



Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

追求平等的健康及社會服務之文化社區聯盟

Dépliant sur les droits et défis des personnes âgées immigrantes au Québec –
version en chinois traditionnel



Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

社會老年學實驗研究中心

Centre de santé et de services sociaux
Cavendish

Centre affilié universitaire

社會健康服務中心/Cavendish ----大學附屬中心

***Dépliant pour les personnes en perte d'autonomie et leurs
proches membres des communautés ethnoculturelles***

此資料供生活不能自理者及他們的親友以及各族文化社區成員參考

Vous avez une incapacité physique ? Êtes-vous une personne âgée qui aurait besoin d'aide et de soutien ? Votre état de santé ne vous permet pas de bien prendre soin de votre maison ? Vous avez besoin d'aide pour vous déplacer à l'intérieur de la maison, pour vous vêtir ou pour faire votre toilette ? Vous ne pouvez pas vous déplacer seul à l'extérieur de la maison ?

您有身體殘障嗎？您是需要幫助和支持的長者嗎？您的健康情況使您無能處理家政嗎？您需要幫忙整理家居、穿衣或上廁所嗎？您無法獨自外出嗎？

Êtes-vous un intervenant communautaire qui aimerait informer les clients des services qui peuvent leur être offerts ? 您是一位願意將您的服務信息提供給有需求的人的社區工作者嗎？

Si tel est le cas, ce dépliant s'adresse à vous ! 如果是這樣的話，這本小冊子就是為您準備的！

Il existe plusieurs services disponibles auxquels vous avez droit à **titre de résident permanent**, que vous soyez immigrant indépendant, réfugié au sens de la Convention ou encore parrainé (réunification familiale). Comme résident permanent, vous avez droit aux mêmes services que les personnes nées au Canada. Si vous êtes en attente du statut de réfugié, veuillez vous référer au **Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)** en appelant au **1 888 242-2100**.

這些服務的對象必須是，通過獨立移民、公約難民、家庭團聚方式移民的永久居民。作為永久居民，您有權獲得與在加出生者相同的服務。如果您正在等待難民身份，請參閱聯邦臨時健康計劃（PFSI）並致電 1-888-242-2100。

Veillez noter que chacun des services présentés sont offerts dans la mesure où les institutions ont les ressources pour les offrir. 請注意，各項具體服務措施由各服務機構提供。

Services offerts aux personnes ayant des incapacités 為殘障人士提供的服務

Les services offerts au domicile 住家援助服務

Votre CLSC (Centre local de services communautaires) doit d'abord connaître vos besoins. Une personne viendra à votre domicile pour les évaluer vos besoins. Si votre état l'exige,

une personne sera responsable de votre dossier (on l'appelle gestionnaire de cas). Elle doit s'assurer que vous recevrez les services dont vous avez besoin. Selon vos besoins, votre CLSC peut vous offrir les services suivants : 您的 CLSC (社區服務中心) 須先了解您的需求, 然後將有人到您家評估。如果您有需要, 將有專人負責您的資料 (稱為個案經理)。他必須確保您獲得您需要的服務。根據您的需求, 您的 CLSC 可提供以下服務:

- **aide physique à domicile** : un/e préposé/e peut venir à votre domicile pour vous aider avec vos besoins de la vie de tous les jours : vous habillez, prendre votre bain ou encore faire votre toilette; • **家庭護理幫助**: 護工可以每天到您家來幫助您: 穿衣服、洗澡或上廁所;
- **aide ménagère et achats** : pour l'entretien de la maison ou faire vos courses, de plus en plus de CLSC ont des ententes avec des organismes qui offrent ces services gratuitement (pour l'utilisateur) ou à prix modique. • **內務管理和購物**: 整理家居或為您購物。現在越來越多的 CLSC 與免費或低收費提供這些服務的組織簽訂了合作協議, 為需要者提供服務。
- Pour les services d'aide physique à domicile, ils sont normalement payés en entier par le CLSC. Si vous préférez embaucher vous même une personne en qui vous avez confiance pour vous aider dans vos tâches quotidiennes ou pour votre hygiène personnelle, il existe également le **Programme d'allocation directe « chèque-emploi service »**. Vous pouvez obtenir des informations en appelant à votre CLSC local ou en discutant avec la personne responsable de votre dossier, si vous en avez un/une. 對於有身體需要家庭護理幫助的服務, CLSC 通常會全額支付費用。如果您喜歡自己聘請您信任的人幫助您處理日常事務和個人衛生, 也有直接津貼計劃“服務工作支票”提供財務支持。您可以通過致電您的 CLSC, 或諮詢您的個案經理 (如果有的話), 來獲取各種信息。
- **Soins infirmiers à domicile** : offerts aux personnes qui requièrent des soins de santé donnés par une infirmière (médicaments, injections, changement de pansements); • **護士上門護理**: 由某位護士給需要的人門提供 (藥物, 注射, 換藥);
- **Conseils pour l'aménagement du logement et prêt d'équipement** : un ergothérapeute peut venir pour vous suggérer certaines mesures pour faciliter vos déplacements dans la maison et assurer votre sécurité (pour le bain par exemple). De plus, votre CLSC peut vous prêter certains petits équipements (comme des marchettes). • **家居規劃建議和設備出借**: 会有康复师来, 建议您采取一些措施, 有助于您更容易整理家务和确保您的安全 (如卫浴等)。此外, 您的 CLSC 可以借给您一些小型设备 (如助行扶车等)。

Les services pour adapter votre logement à vos besoins **安居援助服務**

- **Adaptation de votre domicile** : Si vous êtes une personne ayant des handicaps importants, le **Programme d'adaptation de domicile** vous offre une aide financière pour vous aider à payer le coût des travaux nécessaires pour rendre

votre logement accessible et l'adapter à vos besoins. Votre CLSC pourra vous indiquer comment accéder au programme. • **安居**：如果您是一位重度殘障人士，**安居計劃**可提供一項財政援助幫助您支付必要的裝修費用，以使您的家居方便進出和適應您的需求。您的 CLSC 可以告訴您如何獲得該計劃的幫助。

- Le programme **Logements adaptés pour aînés autonomes** peut vous aider si vous êtes âgé de 65 ou plus et avez un faible revenu afin d'aménager votre logement pour qu'il vous soit plus facile d'y vivre et de vous déplacer. Pour obtenir plus d'informations sur l'un ou l'autre de ces deux programmes d'adaptation de votre logement, vous pouvez contacter la Société d'habitation du Québec au 1 800 463-4315. Il s'agit d'un appel sans frais. Votre CLSC pourra également vous aider dans ces démarches. • 如果您已經 65 歲或以上，並缺少必要的款項修整住處以便您更方便地生活和活動，**獨居長者安居計劃**也能幫助您。如需這兩個安居計劃的詳細資料，請撥打魁北克住宅公司的免費諮詢電話：1 800 463-4315。您的 CLSC 也可以協助您申請。

Les services facilitant vos déplacements **出行幫助服務**

- Le ministère des Transports du Québec a mis sur pied un programme visant le **transport adapté** des personnes qui sont incapables d'utiliser les transports habituels (métro ou autobus). Plusieurs municipalités offrent des services de transport adapté aux personnes qui ont des limitations physiques ou intellectuelles. • 魁北克省交通部，有一個**輔助交通計劃**幫助無法使用常規交通工具（地鐵或公共汽車）的人士。許多城市都有輔助交通服務提供給殘疾或智障者。

Société de transport de Montréal (STM) : 514-280-8211

Société de transport de Laval (STL) : 450-662-5400

蒙特利爾交通公司 (STM) : 514-280-8211

Laval 交通公司 (STL) 的：450-662-5400

CIT Laurentides : 450-433-4000

Réseau de transport de Longueuil : 450-670-2992, option 3

Société de transport de l'Outaouais (SIO) : 819-773-2222

Réseau de transport de la Capitale (Québec) (RTC) : 418-687-2641

Société de transport de Rimouski : 418-723-5555

Société de transport de Sherbrooke : 819-564-2687

CIT Laurentides : 450-433-4000

Longueuil 交通網絡：450-670-2992，轉 3 線

l'Outaouais 交通公司 (SIO) : 819-773-2222

la Capitale (魁北克) 交通網絡 (RTC) 的： 418-687-2641

Rimouski 交通公司： 418-723-5555

Sherbrooke 交通公司： 819-564-2687

Plusieurs compagnies de taxi disposent de voitures adaptées à votre condition. Vous pouvez obtenir la liste de compagnies qui offrent ce service dans votre région en appelant au ministère du Transport du Québec au 1 888 355-0511 (appel sans frais). 許多出租車公司都有適合您的情況的車輛。您可以撥打魁北克省交通部的免費服務電話 1 888 355-0511，獲取一個您所在地區提供這種服務的公司列表，。

Enfin, plusieurs organismes communautaires offrent des services de transport adapté à prix modique. Vous pouvez vous renseigner sur les ressources existantes dans votre secteur auprès de votre CLSC ou des organismes communautaires de votre région. 最後，許多社會組織也低價提供輔助交通服務。您可以通過您的 CLSC 或所在地區的社區組織，了解到您所在地區的現有資源情況。

Les services dans les résidences adaptées ou institutionnelles 在適應性住宅或特殊機構設置住宅內的服務

Dans le cas où vous ne pouvez plus habiter à votre domicile en sécurité, il existe différentes solutions. 當您不能再安全地居住在家中時，將有不同的解決方案。

- **HLM (Habitations à loyer modique)** : Certains de ces logements sont adaptés ou peuvent l'être pour les personnes ayant des incapacités. Vous devez avoir un faible revenu afin de pouvoir faire une demande d'HLM à l'**Office municipal d'habitation**. • **HLM (廉租住房)** : 其中的一些住房能夠或已經整修過，為殘障人士居住。您必須是低收入者才有權利向**市政房屋管理辦公室**申請廉租房。

Montréal : 514-872-6442

Laval : 450-688-0184

Rive-Sud : 450-670-2003

Montréal : 514-872-6442

Laval : 450-688-0184

Rive-Sud : 450-670-2003

- **Ressources intermédiaires ou résidences d'accueil** : Elles vous permettent de vivre dans un climat harmonieux et de recevoir des services médicaux, infirmiers, de réadaptation ou encore aux services d'aide pour vos besoins personnels (hygiène, habillement par exemple) dont vous avez besoin. Certains sont publics et d'autres, privés. La personne responsable de votre dossier au CLSC pourrait vous guider dans le choix d'une résidence qui vous convienne. • **中介資源或寄養家庭**：她們能讓您居住在一個舒適的環境裡，獲得醫療、護理、康復或您所需個人幫助服務（衛生、穿衣服等）。這些機構有公眾的、也有私人的。您在 CLSC 的個案經理，將會指導您做出適合您的選擇。
- **Centre d'hébergement et soins de longue durée (CHSLD)** : Dans le cas où vos besoins d'aide ou de soins sont très importants (plus de trois heures par jour), vous pourriez être admis dans un **Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)** qui est un endroit spécialement conçu pour offrir des services aux personnes ayant des incapacités très importantes et qui ne sont plus en mesure de vivre à domicile. Les services médicaux, de rééducation et de suivi sont gratuits. Cependant, vous devrez assumer les coûts des repas, de l'entretien ménager, de la literie et d'autres services non-médicaux. Le montant à déboursier pour votre hébergement est calculé à partir de votre revenu. Si vous êtes parrainé et n'avez aucun revenu, la personne qui vous a parrainé/e devra assumer ces coûts pour un montant qui sera calculé selon ses propres revenus. • **住宿和長期護理中心 (CHSLD)**：如果您需要較專業的幫助或照顧（超過每天 3 小時），您可以入住某家**住宿和長期護理中心 (CHSLD)**，這是專門為重度殘障人士和生活不能自理者提供服務的地方。在這裡，醫療、康復和監護的醫療服務都是免費的。但您必須承擔膳食、家務管理、床上用品、和其他非醫療服務的費用。所須支付的住宿費用金額據您的收入而定。如果您是被擔保人且無收入，您的保人將承擔以上費用，金額視其收入而定。

Services offerts aux aidants **長者服務**

Si vous êtes aidant d'une personne ayant des incapacités, il existe dans certains CLSC des groupes de rencontre et des services de répit : une personne peut vous remplacer quelques heures auprès de la personne dont vous prenez soin. Il peut également être possible de la confier à un centre du jour où la personne âgée peut faire des activités et rencontrer des personnes de son âge. Il existe également des centres d'hébergement qui acceptent des patients pour une courte période de temps. Ces services ne sont pas les

mêmes d'un CLSC à l'autre, donc vous devez appeler votre CLSC local afin de vérifier quelles sont les ressources mises à votre disposition. 如果您在幫助某位殘障人士，在 CLSC 有各種合作的團隊和各種支持服務項目：當您需要休息（假）時，可以有人代替您照顧病人幾個小時；也可以將其委託到日托中心，在那裡長者們可以遇到他們的同齡人及參加各種活動；也可以將其委託到接受短期住宿患者的住宿中心。這些服務可能在各家 CLSC 有所不同，所以您必須聯繫給您的 CLSC，確認有哪些可用的資源。

 La **CLSC** pour l'accès aux services – votre CLSC 享用這些服務的關鍵 --- 您的

Votre CLSC est votre porte d'entrée pour obtenir des services pour une courte période de temps ou de façon continue, qu'ils soient médicaux, infirmiers, de réadaptation ou d'aide pour la vie de tous les jours. Si vous avez des besoins d'aide à cause d'une incapacité, c'est d'abord à votre CLSC qu'il faut s'adresser. 您的 CLSC 是您獲得短期或持續服務的門戶，其服務包括：醫療、護理、康復和日常生活幫助等等。如果您因殘障而需要幫助，請先聯繫您的 CLSC。

Les professionnels du CLSC CLSC 的專業人士

Plusieurs professionnels travaillent aux CLSC et leur but est de s'assurer de votre santé, confort et bien-être, peu importe votre condition. 在 CLSC 有許多專業人士，他們的目標是，確保您的健康、安適和幸福，不論您的條件如何。

Lorsque vous appelez au CLSC ou au numéro général d'Info-Santé **811**, on vous redirige vers une personne afin de discuter de votre incapacité. Dans le cas où votre situation est complexe, cette personne aura un rôle **d'intervenant-pivot** ou de **gestionnaire de cas**, c'est-à-dire qu'il/elle vous dirigera vers les services et les professionnels dont vous avez besoin. Toute demande de service ou d'hébergement lui sera également adressée. 當您撥打 CLSC 的健康信息熱線號碼 811，它會引導您和專人討論您的殘障問題。如果您的情況複雜，這位服務人員將充當一個中樞的角色，這是說，他/她將根據您的需要將您轉介給各種服務和各類專業人士。任何服務或住宿的要求都可以向其提出。

En ce qui concerne les **services à votre domicile**, selon vos besoins, plusieurs personnes peuvent vous offrir des services. **關於誰來上門服務，這取決於您的需要，很多人都可以為您提供服務。**

- **L'auxiliaire familiale** (ou l'auxiliaire de santé et de services sociaux) vous donne des soins d'hygiène de base et peut également effectuer différentes tâches ménagères comme la préparation des repas, les achats à l'épicerie et l'entretien ménager, tâches qu'ils effectuent seuls ou avec la personne en difficulté. L'auxiliaire familiale est donc un allié précieux que vous rencontrerez souvent ! **家庭助理（或健康助理、社會服務助理）為您提供基本的衛生處理服務，他/她（們）還可以幫您處理各種家務：如做飯、買菜和內務整理，還有他們可以自己或與您一起完成家務。家庭助理是您最常見到的授援者！**
- **L'infirmière** est responsable de vos soins physiques (injections, changement de pansement, prise de pression, etc.) **護士負責您的保健工作（打針、換藥、量血壓等。）**

D'autres professionnels peuvent vous aider, selon votre condition. Certains d'entre eux peuvent se rendre à votre domicile au besoin. **根據您的情況，其他專業人員也可以幫助您。如有必要也可以提供上門服務。**

- **Le médecin** évalue votre état de santé, décide des traitements et donne des conseils à l'équipe de réadaptation visant votre bien-être en cas d'incapacités. **醫生會評估您的健康狀況，決定治療方案並就您的病例指導康復小組以助於您康復保健。**
- **Le travailleur social** se soucie de votre environnement familial et social afin de vous aider à en tirer parti. Il vous aide également à trouver les aides requises par votre situation. Souvent, il est votre personne-contact au CLSC. **社會工作者** 閣下的家庭和社會境況，為您提供支持和幫助。他還可以據您的情況幫您獲得所需的幫助。通常，他就是您 CLSC 的聯絡人。
- **L'ergothérapeute** vous indique quelles modifications ou transformations faire à votre domicile pour vous aider à faire vos activités de tous les jours ou pour assurer votre sécurité. Il peut également vous fournir des équipements comme une marchette, une chaise roulante, etc. **康復治療師：指導您調整、改變您的家居以助於您的日常活動或確保您的安全。他也可以給您提供一些設備，如助行扶車、輪椅等。**

- **Le physiothérapeute** vous aide à vous rétablir physiquement par des traitements qui amélioreront votre force, flexibilité, mobilité et endurance. -物理治療師通過治療幫助您恢復體力，從而改善您的力量、柔韌、活動能力和耐力。
- **L'orthophoniste** vous traite dans le cas où vous présentez des difficultés pour entendre, parler ou encore lire et écrire. -語言治療師會幫助您，如果您在聽力、口語、閱讀和寫作能力方面表達有困難。
- **Le nutritionniste** vous aide à bien vous nourrir en vous proposant une alimentation qui réponde à vos besoins et à votre condition. -營養師可以幫您制定飲食方案，根據您的情況和需要。
- **Le psychologue** se soucie de votre état psychologique qui influence votre réadaptation. -心理醫生關注您的心理狀態，這也是會影響您的康復的。

Plusieurs programmes d'aide sont également disponibles afin de vous aider à vivre dans votre maison. Ces programmes peuvent vous procurer les fournitures médicales, les aides techniques (barres d'appui dans la salle de bain ou un lève-personne), les prothèses et les orthèses, les aides auditives et visuelles, les appareils pour vous aider à vous déplacer (canne, fauteuil roulant) et bien d'autres types de besoin. Vous pouvez obtenir des informations supplémentaires auprès de votre CLSC qui évaluera vos besoins personnels. 更多可能的援助方案可以為您提供居家幫助。這些方案可以為您提供醫療用品、技術援助（浴室扶手或自助起身器）、假肢和矯形器、助聽器和助視器，一些有助於出行的器械，如手杖，輪椅，以及其他類型的需要。您可以從您的 CLSC 得到更多的信息，她將針對您個人需要進行評估。

Les services en réadaptation 康復服務

Selon votre condition, vous pourrez avoir besoin de services de réadaptation pour vous aider à marcher à nouveau, à bouger certains membres, à mieux vous exprimer ou encore entendre. Les **hôpitaux de jour** et les **centres de réadaptation** vous offrent des services spécialisés selon les types d'incapacité. Outre des traitements donnés par des professionnels comme les physiothérapeutes, les ergothérapeutes, les orthophonistes, les **centres de réadaptation** peuvent vous offrir des équipements spécialisés visant à vous aider à mieux fonctionner. Il peut s'agir de fauteuils roulants, appareils auditifs et plus encore. Votre médecin déterminera le type de service que le centre de réadaptation peut vous offrir. 根據您的情況，您可能需要康復服務，以幫助您重新行走，使肢體能夠站立，是您能更好地表達，或聽得更清楚。一些醫院和康復中心會根據不同類型的殘疾為您提供的專門的服務。除了由專業人士，如物理治療師、康復治療師，

言語治療師提供的治療外，這些康復中心可提供專門設備以幫助您更好地恢復功能，如輪椅、助聽器等。您的醫生將確定康復中心為您提供的服務種類。

Vous trouverez ici quelques exemples de centres qui existent; habituellement il faut que vous soyez référé par votre CLSC, votre médecin ou l'hôpital pour y recevoir des services. Notez que plusieurs régions offrent des services en réadaptation et qu'il existe de nombreux centres de réadaptation. Ceux qui sont listés ne servent qu'à titre d'exemple. 以上列舉的這些中心的服務，您通常必須通過您的 CLSC、醫生或醫院來獲取。請注意，許多地區都提供各種康復服務，也有很多的康復中心。在這裡我們僅僅例舉出其中的一部分。

L'Institut de réadaptation de Montréal (IRM) est un établissement hospitalier public de courte durée. Il offre des services pour aider les personnes ayant eu des accidents vasculaires cérébraux ou des accidents pour récupérer ou augmenter leur mobilité. Il peut être joint au 514-340-2085. **蒙特利爾的康復研究所 (IRM)** 是一所新建立的公立的短期住院部。它提供幫助腦血管或事故傷者，恢復或改善其活動能力的服務。聯繫電話 514-340-2085。

L'Institut de réadaptation en déficience physique du Québec (IRD PQ) est un institut universitaire situé à Québec qui offre des services d'adaptation, de réadaptation, de soutien à l'intégration sociale, d'accompagnement et de soutien à la famille aidante. Ces services s'adressent aux personnes de tout âge ayant une déficience auditive, motrice, neurologique, visuelle, de la parole ou du langage. Son numéro est le 1-418-529-9141. **魁北克物理功能殘障康復研究所 (IRD PQ)** 是一所位于魁北克的大學研究所，它提供適應、康復、社會融入支持、隨護和家居護理等服務。這些服務面向所有年齡段，有聽力障礙、腦障礙、神經、視力、說話及語言障礙的人。聯繫電話 1-418-529-9141。

Les Centres de réadaptation en déficience intellectuelle (CRDI) offrent des services aux personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) ou un déséquilibre neurologique appelé trouble envahissant de développement (TED). Il existe plusieurs centres à travers tout le Québec et vous pouvez être référé à celui de votre région par votre CLSC ou médecin, au besoin. **智障康復中心 (CRDI)** 為智障人士 (DI) 或神經不平衡即廣泛性發展障礙 (TED) 者提供服務。它有好幾個分部，服務範圍覆蓋整個魁北克省。如有需要，您可以經由 CLSC 或醫生轉介到當地的中心。

Le Centre Constance-Lethbridge est un centre de réadaptation pour les personnes handicapées ou victimes d'un accident cérébral vasculaire, d'aphasie ou de douleurs chroniques. Vous pouvez le joindre au 514-487-1770. **Constance-Lethbridge 中心** 是一家

康復中心，它為殘疾人士、中風患者、失語或慢性疼痛者提供服務。聯繫電話 514-487-1770。

L'Association montréalaise pour les aveugles offre de nombreux programmes de réadaptation aux personnes qui ont **perdu la vue de façon partielle ou complète**. Elle offre des services en français, en anglais et d'autres langues et celles dont la langue maternelle n'est pas le français. Vous pouvez rejoindre l'Association au 514-489-8201, poste 1067. **蒙特利爾盲人協會**為部分失明或完全失明者提供多種康復方案。它提供英語、法語和其他語言的服務。聯繫電話 514-489-8201，分機 1067。

L'Institut Nazareth et Louis-Braille offre des services similaires et peut être joint sans frais au 1-800-361-7063. **Nazareth et Louis-Braille** 研究所也提供類似的服務，請撥打免費電話 1-800-361-7063。

L'Institut Raymond-Dewar est un centre de réadaptation spécialisé dans les **problèmes pour entendre et les troubles pour communiquer avec les autres**. Vous pouvez le joindre au 514-284-2214, poste 3600 (Voix) ou au 514-284-3747 (ATS). **Raymond-Dewar** 研究所是一家特殊的康復中心，其為**聽力障礙者和溝通障礙者**服務。請撥打電話 514-284-2214，分機 3600（語音）；或 514-284-3747（ATS）。

Le Centre Lucie Bruneau est un centre qui offre des services de réadaptation aux personnes ayant une **déficiences physique** et peut être joint au 514-527-4527. **Lucie Bruneau** 中心是一家為**機體殘障者**提供服務的康復中心。聯繫電話 514-527-4527。

Autres ressources **其他資源**

Voici d'autres ressources mises à votre disposition pour obtenir plus d'informations sur votre incapacité ou celle d'un proche. **通過以下的其他資源，您可以獲得更多的相關信息。**

- **Office des personnes handicapées** : offre un service de référence et d'accompagnement dans plusieurs régions du Québec : 1 888 873-3905 • **殘障人士辦公室**：提供魁北克各地區的轉介和支持服務：1 888 873-3905
- **Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées** : offre des services de soutien et de référence aux personnes des différentes origines, peu importe leur type d'incapacité ou leur âge : 514-272-0680 • **多民族殘障者融入協會**：為不同背景、不同殘疾和年齡者提供轉介和支持服務：514-272-0680

- **La ligne référence-aînés** : un service informatif pour aînés – sans boîte vocale ! (514) 527-0007 • **長者轉介熱線**：為老年人提供信息服務——沒有語音信箱！ (514) 527- 0007

Qu'en est-il de la violence ? 什麼是暴力？

Sachez que la violence, qu'elle soit verbale, physique, psychologique ou économique, est inacceptable, peu importe votre âge ou votre condition. Si vous subissez de la violence et que votre cas est urgent, n'hésitez pas à composer le 911. 暴力，無論是言語、身體、心理或經濟都是不可接受的，無論您的年齡或您的境況。如果您遭受暴力，並情況緊急，請即刻撥打 911。

Vous pouvez également appeler à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) pour faire une plainte si vous considérez être abusé/e au 514-873-5146 ou sans frais au 1-800-361-6477. 如果您認為被虐待，您也可以致電人權委員會（CDPDJ）提出申訴。投訴電話 514-873-5146，免費投訴電話 1-800-361-6477。

Pour avoir plus d'informations sur les situations relatives aux abus, vous pouvez aussi appeler au Tél-Aînés au 514-353-2463. 有關更多的虐待行為情況的信息，您也可以撥打長者專線電話 514-353-2463。

Si vous désirez obtenir des informations sur la déposition d'une plainte et/ou être accompagné dans cette démarche, vous pouvez vous référer au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes au numéro sans frais 1-877-767-2227. 如果您想了解更多投訴的信息，和/或獲得投訴支持，您可以撥打投訴中心的免費電話 1-877-767-2227。

Enfin, vous pouvez joindre la ligne Info-abus en toute confidentialité au 514-489-2287 ou sans frais au 1-888-489-2287. 最後，您可以撥打保密的虐待行為信息熱線 514-489-2287 或免費投訴電話 1-888-489-2287。

Ce dépliant est disponible en français, anglais, espagnol, arabe, chinois, dari, italien et grec. Vous pouvez les obtenir à partir du site d'ACCÉSSS au www.accesss.net 這本小冊子有英文版、法文版、西班牙文版、阿拉伯文版、中文版、達里文版、意大利文版和希臘文版。您可以從以下網站獲取相關信息：www.accesss.net