

# 卑詩省長者指南



## 衛生廳長的話

在卑詩省，我們希望協助越來越多的長者盡可能長久在自己的家中獨立生活，以促進健康積極的生活方式，並在他們需要時，隨時隨地提供最佳的護理和支援。確保長者、其家人及護理人員可隨時獲取有關服務的資訊和資源，這對於協助他們作出有關其健康的知情決定是非常重要的。

《卑詩省長者指南》是一項綜合工具，能夠協助卑詩省民隨著年齡漸長獲得其所需的資訊。本指南包括了有關省和聯邦計劃的資訊，以及有關福利、健康、生活方式、住屋、交通、財務、安全與保障以及其它重要服務的章節。本指南也提供英文、法文、旁遮普文、中文、韓文、越南文及波斯文版本。本指南可以印副本形式或在網上查閱。《卑詩省長老指南》是專為原住民、第一民族及梅蒂斯長者設計的類似資源。該指南由卑詩省政府聯合原住民衛生局共同製作。您可以在 [www.gov.bc.ca/seniorsguide](http://www.gov.bc.ca/seniorsguide) 網站下載《卑詩省長者指南》和《卑詩省長老指南》。

我們很幸運能夠生活在提供眾多優質服務的卑詩省，在年紀漸長時能夠獲益於這些服務。《卑詩省長者指南》可助省民找尋這些資源。讓更多人能夠閱讀本指南尤其重要，因此我們已將它翻譯至更多種語言。我鼓勵大家都保留一份電子或印刷版的指南，並盡可能分享給可從中受益的人。

此致

省衛生廳長  
狄德安

《卑詩省長者指南》第 12 版於 2020 年刊印。

資料在出版後或有變更。請瀏覽 [www.gov.bc.ca/seniorsguide](http://www.gov.bc.ca/seniorsguide)，查閱本指南及其中文、法文、旁遮普文、越南文、韓文及波斯文譯本的更新內容。

# 卑詩省長者指南

衛生廳長的話 .....	ii
<b>關鍵資源</b> .....	1
<b>生活方式</b> .....	7
卑詩省長者網站 .....	9
健康養老 .....	9
卑詩省健康連結 .....	9
選擇運動 .....	9
卑詩省健康連結的體育活動服務 .....	10
卑詩省長者社區公園 .....	10
《為健康動起來！》DVD 光碟 .....	10
長者健康飲食 .....	11
聯絡註冊營養師 .....	12
原住民衛生局 — 健康飲食與強身健體 .....	12
活躍且健康的大腦 .....	12
卑詩省阿茲海默症協會 .....	13
卑詩省柏金遜學會 .....	13
促進健康工作坊 .....	13
<b>戒煙永不嫌晚</b> .....	14
現在就戒煙 .....	14
卑詩省戒煙計劃 .....	14
酒精與老齡化 .....	14
大麻 .....	15
預防跌倒 .....	15
卑詩省腦損傷協會 .....	16
卑詩省政府無障礙網站 .....	16
發育障礙者的老齡化 .....	17
<b>數碼技能</b> .....	17
以科技聯繫（加拿大盲人研究所） .....	17
教導父母 .....	17
Gluu 數碼指導網絡 .....	18
<b>健康社區與家庭</b> .....	18
對長者友善的卑詩省 .....	18
在家更好 .....	18
卑詩省健康社區學會 .....	19
BC211 .....	19

COVID-19 .....	19
健康社區 .....	19
卑詩省服務局 .....	20
長老交通計劃 .....	21
卑詩省歡迎中心網站 .....	21
移民服務 .....	22
外國機構聯絡方式 .....	22
<b>含飴弄孫</b> .....	23
含飴弄孫支援熱線 .....	23
可負擔託兒福利 .....	23
<b>義務工作</b> .....	24
卑詩義務工作 .....	24
加拿大義務工作 .....	24
<b>就業</b> .....	24
卑詩省就業網站一年長工作者 .....	24
年長工作者計劃 .....	25
<b>教育</b> .....	25
專上教育學費 .....	25
英語培訓 .....	25
<b>文娛康樂活動</b> .....	26
卑詩 55+ 長者運動會 .....	26
長者打獵及釣魚執照 .....	26
卑詩省公園管理局—露營收費折扣 .....	27
卑詩省皇家博物館 .....	27
Ability411 .....	27
<b>您的健康</b> .....	29
<b>卑詩省醫療保健系統</b> .....	31
<b>卑詩省各區衛生局</b> .....	31
菲沙衛生局 .....	31
內陸衛生局 .....	31
溫哥華島衛生局 .....	31
北部衛生局 .....	32
溫哥華沿岸衛生局 .....	32
卑詩省衛生服務局 (PHSA) .....	32
原住民衛生局 (FNHA) .....	32
FNHA 印第安寄宿學校資訊熱線 .....	32
<b>卑詩省健康連結</b> .....	33

卑詩省健康連結 8-1-1 .....	33
如遇上緊急狀況 .....	33
HealthLinkBC.ca .....	33
卑詩省健康服務定位器應用程式 .....	33
<b>卑詩省醫療保健計劃 (MSP)</b> .....	34
醫療福利 .....	34
輔助福利 .....	34
卑詩省健康保險局是甚麼機構？ .....	35
卑詩省服務卡 .....	35
僅限醫療服務 (MSO) .....	36
牙齒保健 .....	36
<b>赴診交通</b> .....	36
旅費資助計劃 (TAP) .....	36
醫療衛生聯網 .....	37
北部衛生局 .....	37
內陸衛生局 .....	38
溫哥華島衛生局 .....	38
溫哥華沿岸衛生局 .....	38
<b>藥物補助計劃</b> .....	38
公平藥物補助計劃 .....	38
註冊加入公平藥物補助計劃 .....	39
額外資助 .....	39
藥物補助計劃中的其它計劃 .....	40
承保範圍 .....	40
每月攤分自付款選項 .....	40
醫療保健計劃 (MSP) 和藥物補助計劃 (PharmaCare) :	
兩者有何區別？ .....	41
有關藥物補助計劃的更多資訊 .....	41
<b>卑詩省緊急健康服務</b> .....	42
<b>急症、居家及社區護理服務</b> .....	43
急症護理 (醫院護理) .....	43
居家及社區護理 .....	44
哪些人符合資格？ .....	44
取得服務 .....	45
護理管理及護理協調 .....	45
居家支援 .....	45
獨立生活支援選擇 .....	46

社區護理及社區復康.....	46
成人日間服務.....	46
護理人員緩解／暫代.....	46
輔助生活居所.....	47
輔助生活居所登記處.....	47
長期護理機構.....	48
小組護理之家.....	48
居家護理房屋.....	49
臨終護理.....	49
安寧院和善終護理.....	49
卑詩省善終護理福利.....	49
<b>患者護理質素辦公室.....</b>	<b>50</b>
菲沙衛生局患者護理質素辦公室.....	50
內陸地區衛生局患者護理質素辦公室.....	50
溫哥華島衛生局患者護理質素辦公室.....	50
北部衛生局患者護理質素辦公室.....	51
溫哥華沿岸衛生局患者護理質素辦公室.....	51
卑詩省衛生服務局患者護理質素辦公室.....	51
患者護理質素審核委員會.....	51
<b>慢性病患者健康生活.....</b>	<b>52</b>
維多利亞大學卑詩省自我管理計劃.....	52
卑詩省家庭照護組織.....	53
卑詩大學醫學院網上跨文化健康網路 (iCON).....	53
卑詩省疼痛管理中心.....	53
患者之聲網絡.....	54
<b>文化安全.....</b>	<b>55</b>
印第安寄宿學校和解協定健康支援計劃.....	55
全國印第安寄宿學校危機熱線.....	55
<b>精神健康及物質使用服務.....</b>	<b>55</b>
重新振作：恢復健康.....	56
「充分享受生活」課程.....	57
卑詩省危機熱線協會.....	57
卑詩省酒精與藥物資訊及轉介服務.....	57
卑詩省精神健康及成癮資訊夥伴.....	58
嗜賭成性.....	58
<b>公共衛生.....</b>	<b>58</b>
疫苗接種服務.....	58

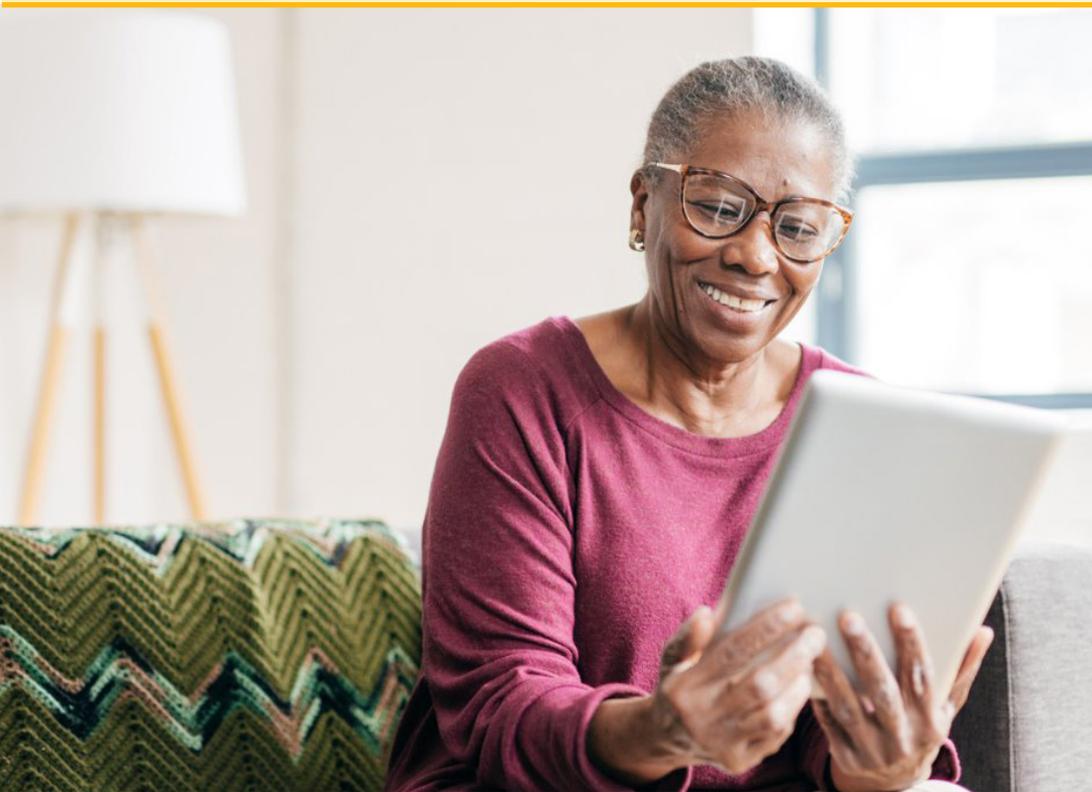
<b>癡呆症支援及服務</b> .....	59
卑詩省阿茲海默症協會.....	59
First Link® 癡呆症支援.....	59
<b>性小眾</b> .....	60
卑詩省跨性別關愛組織 (PHSA).....	60
卑詩性小眾支援熱線.....	60
跨性別生命熱線.....	60
卑詩同性戀者家長親友會.....	60
QMUNITY.....	61
<b>臨終醫療協助 (MAiD)</b> .....	61
<b>死後：有人去世了該怎麼辦</b> .....	61
<b>住屋</b> .....	63
<b>長者住宅業主</b> .....	65
長者住宅業主補貼.....	65
長者低收入補貼補助.....	65
物業估價.....	66
緩繳物業稅.....	66
<b>家庭改裝</b> .....	67
長者和殘障人士居家裝修退稅.....	67
獨立生活居家改裝計劃.....	67
<b>長者住屋選項</b> .....	68
長者租客住宿補助計劃 (SAFER).....	68
長者可負擔房屋.....	69
長者支援性住屋.....	69
補貼輔助生活居所.....	70
長者服務協會.....	70
<b>房東及租客</b> .....	71
瞭解您的權利與責任.....	71
<b>四處走動</b> .....	73
<b>駕車的替代選擇</b> .....	74
長者公共交通票價折扣.....	74
巴士乘車證計劃.....	75
卑詩巴士乘車證計劃.....	76
社區往來培訓計劃：卑詩省公共交通局.....	76
無障礙出行.....	76
特殊需要接載服務專用車.....	76

<b>Handycard 優惠卡計劃（運輸聯線）</b> .....	77
優惠票價及護理人員免費搭乘 .....	77
計程車優惠計劃 .....	77
計程車權利法 .....	78
<b>渡輪票價</b> .....	78
卑詩省渡輪 .....	78
內陸渡輪 .....	79
<b>長者駕駛員</b> .....	80
長者車輛保險優惠 .....	80
駕駛執照 .....	80
長者駕駛員工具包 .....	81
駕駛員體檢報告及增強道路評估 .....	81
退伍軍人汽車牌照 .....	82
卑詩省駕駛管理局網站 .....	83
<b>您的財務</b> .....	85
<b>為退休做好財務準備</b> .....	87
老年金 .....	87
保證收入補助 .....	87
沒有領取老年金長者的收入補助 .....	88
津貼／鰥寡津貼 .....	88
加拿大退休金計劃 .....	89
加拿大退伍軍人事務部 .....	90
長者補助金計劃 .....	90
註冊退休儲蓄計劃 .....	90
<b>工作中的長者</b> .....	91
就業保險福利 .....	91
領取 CPP 退休金和福利的長者就業人士 .....	92
<b>扣稅額</b> .....	92
老年扣稅額 .....	92
退休金收入扣稅額 .....	92
配偶轉移扣稅額 .....	93
退休金分散收入 .....	93
其它扣稅額 .....	93
殘障扣稅額 .....	93
貨勞稅退稅 .....	94
銷售稅退稅 .....	94

卑詩省氣候行動稅退稅.....	95
如您搬家.....	95
個人所得稅和信託查詢—加拿大稅務局.....	95
虛擬稅務診所查詢器.....	96
<b>授權書</b> .....	96
<b>安全與保障</b> .....	97
<b>防止長者遭受虐待和疏忽照顧</b> .....	99
卑詩省長者第一協會.....	99
受害者服務計劃.....	99
卑詩省原住民友誼中心協會.....	99
<b>法律計劃</b> .....	100
長者法律診所 (ELC).....	100
法律維權計劃 (LAP).....	100
教育與外展宣傳計劃.....	100
長者虐待及資訊熱線 (SAIL).....	100
卑詩省受害者連線.....	101
指定機構.....	101
卑詩省公共監護人和受託人.....	102
輔助生活居所登記處.....	102
卑詩省社區響應網路協會.....	103
卑詩省衛生廳.....	103
卑詩省健康連結.....	103
長者維權辦公室.....	104
<b>無行為能力前預先計劃</b> .....	104
永久授權書.....	105
代理協議書.....	105
預先指令.....	106
<b>如果您沒有在無行為能力前預先計劃</b> .....	106
臨時替代決策人.....	106
監護權 (受託監管權).....	106
Nidus 個人計劃資源中心及登記處.....	107
人民法律學院.....	107
卑詩省公共監護人和受託人.....	108
對虐待舉報作出響應.....	108
授權或充當醫療保健決定的臨時替代決策人.....	109
充當受託監管人做替代財務決定.....	109
遺產和個人信託服務.....	110

<b>受害者服務和防止犯罪</b> .....	110
個人安全提示.....	111
納稅人權利.....	112
法律服務學會.....	112
<b>消費者保障</b> .....	113
卑詩省消費者保護局.....	113
卑詩省汽車銷售局.....	113
協助長者避免受騙的投資者教育—卑詩省證監會.....	114
<b>緊急事故及災難應變準備</b> .....	115
卑詩省緊急事故管理局.....	117
有關殘障人士緊急應變準備的資訊.....	117
卑詩省緊急事故資訊中心.....	117
卑詩省地震演習.....	118
準備就緒（聯邦政府）.....	118
<b>地址電話簿</b> .....	119

# 關鍵資源



## 個人檔案及緊急聯絡號碼

### 我的個人資訊

姓名	
地址	
城市	
郵遞區號	
電話	
手提電話	
卑詩省服務卡號碼	
老年金號碼	
遺囑位置	
任何過敏症	

## 主要聯絡人姓名及電話號碼

	姓名	電話號碼
緊急聯絡人		
親屬		
朋友		
牧師		
律師		
保險經紀人		
醫生		
無需預約診所		
藥房		
醫院		
救護車		
消防局		
警察局		
毒物控制中心		
卑詩水電局 (BC Hydro)		
Fortis 天然氣公司		
市政府		
全天候保險電話		



## 關鍵資源

以下關鍵資源提供了有關健康生活、醫療保健以及為卑詩省長者提供的政府計劃和服務的資訊。

### 卑詩省健康連結

卑詩省健康連結 (HealthLink BC) 的服務代表全日 24 小時為您提供有關獲取健康服務的資訊和支援，並能為您聯絡護士、營養師或藥劑師。請致電 8-1-1 或透過 HealthLink BC 網站取得服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]）：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### 省議員 (MLA)

如需取得您選區的省議員聯絡資訊，請瀏覽卑詩省議會省議員搜索網站。

網站：[www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm](http://www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm)

### 長者維權辦公室

長者維權辦公室 (Office of the Seniors Advocate) 為長者提供資訊與轉介服務。我們鼓勵公眾致電、傳送電郵或瀏覽網站，以獲取有關獲取長者資源方式的資訊。請於週一至週五上午 8:30 至下午 4:30 聯絡長者維權辦公室。

地址：Office of the Seniors Advocate  
6<sup>th</sup> Floor - 1405 Douglas Street  
PO Box 9651, STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P4

電話（免費）：1 877 952-3181

電話（大維多利亞地區）：250 952-3181

電郵：[info@seniorsadvocatebc.ca](mailto:info@seniorsadvocatebc.ca)

網站：[www.seniorsadvocatebc.ca](http://www.seniorsadvocatebc.ca)

### 卑詩省長者網站

卑詩省長者網站 (SeniorsBC.ca) 提供了有關卑詩省和聯邦政府以及非牟利組織為長者提供的服務和計劃的資訊，以及有關健康、財務、福利、住屋、交通、健康生活小提示等資訊。

網站：[www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)



## 卑詩省服務局

如需瞭解有關政府計劃和服務的資訊，請致電卑詩省服務局 (Service BC)。服務代表會在週一至週五上午 7:30 至下午 5 時接聽電話（法定節假日除外）。可提供 140 種語言服務。

電話（卑詩省境內免費）：1 800 663-7867

電話（溫哥華）：604 660-2421

電話（大維多利亞地區）：250 387-6121

失聰專用電話裝置 (TDD)：711（卑詩全省）

電話（溫哥華）：604 775-0303

文字短訊：604 660-2421

網站：[www.servicebc.gov.bc.ca](http://www.servicebc.gov.bc.ca)

## 申訴專員辦事處

如果您認為卑詩省政府部門、地方政府或任何其它省級公共機關的行為不公平，申訴專員辦事處 (Office of the Ombudsperson) 可以提供援助。作為省級立法機構的獨立法定辦公室，申訴專員辦事處會公正地調查個人投訴。除解決個人問題之外，調查投訴還可以改進制度，使省民受益。這些服務是免費提供的。

如需瞭解更多資訊或要作出投訴，請在工作日上午 8:30 至下午 4:30 聯絡申訴專員辦事處。

地址：Office of the  
Ombudsperson  
2<sup>nd</sup> Floor 947 Fort Street  
Victoria BC V8V 3K3

電話（卑詩省境內免費）：  
1 800 567-3247

電話（大維多利亞地區）：  
250 387-5855

郵寄地址：

PO Box 9039  
STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9A5

網站：

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

## 卑詩省歡迎中心

卑詩省歡迎中心 (Welcome BC) 為卑詩省新移民提供了有關計劃、服務及資源的資訊，並出版了《卑詩省新移民指南》。若要預訂該指南的印刷本，請致電或瀏覽：

卑詩省服務局（卑詩省境內免費）：1 800 663-7867

服務代表可在週一至週五上午 7:30 至下午 5 時提供服務。

網站：[www.welcomebc.ca](http://www.welcomebc.ca)

## 備註

如需瞭解有關政府計劃和服務的資訊，請瀏覽：  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca)

如需瞭解有關健康地步入老年的資訊以及找尋社區中的服務，  
請瀏覽：[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

或致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結

# 生活方式





## 生活方式

### 長者重新定義老齡化的概念

到了2028年，大約有四分之一的人口年齡將超過65歲。現在的長者預期壽命更長，一般來說他們比以前都更健康。大多數長者居住在自己的家中，並比前幾代長者更容易獲取所需資訊。

保持活躍、健康飲食及保持社交聯繫是健康的生活方式。只有約30%的老齡化過程能從生物和遺傳學角度解釋；一個人每天作出的生活方式決定會影響其老齡化的方式。保持身體活躍、健康飲食、保持社交、戒煙和電子煙、避免危險和有害的飲酒方式，便可降低罹患慢性病和殘疾的風險。

《卑詩省長者指南》中的本章節提供了有關資源和工具的資訊，以支援卑詩省長者作出健康的生活方式選擇。其中包括英文、法文、中文和旁遮普文版本的《長者健康飲食》手冊，以及可促進身體活動、預防跌倒以及為未來的健康養老計劃的資源。

利用終生學習和康樂活動的機會，有助於保持健康、積極的生活方式。指南的這一章節提供了有關可能會為長者提供折扣或減免學費的大專院校；成人學習者英語培訓的資訊；以及有關長者露營費用與其它康樂活動折扣的資訊。請瀏覽 [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca)，瞭解有關健康生活方式選擇的更多資訊。



## 卑詩省長者網站

卑詩省長者網站 (SeniorsBC.ca) 提供了有關卑詩省和聯邦政府以及非牟利組織為長者提供的計劃和服務的資訊。該網站搜羅了有關健康、財務、福利、住屋、交通、健康生活小提示以及其它對長者重要的議題等資訊。該網站還包括了本指南 (《卑詩省長者指南》) 的英文、法文、中文、旁遮普文、越南文、韓文及波斯文譯本，以及以原住民、第一民族和梅蒂斯的老者為對象，按不同文化予以改編的《卑詩省長老指南》網上版本。

網站：[www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)

## 健康養老

健康養老 (Aging Well) 是一個提供養成健康獨立的生活方式及規劃健康未來的資訊網站。該網站主要提供有關健康飲食、健身鍛鍊、大腦健康、住屋、財務規劃、長者福利和折扣、交通、保持社交聯繫等方面的工具、影片及資訊。

網站：[www.healthlinkbc.ca/aging-well](http://www.healthlinkbc.ca/aging-well)

## 卑詩省健康連結

瞭解有關健康飲食、健身鍛鍊、財務、住屋、交通及保持社交聯繫的資訊，請瀏覽：

網站：[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

## 選擇運動

選擇運動 (Choose to Move) 是一項針對長者為期六個月的免費運動計劃。參與者會獲得活動教練提供的一對一支援，該教練會協助參與者制定和實現以目標為導向的體育活動行動計劃，並鼓勵他們加入其它「選擇運動」參與者小組以分享成功和挑戰。

「選擇運動」可促進長者之間的身體活動、社交聯繫及學會獨立。這項非常成功的計劃由基督教青年會 (YMCA) 與卑詩省康樂與公園協會 (British Columbia Recreation and Parks Association) 合作提供。

電話：604 875-4111 內線21790

電郵：[contact@choosetomove.info](mailto:contact@choosetomove.info)

網站：[www.choosetomove.info/](http://www.choosetomove.info/)



## 卑詩省健康連結的體育活動服務

對於每個年齡和健康水平的人士，我們都有一個有效的免費體育活動計劃。只需連接「卑詩省健康連結」(HealthLink BC) 的體育活動服務，便會有合格的運動專業人員將為您提供可滿足個人需求而制定的體育活動計劃。請致電或瀏覽網站：

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]）：7-1-1

網站：[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

（在搜索框中輸入“Physical Activity Services”

（體育活動服務））

## 卑詩省長者社區公園

卑詩省長者社區公園提供了專門的戶外康樂器材，旨在改善長者的行動、協調及平衡能力，並促進長者間的社交互動。在以下社區均有開設供免費使用的公園：Abbotsford（亞博斯福）、Burnaby（本拿比）、Courtenay（考特尼）、Cranbrook（克蘭布魯克）、Dawson Creek（道森溪）、Kamloops（甘露）、Kelowna（基隆拿）、Nanaimo（納奈莫）、Nelson（納爾遜）、North Cowichan（北高域）、North Vancouver (District Municipality)（北溫市）、Oak Bay（橡樹灣）、Prince George（喬治王子城）、Richmond（列治文）、Sidney（悉尼）、Surrey（素里）、Terrace（特雷斯）、Tsawwassen（杜華遜）及 Vancouver（溫哥華）。

有網上短片為您講解如何使用 12 家卑詩省長者社區公園中的這些器材。這些影片提供了每件器材的使用指南，教授正確的使用方式和技巧，並展示了不同健身強度的替代性鍛煉方式。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（輸入“BC Seniors’ Community Parks”

（卑詩省長者社區公園））

## 《為健康動起來！》DVD 光碟

《為健康動起來！》(Move for Life! DVD) 是一張專門給長者觀看的體育活動 DVD 光碟，由卑詩省康樂與公園協會聯合衛生廳共同製作。該光碟為長者提供體育活動課程和提示，並且示範了健身鍛煉是獨立健康生活方式的關鍵。《為健康動起來！》可在長者網站下載。

電話（免費）：8-1-1

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（輸入“Move for Life DVD”

（《為健康動起來！》DVD 光碟））



## 長者健康飲食

《長者健康飲食》(*Healthy Eating for Seniors*) 手冊包含了食譜、餐單計劃及有關良好營養的資訊。該手冊提供了英文和法文版本，此外還按不同文化予以改編並翻譯成中文和旁遮普文。

《長者健康飲食》的社區介紹有三個引人入勝的互動式演示文稿，涵蓋了手冊的主要內容。這些演示文稿旨在宣傳社區中長者的健康飲食。我們已制定了主講者指南，用於支援演示文稿的展示說明。

您可以在網上取得手冊、社區介紹及講者指南，也可以致電卑詩省健康連結或透過網上連結到預訂表格去預訂免費的紙質版本。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]，免費）：7-1-1

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（輸入 “*Healthy Eating for Seniors Handbook*”  
（《長者健康飲食》手冊））

《長者健康飲食》手冊也提供 DAISY 和 MP3 格式的有聲讀物版本。有聲讀物可在卑詩省所有公共圖書館或網站借取。

網站：[www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)

（在搜索框中輸入 “*Healthy Eating for Seniors*”  
（《長者健康飲食》））

如需瞭解更多健康飲食和營養資訊，請參閱卑詩省健康連結有關健康飲食的網頁。Nutri-eSCREEN 是針對長者（年屆 50 歲）的網上自我評估工具，可協助個人確定進展是否順利、行動的想法，以及在哪裡可以找到值得信賴的健康飲食和體育活動資訊及工具。

網站：[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/your-age-and-stage/seniors](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/your-age-and-stage/seniors)

Nutri-eSCREEN 直接連結：[www.nutritionscreen.org/bc/escreen/](http://www.nutritionscreen.org/bc/escreen/)



## 聯絡註冊營養師

如需瞭解免費的營養資訊，請於週一至週五上午 9 時至下午 5 時致電卑詩省健康連結，並要求與註冊營養師交談（或在非辦公時間留言）。

可根據要求提供 130 多種語言的翻譯服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]，免費）：7-1-1

若要寄電郵給註冊營養師，請使用卑詩省健康連結的網上表格。

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)（在搜索框中輸入“Contact a Dietitian”（聯絡營養師））

## 原住民衛生局 — 健康飲食與強身健體

《卑詩省長老指南》是專為原住民、第一民族和梅蒂斯的長者設計的資源。該指南由卑詩省政府聯同原住民衛生局共同製作，包含健康飲食的資訊。

網站：[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)（在搜索框中輸入“BC Elders Guide”（卑詩省長老指南））

原住民衛生局為第一民族和原住民提供了有關健康飲食與鍛煉身體方面的資訊，以及各種資源連結，作為提高整體健康水準的四大健康主流之一。

網站：[www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams)

## 活躍且健康的大腦

積極維持良好的大腦狀態有助於在精神上保持敏銳。有許多健康行為可以很容易納入到您的日常生活中，能夠降低您罹患某類老人癡呆症的風險。例如，不吸煙、預防或控制二型糖尿病和高血壓（尤其是人到中年）、參與體育活動和保持健康飲食，這些都有助於大腦健康。請瀏覽「您的大腦很重要」（Your Brain Matters）網站，瞭解協助您促進大腦健康的五個簡易步驟。

網站：<https://alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Brain-health>



## 卑詩省阿茲海默症協會

卑詩省阿茲海默症協會 (Alzheimer Society of B.C.) 的網站上概述了阿茲海默症的風險因素，以及如何助您降低風險的資訊。

網站：<https://alzbc.org/risk-factors>

## 卑詩省帕金森學會

卑詩省帕金森學會 (Parkinson Society British Columbia) 是一家非牟利慈善機構，旨在透過維權、教育、支援服務以及資助研究來減輕受帕金森病影響患者的負擔。

該學會深信，任何帕金森病患者都應該知悉，他們在與病魔作鬥爭的旅程中並非孤立無援。該學會的工作人員熱情友好、學識淵博，致力於提供支援、分享可靠資訊並提高人們對帕金森病的認識。

地址：Parkinson Society of British Columbia  
600 - 890 W. Pender St.  
Vancouver BC V6C 1J9

電話（免費）：1 800 668-3330

電話（大溫地區）：604 662-3240

網站：[www.parkinson.bc.ca](http://www.parkinson.bc.ca)

## 促進健康工作坊

卑詩省長者公民組織理事會 (COSCO) 長者衛生與健康研究所舉辦的工作坊長約一小時，並且是免費的。若要查看工作坊系列的教材內容，並瞭解如何為您的長者團體預訂工作坊時段，請瀏覽 COSCO 網站。

網站：[www.seniorshelpingseniors.ca/list-of-workshops.php](http://www.seniorshelpingseniors.ca/list-of-workshops.php)



## 戒煙永不嫌晚

戒煙可促進康復、增強體力並有助於身體健康。與煙齡較短的吸煙人士相比，長期煙民從戒煙中獲得更多短期健康益處。在戒煙後的數天內，呼吸會變得更輕鬆，味覺和嗅覺會得到改善。此外，不吸煙者從跌倒引起的手術和損傷中康復得更快。

若想戒煙或停止使用煙草，我們提供了免費的協助服務。您可以與醫生、藥劑師或牙醫討論停止吸煙為健康帶來的好處。以下兩個計劃能協助所有卑詩省民：

### 現在就戒煙 (QuitNow)

可透過電話和電腦免費獲得戒煙支援。與受過培訓的教練交談，透過簡訊接收一些激勵性訊息，並在網上與其他戒煙者交流。

電話（免費）：1 877 455-2233

網站：[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

### 卑詩省戒煙計劃

卑詩藥物補助計劃 (PharmaCare) 的卑詩戒煙計劃 (BC Smoking Cessation Program) 為吸煙者提供了免費的尼古丁替代療法 (NRT)，而對於參與公平藥物補助計劃 (Fair PharmaCare) 的吸煙者，則提供了處方藥保險。NRT 包括貼劑、口香糖、吸入器及錠劑。您可在當地藥房獲得 NRT，或與醫生討論戒煙的處方藥物。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“smoking cessation program”

（戒煙計劃））

### 酒精與老齡化

隨著年齡增長，我們身體中的肌肉會退化／萎縮，這導致身體脂肪增多，稀釋酒精的水分減少。因此，同樣數量的酒精在長者的身體會產生更高的血液酒精含量，比起同樣體重的年輕人導致更大損害。

由於老年人的身體消化酒精的效率更低，在年齡漸長的情況下，飲酒會給肝臟帶來額外負擔。若要瞭解有關肝臟健康的更多資訊，請瀏覽加拿大肝臟基金會網站。

網站：[www.liver.ca](http://www.liver.ca)

（在搜索框中輸入“alcohol consumption”（飲酒））



安全酒量會因人而異，具體取決於年齡、性別、種族、體重、體脂及健康狀況。若要瞭解有關安全限量方面的資訊，請瀏覽加拿大物質濫用中心網站上的《加拿大低風險飲酒指南》(Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines)。請注意，由於長者易容易受損害，因此對長者的低風險飲酒限量要低於健康年輕人的建議酒量。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Low-Risk Drinking Guidelines”  
(低風險飲酒指南))

如果您正在服藥，請諮詢您的醫生或藥劑師以確定飲酒是否安全。

您的醫生可以解決對您自己或家人或朋友的酒精使用的擔憂，或者您可參閱本指南「您的健康」章節中列出的「精神健康與物質使用服務」去找尋正在提供的服務資訊。

## 大麻

非醫療用大麻於 2018 年 10 月 17 日在加拿大成年人合法化。在嘗試使用大麻之前，請諮詢您的醫療保健提供者。如需瞭解有關大麻的更多資訊，包括健康影響和醫療大麻，請致電卑詩省健康連結的 8-1-1 熱線，或瀏覽其網站。

電話：8-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

(在搜索框中輸入“Cannabis”(大麻))

請瀏覽卑詩省政府的大麻透明化 (Get Cannabis Clarity) 網站，以獲取有關大麻法律和法規的資訊。

網站：[www.cannabis.gov.bc.ca](http://www.cannabis.gov.bc.ca)

## 預防跌倒

跌倒是長者受傷的主要原因，也是他們喪失獨立生活能力的主要原因。大部分跌倒都是可以預防的，有很多資源可協助長者保持身體強壯，並避免跌倒和受傷。

著重於肌力和平衡力的定期體育活動是隨著您年齡增長預防跌倒的最佳方法之一。諸如太極拳和阻力訓練等活動是增強肌力和平衡力的絕佳方法。若要瞭解有關防跌倒體育活動的更多資訊，請瀏覽以下網站：

網站：[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca)

下面的網站提供防跌提示，以及「您有跌倒的風險嗎？」(Are You at Risk of Falling?) 評估工具、手冊及其它資訊。

網站：[www.gov.bc.ca/fallprevention](http://www.gov.bc.ca/fallprevention)



基層護理提供者（如家庭醫生、護士等）可為您提供跌倒風險評估、藥物檢查及其它潛在風險因素的詳細資訊。區域衛生局（請參閱本指南「您的健康」章節中的卑詩省衛生局部分當中的聯絡資料）可以提供您所在社區中預防跌倒計劃的資訊。卑詩省健康服務定位器應用程式（BC Health Service Locator App）可協助人們使用 iPhone、iPad 或 iPod 尋找一系列健康服務（請參閱本指南「您的健康」章節中的「卑詩省健康服務定位器應用程式」，瞭解此免費應用程式的資訊）。

## 卑詩省腦損傷協會

加拿大腦損傷協會促進了受腦部損傷影響的加拿大人提供創傷後研究、教育及維權服務。

卑詩省腦損傷協會 (B.C. Brain Injury Association) 致力於透過教育、資訊、預防、支援及維權，促進後天腦損傷患者提供更優質的生活。

地址：Brain Injury Association  
c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.  
Suite 206, 201 Bewicke Ave.  
North Vancouver BC V7M 3M7

[Brainstreams.ca](http://Brainstreams.ca) 是卑詩省腦損傷協會的官方網站。

電郵：[info@brainstreams.ca](mailto:info@brainstreams.ca)

網站：[www.brainstreams.ca](http://www.brainstreams.ca)

## 卑詩省政府無障礙網站

卑詩省政府致力為殘障人士消除障礙，讓他們使用服務時通行無阻。「為殘障人士構建更好的卑詩省」(Building a Better B.C. for People with Disabilities) 是一項令卑詩省在 2024 年前成為真正包容的省份而制定的十年計劃。無障礙網站上包含了：

- 有關無障礙行動計劃的資訊和進度更新消息；
- 有用連結，令用者更容易找尋殘障資源和政府服務的詳情；以及
- 無障礙相關的最新新聞和影片的連結。

電郵：[accessibility@gov.bc.ca](mailto:accessibility@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca/accessibility](http://www.gov.bc.ca/accessibility)



## 發育障礙者的老齡化

因有發育障礙的長者人口越來越多，卑詩省社區生活局（Community Living BC）已經開發了新的資源以支援個人和護理人員。

網站：[www.communitylivingbc.ca](http://www.communitylivingbc.ca)（在搜索框中輸入“aging with a developmental disability guide”（發育障礙者的老齡化指南））

意識、共享、護理（Aware Share Care）由卑詩省社區生活局開發，旨在提高省民的意識並提供資訊、資源和工具，以便支援患有發育障礙的長者。此網站是專為個人、家庭、護理人員及醫生設計，旨在協助引導討論和計劃。

網站：[www.awaresharecare.ca](http://www.awaresharecare.ca)

## 數碼技能

根據加拿大統計局（Statistics Canada）開展的 2016 年綜合社會調查，加拿大人在工作場所和家中使用網際網路的情況從 2013 年到 2016 年大幅增加。在這三年間，65 至 74 歲人士的網際網路使用率從 65% 增至 81%，75 歲及以上長者的網際網路使用率從 35% 增至 50%。

以下是一些有助於您提升數碼技能的資源：

### 以科技聯繫（Connecting with technology，加拿大盲人研究所）

這項國家倡議為喪失視力的人士提供了基本數碼技能方面的培訓。面對面或電話會議課程向參與者介紹輔助和自適應技術，以提升在數碼識讀世界的知識、技能、批判性思維及資訊管理。參與者會學到如何安全和有效地使用應用程式、電郵、社交媒體、搜索引擎及其它通訊工具，以便他們參與數碼經濟及其社群中。

電郵：[info@cnib.ca](mailto:info@cnib.ca)

### 教導父母（Teach a Parent, ABC Life Literacy Canada）

經由「年青人傳授父母」（Youth Empowering Parents）計劃的合作，這項措施使年青人參與其中，並教導他們如何提高其父母、社區中的其他成年人和長者的數碼技能水平。青年導師透過網站的下載版導師指南來發展自己的技能，然後向成年人提供度身訂造的教學方式。主題涉及鍵盤輸入、網際網路瀏覽、網上安全、密碼保護及使用電子服務等方面。提供多種語言服務。

電郵：[info@abclifeliteracy.ca](mailto:info@abclifeliteracy.ca)



## Gluu 數碼指導網絡 (Gluu Digital Coaching Network)

這項措施向全卑詩省的長者提供基本數碼技能培訓。Gluu 科技協會 (Gluu Technology Society) 招募並支援「數碼同行教練」網絡，向其社區中的長者提供數碼技能培訓和支援。參與者可學習各種技能，包括：如何安全地使用公共 WIFI、安全瀏覽網際網路、管理網上帳戶、識別詐騙電郵、使用視訊通話、瞭解社交媒體及使用網上政府服務。提供英文和法文服務。

電郵：[hello@gluosociety.org](mailto:hello@gluosociety.org)

電話（免費）：1 855 458-8622

電話：604 343-4946

## 健康社區與家庭

健康的社區設有更多供玩耍、成長、尋找新鮮食物的場所，還會提供更多步行、騎單車或使用公共交通工具四處走動的方式。這些社區提供無煙環境和社交聯繫以促進積極正面的精神健康，讓居民過著更健康的生活方式。

## 對長者友善的卑詩省

在對長者友善的卑詩省 (Age-friendly BC)，我們鼓勵老人家過著積極、社交活躍及獨立的生活。透過「對長者友善的卑詩省」計劃，卑詩省政府正與地方政府和其它夥伴合作，推動實現這一願景：讓省內各年齡階層和能力水平的人士，都能在自己的社區中感到獲包容和重視。

電郵：[AgefriendlyBC@gov.bc.ca](mailto:AgefriendlyBC@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“age-friendly”  
（對長者友善））

## 在家更好

在家更好 (Better at Home) 計劃由衛生廳資助，並由低陸平原聯合公益金 (United Way of the Lower Mainland, UWLM) 經營，在卑詩省內眾多社區中提供了非醫療支援服務，協助長者在原居所養老。支援服務屬於社區特定的服務，可能會包括約診接送服務、簡單家務、輕度庭院工作、鏟雪、小型家庭修繕、採購雜貨以及拜訪朋友。如需瞭解更多資訊，請聯絡 UWLM。

電話（省辦事處）：

604-268-1312（一般查詢）

網站：[www.betterathome.ca](http://www.betterathome.ca)



## 卑詩省健康社區學會

卑詩省健康社區學會 (BC Healthy Communities Society, BCHC) 是一家促進健康、繁榮和有復原力的社區持續發展的省級非牟利機構。

電話 (大維多利亞地區) : 250 590-8442

電郵 : [bchc@bchealthycommunities.ca](mailto:bchc@bchealthycommunities.ca)

網站 : <https://new.bchealthycommunities.ca/>

## BC211

BC211 是一家非牟利機構，專門提供有關卑詩省內社區、政府及社會服務的資訊和轉介服務。該機構由聯合公益金 (United Way)、卑詩省政府及溫哥華市政府資助。

電話 : 211

網站 : <https://www.bc211.ca/>

## COVID-19

2020 年 3 月 11 日，世界衛生組織宣佈 COVID-19 (新冠肺炎) 為全球疫症。請在卑詩省疾病控制中心 (BCCDC) 網站瞭解有關該病毒，如何保護自己、家人和社區的資訊。

網站 : <http://covid-19.bccdc.ca/>

## 健康社區

卑詩省府已和眾多地方、省級及全國組織，還有各級政府建立了合作夥伴關係，營造令人感到鼓舞的環境，鼓勵人們在生活、工作、學習及娛樂時作出健康的選擇。

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (在搜索框中輸入 “healthy communities” (健康社區))



## 卑詩省服務局

卑詩省服務局 (Service BC) 中心或政府代辦處可協助長者享用卑詩省政府的計劃和服務。這些辦事處是居住在低陸平原區以外的人士獲得服務和計劃的聯絡點。工作人員對於當地計劃瞭如指掌，也能把長者轉介至其它資源和協助。您可親身、透過網站和電話使用政府服務。

請到卑詩省服務局的聯絡中心或當地的卑詩省服務局中心取得資訊和服務，包括許可證、釣魚執照以及卑詩醫療保健計劃 (MSP)。請參閱本指南後面的「地址電話簿」查詢辦事處地址。

若要免費轉駁到您想聯絡的辦事處，請撥打下列的電話號碼。

### 卑詩省服務局聯絡中心

卑詩省服務局聯絡中心（前稱卑詩省詢問處）代表省政府部門、公營公司及公共機構，向所有卑詩省民提供以下服務：

- 卑詩省政府基本資訊；
- 協助找尋查詢者需聯絡的計劃或人員；
- 政府計劃或政府僱員的聯絡資訊；
- 協助找尋負責某個計劃或服務的政府層級；以及
- 為來電者提供免費轉接服務，以免來電者從卑詩省政府獲取資訊或進行業務往來時產生費用。

卑詩省服務局的開放時間是週一至週五上午 7:30 至下午 5 時。

電話（免費）：1 800 663-7867

電話（大溫地區）：604 660-2421

電話（大維多利亞地區）：250 387-6121

電話（失聰／弱聽）：致電 TELUS 電話中轉服務 (711)

獲得免費的語音文字 (TTY) 服務

文字短訊：604 660-24216

電郵：[ServiceBC@gov.bc.ca](mailto:ServiceBC@gov.bc.ca)

網站：[www.servicebc.gov.bc.ca](http://www.servicebc.gov.bc.ca)



## 長老交通計劃

長老交通計劃 (Elders Transportation Program) 為參加卑詩省年度長老聚會的原住民、第一民族和梅蒂斯老者提供部分交通費用資助。每年一月至六月第二個週五期間接受申請。

若要進一步瞭解有關長老交通計劃的資訊，請聯絡卑詩省原住民友誼中心協會。

地址：BC Association of Aboriginal Friendship Centres  
551 Chatham St.  
Victoria BC V8T 1E1

電話（免費）：1 800 990-2432

電話（大維多利亞地區）：250 388-5522

網站：[www.bcaafc.com](http://www.bcaafc.com)

申請：[www.bcaafc.com/help/elders](http://www.bcaafc.com/help/elders)

若要進一步瞭解有關卑詩省年度長老聚會的資訊，請瀏覽：

網站：[www.bcelders.com/elders-gathering.php](http://www.bcelders.com/elders-gathering.php)

## 卑詩省歡迎中心網站 (WelcomeBC.ca)

卑詩省歡迎中心網站 ([WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca)) 是卑詩省政府的網站，為省內新移民提供以下服務之協助：

- 定居；
- 獲得就業機會；
- 積極活躍於社區事務；以及
- 為卑詩省的社會和經濟繁榮作出全面貢獻。

您可預訂一份《新移民指南》（有 11 種語言版本）印副本寄送到您家中，或在網站上觀看提供多種語言的影片。

網站：[www.WelcomeBC.ca](http://www.WelcomeBC.ca)



## 移民服務

加拿大移民、難民及公民部 (Immigration, Refugee and Citizenship Canada) 為新移民及其家人提供服務和支援，協助他們瞭解、定居並成功融入加拿大社會和卑詩省社區之中。他們為移民提供的免費服務包括：語言評估和課程、求職、日常生活協助（例如尋找住處、填寫表格及申請表）以及有關社區服務的資訊。這些服務向居於卑詩省的永久居民提供。

在以下連結輸入您的郵遞區號或鍵入“British Columbia”（卑詩省），使用其中的互動地圖，協助您搜索所在地區提供的服務。

網站：[www.cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://www.cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

定居服務和支援可為臨時外國居民提供。服務代表會告知您的權利，以及如何適應卑詩省生活的資訊。

網站：[www.welcomebc.ca](http://www.welcomebc.ca)

（在搜索框中輸入“Temporary foreign residents”  
（臨時外國居民））

## 外國機構聯絡方式

代表逾 80 個國家的領事官員居住在卑詩省。領事官員主要派駐在溫哥華，一般履行以下職責：

- 協助並保護其代表國家的國民；
- 主持宣誓、外國文件合法化並簽發護照、旅行簽證及證書；
- 代表派駐國並促進與領區之間的國際貿易；以及
- 解釋在諸如文化和吸引遊客等方面的國家政策和成就。

禮賓處辦公室網站上包括在卑詩省有派駐代表的所有國家名單及聯絡資訊。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Office of Protocol”  
（禮賓處辦公室））

其餘國家皆可透過常駐渥太華的大使館和高級專員公署取得聯絡。加拿大外交、貿易與發展部網站上有這些聯絡資訊。

網站：[www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu](http://www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu)

或者致電加拿大服務局 (Service Canada) 免費電話：

1 800 622-6232



## 含飴弄孫

### 含飴弄孫支援熱線

該免費熱線 (Grandparents Raising Grandchildren Support Line) 協助代養孩子的 (外) 祖父母及其他親屬瀏覽複雜的服務系統；尋找他們須預防或解決問題所需的答案、支援及資源；並且瞭解能為整個家庭提供支援的福利和服務。

此熱線由兩名兼職律師負責，他們均接受過與親屬照顧相關的法律維權、社會工作、家庭法及政府服務方面的培訓。

電話 (免費) : 1 855 474-9777

電話 (大溫地區) : 604 558-4740

電郵 : [GRGline@parentsupportbc.ca](mailto:GRGline@parentsupportbc.ca)

網站 : [www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/](http://www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/)

### 可負擔託兒福利

可負擔託兒福利 (Affordable Child Care Benefit) 於 2018 年 9 月 1 日取代了託兒補貼計劃，協助更多家庭負擔託兒費用。收入不超過 111,000 加元 (或更高，包括扣除額) 的家庭可能合資格節省每孩子每月多達 1,250 加元。福利金額取決於家庭規模、託兒類型以及收入等因素。

父母 (包括與孩子同住並代替父母的人) 可在網上使用「我的家庭服務」 (My Family Services) 以及透過郵寄或傳真方式申請福利。資格標準包括公民身分、居住年期、託兒類型、收入狀況及需要託兒服務的理由。

請瀏覽網站或於週一至週五上午 8:30 至下午 4:30 致電兒童養育服務中心 (Child Care Service Centre)。

可要求提供翻譯服務。

電話 (免費) : 1 888 338-6622

失聰專用電話裝置 (TDD) : 711 (卑詩全省)

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Affordable Childcare Benefit”

(可負擔託兒福利))

以下社區組織可提供親身協助：

- 兒童養育資源和轉介辦公室
- 移民定居服務機構
- 卑詩省服務局辦事處



## 義務工作

做義工是保持彼此聯繫、享受新經歷及參與建立健康社區的極佳途徑。憑藉分享有用技能、豐富知識及經驗，長者和退休人員擔任義工可對社會各界作出重大貢獻。

當地的義工中心可提供有關您的社區中義工機會的資訊。

### 卑詩義務工作

卑詩義務工作 (Volunteer BC) 是一家省級機構，推廣省內義務工作的影響力和價值。您可在「卑詩義務工作」網站上“Volunteering”（做義工）頁籤找尋所在地的義工中心聯絡資訊。

電話（大溫地區）：604 379-2311

電郵：[volunteerbc@gmail.com](mailto:volunteerbc@gmail.com)

網站：[www.volunteerbc.bc.ca](http://www.volunteerbc.bc.ca)

### 加拿大義務工作

加拿大義務工作 (Volunteer Canada) 致力於透過提供資訊和資源，強化義工精神和民間參與。網站包括了針對年長義工的資訊。

網站：[www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

## 就業

### 卑詩省就業網站一年長工作者 (WorkBC.ca)

如果您正在尋找工作，卑詩省就業網站 (WorkBC.ca) 能為您提供有關專門的工作搜索服務的資訊，協助您重返職場。提供的計劃和服務旨在協助年長的工人：

- 重返職場
- 提高技能
- 獲取新的職業經驗

網站：[www.workbc.ca](http://www.workbc.ca)（在搜索框中輸入“Mature Workers”  
（年長工作者））

如果您在求職時需協助，請造訪您當地的 WorkBC 就業服務中心，或致電 250 952-6914 尋找所在地區的 WorkBC 中心。



## 年長工作者計劃

年長工作者計劃 (Older Workers Program) 根據「勞工發展協議」(Workforce Development Agreement) 獲得資助，旨在支持加拿大的年長失業工人。在過去十年中，年長工作者計劃已投入超過 3,000 萬加元，為省內受到企業大規模裁員或倒閉，或經歷持續高失業率影響的 4,000 多名年長失業工人提供了支援。

年長工作者計劃的主要目標是協助他們準備盡快就職新的工作。此項措施已協助了年長的失業工人在勞工市場保持活躍並投入生產當中。目前，在卑詩省各地都有資助年長工作者計劃，為失業和居於弱勢群體社區的年長失業工人提供了一系列的就業活動。這些項目的活動包括在新工作提升技能和獲得工作經驗。

若要瞭解有關您的社區中計劃和項目的更多資訊，請瀏覽以下網站。

網站：[www.workbc.ca](http://www.workbc.ca)

(在搜索框中輸入“Older Workers Program”  
(年長工作者計劃))

## 教育

### 專上教育學費

一些卑詩省公立專上院校會減免長者的學費。有關專上院校的聯絡資訊，請瀏覽專上教育、技術及培訓廳網站。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (在搜索框中輸入“Find an Institution”  
(找尋院校))

### 英語培訓

新移民可參加語言課程，學習英文或提高自己的語言技能。聯邦和省級政府有提供由政府資助的課程。如需瞭解更多資訊，請瀏覽以下網站：

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“Improving your English and French”  
(提升您的英語和法語))

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“English upgrade”(提升英語))



## 文娛康樂活動

### 卑詩 55+ 長者運動會

「卑詩 55+ 長者運動會」(55+ BC Games) 推廣 55 歲以上的卑詩省居民積極參與體育及康樂活動。此項為期五天的年度盛會吸引了來自全卑詩省各個社區的 3,500 多名長者健兒，參加約 25 項體育和康樂活動。長者能力水平不限，項目範圍從克里巴奇牌 (Cribbage) 到三項全能都有。除了年度運動會外，每區域的全年活動也提供了娛樂、建立友情及友好競賽的機會。

參賽者必須繳付報名費，同時必須是卑詩省長者運動會協會的會員。卑詩省政府是卑詩 55+ 長者運動會的資助夥伴。

如需瞭解有關卑詩 55+ 長者運動會、區域聯絡資訊或卑詩省長者運動會協會的其它活動的詳情，請瀏覽以下網站。

電話 (大維多利亞地區) : 778 426-2940

電郵 : [info@55plusbcgames.org](mailto:info@55plusbcgames.org)

網站 : [www.55plusbcgames.org](http://www.55plusbcgames.org)

### 長者打獵及釣魚執照

這些計劃為 65 歲或以上的卑詩省民提供優惠，以折扣價購買打獵及釣魚執照。

有關打獵執照的資訊，請致電或瀏覽：

電話 (免費) : 1 877 855 3222

(卑詩省服務台 (FrontCounter BC))

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (在搜索框中輸入 “hunting licenses”

(打獵執照))

有關釣魚執照的資訊，請瀏覽：

網站 : [www.fishing.gov.bc.ca](http://www.fishing.gov.bc.ca)

有關網上購買淡水釣魚電子執照的資訊，請致電或瀏覽：

電話 (免費) : 1 877 855-3222 (卑詩省服務台)

網站 : [www.fishing.gov.bc.ca](http://www.fishing.gov.bc.ca)

有關打獵及釣魚執照的更多資訊，可向任何卑詩省服務局中心或卑詩省服務台索取。請參閱本指南後面的「地址電話簿」，找尋卑詩省服務局中心的聯絡資訊。



## 卑詩省公園管理局—露營收費折扣

卑詩省長者於淡季（勞工日次日至翌年 6 月 14 日）可享受野外露營折扣價。折扣不適用於集體露營、集體野餐、使用偏遠地區、海上費用或電費，或預訂費用。如需瞭解更多資訊，請瀏覽卑詩省公園管理局網站。

網站：[www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html](http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html)

有關露營收費的資訊，也可向任何卑詩省服務局中心或致電卑詩省服務局索取。請參閱本指南後面的「地址電話簿」，找尋卑詩省服務局中心的聯絡資訊。此外，也可在卑詩省公園管理局網站上找到相關資訊：

網站：[www.bcparks.ca/fees/senior.html](http://www.bcparks.ca/fees/senior.html)

## 卑詩省皇家博物館

長者參觀位於維多利亞的卑詩省皇家博物館 (Royal BC Museum)，不論是單獨參觀還是集體預訂，均可享受門票折扣優惠。如需瞭解更多資訊，請聯絡卑詩省皇家博物館或瀏覽其網站。

地址：Royal BC Museum  
675 Belleville St.  
Victoria BC V8W 9W2

電話（免費）：1 888 447-7977

電話（大維多利亞地區）：250 356-7226

電郵：[reception@royalbcmuseum.bc.ca](mailto:reception@royalbcmuseum.bc.ca)

網站：[www.royalbcmuseum.bc.ca](http://www.royalbcmuseum.bc.ca)

卑詩省皇家博物館在諸多活動及服務中都需要義工參與其中，包括學校參觀計劃、皇家博物館商店、衣帽間、收藏品及商務區、展覽口譯及博物館接待。有興趣擔任義工的長者，請聯絡卑詩省皇家博物館義工服務處。

電話（大維多利亞地區）：250 387-7902

## Ability411

Ability411 是一個新的網站，為卑詩省長者、其家人及醫護人員提供有關輔助技術和設備的實用資訊，並針對他們的問題提供個人化回答。Ability411 由卑詩省政府資助，並由維多利亞大學的 CanAssist 營運。

網站：[www.ability411.ca](http://www.ability411.ca)

## 備註

如需瞭解有關政府計劃和服務的資訊，請瀏覽：

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

如需瞭解有關健康地步入老年的資訊以及尋找社區中的服務，  
請瀏覽：

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

或致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結

# 您的健康





## 您的健康

### 為您提供最優質的患者護理和健康服務

在卑詩省居住的長者，是省內日益增長、生氣勃勃的社群中的一員。愈來愈多長者選擇在本省而非加拿大其它地方居住。根據 2016 年的人口普查結果顯示，18.3% 的卑詩省民年齡在 65 歲或以上，該比率在未來數年預計會急速增長。

卑詩省醫療保健系統鼓勵長者盡量保持健康獨立，愈久愈好。本省便捷又經濟的醫療服務，專為所有長者的需要而設計。政府致力於讓您更容易找到有關您需要的計劃和服務的資訊。知道有哪些服務可供選擇，是盡享優質健康服務的第一步。

《卑詩省長者指南》的本章節包含有關省醫療保健系統、省內醫療理由交通資助、健康計劃，以及病人為本醫療護理的資訊。如果您在找尋有關處理疾病或殘障、生活支援資源或臨終規劃的資訊，這裡列出的服務能幫到您。

若要瞭解關於有用的健康資訊、工具及資源的詳情，例如卑詩省健康連結的 8-1-1 健康及健康服務資訊免費熱線，請參閱本指南「您的資源」章節。

您也可以參閱本指南「您的安全與保障」章節，閱讀有關無行為能力前的預先護理計劃，以及如何指定他人為您作出醫療和個人護理的決定。代理人協議和預先護理計劃，可有助您於確保自己得到想要的護理方式。



## 卑詩省醫療保健系統

在卑詩省地區化的醫療保健系統中，由各地區衛生局負責直接提供及管理大部分醫療服務。卑詩省衛生廳為負責公共管理醫療保健系統的最高權力機構。該廳確保各衛生局在管理和提供健康服務時，符合卑詩省的法令、規限、政策、標準及衛生廳所制定的其它規則。

衛生廳負責實施多個全省範圍的計劃，包括卑詩省健康連結、卑詩醫療保健計劃、交通資助計劃及藥物補助計劃。

如您在搜尋或聯絡當地醫療服務時遇到困難，請於週一至週五上午 7:30 至下午 5 時（太平洋標準時間）致電卑詩省服務局。

電話（卑詩省其它地區）：1 800 663-7867

電話（溫哥華）：604 660-2421

電話（大維多利亞地區）：250 387-6121

電話（卑詩省省外）：604 660-2421

失聰專用電話裝置（TDD）：711（卑詩全省）

## 卑詩省各區衛生局

### 菲沙衛生局 (Fraser Health)

地址：Suite 400 – Central City Tower 13450 102<sup>nd</sup> Ave.  
Surrey BC V3T 0H1

電話（免費）：1 855 412-2131

電話（大溫地區）：604 587-4600

網站：[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

### 內陸衛生局 (Interior Health)

地址：220 – 1815 Kirschner Rd. Kelowna BC V1Y 4N7

電話（基隆拿）：250 862-4200 按“2”

網站：[www.interiorhealth.ca](http://www.interiorhealth.ca)

### 溫哥華島衛生局 (Island Health)

地址：1952 Bay St.

Victoria BC V8R 1J8

電話（免費）：1 877 370-8699

電話（大維多利亞地區）：250 370-8699

網站：[www.islandhealth.ca](http://www.islandhealth.ca)

**北部衛生局 (Northern Health)**

地址：Suite 600 – 299 Victoria St.  
Prince George BC V2L 5B8  
電話（免費）：1 866 565-2999  
電話（喬治王子城）：250 565-2649  
網站：[www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)

**溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health)**

地址：601 W. Broadway, 11<sup>th</sup> Floor  
Vancouver BC V5Z 4C2  
電話（免費）：1 866 884-0888  
電話（大溫地區）：604 736-2033  
網站：[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

**卑詩省衛生服務局 (PHSA)**

地址：1333 West Broadway  
Vancouver BC V6H 4C1  
電話（大溫地區）：604 675-7400  
傳真：604 708-2700  
網站：[www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)

**原住民衛生局 (FNHA)**

地址：501 – 100 Park Royal South  
Coast Salish Territory  
West Vancouver BC V7T 1A2  
電話（免費）：1 866 913-0033  
電話（大溫地區）：604 693-6500  
傳真：604 913-2081  
網站：[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

**FNHA 印第安寄宿學校資訊熱線**

電話（免費）：1 877 477-0775  
網站：[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

（在搜索框中輸入“Residential Schools”（寄宿學校））



## 卑詩省健康連結

卑詩省健康連結是卑詩省獲取非緊急醫療資訊和服務的門戶。卑詩省健康連結提供了有關健康專題、症狀以及有助於健康生活的健康服務和資源的資訊。健康連結可一年 365 天全天候透過電話或在網上提供服務。

### 卑詩省健康連結 8-1-1

您可以致電免費電話 8-1-1 與健康服務代表交談，他們在任何時間都可為您聯絡註冊護士，在工作日為您聯絡註冊營養師或合格的執業專業人員，或在黃昏和深夜為您聯絡藥劑師。可提供 130 多種語言的翻譯服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]）：7-1-1

### 如遇上緊急狀況

如有急症或需立即作出反應的情況時，請致電 9-1-1（或當地緊急電話）。

電話（免費）：9-1-1

如果您擔心可能中毒或接觸過有毒物質，請致電毒物控制中心免費電話，獲得 24 小時預防中毒資訊。

電話（免費）：1 800 567-8911

電話（大溫地區）：604 682-5050

## HealthLinkBC.ca

瀏覽卑詩省健康連結網站獲取有關健康、營養、體育活動、用藥及醫療檢測等 5,000 多個主題的資訊。您可以搜索卑詩省健康連結的「地址電話簿」，搜尋離您住處最近的健康和醫療相關服務。卑詩省健康連結網站還提供了一項「檢查您的症狀」(Check Your Symptoms) 互動檢測工具。

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### 卑詩省健康服務定位器應用程式

卑詩省健康服務定位器應用程式 (BC Health Service Locator App) 讓人們使用 iPhone、iPad 或 iPod 查找卑詩省內的一系列的健康服務。健康服務包括附近的無需預約診所、醫院、急症室、防疫診所及藥房地點。使用者可過濾搜索結果，查看輪椅無障礙地點或找到有關營業時間、聯絡資訊



及地址的詳情。使用者也可在應用程式中查看卑詩省健康連結網站上發佈的最新健康警示資訊，並且能立即接通 8-1-1 獲得非緊急健康資訊以及接通 7-1-1 獲得失聰和弱聽支援服務。

如需瞭解有關該款免費應用程式的更多資訊，請瀏覽下方連結。

網站：[www.healthlinkbc.ca/app](http://www.healthlinkbc.ca/app)

## 卑詩省醫療保健計劃 (MSP)

卑詩省醫療保健計劃 (MSP) 理賠卑詩省民接受由醫生提供的必要醫療服務，包括化驗服務和診斷程序。MSP 為符合條件的受益人提供了輔助福利。

卑詩省所有居民都必須參加 MSP。自 2020 年 1 月 1 日起，省府取消了 MSP 保費。

卑詩省新居民或重回卑詩省定居的人士，在包括在卑詩省定居月份的餘下日數外加兩個月的等候期滿後，便有資格獲得承保。為了預留申請處理的時間，您應在抵達卑詩省後立即申請 MSP 保險，而不應於等候期滿後方才申請。

### 醫療福利

MSP 負責繳付醫生及外科醫生的醫療服務、X 光診斷和獲批准的化驗服務的費用。此外，MSP 還會受保有醫療需要的且必須在醫院進行的牙科和口腔手術。

### 輔助福利

MSP 為符合條件的受益人提供了輔助福利。如果 MSP 受益人獲得保費援助，則 MSP 會為以下服務每次就診支付 23 加元（每個日曆年合計年度上限為 10 次就診）：針灸、脊骨治療、按摩治療、自然療法、物理治療及非手術腳部治療。

所有受益人均享有腳部外科手術福利。眼部檢查為 18 歲及以下或 65 歲及以上人士的有限福利。所有受益人均享有眼部檢查福利。所有輔助福利提供者，包括驗光師，都可向患者收取補充費用，但必須預先告知患者。



## 卑詩省健康保險局是甚麼機構？

卑詩省健康保險局 (Health Insurance BC) 為衛生廳管理醫療保健計劃 (MSP) 和藥物補助計劃的日常運作。該局管理計劃資訊和索賠、運作聯絡中心、管理文件及資訊技術。卑詩省健康保險局可回答您關於這兩個計劃的問題。

如需瞭解更多資訊，請瀏覽卑詩省健康保險局網站，或於北美洲任何地方致電全天候的免費自動服務電話。在週一至週五上午 8 時至下午 4:30 (太平洋標準時間) 會有客戶服務代表接聽您的查詢。

電話 (免費) : 1 800 663-7100

電話 (大溫地區) : 604 683-7151

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (在搜索框中輸入 “medical services plan” (醫療保健計劃))

一般來信可寄往以下地址：

Health Insurance BC  
PO Box 9035 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9E3

以郵遞方式提交表格時，請使用表格上的專用郵寄地址。

## 卑詩省服務卡

卑詩省服務卡 (BC Services Card) 已取代了保健卡 (CareCard) 和保健金卡 (Gold CareCard)。卑詩省服務卡可與駕照一起用作帶有照片的身分證件。這卡更方便、更安全，讓您能夠親身和網上使用其它政府服務。

19 至 74 歲的成年人需定期前往卑詩省汽車保險局 (ICBC) 駕照簽發辦公室續期 MSP，領取帶照片的卑詩省服務卡 (BC Services Card)。

75 歲以上的長者無需重新申請 MSP，但仍須前往駕照簽發辦公室獲取一張帶照片的卑詩省服務卡。如果長者不能親臨駕照簽發辦公室，可聯絡卑詩省健康保險局領取一張沒有照片的卑詩省服務卡。客戶服務代表可於週一至週五上午 8:00 至下午 4:30 提供服務。

電話 (免費) : 1 800 663-7100

電話 (大溫地區) : 604 683-7151

如需瞭解有關申請卑詩省服務卡的更多資訊，請瀏覽網站：

[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (在搜索框中輸入 “BC services card” (卑詩省服務卡))



## 僅限醫療服務 (Medical Services Only)

已脫離卑詩省收入補助、轉而接受聯邦收入支援的低收入長者，可能有資格獲得與醫療保健計劃、藥物補助計劃、基本牙科、眼科及其它已核准的醫療支援相關費用相關的保險福利。

您可在社會發展與扶貧廳網站上獲取更多資訊。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Medical Services Only”

(僅限醫療服務))

## 牙齒保健

定期牙齒保健和專業檢查有助於預防並發現慢性健康疾病。良好的口腔健康也能讓您盡享多種食品的選擇，這會為您的健康帶來積極影響，並能降低您罹患營養不良的風險。一些藥物會影響口腔健康，導致諸如口乾等狀況。良好的口腔健康還能降低蛀牙、牙齒脫落、牙齦疾病、發炎症及口腔癌的風險，有助您保持更佳的總體生活質素。

如需瞭解更多資訊，請瀏覽卑詩省牙科協會網站。

網站：[www.yourdentalhealth.ca](http://www.yourdentalhealth.ca)

## 赴診交通

### 旅費資助計劃 (TAP)

旅費資助計劃 (TAP) 向符合條件的卑詩省居民提供了旅費折扣，但居民必須是由於所在社區沒有提供醫師轉介的非緊急專科醫療服務，而需到省內其它地區求醫，並且其交通費不在第三方保險或其它政府計劃的承保範圍內。您必需擁有醫師轉介，患者也必須讓醫師診所填寫 TAP 表格。出發前應先致電以下號碼聯絡 TAP 計劃，取得確認號碼，以便獲得旅費折扣。

電話（免費）：1 800 661-2668

TAP 是一項由衛生廳與私人運輸公司合作推行的計劃。私人運輸公司為能出示 TAP 獲批確認表格的患者提供費用折扣。

TAP 不會向患者提供直接財務援助以支付旅費，也不會為患者安排行程。餐食、住宿、里程、燃油及當地交通費用不在 TAP 資助之列，這些費用由患者自行負責。旅程後不能報銷自行支付的費用。



從您的醫師那裡取得填妥的 TAP 表格之後，請致電 TAP 自動申請服務，該服務可每週七天、每天 24 小時為您提供。

電話（免費）：1 800 661-2668

若要瞭解 TAP 的一般資訊，請致電卑詩省健康保險局或瀏覽 TAP 網站。

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Travel Assistance Program”

（交通資助計劃））

當地衛生局（衛生局聯絡資訊可於指南的本章節開首找到）可以提供符合條件獲得其它交通資助的資格標準，包括以下所述的區域醫療衛生聯網計劃。

### 醫療衛生聯網

醫療衛生聯網 (Health Connections) 是私營醫療服務提供者、卑詩省公共交通局 (BC Transit) 及區域政府的夥伴計劃。在一些衛生局轄區內，該服務協助必須前往接受非緊急醫療約診的患者獲取服務。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“health connections”（醫療衛生聯網））

### 北部衛生局 (Northern Health)

北部醫療衛生聯網是為需要跨市鎮前往卑詩省北部、溫哥華、甘露及亞博斯福 (Abbotsford) 赴診的患者提供的行程服務計劃。

該服務提供給 60 歲以上、必須離開社區使用非緊急健康護理服務的北部居民。請在致電免費電話時準備好您的保健卡號碼／卑詩省服務卡號碼和預約資訊。

請在網站上查閱北部醫療衛生聯網的巴士時間表，並致電以下免費電話預留座位。

電話（免費）：1 888 647-4997

（一週 7 天、每天上午 8 時至下午 5 時）

網站：[www.nhconnections.ca](http://www.nhconnections.ca)



## 內陸衛生局 (Interior Health)

內陸衛生局醫療衛生聯網是一項公共交通服務，為社區提供無障礙交通的選項，以便患者在健康服務區內赴診非緊急醫療服務。請提前 24 小時致電安排您的醫療衛生聯網行程。

如需更多資訊，請聯絡您當地的卑詩省公共交通局辦公室或瀏覽：

網站：[www.bctransit.com/kamloops/schedules-and-maps/health-connections](http://www.bctransit.com/kamloops/schedules-and-maps/health-connections)

電話（免費）：1 888 376-7525

（Kamloops HandyDART 辦公室）

1 855 359-3935（Lillooet HandyDART 辦公室）

1 866 618-8294（Revelstoke 辦公室）

1 866 933-7812（Williams Lake 辦公室）

## 溫哥華島衛生局 (Island Health)

「健康之輪」(Wheels for Wellness) 是一家非牟利協會，主要為往返於溫哥華島超過 75 公里的單程行程提供點到點的患者交通服務。

網站：[www.wheelsforwellness.com](http://www.wheelsforwellness.com)

## 溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health)

透過貝拉庫拉河谷 (Bella Coola Valley) 健康服務為前往溫哥華的醫療出行提供醫療旅票。此項服務主要服務溫哥華島沿岸中部地區和貝拉庫拉河谷地區的患者。

電話 (Bella Coola)：250 799-5311

## 藥物補助計劃

藥物補助計劃 (PharmaCare) 資助符合條件的處方藥物、設備和醫療用品。若您獲得了卑詩省醫療保健計劃 (MSP) 提供的保障，便有資格獲得藥物補助計劃承保。藥物補助計劃透過各種計劃為卑詩省居民提供協助。

## 公平藥物補助計劃

公平藥物補助 (Fair PharmaCare) 計劃是藥物補助計劃中最大型的計劃。我們鼓勵所有卑詩省居民註冊，這計劃只需註冊一次。



公平藥物補助計劃的承保額基於您的家庭淨收入計算：收入越低，在繳付符合條件的藥物和用品費用時會獲得更多的經濟援助。（如果您沒有註冊，您仍可獲得保障，惟您的自付額會被設定為每位家庭成員 10,000 加元。）

## 註冊加入公平藥物補助計劃

註冊加入公平藥物補助計劃是免費的，也不需繳付保費。您可透過電話、網上或使用紙質表格進行註冊。請參閱下方聯絡資訊，取得電話號碼和網址。

註冊加入公平藥物補助計劃需要以下資訊：

*所有家庭成員：*

- 個人健康號碼（請見您的卑詩省服務卡）
- 出生日期

*您和配偶：*

- 社會保險號碼
- 您兩年前所得報稅表中第 236 行申報的淨收入
- 您兩年前所得報稅表中第 125 行申報的註冊殘障儲蓄計劃 (RDSP) 收入。在計算您的公平藥物補助計劃承保級別的時候，會從您的淨收入額中減去 RDSP 收入

在註冊後，藥物補助計劃將寄給您一份同意書，容許藥物補助計劃向加拿大稅務局核對註冊人的收入。請立即簽署並寄回該同意書。

藥物補助計劃根據您全家兩年前淨收入提供保障（例如，2020 年的承保額是基於 2018 年的收入資訊）。

## 額外資助

如果家庭的淨收入減少了 10% 或更多（例如因為退休），則申請人可填寫收入審查申請表以調整他們的承保額（請致電卑詩省健康保險局 (HIBC) 查詢更多詳情）。

如果配偶已遷進長期護理機構，而申請人無力支付處方藥，請聯絡 MSP 以查詢是否可取得「分居」資格（請參閱「地址電話簿」章節的“M”部份取得 MSP 聯絡方式）。在計算承保額時，合資格的申請人不會將其配偶的收入包含在內。如果 MSP 沒有批准請求，請聯絡 HIBC。

如果配偶去世，則申請人的藥物承保級別仍會將配偶的收入這一因素考慮進去。如果這構成財務困難，請聯絡 HIBC。



## 藥物補助計劃中的其它計劃

合資格的人士可申請數項藥物補助計劃，包括：

- G 計劃，適用於精神科藥物治療。資格要求包括財務和臨床需求，必須由醫生提交申請。
- P 計劃，適用於善終藥物治療，必須由醫生提交申請。
- B 計劃，適用於居於護理設施中的患者。B 計劃申請人的設施會自動獲得計劃資助。
- C 計劃，適用於接受收入補助的人士的藥物資助。社會發展與扶貧廳會為申請人登記。
- W 計劃，適用於原住民衛生局 (FNHA) 的服務對象。FNHA 會確定受助人資格。請致電 FNHA 確定註冊狀態；聯絡方式如下。

## 承保範圍

請瀏覽下方網站，查詢藥物補助計劃承保的藥物、醫療用品及藥房服務。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Pharmacare”  
（藥物補助計劃））

若您正在服用藥物補助計劃正在考慮承保的藥物，您可對藥物審核流程表達意見。藥物補助計劃歡迎護理人員和患者團體提出建議。如需瞭解更多資訊，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“BC Your Voice”  
（卑詩省您的心聲））

## 每月攤分自付款選項

註冊參加公平藥物補助計劃的卑詩省民，其承保根據其家庭淨收入會有自付款額。收入最低的家庭沒有自付款額，會立即獲得公平藥物補助計劃對符合條件的處方和醫療用品／設備的補助。

其他家庭會根據他們的家庭淨收入，有需負責的自付款額。藥物補助計劃提供了每月付款的選項 (Monthly Deductible Payment Option)，以便在一年內攤分自付款。



我們建議不要註冊參加每月自付款分期計劃，除非您有理由確定本年的符合條件處方費用將會超過自付款額。一旦加入了每月攤分自付款選項，家庭便會按月分期支付其公平藥物補助計劃的自付款額，並立即獲得藥物補助計劃對符合條件的處方費用的補助。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Fair Pharmacare”  
（公平藥物補助計劃））

### 醫療保健計劃(MSP)和藥物補助計劃(PharmaCare)：兩者有何區別？

MSP（請參閱第 34 頁）承保醫生必要治療服務的費用，而藥物補助計劃承保符合條件的藥物、設備及醫療用品的費用。您必須註冊參加 MSP，才有資格參加藥物補助計劃。

自 2020 年 1 月 1 日起，省民無需再支付 MSP 保費。此變更不會影響您的 MSP 或藥物補助計劃承保範圍。您不必重新註冊參加任何一個計劃。

### 有關藥物補助計劃的更多資訊

卑詩省健康保險局代表衛生廳管理藥物補助計劃及醫療保健計劃 (MSP)。卑詩省健康保險局可回答您關於這兩個計劃的問題。客戶服務代表可在週一至週五上午 8 時至晚上 8 時和週六上午 8 時至下午 4 時提供服務（法定節假日除外）。

如需瞭解有關藥物補助計劃的詳情或想註冊參加公平藥物補助計劃，請致電卑詩省健康保險局或瀏覽藥物補助計劃網站。

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Pharmacare”  
（藥物補助計劃））

若要聯絡原住民衛生局查詢 W 計劃：

免費電話：1 855 550-5454

電郵：[info@fnha.ca](mailto:info@fnha.ca)

網站：[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

- 請前往任何卑詩省服務局辦公室索取紙質表格。卑詩省服務局的職員可協助您填寫公平藥物補助計劃的參加表格並提交註冊。



## 卑詩省緊急健康服務

卑詩省緊急健康服務 (BC Emergency Health Services, BCEHS) 監督卑詩省救護車服務和卑詩省患者轉移服務，以提供院前緊急服務和省內設施間的患者轉移。

卑詩省救護車服務是加國最大型的緊急醫療保健提供者之一，服務範圍接近一百萬平方公里。該服務包括 4,000 多名緊急服務人員，其中包括醫療求助電話接線生、調度員和急救員。BCEHS 急救員幾乎無時無刻都被調度出去處理醫療電話求助。

卑詩省大幅補貼了救護車運送患者的費用。對於持有有效的卑詩省服務卡且受卑詩省醫療服務計劃 (MSP) 承保的卑詩省居民，費用為 80 加元。這包括了卑詩省救護車在設施（護理中心）和醫院之間運送患者的服務。

若呼叫了救護車但無需運送或拒絕運送，則需收取 50 加元費用。

出現醫療緊急情況時：

- 致電 9-1-1
- 無法使用 9-1-1 的地區，請致電免費電話 1800 461-9911
- 在卑詩省外用手提／衛星電話，請撥打 250 374-5937

如果是非醫療緊急情況，請致電 8-1-1 獲取保密健康資訊和建議，服務時間為每週七天，全天候服務。

如需瞭解有關救護車服務的更多資訊，請聯絡：

電話（大維多利亞地區）：250 953-3298

網站：[www.bcehs.ca](http://www.bcehs.ca)

有關救護車帳單，請聯絡：

British Columbia Ambulance Service  
Ambulance Billing Department  
PO Box 9676 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P7

電話（免費）：1 800 665-7199

網站：[www.bcehs.ca/about/billing/fees](http://www.bcehs.ca/about/billing/fees)



## 急症、居家及社區護理服務

卑詩省各衛生局提供眾多急症護理、社區健康、住家及特別支援服務，以便為其獨立生活能力受到健康相關問題影響的人士提供協助。個人所需的援助及支援種類因人而異，並可能會隨著時間而改變。

### 急症護理（醫院護理）

註冊參加醫療保健計劃且持有效卑詩省服務卡的註冊人，可獲得對急症護理醫院提供的大部分服務的承保，如下所述。這包括住院護理（入院）和門診護理（例如，即可回家的預約治療或急症室服務）。

入住卑詩省的急症護理醫院接受住院護理的患者，將自動獲得該科室的標準病房，作為住院患者的膳食、必要的護理服務及必需的其它用品及服務。這包括任何所需的醫師服務、化驗或診斷測試和 X 光、處方藥物、醫療用品、常用外科用品及醫院提供的復康服務。

患者僅在醫院使用非醫療必需的用品及服務時可能要支付費用。例如，若患者要求入住私家病房或半私家病房，則會要求其支付病房費用（有些第三方醫療保健計劃會理賠這筆費用），除非該等病房為科室的病房標準，或醫生認為有醫療上的需要。患者還可能會需要支付某些非標準醫療設備的費用，但只有在他們已事先同意購買這些物品，並且醫生沒有訂明這些是醫療必需品的情况下，才需支付費用。

社區（包括私人住所和長期護理機構）中使用的物品通常是由患者負責。如果該物品是醫院治療程序的重要部分，且沒有該物品就不能出院（例如某些頸托），則不會向患者收費。

患者須負責支付在社區中使用的醫療器材費用，例如：

- 拐杖、眼鏡及助聽器
- 醫療用品
- 沒有植入體內的義肢
- 出院回家後要使用的家居改裝和藥物

以上物品中，有些可能會得到公平藥物補助計劃的理賠，需視情況而定。



## 居家及社區護理

居家及社區護理服務向需要急症、慢性病、善終或復康醫療護理並符合條件的卑詩省民提供了一系列的醫療護理和支援。這些服務包括：

- 支援服務對象，使其盡可能長久地獨立生活；
- 在輔助生活護理或長期護理機構內向不能繼續在家中接受支援的服務對象提供護理；
- 為需要照顧朋友或家人的家庭或護理人員提供暫代服務，為其舒緩其情緒上和體力上所受的壓力；
- 支援服務對象，以免他們避免、縮短或延遲住院或使用長期護理服務；以及
- 為居於自家、生活輔助居所或長期護理機構（包括安寧院）的臨終服務對象及其家人提供善終護理服務的支援。

## 哪些人符合資格？

若要符合獲得公共補貼的居家和社區護理服務的資格，例如社區護理或社區復康（物理治療社工或職業治療），服務對象必須具備以下條件：

- 為加拿大公民或擁有永久居民身分（登陸移民，或持有獲負責移民的聯邦部長批准的部長許可證者）；
- 成為卑詩省居民至少三個月（適用於某些例外情況）；以及
- 出院後需要護理或居家護理，而非住院護理，或因壽命有限的狀況而需臨終護理者。

若要符合獲得公共補貼的居家和社區護理服務的資格，個人必須提供可證明他們具備條件的文件：

- 是加拿大公民或合法進入加拿大作永久居留；或
- 已申請永久居民身分，並因此獲得由負責移民的聯邦部長簽發的臨時居留證（TRP）（如果負責《聯邦醫療保險保護法》（Medicare Protection Act）的部長成立的委員會已建議簽發 TRP，以根據醫療理由審查個人的入境資格）。
- 個人必須年滿 19 歲才能有資格獲得居家和社區護理服務，但沒有年齡限制的護理管理、社區護理及社區復康服務則除外。



若申請人具備以下條件，則該人士有資格獲得公共補貼的居家和社區護理服務：

- 具有影響個人獨立生活能力的慢性健康狀況；
- 具有出院後需要護理的健康狀況或需要在家護理而非住院護理的健康狀況；或
- 因壽命有限的狀況而需臨終護理。

## 取得服務

如需瞭解有關居家和社區護理服務的資訊，請聯絡您當地衛生局的居家護理辦公室（您可在指南的本章節開首找到衛生局的聯絡資訊）。一位親戚、朋友或專業人士（醫生、護士、藥劑師或社會工作者）也可代表您聯絡衛生局。

工作人員接聽電話時會問一些先決問題確定情況是否迫切，確定是否需要醫療專業人員進行家訪去完成全面護理評估。

## 護理管理及護理協調

若要完成評估，醫療專業人員（經常被稱為護理經理），例如社區護士、物理治療師、社會工作者或職業治療師會拜訪服務對象，收集資訊以協助他們評估該服務對象的護理需要，以及在家人和朋友的協助下控制病情的能力。醫療專業人員可能會建議家庭健康、生活支援或長期護理服務，以及社區中可提供的其它資源，或者安排轉介到特殊計劃。如有需要，醫療專業人員會與服務對象保持聯繫，協助安排護理服務，或在他們的護理需求改變時，作出相應調整。

## 居家支援

居家支援服務協助服務對象進行日常活動，例如走動、吃飯、移動身體、洗澡、提示需要服務、梳洗及如廁等，從而協助服務對象繼續住在家中。在適當的情況下，也可能包括安全維護活動作為個人援助的輔助手段，以及特別指定護理及復康工作。



## 獨立生活支援選擇

獨立生活支援選擇 (Choice in Supports for Independent Living, CSIL) 是為符合條件的居家支援服務對象提供的另一選擇。CSIL 的推行令身體殘障和需要高強度護理的卑詩省民可更靈活安排居家支援服務。他們會獲得資助選購自己的服務，並自行管理、協調，財務上負責居家支援工作人員的招聘、培訓、工時安排及監督。

沒有能力或不能經常地管理其護理的長者和殘障人士，可透過服務對象支援小組或在代理協議中指定的成人代表獲得 CSIL 資助。協調護理的醫療專業人員可提供更多有關如何成立支援小組以代表服務對象管理 CSIL 服務的資訊。

## 社區護理及社區復康

社區護理及社區復康服務協助患有急性或慢性病的成年人，提供他們所需的在家護理及復康治療，避免他們進醫院、長期護理設施及急症室；支援他們在出院的康復和提供臨終護理。

## 成人日間服務

成人日間服務提供支援小組計劃和活動，以協助長者和殘障成人在社區中保持獨立自理，亦為護理人員提供短時間的暫代服務。各中心活動不盡相同，但可能包括個人協助、健康護理服務（包括護理及／或康復服務）、社交與康體治療活動計劃及對護理人員的支援和暫代服務。

## 護理人員緩解／暫代

可提供多種服務，臨時紓緩護理人員需要照顧朋友或家人情緒上和體力上的壓力，或為服務對象提供一段支援照顧的時間，加強其獨立自主能力。這為護理人員提供了參加社區活動或重新補充體力的機會，從而能繼續提供優質護理。

暫代照顧可以包括在家協助或成人日間服務，或短期入住長期護理機構。



## 輔助生活居所

輔助生活居所提供住屋、接待服務和生活支援服務，對象是能夠半獨立自主生活，但由於身體、健康或精神健康問題或者因從成癮恢復中而在日常活動方面需要協助的成人。

生活支援服務或會包括對日常活動的支援（例如進食、進餐和吃零食、行動、穿衣、梳洗、洗澡或個人衛生），協助管理藥物、治療飲食支援、保管金錢和其它個人財產、行為管理支援和社會心理（或規劃）支援。居所可以向住客提供的服務數量沒有限制，但必須提供至少一項生活支援服務。

接待服務包括計劃和提供膳食和小吃、家務管理服務、洗衣服務、計劃及提供社交和康樂機會，以及 24 小時個人緊急服務系統。

這裏有三類輔助生活居所：長者和殘障人士、精神健康及支援性康復。居所可以是私人的和公共補貼的輔助生活居所，從大型高樓公寓到定製的私人房屋不等。

醫療專業人員或護理經理可以提供有關您所在地區內的輔助生活居所、入住輔助生活居所的流程、提供的服務及費用等資訊。如需瞭解更多資訊，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Assisted Living”  
（輔助生活居所））

如您想瀏覽所有輔助生活居所，可閱覽網上地圖：

<http://moh.apps.gov.bc.ca/alrc/>

## 輔助生活居所登記處

輔助生活居所登記處的設立目的是，促進和保障居住在輔助生活居所人們的健康和安全。輔助生活居所登記處承擔《社區護理與輔助生活居所法案》規定的登記處的法定責任。卑詩省的所有輔助生活居所都必須向輔助生活居所登記處登記，不論其所有權形式或資金來源為何。已登記的輔助生活居所的經營者，必須達到並保持卑詩省輔助生活居所的健康及安全標準。該登記處會對其收到的有關輔助生活居所健康和安全的任何投訴展開調查。居民、家人或公眾人士可透過電話或電郵，向登記處表達對已登記的輔助生活居所的擔憂。



郵寄地址：

PO Box 9638 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P1

電話（免費）：1 866 714-3378

電話（大維多利亞地區）：778 974-4887

電郵：[hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca](mailto:hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Assisted Living Registrar”

（輔助生活居所登記處））

## 長期護理機構

長期護理服務是為那些需要 24 小時專業護理監督和護理服務，並且不再能在自家中接受支援的服務對象而提供。對於有複雜護理需要的長者和殘障人士，長期護理機構提供一個有保障且提供支援服務的護理環境。卑詩省擁有私人 and 公共補貼的長期護理機構。

最有需要和迫切性的服務對象可優先獲得安置到公共補貼的長期護理機構中。醫療專業人員或護理經理可以提供有關您所在地區內的公共補貼護理機構、入住護理機構的流程、提供的服務及相關費用等資訊。此外，您的區域衛生局網站也提供有關您所在地區內的公共補貼長期護理機構的資訊。

卑詩省公共補貼的和私營的長期護理機構都必須持有牌照。在所有長期護理機構的網上地圖上搜索，便可找到持牌長期護理機構，包括最近的檢查報告的詳情。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“long-term care home”

（長期護理機構））

## 小組護理之家

需要日常生活廣泛支援的成年智力殘障人士，可以居於其社區中由政府資助的小組護理之家。小組護理之家可為 3 - 4 位住客提供安全的居所，使他們能夠實際融入到當地社區之中。小組護理之家提供長短期住宿，為符合條件的服務對象提供照顧和支援，盡量提高其獨立自理能力，同時支援他們例如在獲得居家管理、就業服務，以及參與社交關係等。



## 居家護理房屋

居家護理房屋服務是在單戶家庭住所中提供的，該住所可安置無法在住家護理設施中滿足其特殊護理需求的服務對象。服務包括膳食、洗衣及家務管理服務和監督，以及任何所需的日常活動協助，例如洗澡、梳洗及穿衣。居家護理房無需持牌，且不能容納超過兩位服務對象。

## 臨終護理

親切的臨終護理旨在減輕臨終人士的症狀，從他們身心舒適、保持尊嚴和生活質素，令他們可以集中精力和時間處理要務。服務對象在家中或類似家庭的設施、在持牌居家護理或長期護理設施，以及輔助生活居所接受包括善終護理的臨終護理服務。

## 安寧院和善終護理

處於絕症晚期、面臨死亡及無需急症醫院護理的卑詩省民，或寧願在安寧院度過人生的最後時光。安寧院佈置成類似家庭的環境提供善終護理，包括醫療及護理、疼痛及症狀控制，以及社會心理、心靈及喪親支援。有些安寧院可為寧願在家中接受這種護理的人士在社區提供善終護理服務。

## 卑詩省善終護理福利

卑詩省善終護理福利 (BC Palliative Care Benefits) 計劃協助患有末期絕症在各個年齡的人士在家中接受善終護理。符合條件的卑詩省民可由醫生註冊參與。該計劃可透過藥物補助計劃的 P 計劃，賠付在善終護理中使用的處方藥和一些非處方藥物。當地衛生局也會評估申請人對醫療用品和器材的需求。如果病人需要醫療用品和器材，這些費用將由當地衛生局理賠。如需瞭解有關藥物補助計劃 P 計劃的承保範圍的更多資訊，請瀏覽藥物補助計劃網站上的“Who We Cover”（我們為誰承保）網頁。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Pharmacare who we cover”

（藥物補助計劃我們為誰承保））



## 患者護理質素辦公室

如您對自己或認識的人在衛生局接受的護理質素有不滿，可聯絡所屬衛生局的患者護理質素辦公室 (Patient Care Quality Offices) 提出投訴。辦公室會與投訴人嘗試解決投訴，並於 40 個工作日內回應。

辦公室逢週一至週五上午 8:30 至下午 4:30 開放，投訴人可親身到訪。辦公室於週末和法定節假日關閉，但可透過電話、傳真、郵寄或電郵接收訊息。

### 菲沙衛生局患者護理質素辦公室

地址：4<sup>th</sup> Floor 11762 Laity St., Maple Ridge BC V2X 5A3

電話（免費）：1 877 880-8823

傳真（大溫地區）：604 463-1888

電郵：[pcqoffice@fraserhealth.ca](mailto:pcqoffice@fraserhealth.ca)

網站：[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

（在搜索框中輸入“Complaints about patient care quality”

（對患者護理質素的投訴））

### 內陸地區衛生局患者護理質素辦公室

地址：505 Doyle Avenue, Kelowna BC V1Y 0C5

電話（免費）：1 877 442-2001

傳真（基隆拿）：250 870-4670

電郵：[patient.concerns@interiorhealth.ca](mailto:patient.concerns@interiorhealth.ca)

網站：[www.interiorhealth.ca](http://www.interiorhealth.ca)

（在搜索框中輸入“Patient Care Quality Office”

（患者護理質素辦公室））

### 溫哥華島衛生局患者護理質素辦公室

地址：Royal Jubilee Hospital  
Memorial Pavilion Watson Wing Room 315  
1952 Bay St., Victoria BC V8R 1J8

電話（免費）：1 877 977-5797

傳真（大維多利亞地區）：250 370-8713

電郵：[patientcarequalityoffice@viha.ca](mailto:patientcarequalityoffice@viha.ca)

網站：[www.islandhealth.ca](http://www.islandhealth.ca)

（在搜索框中輸入“Patient Care Quality Office”

（患者護理質素辦公室））



### 北部衛生局患者護理質素辦公室

地址：6<sup>th</sup> floor 299 Victoria Street, Prince George BC V2L 5B8  
電話（免費）：1 877 677-7715  
傳真（喬治王子城）：250 565-2640  
電郵：[patientcarequalityoffice@northernhealth.ca](mailto:patientcarequalityoffice@northernhealth.ca)  
網站：[www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)（在搜索框中輸入“Patient Care Quality Office”（患者護理質素辦公室））

### 溫哥華沿岸衛生局患者護理質素辦公室

地址：Room LBP-117 855 W. 12<sup>th</sup> Ave., Vancouver BC V5Z 1M9  
電話（免費）：1 877 993-9199  
傳真（大溫地區）：604 875-5545  
電郵：[pcqo@vch.ca](mailto:pcqo@vch.ca)  
網站：[www.vch.ca](http://www.vch.ca)（在搜索框中輸入“Patient Care Quality Office”（患者護理質素辦公室））

### 卑詩省衛生服務局患者護理質素辦公室

（包括省級機構和服務部門，例如卑詩緊急健康服務、卑詩癌症機構、卑詩腎臟機構、卑詩移植機構及卑詩省婦女醫院及健康中心等）。

地址：Suite 200, 1333 West Broadway, Vancouver BC V6H 4C1  
電話（免費）：1 888 875-3256  
傳真（大溫地區）：604 708-2762  
電郵：[pcqo@phsa.ca](mailto:pcqo@phsa.ca)  
網站：[www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)  
（在搜索框中輸入“Patient Care Quality Office”  
（患者護理質素辦公室））

### 患者護理質素審核委員會

認為患者護理質素辦公室未能解決其投訴的人士可聯絡患者護理質素審核委員會（Patient Care Quality Review Board）。委員會獨立於衛生局，會覆核衛生局的投訴調查及其回應。

覆核申請可以透過書面、網上或電話提出。覆核申請表可於委員會網站下載、列印及提交，也可以郵寄給您。填妥後，可以透過郵寄、傳真或直接在網站上提交覆核申請表。覆核委員會的聯絡資訊如下。



地址：Patient Care Quality Review Board  
PO Box 9643  
Victoria BC V8W 9P1  
電話（免費）：1 866 952-2448  
傳真（大維多利亞地區）：250 952-2428  
電郵：[contact@patientcarequalityreviewboard.ca](mailto:contact@patientcarequalityreviewboard.ca)  
網站：[www.patientcarequalityreviewboard.ca](http://www.patientcarequalityreviewboard.ca)

## 慢性病患者健康生活

### 維多利亞大學卑詩省自我管理計劃

卑詩省政府已向維多利亞大學老齡化與終身健康研究所 (University of Victoria Institute on Aging & Lifelong Health) 撥款，以便為慢性病患者提供各種為期六週的患者教育課程和患者指導，並針對糖尿病、癌症倖存者及慢性疼痛提供特定課程。患者及其家屬參加無需支付任何費用。課程包括：

- 以英語、廣東話、普通話及旁遮普語講授的慢性病自我管理課程。這課程還會在原住民社區內以英語講授；
- 針對一般慢性病以及針對慢性疼痛、糖尿病、癌症倖存者的自我管理課程、健康指導課程；以及
- 慢性病自我管理網上課程。

您可在維多利亞大學老齡化與終身健康研究所網站上，或致電課程的資訊熱線獲取更多資訊。

電話（免費）：1 866 902-3767  
網站：[www.selfmanagementbc.ca](http://www.selfmanagementbc.ca)



## 卑詩省家庭照護組織

卑詩省家庭照護組織 (Family Caregivers of British Columbia) 致力於透過支援、提供資訊、教育及領袖訓練來提高家人和朋友護理人員的生活質素。這非牟利學會成立於 1989 年。省級服務包括免費的護理人員支援熱線、針對複雜情況的一對一支援、閱覽護理人員資源和支援小組、醫療系統導航協助、護理人員網路研討會、每月通訊、季度通訊以及護理人員資訊綜合網站。所有服務都是免費的。

地址：Family Caregivers of British Columbia

6 – 3318 Oak St.

Victoria BC V8X 1R1

護理人員支援熱線：1 877 520-3267

電話（大維多利亞地區）：250 384-0408

電郵：[info@familycaregiversbc.ca](mailto:info@familycaregiversbc.ca)

網站：[www.familycaregiversbc.ca](http://www.familycaregiversbc.ca)

## 卑詩大學醫學院網上跨文化健康網路 (iCON)

iCON 獲得了衛生廳提供的資助，為整個卑詩省內的華人、南亞人及原住民患者、家庭及護理人員提供有關慢性病管理和健康促進方面，並符合文化和語言特色的健康資源。iCON 為社區成員和健康從業員提供了多渠道網上資源和社區外展機會（例如研討班和論壇），以便於大家聚在一起學習並分享有關慢性病預防和管理方面的資訊。焦點慢性病包括糖尿病、心臟病、癡呆症及精神健康。

電話（免費）：1 877-357-7611

電郵：[iconsupport@ubc.ca](mailto:iconsupport@ubc.ca)

網站：[www.iconproject.org](http://www.iconproject.org)

## 卑詩省疼痛管理中心

卑詩省疼痛管理中心 (Pain BC) 是一家獨特的機構，為卑詩省內遭受慢性疼痛困擾的約五分一省民提供服務。慢性疼痛可以是術後疼痛、慢性病疼痛、受傷相關疼痛或因不明原因引起的疼痛。卑詩省疼痛管理中心為慢性疼痛患者及其家人提供數種資源：

- 疼痛支援熱線：由義工向求助者提供資訊和資源，並提供與他人談論疼痛如何影響生活的安全空間。



- 電話（免費）：1-844-880-7246
- 患者教育：在卑詩省疼痛管理中心網站 [www.painbc.ca](http://www.painbc.ca)，瞭解慢性疼痛以及透過循證資源來管理慢性疼痛的不同方法。
- 自我管理：Live Plan Be 是一個免費的網上自我管理資源，可與患有慢性疼痛的其他人建立聯繫，追蹤您的健康狀況並瞭解有關疼痛的科學知識，網站：[www.liveplanbe.ca](http://www.liveplanbe.ca)。
- 健康指導：持牌的醫療專業人員可以提供一對一電話支援的轉介表格，以協助您學習自我管理技能和恢復功能。
- My Care Path 是一個針對患有慢性疼痛的兒童和青少年的免費網上工具，網址為：[www.mycarepath.ca](http://www.mycarepath.ca)。
- Pain Waves 是一個播客，可收聽慢性疼痛專家以及慢性疼痛患者討論研究、工具、故事及趨勢，網站：  
[www.spreaker.com/show/pain-waves](http://www.spreaker.com/show/pain-waves)。

衛生廳為患者、家人和護理人員接受的疼痛相關服務提供了資助。若要瞭解更多資訊，請瀏覽下方網站。

網站：[www.painbc.ca](http://www.painbc.ca)

## 患者之聲網絡

患者之聲網絡 (Patient Voices Network) 是一個由患者、家庭和護理人員組成的社區，與醫療保健合作夥伴一起努力改善醫療保健系統。他們的願景是讓患者、家庭和醫療保健合作夥伴透過真實的聲音和多元代表來共同設計改善的醫療保健。

患者之聲網路透過卑詩省患者安全與質素委員會獲得了支援。

電話（免費）：1 877 282-1919

電話（大溫地區）：604 668-8240

電郵：[pvn@bcpsqc.ca](mailto:pvn@bcpsqc.ca)

網站：<https://patientvoicesbc.ca/>

（在搜索框中輸入“Patients Voices Network”

（患者之聲網路））



## 文化安全

### 寄宿學校倖存者服務

#### 印第安寄宿學校和解協定健康支援計劃

原住民衛生局印第安寄宿學校和解協定的健康支援計劃，為符合條件的前寄宿學校學生及其家人在其參與定居協議程序過程前、過程中及過程後提供了精神健康與情感支援，包括：

- 共同經歷賠付
- 獨立性評估程序
- 真相與調解委員會的事件以及紀念活動

資訊熱線電話（免費）：1 877 477-0775

#### 全國印第安寄宿學校危機熱線

設立全國印第安寄宿學校危機熱線（National Indian Residential School Crisis Line）的目的，是為寄宿學校往屆學生提供支援。您可以致電 24 小時危機熱線獲取情感和危機轉介服務。

全國印第安寄宿學校危機熱線  
電話（免費）：1 866 925-4419

### 精神健康及物質使用服務

衛生廳提供了一套由各衛生局提供的精神健康和物質使用服務的綜合一體化系統。這些服務重點關注於促進健康、預防、緩害、治療、復康及復原，包括支援個人和家庭的自我護理與復原。精神健康及物質使用服務的目標人群是包括長者在內的各個年齡段群體。

由於存在慢性疼痛或其他身體健康問題，要治療長者的精神健康問題通常更加複雜。針對長者的精神健康服務往往集中於需要家庭醫生及／或居家和社區護理服務的共同努力。

長者與社會上其他人一樣，容易受到精神疾病和物質使用的影響。例如，圍繞抑鬱、焦慮及使用問題物質（如酗酒）等問題。



孤獨是另外一個影響長者的精神健康並有可能導致其健康衰退和早逝的因素。孤獨症會因很多社會心理和健康因素而出現，可以透過支援社會連通性的社區計劃以及透過精神健康與物質使用服務提供的評估和治療特定方法予以成功治療。

若要找尋卑詩省內的精神健康及物質使用支援服務，請在任何時間致電 8-1-1：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“mental health and substance use supports”  
（精神健康及物質使用支援））

您也可以在指南的本章節（「您的健康」）開首找到衛生局的聯絡資訊。以下幾頁包含了可能會有協助的其它資訊和資源。

### **重新振作：恢復健康 (Bounce Back: Reclaim Your Health)**

「重新振作」是一項免費計劃，可為出現輕度至中度抑鬱、情緒低落或壓力（有或沒有焦慮）症狀的個人提供資源和服務。該計劃提供了一系列自助課程的電話指導，以及一張稱為 BounceBack® Today（現即重新振作）的 DVD 光碟。您可以透過卑詩省各地的家庭醫生診所提供的轉介信獲取該指導計劃。更喜歡靠自己努力的人士可以使用網上計劃來按自己的步調學習。無需轉介信即可取得網上計劃。

影片和指導計劃可提供英語、法語、普通話及廣東話版本，指導語言包括英語、法語、普通話、廣東話及旁遮普語。若要瞭解有關 Bounce Back® 的更多資訊，我們鼓勵長者向其家庭醫生查詢。

重新振作計劃透過加拿大精神健康協會卑詩省分部提供，並由衛生廳和卑詩省衛生服務局撥款資助。

網站：[www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca)



## 「充分享受生活」課程

「充分享受生活」(The Living Life to the Full) 是為期八週的精神健康促進課程，旨在使用認知行為療法 (CBT) 原理學習更好的自我管理技能，從而協助人們應對日常生活中的挑戰。課程的內容和材料都很實用，可以輕鬆地應用於日常生活的各種情況。

該課程適合從青年到長者的所有年齡人士。在卑詩省，該課程是透過加拿大精神健康協會分部提供。您也可以在下述網站單獨購買手冊：

[www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)

手冊有英文、法文、繁體中文及簡體中文版本。

網站：[www.livinglifetothefull.ca](http://www.livinglifetothefull.ca)

## 卑詩省危機熱線協會 (Crisis Line Association of BC)

危機熱線接線生均受過危機處理技巧方面的培訓，例如移情反應、積極傾聽及問題合作解決等技巧。他們使用的危機和自殺評估與干預程序，皆為經認可的最佳實踐做法。致電危機熱線的確能救人一命。

若要尋求精神健康危機協助：

電話（免費）：1 800 784-2433 (1-800-SUICIDE)

若要瞭解精神健康資訊和支援：

電話（免費）：310-6789（無需加撥區號）

網站：[www.crisislines.bc.ca](http://www.crisislines.bc.ca)

## 卑詩省酒精與藥物資訊及轉介服務

卑詩省酒精與藥物資訊及轉介服務 (ADIRS) 可將您轉介給您所在社區內的輔導服務及資源。請致電獲取 24 小時免費、多語言服務。

電話（免費）：1 800 663-1441

電話（大溫地區）：604 660-9382



## 卑詩省精神健康及成癮資訊夥伴

七個省級精神健康及物質使用機構聯手，提供有關精神健康及物質使用的循證資訊。

免費資訊熱線可全日 24 小時提供有關各種精神健康及物質使用障礙的錄音資訊，包括症狀、成因、治療、方案選擇、支援小組及社區資源。其網站是個人及家庭的極佳資訊來源。

電話（免費）：1 800 661-2121

電話（大溫地區）：604 669-7600

電郵：[bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

網站：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

## 嗜賭成性

「嗜賭成性」(Problem Gambling) 求助熱線是一項為所有卑詩省民提供的保密及免費的服務。該求助熱線每週七天、每天 24 小時提供輔導資訊及轉介服務。資訊及轉介專家可為嗜賭成性者、其家人及朋友提供即時資訊，並且可以將致電者轉介給全卑詩省的問題賭博專業輔導服務。

電話（免費）：1 888 795-6111

電話（失聰／弱聽，可由接話方付費）：604 875-0885

電郵：[info@bcresponsiblegambling.ca](mailto:info@bcresponsiblegambling.ca)

網站：[www.bcresponsiblegambling.ca](http://www.bcresponsiblegambling.ca)

## 公共衛生

卑詩省各地的公共衛生部提供各種健康服務，包括營養資源和疫苗接種。這些服務可令長者身體健康和獨立生活，對家庭和社區衛生作出貢獻。

## 疫苗接種服務

有關可以提供的疫苗接種 (Immunization Services)，如流感和肺炎球菌疫苗的資訊，可致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結或致電您當地的公共衛生辦公室。

您也可瀏覽卑詩省疫苗接種 (ImmunizeBC) 網站，更輕易地索取有關包括流感季節時流感疫苗注射診所地點在內的疫苗接種的有用資訊。

網站：[www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca)



卑詩省內很多藥劑師經授提供疫苗接種。請致電當地藥房，瞭解您所在地區是否有能接種疫苗的藥劑師。

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)（在搜索框中輸入“immunizations”（疫苗接種））獲取有關疫苗防疫的資訊，並查找提供疫苗防疫的當地公共衛生部和藥房。

卑詩省疾病控制中心（BCCDC）管理一系列有關公共衛生和疾病（包括 COVID-19）的省級計劃和診所，請瀏覽：

網站：[www.bccdc.ca/our-services](http://www.bccdc.ca/our-services)

## 癡呆症支援及服務

### 卑詩省阿茲海默症協會

卑詩省阿茲海默症協會（Alzheimer Society of B.C.）在全省各地社區均有活動，其願景是實現一個沒有阿茲海默症和其它癡呆症的世界。這個世界始於一個對癡呆症更為友善的社會，在這樣的社會中，受到癡呆症影響的人們會得到承認、支援及接納。

電話（免費）：1 800 667-3742

電話（大溫地區）：604 681-6530

電郵：[info@alzheimercbc.org](mailto:info@alzheimercbc.org)

網站：[www.alzheimer.ca/en/bc](http://www.alzheimer.ca/en/bc)

### First Link® 癡呆症支援

卑詩省阿茲海默症協會的 First Link®（第一連結）癡呆症支援為受阿茲海默症或其他受癡呆症影響的個人和家庭在癡呆症病程的任何時候聯絡到支援和教育服務。由醫療保健提供者提供的轉介允許主動聯絡，公眾也可以撥打以下電話致電求助熱線：

First Link® 癡呆症求助熱線：

週一至週五，上午 9 時至下午 4 時

電話（免費）：1 800 936-6033



## 性小眾

自我認同為 LGBTQ2S（女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒及雙靈）的長者在接受護理和使用支援資源時可能會面臨獨特的困難。指南的本章節扼要描述了性別和性徵特定的資源，以確保長者可以找到安全、包容的服務和空間，以滿足他們多數的健康和支援要求。清單還包括了給予性別和性向多元人士的家人和朋友的資源，以便他們更能瞭解他們的性小眾至親。

### 卑詩省跨性別關愛組織 (PHSA)

卑詩省跨性別關愛組織 (Trans Care BC) 提供到性別認可的照護和以下相關問題的資源，例如法律／維權、移民和難民、伴侶和配偶、護理人員和家庭等。

網站：[www.phsa.ca/transcarebc/care-support](http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support)

### 卑詩性小眾支援熱線 (Prideline BC)

為卑詩省民提供友儕支援、資訊和轉介。

電話（免費）：1 800 566-1170

電話（低陸平原）：604 684-6869

週一至週五，晚上 7:00 至 10:00

### 跨性別生命熱線

跨性別生命熱線 (Trans Lifeline) 是一條新的跨性別危機熱線，最近已在加拿大開設了免費電話號碼。他們的目標是為在性別認同方面掙扎的任何人士提供援助，並為他們轉介服務。

電話（免費）：1 877 565-8860

### 卑詩同性戀者家長親友會 (Parents and Families of Lesbians and Gays BC)

為性小眾的父母、家庭和朋友，提供對於男同性戀、女同性戀、雙性戀及跨性別的問題解答、資訊及支援。

網站：[www.pflagcanada.ca/pflag-chpaters/british-columbia/](http://www.pflagcanada.ca/pflag-chpaters/british-columbia/)



## QMUNITY

長者計劃為 55 歲以上的女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒及雙靈長者提供服務

電話：604 684-5307

電郵：[reception@qmunity.ca](mailto:reception@qmunity.ca)

網站：[www.qmunity.ca/](http://www.qmunity.ca/)

## 臨終醫療協助 (MAiD)

當授權的醫生或執業護士應某人的要求提供或施用有意使該人致死的藥物時，就會發生臨終醫療協助 (MAiD)。此程序僅適用於符合特定資格標準的人員。並非所有醫生或執業護士都能提供臨終醫療協助。

為了確保能夠安全地提供此服務，當局已經設計出一套保障系統，以保護和支援所有人作出知情決定。

尋找有關 MAiD 資訊的人員應與他們的醫生或執業護士商討，或者針對其所在地區內的可用選項，聯絡當地衛生局的護理協調服務。

對於居住在原住民社區中的人員或在原住民社區中工作的護理提供者，如果您有任何疑問或需要進一步的協調援助，請傳送電郵至原住民衛生局 ([maid@fnha.ca](mailto:maid@fnha.ca))。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Medical Assistance in Dying”  
(臨終醫療協助))。

## 死後：有人去世了該怎麼辦

瞭解在卑詩省有人去世了該怎麼辦。當有人去世時，您將決定接下來該怎麼辦。在此網站上，查明第一步，找出支援選項並瞭解葬禮和遺囑。儘管每種情況都不盡相同，但本網站將會指導您按正確的方向行事。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“After a Death” (死後))。

## 備註

如需瞭解有關政府計劃和服務的資訊，請瀏覽：

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

如需瞭解有關健康地步入老年的資訊以及尋找社區中的服務，  
請瀏覽：

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

或致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結

# 住屋



## 住屋

### 為日益增加的長者人口提供的住屋選擇

卑詩省的長者有各種不同的住屋選擇，從在家中獨立居住到居於輔助生活居所不等。為卑詩省長者的未來住屋需求作好計劃至關重要。到了 2029 年，接近 30% 的加拿大長者的年齡將處於 75 至 84 歲，13% 的長者將超過 85 歲。在日益增加的長者中的許多人將能保持獨立自理，但其他人則需要更多支援。卑詩省政府正在努力提供多種計劃、服務和住屋替代選擇，以滿足卑詩省多元化長者人群的獨特住屋需求。

本章節提供了有關為卑詩省長者提供的計劃和服務、有關為需要一些支援且擁有其自己的房屋的長者提供的補貼生活支持的資訊，包括長者住宅業主補貼、物業估價及緩繳物業稅。不管個人是房主還是租客，他們或其房東有可能符合條件領取補助把住屋改造得更加通行無障礙，這是為很多希望能在家養老的長者作出的重要考量。

找到可負擔的住屋是很多靠固定收入生活的長者面臨的重要問題。卑詩省政府為居住在私人出租房的長者提供租金補貼，並為與非牟利住屋供應商和其它各級政府合作建設的經濟適用房單位提供租金補貼。本章節提供了有關本章節中這些計劃的詳情。

## 長者住宅業主

### 長者住宅業主補貼

住宅業主補貼能減少一個人每年為首要居所繳納的物業稅金額。65 歲或以上且符合特定要求的長者，除了 570 加元的一般補貼之外，可能還會有資格額外獲得 275 加元的補貼。在首都地區、大溫哥華地區和菲沙河河谷地區，65 歲或以上長者的補貼總金額為 845 加元。對於卑詩省的所有其它地區，65 歲或以上長者的補貼總金額為 1,045 加元。

住宅業主必須繳納至少 100 加元的物業稅，然後才能要求領取住宅業主補貼，以協助資助道路維修和警方保護等服務。

如需瞭解有關住宅業主補貼的資訊，包括申請資格及方法，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“home owner grant for seniors”

（長者住宅業主補貼））。

有關住宅業主補貼的任何問題請聯絡市政府；如果您的物業在鄉村地區，請聯絡省政府。

網站：[www.civicinfo.bc.ca/directories](http://www.civicinfo.bc.ca/directories)

或在鄉村地區，請聯絡稅務檢查員：

電話（免費）：1 888-355-2700

電話（大維多利亞地區）：250 387-0555

電郵：[ruraltax@gov.bc.ca](mailto:ruraltax@gov.bc.ca)

### 長者低收入補貼補助

如果因長者的首要居所價值被高估而得到的補貼額減少或取消，低收入補貼補助使得低收入長者能夠補充他們的住宅業主補貼。申請人必須分別申請住宅業主補貼和低收入補貼補助。

大部分有資格且申請補助的低收入長者會收到一張 845 加元的支票（北部和鄉村地區為 1,045 加元）。但是，補助的金額取決於個人的收入及其住宅的估值。

如需瞭解有關低收入補貼補助的資訊，包括申請資格及方法，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“home owner grant for seniors”

（長者住宅業主補貼））。

或者聯絡財政廳的住宅業主補貼管理部門，諮詢有關低收入補貼補助的問題：

電話（免費）：1 888 355-2700

電話（大維多利亞地區）：250 387-0555

電郵：[hogadmin@gov.bc.ca](mailto:hogadmin@gov.bc.ca)

## 物業估價

每年一月，卑詩省物業估價局（BC Assessment）會向所有業主寄發物業估價通知書，列明截至上一年 7 月 1 日的物業公平市場價格。稅務局計算您的物業稅額時會在某種程度上考慮此市場價格。如果個人對估價通知書上的資訊有任何問題或疑慮，請在 1 月 31 日前根據估價通知單書前頁列明的電話或地址，聯絡當地的卑詩省物業估價局辦公室。

網站：[www.bcassessment.ca](http://www.bcassessment.ca)

## 緩繳物業稅

如果住宅業主已年滿 55 歲、任何年齡的健在配偶或殘障人士，緩繳物業稅是一項低息貸款計劃，可允許該住宅業主為其主要居所延期支付全部或部分物業稅。

如果申請獲批，卑詩省政府會代表住宅業主直接向稅務局繳納他們的市級或省級物業稅。緩繳的稅款，連同利息和行政管理費（如適用），必須在滿足以下任一條件的情況下退還給卑詩省政府：

- 在物業可以過戶給健在配偶以外的新業主之前；或者
- 在住宅業主過世時，將透過遺產而退還。

如需瞭解有關物業稅緩繳計劃的更多資訊，包括資格條件以及如何申請，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“property tax deferral”

（暫緩繳交物業稅））。

請聯絡您的物業稅繳納辦公室或緩稅辦公室，索取進一步資訊：

地址：Tax Deferment Office - Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

電話（免費）：1 888 355-2700

電話（大維多利亞地區）：250 387 0555

電郵：[taxdeferment@gov.bc.ca](mailto:taxdeferment@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“property tax deferral”  
（暫緩繳交物業稅））。

## 家庭改裝

### 長者和殘障人士居家裝修退稅

長者和殘障人士居家裝修退稅是一項可退還的個人所得稅退稅，以協助支付永久居家改裝費用，從而令出入更方便或協助長者在家中自立或行動。

每年最高退稅額為 1,000 加元，以符合條件支出額的 10% 計算。退稅可由長者申請，不論他們是業主還是租戶，與長者親屬共住的人士也可申請。

長者或與長者同住的家人可在年度個人所得報稅表中申請對於 2012 年 4 月後開支的退稅。此退稅額是一筆可以退還的扣稅額，這意味著如果退稅款高於應繳稅款，則個人將收到差額退款。如需瞭解更多資訊，請聯絡財政廳卑詩省所得稅分局。

地址：PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9S6

電話（免費）：1 877 387-3332

電郵：[ITBTaxQuestions@gov.bc.ca](mailto:ITBTaxQuestions@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“seniors home renovations”  
（長者家居裝修））

### 獨立生活居家改裝計劃

獨立生活居家改裝（HAFI）計劃是一項針對體能減退人士的補助計劃。該計劃可協助低收入住戶支付對其住宅的改裝費用，令出入更方便。過去的許多受助人都是長者，但資金可用於協助任何年齡的人士和有孩子的家庭。如果符合資格，個人可以獲得多達 20,000 加元的經濟援助。

如需瞭解有關該計劃的完整詳情，包括資格要求和如何申請，請瀏覽卑詩省房屋局網站，或使用下方聯絡資訊聯絡卑詩省房屋局。

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org/HAFI](http://www.bchousing.org/HAFI)

## 長者住屋選項

### 長者租客住宿補助計劃 (SAFER)

長者租客住宿補助計劃 (SAFER) 為符合條件並自付租金租屋的 60 歲或以上的卑詩省居民提供每月現金付款，以補貼租金。

SAFER 的資格標準包括：

- 申請人年齡在 60 歲或以上；
- 申請人在申請之前在卑詩省已住滿 12 個月；
- 申請人及其配偶（與申請人同住者）符合公民身分要求；以及
- 申請人將其 30% 以上的每月家庭總收入（稅前）用於支付租用住所的租金，包括申請人擁有和佔用的流動房屋（拖車式房屋）停屋坪租金。

如果申請人有以下任何一項條件，則不符合資格：

- 申請人未滿 60 歲；
- 申請人居住於補貼住屋或由衛生廳資助的住家護理設施；
- 申請人居住在合作社房屋，並且是股東；
- 申請人或其家庭透過《卑詩省就業及援助法案》或《殘障人士就業及援助法案》獲得收入補助（不包括「僅限醫療服務」(MSO)）；
- 申請人或其配偶（如果適用）在加拿大境內，仍處於有效的私人擔保合約中；
- 申請人並非居於卑詩省；
- 申請人在申請之前在卑詩省居住未滿 12 個月；
- 申請人不符合公民身分要求；或
- 申請人的每月家庭總收入超過了最高可允許的收入。最高收入因家庭規模和在卑詩省的位置的不同而各異。
- 如需瞭解有關該計劃的完整詳情，包括資格要求和如何申請，請瀏覽卑詩省房屋局網站，或在工作日上午 8:30 至下午 4:30 聯絡卑詩省房屋局。

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)（在搜索框中輸入“SAFER”）

## 長者可負擔房屋

低收入長者若不需要任何支援服務，或在居家護理照顧下能獨立生活，可以申請入住可負擔房屋(Affordable Housing)。

卑詩省有三種可負擔房屋：

- 公營房屋—由卑詩省房屋局管理；
- 非牟利房屋—由非牟利協會管理；及
- 合作社房屋—由居民管理。

許多可負擔房皆列於住屋登記冊（Housing Registry），即由卑詩省房屋局管理的統一清單和申請服務。住屋登記冊包括公營房屋和一些非牟利和合作社房屋供應機構。其它非牟利和合作社房屋供應機構各有自行管理的登記冊。

如需瞭解有關卑詩省內提供的補貼住屋選項和申請方法詳情，請瀏覽卑詩省房屋局網站，或在工作日上午 8:30 至下午 4:30 聯絡卑詩省房屋局。

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)

（在搜索框中輸入“housing assistance”（住屋援助））

## 長者支援性住屋

長者支援性住屋計劃為長者和殘障人士提供住屋和支援服務。該計劃為 55 歲或以上的低收入卑詩省民以及殘障或體能減退的任何年齡人士提供援助。

為了確定資格，申請人會被問及以下問題：

1. 在您目前的生活狀況下，他們是否變得不太獨立？
2. 如果他們住在提供服務的改裝房屋中，他們是否可以恢復其獨立能力？
3. 他們能否在緊急情況下作出適當的回應，包括遵循指示？
4. 他們是否還能管理自己的個人護理，包括飲食、梳洗及洗澡？

如需瞭解有關該計劃和如何申請的更多資訊，請瀏覽卑詩省房屋局網站，或在工作日上午 8:30 至下午 4:30 聯絡卑詩省房屋局。

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)

（在搜索框中輸入“subsidized housing”（補貼住屋））

## 補貼輔助生活居所

卑詩省獨立生活（ILBC）計劃是一項補貼的輔助生活計劃，旨在為長者和殘障人士提供有支援服務的住屋。此計劃的生活支持單位在居家護理和長期護理機構之間提供了一個中間選項，以便於個人可以繼續獨立生活。

申請人必須與衛生局的醫療保健工作者商討才能獲得轉介。醫療保健工作者將會審查申請人的需求並完成評估，再將符合條件的申請人列入獲得單位的候補名單。如需瞭解有關該計劃的更多資訊，請瀏覽卑詩省房屋局網站。

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)

（在搜索框中輸入“independent living BC program”

（卑詩省獨立生活計劃））

## 長者服務協會

此非牟利組織為生活在卑詩省的長者提供了有關所有類型的住屋選項及服務的資訊。可為無家可歸或者面臨無家可歸風險的長者提供專門的計劃和外展服務。卑詩省長者支援銀行可為居於大溫地區的 60 歲或以上長者提供資金，如他們因暫時性資金短缺或財務危機而面臨被驅逐風險。該協會也為居住在新西敏（New Westminster）的長者提供獨立生活計劃（例如送餐服務、在家更好計劃及社交計劃）。如需瞭解更多資訊，請使用下方提供的聯絡方式。

地址：Seniors Services Society

750 Carnarvon St.

New Westminster BC V3M 1E7

電話（大溫地區）：604 520-6621

電郵：[info@seniorsservicessociety.ca](mailto:info@seniorsservicessociety.ca)

網站：[www.seniorsservicessociety.ca](http://www.seniorsservicessociety.ca)

## 房東及租客

### 瞭解您的權利與責任

#### 住宅租務處

住宅租務處 (Residential Tenancy Branch) 根據《住宅租務法案》和《流動房屋停屋坪租務法案》的規定，向房東及租戶提供有關他們的權利、責任及選項的資訊。住宅租務處可提供資訊以協助解決租賃相關的糾紛，例如損失索賠、退還保證金、加租及驅逐通知。如果房東和租戶雙方無法解決糾紛，任何一方可直接到租務處辦公室、卑詩省服務局或網上申請解決糾紛。住宅租務處還為流動房屋停屋坪租務提供了資訊和糾紛解決服務。

有關房東及租戶權利與責任的資訊，請瀏覽其網站。若要與資訊專員通話或聆聽有關卑詩省房屋租賃的 24 小時錄音資訊，請致電下列號碼。

電話（免費）：1 800 665-8779

電話（大溫地區）：604 660-1020

電話（大維多利亞地區）：250 387-1602

電郵：[HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“residential tenancies”（住宅租務））

## 備註

如需瞭解有關政府計劃和服務的資訊，請瀏覽：

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

如需瞭解有關健康地步入老年的資訊以及尋找社區中的服務，  
請瀏覽：

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

或致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結

# 四處走動





## 四處走動

### 交通服務對協助長者保持活躍至關重要

本章節提供了有關可為長者提供的各種交通計劃和服務的資訊。本省有交通服務折扣，例如公共交通票價折扣和卑詩省渡輪 (BC Ferries) 票價折扣。當局為超過 60 個卑詩省社區提供了卑詩省巴士乘車證計劃，每年惠及逾 65,000 人。

如果長者需要他人為其開車，許多當地社區組織提供了義務駕駛服務，或者可以為個人聯絡商業駕駛服務。長者也可使用特別服務，例如特殊需要接載服務專用車 (HandyDART) 和計程車優惠計劃。

長者有資格享有汽車保險保費折扣。有關長者駕照和退伍軍人汽車牌照的資訊可以在本章節中找到。如需路面情況報告和最新旅遊天氣報告，卑詩省駕駛管理局 (DriveBC) 網站可提供路況、出行危險及道路封閉資訊。

現在，每七名加拿大人中便有一名是年齡在 65 歲或以上的長者，這是前所未有的。因此，現在比以前任何時候都有更多長者在路上駕車。很多長者都對他們應繼續開車到甚麼時候感到困惑不解。本章節提供了駕駛員體檢合格和網上工具包，以協助年長駕駛員評估並改善其駕駛技術。

## 駕車的替代選擇

### 長者公共交通票價折扣

卑詩省長者（年齡在 65 歲或以上）有資格享受大部分公共交通系統票價折扣 (Transit Seniors' Fare Discounts)。如需瞭解詳細資訊，請聯絡以下機構：

#### 大溫地區

運輸聯線 (TransLink)

電話：604 953-3333

網站：[www.new.translink.ca](http://www.new.translink.ca)

#### 大維多利亞地區

卑詩省公共交通局 (BC Transit)

電話：250 382-6161

網站：[www.bctransit.com/victoria](http://www.bctransit.com/victoria)



## 卑詩省其它地區

請瀏覽卑詩省公共交通局網站，搜索您當地的公共交通系統。  
網站：[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

## 巴士乘車證計劃

卑詩省巴士乘車證 (BC Bus Pass) 計劃為低收入長者和殘障人士提供經濟適用的交通服務。符合條件的人士購買年票時可享有折扣價。使用巴士乘車證可以乘坐卑詩省公共交通局和運輸聯線 (TransLink) 營運的交通工具而無需額外付費，包括架空列車及水上巴士。乘車證不適用特殊需要接載服務 (HandyDART) 或西岸快車 (West Coast Express)。

## 申請資格

若要符合申請卑詩省巴士乘車證計劃的資格，申請人必須符合以下任何一項條件：

- 領取聯邦保證收入補助 (GIS)、聯邦津貼 (老年金)、聯邦配偶津貼或鰥寡津貼；
- 從社會發展與扶貧廳領取殘障補助的 18 歲或以上人士；
- 領取卑詩省收入補助的 60 歲或以上人士；
- 65 歲或以上符合條件領取 GIS 但不能滿足加拿大 10 年居住年期要求者；
- 居住在原住民保留地並從部族政府領取殘障補助的 18 歲或以上人士；或
- 居住在原住民保留地並從部族政府領取補助的 60 歲或以上人士。

居住在保留地並領取部族補助的殘障人士資格者，應聯絡其部族政府瞭解詳情。

- 您的姓名
- 社會保險號碼 (SIN)
- 電話號碼
- 出生日期
- 英語以外能操的語言



## 卑詩巴士乘車證計劃 (BC Bus Pass Program)

郵寄地址：

PO Box 9985 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9R6

電話（免費）：1 866 866-0800；然後聽從指示

電郵：[SDSIBUSPA@gov.bc.ca](mailto:SDSIBUSPA@gov.bc.ca)

如果您的姓名或地址有變，請聯絡該計劃以確保您會收到下一年的申請表和巴士乘車證。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Bus Pass Program”（巴士乘車證計劃））

## 社區往來培訓計劃：卑詩省公共交通局

社區往來培訓計劃 (Community Travel Training Program) 是一項免費服務，為希望使用普通公共交通服務的長者和殘障人士提供訓練。

培訓人員對公共交通系統有深入瞭解，並熟悉長者和殘障人士面臨的問題。他們對各種輔助裝置、移動輔助裝置和特殊需求方面富有經驗，與長者及其護理人員或家庭成員合作，並提供跟進服務，以確保長者能安心使用公共交通系統。

電話（大維多利亞地區）：250 384-7723

網站：[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

## 無障礙出行

運輸聯線提供眾多服務，確保殘障人士、長者及新移民在使用大溫地區公共交通時感到舒適放心。

電話（大溫地區）：604 953-3680

網站：[www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx](http://www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx)

## 特殊需要接載服務專用車

特殊需要接載服務 (HandyDART) 為有身體或認知殘障、無法在沒有援助的情況下使用普通公共交通工具的乘客提供門到門的共乘服務。

卑詩省公共交通局：若要在卑詩省公共交通局網站上找到特殊需要接載服務資訊，請搜索您的社區，或者在地圖上尋找，然後點按“Rider Info”（乘客資訊）。



電話（大維多利亞地區）：250 727-7811  
（週一至週五，上午 8 時至下午 5 時）

電話（卑詩省其它社區）：250 385-2551  
（週一至週五，上午 8 時至下午 4:30）

網站：[www.bctransit.com/victoria/riderinfo/handydart](http://www.bctransit.com/victoria/riderinfo/handydart)

運輸聯線：在大溫地區，請聯絡您當地的社區資源中心、撥打下方電話致電運輸聯線，或瀏覽運輸聯線網站。

電話（大溫地區）：604 575-6600（週一至週五上午  
8 時至下午 6 時，週六上午 8 時至下午 4 時）

網站：[www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx](http://www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx)

## HANDYCARD 優惠卡計劃（運輸聯線）

### 優惠票價及護理人員免費搭乘

使用 HandyCard 優惠卡可以按優惠票價乘坐巴士、架空列車、海上巴士及西岸快車，護理人員可免費與您一起搭車。

電話（大溫地區）：604 953-3333（週一至週五上午  
8 時至下午 6 時，週六上午 8 時至下午 4 時）

### 計程車優惠計劃 (Taxi Saver Program)

卑詩省公共交通局：當特殊需要接載服務不能滿足您的搭車需求時，您使用計程車優惠券作單次搭車。計程車優惠券僅為特殊需要接載服務永久註冊乘客發放。該優惠券可提供一半的計程車車費補貼。您需要有 HandyPASS 才能使用此項計劃。

電話（大維多利亞地區）：250 995-5618

電郵：[taxi\\_saver@bctransit.com](mailto:taxi_saver@bctransit.com)

### 運輸聯線 (TransLink)（僅限大溫地區）

電話（大溫地區）：778 452-2860

大維多利亞地區或大溫地區以外，請聯絡您當地的公共交通運營商。

網站：[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)



## 計程車權利法

《計程車權利法》(Taxi Bill of Rights) 是一項原則聲明，闡述了對計程車司機和乘客提出的期望。《計程車權利法》旨在改善大溫地區的計程車服務。計程車乘客擁有如下權利：

- 由任何當值計程車駕駛員接載和運送到他們指明的目的地；
- 以現金、可接受的信用卡或計程車優惠券支付里程表上的價錢；
- 如果提出要求，由彬彬有禮的駕駛員提供協助；
- 可以攜同引導犬或便攜式行動輔助器；
- 計程車應該整潔、無菸並且車況良好；
- 選用由乘客指定的路線，或最經濟的路線；
- 如果提出要求，應維持安靜氣氛；及
- 如果提出要求，駕駛員應出具詳細收據。

有關這些權利的進一步資訊，可在以下網站找到：  
網站：[www.taxirights.gov.bc.ca](http://www.taxirights.gov.bc.ca)

## 渡輪票價

### 卑詩省渡輪

卑詩省 65 歲以上長者在週一至週四（包括 11 月 11 日的國殤紀念日）都可免費搭乘卑詩省渡輪公司大部分航線的渡輪，節假日除外。這僅適用於乘客票價。

**備註：**免費票價不適用於北方航線，但長者可獲得這些航線乘客票價的三分之一折扣。

可撥打電話獲得客戶資訊並進行預訂。

電話（北美地區，免費）：1 888 BC FERRY  
(1 888 223-3779)

電話（使用 Rogers 或 TELUS 流動網路的手機）：  
\*BCF (\*223)

電話（北美以外地區）：+8-001-223-3779

如需瞭解更多資訊，請致電卑詩省渡輪或瀏覽卑詩省渡輪網站：

網站：[www.bcferries.com](http://www.bcferries.com)



## 內陸渡輪

與交通與基礎設施廳簽約營運內陸渡輪 (Inland Ferries) 航線的公司可為公眾提供免費服務。這包括乘客和車輛的渡輪服務。網上有航線及時間表資訊，以及各航線的聯絡電話。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Inland Ferries” (內陸渡輪))

交通與基礎設施廳海事辦公室或卑詩省駕駛管理局也提供相關資訊。

電話 (大維多利亞地區)：778 974-5387

網站：[www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)



## 長者駕駛員

### 長者車輛保險優惠

從 2019 年 9 月 1 日起，年滿 65 歲的長者將獲得最多 40 年駕駛經驗的基本保險優惠折扣。基本保險可承保在一個日曆月內六天用於通勤、商務或送貨的自有或租賃車輛。

根據卑詩省政府「殘障人士燃油稅退稅計劃」獲得燃油稅退稅批准的人士，也有資格獲得其基本車保的額外 25% 折扣。請諮詢您的汽車保險 (Autoplan) 經紀人瞭解詳情。

如需瞭解有關這些折扣的更多資訊，請聯絡卑詩省汽車保險局。

電話（免費）：1 800 663-3051

電話（大溫地區）：604 661-2800

網站：[www.icbc.com](http://www.icbc.com)

（在搜索框中輸入“Discounts and savings”（折扣及優惠））

### 駕駛執照

對於年齡超過 65 歲的長者，由卑詩省汽車保險局駕照簽發辦公室提供的一些服務的費用會減收或免除。

減收費用適用於：

- 更換駕駛執照
- 卑詩省身分證正本

免費服務包括：

- 向放棄駕駛並交回駕駛執照的人士簽發卑詩省身分證；以及
- 由卑詩省道路安全局 (RoadSafetyBC) 發起的駕駛員道路考試。
- 如需瞭解更多資訊，請聯絡卑詩省汽車保險局。

電話（免費）：1 800 950-1498

電話（大維多利亞地區）：250 978-8300

網站：[www.icbc.com](http://www.icbc.com)

（在搜索框中輸入“driver licensing”（駕照簽發））



## 長者駕駛員工具包

加拿大汽車協會 (CAA) 長者駕駛員工具包 (Senior Drivers' Toolkit) 是一個網上資源門戶網站，旨在協助年長駕駛員評估自己的駕駛技能、瞭解身體能力變化，如有必要可調整並提升自己的駕駛水平。由加拿大汽車協會與醫療和健康專家團隊共同開發，該網上資源旨在協助年長駕駛員及其至親：

- 促進更高的自我評估意識和作出知情決定；
- 提高對老齡化相關的身體變化以及這些變化可能會對年長駕駛員、其乘客和其他道路使用者造成的潛在風險的認識；
- 提供對駕駛的實際可行的解決方法、選項及替代方案；以及
- 對他們為行動需求作出負責任的選擇與決定，所帶來的直接（和間接）好處有進一步的認識。

網站：[www.caa.ca/seniors](http://www.caa.ca/seniors)

## 駕駛員體檢報告及增強道路評估

在以下情況，駕駛員必須透過卑詩省駕駛員體檢合格計劃，從體格、認知和健康角度評估他們是否有能力駕駛：

- 當他們申請卑詩省駕照時；
- 如果他們持有商用駕照則需定期體檢；
- 從醫療專業人員、警員、憂心忡忡的家人或其他人士（醫生、註冊心理學家和驗光師根據《汽車法案》有報告義務）收到可靠報告時；及
- 年齡在 80 歲時開始定期體檢，因為人們老齡化時健康狀況對駕駛的影響更為普遍。

符合上述任何條件的駕駛員將透過郵寄收到駕駛員體檢報告 (DMER) 表格。該表格必須由醫生或執業護士根據背面的詳細說明填寫，並寄送給卑詩省道路安全局進行審查。駕駛者將會以書面形式獲通知其駕照狀態的變化，或者是否需要更多資訊或評估來確定其是否適合駕駛。

請注意，完成 DMER 的要求並不總是需要增強道路評估 (ERA)；只有一小部分完成 DMER 的駕駛員需要完成 ERA。

有關駕駛員體檢和醫療需求的更多資訊或一般查詢，請聯絡卑詩省道路安全局。



電話（免費）：1-855-387-7747

電話（大維多利亞地區）：250 387-7747

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“driver medical fitness”

（駕駛員體檢合格））

如需瞭解有關駕照簽發和駕駛員測試的更多資訊，請聯絡卑詩省汽車保險局。

電話（免費）：1 800 950-1498

電話（大維多利亞地區）：250 978-8300

網站：[www.icbc.com](http://www.icbc.com)

（在搜索框中輸入“driver licensing and testing”

（駕照簽發和測試））

## 退伍軍人汽車牌照

曾在以下期間服役的退伍軍人可使用退伍軍人專用汽車牌照 (License Plates for Veterans)：

- 戰時服役；
- 戰後服役、維和任務；或
- 在加拿大武裝部隊指揮下的北大西洋公約組織 (NATO) 或聯合國軍事行動中服役，包括加拿大皇家騎警 (RCMP)、市警警員或加拿大懲教署人員。

若要申請退伍軍人專用汽車牌照，請從卑詩省汽車保險局網站列印申請表，或向汽車保險經紀人索取一份副本。

網站：[www.icbc.com](http://www.icbc.com)（在搜索框中輸入“veteran plates”

（退伍軍人汽車牌照））

如需瞭解有關申請流程或資格要求的更多資訊，請聯絡以下任何一個機構：

卑詩省退伍軍人紀念協會

(British Columbia Veterans Commemorative Association)

網站：[www.bcveterans.org](http://www.bcveterans.org)

加拿大皇家軍團／卑詩省／育空軍區

(Royal Canadian Legion/BC Yukon Command)

網站：[www.legionbcyukon.ca](http://www.legionbcyukon.ca)

加拿大維和退伍軍人協會

(Canadian Peacekeeping Veterans Association)

網站：[www.cpva.ca](http://www.cpva.ca)



## 卑詩省駕駛管理局網站 DriveBC.ca

卑詩省駕駛管理局網站 (DriveBC.ca) 不斷更新卑詩省主要公路的最新路況資訊。請瀏覽卑詩省駕駛管理局網站或撥打以下免費電話獲取天氣資訊、旅遊警示、封路情況、監控鏡頭、美國－卑詩省邊境交通等候時間、內陸渡輪時間表、卑詩省渡輪時間表、運輸聯線、卑詩省公共交通局以及其它重要網站連結和旅遊資訊。

電話（免費）：1 800 550-4997

網站：[www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

## 備註

如需瞭解有關政府計劃和服務的資訊，請瀏覽：

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

如需瞭解有關健康地步入老年的資訊以及尋找社區中的服務，  
請瀏覽：

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

或致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結

# 您的財務





## 財務

### 對長者財務需求提供支援

加拿大的長者比以前任何時候都更長壽、更活躍、更熟悉科技，財務也更穩健。有些長者生活無憂，但有些則經歷財務困難或需協助。

良好的財務規劃可以協助您在較年長時能維持生活質素。我們提供了一些計劃可協助低收入長者補助他們的收入。這些計劃包括聯邦老年金和保證收入補助計劃，以及卑詩長者補貼計劃（Senior's Supplement）。

長者也可能符合條件獲得多種卑詩省和聯邦免稅額，以減低他們的應納稅款。本章節提供了有關收入保障計劃和免稅額的資訊。

「您的安全與保障」一章提供了有關無行為能力策劃和如何指定他人在您不能自我作出法律和財務決定時為您做決定，以及消費者保護和關於詐騙和欺詐的投資者教育的資訊。



## 為退休做好財務準備

### 老年金

老年金 (Old Age Security, OAS) 是聯邦政府向年滿 65 歲並符合居住要求的加拿大公民和加拿大合法居民按月發放的基本養老金。

如果您曾在另一國家居住或工作，而該國與加拿大有社會保障協議，根據該協議您可能符合條件獲得加拿大或該國提供的 OAS 福利。

OAS 福利金額於 1 月、4 月、7 月和 10 月予以審核，以反映按消費者物價指數衡量的生活費用增長。如果個人沒有收到主動寄出的註冊信，則他們需要在其 65 歲生日或其符合條件獲得 OAS 福利之日前至少六個月提出申請。自 2013 年 7 月起，個人可以在符合條件領取老年金之日後最多 60 個月延遲獲得 OAS 養老金。作為交換，每個月的老年金數額會有所增加。如需瞭解有關 OAS 及該計劃變動情況的更多資訊，請聯絡加拿大服務局或瀏覽其網站。

電話（加拿大及美國，英語，免費）：1 800 277-9914

電話（加拿大及美國，法語，免費）：1 800 277-9915

電話（失聰／弱聽，免費）：1 800 255-4786

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“Old Age Security”（老年金））

### 保證收入補助

保證收入補助 (Guaranteed Income Supplement, GIS) 為居於加拿大符合條件的低收入長者提供除老年金之外的額外金錢。個人必須申請獲得 GIS，該金額是根據年度收入或其年度所得報稅表中申報的配偶或同居伴侶的合併收入計算的。

如果個人仍然符合條件且按時提交其年度所得報稅表，則 GIS 福利便會每年自動續期。如果個人沒有按時提交其所得報稅表，或局方需要進一步資訊，則申請人將會以郵寄形式收到續期申請表。如需瞭解有關 GIS 的更多資訊，請聯絡加拿大服務局或瀏覽其網站。

電話（加拿大及美國，英語，免費）：1 800 277-9914

電話（加拿大及美國，法語，免費）：1 800 277-9915

電話（失聰／弱聽，免費）：1 800 255-4786

網站：[www.canada.ca/](http://www.canada.ca/)

（在搜索框中輸入“Guaranteed Income Supplement”

（保證收入補助））



## 沒有領取老年金長者的收入補助

年齡在 65 歲或以上、不符合條件領取老年金及保證收入補助的長者可能會符合條件獲得卑詩省就業與援助 (BCEA) 計劃提供的收入補助。資格條件是基於年度收入、資產及其它因素。如需瞭解更多資訊，請聯絡：

電話（免費）：1 866 866-0800；按 2

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框輸入“B.C. Income Assistance for Seniors not receiving OAS”（卑詩省沒有領取 OAS 長者的收入補助））

## 津貼／鰥寡津貼

如果長者是同時領取老年金和保證收入補助人士的配偶或同居伴侶，則該長者可能符合條件享受被稱為津貼 (Allowance) 的福利。津貼為符合條件的年齡在 60 至 64 歲的低收入人士提供額外的金錢。該福利金額是基於個人及其配偶或同居伴侶的合併收入而定。

如果年齡在 60 至 64 歲的低收入長者的配偶或同居伴侶去世（或已去世），則鰥寡可能會獲得被稱為鰥寡津貼 (Allowance for the Survivor) 的福利，直至他們年滿 65 歲為止。請查閱加拿大服務局網站，瞭解所有資格條件。

個人必須申請獲得津貼或鰥寡津貼。如果個人仍然符合條件且按時提交其年度所得報稅表，則該福利將會每年自動續期。

如果您沒有按時提交您的所得報稅表，或局方需要進一步資訊，則您將會以郵寄形式收到續期申請表。由於您的年度收入可能每年會有變化，因此您必須透過填寫申請表或提交您的所得報稅表方式來提供每年收入資料。

如需瞭解有關津貼或鰥寡津貼的更多資訊，請聯絡加拿大服務局或瀏覽其網站。

電話（加拿大及美國，英語，免費）：1 800 277-9914

電話（加拿大及美國，法語，免費）：1 800 277-9915

電話（失聰／弱聽，免費）：1 800 255-4786

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)（在搜索框中輸入“allowance for people aged 60-64”（60-64 歲人士的津貼））

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“allowance for the survivor”（鰥寡津貼））



## 加拿大退休金計劃

加拿大退休金計劃 (Canada Pension Plan, CPP) 為在加拿大從事有薪工作並向該計劃供款的人士提供退休金及其它福利。CPP 福利的金額取決於您受僱期間的供款金額。CPP 每年一月份根據通脹調整，以趕上生活費用的增長速度。個人必須申請獲得 CPP 福利；退休福利不會自動開始，除非個人在年滿 65 歲時正接受 CPP 殘障福利。申請人必須在其希望開始領取 CPP 退休金之前至少六個月提交 CPP 申請。

如果個人提早 (60 至 64 歲) 申請領取 CPP 退休福利，則他們領取的金額會減少。但如果他們於 65 歲後以及延至 70 歲才申請領取，則他們領取的金額會有所增加。如果他們於 65 歲申請領取他們的退休金，則他們領取的全額退休金，無增亦無減。

如果某人曾在另一國家居住或工作，而該國與加拿大有社會保障協議，或者如果該人士曾在另一國家居住或工作，而該國與加拿大有社會保障協議的人士的鰥寡或同居伴侶，則他們可能符合條件獲得加拿大或該國提供的福利。

對於已向 CPP 供款達到所需年數的人士，CPP 還會在其去世時向他們的遺產中加入一筆過的死亡福利金。此外，個人的配偶或同居伴侶可能會符合條件每月獲得鰥寡退休金。未滿 25 歲受供養的子女也可能會符合條件獲得福利 (18 至 25 歲的子女必須在全日制學校上學)。

從 2019 年開始，加拿大退休金計劃 (CPP) 將逐步得到加強。這意味著人們將獲得更高的福利，作為交換，供款金額會有所增加。CPP 的加強措施只會影響到自 2019 年起在工作並向 CPP 供款的人士。

如需瞭解有關 CPP 的更多資訊，請聯絡加拿大服務局。

電話 (加拿大及美國，英語，免費)：1 800 277-9914

電話 (加拿大及美國，法語，免費)：1 800 277-9915

電話 (失聰/弱聽，免費)：1 800 255-4786

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“Canada Pension Plan”

(加拿大退休金計劃))

如需瞭解更多資訊，請參閱本指南的本章節中「工作中的長者」之下的「領取 CPP 的長者就業人士」。



## 加拿大退伍軍人事務部

加拿大退伍軍人事務部 (Veterans Affairs Canada, VAC) 為符合條件的退伍軍人、其家人和護理人員（無論是在家中還是在社區設施中）提供多種服務和福利。這些包括殘障福利、退伍軍人及其家人的財務援助，以及為有特殊需要的退伍軍人提供的醫療護理、暫代照顧、善終護理、特殊器材和家庭改裝支援。VAC 也可協助集合社區和卑詩省提供的服務，以滿足退伍軍人、其家人和護理人員的需要。如需瞭解更多資訊，請致電加拿大退伍軍人事務部或瀏覽其網站。

電話（免費）：1 866 522-2122

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

## 長者補助金計劃

長者補助金 (Senior's Supplement) 是向領取聯邦老年金及保證收入補助或聯邦津貼的低收入長者每月發放的款項。如果符合條件長者的收入水平低於卑詩省保證的水平，則會提供補助金以彌補差額。補助金會自動付給符合條件的人士，長者無需另行申請。

如需瞭解更多資訊，請聯絡長者補助金呼叫中心。

電話（免費）：1 866 866-0800；按 2

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Senior's Supplement Program”

（長者補助金計劃））

## 註冊退休儲蓄計劃

註冊退休儲蓄計劃 (Registered Retirement Savings Plans, RRSP) 是一項退休儲蓄計劃，可在個人收入通常較高時提供即時稅收優惠，並在其收入通常較低時將稅款推遲到以後的年份。

RRSP 是一項退休儲蓄計劃，符合條件的供款可以從您的報稅表中扣減，以降低您的應納稅額。個人向其 RRSP 供款的截止日期為其年滿 71 歲該年的 12 月 31 日。

如需瞭解有關 RRSP 的更多資訊，請參閱您的所得稅指南或瀏覽加拿大稅務局 (CRA) 網站：

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“registered retirement savings plans”

（註冊退休儲蓄計劃））



## 工作中的長者

### 就業保險福利

在年滿 65 歲後希望繼續工作的長者與加拿大其他工作者一樣，有資格享受相同的就業保險 (EI) 福利。您必須滿足資格和權利條件。

個人可以同時獲得退休金收入和 EI 福利。如果個人返回工作崗位並累積了足夠可保險工時以滿足提出索賠的權利條件，則他們的退休金收入將不會從其 EI 福利中扣減。您可以在網上申請就業保險福利：

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入 “Apply Employment Insurance benefits”  
(申請就業保險福利))

如需瞭解更多資訊，請聯絡加拿大服務局：

電話 (免費)：1 800 206-7218

如果您是自僱人士，並且註冊享有 EI 計劃，您或許可以申請 EI 特別福利。如需瞭解有關加拿大自僱人士的 EI 的更多資訊，請瀏覽加拿大服務局網站。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入 “Apply EI self-employed”  
(申請 EI 自僱人士))

EI 為必須暫時離開工作崗位，以便為患有可能致命的嚴重疾病的家人提供護理或支援的人士提供人文關懷福利 (Compassionate Care Benefits)。請瀏覽加拿大服務局網站瞭解詳情，包括申請資格及方法。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入 “caregiving benefits and leave”  
(看護福利和休假))

EI 為因生病、受傷或隔離檢疫而不能工作的個人提供疾病補貼。請瀏覽加拿大服務局網站瞭解詳情，包括申請資格及方法。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入 “EI sickness benefits”  
(EI 疾病補貼))



## 領取 CPP 退休金和福利的長者就業人士

在領取加拿大退休金計劃 (CPP) 退休金期間繼續工作且年齡在 70 歲以下的人士可繼續參與 CPP。CPP 供款將用於退休後福利 (PRB)，這將增加個人的退休收入。如果個人符合以下條件，他們便符合資格：

- 60 至 70 歲
- 正在工作並向 CPP 供款
- 從 CPP 或魁北克退休金計劃 (QPP) 領取退休金。
- 若要獲得此項福利，個人及其僱主必須向 CPP 供款。自僱人士必須同時支付 CPP 供款的僱員和僱主部分。

65 歲以下的在職 CPP 退休金領取者必須向 CPP 供款。從 65 歲開始，個人可以選擇不向 CPP 供款。

如需瞭解有關如何作出選擇，或有關 CPP 供款的更多資訊，請參閱所得稅指南、致電加拿大稅務局或瀏覽下方網站。

電話（免費）：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“CPP post-retirement benefit”

（CPP 退休後福利））

## 扣稅額

以下資訊說明了在個人準備並提交其年度所得報稅表和福利表時，可能適用於他們的扣稅額。

### 老年扣稅額

除了基本的個人扣稅額外，在納稅年度中年齡達到 65 歲（或以上）的個人可能有資格申請老年扣稅額，這使得符合條件的長者能夠獲得一份無需退還的退稅額，以降低其應納所得稅款。個人可以申請到的扣稅額取決於其淨收入。

### 退休金收入扣稅額

領取退休金收入、養老金或年金付款的人士或許可以申請退休金收入扣稅額。個人符合條件享受到的退休金收入扣稅額會用來決定用於減低其聯邦所得稅的不能退還的扣稅額。



## 配偶轉移扣稅額

個人或許可以將其有資格享有的福利額轉移給他們的配偶，而無需把聯邦所得稅額減至零。例如，配偶或許可以轉移老年扣稅額、退休金收入扣稅額或殘障扣稅額。

## 退休金分散收入

滿足資格要求的人士還可能會希望探討與他們的配偶或同居伴侶分散他們符合條件的退休金收入的想法。使用分散收入，個人或許可以將其高達一半的退休金收入轉移給他們的配偶或同居伴侶，以達到節省入息稅目的。

如需瞭解有關退休金分散收入的更多資訊，請參閱您的所得稅指南、致電加拿大稅務局或瀏覽 [canada.ca](http://canada.ca)。

電話（免費）：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“pension splitting”（分散退休金））

## 其它扣稅額

個人或許還可以申請適用於醫療開支及護理人員或護理機構的全職護理服務開支的扣稅額。

如需瞭解更多資訊，請參閱您的所得稅指南、致電加拿大稅務局或瀏覽其網站。

電話（免費）：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“Medical expense tax credit”

（醫療開支扣稅額））

## 殘障扣稅額

如果個人長期患有嚴重的身體或精神功能障礙，則可能會符合條件申請殘障扣稅額（Disability Tax Credit）。若要確定資格，請填寫 T2201 表格《殘障扣稅證》，並由合格的執業人員予以鑒定。填妥後，請將經核證的表格正本寄給您的稅務中心。

如需瞭解更多資訊，請參閱您的所得稅指南、致電加拿大稅務局或瀏覽 [canada.ca](http://canada.ca)。

電話（免費）：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“disability tax credit”（殘障扣稅額））



## 貨勞稅退稅

聯邦政府的商品及服務稅，或稱貨勞稅 (GST) 的退稅是按季度發放的免稅款項，協助中低收入的個人和家庭補償他們所支付的全部或部分 GST。

若要領取 GST 退稅款項，個人必須每年提交他們的所得報稅表，即使他們在該年度沒有獲得任何收入。加拿大稅務局使用所得報稅表和福利表中的資訊來計算退稅款項，並將為有資格領取退稅款的人士提供建議。

如果您有配偶或同居伴侶，則只有一人可以領取退稅款。退稅款將支付給其稅表最先得得到評估的人士，無論（配偶之間）是誰領取該退稅款，總額不變。

如需瞭解更多資訊，請參閱您的所得稅指南、致電加拿大稅務局或瀏覽其網站。

電話（免費）：1 800 387-1193

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入（在搜索框中輸入“GST credit”  
（GST 退稅））

## 銷售稅退稅

如果個人在納稅年度的 12 月 31 日是卑詩省居民，並且滿足以下任何一項條件，則他們有資格申請納稅年度的銷售稅退稅 (Sales Tax Credit)：

- 年齡在 19 歲或以上；
- 有配偶或同居伴侶；或者
- 為人父母者。

個人可以為自己申請最多 75 加元，以及為居住在一起的配偶或同居伴侶申請最多 75 加元。如果他們是單身，則退稅額將減少他們超過 15,000 加元淨收入的 2%。如果他們有同居配偶或伴侶，退稅額將減少其超過 18,000 加元淨收入的 2%。

個人可以透過使用卑詩省退稅表 (BC479)，在他們提交其 T1 所得報稅表時申請銷售稅退稅。退稅款項超出個人的應納所得稅款部分可以退還給該人士。可在以下網站下載卑詩省退稅表格：

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“BC479”）



## 卑詩省氣候行動稅退稅

卑詩省氣候行動稅退稅旨在協助卑詩省低收入居民抵消他們所付的卑詩省碳排放稅費用。此項退稅連同每季聯邦 GST/HST 退稅一同發放。

2019 年 7 月至 2020 年 6 月，您個人的最高年度付款金額為 154.50 加元，您的配偶或同居伴侶為 154.50 加元，每名子女為 45.50 加元（單親家庭的首名子女為 154.50 加元）。

對於無子女的單身人士，最高退稅額將減少其超過 34,876 加元淨收入的 2%。對於家庭，最高退稅額將減少他們調整後超過 40,689 加元家庭淨收入的 2%。淨收入門檻每年按卑詩省通漲率調整。

更多資訊：

電話（免費）：1 877 387-3332，按 2

電話（大維多利亞地區）：250 387-3332，按 2

電郵：[ITBTaxQuestions@gov.bc.ca](mailto:ITBTaxQuestions@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“climate action tax”（氣候行動稅））

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“BC climate action tax credit”

（卑詩省氣候行動稅退稅））

## 如您搬家

若您轉換地址，請立即告知加拿大稅務局，即使是您使用銀行直接過帳服務並且您的銀行帳戶沒有變更。這將確保不會中斷或停止付款。

若要更改您的地址，請前往：

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“How to change your address”

（如何更改您的地址））

## 個人所得稅和信託查詢—加拿大稅務局

電話（免費）：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“telephone numbers – CRA”

（電話號碼—CRA））

## 虛擬稅務診所查詢器 (Virtual Tax Clinic Finder)

此網站提供了有關稅務的深入資訊，還提供了向長者在他們的社區中提供免費稅務服務的個人的聯絡資訊。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“free tax clinics”（免費稅務診所））

## 授權書

授權書 (Power of Attorney) 是一份法律文件，指定另一個人或多人（稱為「被授權人」）代您處理您的業務和房產，以及作出財務和法律決定。授權範圍可以很廣泛，也可限於特定事項。「普通」（非永久）授權書在個人精神上無行為能力時即失效。如果個人希望即使在精神上無行為能力作財務決定時授權書仍然有效，則他們可選擇簽定一份永久授權書。如需瞭解有關無行為能力前預做計劃的更多資訊，包括永久授權書，請參閱本指南《您的安全與保障》章節。如需瞭解進一步資訊並獲取表格，請瀏覽公共監護人和受託人網站。

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Personal Planning”（個人計劃））

# 安全與保障





## 安全與保障

### 在您需要時為您提供保護和支援

隨著長者人口迅速增長，卑詩省政府致力於提供必要的資訊和服務，為卑詩省內長者的安全與保障提供支援。

指南的本章節提供了有關日漸普遍的長者虐待和疏忽照顧問題的資訊。若擔心有人正在虐待或疏忽照顧長者，並且是緊急情況，請報警（撥打 9-1-1 或您當地的緊急號碼）。如果並非緊急情況，請參閱本章節「防止長者遭受虐待和疏忽照顧」標題之下的聯絡資訊。

此外，本章節中還提供了有關可用於協助有行為能力的成年人倘若在未來失去行為能力時做好計劃的法律選項和資源方面的資訊。這包括有關如何指定他人在您不能為自己作出法律和財務決定或者健康和個人護理決定時，代您作出這些決定方面的資訊。預先護理計劃包括討論並寫下個人想法、價值觀及醫療保健願望。本章節提供了相關資源，例如《我的心聲—表達我的未來醫療保健治療願望》，這將協助個人做好自己的預先護理計劃，以協助確保根據他們的願望來提供任何護理。

詐騙和欺詐也越來越令長者感到憂慮。本章節提供了有關可以協助長者保護自己免受不公平營商和投資詐騙之害的機構資訊。此外，還有關於可供犯罪受害人使用的協助和服務的資訊，以及在發生緊急情況或自然災害時，能協助長者及其家人做好準備並保持安全的資訊和資源。



## 防止長者遭受虐待和疏忽照顧

在晚年遭受虐待和被疏忽照顧會影響成年人的健康、獨立和安全。長者可能會經歷過來自他們依賴或信任者的不同傷害，例如，身體、情緒或財務上的虐待或疏忽照顧。

虐待和疏忽照顧的例子包括：推撞、擊打、威脅、拿走金錢或財物、未能提供足夠的照顧、扣留藥物或用藥不當。這些行為大多都屬刑事犯罪。

長者虐待可發生在家中、社區或公共機構中。施虐者往往是家人，例如被虐待者的配偶或子女，但也可能是朋友和護理人員。

若擔心有長者正在遭受虐待、被利用或被疏忽照顧，並且該長者正在面臨危險，請撥打 9-1-1。如果沒有正在面臨的危險，或者如需瞭解有關長者虐待和疏忽照顧的資訊，請聯絡長者虐待與資訊熱線（SAIL），或者卑詩省受害者連線（VictimLink BC）。如果長者不能自己尋求協助，則可以向您所在地區的衛生局指定機構、天佑醫療機構（Providence Health Care）報告憂慮，對於有發育性殘障人士，可聯絡卑詩省社區生活局。如果虐待行為涉及到財務虐待，或遭到替代決策人（例如授權書中指定者）的虐待，卑詩省公共監護人和受託人（Public Guardian and Trustee of British Columbia）或許可以提供援助。可在下文或在本指南後面的「地址電話簿」中找到這些機構的聯絡資訊。

下面很多所列電話都提供語音文字（TTY）和語言口譯服務。請參閱本指南後面的「地址電話簿」瞭解詳情。

### 卑詩省長者第一協會

卑詩省長者第一協會（Seniors First BC Society，簡稱「協會」）是一家非牟利機構，提供預防虐待長者的計劃和服務。

### 受害者服務計劃

此計劃為遭受包括家庭暴力和性暴力虐待並且年齡在 55 歲及以上的受害者提供資訊、支援及轉介服務。

### 卑詩省原住民友誼中心協會

卑詩省原住民友誼中心協會（BC Association of Aboriginal Friendship Centres）提供有關長老虐待意識和預防的資訊，包括當地的友誼中心正在採取哪些措施來提高對老者虐待的認識，以及鼓勵您所在社區中的老者。

網站：[www.bcaafc.com](http://www.bcaafc.com)

（在搜索框中輸入“Elder Abuse”（虐待老者））



## 法律計劃

### 長者法律診所 (ELC)

協會透過此計劃為低收入長者和其關心者，但負擔不起聘請律師的人士提供法律服務。協會還透過電話為全卑詩省的長者和關心他們的人士提供法律諮詢。

### 法律維權計劃 (LAP)

協會透過此計劃協助長者追究他們的退休金、住屋租賃問題和債務相關的權利。在 LAP 中，協會還協助長者維護自己的權利，並透過政府機構找到求助途徑。

### 教育與外展宣傳計劃

此計劃為長者和社區團體免費舉辦有關長者虐待意識、財務知識、欺凌及住屋租賃的工作坊。

### 長者虐待及資訊熱線 (SAIL)

SAIL 是長者及關心他們的人向他人傾訴自己感覺正在遭受虐待或不適當對待的情形，或者獲取有關長者虐待預防資訊的安全場所。

如需瞭解有關以上計劃的進一步資訊，請聯絡長者虐待及資訊熱線。

長者虐待及資訊熱線的服務時間為每天上午 8 時至晚上 8 時（節假日除外）：

電話（免費）：1 866 437-1940

電話（大溫地區）：604 437-1940

電話（語音文字，TTY）：1 855 306-1443，

服務時間為週一至週五

上午 9 時至下午 4 時 週一至週五

上午 9 時至下午 4 時可提供語言口譯服務

電郵：[info@seniorsfirstbc.ca](mailto:info@seniorsfirstbc.ca)

網站：[www.seniorsfirstbc.ca](http://www.seniorsfirstbc.ca)



## 卑詩省受害者連線

卑詩省受害者連線 (VictimLink BC) 是一項免費、保密、多語言的電話服務，為全卑詩省和育空地區提供服務。其為所有犯罪受害者提供資訊和轉介服務，並為家庭暴力和性暴力的受害者，包括因勞務或性服務而被剝削的人口販運受害者提供即時危機支援。卑詩省受害者連線提供 110 多種語言的服務，包括 17 種北美原住民語言。

電話（卑詩省和育空地區免費）：1 800 563-0808

（一週 7 天、每天 24 小時提供服務）

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Victim Link BC”

（卑詩省受害者連線））

## 指定機構

五家地區衛生局以及天佑醫療機構和卑詩省社區生活局是《成人監護法案》(Adult Guardianship Act) 規定的指定機構，負責對弱勢成年人涉嫌遭受虐待或疏忽照顧的舉報進行調查。若要舉報無論是在醫療設施還是在社區中對不能自我尋求支援和援助的長者的虐待、疏忽照顧或自我疏忽照顧，請聯絡以下任何一家指定機構：

### 菲沙衛生局 (Fraser Health)

電話（免費）：1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

### 內陸衛生局 (Interior Health)

弱勢及無行為能力成年人辦公室：1 844 870-4754

電郵：[IHAdultguardianship@interiorhealth.ca](mailto:IHAdultguardianship@interiorhealth.ca)

### 溫哥華島衛生局 (Island Health)

電話（南島，免費）：1 888 533-2273

電話（中島，免費）：1 877 734-4101

電話（北島，免費）：1 866 928-4988

### 北部衛生局 (Northern Health)

成人保護熱線電話（免費）：1 844 465-7414

電話（喬治王子城）：250 565-7414

**溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health)**

成人保護反應計劃 (ReAct Adult Protection Program) 電話  
(免費) : 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)  
網站 : [www.vchreact.ca](http://www.vchreact.ca)

**天佑醫療協會 (Providence Health Care Society)**

電話 (免費) : 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

**卑詩省社區生活局 (適用於有發育性殘障人士)**

電話 (免費) : 1 877 660-2522

**卑詩省公共監護人和受託人**

如果您需要舉報替代決策人 (例如根據授權書或代理合約規定予以替代決策者) 對於弱勢成人進行的財務虐待或虐待, 請聯絡卑詩省公共監護人和受託人 (Public Guardian and Trustee of British Columbia)。

電話 (卑詩省服務局, 免費) : 1 800 663-7867  
(要求轉接給公共監護人和受託人)

網站 : [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

**輔助生活居所登記處**

如果您認為有人正於輔助生活設施中遭受虐待或被疏忽照顧, 您可以聯絡輔助生活居所登記處 (Assisted Living Registry)。

郵寄地址 :

PO Box 9638 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P1

電話 (免費) : 1 866 714-3378

電話 (大維多利亞地區) : 778 974-4887

電郵 : [hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca](mailto:hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca)

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Assisted Living Registry”  
(輔助生活居所登記處))



### 卑詩省社區響應網路協會

卑詩省社區響應網路協會 (BC Association of Community Response Networks) 透過發展社區響應網路來培養社區解決和防止全卑詩省社區中的成人虐待、疏忽照顧和自我疏忽照顧的能力。每個社區響應網路都是由關心的社區成員、機構和服務提供者組成的多元化群體，他們集合在一起建立一個協調一致的社區，對成人虐待、疏忽照顧和自我疏忽照顧作出響應。

網站：[www.bccrns.ca](http://www.bccrns.ca)

### 卑詩省衛生廳

如需瞭解有關長者虐待預防、識別及響應的資訊和資源，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Elder Abuse”(虐待長者))

### 卑詩省健康連結

如果您自己或認識的人正在遭受長者虐待或擔心發生長者虐待，任何時間您都可以撥打 8-1-1 致電卑詩省健康連結，獲得保密的、非緊急健康資訊及支援。可要求匿名通話。可提供 130 多種語言的翻譯服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]，免費）：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)（在搜索框中輸入“Elder Abuse”  
（虐待長者））



## 長者維權辦公室

長者維權辦公室（Office of the Seniors Advocate）成立於 2014 年，為卑詩省政府的一家獨立機構。這是加拿大同類機構中的第一家。

該維權辦公室負責監督長者服務、促進對長者問題和支援的意識，並且協同合作，就長者在醫療保健、個人護理、住屋、交通和收入支援等關鍵領域面臨的系統性問題確認解決方案並向政府提供建議。該維權辦公室定期發佈報告、開展調查研究並穿梭於全卑詩省境內，向長者、持分者和公眾徵求反饋意見。該辦公室是尋求長者資訊和轉介服務的必到之處。

地址：Office of the Seniors Advocate  
6<sup>th</sup> Floor - 1405 Douglas Street  
Victoria BC V8W 9P4

電話（免費）：1 877 952-3181

電話（大維多利亞地區）：250 952-3181

電郵：[info@seniorsadvocatebc.ca](mailto:info@seniorsadvocatebc.ca)

網站：[www.seniorsadvocatebc.ca](http://www.seniorsadvocatebc.ca)

## 無行為能力前預先計劃

為未來作出計劃很重要，特別是如果發生意外使得您不能為自己的醫療保健、個人護理或財務事宜做決定時更顯得重要。仔細計劃可以協助個人及其家人更從容度過困難時刻。卑詩省有很多法律選項和資源，可協助有行為能力的成年人倘若在未來失去行為能力時做好計劃。雖然沒有要求個人去找律師或公證人，以便使用下述表格和文件，我們仍然建議個人尋求法律和醫療意見後再填表。如需瞭解有關個人計劃選項的資訊，請參閱：

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

（在搜索框中輸入“financial management and personal decision making”（財務管理和個人決策））

*我的心聲*—表達我的未來醫療保健治療願望（英語及其它語言的指南、工作簿及影片）：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Advance Care Planning”（預先護理計劃））



卑詩省暢所欲言 (*Speak Up BC*) 是一個網上互動工作簿，可協助個人完成預先護理計劃，該計劃概述了他們對無法作出醫療保健決定時的決策願望。

網站：[www.speak-upinbc.ca/get-started/](http://www.speak-upinbc.ca/get-started/)

卑詩省健康連結網站也有關於預先護理計劃的資源。

Website: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

(在搜索框中輸入“Advance Care Planning”

(預先護理計劃)

原住民衛生局有關於預先護理計劃的額外資訊。

網站：[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

(在搜索框中輸入“Advanced Care Planning”

(預先護理計劃))

如需卑詩省司法廳出版的協助個人為未來可能出現的無行為能力作出計劃的標準表格，請參閱：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“incapacity planning”

(無行為能力計劃))

## 永久授權書

您可以憑藉永久授權書 (Enduring Power of Attorney) 指定他人為您作財務和法律上的決定。您簽署永久授權書時精神上必須具有行為能力。與「普通」(非永久) 授權書不同，在您精神上失去行為能力時，普通授權書將終止效力，而永久授權書在您失去行為能力後仍有效力。永久授權書覆蓋的範圍可以很寬泛，或很具體。

## 代理協議書

代理協議書 (Representation Agreement) 可指定一位代表為不能自己決定的人士作出決定。有兩種類型的代理協議書，即第 7 章和第 9 章，這兩種協議書各自有不同的授權範圍並且在簽署時有不同的行為能力要求。您可授權代表作出個人及醫療保健決定，在某些情況下，可以就個人的財務事宜作出常規性管理決定 (第 7 章)。



## 預先指令

預先指令 (Advance Directive) 直接向醫療保健提供者提供有關個人想要接受或拒絕的醫療保健治療的指示，包括維持生命和延長生命的醫療干預。通常來說，在預先指令中的指示針對的是當前正需要的護理時，除非個人有代表，否則醫療保健提供者必須遵守預先指令，而不必徵得任何人的同意。

## 如果您沒有在無行為能力前預先計劃

### 臨時替代決策人

在特定情況下並根據卑詩省法律規定，醫療保健提供者可指定一位臨時替代決策人 (Temporary Substitute Decision Maker, TSDM)。如果個人失去行為能力並需要作出醫療保健決定，但又沒有法院指定的監護人 (人身受託監管人) 或代表有權為他們作出醫療保健決定，並且他們沒有適用於醫療保健決定的預先指令，那麼可指定一位 TSDM。TSDM 必須根據個人的已知指示或在其有能力時表達的意願，或如果他們的意願未知，則必須根據他們的最佳利益為其作決定。TSDM 不能同意把成年人送入長期護理機構。《我的心聲—表達我的未來醫療保健治療願望》預先護理計劃指南可在卑詩省長者網站上索取，該指南提供了更多資訊，以及屬預先護理計劃的一部分、用於列出聯絡人名單的表格。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Advance Care Planning”

(預先護理計劃))

### 監護權 (受託監管權)

如果個人精神上失去行為能力，且他們沒有制定有效的無行為能力計劃或該計劃已經失效，在通常情況下，可由家人或朋友向卑詩省高級法院提出申請，由其指定一位監護人 (也被稱為受託監管人) 來代表他們作出決定。可以指定一位監護人 (受託監管人) 針對醫療保健及個人事務和/或財務和法律事務作出決定。

有時候，如果衛生局指定人士發佈了無行為能力證書，法院會指定公共監護人和受託人作為監護人 (遺產受託監管人)，該監護人 (遺產受託監管人) 也會成為負責處理無行為能力者的財務和法律事務的法定財產監護人 (遺產受託監管人)。請在公共監護人和受託人網站上瞭解有關此流程的更多資訊。



網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

（在搜索框中輸入“financial management and personal decision making”（財務管理和個人決策））

無行為能力證書流程指南：

[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

（在搜索框中輸入“A Guide to the Certificate of Incapability Process”（無行為能力證書流程指南））

## Nidus 個人計劃資源中心及登記處

Nidus 個人計劃資源中心 (Nidus Personal Planning Resource Centre) 是一家非牟利的慈善機構。Nidus 提供個人和法律計劃方面的教育和援助，例如支付帳單或因疾病、受傷或殘障而作出醫療保健決定。Nidus 網站提供了針對代理協議書的資訊和表格以及有關永久授權書、預先指令和醫療保健同意書的資訊。該網站還提供了有關臨終醫療協助 (MAiD) 和遺產計劃（針對死後），包括遺囑的資訊。

Nidus 運營著一個處理重要資訊和文件的中央登記處，而在健康危機或在野火或洪水等災難中可能會需要這些資訊和文件。如需瞭解更多資訊，請聯絡 Nidus：

地址：Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry  
1440 W. 12<sup>th</sup> Ave.

Vancouver BC V6H 1M8

語音留言號碼：604 408-7414

電郵：[info@nidus.ca](mailto:info@nidus.ca)

網站：[www.nidus.ca](http://www.nidus.ca)

## 人民法律學院

「人民法律學院」(People's Law School) 是一個非牟利學會，旨在為所有卑詩省人改善享有法律公正的權利。學會的願景是實現一個人們擁有解決其日常法律問題的知識、技能及信心的卑詩省。他們不會為個人法律問題提供法律意見；但是，職員可以介紹能協助的人士，在其網站也可找到資源，包括提供以通俗易懂的語言編寫的個人計劃工具：

電話（大溫地區）：604 331-5400

電郵：[info@peopleslawschool.ca](mailto:info@peopleslawschool.ca)

網站：[www.peopleslawschool.ca](http://www.peopleslawschool.ca)

小冊子有印刷版和數字格式；可作大批預訂：

[www.crownpub.bc.ca](http://www.crownpub.bc.ca)

實時課程：在卑詩省各地的社區中—請瀏覽網站



## 卑詩省公共監護人和受託人

卑詩省公共監護人和受託人 (Public Guardian and Trustee, PGT) 在個人不能為自己作法律、財務或健康決定時施以援手。PGT 受指定以保障和維護兒童的法律和財務利益、管理需要協助決策的成年人在法律、財務和個人照顧方面的利益，並管理已故和失蹤人士的遺產。

PGT 用以下各方式為需要協助作決定的長者保障其利益：

### 對虐待舉報作出響應

PGT 與指定機構（地區衛生局、天佑醫療機構和卑詩省社區生活局）一起處理對弱勢成年人的虐待、疏忽照顧和自我疏忽照顧的指控。

當提出對財務虐待的指控時，若對成年人的資產有即時傷害風險，有理由相信該成年人無能力管理其財務或法律事務，並且沒有其他適當人選（家人或朋友）有權力或願意和有能力代表該成年人行事，則 PGT 會展開調查。

具體來說，PGT 或許可以從以下方面提供協助：

- 當該成年人失去行為能力，並且已有人對財務管理表示擔憂時，PGT 會對受託人、代表或根據永久授權書指定的被授權人的行動進行調查；
- 如果該成年人正在遭受虐待或疏忽照顧，並且不能自己獲得協助，則讓指定機構參與其中；
- 採取保護措施，包括臨時限制使用銀行帳戶或防止財產轉移；
- 對複雜的虐待、疏忽照顧或自我疏忽照顧的情況進行諮詢；及
- 提供有關可用選項的資訊。



## 授權或充當醫療保健決定的臨時替代決策人

在成年人無能力同意或拒絕同意醫療保健，而且在法定名單上沒有法律代表、家人或朋友被授權且符合條件作為臨時替代決策人 (TSDM) 提供替代同意意見的情況下，公共監護人和受託人 (PGT) 可授權一位 TSDM 為該成年人作出醫療保健決定。如有需要，PGT 可代行 TSDM 的職務作為最後的手段。

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)（點按 Reports and Publications（報告和出版物），並在 Adult Guardianship（成人監護權）下查看「Information for Temporary Substitute Decision Makers Authorized by the PGT」（PGT 授權的臨時替代決策人的資訊））

請參閱指南的本章節前面的《如果您沒有在無行為能力前預先計劃》部分，瞭解有關臨時替代決策人的更多資訊。

## 充當受託監管人做替代財務決定

若有理由相信成年人無能力管理其財務事宜，而該成年人有資產需要管理，並且沒有其他合適人選可以管理該成年人的事務，則 PGT 可充當該成年人的受託監管人，代表其做替代決定並管理其事務。請參閱指南的本章節中《如果您沒有在無行為能力前預先計劃》部分，瞭解有關個人監護權／受託監管權的更多資訊。

在某些情況下，如果沒有其他合適人選可代執行，法院也可指定 PGT 為該成人做健康和個人照顧的決定。

公共監護人和受託人資源：您如何能幫上忙 (How You Can Help)

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“Personal Planning”（個人計劃））

當 PGT 是受託監管人 (When the PGT is Committee)

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“When the PGT is committee”  
（當 PGT 是受託監管人））



## 遺產和個人信託服務

當遺囑執行人、省際繼承人、受益人或其他有資格的人員不能或不願意管理遺產時，公共監護人和受託人 (PGT) 可以進行管理。

PGT 還可以在適當的情況下同意被指定為遺囑執行人。

若個人去世並留下遺囑，遺囑指定的執行人有優先權處理葬禮安排和管理遺產。如果執行人不願意或不能執行，並且沒有其他人（候補執行人或受益人）願意且能夠管理遺產，則 PGT 可提供這類服務。成年人也可選擇在其遺囑中指定 PGT 為其執行人。計劃將 PGT 指定為其遺囑執行人的成年人應在準備其遺囑前聯絡 PGT 進行商討。

如果卑詩省居民去世後沒有留下遺囑，則按卑詩省法律規定有權做葬禮安排和管理遺產的人員。如果不能找到死者的家庭成員，或者家庭成員不能代為行事，也可請求 PGT 提供此類服務。如需瞭解更多資訊，請聯絡 PGT。

電話（大溫地區）：604 660-4444

電話（維多利亞）：250 356-8160

電話（基隆拿）：250 712-7576

電話（卑詩省服務局，在卑詩所有地區免費致電）：

1 800 663-7867（要求轉接到 604 660-4444 聯絡

公共監護人和受託人）

電郵：[mail@trustee.bc.ca](mailto:mail@trustee.bc.ca)

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

## 受害者服務和防止犯罪

政府為全卑詩省 160 多個受害者服務計劃提供支援，這些計劃提供資訊、轉介、情緒支援及為犯罪受害者提供實用協助。

卑詩省政府也為全卑詩省 250 多個為受到暴力影響的婦女和兒童提供援助的計劃提供支援。這些計劃包括終止暴力輔導、PEACE（預防、教育、維權、輔導及賦權）計劃、外展服務及多元文化外展服務。若要找尋您所在地區內的計劃，請撥打以下電話聯絡卑詩省受害者連線 (VictimLinkBC)。

卑詩省受害者連線是一項免費、保密、多語言的電話服務，可為全卑詩省和育空地區提供，服務時間為每週七天、每天 24 小時。其為所有犯罪受害者提供資訊和轉介服務，並為家庭暴力和性暴力的受害者，包括因勞務或性服務而被剝削的人口販運受害者提供即時危機支援。卑詩省受害者連



線提供 110 多種語言的服務，包括 17 種北美原住民語言。如果您或認識的人是犯罪或暴力的受害者或目擊者，請撥打以下電話聯絡卑詩省受害者連線，找尋您所在地區內的受害者服務計劃。

卑詩省受害者連線；每週 7 天、每天 24 小時服務  
電話（卑詩省和育空地區免費）：1 800 563-0808  
網站：[www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

某些犯罪受害者可能符合條件透過卑詩省政府的犯罪受害者援助計劃 (CVAP) 獲得財務援助和福利。CVAP 協助受害者、直系親屬和一些目擊者應對暴力犯罪的影響。該計劃提供了財務福利，以協助補償經濟損失並協助從犯罪影響中恢復過來。如需瞭解有關犯罪受害者財務援助和福利的更多資訊，請瀏覽以下網站。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“Crime Victim Assistance Program”  
（犯罪受害者援助計劃））

若要瞭解有關受害者服務和在您的社區中防止犯罪的更多資訊，請使用下方資訊聯絡公共安全與副司法廳。

電話（大溫地區）：604 660-5199  
電郵：[VictimServices@gov.bc.ca](mailto:VictimServices@gov.bc.ca)  
網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“victim services or crime prevention”  
（受害者服務或防止犯罪））

## 個人安全提示

包括長者在內的各年齡段人士均可採取各種行動保護他們的個人安全。卑詩省的加拿大皇家騎警 (RCMP) 在網頁上提供了稱為“Ageless Wisdom: Personal Safety”（永恆的智慧：個人安全）的提示。

網站：[www.rcmp.ca](http://www.rcmp.ca)  
（在搜索框中輸入“Ageless Wisdom:Personal Safety”  
（永恆的智慧：個人安全））



## 納稅人權利

納稅人擁有權利，包括與服務相關的權利，這些權利在《納稅人權利法》中均有概述。這些權利是指導與加拿大稅務局 (CRA) 互動的準則。例如，納稅人有權受到專業、禮貌和公平的對待。同樣，他們有權從 CRA 獲得完整、準確、清晰和及時的資訊。有關納稅人權利的問題，請聯絡納稅人申訴專員辦公室。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“Office of the Taxpayers’ Ombudsman”  
(納稅人申訴專員辦公室))

電話 (免費)：1 866 586-3839

## 法律服務學會

法律服務學會 (Legal Services Society) 為符合特定財務準則並有資格獲得法律援助的個人提供瞭解決某些法律問題的服務範圍。法律服務學會為有以下問題的人士提供協助：

- 嚴重的家庭問題；
- 兒童保護事宜；
- 刑法問題；以及
- 一些移民、精神健康和監獄法律問題。

法律援助服務包括：

- 法律資訊，使人們可以獨立解決問題；
- 律師協助人們解決其問題而提供的法律意見；以及／或者
- 若個人有嚴重的法律問題並且自己沒有其它辦法能解決，可在法庭獲得法律代理 (代表個人的律師)。

若要瞭解更多資訊，請聯絡您當地的法律援助辦公室 (清單在法律服務學會網站上) 或法律服務學會電話中心。

電話 (免費)：1 866 577-2525

電話 (大溫地區)：604 408-2172

網站：[www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)



## 消費者保障

### 卑詩省消費者保護局

卑詩省有保護消費者的法律。卑詩省消費者保護局 (Consumer Protection BC) 是一個非牟利機構，其運作公允，獨立於政府之外，工作範圍是監管旅遊行業、電影產業、帳務催收行業、支薪日貸款公司、驗屋師和電話推銷行業，以及火葬、葬禮和殯儀行業。

保護局重點關注教育卑詩省消費者和持分者，力圖確保消費者交易遵照管轄他們的法律進行。當有人違反了消費者保護法律，卑詩省消費者保護局有能力採取強制行動。

消費者保護局也負責管理旅遊保險基金。這筆基金是最後的手段，若旅遊服務是從持牌的卑詩省旅行社獲得的，則對於已支付但未獲得的旅遊服務，該基金可向消費者提供可能的賠償。

卑詩省消費者保護局的網站和免費電話熱線為消費者和企業東主提供了有關根據卑詩省法律規定之他們的權利和責任的資訊。

如果您或家人有關於消費者交易的投訴，卑詩省消費者保護局會透過免費查詢中心提供投訴解決和轉介。如需瞭解更多資訊，請聯絡他們：

電話（免費）：1 888 564-9963

電話（大溫地區）：604 320-1667

網站：[www.consumerprotectionbc.ca](http://www.consumerprotectionbc.ca)

電郵：[info@consumerprotectionbc.ca](mailto:info@consumerprotectionbc.ca)

### 卑詩省汽車銷售局

卑詩省汽車銷售局 (Vehicle Sales Authority of British Columbia, VSA) 是依法成立的一家非牟利獨立機構，負責執行《汽車交易商法》(Motor Dealer Act)、《經商及消費者保護法》(Business Practices and Consumer Protection Act) 的部分規定及上述法律下相關的法規。

VSA 向汽車交易商及銷售專業人士發放執照並予以監管。VSA 還為卑詩省內直接與零售車輛購買者打交道的所有經銷商人員提供了強制性認證課程及持續教育。

VSA 監督持牌的汽車交易商的消費者保護立法工作，這包括投訴解決、消費者保護、行業標準制定及執行。其目的是建立一個服務於明智且自信公眾的受人尊敬的汽車交易商行業。



消費者在購買新車或二手車之前，應該瞭解許多事情，VSA 可提供工具及資訊，協助消費者作出明智的購買決定。

如需瞭解更多資訊，請瀏覽他們的網站或致電下方列出的電話。

電話（免費）：1 877 294-9889

電郵：[consumer.services@mvsabc.com](mailto:consumer.services@mvsabc.com)

網站：<https://mvsabc.com/>

### 協助長者避免受騙的投資者教育—卑詩省證監會

許多投資者由於不瞭解風險、沒有提出正確的問題、沒有做獨立研究，也沒有在尋求投資時獲得其他意見，因而在危險或欺詐性的投資中失去了他們的畢生積蓄。

為了協助教育人們如何保護自己免受欺詐，卑詩省證監會（BCSC）在其投資者教育網站 [InvestRight.org](http://InvestRight.org) 上提供了一套工具和資源。個人可以瞭解欺詐的警告信號，如何認出投資詐騙以及如何對投資顧問進行背景調查。

BCSC 可以協助回答有關投資規劃、不合適的投資和詐騙的問題。[InvestRight.org](http://InvestRight.org) 是投資者的一站式資源，可以教育自己如何作出明智的投資決定。

網站：[www.investright.org](http://www.investright.org)

不論您是長者、家人還是護理人員，您都可以採取行動並保護人們免受投資欺詐。保持警惕，並向證券監管機構報告，使其注意到可疑活動。您的關心和注意可能會拯救朋友、家人或您社區的成員，以免淪為騙子的受害者。

若要舉報詐騙，請聯絡 BCSC，或在他們的網站上提供情報。

電話（免費）：1 800 373-6393

電話（大溫地區）：604 899-6854

網站：[www.investright.org](http://www.investright.org)

（在搜索框中輸入“Submit a Tip”（提供情報））



## 緊急事故及災難應變準備

卑詩省緊急應變準備的重要一環是個人做好應變準備。每個人都有責任知道發生緊急事故時，怎樣做才能保護自己和至親。在卑詩省有 50 多種已被識別的危險，包括山火、地震、海嘯和洪水。作好準備可降低這些極端事件的影響，也可以在諸如停電或暴風雪等不太嚴重的事件期間有所幫助。

個人可採取很多簡單的行動為緊急事故作好準備。聯邦政府建議至少為 72 小時做好準備，而有些政府部門，例如首都地區（涵蓋大維多利亞地區和南部灣區島嶼），目前建議至少為 7 天做好準備。應變準備的第一步是填寫本指南開首的主要聯絡人部分中的個人檔案及緊急聯絡號碼頁面。緊記要包括：

- 家人和朋友一電話和地址，包括地區外（最好是卑詩省外）的聯絡人；
- 家庭醫生一電話和地址；
- 任何其他醫療聯絡人，例如專科醫生、專業器材供應商、物理治療師、最近的無需預約診所等；
- 最近兩家醫院的非緊急聯絡號碼和地址；
- 您的市政府和當地緊急事故管理局聯絡人；
- 卑詩省電力局 (BC Hydro)、卑詩省 Fortis 天然氣公司 (FortisBC) 和 TELUS 聯絡資訊；
- 卑詩省藥物和有毒物質資訊中心電話號碼；
- 藥房聯絡資訊；
- 獸醫聯絡資訊（如適用）；以及
- 保險代理聯絡資訊。

為任何緊急情況做好準備的同樣重要事項是，與家人和朋友以及任何參與您的健康護理的人（例如您的家庭醫生、居家護理提供者或長期護理機構提供者）討論自己的需求並做好協調。請與您的家庭醫生商量任何具體的醫療需求。幫您做好準備的簡單步驟：

- 制定緊急聯絡人名單，並與名單上的所有人商量，自己在緊急情況下如何找到他們，或者自己在不得不撤離大樓時在哪裡與他們會面；
- 為您的家庭準備一個應急包，以及一個含有必需品的「便攜」(grab-and-go) 應急包，便於隨身攜帶。



**應急包**應包含以下物品：

- 水：每人每天 4 升水，最少有三天份量，用於防脫水和保持個人衛生
- 您喜歡吃的、並且符合您可能有的任何飲食限制的不易腐爛的食物
- 急救包
- 您的最近處方的副本
- 一副備用眼鏡
- 手電筒和備用電池，或者手搖曲軸充電或上發條式手電筒
- AM/FM 收音機和備用電池，或者手搖曲軸充電或上發條式收音機
- 當季服裝、鞋襪和衛生用品
- 標有指定的家庭匯合地點的當地地圖
- 小面額現金
- 基本工具和口哨，用於發出信號尋求協助
- 重要文件的副本，例如出生證明和財務／保險資訊
- 為寵物準備的物品

「**便攜應急包**」應是一個雙肩背包或能捲起來的小手提包，內有不得不迅速撤離時可以輕易攜帶的必需品。「便攜應急包」應放在大門附近，或放在車裡。您可考慮增加以下物品：

- 瓶裝水
- 不易腐爛的食物
- 必需的藥物
- 處方副本
- 基本文件的副本，例如駕照、保單和出生證明
- 小面額現金
- 備用家鑰匙和車鑰匙
- 寵物用必需品，如果適用
- 手電筒
- 耐用的鞋子

把「便攜應急包」放在大門附近，例如在玄關處的儲物櫃中，或放在車裡。定期檢查並更新應急包和「便攜應急包」中的物品，替換過期的食物和藥物。



在發生緊急情況時有計劃。瞭解從您的房屋或建築物出來的撤離路線，並確保您知道在發生事件時應與誰聯絡。

以下計劃提供了資訊和資源，可協助個人為緊急情況做好準備。如需瞭解有關您所在地區中的應急計劃的具體資訊，請透過您的市政府聯絡您當地的應急計劃。很多市政府都提供了針對您所在地區的緊急應變準備手冊，並定期免費舉辦緊急應變準備培訓課程。例如整個分契物業樓群的居民都感興趣參與培訓時，安排舉辦指定的緊急應變準備培訓課甚至也有可能。

### **卑詩省緊急事故管理局**

卑詩省緊急事故管理局 (Emergency Management BC, EMBC) 的工作是在緊急事故或災難發生前、發生中和發生後加強公眾的安全。EMBC 為卑詩省居民提供了有關卑詩省的各種危險、一般緊急應變準備和特定危險的緊急應變準備的資訊。他們有很多刊物和資源，可以協助您根據您的需要為緊急事故做好準備。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“emergency preparedness, response & recovery”（緊急應變準備、響應及恢復））

### **有關殘障人士緊急應變準備的資訊**

本章節的卑詩省緊急事故管理局網站為有聽覺、行動、言語、認知等障礙的人士提供了應變準備資訊

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“Preparedness for People with a Disability”（殘障人士的應變準備））

### **卑詩省緊急事故資訊中心**

卑詩省緊急事故資訊中心 (Emergency Info BC) 提供了有關卑詩省緊急事件的最新資訊。您可以獲取您所在區域中的緊急事故最新消息、接收警報，並獲取緊急應變準備資訊和資源。

網站：[www.emergencyinfobc.gov.bc.ca](http://www.emergencyinfobc.gov.bc.ca)

## 卑詩省地震演習

卑詩省地震演習 (ShakeOut BC) 是於每年 10 月第三個週四舉辦的年度預防地震演習。如果感覺有地震，知道該怎麼辦對於協助預防傷害是非常重要的。無論身在何處，蹲下！掩護！穩住！

網站：[www.shakeoutbc.ca](http://www.shakeoutbc.ca)

## 準備就緒（聯邦政府）

《72 小時：您家準備好了嗎？》是加拿大公共安全部、加拿大紅十字會、聖約翰救傷隊及救世軍為加強緊急事故應變準備的合作計劃。此行動提供了有關緊急事故應變準備的資訊，以及諸如應變準備指南等的資源。一般性的《您的緊急事故應變準備指南》和《殘障人士／有特殊需要者的緊急事故應變準備指南》都是對長者很有協助的資源。這些指南都含有關於為緊急事故做好準備的實用資訊。

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

網上獲取《您的緊急事故應變準備指南》。

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

（在搜索框中輸入“Your Emergency Preparedness Guide”  
（您的緊急事故應變準備指南））

網上獲取《殘障人士／有特殊需要者的緊急事故應變準備指南》。

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

（在搜索框中輸入“Disabilities/Special Needs”  
（殘障／特殊需要））

# 地址電話簿



## 地址電話簿

以下是本指南中所述的或者可為長者提供的服務清單，清單按字母順序排列。

### A

#### Ability411

網站：[www.ability411.ca](http://www.ability411.ca)

#### 原住民老年人交通 (Aboriginal Elders Transportation)

(請參閱老年人交通計劃)

#### 急症、居家及社區護理服務 (Acute, Home and Community Care Services)

請查看卑詩省健康連結地址電話簿查找您所在社區中的服務，或撥打 8-1-1 致電卑詩省健康連結。您可以在本指南的「您的健康」章節中找到有關居家及社區護理服務的更多資訊。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽，免費文字電話）：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find)

#### 成人提升 (Adult Upgrading)

全卑詩省透過公立專上院校、學區、成人學習中心和網上提供成人提升。成人提升課程可協助學生提高他們的識字、算術和學術技能。網站：[www.upgradebc.ca](http://www.upgradebc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)（在搜索框中輸入“adult education”  
（成人教育））

#### 可負擔託兒福利

電話（免費）：1 888 338-6622

失聰專用電話裝置（TDD）：711（卑詩全省）

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“affordable child care benefit”  
（可負擔兒童保育福利））

#### 長者可負擔房屋 (Affordable Housing for Seniors)

(請參閱卑詩省住屋局)

**死後：有人去世了該怎麼辦 (After a Death: What to Do When Someone Dies)**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “After a Death” (死後))

**對長者友善的卑詩省 (Age-friendly BC) (對長者友善的社區)**

電郵：[AgefriendlyBC@gov.bc.ca](mailto:AgefriendlyBC@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “age-friendly” (對長者友善))

**卑詩省／育空地區匿名戒酒會家庭團體 (AI-Anon Family Groups BC/Yukon)**

匿名戒酒會採取匿名政策，為酗酒者的家人和朋友提供自助計劃。

網站：[www.bcyukon-ai-anon.org](http://www.bcyukon-ai-anon.org)

**卑詩省／育空地區匿名戒酒會 (Alcoholics Anonymous BC/Yukon)**

此網站說明了匿名戒酒會計劃和理念，並提供了當地支援小組的聯絡資訊。

網站：[www.bcyukonaa.org](http://www.bcyukonaa.org)

**津貼／鰥寡津貼 (Allowance/Allowance for the Survivor)**

電話 (加拿大及美國，英語，免費)：1 800 277-9914

電話 (加拿大及美國，法語，免費)：1 800 277-9915

電話 (失聰／弱聽，免費)：1 800 255-4786

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入 “allowance for people aged 60-64”  
(60-64 歲人士的津貼))

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

(在搜索框中輸入 “allowance for the survivor” (鰥寡津貼))

**卑詩省阿茲海默症協會 (Alzheimer Society of B.C.)**

電話 (免費)：1 800 667-3742

電話 (大溫地區)：604 681-6530

電郵：[info@alzheimercbc.org](mailto:info@alzheimercbc.org)

網站：[www.alzheimer.ca/en/bc](http://www.alzheimer.ca/en/bc)

**救護車**

(請參閱卑詩省緊急健康服務)

**關節炎回答熱線 (Arthritis Answers Line)**

對於每個問題，都會有一個答案。關節炎回答熱線會在這裡為您提供協助和希望。

週一至週五上午 10 時至下午 4 時 電話 (免費) :

1 800 321-1433

電話 (口譯服務, 免費) : 1 877 228-2557

**關節炎學會 (Arthritis Society)**

電話 (免費) : 1 866 414-7766

電話 (大溫地區) : 604 714-5550

電郵 : [info@bc.arthritis.ca](mailto:info@bc.arthritis.ca)

網站 : [www.arthritis.ca/bc](http://www.arthritis.ca/bc)

**輔助生活居所登記處 (Assisted Living Registry)**

郵寄地址 :

PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

電話 (免費) : 1 866 714-3378

電話 (大維多利亞地區) : 778 974-4887

電郵 : [Hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca](mailto:Hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca)

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Assisted Living Registry”

(輔助生活居所登記處) )

**汽車保險折扣 (Automobile Insurance Discounts)**

(請參閱長者車輛保險折扣)

**B****卑詩省酒精與藥物資訊及轉介熱線 (BC Alcohol & Drug Information and Referral Line)**

電話 (免費) : 1 800 663-1441

電話 (大溫地區) : 604 660-9382

**卑詩省救護車服務 (BC Ambulance Service)**

(請參閱卑詩省緊急健康服務)

**卑詩省社區響應網路協會 (BC Association of Community Response Networks)**

電郵：[info@bccrns.ca](mailto:info@bccrns.ca)

網站：[www.bccrns.ca](http://www.bccrns.ca)

**卑詩省腦損傷協會 (BC Brain Injury Association)**

地址：c/o Sea to Sky Meeting and Association Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

電郵：[info@brainstreams.ca](mailto:info@brainstreams.ca)

網站：[www.brainstreams.ca](http://www.brainstreams.ca)

**卑詩省癌症機構 (BC Cancer Agency)**

電話 (免費)：1 800 663-3333

網站：[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

**卑詩省護理提供者協會 (BC Care Providers Association)**

電話 (大溫地區)：604 736-4233

電郵：[info@bccare.ca](mailto:info@bccare.ca)

網站：[www.bccare.ca](http://www.bccare.ca)

**卑詩省疾病控制中心 (BC Centre for Disease Control, BCCDC)**

電話 (大溫地區)：604 707-2400

網站：[www.bccdc.ca/our-services](http://www.bccdc.ca/our-services)

**卑詩省牙科協會 (BC Dental Association)**

電話 (免費)：1 888 396-9888

電話 (大溫地區)：604 736-7202

電郵：[info@yourdentalhealth.ca](mailto:info@yourdentalhealth.ca)

網站：[www.yourdentalhealth.ca](http://www.yourdentalhealth.ca)

## 卑詩省緊急健康服務 (BC Emergency Health Services)

卑詩省緊急健康服務監督卑詩省救護車服務和卑詩省患者轉移服務  
出現醫療緊急情況時：

致電 9-1-1

無法使用 9-1-1 的地區，請致電免費電話：1 800 461-9911

在卑詩省外用手提／衛星電話：250-374-5937

網站：[www.bcehs.ca](http://www.bcehs.ca)

有關救護車帳單，請聯絡：

地址：British Columbia Ambulance Service Ambulance  
Billing Department  
PO Box 9676 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P7

電話（免費）：1 800 665-7199

網站：[www.bcehs.ca](http://www.bcehs.ca)

（在搜索框中輸入“pay your ambulance bill”  
（支付您的救護車帳單））

## 卑詩省渡輪 (BC Ferries)

卑詩省 65 歲以上長者在週一至週四（包括 11 月 11 日的國殤紀念日）都可免費搭乘卑詩省渡輪公司大部分航線的渡輪，節假日除外。在北方航線，年滿 65 歲的長者可獲得所有航線乘客票價的三分之一折扣。這僅適用於乘客票價。

客戶資訊與預訂：

電話（北美境內免費）：1 888 BC-FERRY  
（1 888 223-3779）

電話（北美以外地區）：+8-001-223-3779

電話（使用 Rogers 或 TELUS 移動網路的手機）：\*BCF (\*223)

網站：[www.bcferries.com](http://www.bcferries.com)

## 醫療保健系統 (B.C. Health Care System)

電話（卑詩省服務局，免費）：1 800 663-7867

**卑詩省健康社區學會 (BC Healthy Communities Society)**

卑詩省健康社區學會是一家促進並支援健康、包容和可持續的社區的省級非牟利機構。

電話（大維多利亞地區）：250 590-8442

電郵：[bchc@bchealthycommunities.ca](mailto:bchc@bchealthycommunities.ca)

網站：[www.bchealthycommunities.ca](http://www.bchealthycommunities.ca)

**善終護理協會 (B.C. Hospice Palliative Care Association)**

電話（免費）：1 877 410-6297

電話（大溫地區）：604 267-7024

電郵：[office@bchpca.org](mailto:office@bchpca.org)

網站：[www.bchpca.org](http://www.bchpca.org)

**卑詩省住屋局和住房登記冊 (BC Housing and the Housing Registry)**

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)（在搜索框中輸入“housing registry for housing providers”（房屋供應機構的住屋登記冊））

**低陸平原直接管理辦公室 (Lower Mainland Directly Managed Office)**

電話：604 609-7024

**溫哥華島區域辦公室 (Vancouver Island Regional Office)**

電話（免費）：1 800 787-2807

電話（大維多利亞地區）：250 475-7550

**內陸地區區域辦公室 (Interior Regional Office)**

電話（免費）：1 800 834-7149

電話（Penticton）：250 493-0301

**北部區域辦公室 (Northern Regional Office)**

電話（免費）：1 800 667-1235

電話（喬治王子城）：250 562-9251

**卑詩水電局 (BC Hydro)**

如需瞭解電力服務或能源效益資訊：

網站：[www.bchydro.com](http://www.bchydro.com)

若要報告停電或電線脫落情況：

電話（免費）：1 800 BCHYDRO (1 800 224-9376)

**低收入氣候行動稅退稅 (B.C. Low Income Climate Action Tax Credit)**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“low income climate tax”  
（低收入氣候稅））

**卑詩省精神健康資訊熱線 (BC Mental Health Information Line)**

電話 310-6789（無需加撥區號）

**卑詩省善終護理福利 (BC Palliative Care Benefits)**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“who we cover PharmaCare”  
（我們為誰承保藥物補助計劃））

**卑詩省公園管理局—露營收費折扣**

網站：[www.bcparks.ca/fees/senior.html](http://www.bcparks.ca/fees/senior.html)

**卑詩省精神健康及成癮資訊夥伴**

電話（免費）：1 800 661-2121

電話（大溫地區）：604 669-7600

電郵：[bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

網站：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

**康樂與公園協會 (B.C. Recreation and Parks Association)**

電話（免費）：1 866 929-0965

電話（大溫地區）：604 629-0965

網站：[www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

**卑詩省證監會 (BC Securities Commission)**

電話（免費）：1 800 373-6393  
電話（大溫地區）：604 899-6854  
電郵：[inquiries@bcsc.bc.ca](mailto:inquiries@bcsc.bc.ca)  
網站：[www.bcsc.bc.ca](http://www.bcsc.bc.ca)

**長者社區公園 (B.C. Seniors' Community Parks)**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“Seniors Community Parks”  
（長者社區公園））

**卑詩省長者運動會學會 (BC Seniors Games Society)  
（卑詩 55+ 長者運動會 (55+ BC Games)）**

電話（大維多利亞地區）：778 426-2940  
電郵：[info@55plusbcgames.org](mailto:info@55plusbcgames.org)  
網站：[www.55plusbcgames.org](http://www.55plusbcgames.org)

**卑詩省服務卡**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“services card id”（服務卡 ID））

**卑詩省公共交通局 (BC Transit)**

電話（大維多利亞地區）：250 382-6161；卑詩省其它地區，  
請聯絡您當地的公共交通運營商  
電郵：[transitinfo@bctransit.com](mailto:transitinfo@bctransit.com)  
網站：[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)  
（請參閱大溫地區運輸聯線公共交通資訊）

**在家更好 (Better at Home)**

本計劃由低陸平原聯合勸募會經營，為卑詩省內眾多社區中的長者提供了非醫療居家支援服務。

電話：604-268-1312（一般查詢）  
網站：[www.betterathome.ca](http://www.betterathome.ca)

**重新振作：恢復健康 (Bounce Back: Reclaim Your Health)**

與您的醫療保健提供者談論這項為有抑鬱和焦慮的人士提供的計劃。

網站：[www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca)

## 長者大腦健康 (Brain Health for Seniors)

簡單五步協助您促進您的大腦健康。

網站：[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

(在搜索框中輸入“brain health”(大腦健康))

阿爾茨海默氏病的風險因素以及您可以採取哪些行動來協助降低這些風險，請瀏覽：

網站：[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

(在搜索框中輸入“risk factors”(風險因素))

## 為殘障人士構建更好的卑詩省 (Building a Better B.C. for People with Disabilities)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“accessibility”(無障礙))

## 長者巴士票價折扣 (Bus Fare Discount for Seniors)

(請參閱長者公交票價折扣和巴士乘車證計劃)

## 巴士乘車證計劃 (Bus Pass Program)

電話(免費)：1 866-866-0800

- 選項 1—如果您正在獲得社會發展與扶貧廳的服務\*，輸入您的個人識別碼和 PIN，或者您的社會保險號，然後按選項 1。
- 選項 2—如果您正在獲得社會發展與扶貧廳的服務\*，並且沒有個人識別碼或社會保險號，或者對於所有的一般查詢，請輸入您的 10 位電話號碼，然後按選項 2。

\* 請在下方網站參閱資格標準。

電郵：[SDSIBUSPA@gov.bc.ca](mailto:SDSIBUSPA@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“bus pass program”(巴士乘車證計劃))

## C

**加拿大退休金計劃 (Canada Pension Plan)**

電話（加拿大及美國，英語，免費）：1 800 277-9914

電話（加拿大及美國，法語，免費）：1 800 277-9915

電話（失聰／弱聽，免費）：1 800 255-4786

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“Canada Pension Plan”

（加拿大退休金計劃））

**加拿大稅務局 (Canada Revenue Agency)**

電話（個人所得稅和信託查詢，免費）：

1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“revenue agency”（稅務局））

法文：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)（在搜索框中輸入“agency revenue”）

**加拿大長者精神健康聯盟 (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)**

致力於促進和加強長者的精神健康。查看此網站上提供的資訊和工具：

網站：[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

**加拿大物質使用研究所 (Canadian Institute for Substance Use Research)**

電話（大溫地區）：604 408-7753

電話（大維多利亞地區）：250 472-5445

電郵：[cisur@uvic.ca](mailto:cisur@uvic.ca)

網站：[www.uvic.ca](http://www.uvic.ca)（在搜索框中輸入“cisur”）

**獨立生活支援選擇 (Choice in Supports for Independent Living, CSIL)**

與您的醫療保健提供者談論，瞭解更多資訊。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“supports independent living”

（支援獨立生活））

## 選擇運動 (Choose to Move)

一項為期 6 個月的免費體育活動計劃，提供一對一指導支援。

電話：604 875-4111 內線21787

電郵：[contact@choosetomove.info](mailto:contact@choosetomove.info)

網站：[www.choosetomove.info](http://www.choosetomove.info)

## 慢性病自我管理課程 (Chronic Disease Self-Management Program)

(請參閱卑詩省自我管理計劃)

## 民事審裁處 (Civil Resolution Tribunal, CRT)

目前提供了一種解決分契物業糾紛的方法。

電話 (加拿大境內免費)：1 844 322-2292

網站：[www.civilresolutionbc.ca](http://www.civilresolutionbc.ca)

## 匿名戒可卡因會—卑詩省地區 (Cocaine Anonymous – British Columbia Area)

此網站說明了匿名戒可卡因會計劃和理念，並提供了當地支援小組的聯絡資訊。

網站：[www.ca-bc.org](http://www.ca-bc.org)

## 社區中心和其它社區服務機構

請在您的電話簿中查找當地社區中心清單，或瀏覽卑詩省歡迎中心網站，獲取有關網上查找社區組織資訊的提示。

網站：[www.welcomebc.ca](http://www.welcomebc.ca)

## 社區響應網路 (Community Response Networks)

(請參閱卑詩省社區響應網路協會)

## 社區安全外出及旅行訓練計劃 (Community Travel Training Program)

請撥打 250 382-6161 致電卑詩省公共交通局，然後按 0，或者致電您當地的公共交通提供者，瞭解您所在地區中的往來培訓。在維多利亞、基隆拿、喬治王子城與維農 (Vernon)，請聯絡：

電話 (大維多利亞地區)：250 385-2551

網站：<https://bctransit.com/travel-training-victoria/riderinfo/accessibility/travel-training>

電話（基隆拿）：250 860-8121

網站：<https://bctransit.com/kelowna-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

電話（喬治王子城）：250 563-0011

網站：<https://bctransit.com/prince-george-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

電話（維農）：250 545-7221

## 社區義工所得稅計劃 (Community Volunteer Income Tax Program)

如需瞭解有關社區義工所得稅計劃的資訊，若要瞭解如何成為義工或者若要查找您所在地區中參與計劃的社區組織，請瀏覽加拿大稅務局網站。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“free tax clinics”（免費稅務診所））

法文：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“comptoirs d’impôts gratuits”）

## 人文關懷福利 (Compassionate Care Benefits)

（請參閱就業保險 [EI] 福利—人文關懷）

## 祝賀致辭 (Congratulatory Messages)

可為重要的生日或結婚紀念日請求祝賀致辭。如需瞭解更多資訊，請聯絡卑詩省政府的禮賓處辦公室。

電話（卑詩省服務局，免費）：1 800 663-7867

電話（大維多利亞地區）：250 387-1616

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“congratulatory messages”（祝賀致辭））

## 以科技聯繫 (Connecting with technology, 加拿大盲人研究所)

這項措施將在加拿大各地提供基本數碼技能的培訓。將以面對面和透過電話會議的形式舉行培訓，培訓期間將向失明的參與者介紹輔助和自適應技術，以增加數字素養領域的知識、技能、批判性思維和資訊管理。參與者將會學到如何安全有效地使用應用程式、電郵、社交媒體、搜索引擎和其它通訊工具，以便參與到數碼經濟及其社區中。

電郵：[info@cnicb.ca](mailto:info@cnicb.ca)

## 領事服務 (Consular Services)

（請參閱外國服務）

### **卑詩省消費者保護局 (Consumer Protection BC)**

電話 (免費) : 1 888 564-9963

網站 : [www.consumerprotectionbc.ca](http://www.consumerprotectionbc.ca)

### **犯罪預防與社區警務 (Crime Prevention and Community Policing)**

請聯絡您當地的警察局或 RCMP 分遣隊。

(另請參閱受害者服務)

### **卑詩省危機熱線協會 (Crisis Line Association of BC)**

若要瞭解精神健康危機支援 :

電話 (免費) : 1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)

若要瞭解精神健康支援和資訊 :

電話 (免費) : 310-6789 (無需加撥區號)

如需瞭解有關卑詩省危機熱線的更多資訊, 請瀏覽以下網站 :

網站 : [www.crisislines.bc.ca](http://www.crisislines.bc.ca)

## **D**

### **癡呆症求助熱線 (Dementia Helpline (First Link®))**

電話 (免費) : 1 800 936-6033, 週一至週五,

上午 9 時至下午 4 時

南亞癡呆症求助熱線 : 1 833 674-5003

網站 : [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

(另請參閱卑詩省阿茲海默症協會和 *First Link*®  
癡呆症求助熱線)

### **加拿大糖尿病協會 (Diabetes Association Canada)**

電話 (免費) : 1 800 226-8464

電話 (大溫地區) : 604 732-1331

電郵 : [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)

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

### **卑詩省殘障聯盟 (Disability Alliance BC)**

電話 (免費) : 1 800 663-1278

網站 : [www.disabilityalliancebc.org](http://www.disabilityalliancebc.org)

**殘障扣稅額 (Disability Tax Credit)**

電話（免費）：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca/disability](http://www.canada.ca/disability)

**家庭暴力協助熱線（卑詩省受害者連線）(Domestic Violence Helpline (VictimLink BC))**

電話（免費）：1 800 563-0808，一週 7 天、  
每天 24 小時提供服務

網站：[www.domesticviolencebc.ca](http://www.domesticviolencebc.ca)

**卑詩省駕駛管理局 (DriveBC)**

電話（免費）：1 800 550-4997

網站：[www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

**駕駛員體檢報告及增強路測評估（卑詩省道路安全局）(Driver's Medical Examination Reports and Enhanced Road Test Assessments (RoadSafetyBC))**

電話（免費）：1 855-387-7747

電話（大維多利亞地區）：250 387-7747

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“driver medical fitness”

（駕駛員體檢合格））

**駕照（卑詩省汽車保險局）(Driver's Licenses (ICBC))**

電話（免費）：1 800 950-1498

電話（大維多利亞地區）：250 978-8300

網站：[www.icbc.com/driver-licensing](http://www.icbc.com/driver-licensing)

**駕駛—加拿大汽車協會長者駕駛員工具包 (Driving – CAA Senior Drivers' Toolkit)**

資訊可協助長者駕駛員及支援他們的人員評估駕駛技術，瞭解改變能力，並且如有必要，更改駕駛習慣。

網站：[www.caa.ca/seniors](http://www.caa.ca/seniors)

## E

**長者虐待預防 (Elder Abuse Prevention)**

在緊急情況下必須致電 9-1-1，或您的電話簿前面列示的緊急電話號碼。您可以在本指南的「您的安全與保障」章節中閱讀有關長者虐待預防的更多內容。

如需獲取資訊、轉介和支援：

**長者虐待及資訊熱線 (Seniors Abuse & Information Line (SAIL))**

電話（免費）：1 866 437-1940

電話（大溫地區）：604 437-1940

網站：[www.seniorsfirstbc.ca](http://www.seniorsfirstbc.ca)

**卑詩省受害者連線 (VictimLink BC)**

電話（卑詩省和育空地區免費）：1 800 563-0808，  
一週 7 天、每天 24 小時提供服務

電話（失聰／弱聽 [語音文字]）：604 875-0885（如需由接  
話方付費，請撥打 TELUS 中轉服務電話 7-1-1）

簡訊：604 836-6381

電郵：[VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“VictimLink BC”（卑詩省受害者連線））

（另請參閱本「地址電話簿」中的卑詩省長者維權和支援中心、  
公共監護人和受託人以及長者虐待及資訊熱線清單）

**長老交通計劃**

原住民友誼中心協會 (B.C. Association of Aboriginal Friendship Centres)

電話（大維多利亞地區）：250 388-5522

電話（免費）：1 800 990-2432

電郵：[frontdesk@bcaafc.com](mailto:frontdesk@bcaafc.com)

網站：[www.bcaafc.com/help/elders](http://www.bcaafc.com/help/elders)

**卑詩省緊急事故資訊中心 (Emergency Info BC)**

卑詩省緊急事故資訊中心提供了有關卑詩省緊急事件的最新資訊。

網站：[www.emergencyinfobc.gov.bc.ca](http://www.emergencyinfobc.gov.bc.ca)

## 卑詩省緊急事故管理局 (Emergency Management BC)

卑詩省緊急事故管理局的工作是在緊急事故或災難發生前、發生中和發生後加強公眾的安全。

網站：[www.gov.bc.ca/PreparedBC](http://www.gov.bc.ca/PreparedBC)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Emergency Management BC”  
(卑詩省緊急事故管理局))

## 就業保險福利 (Employment Insurance (EI) Benefits)

電話(加拿大服務局, 免費): 1 800 206-7218

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“employment insurance benefits”  
(就業保險福利))

## 就業保險人文關懷福利 (EI Compassionate Care Benefits)

EI 為必須暫時離開工作崗位，以便為患有嚴重疾病並有極大去世風險的家人提供護理或支援的人士提供人文關懷福利。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“Caregiving benefits and leave”  
(看護福利和休假))

## 就業保險疾病補貼 (EI Sickness Benefits)

EI 為因生病、受傷或隔離檢疫而不能工作的個人提供疾病補貼。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“sickness benefits”(病休福利))

## 就業標準局 (Employment Standards Branch)

本局執行《就業標準法及法規》(*Employment Standards Act and Regulation*)，該法規定了大多數工作場所的最低工資標準和工作條件。

電話(免費): 1 800 663-3316

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“employment standards”(就業標準))

## 年長工作者就業支援 (Employment Support for Older Workers)

(請參閱年長工作者計劃和 *WorkBC*)

**英語培訓 (English Language Training)**

由加拿大政府資助的免費英語教學可為卑詩省身為永久居民或受保護人士的成年新移民提供。公立專上院校也提供免學費的英語學習。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Learn English”(學習英語))

**F****公平藥物補助計劃 (Fair PharmaCare Plan)**

(請參閱藥物補助計劃)

**預防跌倒**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“fall prevention”(預防跌倒))

網站：<https://findingbalancebc.ca/>

**卑詩省家庭照護組織 (Family Caregivers of British Columbia)**

護理人員支援熱線電話(免費)：1 877 520- 3267

電話(大維多利亞地區)：250 384-0408

網站：[www.familycaregiversbc.ca](http://www.familycaregiversbc.ca)

**聯邦和省級的不可退稅的免稅額****(Federal and Provincial Non-refundable Tax Credits)****聯邦**

電話(免費)：1 800 959-8281

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“Provincial and territorial tax and credits”

(省級和屬地稅及免稅額))

**省級**

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“British Columbia income tax credit”

(卑詩省所得稅退稅))

## 聯邦計劃 (Federal Programs)

如需瞭解有關任何加拿大政府計劃或服務的資訊，請聯絡加拿大服務局。

電話（免費）：1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

電話（失聰／弱聽 [語音文字]）：1 800 926-9105

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

## 加拿大長者連線 (Seniors Canada On-Line)

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入 “programs and services for seniors”  
（長者計劃和服務））

## 渡輪 (Ferries)

有關卑詩省渡輪和卑詩省內陸渡輪的資訊可在本指南的「四處走動」章節中獲取。

（另請參閱本「地址電話簿」中的卑詩省渡輪和內陸渡輪）

## First Link® 癡呆症求助熱線 (First Link® Dementia Helpline)

網站：[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

（另請參閱卑詩省阿茲海默症協會和 *First Link*®  
癡呆症求助熱線）

## 長者釣魚及打獵執照 (Fishing (Angling) and Hunting Licenses for Seniors)

如需瞭解有關釣魚執照的資訊：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入 “fishing license”（釣魚執照））

如需瞭解有關打獵執照的資訊：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入 “hunting license”（打獵執照））

## 外國服務 (Foreign Country Services)

卑詩禮賓處辦公室提供了由省內領事官員代表的 70 多個國家的聯絡資訊。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入 “office of protocol”（禮賓處辦公室））

如需瞭解有關可透過常駐渥太華的大使館和高專署取得聯絡的所有其他國家的資訊，請參閱以下網站。

網站：[www.international.gc.ca/protocol-protocole](http://www.international.gc.ca/protocol-protocole)

## G

### **Gluu 數字指導網絡 (Gluu Digital Coaching Network)**

這項措施向全卑詩省的長者提供基本數碼技能培訓。Gluu 科技協會將會招募並支援「數字同伴教練」網路，這些教練能夠向他們社區中的長者提供數字技能培訓和支援。參與者將會學習各種技能，包括：如何安全使用公共 WIFI、安全瀏覽網際網路、管理網上帳戶、識別欺詐性電郵、使用視訊通話、瞭解社交媒體以及瀏覽網上政府服務。提供英文和法文服務。

電郵：[hello@glusociety.org](mailto:hello@glusociety.org)

電話（免費）：1 855 458-8622

電話：604 343-4946

### **貨勞稅退稅 (Goods and Services Tax (GST) Credit)**

電話（免費）：1 800 387-1193

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)（在搜索框中輸入“gst”）

### **政府代理 (Government Agents)**

（請參閱卑詩省服務局中心）

### **加拿大政府 (Government of Canada)**

#### **退休及公共退休金 (Retirement and public pensions)：**

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“public pensions”（公共退休金））

#### **加拿大長者連線 (Seniors Canada On-Line)：**

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“programs and services for seniors”

（長者計劃和服務））

## 含飴弄孫支援熱線 (Grandparents Raising Grandchildren Support Line)

電話 (免費) : 1 855 474-9777

週一、週二、週四及週五，上午 10 時至下午 2 時

電話 (大溫地區) : 604 558-4740

網站 : [www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/](http://www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/)

## 對長者友善的社區補貼 (Grants for Age-friendly Communities)

電郵 : [AgefriendlyBC@gov.bc.ca](mailto:AgefriendlyBC@gov.bc.ca)

網站 : [www.ubcm.ca](http://www.ubcm.ca)

(在搜索框中輸入 “age-friendly communities grants”

(對長者友善的社區補貼))

## 保證收入補助 (Guaranteed Income Supplement)

有關保證收入補助的資訊可在本指南的「您的金錢」章節中獲取。

電話 (英語, 免費) : 1 800 277-9914

電話 (法語, 免費) : 1 800 277-9915

電話 (失聰/弱聽, 免費) : 1 800 255-4786

網站 : [www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入 “Guaranteed Income Supplement”

(保證收入補助))

## H

### 特殊需要接載服務定製公共交通 (HandyDART Custom Transit)

卑詩省公共交通局 (BC Transit) (大維多利亞地區和大溫地區以外卑詩省其它地區)

電話 (大維多利亞地區) : 250 727-7811

週一至週五上午 8 時至下午 5 時，

網站 : [www.bctransit.com/Victoria/riderinfo/handydart/register](http://www.bctransit.com/Victoria/riderinfo/handydart/register)

### 運輸聯線 (TransLink) (僅限大溫地區)

電話 (大溫地區) : 604 575-6600

電話 (免費) : 1 844 475-6600

網站 : [www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx](http://www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx)

**衛生局 (Health Authorities)****菲沙衛生局 (Fraser Health)**

電話 (免費) :

1 877 935-5669

電話 (大溫地區) :

604 587-4600

網站 :

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)**內陸衛生局 (Interior Health)**

電話 (基隆拿) :

250 862-4200

網站 :

[www.interiorhealth.ca](http://www.interiorhealth.ca)**溫哥華島衛生局  
(Island Health)**

電話 (免費) :

1 877 370-8699

電話 (大維多利亞地區) :

250 370-8699

網站 :

[www.islandhealth.ca](http://www.islandhealth.ca)**北部衛生局 (Northern Health)**

電話 (免費) :

1 866 565-2999

電話 (喬治王子城) :

250 565-2649

網站 :

[www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)**溫哥華沿岸衛生局  
(Vancouver Coastal Health)**

電話 (免費) :

1 866 884-0888

電話 (大溫地區) :

604 736-2033

網站 :

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)**卑詩省衛生服務局 (Provincial  
Health Services Authority)**

電話 (大溫地區) :

604 675-7400

網站 :

[www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)**原住民衛生局 (First Nations  
Health Authority)**

電話 (免費) :

1 866 913-0033

電話 (大溫地區) :

604 693-6500

網站 :

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

## 醫療衛生聯網 (Health Connections)

醫療衛生聯網為必須外出赴非緊急醫療預約的患者提供獲得交通運輸的機會。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“health connections”(醫療衛生聯網))

## 北部衛生局 (Northern Health)

服務透過北部醫療衛生聯網提供。請準備好您的卑詩省服務卡號碼和預約資訊。

電話(免費)：1 888 647-4997

(一週7天、每天上午8時至下午5時)

網站：[www.nhconnections.ca](http://www.nhconnections.ca)

## 內陸衛生局 (Interior Health)

服務透過卑詩省公共交通局提供。有關更多資訊，請聯絡您當地的卑詩省內陸地區醫療衛生聯網或當地的卑詩省公共交通局，或聯絡您當地的卑詩省公共交通局網站(點按時間表和地圖並參見頁面右側的醫療衛生聯網連結)。

網站：[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

## 溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health)

透過貝拉庫拉河谷 (Bella Coola Valley) 健康服務提供醫療旅票。服務主要為溫哥華島沿岸中部地區和貝拉庫拉河谷地區提供。

電話(貝拉庫拉河谷健康服務)：250 799-5311

(另請參閱旅費資助計劃)

## 卑詩省健康連結 (HealthLink BC)

卑詩省健康連結提供非緊急健康、營養、體育活動、藥物和健康服務資訊。請瀏覽卑詩省健康連結網站或於晝夜任何時刻撥打 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結。

電話(免費)：8-1-1

電話(失聰/弱聽[語音文字]，免費)：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

## 促進健康工作坊

(卑詩省長者公民組織理事會)

網站：[www.coscobc.org/index.php/cosco-workshops](http://www.coscobc.org/index.php/cosco-workshops)

## 長者健康飲食

請參閱本指南的「您的生活方式」章節獲取健康飲食資訊，包括長者健康飲食手冊的預訂資訊以及卑詩省健康連結關於營養師服務的資訊。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“seniors healthy eating”

(長者健康飲食))

電話(免費)：8-1-1

電話(失聰/弱聽[語音文字]，免費)：7-1-1

## 卑詩省和育空地區心臟病及中風基金會 (Heart & Stroke Foundation, B.C. and Yukon)

電話(免費)：1 888 473-4636

電話(大溫地區)：778 372-8000

網站：[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

## 在這裡提供協助 (HeretoHelp)

HeretoHelp 提供的資訊可協助人們預防和管理精神健康及物質使用問題，並过上更健康的生活。

電話(免費)：1 800 661-2121

電話(大溫地區)：604 669-7600

電郵：[bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

網站：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

## 獨立生活居家改裝計劃 (Home Adaptations for Independence Program)

電話(免費)：1 800 257-7756

電話(大溫地區)：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) (在搜索框中輸入“HAFI”)

## 家庭節能退稅優惠 (Home Energy Rebate Offer)

家庭節能退稅優惠為住宅業主提供了家庭節能升級的獎勵措施，以協助他們降低目前的能源開支並提高住宅的舒適程度。

網站：[www.bchydro.com](http://www.bchydro.com)

（在搜索框中輸入“home rebates”（家庭退稅））

## 長者住宅業主補貼 (Homeowner Grant for Seniors)

如需瞭解有關住宅業主補貼的更多資訊，包括誰有資格以及如何申請，請瀏覽：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Homeowner Grant”（住宅業主補貼））

如果您有疑問，請聯絡您的市政府。

網站：[www.civicinfo.bc.ca/11.asp](http://www.civicinfo.bc.ca/11.asp)

如果您在鄉村地區，請聯絡稅務檢查員：

電話（免費）：1 888 355-2700

電話（大維多利亞地區）：250 387-0555

電郵：[ruraltax@gov.bc.ca](mailto:ruraltax@gov.bc.ca)

## 長者低收入補貼補助 (Low Income Grant Supplement for Seniors)

如需瞭解有關低收入補貼補助的更多資訊，包括誰有資格以及如何申請，請瀏覽：

電話（免費）：1 888-355-2700

電話（大維多利亞地區）：250 387-0555

電郵：[hogadmin@gov.bc.ca](mailto:hogadmin@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“low income grant supplement for seniors”（長者低收入補貼補助））

## 長者和殘障人士居家裝修退稅 (Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities)

長者和殘障人士居家裝修退稅是一項可退還的個人所得稅退稅，以協助支付永久居家改裝費用，從而令進出更方便或協助長者在家中更加獨立自理或行動自如。

郵寄地址：

Income Taxation Branch  
PO Box 9444 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9W8

電話（免費）：1 877 387-3332

電郵：[ITBTaxQuestions@gov.bc.ca](mailto:ITBTaxQuestions@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“seniors home renovations”  
（長者家居裝修））

### **居家無障礙退稅 (Home accessibility tax credit (HATC))**

使房屋更安全或更便於長者或殘障人士進出的裝修可能會符合條件獲得退稅。

電話（免費）：1 877 387-3332

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)（在搜索框中輸入“HATC”）

### **住屋登記冊 (Housing Registry)**

尋求補貼住屋的個人可以向卑詩省房屋局申請表格，以便被考慮獲得由住屋登記冊上的成員管理的住宅社區中的任何可用的住屋單位。

電話（免費）：1 800 257-7756；按 1

電話（大溫地區）：604 433-2218；按 1

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)

（在搜索框中輸入“subsidized housing”（補貼住屋））

### **長者打獵及釣魚執照 (Hunting and Angling (Fishing) Licenses for Seniors)**

如需瞭解有關打獵執照的資訊：

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“hunting license”（打獵執照））

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“fishing license”（釣魚執照））

**iCON - 網上跨文化健康網路，卑詩大學醫學院數碼急症醫學  
(iCON - interCultural Online Health Network,  
University of British Columbia Faculty of Medicine Digital  
Emergency Medicine)**

iCON 在網上及面對面為卑詩省境內的華人、南亞人和原住民患者、家庭及護理人員提供有關慢性病管理方面符合文化和語言特色的健康資源。

電話（免費）：1-877-357-7611

電郵：[iconsupport@ubc.ca](mailto:iconsupport@ubc.ca)

網站：[www.iconproject.org](http://www.iconproject.org)

**移民服務 (Immigrant Services)**

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“free newcomer services”

（免費新移民服務））

**疫苗接種服務**

請聯絡您的醫療保健提供者或您的電話簿的藍色頁面中「衛生局」之下的當地公共衛生部門。

網站：[www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca)

**卑詩省汽車保險局 (Insurance Corporation of B.C.(ICBC))**

卑詩省汽車保險局 (ICBC) 是省營機構，負責為卑詩省駕駛員和卑詩省內的車輛發執照並提供保險。

電話（免費）：1 800 663-3051

電話（大溫地區）：604 661-2800

網站：[www.icbc.com](http://www.icbc.com)

## 沒有領取老年金長者的收入補助 (Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security)

社會發展與扶貧廳 (Ministry of Social Development and Poverty Reduction)

電話 (免費) : 1 866 866-0800;

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Access Income & Disability Assistance Services” (獲取收入及殘障補助服務))

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Apply for Assistance” (申請補助))

## 內陸渡輪 (Inland Ferries)

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “Inland Ferries” (內陸渡輪))

## 激勵健康支援癌症護理中心 (InspireHealth Supportive Cancer Care)

電話 (免費) : 1 888 734-7125

電話 (大溫地區) : 604 734-7125

網站 : [www.inspirehealth.ca](http://www.inspirehealth.ca)

## 投資者教育—卑詩省證監會 (Investor Education - BC Securities Commission)

投資者教育透過明智投資計劃 (InvestRight) 和卑詩省證監會提供。請致電預訂免費的團體研討班或詢問投資相關問題。

電話 (免費) : 1 800 373-6393

電話 (大溫地區) : 604 899-6854

電郵 : [inquiries@bcsc.bc.ca](mailto:inquiries@bcsc.bc.ca)

網站 : [www.investright.org](http://www.investright.org)

## K

## 加拿大腎臟基金會 (Kidney Foundation of Canada)

卑詩省及育空地區分會辦公室

地址 : 200 - 4940 Canada Way

Burnaby BC V5G 4K6

電話 (免費) : 1 800 567-8112

電話 : (大溫地區) : 604 736-9775

電郵 : [info.bcy@kidney.ca](mailto:info.bcy@kidney.ca)

網站 : [www.kidney.ca/BCHome](http://www.kidney.ca/BCHome)

## L

**卑詩省地權測量局 (Land Title and Survey Authority of B.C.)****總局辦公室 (Corporate Office)**

電話（大維多利亞地區）：250 410-0600

**地權辦公室及區域 (Land Title Office and Districts)**

電話（免費）：1 877 577-LTSA (5872)

電話（大溫地區）：604 630-9630

網站：[www.ltsa.ca](http://www.ltsa.ca)

**法律服務學會**

電話（免費）：1 866 577-2525

電話（大溫地區）：604 408-2172

網站：[www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)

**退伍軍人汽車牌照 (License Plates for Veterans)**

（請參閱退伍軍人專用汽車牌照）

**發牌和消費者服務 (Licensing and Consumer Services)**

電話（免費）：1 800-407-7757

電話（大溫地區）：604 646-7050

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)

（在搜索框中輸入“licensing and consumer services”  
（發牌和消費者服務））

## M

**臨終醫療協助 (Medical Assistance in Dying (MAiD))**

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Medical Assistance in Dying”  
（臨終醫療協助））

**醫療就業保險福利 (Medical Employment Insurance (EI) Benefits)**

（請參閱就業保險 (EI) 福利—疾病補貼）

### 僅限醫療服務 (Medical Services Only)

已脫離卑詩省收入補助、轉而接受聯邦收入支援的低收入長者，可能有資格獲得與醫療保健計劃、藥物補助計劃、基本牙科、眼科及其它已核准的醫療支援相關費用相關的保險福利。

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“medical services only”(僅限醫療服務))

### 卑詩省醫療保健計劃 (Medical Services Plan, MSP)

電話(免費)：1 800 663-7100

電話(大溫地區)：604 683-7151

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Medical Services Plan”(醫療服務計劃))

### 醫療保健計劃帳單部 (卑詩省稅務局) (Medical Services Plan Billing (Revenue Services of B.C.))

郵寄地址：

PO Box 9401 STN PROV GOVT

Victoria BC Victoria, BC V8W 9S6

電話(免費)：1 877 405-4909

電話(由接話方付費, 免費)：1 866 361-5050

電郵：[RevenueServicesBC@gov.bc.ca](mailto:RevenueServicesBC@gov.bc.ca)

### 藥物承保 (Medication Coverage)

卑詩省健康保險局(HIBC)代表衛生廳執行藥物補助計劃(和MSP)。如需瞭解有關藥物補助計劃的更多資訊或要註冊,請聯絡HIBC:

電話(免費)：1 800 663-7100

電話(大溫地區)：604 683-7151

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Pharmacare”(藥物補助計劃))

### 藥物資訊 (卑詩省健康連結的藥劑師服務)

#### (Medication Information (Pharmacist Services at HealthLink BC))

如果您有關於非處方或處方藥物的疑問,請致電8-1-1與藥劑師交談。卑詩省健康連結的藥劑師每天晚上5時至翌晨9時為您提供服務,而此時您當地的社區藥劑師可能無法提供服務。可提供130多種語言的翻譯服務。

電話(免費)：8-1-1

電話(失聰/弱聽[語音文字], 免費)：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca/medications](http://www.healthlinkbc.ca/medications)

**精神健康法案一指南 (Mental Health Act – Guide)**

《精神健康法案指南》提供了有關卑詩省《精神健康法案》的資訊。《精神健康法案》對生活受其影響的人士具有重要意義，即接受法案規定的強制治療者、其家人、公眾以及使用該法案者。

網站：[www.health.gov.bc.ca](http://www.health.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“*Mental Health Act*”(精神健康法案))

**精神健康：改善精神健康的自助策略 (Mental Health: Self-Help Strategies to Improve Mental Health)**

重新振作 (Bounce Back) 是一項為出現輕度至中度抑鬱、情緒低落或壓力 (有或沒有焦慮) 症狀的成人提供的循證計劃。請與您的醫療保健提供者談論這項計劃。

電話 (免費)：1 866 639-0522

網站：[www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)

(在搜索框中輸入“bounce back”(重新振作))

**《為健康動起來！》DVD 光碟 (Move for Life! DVD)**

《為健康動起來！》可在長者網站下載，或者致電 8 -1-1 與體育活動專家交談

電話 (免費)：8-1-1

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入“Move for Life DVD”

(《為健康動起來！》DVD 光碟))

**加拿大多發性硬化症學會 (Multiple Sclerosis Society of Canada)**

總部辦公室

電話 (免費)：

1 800 268-7582

網站：[www.mssociety.ca](http://www.mssociety.ca)

低陸平原分會辦公室

電話 (大溫地區)：

604 689-3144

電郵：[info.bc@mssociety.ca](mailto:info.bc@mssociety.ca)

**N****匿名戒毒會 (卑詩省地區) (Narcotics Anonymous (B.C.))**

此網站說明了該計劃並提供了全卑詩省內的聚會清單。

網站：[www.bcrna.ca](http://www.bcrna.ca)

## 全國印第安寄宿學校危機熱線 (National Indian Residential School Crisis Line)

(請參閱寄宿學校倖存者服務)

## 長者新視野計劃 (加拿大政府) (New Horizons for Seniors Program (Government of Canada))

基於社區的全加拿大長者專案資助。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(在搜索框中輸入“new horizons”(新視野))

## Nidus 個人計劃資源中心及登記處

語音留言號碼：604 408-7414

網站：[www.nidus.ca](http://www.nidus.ca)

## 非醫療居家支援 (Non-medical Home Support)

(請參閱在家更好)

## 營養資訊 (Nutrition Information)

### 卑詩省健康連結的營養師服務

如果您有關於健康飲食、食物或營養的任何疑問，請致電 8-1-1。健康服務代表可以在週一至週五上午 9 時至 下午 5 時為您聯絡到註冊營養師。可提供 130 多種語言的翻譯服務。

電話 (卑詩省境內免費)：8-1-1

電話 (失聰/弱聽 [語音文字]，免費)：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

(在搜索框中輸入“dietitian”(營養師))

卑詩省健康連結的營養師還可以在網站上透過電郵回答您的疑問：

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

(在搜索框中輸入“dietitian”(營養師))

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

(在搜索框中輸入“healthy eating”(健康飲食))

## 0

**老年金 (Old Age Security (OAS) Pension)**

電話（英語，免費）：1 800 277-9914

電話（法語，免費）：1 800 277-9915

電話（失聰／弱聽，免費）：1 800 255-4786

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

（在搜索框中輸入“Old Age Security Pension”（老年金））

**年長工作者計劃 (Older Workers Program)**

電話（免費）：1 877 952-6914

電話：250 952-6914

網站：[www.workbc.ca](http://www.workbc.ca)

（在搜索框中輸入“mature workers”（成年工作者））

**調查專員公署 (Ombudsperson, Office of the)**

如果您認為受到了卑詩省政府部門、公共機構或地方政府的不公平對待，請聯絡卑詩省專員公署。

地址：

2<sup>nd</sup> floor, 947 Fort St. Victoria BC V8V 3K3

郵寄地址：

PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

週一至週五，上午 8:30 至下午 4:30

電話（卑詩省境內免費）：1 800 567-3247

電話（大維多利亞地區）：250 387-5855

傳真（大維多利亞地區）：250 387-0198

網站：[www.bcombudsperson.ca](http://www.bcombudsperson.ca)

**卑詩省勳章 (Order of British Columbia)**

卑詩省勳章表彰那些在任何領域服務中表現出極大熱忱和優異服務的人士，其成就惠及了卑詩省或其它地方的人們。

電郵：[bchonoursandawards@gov.bc.ca](mailto:bchonoursandawards@gov.bc.ca)

網站：[www.orderofbc.gov.bc.ca](http://www.orderofbc.gov.bc.ca)

## 加拿大骨質疏鬆學會（卑詩省分會）(Osteoporosis Society of Canada (B.C. Division))

電話（英語，免費）：1 800 463-6842

電話（法語，免費）：1 800 977-1778

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

## P

### 卑詩省疼痛管理中心 (Pain BC)

卑詩省疼痛管理中心為慢性疼痛患者提供了資訊和資源，包括：基於電話的疼痛支援熱線、Live Plan Be 網上自我管理資源、健康指導電話支援以及 Pain Waves 播客。

網站：[www.painbc.ca](http://www.painbc.ca)

電話（免費）：1 844-430-0818

疼痛支援熱線：1 844 880-PAIN (7246)

### 卑詩省同性戀親友會 (Parents and Families of Lesbians and Gays (PFLAG) BC)

為性小眾的父母、家庭和朋友，提供對於男同性戀、女同性戀、雙性戀及跨性別的問題解答、資訊及支援。

網站：[www.pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia/](http://www.pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia/)

### 卑詩省帕金森症學會 (Parkinson Society British Columbia)

卑詩省帕金森症學會是一家非牟利慈善機構，旨在透過維權、教育、支援服務以及對研究的貢獻來減輕受帕金森症影響的患者的負擔。

電話（免費）：1 800 668-3330

電話（大溫地區）：604 662-3240

網站：[www.parkinson.bc.ca](http://www.parkinson.bc.ca)

### 患者護理質素辦公室 (Patient Care Quality Offices)

（請參閱本指南的「您的健康」章節中的患者護理質素辦公室資訊）

### 患者之聲網路 (Patient Voices Network)

電話（免費）：1 877 282-1919

電郵：[pvn@bcpsqc.ca](mailto:pvn@bcpsqc.ca)

網站：[www.patientvoicesbc.ca](http://www.patientvoicesbc.ca)

## 人民法律學院 (People's Law School)

電話：604 331-5400

電郵：[info@peopleslawschool.ca](mailto:info@peopleslawschool.ca)

網站：[www.peopleslawschool.ca](http://www.peopleslawschool.ca)

## 個人所得稅資訊服務 (Personal Income Tax Information Services)

電話（免費）：1 877 387-3332

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“personal income tax”（個人所得稅））

## 來自加拿大皇家騎警的個人安全提示 (Personal Safety Tips from the RCMP)

網站：[www.bc.rcmp-grc.gc.ca](http://www.bc.rcmp-grc.gc.ca)

（在搜索框中輸入“safety tips”（安全提示））

## 藥物補助計劃 (PharmaCare)

卑詩省健康保險局 (HIBC) 代表衛生廳執行藥物補助計劃（和 MSP）。

如需瞭解有關藥物補助計劃的更多資訊或要註冊，請聯絡 HIBC：

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Pharmacare”（藥物補助計劃））

## 體育活動 (Physical Activity)

做運動並保持活力不但對我們身體有益，同時有助於我們熱衷生活、改善情緒和精神健康，並賦予我們結識新朋友的機會。如需瞭解更多資訊，請參閱本指南「您的生活方式」章節，或訪問卑詩省健康連結網站。

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

（在搜索框中輸入“physical activity”（體育活動））

## 體育活動服務 (Physical Activity Services)

對於每個年齡和健康水平的人士，我們都有一個有效的免費體育活動計劃。只需連接卑詩省健康連結的體育活動服務，您將會找到合格的運動專業人員來為您提供定製的體育活動計劃，可滿足您的需求。

電話（免費）：8-1-1（聽障熱線：7-1-1）

網站：[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)（在搜索框中輸入

“Physical Activity Services”（體育活動服務））

## 有毒物質控制中心 (Poison Control Centre)

如果您懷疑有人因接觸藥物、化學品或其它物質而中毒，請撥打下方號碼致電有毒物質控制中心。

電話（免費）：1 800 567-8911（24 小時服務熱線）

電話（大溫地區）：604 682-5050

網站：[www.dpic.org](http://www.dpic.org)

## 停電和維修 (Power Outages and Repairs)

若要報告停電或電線脫落，請致電卑詩省電力局，或在他們的網站上提交報告。

電話（免費）：1 888-BCHYDRO (1 888 224-9376)

電話（從您的手提電話打出）：\*HYDRO (\*49376)

網站：[www.bchydro.com/outages](http://www.bchydro.com/outages)

## 卑詩性小眾支援熱線 (Prideline BC)

為卑詩省民提供友儕支援、資訊和轉介。

電話（免費）：1 800 566-1170

電話（低陸平原）：604 684-6869

週一至週五，晚上 7:00 至 10:00

## 嗜賭成性 (Problem Gambling)

電話（免費）：1 888 795-6111，

一週 7 天、每天 24 小時服務

電話（大維多利亞地區）：250 387-5311

電郵：[info@bcresponsiblegambling.ca](mailto:info@bcresponsiblegambling.ca)

網站：[www.bcresponsiblegambling.ca](http://www.bcresponsiblegambling.ca)

## 物業估價 (Property Assessment)

根據估價通知書前頁列明的電話或地址，聯絡您當地的卑詩省物業估價局辦公室。

網站：[www.bcassessment.ca](http://www.bcassessment.ca)

## 物業稅緩繳計劃 (Property Tax Deferment Program)

請聯絡收稅員辦公室或您繳納物業稅所在的卑詩省服務局中心（政府代理），或撥打下方電話聯絡緩繳稅收辦公室。

電話（免費）：1 888 355-2700

電話（大維多利亞地區）：250 387-0555

電郵：[taxdeferment@gov.bc.ca](mailto:taxdeferment@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“property tax deferment”（緩繳物業稅））

## 卑詩省公共監護人和受託人 (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

電話（卑詩省服務局，免費）：1 800 663-7867

（要求轉接給公共監護人和受託人）

電話（卑詩省服務局，由維多利亞免費致電）：250 387-6121

（要求轉接給公共監護人和受託人）

電話（大溫地區）：604 660-4444

電郵：[clientservice@trustee.bc.ca](mailto:clientservice@trustee.bc.ca)

網站：[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

## 公共衛生警報 (Public Health Alerts)

諸如突發事件、煮開水提示資訊和產品召回等衛生警報可以來自全卑詩省、您的當地衛生局主管地區和加拿大境內等多種可靠來源。卑詩省健康連結提供了含有全部警報的流線式單一源頭，這些警報可在卑詩省健康連結網站上或致電 8-1-1 來獲取。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰／弱聽 [語音文字]，免費）：7-1-1

網站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

（在搜索框中輸入“public health alerts”（公共衛生警報））

（另請參閱本「地址電話簿」中的營養資訊和疫苗接種服務）

## Q

**QMUNITY**

長者計劃為 55 歲以上的女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒及雙靈長者提供服務

電話：604 684-5307

電郵：[reception@qmunity.ca](mailto:reception@qmunity.ca)

網站：[www.qmunity.ca/](http://www.qmunity.ca/)

**現在就戒煙 (QuitNow)**

(請參閱戒菸)

## R

**註冊退休儲蓄計劃 (RRSP) — 加拿大稅務局寄宿學校倖存者服務  
(Registered Retirement Savings Plans (RRSPs) - Canada  
Revenue Agency Residential School Survivor Services)**

原住民衛生局 (FNHA) 印第安寄宿學校和解協定的健康支援計劃，為符合條件的前寄宿學校學生及其家人在其參與定居協議程序過程前、過程中及過程後提供了精神健康與情感支援。

**FNHA 印第安寄宿學校資訊熱線 (FNHA Indian Residential Schools  
Information Line) :**

電話 (免費) : 1 877 477-0775

**全國印第安寄宿學校倖存者支援熱線 (National Indian Residential  
School Survivor Support Line) :**

一天 24 小時為寄宿學校往屆學生提供情感支援和危機轉介服務。

電話 (免費) : 1 866 925-4419

**住宅租務處**

電話 (免費) : 1 800 665-8779

電話 (大溫地區) : 604 660-1020

電話 (大維多利亞地區) : 250 387-1602

電郵：[HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “residential tenancies” (住宅租務))

**卑詩省稅務局 (Revenue Services of BC)**

(請參閱醫療服務計劃)

**卑詩省皇家博物館 (Royal BC Museum)**

電話 (免費) : 1 888 447-7977

電話 (大維多利亞地區) : 250 356-7226

電郵 : [reception@royalbcmuseum.bc.ca](mailto:reception@royalbcmuseum.bc.ca)

網站 : [www.royalbcmuseum.bc.ca](http://www.royalbcmuseum.bc.ca)

**鄉村物業稅辦公室 (Rural Property Tax Office)**

請聯絡當地收稅員辦公室或您繳納物業稅所在的卑詩省服務局中心 (政府代理), 或使用下方資訊聯絡鄉村物業稅辦公室。

電話 (免費) : 1 888 355-2700

電話 (大維多利亞地區) : 250 387-0555

電郵 : [Ruraltax@gov.bc.ca](mailto:Ruraltax@gov.bc.ca)

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “rural property tax” (鄉村物業稅))

**S****銷售稅退稅 (Sales Tax Credit)**

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 “BC479 sales tax credit”

(BC479 銷售稅退稅))

**長者租客住宿補助 (SAFER)**

(請參閱長者租客住宿補助)

**詐騙和欺詐 (來自加拿大皇家騎警的資訊) (Scams and Fraud (information from the RCMP))**

網站 : [www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes](http://www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes)

**維多利亞大學卑詩省自我管理計劃 (Self-Management BC)**

維多利亞大學老齡化中心為慢性病患者提供了患者教育課程。

電話 (免費) : 1 866 902-3767

電郵 : [selfmgmt@uvic.ca](mailto:selfmgmt@uvic.ca)

網站 : [www.selfmanagementbc.ca](http://www.selfmanagementbc.ca)

**長者虐待及資訊熱線 (Seniors Abuse & Information Line (SAIL))**

電話 (免費) : 1 866 437-1940

電話 (大溫地區) : 604 437-1940

網站 : [www.seniorsfirstbc.ca](http://www.seniorsfirstbc.ca)

(另請參閱卑詩省長者第一協會)

**長者維權辦公室 (Seniors Advocate, Office of the)**

電話 (免費) : 1 877 952-3181

電話 (大維多利亞地區) : 250 952-3181

電郵 : [info@seniorsadvocatebc.ca](mailto:info@seniorsadvocatebc.ca)

網站 : [www.seniorsadvocatebc.ca](http://www.seniorsadvocatebc.ca)

**加拿大長者連線 (Seniors Canada On-Line)**

(請參閱加拿大政府—加拿大長者連線)

**卑詩省長者第一 (Seniors First BC)****長者虐待及資訊熱線 (Seniors Abuse & Information Line (SAIL))**

上午 8 時至晚上 8 時 (法定節假日除外)

電話 (免費) : 1 866 437-1940

電話 (大溫地區) : 604 437-1940

電話 (語音文字, TTY) : 1 855 306-1443 ;

服務時間為週一至週五上午 9 時至下午 4 時, 週

一至週五上午 9 時至下午 4 時可提供語言口譯服務

電郵 : [info@seniorsfirstbc.ca](mailto:info@seniorsfirstbc.ca)

網站 : [www.seniorsfirstbc.ca/programs/sail/](http://www.seniorsfirstbc.ca/programs/sail/)

**長者健康資訊 (卑詩省健康連結) (Seniors' Health Information (HealthLink BC))**

電話 (免費) : 8-1-1

電話 (失聰/弱聽 [語音文字], 免費) : 7-1-1

網站 : [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (在搜索框中輸入 "seniors health information" (長者健康資訊))

## 長者服務學會（僅限大溫地區）(Seniors Services Society (Metro Vancouver only))

電話（大溫地區）：604 520-6621  
電郵：[info@seniorsservicessociety.ca](mailto:info@seniorsservicessociety.ca)  
網站：[www.seniorsservicessociety.ca](http://www.seniorsservicessociety.ca)

## 長者補助金計劃 (Senior's Supplement Program)

社會發展與扶貧廳 (Ministry of Social Development and Poverty Reduction)

電話（免費）：1 866 866-0800  
網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
（在搜索框中輸入“Senior's Supplement Program”  
（長者補助金計劃））

## 長者支援性住屋 (Seniors' Supportive Housing)

低陸平原（溫哥華市以外）：604 433-2218  
電話（溫哥華島區域[免費]）：1 800 787-2807  
電話（內陸區域[免費]）：1 800 834-7149  
電話（北部區域[免費]）：1 800 667-1235  
電郵：[shr@bchousing.org](mailto:shr@bchousing.org)  
網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)  
（在搜索框中輸入“seniors' supportive housing”  
（長者支援性住屋））

（另請參閱卑詩省住屋局）

## 長者網站 (Seniors Website)

（請參閱加拿大政府—加拿大長者連線以及 [SeniorsBC.ca](http://SeniorsBC.ca)）

## 卑詩省長者網站SeniorsBC.ca

網站：[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca)

## 卑詩省服務局 (Service BC)

請致電獲取有關任何卑詩省政府服務或計劃的資訊。

電話（免費）：1 800 663-7867  
電話（大溫地區）：604 660-2421  
電話（大維多利亞地區）：250 387-6121  
失聰專用電話裝置（TDD）：711（卑詩全省）  
網站：[www.servicebc.gov.bc.ca](http://www.servicebc.gov.bc.ca)

**卑詩省服務局中心 (Service BC Centres)****100 Mile House**

300 South Highway 97  
Box 1600  
100 Mile House BC  
V0K 2E0  
電話：250 395-7832

**Ashcroft**

318 Railway Ave  
Box 189  
Ashcroft BC  
V0K 1A0  
電話：250 453-2412

**Atlin**

3<sup>rd</sup> Street, Box 100  
Atlin BC  
V0W 1A0  
電話：250 651-7595

**Bella Coola**

636 Cliff St, Box 185  
Bella Coola BC  
V0T 1C0  
電話：250 799-5361

**Burnaby**

1 800 -663-7867

**Burns Lake**

161 Highway 16  
Box 3500  
Burns Lake BC  
V0J 1E0  
電話：250 692-2528

**Campbell River**

115 – 1180 Ironwood Rd  
Campbell River BC  
V9W 5P7  
電話：250 286-7555

**Chetwynd**

4744 – 52<sup>nd</sup> St, Box 105  
Chetwynd BC  
V0C 1J0  
電話：250 788-2239

**Chilliwack**

Suite 1 - 45467 Yale Rd W  
Chilliwack BC  
V2R 3Z8  
電話：604 795-8415

**Clinton**

1423 Cariboo Highway  
Box 70  
Clinton BC  
V0K 1K0  
電話：250 459-2268

**Courtenay**

2500 Cliffe Ave  
Courtenay BC  
V9N 5M6  
電話：250 897-7500

**Cranbrook**

100 Cranbrook St N  
Cranbrook BC  
V1C 3P9  
電話：250 426-1211

**Creston**

1404 Canyon St  
Box 1190  
Creston BC  
V0B 1G0  
電話：250 428-3211

**Dawson Creek**

1201 – 103<sup>rd</sup> Ave  
Dawson Creek BC  
V1G 4J2  
電話：250 784-2224

**Dease Lake**

Block D, Highway 37  
Bag 2000  
Dease Lake BC  
V0C 1L0  
電話：250 771-3700

**Duncan**

5785 Duncan St  
Duncan BC  
V9L 3W6  
電話：250 746-1400

**Fernie**

401 – 4<sup>th</sup> Ave, Box 1769  
Fernie BC  
V0M 1M0  
電話：250 423-6845

**Fort Nelson**

5319 – 50<sup>th</sup> Ave S, Bag 1000  
Fort Nelson BC  
V0C 1R0  
電話：250 774-6945

**Fort St. James**

470 Stuart Dr, Box 1328  
Fort St. James BC  
V0J 1P0  
電話：250 996-7585

**Fort St. John**

10600 – 100<sup>th</sup> St  
Fort St. John BC  
V1J 4L6  
電話：250 787-3350

**Ganges (Salt Spring Island)**

343 Lower Ganges Rd  
Salt Spring Island BC  
V8K 2V4  
電話：250 537-5414

**Golden**

837 Park Dr, Box 39  
Golden BC  
V0A 1H0  
電話：250 344-7550

**Grand Forks**

7290 – 2<sup>nd</sup> St, Box 850  
Grand Forks BC  
V0H 1H0  
電話：250 442-4306

**Hazelton**

2210 Highway 62  
PO Box 380  
Hazelton BC  
V0J 1Y0  
電話：250 842-7624

**Houston**

3400 – 11<sup>th</sup> St, Bag 2000  
Houston BC  
V0J 1Z0  
電話：250 845-5828

**Invermere**

625 – 4<sup>th</sup> St, Box 265  
Invermere BC  
V0A 1K0  
電話：250 342-4

**Kamloops**

250 – 455 Columbia St  
Kamloops BC  
V2C 6K4  
電話：250 828-4540

**Kaslo**

312 – 4<sup>th</sup> St, Box 580  
Kaslo BC  
V0G 1M0  
電話：250 353-2219

**Kelowna**

305 – 478 Bernard Ave  
Kelowna BC  
V1Y 6N7  
電話：250 861-7500

**Kitimat**

795 Lahakas Blvd  
Kitimat BC  
V8C 1G2  
電話：250 632-6188

**Lillooet**

Suite A – 639 Main St  
Bag 700  
Lillooet BC  
V0K 1V0  
電話：250 256-7548

**Mackenzie**

64 Centennial Dr  
PO Box 2400  
Mackenzie BC  
V0J 2C0  
電話：250 997-4270

**Maple Ridge**

175 – 22470 Dewdney  
Trunk Rd  
Maple Ridge BC  
V2X 5Z6  
電話：604 466-7470

**Masset (Haida Gwaii)**

1666 Orr St, Box 226  
Masset BC  
V0T 1M0  
電話：250 626-5278

**Merritt**

2194 Coutlee Ave,  
Box 4400, STN MAIN  
Merritt BC  
V1K 1B8  
電話：250 378-9343

**Nakusp**

204 – 6<sup>th</sup> Ave, PO Box 128  
Nakusp BC  
V0G 1R0  
電話：250 265-4865

**Port Alberni**

4070 8<sup>th</sup> Ave  
Port Alberni BC  
V9Y 4S4  
電話：250 720-2040

**Port Hardy**

8785 Gray St, Bag 11000  
Port Hardy BC  
V0N 2P0  
電話：250 949-6323

**Powell River**

6953 Alberni St  
Powell River BC  
V8A 2B8  
電話：604 485-3622

**Prince George**

1044 – 5<sup>th</sup> Ave  
Prince George BC  
V2L 5G4  
電話：250 565-4488

**Prince Rupert**

201 – 3<sup>rd</sup> Ave W.  
Prince Rupert BC  
V8J 1L2  
電話：250 624-7415

**Princeton**

10 – 135 Tapton Ave  
PO Box 9  
Princeton BC  
V0X 1W0  
電話：250 295-4600

**Queen Charlotte City (Haida Gwaii)**

216 Oceanview Dr, Box 309  
Queen Charlotte City BC  
V0T 1S0  
電話：250 559-4452

**Quesnel**

102 – 350 Barlow Ave  
Quesnel BC  
V2J 2C2  
電話：250 992-4313

**Revelstoke**

Room 104 Court House  
1123 Second St W., Box 380  
Revelstoke BC  
V0E 2S0  
電話：250 837-6981

**Salmon Arm**

850A – 16<sup>th</sup> St NE, Bag 100  
Salmon Arm BC  
V1E 4S4  
電話：250 832-1611

**Sechelt**

102 – 5710 Teredo St  
Box 950  
Sechelt BC  
V0N 3A0  
電話：604 885-5187

**Smithers**

1020 Murray St, Bag 5000  
Smithers BC  
V0J 2N0  
電話：250 847-7207

**Sparwood**

96 Greenwood Shopping  
Mall, Box 1086  
Sparwood BC  
V0B 2G0  
電話：250 425-6890

**Squamish**

360 Pemberton Ave  
Box 1008  
Squamish BC  
V8B 0A7  
電話：604 892-2400

**Terrace**

101 – 3220 Eby St  
Terrace BC  
V8G 5K8  
電話：250 638-6515

**Trail**

1050 Eldorado St  
Trail BC  
V1R 3V7  
電話：250 364-0591

**Ucluelet**

5 –1636 Peninsula Rd  
Box 609  
Ucluelet BC  
V0R 3A0  
電話：250 726-7025

**Valemount**

1300 4<sup>th</sup> Ave  
Box 657  
Valemount BC  
V0E 2Z0  
電話：250 566-4448

**Vanderhoof**

189 East Stewart St  
Box 1459  
Vanderhoof BC  
V0J 3A0  
電話：250 567-6301

**Vernon**

3201 – 30<sup>th</sup> St  
Vernon BC  
V1T 9G3  
電話：250 549-5511

**Victoria**

403 – 771 Vernon Ave  
Victoria BC  
V8W 9R5  
電話：250 952-4111

**Williams Lake**

540 Borland St  
Williams Lake BC  
V2G 1R8  
電話：250 398-421

## 加拿大服務局 (Service Canada)

獲取有關任何加拿大政府計劃或服務的資訊。

電話（免費）：1 800-O Canada (1 800 622-6232)

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

## 性傳播疾病 (Sexually Transmitted Infections)

性傳播疾病是世界上傳播最廣的疾病之一。預防性傳播疾病遠比患病後治療感染更容易。

網站：[www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca)

（在搜索框中輸入“sexually transmitted diseases”

（性傳播疾病））

## 長者租客住宿補助計劃 (Shelter Aid for Elderly Renters Program)

長者租客住宿補助計劃 (SAFER) 為符合條件並自付租金租屋的 60 歲或以上的卑詩省居民提供每月現金付款，以補貼租金。

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網站：[www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)（在搜索框中輸入“SAFER”）

## 疾病補貼 (Sickness Benefits)

（請參閱就業保險 (EI) 福利—疾病補貼）

## 社會規劃與研究理事會 (SPARC)

卑詩省社會規劃與研究理事會。請聯絡 SPARC 為殘障人士獲取停車許可證。

電話（免費）：1 888 718-7794

電話（大溫地區）：604 718-7744（停車許可證查詢）

網站：[www.sparc.bc.ca](http://www.sparc.bc.ca)

## 分契住屋 (Strata Housing)

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“Strata Housing”（分契住屋））

（請參閱民事審裁處以解決分契物業糾紛）

## 補貼住屋 (Subsidized Housing)

（請參閱卑詩省住屋局）

## T

**計程車權利法**

網站：[www.taxirights.gov.bc.ca](http://www.taxirights.gov.bc.ca)

**計程車優惠計劃 (Taxi Saver Program)****卑詩省公共交通局 (BC Transit)**

(大維多利亞地區和大溫地區以外卑詩省其它地區)

維多利亞以外，請聯絡您當地的公共交通營運商。

電話 (大維多利亞地區)：250 995-5618

網站：[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

**運輸聯線 (TransLink)**

(僅限大溫地區)

電話 (大溫地區)：778 452-2860

網站：[www.translink.ca](http://www.translink.ca)

**納稅人服務資訊熱線 (卑詩省) (Taxpayer Services Information Line (Province of B.C.))**

電話 (免費)：1 877 387-3332

**教導父母 (Teach a Parent, ABC Life Literacy Canada)**

經由「年青人傳授父母」(Youth Empowering Parents) 計劃的合作，這項措施使年青人參與其中，並教導他們如何提高其父母、社區中的其他成年人和長者的數碼技能水平。青年培訓人員將會透過網上可下載的導師指南來發展自己的技能，並將向成年人提供諸如鍵盤輸入、網際網路瀏覽、網上安全和密碼保護以及瀏覽電子服務等議題方面的個人化教學。提供多種語言服務。

電郵：[info@abclifeliteracy.ca](mailto:info@abclifeliteracy.ca)

**失聰專用電話裝置 (卑詩省服務局) (Telephone Device for the Deaf (Service BC))**

失聰專用電話裝置 (TDD)：711 (卑詩全省)

## 臨時保費補助 (醫療服務計劃) (Temporary Premium Assistance (Medical Services Plan))

臨時保費補助為符合條件的個人和家庭提供短期醫療保健計劃的保費豁免。

郵寄地址：

PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

電話 (免費)：1 800 663-7100

電話 (低陸平原)：604 683-7151

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (在搜索框中輸入“temporary premium assistance”(臨時保費補助))

## 租戶資源諮詢中心 (Tenant Resource Advisory Centre)

電話 (免費)：1 800 665-1185

網站：[www.tenants.bc.ca](http://www.tenants.bc.ca)

## 戒菸 (協助您戒菸的資源) (Tobacco Cessation (resources to help you quit smoking))

現在就戒菸計劃  
(QuitNow Program)

電話 (免費)：

1 877 455-2233

網站：[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

卑詩省戒煙計劃

電話：8-1-1

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入

“pharmacare cessation”

(藥物補助計劃戒菸))

## 跨性別生命熱線 (Trans Lifeline)

跨性別生命線是一條新的跨性別危機熱線，最近已在加拿大開通了免費電話。他們的目標是為在性別認同方面掙扎的任何人士提供援助，並為他們轉介服務。

電話 (免費)：1 877 565-8860

## 卑詩省跨性別關愛組織 (卑詩省衛生服務局) (Transcare BC (PHSA))

跨性別關愛組織為性別認可的關愛和以下相關問題：法律／維權、移民和難民、伴侶和配偶、護理人員和家庭，提供了各種類型的資源。

網站：[www.phsa.ca/transcarebc/care-support](http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support)

## 長者公共交通票價折扣 (Transit Seniors' Fare Discounts)

### 運輸聯線 (TransLink)

(僅限大溫地區)

電話 (大溫地區) : 604 953-3333

網站 : [www.translink.ca](http://www.translink.ca)

### 卑詩省公共交通局 (BC Transit)

(大維多利亞地區和大溫地區以外卑詩省其它地區)

電話 (大維多利亞地區) : 250 382-6161

網站 : [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

## 旅費資助計劃 (針對醫療出行) (Travel Assistance Program (for medical travel))

電話 (免費) : 1 800 663-7100

電話 (大溫地區) : 604 683-7151

網站 : [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

(在搜索框中輸入 "Travel Assistance Program"

(交通資助計劃))

## U

### 卑詩大學醫學院網上跨文化健康網路 (University of British Columbia Faculty of Medicine interCultural Online (iCON) Health Network)

(請參閱 *iCON*)

## V

### 卑詩省汽車銷售局 (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

卑詩省汽車銷售局 (VSA) 是一家由省政府授權的非牟利機構，負責執行《機動車交易商法》(Motor Dealer Act) 和《經商及消費者保護法》(Business Practices and Consumer Protection Act) 的部分規定。VSA 向消費者提供有關車輛購買、租賃和寄售的資訊。還可以解決消費者與持牌交易商之間的糾紛。

電話 (大溫地區) : 604 574-5050

網站 : [www.mvsabc.com](http://www.mvsabc.com)

## 退伍軍人專用汽車牌照 (Veteran Specialty License Plates)

若要申請退伍軍人專用汽車牌照，請從 ICBC 網站列印申請表，或從您的汽車保險經紀人那裡領取一份副本。如需瞭解進一步資訊，請聯絡下方列出的其中一個組織。

網站：[www.icbc.com](http://www.icbc.com)

(在搜索框中輸入“Veteran plates”(退伍軍人汽車牌照))

### 卑詩省退伍軍人紀念協會 (British Columbia Veterans Commemorative Association)

網站：[www.bcveterans.org](http://www.bcveterans.org)

### 加拿大皇家軍團卑詩省／育空軍區 (BC Yukon Command, Royal Canadian Legion)

電話 (大溫地區)：604 575-8840

電話 (免費)：1 888 261-2211

網站：[www.legionbcyukon.ca](http://www.legionbcyukon.ca)

### 加拿大維和退伍軍人協會 (Canadian Peacekeeping Veterans Association)

網站：[www.cpva.ca](http://www.cpva.ca)

### 加拿大退伍軍人事務部 (Veterans Affairs Canada)

電話 (免費, 英語)：1 866 522-2122

電話 (免費, 法語)：1 866-522-2022

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

## 卑詩省受害者連線 (VictimLink BC)

卑詩省受害者連線是一項免費、保密的電話服務，可為全卑詩省和育空地區提供，服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。卑詩省受害者連線為所有犯罪受害者提供資訊和轉介服務，並為家庭暴力和性暴力的受害者提供即時危機支援。卑詩省受害者連線提供 110 多種語言的服務，包括 17 種北美原住民語言。

電話 (卑詩省和育空地區免費)：1 800 563-0808

電話 (失聰／弱聽 [語音文字])：604 875-0885

(如需由接話方付費，請撥打 TELUS 中轉服務電話 7-1-1)

網站：[www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

**受害者服務 (Victim Services)**

卑詩省政府為全卑詩省 400 多項計劃提供支援，以援助犯罪受害者以及受到暴力影響的婦女和兒童。

電話（卑詩省和育空地區免費）：1 800 563-0808

網站：[www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)

（在搜索框中輸入“victim services”（受害者服務））

**虛擬稅務診所查詢器 (Virtual Tax Clinic Finder)**

此網站提供了有關稅務的深入資訊。該網站還提供了向長者提供免費稅務服務的個人的聯絡資訊。

網站：[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

（在搜索框中輸入“free tax clinics”（免費稅務診所））

**卑詩義務工作 (Volunteer BC)**

電話（大溫地區）：604 379-2311

電郵：[info@volunteerbc.bc.ca](mailto:info@volunteerbc.bc.ca)

網站：[www.volunteerbc.bc.ca](http://www.volunteerbc.bc.ca)

**加拿大義務工作**

網站：[www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

**W****卑詩省歡迎中心 (WelcomeBC)**

卑詩省歡迎中心為卑詩省新移民提供了有關計劃、服務和資源的資訊，並出版了《卑詩省新移民指南》。如需協助，請致電或瀏覽：

網站：[www.WelcomeBC.ca](http://www.WelcomeBC.ca)

**卑詩省就業網站 (WorkBC)**

卑詩省就業網站是一個省級網站，可以協助所有卑詩省民瀏覽卑詩省的勞動力市場，包括面向年長工作者的資訊、計劃和服務。

電話（免費）：1 877 952-6914

電話（大維多利亞地區）：250 952-6914

網站（普通人士）：[www.workbc.ca](http://www.workbc.ca)

網站（成年工作者）：[www.workbc.ca/Resources-for/Mature-Workers.aspx](http://www.workbc.ca/Resources-for/Mature-Workers.aspx)

**卑詩省工作安全局 (WorkSafeBC)**

卑詩省工作安全局竭力為卑詩省的工作者和僱主促進工作場所的健康和安全。

**僱主和小型企業查詢**

電話（免費）：1 888 922-2768

電話（大溫地區）：604 244-6181

**索賠或康復（索賠電話中心）**

電話（免費）：1 888 967-5377

電話（大溫地區）：604 231-8888

網站：[www.worksafefbc.com/en](http://www.worksafefbc.com/en)

若要舉報不安全工作條件或緊急事故：

電話（免費，辦公期間）：1 888 621-7233

電話（免費，辦公時間以外）：1 866 922-4357

電話（大溫地區）：604-276-3100



Ministry of  
Health



如需瞭解有關政府計劃和服務的詳情，請瀏覽：[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca)

如需瞭解有關健康地步入老年的資訊，請瀏覽：[www.HealthyFamiliesBC.ca](http://www.HealthyFamiliesBC.ca)

有關健康方面的資訊，請致電 8-1-1 聯絡卑詩省健康連結。

要預訂本指南的副本，請致電：

電話（卑詩省內免費）：1 877 952-3181

電話（大維多利亞地區）：250 952-3181