



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

卑詩省新移民須知

有關加拿大方式 要知道的事情



在家中、在學校及在健康方面

您可能已經閱讀過或聽聞過很多有關在加拿大生活的事情。不過，記住加拿大人認為、相信和會做的一些常見事情，可以有幫助。

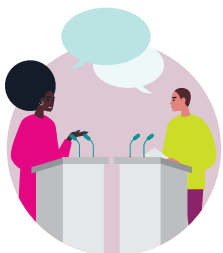
原住民是在現時稱為加拿大的土地上的最早居民。

加拿大也是來自很多不同國家和文化的人的家。他們在超過500年前開始前來這裏。

在加拿大，無任何一個族群是優勝過另一個族群。這個想法有助在這裏生活的人和平共處。

在加拿大，每個人都享有平等權利。即使兒童也享有權利。家長、教師及其他成年人不能打或疏忽照顧兒童。如果某人知道有小孩受到傷害，他必須向保護兒童機關作出舉報。

每個人都享有基本自由。每個人都可以有自己想要的感覺、想法和信念。



加拿大的人在很多事情上意見不一致。持不同意見沒什麼大不了，不過是有些規則的。某人的宗教或社會信念不能傷害其他人。當每個人都顯示出尊重和好意，每個人都會感到安全和受保護。

您知不知道...?

幾百年來，原住民受到歐洲人的種族歧視和虐待，這些歐洲人將原住民的土地建為殖民地。很多原住民喪失了他們的土地、語言和生命。

加拿大正積極努力達成和解。這方面包括表彰和尊重原住民和習俗。我們在學校裏、工作上及社區內很多時會以原住民土地確認來開始會議，意思是使用我們舉行會議的土地的傳統名稱。有時候，某位原住民可能會以其語言或者歌曲或禱文來歡迎來賓。

即使我們有法律，有些人也仍然覺得和表現得好像，傷害看來與他們有分別的人沒什麼大不了。

如果有人傷害您或您的家人，您可以找以下人士談談：安頓服務人員、醫生或護士、教師，或者警察。

如果您是家庭暴力或性暴力(包括情緒虐待)的受害人,您可以聯絡稱為受害人服務處(Victim Services)的地方:

- 致電1-800-563-0808,日夜任何時間都可以
- 服務以很多種語言提供
- 或發短訊至604-836-6381(例如:I need help(我需要幫忙)。A family member hit and threatened me(家人打我和威脅我))。
- Victimlinkbc.ca

如果是緊急情況,就要致電9-1-1。您不必會說英語,該項服務設有173種語言的傳譯員。只需要用英語說出您需要的那種語言的名稱(例如“Arabic”或“Tagalog”)。

在加拿大,有些群體報稱受到比其他群體更多的傷害和仇恨。以下是您可能會聽到的名稱:

- “2SLGBTQ+”:性小眾,包括雙靈人、女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、變性人、酷兒,及其他性取向人士
- “BIPOC”:黑人、原住民、有色人種

健康

照顧自己的精神與照顧自己的身體同樣重要。我們的健康包括我們的思想和感覺。

在加拿大,酒精、煙草和大麻,以及醫生或藥劑師所開的藥,是可以合法使用的。其他藥物是不合法的。加拿大有很多團體試圖減低使用非法藥物的危險性。這稱為減少傷害。

有時候,我們需要別人幫忙管理我們的感受、思想或行為。在加拿大,成年人和兒童尋求醫生、輔導員和互助小組提供臨床和情緒上的協助,是很常見的。尋找自助資源也是很常見的。有些人也可能會從宗教場所得到幫忙。



即使在我們設法保持健康時，我們也可能生病。我們或會需要別人幫忙，來治癒我們的身體和情緒。我們可以

- 致電求助熱線（健康問題請打8-1-1，社區衛生、社會和政府服務問題請打2-1-1）
- 約見家庭醫生（您如有家庭醫生的話）
- 去免預約診所
- 去醫院（如為緊急情況）
- 致電9-1-1（如為非緊急情況）

當您與護士或醫聯繫時，請說明您的問題。或者帶同能夠幫您忙作出說明的人。您的說話將會保密，也就是保持私密。他們不會向別人透露您的說話，除非需要另一名專業人員提供更多協助，或者您或有小孩面臨危險。

您如正思量要傷害自己，就要立即找人談談。在加拿大，談到死亡或自殺是很嚴重的事。告訴您信任的朋友、去醫院，或者致電自殺求助熱線，日夜任何時間都可以：

- **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**
- **9-8-8自殺危機求助熱線（您可以致電或發短訊至這個號碼）**

小貼士：親臨您區內的社區中心，或瀏覽您市政府的網站，尋找免費或廉宜的服務。這方面包括食物賙濟庫、烹飪班、健身中心、健康工作坊、兒童的體育運動、社交小組，處理使用致癮物問題方面的協助。

加拿大欠缺醫生、護士和其他們醫護人員。因此，很多人前往免預約診所、緊急及基層醫中心和醫院接受診治。我們通常要排隊等候很多小時。等候可能給人很大壓力。不過始終都會輪到您，請盡可能保持安靜。

您知不知道...?

在加拿大

- 任何族裔背景的男人和女人都可以成為醫生或其他任何種類的醫護人員。
- 我們不能選擇看哪位醫生或護士。人人都擁有同樣的技能。

學校

公立學校是安全的地方，不收學校費。不論他們是什麼族裔背景、宗教信仰、性別、性別認同或家庭收入，人人都不會被拒諸門外。學校設有課程幫助學生學習如何互相了解和互相尊重。學生如對同學有意見，可以找老師或輔導員談話。



公立學校的種類(學期由9月至6月)

- 小學:幼稚園至7年級(5至12歲),男女同校
- 中學:8至12年級(13至18歲),男女同校
- 另類:所有年級,有時在網上授課,有時專為有特殊需要的青少年而設

家長可以為孩子報名入讀住所附近的學校。家長必須閱讀並同意校規，以及填妥表格。在學年期間，家長將會收到有關學校活動的通知。有些活動須付費，不過有時就會設有幫補費用的計劃。

通常學生必須自備午餐上學。或者他們可以自費在學校自助食堂購買食物。有些學校會為經濟不太充裕的家庭設有早餐和午餐計劃。

預期家長會參加一些學校活動，及在家中幫助孩子學習基本讀寫技能。

學校一年會邀請家長與孩子的老師見面一至兩次，談談孩子在學校表現如何。

家課和成績表

- 在很多學校，學生是沒有家課的。
- 學生一年會收到成績表兩至三次。幼稚園至9年級的學生不會有字母等級，例如A、B或C。
- 10至12年級的學生會有字母等級，以便他們能夠申請入讀學院或大學。



有時候，學校和家長在教育事務方面會有分歧。每間學校都有一個家長小組，讓大家可以聚在一起，共商學校計劃和議題。這個小組稱為家長諮詢委員會 (Parent Advisory Council，簡稱PAC)。任何家長都可以參與，出席會議。



加拿大也有私立學校，供所有年齡的兒童入讀。私立學校又稱為獨立學校，是要繳交學費才可入讀。有些私立學校只收女生或只收男生，或者只收某個宗教背景的學生。

學校教授有關性向和使用致癮物的課程，目標是要讓年輕人了解自己的身心、提出問題及自由談論困擾他們的事情。有些人不同意公開談論性和毒品。學校會告訴家長，何時將要談論這些類型的題目。學校會聚焦於學生安全，目標是要讓每個人都感到受歡迎，不論其身份是什麼。很多學校設有學會和活動，支持有較大危險受到其他學生傷害的年輕人。這些年輕人包括自認是2SLGBTQ+ (性小眾) 或BIPOC (黑人、原住民、有色人種) 的青少年。

卑詩省的公立學校是沒有宗教色彩的，除非您的孩子入讀的是特別宗教學校。學生通常可穿著自己喜歡的衣服，或者選取自己想要的髮型。



為您推薦的區內服務：

本小冊子是由加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association) 的卑詩省分部撰寫。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

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