



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

适用于不列颠哥伦比亚省新移民

有关加拿大方式 您要了解的事实



家庭、学校和健康

您可能已经读过或听过很多关于在加拿大生活的事情。但记住加拿大人的一些常见想法、信念和做法还是有帮助的。

原住民是现称为加拿大的这片土地上的原始居民。

加拿大人来自世界许多不同的国家、拥有不同的文化背景。他们从五百多年前就开始来到这里。

在加拿大，没有哪个群体应该比另一个群体更优越。这个理念有助于维护居住在这里的人们之间的和平。

加拿大每个人都享有平等的权利。即使是孩子也有权利。父母、老师和其他成年人不得殴打或忽视孩子。如果有人知道孩子受到了严重伤害，他们必须向儿童保护机构报告。

每个人都有基本自由。每个人都可以自由感受、思考和相信自己想要的东西。



加拿大人在很多事情上存在分歧。无法达成一致是可以的。但也是有一些规则要遵循的。一个人的宗教或社会信仰不能伤害他人。当每个人都表现出尊重和善意时，每个人都会感到安全和受到保护。

您知道吗……？

数百年来，原住民一直遭受着殖民这片土地的欧洲人的种族歧视和虐待。许多原住民族失去了土地、语言和生命。

加拿大正在积极致力于和解。这包括尊敬和尊重原住民和他们的习俗。我们经常在学校、工作场所和社区举行会议时，以宣读土地确认开始。这意味着使用我们开会所在地的传统名称来向原住民致敬。有时，原住民可能会用他们自己的语言、歌曲或祷告来欢迎听众。

尽管我们有法律，但有些人仍然认为伤害那些看起来与自己不同的人是可以的，并且也做出相应的行为。

如果有人伤害您或您的家人，您可以告诉安置工作人员、医生或护士、老师或警察。

如果您是家庭暴力或性暴力(包括精神虐待)的受害者,您可以联系受害者服务机构:

- 无论昼夜,可随时拨打1-800-563-0808
- 可提供多种语言服务
- 或者发短信至604-836-6381(例如, I need help. A family member hit and threatened me. (我需要帮助。有家人打了我并威胁我。))
- Victimlinkbc.ca

如果情况紧急,请致电9-1-1。您不必会说英文。有173种语言的口译人员。您只需用英语说出您要使用的语言名称(例如:“Mandarin”或“Cantonese”)。

在加拿大,一些群体遭受伤害和仇恨的报告要多于其他群体。您可能会听到的术语:

- “2SLGBTQ+”: 双灵人、女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人、酷儿和其他性取向
- BIPOC: 黑人、原住民、有色人种

健康

照顾心灵与照顾身体一样重要。健康包括我们的想法和感受。

在加拿大,酒精、烟草和大麻以及医生或药剂师提供的药物都是合法的。其他药物则不合法。加拿大有许多团体正在努力降低使用非法药物的危险性。这个想法被称为减少伤害。

有时我们需要帮助来管理我们的感受、想法或行为。在加拿大,成人和儿童向医生、心理咨询师和支持团体寻求临床和情感帮助是很常见的。寻求自助资源也很常见。有些人可能还会从宗教场所获得帮助。



即使我们努力保持健康,我们仍然会有感觉不好的时候。我们可能需要帮助来疗愈身体或感情。我们可以

- 拨打求助专线 (健康问题请拨打8-1-1, 社区健康、社会和政府服务请拨打2-1-1)
- 预约家庭医生 (如果有的话)
- 去无需预约的诊所就诊
- 去医院 (若情况紧急)
- 致电9-1-1 (若情况紧急)

当您与护士或医生联系时,请向他们说明您的问题。或者让一个可以帮您解释的人在场。您讲述的内容将会保密。除非需要其他专业人员的更多帮助,或者您或孩子处于危险之中,否则他们不会分享您的讲述。

如果您正在考虑伤害自己,请马上找人谈谈。在加拿大,谈论死亡或自杀是非常严肃的。请告诉您信任的朋友、去医院、或随时(无论昼夜)拨打自杀求助专线:

- **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**
- **9-8-8 自杀危机求助专线 (您可以拨打或发送短信至此号码)**

小提示:访问您当地的社区中心或您所在城市的网站,寻找免费或低成本的服务。其中包括食物救济库、烹饪课、健身中心、健康讲座、儿童运动、社会团体和致瘾物使用问题的帮助。

加拿大缺少医生、护士和其他医疗护理人员。因此,许多人前往无需预约的诊所、紧急和初级保健中心以及医院接受治疗。我们通常要排队等候几个小时。等待可能会令人烦躁。但一定会轮到您。请尽量保持平静。

您知道吗……？

在加拿大

- 任何种族背景的男性和女性都可以成为医生或任何其他类型的医疗保健工作者。
- 我们无法选择去见哪位医生或护士。他们每个人的技能都是一样的。

学校

公立学校是安全的地方，无需学费。无论种族背景、宗教、性别、性取向或家庭收入如何，学校欢迎每个人。学校设有专门的课程帮助学生学会如何相互理解和尊重。如果学生与其他同学之间出现问题，他们可以与学校的老师或辅导员交谈。



公立学校类型 (学年从9月至次年6月)

- 小学: 学前班至7年级 (5至12岁), 男女学生都有
- 中学: 8至12年级 (13至18岁), 男女学生都有
- 其他: 所有年级, 有时线上, 有时为有特殊需要的青少年而设

家长可以为孩子注册家附近的公立学校。家长必须阅读并同意学校的规定并填写表格。在学年期间，家长会收到有关学校活动的通知。有些活动需要付费。不过，有时会有一些计划可以帮助支付费用。

通常学生必须自带午餐到学校。或者也可以带钱去学校食堂买饭。一些学校为经济不富裕的家庭提供早餐和午餐计划。

希望家长参加一些学校活动，帮助孩子在家培养基本的读写能力。学校每年会邀请家长与孩子的老师谈话一到两次，了解孩子的在校表现。

家庭作业和成绩单

- 许多学校，学生都没有任何家庭作业。
- 学生每学年会收到两到三次成绩单。幼儿园至9年级的学生没有A、B、C这样的成绩等级。
- 10至12年级的学生则有字母等级，以便他们可以申请大专或大学。



有时学校和家长会教育问题存在分歧。每所学校都有一个家长团体，称为家长咨询委员会 (PAC)，聚集人们讨论学校的计划和问题。每位家长都可以参与并出席会议。



加拿大还设有适合各年龄段孩子的私立学校。私立学校，也称为独立学校，需要付费才能入学。有些只收女生，有些只收男生，也有些只适合具有特定宗教背景的人。

学校会教授有关性和致瘾物使用的课程。目标是让孩子们了解自己的身体和思想，提出问题并自由谈论困扰他们的事情。有些人不同意公开谈论性和毒品。当讨论此类话题时，学校会告知家长。学校重视学生安全。我们的目标是让每个人都感受到欢迎，无论他们的身份如何。许多学校设有俱乐部并举办活动，为那些更容易受到其他学生伤害的学生提供支持。其中包括认同自己是2SLGBTQ+或BIPOC的学生。

卑诗省的公立学校没有宗教性，除非您的孩子就读于特殊的宗教学校。学生通常可以穿自己喜欢的衣服或留自己喜欢的发型。



为您推荐本地服务：

这本小册子是由加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 卑诗省分会编写的。

加拿大心理健康协会成立于1918年, 是一个全国性慈善机构, 致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous

Proud to be affiliated with



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust