标	42
18. 建立有规律的生活	45
19. 面对歧视	47
20. 你的社区	50
21. 肯定自我	52
结束语：何处求助或取得更多信息	54

鸣谢

在这本指南的出版过程中，我们得到了不少热心人士和机构的协助。他们付出了宝贵的时间和精力，并给予我们许多鼓励，使这本小册子得以顺利完成。特此表示衷心的感谢。这本指南的出版经费来自加拿大公民及移民部下属的安省移民定居及适应服务行政处(Ontario Administration of Settlement and Integration Services, 简称OASIS)。出版顾问是Katherine Babiuk女士。

整个出版过程由瘾癖及精神健康中心根据与上述拨款机构的合同要求全面统筹。首席研究员是Morton Beiser博士，助理研究员是Laura Simich博士、Rhonda Mauricette女士和Charmaine Williams博士。

这个出版计划的顾问委员会每个月开一次会，监督计划的进度，并提供反馈意见。顾问委员会的成员及所属机构如下：

Paul Kwasi Kafele – 瘾癖及精神健康中心
Marta Marin – 瘾癖及精神健康中心
老洪达医生 – 康福心理健康协会
Clare Pain医生 – 西奈山医院
Bhupinder Gill – 多元文化顾问
Teresa Dremetsikas – 加拿大酷刑受害人服务中心
Gallian Kranias – 安省自助组织网络
Drazana Cuvalo-Pedro – 自助资源中心
Paulina Maciulis – 安省移民服务机构联合会
Christina De Sa – 社区健康顾问
邝竹君 – 多伦多公共卫生局

在编写这本小册子的过程中，我们通过电话访问和专题座谈会，与大约60名独居的移民、难民交谈，倾听他们在安省定居的经验。座谈会分别在多伦多市、京士顿市（Kingston）、和圣卡芙莲市（St. Catherines）举行。

我们感谢以下机构的职员、志愿者和服务使用者参与本计划的资料搜集工作：Woodgreen社区中心、安省移民服务机构联合会、Elspeth Heyworth妇女中心、Christ Embassy教会、COSTI 移民服务中心、厄立特里亚裔加人社区中心、京士顿地区移民服务处、以及圣约翰移民安居服务中心。

本书作者Jacqueline L. Scott 女士负责本计划的统筹。瘾癖及精神健康中心的美工、编辑和出版小组负责出版制作，Philip Sung Design Associates Inc. 的Laura Wallace 女士负责插图。

这本2011年的新版“一个人在加拿大：21个生活得更好的方法”得以面世，我们要向更多人表示感谢，包括瘾癖及精神健康中心的文化口译服务协调员Stella Rahman，为21个语言的绝大多数语言版本担任笔译服务的协调工作；Multi-Languages 公司总监Lola Bendana；CAMH的计划顾问Angela Martella，为社区内的焦点小组担任协调工作；还要感谢许许多多的机构和他们的工作人员以及新移民客户，帮助我们将本书翻译得恰如其分。

前言

你刚成为加拿大的新移民。也许你来加拿大是为了追求新生活，也许是为了逃避祖国的战乱或迫害。你独自而来，举目无亲。不论你是为了什么背井离乡，你现在都必须适应这个崭新而陌生的社会。生活总有高峰和低谷。有时候你甚至会扪心自问为什么来加拿大。这些情绪都是正常的。随着时间的推移，你会感到开心的日子越来越多，心情越来越舒畅，并渐渐在新家园里安居下来。

在这本指南中，你会读到许多建议，帮助你尽快适应加拿大生活。书中的“21个生活得更好的方法”，都来自与你有相似经历的新移民。每一章以一位新移民的心声作引子，然后叙述和分析在适应新生活时新移民带有共性的困难和问题。大部分章节结束时，会与你分享一些适应新生活的经验，或提出练习题供你思考，帮助你解决困难并保持身心健康。

你不需要一口气把小册子读完，在旅程中，或开始感到孤独时，不妨把小册子拿出来翻阅一下，或有所得。

新文化，新生活

“来加后头两星期我感到很兴奋，每一件事物都是新鲜的。后来，我发现找工作总是碰钉子，在加拿大生活实在很不容易。”

Chatura(斯里兰卡)

文化冲击是生活在一种新的文化环境中所出现的压力，它是适应或习惯新饮食、新语言、新习俗，和新的人事物的一个正常过程。文化冲击会影响你的想法、情绪和健康。例如，你可能感到烦躁、忧伤或愤慨，或者你可能感到不能相信任何人，不自在，或很想家。你还可能出现头痛、腹痛，并且容易感到疲倦。

很多新移民都会经历到文化冲击，这是很难避免的，不过有办法应付。首先，你要认识到你正在经历文化冲击，要知道这没有什么羞愧可言。这只不过是你对周围陌生事物的一种正常反应。

当你慢慢适应加拿大的生活时，你对文化冲击的感受也会改变。文化冲击包括若干阶段的循环，而且一个人可能不止经历一个循环。随着时间过去，你会渐渐习惯，开始觉得这里越来越有家的感觉。你的文化冲击体验可能包括以下几点：

兴奋：你刚到达加拿大时可能会很兴奋，对未来的日子充满憧憬。每一件事情看上去似乎都那么美好。你忙于找落脚的地方，找工作或结交新朋友。这段兴奋的日子可能持续一天至几个月。可惜，它会随着时间消逝。

愤怒和忧伤：住了一段时间后，你可能发现不是事事都如你所希望的那么容易。你可能要等候工作许可证、难民听证会或英语班的名额。你在自己的国家所受的教育和所学的技能可能在这里得不到承认。你找工作时，雇主可能会说，你缺乏“加拿大经验”。

在这种情况下，感到生气和沮丧是很自然的。你甚至开始怀疑移民来加是否明智。

整天用英语交谈可能让你感到疲乏。即使英语是你的母语，你可能仍然需要集中精神才能习惯加拿大的口音，这令人感到疲倦。有时因为别人不习惯你的口音，你需要重复几次才能让别人明白，这也同样地让人感到沮丧。当你回想起在祖国的生活、朋友和家人时，难免会感到凄凉。

由于要应付的事情繁多，你可能觉得精力大不如前，比较容易烦躁。你的食欲和睡眠可能出现問題，对许多事情提不起精神，也缺乏兴趣与人交往。重要的是，你要记住，这些感受都是正常的。

开始适应：上述的愤怒和忧伤最后都会消失。当你开始感到比较适应，渐渐地认识到加拿大的文化，并开始习惯这里的饮食、气候和语言之后，你就会理解为什么某些事情曾经让你感到迷惑或者伤心。

生活在两种文化之间：一种新文化需要时间慢慢去适应，你可能需要几年才能觉得加拿大是你的家。你可能会发现，即使你喜欢加拿大，生活还是不容易。在某些情况下，你原有文化的价值观仍然会和加拿大固有文化的价值观出现冲突。有时，你甚至不知道哪里才是自己的家，这也是很正常的。有的人很快就能适应新环境，有的人则不然。文化冲击可能很快淡出，也可能反复出现多次，但它不会永远持续下去。

思考题

以下问题能帮助你了解自己¹对文化冲击的感受。

1. 你在加拿大的新生活中，以下那一种感受最强烈？是兴奋、忧伤、愤怒，还是满足？

2. 什么人、事情或经历使你感到自己不属于加拿大？

3. 什么人、事情或经历使你感受到居住在新家园自在愉快？

4. 你可以做些什么事让自己感觉好一点？

结交新朋友

“在这里生活很不容易，因为我的家人和朋友都在委内瑞拉。在这里，我需要开始新生活，结识新朋友，实在一点也不容易。”

Veronica(委内瑞拉)

移民加拿大意味着离乡背井，不仅远离家人和朋友，难以享受到熟悉的家乡事物，不能做习以为常的事情，而且还失去了原有生活中的定位。在加拿大，你需要重新开始，结交新朋友，建立新生活。

在这个过程中，你难免会感到愤怒、忧伤和迷惑。这里没有熟悉的面孔、习惯的去处。结识新朋友并不容易，因为加拿大人常常都像很忙碌似的。而当你和他们接触时，他们可能对你的生活或你的国家有很多不正确的想法，这些都足以让你感到疲倦和挫折。

不要放弃努力。

你总会在加拿大交到朋友的，不过需要时间。和其他新移民交朋友可能会容易一点，因为他们和你一样，都在一个新的环境里生活。来自土耳其的难民Farat说：“语言不通很难交朋友。上英语班以后就容易多了。另外，我在健身房锻炼时，还有做志愿者的时

候，认识了不少朋友。和新朋友交谈令我的英语大有长进。”

另外，请记住我们大多是年轻时交朋友的。年纪大了，交朋友就比较困难。年纪大的人往往事情比较多，在工作和家庭之间奔波，比较没有什么时间和精力去结识新朋友。

经验分享

以下是新移民容易结交新朋友的一些地方：

- 英语或法语班
- 教堂、清真寺、寺庙及其他宗教、信仰集会的地方
- 志愿者团体
- 运动俱乐部或社区中心内的健身班
- 当地的图书馆
- 社区中心或移民服务机构
- 讲英语或其他语言的互助小组；组员见面时会讨论共同关心的问题，商讨试图解决的方法。

学习加式英语

“初来乍到的时候，大部分人的英语都说得不好。在这里英语非常重要，因为你需要一些东西或遇到困难时，它是交流的工具。所以，这十一个月来，我一直在上英语班。”

Shao-Hui(中国)

作为一个单身移民，你的首要任务之一便是学习英语。会讲英语是融入主流社会的重要一步。你的英语水平直接影响你能够找到的工作和继续深造的机会。

掌握一门外语并不容易。你可以用母语轻松地表达自己的意见或讲笑话，但使用英语的时候，你可能觉得要将自己的想法感觉表达给别人是一件困难的事。你与人交谈时可能会变得紧张，可能会担心别人觉得自己愚蠢。

学习外语的时候，有这种感觉是很正常的。即使在这里出生的人使用英语时也会出错，知道了这一点，你或许会好过一点。随着时间的推移，你会逐渐习惯使用英语，甚至在谈话和书写方面可能比本地人表达得更准确！很多新移民参加“新移民语言训练课程”（LINC）。在英语班里，他们还很有可能会认识新朋友。

也许你的母语本来就是英语，但你说的英语有口音，或者你讲的是不类似加拿大英语的一种方言。你可能会发现你在祖国所使用的某些字或词与本地的英语意思不同，因此会引起误解。这可能让你比较难明白别人的意思，别人也听不太懂你说的话。这些情况都会使人感到泄气。

当你学习英语，或努力去习惯加拿大的口音时，要允许自己犯错误，大部分的人都理解学习外语需要练习，他们会欣赏你所付出的努力。试着接受自己犯的 error 和造成的误解，不妨自嘲一下。对自己宽容一些，不要刻意地事事更正。



助人自助

“当你呆在家里无所事事，又没有什么计划时，你就变得情绪低落。你会觉得自己好像动物园里的动物一样，除了吃东西无事可做。正因为这样，我决定去做志愿者。这使我感觉好多了。现在我有事情要做，我可以给每天甚至每星期安排计划。”

Selina（哥伦比亚）

在社区里帮助他人是一个让你自我感觉更良好的好方法。义务工作让你有机会与别人分享你的时间、技能和知识。在加拿大，很多人都是志愿者。虽然没有报酬，但你或许会遇到能帮助你找到工作的人，也可以结识朋友。做志愿者还能使你获得雇主在招聘新雇员时所需要的“加拿大经验”。志愿者机构的同事或上司还可以成为你找工作时的推荐人。

社区里有很多不同的志愿者职位。你可以到服务自己同胞的机构做志愿者，这样可以减轻你在新环境里的生活压力。你也可以到服务社区内所有人的机构做志愿者，这样你就有机会练习英语，与别人介绍你的文化。

确保你找志愿者工作时，选择自己喜欢的工作来做。例如，如果你喜欢跟老人接触，可以到医院探望他们，或给住在家里的老人送饭，或者陪住在养老院的老人聊天，读书报杂志给他们听。

有的人每天都做志愿者，有的人则每个月只能做几个小时。你应该切合实际地评估自己能定期付出多少时间以及能做多久。社区服务机构常常在当地的报纸上刊登招聘广告。你也可以在图书馆里，或在图书馆的网页上，参阅有关社区服务的目录。还可以打电话直接与你感兴趣的地方或服务机构联系。

思考题

如果你想做志愿者，以下的练习可以帮助你做决定。

1. 列出你想做志愿者的三个原因：

2. 列出你希望做的三类志愿者工作，例如：组织活动、帮助儿童或烹饪。

3. 列出三个你希望做志愿者的地方，例如：教会、医院或剧院。

4. 列出你希望帮助的对象，例如：儿童、妇女或囚犯。

厨中乐和 “百乐”聚餐

“我是个单身汉，要自己做饭，很不习惯。我觉得很委屈，做饭真的很难。”

Mansoor(伊朗)

家乡菜……你可能很想念家乡菜。不对味的食物，可能让你在新环境中感到百上加斤。有的新移民早已懂得自己做饭，有的人则可能发现来到加拿大意味着要从头学起。一位从巴西来的移民因为每个星期要打电话给母亲请教如何做饭，而让母子感情大增呢！

加拿大是一个多元文化的社会。在大中城市里，你可以找到世界各地的餐饮，在小镇居住的人则可能需要特地到附近的城市才能买到家乡风味的食品，或者可能需要通过互联网或电话去订购。

如果你不懂怎样做饭，你可以请故乡的亲友寄些烹饪书籍或食谱给你，你附近的图书馆也可能有用英语或其他语言写的各国烹饪书籍。互联网也是一个查找各类食谱的绝佳资源。

汉堡包、比萨饼、薯片和玉米片等垃圾食物可以一时充饥。但是亲自下厨吃起来更有营养。而且吃得健康

能使你感觉更好，让你有充沛的精力去面对在新环境中生活的身心压力。快餐和垃圾食物都相当贵，如果自己做饭，你还可以省下这笔开销。

邀请朋友到家里吃一顿你自己做的饭吧，或者请他们来参加一个“百乐餐”。每一位客人带一份自己做的菜，这样大家可以品尝不同国家的风味菜式，何乐而不为？不要担心自己做得不好，多做几次你肯定会有进步。



信札抒怀， 纸上寄情

“写信给故乡的朋友畅谈你的感受，可以抒发感情。至少，他们了解你，明白你的感受。通常我开始时只打算写一页，但往往一下笔就写满十页，因为要说的话实在太多了。有时我觉得自己可以写出一本书来！”

Uche(尼日利亚)

有位新移民感到写信可以令她觉着在加拿大没那么孤单。另一位新移民纯粹是为写而写，从不把信寄出去。他不想让家人为他此刻在这里经历的生活困境而担忧，但将感受宣泄在纸上，也使他好受多了。不少新移民则利用互联网的“聊天室”交流，分享在新家园建立新生活的心得。

有些新移民则写日记。如果你也打算这样做，你应该每天预留一段时间来写日记。日记的内容和长短并不重要，最重要的是开始做。日记能够捕捉你丰富的生活片段、酸甜苦辣，以及你所作的决定或被迫作出的抉择。当你思考着该写些什么的时候，你会发现你对新生活的感受可能已有所改变。你可能发现写日记帮助你找到走出困境的方法。

如果你决定要写日记，先去买一本簿子，专门用来做日记本，不必很贵。如果你建立一个规律，就可以将它轻松地纳入日程安排。有的人喜欢每天在固定的时间写日记，例如大清早或晚饭后。

思考题

刚开始写日记的时候，你可以选用以下的词语作开头：

- 我来加拿大，是因为……
- 我最开心的时候是……
- 想家时，我最想念的是……
- 我害怕……
- 明年的这个时候，我想要……
- 去年我……
- 我喜欢加拿大，因为……
- 我感到自豪，因为……
- 我的老朋友喜欢我，因为……
- 我的新朋友喜欢我，因为……

欢度佳节

“第一次在这里过新年，我孤伶伶的，当时我谁也不认识。你知道我那天是怎么过的吗？我哭了一整天。今年的新年好多了，我和朋友聚在一起开派对，还交换礼物。我们尽情聊天，大吃一顿，甚至跳起舞来。我也这次也哭了，不过那是因为我很开心。”

Chikako(日本)

无论是庆祝宗教节日还是文化节日，你都应该事先安排，免得独自度过。在加拿大，大部分人都和家人或朋友共度圣诞节、元旦、感恩节等节日。即使是独居的或住在外地的人，也会做出特别安排，在这些日子里赶回家与家人团聚。

虽然你不庆祝这些节日，但看到身边的朋友兴奋地期待着与亲人相聚的好时光时，难免会怅然若失。这些日子你可能甚至会感到特别孤单。

或许你也想庆祝自己的文化或宗教节日，例如回教斋月、印度灯节、中国的农历新年等等。你可以邀请朋友到你家，来一个“百乐餐”，或到饭馆、咖啡店庆祝一番。

如果你不能和朋友一起庆祝节日，又不想独自度过这一天，你可以考虑到医院、老人之家，或露宿者庇护中心做志愿者。这样你就不会感到孤单了，而且你可能会发现这些人都很感激你能与他们共度佳节。



入乡随俗

“我当时很不好意思，现在说起来还有点脸红。我长这么大还没用过刀叉。在中国，我们吃什么都用筷子。但是，上了飞机，我不得不使用刀叉了。我压根就不会用。直到现在，我和加拿大的朋友一起吃饭时，还是感到不自在，我怕他们会笑话我的餐桌礼仪不好。”

Zhang(中国)

每一种文化对礼仪和良好的举止都有一定的规范。虽然很多东西没有明文的规定，但是人们从小耳濡目染，也就觉得是理所当然的了。来到加拿大意味着入乡随俗，应该学习加拿大的礼仪和举止。如果你违反了本地习俗，你会发觉人们对你的行为表示不以为然。你可能发现，你习以为常的行为，如餐桌上的礼仪，不为加拿大人所接受。同样地，你可能觉得本地人的某些言谈举止非常粗鲁！

社交礼仪影响着生活中的方方面面，例如交友，约会，与上司及同事相处等。可惜，对于新移民来说，这方面的参考书很少，你只能边做边学。这会加重你的压力和迷惑。

以下是来自阿根廷的新移民Wagner的体会：“你永远都不能迟到，任何约会都必须准时。与上司谈话时，你必须一直看着他的眼睛，否则他会觉得有什么事不对劲。对成年女性必须以“女士”相称。如果你把一位成年妇女称为“女孩子”，她会觉得是一种侮辱。”

当你察觉自己违反了不成文的规范时，你首先要承认自己的过失。生气或难为情都无济于事，不如直接向对方了解有关习俗，以及你应该怎么做才符合对方的期望。在这种情况下，自嘲一番也许能减缓彼此之间的紧张气氛。这是你在适应新生活过程中需要学习的另一个课题。

思考题

这个练习能帮助你认识一些不成文的社交礼仪。

举三个例子，描述自己如何违反了加拿大的社交礼仪。

在每一个例子中，详细记述事情的经过，你当时的感受，以及你的处理方法。与朋友或英语班的同学讨论一下，试找出有关的不成文规矩。

例一：

入乡随俗

例二：

例三：

建立新自我

“在老家，我是一名律师，生活得很惬意。我们住在一所大房子里，有佣人帮忙照顾孩子，料理家务，还有一辆奔驰牌汽车。现在在加拿大，我们住在一栋条件很差的公寓里，我开的是一辆二手车。我只能在一个妇女庇护所找到一份辅导员的工作。我告诉他们我在加纳时曾经是律师，没有人相信我。”

Esi(加纳)

移民，意味着新生活的开始，有好的方面，也有不尽如人意的方面。好的方面是，无论你生活在世界上的哪个角落，你仍然可以保留自己的一些特性；不好的方面是，你会感到你失去了原本完整的自我的某些部分，必须以其他事物替代这些缺口。

成功的新移民能在新旧生活之间找到自己的位置。当然，这需要时间。重要的是保留原有自我中值得保留的部分，同时勇于接受挑战，在新环境里立足，建立新自我。这个过程在人生的旅途中是没有止境的。

一位新移民说：“我在自己的国家，没有工作，也没有希望。在这里，虽然我干得很辛苦，但我很高兴。我感到比较有信心，因为我不再需要担心安全的问题。我现在比较习惯独处了，也喜欢这样。在土耳其的家人不理解我，他们还以为我有什么毛病呢。”

当你回国探亲时，你可能发现自己变了，甚至可能不习惯那里的生活了。但回到加拿大后，你又有失落感，就像是漂浮在两个不同的世界之间。这是很痛苦的感觉，但这也是适应在一个新的国家生活的一个正常阶段。

思考题

以下练习可以帮助你找到新旧自我之间衔接的部分。

1. 无论我身在何方，下列五个方面是我不想改变的：

结识男女朋友

2. 来加拿大以后，我在三个方面发生了改变：

3. 衔接我新旧自我的三个环节是：

结识男女朋友

“我的首要目标当然是学好英语，继续进修，为将来打算。每个人都需要钱和一份好的工作，但是人还需要有感情上的交流。我的男朋友是加拿大人……”

Erica(委内瑞拉)

在一生当中，我们大部分人都需要某种形式的亲密关系。有的人在生活还没有安定下来时不去理会这种感觉，有的人却觉得长久的等待，只会使他们倍感孤单寂寞。

来到加拿大，你要习惯接受约会。也许你在原居地不曾有过这种交往的方式，你可能会觉得难为情甚至很可怕。例如，与其他国家或文化相比，加拿大更强调男女平等。在这里，女士向男士提出约会也是很平常的。在约会的时候，女士支付账单的一半金额也很正常。这些文化和性别方面的差异，给你要展开的一段新关系平添了不少压力。但不要气馁，如果对方有意和你做进一步交往，你们双方会想办法克服困难的。

从伊朗来的新移民Galeb有另一种体会：“我周末常去酒吧，那里大部分都是本地人。我长得很帅，穿戴得体，英语也不错，和别人沟通没有问题。当我结识某位女孩子后，就会一起跳舞。但过了一段时间，这种关系就会出现問題，因为我是新移民。别人不了解我的性格。有时，他们认为我没有车，兜里也没有太多钱。因此，这些女孩子就不愿再和我跳舞了。但是十一个月前，我认识了一位女士，现在她已经是我的女朋友了。很多人还没有女朋友呢。”

在加拿大，你可能会发现人们对性持有比较开放的态度，对同性恋也比较能接受。有些新移民可能对此感到难以理解，因为这违背了他们的文化和宗教价值观。也有人认为，这种对性的开放态度，比起家乡在这方面的忌讳，更加包容、更加安全。

很多人觉得谈论性关系很难为情，有的人选择完全不提。但当你们的关系发展到要有亲密的接触时，你就需要与你的伴侣商量有关性安全及避孕的方法。因为只有这样，你才能保护自己和伴侣不会在没有计划的情况下怀孕或染上性病。

你们还需要谈谈彼此对这段关系的期望。不论是作为朋友还是情侣，你们都应该讨论一下如何愉快相处，使双方快乐。

思考题

1. 与老家相比，你对加拿大人结识男、女朋友的方式有什么看法？

2. 在老家，你怎样结交亲密的朋友？

3. 你打算在加拿大结识男、女朋友吗？准备怎么做？

运动 — 健康与乐趣之门

“我经常跑步。我会在跑步的时候想我遇到的困难。不管是难过还是高兴，我都会去跑步。我以前在老家的时候就这样。到了这里，我还是这样。我就是喜欢跑步。”

Irina(俄罗斯)

保持身体健康能使你容光焕发，心情舒畅，精力充沛。如果你不好好照顾自己的身体，不注重饮食健康，缺乏运动，睡眠不足，你会渐渐觉得很疲倦，提不起劲。这样，你就更难适应新生活了。

运动是保持身心健康的最佳方法之一。选择一种你喜欢的运动，并慢慢使它成为你生活的一部分。你或许可以在加拿大继续做你以前喜欢的运动。许多社区中心和族裔社团会有各种运动设施和健身房。你也可以在图书馆、社区中心、超级市场、或宗教场所张贴告示，结识与你共有共同体育爱好的人。

步行是一种很好的运动，你只要有一双舒适的运动鞋和一个目的地就行了。你可以一个人步行，也可以找

个伴，和朋友一起享受步行的乐趣。天气不好时，很多人会在商场里散步。

游泳也是一种很好的运动。很多的社区或休闲活动中心都有游泳池，收费很低，有的甚至免费。



应付压力

“我比较喜欢在圣卡芙莲市这样的小镇居住，因为我觉得，在多伦多居住压力实在太大了。如果我在多伦多住下去，我会感到忧郁甚至会生病。那里人太多，移民也太多，而他们都有各自的问题。你需要很坚强才能在大城市定居。圣卡芙莲比较适合我。在这里比在多伦多容易结识朋友。”

Vlad(罗马尼亚)

压力是体力、情绪和精神上的紧张。在你需要消耗不少精力处理事情的时候，你便会感到压力了。压力是每个人日常生活所经历的一部分。适应新国家，创造新生活，可能会对你产生很大的压力。压力来自生活上的重重困难，例如找工作、学英语。但是，一些应该可以让人愉快的事情，例如与人交往、结识新朋友，也会给人带来压力。

你不可能逃避压力，但可以学习如何去管理它。这样，你才能避免心力交瘁，尽情享受人生。如果你有一些以前用过而且很有效的应付压力的方法，不妨继续使

用。不过，在新的环境里，你也许需要尝试新的办法来减轻压力。

以下是一位新移民应付压力的方法。“我现在的生
活充满压力，特别是当我想起我那两个仍在家乡的孩子时，就特别难过。那里没有电话，我不能给他们打电话。我费尽心思担保他们移民过来，但申请过程是那么漫长。你现在应该明白我为什么这么不开心。我常常看他们的照片和他们给我画的画，这样我可以暂时忘记这些问题。我弹吉它，边弹边唱。音乐使我忘却烦恼。现在，人们知道我的吉他弹得不错，就请我为他们表演。大家都感激我，我也很乐意，因为我能为社区做点贡献。”

经验分享

以下是一些应付压力的方法。

1. 灵活处事 - 分清你能改变和不能改变的事情，集中精力去处理那些你能左右的事情。
2. 尽可能欢笑 - 笑声能松弛紧张的神经。讲讲笑话，看看电视，看些滑稽的电影或漫画。
3. 深呼吸 - 每天用几分钟的时间放松、做深呼吸，可以舒缓身心。
4. 宽容自己 - 犯了错误不要过于责备自己。人无完人，从教训中吸取经验。
5. 面对困难 - 一次只针对一个问题。把问题分开处理，难题就比较容易解决了。企图一次处理所有问题，往往没有结果。

6. 与人商讨 - 与人分担问题会使得它感觉上更容易处理。你的朋友、师长或同事可能曾遇到过同样的问题，他们可以给你提供一点建议。
7. 正视伤痛 - 即使你的生活改善了，变迁仍会带来对旧事物的失落感。给自己一点时间和空间，去追怀你所失去的，慢慢调整情绪。这样你会感到好受一些。
8. 学会拒绝 - 对不能做的事情要勇于拒绝。开始时可能有点困难，但事实上没有人能够事事都做得得到。
9. 呼吸新鲜空气 - 运动和户外活动对你的身心都有帮助。
10. 尽情玩耍 - 开怀是放松紧绷肌肉的天然良方。多与朋友、孩子或宠物一起玩耍，增加生活的乐趣。
11. 读一本你喜欢的书或杂志，暂时把烦恼抛在脑后。
12. 静坐冥思或瑜伽能让人们平静、放松下来。瑜伽还能帮助你舒展筋骨。

思考过去、现在和将来

“我没有时间回想过去的事情。我的丈夫死于战乱，往事不堪回首。我强迫自己向前看。当然，有时候这并不容易。”

Kristinya(慕达维亚)

时针只会向前走，但是我们的思绪却能不断地在过去、现在或将来之间跳跃。一些新移民觉得很难将注意力从一个时空转移到另一个时空，因为他们不能忘记来到加拿大之前的生活。如果你发现自己常常沉湎于过去，你可能患了忧郁症。你应该考虑向新移民辅导员、宗教领袖或者医生求助。

其他的新移民可能刻意不去想过去的所有事情。他们可能选择把战乱或难民营的生活，或者来加拿大以前的曲折经历，从记忆中抹去。你可能也有同样的想法。因此，专注现在的生活对你而言是很自然的。这可能是你所知的唯一的生存方法。虽然你现在很安全，但未来的生活对你来说还是一个未知数。在家乡，你可能觉得你根本不能想象将来的事情，因为你不知道自己能否活着看到将来。

在正常的情况下，身心健康的人可以自由自在地回想过过去、面对现实、憧憬未来。然而，如果你因为曾经

经历苦难或创伤，而要把过去忘却，只专注于现在和将来，也不失为一个适当的选择。最终，在加拿大重建新生活的过程中，你仍然需要把你的过去、现在和将来重新联系起来，这并不容易。你也许需要几个月甚至几年的时间才能做到。时间不是问题。当过去不堪回首，许多人选择把痛苦的回忆搁置一边，有时候几年都不去想它。等到你觉得自己准备好面对过去的时候，你可能会想要找朋友或者辅导员协助你。

思考题

以下的练习可以帮助分析你的思想停留在哪个时空最多，是过去、现在，还是将来？

1. 用三个大小不同的圆圈，分别代表过去、现在和将来。用圆圈的大小表示你最常想到的时空是哪一个。圆圈越大表示你的思想在那个时空停留的时间最长。

2. 为什么你的思想最常在这个最大的圆圈所代表的时空里流连？

寻求帮助，步出困境

“起初，我不知道自己是怎么一回事，整天都在哭，又睡不着。什么都不对劲。但我很幸运，我常去的清真寺里的一位女士发现我很不开心，便不断地与我交谈。因为她的建议，我去见了一位社会工作者。后来类似的事情发生时，我就懂得该怎么做。我立刻联系一位心理学家。忧郁症是很难受的。”

Farida(叙利亚)

在一个全新的国家里独自生活很不容易。从零开始虽然让人兴奋，但也是很大的挑战，甚至会令人畏惧。有时，你会觉得要处理的事情太多，力不从心。你低落的情绪可能持续几天甚至几个星期，还可能因此借酒或药物消愁。

如果你有以上的感觉，你可能已患上忧郁症了。忧郁症会影响你的情绪、思维、精力、食欲和睡眠。患有忧郁症的人会感到什么事情都提不起精神，甚至与人相处也有困难。如果你曾亲眼目睹或亲身经历过暴力或其他可怕的事情，你会感到这些可怕的回忆使你难以在加拿大安居。你虽然身处安全的国度，但仍然不能摆脱过

去生活的阴影。因为生活在全新的环境里，或者因为过去生命曾经受到过威胁，不时感到忧伤或害怕是很正常的反应。但是，如果这种感觉持续几个星期，你就应该寻求帮助了。

在加拿大，因情感问题而求助是很正常的，人们不会把寻求帮助的人视为弱者或疯子。相反，人们会觉得，这些人意识到出了问题而勇于求助，是明智之举。医生、社会工作者、心理学家、辅导员、宗教领袖都能向你提供援助，帮助你走出困境，你也因此知道如何以及在何处寻求帮助。

你如果常常被死亡的想法缠绕，或有自杀倾向，应立即到最近的医院急诊室求助，医护人员能够帮助你。

在加拿大，大部分城市都有电话辅导员，你可以在紧急情况下打电话求助。这些服务都是24小时提供，不分昼夜，任何时间都可以向他们倾诉。这些服务由压力舒缓中心提供，你可以在当地的电话簿首页找到这些紧急电话号码。

思考题

仔细阅读以下清单。下列描述情况是否发生在你身上？如果有的话，是否已经持续了几个星期？如果答案是肯定的，你可能需要专业人士的帮助。

1. 我常常感到心绪不宁，坐立不安。
2. 压力大时，我会喝酒或使用药物来麻醉自己。
3. 无论我睡了多久，我还是经常感到很疲倦。

4. 我因喝了酒或使用药物而旷课或不上班。
5. 我常常被死亡或自杀的念头所缠绕。
6. 我无法集中精神，不能正常思考，很健忘，而且做不了决定。
7. 坦白地说，我知道自己在酗酒或滥用药物。
8. 我常常觉得自己一无是处，也很内疚。
9. 我的朋友大多是和我一起喝酒或滥用药物的人。
10. 我对很多事情常常感到忧虑和担心。
11. 我常常感到很愤怒。
12. 我每天都靠服用药店里买来的药物度日。

理财之道

“在加拿大挣钱真难！在我的国家，如果你想做生意，你去做就是了。在这里，这也要钱，那也要钱，什么都要钱。一杯咖啡的价钱也不便宜。要是总把咖啡换算成老家的货币的话，我就永远不会去喝那杯咖啡了。”

Adam（厄立特里亚）

移民加拿大会有很多开支。入境后，你马上就要付房租，买食物，还可能要购买过冬的衣物。你可能会发现，一些在你家乡很便宜甚至免费的东西，在这里可能很贵。

如果你找不到工作，或在等候你的工作许可证，你可能没有很多钱。以前，缺钱时你可以向亲朋好友借。在这里，你可能觉得不好向什么人借钱。

有时候，你可能穷得连三顿饭都没有着落。在这种情况下，你可以像某些本地人一样，到社区服务机构管理的食物救济站，他们为有需要的人提供免费食物。

如果生活这么拮据，捉襟见肘，你当然会感到气愤和无奈。你从没有想到在加拿大生活会是如此。

更糟糕的是，你的家人可能盼着你能给他们寄点钱。他们可能觉得很奇怪，为什么这么久了你还没有存够钱担保他们移民。他们或许并不了解在加拿大生活的开销有多大。你的家人可能觉得你很富有，因为你家里有暖气和有线电视。他们可能很难理解，这些都是加拿大的基本生活设施，而且都不便宜。

怎样才能避免入不敷出呢？首先，你可以制定一个每月家庭收支预算。即使你的收入很微薄，有个预算可以让你觉得心里有数。其次，你要制定一个切合实际的经济目标。例如，如果你不能每月给家里寄钱，那你可以改为每年年终寄一次，或者在家人生日的时候才寄去。此外，长途电话的费用较贵，在给家人打电话时，应限制一下通话时间，或者使用收费较低的电话卡，降低开支。即使每天只能节省一块钱，积少成多，也是很十分可观的。



四季皆欢

“我喜欢这里的冬天。我喜欢看雪，它是那么洁白。我的家乡太热了，我不喜欢那么热。这里的四季都很可爱。”

Samator(索马里)

到加拿大来，意味着你要适应这里四季分明的气候。新移民一般都喜爱这里春夏两季，因为风和日丽，鲜花盛开，人们也比较友善。

但冬天就不同了，天气冷，景色单调，天色阴沉。如果你来自一个常年气候暖和的热带国家，或是一个冬天比较温和的地区，那你可能对加拿大的冬天没有足够的心理准备。在这里，越往北边走越冷。你可能要习惯穿上多层的冬衣，还要小心不在冰雪覆盖的路上滑倒。

有的新移民可能喜欢这里的冬天。他们喜欢这里较低的温度，有机会玩一些新鲜的冬季活动，例如滑冰、滑雪等。

有些人觉得漫漫长冬影响他们的健康，没有足够的阳光，使得他们的情绪低落、消沉。如果你有这种感觉，试着白天在室内也把灯开亮些，那样会让你觉得仍然沐浴在阳光中，觉得舒服些。或者在有阳光的时候到户外走走，这样也是有帮助的。

经验分享

以下是一些愉快过冬的建议。



- 穿着适当的衣物 – 包括袜子、手套、靴子。羊毛或羊毛混合布料制造的衣物最能御寒。
- 一定要戴帽子 – 人的体温最容易从头部流失，戴上帽子有助保持体温，使你觉得暖和。
- 穿一些比较容易穿上或脱下的衣服，以便在温度变化时随意调整。
- 试着参加一些冬季运动，如滑雪、滑冰等，说不定你会很喜欢。很多社区中心都有指导成人滑冰的课程。
- 在附近的学校、学院或大学选修一门课 – 这可能会让你觉得冬天过得快一些。

制定人生目标

“两年之内，我要学好英语，找到一份工作，什么样的工作都没有关系。我需要收入去担保我的两个女儿到这里来。加拿大的生活会比家乡的生活更适合她们，她们年纪还小。”

Luka(乔治亚)

制定目标能让你在新环境中遇到困难时不会失去动力。清楚地订出具体的目标，能帮助你记住自己为什么来到这个国家，希望什么时候在这里达到什么目标。这样，你的生活就会有方向，也能知道自己做得有多好。

有目标是很重要的，以下的建议能帮助你制定并尽快达到预期的目标。

1. 具体而明确 - 清楚地知道自己要的目标是什么。
2. 排列优先顺序 - 你可能有很多目标，但是你需要考虑最重要的那几个，把它们放在首位，并且集中精力去实现它们。
3. 制定时限 - 为自己的主要目标制定时限和步骤，例如，“在一年、三年或五年内我必须完成...”。如果没有时限，你的目标就可能只是空中楼阁。

制定人生目标

4. 衡量进度 - 制定衡量成功的方法，让自己知道是否达到目标。
5. 重要性 - 你的目标必须对你非常重要，这样你才会尽全力去实现它。
6. 切合实际 - 想想可能遇到的障碍，做好计划，找出解决的办法。
7. 奖励自己 - 想想达到目标时你将如何奖励自己。

思考题

请在下面的空白处列出你的短期、中期和长期目标。

1. 我的短期目标（未来几个星期或几个月的目标）是：

如果达到目标，我会这样奖励自己。

制定人生目标

2. 我的中期目标(未来一年的目标)是：

如果达到目标，我会这样奖励自己。

3. 我的长期目标(未来三年的目标)是：

如果达到目标，我会这样奖励自己。

建立有规律的生活

“以前，我每天下午都会到咖啡店，这样，我就能到公寓外头走走，帮助自己度过漫长的一天，这比整天看电视好些。找到工作后，我每天工作十二个小时，总是累得很。可是，每到星期六，我还是到咖啡店，在那里消磨一整天。这是我松弛神经的方式。”

Iqbal(巴基斯坦)

有规律的生活能使你有效地利用时间。如果你已经在工作或上学，那么，你需要自己安排的时间就相对少了。

如果你正在等候移民身份文件，或是英语班还没有开课时，每天早上，你都不必早起。可是，在家里呆坐只会增加你的挫折感和孤独感。有规律的生活能让你保持活力，不至与周围的世界脱节。

以下是来自保加利亚的新移民Olga打发日子的方法：“计划每天的活动并不容易。有时我觉得反正这么多事情我都无法左右，倒不如干脆什么也不做。但是，等待的压力是那么沉重，我只好强迫自己制定作息计

划。早上先去散个步，然后看一个小时的电视新闻。下午到图书馆。电影票半价时，每周最少看两场电影。星期天我都到教堂去。”

在订计划的时候，应把大部分时间用在你认为值得或喜欢做的事上，或者一些有助于早日达到目标的事情。不要忘记安排一些时间做些轻松的活动，或与朋友相聚。

经验分享

以下是一些新移民安排空闲时间的方法：

- 建立有规律的作息时间，并付诸行动。
- 将繁重的事情分项处理，每天处理一项。
- 做一些志愿者工作。
- 制订明确而可行的目标。
- 要知道偶尔觉得无聊是正常的。
- 每天都图书馆读英语或其他语言的书报，用电脑，或者只是放松休息。
- 每天外出散步，或参加体育活动。
- 找家喜欢的咖啡店，每天在那里消磨一、两个小时。

面对歧视

“我喜欢加拿大，因为不同文化都能共存。我觉得大家的相处之道很酷。”

Gabriela(墨西哥)

在加拿大，大部分人对不同本国的不同族群怀着开放及尊重的态度，但是也有例外。有的新移民发现他们受到歧视：不但被在加拿大出生的人或老移民歧视，还会遭到来自其他地方的新移民的歧视。歧视的原因可能是因为你的族裔、宗教或性取向。受到歧视是很痛苦的，当发生在你身上时，你自然会感到气愤和不舒服。

在找工作或租房子的时候你会最容易觉得受歧视。有时，房东会告诉你房子已租出去了，你相信了他。但几天后，你发现那个房子仍然空置着。你可能感到房东不喜欢你，或者可能觉得你的遭遇与自己的种族或宗教有关。

大部分新移民找工作都很困难，一般雇主会说是因为他们没有“加拿大的工作经验”。虽然有些新移民拥有与本地人同等的技能和学历，但是他们还是比别人更难找到工作。新移民可能感到自己的种族及肤色是不被录用的主要原因。

虽然加拿大有法律禁止种族歧视和其他形形色色的

歧视，但很遗憾的是，歧视仍时有发生。有时，种族主义是很微妙的，当事人很难证明自己确实受到了启示。

很多人在加拿大曾经遭受过歧视，你也可能有同样的经历。

当你感到受歧视的时候，你可以做些什么呢？首先是承认歧视确实发生了。然后，深深吸一口气，让自己平静下来。你可能会感到挫折、气愤或伤心，这些都是很自然的反应。

等你平静下来后，再考虑下一步应该怎么做。你大概有四个选择。第一，对这件事情中的恶人恶语置之不理，并尽量安慰自己。第二，向朋友或家人诉苦。第三，直接质问歧视你的人。第四，向当地的人权公署、你的经理或通过工会（如果你是工会会员的话）提出正式的投诉。

知道这些选择是很重要的，但是做决定并不容易。在做决定时，你可能要考虑以下的因素：当时的情况是否很严重，使你觉得非采取行动不可？自己现在的感觉怎样？你可能得到的支持有多大？最佳的结局是什么？最后，你可能要在个人利益与社会责任感之间求得平衡。

举例来说，在向公司提出正式投诉之前，你要先考虑整个投诉过程可能给你带来的影响。再考虑你的经理是否同情你，还是会认为你是一个找麻烦的人。相反，如果置之不理，对你以及对其他人，歧视的情况是否会恶化？和朋友或有类似经历的人谈谈，可能会对你有所帮助。

如果你决定要向因为你的种族或肤色而歧视你的人挑战，最好能有一群在道义上支持你而且又有专业知识的人帮助你。



你的社区

“我当然会跟和我有相同背景的人保持紧密的联系！他们明白我，能帮助我，我不必事事都费口舌跟他们解释。”

Dakola(西藏)

有些新移民喜欢到自己族裔的社区中心求助。在那里，人们交流没有语言障碍，而且价值观相同，新移民可以畅所欲言。或你可能选择避开自己的社区，那样，没有人认识你，可以保留自己的隐私。有些新移民是不太愿意与自己的族群接触的。

不管你对自己的社区有什么样的感觉，都是很正常的。请记住，即使是来自同一族裔背景的人，大家对在加拿大的生活可能有非常不同的看法。来自阿尔及利亚的Hindan女士认为，她的族群很保守。她说：“他们太守旧了。他们没有意识到其实家乡里的很多事都已经改变。我真的很受不了那些因为我跟别人约会就把我当作坏女孩的人。”

有的新移民可能回避自己的社区，因为他们还没有在加拿大立足，收入不理想，面子上过不去。老家的亲友们都知道他们在家乡有好的工作，但现在却因生活所迫，要去当出租车司机、工厂工人，或送外卖。如果你

的处境真是这样，请不要忘记，很多新移民和难民为了在加拿大生存，也在做一些低于自己能力的工作。而那些你不想见到的人，很可能和你一样，正在很艰苦地奋斗着。

在你的族裔社区里，会有代表不同政治、宗教或利益的团体。你社区内的有些团体可能适合你，有些则不然。

有些加拿大人可能并不知道你的社区是这么多元化。因此，即使你不想参加你的社区的活动，知道有关消息也没有坏处。



肯定自我

“我喜欢吃吃喝喝。一有好事，我就和朋友大吃一顿。我知道很多便宜的馆子，最好的就是那些自助餐和全日供应早餐的地方。”

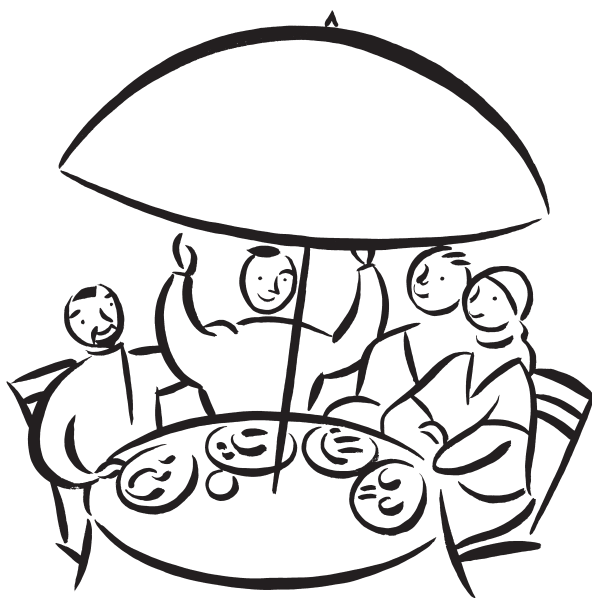
Antonio(安哥拉)

当你在加拿大有点成就的时候，不妨庆祝一番。不管是找到一份你喜欢的志愿者工作，还是第一次明白了一个英语笑话，又或是你的移民听证会一切顺利，都是成功，证明你有能力适应新的文化环境中的新生活。和朋友一起庆祝，或给自己一点奖励，以资纪念。

想想你拥有的许多才华，也是一件值得高兴的事。移民到加拿大，并没有改变这一切。把你的才能一一列出来，当你觉得在加拿大的生活不如意，或对自己感到不满的时候，这清单能够提醒你，自己毕竟还是很不错的。在你去参加求职面试之前，想想自己的才华，也能给你增添一份自信。

你可以用以下的方法来增加自信心：请三位朋友在一张纸上列出他们最欣赏你的地方。这样问朋友你可能

觉得难为情，但不妨试一试。你也可以为朋友做同样的事情。这样，你们可能会发掘到一些自己以前都没有意识到的优点。



结束语： 何处求助或取得 更多信息

作为新移民，你可能正经历着人生中最令人激动也是最困难的时刻。当你在这里开创新的人生之际，我们希望这本小册子里的移民经验、建议和练习将能够为你提供帮助。许多新移民已经把加拿大当作是自己的家园。当然，这需要时间。但是也许有朝一日，你也能像其他人一样，帮助其他的新移民安家立业。我们希望这本书能帮助你感受到，其他人懂得你现在正经历着的方方面面。我们很高兴你加入到我们中来。

欢迎你！

在加拿大，有许多地方和机构能够帮助你适应这里的生活。你应该先打电话到移民安居服务机构，或亲自跑一趟，了解一下他们的服务。这些机构专门为新移民而设，有许多能够帮助你的服务和资源。

以下是一些在大部分社区都可以找到的服务机构。你可以在当地的电话簿里找到他们的电话号码：

安省健康热线（ Telehealth Ontario ）：由护士提供免费的健康咨询。该项服务每周7天、每日24小时开放。服务以英语和法语提供，并有其他语言的翻译协助。你可以拨打免费电话1 866 797-0000查询。

结束语：何处求助或取得更多信息

加拿大和美国的许多主要城市均提供免费和保密的多语言协助，拨打211即可查找社区、社会或政府服务，拨打311则可得到有关非紧急市政问题及关注议题的回应。

图书馆：公共图书馆是获得极佳的低收费或免费资源的所在，可以借书、光盘、录像带、报纸和杂志，还可以使用计算机和网络。

社区活动中心：健身和体育活动、美术和手工艺课程。

社区信息中心：关于法律、社会和教育议题的一般信息和建议。

社区健康中心：医疗和辅导服务。

社区服务名册：你可能可以在图书馆中，或从图书馆的网站上，取得当地的社区服务机构清单。

公共卫生单位：你在这里可以找到以多语提供的健康信息和教育；健康筛检和免疫计划；在社区内工作的护士服务。

基督教男女青年会（YMCA或YWCA）：体育和休闲娱乐活动；求职协助、职业培训和创业指南等多项服务计划。

结束语：何处求助或取得更多信息

网站

www.settlement.org

移民和安居信息。

www.etablissement.org

以法语提供移民和安居信息。

www.ocasi.org

这是安省移民服务机构理事会（ Ontario Council of Agencies Serving Immigrants ）的网站。该网站提供大量信息给移民和难民，包括媒体报道的许多新移民议题链接。

www.inmylanguage.org

以多种语言为安省新移民提供住房、就业、移民和日常生活相关信息。由加拿大政府资助。

www.charityvillage.com

查找社区内工作以及社会服务的数据库。

www.hrdc-drhc.gc.ca

政府的就业信息，还有找工作的数据库。

www.legalaid.on.ca/en/

安省法律援助（ Legal Aid Ontario ）为低收入人群提供广泛的法律服务。

www.camh.net

关于瘾癖及精神健康的信息，包括不同语言的信息：
www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html

结束语：何处求助或取得更多信息

为经历过战争、政治冲突或灾难的人们提供关于创伤后应激障碍的信息：

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

www.nimh.nih.gov

大量关于精神健康主题的自助信息。

www.selfhelp.on.ca

建立或参加一个自助小组的指南。

www.crct.org/lanresources/

多伦多社区资源联络办（Community Resource Connections of Toronto，简称CRCT）提供各种各样的信息，包括一本名为“探索多伦多的精神健康服务：给新移民社区的指南”的书。该指南提供多种语言版本，可以免费下载。

<http://www.housinghelpcentre.org/>

住房帮助中心和身份证明诊所（Housing Help Centre & ID Clinic）的据点提供一份大多伦多地区和安省全省的住房帮助服务清单。

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/

你的“卫生保健选择”网站列出及解释你的社区提供给你的各种卫生保健选择。

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/

卫生保健联络办（Health Care Connect）帮助安省居民在自己的社区内找到接受新病人的家庭医生或护理师。

本指南亦提供以下语言版本：阿姆哈拉语、阿拉伯语、孟加拉语、中文、达里语、英语、波斯语、法语、印地语、韩语、葡萄牙语、旁遮普语、俄语、塞尔维亚语、索马里语、西班牙语、他加禄语、泰米尔语、特威语、乌尔都语和越南语。

欲获得关于瘾癖和精神健康议题的更多信息，或下载本指南，请浏览我们的网站：

www.camh.net

本指南可能有其他格式。欲获得关于其他格式的信息，订购多份本指南，或订购瘾癖及精神健康中心的其他出版物，请联系本中心的销售和分销部门：

免费电话：1 800 661-1111

多伦多：416 595-6059

电邮：publications@camh.net

网店：<http://store.camh.net>



camh

Centre for Addiction and Mental Health

Centre de toxicomanie et de santé mentale

泛美健康组织 /

世界卫生组织合作中心



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada