

安蒂戈尼什新移民 指导手册



安蒂戈尼什移民支持项目
安蒂戈尼什女性资源中心
由新斯科舍省移民局办公室提供资金赞助

3rd Edition: October 2018.

Acknowledgements

We would like to thank Yemeng He, for helping us translate this resource booklet in Mandarin language. Thank you Yemeng!

Our special thanks to Julissa Stewart for her hard work in compiling, editing, and formatting this guide for the first edition.

Our sincere thanks to the Coady International Institute who shared the materials from their welcome guide for students, upon which this booklet is based.

We would like to extend our heartfelt thanks to Laurie Smith, Primary Health Care Coordinator, Nova Scotia Health Authority, for helping us update the information on the health care system in Antigonish.

Our special thanks to Vangie Babin, Women's Service Coordinator, Antigonish Women's Resource Centre for her guidance in publishing the revised edition.

Jubanti Dhan Toppo

Immigrant Support Program coordinator

Antigonish Women's Resource Center & Sexual Assault Service Association.

手册目录

紧急情况帮助信息	5
居住加拿大所需清单	6
永久居留证申请	7-8
新移民服务	9
社会保险号 (SIN) 申请	10
健康保险	11
加拿大医疗系统	12-13
本地城镇医疗健康服务	14-16
医生免预约式诊所	17-18
药妆店和药房	19
其它社区服务	20-21
就业求职信息	22
金融服务	23
语言&文化辅助	24
娱乐消遣	25
住房信息	26
家庭儿童资源	27
公共交通	28-29
邮政服务	30
参考目录	31-32

紧急情况帮助信息

- **遇严重紧急情况：**请拨打 911
- **毒物控制：**1-800-565-8161
- **新斯科舍省（NS）医疗服务热线：**811
健康信息和意见，全天 24 小时服务.
- **环境紧急状况：**1-800-565-1633
- **如需其他社区服务：** 211
- **圣玛莎地区医院（St. Martha's Regional Hospital）：**902-867-4500



如果您需要紧急医疗急救服务，请直接前往圣玛莎地区医院急救中心或直接拨打 911 求助。

居住加拿大所需清单：



在您来加拿大的第一个星期
您可能需要：

- 换取加拿大货币
- 寻找住所
- 健康医疗保险申请
- SIN 社会保险号申请
- 为您的孩子注册学校

在您来加拿大的前几个月
您将会需要：

- 找到一位家庭医生；
- 为您的孩子注射所需的所有疫苗；
- 开设银行账户；
- 寻找工作；
- 考取／换取加拿大驾照
- 申请加拿大儿童税务优惠 (拨打 1-800-387-1193)
- 申请 GST／HST 税收抵免；拨打 1-800-959-1953

加拿大永久居留证申请

永久居民指的是被移民局允许永久居住在加拿大的其他国家的公民。永久居民不是加拿大公民。

永久居留证（枫叶卡）

永久居留证 (PR) 是您作为加拿大永久居民的唯一官方证明。您需要凭借次卡进出加拿大。

永久居留证的功能

作为一名永久居民，您拥有以下权益：

- 拥有绝大部分加拿大公民的社会福利，包括免费医疗保险。
- 可以自由的在加拿大生活，工作或者是学习。
- 有资格申请成为加拿大公民
- 受到加拿大法律和加拿大权力与自由宪章的保护。

您必须缴纳赋税以及严格遵守加拿大各级法律法规.

如要申请永久居民证, 更多详细信息及所需条件可以登陆浏览以下网站 :

<http://www.cic.gc.ca/english/information/applications/prcard.asp>



新移民服务

加拿大移民局官网地址

www.servicefornewcomers.cic.gc.ca

安蒂戈尼什/盖斯伯勒 移民支持项目

此项目可以帮助:

- 回答问题
- 您与社区建立联系
- 您寻找当地提供的各项服务

我们为新移民及其家庭提供定居安蒂戈尼什和盖斯伯勒郡的相关服务和支持。请拨打 902-870-1853 预约时间，或者拜访我们的办公室，办公室地址为： Kirk Building, 219 Main Street（主街）二楼。

皮克图安蒂戈尼什地区图书馆

新移民中心:

我们希望能够为新移民提供个人信息服务和帮助各个公立图书馆成为一步到位的移民欢迎中心，请关注官网

<http://parl.ns.ca/newcomers/index.php>

社会保险号（SIN）申请

如果您想要在加拿大工作，获取税收抵免和开设银行账户，那么社会保险号是必需的。您的雇主将会询问您的社会保险号。更多相关信息和如何申请请阅读以下网站 www.servicecanada.gc.ca

您的 SIN 社会保险号会打印在一张纸质文件中，请妥善保存。

以上网站同时也提供求职信息，工作保险，档案管理以及咨询，项目支持等服务。这些服务面向所有跟人以及团体。

- **电话:** 902-863-7069
- **免费电话:** 1-800-537-9573

加拿大服务中心（Service Canada）位于安蒂戈尼什的地址为：325 Main Street（主街二楼）

健康医疗保险

您需要一张 MSI 卡（海洋各省医疗保险卡）来获取您的免费医疗服务。

海洋各省医疗保险 (MSI)

- 如果您有任何疑问有关 MSI 或处方药服务，请联系我们。此项服务面向所有首次申请者，落地新移民和持工作签证的雇员。
- 免费电话: 1-900-563-8880
- 电子邮箱:
msienquiry@medavie.bluecross.ca
- 网址 : www.gov.ns.ca



加拿大医疗系统

加拿大医疗系统小贴士：

- 如果您有预约，请准时到达。如果您决定取消您的预约或是不再需要，请及时提前通知您的医生。
- 请准备好耐心等待您的医生。即使您按时到达，也仍然有可能需要等待。急救中心的等待时间通常长达好几个小时。
- 您的医生不一定每次都会为您开处方药。在加拿大，医生可能只会为您提供建议，而不是开药。加拿大医生也几乎不会为病人提供注射治疗。
- 请放心对您的医生提问。如果你有任何疑问，或是不完全明白医嘱，请务必提出问题，知道您完全明白为止。对于您的健康状况，诊断书和治疗过程您有知情权。如果您没有提出任何疑问，您的医生会假定您完全理解了所有的医嘱。
- 如果医生建议您使用药物，请询问此

种药物是否为“处方药”或“非处方药”。非处方药可以在药店直接购买，无需处方。购买处方药的话费由购买人自己负担。我们推荐您在使用任何药物之前（包括处方药和非处方药），细心向药剂师咨询您所购买药物的用法用量，以及注意事项。

- 通常来说，处方药非常的昂贵。需要注意的是，有一些药品在您的国家可能并不是处方药，但在加拿大却被定为处方药品。其中一些昂贵的处方药品在购买之前，请您询问确定这些花费是否在您的医疗健康保险范围之内

本地医疗健康服务

圣玛莎地区医院

- 圣玛莎地区医院提供多项基础医疗服务和中等医疗服务。

电话: 902-867-4500

网址: www.nshealth.ca

新斯科舍省医疗健康管理局

网址: www.nshealth.ca

心理健康 & 癖瘾服务

- 我们为成人和未成年提供心理医师和社工服务，包括现场或者远程辅导

病人收取电话: 1-888-291-3535 (请随身携带您的医疗保险卡)

马上需要帮助?

心理健康危机 专线: 1-888-429-8167

一周七天 24 小时开放

公共健康服务

- 负责于多种健康服务，包括健康知识宣传和教育，疾病和外伤预防活动，接种和传染病控制，鼓励积极运动的生活方式，还有营养，牙科健康以及其他社区支持服务
- 电话: 902-867-4500 转接 4800**

林赛 (Lindsay's) 女性健康中心

- 本中心提供各种多种不同领域的健康服务。包括心理健康&癖瘾服务, 一位执业护士, 女性中心服务以及一名医生。此中心面向所有女性及青少年女孩开放。

电话: 902-863-6221

邮箱 antig.women@ns.sympatico.ca

- 男性健康中心面向所由男性及 12 岁以上男孩开放。所有服务由一队医疗专业者提供, 包括: 一名医生, 心理健康&癖瘾服务及东新斯科舍省家庭服务。

电话: 902-863-2358

网站 :

<http://ensfamilyservice.ca/programs/mens-health-centre/>

医生和免预约诊所

与家庭医生预约:

医生通常在周一至周五早上 9 点至下午 4:30 之间接受预约。您可以在工作时间内直接拨打医生诊所的电话来进行预约。

有时医生无法在您打电话预约的当天见您，所以您可能会需要等一段时间才能见到您的医生。

如果您需要在晚上见医生:

安蒂戈尼什下班时间后（晚间）诊所

周一- 周五 晚上 6:00-9:00

40 Church Street（教堂街）

电话: 902-735-4000

- 指导: 请在下午 5 点时开始拨打以上电话来预约，晚间诊所在晚上五小时前不接受电话预约。

大西洋超级市场晚间诊所

电话: 902-338-3000

晚间和周六面见医生:

- **免预约诊所:**

周一 晚上 6:00 - 9:00 & 周六 下午
1:00 - 5:00。

大西洋超级市场, 二楼

电话: 902-338-3000

- **指导:** 您可以在晚间诊所开放前一小时打电话预约, 或者可以直接到达诊所后等待预约。

***请注意:** 晚间诊所预约一般很短暂, 您的医生只能处理您的一个医疗问题。

如遇紧急状况:

如果您需要医疗急救, 您马上致电圣玛莎地区医院急救中心 或者拨打 911。

护士服务热：811

药妆店和药房

如果您需要购买药品，化妆品及其他商品，安蒂戈尼什有许多地方能够提供服务。

Mackinnon's Pharmasave 药妆及药品

243 Main St.

Lawton's Drugs 药妆及药品

Antigonish Mall

Shoppers Drug Mart (open until 10PM)

303 Main St. 药妆及药品

Drugstore Pharmacy (in Superstore)

26 Market St. 药妆及药品

Wal-Mart Pharmacy

50 Market St. 药妆及药品

Haliburton PharmaChoice

220 Main St. 药妆及药品

其它社区服务

- 安蒂戈尼什女性健康中心为所有女性提供教育，咨询，自尊建立和其他许多项目的辅助支持。此中心位于 Kirk Place 建筑, 房间号 204, 地址为 219 Main St.
电话: 902-863-6221
网站: <http://awrcsasa.ca/>
- 男性健康中心为所有男性以及 12 岁以上男孩提供服务。此间服务由一组健康专业人士提供。
电话: 902-863-2358
网站:
<http://ensfamilyservice.ca/programs/mens-health-centre/>
- 安蒂戈尼什社区哀思支持项目，如果您为家人或朋友的去世极度悲伤，而需要帮助。此项目为您提供精神支持与辅助。请致电询问是否有项目开放。

- 电话: 902-863-1375.

此处描述的所有服务皆免费.

- 保护未成年电话, 此项为全天 24 小时服务, 任何受到肉体或精神虐待的未成年儿童请致电我们。同时提供咨询和转诊服务

电话: 1-800-668-6868

网址: www.kidshelpphone.ca

就业求职信息

- 新斯科舍省就业指导联系中心

我们为求职者以及创业者提供免费教育机会和其他服务。

地址：50 James St.

电话：902-863-8244

电子信箱：robenastewart@theacrc.ca.



- 服务加拿大，我们为求职者提供网上职业库，工作保险以及社会保险号的各项咨询服务。地址为 325

Main St.

电话：902-863-7069 或 1-800-537-9573

网址：www.servicecanada.gc.ca

金融服务

- **银行:** 位于主街的银行有：
Bergengren 信用社, 丰业银行（ScotiaBank），加拿大皇家银行（RBC），和加拿大理财银行（CIBC）。这四家银行都为能够提供所有金融服务的分行，无论您需要开设帐户，兑换外币，购买旅行支票还是其他各项服务，这些银行都能够帮助您。



- 如果您需要存储除美元和英镑以外的外币支票，您的资金通常不会马上到账。外币支票的清算和到账通常会需要 4 至 6 个星期。
- 本地沃尔玛提供西联汇款的电汇服务。电汇的价格会根据您汇款的金额和地点有所不同。更多信息可以当面询问店员或是登陆网站获得网址 www.westernunion.ca。

语言&文化辅助

安蒂戈尼什郡成人教育学习协会 (ACALA):

- ACALA 提供英语第二语言教学课程和私人一对一英语辅导课程，如果您想提高您的英语听说读写的能力，请随时联系我们。
- ACALA 与 Teaching Immigrants English (TIE) 项目合作，此项服务提供所有新移民初、中、高极的英语课程。
 - 电话: 902-863-3060
 - 网站: <http://www.acalallearn.ca>
 - 总部信箱: acala@srsb.ca

如果需要租借书籍和其他资源，请拜访安蒂戈尼什城镇地区公共图书馆。

地址: 283 Main Street

电话: 902-863-4276

<http://www.parl.ns.ca>

娱乐消遣

安蒂戈尼什城镇娱乐活动部专为所有住户提供体育，娱乐以及其他休闲活动相关的项目服务。

活动主管: Tricia Cameron

邮箱: tcameron@townofantigonish.ca

电话: 902-867-5595

安蒂戈尼什郡娱乐活动部为整个社区提供及创造体能活动，体育和娱乐机会和资源

网址:

<http://www.antigonishcounty.ns.ca/category/recreation/>

电话: (902) 863-1141 – 办公室

电话: (902) 863-0316 – 娱乐活动项目办公室

邮箱: recreation@antigonishcounty.ns.c

安蒂戈尼什城镇地区公共图书馆提供各项成人与儿童免费项目活动。

地址: 283 Main Street, 电话 902-863-4276

<http://www.parl.ns.ca>

住房信息

东大陆住房管理局:

此部门统一管理现有的公共住房。这些住房包括老年公寓别墅以及家庭住房支持。租金根据您的收入而有所调整。

- **地址:**
20 Orchard Terrace
Antigonish, NS
B2G 1W5
- **电话:** 902-863-1259

有些网站也提供十分有用的租房信息:

Rent Gorilla:

网址 <https://rentgorilla.ca/list/antigonish-ns?page=1>

Kijiji Nova Scotia (请搜寻“real estate” + “Antigonish”)

网址: <http://www.kijiji.ca/b-real-estate/nova-scotia/antigonish/k0c3419002>

家庭儿童资源

第一儿童家庭资助中心:

第一儿童为所有孩子不足六岁的家庭提供信心,稳定性和希望的建立帮助。这些项目包括:亲子关系;学习图库;学前预备;回校准备以及孕前孕后营养项目。

- 电话: 902-863-3848
- 邮箱: antigonish@kids1st.ca
- 网址: <http://www.kids1st.ca>

海峡地区学校理事会:

所有位于安蒂戈尼什,盖斯伯勒以及布雷顿角地区的公立学校都由此理事会进行监控管理。此理事会也提供英文和法语的融入课程。如果想为您的孩子报名任何一所公立学校,请联系。

- 电话: 902-625-2191
- 免费电话: 1-800-650-4448
- 网站: www.strait.ednet.ns.ca

公共交通

出租车

- **R-Mac** 出租车: 902-867-0077
- **Mac's** 出租车(24 小时服务): 902-863-8000
- 学生出租车: 902-863-2122
- **M&M** 出租车: 902-863-6666
- **Odgies** 出租车: 902-863-3030
- **Zinck's** 出租车: 902-863-4944

如果您的出发地和目的地都在安蒂戈尼什市内，出租车花费通常大约为单次 \$5-6 加币。如果您的目的地为大西洋超级市场（Superstore），单次旅费为\$7 加币。

海洋巴士

- 如果您的目的地在安蒂戈尼什市之外的地点（长途 / 机场），海洋巴士是最常见的一种选择。巴士站位于 StFX 校园 Bloomfield 中心。您可以在网上查询巴士的详细时间表。
电话: 902-863-6901
网址: www.maritimebus.com

公共交通

安蒂戈尼什社区交通线

- 安蒂戈尼什社区交通线巴士在安蒂戈尼什市内和郊区都有固定的路线可以带您到达路线内的任何地方。您可以在市内多个地点找到巴士车站。
- 详细时间表可以在以下网站上进行查询，网址：

www.antigonishcommunitytransit.ca

或致电 902-867-0411.



邮政服务

安蒂戈尼什市有两个邮局，这两个邮局提供完全相同的服务，包括：购买邮票和邮寄服务。

营业时间：

早上 9 点至下午 5 点, 周一至周五

如需更详细信息，请咨询网址：

<http://www.canadapost.ca>

邮局地点：

- 邮政中心位于 133 Church St.（教堂街，安蒂戈尼什购物中心）
- 加拿大邮政分中心位于 Shoppers Drug Mart（药妆店 Main St.（主街）

邮寄服务：

- 所需邮票的价格会根据您的目的地有所不同。
- 较沉重的信件会根据重量来计算价格。请务必密封，不可过度填充。
- 请您务必在每个邮件上都提供回邮地址和姓名。

Bibliography

Antigonish Town and County Community Health Board. (2012-2013).

Application for a Permanent Resident Card (PR Card). (2016). Retrieved from <http://www.cic.gc.ca/english/information/applications/prcard.asp>

Citizenship and Immigration Canada. (2007). Welcome to Canada: What you should know. *Minister of Public Works and Government Services Canada, 2010 Edition*.
Coady International Institute: Newcomers Guide to Antigonish

Immigrant services in your area. (2016). Retrieved from <http://www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp>

Kids First,Pictou, Antigonish and
Guysborough Counties. (n.d.). Retrieved
from <http://kids1st.ca/>

Service Canada. (n.d.). Retrieved
from <http://www.servicecanada.gc.ca/eng/home.shtml>

安蒂戈尼什地图

