

卑詩省長者指南



卑詩省政府致辭

隨著卑詩省居民人口的持續增長及日益老齡化，我們需要為長者們提供支持，以便他們盡可能地保持健康和獨立。我們理解，長者希望能在自己的家裡和社區中慢慢地老去，並會為此而需要獲得適當的服務和支持。卑詩省政府致力於提供健康且積極的養老環境，並提供有關長者及其家人和護理者就長者健康、護理和總體健康狀況做出良好決策所需的信息和資源。

《卑詩省長者指南》即是此項承諾的最佳典範。儘管越來越多的長者正在通過網絡獲取各種資源，但很多長者卻告訴我們說，自己更希望收到能捧在手中閱讀的信息資料。借助該《卑詩省長者指南》，通過提供中文、英文、法文和旁遮普文的印刷版和在線版指南，我們為眾多卑詩省長者提供豐富的有用信息。此外，卑詩省政府與第一民族衛生局於2014年合作，將《卑詩省長者指南》改編成適合第一民族和原住民老年人的新版《卑詩省老年人指南》。您可以通過訪問網站www.gov.bc.ca/seniorguide，獲取《卑詩省長者指南》以及《卑詩省老年人指南》。

在本指南中，您將找到有關福利待遇、健康生活、健康服務、住房、交通、個人保障、財務以及其它服務方面的信息和資源。此外，在本指南最後，有地址電話簿表；以及在每一章中，都有您計劃在變老的過程中盡可能保持健康和獨立時需要考慮到的問題。我們希望此《卑詩省長者指南》能幫助您找到自己正在尋找的信息。

若要瞭解更多有關政府對長者支持方面的信息，請訪問卑詩省長者網站www.SeniorsBC.ca。

《卑詩省長者指南》第11版於2015年出版。資料內容在出版後有可能會變更。請訪問網站www.gov.bc.ca/seniorsguide，查閱本指南的最新更新內容，以及中文、法文和旁遮普文的譯本。

卑詩省長者指南

卑詩省政府致辭	i
主要聯繫方式	1
您的福利	7
您的生活方式	11
健康生活與身心健康	14
卑詩省長者網站	14
卑詩省健康家庭	15
體育活動熱線	15
卑詩省長者社區公園	15
為生命而運動起來！DVD光盤	15
長者健康飲食	16
第一民族衛生局——健康飲食與鍛煉身體	17
長者大腦健康	17
健康促進研討班	18
戒煙永不晚	18
酒精與老齡化：瞭解真相	19
防摔倒	20
卑詩省腦傷協會	21
卑詩省政府無障礙網站	22
健康社區與家庭	22
對長者友善的卑詩省	22
非醫療住家支持：在家更好	23
卑詩省健康社區學會	23
卑詩省健康家庭社區	23
卑詩省服務局	24
長者交通計劃	25
卑詩省歡迎中心	25

移民服務.....	26
外國機構聯繫方式	26
含飴弄孫	27
含飴弄孫支持熱線	27
兒童護理補貼計劃	27
做義工.....	28
卑詩省義工	29
加拿大義工	29
就業.....	29
卑詩省就業網站——成年工作者	29
年長工人目標倡議計劃.....	30
教育.....	30
專上教育學費.....	30
英語培訓.....	31
文體康樂活動.....	31
卑詩省55歲以上的長者運動會.....	31
長者打獵及釣魚執照.....	32
卑詩省公園管理局——野營收費折扣.....	32
卑詩省皇家博物館	33

您的健康.....35

卑詩省醫療護理制度.....	38
卑詩省各衛生局	38
菲沙衛生局	38
內陸衛生局	39
溫哥華島衛生局.....	39
北部衛生局	39
溫哥華沿岸衛生局	39
卑詩省衛生服務局	40
第一民族衛生局.....	40
卑詩省健康鏈接	40
卑詩省健康鏈接8-1-1.....	40
是緊急事故嗎？.....	41
卑詩省健康鏈接網站.....	41

卑詩省健康指南手冊	41
卑詩省健康服務定位器應用程序	41
醫療保健計劃	42
普通保費補助	42
臨時保費補助	43
醫療福利	43
輔助福利	44
卑詩省健康保險局是甚麼機構	44
卑詩省服務卡	45
只限醫療服務資助	45
牙齒保健	46
赴診交通	46
出行資助計劃	46
醫療衛生聯網	47
藥物補助計劃	48
公平藥物補助計劃	48
註冊公平藥物補助計劃	49
保障範圍？	49
額外資助	50
每月扣繳付費選項	50
關於藥物補助計劃的更多詳情	50
卑詩省緊急服務	51
急症、居家及社區護理服務	52
急症護理（住院護理）	52
居家及社區護理	53
居家及社區護理	53
誰符合條件？	54
獲得服務	54
個案管理及協調護理	55
居家支持	55
獨立生活支持選擇	55
社區護理及社區康復服務	56
成人日間服務	56
護理人員接替/暫代照顧	56
生活支持居所	56

生活支持居所登記處.....	57
住家護理.....	57
小組護理之家.....	58
居家護理房.....	58
臨終護理.....	58
安寧院和善終護理.....	58
卑詩省善終護理福利計劃.....	59
患者護理質量辦公室.....	59
菲沙衛生局患者護理質量辦公室.....	59
內陸地區衛生局患者護理質量辦公室.....	60
溫哥華島衛生局患者護理質量辦公室.....	60
北部衛生局患者護理質量辦公室.....	60
溫哥華沿岸衛生局患者護理質量辦公室.....	61
卑詩省健康服務局患者護理質量辦公室.....	61
患者護理質量復核局.....	61
慢性病患者健康生活.....	62
卑詩省自我控制計劃，維多利亞大學.....	62
返老還童：恢復健康.....	63
卑詩省家庭護工機構.....	63
卑詩大學醫學院電子健康策略辦公室	
在線跨文化健康網絡（iCON）.....	64
卑詩省疼痛管理中心.....	64
把患者當夥伴 患者之聲網絡.....	65
精神健康及嗜癮服務.....	65
阿爾茨海默氏病學會.....	66
第一鏈接®.....	67
卑詩省危機熱線協會.....	67
卑詩省酒精與毒品信息及轉介服務.....	67
卑詩省精神健康及嗜癮信息伙伴.....	68
寄宿學校倖存者服務.....	68
嗜賭成性.....	69
公共衛生.....	69
疫苗接種服務.....	69

您的居所	71
長者住宅業主.....	74
長者住宅業主補貼.....	74
物業估價.....	75
物業稅緩交.....	75
家庭改裝.....	76
卑詩省長者居所裝修退稅.....	76
獨立生活居所改裝計劃.....	77
長者住房選項.....	77
長者租客住宿補助（SAFER）計劃.....	77
長者廉租房.....	79
長者支持性住房.....	81
有資助的生活支持住所.....	81
長者服務學會.....	82
房東及租戶：瞭解您的權利與義務.....	83
住宅租務處.....	83
四處走動	85
駕車以外的其它選擇.....	88
長者公交票價折扣.....	88
巴士乘車證計劃.....	89
社區往來培訓計劃：卑詩省公交局.....	90
出行無障礙：交通鏈接.....	91
特殊需要接載服務專用車.....	91
出租車優惠計劃.....	92
出租車權利法案.....	92
渡輪票價.....	93
卑詩省渡輪.....	93
內陸渡輪.....	94
長者駕駛員.....	94
長者汽車保險保費折扣.....	94
駕照.....	94
長者駕駛員工具包.....	95
駕駛體檢報告及路試重考.....	95
退伍軍人汽車牌照.....	97
卑詩省駕駛員管理局.....	97

您的金錢	99
為退休做好財務準備.....	102
老年金.....	102
保證收入補助.....	102
沒有領取老年金長者的收入援助.....	103
津貼/鰥寡津貼.....	103
加拿大退休金計劃.....	104
加拿大退伍軍人事務部.....	105
長者補助金.....	105
註冊退休儲蓄計劃.....	106
長者工人.....	106
就業保險（EI），包括EI人文關懷福利及EI病休福利.....	107
領取加拿大退休金計劃的長者就業人員.....	107
退稅.....	108
老年扣稅額.....	108
退休金扣稅額.....	108
配偶轉移扣稅額.....	108
退休金扣稅額分割.....	108
其它抵扣額.....	109
殘障退稅.....	109
貨勞稅退稅.....	109
銷售稅退稅.....	110
卑詩省低收入氣候行動稅退稅.....	111
如果您搬家.....	111
個人所得稅和信託查詢.....	112
授權書.....	112
您的安全與保障	113
防止長者遭受虐待與疏於照顧.....	116
卑詩長者維權與支援中心.....	117
受害人服務計劃.....	118
指定機構.....	118
卑詩省公共監護人和託管人（PGT）.....	119
資助生活住所登記處.....	119

卑詩省社區響應網絡協會	119
卑詩省衛生廳	120
卑詩省健康鏈接	120
長者維權辦公室	120
為無行為能力時預先做好計劃	121
永久授權書	121
代理合同	122
預先指令	122
如果您沒有為無行為能力時預先做好計劃	122
臨時替代決定人	122
監護人（受託人）	123
奈德斯個人計劃資源中心及登記處	123
卑詩省公共監護人及託管人	124
就虐待舉報做出響應	124
授權或充當健康護理決定的臨時替代者	125
充當受托監管人作替代財務決定	125
遺產和個人信託服務	126
受害者服務和防止犯罪	127
個人安全提示	128
法律服務學會	128
大眾普法會	129
保護消費者	129
卑詩省消費者保護局	129
卑詩省機動車銷售局	130
幫助長者避免受騙的投資教育課程——卑詩省證監會	131
緊急事故及災難應變準備	132
卑詩省緊急事故管理局：卑詩省緊急事故管理計劃	135
有關殘障人士緊急應變準備的信息	135
卑詩省緊急事故信息中心	136
卑詩省地震演習	136
準備就緒（聯邦政府）	136

地址電話簿	137
-------------	-----

主要聯繫人





個人檔案及 緊急聯繫號碼

個人信息

姓名	
地址	
城市	
郵政編碼	
電話	
手機號碼	
卑詩省服務卡號碼	
老年金號碼	

主要聯繫人姓名及電話

	姓名	電話
親戚		
朋友		
牧師		
律師		
保險代理		
家庭醫生		
無需預約診所		
藥店		
醫院		
救護車		
消防局		
警察		
有毒物質控制中心		
卑詩省電力局		
佛蒂斯天然氣公司		
市政府		
全天時保險商電話		



主要聯繫方式

以下主要聯繫方式可幫助您找到有關健康生活、保健護理及為卑詩省長者提供的政府計劃和服務方面的信息。

卑詩省健康鏈接

如果您在尋找有關健康、營養或者醫護方面的信息或支持，請訪問卑詩省健康鏈接網站，或者無論晝夜隨時撥打電話8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。卑詩省健康鏈接機構的健康服務代表能為您提供獲得健康服務所需的信息和支持，或將您轉接給護士、營養師或藥劑師。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca

立法會議員

若要瞭解如何聯繫您所在選區的立法會議員（MLA），請訪問卑詩省立法會MLA搜索網站。

網址：www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm

長者維權辦公室

長者維權辦公室為長者提供信息與轉介服務方面的資源。我們鼓勵社會公眾給該辦公室打電話、寫郵件或訪問其網站，以獲取與長者有關的信息和資源。長者維權辦公室希望能知悉與長者相關的重大問題或關切事項，因而鼓勵個人直接聯繫該辦公室。

Office of the Seniors Advocate

地址：1-2 1515 Blanshard St.

Victoria BC V8W 3C8

電話（卑詩省境內免費）：1 877 952-3181

電話（大維多利亞地區）：250 952-3181

電郵：info@seniorsadvocatebc.ca

網址：www.seniorsadvocatebc.ca

卑詩省長者網站

卑詩省長者網站提供有關卑詩省、聯邦政府以及非盈利機構為長者提供的服務和計劃方面的信息，以及有關健康、財務、福利、住房、交通、健康生活小提示等更多信息。

網址：www.seniorsbc.ca

卑詩省服務局

若要瞭解有關政府計劃和服務的信息，請致電卑詩省服務局。

電話（卑詩省境內免費）：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[TDD]，免費）：1 800 661-8773

電話（失聰/弱聽[TDD]，大溫地區）：604 775-0303

網址：www.servicebc.gov.bc.ca

調查員署

如果您認為受到了卑詩省廳、公共機構或地方政府的不公平對待，調查員署可為您提供幫助。作為卑詩省級立法會的獨立法定機構，個人若對2,800多家卑詩省公立機構的不公平行政行為提出投訴，該署就會進行公正無私的調查。除解決個人問題外，對於任何投訴事件的調查可能會帶來惠及眾人的制度改進。我們免費為您提供這些服務。

若要瞭解詳情，或者進行投訴，請於週一至週五上午8:30至下午4:30聯繫調查員署。

Office of the Ombudsperson

地址：2nd Floor 947 Fort St.

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



主要聯繫人

通信地址：PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

網址：www.bcombudsperson.ca

卑詩省歡迎中心

卑詩省歡迎中心為卑詩省新移民提供有關項目、服務和資源方面的信息。

電話（免費）：1 800 663-7867

網址：www.welcomebc.ca



您的
福利



備註

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。



您的福利和服務清單

以下是本指南提到的一些福利和服務表。您在瀏覽該資料時，請為您可能符合條件享受到的福利和服務或您以後會查閱的章節標上記號。

標有星號（*）的項目專為較低收入長者提供。

請瀏覽《您的生活方式》一章，找到以下福利和服務信息：

- ☐ 兒童護理補貼計劃*

請瀏覽《您的健康》一章，找到以下福利和服務信息：

- ☐ 生活支持居所
- ☐ 卑詩省服務卡
- ☐ 公平藥物補助計劃*
- ☐ 居家及社區護理
- ☐ 醫療保健計劃（MSP）保費補助*
- ☐ 患者護理質量辦公室
- ☐ 住家護理
- ☐ 出行補助計劃（醫療目的）

請瀏覽《您的居所》一章，找到以下福利和服務信息：

- ☐ 卑詩省長者居所裝修退稅*
- ☐ 獨立生活居所改裝計劃*
- ☐ 長者住宅業主補貼
- ☐ 物業稅緩交
- ☐ 長者租客住宿補助（SAFER）計劃



請瀏覽《四處走動》一章，找到以下福利和服務信息：

- ☐ 卑詩省渡輪優惠
- ☐ 巴士乘車證計劃*
- ☐ 長者汽車保險保費折扣
- ☐ 長者公交票價折扣
- ☐ 出租車優惠計劃

請瀏覽《您的金錢》一章，找到以下福利和服務信息：

- ☐ 津貼/鰥寡津貼福利*
- ☐ 加拿大退休金計劃（CPP）
- ☐ 就業保險（EI），包括EI人文關懷福利及EI病休福利
- ☐ 保證收入補貼（GIS）*
- ☐ 未領取老年金長者的收入援助*
- ☐ 老年金（OAS）
- ☐ 長者補貼*
- ☐ 加拿大退伍軍人事務部福利

請瀏覽《您的安全與保障》一章，找到以下福利和服務信息：

- ☐ 預先護理計劃
- ☐ 預防欺詐
- ☐ 緊急事故及災難應變準備
- ☐ 卑詩省公共監護人及託管人
- ☐ 舉報長者虐待和疏於照顧案件
- ☐ 替代決策人

您的 生活方式





計劃健康晚年時的思考

利用以下空白部分記錄您的問題答案。

隨著年齡的增長，您計劃如何保持身體活力？

您會如何與朋友、家人和社區保持聯繫？

您有沒有考慮過當義工，與重要的機構或事業分享您的技能和知識？

您有沒有想過要終生學習？您想掌握哪些技能或知識？

您喜歡哪些康樂活動能幫助您保持活力並參與社區事務？

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。



您的生活方式

長者重新界定老齡化的概念

到2031年，130多萬卑詩省居民（大約全卑詩省1/4的人口），年齡將超過65歲。現在的長者預期壽命更長，通常比以前任何時候都更健康。他們參與更多體育活動，更多地投入到他們社區團組及活動中。他們也比前幾代長者更能輕而易舉地獲取所需信息。

這一切都與健康生活方式有關，而保持活躍是關鍵所在。您每天所做的決定影響著您老齡化的方式。只有30%的老齡化過程能從生物和遺傳角度得到解釋。只要保持身體活躍、健康飲食、不吸煙、避免跌倒和相關受傷，以及參與社會活動，您一定能降低罹患慢性病和身體殘障的風險。

在本章《卑詩省長者指南》中，您會找到相關資源和工具方面的信息，以支持卑詩省老年居民做出健康生活方式的選擇。這包括英文、法文、中文和旁遮普文版本的《長者健康飲食》手冊，以及遍及全省的卑詩省長者社區公園。

在本章中，您也能找到老年做義工和工作方面的信息。做義工特別適合有興趣保持活躍並願意回饋社區的長者。即使是非全職工作，也是保持活躍和參與事務的另外一個好方法。年長工人目標倡議計劃支持年長失業工人重返工作崗位。年長義工和工人可以分享的技能和經驗，具有很高的價值。

享用終生學習和康樂活動的機會，有助於您保持健康和活躍的生活方式。本章指南會為您介紹可能為長者提供折扣或免除學費的大專院校、成人英語培訓，以及有關長者野營和其它康樂活動的門票折扣信息。請瀏覽網站www.SeniorsBC.ca，瞭解更多能支持您選擇健康生活方式的信息。



較低收入的長者可能對《卑詩省長者指南》中的如下計劃尤其感興趣：

☐ 兒童護理補貼計劃

健康生活與健康

年齡越大，越關心自己的健康。健康生活，包括健康飲食和定期從事體育活動，有助於您感覺良好並能延緩衰老過程。

身體活躍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。這也能加強我們的信心與自尊 — 有些研究顯示，體育活動可以讓我們保持良好的思想狀態，從而降低癡呆症等健康風險。

健康飲食和定期體育活動結合起來，有助於支持您獲得獨立的生活方式。健康飲食能為您提供保持活力並隨心所欲所需的體能，例如工作或做義工、含飴弄孫或在街區散步。

卑詩省長者網站

卑詩省長者網站提供卑詩省政府、聯邦政府和非盈利機構計劃和服務方面的信息。該網站包括的信息有關健康、財務、福利、住房、交通、健康生活小提示，以及對長者很重要的其它議題。該網站也包括英文、法文、中文和旁遮普文版的本指南（《卑詩省長者指南》）電子版，以及為第一民族和原住民老年人予以文化改編的《卑詩省老年人指南》。

網址：www.seniorsbc.ca



卑詩省健康家庭

瞭解更多有關健康飲食和體育活動的信息、找到健康食譜並參與我們的在線博客。卑詩省健康家庭計劃包括醫生認可的生活方式新規劃到營養師和體育活動電話服務等。

網址：www.HealthyFamiliesBC.ca

體育活動熱線

不論年齡及健康狀況如何，總有一款免費的體育活動計劃適合您。與卑詩省體育活動熱線聯繫，有資質的運動專業人士將為您提供量身定制的體育活動計劃，以滿足您的需求。打電話或訪問其網站，今天就運動起來！

電話（免費）：1 877 725-1149

網址：www.physicalactivityline.com

卑詩省長者社區公園

卑詩省長者社區公園為您提供專門的室外康體設備，旨在提高您的運動性、協調性和平衡力，並在老年人中促進社交互動。在以下社區均有開設供免費使用的公園：Abbotsford, Burnaby, Courtenay, Cranbrook, Dawson Creek, Kamloops, Kelowna, Nanaimo, Nelson, North Cowichan, North Vancouver (District Municipality), Oak Bay, Prince George, Richmond, Sidney, Surrey, Terrace, Tsawwassen以及Vancouver。

簡短的在線簡視頻為您講解如何使用12家卑詩省長者社區公園中的這些器材。這些視頻就如何使用每件器材提供了指南、為您講解正確的使用方式和技巧，並演示能符合不同健身級別需要的替代性鍛煉方式。

網址：www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

為生命而運動起來！DVD光盤

《為生命而運動起來！》是一張長者體育活動光盤，由卑詩省康體和公園協會聯同卑詩省衛生廳共同製作。光盤為長者提供體育活動課程和提



示，示範體育活動會如何改善他們的生活。《為生命而運動起來！》可在卑詩省長者網站上下載。

電話（免費）：1 877 725-1149

網址：www.seniorsbc.ca

（點擊Health & Safety > Active Aging > Move for Life DVD）

長者健康飲食

長者健康飲食手冊

《長者健康飲食》手冊為長者提供有關食物、餐飲及營養補充劑方面的信息。該手冊提示您如何飲食以預防或控制常見慢性病，以及建議如何少攝入鈉、閱讀食品標籤以及維持健康體重。手冊內也有些供一兩人食用的可口食譜。手冊按不同文化予以改編並翻譯成中文、旁遮普文和法文。您可在網上找到該手冊，或致電卑詩省健康鏈接免費索取印刷版手冊。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

訂購網址：www.healthlinkbc.ca/servicesresources/resourceorderform

《長者健康飲食》手冊也提供DAISY和MP3格式的有聲讀物。有聲讀物可在網上或卑詩省各公共圖書館找到。

網址：www.seniorsbc.ca

（點擊 Health & Safety > Active Aging > Healthy Eating）

若要瞭解有關健康飲食的更多信息，請參閱卑詩省健康鏈接上有關《成人健康飲食和健康養老》方面的在線信息單張。

網址：www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

聯繫註冊營養師

若要獲取值得信賴的免費營養信息，您可在每週一至週五上午9時至下



午5時致電卑詩省健康鏈接，與註冊營養師通話（或於以上時間外，電話語音留言）。應您要求，可提供超過130種語言的翻譯服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

若要發電郵給註冊營養師，請使用卑詩省健康鏈接的網上表格。

網址：www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

第一民族衛生局—健康飲食與鍛煉身體

第一民族衛生局為第一民族和原住民提供有關健康飲食與鍛煉身體方面的信息，以及各種資源鏈接，作為提高整體健康水平的四大健康主流之一。

網址：www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams

長者大腦健康

積極維持良好的大腦狀態會在您年老時幫助您保持智力敏銳。研究顯示，您計劃保持和改善腦健康時應考慮以下三方面：思想、身體和精神。

有許多健康活動可以很容易納入到您的日常生活中，這能降低您罹患某類老年癡呆症的風險。例如，通過戒煙、預防或控制二型糖尿病和高血壓（尤其是人到中年），以及積極參與體育活動和保持健康飲食，您可以促進大腦健康。

瀏覽《您的大腦很重要》網站，瞭解促進大腦健康的五個簡易方法。

網址：www.yourbrainmatters.org.au

卑詩省阿爾茨海默氏病學會的網頁上列出了阿爾茨海默氏病風險因素方面的信息，以及怎樣助您降低風險。

網址：www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors



卑詩省帕金森症學會是一家非盈利機構，代表卑詩省為帕金森症患者提供服務。該學會的宗旨是，通過宣講、教育、研究和支持服務，降低帕金森症患者的負擔並找到治療方法。

該學會深信，任何帕金森症患者都應該知悉，他們在與病魔作鬥爭的旅程中並非孤立無援。該學會的員工熱情友好，學識淵博，致力於提供支持、分享可靠信息並為計劃和研究籌措資金。

Parkinson Society British Columbia

地址：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

電郵：info@parkinson.bc.ca

網址：www.parkinson.bc.ca

健康促進研討班

卑詩省長者組織理事會（COSCO）下屬的衛生與健康研究所學會在全省範圍內舉辦健康與安全促進研討班，旨在通過這些由同輩主導的教育研討班，改善老年人的健康狀況。這些為長者團體免費舉辦的研討班時長約90分鐘。請訪問COSCO網站，瀏覽研討班系列的研討內容，並瞭解如何為您的長者團體預訂研討班時段。

網址：www.coscobc.ca/cosco-workshops

戒煙永不晚

《戒煙永不晚》是一本小冊子，講述名叫帕米拉·雷伊（Pamela Wray）的卑詩省長者，在吸煙50多年後於72歲時戒煙。她希望能激勵他人，而分享的信息則是戒煙並採取健康生活方式永遠都不晚。有關本冊子及



“現在就戒煙”（QuitNow）計劃方面的信息，都可在卑詩省長者網站找得到。

網址：www.gov.bc.ca/nevertoolatetoquit

如果您抽煙並想戒煙，有多種支援服務可以幫助您。您可以與家庭醫生、心理輔導員、藥劑師、牙醫或其他醫護人員討論戒煙給健康帶來的好處。同時，以下兩個計劃為試圖戒煙的人士提供支持。

現在就戒煙

網上有免費的戒煙支持服務：www.quitnow.ca

您有問題或擔憂嗎？您需要戒煙教練幫助您戒煙嗎？請致電卑詩省肺臟協會或向其寫電郵：

電話（免費）：1 877 455-2233

電話（溫哥華城）：604 731-5864

電郵：quitnow@bc.lung.ca

卑詩省戒煙計劃

網上有獲得處方藥和尼古丁替代物方面的信息。請訪問網站 www.health.gov.bc.ca，搜索“pharmacare cessation”（藥物補助計劃戒煙）。

若要瞭解為保健護理專業人士、預防受傷專家以及普通大眾準備的重要資源和信息，請訪問網站 www.health.gov.bc.ca，並在搜索框內輸入“smoking and tobacco use”（卷煙及菸草使用）。

酒精與老齡化：瞭解真相

我們很多人喜歡在社交場合、放鬆時刻或慶典場合喝酒。但是，您是否知道，隨著我們變老，我們的身體消化酒精的速度變得更慢，對酒精帶來的影響也更敏感了？

《酒精與老齡化：瞭解真相》手冊為老年人提供了低風險飲酒指南。該手冊解釋了為何長者對酒精的影響較為敏感，並突出強調了與酒精有關



的問題如何被誤認為是與老齡化有關的身體、社交及情緒病症，例如抑鬱、失眠、營養不良或經常跌倒。小冊子可在卑詩省長者網站找到，網站上同時提供其它有關酒精如何影響長者的資料。

網址：www.gov.bc.ca/alcoholandaging

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。這意味著在老年人身體中，同樣數量的酒精將產生更高的血液酒精含量，與同樣體重的年輕人相比，這會導致更大危害。由於老年人的身體消化酒精的效率更低，在年齡增大的情況下，飲酒會給肝臟帶來額外負擔。若要瞭解更多如何保護肝臟的信息，請訪問加拿大肝臟基金會網站。

網址：www.liver.ca/liver-health/liver-disease-prevention/tips-for-healthy-liver/alcohol-consumption.aspx

取決於您的年齡、性別、種族、體重、脂肪含量和健康狀況，您的安全酒量因人而異。若要瞭解有關安全限量方面的信息，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》。

網址：www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

如果您在服藥，避免飲酒，除非您已經與醫生或藥劑師諮詢過飲酒對您安全與否。

如果擔心自己或朋友飲酒，請與家庭醫生溝通，或者請參閱本指南《您的健康》一章中列出的精神健康與嗜癮服務，找到可供使用的服務信息。

防摔倒

跌倒是長者受傷並失去獨立性的主要原因。大部分跌倒都是可以預防的，有很多資源可幫助長者避免跌倒和受傷。摔倒並非老齡化過程中必不可少的部分。



若要瞭解如何預防摔倒，請訪問以下網站。您會找到“Are You at Risk of Falling?”（您有摔倒的危險嗎？）評估工具、手冊及其它信息。

網址：www.gov.bc.ca/fallprevention

本網站中的《專業資源》一章為包括與社區中、接受生活支持居所服務或居住在養老護理院中的長者提供服務的醫療保健專業人士提供了資源。

您可以通過致電當地公共衛生單位，例如移動診所，找到有關當地預防摔倒計劃的信息。若要瞭解如何聯繫您當地公共衛生單位的信息，請聯繫您所在的地區衛生局（請參閱本指南《您的健康》一章中卑詩省衛生局部分，找到聯繫信息）。您也可以使用卑詩省健康服務定位器應用程序。該應用程序能讓人們通過使用iPhone、iPad或iPod定位一系列健康服務（請參閱本指南《您的健康》一章中的卑詩省健康服務定位器應用程序，瞭解有關此項免費應用程序的信息）。

卑詩省腦傷協會

加拿大腦傷協會為腦部受傷的加拿大人提供創傷后研究、教育和維權服務。

卑詩省腦傷協會致力於通過教育、提供信息、預防、支持和維權，為腦傷患者促進更優質的生活。

Brain Injury Association of Canada

地址：c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

電話（大溫地區）：604 984-1212

電郵：info@brainstreams.ca

網址：www.brainstreams.ca



卑詩省政府無障礙網站

卑詩省政府致力於為殘障人士消除障礙，提高無障礙通行性。《2024無障礙計劃》是一個10年計劃，為使得卑詩省在2024年之前成為加拿大為服務殘障人士取得最大進步的省份而劃定了路線圖。無障礙網站上包含了：

- 有關《2024無障礙計劃》的信息及其承諾；
- 有用的鏈接，更易於找到有關殘障人士資源及來自政府的服務方面的信息；以及
- 常見問題解答，幫助有殘障的卑詩省居民及其家人更好地瞭解可供使用的計劃、服務和資源。

電郵：accessibility@gov.bc.ca

網址：www.gov.bc.ca/accessibility

健康社區與家庭

健康社區令居民每天更容易做出更健康的選擇，有助於他們長期達到和保持最佳的健康和幸福。社區居民如果身體活躍並很健康，其所在社區也會相應地興旺發達。以下資源通過支持社區變得對長者更加友善，並幫助長者及其他卑詩省居民獲得所需服務以便保持健康和獨立性，並且全面參與社區事務，推動健康社區和家庭工作。

對長者友善的卑詩省

卑詩省政府提供工具、資源和支持，協助地方政府、社區和商界規劃並採取措施，為長者提供更多方便和包容。卑詩省長者網站包含如何令社區和商界對長者更友善的信息。例如，社區一欄簡述成為長者友善社區的步驟，商界一欄則提供在卑詩省創造對長者友善的商業方面的指南。

電郵：AgefriendlyBC@gov.bc.ca

網址：www.gov.bc.ca/agefriendly



非醫療住家支持：在家更好

在家更好（Better at Home）是卑詩省非醫療住家支持計劃，其中有越來越多的長者正在獲得服務，例如就診交通、簡單家務、輕體力庭院工作、鏟雪、輕微家庭修繕、採購果蔬以及拜訪朋友等，以便幫助長者在老齡化過程中準備就緒。該計劃由低陸平原聯合勸募會（UWLM）經營，為卑詩省內眾多社區的長者提供非醫療住家支持服務。若要瞭解更多信息，請聯繫UWLM。

電話（大溫地區）：604 294-8929

網址：www.betterathome.ca

卑詩省健康社區學會

卑詩省健康社區學會（BCHC）是一家推動並支持健康、包容和可持續發展社區的省級非盈利機構。作為國際健康社區/健康城市運動的一分子，BCHC採取協作化的學習方式，提高現有社區支持優化健康、幸福和人類發展的能力。

電話（大維多利亞地區）：250 356-0876

電郵：bchc@bchealthycommunities.ca

卑詩省健康家庭社區

卑詩省政府攜手僱主、學校及社區，共同創造環境，鼓勵人們在生活的方方面面做出健康選擇。該項目支持改善居民的生活質量，也鼓勵卑詩省居民在其生活、工作、學習和遊戲的地方健康地生活。

網址：www.healthyfamiliesbc.ca/your-community



卑詩省服務局

通過親臨現場、網絡或打電話，可以享受政府提供的服務。

卑詩省服務局聯繫中心

卑詩省服務局聯繫中心（此前被稱為卑詩省問詢處）代表各卑詩省廳、國營公司和公立機構，向卑詩省居民提供如下服務：

- 卑詩省政府基本信息；
- 協助找到致電人需要通話聯繫的計劃或個人；
- 政府計劃或政府職員的聯繫信息；
- 協助識別哪級政府負責某個計劃或服務；以及
- 為來電者提供的免費電話呼叫轉移服務，否則來電者從卑詩省政府獲取信息或開展生意時會產生費用。

卑詩省服務局營業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，免費）：1 800 661-8773

電話（失聰/弱聽，大溫地區）：604 775-0303

電郵：ServiceBC@gov.bc.ca

卑詩省服務局中心（此前被稱為政府代辦處）

卑詩省服務局中心或政府代辦處辦公室協助長者獲得卑詩省政府的計劃和服務。這些辦公室是居住在低陸平原區以外的人士獲得服務和計劃的聯繫中心。其員工對於當地計劃了如指掌，並將轉介長者到其它信息源和援助。



訪問您當地的卑詩省服務局中心，獲得信息和服務，包括許可、釣魚執照以及醫療服務計劃和收費信息。若要被免費呼叫轉移至您想聯繫的辦公室，請致電以上電話聯繫卑詩省服務局聯繫中心。

若要獲得辦公室地點表，請參閱本指南後面的《地址電話簿》。您的電話簿中的藍頁部分也在“政府—卑詩省（Governments—British Columbia）”欄目下列出了這些辦公室名錄。

網址：www.servicebc.gov.bc.ca

長者交通計劃

長者交通計劃為參加卑詩省年度長者聚會的第一民族和原住民長者提供部分出行資助。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者交通計劃，請聯繫卑詩省原住民友誼中心。

BC Association of Aboriginal Friendship Centres

地址：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

網址：www.bcaafc.com

申請：www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-elderstransportationassistance

若要進一步瞭解卑詩省年度長者聚會，請訪問網站：

網址：www.bcelders.com/elders-gathering.php

卑詩省歡迎中心網站

卑詩省歡迎中心網站（WelcomeBC.ca）是卑詩省政府的網站，為卑詩省新移民提供如下幫助：

- 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做出全面貢獻。

您可以索取一份《卑詩省新移民指南》（有11種語言版本）寄送到您家中，或者在網站上觀看多語視頻。

網址：www.WelcomeBC.ca

移民服務

加拿大公民與移民部為移民及其家人提供服務和支持，幫助他們瞭解、安家並成功融入加拿大社會和卑詩省社區之中。我們為移民提供的免費服務包括：語言評估和課程、幫助找工作、日常生活幫助（例如找住處、填表格和申請表）以及有關社區服務信息。

在以下鏈接網站上，選擇卑詩省，使用其中的互動地圖，幫助您搜索所在地區提供的服務。

網址：www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

外國機構聯繫方式

常駐卑詩省的領事官員代表著80多個國家。他們主要駐扎在溫哥華，領事官員通常履行以下職責：

- 協助並保護被代表國家的國民；
- 主持宣誓、外國文件合法化並簽發護照、旅行簽證和證書；
- 代表派駐國並促進與領區之間的國際貿易；以及
- 解釋派駐國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有在卑詩省派駐有代表的國家名單及聯繫信息。

網址：www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm

其餘國家皆可通過常駐渥太華的大使館和高專署取得聯繫。加拿大外交、貿易與發展部網站上有這些聯繫信息。

網址：www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu

含飴弄孫

含飴弄孫支持熱線

該免費熱線幫助代養孩子的（外）祖父母及其他親戚搜索複雜的服務系統；找到他們預防或解決問題所需的答案、支持和資源；並且瞭解為整個家庭提供支持的福利和服務。

此熱線配有兩名兼職律師，他們均接受過與親屬照顧相關的法律維權、社會工作、家庭法和政府服務等培訓。

電話（免費）：1 855 474-9777

電話（大溫地區）：604 558-4740

電郵：GRGline@parentsupportbc.ca

網址：www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

兒童護理補貼計劃

為符合條件的卑詩省家庭每月支付兒童護理補貼，以幫助分擔兒童護理費用。月度補貼額因各家庭狀況而異。

包括兒童與之一起居住者以及承擔孩子父母職責者在內的家長，必須提交兒童護理補貼申請表以決定是否符合該計劃資格。必須符合五項標準條件才能決定申請人的資格：公民身份、居住年限、合格的護理人、收入狀況及需要兒童護理的理由。



若對兒童護理補貼有任何問題，請聯繫兒童護理補貼服務中心。經您請求，可提供翻譯服務。

電話（免費）：1 888 338-6622

電話（大溫地區）：604 775-0303

電話（大維多利亞地區）：250 356-6501

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：1 800 661-8773

網址：www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

您所在社區可能有以下當地機構幫助您填寫表格並就兒童護理補貼提供一般性信息：

- 兒童護理資源和轉介辦公室
- 移民定居服務機構
- 卑詩省服務局辦公室

做義工

健康社區不只是體育活動和獲得服務；它們需要得到各個年齡段人士的參與。做義工是保持彼此聯繫、享受新經歷和參與建立健康社區的極佳途徑。憑藉可供分享的多種有用技能和豐富知識和經驗，做義工的長者和退休人員可為社會各界做出巨大貢獻。

本地義工中心可提供您社區義工機會的信息。請瀏覽卑詩省長者網站，瞭解更多信息。

網址：www.seniorsbc.ca

（點擊Health & Safety > Active Aging > Volunteering）



卑詩省義工

卑詩省義工機構是一個省級機構，它在卑詩省推動義工工作的影響力和價值。您可在卑詩省義工網址找到您區內義工中心的聯繫資料。

電話（大溫地區）：604 379-2311

電郵：volunteerbc@gmail.com

網址：www.volunteerbc.bc.ca

加拿大義工

加拿大義工機構通過提供信息和資源，致力於強化義工精神和民間參與。網址包括有關長者義工信息。

網址：www.volunteer.ca

網址：www.volunteer.ca/older-adults

就業

卑詩省就業網站一成年工作者

如果您正在尋找工作，卑詩省就業網站能為您提供有關專門的工作搜索服務的信息，幫助您重返工作。提供的計劃和服務旨在幫助成年工作者：

- 重返工作
- 提高技能
- 獲取新的職業經驗

網址：www.workbc.ca

（點擊Job Seekers > Build Your Career > Advice for Specialized Groups > Mature Workers）

如果您在就業之路上需要幫助，請訪問您當地的卑詩省就業服務中心，或致電250 952-6914找到您所在地區的卑詩省就業中心。



年長工人目標倡議計劃

年長工人目標倡議計劃（TIOW）是一項聯邦/卑詩省/特區倡議計劃，旨在支持加拿大年老失業工人。過去七年中，TIOW已投入3,000多萬加元，並為受企業裁員或倒閉，或經歷持續高失業率影響的社區中的4,000多名年老失業工人提供了支持。

TIOW的主要目標是，為參加該計劃的人士接受即將開始的新職業而做好準備，該倡議計劃已幫助年老失業工人在勞工市場保持活力並帶來生產能力。目前，全卑詩省TIOW受資助的項目為失去工作和居住在弱勢群體社區的年老失業工人，提供一系列的就業活動。這些項目活動包括新工作技能提高和工作經驗。

若要瞭解您社區中的計劃和項目詳情，請向以下電郵發送郵件，或者訪問以下網站。

電郵：LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

網址：www.workbc.ca

（點擊Job Seekers > Build Your Career > Starting and Planning Your Career > B.C. Labour Market Programs）

教育

專上教育學費

很多卑詩省公立專上院校為長者提供學費減免。有關專上院校的聯繫信息，請瀏覽卑詩省高等教育廳網站。

網址：www.aved.gov.bc.ca/find_an_institution/welcome.htm



英語培訓

新移民可參加語言課程，來學習英語或法語，或者提高自己的語言技能。聯邦、省級和特區政府在加拿大各地均有提供由政府資助的課程。請訪問以下網站瞭解詳情：

網址：www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

網址：www.aved.gov.bc.ca/esl/welcome.htm

文體康樂活動

卑詩省55歲以上的長者運動會

卑詩省55歲以上的長者運動會促進55歲及以上的卑詩省居民積極參加體育運動及康樂活動。此項為期4天的年度盛會吸引來自全卑詩省各個社區大約3,500名老年參賽者及諸多各年齡段義工。參賽者通過區域決賽取得參賽資格。該項運動會和區域賽事通過參與友誼競賽而推動身體、社會和康樂進步。參賽者必須繳付報名費，同時必須是卑詩省長者運動會學會會員。卑詩省政府是卑詩省55歲以上長者運動會的資助夥伴之一。

有關卑詩省55歲以上長者運動會或地區賽事的詳情，請向卑詩省長者運動會學會查詢。地區聯繫資料在卑詩省55歲以上長者運動會網站上的Zone（區域賽事）部分找得到。

電話（大維多利亞地區）：778 426-2940

電郵：bcsqs@shaw.ca

網址：www.55plusbcgames.org



長者打獵及釣魚執照

這些計劃為65歲或以上的卑詩省居民提供優惠，以折扣價申領打獵及釣魚執照。

有關打獵執照的資料，請訪問網站：

網址：www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

有關釣魚執照的資料，請訪問網站：

網址：www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

若要在線購買淡水釣魚電子執照，請致電以下電話或訪問以下網站：

電話（免費）：1 877 855-3222

網址：www.fishing.gov.bc.ca

有關打獵及釣魚執照詳情，可向任何卑詩省服務局中心索取。請參閱該指南後面《地址電話簿》，找到卑詩省服務局中心聯繫信息。

卑詩省公園管理局一野營收費折扣

卑詩省長者於淡季（勞工日次日至來年 6月14日）可享受野營折扣價。折扣不適用於集體野營、集體野餐、使用偏遠地區、海上費用或電費，或預定費用。更多詳情，請訪問卑詩省公園管理局網站。

網址：www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

有關野營收費詳情，可向任何卑詩省服務局中心瞭解，或致電卑詩省服務局查詢。請參閱本指南後面的《地址電話簿》，找到卑詩省服務局中心聯繫信息。也可以在卑詩省公園管理局網站上找到相關信息：

網址：www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees



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，不論是單獨參觀或集體預訂，均可享受門票折扣優惠。有關詳情，請聯繫卑詩省皇家博物館或瀏覽其網址。

Royal BC Museum

地址：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

網址：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、展覽翻譯及博物館接待。有興趣參與義工服務的長者，請聯繫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



您的生活方式

您的
健康





計劃健康晚年時的思考

利用以下空白部分記錄您的問題答案。

您有沒有定期安排牙科和醫療體檢？



您有沒有為醫療赴診做準備（例如預先準備一份問題清單）？

您有沒有想過如果被診斷患有慢性病，該如何控制？

您有沒有想過如果出現醫療危機，而您又不能為自己做重要醫療護理決定，該怎麼辦？

您是否知道如果年收入在30,000加元以下，無需全額支付醫療服務計劃保費？

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。

您的健康

為您提供最優質的患者護理和醫療服務

如果您是居住在卑詩省的長者，您就是本省日益增長的生氣勃勃的人群中的一員。更多長者選擇在本省而非加拿大其它地方居住。根據 2011年的人口普查結果顯示，15.7%的卑詩省居民年齡在65歲或以上，並且該比率未來數年仍會迅猛增長。

卑詩省醫療保健系統鼓勵長者盡量長久地保持健康和獨立。本省便捷又經濟的醫療服務，專為適應您和所有長者的需要而設計。政府致力於讓您更容易找到您需要的計劃和服務信息。知道有哪些服務可供選擇，是盡享優質醫療服務的第一步。

本章《卑詩省長者指南》有關卑詩省醫療護理制度、在卑詩省內為醫療目的而提供的出行資助、健康及幸福計劃，以及目標明確的醫療護理信息。如果您在找尋有關控制疾病或殘障、生活支持資源或為不可避免的人生終點進行策劃，這裏列出的服務能幫到您。

要瞭解更多有用的健康信息、工具包和資源，例如卑詩省健康鏈接的8-1-1免費電話服務，請參閱本指南《您的資源》一章。

您也可以請參閱本指南《您的安全與保障》一章，閱讀有關預先為無行為能力計劃，和如果不能為自己作決定時應如何指定他人為您做出醫療和個人護理決定。代理協議和預先護理計劃，可有助於確保您收到的任何護理都符合您的願望。



較低收入長者可能對《卑詩省長者指南》中的如下計劃尤其感興趣：

- ☐ 醫療保健計劃（MSP）保費
- ☐ 公平藥物補助計劃

卑詩省醫療護理制度

在卑詩省地區化的醫療護理制度中，直接提供及管理大部分衛生服務是各地區衛生局的責任。卑詩省衛生廳在管理卑詩省公共醫療護理制度方面具有最高權威。該廳確保各衛生局在管理和提供衛生服務時，符合卑詩省的法令、法規、政策、標準及衛生廳所制訂的其它規則。

衛生廳負責實施多個全省範圍的計劃，包括卑詩省健康鏈接、醫療保健計劃、出行資助計劃和藥物補助計劃（PharmaCare）。

如果您在找尋或聯絡本區健康服務時遇到困難，請致電卑詩省服務局請求協助。

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，免費）：1 800 661-8773

電話（失聰/弱聽，大溫地區）：604 775-0303

卑詩省各衛生局

菲沙衛生局

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

電話（免費）：1 877 935-5669
電話（大溫地區）：604 587-4600
傳真：604 587-4666
網址：www.fraserhealth.ca

內陸衛生局

地址：220 – 1815 Kirschner Rd.
Kelowna BC V1Y 4N7
電話（Kelowna）：250 862-4200
傳真：250 862-4201
網址：www.interiorhealth.ca

溫哥華島衛生局

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
傳真：250 370-8750
網址：www.viha.ca

北部衛生局

地址：Suite 600 – 299 Victoria St.
Prince George BC V2L 5B8
電話（免費）：1 866 565-2999
電話（Prince George）：250 565-2649
傳真：250 565-2640
網址：www.northernhealth.ca

溫哥華沿岸衛生局

地址：601 W. Broadway 11th Floor
Vancouver BC V5Z 4C2
電話（免費）：1 866 884-0888
電話（大溫地區）：604 736-2033
傳真：604 875-4750
網址：www.vch.ca



卑詩省衛生服務局（PHSA）

地址：700 – 1380 Burrard St.

Vancouver BC V6Z 2H3

電話（大溫地區）：604 675-7400

傳真：604 708-2700

網址：www.phsa.ca

第一民族衛生局（FNHA）

地址：501 - 100 Park Royal South

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

網址：www.fnha.ca

FNHA印第安寄宿學校信息熱線:

電話（免費）：1 877 477-0775

網址：[www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/
residential-schools](http://www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/residential-schools)

卑詩省健康鏈接

卑詩省健康鏈接是卑詩省獲取非緊急醫療資源和服務的門戶。卑詩省健康鏈接可協助您瞭解健康課題、檢查您的症狀、找尋您健康生活所需的醫療服務和資源。無論晝夜，無論一年中的哪一天，卑詩省居民僅需致電卑詩省健康鏈接或訪問其網站就可隨時獲得備受信賴的健康信息。

卑詩省健康鏈接8-1-1

您可以致電免費電話8-1-1與健康服務代表交談，由其在晝夜任何時刻給您聯繫護士、每週工作日聯繫營養師或在晚上和夜間為您聯繫藥劑師。為您提供130多種語言的翻譯服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]）：7-1-1

是緊急事故嗎？

發生緊急醫療事故需要立即採取行動時，請撥打9-1-1（或區內緊急電話）。

電話（免費）：9-1-1

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

電話（免費）：1-800-567-8911

電話（大溫地區）：604-682-5050

卑詩省健康鏈接網站

訪問卑詩省健康鏈接網站獲取經過醫護人員批准的有關健康、營養、用藥和醫療檢測等5,000多個話題的信息。您也可以找到有關公共衛生與安全的話題，並且搜尋離您最近的所需健康服務。卑詩省健康鏈接網站提供一項名為“Check Your Symptoms”（檢查您的症狀）的互動檢測工具。

網址：www.healthlinkbc.ca

卑詩省健康指南手冊

卑詩省健康鏈接編寫了這本有關如何識別並處理常見健康擔憂問題的書。您可以找到長者感興趣的話題，包括有關健康老齡化的章節。預防疾病、在家治療和何時該去看病等信息，均包括在免費的《卑詩省健康指南手冊》中。

網址：www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

卑詩省健康服務定位器應用程序

卑詩省健康服務定位器應用程序令人們可利用iPhone、iPad或iPod 搜索卑詩省境內的一系列健康服務。使用者可找尋鄰近的無需預約診所、醫



院、急症室、防疫診所和藥房。用戶可過濾搜索結果，查看輪椅無障礙地點或找到營業時間詳情、聯繫信息和地址。用戶也能利用應用程序中的卑詩健康鏈接網站上發佈的最新健康警示信息，並且能立即接通8-1-1獲得非緊急健康信息以及接通7-1-1獲得弱聽支援服務。

有關該款免費應用程序的詳情，請瀏覽卑詩省健康鏈接網站。

網址：www.healthlinkbc.ca/app

卑詩省醫療保健計劃

卑詩省醫療保健計劃（MSP）為給卑詩省居民提供醫療服務的醫生提供保險賠付，包括化驗檢查和診斷程序。MSP為符合條件的受益人提供輔助福利。

卑詩省所有居民都必須參加MSP，並每月支付保費。第一民族衛生局代表卑詩省印第安人和因紐特居民繳納保費。

卑詩省新居民或重回卑詩省定居的人士，在包含抵達月份其餘日期外加兩個月的等候期滿後，就符合條件享受到醫療保險。為了給處理申請留出時間，您應在抵達卑詩省後立即投保，而不應於等候期滿後方才申請。

如果您是低收入的加拿大公民或登陸移民（永久居民），已取得身份並於過去12個月內連續居住在加拿大，您可能符合條件享受保費資助。

普通保費補助

此項計劃為您提供20-100%的補助，該比率取決於前一報稅年度的個人淨收入（或伴侶總淨收入），減去年齡、家庭總人數、殘障和任何已申報牛奶金和註冊殘障儲蓄計劃收入（如有）扣除額。

申請保費補助必須填寫申請表並提交給卑詩省健康保險局。表格可在衛生廳網站或卑詩省服務局中心（政府代辦處）找到，或聯繫卑詩省健康保險局。

電話（免費）：1-800-663-7100

電話（大溫地區）：604-683-7151

網址：www.gov.bc.ca/premiumassistance

臨時保費補助

這項計劃為符合條件的個人或家庭提供短期保費豁免。必須滿足以下所有條件才合格：

- 您正經歷突如其來的財務困難，而您毫無可能事先為此做出合乎常理的預算安排；
- 當局是直接向您收取您自己的MSP保費；
- 您（和您配偶，如有）已向加拿大稅務局申報前一年的所得稅；以及
- 家中的基本生活費超出您和配偶的總收入。基本生活費不包括消費債務或貸款還款。

如需更多資料或得到申請套件，請聯繫卑詩省健康保險局或訪問以下網站。

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

通信地址：PO Box 9035 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9E3

網址：www.gov.bc.ca/temporarypremiumassistance

醫療福利

MSP負責支付醫生及外科醫生的必需醫療服務、X光診斷和化驗服務（已參加MSP的項目）的費用。此外，MSP也負責醫療必須的且在醫院開展的牙科和口腔手術費用。



輔助福利

MSP為符合條件的受益人提供輔助福利。MSP為接受保費補助的受益人支付以下醫療服務：針灸、脊柱治療、按摩治療、自然療法、物理治療和非手術腳部治療，每日曆年度最多10次，每次23加元。

所有受益人均享有腳部外科手術福利。18歲及以下，或65歲或以上人士享受例行眼部檢查的福利。所有受益人均享有醫療所必須的眼部檢查福利。MSP向提供眼部檢查服務的驗光師支付\$46.17。所有輔助福利提供者，包括驗光師，都可能向患者收取附加費，但必須預先告知患者。

卑詩省健康保險局是甚麼機構？

卑詩省健康保險局為衛生廳管理醫療保健計劃和藥物補助計劃的日常運作。該局管理計劃信息和索償、運作聯繫中心，以及管理文件和信息科技。卑詩省健康保險局可回答您關於這兩個計劃的問題。

若要瞭解詳情，請瀏覽卑詩省健康保險局網址，或於北美洲任何地方每週七天、每天24小時撥打免費自動服務電話。週一至週五太平洋時間上午8時至下午4:30會有客戶服務代表為您提供幫助。

電話（免費）：1-800-663-7100

電話（大溫地區）：604-683-7151

網址：www.gov.bc.ca/medicalservicesplan

普通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通信地址。

查詢詳情，請光臨卑詩省服務局中心。請在電話簿藍頁查看您社區所在地有沒有該中心的辦公室，或查閱本指南《地址電話簿》一章內列出的卑詩省服務局中心名單。

卑詩省服務卡

卑詩省服務卡取代了保健卡（CareCard）和保健金卡（Gold CareCard）。如果您有駕照，卑詩省服務卡可與您的駕照捆綁，該卡也是您帶有照片的身份證件（photo ID）。該卡更方便、更安全，讓您能夠通過親自光臨或在線方式獲得其它政府服務。

19-74歲的成年人需要在2018年之前前往ICBC駕照辦公室重新申請MSP並辦理帶照片的卑詩省服務卡。

75歲以上的老年人無需重新申請MSP，但須在2018年之前前往駕照辦公室辦理卑詩省服務卡。

瞭解申請卑詩省服務卡詳情，請瀏覽網站www.health.gov.bc.ca，並在搜索區輸入“bc services card id”（卑詩省服務卡身份證）。

如果長者不能親臨駕照辦公室，可聯繫卑詩省健康保險局辦理沒有照片的卑詩省服務卡：

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

只限醫療服務資助

已脫離卑詩省收入援助、轉而接受聯邦收入援助的低收入長者，可能符合條件接受以下各項費用資助：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援助。

有關詳情，請瀏覽社會發展與創新廳網站。

網址：www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso



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在年齡增長的同時盡享多種食品，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。最後一點，良好的口腔健康能降低您患上口腔健康疾病的風險，例如蛀牙、牙齒脫落、牙齦疾病、炎症和口腔癌，從而幫助您從總體上保持更好的生活質量。

瞭解詳情，請訪問卑詩省牙科協會網站：

網址：www.bcdental.org

赴診交通

出行資助計劃

出行資助計劃（TAP）向符合條件的卑詩省居民提供旅費折扣，但必須是由於所在社區沒有提供該種由家庭醫生轉介的非急症專科醫療服務，而必須到卑詩省內其它地區求醫，並且旅費不在第三者保險或其它政府計劃受保範圍內。申請者必需得到家庭醫生轉介，並由醫生診所填寫TAP表格。開始行程前應先撥以下電話聯繫TAP計劃，取得確認號碼，以便獲得折扣。

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，或為患者作行程安排。餐費、住宿、里程補貼、燃油和本地交通費不在TAP資助之列，這些費用由患者自行負責。出行之後不能退還自行支付的費用。

一經得到由家庭醫生填妥的TAP表格，請致電TAP自動申請服務，該服務每週七天、每天24小時為您提供。

電話（免費）：1-800-661-2668

若要瞭解TAP的一般信息，請致電卑詩省健康保險局或訪問TAP網站。

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

網址：www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

您也可聯繫您區內衛生局（衛生局聯繫資料可於本章指南前面找到）核查您是否符合條件得到出行資助，包括以下所述醫療衛生聯網計劃。

醫療衛生聯網

醫療衛生聯網（Health Connections）計劃是私營醫療服務機構、卑詩省公共交通局和區域政府結成的伙伴計劃。在每個衛生局轄區內，該服務幫助必須前往接受非緊急醫療約診的患者提高獲取健康護理的能力。

網址：www.gov.bc.ca/healthconnections

北部衛生局

北部醫療衛生聯網是為必須跨市鎮前往卑詩省北部、溫哥華、甘露和大草原看病的患者提供的行程服務。

請在其網站上查閱北部衛生鏈接的巴士時間表，並致電以下免費電話預留位置。請準備好您的保健卡號/卑詩省服務卡號碼和預約資料。

電話（免費）：1-800-647-4997

網址：www.nhconnections.ca



內陸衛生局

內陸醫療衛生聯網與地區機構和卑詩省公交局合作，將小社區居民與以下四個健康服務區域的地區/三級醫院聯繫起來：Okanagan（聯繫Kelowna和Penticton），Thompson Cariboo Shuswap（聯繫Kamloops和Vernon），Kootenay Boundary（聯繫Trail）以及East Kootenay（聯繫Cranbrook）。

若要瞭解有關卑詩省內陸地區的醫療衛生聯網詳情，請聯繫您當地的卑詩省公交局辦公室或查詢網站www.bctransit.com（點擊時刻表和地圖，查看右側網頁上的醫療衛生聯網）。

溫哥華島衛生局

幸福輪椅（Wheels for Wellness）是一家非盈利學會，主要為單程在75公里的溫哥華島居民提供門到門的患者交通服務。

電話（Comox）：250 338-0196

網址：www.wheelsforwellness.com

溫哥華島沿岸衛生局

通過貝拉庫拉河谷衛生服務機構提供醫療旅票。此項服務重點關注溫哥華島沿岸中部地區和貝拉庫拉（Bella Coola）河谷地區。

電話（Bella Coola）：250 799-5311

藥物補助計劃

藥物補助計劃資助符合條件的處方藥物和指定的醫療用品/器材。藥物補助計劃根據公平藥物補助計劃和其它專門計劃資助卑詩省居民。

公平藥物補助計劃

卑詩省的公平藥物補助計劃根據卑詩省居民的家庭淨收入，集中向最需要的人士提供資助。計劃要求進行一次性登記。

登記加入公平藥物補助計劃

您可選擇以電話或網上登記參加公平藥物補助計劃。登記不收費，也不需付保費。有關電話號碼及網址的資料，可參閱下列聯絡資料。

您為家人登記加入公平藥物補助計劃所需信息如下：

適用於所有家庭成員：

- 個人健康號（請見保健卡/卑詩省服務卡）
- 出生日期

您和配偶所需信息如下：

- 社會保險號碼；
- 您兩年前個人所得稅申報表中第236行申報的淨收入；
- 您兩年前收到的任何聯邦兒童福利（UCCB）數額。該數額申報在個人所得稅申報表第117行中；以及
- 您兩年前收到的任何註冊殘障儲蓄計劃（RDSP）收入。該數額申報在個人所得申報表第125行中。

在計算您的公平藥物補助計劃保障數額的時候，將從您的淨收入額中減去UCCB和RDSP收入。

您登記后，藥物補助計劃將寄給您一份知情同意書。記得簽署並退回該同意書。

藥物補助計劃根據您全家兩年前淨收入提供資助（例如，2015年的資助是根據2013年的收入情況而定）。如果自該年以後您家庭淨收入劇減（10%或更多），您可申請以較近日期的收入情況決定資助額。

保障範圍

公平藥物補助計劃覆蓋的特定藥物和其他藥物補助計劃可使用網上藥方搜查。

網址：www.gov.bc.ca/pharmacaredrugsearch



作為患者，如果您正在服用藥物補助計劃正在考慮擬將涵蓋的藥物，您可以向卑詩省藥物補助計劃藥物審核程序表達您的看法。藥物補助計劃也歡迎護理工和患者團體提出意見。若要瞭解詳情，請訪問卑詩省衛生廳網站上的Your Voice（您的聲音）一欄。

網址：www.gov.bc.ca/bcyourvoice

額外資助

如果您滿足以下條件，您可能有資格獲得額外資助：

- 您的收入減少了10%或更多；或
- 您的配偶最近已永久搬入住家護理設施，把他們的收入包括進來計算您的保障會很困難。

若要瞭解有關詳情，包括多語種詳情，請瀏覽以下網站。

網址：www.gov.bc.ca/pharmacare

每月扣繳付款選項

根據公平藥物補助計劃，擁有最低收入的卑詩省居民不必支付扣繳款，可立即獲得符合條件的處方藥物和醫療物品/設備的資助。

所有其他家庭根據其家庭淨收入要支付扣繳款。藥物補助計劃設有付款選項，為這些人士及家庭提供幫助。

加入每月扣繳付款選項的家庭，按月分期支付公平藥物補助計劃扣繳款，並立即得到藥物補助計劃對於符合條件處方藥物費用的資助。

網址：www.gov.bc.ca/pharmacare

關於藥物補助計劃的更多詳情

卑詩省健康保險局代表卑詩省衛生廳管理藥物補助計劃及醫療保健計劃，並能回答您有關這兩個計劃的疑問。客戶服務代表於週一至五上午8時至晚上8時，以及週六上午8時至下午4時提供服務。

有關藥物補助計劃或申請登記加入公平藥物補助計劃的更多詳情，請聯繫卑詩省健康保險局或瀏覽藥物補助計劃網址。

電話（免費）：1-800-663-7100

電話（大溫地區）：604-683-7151

網址：www.gov.bc.ca/pharmacare

卑詩省緊急服務

卑詩省緊急健康服務（BCEHS）在卑詩省境內負責提供、協調和管理恰當且行之有效的醫院內外健康服務。

BCEHS監督卑詩省救護車服務和卑詩省患者轉移網絡。卑詩省救護車服務為卑詩省居民提供陸上及空中的公共救護服務。卑詩省救護車急救員幾乎時時刻刻都被服務電話調度出去。

救護車轉移擁有有效的卑詩省保健卡/卑詩省服務卡且得到卑詩省醫療服務計劃保障的卑詩省居民患者，卑詩省政府對其成本予以大幅補助。如果出現緊急醫療狀況需要救護車把您轉移，將收取您\$80使用費。如果該項費用給您帶來財務困難，衛生廳收費處將制定一個付款計劃滿足您的需求。

如果患者、患者家人或護理院電話召喚救護車，而患者沒有被運送到醫院，受MSP保障的患者將支付\$50。

出現醫療緊急情況時，

- 如果可以，請撥打9-1-1；或者
- 致電您的電話簿內側封面上列出來的緊急號碼；或者
- 如果沒有電話簿，按0接駁接線員。



有關救護車服務的更多詳情，請聯繫：

電話（大維多利亞地區）：250-953-3298

網址：www.bcehs.ca

有關救護車帳單，請聯繫：

British Columbia Ambulance Service

Ambulance Billing Department

PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria, B.C. V8W 9P7

電話（免費）：1-800-665-7199

網址：bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

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、長期和特別支持服務，以便為其獨立功能受到健康問題影響的人士提供幫助。個人所需的援助及支持種類因人而異，並可能隨著時間而改變。

急症護理（住院護理）

如果您註冊參加了醫療保險計劃，且持有效的卑詩省保健卡/卑詩省服務卡，急症護理醫院為您提供的下列大部分服務均在受保範圍內。這包括住院護理（當您被安排住院留醫）及門診護理（例如，當天回家的預約服務或在急診室提供的服務）。

您入住卑詩省的急症醫院留醫後，將自動得到標準病房和膳食、必要的護理服務及其他住院期間的醫療必須用品及服務。這包括必須的化驗或診斷檢驗和X光、處方藥物、大部分醫療用品、常用外科用品及醫院提供的康復服務。

患者僅在使用非醫療必需物品及服務時可能要支付費用。例如，您要求入住獨立病房或半獨立病房，則要求您支付房費（有些第三方醫療保險計劃會支付這項費用），除非病房單元的標準就是如此，或者醫生認為此病房是醫療必需的。作為患者，有可能會讓您為某些標準以外的醫療設備支付費用，但只有在您事先同意購買這些物品，並且醫生沒有說明這些物品是醫療必需品的情況下，才能讓您支付費用。

社區中使用的物品，包括私人護理機構和住家護理機構，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（例如某些頸套），則不會向您收費。您負責購買的醫療設備，例如：

- 拐杖、眼鏡和助聽器
- 醫療用品
- 沒有植入體內的義肢
- 您回家后使用的家庭改裝費和藥費

以上物品中，有些或可得到公平藥物補助計劃的保障，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、善終或康復醫療護理的符合條件的卑詩省居民，提供一系列的醫護和支持服務。

這些服務包括：

- 為服務對象提供支持，使其盡可能長久地在家做到生活自理；
- 向不能繼續在家中接受服務的人士，提供生活支持居所和住家護理服務；



- 為服務對象提供支持，以避免、縮短或延遲住院或住家護理服務的需要；以及
- 在家中、生活支持居所或住家護理院，向垂危的人士及其家屬提供支持服務。

誰符合條件？

若要符合資格獲得社區護理或社區康復（物理治療或職業治療）等政府補助服務項目，服務對象必須具備以下條件：

- 加拿大公民或擁有永久居民身份（登陸移民，或持有獲衛生廳醫療顧問委員會批准的廳長許可證者）；
- 卑詩省居民；以及
- 出院後需要接受護理服務，需要居家護理而非住院護理，或因晚期疾病而需要臨終護理。

若要有資格獲得政府資助服務，如居家支持、生活支持居所、成人日托、個案管理、住家護理服務及/或善終護理服務，服務對象必須：

- 年齡在19歲或以上；
- 在卑詩省居住達到所需的時限。（時限視乎所要求的服務而定，最新所需時限請向您區內的衛生局查詢）；
- 是加拿大公民或擁有永久居民身份（登陸移民、或持有獲衛生廳醫療顧問委員會批准的廳長許可證者）；而且
- 由於慢性病、健康問題而不能獨立生活，或因晚期疾病而需要臨終護理。

獲得服務

居家及社區護理服務的資料，請向您區內衛生局的居家護理辦公室查詢（您可在本章指南的前端找到衛生局的聯繫資料）。親戚、朋友或專

業人士（醫生、護士、藥劑師或社會工作者）也可代表服務對象聯繫衛生局。

衛生局職員接電話時會問一些初級問題以評估服務對象情況的迫切性，以及是否需要一位醫護專業人員進行家訪完成全面護理評估。

個案管理及協調護理

要完成評估，醫護專業人員（經常被稱為個案經理），例如社區護士、物理治療師或職業治療師會拜訪服務對象，收集資料以便評估服務對象的護理需要，以及在家人和朋友的幫助下，控制病情的能力。醫護專業人員可能會建議居家護理、生活支持居所或住家護理服務，以及社區可提供的其它資源，同時可能安排轉介給特殊計劃。如有需要，個案經理會與服務對象保持聯繫，協助安排護理服務，或在服務對象的護理需求改變時，做出相應調整。

居家支持

居家支持服務為服務對象提供個人日常生活的協助，例如走動、營養、搬運、洗澡、暗示需要服務、梳洗和如廁等，幫助服務對象留在家中。如果需要的時候，也可能包括維持安全活動作為個人援助的輔助手段，以及特別指定護理及康復工作。

獨立生活支持選擇

獨立生活支持選擇（CSIL）是符合條件的居家支持服務對象的另一選擇。CSIL的推行令身體殘障和需要高強度護理的卑詩省居民可更靈活安排居家支持服務。他們領取資助，選購自己的服務予以管理和協調，並從財務上負責居家支持工作人員的招聘、上崗、培訓、時間安排和監督。

提供護理和協助的家庭成員，或可符合條件得到此計劃下的資助。不能或不一定能自我指定護理的長者和殘障人士，可通過服務對象支持小組或成人在代理協議中指定的代表獲得CSIL資助。



協調您護理的醫療專業人員可為您提供更多有關如何成立支持小組代表服務對象管理CSIL服務的信息。

社區護理及社區康復服務

社區護理及社區康復服務提供所需的非緊急在家護理及康復治療，幫助患有急性或慢性病的成年人、支持住院後康復中的患者和提供臨終護理。

成人日間服務

成人日間服務提供支持小組計劃和活動，以協助長者和殘障成人在社區中保持獨立自理，亦為護理工提供短時間的暫代服務。不同的中心有不同的活動，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）、有組織的社交與康體治療活動計劃，以及對護理工的支持和暫代。

護理人員接替/暫代照顧

為護理工提供多種服務，臨時紓緩其照顧朋友或家人的情緒上和體力上的壓力，或為服務對象提供一段支持照顧，加強其獨立自主能力。計劃給護理工機會參加社區活動或重新補充體力，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，或短期入住住家護理設施。

生活支持居所

生活支持居所服務提供住房、接待和個人照顧服務，對象是能夠獨立自主生活，但通常由於年老、疾病或殘障而在日常活動方面經常需要協助的成人。

卑詩省有私人和政府資助的生活支持居所，從高層公寓到特別設計的私人房屋不等。有些單位只是一睡房，另一些是私人獨立公寓。服務可能

包括協助沐浴、梳洗、穿衣或行動。也提供膳食、家務、洗衣、社交康樂的機會，以及 24 小時響應系統。

醫療專業人員或個案經理可以提供您區內的生活支持居所、入住住家護理設施的程序、服務種類和費用等信息。

有關卑詩省的卑詩省獨立生活（生活支持居所）計劃的資料，請參閱本指南《您的居所》一章，或瀏覽卑詩省住房局網站。

網址：www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC

生活支持居所登記處

生活支持居所登記處的設立目的是，保障居住在生活支持居所人們的健康和安全。卑詩省生活支持居所登記處承擔《社區護理與生活支持居所法案》規定的登記處的法定責任。卑詩省所有的生活支持居所都必須向生活支持居所登記處登記，不論其所有權形式或資金來源如何。已登記的生活支持居所的經營者，必須達到並保持卑詩省政府的健康及安全標準。該登記處會對有關生活支持居所健康和安全的投訴展開調查。公眾人士可通過電話（免費）或電郵向登記處表達對生活支持居所的擔憂。

電話（免費）：1 866 714-3378

電話（大維多利亞地區）：250 952-1369

通信地址：PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1

電郵：info@alregistrar.bc.ca

網址：www.health.gov.bc.ca/assisted

住家護理

住家護理服務是為那些需要 24 小時專業護理監督服務和護理，卻無法在家中接受支持的人士而設。對於有複雜護理需要的長者和殘障人士，住家護理提供一個有保障且充滿支持服務的環境。卑詩省有私人和政府資助的生活支持居所。



最有迫切需要和迫切性的服務對象可優先獲得安置到政府資助的住家護理設施中。醫療專業人員或個案經理可以提供您區內的設施、入住設施的程序、服務種類和費用等信息。

卑詩省住家護理設施必須持有牌照。您本區的衛生局網站上提供您區內政府資助住家護理設施的信息。網上可以找到有牌照的住家護理設施，包括最近的檢查報告方面的信息。

網址：www.gov.bc.ca

（在搜索框內輸入“residential care facilities”）

小組護理之家

成年殘障人士常常可以獨立生活在其社區中的政府資助小組護理之家。小組護理之家一般有4-6位住客，這是一個安全便宜的設施。小組護理之家提供長、短期住宿，為住客提供照顧和支持，以盡量提高他們的獨立自理能力，同時支持他們在居家管理、技能培訓和社交關係方面的責任。

居家護理房

居家護理房是為住客提供充滿家庭氣氛的單戶家庭住所。提供的服務包括膳食、家務和協助日常活動，每戶最多可容納2名服務對象。居家護理房屋最常見於郊區，在郊區允許居民生活在自己的社區中。

臨終護理

臨終護理以減輕症狀，使服務對象身心舒適，保持尊嚴，生活有質量，令臨終人士可以集中精力和時間於他們最重要的事情。服務對象在家中或類似家庭的設施、生活支持居所或住家護理設施接受臨終護理，包括善終護理。

安寧院和善終護理

處於絕症晚期或面臨死亡和不要求急症醫院護理的卑詩省居民，可能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、精神及喪親支持。有些安寧院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計劃

卑詩省善終護理福利計劃協助處於威脅生命安全的疾病或病症最後階段的各年齡段人士在家中接受善終護理。符合條件的卑詩省居民可通過家庭醫生申請。計劃受保人通過藥物補助P計劃提供的善終護理所需處方藥和非處方藥。本區衛生局也評估個人對醫療器材和設備的需求。如果需要醫療器材和設備，這些費用將由當地衛生局負擔。

若要瞭解有關計劃受保人通過藥物補助P計劃保障的更多詳情，請瀏覽藥物補助計劃網站上的“Who We Cover”（我們保障誰）網頁。

網址：www.gov.bc.ca

（在搜索區域輸入“pharmacare who we cover”）

患者護理質量辦公室

對自身或認識的人在衛生局受到的護理質量提出投訴的人士，可以聯繫該衛生局的患者護理質量辦公室。該辦公室會嘗試與投訴人解決投訴事宜，並於40個工作日內對投訴做出響應。

該辦公室每週一至週五上午8:30至下午4:30開放，期間可親自到訪聯繫。該辦公室週末和法定假期關閉，但可通過電話、傳真、信函或電郵接受資訊。

菲沙衛生局患者護理質量辦公室

地址：4th 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

網址：www.fraserhealth.ca/your-stay/submit-feedback-about-your-care/patient-care-quality-office/



內陸地區衛生局患者護理質量辦公室

地址：220 - 1815 Kirschner Rd.

Kelowna BC V1Y 4N7

電話（免費）：1 877 442-2001

傳真（Kelowna）：250 870-4670

電郵：patient.concerns@interiorhealth.ca

網址：www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/default.aspx

溫哥華島衛生局患者護理質量辦公室

Royal Jubilee Hospital Memorial Pavilion

Watson Wing Room 315

地址：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

網址：www.viha.ca/patientcarequalityoffice

北部衛生局患者護理質量辦公室

地址：6th Floor Jubilee Hospital Memorial Pavilion

Prince George BC V2L 5B8

電話（免費）：1 877 677-7715

傳真（Prince George）：250 565-2640

電郵：patientcarequalityoffice@northernhealth.ca

網址：www.northernhealth.ca/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx

溫哥華沿岸衛生局患者護理質量辦公室

地址：Room CP-380 855 W. 12th 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

網址：www.vch.ca/your_stay/patient_care_quality_office/patient-care-quality-office

卑詩省健康服務局患者護理質量辦公室

（包括省級機構和服務部門，例如卑詩省救護車服務、卑詩省癌症機構、卑詩省租賃機構、卑詩省移植機構和卑詩省婦幼醫院）

地址：4th Floor Room F404

Women's Health Centre

4500 Oak St.

Vancouver BC V6H 3N1

電話（免費）：1 888 875-3256

傳真（大溫地區）：604 875-3813

電郵：pcqo@phsa.ca

網址：www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm

患者護理質量復核局

認為患者護理質量辦公室未能解決投訴的人士可聯繫患者護理質量復核局。復核局獨立於衛生局，會復核衛生局的投訴調查及其響應。復核完成後，復核局會向衛生局或衛生廳提建議，嘗試解決投訴事宜或改善護理質量。



復核要求可以通過書面、在線或電話提出。復核表格可於復核局的網址下載、上傳或打印，或郵寄給您。填妥後的復核申請可以郵寄、傳真或直接從網站上提交。復核局的聯繫資料如下。

Patient Care Quality Review Board

地址：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

網址：www.patientcarequalityreviewboard.ca

慢性病患者健康生活

卑詩省自我控制計劃，維多利亞大學

卑詩省政府與維多利亞大學老年中心提供資助，由其為關節炎、糖尿病和肺病等慢性病患者提供為期6週的各種患者教育課程。課程包括：

- 由英語、廣東話、國語和旁遮普語教授的慢性病自我控制課程，也對青少年和第一民族社區以英語授課；
- 長期痛症、糖尿病、活躍選擇和平衡/減少跌倒自我控制課程；以及
- 在線慢性病自我控制計劃。

詳情可在維多利亞大學老年中心網站找到，或撥打課程資訊電話。

電話（免費）：1-866-902-3767

網址：www.selfmanagementbc.ca

返老還童：恢復健康

恢復健康計劃為遭受中重度抑鬱、情緒低落或壓力，無論有無焦慮等症狀的個人提供資源及服務。該計劃提供一系列自助模式的電話課程，及一張題為《充分享受生活》的光盤。返老還童中的輔導部分以及光盤可通過全卑詩省所有家庭醫生的轉介而獲取。光盤有英語、國語和廣東話版本，而課程則以英語和廣東話教授。要獲得返老還童計劃詳情，建議長者向家庭醫生查詢。

返老還童計劃受卑詩衛生廳資助，由加拿大心理衛生協會卑詩省分會執行。

網址：www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

卑詩省家庭護工機構

(此前被稱為家庭護工網絡學會)

卑詩省家庭護工機構系於1989年成立的一家非盈利學醫。該學會受義工託管人董事會管理，他們中有60%是家庭護工，或曾經是家庭護工，他們宣傳家庭護工的重要性及其對於衛生保健系統的貢獻。他們的願景是為家庭護工就關切事項而提供信息、支持和教育。提供的服務包括社區資源信息、健康系統信息、護工健康手冊、在線教育機會、同行支持和閱讀新聞稿。

卑詩省衛生廳為該學會提供部分資助。

Family Caregivers of British Columbia

地址：6 – 3318 Oak St.

Victoria BC V8X 1R1

電話（免費）：1 877 520-FCNS（3267）

電話（大維多利亞地區）：250 384-0408

電郵：caregiversupport@fcns.ca

網址：www.familycaregiversbc.ca



卑詩大學醫學院電子健康策略辦公室在線跨文化健康網絡 (iCON)

iCON為卑詩省境內的中國人、南亞人和原住民患者、家庭及護工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。iCON既有在線和社區外展機會（例如研討班和論壇），為社區成員和健康從業人員提供機會在一起學習並分享有關慢性病預防和管理方面的信息。重點關注的慢性病包括糖尿病、心臟病、癱瘓症、精神健康與其它病症。

電郵：iconsupport@ubc.ca

網址：www.iconproject.org

卑詩省疼痛管理中心

卑詩省疼痛管理中心是一家獨特的機構，為滿足卑詩省遭受慢性疼痛的五分之一居民的需求提供服務。慢性疼痛可以是術後疼痛、慢性病疼痛或受傷疼痛。他們的綜合性方法重點關注三個戰略重點：

- 提供教育、促進技能並在疼痛人群及其家人之間打造希望和信息；
- 為醫護人員提供所需的教育、工具和技能，改善疼痛人員的生活質量；以及
- 在健康護理系統中推動開發和實施創新及改革。

卑詩省衛生廳為患者、家人和護工接受的疼痛服務提供資助。瞭解詳情，請訪問以下網站。

網址：www.painbc.ca

把患者當夥伴|患者之聲網絡

把患者當夥伴|患者之聲網絡是一個由於1,700多名患者、家庭和護工以及其他人士組成的社區，他們借用自己的經歷來影響卑詩省的健康保健制度從個人、社區和制度層面上做出改革。把患者當夥伴|患者之聲網絡的核心是，相信受到健康保健決定影響的患者應該參與到影響這些決策的過程中。

把患者當夥伴|患者之聲網絡是卑詩省衛生廳提供的服務計劃，由非盈利機構卑詩省影響力（ImpactBC）管理。若要瞭解該網絡更多詳情，包括如何參與的信息，請聯繫ImpactBC。

電話（免費）：1 888 742-1772

電話（大溫地區）：604 742-1772

電郵：connect@patientvoices.ca

網址：www.patientsaspartners.ca/network

精神健康及嗜癮服務

卑詩省衛生廳資助由各衛生局提供的一套綜合性一體化的精神健康和嗜癮服務。服務重點關注促進健康、預防、減輕傷害、治療、康復，包括支持個人和家庭自我護理及恢復健康。精神健康及嗜癮服務為包括長者在內的各個年齡段人士提供服務。

由於長期疼痛或一些其它生理健康問題，要治療長者的精神問題通常更加複雜。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。

長者雖然已經具備長期控制日常緊張情緒的能力，但是他們與社會其他人士一樣，容易遭受心理疾病及嗜癮的影響。特別令人關注的問題包括抑鬱、焦慮、酗酒和其它藥物濫用等嗜癮及癡呆症。



孤獨是另外一個影響長者健康並有可能導致其健康衰退和早逝的因素。由於諸多心理和健康因素而出現孤獨症狀。孤獨症是可以通過社區項目支持社交聯繫以及通過健康與嗜癮服務提供的評估和治療特定方法予以成功治療。

若要瞭解參與社區事務幫助避免孤獨並增加社交聯繫的方法，請參閱本指南後面的《地址電話簿》中的“孤獨”詞條。

若要尋找您當地衛生局提供的精神健康及嗜癮服務，請訪問網站：

網址：www.health.gov.bc.ca

（在搜索區輸入“find services near you”（您附近的服務））

您也可以在本指南開始部分找到有關衛生局的聯繫信息（《您的健康》部分）。

以下幾頁包含了特殊精神健康與嗜癮評估與治療服務方面的其它信息和資源。

阿爾茨海默氏病學會

1981年，一群護理人員聚集在一起，討論為被診斷為阿爾茨海默氏病患者提供護理服務面臨的挑戰。通過他們的熱情和堅毅，該學會最終得以成立。儘管起初不為人所關注，該學會如今已經成長為一個活躍在全省境內各個社區的機構。

電話（免費）：1 800 667-3742

電話（大溫地區）：604 681-6530

電郵：info@alzheimercbc.org

網址：www.alzheimerbc.org

第一鏈接®

第一鏈接（First Link®）是一項早期干預服務，旨在一經診斷，立即為受阿爾茨海默氏病或其它癡呆症影響的個人和家庭聯繫上所需的服務和支持。通過家庭醫生和醫護人員的正式轉介，使得能與個人及其家庭取得積極的聯繫。個人及其家庭也可以自我轉介。

第一鏈接®癡呆症幫助熱線：

週一至週五，上午9時至下午4時

電話（免費）：1 800 936-6033

電話（大溫地區）：604 681-8651

卑詩省危機熱線協會

危機熱線工作人員接受過危機處理技巧方面的培訓，例如移情反應、積極傾聽和共同協作解決問題。他們使用基於經認可的最佳實踐做法上的危機和自殺與干預程序。致電危機熱線的確能幫到您。

若要尋找精神健康危機幫助：

電話（免費）：1 800 784-2433（1-800-SUICIDE）

若要瞭解精神健康信息與支持：

電話（免費）：310-6789（無需加撥區號）

網址：www.crisislines.bc.ca

卑詩省酒精與毒品信息及轉介服務

卑詩省酒精與毒品信息及轉介服務，可把您轉介給社區內的輔導服務及其它資源。請致電24小時服務電話。

電話（免費）：1-800-663-1441

電話（大溫地區）：604-660-9382



卑詩省精神健康及嗜癮信息伙伴

七個卑詩省級精神健康及嗜癮機構聯手，提供有關精神健康及嗜癮的循證信息。

有一條免費信息專線，每天24小時提供有關各種精神健康與嗜癮病症的錄音資料，包括症狀、成因、治療、方案選擇、支持小組和社區資源。以下網址是個人及家庭的極佳信息來源。

電話（免費）：1-800-661-2121

電話（大溫地區）：604-669-7600

網址：www.heretohelp.bc.ca

寄宿學校倖存者服務

印第安寄宿學校決議健康支持計劃

第一民族衛生局印第安寄宿學校決議健康支持計劃，為符合條件的曾經的印第安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 and 過程後提供精神健康與情感支持，包括：

- 共同經歷賠付
- 獨立性評估程序
- 真相與調節委員會事件以及紀念活動

信息熱線電話（免費）：1 877 477-0775

國家級印第安寄宿學校危機熱線

設立國家級印第安寄宿學校危機熱線的目的，是為曾經的寄宿學校學生提供支持。您可以致電24小時危機熱線獲得情感和危機轉介服務。

國家級印第安寄宿學校危機熱線電話（免費）：1 866 925-4419

嗜賭成性

嗜賭成性求助熱線為卑詩省全體居民提供保密及免費的電話求助服務。求助熱線每週七天，每天24小時提供輔導信息及轉介服務。信息及轉介專家為嗜賭成性者、其家人及朋友提供即時信息，並將致電者轉介給全卑詩省的嗜賭成性專業輔導服務。

電話（免費）：1-888-795-6111

電話（失聰/弱聽，可由接話方付費）：604-875-0885

網址：www.bcresponsiblegambling.ca

公共衛生

卑詩省各地公共衛生服務局提供各種醫療保健服務。這些服務促進長者身體健康和獨立生活，對家庭和社區公共衛生做出貢獻。

疫苗接種服務

有關可以提供的疫苗接種，如流感和肺炎球菌疫苗的信息，可通過撥電話簿藍頁所列電話向您的健康保健人員或當地公共衛生局獲取。

為了您的方便，也可瀏覽卑詩省免疫接種（ImmunizeBC）網站找尋有關包括流感季節時，可注射流感疫苗診所的地點等防疫信息。

網址：www.immunizebc.ca

卑詩省很多藥店經授權，可提供疫苗接種。請致電當地藥店，瞭解在您所在地區有無疫苗接種藥劑師。

您也可以撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接，瞭解有關疫苗防疫以及當地公共衛生局和藥店方面的信息。





您的
居所



計劃健康晚年時的思考

利用以下空白部分記錄您的問題答案。



您有沒有想過年紀大了，自己的居住需要有何改變？（例如，是否需要住小一點的地方？）

當有一天自己不能開車時，您是否希望住在離商店、公共交通、醫療設施和其它可能需要的服務比較近的地方？

您現在的房子能不能改裝一下以便適合您將來的需要？

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。



您的居所

為日益增加的長者人群提供的住房選擇

卑詩省的長者有很多住房選擇，由在家中獨立居住到生活支持居所的計劃和支持。為長者的未來住房需求做好計劃至關重要。截至2029年，接近30%的加拿大長者將處於75至84歲的年齡段，而13%的長者將超過85歲。許多長者將能保持生活自理，但其他人則需要更多支持。卑詩省政府正在努力提供多種計劃、服務和住房選擇，以滿足背景多元化人群的獨特居住需求。

在本章中，您會找到為獨立生活在家的卑詩省長者提供的計劃和服務方面的信息，包括長者住宅業主補貼、物業估價和物業稅緩交。不管您是房主還是租客，您或房東有可能符合條件領取補助把住房改造得更加通行無障礙，這是為很多希望能在家的養老的長者做出的重要考量。

找到經濟適用房是很多收入固定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，並為與非盈利機構住房供應商和其它政府機構合作建設的經濟適用房單元提供租金補貼。您可以在本章中找到這些計劃詳情。

您也會找到為需要某些支持的長者居住的生活支持居所提供補貼方面的信息。卑詩省政府與各種非盈利和私人護理服務商已聯手創造超過4,000間廉租生活支持單位。這些單位為低收入長者和殘障人士提供住宿、膳食、家務、洗衣、24小時響應系統、康體機會和個人護理服務。



較低收入長者可能對《卑詩省長者指南》中的如下計劃尤其感興趣：

- ☐ 長者住宅業主補貼
- ☐ 物業稅緩交
- ☐ 卑詩省長者居所裝修退稅
- ☐ 為提高獨立性而進行房屋改裝（HAFI）計劃
- ☐ 長者租客住宿補貼（SAFER）計劃
- ☐ 長者廉租房
- ☐ 長者支持性住房
- ☐ 有資助的生活支持住所

長者住宅業主

長者住宅業主補貼

長者住宅業主補貼能減少您每年為首要居所繳納的物業稅。申請長者補貼后，您的物業稅可能會減少高達\$845，如果您的物業位於北部及農村地區，物業稅則減少高達\$1,045。

該補貼適用於物業稅高於\$100的情況。繳納最低額稅款確保所有業主都為當地計劃和服務提供資金，例如道路養護和醫院等。

低收入住宅業主補貼

如果因為您的首要居所價值被高估而得到的補貼額減少，並且您符合低收入的條件，您也可以申請全額或部分差額補貼。



有關業主補貼和低收入補貼，包括資格條件和申請方法詳情，請訪問網站：

網址：www.gov.bc.ca/homeownergrant

如果您對業主補貼仍有問題，請聯繫您的市府：

網址：www.civicinfo.bc.ca/11.asp

如果您住在農村地區，請聯繫稅務調查員：

電話（免費）：1 800 663-7867

電話（大維多利亞地區）：250 387-0555

電郵：ruraltax@gov.bc.ca

物業估價

每年一月，卑詩省物業估價局向所有業主寄發物業估價通知單，列明截至上一年7月1日的物業公平市場價。稅務局計算您的物業稅額時將會考慮此市場價。如果您對估價通知單上的資料有任何問題或疑慮，請在1月31日根據估價通知單上列出的電話或地址，聯繫您區內的卑詩省物業估價局辦公室。

網址：www.bcassessment.ca

物業稅緩交

如果您已年滿55歲，或您的配偶已故（無論您年齡多大），又或者您是殘障人士，物業稅緩交作為一項低息貸款計劃，可允許您延期支付全部或部分物業稅。

如果您的申請獲批，卑詩省政府直接代您向稅務局繳納地區或卑詩省物業稅。緩交的稅款，連同利息和行政管理費（如果適用），必須在滿足以下任一條件的情況下返還給卑詩省政府：



- 物業過戶給未亡配偶以外的新業主之前；或者
- 在業主過世時通過遺產而返還。

有關物業稅緩交計劃，包括資格條件以及申請辦法詳情，請訪問網站：

網址：www.gov.bc.ca/propertytaxdeferral

如果您仍有問題，請聯繫您的物業稅繳納辦公室或緩交辦公室：

Tax Deferment Office

Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

電話（卑詩省服務局聯繫中心，免費）：1 800 663-7867;

如果您撥打免費電話，請讓轉接至 250 356-8121.

電話（大維多利亞地區）：250 356-8121

電郵：taxdeferral@gov.bc.ca

網址：www.gov.bc.ca/propertytaxdeferral

家庭改裝

卑詩省長者居家裝修退稅

卑詩省長者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幫助長者在家中更加獨立自立或行動自如。

每年最高退稅額為\$1,000，以符合條件支出額的10%計算。退稅可由長者申請，不論他們是業主或租戶，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 2012年4月1日後的這筆開支。此退款是一筆可以退還的退稅賬款，如果退稅款高於



您的應繳稅款，您將收到差額退款。更多詳情，請聯繫卑詩省所得稅分局。

電話（免費）：1 877 387-3332

通信地址：PO Box 9444 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9W8

電郵：ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

網址：www.health.gov.bc.ca

（在搜索區輸入“seniors renovation credit”）

獨立生活居家改裝計劃

獨立生活居家改裝計劃資助低收入的長者和殘障人士將居家改裝得出入方便、安全可靠和可以獨立自理。符合條件的業主以及租戶房東，每家可獲得最多\$20,000不用償還的貸款。根據改裝所必須的材料成本和勞工費計算具體數額。

要索取該計劃的詳細資料，包括符資格規定和申請表，請訪問卑詩省住房局網站或通過以下聯繫方式聯繫卑詩省住房局。

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

電郵：hafi@bchousing.org

網址：www.bchousing.org/HAFI

長者住房選項

長者租客住宿補助

長者租客住宿補助（SAFER）計劃每月以現金形式，為符合條件並自付租金租住房屋的60歲或以上的卑詩省居民提供補助。

如果您符合以下所有條件，您可能合格得到SAFER補貼：



- 年齡在60歲或以上；
- 申請前在卑詩省已住滿12個月；
- 您和配偶（與您同住者）符合公民身份要求；以及
- 租用住所每月支付的租金，包括您擁有的流動房屋停屋坪租金，多於您全家毛收入（稅前）的30%。

如果您滿足以下任何一項條件，您將不符合資格：

- 年齡在60歲以下；
- 居住於補貼房屋或由衛生廳資助的住家護理設施；
- 居住在合作社房屋，並且是股東；
- 您或您的家庭獲得通過《卑詩就業及援助法案》或《殘障人士就業及援助法案》的所得援助（不包括只限醫療服務資助）；
- 您或配偶（如果適用）在仍然有效的私人合同擔保中；
- 不住在卑詩省；
- 申請前在卑詩省居住不滿12個月；
- 不符合公民資格要求；或
- 總收入超過以下標準：

	大溫地區	卑詩省其它地區
單身	\$2,550	\$2,223
夫婦	\$2,750	\$2,423
分擔	\$1,776	\$1,776



卑詩省住房局備有申請表和申請資格的詳細資料供索取，或可從卑詩省住房局的網址下載。

有關詳情，請通過下列地址或電話聯繫卑詩省住房局。

BC Housing SAFER
101- 4555 Kingsway
Burnaby BC V5H 4V8

電話（免費）：1 800 257-7756
電話（大溫地區）：604 433-2218
網址：www.bchousing.org/programs/SAFER

長者廉租房

低收入長者若不需要任何支持服務，或在居家護理照顧下能獨立自理，可以申請入住廉租房。

卑詩省有三種廉租房：

- 公營房屋 - 由卑詩省住房局管理；
- 非盈利房屋 - 由非盈利機構管理；及
- 合作社房屋 - 由居民管理。

由卑詩省住房局管理的中央列表和申請服務項目的住房登記冊，列出了許多廉租房資料。住房登記冊包括公營房屋和一些非盈利和合作社房屋供應機構。其它非盈利和合作社供應機構則自行設立各自的登記冊。

申請住房登記冊上的房屋必須填寫及遞交一份住房申請表。有關申請表和其它資格要求詳情，可向任何一家卑詩省住房局辦公室索取，或從卑詩省住房局網址下載。

網址：www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply



對於自設登記冊的非盈利機構和合作社房屋，請直接聯繫這些機構。有關全卑詩省的機構和合作社的資料，請向任何一家卑詩省住房局辦公室索取，或從卑詩省住房局網址下載。

網址：www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Listings

更多詳情，請按以下地址或電話聯繫卑詩省住房局。

BC Housing

The Housing Registry/SAFER/Rental Assistance Program

101 - 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

電郵：applicantinquiries@bchousing.org

網址：www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

溫哥華島地區辦公室

電話（免費）：1 800 787-2807

電話（大維多利亞地區）：250 475-7550

內陸地區辦公室

電話（免費）：1 800 834-7149

電話（Penticton）：250 493-0301

北部地區辦公室

電話（免費）：1 800 667-1235

電話（Prince George）：250 562-9251

有關卑詩省合作社房屋聯合會的信息可在其網站上找到，或撥打以下電話查詢。

電話（免費）：1-866-879-5111

電話（大溫地區）：604 879-5111

網址：www.chf.bc.ca/contact



長者支持性住房

長者支持性住房計劃在一些選定的由政府資助興建的住宅單位，經特殊改建為出租屋，主要提供給需要輔助方能繼續獨立生活的低收入長者。該支持計劃包括每日一餐、24小時響應系統、每週的輕便家務和洗衣服，以及社交和康樂活動。符合條件的人士支付他們50%的收入以便入住這些單位。

您如果滿足以下條件，則可能符合條件享有支持補貼：

- 您是低收入長者或殘障人士，將受惠於一個方便出入的居家；
- 您需要一些支持服務以繼續獨立自理生活；及
- 您有能力管理自己的生活方式。

申請表及其它資格條件詳情可向卑詩省住房局辦公室索取，或從卑詩省住房局網頁下載。若要瞭解更多詳情，請聯繫以下卑詩省住房局地址及電話。

BC Housing SSH

101 – 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

網址：www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

有資助的生活支持住所

有資助的生活支持住所單位是為需要一些支持，但不需要24小時住家護理院護理的長者和殘障人士而提供。生活支持是居家護理和住家護理兩者之間的折衷計劃，提供的支持如下：

- 住宿；
- 例如膳食、家務、洗衣、康樂活動和24小時響應系統等款待服務；及



- 例如協助梳洗、行動和服藥等個人照顧服務。

符合條件的人士支付他們稅後所得的70%以及電費入住這些單位。只有需要額外支持就能保持獨立性的長者才符合條件。要被考慮入住生活支持單位，申請者必須先經評估，然後經他們區內的衛生局轉介。

衛生局的個案經理將與您一同研究生活支持居所是您的最佳選擇與否。有關詳情，請訪問卑詩省住房局網站。

網址：www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/AL

長者服務學會

該非盈利組織為生活在卑詩省的長者，提供所有住屋選擇及服務信息。為大溫地區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在宣講。該學會也為居住在新威斯特敏斯特的長者提供獨立的生活計劃（例如送餐服務、在家更好計劃和社交項目）。請使用以下聯繫方式獲取更多詳情。

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

網址：www.seniorsservicessociety.ca



房東及租戶

瞭解您的權利與義務

住宅租務處

住宅租務處根據《住宅租務法案》或《流動房屋停屋坪租務法案》的規定，向業主及租戶提供有關他們的權利、責任和選擇項方面的信息。住宅租務處可提供信息協助解決租賃糾紛，例如損失索賠、退還保證金、加租和收回房屋通知。如果業主和住戶兩方無法解決爭議，任何一方可直接到租務處辦公室、卑詩省服務局或在線申請解決糾紛。住宅租務處還為流動房屋停屋坪租務提供資料並解決糾紛。

有關業主及租戶權利與義務的資料，請瀏覽其網頁。若要與信息員通話或聆聽有關卑詩省房屋租賃的24小時錄音信息，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

網址：www.gov.bc.ca/landlordtenant



四處走動





計劃健康晚年時的思考

利用以下空白部分記錄您的問題答案。

通常來說，長者壽命比能駕駛的年限長7至10年。您為將來的交通需求做了甚麼計劃？



您知道如何使用您社區的公共交通嗎？

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。



四處走動

交通服務對幫助長者保持身體活躍很重要

交通可能是長者生活中面臨的重要問題。由於路面更加繁忙，而社區面積越來越大，要辦完一天的事情變得很具挑戰性。不論您是依賴公共交通或自己駕車，要在社區中保持活躍您必需有各種可靠的交通選擇。

在本章中，您會找到一些為長者提供的計劃和服務。有交通服務折扣，例如長者公交票價折扣和卑詩省渡輪票價折扣。為超過60個卑詩省社區提供巴士乘車證折扣計劃，每年惠及 65,000多人。

如果您需要他人給您開車，許多本地社區組織提供義務駕駛服務，或者為您聯繫商業性駕駛服務。您也可使用特別服務，例如特殊需要接載服務專用車（handyDART）和出租車優惠計劃。

符合條件的長者享有汽車保險保費折扣。在本章中，您也可找到關於長者駕照和退伍軍人專用汽車牌照方面的信息。如果您需要路面情況報告和最新旅遊天氣報告，卑詩省駕駛管理局（DriveBC）網頁可為您提供一分鐘前的近況、出行危險和道路封閉信息。

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行駛在路上。很多長者都對他們應繼續開車到甚麼時候感到困惑不解。在本章中，您會瞭解到駕駛體檢報告，以及協助年長駕駛者評估並改良駕駛技術的工具包。



較低收入長者可能對《卑詩省長者指南》中的如下計劃尤其感興趣：

- ☐ 長者公交票價折扣
- ☐ 巴士乘車證計劃
- ☐ 長者汽車保險保費折扣

駕車的替代選擇

長者公交票價折扣

卑詩省長者（年齡在65歲或以上）符合條件享受大部分公交系統票價折扣。要瞭解詳情，請聯繫以下部門：

大溫地區

TransLink

電話：604-953-3333

網址：www.translink.ca

大維多利亞地區

BC Transit

電話：250-382-6161

網址：www.bctransit.com/victoria

大維多利亞地區及大溫地區以外地區，請聯繫您區內交通營運商或瀏覽卑詩省公共運輸網站，搜索您當地的公交運輸系統。

網址：www.bctransit.com



巴士乘車證計劃

巴士乘車證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交或交通鏈接的交通工具而不需額外付費，包括空中列車及水上巴士。但特殊需要接載服務和西岸快車則不適用。

資格條件

若要符合條件申請巴士乘車證計劃，申請人必須居住在公交提供服務的地區，有年票可售並符合以下任何一項條件：

- 領取聯邦保證收入補助、聯邦津貼或或鰥寡津貼；
- 從社會發展與社會創新廳領取殘障補助的18-64歲人士；
- 領取卑詩省收入援助的60-64歲人士；
- 65歲以上符合條件領取保證收入補助但不能滿足加拿大10年居住期限要求者；
- 居住在第一民族保留地並從部族政府領取殘障補助的18-64歲人士；或
- 居住在第一民族保留地並從部族政府領取補助的60-64歲人士。

居住在保留地並領取部族補貼的有殘障人士資格者，應聯繫其部族政府瞭解詳情。

票價

巴士乘車證每年收取行政費\$45，有效期為一個日曆年度，於12月31日失效。在年中申請時，票價將不會按時間比例扣減。



聯繫信息

每週一至五上午9時至下午4時提供電話服務。巴士乘車證需求極大，來電高峰時段是上午11時至下午2時。另一選擇是用電郵聯繫巴士乘車證計劃（請注意：該辦公室不會通過電郵回覆——您將於3-5工作天內收到電話回復）。聯繫巴士乘車證計劃時，請提供以下信息：

- 姓名
- 社會保險號（SIN）
- 電話
- 出生日期，及
- 如不能說英語，說明可講的語言。

公交乘車證計劃

電話（免費）：1 866 866-0800; 然後聽從提示音

通信地址：PO Box 9985 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9R6

電郵：SDSIBUSPA@gov.bc.ca

請不要寄附件給該辦公室，因為該辦公室不能打開或閱讀電郵附件。

如果您的姓名或地址有所變化，請通知巴士乘車證計劃以確保您會收到下一年的申請表和巴士乘車證。

網址：www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

社區往來培訓計劃：卑詩省公交局

社區往來培訓計劃為希望使用普通公共交通服務的長者和殘障人士，提供免費的培訓。

培訓人員對公共運輸系統有深入瞭解，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



服務對象和護理員及家庭成員合作，並提供跟進服務，以確保服務對象能安心使用公共運輸系統。

致電卑詩公交局安全與培訓處（電話250 385-2551然後按 0），或聯繫您當地的公交運營商，瞭解您所在地區的出行培訓信息。在大維多利亞地區、Kelowna、Prince George和Vernon，請聯繫：

大維多利亞地區電話：250 384-7723

網址：bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

Kelowna電話：250 860-8121

網址：bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

Prince George電話：250 563-0011

網址：bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

Vernon電話：250 545-7221

網址：bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

出行無障礙：交通鏈接

交通鏈接（TransLink）提供一系列服務，確保殘障人士、長者和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）：778 375-6868

網址：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、無法獨自使用普通公共交通工具者提供門到門的拼車服務。

卑詩省公交局：若要在卑詩省公交局網站上找到HandyDART的信息，請搜索您的社區，或者在地圖上找到，然後點擊“Rider Info”（乘車人信息）。

電話（大維多利亞地區）：250 727-7811（上午8時至下午5時）

網址：www.bctransit.com



交通鏈接：在大溫地區，請聯繫您區內社區資源中心、致電交通鏈接以下電話，或瀏覽交通鏈接網站。

電話（大溫地區）：778 452-2860

網址：www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

出租車優惠計劃

卑詩省公交局：當handyDART不能滿足您的出行需求，您可以一次性地使用出租車優惠券出行。出租車優惠券僅為handyDART永久註冊用戶發放，提供一半的出租車車費補貼。您需要有handyPASS才能使用此項計劃。

電話（大維多利亞地區）：250 727-7811

大維多利亞以外地區，請聯繫當地公交運營商。

網址：www.bctransit.com

交通鏈接：出租車優惠計劃是handyDART的補充服務，為已有HandyCard優惠卡的永久殘障人士提供服務。若要瞭解有關該計劃的詳情，請撥打以下號碼聯繫無障礙公交客戶服務辦公室。

電話（大溫地區）：778 452-2860

出租車權利法案

出租車權利法案是一項原則聲明，闡述了對出租車司機和乘客提出的期望。出租車權利法案旨在改善大溫地區的出租車服務。作為出租車乘客，您有如下權利：

- 任何當值出租車司機接載和送您前往您指明的目的地；
- 以現金、可接受的信用卡或出租車優惠券支付里程表上的價錢；
- 如果提出要求，由彬彬有禮的司機提供協助；



- 可以攜同引導犬或可攜帶移動輔助器；
- 出租車應該整潔、沒有香煙味並且車況良好；
- 選用由您指定的路線，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，司機應出具詳細收據。

有關這些權利的其它信息，可在下列網站找到。

網址：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）都可半價搭乘卑詩省渡輪公司大部分航線的渡輪，假日除外。優惠僅適用於乘客票價。

注：常規票價的半價優惠不適用於北方航線。但是，這些航線上的卑詩省長者乘客也有特殊優惠。

可通過撥打電話獲得客戶信息和進行預訂。

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

電話（Rogers或TELUS手機網）：*BCF（*223）

電話（北美以外地區）：1 250 386-3431

若要瞭解詳情，請致電卑詩省渡輪或訪問卑詩省渡輪網站：

電話（免費）：1 888 223-3779

網址：www.bcferries.com



內陸渡輪

與交通與基礎設施廳簽約營運內陸渡輪航線的公司為公眾提供免費服務，包括乘客和車輛的渡輪服務。網上有航線及時間表資料，以及各航線的聯繫電話。

網址：www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

交通與基礎設施廳海事辦公室或卑詩省駕駛員管理局也提供相關資料。

電話（大維多利亞地區）：250-387-7585

網址：www.drivebc.ca

長者駕駛員

長者汽車保險保費折扣

如果您年齡在65歲或以上，且您的汽車僅用於休閒場合，則有資格獲得長者類基本汽車保險費的25%折扣。有殘障的長者如果符合兩個計劃的條件，則享有長者類和殘疾折扣兩項優惠。請向汽車保險代理查詢詳情。

有關這些折扣的更多詳情，請聯繫ICBC。

電話（免費）：1-800-663-3051

電話（大溫地區）：604-661-2800

網址：www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

駕照

如果您年齡在65歲或以上，卑詩省汽車保險局（ICBC）會減收或免除某些服務費。

以下的服務可享受減費：

- 更換駕照
- 卑詩省身份證原件。



免費服務項目包括：

- 卑詩省身份證，如果您放棄駕駛並交回駕照；以及
- ICBC提供的道路考試。

詳情請致電ICBC查詢：

電話（免費）：1-800-950-1498

電話（大維多利亞地區）：250-978-8300

網址：www.icbc.com/driver-licensing/visit-dl-office/Pages/Fees.aspx

長者駕駛員工具包

如果您是長者駕駛員或為家中的長者駕駛員提供支持，卑詩省汽車協會（BCAA）長者駕駛員工具包是一個在線資源門戶網，旨在幫助長者駕駛員評估自己的駕駛技能、瞭解身體能力變化，以及更正並提高自己的駕駛水平（若有必要的話）。由加拿大汽車協會與醫療和健康專家團隊共同開發，該在線資源旨在幫助長者駕駛員及其親人提供如下服務：

- 促進更高的自我評估意識和作出知情決定；
- 增加年長駕駛員對有關身體老齡化的變化，以及危及本身、乘客和其它道路使用者可能性的認識；
- 提供實際可行的解決方法、選擇和替代方案；及
- 對他們為行動需求做出的負責任選擇和決定所帶來的直接（或間接）好處，有進一步的認識。

網址：www.bcaa.com/seniordrivers

駕駛體檢報告及路試重考

在以下情況下，駕駛員必須通過卑詩省駕駛員體檢計劃，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定期體檢；
- 由醫療專業人員、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》有義務予以報告）提出可靠報告時；及
- 年齡在80歲時定期體檢，因為人們老齡化時健康狀況對駕駛的影響更為普遍。

如果您因為以上任何原因而必須提交體檢報告，您會收到郵寄表格，表格應交您的醫生。表格背面有詳細說明。

您的醫生會填妥報告並交予卑詩省道路安全局（RoadSafetyBC）供其審核。只有在您的駕照狀況出現變化，或被要求提供更多資訊或參加測試以決定您是否適合駕駛的情況下，您才會收到書面通知。

有關詳情或有關適合駕駛和健康要求的一般查詢，請聯繫卑詩省道路安全局。

電話（卑詩省服務局，免費）：1-800-663-7867，要求轉駁至
250-387-7747

電話（大維多利亞地區）：250-387-7747

網址：www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm

申請駕照和駕駛測試的詳情，請聯繫ICBC。

電話（免費）：1-800-950-1498

電話（大維多利亞地區）：250-978-8300

網址：www.icbc.com/driver-licensing/re-exam



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：

- 戰時服役；
- 戰後服役；或
- 在北大西洋公約組織或聯合國軍事行動中服役，包括皇家騎警或市警警員。

若要申請退伍軍人汽車牌照，請從ICBC網址下載申請表，或向汽車保險代理索取。

網址：www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

有關申請程序或資格要求的詳情，請聯繫以下任何一個機構：

British Columbia Veterans Commemorative Association

電話（大溫地區）：604-876-2838

網址：www.bcveterans.org

Royal Canadian Legion/BC Yukon Command

網址：www.legionbcyukon.ca

Canadian Peacekeeping Veterans Association

網址：www.cpva.ca

卑詩省駕駛員管理局

卑詩省駕駛員管理局網站不斷更新卑詩省主要公路的最新路況。請瀏覽卑詩省駕駛員管理局網站或撥打以下免費電話索取天氣資料、旅遊意見、道路封閉、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、交通鏈接和其它重要網站鏈接和旅遊信息。

電話（免費）：1-800-550-4997

網址：www.drivebc.ca



四處走動



您的
金錢

計劃健康晚年時的思考

利用以下空白部分記錄您的問題答案。

您有沒有想過自己將來的收入來源？



如果有一天您不能再處理自己的財務事項時，
您有甚麼應變計劃嗎？您知道甚麼是代理
協議和授權書嗎？

您知道作為長者能享有的退稅和優惠折扣嗎？

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請
訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網
站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯
繫卑詩省健康鏈接。



您的金錢

對長者財務需求提供支持

全加拿大的長者比以前任何時候都更長壽、更活躍、更熟悉科學技術並且財務更穩定。有些長者生活無憂，但有些則經歷財務挑戰，可能需要援助。

良好的財務計劃可以幫助您在較年長時能維持生活質量。如果您是低收入長者，這裏有些計劃可補助您的收入。包括聯邦的老年金和保證收入補助計劃，以及卑詩省的長者補助。

您也可能符合條件獲得多種卑詩省和聯邦退稅額，以減低您的應納稅款。本章為您提供收入保障計劃和退稅信息，以便您能確保獲得應得的所有福利。有關詳情，請參閱本指南前面的《您的福利》一章。

也請參閱本指南《您的安全與保障》一章，瞭解無行為能力策劃和如何指定他人在您不能自我做出法律、財務或健康護理等決定時，為您做決定，以及協助您保護自己免受金錢詐騙和欺詐的消費者保護和投資者教育課程。

較低收入長者可能對《卑詩省長者指南》中的如下計劃尤其感興趣：

- ☐ 老年金
- ☐ 保證收入補助
- ☐ 津貼/鰥寡津貼福利
- ☐ 長者補助金計劃
- ☐ 沒有領取老年金的長者收入援助
- ☐ 加拿大退伍軍人事務部

為退休做好財務準備

老年金

老年金（OAS）是聯邦政府向年滿65歲並符合居住要求的加拿大公民或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的福利。

老年金福利額於1月、4月、7月和10月予以審核，以反映通過消費者物價指數測量出的生活費用。如果您尚未收到正面的註冊信，則應該至少在您65歲生日或您符合條件的日期六個月前提出申請。自2013年7月開始，您可以在符合條件領取老年金日之後最多60個月後領取老年金，作為交換，每個月的老年金數額會有所增加。有關OAS及該計劃變動情況的詳情，請聯繫加拿大服務局或瀏覽其網站。

電話（英語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9914

電話（法語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9915

電話（失聰/弱聽，免費）：1-800-255-4786

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas

保證收入補助

保證收入補助（GIS）為居於加拿大符合條件的低收入長者提供額外的金錢，以補充老年金之不足。要獲得GIS，您必須提出申請。不論您是新申請者或已獲得這些福利，只要您仍然符合條件且每年按時申報所得稅，則您的福利將每年自動續期。

如果您沒有按時申報所得稅，或如果需要其它資料，您將會收到郵寄給您的續期申請表。GIS金額是根據您的全年收入或您和配偶或同居伴侶



的合併所得計算。由於您的全年收入可能每年都有變化，您必須提供每年的收入資料，可以用填報申請表或申報所得稅的方式提供。有關GIS的詳情，請聯繫加拿大服務局或瀏覽其網站。

電話（英語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9914

電話（法語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9915

電話（失聰/弱聽，免費）：1-800-255-4786

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

沒有領取老年金長者的收入援助

如果您年齡在65歲或以上，但不符合領取老年金及保證收入補助的條件，您或可能符合條件得到社會發展與社會創新廳的收入援助。所需資格視乎收入、資產和住所費用而定。有關詳情，請聯繫社會發展與社會創新廳。

電話（免費）：1-866-866-0800（按 3）

津貼/鰥寡津貼

如果您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，您可能符合條件享受被稱為津貼的福利。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。您獲得的福利金額是基於您和您配偶或同居伴侶的合併所得而定。

如果您的配偶或同居伴侶去世（或已去世），您在60歲至64歲之間，屬於低收入，您可能會領取被稱為鰥寡津貼的福利，直至您65歲為止。請聯繫加拿大服務局網站，瞭解這些資格條件。

要獲得津貼或鰥寡津貼，您必須提出申請。不論您是新申請者或已獲得這些福利，只要您仍然符合條件且每年按時申報所得稅，則您的福利將每年自動續期。

如果您沒有按時申報所得稅，或如果需要其它資料，您將會收到郵寄給您的續期申請表。由於您的全年收入可能每年會有變化，您必須提供每年收入資料，可以用填報申請表或申報所得稅的方式提供。



有關津貼/鰥寡津貼的詳情，請聯繫加拿大服務局或瀏覽其網站。

電話（英語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9914

電話（法語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9915

電話（失聰/弱聽，免費）：1-800-255-4786

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

加拿大退休金計劃

加拿大退休金計劃（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的金額取決於您受僱期間的供款金額。CPP每年1月份根據通脹調整，以趕上生活費用的上升速度。要領取CPP，您必須提出申請；退休福利不會自動開始，除非您年齡在65歲時，正接受CPP殘障福利。您應至少在希望領取CPP的六個月前提出申請。

如果您提早（60至64歲）申請領取CPP，您領取的金額會減少；但如果您於65歲後或遲至70歲才申請領取，您領取的金額有所增加。如果您於65歲申請，領取的全額退休金無增無減。

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，或者如果您是一位曾在另一國家居住或工作的人士的未亡配偶或同居伴侶，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的福利。

如果您向CPP供款達到所需年數，在您去世時，您的遺產中可獲得一筆一次性死亡福利金。此外，您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獲得福利（18至25歲者必須是全日制學生）。



請注意，2011至2016年間CPP將引進多項變更。有關這些變更的詳情及CPP福利的申請，都可以從加拿大服務局辦公室獲得，亦可從加拿大服務局網站得到。

有關CPP的詳情，請聯繫加拿大服務局查詢。

電話（英語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9914

電話（法語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9915

電話（失聰/弱聽，免費）：1-800-255-4786

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra.gc.ca/cpp

若要瞭解詳情，請參閱本指南《長者工人》欄內的《領取CPP的年長就業者》。

加拿大退伍軍人事務部

加拿大退伍軍人事務部（VAC）為符合條件的退伍軍人、其家人與無論是在家中或社區設施中的護理工提供多種服務和福利。這包括殘障福利、低收入退伍軍人與其家人的財務援助，以及為有特別需要的退伍軍人提供護理、暫代照顧、善終護理、特別設備和獨立居家改裝支持等。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、其家人與護理工的需要。詳情請致電加拿大退伍軍人事務部查詢或瀏覽其網站。

電話（免費）：1-866-522-2122

網址：www.veterans.gc.ca/eng/services

長者補助金

長者補助金是向領取聯邦老年金及保證收入補助，或其它聯邦津貼的低收入長者每月發放的補助金。收入低於卑詩省政府保證水平的長者若符合條件，將獲得補助金彌補差額。補助金將自動付給符合條件的人士，長者毋需另行申請。

有關詳情，請向長者補助金聯繫中心查詢。

電話（免費）：1-866-866-0800

網址：www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

註冊退休儲蓄計劃

註冊退休儲蓄計劃（RRSP）是一項儲蓄計劃，通過把收入稍高年份的稅收轉移到較低收入年份而立即帶來稅務收益。

RRSP是稅務儲蓄計劃，符合條件的攤款可以從您的報稅表中減掉，以降低您的應納稅額。您的RRSP供款截止日期為71歲之前的最後一個12月31日。

若要瞭解有關RRSP的詳情，請參與您的收入稅指南或瀏覽加拿大稅務局網站：

網址：www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

長者工人

就業保險福利

長者如果在年滿65歲後希望繼續工作，則與加拿大其他在職人士一樣，有資格享受相同的就業保險（EI）福利，但必須符合某些資格條件。

領取退休金不影響您獲得EI福利。如果您返回工作崗位並累積足夠已投保工時，同時達至申請福利的條件，您的退休金收入不會由您EI福利中扣減。



您可以在線申請就業保險福利。

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml

若要瞭解詳情，請聯繫加拿大服務局：

電話（免費）：1 800 206-7218

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

如果您是自僱人士，並且註冊享有就業保險計劃，您可能有資格申請就業保險特別福利。若要瞭解更多加拿大自僱人士的就業保險信息，請訪問加拿大服務局網站：

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/publications/sew_publication.shtml

EI為不得不暫時離開工作崗位，為患有嚴重疾病並有極大去世風險的家人提供護理和支持服務者提供人文關懷福利。請訪問加拿大服務局網站，瞭解資格條件及申請方法等更多信息：

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

EI為生病、受傷或檢疫原因而不能工作的個人提供病休福利。請訪問加拿大服務局網站，瞭解資格條件及申請方法等更多信息：

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

領取CPP退休金和福利的長者就業人員

為加拿大退休金計劃供款的規定於2012年1月1日發生變化。該變動適用於領取CPP或魁北克退休金計劃（QPP）的60-70歲的就業者和自僱人士。如果您的年齡不到65歲，還在工作並且領取CPP或QPP退休金，您將不得不為CPP供款。如果您年齡在65-70歲，除非願意停止向CPP供款，否則您也不得不繼續供款。

瞭解如何做出選擇的詳情，或有關CPP供款詳情，請參閱您的所得稅指南、致電加拿大稅務局或訪問以下任何一個網站。

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra.gc.ca/cpp

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

退稅

以下信息講述的是，您在填寫並提交年度報稅和福利表時，可能對您適用的退稅項目。

老年扣稅額

除了基本的個人額度外，如果您在納稅年度中年齡達到65歲（或以上），您可能符合條件申請年齡扣稅額，這會使得符合條件的長者獲得一份勿需退還的退稅額，以降低其應納稅款。您能申請到的數額取決於您的淨收入水平。

退休金扣稅額

如果您有養老金收入、退休金或年金付款，您或可申請退休金扣稅額。您符合條件享受到的退休金，會用來決定可減低聯邦所得稅的非退款扣稅總額。

配偶轉移扣稅額

您的配偶可將其符合條件的稅額轉移給您，而不必將其聯邦所得稅減至零。例如，您的配偶可以把老年扣稅額、退休金收入扣稅額或殘障扣稅額轉移給您。

退休金扣稅額分割

如果您滿足以下條件，您可能也會希望探討與您配偶或同居伴侶分割您享受到的退休金扣稅額的想法。使用收入分割，您配偶或同居伴侶或可最高將其退休金扣稅額一半轉移給您，達至減稅的目的。



若要瞭解有關退休金扣稅額分割的詳情，請參閱所得稅報稅指南、致電加拿大稅務局或訪問其網站。

電話（免費）：1-800-959-8281

網址：www.cra.gc.ca/pensionsplitting

其它抵扣額

您也可以申請為醫療開支及護理院護理工或非全職護理服務抵扣一定額度。

若要瞭解更多信息，請參閱所得稅報稅指南、致電加拿大稅務局或訪問其網站。

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snrs/ddctns-eng.html

殘障退稅

如果您長期患有嚴重身體或精神功能障礙並滿足一定的條件，您有可能符合條件申請殘障退稅。為了確定您是否符合條件，您必須填寫T2201表《殘障退稅證》，並讓符合條件的專業人士予以鑒定。一旦填寫完畢，請把經過鑒定的證書原件寄給您的稅務中心。

若要瞭解更多信息，請參閱所得稅報稅指南、致電加拿大稅務局或訪問其網站。

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra-arc.gc.ca/disability

貨勞稅退稅

貨勞稅退稅是按季度發放的免稅款項，幫助中低收入的個人和家庭，抵銷他們所支付的全部或部分GST。



要領取GST退稅，即使您在報稅年度沒有收入，也必須填寫所得稅和福利報表。自2014稅務年度開始，您無需再申請GST退稅額，因為加拿大稅務局將決定您是否符合條件，並將通知合乎條件者領取退稅款。

如果您有配偶或同居伴侶，您們二者只有一人能領取退稅款。退稅款將支付給其稅表最先得得到評估者手中，無論（夫婦之間）是誰領取該退稅額度，總額不變。

若要瞭解更多信息，請參閱所得稅報稅指南、致電加拿大稅務局或訪問其網站。

電話（免費）：1-800-959-1953

網址：www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

銷售稅退稅

如果您在報稅年度的12月31日是卑詩省居民，並且滿足以下任何一項條件，您則有資格申請銷售稅退稅：

- 年滿19周歲或以上；
- 有配偶或同居伴侶；或者
- 為人父母。

您可以為自己申請最多\$75，以及為居住在一起的配偶或同居伴侶申請\$75。如果您單身，並且淨收入超過\$15,000，該退稅額將減少2%。如果您有居住在一起的配偶或同居伴侶，並且家庭淨收入超過\$18,000，退稅額將減少2%。

您通過使用卑詩省報稅表（表BC479）填寫T1所得稅報稅表時，申請消費稅退稅。稅額超出您應納稅款部分將退還給您。您可從以下網站上找到卑詩省報稅表：

網址：www.cra-arc.gc.ca/E/pbg/tf/5010-tc/README.html



若要瞭解有關卑詩省稅退稅信息，請諮詢以下網站：

網址：www.gov.bc.ca

（在搜索區域輸入“BC479 sales tax credit”）

卑詩省低收入氣候行動稅退稅

卑詩省低收入氣候行動退稅旨在協助卑詩省低收入居民抵銷他們所付的卑詩省碳排放稅。此項退稅連同每季GST退稅一同發放。

2015年7月至2016年6月，您個人的最高年度退稅額為\$115.50，配偶或同居伴侶為\$115.50，每名子女\$34.50（單親家庭的第一個子女為\$115.50）。

無子女的單身個人，2014年淨收入超過\$32,445者的最高退稅額減少2%。對於家庭而言，2014年淨收入超過\$37,852者的最高退稅額減少2%。淨收入門檻每年按卑詩省通漲率調整。

若要瞭解更多信息：

電話（免費）：1 877 387-3332

電話（大維多利亞地區）：250 387-3332

電郵：ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

網址：www2.gov.bc.ca

（在搜索區輸入“low income climate action tax”）

網址：www.cra-arc.gc.ca/bnfts/r ltd_prgrms/bc-eng.html

如果您搬家

如果您搬家，記得立即報告加拿大稅務局，即使是您使用銀行直存服務並且您的銀行賬戶信息沒有變化，也要如此，以確保不會中斷付給您的退款並且您的納稅和福利信息得到更新。

個人所得稅和信託查詢—加拿大稅務局

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra-arc.gc.ca/cntct/phn-eng.html

授權書

授權書是一份法律文件，指定另一個人或多人（稱為“被授權人”），代您處理您的生意和財產，以及做出財務和法律決定。授權範圍可以很廣泛，也可限於特定事項。普通授權書（非永久性授權）在您精神上無行為能力時即失效。如果您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，您可選擇簽定一份永久授權書。有關無行為能力前預作策劃，包括永久授權書方面的信息，請參閱本指南《您的安全與保障》一章。若要尋找更多信息和表格，請訪問公共監護人和託管人網站以及卑詩省司法廳網站。

網址：www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

網址：www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning



您的
安全與保障



計劃健康晚年時的思考

利用以下空白部分記錄您的問題答案。



您知道如何保障自己免受財務欺詐、詐騙和身份盜用嗎？

您知道如果您或您認識的長者受到虐待、疏於照顧或服藥過量時，應向誰求助嗎？

您有沒有為緊急事故或自然災難做好準備？
您知道該怎麼辦嗎？

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。



您的安全與保障

在您需要時為您提供保護和支持

很多長者都說個人保障是他們面臨的一大問題。隨著長者人口增長迅速，卑詩省政府致力於提供必要的信息和服務，為卑詩省內年長人士的安全和保障提供支持。

在本章指南中，您會找到有關日漸普遍的長者虐待和疏於照顧問題的信息。如果您相信有人正在虐待或疏於照顧長者，並且是緊急案件，請報警（撥打9-1-1或當地緊急號碼）。如果並非緊急案件，請參閱本章《防止長者遭受虐待和疏於照顧》項下的聯繫信息。

您也能瞭解能幫助有行為能力的成年人使用的法律選項和資源，以便在未來失去行為能力時做好計劃。這包括有關如何指定他人在您不能為自己做出法律和財務決定或者健康和個人護理決定時，代您做出決定。您在思考、討論並記錄您的想法、價值觀和醫護願望時，您正在制定的是預先護理計劃。本章為您提供相關資源，例如《我的聲音—表達自己的未來醫護治療願望》，這將幫助您做好自己的預先護理計劃，以幫助確保您收到的護理服務符合您的願望。

詐騙和欺詐也越來越令長者感到憂慮。在本章中，您可以找到能幫助您保護自己免受不公平營商和投資詐騙之害。同時，也有可供犯罪受害人使用的幫助和服務信息，以及在緊急情況時或自然災害時，能幫助您和家人做好準備並保持安全的信息和資源。



較低收入長者可能對《卑詩省長者指南》中的如下計劃尤其感興趣：

☐ 法律服務學會

防止長者遭受虐待與疏於照顧

在晚年，遭受虐待和被疏於照顧會影響成年人的健康、獨立和安全。年老的成年人可能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和疏於照顧。虐待和疏於照顧的例子包括：推撞、擊打、威脅、拿走金錢或財物、沒有提供足夠的照顧、扣留藥物或用藥不當。這些行為大多都是犯罪行為。

長者虐待可發生在家中、社區或護理設施中。施虐者往往是家人，例如配偶或子女，但也可能是朋友和護理工。

如果您相信有一位長者正在遭受虐待、被欺負或被疏於照顧，並且您認為長者正在面臨危險，請報警（撥打9-1-1）。如果沒有正在面臨的危險或者您想瞭解有關長者虐待和疏於照顧方面的信息，請聯繫長者虐待與信息熱線（SAIL），或者卑詩省受害人鏈接熱線。如果長者不能自己尋求幫助，您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）舉報這一情形，如果有發育殘疾者，可致電卑詩省社區居住機構。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，請致電卑詩省公共監護人及託管人。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繫信息。

下面列出來的電話中，很多都有TTY功能，並提供語言口譯服務。請參閱本指南後面的《地址電話簿》瞭解詳情。



卑詩長者維權與支援中心

卑詩省長者維權與支援中心是一家非盈利機構，為您提供預防虐待長者的計劃和服務。

受害人服務計劃

該計劃為遭受包括家庭暴力和性暴力虐待並且年齡在55歲及以上的受害人提供信息、支持和轉介服務。

法律援助計劃

這些計劃為因為低收入或其它障礙而不能獲得有關住房、債務、虐待/疏於照顧、監護、行為能力、政府福利和財務剝削等問題法律援助的55歲及以上人士提供法律建議、維權和代理服務。

教育與外展宣傳計劃

該計劃為老年人和社區團體免費舉辦有關長者虐待覺悟、財務支持、恃強凌弱和入住護理院等講座。

長者虐待及信息熱線（SAIL）

SAIL是老年人及其關心老年人的人士向他人傾訴自己感覺正在遭受虐待或錯誤對待的情形，或者傾聽有關預防長者虐待信息的安全場所。

若要瞭解更多信息，請聯繫卑詩省長者維權與支持中心，或者致電長者虐待與信息熱線。

長者虐待與信息熱線每天上午8時至晚上8時開放（節日除外）：

電話（免費）：1 866 437-1940

電話（大溫地區）：604 437-1940

電話（TTY）：1 855 306-1443, 週一至週五上午9時至下午4時營業

週一至週五上午9時至下午4時提供語言口譯服務

電郵：info@bceas.ca

網址：www.bceas.ca



卑詩省受害人鏈接

卑詩省受害人鏈接為家庭暴力和性暴力及其它犯罪行為受害人提供信息、轉介和支持。

電話（卑詩省和育空特區免費）：1 800 563-0808

網址：www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

指定機構

五家地區衛生局以及天佑醫療機構（Providence Health Care）和卑詩省社區生活是《成人監護法案》規定的指定機構，負責對弱勢成年人涉嫌遭受虐待或疏於照顧的舉報進行調查。要舉報無論是在護理機構或社區中不能自我尋求支持和援助的老人虐待、疏於照顧或自我疏於照顧事件，請聯繫以下任何一個被指定機構：

菲沙衛生局

電話（免費）：1 877 REACT-08（1 877 732-2808）

內陸衛生局

弱勢及無行為能力的成年人辦公室：1 844 870-4754

電郵：IHAdultguardianship@interiorhealth.ca

溫哥華島衛生局

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：成人保護熱線

電話（免費）：1 844 465-7414

電話（Prince George）：250 565-7414

溫哥華沿岸衛生局：成人保護反應計劃

電話（免費）：1 877 REACT-99（1 877 732-2899）



天佑醫療機構學會

電話（免費）：1 877 REACT-99（1 877 732-2899）

卑詩省社區居住（適用於有發育殘疾者）

電話（免費）：1 877 660-2522

卑詩省公共監護人和託管人

如果您需要舉報替代決策人（例如根據授權書或代理合同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，請聯繫卑詩省公共監護人和託管人。

電話（卑詩省服務局，免費）：1 800 663-7867（請求轉接給公共監護人和託管人）

網址：www.trustee.bc.ca

資助生活住所登記處

如果您認為有人正在遭受資助生活住所機構的虐待，您可以聯繫資助生活住所登記處。

電話（免費）：1 866 714-3378

電話（大維多利亞地區）：250 952-1369

通信地址：PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

電郵：info@alregistrar.bc.ca

網址：www.health.gov.bc.ca/assisted

卑詩省社區響應網絡協會

卑詩省社區響應網絡協會通過拓展社區響應網絡來處理全卑詩省社區的成人虐待和疏於照顧案件。每一家社區響應網絡都由多元化的社區成員、機構和服務商組成，他們集合在一起，創立一個協調一致的社區，對成人虐待、疏於照顧和自我疏於照顧案件做出響應。

網址：www.bccrns.ca



卑詩省衛生廳

若要瞭解有關長者虐待預防、識別和響應等信息，請訪問網站

網址：www.SeniorsBC.ca/elderabuse

卑詩省健康鏈接

如果您自己或認識的人正在遭受長者虐待或擔心正在遭受虐待，無論晝夜任何時刻，您都可以撥打8-1-1，致電卑詩省健康鏈接，獲得保密的、非緊急健康信息與支持。根據請求，您可以匿名通話。可提供130多種語言翻譯。卑詩省健康鏈接網站上也有相關信息。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca/elderabuse

長者維權辦公室

長者維權辦公室作為卑詩省政府的一家獨立機構成立於2014年。這是加拿大此類機構中的唯一一家。

該維權辦公室負責監督長者服務、促進對長者問題和支持的覺悟，並且與其它機構攜手，就長者在衛生保健、個人護理、住房、交通和收入支持等關鍵領域面臨的系統性問題明確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于全卑詩省境內，向長者、利益攸關方和公眾征求反饋意見。該辦公室是尋求長者信息和轉介服務的必到之處。

Office of the Seniors Advocate

地址：1-2, 1515 Blanshard St.

Victoria BC V8W 3C8

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

網址：www.seniorsadvocatebc.ca



為無行為能力時預先做好計劃

為未來做出計劃很重要，特別是如果發生意外使得您不能為自己的衛生保健、個人護理或財務事宜做決定時更顯得重要。仔細計劃可以協助您和家人更從容度過困難時刻。卑詩省有很多法律方案和資源，可協助有行為能力的成年人為將來假若變成失去行為能力時做好計劃。雖然沒有要求您去找律師或公證人，以便填寫下述表格和文件，我們仍然建議您尋求法律和醫護人員的意見後再填表。若要瞭解有關個人計劃的信息，請參閱：

這是您的選擇：個人計劃工具

網址：www.trustee.bc.ca/documents/STA/It%27s_Your_Choice-Personal_Planning_Tools.pdf

若要尋找公共監護人和託管人網站上的其它出版物，請訪問網站：

網址：www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

我的聲音—表達自己對未來醫護治療的想法（英文及其它語種的指南、工作表和視頻）：

網址：www.gov.bc.ca/advancecare

卑詩省健康鏈接網站也有關於預先護理計劃的資源。

網址：www.healthlinkbc.ca/healthfeatures/advance-care-planning.html

若要尋找卑詩省司法廳出版的幫助個人為未來可能出現的無行為能力做出計劃的標準表格，請參閱：

網址：www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning

永久授權書

您可以憑藉永久授權書指定他人為您作財務或法律上的決定。您簽署永久授權書時精神上必須有行為能力。與普通授權書（非永久授權書）不同，在您失去行為能力時，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。



代理合同

如果您失去行為能力不能做決定，您可以通過代理合同指定某人代表您做決定。有兩種類型的代理合同，即第七章和第九章，它們各自有不同的授權範圍並且需要具備不同的行為能力才能簽署合同。可授權代表做出個人及健康護理方面的決定，在有些情況下，可以就您的財務事宜做出常規性管理決定（第七章）。

預先指令

預先指令允許您就是否接受健康護理治療方案直接向醫護人員發出指令，包括維持生命和延長生命的醫療干預手段。通常來說，在您的指令提到了當前正需要的護理服務時，除非您有代理人，否則護理人員必須遵守您的預先指令，而不必征得任何人的同意。

如果您沒有為無行為能力時預先做好計劃

臨時替代決定人

如果您失去行為能力並需要做出健康護理決定，但又沒有法院指定的個人監護人（受托監護人）或代表有權代您做出健康護理決定，並且您尚未就健康護理決定做出相關的預先指令，那麼，卑詩省法律賦予健康護理人員選擇可為您作決定的臨時替代決定者（TSDM）的權利。這位TSDM必須根據您有能力時表達的意願，或如果您的意願不為人知，則必須根據您的最佳利益，為您作決定。TSDM不能同意把成年人送入住家護理院。您可以從預先護理計劃指南《我的聲音—表達自己的未來醫護治療願望》中瞭解更多有關TSDM的信息，並且找到表格填寫TSDM聯繫人名單當做預先護理計劃的一部分。卑詩省長者網站上登有該指南。

網址：www.gov.bc.ca/advancecare



監護人（受託人）

如果您失去行為能力，並且沒有制定有效的無行為能力計劃或該計劃已經失效，通常情況下，可由家人或朋友向卑詩省高級法院提出申請，由其指定一個監護人（也被稱為受託人）替您做出決定。可以指定一個監護人（受託人）就您的健康護理及個人事務和/或財務和法律事務做出決定。

有時候，如果衛生局授權人士簽發了無行為能力證書，法院會指定公共監護人和託管人作為監護人（遺產託管人），該監護人（遺產託管人）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房產監護人（遺產託管人）。您可以從公共監護人和託管人網站上瞭解更多有關此程序的詳情。

網址：www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/financial-management-and-personal-decision-making-services.aspx

無行為能力證書程序指南：www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/certificate-of-incapability-guidelines.aspx

奈德斯個人計劃資源中心及登記處

奈德斯（Nidus）個人計劃資源中心是一家非營利性的慈善機構。奈德斯就個人計劃事宜提供教育培訓——因疾病、受傷或殘疾而需要協助就付賬單或做出健康護理決定做出法律安排。您可以在奈德斯的網站上找到有關代理合同的信息和表格以及永久授權書、預先指令和健康護理同意書等信息。

奈德斯運營著一個個人計劃文件中心登記處，這包括代理合同、永久授權書、預先指令、《我的聲音——表達自己的未來醫護治療願望》、制定受託人和廢止通知。若要瞭解更多詳情，請訪問：



Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

地址：1440 W. 12th Ave.

Vancouver BC V6H 1M8

語音留言號碼（免費）：1 877 267-5552

語音留言號碼（大溫地區）：604 408-7414

電郵：info@nidus.ca

網址：www.nidus.ca

卑詩省公共監護人及託管人

卑詩省公共監護人及託管人（PGT）在一位人士不能為自己作法律、財務或健康決定時施以援手。卑詩省公共監護人及託管人受指定保障和維護兒童的法律和財務利益、管理需要協助決定的成年人在法律、財務和個人照顧方面的利益，及管理死亡和失蹤人士的遺產。

PGT用以下各方式為需要協助作決定的長者保障其利益。

就虐待舉報做出響應

PGT與指定部門（地區衛生局、天佑醫療機構和卑詩省社區生活）就弱勢成年人的虐待、被忽略和自我忽略的指控做出響應。

一旦出現財務虐待指控，且對成年人的資產有及時傷害風險，並有理由相信該成年人無能力管理其財務或法律事務，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時，PGT可能會展開調查。

具體來說，PGT或能從以下方面提供協助：

- 當該成年人失去行為能力，而有人對財務管理表示擔憂時，PGT會對託管人、代表或永久被授權人進行調查；
- 如果該成年人在遭受虐待或疏於照顧，並且不能自己獲得幫助時，讓指定機構參與其中；



- 採取保障措施，包括臨時凍結銀行帳戶或防止財產轉移；
- 對複雜的虐待、疏於照顧或自我疏忽的情況進行諮詢；及
- 提供可供採納的選項信息。

授權或充當健康護理決定的臨時替代者

當一位成年人無能力同意或拒絕同意其健康護理決定，而且在法定名單上沒有法律代表、家人或朋友被授權和符合條件作為臨時替代決策者（TSDM）提供替代同意意見時，公共監護人和託管人（PGT）可授權一位TSDM為該成年人做出健康護理決定。如有必要，PGT本身可充當臨時替代決定者，作為最終選擇。

網址：www.trustee.bc.ca

（在Adult Guardianship下面尋找“Information for Temporary Substitute Decision Makers Authorized by the PGT”並點擊Reports and Publications）

請參閱本指南前面的《如果您沒有為無行為能力時預先做好計劃》部分，瞭解有關臨時替代決定者的詳情。

充當受托監管人做替代財務決定

當有理由相信某成年人無行為能力管理其財務事務，卻有資產需要管理，且沒有其他合適人選可以管理該其事務，PGT可能會同意充當該成年人的受托監管人，為其作替代決定和管理事務。有關個人監護人/受托監管人的詳情，請參閱本指南前面的《如果您沒有為無行為能力時提前做好計劃》部分。

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



公共監護人和託管人資源：

您如何能幫上忙（How You Can Help）

網址：www.trustee.bc.ca/documents/adult-guardianship/How%20You%20Can%20Help.pdf

當PGT是託管人（When the PGT is Committee）

網址：www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/when-the-pgt-is-committee.aspx

遺產和個人信託服務

在卑詩省，公共監護人和託管人（PGT）通常被指定來管理遺產。

一個人死後並留下遺囑，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，而沒有其他人（候補執行人或受益人）願意並能管理遺囑，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列為其遺囑執行人時，應該在準備遺囑前聯繫PGT進行商討。

如果卑詩省居民死後沒有留下遺囑，卑詩省法律規定誰有權為其做出葬禮安排和管理遺產服務。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，也會請求PGT提供此類服務。有關詳情，請聯繫PGT。

電話（大溫地區）：604 660-4444

電話（卑詩省服務局號碼，從維多利亞接入免費）：250 387-6121
（要求接駁到 604 660-4444聯繫公共監護人和託管人）

電話（卑詩省服務局號碼，卑詩省境內免費）：1 800 663-7867
（要求接駁到 604 660-4444聯繫公共監護人和託管人）

電郵：mail@trustee.bc.ca

網址：www.trustee.bc.ca



受害者服務和防止犯罪

卑詩省政府為全卑詩省160多個受害者服務計劃提供支持，這些計劃提供信息、轉介、情緒支持和為犯罪受害者提供實用性的協助。卑詩省受害者熱線是一條免費信息和協助熱線，每週七天、每天24小時向犯罪行為或暴力的受害者或目擊者提供服務。如果您或認識的人是犯罪或暴力的受害者或目擊者，請通過以下電話聯繫卑詩省受害者熱線，找尋您區內的受害者服務計劃。

卑詩省政府也為全卑詩省250多個為受到犯罪和暴力影響的婦女兒童服務的計劃提供支持。計劃包括終止暴力輔導、目擊虐待兒童的輔導、外展服務及多元文化外展服務。要找尋您區內的計劃，請通過以下電話聯繫卑詩省受害者熱線。

VictimLink BC電話，每週七天、每天24小時開通
(卑詩省及育空地區, 免費)：1-800-563-0808
網址：www.victimlinkbc.ca

某些犯罪受害者可能符合條件通過卑詩省政府的犯罪受害者援助計劃獲得財務援助和福利，以協助犯罪受害者保障自己和家庭，以及從遭受的經歷中恢復過來。有關犯罪受害者財務援助和福利的詳情，請瀏覽以下網站。

網址：www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial

要進一步認識受害者服務和在您社區防止犯罪，請通過下列資料聯繫司法廳。

電話（大溫地區）：604-660-5199
電郵：VictimServices@gov.bc.ca
電郵：CrimePrevention@gov.bc.ca
網址：www.pssg.gov.bc.ca/victimservices
網址：www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention



個人安全提示

包括長者在內的很多各年齡段人士，均可採取各種行動保護個人安全。卑詩省的加拿大皇家騎警（RCMP）在其網站上提供稱為《不分年齡的智慧：個人安全》的提示。

網址：bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87

法律服務學會

如果您遇到法律服務學會管理的法律問題卻收入低，您也許符合條件能獲得法律服務學會的法律援助。法律援助包括：

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

法律援助服務包括：

- 幫助您自己解決問題的法律意見；
- 律師為幫助您解決問題而提供的法律意見；以及/或者
- 如果您出現嚴重的法律問題並且自己沒有其它辦法能解決，為您提供法庭代理服務（律師代表您上庭）

要查詢詳情，請聯繫區內法律援助辦公室（地址見法律服務學會網站）或聯繫法律服務學會呼叫中心。

電話（免費）：1 866 577-2525

電話（大溫地區）：604 408-2172

網址：www.lss.bc.ca



大眾普法會

大眾普法會是一個非盈利團體，旨在以淺顯的語言文字提供免費及公正的法律信息。學會的多種語言小冊子、電子書、錄像、動畫和公開活動涵蓋廣泛的法律課題。大眾普法會出版了一個晚年計劃系列小冊子，稱為《當我64歲時：福利和服務》。該系列也以電子書形式在網上提供。

他們不會為個人法律問題提供法律意見，但他們的網站有多種法律教育和信息的公開資源，也可為個人轉介去其它協助的渠道。

有關詳情或想瞭解在其它社區的類似服務的資料，請前往大眾普法會的閱讀室或瀏覽其網站，或撥以下電話。

People's Law School

地址：150 – 900 Howe St.

Vancouver BC V6Z 2M4

電話（免費）：1 866 331-5400

電話（大溫地區）：604 331-5400

電郵：info@publiclegaled.bc.ca

網址：www.publiclegaled.bc.ca

保護消費者

卑詩省消費者保護局

卑詩省保護消費者，有法可依。卑詩省消費者保護局是一個非盈利機構，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利益相關者，力圖確保消費交易遵照管轄他們的法律進行，而當違反了保護局負責的消費者保護法律，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。如果付款給領有牌照的卑詩省旅行社後未獲得旅遊服務，該基金作為最後的求救單位，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，為消費者和公司業主提供他們根據卑詩省消費保護條例規定的權利和責任的信息。

如果您或家人有關於消費交易的投訴，卑詩省消費者保護局會通過免費查詢中心提供投訴解決和轉介。有關詳情，請與他們聯繫：

電話（免費）：1 888 564-9963

電話（大溫地區）：604 320-1667

網址：www.consumerprotectionbc.ca

卑詩省機動車銷售局

卑詩省機動車銷售局（VSA）是依法成立的一家非盈利獨立機構，負責執行《機動車交易商法》、《經商及消費者保護法》的部分規定及與上述法律相關的法規。

卑詩省機動車銷售局向1,400多名交易商及7,000多名銷售專業人士發放執照並予以監管。卑詩省機動車銷售局也開設強制性認證課程和繼續教育課程，卑詩省汽車零售業內所有直接與消費者打交道的人士都要參加。

卑詩省機動車銷售局監督持有執照的機動車交易商的消費者保護立法工作，這包括解決投訴糾紛、保護消費者、行業標準制定及執法，其目的是建立一個服務於知情公眾和信心公眾且受人尊敬的機動車交易行業。

消費者在購買新車或二手車之前，應該瞭解許多信息。卑詩省機動車銷售局提供工具及信息，幫助消費者做出明智的購買決定。

有關詳情，請瀏覽其網站或致以下電話查詢。



電話（免費）：1 877 294-9889

電話（大溫地區）：604 574-5050

電郵：consumer.services@mvsabc.com

網址：www.vehiclesalesauthority.com

幫助長者避免受騙的投資教育課程——卑詩省證監會

很多卑詩省較年長居民依靠他人為其提供照顧和財務意見。這就可能使他們成為不法分子的目標。不法分子嘗試接近他們，目的在於佔他們便宜。

為幫助那些不能自我保護者保護自己的財產，其可以擁有公共受託人或向自己選定的他人轉讓代理權。（有關永久授權書的詳情，請參閱本章指南中的替代決定部分。）

一般來說，這是個好方法，但也可能有危險，如果他們相信的人其實是行騙者，有意以他們為目標，肆機偷取他們的金錢。行騙者也可能混成為熟人，並影響長者不必通過法律文件而簽發授權書。

有些長者可能會找尋投資機會，以幫助度過退休生涯，同時為子孫留些金錢。由於對風險不瞭解、沒有正確地諮詢、沒有做獨立研究或尋求他人意見，很多長者在高風險和危險的投資中喪失了終生的積蓄。

明智投資（InvestRight）計劃和卑詩省證監會能幫助您解答有關投資計劃、不當投資和詐騙問題。明智投資的網站是投資者的一站式資源，教育他們如何作明智的投資決定。

網址：www.investright.org

不論您是長者、家人或護理工，您都可以採取行動並防止長者遭受財務虐待。請花點時間向證券監管機構報告可疑的活動。您的關心和注意可能會拯救朋友、家人或您社區的成員，以免墮入騙局。



要舉報騙局，請聯繫卑詩省證監會，或填寫他們網站上的舉報騙局表格。

電話（免費）：1-800-373-6393

電話（大溫地區）：604-899-6854

網址：www.investright.org/report_scam.aspx

您也可聯繫卑詩省證監會為一個20人或以上的小組預約免費的投資者教育研討會。

電話（免費）：1-800-373-6393

電話（大溫地區）：604 899-6500

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。您有責任知道發生緊急事故時，怎樣做才能保護您和親人。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，也可以幫助您在斷電或暴風雪中做好準備。

您可採取很多簡單的行動為緊急事故作好準備。您可能已經聽說過建議至少為事故後的72小時做好準備，但您是否知道有些政府部門，例如省府地區政府（包括大維多利亞地區和南部灣區島嶼），建議至少為7天做好準備？如果您有特殊需要，可採取一些步驟以確保在緊急情況下能滿足您的需要。為緊急情況做好準備才能確保緊急情況不會變成災難事故。應變準備的第一步是填妥本指南開端的個人紀錄及緊急聯繫號碼。

- 家人和朋友一電話和地址，包括外地（最好是卑詩省外）聯繫人；
- 家庭醫生一電話和地址
- 任何其它醫療人員聯繫方式，例如專家、專業設備供應商、心理治療師、最近的無需預約診所等；



- 最近兩家醫院的非緊急聯繫號碼和地址；
- 您的市府和當地緊急事故管理機構聯繫方式；
- 卑詩省電力局、卑詩省燃氣公司和研科電訊聯繫信息；
- 卑詩省藥物和有毒物質信息中心電話；
- 藥店聯繫信息；
- 獸醫聯繫信息；以及
- 保險代理聯繫信息。

為任何緊急情況做好準備的重中之重就是，與家人和朋友以及任何參與您健康護理的人（例如家庭醫生、居家護理人或住家護理機構服務商），討論自己的需求並做好協調。

以下是能幫您做好準備的一些簡單易行的方法。請與您的家庭醫生商量任何具體的醫療需求。若要瞭解詳情，請參閱以下有關特定計劃的信息。

- 制定緊急情況聯繫人名單，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；
- 手頭有最近開具的藥方；
- 留一幅備用眼鏡，即使是該眼鏡並非根據最新處方購置的眼鏡；以及
- 為家人準備一個應急包，以及一個含有必需品的“便攜”應急包，便於隨身攜帶。

應急包應該包含以下物品：

- 水：每人每天4升水，最少供三天用。2升水用於防脫水，其餘2升水用於基本個人衛生，例如洗手和刷牙。
- 您喜歡吃的食品，並滿足您的任何飲食限制條件。也要考慮如何儲存食物並留意失效期。



- 急救包
- 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
- 衣服
- 蠟燭和火柴
- 衛生用品
- 基本工具
- 為寵物準備的物品

“便攜” 應急包應該包括以下物品：

- 雙肩背包或能捲起來的手提包，內有不得不迅速撤離的時候可以輕鬆攜帶的基本物品，例如發生火災的情況下
- 瓶裝水
- 不易腐爛食品
- 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
- 現金及銀行信息
- 家裡和汽車的備用鑰匙
- 寵物用必需品，如果適用
- 手電筒
- 結實的鞋子

把“便攜”應急包放在大門附近，例如在玄關處的儲物櫃中。

定期檢查並更新應急包和“便攜”應急包中的物品。例如，在春秋季節更換夏令時的同時檢查應急包。同時，也要記得更新您的藥品。如果您有新的處方藥，您應該把它放在應急包中，然後再服用完包中的藥物。通過把此當成常規，您就會把最新的物品放在應急包內，能熟悉包中的物品，並不斷更新包中的物品。



除了準備了應急包以外，您還要知道該怎麼辦。學習如果聞到火味、天然氣味道時該怎麼辦，或者遇到地震該如何保護自己一蹲下！罩住！穩住！同時，瞭解如何實施急救服務。

以下這些計劃提供的信息和資源，可幫助個人為緊急情況做好準備。您可以找到有關一般緊急情況準備以及長者緊急情況準備方面的信息。若要瞭解具體的有關您所在區域的應急計劃信息，請通過市政府聯繫當地應急計劃。很多市府提供針對您所在地區的應急準備手冊，並定期免費舉辦應急情況準備培訓課。例如整棟建築的居民都感興趣參與培訓時，安排舉辦特定的應急情況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（EMBC）的工作是在緊急事故或災難發生前、發生中或發生後加強公眾的安全。EMBC為卑詩省居民提供卑詩省的各種危險、一般緊急應變準備和特別緊急危險的應變準備信息。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。

網址：www.gov.bc.ca/PreparedBC

網址：www.embc.gov.bc.ca/em

有關殘障人士緊急應變準備的信息

卑詩省緊急事故管理網站的這一部分為有聽覺、行動、言語、認知等障礙的人士提供應變準備信息。

網址：www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/disabilities_information.html



卑詩省緊急事故信息中心

卑詩省緊急事故信息中心提供有關卑詩省緊急事故的最新信息。您可獲得您區內緊急事故的最新消息、接收勸告，以及獲得緊急事故應變信息和資源。

網址：www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

卑詩省地震演習

卑詩省地震演習是每年10月第三個週四舉辦的預防地震演習。如果感覺有地震，知道該怎麼辦對於預防傷害很有必要。無論身在何處，蹲下！單住！穩住！

網址：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、聖約翰救傷隊和救世軍加強緊急事故應變準備的合作行動。該行動提供緊急事故應變準備的信息，以及例如應變準備指南的資源。一般性的《緊急事故應變準備指南》和《殘障人士/有特殊需要者緊急事故應變準備指南》都是對長者很有幫助的資源。兩本指南都有為緊急事故作好準備的實用信息。

網址：www.getprepared.ca

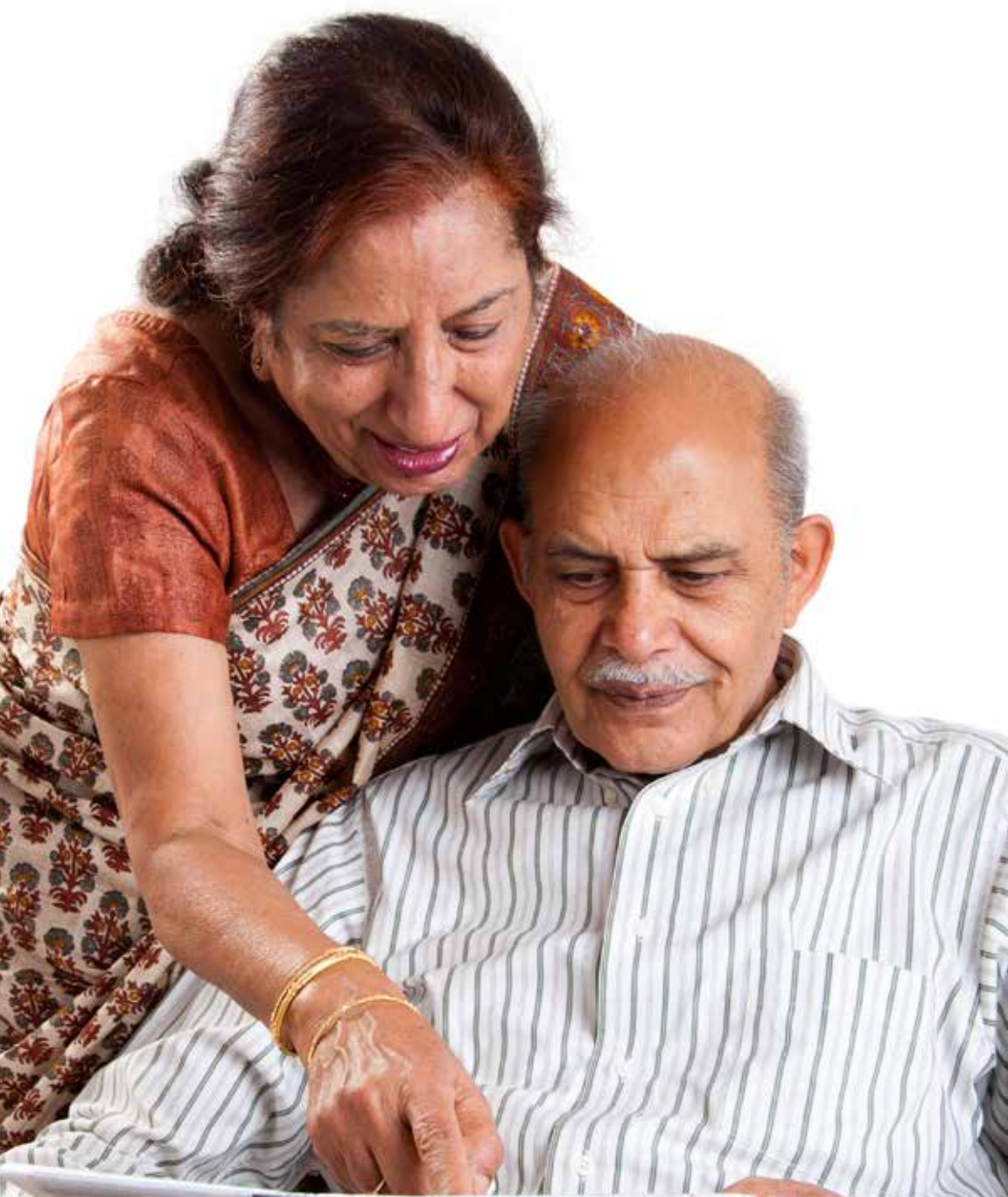
在線獲取《緊急事故應變準備指南》。

網址：www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/index-eng.aspx

在線獲取《殘障人士/有特殊需要者緊急事故應變準備指南》。

網址：www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/pplwthdsblts/index-eng.aspx

地址電話簿



備註

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站www.SeniorsBC.ca

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。

地址電話簿

以下是本指南講述到的服務，或為長者提供的服務，按中文詞條的字母次序排列。

字母、數字

2024無障礙計劃 (Accessibility 2024)

網址：www.gov.bc.ca/accessibility

HandyDART特殊需要接載服務專用車 (HandyDART Custom Transit)

卑詩省公交站 (大維多利亞地區及大溫地區以外的卑詩省地區)
(BCTransit (Greater Victoria and the rest of B.C. outside Metro Vancouver))

電話 (大維多利亞地區)：250 382-6161, 早上8時至晚上9時

網址：www.bctransit.com

交通鏈接 (僅限於大溫地區) (TransLink (Metro Vancouver only))

電話 (大溫地區)：604 953-3333

網址：www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

iCON-卑詩大學醫學院電子健康策略辦公室在線跨文化健康網絡 (iCON – interCultural Online Health Network, University of British Columbia Faculty of Medicine eHealth Strategy Office)

iCON為卑詩省境內的中國人、南亞人和原住民患者、家庭及護工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。

網址：www.iconproject.org

B

SAFER

(請參閱長者長者租客住宿補助計劃)

巴士乘車證計劃 (Bus Pass Program)

電話 (免費) : 1 866-866-0800

- 選項1-如果您正在領取社會發展與社會創新廳的服務*，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3，然後按選項1。
- 選項2-如果您正在領取社會發展與社會創新廳的服務*，且沒有個人識別碼，或社會保險號，或者接聽所有的一般性問詢，請輸入您的10位電話，然後按選項3，然後按選線1。

*請在以下網站上查詢資格條件。

電郵：HSDBUSPA@gov.bc.ca

網址：www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

保證收入補助 (Guaranteed Income Supplement)

有關保證收入補助的信息可在本指南《您的金錢》一章中找到。

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

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

卑詩大學醫學院在線跨文化健康網絡(iCON) (University of British Columbia Faculty of Medicine interCultural Online (iCON) Health)

(請參閱*iCON*)

卑詩省/育空特區Al-Anon家庭小組 (Al-Anon Family Groups BC/Yukon)

Al-Anon在匿名政策下，為嗜酒的家人和朋友提供自助服務項目。

網址：www.bcyukon-al-anon.org

卑詩省/育空特區匿名嗜酒計劃（Alcoholics Anonymous BC/Yukon）

該網站講述了匿名嗜酒計劃的項目及原則，並提供了當地支持小組聯繫信息。

網址：www.bcyukonaa.org

卑詩省阿爾茨海默氏病學會（Alzheimer Society of British Columbia）

電話（免費）：1-800-667-3742

電話（大溫地區）：604-681-6530

電郵：info@alzheimercbc.org

網址：www.alzheimerbc.org

卑詩省長者居家裝修退稅（B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit）

卑詩省長者居家裝修退稅是一項可退款的個人所得稅退稅，以協助支付永久居家改裝，從而令進出更方便或幫助長者在家中更自立或方便走動。

電話（免費）：1 877 387-3332

電郵：ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

通信地址：Income Taxation Branch

PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

網址：www.gov.bc.ca

（在搜索區輸入“seniors renovation credit”）

卑詩省長者社區公園（B.C. Seniors' Community Parks）

網址：www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

卑詩省長者網站（SeniorsBC.ca）

網址：www.SeniorsBC.ca

卑詩省長者維權與支持中心（BC Centre for Elder Advocacy and Support）

長者維權和信息熱線（SAIL），每天上午8時至晚上8時提供服務，節假日除外：

電話（免費）：1-866-437-1940

電話（大溫地區）：604-437-1940

電話（TTY）：1 855 306-1443;週一至週五上午9時至下午4時提供服務，週一至週五上午9時至下午4時提供語言口譯服務

電郵：info@bcceas.ca

網址：www.bcceas.ca

卑詩省長者運動會學會（55歲以上長者運動會）（BC Seniors Games Society（55+ BC Games））

電話（大維多利亞地區）：778-426-2940

電郵：bcsgs@shaw.ca

網址：www.55plusbcgames.org

卑詩省低收入氣候行動退稅（B.C. Low Income Climate Action Tax Credit）

網址：

www.gov.bc.ca（在搜索區輸入“low income climate tax”）

www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_prgrms/bc-eng.html

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

土地權利和區域（Land Title Office and Districts）

電話（免費）：1 877 577-LTSA（5872）

電話（大溫地區）：604 630-9630

電郵：customerservice@ltsa.ca

網址：www.ltsa.ca

卑詩省渡輪 (BC Ferries)

卑詩省年齡在65歲以上長者在週一至週四（包括11月11日的國殤紀念日）都可半價搭乘卑詩省渡輪公司大部分航線的渡輪，假日除外。優惠僅適用於乘客票價。

可通過撥打以下電話獲得客戶信息和進行預訂：

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

電話（北美以外地區）：1 250 386-3431

電話（Rogers或TELUS手機網）：*BCF（*223）

卑詩省防癌協會 (BC Cancer Agency)

電話（免費）：1-800-663-3333

電話（大溫地區）：604-877-6000

網址：www.bccancer.bc.ca

卑詩省服務局 (Service BC)

有關卑詩省政府任何服務或計劃詳情，請致電以下號碼查詢。

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[TDD]，免費）：1-800-661-8773

電話（失聰/弱聽[TDD]，大溫地區）：604-775-0303

網址：www.servicebc.gov.bc.ca

卑詩省服務卡 (BC Services Card)

網址：www.gov.bc.ca（在搜索區輸入“services card id”）

**卑詩省服務中心
(以前被稱為政府代辦處)
(Service BC Centres (formerly
Government Agents))**

100 Mile House

地址：300 South Highway 97,
Box 1600

100 Mile House BC V0K 2E0

電話：250 395-7832

Ashcroft

地址：318 Railway Ave, Box 189

Ashcroft BC V0K 1A0

電話：250 453-2412

Atlin

地址：3rd Street, Box 100

Atlin BC V0W 1A0

電話：250 651-7595

Bella Coola

地址：636 Cliff St, Box 185

Bella Coola BC V0T 1C0

電話：250 799-5361

Burns Lake

地址：161 Highway 16, Box 3500

Burns Lake BC V0J 1E0

電話：250 692-2528

Campbell River

地址：115 – 1180 Ironwood Rd

Campbell River BC V9W 5P7

電話：250 286-7555

Chetwynd

地址：4744 – 52nd St, Box 105

Chetwynd BC V0C 1J0

電話：250 788-2239

Chilliwack

地址：Suite 1 – 45467 Yale Rd W

Chilliwack BC V2R 3Z8

電話：604 795-8415

Clinton

地址：1423 Cariboo Highway,
Box 70

Clinton BC V0K 1K0

電話：250 459-2268

Courtenay

地址：2500 Cliffe Ave

Courtenay BC V9N 5M6

電話：250 897-7500

Cranbrook

地址：100 Cranbrook St N

Cranbrook BC V1C 3P9

電話：250 426-1211

Creston

地址：1404 Canyon St, Box 1190

Creston BC V0B 1G0

電話：250 428-3211

Dawson Creek

地址：1201 – 103rd Ave

Dawson Creek BC V1G 4J2

電話：250 784-2224

卑詩省服務中心（續上頁）

Dease Lake

地址：Block D, Highway 37,
Bag 2000
Dease Lake BC V0C 1L0
電話：250 771-3700

Duncan

地址：5785 Duncan St
Duncan BC V9L 3W6
電話：250 746-1400

Fernie

地址：401 – 4th Ave, Box 1769
Fernie BC V0M 1M0
電話：250 423-6845

Fort Nelson

地址：5319 – 50th Ave S,
Bag 1000
Fort Nelson BC V0C 1R0
電話：250 774-6945

Fort St. James

地址：470 Stuart Dr, Box 1328
Fort St. James BC V0J 1P0
電話：250 996-7585

Fort St. John

地址：10600 – 100th St
Fort St. John BC V1J 4L6
電話：250 787-3350

Ganges (Salt Spring Island)

地址：343 Lower Ganges Rd
Salt Spring Island BC V8K 2V4
電話：250 537-5414

Golden

地址：837 Park Dr, Box 39
Golden BC V0A 1H0
電話：250 344-7550

Grand Forks

地址：7290 – 2nd St, Box 850
Grand Forks BC V0H 1H0
電話：250 442-4306

Hazelton

地址：2210 Highway 62,
PO Box 380
Hazelton BC V0J 1Y0
電話：250 842-7624

Houston

地址：3400 – 11th St, Bag 2000
Houston BC V0J 1Z0
電話：250 845-5828

Invermere

地址：625 – 4th St, Box 265
Invermere BC V0A 1K0
電話：250 342-4260

卑詩省服務中心（續上頁）

Kamloops

地址：250 – 455 Columbia St
Kamloops BC V2C 6K4
電話：250 828-4540

Kaslo

地址：312 – 4th St, Box 580
Kaslo BC V0G 1M0
電話：250 353-2219

Kelowna

地址：305 – 478 Bernard Ave
Kelowna BC V1Y 6N7
電話：250 861-7500

Kitimat

地址：795 Lahakas Blvd
Kitimat BC V8C 1G2
電話：250 632-6188

Lillooet

地址：Suite A – 639 Main St,
Bag 700
Lillooet BC V0K 1V0
電話：250 256-7548

Mackenzie

地址：64 Centennial Dr,
PO Box 2400
Mackenzie BC V0J 2C0
電話：250 997-4270

Maple Ridge

地址：175 – 22470 Dewdney
Trunk Rd
Maple Ridge BC V2X 5Z6
電話：604 466-7470

Masset (Haida Gwaii)

地址：1666 Orr St, Box 226
Masset BC V0T 1M0
電話：250 626-5278

Merritt

地址：2194 Coutlee Ave, Box
4400,
STN MAIN
Merritt BC V1K 1B8
電話：250 378-9343

Nakusp

地址：204 – 6th Ave, PO Box 128
Nakusp BC V0G 1R0
電話：250 265-4865

Nanaimo

地址：460 Selby St
Nanaimo BC V9R 2R7
電話：250 741-3636

Nelson

地址：310 Ward St
Nelson BC V1L 5S4
電話：250 354-6104

卑詩省服務中心（續上頁）

Oliver

地址：Room 101 – Court House
583 Fairview Road, Box 5000
Oliver BC V0H 1T0
電話：250 498-3818

Penticton

地址：40 Calgary Ave
Penticton BC V2A 2T6
電話：250 487-4200

Port Alberni

地址：4070 8th 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

地址：6953 Alberni St
Powell River BC V8A 2B8
電話：604 485-3622

Prince George

地址：1044 – 5th Ave
Prince George BC V2L 5G4
電話：250 565-4488

Prince Rupert

地址：201 – 3rd Ave W.
Prince Rupert BC V8J 1L2
電話：250 624-7415

Princeton

地址：10 – 135 Tapton Ave,
PO Box 9
Princeton BC V0X 1W0
電話：250 295-4600

Queen Charlotte City (Haida Gwaii)

地址：216 Oceanview Dr,
Box 309
Queen Charlotte City BC
V0T 1S0
電話：250 559-4452

Quesnel

地址：102 – 350 Barlow Ave
Quesnel BC V2J 2C2
電話：250 992-4313

Revelstoke

地址：Room 104 Court House
1123 Second St W., Box 380
Revelstoke BC V0E 2S0
電話：250 837-6981

Salmon Arm

地址：850A – 16th St NE,
Bag 100
Salmon Arm BC V1E 4S4
電話：250 832-1611

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人和僱員促進職業場所的健康和安全。

僱員和小生意查詢

電話 (免費) : 1-888 922-2768

電話 (大溫地區) : 604-244-6181

索償或復康 (索償呼叫中心)

電話 (免費) : 1-888 967-5377

電話 (大溫地區) : 604-231-8888

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

卑詩省公共監護人及託管人 (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

電話 (卑詩省服務局，免費) : 1 800 663-7867 (請求接駁給公共監護人和託管人號碼 604 660-4444)

電話 (卑詩省服務局，維多利亞地區免費) : 250 387-6121 (請求接駁給公共監護人和託管人號碼 604 660-4444)

電話 (大溫地區) : 604 660-4444

電郵 : mail@trustee.bc.ca

網址 : www.trustee.bc.ca

卑詩省公交局 (BC Transit)

電話 (大維多利亞地區) : 250-382-6161 ; 卑詩省其它地區，請聯繫您區內的公交運營商。

網址 : www.bctransit.com

(有關大溫地區的運輸信息，請參閱交通鏈接。)

卑詩省公園管理局--野營收費折扣 (BC Parks - Campsite Fee Discount)

網址 : www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

卑詩省護理員協會 (BC Care Providers Association)

電話 (大溫地區) : 604-736-4233

電郵 : info@bccare.ca

網址 : www.bccare.ca

卑詩省歡迎中心 (WelcomeBC)

卑詩省歡迎中心為卑詩省的新移民提供有關計劃、服務和資源方面的信息。

電話 (免費) : 1 800 663-7867

網址 : www.WelcomeBC.ca

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

電話 (大維多利亞地區, 義工服務專用) : 250-387-7902

電郵 : reception@royalbcmuseum.bc.ca

網址 : www.royalbcmuseum.bc.ca

卑詩省機動車銷售局 (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

卑詩省機動車銷售局 (VSA) 是卑詩省政府授權成立的一家非盈利機構, 負責執行《機動車交易商法》以及《經商及消費者保護法》的部分規定。卑詩省機動車銷售局就汽車購買、租賃和托運領域為消費者提供信息, 也提供消費者與持有執照的經銷商之間的糾紛解決服務。

電話 (大溫地區) : 604 574-5050

網址 : www.vehiclesalesauthority.ca

卑詩省及育空特區心臟及中風基金會 (Heart & Stroke Foundation, B.C. and Yukon)

電話 (免費) : 1-888-473-4636

電話 (大溫地區) : 604-736-4404

網址 : www.heartandstroke.ca

卑詩省家庭護工協會 (Family Caregivers of British Columbia)

(以前稱為家庭護工網絡協會)

電話 (免費) : 1 877 520-FCNS (3267)

電話 (大維多利亞地區) : 250 384-0408

電郵 : caregiversupport@fcns.ca

網址 : www.familycaregiversbc.ca

卑詩省駕駛員管理局 (DriveBC)

電話 (免費) : 1-800-550-4997

網址 : www.drivebc.ca

卑詩省健康家庭 (Healthy Families BC)

瞭解有關健康飲食和體育活動的詳情。

網址 : www.HealthyFamiliesBC.ca

卑詩省健康鏈接 (HealthLink BC)

電話 (免費) : 8-1-1

電話 (失聰/弱聽[TTY], 免費) : 7-1-1

網址 : www.healthlinkbc.ca

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全省範圍內一家非盈利機構，推動並支持健康、包容和可持續發展的社區。

電話 (大維多利亞地區) : 250 356-0876

電郵 : bchc@bchealthycommunities.ca

網址 : www.bchealthycommunities.ca

卑詩省健康指南 (BC HealthGuide)

若要瞭解有關《卑詩省健康指南》的信息，請致電8-1-1或訪問卑詩省健康鏈接網站。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

卑詩省緊急健康服務局 (BC Emergency Health Services)

卑詩省緊急健康服務局監督卑詩省救護車服務和卑詩省轉送網絡。

在緊急醫療情況下，撥打9-1-1（若有服務的話）或致電您的電話簿內頁上的應急電話號碼。如果沒有電話簿，撥0聯繫接線員。

若屬非緊急情況，請致電以下號碼。

電話（大維多利亞地區）：250 953-3298

網址：www.bcehs.ca

瞭解救護車收費情況，請聯繫：

British Columbia Ambulance Service

Ambulance Billing Department

地址：PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P7

電話（免費）：1 800 665-7199

網址：bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

卑詩省緊急事故管理局 (Emergency Management BC)

卑詩省緊急事故管理局 (EMBC) 的工作是在緊急事故或災難發生前、發生中或發生後加強公眾的安全。

網址：www.gov.bc.ca/PreparedBC

網址：www.embc.gov.bc.ca/em

卑詩省緊急事故信息中心 (Emergency Info BC)

卑詩省緊急事故信息中心提供有關卑詩省緊急事故的最新信息。

網址：www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

卑詩省經商及消費者保護局 (Business Practices and Consumer Protection Authority of B.C.)

(請參閱卑詩省消費者保護局)

卑詩省精神健康及嗜癮信息伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

電話 (免費)：1-800-661-2121

電話 (大溫地區)：604-669-7600

電郵：bcpartners@heretohelp.bc.ca

網址：www.heretohelp.bc.ca

卑詩省酒精與毒品信息及轉介服務 (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)

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局)

卑詩省就業網站 (WorkBC)

卑詩省就業網站是您獲取卑詩省就業信息的省政府聯繫點。該網站創建的目的是幫助所有的卑詩省居民 (包括成年工作者) 成功地馳騁於卑詩省的勞工市場。

電話 (免費)：1 877 952-6914

電話 (大維多利亞地區)：250 952-6914

電郵：workbcinformation@gov.bc.ca

網址 (普通人士)：www.workbc.ca

網址 (成年工作者)：www.workbc.ca (點擊 Job Seekers > Build Your Career > Advice for Specialized Groups > Mature Workers)

卑詩省康樂與公園協會 (B.C. Recreation and Parks Association)

電話（免費）：1 866 929-0965

電話（大溫地區）：604 629-0965

網址：www.bcrpa.bc.ca

卑詩省腦傷協會 (B.C. Brain Injury Association)

地址：

c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

電話（大溫地區）：604 984-1212

電郵：info@brainstreams.ca

網址：www.brainstreams.ca

卑詩省帕金森症學會 (Parkinson Society British Columbia)

電話（免費）：1 800 668-3330

電話（大溫地區）：604 662-3240

電郵：info@parkinson.bc.ca

網址：www.parkinson.bc.ca

卑詩省汽車保險局 (ICBC) (Insurance Corporation of B.C. (ICBC))

電話（免費）：1-800-663-3051

電話（大溫地區）：604-661-2800

網址：www.icbc.com

卑詩省善終護理福利計劃 (BC Palliative Care Benefits Program)

網址：www.gov.bc.ca （在搜索區輸入“who we cover pharmacare”）

卑詩省善終護理協會 (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

網址 : www.bchpca.org

卑詩省社區響應網絡協會 (BC Association of Community Response Networks)

電郵 : info@bccrns.ca

網址 : www.bccrns.ca

卑詩省嗜癮研究中心 (Centre for Addictions Research of B.C.)

電話 (大溫地區) : 604-408-7753

電郵 : info@carbc.ca

電話 (大維多利亞地區) : 250-472-5445

電郵 : carbc@uvic.ca

網址 : www.carbc.ca

卑詩省受害人鏈接 (VictimLink BC)

卑詩省受害人鏈接是免費的保密電話服務，每天24小時，每週七天為卑詩省和育空特區提供服務。卑詩省受害人鏈接為所有犯罪受害人提供信息和轉介服務，並為家庭暴力和性暴力受害人提供及時的危機支持服務。卑詩省受害人鏈接用110多種語言提供服務，包括17種北美原住民語言。

電話 (卑詩省和育空特區免費電話) : 1 800 563-0808

電話 (失聰/弱聽[TTY]) : 604 875-0885 (要撥打對方付費電話，
請撥打7-1-1提供TELUS轉接服務)

網址 : www.victimlinkbc.ca

卑詩省水電局 (BC Hydro)

供電服務或節能信息：

電話（免費）：1-800-BCHYDRO（1-800-224-9376）

電話（大溫地區）：604 224-9376

報告停電或電線脫落：

電話（免費）：1-888-POWERON（1-888-769-3766）

卑詩省稅務局 (Revenue Services of BC)

（請參閱醫療保健計劃）。

卑詩省疼痛管理中心 (Pain BC)

網址：www.painbc.ca

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

精神健康危機支持熱線：

電話（免費）：1 800 784-2433（1 800 SUICIDE）

瞭解精神健康及信息：

電話（免費）：310-6789（無需加撥地區區號）

若要瞭解更多有關卑詩省危機熱線的信息，請訪問以下網站：

網址：www.crisislines.bc.ca

卑詩省消費者保護局 (Consumer Protection BC)

電話（免費）：1-888-564-9963

電話（大溫地區）：604-320-1667

電郵：info@consumerprotectionbc.ca

網址：www.consumerprotectionbc.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個人，其成就惠及了卑詩省和其它地方的人們。

電郵：protocol@gov.bc.ca

網址：www.orderofbc.gov.bc.ca

卑詩省醫療護理制度 (B.C. Health Care System)

電話（卑詩省服務局，免費）：1-800-663-7867

卑詩省義工 (Volunteer BC)

電話（大溫地區）：604 379-2311

電郵：volunteerbc@gmail.com

網址：www.volunteerbc.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

卑詩省住房局及住房登記處 (BC Housing and the Housing Registry)

電話（免費）：1 800 257-7756

電話（大溫地區）：604 433-2218

溫哥華島地區辦公室

電話（免費）：1-800-787-2807

電話（維多利亞）：250-475-7550

內陸地區辦公室

電話（免費）：1-800-834-7149

電話（Penticton）：250-493-0301

北部地區辦公室

電話（免費）：1-800-667-1235

電話（Prince George）：250-562-9251

電話（Prince Rupert）：250-627-7501

卑詩省自我控制計劃，維多利亞大學（Self-Management BC, University of Victoria）

維多利亞大學老年中心其為慢性病患者提供患者教育課程。

電話（免費）：1-866-902-3767

電郵：selfmgmt@uvic.ca

網址：www.selfmanagementbc.ca

病休福利（Sickness Benefits）

（請參閱就業保險（EI）福利—病休福利）

補貼住房（Subsidized Housing）

（請參閱卑詩省住房局）

C

殘障退稅（Disability Tax Credit）

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra-arc.gc.ca/disability

成人教育（Adult Education）

成人教育課程通過全卑詩省公立大專院校和社區服務機構提供，旨在支持卑詩省民認字識字、技能發展和完成高中學業或提高學歷水平。有些卑詩省的大專院校為長者減免學費。

網址：www.aved.gov.bc.ca/adultlearning/welcome.htm

網址：www.aved.gov.bc.ca/literacy/welcome.htm

癡呆症幫助熱線（第一鏈接©）（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

電話（大溫地區）：604-681-8651

網址：www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/Resources/First-Link-dementia-helpline

（也請參閱卑詩省阿爾茨海默氏病學會）

出行資助計劃（只限醫療目的）（Travel Assistance Program（for medical travel））

電話（免費）：1 800 663-7100

電話（大溫地區）：604 683-7151

網址：www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

出租車權利法案（Taxi Bill of Rights）

網址：www.taxirights.gov.bc.ca

出租車優惠計劃（Taxi Saver Program）

卑詩省公交局（BC Transit）（大維多利亞地區及大溫地區以外的卑詩省地區）維多利亞以外地區，請聯繫您當地公交運營商。

電話（大維多利亞地區）：250 727-7811

網址：www.bctransit.com

交通鏈接（TransLink）（僅限大溫地區）

電話（大溫地區）：778 452-2860

網址：www.translink.ca

大眾普法會（People's Law School）

電話（免費）：1-866-331-5400

電話（大溫地區）：604-331-5400

電郵：info@publiclegaled.bc.ca

網址：www.publiclegaled.bc.ca

第一鏈接© 計劃 (First Link© Program)

網址：www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/First-Link
(也請參閱卑詩省阿爾茨海默氏病學會)

調查員署 (Ombudsperson, Office of the)

如果您認為受到了卑詩省廳、公共機構或地方政府的不公平對待，請聯繫調查員署。Office of the Ombudsperson

地址：

2nd Floor 947 Fort St.

Victoria BC V8V 3K3

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

通信地址：PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

傳真（大維多利亞地區）：250 387-0198

網址：www.bcombudsperson.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

電郵：hafi@bchousing.org

網址：www.bchousing.org/HAFI

獨立生活支持選擇 (Choice in Supports for Independent Living)

請向您的醫療人員諮詢該計劃詳情。

網址：www.gov.bc.ca（請在搜索區輸入“supports independent living”）

渡輪 (Ferries)

更多有關卑詩省渡輪及內陸渡輪的信息，請參閱本指南《四處走動》一章。

(也請參閱本指南《地址電話簿》內的卑詩省渡輪及內陸渡輪)

對長者友善的卑詩省 (對長者友善的社區) (Age-friendly BC (Age-friendly Communities))

電郵: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

網址: www.gov.bc.ca/agefriendly

兒童護理補助計劃 (Child Care Subsidy Program)

電話 (免費): 1 888 338-6622

電話 (大維多利亞地區): 250 356-6501

電話 (失聰/弱聽[TTY], 免費): 1 800 661-8773

電話 (失聰/弱聽[TTY], 大溫地區, 免費): 604 775-0303

網址: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

法律服務學會 (Legal Services Society)

電話 (免費): 1-866 577-2525

電話 (大溫地區): 604-408-2172

網址: www.lss.bc.ca

返老還童: 恢復健康 (Bounce Back: Reclaim Your Health)

請向您的醫療人員諮詢為患有抑鬱症和焦慮症的患者提供的該計劃詳情。

網址: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

防止長者虐待 (Elder Abuse Prevention)

緊急情況下，請撥打9-1-1或在您電話簿前面的緊急電話。您可在本指南《您的安全與保障》一章中閱讀更多關於防止長者虐待的信息。

有關信息、轉介和支持：

長者虐待與信息熱線（SAIL）（Seniors Abuse & Information Line（SAIL））

電話（免費）：1 866 437-1940

電話（大溫地區）：604 437-1940

網址：www.bcceas.ca

卑詩省受害者熱線（VictimLink BC）

電話（卑詩省及育空，免費）：1-800-563-0808

電話（失聰/弱聽[TTY]）：604 875-0885（撥打對方付費電話，請撥打7-1-1的TELUS轉接服務）

網址：www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

（也請參閱本指南《地址電話簿》中的卑詩省長者維權與支持中心、公共監護人及託管人及長者虐待與信息熱線部分）

非醫療在家支持（Non-medical Home Support）

（請參閱在家更好）

G

個人所得稅信息服務（Personal Income Tax Information Services）

電話（免費）：1 877 387-3332

網址：www.gov.bc.ca/personalincometaxes

個人支持信息熱線（Personal Supports Information Line）

為殘障人士提供器材和輔助裝置的政府計劃之聯繫資料和轉介服務。

電話（免費）：1-888-818-1211

電郵：PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca

網址：www.personalsupports.bc.ca

公共衛生警示信息 (Public Health Alerts)

諸如突發事件、煮開水提示信息 and 產品召回等衛生警示信息來自全卑詩省、您的當地衛生局主管地區和加拿大境內等多種可靠來源。卑詩省健康鏈接提供了含有各種警示信息的集中化單一源頭，這些信息可通過卑詩省健康鏈接網站或致電8-1-1獲得。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca/publichealthalerts

（也請參閱本《地址電話簿》中的營養信息和免疫服務信息）

公平藥物補助計劃 (Fair PharmaCare Plan)

（請參閱藥物補助計劃）

孤獨：長者表達出來 (Loneliness: Seniors Speak Out)

《孤獨：長者表達出來》是由加拿大衛生部和國家人口健康基金共同資助的項目尋求解決方案 (Seeking Solutions) 開發的資料。

網址：www.agingincanada.ca/Seniors%20Speak%20Out%20About...Loneliness2.pdf

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

網址：www.arthritis.ca/bc

關節炎諮詢熱線 (Arthritis Answers Line)

每個問題都有答案。關節炎諮詢熱線是您的幫助和希望之源。

週一至五上午10時至下午4時提供服務

電話（免費）：1-800-321-1433

電話（大溫地區）：604-875-5051

電話（有口譯服務，免費）：1 877 228-2557

電話（有口譯服務，大溫地區）：604 675-4099

國家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)

H

含飴弄孫支持熱線 (Grandparents Raising Grandchildren Support Line)

電話 (免費) : 1 855 474-9777

電話 (大溫地區) : 604 558-4740

網址 : www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

賀詞 (Congratulatory Messages)

重要生日或結婚周年可要求發祝賀詞。有關詳情，請聯繫卑詩省禮賓辦公室。

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

網址 : www.gov.bc.ca/congratulatorymessages

患者護理質量辦公室 (Patient Care Quality Offices)

(請參閱本指南《您的健康》一章中的患者護理質量辦公室)

皇家騎警發佈的個人安全提示 (Personal Safety Tips from the RCMP)

網址 : [bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.](http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520)

[action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520](http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520)

貨勞稅退稅 (Goods and Services Tax (GST) Credit)

電話 (免費) : 1 800 959-1953

網址 : www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

激勵健康癌症綜合護理中心 (InspireHealth Integrative Cancer Care Centres)

電話 (免費) : 1-888-734-7125

網址 : www.inspirehealth.ca

急症、居家及社區護理服務 (Acute, Home and Community Care Services)

請查閱電話簿藍頁“Health Authorities”(衛生局)，找到您地區的電話，或訪問健康鏈接網址查閱相關信息。您更可撥打卑詩省健康鏈接的電話號碼8-1-1。在本指南《您的健康》部分可找到更多居家及社區護理服務的信息。

電話 (免費) : 8-1-1

網址 : www.healthlinkbc.ca

寄宿學校倖存者服務 (Residential School Survivor Services)

第一民族衛生局(FNHA)印第安寄宿學校決議健康支持計劃，為符合條件的曾經的印第安寄宿學校學生及其家人在其參與定居協議程序過程前、過程中和過程後提供精神健康與情感支持。

FNHA印第安寄宿學校信息熱線 (FNHA Indian Residential Schools Information Line)

電話 (免費) : 1 877 477-0775

國家級印第安寄宿學校危機熱線 (National Indian Residential School Crisis Line)

為曾經的寄宿學校學生提供24小時情感支持和危機轉介服務。

電話 (免費) : 1 866 925-4419

加拿大服務局 (Service Canada)

關於加拿大政府計劃或服務的信息。

電話 (免費) : 1-800-O Canada (1-800-622-6232)

網址 : www.servicecanada.gc.ca

加拿大長者精神健康聯盟 (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

宗旨是促進並提高長者的精神健康。查詢該網站上的信息和工具：

網址 : www.ccsmh.ca/en/default.cfm

加拿大長者在線 (Seniors Canada On-Line)

(請參閱加拿大政府—加拿大長者在線)

網址 : www.Canada.ca/Seniors

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

網址 : www.mssociety.ca

低陸地區分會辦公室

電話 (大溫地區) : 604 689-3144

電郵 : info.bc@mssociety.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

電郵 : bcdivision@osteoporosis.ca

網址 : www.osteoporosis.ca

加拿大腎臟基金會 (Kidney Foundation of Canada)

卑詩省及育空地區辦公室

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@kidney.bc.ca

網址：www.kidney.ca/BCHome

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

網址：www.cra-arc.gc.ca

加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association)

電話（免費）：1-800-226-8464

電話（大溫地區）：604-732-1331

電郵：info@diabetes.ca

網址：www.diabetes.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

網址：www.veterans.gc.ca/eng/services

加拿大退休金計劃 (Canada Pension Plan)

電話（英語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9914

電話（法語，免費，加拿大及美國）：1-800-277-9915

電話（失聰/弱聽，免費）：1-800-255-4786

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

電話（免費）：1 800 959-8281

網址：www.cra.gc.ca/cpp

加拿大義工 (Volunteer Canada)

網址：www.volunteer.ca

加拿大政府 (Government of Canada)

關於退休金和公共退休金：

網址：www.canada.ca/en/services/benefits/retirement.html

家庭暴力幫助熱線 (卑詩省受害者鏈接) (Domestic Violence Helpline (VictimLink BC))

電話 (免費)：1-800-563-0808，每週七天，每天24小時

網址：www.domesticviolencebc.ca

家庭節能退稅優惠 (Home Energy Rebate Offer)

家庭節能退稅優惠為業主的節能改造提供獎勵措施，以幫助他們降低目前的能源開支並提高住宅的舒適程度。住宅改造必須於2016年3月31日前完成，所有申請必須於2016年4月30日之前提交。

網址：www.bchydro.com/homerebates

駕駛—BCAA長者駕駛員工具包 (Driving – BCAA Senior Drivers' Toolkit)

為長者駕駛員及其支持者提供信息，以評估駕駛技能、瞭解有挑戰性的身體能力，以及如果需要，改正駕駛習慣。

網址：www.bcaa.com/seniordrivers

駕駛體檢報告及路試重考 (卑詩省道路安全局) (Driver Medical Fitness Reports and Road Test Re-exams (RoadSafetyBC))

電話 (卑詩省服務局，免費)：1 800 663-7867，

請求接駁至250 387-7747

電話 (大維多利亞地區)：250 387-7747

網址：www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness

駕照 (ICBC) (Driver's Licences (ICBC))

電話 (免費) : 1-800-950-1498

電話 (大維多利亞地區) : 250-978-8300

網址 : www.icbc.com/driver-licensing

健康促進研討班 (Health Promotion Workshops)

(卑詩省長者組織理事會)

網址 : www.coscobc.ca/cosco-workshops

戒煙 (Tobacco Cessation) (幫助您戒煙的資源)

現在就戒煙計劃 (QuitNow Program)

電話 (免費) : 1-877-455-2233

電話 (大溫地區) : 6040731-5864

網址 : www.quitnow.ca

卑詩省戒煙計劃 (BC Smoking Cessation Program)

電話 : 8-1-1

網址 : www2.gov.bc.ca (enter "pharmacare cessation" in the Search field)

津貼/鰥寡津貼 (Allowance/Allowance for the Survivor)

電話 (英語, 免費, 加拿大及美國) : 1-800-277-9914

電話 (法語, 免費, 加拿大及美國) : 1-800-277-9915

電話 (失聰/弱聽, 免費) : 1-800-255-4786

網址 :

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

精神健康：改善精神健康自助策略（Mental Health: Self-Help Strategies to Improve Mental Health）

《返老還童》恢復健康計劃是為遭受中重度抑鬱、情緒低落或壓力，無論有無焦慮等症狀的個人提供的循證計劃。請向醫護人員查詢該計劃。

電話（免費）：1 866 639-0522

網址：www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

精神健康法案一指南（Mental Health Act – Guide）

《精神健康法案指南》為卑詩省《精神健康法案》提供了簡介信息。《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、家人、公眾以及使用該法案者。

網址：www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/MentalHealthGuide.pdf

酒精與老齡化：瞭解真相（Alcohol and Aging: Know the Facts）

網址：www.gov.bc.ca/alcoholandaging

救護車（Ambulance）

（請參閱卑詩省緊急健康服務局）

就業保險（EI）福利（Employment Insurance (EI) Benefits）

電話（加拿大服務局，免費）：1-800-206-7218

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

人文關懷福利（EI Compassionate Care Benefits）

為不得不暫時離開工作崗位，為患有嚴重疾病並有極大去世風險的家人提供護理和支持服務者提供人文關懷福利。

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

病休福利 (EI Sickness Benefits)

為生病、受傷或檢疫原因而不能工作的個人提供病休福利。

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

就業保險 (EI) 醫療待遇 (Medical Employment Insurance (EI) Benefits)

(請參閱就業保險 (EI) 福利—病休福利)

就業標準處 (Employment Standards Branch)

該處負責管理《就業標準法案與法規》，後者為大多數工作場所的收入和工作條件提出了最低標準。

電話 (免費)：1 800 663-3316

網址：www.labour.gov.bc.ca/esb

老年金 (OAS) (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

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/pension/index.shtml

聯邦及卑詩省政府非退款扣稅額 (Federal and Provincial Non-refundable Tax Credits)**聯邦**

電話 (免費)：1-800-959-8281

網址：www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snr/dds-eng.html

卑詩省計劃

網址：www.cra-arc.gc.ca/menu-eng.html (在搜索區輸入 “british columbia income tax credit”)

聯邦計劃 (Federal Programs)

有關加拿大政府任何計劃或服務，請聯繫加拿大服務局。

電話（免費）：1-800-O-Canada（1-800-622-6232）

網址：www.servicecanada.gc.ca

加拿大長者在線 (Seniors Canada On-Line)

網址：www.servicecanada.gc.ca/eng/audiences/seniors

臨時保費補助 (醫療保健計劃) (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保費豁免。

電話（免費）：1 800 207-2051

電話（大維多利亞地區）：250 356-8285

通信地址：PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

電郵：TPA@gov.bc.ca

網址：www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customer_Service/MSP/financial_assistance.htm

領事服務 (Consular Services)

（請參閱外國服務）

M-N

慢性病自我控制計劃 (Chronic Disease Self-Management Program)

（請參閱卑詩省自我管理計劃）

沒有領取老年金長者的收入援助 (Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security)

社會發展與社會創新廳。

電話 (免費) : 1-866-866-0800 (按 3, 再按 1)

網址 : www.sdsi.gov.bc.ca/contacts/tollfree.htm

網址 : www.eia.gov.bc.ca/bcea.htm

免疫接種服務 (Immunization Services)

請聯繫電話簿藍頁“衛生局 (Health Authorities)”一欄項下的本區公共衛生辦公室。

網址 : www.immunizebc.ca

納稅服務信息熱線 (卑詩省) (Taxpayer Services Information Line (Province of B.C.))

電話 (免費) : 1 877 387-3332

網址 : www.sbr.gov.bc.ca/individual.html

奈德斯個人計劃資源中心及登記處 (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

語音留言號碼 (免費) : 1 877 267-5552

語音留言號碼 (大溫地區) : 604 408-7414

電郵 : info@nidus.ca

網址 : www.nidus.ca

內陸渡輪 (Inland Ferries)

網址 : www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

匿名毒品 (卑詩省地區) (Narcotics Anonymous (B.C. Region))

該網站對該計劃予以描述並提供全卑詩省境內的會議名單。

網址 : www.bcrna.ca

匿名可卡因—卑詩省地區 (Cocaine Anonymous – British Columbia Area)

該網站講述了匿名可卡因計劃的項目及原則，並提供了當地支持小組聯繫信息。

網址：www.ca-bc.org

年長工人就業支持 (Employment Support for Older Workers)

(請參閱年長工人目標倡議計劃)

年長工人目標倡議計劃 (Targeted Initiative for Older Workers)

電郵：LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

網址：www.workbc.ca (點擊Job Seekers > Build Your Career >

Starting and Planning Your Career > B.C. Labour Market Programs)

農村物業稅辦公室 (Rural Property Tax Office)

請聯繫本區稅收辦公室或您繳付物業稅的卑詩省服務局中心（政府代辦處），或使用以下信息聯繫農村物業稅辦公室。

電話（卑詩省服務局，免費）：1-800-663-7867；若要免費通話，
請求接駁至250-387-0555

電話（大維多利亞地區）：250-387-0555

電郵：Ruraltax@gov.bc.ca

網址：www.gov.bc.ca/ruralpropertytax

Q-R

欺詐與欺騙（RCMP提供的信息）（Scams and Fraud （information from the RCMP））

網址：www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes

汽車保險保費折扣（Automobile Insurance Discounts）

（請參閱長者汽車保險保費折扣）

人文關懷福利（Compassionate Care Benefits）

（請參閱就業保險（EI）福利—人文關懷）

S

社區往來培訓計劃（Community Travel Training Program）

撥打卑詩省公交局電話250 382-6161，然後撥0，或者致電您當地的公交運營商，瞭解您本地的往來培訓計劃。在維多利亞、Kelowna、Prince George和Vernon地區，請聯繫：

電話（大維多利亞地區）：250 384-7723

網址：www.bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

電話（Kelowna）：250 860-8121

網址：www.bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

電話（Prince George）：250 563-0011

網址：www.bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

電話（Vernon）：250 545-7221

網址：www.bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

社區響應網絡（Community Response Networks）

（請參閱卑詩省社區響應網絡協會）

社區義工所得稅計劃 (Community Volunteer Income Tax Program)

請訪問加拿大稅務局網站，瞭解有關社區義工所得稅計劃、如何成為義工或找到您當地的參與社區機構。

網址：www.cra.gc.ca/volunteer

社區中心及其它社區服務機構 (Community Centres and Other Community Services Agencies)

請查閱您電話簿的本地社區中心名錄，或瀏覽卑詩歡迎中心網站，搜索網上尋找社區組織資料的提示。

網址：www.welcomebc.ca/safe/Life-in-B-C/index/find-services/family-resources/seniors.aspx

生活支持居所登記處 (Assisted Living Registry)

電話（免費）：1-866-714-3378

電話（大維多利亞地區）：250 952-1369

電郵：info@alregistrar.bc.ca

通信地址：PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1

網址：www.health.gov.bc.ca/assisted

失聰人士電話設備 (卑詩省服務局) (Telephone Device for the Deaf (Service BC))

電話（免費）：1-800-661-8773

電話（大溫地區）：604-775-0303

嗜賭成性 (Problem Gambling)

電話（免費）：1-888-795-6111

電話（失聰/弱聽；接受對方付費電話）：604-875-0885

網址：www.bcresponsiblegambling.ca

受害人服務 (Victim Services)

該計劃卑詩省政府支持全卑詩省400個計劃，協助犯罪受害人和逃離暴力的婦女兒童。

電話（卑詩省及育空，免費）：1-800-563-0808

網址：www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

T

體育活動 (Physical Activity)

獲得活力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。有關詳情，請參閱本指南《您的生活方式》一章，或瀏覽卑詩省健康家庭網站。

網址：www.healthyfamiliesbc.ca/activity-lifestyles

體育活動熱線 (Physical Activity Line)

不論年齡及健康狀況如何，總有一款免費的體育活動計劃適合您。與卑詩省體育活動熱線（PAL）取得聯繫即可享用。通過卑詩省體育活動熱線聯繫，有資質的運動專業人士將為您提供量身定制的體育活動計劃，以滿足您的需求。

電話（免費）：1 877 725-1149

電郵：info@physicalactivityline.com

網址：www.physicalactivityline.com

停電和維修 (Power Outages and Repairs)

要報告停電或電線脫落，請致電卑詩省水電局，或通過他們網站遞交報告。

電話（免費）：1-888-POWER ON (1-888-769-3766)

電話（從您的手機打出）：*HYDRO (*49376)

網址：www.bchydro.com/outages

投資者教育課程 (Investor Education Program)

由明智投資和卑詩省證監會提供。請致電預約免費的小組研討會或諮詢有關投資的問題。

電話（免費）：1-800-373-6393

電話（大溫地區）：604-899-6854

電郵：inquiries@bcsc.bc.ca

網址：www.investright.org

退伍軍人汽車牌照 (Licence Plates for Veterans)

（請參閱退伍軍人汽車牌照）

退伍軍人汽車牌照 (Veteran Specialty Licence Plates)

若要申請退伍軍人汽車牌照，請從ICBC網站打印或向您的汽車保險代理索取申請表。詳情請聯繫以下其中一家機構。

網址：www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

卑詩省退伍軍人紀念協會 (British Columbia Veterans Commemorative Association)

電話（大溫地區）：604-876-2838

網址：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）：604-736-8166

網址：www.bcyuk.legion.ca

加拿大維和退伍軍人協會 (Canadian Peacekeeping Veterans Association)

電話（大維多利亞地區）：250-391-1568

網址：www.cpva.ca

外國服務 (Foreign Country Services)

卑詩省政府禮賓辦公室有70多個在本卑詩省有領事代表的國家之聯繫資料。

網址： www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/directory.htm

其餘國家皆可通過常駐渥太華的大使館和高專署取得聯繫。請參閱以下網站。

網址： www.international.gc.ca/protocol-protocole

為生命而運動起來！ DVD光盤 (Move for Life! DVD)

《為生命而運動起來！》可在卑詩省長者網站下載。

電話 (免費)：1 877 725-1149

網址： www.SeniorsBC.ca (enter “move for life dvd” in the Search field)

衛生局 (Health Authorities)

菲沙衛生局

電話 (免費)：1 877 935-5669

電話 (大溫地區)：604 587-4600

網址： www.fraserhealth.ca

內陸衛生局

電話 (Kelowna)：250 862-4200

網址： www.interiorhealth.ca

溫哥華島衛生局

電話 (免費)：1 877 370-8699

電話 (大維多利亞地區)：250 370-8699

網址： www.viha.ca

北部衛生局

電話（免費）：1 866 565-2999

電話（Prince George）：250 565-2649

網址：www.northernhealth.ca

溫哥華沿岸衛生局

電話（免費）：1 866 884-0888

電話（大溫地區）：604 736-2033

網址：www.vch.ca

卑詩省衛生服務局

電話（大溫地區）：604 675-7400

網址：www.phsa.ca

第一民族衛生局（FNHA）

電話（免費）：1 866 913-0033

電話（大溫地區）：604 693-6500

網址：www.fnha.ca

物業估價（Property Assessment）

請使用您物業稅通知單前頁的電話或地址聯繫您本區的卑詩省物業估價局。

網址：www.bcassessment.ca

物業稅緩交計劃（Property Tax Deferment Program）

請聯繫您納稅的稅務局卑詩或卑詩省服務中心（政府代辦處）或撥打以下號碼聯繫物業稅緩交辦公室：

通信地址：

Tax Deferment Office

Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

電話（卑詩省服務局，免費）：1 800 663-7867（如果您撥打免費電話，請讓轉接至 250 356-8121）

電話（大維多利亞地區）：250 356-8121

電郵：taxdeferment@gov.bc.ca

網址：www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

X-Y

現在就戒煙（QuitNow）

（請參閱戒煙）

銷售稅退稅（Sales Tax Credit）

網址：www2.gov.bc.ca（在搜索區輸入“BC479 sales tax credit”）

性傳播疾病（Sexually Transmitted Infections）

性傳播疾病是世界上最廣泛的疾病之一。預防性傳播疾病遠比患病後治療感染更容易。

網址：www.bccdc.ca/dis-cond/a-z/_s/SexuallyTransmittedInfections/default.htm

藥物補助計劃（PharmaCare）

電話（免費）：1-800-663-7100

電話（大溫地區）：604-683-7151

網址：www.gov.bc.ca/pharmacare

醫療保健計劃（MSP）（Medical Services Plan（MSP））

電話（免費）：1-800-663-7100

電話（大溫地區）：604-683-7151

網址：www.gov.bc.ca/medicalservicesplan

醫療保健計劃帳單（卑詩省稅務局）（Medical Services Plan Billing（Revenue Services of B.C.））

電話（免費）：1-877-405-4909

電話（追收，免費）：1-866-361-5050

電郵：RevenueservicesBC@gov.bc.ca

通信地址：PO Box 9482 STN PROV GOVT
Victoria, BC V8W 9W6

醫療衛生聯網（Health Connections）

醫療衛生聯網為必須前往接受非緊急醫療約診的患者提供交通服務。

網址：www.gov.bc.ca/healthconnections

北部衛生局

通過北部醫療衛生聯網提供服務。請準備好您的保健卡號/卑詩省服務卡號碼和預約資料。

電話（免費）：1-800-647-4997

網址：www.nhconnections.ca

內陸衛生局

通過卑詩省公交局提供服務。若要瞭解有關卑詩省內陸地區的醫療衛生聯網詳情，請聯繫您當地的卑詩省公交局辦公室或查詢您當地的卑詩省公交局網站（點擊時刻表和地圖，查看右側網頁上的醫療衛生聯網）。

網址：www.bctransit.com

溫哥華島衛生局

通過幸福輪椅（Wheels for Wellness）提供服務。

電話（Comox）：250 338-0196

網址：www.wheelsforwellness.com

溫哥華島沿岸衛生局

通過貝拉庫拉河谷衛生服務機構提供醫療旅行票（Medical Travel Tickets）。此項服務重點關注溫哥華島沿岸中部地區和貝拉庫拉河谷地區。

電話（Bella Coola）：250 799-5311

（也請參閱出行補助計劃）

移民服務（Immigrant Services）

網址：www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

英語培訓（English Language Training）

由加拿大政府資助，免費為卑詩省成人新移民（永久居民或受保護人）提供的英語語言培訓。

網址：www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

營養信息（Nutrition Information）

卑詩省健康鏈接營養服務（Dietitian Services at HealthLink BC）

如果您對健康飲食、食品或營養有任何問題，請致電8-1-1。健康服務代表能把您聯繫給營養師。週一至週五上午9時至下午5時。

電話（卑詩省境內免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca/healthyeating

通過以下網站給卑詩省健康鏈接營養師發送電子郵件：

網址：www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

卑詩省健康家庭網站上的健康飲食信息：

網址：www.healthyfamiliesbc.ca/eating

用藥保障（G計劃）--精神病用藥（Medication Coverage (Plan G) – Psychiatric Medication)

免費精神病用藥計劃（G計劃）適合于精神健康服務中心註冊並有臨床和財務需要的各年齡段人士。該計劃為某些精神病用藥提供保障。若要瞭解詳情，請訪問網站：

網址：www.gov.bc.ca（在搜索區輸入“who we cover pharmacare”）

用藥信息（卑詩省健康鏈接藥店服務）（Medication Information (Pharmacist Services at HealthLink BC)）

如果您對非處方藥或處方藥有任何問題，請撥打8-1-1與藥劑師溝通。卑詩省健康鏈接的藥劑師每天晚上5時至9時為您提供服務，而此時您的本地社區藥店可能已關門。為您提供130多種語言翻譯服務。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca/medications

有毒物質控制中心（Poison Control Centre）

如果您擔心有人接觸過藥物、化學品會其它物質而中毒，請致電下述有毒物質控制中心電話號碼。

電話（免費）：1-800-567-8911

電話（大溫地區）：604-682-5050

網址：www.dpic.org

預防跌倒（Fall Prevention）

網址：www.gov.bc.ca/fallprevention

預防犯罪與社區配警（Crime Prevention and Community Policing）

請聯繫您本區警察部門或皇家騎警支隊。

（也請參閱受害者服務）

原住民長者交通計劃 (Aboriginal Elders Transportation)

(請參閱長者交通計劃)

Z

在家更好 (Better at Home)

該計劃由低陸平原聯合勸募會 (UWLM) 經營，為卑詩省內眾多社區的長者提供非醫療住家支持服務。

電話 (大溫地區) : 604 294-8929

網址 : www.betterathome.ca

長者巴士票價折扣 (Bus Fare Discount for Seniors)

(請參閱長者公交票價折扣及巴士乘車證計劃)

長者補貼計劃 (Senior's Supplement Program)

卑詩省社會發展與社會創新廳

電話 (免費) : 1-866-866-0800

網址 : www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

長者打獵及釣魚執照 (Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)

有關打獵執照的資料，請訪問網站：

網址 : www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

有關釣魚執照的資料，請訪問網站：

網址 : www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

網址 : www.fishing.gov.bc.ca

長者大腦健康 (Brain Health for Seniors)

有助於促進大腦健康的五個簡單易行的辦法。

網址：www.yourbrainmatters.org.au

阿爾茨海默氏病危險因素以及如何降低風險。

網址：www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

長者釣魚及打獵執照 (Fishing (Angling) and Hunting Licences for Seniors)

有關釣魚執照的資料，請訪問網站：

網址：www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

有關打獵執照的資料，請訪問網站：

網址：www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

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

網址：www.seniorsservicessociety.ca

長者公交票價折扣 (Transit Seniors' Fare Discounts)

交通鏈接 (僅限大溫地區)

電話 (大溫地區) : 604-953-3333

網址：www.translink.ca

卑詩省公交局 (大維多利亞地區及大溫地區以外的卑詩省地區)

電話 (大維多利亞地區) : 250 382-6161

網址：www.bctransit.com

長者健康信息（卑詩省健康鏈接）（Seniors' Health Information（HealthLink BC））

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthlinkbc.ca

網址：www.healthlinkbc.ca/commonhealthconcerns/seniorshealth

長者健康飲食（Healthy Eating for Seniors）

請參閱本指南《您的生活方式》一章找尋健康飲食信息，包括向卑詩省健康鏈接索取《長者健康飲食》手冊和營養師服務的預訂信息。

網址：www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

其它健康飲食信息可在卑詩省健康家庭網站、卑詩省健康鏈接網站或致電卑詩省健康鏈接找到。

電話（免費）：8-1-1

電話（失聰/弱聽[TTY]，免費）：7-1-1

網址：www.healthyfamiliesbc.ca/eating

網址：www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

長者交通計劃（Elders Transportation Program）

卑詩省原住民友誼中心協會

電話（免費）：1-800-990-2432

電話（大維多利亞地區）：250-388-5522

電郵：frontdesk@bcaafc.com

網址：www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30elderstransportationassistance

長者廉租房（Affordable Housing for Seniors）

（請參閱卑詩省住房局）

長者虐待與信息熱線（SAIL）（Seniors Abuse & Information Line（SAIL））

電話（免費）：1 866 437-1940

電話（大溫地區）：604 437-1940

網址：www.bcceas.ca

（也請參閱卑詩省長者維權與支持中心）

長者汽車保險保費折扣（ICBC）（Seniors' Vehicle Insurance Discounts（ICBC））

電話（免費）：1 800 663-3051

電話（大溫地區）：604 661-2800

網址：www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

長者網站（Seniors Website）

（請參閱加拿大政府—加拿大長者在線和卑詩省長者網站）

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

網址：www.seniorsadvocatebc.ca

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項目資助。

網址：www.esdc.gc.ca/eng/seniors/funding

長者友善社區規劃和項目撥款（Grants for Age-friendly Community Planning and Projects）

電郵：AgefriendlyBC@gov.bc.ca

網址：www.ubcm.ca（在搜索區輸入“seniors housing support initiative”）

長者支持性住房 (Seniors' Supportive Housing)

電話 (免費) : 1-800-257-7756

電話 (大溫地區) : 604-433-2218

網址 : www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

(也請參閱卑詩省住房局)

長者住房與支持倡議 (卑詩省城市聯盟) (Seniors' Housing & Support Initiative (Union of B.C. Municipalities))

電話 (大維多利亞地區) : 250 356-2947

電郵 : lgps@ubcm.ca

網址 : www.ubcm.ca/EN/main/funding/lgps/current-lgps-programs/seniors-housing-support-initiative.html

(也請參閱對長者友善的卑詩省)

長者住宅業主補貼計劃 (Home Owner Grant for Seniors)

有關業主補貼和低收入補貼，包括資格條件和申請方法詳情，請訪問網站：

網址 : www.gov.bc.ca/homeownergrant

如果您對業主補貼仍有問題，請聯繫您的市府：

網址 : www.civicinfo.bc.ca/11.asp

如果您住在農村地區，請聯繫稅務調查員 (Surveyor of Taxes)：

電話 (免費) : 1 800 663-7867

電話 (大維多利亞地區) : 250 387-0555

電郵 : ruraltax@gov.bc.ca

長者租客住宿補助 (Shelter Aid for Elderly Renters Program)

長者租客住宿補助 (SAFER) 計劃每月以現金形式，為自付租金租住房屋的年齡在60歲或以上的卑詩省居民提供補助。

電話 (免費) : 1-800-257-7756

電話 (大溫地區) : 604-433-2218

網址 : www.bchousing.org/programs/SAFER

政府代辦處 (Government Agents)

(請參閱卑詩省服務局中心) 。

只限醫療服務資助 (Medical Services Only)

已脫離卑詩省收入援助，轉而接受聯邦收入援助的低收入長者，可能符合條件接受以下各項費用資助：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援助。

網址 : www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

助您解困 (HeretoHelp)

助您解困網為您提供信息，幫助人們預防和控制精神健康和嗜癮問題並能過上健康生活。

電話 (免費) : 1 800 661-2121

電話 (大溫地區) : 604 669-7600

電郵 : bcpartners@heretohelp.bc.ca

網址 : www.heretohelp.bc.ca

住房登記處 (Housing Registry)

尋找有補貼住房的個人可向卑詩省住房局遞交一份住房申請表，以便在住房登記處成員管理的開發單位出現空缺時，可以對您進行考慮。

電話 (免費) : 1 800 257-7756; 按2 2

電話 (大溫地區) : 604 433-2218

電郵 : thehousingregistry@bchousing.org

網址 : www.bchousing.org/Partners/Housing_Registry

住宅業主保護辦公室 (Homeowner Protection Office)

電話 (免費) : 1 800 407-7757

電話 (大溫地區) : 604 646-7050

住宅租務處 (Residential Tenancy Branch)

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 : HSRT0@gov.bc.ca

網址 : www.gov.bc.ca/landlordtenant

註冊退休儲蓄計劃 (RRSP) --加拿大稅務局 (Registered Retirement Savings Plans (RRSPs) – Canada Revenue Agency)

電話 (加拿大稅務局, 免費) : 1 800 959-8281

網址 : www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html



www.seniorsbc.ca

若要瞭解有關政府計劃和服務方面的信息，請訪問網站
www.SeniorsBC.ca.

若要瞭解有關健康養老方面的信息，請訪問網站
www.HealthyFamiliesBC.ca

若要瞭解與健康相關的信息，請撥打8-1-1，聯繫卑詩省健康鏈接。

若要額外訂購本指南，請致電：
電話（卑詩省免費）：1 877 952-3181
電話（大維多利亞地區）：250 952-3181