



# 安省老年人 计划和服务指南

[ontario.ca/seniors](http://ontario.ca/seniors)



Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario

## 省长致词



谨代表安大略省政府向《安省老年人计划和服务指南》的所有读者致以最热烈的问候。这本新版指南将为各位提供非常宝贵的资源。

传统媒体和网际网络让我们意识到安省——事实上是全球各地——正经历重大的人口结构变化，迈向高龄化社会。到2036年，安省65岁以上的人口预计会翻两倍多。这种转变为我们的社会带来挑战，同时也带来机遇，因为这一代的老年人将展现前所未有的生产力和活力。我很高兴在此宣布，安省政府已经制定一份明确而全面的计划，并在其指引之下做好准备响应持续增长的安省老年人口的各种需求。

在这份计划中，我们认识到确保安省老年人能够获取省政府、联邦政府以及服务提供商向其提供的计划和服务的重要性。这正是新版《安省老年人计划和服务指南》的旨意所在。作为关注本省老龄人口最切身问题的权威性资源，新版指南针对以下各方面提供实用且一步到位的建议：活力生活、照顾亲友、财务状况、健康和福祉、住房服务、长期护理院、安全与保障及交通运输。

我坚信，通过与我们社区合作伙伴的合作及向老年人的咨询，我们能够继续确保安大略省将仍然是北美洲最适合颐养天年的地方。

在此本人衷心向本指南的所有读者致以最美好的祝愿。

A handwritten signature in black ink that reads 'Kathleen Wynne'.

安省省长

韦恩 (Kathleen Wynne)



Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées

## 厅长致词



亲爱的朋友们：

安省居民比以往更健康、更长寿；在未来二十年，安省65岁以上的人口几乎将会翻一番。这个人口结构的转变将为我们带来巨大挑战，对医疗系统、社会服务、住房和税务各方面造成显著影响。这个变化同时也将为我们带来机遇。这一代的老年人有机会成为史上最具生产力和活力的老年人群。

老年人可能是我们的家人、我们的朋友、我们的邻居。他们就是明日的我们。我们均有责任满足老年人日益俱增的需求。安省居民、组织机构、政府机关、工商业界及众多非营利机构——我们所有人能够齐心协力，为老年人及其家人提供所需的计划和服务，使其能够保持健康、安全、独立和充满活力。

安大略省政府必须发挥领导作用，安省已制定一份明确而全面的计划，响应老年人日益俱增的需求。本计划包括让老年人及其家人能够更方便地查找和获取省政府、联邦政府以及服务提供商所提供的计划和服务。我们想要确保每个人的未来生活更加温馨、安全且充满支持。《安省老年人计划和服务指南》这个新资源鼓励并帮助安省居民创造该美好未来。

本人诚挚希望本指南中所列计划和服务能够有效而方便地为您提供帮助。请接受我最美好的祝愿。

A handwritten signature in cursive script that reads "Mario Sergio".

安省耆老事务厅厅长  
薛基奥 (Mario Sergio)

# 安省老年人 计划和服务指南

Seniors' INFOline (老年人信息专线)

1-888-910-1999 – 听障专线: 1-800-387-5559

《安省老年人计划和服务指南》是您的信息资源，罗列安省向老年人提供的各项计划和服务。本指南由Ontario Seniors' Secretariat (安省耆老秘书处) 制作，由ServiceOntario Publications (安省服务厅出版局) 发行。

您可以与安省服务厅出版局联系，索取额外副本，请拨打1-800-668-9938或登录[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)。

如对如何改善本刊物有任何建议，请填写指南所附邮资已付的商业回邮卡，然后投入邮箱。

本版信息于2013年1月更新。

Également disponible en français sous le titre Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario.

© Queen's Printer for Ontario, 2013

ISBN 978-1-4606-1646-8 (Print)

ISBN 978-1-4606-1545-4 (PDF)

20M/13



# — 目录

<b>1</b>	<b>活力生活</b>	<b>1</b>
	社区活动	1
	运动休闲	2
	旅游	3
	就业	5
	终身学习	7
	志愿活动	8
	表扬耆老贡献	9
	新移民服务	11
	原住民老年人服务	12
	女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别老年人服务	13
	退伍军人服务	14
<b>2</b>	<b>照顾亲友</b>	<b>15</b>
	照顾者税务优惠	15
	就业福利	16
<b>3</b>	<b>财务状况</b>	<b>18</b>
	税务	18
	退休金与其他福利	20
	理财规划	23
	经济援助	24
	退伍军人服务	25
<b>4</b>	<b>健康与福祉</b>	<b>27</b>
	一般信息	27
	公共卫生	28
	Ontario Health Insurance Plan (安省医疗保险计划, OHIP)	32
	Ontario Drug Benefit (ODB) Program (安省药物福利计划)	34
	牙科护理	36
	Assistive Devices Program (辅助器具计划)	36
	救护车服务	37
	Regional Geriatric Programs (RGPs) of Ontario (安省老年医学地区计划)	37
	精神健康和瘾癖问题	38
	预防跌倒	40
	营养	41

	MedicAlert® Safely Home® (医疗警觉平安回家计划)	42
	Finding Your Way “有方有道”防止走失计划	42
	Community Support Services社区支援服务	43
	原住民老年人服务	45
	女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别老年人服务	46
	退伍军人服务	47
<b>5</b>	<b>住房服务</b>	<b>48</b>
	适老性住房改造	48
	经济援助计划	48
	住房选择	50
	低收入老年人住房选择	52
	紧急租房协助	53
	房东与租客	54
	原住民老年人服务	55
<b>6</b>	<b>长期护理院</b>	<b>56</b>
	一般信息	56
<b>7</b>	<b>安全与保障</b>	<b>61</b>
	消费者信息和保障	61
	紧急服务和公共安全	64
	法律事务	67
	善终安排	72
<b>8</b>	<b>交通运输</b>	<b>79</b>
	驾驶	79
	驾驶以外的交通方式	81
	买卖车辆	82
	公共交通服务	82
	退伍军人服务	83
<b>9</b>	<b>重要联系信息</b>	<b>84</b>
<b>10</b>	<b>安省政府证件</b>	<b>87</b>
	更改您的地址	88
<b>11</b>	<b>索引</b>	<b>89</b>

# 1 活力生活

## 社区活动

您可以通过许多方式了解自己社区内的文化、休闲和社交活动。

您可以先联系当地的：

- 社区中心和老年人服务中心
- 公益团体（例如：YMCA（基督教青年会）、Rotary Club（扶轮社）、Royal Canadian Legion（加拿大皇家军团））
- 文化中心
- 宗教场所
- Parks and Recreation Department（公园和休闲部门）

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## 公共图书馆

安省的公共图书馆和第一民族图书馆地理位置便利，工作人员热情友好，为老年人及其家人提供多项服务。除了书籍和其他资料的借阅服务，图书馆还备有各种参考资料，提供上网服务和计算机培训，并举办各类研讨会。

Ontario Library Services – North（安省北部图书馆服务）

1-800-461-6348

[www.olsn.ca](http://www.olsn.ca)

Southern Ontario Library Service（安省南部图书馆服务）

1-800-387-5765

[www.sols.org](http://www.sols.org)

## **Older Adult Centres (老年人服务中心)**

老年人服务中心（有时亦称为Seniors' Centres或Elderly Persons Centres）帮助当地的老年群体保持健康活力，更多地参与社区活动，并结交新朋友。这些服务中心提供独特的社交活动、学习和教育机会以及休闲计划。

Older Adult Centres' Association of Ontario（安省老年人服务中心联合会）  
1-866-835-7693  
[www.oacao.org](http://www.oacao.org)

如要查找老年人服务中心，请与市政府联系或拨打2-1-1。

## **运动休闲**

锻炼身体保持活力对健康好处多多，包括改善身体状况、强化体能，让身心更健康。定期锻炼是健康长寿的基石。有关多加运动、维持良好健康和改善生活质量的小贴士，请浏览：

Physical Activity Tips for Older Adults（老年人体育活动小贴士）  
[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

Canadian Physical Activity Guidelines（加拿大体育活动指引）  
[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

## **安省老年人运动会**

安省老年人运动会又名“安省55+夏季运动会”和“安省55+冬季运动会”，是面向老年人的省级多项目体育竞赛。夏运会和冬运会每两年轮流交替举办，在倡导健康活力生活方式的氛围中，为55岁以上的中老年运动员提供互动交流的机会。

Ontario Seniors Games Association（安省老年人运动会协会）  
1-800-320-6423  
[www.ontarioseniorgames.ca](http://www.ontarioseniorgames.ca)



## 安省公园

安省省立公园为65岁以上的长者和残疾人士提供露营费用和日间门票的优惠折扣。许多安省公园提供无障碍设施，包括淋浴间、卫生间、露营地和访客中心。OntarioParks.com网站的“Park Locator”（公园查询）功能方便访客查找配有无障碍设施的公园。许多露营地可容纳露营车，还可能提供电力装置和挂车排污站。

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)

听障专线：1-866-686-6072

[www.ontarioparks.com](http://www.ontarioparks.com)

## 钓鱼和打猎

如果您是65岁以上或身有残疾的加拿大居民，您在安省钓鱼无需办理Outdoors Card（户外卡）或钓鱼证。但是，您仍必须遵守所有法规，包括钓鱼方式和渔获限制的规定。如果您想在安省境内打猎，您必须办理户外卡，并且必须持有有效的狩猎证，载明您所猎捕的动物种类。打猎的时候，您必须随身携带狩猎证及任何验证标签，并且在Conservation Officer（自然保护巡警）提出要求的时候出示相关证件。

Ministry of Natural Resources（安省自然资源厅）

Outdoors Card Centre（户外卡办理中心）

1-800-387-7011

[www.ontario.ca/outdoorscard](http://www.ontario.ca/outdoorscard)

## 旅游

### 在安省境内旅游

安省许多旅游景点均为老年人提供优惠折扣，有些景点更考虑老年游客需求做出贴心安排。请访问Ontario Travel Information Centre（安省旅游信息中心）了解更多有关安省旅游景点的信息，根据个人兴趣爱好规划旅游路线。

Ontario Travel（安省旅游网）

1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)

[www.ontariotravel.net](http://www.ontariotravel.net)

## 到安省或加国境外旅游

如果您将短暂离开安省或加拿大，OHIP（安省医疗保险计划）可能承保您的全部或部分医疗护理费用。如果您离开安省到加拿大其他地方旅行时接受医疗服务支付了费用，请在一年之内将明细账单和收据原件提交至您当地的OHIP办事处申请退款。

如果您到加拿大境外旅行，在当地出现需要及时治疗的急性症状、出乎预料的健康情况、疾病或受伤等状况，OHIP将按照一定比例支付紧急就医就诊服务的定额费用。为了支付OHIP不予承保的医疗费用，您应该购买私人医疗保险，以保障在安省和加拿大境外的所有旅行。

如果您已登记参加Ontario Drug Benefit Program（安省药物福利计划），您可以领取最多达100天份量的药物。如果您将长期离开安省，需要再多领一份100天份量的药物，您必须向药剂师提交一封您自己写的信，证明您将离开安省的期间为何，或提供您的旅游保险复印件，以资证明您确实将离开安省长达100至200天的时间。您的处方必须允许额外的100天份药物。

Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）

Service Support Contact Centre（服务支持联系中心）

1-866-532-3161

听障专线：1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ruq](http://www.ontario.ca/ruq)

如要了解有关OHIP或安省药物福利计划的更多信息，请参阅本指南的“健康与福祉”章节。

## 在海外退休

联邦Department of Foreign Affairs and International Trade（外交与国际贸易部）的出版物Retirement Abroad: Seeing the Sunsets（“在海外退休：欣赏日落”）为有意永久或季节性在其他国家退休的人士提供相关信息和建议。

Enquiries Service - Foreign Affairs Canada (加拿大外交部查询服务)  
1-800-267-8376  
[www.travel.gc.ca/travelling/publications/retirement-abroad](http://www.travel.gc.ca/travelling/publications/retirement-abroad)

### *Canadian Snowbird Association (加拿大雪鸟协会)*

加拿大雪鸟协会是致力于维护及改善所有加国游客权利和特权的加国官方协会。

1-800-265-3200  
[www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org)

## 就业

在2006年，安省终止强制退休新法生效，为65岁以上的雇员提供更公平、更多选择的就业机会，雇员现在能够自行决定是否退休、何时退休。

### *Employment Ontario (安省就业计划)*

安省就业计划是一个就业培训综合网络，方便安省居民查找他们需要的就业和培训计划及服务。该计划以25种语言提供信息和推荐服务。

Employment Ontario Contact Centre (安省就业联系中心)  
1-800-387-5656  
听障专线: 1-866-533-6339  
[www.ontario.ca/employment](http://www.ontario.ca/employment)

- **Employment Service (就业服务)**  
就业服务旨在为安省居民提供一站式服务，更便于他们享有所需的各项就业服务，帮助他们找到并保住工作，申请参加培训以及进行职业规划。
- **Targeted Initiative for Older Workers (年长工人目标计划)**  
该计划帮助年龄介于55至64岁之间的失业工人在本地经济发生变化时加强找到并保有工作的能力。该计划实施于人口少于25万、失业率高或很大程度上依赖单一产业的特定社区。指定社区的服务提供商清单可上网浏览，请登录[www.ontario.ca/rur](http://www.ontario.ca/rur)。

- **Ontario Self-Employment Benefit Program (安省自雇福利计划)**  
该计划面向目前或最近曾有资格领取失业救济金的失业人士，为其谋生和创业提供收入和创业支持。
- **Ontario Job Creation Partnerships (安省创造工作机会合作伙伴关系)**  
本计划面向有资格领取或已在领取失业救济金的求职人士，为他们提供获得工作经验的机会，从而提高找到长期工作的可能性。
- **Second Career (第二职业)**  
第二职业旨在帮助下岗职工获得他们需要的技能培训，帮助他们在具有劳动力市场前景的行业找到工作。该计划提供高达\$28,000的经费，可用于学费、教科书、交通费和其他培训相关开支。身有残疾的下岗职工可能可以获得更高金额。

### ***Ontario Job Bank (安省工作职位库)***

安省工作职位库是一个网上全国招聘信息平台，供所有加拿大人使用。

[www.jobbank.gc.ca](http://www.jobbank.gc.ca)

### ***Ontario WorkinfoNet (安省工作信息网，简称OnWIN)***

OnWIN是一个免费的双语在线目录，为安省居民提供最新和相关的工作和志愿者机会及劳动力市场信息。老年人可以使用OnWIN做出有关志愿者、就业和进一步培训机会的知情选择。

[www.onwin.ca](http://www.onwin.ca)

### ***Ontario Skills Passport (安省技能护照)***

这个免费的双语网站提供对基本技能和工作习惯的描述，还有省市两级的教育、培训、志愿者和劳动力市场机会的最新相关信息。

[www.ontario.ca/skillspassport](http://www.ontario.ca/skillspassport)

### ***Employment Standards Act (《就业标准法》，简称ESA)***

所有的安省居民均有权在工作场所受到公平对待。ESA规定雇主和雇员必须遵守的最低标准。如果您在安省就业，您可能受ESA保护。

Employment Standards Information Centre (就业标准信息中心)  
1-800-531-5551  
听障专线: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/employmentstandards](http://www.ontario.ca/employmentstandards)

## 海外培训的专业人士

如果您是一位海外培训的专业人士，安省设有若干搭桥计划能够为您提供帮助。

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

如要了解更多有关Compassionate Care Benefit Program (病危亲属看护津贴计划)、Family Medical Leave (家庭病假) 和Personal Emergency Leave (个人紧急事假) 的更多信息，请参阅本指南的“照顾亲友”章节。

## 终身学习

### 远程和继续教育

许多安省教育局、学院和大学均提供远程和继续教育的机会。有些课程还为老年人提供特别优惠。

- 教育局: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)
- 大学: [www.ontario.ca/education-and-training/ontario-universities](http://www.ontario.ca/education-and-training/ontario-universities)
- 社区学院: [www.ontario.ca/education-and-training/ontario-colleges](http://www.ontario.ca/education-and-training/ontario-colleges)
- Ontario Learn (安省学习网): [www.ontariolearn.com](http://www.ontariolearn.com)
- 远程教育: [www.canlearn.ca/eng/preparing/find/ded.shtml](http://www.canlearn.ca/eng/preparing/find/ded.shtml)

### Third Age Network (第三年龄网络)

该网络由一群老年人自行管理，与大家分享众多科目的学习经验。

[www.thirdagenetwork.ca](http://www.thirdagenetwork.ca)

## *Independent Learning Centre (独立学习中心)*

本中心提供远程教育和General Educational Development (普通教育发展, 简称GED) 测验, 为人们提供获得安省高中毕业文凭的另一种方法。

1-800-387-5512

[www.ilc.org](http://www.ilc.org)

## **计算机培训**

公共图书馆设置初学者和中高级学习者的计算机课程。大部分课程免费招生。

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

Older Adult Centres (老年人服务中心) 提供教育计划, 其中可能包括计算机培训。如要查找您附近的中心, 请拨打1-866-835-7693或登录[www.oacao.org](http://www.oacao.org)。

Lifelong Learning Plan (终身学习计划) 允许您从自己的RRSP (注册退休储蓄计划) 提款, 帮助支付您及您的配偶或同居伴侣的全日制教育。请参阅本指南的“财务状况”章节了解更多信息。

## **志愿活动**

### *Ontario Volunteer Centre Network (安省义工中心网络)*

该组织帮助将志愿者和机构汇集在一起, 充当各安省义工中心的省级代言人。

905-238-2622

[www.ovcn.ca](http://www.ovcn.ca)

### *Volunteer Canada (加拿大志愿者机构)*

此双语非营利机构促进社区参与志愿活动, 表扬志愿者的奉献精神, 在加拿大全国范围推广义务工作。

1-800-670-0401  
www.volunteer.ca

如果您希望从事义务工作帮助其他人报税，可考虑Canada Revenue Agency（加拿大国税局）的Community Volunteer Income Tax Program（社区志愿者免费报税服务）。请参阅本指南的“财务状况”章节了解更多信息。

## 表扬耆老贡献

### 官方贺电

您可以请求女王和政要发出贺电庆祝特殊场合：

女王陛下为庆祝100岁或以上寿辰的加国人瑞和庆祝结婚60周年以上（每5周年）的夫妇表示祝贺。

Rideau Hall - Anniversary Section（总督府周年纪念科）  
1-800-465-6890  
www.gg.ca (> FAQ)

加拿大总督为庆祝90岁或以上（每5周岁）寿辰的加国居民和庆祝结婚50周年以上（每5周年）的夫妇表示祝贺。

Rideau Hall - Anniversary Section（总督府周年纪念科）  
1-800-465-6890  
www.gg.ca (> FAQ)

安省省督为庆祝90岁或以上寿辰的安省居民和和庆祝结婚50周年以上的夫妇表示祝贺。

www.ontario.ca/rut

加拿大总理为庆祝65岁以上（每5周岁）寿辰的加国居民和庆祝结婚25周年以上（每5周年）的夫妇表示祝贺。

Executive Correspondence Services (行政信函服务)  
Congratulatory Messages (贺电科)  
613-941-6901  
[www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp](http://www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp)

安省省长为庆祝80岁或以上寿辰的安省居民和庆祝结婚40周年或以上的夫妇表示祝贺。

[www.ontario.ca/wp65](http://www.ontario.ca/wp65)

您的国会议员和/或省会议员为各种特殊场合表示祝贺。如需更多信息，请联系您当地的国会议员或省会议员的选民办公室。

查找您的省会议员：

Elections Ontario (加拿大选举局)

1-888-668-8683

[www.elections.on.ca](http://www.elections.on.ca) (> Find Your Electoral District)

查找您的国会议员：

Elections Canada (加拿大选举局)

1-800-463-6868

听障专线：1-800-361-8935

[www.elections.ca](http://www.elections.ca) (> Voter Information Service)

## 颁奖表彰耆老

Honours and Awards Secretariat (荣誉暨授奖秘书处) 管理安省的奖牌勋章和表扬计划，还举办特别纪念及庆祝活动。

表彰老年人的安省奖项包括：

- Senior Achievement Awards (耆老成就奖) 表扬在任何领域做出卓越贡献的65岁以上老年人。

[www.ontario.ca/uj97](http://www.ontario.ca/uj97)

- Senior of the Year Award (年度耆老大奖) 由安省各个市镇政府颁发，表彰丰富了社区的社会、文化或公民生活的65岁以上老年人。

[www.ontario.ca/ruw](http://www.ontario.ca/ruw)



## 年度盛事

请别忘记在日历上标记这些特别的日子。

安省每年六月庆祝“耆老月”，表扬老年人对其家庭、社区、省和国家所做出的诸多贡献。

1-888-910-1999

听障专线：1-800-387-5559

[www.ontario.ca/seniorsmonth](http://www.ontario.ca/seniorsmonth)

十月一日是“全国耆老日”，表彰帮助建设我们国家并持续对社会做出重要贡献的老年人。

[www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca)

十月一日同时也是“国际老年人日”，由联合国指定在该日褒扬世界各地的老年人所做出的重大贡献。

[www.un.org/en/events/olderpersonsday](http://www.un.org/en/events/olderpersonsday)

## 新移民服务

安省是加拿大老年人移民比例最高的安家之地。如果您是一位老年移民，安省可能在您的社区里为您提供了许多计划和服务。

### **新移民安居计划 (Newcomer Settlement Program)**

通过本计划，安省为社区机构提供资金支持，帮助新移民在安省落脚，融入当地生活。这些社区机构帮助新移民获得语言、工作培训和社区服务，例如保健服务。这些服务完全免费，经常以多语种提供。

[www.ontario.ca/bd2s](http://www.ontario.ca/bd2s)

### **Settlement.Org (安居服务)**

该网站提供的信息和资源帮助新移民在安省安居。主题包括：就业、教育、住房、保健和休闲。部分信息以多种语言提供。

2-1-1

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

## ***Ontario Immigration Portal (安省移民门户网站)***

该门户网站提供安省移民在申请移民之前及抵达安省之后所需了解的信息。

[www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

## **学习英语或法语**

English or French as a Second Language (英语或法语作为第二语言, 简称ESL/FSL) 课程由当地教育局提供。培训课程范围广泛, 面向初学者到高级学习者。有些教育局专门为老年人设置课程。如要了解更多信息, 请与您当地的教育局联系或登录[www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)。

Language Instruction for Newcomers to Canada (加拿大新移民语言课程, 简称LINC) 是由联邦政府资助的计划。如要查找您附近的免费LINC课程, 请与当地的移民服务机构或Citizenship and Immigration Canada (加拿大公民及移民部) 联系。您必须是加拿大的永久居民才有资格参加该计划。

Citizenship and Immigration Canada (加拿大公民及移民部)

1-888-242-2100

听障专线: 1-888-576-8502

[www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca](http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca)

有些大学、社区学院、私立语言学校和社区机构也提供语言课程。请直接与这些机构联系了解更多信息。

## **原住民老年人服务**

### ***Aboriginal Artists in Schools (校内原住民美术家计划)***

该计划是Ontario Arts Council (安省艺术委员会) 的Artists in Education Program (教育中的艺术家计划) 的组成部分, 帮助原住民艺术家和老年人在安省学校中提供美术学习机会。

Ontario Arts Council (安省艺术委员会)  
1-800-387-0058  
www.arts.on.ca

### *Elder and Youth Legacy Program (长老和青少年传承计划)*

该计划的创建旨在资助原住民机构，与原住民长老和青少年共同开展项目，从事各种形式的当代或传统美术实践活动。原住民美术机构通过此计划帮助长老将其艺术造诣传承给下一代。

Canada Council for the Arts (加拿大艺术委员会)  
1-800-263-5588  
听障专线: 1-866-585-5559  
www.canadacouncil.ca/grants/aboriginal

## **女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别老年人服务**

### *519 Church Street Community Centre (教会街519号社区中心)*

这个位于市中心的多伦多社区中心提供各式各样的计划与服务，包括老年女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别者（简称LGBT）计划，该计划为超过50岁的LGBT男性和女性提供无需预约的每周服务计划以及每月阅读俱乐部。

416-392-6874  
www.the519.org

### *Senior Pride Network (老年人同性恋骄傲网络)*

该网络是由个人、组织和社区团体所组成的协会，致力于在多伦多及加拿大全国各地推广为50岁以上的女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和酷儿（简称LGBTQ）人士提供的计划和服务。

c/o The 519 Church Street Community Centre (由教会街519号社区中心转交)  
416-392-6874  
www.seniorpridenetwork.com

## 退伍军人服务

### *Royal Canadian Legion (加拿大皇家军团, 简称RCL) 之Ontario Provincial Command (安省指挥部)*

RCL的安省指挥部在整个安省拥有400多个分支机构。军团致力于纪念那些奉献生命捍卫自由的人们，并满足退伍军人、其家属以及现役加国军人的需求。

905-841-7999

[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

### *Royal Canadian Legion (加拿大皇家军团, 简称RCL) 之曼尼托巴省及安省西北部指挥部*

RLCL的曼尼托巴省及安省西北部指挥部拥有150多个分支机构，其中30个分支机构位于安省西北部。

204-233-3405

[www.mbnwo.ca](http://www.mbnwo.ca)

### *The Memory Project (纪念计划)*

这是一个由Historica-Dominion Institute (加拿大历史学会) 发起进行的倡议计划，纪念计划记载加拿大自第一次世界大战到现代的军事参与。这个全国双语史料档案典藏前所未有的口头采访、数字化的文物和收藏品，叙述着军人们为国服务及牺牲奉献的故事。如果您想加入Veterans' Speakers Bureau (退伍军人演讲局)，该学会将为您安排访问学校，让您与当地学生分享自己的故事。

The Historica-Dominion Institute (加拿大历史学会)

1-866-701-1867

[www.thememoryproject.com](http://www.thememoryproject.com)

## 2 照顾亲友

照顾者为患有生理、认知或精神健康疾病的家人和朋友提供长期照顾。照顾者的角色不是一个新的概念，但与以往的照顾者相比，今时今日的照顾者所担起的护理工作更为复杂，照顾时间更长。

如果您是一位照顾者，务必知道自己有何需求及是否有社区支持能够帮助您。及早与家人谈论其老年有何需求及强调法律和财务规划的重要性也是至关重要的。

此外，您可能希望进一步了解有哪些家居和社区护理服务能够满足老年人和孱弱的老年人或其他人的需求。Community Care Access Centres（社区护理服务中心，简称CCAC）和Community Support Services（社区支援服务）均提供这类服务。您当地的CCAC能为需要家居护理的人士提供评估，并解释社区内的护理选项。

如需有关老年人的家居、社区和住家服务的更多信息，请登录 [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux)。

如需有关社区支援服务的更多信息，请参阅本指南“健康与福祉”章节。

### 照顾者税务优惠

Disability Tax Credit（残疾税务优惠）和Medical Expense Tax Credit（医疗开支税务优惠）所定义的“supporting person”（供养者）可以获得税务优惠。这些税务优惠是不可退还的免税额，只能用来抵消您应该缴纳的联邦税和省税，并非现金补助。

除此之外，如果您和符合条件的受抚养亲属同住，您可以申请Caregiver Amount（照顾者免税额）。与残疾和医疗开支税务优惠不同的是，如果您照顾的是您的配偶或同居伴侣，就不能申报照顾者免税额。

如果您有患有身体或精神障碍的受抚养人，在计算某些不可退还的免税额时，您可能还有资格申请额外\$2,000的Family Caregiver Amount（照顾家人免税额）。

Canada Revenue Agency（加拿大国税局）

1-800-959-8281

听障专线：1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca/disability](http://www.cra-arc.gc.ca/disability)

如需有关免税额的更多信息，请参阅本指南的“财务状况”章节。

## 就业福利

### *Compassionate Care Benefit Program（病危亲属看护津贴计划）*

照顾病情垂危的家人是人生最痛苦的经历。照顾者面对精神上、生理上和经济上的各种需求压力。在这段困难时期，您不应该必须在保住工作和照顾家人之间做出选择。病危亲属看护津贴计划是联邦政府的Employment Insurance（就业保险金，又称失业救济金），发放给必须暂时离开工作岗位的人，使其能够照料在26周之内有重大生命危险的病危家人。符合资格的人士能够领取最多6周的病危亲属看护津贴。

Service Canada（加拿大服务部）

1-800-206-7218

听障专线：1-800-926-9105

[www.sdc.gc.ca/en/ei/types/compassionate\\_care.shtml](http://www.sdc.gc.ca/en/ei/types/compassionate_care.shtml)

### *Family Medical Leave（家庭病假）*

即使您符合领取病危亲属看护津贴的资格，您应该还想确保您的雇主在您离开工作岗位期间仍然保留您的工作。安省的家庭病假允许您在26个星期的期限内享有最多8周的假期，用于照顾某位病情严重且在26周之内有重大生命危险的家人。家庭病假不带薪，但保障您的工作，您离开工作岗位的时候不会拿到薪水。如果您不符合领取联邦病危亲属看护津贴的条件，您仍可以要求享有不带薪的家庭病假。

Employment Standards Information Centre (就业标准信息中心)  
1-800-531-5551  
听障专线: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruy](http://www.ontario.ca/ruy)

### *Personal Emergency Leave (个人紧急事假)*

有些雇员有权每年享有最多10天不带薪但保障工作的个人紧急事假。可以在自己生病、受伤或出现紧急医疗情况时请假，也可以在某个家人，包括受抚养亲属，死亡、生病、受伤、出现紧急医疗情况或有急事时请个人紧急事假。

Employment Standards Information Centre (就业标准信息中心)  
1-800-531-5551  
听障专线: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruz](http://www.ontario.ca/ruz)

# 3 财务状况

## 税务

如果您是一位老年人，即使您没有可申报的收入，基于许多原因，您仍应该每年报税。譬如说：

- Goods and Services Tax（货劳税，简称GST）/Harmonized Sales（统一销售税，简称HST）退税是每个季度发放的免税补贴，帮助抵消您所支付的全部或部分GST或HST。
- 即使没有收入或没有缴税，仍有资格获得退税或补助。
- 当您报税时，退休金计划会自动更新您的档案，例如：Old Age Security（老年人保障金）、Guaranteed Income Supplement（保证收入补贴）、Allowance（津贴）和Allowance for the Survivor（鳏寡津贴）。

另外还有其他面向老年人的政府收入计划，大部分计划必须申请才能加入，您不会自动收到补助。许多计划使用您的报税信息决定您是否有资格领取补助。最好于每年4月30日之前报税，以确保您能够获得自己资格的福利。

Canada Revenue Agency（加拿大国税局，简称CRA）

1-800-959-8281

听障专线：1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## 报税

您可以采用书面表格或网上申报的方式进行报税。以书面方式报税时，务必附上显示您收入和抵税项目的文件，并请保留复印件以备日后参考。如果您利用网上报税，有几个程序可以帮助您，例如NETFILE（网上报税服务）。Canada Post（加拿大邮政局）各据点和Service Canada（加拿大服务部）办公室都可以拿到报税表，您也可以登录[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)，从CRA网站下载和打印报税表。

如果您有权获得退税，CRA会退税给您。如果您欠钱，您可以利用几种支付方式，包括使用被称为My Payment（我的付款）的CRA网上付费服务。



您还可以通过自己的银行支付，或在提交报税表时，在文件最前面附上一张收款人写明Receiver General（加拿大国库局）的支票或汇票。如果您选择采取这个方式，请确保您将自己的Social Insurance Number（社会保险号码）写在支票后面。

Canada Revenue Agency（加拿大国税局）

Telerefund（电话咨询服务）：1-800-959-1956

Payment Arrangements（付款安排）：1-888-863-8657

听障专线：1-800-665-0354

如果您是一位遗嘱执行人，您有责任为死者报税。如要了解更多信息，请参阅“安全与保障：善终安排”章节。

### *“Learning About Taxes”（税务学习）*

该免费在线课程能够教您如何填写并提交基本的所得税和福利申报表。如要浏览该课程，请登录[www.cra-arc.gc.ca/educators](http://www.cra-arc.gc.ca/educators)。

### *Community Volunteer Income Tax Program（社区志愿者免费报税服务）*

您是否需要帮助完成自己的所得税和福利申报表？Canada Revenue Agency（加拿大国税局）与社区机构合作，为低收入、税务简单而需要报税帮助的人们找到志愿者帮忙报税。如果您具备基本所得税知识，并希望为此计划担任志愿者，请与您社区中的参与机构联系。

Canada Revenue Agency（加拿大国税局）

1-800-959-8281

听障专线：1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca/volunteer](http://www.cra-arc.gc.ca/volunteer)

### *省税税务优惠和福利*

Healthy Homes Renovation Tax Credit（健康家居装修税务优惠）- 在您改造家居空间使其更加安全和便利的时候，此项退税有助您降低装修成本。老年屋主和租客，还有与老年人同住的亲属，都可以提出此项退税申请。符合申请资格的改造项目包括步入式或轮椅无障碍淋浴间、扶手和扶栏，或降低已有的台面或碗柜。

Ontario Ministry of Finance (安省财政厅)

1-866-668-8297

[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

如果您是一位中低收入老年人，您可能符合申请领取以下福利金的资格：

- Ontario Trillium Benefit (安省延龄草福利，简称OTB) - OTB结合了 Ontario Sales Tax Credit (安省销售税退税)、 Ontario Energy and Property Tax Credit (安省能源和物业税退税) 和 Northern Ontario Energy Credit (安省北部能源退税)。大部分的受款人每个月收到OTB付款。

1-877-627-6645

[www.ontario.ca/trilliumbenefit](http://www.ontario.ca/trilliumbenefit)

- Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant (安省老年屋主物业税补贴) - 如果您是自住房的业主，每个符合资格的家庭可抵消高达\$500的物业税。

- 1-877-627-6645

[www.ontario.ca/seniortaxgrant](http://www.ontario.ca/seniortaxgrant)

照顾者可能符合资格申请 Tax Credit for Caregivers (照顾者税务优惠) 及其他福利。请参阅“照顾亲友”章节了解更多信息。

如需有关老年人和残疾人的物业税务优惠的更多信息，请参阅本指南的“住房服务”章节。

## 退休金和其他福利

与 Service Canada (加拿大服务部) 联系获得关于 Old Age Security (老年人保障金，简称OAS) 计划或 Canada Pension Plan (加拿大退休金计划，简称CPP) 的更多信息。打电话的时候，确保您已准备好您的OAS或CPP付款单上的号码、您的 Social Insurance Number (社会保险号码) 或您的OAS卡上的号码。如果您希望自己的福利金每个月直接存入您的银行账户，打电话时还请确保您准备好自己的银行账户号码。您可以在您的个人支票下方找到银行账户信息。如果您没有支票账户，请向您的银行询问自己的账户号码。

Service Canada (加拿大服务部)  
1-800-277-9914  
听障专线: 1-800-255-4786  
www.servicecanada.gc.ca

## *Old Age Security (老年人保障金, 简称OAS)*

如果您年满65周岁以上并于18岁之后在加拿大居住10年以上, 您可以申请OAS, OAS为所有符合资格的加拿大人每月发放的老年福利金。没有退休也可以领取基本的OAS, 但是您必须自行提出申请。如果您是低收入老年人, 您可提前于60岁便符合领取其他福利的资格。如果您在与加拿大签署了社会保障协议的其他国家居住或工作, 您可能符合资格申请加拿大或其他国家提供的福利。如需更多信息, 请参阅本章的“国际福利计划”小节。

## *Guaranteed Income Supplement (保证收入补贴, 简称GIS)*

如果您是居住在加拿大并领取OAS福利金的低收入老年人, 您可能还有资格领取GIS。您可领取的金额根据您的年收入或您和您的配偶或同居伴侣的年收入总和而定。您必须为此福利提出申请并每年更新, 每年于4月30日前报税即可自动更新, 或可另行填写更新申请表格。

## *Allowance (津贴) 和 Allowance for the Survivor (鳏寡津贴)*

如果您现在正在领取GIS, 而您的配偶或同居伴侣(同性或异性)年龄介于60至64岁之间, 则其可以申请领取津贴。年龄介于60至64岁之间的寡妇或鳏夫可以申请鳏寡津贴。

## *其他福利*

您可能还有资格享受其他福利计划, 有些福利计划面向低收入老年人或特定人群, 例如退伍军人。请联系Service Canada (加拿大服务部) 查询您是否符合申请某特定福利计划的资格。

Service Canada (加拿大服务部)  
1-800-277-9914  
听障专线: 1-800-255-4786  
www.servicecanada.gc.ca

## ***Guaranteed Annual Income System (安省最低生活保障制度, 简称GAINS)***

GAINS是一项安省计划，确保符合条件的安省老年人能够拥有受到保障的最低收入。申请低保的条件如下：您必须是年满65周岁以上的安省居民，正在领取OAS和GIS福利金，而且全年总收入低于安省低保水平。

Service Canada (加拿大服务部)

1-800-277-9914

听障专线：1-800-255-4786

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Ministry of Finance (安省财政厅)

1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)

听障专线：1-800-263-7776

[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

## ***Canada Pension Plan (加拿大退休金计划, 简称CPP)***

大部分在加拿大工作的18岁以上人士均为CPP供款。您和您的雇主各负担一半的供款。如果您是自雇人士，则自行负担全部的供款。务必记住您必须申请CPP福利金。CPP不会在您满65岁时自动发放给您。

有些人可能提前于60岁便符合领取CPP福利金的资格，而您可以选择最迟于70岁开始领取退休金。您所领取的金额根据您的供款金额和年期而定，还与您开始领取该福利金的年龄有一定关系。报税时必须申报CPP福利金的收入。

Service Canada (加拿大服务部)

1-800-277-9914

听障专线：1-800-255-4786

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ***残疾福利金***

如果您是一位65以下的CPP供款人，因为残疾而无法工作，您可能有资格领取Canada Pension Plan Disability Benefits (加拿大退休金计划残疾福利) 每月发放的福利金。

## 遗属福利金

CPP遗属福利金发放给去世供款人的遗产继承人、未亡配偶或同居伴侣（同性或异性）和受抚养子女。Death Benefit（死亡福利金）是发给去世CPP供款人的继承人或由该继承人代领的一次性款项。Survivor's Pension（丧偶退休金）是每个月支付给去世供款人的丧偶配偶或同居伴侣的退休金。Children's Benefit（子女福利金）则是发放给去世供款人受抚养子女的福利金。

## 分享退休金

在一起的配偶或同居伴侣（同性或异性），只要两人均年满60周岁而且都已在领取CPP，就可以分享他们的退休金。这种方式可以减少老年伴侣的个人所得税数额。

## 国际福利计划

该计划为曾在其他国家居住或工作且符合申请资格的人士、或其未亡配偶或同居伴侣或其子女提供退休、残疾或遗属福利。

1-800-454-8731

## *Employment Insurance*（就业保险金，又称失业救济金，简称EI）

如果您希望在满65岁之后继续工作，您有资格享受与加拿大其他劳动者相同的EI福利。您必须满足申请资格和发放条件。领退休金并不妨碍您领取EI福利金。如果您重返劳动力市场，积累了足够的EI受保工时，而且满足了申请发放EI的条件，您的退休金收入将不会从您的EI福利金中扣除。

Service Canada（加拿大服务部）

1-800-206-7218

听障专线：1-800-529-3742

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## 理财规划

每个人都应该具有自己的理财规划。未雨绸缪永远不会太迟。一份好的理财规划必须包括您当前和将来的生活开支、收入来源、资产、税务规划、

保险需求和投资项目。您可以利用在网上找到的免费指南开始着手规划，或您可以与一位certified financial planner（注册理财规划师）联系。Elder planning counsellors（老年规划顾问）专门为50岁以上的人士提供服务。

### ***Registered Retirement Savings Plan（注册退休储蓄计划，简称RRSP）和Registered Retirement Income Fund（注册退休收入基金，简称RRIF）***

许多人选择为RRSP供款作为私人退休金储蓄。RRSP供款可以抵税，而账户内的利息是免税的。从RRSP账户取钱则需纳税。法律规定，您满71岁那年的最后一天便不能继续持有RRSP账户。RRIF是为您提供退休收入的基金。与RRSP一样，RRIF是您和金融机构之间做出的理财安排，该金融机构可以是保险公司、信托公司或银行。

### ***Tax-Free Savings Account（免税储蓄账户，简称TFSA）***

这个独特的银行账户让您能够一辈子免税储蓄。每一年度，您能够存入当年TFSA的上限金额，加上前一年没有使用的TFSA存款额度。依据您的收入所领取的联邦福利金和抵税额，例如OAS、GIS或EI福利金，不会因为您TFSA的收入或提款金额而有所减少。请联系您的金融机构了解更多，或登录[www.cra.gc.ca/tfsa](http://www.cra.gc.ca/tfsa)。

### ***Lifelong Learning Plan（终身学习计划）***

该计划允许您从自己的RRSP提款支付自己或您的配偶/同居伴侣的培训或教育费用。如果因此目的提款，您必须在10年内将借款返还至您的RRSP账户。学生必须在满71岁那年年底之前完成教育课程。

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## **经济援助**

### ***Ontario Works（安省工作计划）***

如果您符合资格，安省工作计划会向您提供款项支付基本生活费用，例如食物和房租。您能领到的金额取决于您的家庭人数、收入、资产和住房费用。您当地的Employment and Social Services（就业和社会服务）办公室能为您提供更多信息。

[www.ontario.ca/ru1](http://www.ontario.ca/ru1)

## *Home and Vehicle Modification Program (房屋改造和汽车改装计划)*

Ontario March of Dimes (安省行进募款机构) 提供该计划，为基本的房屋改造和汽车改装提供资金，让行动受限的人们能够继续安全地在家中居住，并参与自己社区的活动。

Ontario March of Dimes (安省行进募款机构)  
1-877-369-4867 (请按“2”与接待顾问谈话)  
[www.marchofdimes.ca](http://www.marchofdimes.ca)

## **退伍军人服务**

### **残疾抚恤金和奖金**

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部) 为符合资格的退伍军人和其他人提供一系列广泛的服务和福利。残疾抚恤金和奖金为Merchant Navy (海军舰队)、Canadian Forces (加拿大军队)、Royal Canadian Mounted Police (加拿大皇家骑警) 或曾在战时、特殊任务/军事行动地区支援加拿大军队的符合条件者而设。

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

### *Bureau of Pensions Advocates (抚恤金维权办事处)*

这个由Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部) 律师所组成的全国性机构为不满意其残疾福利申请决议的退伍军人提供免费的法律帮助。

1-877-228-2250

### *War Veterans Allowance (参战退伍军人津贴)*

该津贴为符合资格的低收入二战或朝鲜战争退伍军人而设。如果已故退伍军人或军方人员曾经参战，未亡配偶或同居伴侣和遗孤可能有资格领取津贴。

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

### *Soldiers' Aid Commission of Ontario (安省军人援助委员会)*

该委员会为曾在加拿大参军服役和/或在海外参与二战或朝鲜战争，现居安省的加国和同盟国退伍军人及其配偶或遗属提供经济援助。每12个月可提供一笔一次性的援助，用于解决某个特定问题。基金可用于购买医疗相关器材（助听器、假牙、眼镜等）、房屋修缮、搬家费用或家具，以及辅助器具（轮椅、升降椅等）。

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (加拿大皇家军团安省指挥部)  
905-841-7999  
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

### **慈善基金**

慈善基金协助退伍军人、军队退役人员及其家属。您可以通过Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部) 顾问或Royal Canadian Legion Provincial Service Officer (加拿大皇家军团安省服务军官) 提出申请。这类援助申请通常与一次性的基本需求（食物、住宿和医疗护理）有关。

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (加拿大皇家军团安省指挥部)  
905-841-7999  
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca



# 4 健康与福祉

## 一般信息

如果您在任何情况下发现有人处于危险或需要采取立即行动，请拨打9-1-1。

### *Telehealth Ontario (安省健康热线)*

这个每周7天、每天24小时的免费服务由注册护士在电话中为您提供保密的健康咨询和一般性健康信息。护士会请您描述自己的症状并且回答问题。注册护士可能会告诉您如何自行护理，建议您去看医生，或介绍您前往就近的社区资源。该服务以英法双语提供，其他语言则需通过翻译服务，并设有听障专线为有听力和语言障碍的人士服务。

1-866-797-0000

听障专线：1-866-797-0007

[www.ontario.ca/ru2](http://www.ontario.ca/ru2)

### *Community Care Access Centre (社区护理服务中心，简称CCAC)*

CCAC是当地的非营利社区机构，提供方便的家居和社区护理服务。CCAC能够帮助您尽可能长时间地在自己家中独立生活。譬如说，您的CCAC个案经理能够为您安排家居服务，包括护理、个人支援（帮忙洗澡、穿衣服等）、物理治疗、职业治疗、社会工作、营养咨询、医疗器材和器具等各项服务。除了家居支援之外，您的CCAC个案经理还可以告诉您其他当地的社区服务能够怎样帮到您或您的照顾者。

CCAC还提供一站式服务，帮您办理长期护理院的入住申请手续。您不能直接申请入住长期护理院。您的CCAC个案经理能够提供有关长期护理院、其他住房可选方案，例如支援式/辅助式生活住房、养老院和老年公寓，以及财务规划选项等信息。您的个案经理将评估您是否符合入住长期护理院的资格，帮助您办理申请手续。

310-CCAC (310-2222)

[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

如要了解有关老年人住房选项的更多信息，请参阅本指南的“住房服务”章节。

### **查找医疗护理提供方**

Health Care Connect (保健护理连通计划) 为没有家庭医生的人们介绍他们社区中现正接受新病人的医生和执业护士。

1-800-445-1822

[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

Health Care Options (医疗护理选项计划) 提供一站式的信息资源，能够告诉您在自己的社区里去何处获得立即的医疗服务。医疗护理选项计划提供初级卫生保健资源清单，包括紧急护理中心、无需预约/晚间开门的诊所、Nurse Practitioner-Led Clinics (执业护士主理的诊所)、Family Health Teams (家庭医疗队) 和Community Health Centres (社区健康中心)。

1-866-330-6206

[www.ontario.ca/healthcareoptions](http://www.ontario.ca/healthcareoptions)

College of Physicians and Surgeons of Ontario (安省内外科医生学会) 的 Doctor Search (查找医生功能) 是一项免费服务，提供安省医生的相关信息。

[www.cpso.on.ca/docsearch](http://www.cpso.on.ca/docsearch)

## **公共卫生**

### ***Public Health Units (公共卫生部门)***

公共卫生部门提供促进健康和疾病预防等计划，帮助所有年龄段的安省居民了解有关健康卫生的更多信息，包括：健康的生活方式、传染病控制和疫苗接种。

ServiceOntario (安省服务厅)

1-866-532-3161

听障专线: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ru3](http://www.ontario.ca/ru3)

## ColonCancerCheck (直肠癌检查计划)

该计划是安省第一个覆盖全省的组织性检查计划，旨在提高检查率和降低直肠癌的死亡率，直肠癌的早期发现能大大提高治愈率。安省的直肠癌发病率居全世界前列。确保您知道直肠癌有何风险因素：

- 您是否介于50至74岁之间？
- 您是否习惯高脂低纤饮食？
- 您是否吸烟？
- 您是否饮用过多酒精饮料？
- 您是否缺乏运动？
- 您是否肥胖？
- 您是否有直肠结肠癌的家庭病史？尤其是父母、子女或兄弟姐妹？
- 您是否患有炎症性肠病（溃疡性结肠炎或克罗恩病）？

如果您对以上任何问题回答“是”，您的医生或执业护士能够帮助您降低罹患结肠直肠癌的风险，并为您建议合适的检查方法及早发现癌症。

1-866-410-5853

听障专线：1-800-387-5559

[www.ontario.ca/coloncancercheck](http://www.ontario.ca/coloncancercheck)

## 糖尿病

糖尿病是一种严重的疾病，如果疏于护理，将导致严重的长期健康并发症，包括心脏和肾脏疾病、中风、失明和截肢。第一型糖尿病无法预防，但是第二型糖尿病能够通过健康饮食、体重控制和锻炼得以预防。选择健康的生活方式有助于第一型和第二型糖尿病的良好管理。不要对糖尿病的早期症状掉以轻心。请一位医生为您检查血糖水平。

早期症状包括：

- 感觉容易口渴
- 尿频
- 体重突然增加或减少
- 没有力气或感到比平日疲倦

- 视力模糊
- 感染更容易发生或复发
- 割伤和瘀血等受伤复原得很慢
- 手脚感到发麻或没有感觉
- 不能达到或保持勃起

请与下方机构联系了解有关糖尿病检测、预防小贴士以及有效控制糖尿病的更多信息。

Ontario Diabetes Strategy (安省糖尿病战略方案)

[www.ontario.ca/diabetes](http://www.ontario.ca/diabetes)

ServiceOntario (安省服务厅)

1-866-532-3161

听障专线: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ru4](http://www.ontario.ca/ru4)

Canadian Diabetes Association (加拿大糖尿病协会)

1-800-BANTING (1-800-226-8464)

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

## 骨矿物质密度检测

骨质疏松症是一种骨头脆性增加、易于发生骨折的疾病。骨矿物质密度检测测量由于骨质疏松症所造成的骨量流失。检测结果能够帮助您和您的医生评估您将来发生骨折的风险程度，决定您是否需要治疗，以及监控您现有治疗是否成功。OHIP (安省医疗保险计划) 为骨质疏松症和容易骨折的高危人群提供每年的骨矿物质密度检测，为低危人群提供间隔较长的检测。

ServiceOntario (安省服务厅)

1-866-532-3161

听障专线: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ru5](http://www.ontario.ca/ru5)

Osteoporosis Society of Canada (加拿大骨质疏松症协会)

1-800-463-6842

[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

## 疫苗接种

疫苗接种有助于拯救生命和预防严重疾病。确保您及时接受最新的疫苗接种，以防止您自己及您关爱的人患上某些疾病。65岁以上的老年人因为流感和肺炎引发并发症的风险更大。因此，老年人务必每年在流感季节（通常是十月）开始前接受免费的流感疫苗接种。大部分的老年人只需要注射一次肺炎疫苗便足以预防该疾病，肺炎疫苗可于一年当中任何时间施打。与您的医疗服务提供方咨询，确保您及时接受最新的疫苗接种。

## HIV（艾滋病毒）治疗

Canadian AIDS Treatment Information Exchange（加拿大艾滋病治疗信息交换中心）是有关HIV和丙肝的最新而公正的加拿大信息来源。该中心为HIV和丙肝患者、高危人群、医疗服务提供方和社区机构提供相关知识、资源、专家意见，从而减少传染和改善生活质量。

1-800-263-1638

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

Canadian AIDS Society（加拿大艾滋病协会）和Ontario HIV Treatment Network（安省HIV治疗网络）促进HIV/AIDS研究和教育，为社区内的HIV/AIDS患者提供支持。2-Spirited People of the 1st Nations（第一民族的双性魂）组织为住在多伦多的原住民男同性恋、女同性恋、双性恋和跨性别者提供服务，为他们和患有HIV/AIDS的人群提供多项计划和服务，包括HIV/AIDS教育、外展活动、预防、支持和辅导。

The Canadian AIDS Society（加拿大艾滋病协会）

1-800-499-1986

[www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)

The Ontario HIV Treatment Network（安省HIV治疗网络）

1-877-743 6486

[www.ohtn.on.ca](http://www.ohtn.on.ca)

2-Spirited People of the 1st Nations（第一民族的双性魂）

416-944-9300

[www.2spirits.com](http://www.2spirits.com)

## Ontario Health Insurance Plan (安省医疗保险计划, 简称OHIP)

OHIP承保有医学需要的卫生保健服务, 服务范围广泛。作为安省居民, 您必须拥有一张有效的Ontario Health Card (安省医疗卡), 以显示您有权享有由OHIP承担费用的医疗服务。

### 资格

一般来说, 作为安省居民, 只要符合下列条件, 您就有资格根据OHIP享受省资助的医疗保险:

- 您是加拿大公民或永久居民, 或属于依据Ontario's Health Insurance Act (《安省医疗保险法》) 规定符合OHIP资格的新移民群体。
- 在任何12个月的期间内, 在安省居住153日。
- 开始在安省定居后的头183日之中, 在安省至少居住153日。
- 将安省作为您的主要居住地。

OHIP通常在您在安省定居的三个月之后开始生效。如果您是安省的新居民或回流居民, 强烈建议您未雨绸缪, 在等候办理OHIP期间购买私人医疗保险。

### Ontario Health Card (安省医疗卡)

安省居民必须拥有一张有效的Ontario Health Card (安省医疗卡), 以显示他们有权享受由Ontario Health Insurance Plan (安省医疗保险计划, 简称OHIP) 承担费用的医疗服务。只要该卡有效并属于您, 不论是带照片的医疗卡, 还是红白相间的医疗卡, 都可以让您获得OHIP承保的医疗服务。您的医疗卡用途仅限于获取医疗服务。除了医疗服务提供方或Ministry of Health and Long-Term Care (安省卫生和长期护理厅), 请勿向任何人展示您的医疗卡或提供您的医疗卡号码。

带照片的医疗卡设有与您出生日期相同的有效期限。您将必须亲自前往ServiceOntario Centre (安省服务中心) 提出更新申请, 重新照相。带照片医疗卡的更新通知大约在医疗卡上显示的有效期限的两个月前会寄出, 但是您可以在有效期限届满的六个月之前便办理更新。红白相间的医疗卡不

设有效期限。如果您年满80岁以上，您可以选择利用邮寄方式办理更新，但是您的新医疗卡不会有您的照片或签名。

ServiceOntario（安省服务厅）

1-866-532-3161

听障专线：1-800-387-5559

[www.ontario.ca/exi2](http://www.ontario.ca/exi2)

## **OHIP承保的服务项目**

- **医生服务：**安省卫生和长期护理厅承保您医生提供的所有具有医疗需要的服务。如果您未依照预约前往就诊或医疗卡无效，您的医生可能会因为OHIP不保的服务（例如病假单）而向您收费。
- **其他医疗服务提供方的服务：**OHIP只承保足病医生提供服务的一部分费用。您可能需要支付其他医疗服务提供方（例如物理治疗师）的全部或部分费用。如果您对于其他医疗服务提供方所提供的服务有任何疑问，请联系安省卫生和长期护理厅。
- **医院的牙科服务：**OHIP支付医院内牙科手术的部分费用。您必须支付牙医诊所的常规牙科医疗费用。
- **眼科服务：**OHIP承保20岁以下和65岁以上人士每年一次的验眼服务。年龄在20至65岁之间的眼科患者能够直接到他们的验光师或医生诊所接受由OHIP承担费用的验眼服务。请向您的初级卫生保健提供方咨询，了解更多信息。如果您正在领取Ontario Disability Support Program（安省残疾支援计划）、Ontario Works（安省工作计划）或Family Benefits Program（家庭福利计划）的福利金，您可以每两年接受一次OHIP提供的验眼服务。
- **Northern Health Travel Grant（北部就医交通补贴）：**如果您住在安省北部，必须长途跋涉才能得到特殊医疗服务，您可能符合领取这个补贴的资格。  
1-800-461-4006
- **加拿大其他省或地区的服务：**您可以在加拿大全国范围使用您大部分的安省医疗保险福利。您所到访的省或地区通常会向安省直接收费。如果您在加拿大其他地方必须自行支付医疗服务费用，将您的收据提交至当地安省卫生和长期护理厅办公室申请补偿。OHIP不承保在其他省或地区得到的药房处方药、家居护理服务、救护车服务和长期护理服务。

- **加拿大境外的服务：**安省卫生和长期护理厅为出国旅游的人们提供一定金额的紧急医疗服务费用。救护车服务不在此范围之内。如果您计划到加拿大境外旅行，建议您购买额外保险，因为许多海外的紧急医疗服务费用要比OHIP可能支付的费用高出很多。

## ***MedsCheck (药物核查计划)***

这是一项免费计划，您每年可与一位药剂师预约20至30分钟的咨询时间，了解您的处方药、成药和其他药物之间可能产生什么相互影响。如果您是安省居民，因为慢性病而服用至少三种处方药，MedsCheck能够帮助您了解如何管理您的所有药物。MedsCheck还有其他计划，为在安省居住的糖尿病患者、长期护理院住户和无法亲自前往药房的人士提供服务。

Ministry of Health and Long-Term Care (安省卫生和长期护理厅)

1-866-255-6701

听障专线：1-800-387-5599

[www.ontario.ca/medscheck](http://www.ontario.ca/medscheck)

## **Ontario Drug Benefit (ODB) Program (安省药物福利计划)**

如果您年满65岁并拥有有效的医疗卡，您便有资格参加ODB计划。参加ODB无需申请。只要Ministry of Health and Long-Term Care (安省卫生和长期护理厅)有您的正确地址，您就会在满65周岁之前收到ODB的通知信。

您的福利将于您满65岁隔月的第一天开始生效。届时，您只需要在前往药房时，携带处方单和医疗卡，然后告诉药剂师您已符合参加ODB计划的资格即可。您的药剂师会登录安省政府的Health Network System (医疗网络系统)搜索您是否符合资格。如果您的地址有变，您必须通知安省卫生和长期护理厅。您可以登录[www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange)在网上更新地址，或可前往ServiceOntario centre (安省服务中心)进行更改。

## ***Co-payments (自付额) 和Deductibles (免赔额)***

ODB福利从每年8月1日重新生效。大部分的老年人需要向药房支付自己处方药费用的头\$100 (免赔额)。购买有处方单的处方药时您要支付免赔额。一旦付满免赔额，大部分的老年人会被要求为每一个有处方单的处方药支付\$6.11的费用 (自付额)。



根据Seniors Co-Payment Program（老年人自付额计划），低收入老年人可以提出申请，请求免除免赔额，并将每个处方药的自付额降低为\$2.00。老年人自付额计划需要自行提出申请。请向当地的药房询问，索取申请表，也可拨打1-800-575-5386或登录www.ontario.ca/ru6。

## **ODB承保的服务项目**

ODB计划涵盖Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index（安省药物福利处方集/比较药物目录）所列出的超过3800种处方药的大部分费用，包括一些营养品和糖尿病测试剂。为了要符合计划资格，必须由安省医生或其他经过授权可开处方药的人士为您开处方单，而您必须从具有营业执照的安省药房购买处方药，您也可以从具有卖药执照并可登录Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）Health Network System（医疗网络系统）的医生那里购买。

ODB计划不承保下列产品：

- 您在安省境外购得的处方药。
- 您从自己的医生诊所购买的处方药，但您的医生无法登录安省卫生和长期护理厅医疗网络系统。
- 针筒或其他糖尿病测试用品，例如采血针和血糖仪，还有眼镜、假牙、助听器或压力袜。

如果有非常特殊的情况，Exceptional Access Program（特别供应计划）可能承保ODB清单之外的药物。医生必须代您对该计划提出申请。

## **糖尿病测试剂**

这些是糖尿病患者用来测试自己尿液中血糖和酮体水平的检测产品。如果您通过ODB计划已符合申请资格，罹患糖尿病，而且有一位安省医生为您开糖尿病测试剂的处方药单，本计划将为安省卫生和长期护理厅认可清单上的糖尿病测试剂支付费用。

Ontario Drug Benefit Program（安省药物福利计划）

1-866-532-3161

听障专线：1-800-387-5559

www.ontario.ca/h8h

## 牙科护理

您在牙医诊所必须支付常规的牙科医疗费用，但是如果您必须在医院内进行某些牙科手术，安省医疗保险计划（OHIP）会支付部分费用。如果您是长期护理院的住户，入院时会获得牙科评估，之后可接受由牙科专业人士提供的付费服务，定期保养牙齿健康。如果您的护理院无法提供您需要的治疗或服务，您将被转介至您选择的牙医或其他专业人士。您或您的代理人必须同意这些服务并支付相关费用。

有些市镇政府为低收入老年人提供牙科护理的经济援助。您可以拨打2-1-1或致电您的市政府或区政府办公室，了解更多信息。

除此之外，多伦多大学和西安大略大学的牙科学系均提供牙科服务，收费通常比私人牙医低廉。请登录[www.utoronto.ca/dentistry/patientclinic/patientclinicmain.html](http://www.utoronto.ca/dentistry/patientclinic/patientclinicmain.html)或[www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient](http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient)了解更多信息。

Ontario Dental Association（安省牙医协会）提供老年人口腔健康和如何在当地查找牙医的小贴士。如要了解更多信息，请登录[www.youroralhealth.ca/seniors97](http://www.youroralhealth.ca/seniors97)和[www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24](http://www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24)。

## Assistive Devices Program（辅助器具计划）

如果您是一位有长期身体残疾的安省居民，您可能符合领取本计划资金援助的资格，可用于量身定做的辅助器具，帮助您能够更加独立自主地生活。拥有有效医疗卡，身患长期残疾，而且需要使用辅助器具六个月或以上的安省居民，可以申请资金援助。每个器具类别都设有必须满足的具体资格条件。

辅助器具计划为某些器具支付高达百分之75的费用，例如轮椅、呼吸器、量身定做的矫形器，包括踝足支架。该计划为诸如助听器的其他器具提供一定金额的费用。而有关造口术器材、义乳，以及老年人使用的针头针筒等，该计划将直接支付补贴给有需要的人。

Home Oxygen Program（家居供氧计划）为家居供氧仪器和相关服务支付百分之百的每月费用，该服务面向65岁以上的老年人，以及64岁以下的

社会救济金领取者、长期护理院住户或接受Community Care Access Centre（社区护理服务中心）专业服务的人士。

Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）

1-800-268-6021

听障专线：1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ru8](http://www.ontario.ca/ru8)

## 救护车服务

如果您持有有效的医疗卡，而主治医生判断您是因为医疗需要而搭乘救护车，那么您来往安省医疗机构（例如医院）之间就无需付费，但是往返您的住所和医院之间的救护车服务则需收取象征性的费用。如果您正在领取社会救济金或某种家居护理服务，或住在一个由省政府出资的护理之家，例如Long-Term Care Home（长期护理院），则您无需付费。

如果主治医生判断您并非出于医疗需要搭乘救护车，或如果您没有有效的安省医疗卡，您会收到账单，必须为每趟路面救护车车资支付\$240的自付额，或为空中救护车支付实际费用。

## Regional Geriatric Programs (RGPs) of Ontario (安省老年医学地区计划)

RGP提供专门的老年医学服务，帮助治疗具有多种复杂需求的老年人疾病和残疾。与初级保健医生、社区医护人员和其他专家携手合作，这些计划旨在满足最脆弱、最弱勢的老年人的需求。如需相关服务信息，请与下列机构联系。

- 安省老年医学地区计划：[www.rgps.on.ca](http://www.rgps.on.ca)
- 多伦多RGP：416-480-6026, [www.rgp.toronto.on.ca](http://www.rgp.toronto.on.ca)
- Specialized Geriatrics Services (South East Ontario)（安省东南部老年医学专科服务）：[www.sagelink.ca](http://www.sagelink.ca)
- 安省东部（渥太华）RGP：613-761-4458, [www.rgpeo.com](http://www.rgpeo.com)
- 安省中部（汉密尔顿）RGP：905-777-3837 (分机 12436), [www.rgpc.ca](http://www.rgpc.ca)
- Specialized Geriatrics Services (South West Ontario)（安省西南部老年医学专科服务）：519-685-4000 (分机44028), [www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics](http://www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics)

# 精神和癮癖问题

## *Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs* (老年医学专科精神健康外展计划)

这些计划为患有严重精神疾病的老年人及其家人和服务提供方提供评估、咨询、治疗和教育等服务。在大多数的情况下，罹患精神疾病的老年人及其家人可以直接取得这些服务计划，或可由家庭医生进行转介。如要了解您当地的服务计划，请联系您的家庭医生。

## *医院的住院和门诊服务*

安省大部分的综合医院均为精神病患者提供急性、短期治疗的精神病专科住院床位。一些省立精神病院和专门精神病院设有住院床位，专门为患有严重精神病和需要长期住院的老年人提供治疗。许多医疗机构也提供精神病门诊服务，面向患有精神病的老年人，包括日间治疗计划和门诊诊所。

如有精神病的紧急情况，请联系或前往最近的医院急诊科。

如要了解医院为老年人提供的精神病科服务，请联系您的家庭医生。

有些Community Care Access Centres（社区护理服务中心）也可能为老年人提供精神健康服务。

Community Care Access Centre（社区护理服务中心）  
310-CCAC (310-2222)  
[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

## *Centre for Addiction and Mental Health*（癮癖和精神健康中心，简称CAMH）

CAMH是加拿大首屈一指的癮癖和精神健康机构，为受到癮癖和精神疾病折磨的患者提供全面而便利的护理服务。CAMH的Geriatric Mental Health Program（老年医学精神健康计划）为65以上患有精神疾病和/或癮癖问题的老年人提供治疗服务、支持和持续复诊服务。该计划还提供附属机构、计划和服务的相关信息。老年医学精神健康计划依据个案情况考虑是否接受年龄介于60至64岁之间患有精神疾病和/或癮癖问题的患者。

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office (老年医学心理健康计划中央接待办公室)  
416-535-8501 (分机2875)  
www.camh.net

### **Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario (加拿大心理健康协会安省分会)**

CMHA安省分会是一个非营利慈善机构，致力于为精神病患者及其家人改善服务并加大支持。该协会在安省全省的32个据点提供社区心理健康服务，并制定公共政策建议，以促进所有安省居民的精神健康。

1-800-875-6213  
www.ontario.cmha.ca

### **ConnexOntario心理健康信息机构**

ConnexOntario提供三种求助热线服务，为有酒精和药物瘾癖、精神疾病或赌博问题的人群提供免费、保密的健康服务信息。求助热线服务每周7天、每天24小时开通。

药物和酒精求助热线  
1-800-565-8603  
www.drugandalcoholhelpline.ca

心理健康求助热线  
1-866-531-2600  
www.mentalhealthhelpline.ca

安省问题赌博热线  
1-888-230-3505  
www.opgh.on.ca

### **戒烟**

吸烟或二手烟与慢性疾病、行动不便和身体机能衰退的发生及加剧息息相关。戒烟能够增进您的生活质量，并降低生病或死亡的风险。辅导是一种经过证明确实有效的介入方式，能够大大提高戒烟者成功的机会。

Smokers' Helpline (吸烟者求助热线)

1-877-513-5333

www.smokershelpline.ca

Ontario Drug Benefit program (安省药物福利计划) 也为65岁以上的安省居民提供戒烟支持, 包括承保处方戒烟药物以及与社区药剂师进行免费戒烟辅导。

ServiceOntario (安省服务厅)

1-866-532-3161

听障专线: 1-800-387-5559

## 预防跌倒

跌倒是老年人受伤的主要原因, 大约半数的跌倒事故在家里发生。每年有三分之一的老年人跌倒, 这往往为他们的健康、独立性和生活质量带来严重的后果。幸运的是, 大部分的跌倒是可以预防的。

遵守这些小贴士, 降低跌倒风险:

- 定期运动。65岁以上的成年人每周应该完成至少150分钟的中等至剧烈有氧运动(每次10分钟以上)。如果您行动不便, 体力活动能够帮助您加强平衡感和预防跌倒。确保您穿着橡胶鞋底、低跟的合适鞋子, 并系好鞋带或粘好尼龙搭扣。
- 进行骨密度检测。骨质疏松症是使骨头易脆并在跌倒时更加可能造成骨折的一种疾病。至少八成的老年人骨折与骨质疏松症有关, 而老年妇女更是具有极大的患病风险。要求您的医生为您进行骨矿物质密度检测, 确定您是否具有相关风险。
- 知道您的药物。服用四种以上的药物增加您跌倒的机会。向您的医生咨询您正在服用的所有药物, 知道您为何需要服用这些药物, 它们有何副作用(例如昏昏欲睡或头晕目眩), 并了解是否有其他可选方案。
- 减少家居危害。这包括脱线的地毯、地上的电线、楼梯上的障碍物以及昏暗的灯光。您还可以考虑装置辅助器具, 例如扶手或加高的马桶椅垫。

Osteoporosis Canada (加拿大骨质疏松协会)

1-800-463-6842

www.osteoporosis.ca

如需索取Ontario Seniors' Secretariat（安省耆老秘书处）的相关出版物，包括*A Guide to Preventing Falls and What To Do If You Fall*（《预防跌倒指南和跌倒后怎么办》），请联系：

ServiceOntario Publications（安省服务厅出版局）

1-800-668-9938

听障专线：1-800-268-7095

[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

如需索取Public Health Agency of Canada（加拿大公共卫生署）的相关出版物，包括*Safe Living Guide*（《安全生活指南》）、*You Can Prevent Falls!*（《您可以预防跌倒！》）、*12 Steps to Stair Safety at Home*（《家中楼梯安全12步骤》）、*If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?*（《如果您跌倒或看见他人跌倒，您是否知道该怎么办？》），请联系：

Public Health Agency of Canada（加拿大公共卫生署）

Division of Aging and Seniors（老龄和老年人部门）

1 800 0-Canada (1-800-622-6232)

[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)

## 营养

### *EatRight Ontario*（安省正确饮食计划）

该计划为您安排注册营养师，能为您提供改善生活质量的免费建议。请登录安省正确饮食计划网站以获得支持建立健康饮食习惯的更多资源，包括“Nutri-eScreen”（营养网上问卷），这是一个针对老年人开发的互动式网上营养支持工具。

1-877-510-510-2

[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

### *Eating Well with Canada's Food Guide*（《加拿大健康饮食指南》）

多年以来，该指南帮助无数加拿大人找到营养和活动的平衡点，保持身材和健康。您无需为了健康完全放弃自己喜爱的美食，但是您需要设定目标，适度摄取多种食物。《加拿大健康饮食指南》能够帮助您做出正确选择。

Publications Health Canada (加拿大卫生部出版局)  
1-866-225-0709  
听障专线: 1-800-267-1245  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

### *Dietitians of Canada* (加拿大营养师协会)

该协会的食品及营养专业人士致力于提高加拿大人的健康与福祉。该协会提供各种各样的资源，能够帮助您做出健康的饮食选择。如要了解营养对健康的作用和查找您当地的营养师，请联系：

416-596-0857  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### MedicAlert® Safely Home® (医疗警觉平安回家计划)

阿尔茨海默病或其他痴呆症患者可能有游荡倾向，还可能走失，而且往往毫无预警。为了帮助这些患者及其家人，Alzheimer Society (阿尔茨海默病协会) 和Canadian MedicAlert Foundation (加拿大医疗警觉基金会) 携手合作，改进Safely Home program (平安回家计划)，使其涵盖“平安回家”和“医疗警觉”两项服务的优点。会员付费即可收到一条刻有个人信息的手链，这有助于警察和紧急救援人员迅速确认走失者的身份。

1-855-581-3794  
[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

### Finding Your Way “有方有道” 防止走失计划

为了协助可能游荡或走失的痴呆症患者及其照顾者和社区，Alzheimer Society of Ontario (安省阿尔茨海默病协会) 与省内数间机构共同合作制定“有方有道”防止走失计划。该计划旨在提高公众意识，使其了解痴呆症患者游荡和走失时有何风险，并提供如何管理这些风险和在发生走失事件时如何做出最有效响应等实用建议。

Finding Your Way (“有方有道” 防止走失计划)  
[www.findingyourwayontario.ca](http://www.findingyourwayontario.ca)



Alzheimer Society of Ontario (安省阿尔茨海默病协会)  
1-800-879-4226  
www.alzheimerontario.org

2-1-1  
www.211ontario.ca

## Community Support Services (社区支援服务)

社区支援服务帮助您住在家里时能够保持自己的安全和独立性。这些支援服务可能在您的家里或在社区小组内提供。您的所在地区可能提供广泛的社区支援服务。提供这些服务的机构获得政府资助，属于非营利机构。某些私营企业可能提供类似服务，但要收取费用。

如需以下社区支援服务相关信息，请联系：

Community Care Access Centre (社区护理服务中心)  
310-CCAC (310-2222)  
www.310CCAC.ca

## *Adult Day Programs (成人日间计划)*

这些计划为需要照顾或支持的成人小组提供有条理且受监督的活动。计划通常包括规划好的休闲和运动、用餐，参与计划所需的往返交通和某些个人护理。消费者可能需要支付餐费和交通费，但也可能可以由补贴支付。

## *Caregiver Respite (照顾者暂歇服务)*

日常照顾者通常由一位家人担任，有各种方法能够帮助该照顾者休息片刻或做些自己的事情。这些服务被称作暂歇服务，有两种类型：家居暂歇和短住暂歇。

## *Client Intervention (客户介入服务)*

该服务为需要日常生活各类帮助的人们提供支持，例如：保持良好营养摄取、家务管理、查找服务、填写表格等等。

## *Emergency Response Service (紧急响应服务)*

该服务需要在您家放置一个电子装置，这样您便能够全天候连接到紧急响应中心。这个装置通常戴在脖子上，便于您随时使用。

## *Foot Care Services (足部护理服务)*

这些服务由受过培训的人员提供，协助您修剪指甲、监控您的足部健康情况和/或提供足部洗浴按摩治疗。足部护理服务的提供依据您的需求和您所在社区的足部护理服务项目而定。消费者可能需要付费。

## *Friendly Visiting (友好访问)*

友好访问服务由志愿者定期访问独居老人。这些访问通常在您家中进行，但是志愿者也可以为您跑腿，陪伴您购物、去银行办事或其他事项。

## *Home Help Referral Services (住家帮手转介服务)*

这些服务为需要家务帮忙的人们提供转介，找到能够提供特定服务的对象。消费者可能需要付费。

## *Home Maintenance and Repair Services (住房修缮服务)*

有些机构能够帮助您安排粗重的家居修缮项目，包括庭院维修、铲雪、清洗窗户或一次性的修理工作。如果您身体孱弱或有身体残疾，相关机构可能为您安排这类服务，但是消费者必须向提供服务的个人或公司直接付费。

## *Meal Services (用餐服务)*

根据您的需求和当地所提供的服务范畴，用餐服务可以送餐到您家，或可安排您与社区内的其他居民一同享用餐点。消费者可能需要支付餐费和交通费。

## *Social or Recreational Services (社交或休闲服务)*

Older Adult Centres (老年人服务中心) 提供这类服务，内容涵盖学习和休闲活动，鼓励社区参与和两代人的接触。这些中心面向各类人士提供服务，服务对象包括健康的老年人，也包括需要支持方能继续在社区内独立

生活的人们。老年人直接参与老年人服务中心的运作，可能包括出任董事会董事，提供计划规划建议以及担任志愿者。

### *Transportation Services (交通服务)*

如果您无法使用既有的交通方式或需要协助，交通服务能够为您提供帮助。根据您的需求和当地所提供的服务范畴，交通服务可能是志愿者的车、社区专车或出租车。消费者可能需要为此服务支付交通费，但也有可能可以由补贴支付。

### *Security Checks or Reassurance Services (安全检查或保心安服务)*

该服务确保一位志愿者定期给您打电话，确定您没有危险或受伤的风险。

### *Palliative Care (临终关怀服务)*

临终关怀服务的理念旨在减轻痛苦和改善临终生活质量。临终关怀服务致力于帮助个人及其家人在生理、心理、精神、社会 and 实际问题等各方面处理善终事宜。

### *Complex Continuing Care (复杂疾病持续护理)*

复杂疾病持续护理也被称为慢性病护理，该服务为所有年龄段的人士提供复杂而专门的长期医疗服务，有时维持相当长的期间。该服务在医院内为患有长期疾病或残疾的人士提供护理，需要医护人员的技能和医院的医疗仪器，是家居服务或长期护理院无法提供的护理内容。除了医疗护理，患者需要为病房、膳食和其他必需品支付自付额。

如需有关器官和组织捐献的信息，请参阅本指南“安全与保障”章节中的“法律事务”小节。

## 原住民老年人服务

### *National Aboriginal Diabetes Program (全国原住民糖尿病计划)*

该计划旨在加强对糖尿病的认识，并为糖尿病患者提供合乎各文化的计划和服务。

1-877-232-NADA (232-6232)  
www.nada.ca

### *Substance Abuse and Treatment (物质滥用和治疗)*

Health Canada (加拿大卫生部) 为第一民族和因纽特社区提供资金, 用于物质滥用和治疗计划的制定和运作。这些计划提供许多服务, 帮助受到物质滥用影响的个人和家庭。

Health Canada (加拿大卫生部)  
Treatment Centre Directory for Ontario (安省治疗中心名录)  
1-800-640-0642  
听障专线: 1-800-267-1245  
www.hc-sc.gc.ca

### *Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit (第一民族和因纽特人的非保险健康福利计划)*

NIHB为符合条件的第一民族和因纽特人提供保额, 可就某些服务项目申请福利, 包括特定范围内的药物、牙科护理、眼科护理、医疗器材和器具、短期危机介入、精神健康辅导和就诊交通服务。

Health Canada (加拿大卫生部)  
1-800-640-0642  
听障专线: 1-800-267-1245  
www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

## **女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别 (简称LGBT) 老年人服务**

### *Rainbow Health Ontario (安省彩虹健康机构)*

通过教育、研究、外展活动和公共政策支持, 该机构致力于改善LGBT社区的健康与福祉。该机构还提供有关一系列健康和福祉问题的培训, 包括面向LGBT老年人的培训。

416-324-4100  
www.rainbowhealthontario.ca

## 退伍军人服务

符合资格的退伍军人可以通过Veterans Affairs Canada（加拿大退伍军人事务部）获得各种健康福利，包括医疗、手术和牙科护理、处方药和听力/视力矫正器具。除此之外，诸如Veterans Independence Program（退伍军人独立计划）等计划帮助符合条件的退伍军人和其他人在自己的家里和社区里保持健康和自主独立。

Veterans Affairs Canada（加拿大退伍军人事务部）

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 5 住房服务

## 适老性住房改造

我们大部分人都希望能在自己家里住得越久越好，但是随着人生的推移，住房需求会逐渐发生改变。有时候一个小小的、花费不多的改装就能够使您的房子更加安全，让您维持老年生活的独立自主。如果您考虑装修房子，Canada Mortgage and Housing Corporation（加拿大按揭与房屋公司）的这些网上刊物可能有所帮助：

- *Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations: A Self-Assessment Guide*（《通过住房改造维护老年人独立性：自我评估指南》）能够帮助您认识最适合您的住房改造类型。
- *Accessible Housing By Design*（《方便的住房设计》）重点介绍能够使您的住房更加便利的各种装修项目。
- *At Home with Alzheimer's Disease*（《阿尔茨海默病患者的住房》）为阿尔茨海默病患者的家人提供住房改造的小贴士。
- *Preventing Falls on Stairs*（《防止在楼梯上跌倒》）能够帮助您降低在楼梯上跌倒受伤的风险。

Canada Mortgage and Housing Corporation（加拿大按揭与房屋公司）

1-800-668-2642

听障专线：1-800-309-3388

[www.cmhc.gc.ca](http://www.cmhc.gc.ca) (> Maintaining a Home > Adaptations for Seniors)

## 经济援助计划

如果您正考虑装修自己的房子，提高便利性，有多项政府计划可能有所帮助。

### *Healthy Homes Renovation Tax Credit*（健康家居装修税务优惠）

在您改造家居空间使其更加安全和便利的时候，此项退税有助您降低装修成本。老年屋主和租客，还有与老年人同住的亲属，都可以提出此项退税

申请。符合申请资格的改造项目包括步入式或轮椅无障碍淋浴间、扶手和扶栏，或降低已有的台面或碗柜。

Ministry of Finance (安省财务厅)

1-866-668-8297

听障专线: 1-800-263-7776

[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

## ***Ontario Renovates (安省家居改造项目)***

安省家居改造项目是Investment in Affordable Housing for Ontario Program (2011-2015) (2011-2015年安省可负担住房投资计划)的组成部分，为符合条件的低收入屋主和房东提供可免除贷款，用于房屋或房间的必要修缮改造，提高其便利性，并在原本只居住一家人的房屋里创造廉租房单位。便利性修缮符合安省家居改造项目的条件，可以补助形式获得高达\$3,500的修缮资金。此类计划由市镇政府和District Social Services Administration Boards (区域社会服务管理局)管理。后者亦被称为Service Managers (服务管理人)，职责是依据当地住房需求决定该区的屋主和房东是否可以参加安省家居改造项目。

Ministry of Municipal Affairs and Housing (安省市镇事务和住房厅)

Service Managers and Their Service Areas (服务管理人及其服务地区)

[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## **老年人和/或残疾人物业税务优惠**

为老年人或残疾人增设或改造住房的屋主可能符合物业税务优惠的申请资格。增设和改造的例子包括装设坡道或增建房间。如果您认为自己的房子符合条件，请联系当地的Municipal Property Assessment Corporation (市镇物业评估公司)办公室。

Municipal Property Assessment Corporation (市镇物业评估公司)

1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)

听障专线: 1-877-TTY-MPAC (6722)

[www.mpac.ca](http://www.mpac.ca) (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

## 低收入老年人和残疾人物业税务优惠

低收入老年人和残疾人的屋主可能符合领取物业税务优惠的资格，主要用于因屋价评估改革而增加的物业税。如需更多信息或确定您的申请资格，请联系您的市镇政府。

## 低收入老年人和残疾人 *Provincial Land Tax Deferral Program* (安省延加地税计划)

该计划的实施可让低收入老年人和残疾人针对Provincial Land Tax and Education Tax (安省地税和教育税) 的增加部分提出年度延期支付申请。延期支付的税费必须在屋主卖房或转移产权之前全额付清。该计划为直接向安省政府缴纳物业税的人士提供。

Ministry of Finance (安省财务厅)

1-866-400-2122

听障专线: 1-888-321-6774

[www.ontario.ca/rva](http://www.ontario.ca/rva)

如要了解有关Home and Vehicle Modification Program (房屋改造和汽车改装计划) 的更多信息，请参阅本指南“财务状况”章节的“理财规划”小节。

## 住房选择

如果您需要帮助决定何种住房选择最适合您或您的家人，以下专业人士能够为您提供协助：

- 您当地Community Care Access Centre (社区护理服务中心) 的个案经理 ([www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)或拨打310-CCAC)
- 老年医学中心或家庭辅导咨询机构的社会工作者
- 社区健康护士



## *Adult Lifestyle Communities*（成人生活社区）

成人生活社区为退休和半退休人士提供独立的住所，可能包括平房、镇屋、小型住宅或共管公寓，让您能够同时享受拥有物业和该处休闲和社区活动的双重好处。便利设施包括24小时保安和与同龄人的休闲娱乐等社交活动。如要查找就近的成人生活社区，请与当地的地产经纪联系。

## *Life Lease Housing*（终身租赁住房）

您可以拥有终身租赁住房的“使用权”，但不能拥有业权。这种住房安排有许多好处。譬如说，与当地相似面积的公寓相比，这种单位价格通常比较低廉。除此之外，终身租赁住房社区只限某个年龄段的人士入住，如此一来住户们更有可能享有共同的利益和需求。

## **养老院**

养老院是私营企业所提供的各式住房（从双人房到大型公寓单位，应有尽有）以及支援服务和个人护理。任何人都可以申请入住养老院。

您有责任支付住宿和护理服务的全部费用。养老院费率受租金管制。由于护理、服务和便利设施的不同，住房情况和费用设置也有很大差异。虽然您无需提出医疗证明表明自己需要护理，但养老院会评估您的需求以确保该院能够为您提供所有需要的服务。

养老院受到Retirement Homes Act, 2010（2010年《养老院法》）监管。  
本法：

- 颁布养老院的护理和安全标准，包括应急计划、传染病防控计划、护理需求和护理规划评估，以及工作人员的犯罪记录检查和培训。
- 制定Residents' Bill of Rights（《住户权利法案》），包括对护理和住宿真实费用的知情权以及居住在决不容忍虐待和忽视的环境中的权利。
- 建立Retirement Homes Regulatory Authority（养老院监管局），这是一个独立部门，专责养老院的教育、经营许可和视察工作，以确保养老院符合法定标准。

如需您社区内养老院的更多信息，请联系养老院监管局。

安省养老院监管局为省内养老院颁发经营许可证并进行视察，为所有已获颁发经营许可证或正在办理申请的养老院维持一个公共名录（[www.rhra.ca/en/register](http://www.rhra.ca/en/register)），处理投诉案件，并为养老院的老板、员工、住户和公众开展相关法律教育活动。

任何安省居民均可免费致电监管局，寻求解决养老院投诉案件的帮助。

如果您看见或怀疑某住户因为护理不当、虐待或忽视或不法行为而遭受伤害或具有相关风险，或者如果您怀疑某住户的钱财被滥用，您必须立刻向养老院监管局的Registrar（登记员）举发。您可以匿名举报。

Retirement Homes Regulatory Authority（养老院监管局）

1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)

[www.rhra.ca](http://www.rhra.ca)

## *Supportive Housing*（支援式生活住房）

支援式生活住房计划为住在特定住房的老年租客就地提供个人支援服务。该计划旨在帮助人们在自己的公寓里独立自主地生活。服务项目包括个人支援/陪从服务和基本家务服务，并有工作人员24小时处理定期护理和紧急需求。

Community Care Access Centre（社区护理服务中心）

310-CCAC (310-2222)

[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

## 低收入老年人住房选择

*Investment in Affordable Housing for Ontario (2011-2015)*

*(2011-2015年安省可负担住房投资计划)*

该计划提供资金，可用于建造和修缮可负担住房，也可为有需要的家庭提供租金和首付款协助。此类计划由市镇政府和District Social Services Administration Boards（区域社会服务管理局）管理。后者亦被称为Service

Managers（服务管理人），职责是依据当地住房需求决定该区的屋主和房东是否可以参加安省家居改造项目。

Ministry of Municipal Affairs and Housing（安省市镇事务和住房厅）  
Service Managers and Their Service Areas（服务管理人及其服务地区）  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### *Rent-Geared-To-Income Housing（按收入比例交租的住房）*

这是政府为服务中低收入安省居民所设置的福利房。入住的等候时间取决于您当地的情况。您可以通过您所在市镇的服务管理人提出按收入比例交租援助申请。

Ministry of Municipal Affairs and Housing（安省市镇事务和住房厅）  
Service Managers and Their Service Areas（服务管理人及其服务地区）  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### *Co-operative Housing（合作式住房）*

合作式住房居民不能拥有业权，但是他们对自己社区运作享有同等话语权。合作式住房是非营利的。当您搬离合作式住房，该住房便交还给合作社，然后再提供给某个需要可负担住房的人士。

Co-operative Housing Federation of Canada（加拿大合作房屋联盟）  
安省办公室  
1-800-268-2537  
[www.chfcanada.coop](http://www.chfcanada.coop)

## **紧急住房协助**

### *Community Homelessness Prevention Initiative （防止社区无家可归计划）*

本计划提供服务和活动，旨在防止、减少和处理无家可归的问题。它将五个旧有的无家可归相关计划整合为现在的计划，由安省市镇事务和住房厅管理：

- Consolidated Homelessness Prevention Program (防止无家可归统一计划)
- Emergency Energy Fund (紧急能源基金)
- Emergency Hostel Services (紧急收容服务)
- Domiciliary Hostel Program (住家收容计划)
- Provincial Rent Bank (安省租金银行)

上述服务由市镇政府和District Social Services Administration Boards (区域社会服务管理局) 提供。后者亦被称为Service Managers (服务管理人)。

Ministry of Municipal Affairs and Housing (安省市镇事务和住房厅)  
 Service Managers and Their Service Areas (服务管理人及其服务地区)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## 房东与租客

### *Residential Tenancies Act, 2006 (2006年《住宅租赁法》)*

这部法律管辖安省全省的大部分房东与租客事宜，确定房东与租客的权利和责任，并监管大部分的租金调涨。该法不管辖理商业租赁事宜。

### *Landlord and Tenant Board (房东与租客委员会)*

房东和租客委员会解决房东和租客之间的纠纷，并教育人们他们有何权利和责任。房东和租客双方都可以向委员会提出纠纷解决申请，然后委员会将安排听证会。召开听证会时，由一位委员做出裁决，或如果双方同意，也可请一位调解人帮助双方达成协议。

1-888-332-3234

[www.ontario.ca/rvb](http://www.ontario.ca/rvb)

## 原住民老年人服务

### *Canada Mortgage and Housing Corporation (加拿大按揭与房屋公司)*

加拿大按揭与房屋公司致力于寻找解决方案以改善保留区内和区外的住房条件。该公司设有许多第一民族、梅蒂斯人和因纽特人的计划，专门协助原住民，其中有些计划特别面向老年人而设。Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (保留区住宅修复援助计划) 为band council (社议会) 及其成员提供经济援助，用于修缮居住条件差的房屋，使其能够达到最低的安全和健康水平，还为残疾人的住房提高便利性。

1-800-668-2642

听障专线: 1-800-309-3388

[www.cmhc.ca/en/ab](http://www.cmhc.ca/en/ab)

### *Ministry of Aboriginal Affairs (安省原住民事务厅) - 住房资源*

安省原住民事务厅提供安省政府可负担住房计划和服务的相关信息。

1-866-381-5337

听障专线: 1-866-686-6072

[www.ontario.ca/rvc](http://www.ontario.ca/rvc)

### *Assisted Living Program (辅助式生活计划)*

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada (加拿大原住民事务暨北方发展部) 的辅助式生活计划是一个为老年人、患有慢性病的成人和身有残疾的儿童和成人提供的家居计划，为他们提供资金用于非医疗和社会支援服务。该计划帮助服务对象尽可能长时间的保持独立自主，让他们在家里和社区内都享有最好的生活质量。

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada (加拿大原住民事务暨北方发展部)

1-800-567-9604

听障专线: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca) (> Social Programs > Assisted Living Program)

# 6 长期护理院

## 一般信息

如果您想了解养老院的信息，请参阅本指南的“住房服务”章节。

Long-Term Care Homes（长期护理院）为日常生活无法自理，需要在安全的环境中接受看护和/或获得24小时护理服务的人士而设。长期护理院也叫做nursing homes（护理之家）、municipal homes for the aged（市镇政府开设的老人院）或charitable homes for the aged（老年人慈善之家）。Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）为长期护理院颁发营业执照或许可证并且提供资金支持。长期护理院必须遵守安省的护理、服务和住户费用各项标准。

Ontario Long-Term Care Association（安省长期护理协会）

905-470-8995

[www.oltca.com](http://www.oltca.com)

Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors

（安省非营利老年人住房和服务协会）

905-851-8821

[www.oanhss.org](http://www.oanhss.org)

## 如何申请

如果您考虑入住长期护理院，您必须联系当地的Community Care Access Centre（社区护理服务中心，简称CCAC）。CCAC决定长期护理院的入住资格并管理等候名单。CCAC会为您指派一位个案工作者，协助您完成长期护理院的申请表格。您可以在申请中选择多达5间长期护理院。

Community Care Access Centre（社区护理服务中心）

310-CCAC (310-2222)

[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

## 选择长期护理院

您的CCAC个案经理能够帮助您进一步了解自己的可选方案，您在选择长期护理院时要考虑到以下几点：

- 工作人员是否友善关怀？
- 住户看起来是否开心而且受到良好照顾？
- 护理院位置是否方便？是否有公共交通服务？
- 访客时间的设置是否灵活？
- 护理院是否能满足您在宗教、心灵、文化、语言和膳食各方面的需求？
- 您是否能够安全保管个人物品？
- 您是否可以带自己的家具或食物？

您和您的家人务必到每一个考虑入住的长期护理院参观。您还可以登录 [www.ontario.ca/rvd](http://www.ontario.ca/rvd) 查看每个护理院的Facility Review Summary Report（护理院审核总结报告）。

## 短期住宿

病刚好或伤刚好的老年人有时需要使用长期护理院的短期住宿服务，但无需永久入住。短期住宿住户一年可以使用最多90天的暂时住宿期限。安省有些长期护理院现正通过Convalescent Care Program（恢复期护理计划）提供“评估和恢复”服务。还有些人选择短期住宿是为了在出院后让他们的照顾者能够暂时休息、恢复精力。

## 住宿费用

省政府为所有的护理和个人看护服务支付费用，而长期护理院的住户必须支付自己的住宿费用，这是安省的统一标准。这个收费被称为自付额。您的自付金额依据您的入住期间长短和您选择的房型而定（单人房、双人房或基本房）。

长期住宿的住户需要没有时限的永久性住宿。短期住宿的住户则需要在一年的使用最多90天的暂时住宿服务。住宿费用通常由Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）于每年的7月1日制定。

[www.ontario.ca/rvf](http://www.ontario.ca/rvf)

如果您无法支付基本住宿的每月自付额，您可能符合费用下调的条件。请向您的CCAC个案经理咨询，了解更多信息。

## 服务

长期护理院要给您家的感觉，让所有住户感到安全舒适。护理院有饭厅和公共区域，可能还有其他的便利设施，例如商店、发廊、崇拜礼堂或花园。所有的长期护理院均提供24小时的看护和护理服务。

基本的住宿服务包括：

- 家具、膳食、床单和衣服、个人卫生用品、医疗/看诊器材和器具、家务服务、社交和休闲计划、药物管理和日常生活的协助。
- 24小时的看护和个人护理以及医生/其他专业医护人员的服务。
- 独特的“照顾规划”概述您的护理需要，每3个月进行审核/更新。

您还可以获得一些付费服务，例如：有线电视、私人电话、美发服务等。请记住，除非取得您的事先书面同意，任何上述服务均不可向您收费。

## 住户权利

长期护理院的住户有权住在一个充满尊重而关爱的环境，免于虐待和忽视。护理院必须在明显的地方张贴英法双语的Residents' Bill of Rights（《住户权利法案》）大字体海报，方便住户阅读。您入院的时候，您或您的决策代理人应该收到一份《住户权利法案》的副本，护理院必须告诉您如何提出疑虑、投诉或改善护理院的建议，而无需害怕遭受歧视。住户还可以联系Family Council（家属委员会）和Ontario Association of Residents' Council（安省住户委员会联合会）请求援助。

[www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws\\_statutes\\_07108\\_e.htm#BK5](http://www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws_statutes_07108_e.htm#BK5)

## 视察

安省所有的长期护理院执照持有人必须遵守相关法律所制定的清楚而细致的标准，内容涵盖住户护理标准、享有良好生活质量的权利以及长期护理



院的经营方式。Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）会进行未事先通知的视察，然后实施必要的执法措施。

## **长期护理院报告**

2010年7月1日迄今的所有长期护理院视察报告和视察令的公共刊物均可在网上浏览，并张贴于各个护理院。报告内容还包括一般信息，例如护理院所有权和床位数目。如要参考这些报告，请登录[www.ontario.ca/rvd](http://www.ontario.ca/rvd)。

## **投诉**

对某个长期护理院住户的情况持有疑虑的任何人均可提出举报或投诉。举报者可能包括住户、家属、护理院工作人员、任何为住户提供服务的人或一般群众。每个护理院都必须张贴自己的投诉程序和管理方式。建议个人直接与护理院沟通，解除疑虑。

Long-Term Care ACTION Line（长期护理院行动热线）

1-866-434-0144

Director, Performance Improvement and Compliance Branch  
（绩效改进和合规部门主任）

Ministry of Health and Long-Term Care（安省卫生和长期护理厅）

11<sup>th</sup> Floor, 1075 Bay St.

Toronto ON M5S 2B1

## ***Ontario Association of Residents' Councils***

### **（安省住户委员会联合会）**

每位长期护理院的住户都有参加住户委员会的机会。这个委员会的目的是鼓励住户就意见、建议和疑虑进行交流。安省联合会为各个住户委员会提供支持，代表所有住户，并致力于推广护理标准。

1-800-532-0201

[www.ontarc.com](http://www.ontarc.com)

## *Family Councils* (家属委员会)

许多长期护理院都拥有一个活跃的家属委员会，成员包括住户家属和亲友，大家定期会面，互相支持，分享信息，并代表住户维护权益。

Ontario Family Councils' Program (安省家属委员会计划)

1-888-283-8806

[www.familycouncilmembers.net](http://www.familycouncilmembers.net)

# 7 安全与保障

## 消费者信息和保障

安省的Ministry of Consumer Services（消费者服务厅）确保市场的公平性、安全性和知情性，为安省的消费者提供教育、保护和服务。

Ministry of Consumer Services（消费者服务厅）

1-800-889-9768

听障专线：1-877-666-6545

[www.ontario.ca/consumerservices](http://www.ontario.ca/consumerservices)

## 合同

如果您曾经签订协议购买商品或服务，那么您就曾经订立合同。您需要知道以下事项，为自己做好保护：

在您签订合同之前：

- 从您认识而且信任的公司购买商品和服务。向家人朋友和同事打听他们的经验。研究一下大家对您考虑打交道的公司的口碑如何。
- 确保合同包括您与销售员讨论的所有条款。没有注明在合同上的口头承诺可能无法实现。
- 如果您不懂合同内容，提出问题。要求对方解释合同，直至您了解所有内容。

在您签订合同之后：

- 您可以在10天之内取消某些合同，包括在您家中签订而且价值超过\$50的合同。
- 不要支付比原本估价高出百分之十以上的金额，除非您同意对方提供额外或不同的商品或服务。
- 如果商品或服务未在承诺日期的30日之内履约，您可以取消该合同。

## 身份盗用

身份盗用是在您不知情或不同意的情况下，有人不当使用您的个人信息以谋取私利。老年人往往是身份窃贼的下手目标，因为老年人已经积攒了一

辈子的良好信用评分和丰富资产。为了窃取您的个人信息，身份窃贼可能会：

- 偷取您的银行卡或信用卡。
- 假冒雇主、银行或公共事业公司打电话给您，索取您的个人信息。
- 企图哄骗您透露自己的密码。
- 翻您的回收箱或垃圾桶寻找任何个人资料

这些信息可能被不当用于：

- 以您的名字申请信用卡或开立银行账户。
- 获取抵押贷款。
- 伪造医疗卡、出生证明和其他法律文件。

为了保护自己：

- 将您的个人信息保存在安全的地方，包括银行账户号码和信用卡信息。
- 撕碎或用碎纸机销毁含有个人信息的纸张。
- 切勿将您的出生证明或社会保险号码放在您的钱包里，并且只在有法律上的需要时提供这些信息，例如用于就业或报税的目的。
- 切勿在电话中提供任何个人信息。
- 切勿将您的密码或个人身份号码（PIN）告诉任何人。
- 不要回复旨在索取您的个人信息、银行信息或信用卡信息的垃圾邮件。

如果您认为自己将个人信息给了职业骗子，请立即与自己的金融机构联系，并向警方报案。

## “Phishing”（网络钓鱼）

利用“网络钓鱼”行骗的人会给老年人发电子邮件，将他们引向看似代表银行之类可信机构的网站，但实际上是诈骗网站。这些诈骗网站引诱访客提供个人信息，例如信用卡或社会保险号码、银行账户信息或密码。犯罪者利用这些信息从事欺诈行为。

“钓鱼者”喜欢制造紧急情况的假象。他们通常会发一些载有令人感到兴奋或苦恼的消息，这样才能立刻抓住您的注意力。如果您担心或怀疑某封

邮件可能是诈骗邮件，使用您已有的信息（例如您信用卡后面或信用卡账单上面的电话号码）直接与该公司确认。

为了保护自己：

- 切勿在网上提供任何银行信息或密码。
- 切勿直接点击电子邮件中的网站链接登录任何网站。直接输入网址登录您想浏览的公司网站，或直接拨打公司的电话号码与他们联系。

## Gift Cards (礼物卡)

您知道吗？

- 大部分具有定额价值的礼物卡不会过期。只要贩卖礼物卡的公司仍在营业，在您使用之前礼物卡的价值维持不变。
- 您购买礼物卡之前不许获得某些信息。卖卡的人必须在您买卡之前清楚告诉您或展示该卡的任何条款或限制。
- 服务费设有限制。如果您想要定做或替换一张礼物卡，可能要向您收取相关费用，但是礼物卡公司不能向您收取闲置费或重新激活费。

[www.ontario.ca/rvj](http://www.ontario.ca/rvj)

## 诈骗和骗局

老年人往往是诈骗和骗局的对象，行骗方法包括面对面、电话或网上各种方式。以下是一些您应该当心的骗局。

- **装修骗局**  
职业骗子会联系老年人，向其提供各种家居装修的老年人特别折扣，例如建一个轮椅坡道或补修屋顶。这些人表现得非常友善，好像很关心您的独立性和健康状况。然后这个职业骗子会收取您市价3至4倍的价钱来做这个装修工作。务必要求对方提供推荐人，同时要了解自己感兴趣的装修项目费用。
- **冒牌公共事业职员骗局**  
职业骗子和小偷通常结伙而行，会假冒公共事业工作人员企图进入您的家里。一个人跟着您去看瓦斯表之类的公共事业设备，另一个人在您的房子里翻箱倒柜搜刮值钱的财物、药品和您的个人信息（例如银行信息）。务必要求来访人员提供身份证明，与公共事业公司确认这个/些人的身份以及是否真的有来访的需要。

- **中奖或旅游假期骗局**  
老年人将会通过电话或电子邮件收到中奖通知，称其赢得奖品或旅游假期，但需要支付一些款项，用作交通、保险或法律费用。千万不要做出预先付款——如果您真的中了奖，是不需要预先付款的！
- **紧急事故骗局**  
骗子喜欢制造紧急事故的假象。他们发电子邮件假装自己是您信任的朋友或亲戚，例如您的孙子，然后告诉您他们发生了紧急事故，急着需要钱。冒充您信任的朋友或亲戚时他们会声称自己无法打电话给您。如果有人在网上要求您马上汇钱过去，请一定要提高警惕。
- **仿冒品网站**  
老年人是成长最迅速的网上购物人群。遗憾的是，有些网站专门以极度低廉的价格贩卖仿冒品。多花点时间研究您想买的产品。为求谨慎，从信誉良好的网站购买商品。检阅客户评论，并查找能够与客户服务人员通话的电话号码。

## *Canadian Anti-Fraud Centre (加拿大反诈骗中心)*

该中心从消费者收集各种诈骗手段，并发挥教育一般群众有关大宗市场诈骗陷阱的关键作用。SeniorBusters（老年人反诈骗计划）由一群老年志愿者组成，打击专门欺骗老年人的大宗市场诈骗。老年人反诈骗计划为非法大宗市场诈骗和身份盗用或欺诈案件的老年受害者提供教育、辅导和转介服务。

Canadian Anti-Fraud Centre（加拿大反诈骗中心）

1-888-495-8501

[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

## **紧急服务和公共安全**

### **9-1-1**

如果发生任何紧急状况，立即需要警察、消防车或救护车救援，请拨打9-1-1。

### **应急准备**

Emergency Management Ontario（安省紧急事务管理局）利用在线应急准备录像、资源链接、事实清单和可下载的残疾人或特殊需求人士指南等

各种方式提供信息。学习怎样组合一个Emergency Survival Kit（应急求生包）、制定家庭应急计划以及在发生紧急事故时保持安全。您还可以注册紧急警报服务。

Emergency Management Ontario（安省紧急事务管理局）

1-877-314-3723

[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

Public Safety Canada（加拿大公共安全部）也提供广泛的印刷版和网络版安全贴士和信息，包括*Your Emergency Preparedness Guide*（《您的应急准备指南》）等出版物，帮助您和您的家人为紧急事件做好万全准备。

Public Safety Canada（加拿大公共安全部）

1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)

[www.getprepared.gc.ca](http://www.getprepared.gc.ca)

## 虐待老人

“虐待老人是指，在任何理应相互信任的关系中，导致老人受到伤害或痛苦的单次或重复行为，或缺乏适当行动。”

（世界卫生组织，2002年）

虐待老人以许多形式存在，包括经济、情感、身体或性方面的虐待以及忽视。这种行为是我们所不能接受的。如果您或您认识的人正处于危险之中或身处紧急情况需要帮助，请拨打9-1-1。如果您或您认识的老年人是偷窃、诈骗或人身伤害的受害者，请与您当地的警察局联系。如需更多信息或可能帮助您的社区支持转介服务，请拨打2-1-1或登录[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)。

## *Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse* (安省防止虐待老人网络，简称ONPEA)

ONPEA的Regional Elder Abuse Consultants（区域防止虐老顾问）与社区机构及当地的防止虐待老人网络通力合作，致力于：

- 统筹社区资源，使得受虐老人或高危人群能够更容易获得相关服务。
- 培训第一线的工作人员，使其能够确定是否有虐待老人的事件并迅速响应。

- 加强公众意识，了解何谓虐待老人以及何处寻求帮助。

作为司法和社区服务提供方以及当地的防止虐待老人网络的主要咨询资源。

416-916-6728

[www.onpea.org](http://www.onpea.org)

## 消防安全

面对消防安全，老年人显得格外地弱势。退化的行动和认知构成更多挑战，使老年人更难在发生火灾的时候做出及时反应和到达安全的地方。为了保持安全，请切记以下事项：

- 确保您安装了烟雾警报器。法律规定，您应该在家中的每个楼层和卧室以外的所有空间安装烟雾警报器。每个月固定检查您的警报器；每年更换电池，或在电力不足警示响起时立即更换。如果您有听力障碍或习惯在睡觉时关上房门，在您的卧室里安装一个烟雾警报器，选择能够发出闪光或会震动的警报器。
- 如有可能，每个房间至少要有两处出口。制定一份家庭消防逃生计划，将您的行动比较不便的情况纳入考虑。时常进行逃生计划演习。对于记性比较差的老年人，将逃生计划写出来，并将几份副本放在家中各个方便拿取的地方。
- 煮东西时不要离开厨房。因为煮饭而发生的火灾是老年人因火灾而受伤的首号元凶。如果在煮东西时需要离开厨房，请在离开前将炉子/烤箱关掉。煮饭时穿着袖子合身的衣服，或把袖子卷起来。过松或晃来晃去的衣物碰到炉子或火焰时很容易着火。
- 鼓励吸烟者到屋外吸烟或使用比较深而且不易打翻的烟灰缸来收集烟灰。不要将烟蒂在盆栽里按熄，盆栽里可能含有苔藓、木屑和树皮，很容易起火燃烧。
- 清理烟灰缸时，用水确实浇灭烟灰，或将烟灰倒入冲水马桶中。确保您熄灭所有火星。切勿将烟灰直接倒入垃圾之中。
- 切勿在床上吸烟。

如需有关消防安全的更多信息，请联系您当地的消防部门或登录Office of the Fire Marshal（安省消防总长办公室）的网站：

[www.ontario.ca/firemarshal](http://www.ontario.ca/firemarshal)



# 法律事务

## 满足您的法律需求

在安省执业的所有律师和律师助手都必须持有Law Society of Upper Canada（上加拿大律师协会）所颁发的执照。律师能够为您提供各种法律范畴类型的帮助：家庭或刑事案件、民事诉讼、遗产安排、授权书和遗产、房地产买卖以及行政法事宜。执业律师助理可以在Small Claims Court（小额钱债法庭）、诸如Landlord and Tenant Board（房东和租客委员会）的审理委员会聆讯和最高刑罚为监禁6个月的轻罪刑事案件中作为您的法律代表。法律协会有几项服务能帮您找到律师或律师助理。

The Law Society of Upper Canada（上加拿大律师协会）

1-800-668-7380

听障专线：416-644-4886

[www.lsuc.on.ca](http://www.lsuc.on.ca)

## *Law Society Referral Service（律师转介服务）*

如果您有法律问题，该服务将为您安排与一位律师或执业律师助理进行30分钟的免费咨询，以帮助您确定自己的权利和选择。

1-800-268-8326

[www.lrs.lsuc.on.ca](http://www.lrs.lsuc.on.ca)

## *Legal Aid Ontario（安省法律援助计划）*

安省法律援助计划通过广泛的服务项目为低收入人士和弱势人群提供法律援助。该计划还包括值班律师、社区法律援助中心和其他机构的信息及转介服务。法律援助计划的工作人员会问您一些问题，以帮助查找最适合解决您法律问题的服务。安省法律援助计划还为众多独立的社区法律援助中心提供资金支持。

1-800-668-8258

听障专线：1-866-641-8867

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

## *Advocacy Centre for the Elderly (老年人维权中心, 简称ACE)*

ACE是专门为低收入老年人提供法律服务的社区法律援助中心，服务范畴包括：提供法律意见、代表个人和团体客户、从事公共法律教育、推动法律改革，以及进行社区发展活动。ACE为居住在大多伦多地区、60岁以上的客户提供服务；如果某个案子对老年人群具有重要意义，ACE可能为多伦多之外的老年人提供服务。

416-598-2656

[www.ancelaw.ca](http://www.ancelaw.ca)

## *Community Legal Education Ontario (安省社区法律教育中心, 简称CLEO)*

CLEO是一个社区法律援助中心，专门编制各类主题的免费公共法律教育资料，包括Power of Attorney（授权书）、虐待老人等等。这些出版物尽可能简单并清楚地解释法律，以帮助人们了解和行使自己的法律权利。CLEO不提供法律建议。

416-408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

## *ARCH Disability Law Centre (ARCH残疾人法律中心)*

该法律援助中心专门致力于维护并倡导安省残疾人应有的平等权利。ARCH法律服务由律师和实习法学院学生提供，他们向志愿者选举出来的董事会报告，董事会至少有半数董事是残疾人。

1-866-482-ARCH (2724)

听障专线：1-866-482-2728

[www.archdisabilitylaw.ca](http://www.archdisabilitylaw.ca)

## *HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario) (安省艾滋病法律援助中心, 简称HALCO)*

HALCO是为罹患HIV/AIDS（艾滋病病毒/艾滋病）或受该病影响的人士提供免费法律协助的社区法律援助中心。除了提供概括性的法律服务之外，HALCO还提供公共法律教育，并从事法律改革及社区发展计划。

1-888-705-8889

[www.halco.org](http://www.halco.org)

### *Ontario Human Rights Code (《安省人权法》)*

《安省人权法》保障安省居民在就业、住房和服务等领域享有不受歧视的平等权利和机会。该法禁止在就业、服务、商品、设施、住房，以及同业公会和职业协会的联系和会员资格等各方面的年龄歧视。《安省人权法》对于年龄歧视的保障权责适用于超过18岁的所有人士。

[www.ontario.ca/humanrights](http://www.ontario.ca/humanrights)

### *Office of the French Language Services Commissioner (安省法语服务专员办公室)*

该办公室确保在法语服务的提供遵守French Language Services Act (《法语服务法》)。法语服务专员利用其提出建议的权力，大力鼓励政府机关积极地制定适合本省法语人口的政策和计划。该办公室的使命是确保公众能够获得安省政府的高质量法语服务。

1-866-246-5262

听障专线：416-314-0760

[www.ontario.ca/rvk](http://www.ontario.ca/rvk)

### *Office of the Public Guardian and Trustee (安省公共监护人及受托人办公室，简称OPGT)*

该办公室的服务保障某些个人及财产的法律、私人和经济利益。工作范畴包括：

- 保护精神上无行为能力人士。
- 保护公众的慈善权益。
- 为OPGT管理的遗产寻找继承人。
- 投资永久维护基金。
- 处理已解散公司的事务。

在获悉某人可能无行为能力、具有遭受严重的经济或个人伤害风险，而且没有其他可行的解决方案时，OPGT将会着手进行调查。调查结果出炉后，OPGT可能请求法院许可其临时或长期代表该人士做出决定。

1-800-366-0335

[www.ontario.ca/rvm](http://www.ontario.ca/rvm)

## ***Power of Attorney (授权书)***

授权书是一种法律文件，授予某人代表您做决定的权力。

Continuing Power of Attorney for Property (持续财产授权书) 是授权您所指定的代理人代您做出财务决定的法律文件。在您仍具有精神行为能力能够自行做决定时，或甚至在您万一丧失精神行为能力无法为自己的财产做出决定时，您的代理人都可以行使权力。在某些情况下，这种授权书可以指明代理人只能在万一您丧失精神行为能力时才能代表您行事。

General non-continuing Power of Attorney for Property (一般或非持续财产授权书) 只在您具有精神行为能力时授予代理人权力。万一您丧失精神行为能力，代理人的权力即告终止。

Limited Power of Attorney for Property (有限财产授权书) 在有限范围授权您所指定的人代您做决定。这种授权书可能包括Bank Power of Attorney (银行授权书)，表明代理人只能处理您在指定金融机构中的资产。有限财产授权书可能仅限于具体有效期间(例如您出国的时期)或具体资产(例如一间准备卖掉的房子)。

Power of Attorney for Personal Care (个人护理授权书) 让您所指定的代理人在您万一丧失精神行为能力时为您做出个人护理决定。这包括住宿、安全、卫生、营养、衣着和/或医疗服务等决定。如果您没有订立个人护理授权书，然后变成无行为能力，无法就医疗服务或入住Long-Term Care Home (长期护理院)做出决定，您的家人仍然有权根据Health Care Consent Act (《医疗护理同意法》)规定为您做出大部分决定。然而，如果没有人有意愿或能力为您做出决定，那么Office of the Public Guardian and Trustee (安省公共监护人及受托人办公室)便必须代您做出决定。这种授权书还能够在您本人无法告诉他人自己想要(或不想要)接受何种治

疗时，为您的决策代理人提供指示。个人护理授权书只在您没有行为能力时才能生效。

“living will”（生命意愿书）在您在丧失行为能力无法为自己的护理做出决定时，针对您可能想要或不想要的医疗护理提供书面指示或意愿。生命意愿书又叫做“Advance Medical Directive”（预先医疗指示），您的决定代理人必须考虑您的生命意愿书所载内容，但是有时依据实际情况，该意愿书可能不具法律约束力。生命意愿书和个人护理授权书的不同之处在于，前者不能指定一位决策代理人。

安省公共监护人和受托人办公室制定了一个Power of Attorney Kit（授权书工具包），帮助您指定一个人在您无法继续为自己做决定时能够帮助您做出决定。

Ministry of the Attorney General（司法厅）

1-800-366-0335

[www.ontario.ca/rvn](http://www.ontario.ca/rvn)

## ***Advance Care Planning（预定护理计划）***

预定护理计划让您在有行为能力时预先做出规划，考虑万一将来失去做决定的行为能力时，您希望接受怎样的护理照顾。您现在就可以采取行动以确保您的意愿受到保护，赋予您信任的人在有需要时代您做出决定的权力。Ontario Seniors’ Secretariat（安省耆老秘书处）与Alzheimer Society of Ontario（安省阿尔茨海默病协会）合作编写A Guide to Advance Care Planning（《预定护理计划指南》），以帮助老年人了解如何为自己未来的护理照顾做出决定。如要索取这本指南，请登录[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)。

Seniors’ INFOline（老年人信息热线）

1-888-910-1999

听障专线：1-800-387-5559

[www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors)

## ***器官和组织捐献***

务必与家人朋友谈论有关您捐献器官和组织的决定，这有助于他们在未来能理解、支持并尊重您的意愿。即使您已拥有签名捐献卡，您仍需要进行

捐献登记以确认您同意捐献。一旦完成该登记，您就可以确保自己的捐献决定已经记录在案，能够在适当的时机为适当的人士提供帮助。

如果您希望登记成为一位捐献者，您可以：

- 登录[www.beadonor.ca](http://www.beadonor.ca)填写Gift of Life consent form（生命遗泽同意书）
- 亲自前往ServiceOntario Centre（安省服务中心）
- 登录[www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration](http://www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration)进行登记。

ServiceOntario（安省服务厅）

1-866-532-3161

听障专线：1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network（延龄草生命遗泽网络）

1-800-263-2833

[www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca)

## 善终安排

当您亲近的人去世时，您可能要在没有什么准备的情况下做出许多难以抉择的决定。事先了解您的权利有助于渡过此难关。安省法律保护进行善终安排的消费者。譬如说，丧礼、运送服务、墓地或火葬场的工作人员必须在您签订合同之前，为您提供他们提供的所有服务项目的最新报价清单，以便您比较价格。他们还必须告诉您他们在推荐某项服务或厂商的产品时是否收取回扣。

法律规定您有30天的时间可以取消一个丧礼、葬仪或火化服务，并可得到合同还未提供服务部分的全额退费。除此之外，2012年7月1日开始的所有预付合同必须得到保障，这是指如果您已交清合同所定费用，服务提供商必须遵照合同约定时间提供所有注明的服务项目，即使该项目已经涨价亦不得收取额外费用。

Ministry of Consumer Services（消费者服务厅）

1-800-889-9768

[www.ontario.ca/consumerservices](http://www.ontario.ca/consumerservices)

Board of Funeral Services (殡仪服务局)  
1-800-387-4458  
www.funeralboard.com

## **遗嘱和遗产**

遗嘱是一种书面文件，让您表示去世后如何分配自己的资产。遗嘱还能够帮助您充分利用税务优惠选项和延税项目，避免去世后产生某些税务问题。最好请一位熟知遗产法的律师为您准备遗嘱。使用“Will Kit”（遗嘱工具包）时要格外小心，因为某些工具包的内容并不符合安省法律。如果您没有遵守Succession Law Reform Act（《继承法改革条例》）的规定在遗嘱上签名并请证人进行见证，则该遗嘱可能无效。

当一个人去世的时候，知道他/她是否有遗嘱以及该遗嘱放在哪里非常重要。有些人将遗嘱提交至地方法院建档或请律师保管，有些人则将它放在家中的保险箱或抽屉里。遗产执行人依照遗嘱所载意愿予以执行。

如果某人在去世时未留下遗嘱，那么其遗产必须遵循安省的《继承法改革条例》进行分配。如果未订立遗嘱安省居民去世了但没有任何人可以作为遗产托管人，则该遗产最终可能由Public Guardian and Trustee（安省公共监护人和受托人）接手管理。如果对订立遗嘱或遗嘱受益人的情况抱有疑问，您应该向一位律师咨询。

Ministry of the Attorney General (司法厅)  
1-800-518-7901  
听障专线: 416-326-4012  
www.ontario.ca/rvo

## **在海外去世**

如果您的加国亲友在其他国家去世，请联系该国就近的加拿大联邦政府办公室查询相关处理程序。

Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services  
(加拿大外交与国际贸易部领事服务)

加拿大免费: 1-800-267-6788

加拿大境外: 613-996-8885 (接受对方付费电话)

听障专线: 1-800-394-3472

[www.travel.gc.ca/about/assistance/consular/death](http://www.travel.gc.ca/about/assistance/consular/death)

## *Death Registration and Certificate (死亡登记和证明)*

在一个人去世之后, 主治医师或法医或验尸官会完成Medical Certificate of Death (死亡医学证明), 然后连同遗体移交给殡葬礼仪师。办理死亡登记时, 一位家属和殡葬礼仪师必须一起填写含有死者信息的Statement of Death (死亡声明)。完成后, 礼仪师会将这两个文件提交到当地市镇政府的书记员办公室。死亡登记收集的死因信息用于医学和健康研究以及数据统计用途。

殡葬礼仪师将提供证明死亡的复印文件, 可用来处理某些事情; 但是, 有些机构可能会要求提供官方死亡证明。在以下情况, 您可能需要死亡证明:

- 处理遗产。
- 办理保险事宜。
- 使用/终止政府服务。
- 进行族谱研究。

ServiceOntario (安省服务厅)

1-800-267-8097

听障专线: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/government/death-certificate](http://www.ontario.ca/government/death-certificate)

## *退休金和福利*

如果您是一份遗嘱的执行人, 您应该联系以下机构 (如果这些机构与死者有关), 了解是否有资格申请办理任何事宜, 或取消福利、服务或预约。

执行人还应该联系死者的前雇主们, 了解该公司的退休金和福利等信息。



Old Age Security Program (老年人保障金计划)  
Guaranteed Income Supplement (保证收入补贴)  
Canada Pension Plan (加拿大退休金计划)  
1-800-277-9914  
听障专线: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Harmonized Sales Tax Credit (统一销售税退税)  
1-800-959-1953  
听障专线: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst)

Guaranteed Annual Income System (安省最低生活保障制度)  
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)  
听障专线: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务部)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

Workplace Safety and Insurance Board (工作场所安全和保险局)  
1-800-387-0750  
听障专线: 1-800-387-0050  
[www.wsib.on.ca](http://www.wsib.on.ca)

Ontario Works (安省工作计划)  
[www.ontario.ca/rvp](http://www.ontario.ca/rvp)

National Defence Disability and Death Benefits (国防部残疾和死亡抚恤金)  
1-866-522-2122  
[www.forces.gc.ca](http://www.forces.gc.ca)

如要了解有关遗属福利的更多信息, 请参阅本指南的“财务状况”章节。

## **所得税**

作为遗嘱执行人, 您必须为死者填写所得税申报表。如需更多信息或协助, 请联系您当地的税务服务办公室。

Canada Revenue Agency (加拿大国税局)  
1-800-959-8281  
听障专线: 1-800-665-0354  
[www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html](http://www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html)  
[www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html)

## **银行和信用卡**

执行人应该与死者有业务往来的银行和其他金融机构联系，并与信用卡公司联系取消任何信用卡。

## **政府证件和登记证**

执行人必须联系曾向死者签发证件和/或登记证的所有政府机关：

Driver's Licence and Accessible Parking Permit (驾驶执照和残疾人停车证)

Ontario Health Card (安省医疗卡)

Outdoors Card (户外卡)

ServiceOntario (安省服务厅)

1-866-532-3161

听障专线: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

Social Insurance Number (社会保险号码)

Service Canada (加拿大服务部)

1-800-206-7218

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Canadian and Foreign Passports (加拿大和外国护照)

Passport Canada (加拿大护照局)

1-800-567-6868

听障专线: 1-866-255-7655

[www.ppt.gc.ca](http://www.ppt.gc.ca)

Citizenship and Permanent Resident Cards (公民卡和永久居民卡)

Citizenship and Immigration Canada (加拿大公民及移民部)

1-888-242-2100

听障专线: 1-888-576-8502

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

Indian Status (原住民身份证)  
Aboriginal Affairs and Northern Development Canada  
(加拿大原住民事务暨北方发展部)  
1-800-567-9604  
听障专线: 1-866-553-0554  
[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca)

Firearms Licences (枪支执照)  
Canadian Firearms Program (加拿大枪械计划)  
1-800-731-4000  
[www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm)

## 汽车

执行人可能需要研究有关任何车辆、船只、雪地摩托、全地形越野车或挂车的出售或所有权转移相关事宜, 以及取消或转让保险保单。

[www.ontario.ca/smw](http://www.ontario.ca/smw)

## 房地产

执行人可能需要:

- 为死者的主要和其他住宅确定其房地契及物业税。
- 向当地的Canada Post Office (加拿大邮政局办公室) 申请转寄或保留邮件的服务。
- 联系死者市镇内的公共事业公司、无线电视公司、电话公司和电力公司, 更改用户姓名或取消服务。
- 安排报章杂志的订阅者姓名更改或取消服务。

## 俱乐部、组织、服务机构和专业人士协会

另外, 执行人还可能需与下列个人和组织联系:

- 医生、照顾者或医疗服务组织
- 航空里程卡/常客卡
- 死者做志愿者的地方

- 死者参加的专业人士协会
- 死者的大学或研究所母校

## **退伍军人服务**

符合资格的退伍军人可以获得包括military-style grave marker（军人墓碑铭刻）的殡仪服务。这些福利由Last Post Fund（最后岗位基金）代Veterans Affairs Canada（加拿大退伍军人事务部）提供。

Last Post Fund - Ontario Branch最后岗位基金安省分会

1-800-563-2508

[www.lastpostfund.ca](http://www.lastpostfund.ca)

# 8 交通运输

## 驾驶

方便出行对老年人的重要性不言而喻。年龄增长并不表示您必须放弃开车。然而，许多老年人会自动自发地改变开车习惯，以适应年龄增长所带来的改变。

### 年长驾驶人课程

如果您是一位年长驾驶人，请考虑参加专门的驾驶课程或研习班，学习新的开车方式以帮助您应对伴随年龄增长所出现的开车问题。除了学习新的开车策略，您还可以回顾驾驶规则和条例、常见车祸原因和避免事故技巧。

55 Alive Driver Refresher Course (55活力驾驶复习进修课程)

Canada Safety Council (加拿大安全理事会)

613-739-1535 分机233

[www.safety-council.org](http://www.safety-council.org)

CAA Mature Operators Workshop (加拿大汽车协会年长驾驶人研习班)

Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario

(加拿大汽车协会安省中南部分会)

1-800-268-3750

[www.caasco.com/drivertraining](http://www.caasco.com/drivertraining)

### 驾照更新

您可以在ServiceOntario Centres (安省服务中心) 更新自己的驾照。

ServiceOntario (安省服务厅)

1-800-267-8097

听障专线: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

## *Senior Driver Renewal Program (老年驾驶人驾照更新计划)*

一旦您年满80周岁，您将需要每2年更新一次驾照，而不再是每5年一次。老年驾驶人驾照更新计划的规定要求您必须：

- 接受视力测验。
- 参加小组课程。
- 完成有关道路交通规则和交通标志的选择题测验。

Ministry of Transportation (交通运输厅)

1-800-396-4233

听障专线：1-800-268-7095

[www.ontario.ca/driving-and-roads/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over)

## *Driver Examination Centres (驾照考试中心)*

驾照考试中心为所有驾照种类提供考试服务，例如视力检查、笔试和路试。

DriveTest (驾驶考试中心)

1-888-570-6110 (自动语音预约热线)

[www.drivetest.ca](http://www.drivetest.ca)

如果您没有驾照，您可以申请Ontario Photo Card (安省照片身份证) 作为政府签发的证件。请参阅本指南最后方的“安省政府证件”章节了解更多信息。

## *Accessible Parking Permit (残疾人停车证)*

如果您有资格申请残疾人停车证，当局会免费发证给您。您可以将该停车证用于您外出时乘坐的任何车辆。当您乘坐的车子停在指定的残疾人停车位时，请确保停车证摆放在显眼的位置。要符合领取残疾人停车证的条件，您的医生必须提出医疗证明表示您行动不便和/或需要相关协助，患有严重的肺病或心血管疾病，需要携带式供氧仪器或者有视力障碍。您可以申请有效期最多长达5年的长期停车证或有效期最多长达1年的临时停车证。

ServiceOntario (安省服务厅)  
1-800-387-3445  
[www.ontario.ca/accessibleparking](http://www.ontario.ca/accessibleparking)

如要了解有关Home and Vehicle Modification Program (房屋改造和汽车改装计划)的更多信息,请参阅本指南“财务状况”章节。

## 驾驶以外的交通方式

如果您是一位年长驾驶人,到了某个时间点您可能必须考虑减少开车或干脆不再开车。这可能是一个非常困难的决定,因为这可能让您担心自己失去独立性并成为别人的负担。不要害怕将您的忧虑吐露给您的家人朋友和医生。确保您充分了解自己社区内有哪些驾驶以外的备选交通方式。在您需要减少或完全停止开车之前提早做出规划。

### 警示信号

认识到您可能无法继续安全驾驶非常重要。以下列举一些您应该关注的信号:

- 您开车的时候是否很紧张?
- 其他驾驶人是否常对您按喇叭?
- 您是否已经有过几次小擦撞或差点发生车祸?
- 家人朋友是否担心您开车?
- 您的子女是否相信您的开车技术?
- 您的子女是否让您开车载孙子孙女?
- 您开车时是否曾经迷路或忘记自己要去哪里?

### 其他交通方式

除了开车还有许多其他的交通方式。您可以考虑以下选项:

- 公车、出租车和其他种类的公共交通工具。
- 请家人朋友开车载您。
- 请其他人开您的车载您。

- 来往老年住所和其他小组活动的面包车/公车接送服务，可能需要提前安排或可以随叫随到。
- 预付出租车代用券。
- 步行。
- 您当地可能提供的志愿驾驶员服务。

如要查找当地提供老年人交通服务的社区机构，请拨打2-1-1或登录 [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)。

## 买卖车辆

### *Used Vehicle Information Package (二手车信息手册, 简称UVIP)*

安省每年有超过100万辆二手车易主。为了帮助消费者做出更加知情的选择，卖家必须提供一本UVIP。ServiceOntario（安省服务厅）的Driver and Vehicle Licence Issuing Offices（驾照和车牌核发办公室）提供UVIP。

ServiceOntario（安省服务厅）

1-800-387-3445

[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## 公共交通服务

许多社区提供公车服务和特殊交通服务。特殊服务的例子有多伦多的Wheel-Trans（轮椅专车）、渥太华的ParaTranspo（残疾人专用公车），还有温莎市的Handi-Transit（残疾人交通服务），这些服务使用安装了升降平台或坡道装置的小型车辆，方便需要轮椅或电动代步车的行动不便人士。有些社区可能使用完全无障碍公车行驶于固定和灵活路线。

如要了解您社区内公共交通服务的更多信息，请拨打2-1-1或登录 [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)。



## 志愿驾驶员

Red Cross（红十字会）、您的Royal Canadian Legion（加拿大皇家军团）分会或Older Adult Centre（老年人服务中心）均可能在您的地区提供志愿驾驶人服务。

## GO Transit（安省国营客运）

GO Transit安省国营客运是一个区域性公共交通服务，面向大多伦多地区和汉密尔顿，交通运输路线延伸至Greater Golden Horseshoe（大金马蹄地区）的众多社区。GO Transit安省国营客运的车费依实际路程而定。65岁以上的老年人可以享受成人票的半价优惠。老年人可以购买单程车票或一日票。大多数的GO Transit安省国营客运车站提供无障碍设施，方便使用轮椅或代步车以及其他行动不便的乘客使用。

1-888-GETONGO (438-6646)

听障专线：1-800-387-3652

[www.gotransit.com](http://www.gotransit.com)

## 退伍军人服务

### *Veteran Graphic Licence Plate（退伍军人车牌）*

服役经历经过Royal Canadian Legion（加拿大皇家军团）认证的退伍军人有资格申请退伍军人车牌。如要申请Veteran Plate Eligibility Certification（退伍军人车牌资格认证），请亲自前往ServiceOntario centre（安省服务中心）或登录[www.ontario.ca/customplates](http://www.ontario.ca/customplates)。

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command  
（加拿大皇家军团安省指挥部）

905-841-7999

[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

# 9 重要联系信息

## 安省政府

Seniors' INFOline (老年人信息专线)

1-888-910-1999

听障专线: 1-800-387-5559

请致电老年人信息专线, 了解有关安省政府的老年人计划和服务的更多信息, 或索取出版物。

ServiceOntario (安省服务厅)

1-800-267-8097

听障专线: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

安省服务厅统一提供范围广泛的安省政府信息。您可以通过网络或电话获取信息, 也可亲自前往ServiceOntario centre (安省服务中心)。

ServiceOntario Publications (安省服务厅出版局)

1-800-668-9938

听障专线: 1-800-268-7095

[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

如需索取安省政府出版物, 请与安省服务厅出版局联系。

Community Care Access Centre (社区护理服务中心, 简称CCAC)

310-CCAC (310-2222)

[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

如要了解您当地家居和社区护理服务的更多信息, 请联系CCAC。

Telehealth Ontario (安省健康热线)

1-866-797-0000

听障专线: 1-866-797-0007

请致电安省健康热线以获得保密健康咨询和一般健康信息。该项服务每周7天、每天24小时以多语种提供。

Victim Support Line (受害者支援热线)  
1-888-579-2888

受害者支援热线是服务安省全省的多语种免费电话热线，为犯罪受害者提供范围广泛的服务。

Emergency Management Ontario (安省紧急事务管理局)  
1-888-795-7635

如要了解应急规划的更多信息，请联系安省紧急事件管理局。

Office of the Public Guardian and Trustee (安省公共监护人及受托人办公室)  
1-800-366-0335

安省公共监护人及受托人办公室保护某些特定个人及财产的法律、私人和经济权益。

Ombudsman Ontario (安省申诉专员)  
1-800-263-1830  
听障专线: 1-866-411-4211 |

安省申诉专员受理公众对安省政府服务的投诉，并竭尽所能为他们解决问题。

## 加拿大联邦政府

Service Canada (加拿大服务部)  
1-800-0-Canada  
(1-800-622-6232)  
听障专线: 1-800-926-9105  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Pension Programs – Service Canada (加拿大服务部退休金计划)  
1-800-277-9914  
听障专线: 1-800-255-4786

如要了解有关联邦政府提供的计划和服务的更多信息，请与加拿大服务部联系。

## 市镇政府

211 Ontario

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

请拨打2-1-1了解有关您当地社区和社会服务的更多信息。该热线每周7天、每天24小时开通，以超过150种语言提供免费和保密的服务。

Association of Municipalities of Ontario（安省市镇协会，简称AMO）

[www.yourlocalgovernment.com](http://www.yourlocalgovernment.com)

请登录安省市镇协会网站，了解有关您当地市镇提供的服务和计划的更多信息，包括老年人服务、健康与福祉计划、住房服务、休闲活动、公共卫生和社会援助。

## 社区安全

如果发生任何紧急事故需要警察、消防车或救护车，请拨打9-1-1。

Crime Stoppers（灭罪热线）

1-800-222-TIPS (8477)

[www.canadiancrimestoppers.org](http://www.canadiancrimestoppers.org)

请拨打灭罪热线匿名举报任何罪案或可能发生的罪案。

The Canadian Anti-Fraud Call Centre（加拿大反诈骗呼叫中心）

1-888-495-8501

[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

如要举报诈骗事件或了解有关预防诈骗的更多信息，请联系加拿大反诈骗呼叫中心。

# 10 安省政府证件

## *Ontario Photo Card (安省照片身份证)*

安省政府为没有驾照的安省居民提供这个钱包大小的身份证，方便他们旅行、开立银行账户和从事需要官方身份证明的其他活动。如要申请安省照片身份证，您必须是16岁以上的无驾照安省居民。该证件的有效期间是5年。如需更多信息，请登录[www.ontario.ca/photocard](http://www.ontario.ca/photocard)。

## *Driver's Licence (驾驶执照)*

安省驾照是您可以合法开车的证明文件。开车时您必须随身携带驾照。这个钱包大小的证件上载有您的数字化照片和签名。如要了解更多信息，请登录[www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence)。

## *Enhanced Driver's Licence (智能驾照)*

智能驾照是可以让您从水路、陆路来往加拿大和美国的旅行证件，但不可用于从空路进入美国。如要了解更多信息，请登录[www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence)。

## *Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card (安省医疗保险计划医疗卡)*

安省居民必须拥有一张有效的Ontario Health Card (安省医疗卡)，以显示他们有权享受由OHIP承担费用的医疗服务。只要该卡有效并属于您，不论是带照片的医疗卡，还是红白相间的医疗卡，都可以让您获得OHIP承保的医疗服务。您的医疗卡用途仅限于获取医疗服务。除了医疗服务提供方或Ministry of Health and Long-Term Care (安省卫生和长期护理厅)，请勿向任何人展示您的医疗卡或提供您的医疗卡号码。

如需有关政府证件的一般信息，请联系：

ServiceOntario（安省服务厅）

1-800-267-8097

听障专线：1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

## 更改您的地址

安省政府的在线一体化更改地址功能让您迅速而方便地向政府通知您的地址变更。您只需要输入一次地址，然后选择您需要通知的政府机关即可。这包括您的Driver's Licence（驾驶执照）或Vehicle Registration（车辆登记证）、Health Card（医疗卡）或Outdoors Card（户外卡）。请勿在您搬家前先行更改地址。

如需使用更改地址的在线服务，请登录：

[www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address](http://www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address)。

# 11 索引

9-1-1

64

## A

Aboriginal Artists in Schools (校内原住民艺术家计划)	12
Accessible Parking Permit (残疾人停车证)	80
Adult Day Programs (成人日间计划)	43
Adult Lifestyle Communities (成人生活社区)	51
Advance Care Planning (预定护理计划)	71
Advocacy Centre for the Elderly (老年人维权中心)	68
Alternatives to Driving (驾驶以外的交通方式)	81
Ambulance Services (救护车服务)	37
ARCH Disability Law Centre (ARCH残疾人法律中心)	68
Assisted Living Program for Aboriginals (原住民辅助式生活计划)	55
Awards Honouring Seniors (颁奖表彰耆老)	10

## B

Benevolent Funds (慈善基金)	26
Bone Mineral Density Testing (骨矿物质密度检测)	30
Bureau of Pensions Advocates (抚恤金维权办事处)	25

## C

Canada Pension Plan Retirement Pension (加拿大退休金计划)	22
Disability Benefits (残疾福利金)	22
Survivor Benefits (遗属福利金)	23
International Benefits (国际福利计划)	23
Pension Sharing (分享退休金)	23
Canadian Anti-Fraud Centre (加拿大反诈骗中心)	64
Canadian Mental Health Association Ontario (加拿大心理健康协会 安省分会)	39
Canadian Snowbird Association (加拿大雪鸟协会)	5
Caregiver Respite (照顾者暂歇服务)	43
Centre for Addiction and Mental Health (瘾癖和精神及健康中心)	38
Client Intervention Services (客户介入服务)	43
ColonCancerCheck (直肠癌检查计划)	29
Community Care Access Centre (社区护理服务中心)	27
Community Homelessness Prevention Initiative (防止社区无家可归计划)	53

Community Legal Education Ontario (安省社区法律教育中心)	68
Community Volunteer Income Tax Program (社区志愿者免费报税服务)	19
Compassionate Care Benefit Program (病危亲属看护津贴计划)	16
Complex Continuing Care (复杂疾病持续护理)	45
Computer Training (计算机培训)	8
Congratulatory Messages (官方贺电)	9
ConnexOntario (心理健康信息机构)	39
Continuing and Distance Education (远程和继续教育)	7
Contracts (合同)	61
Co-operative Housing (合作式住房)	53
Courses for Mature Drivers (年长驾驶人课程)	79

## D

Death Out of Country (在海外去世)	73
Death Registration and Certificate (死亡登记和证明)	74
Diabetes (糖尿病)	29
Diabetic Testing Agents (糖尿病测试剂)	35
Dietitians of Canada (加拿大营养师协会)	42
Disability Pensions and Awards for Veterans (退伍军人残疾抚恤金和奖金)	25
Driver Examination Centres (驾照考试中心)	80
Driver's Licence (驾驶执照)	87
Driver's Licence Renewal (驾照更新)	79

## E

Eating Well with Canada's Food Guide (加拿大健康饮食指南)	41
EatRight Ontario (安省正确饮食计划)	41
Elder Abuse (虐待老人)	65
Elder and Youth Legacy Program (长老和青少年传承计划)	13
Emergency Preparedness (应急准备)	64
Emergency Response Service (紧急响应服务)	44
Employment Insurance Benefits (就业保险金)	23
Employment Ontario (安省就业计划)	5
Employment Standards Act (就业标准法)	6
Enhanced Driver's Licence (智能驾照)	87

## F

Family Councils (家属委员会)	60
Family Medical Leave (家庭病假)	16
Filing Your Tax Return (报税)	18



Finding a Health Care Provider (查找医疗护理提供方)	28
Fire Safety (消防安全)	66
Fishing and Hunting (钓鱼和打猎)	3
Foot Care Services (足部护理服务)	44
Foreign Trained Professionals (海外培训的专业人士)	7
Frauds and Scams (诈骗和骗局)	63
Friendly Visiting (友好访问)	44

## G

Gift Cards (礼物卡)	63
GO Transit (安省国营客运)	83
Guaranteed Annual Income System (安省最低生活保障制度)	22

## H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (安省艾滋病法律援助中心)	68
Healthy Homes Renovation Tax Credit (健康家居装修税务优惠)	48
HIV Treatment (艾滋病毒治疗)	31
Home and Vehicle Modification Program (房屋改造和汽车改装计划)	25
Home Help Referral Services (住家帮手转介服务)	44
Home Maintenance and Repair Services (住房修缮服务)	44

## I

Identity Theft (身份盗用)	61
Immunizations (疫苗接种)	31
Independent Learning Centre (独立学习中心)	8
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (医院的住院和门诊服务)	38
Inspections (视察)	58
Investment in Affordable Housing for Ontario (安省可负担住房投资计划)	52

## L

Landlord and Tenant Board (房东和租客委员会)	54
Last Post Fund (最后岗位基金)	78
Law Society Referral Service (律师转介服务)	67
Learning About Taxes Course (税务学习课程)	19
Learning English or French (学习英语或法语)	12
Legal Aid Ontario (安省法律援助计划)	67
Life Lease Housing (终身租赁住房)	51

Lifelong Learning Plan (终身学习计划)	24
Long-Term Care Home Reports (长期护理院报告)	59

## M

Meal Services (用餐服务)	44
MedsCheck (药物核查计划)	34
Meeting Your Legal Needs (满足您的法律需求)	67
Military-Style Grave Markers (军人墓碑铭刻)	78
Ministry of Aboriginal Affairs – Housing Resources (原住民事务厅住房资源)	55

## N

National Aboriginal Diabetes Program (全国原住民糖尿病计划)	45
Newcomer Settlement Program (新移民安居计划)	11
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit (第一民族和因纽特人的非保险健康福利计划)	46

## O

Office of the French Language Services Commissioner (法语服务专员办公室)	69
Office of the Public Guardian and Trustee (公共监护人和受托人办公室)	69
Old Age Security Pension (老年人保障金)	21
Allowance and Allowance for the Survivor (津贴和鳏寡津贴)	21
Guaranteed Income Supplement (保证收入补贴)	21
Older Adult Centres (老年人服务中心)	2
Ontario Association of Residents' Councils (安省住户委员会联合会)	59
Ontario Health Card (安省医疗卡)	32
Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card ID (安省医疗保险计划医疗卡证件)	87
Ontario Human Rights Code (安省人权法)	69
Ontario Immigration Portal (安省移民门户网站)	12
Ontario Job Bank (安省工作职位库)	6
Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse (安省防止虐待老人网络)	65
Ontario Parks (安省公园)	3
Ontario Photo Card (安省照片身份证)	87
Ontario Renovates (安省家居改造项目)	49
Ontario Senior Games (安省老年人运动会)	2
Ontario Skills Passport (安省技能护照)	6

Ontario Volunteer Centre Network (安省义工中心网络)	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (安省工作信息网)	6
Ontario Works (安省工作计划)	24
Organ and Tissue Donation (器官和组织捐献)	71

## P

Palliative Care (临终关怀服务)	45
Pensions and Benefits (退休金和福利)	74
Personal Emergency Leave (个人紧急事假)	17
Phishing (网络钓鱼)	62
Power of Attorney (授权书)	70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (低收入老年人和残疾人物业税务优惠)	50
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (低收入老年人和残疾人安省延加地税计划)	50
Provincial Tax Credits and Benefits (省税税务优惠和福利)	19
Public Health Units (公共卫生部门)	28
Public Libraries (公共图书馆)	1

## R

Rainbow Health Ontario (安省彩虹健康机构)	46
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (注册退休储蓄计划和注册退休收入基金)	24
Rent-Geared-To-Income Housing (按收入比例交租的住房)	53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (保留区住宅修复援助计划)	55
Residential Tenancies Act, 2006 (2006年住宅租赁法)	54
Residents' Rights (住户权利)	58
Retirement Abroad (在海外退休)	4
Retirement Homes (养老院)	51
Royal Canadian Legion (加拿大皇家军团)	14

## S

Security Checks or Reassurance Services (安全检查或保心安服务)	45
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (老年人和/或残疾人物业税务优惠)	49

Senior Driver Renewal Program (老年驾驶人驾照更新计划)	80
Senior Pride Network (老年人同性恋骄傲网络)	13
Settlement.Org (安居服务)	11
Short-Stay Accommodation (短期住宿)	57
Smoking Cessation (戒烟)	39
Social or Recreational Services (社交或休闲服务)	44
Soldiers' Aid Commission of Ontario (安省军人援助委员会)	26
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (老年医学专科精神健康外展服务)	38
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals (原住民物质滥用和治疗)	46
Supportive Housing (支援式生活住房)	52

## T

Tax-Free Savings Account (免税储蓄账户)	24
Telehealth Ontario (安省健康热线)	27
The 519 Church Street Community Centre (教会街519号社区中心)	13
The Memory Project (纪念计划)	14
Third Age Network (第三年龄网络)	7
Transportation Services (交通服务)	45
Travelling in Ontario (在安省境内旅游)	3
Travelling Outside Ontario or Canada (到安省或加国境外旅游)	4

## U

Used Vehicle Information Package (二手车信息手册)	82
--	----

## V

Veteran Graphic Licence Plate (退伍军人车牌)	83
Veterans Independence Program (退伍军人独立计划)	47
Volunteer Canada (加拿大志愿者机构)	8
Volunteer Drivers (志愿驾驶员)	83

## W

War Veterans Allowance (参战退伍军人津贴)	25
Wills and Estates (遗嘱和遗产)	73