



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

## 追求平等的健康及服务之文化社区联盟

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



Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale

## 社会老年学实验研究中心

Centre de santé et de services sociaux  
Cavendish



Centre affilié universitaire

## 社会健康服务中心/Cavendish ----大学附属中心

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

此资料供生活不能自理者及他们的亲友以及各族文化社区成员参考

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 ? 您有身体残障吗？您是需要帮助和支持的长者吗？您的健康情况使您无能处理家政吗？您需要帮忙整理家居、穿衣或上厕所吗？您无法独自外出吗？

Êtes-vous un intervenant communautaire qui aimerait informer les clients des services qui peuvent leur être offerts ? 您是一位愿意将您的服务信息提供给有需求的人的社区工作者吗？

**Si tel est le cas, ce dépliant s'adresse à vous ! 如果是这样的话，这本小册子就是为您准备的！**

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**. 这些服务的对象必须是，通过独立移民、公约难民、家庭团聚方式移民的**永久居民**。作为永久居民，您有权获得与在加出生者相同的服务。如果您正在等待难民身份，请参阅**联邦临时健康计划 (PFSI)** 并致电 **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. 请注意，各项具体服务措施由各服务机构提供。**

**Services offerts aux personnes ayant des incapacités 为残障人士提供的服务**

**Les services offerts au domicile 住家援助服务**

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 (社区服务中心) 须先了

解您的需求，然后将有人到**您家评估**。如果您有需要，将有专人负责您的档案（称为个案管理）。他必须确保您获得您需要的服务。根据您的需求，您的 CLSC 可提供以下服务：

- **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; • **家庭护理帮助**：护工可以每天到您家来帮助您：**穿衣服、洗澡或上厕所**；
- **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'usager) ou à prix modique. • **内务管理和购物**：整理家居或为您购物。现在越来越多的 CLSC 与免费或低收费提供这些服务的组织签订了合作协议，为需要者提供服务。

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. **对于有身体需要家庭护理帮助的服务，CLSC 通常会全额支付费用。如果您喜欢自己聘请您信任的人帮助您处理日常事务和个人卫生，也有直接津贴计划“服务工作支票”提供财务支持。您可以通过致电您的 CLSC，或咨询您的个案经理（如果有的话），来获取各种信息。**

- **Soins infirmiers à domicile** : offerts aux personnes qui requièrent des soins de santé donnés par une infirmière (médicaments, injections, changement de pansements); • **护士上门护理**：由某位护士给需要的人门提供（药物，注射，换药）；
- **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). • **家居规划建议和设备出借**：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 **安居援助服务**

- **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**：如果您是一位重度残障人士，**安居计划**可提供一项财政援助帮助您支付必要的装修费用，以使您的家居方便进出和适应您的需求。您的 **CLSC** 可以告诉您如何获得该计划的帮助。
- 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. • 如果您已经 65 岁或以上，并缺少必要的款项修整住处以便您更方便地生活和活动，**独居长者安居计划**也能帮助您。如需这两个安居计划的详细资料，请拨打魁北克住宅公司的免费咨询电话：1 800 463-4315。您的 **CLSC** 也可以协助您申请。

## Les services facilitant vos déplacements **出行帮助服务**

- 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，有一个**辅助交通计划**帮助那些无法使用常规交通工具（地铁或公共汽车）的人士。许多城市都有辅助交通服务提供给残疾或智障者。

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

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

**蒙特利尔交通公司 (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 交通网络：450-670-2992，转 3 线  
l'Outaouais 交通公司（SIO）：819-773-2222  
la Capitale（魁北克）交通网络（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). 许多出租车公司都有适合您的情况的车辆。您可以拨打魁北克省交通部的免费服务电话 1 888 355-0511，获取您所在地区提供这种服务的公司列表。

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. 最后，许多社区组织也低价提供辅助交通服务。您可以通过您的 CLSC 或所在地区的社区组织，了解到您所在地区的现有资源情况。

### Les services dans les résidences adaptées ou institutionnelles 在适应性住宅或特殊机构设置住宅内的服务

Dans le cas où vous ne pouvez plus habiter à votre domicile en sécurité, il existe différentes solutions. 当您不能再安全地居住在家中时，将有不同的解决方案。

- **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)** : 其中的一些住房能够或已经整修过，为残障人士居住。您必须是低收入者才有权利向**市政房屋管理办公室**申请廉租房。

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, habillage 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. • **中介资源或寄养家庭**：她们能让您居住在一个舒适的环境里，获得医疗、护理、康复或您所需个人帮助服务（卫生、穿衣服等）。这些机构有公众的、也有私人的。您在 CLSC 的个案经理，将会指导您做出适合您的选择。
- **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. • **住宿和长期护理中心 (CHSLD)**：如果您需要较专业的帮助或照顾（超过每天 3 小时），您可以入住某家住宿和长期护理中心（CHSLD），这是专门为重度残障人士和无法在自家生活的人提供服务的地方。在这里，医疗、康复和监护的医疗服务都是免费的。但您必须承担膳食、家务管理、床上用品、和其他非医疗服务的费用。所须支付的住宿费用金额据您的收入而定。如果您是担保人且无收入，您的保人将承担以上费用，金额视其收入而定。

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. **如果您在帮助某位残障人士，在 CLSC 有各种合作的团队和各种支持服务项目：当您需要休息（假）时，可以有人代替您照顾病人几个小时；也可以将其委托到日托中心，在那里长者可以遇到他们的同龄人并参加各种活动；也可以将其委托到接受短期住宿患者的住宿中心。这些服务可能在各家 CLSC 有所不同，所以您必须打电话给您的 CLSC，确认有哪些可用的资源。**

La  pour l'accès aux services – votre CLSC **享用这些服务的关键 --- 您的 CLSC**

**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 是您获得短期或持续服务的门户，其服务包括：医疗、护理、康复和日常生活帮助等等。如果您因残障而需要帮助，请先联系您的 CLSC。**

### **Les professionnels du CLSC **CLSC 的专业人士****

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 有许多专业人士，他们的目标是：确保您的健康、安适和幸福，不论您的条件如何。**

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. 当您拨打 CLSC 的健康信息热线号码 **811**，它会引导您和专人讨论您的残障问题。如果您的情况复杂，这位服务人员将充当一个**中枢**的角色，这是说，他/她将根据您的需要将您转介给各种服务和各类专业人士。任何服务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. 关于谁来上门服务，这取决于您的需要，很多人都可以为您提供服务。

- **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、社会服务助理) 为您提供基本的卫生处理服务，他/她(们)还可以帮您处理各种家务：如做饭、买菜和内务整理，还有他们可以自己或与您一起完成家务。家庭助理是您最常见到的授援者！
- **L'infirmière** est responsable de vos soins physiques (injections, changement de pansement, prise de pression, etc.) •**护士**负责您的保健工作 (打针、换药、量血压等)

D'autres professionnels peuvent vous aider, selon votre condition. Certains d'entre eux peuvent se rendre à votre domicile au besoin. 根据您的情况，其他专业人员也可以帮助您。如有必要也可以提供上门服务。

- **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. - **医生**会评估您的健康状况，决定治疗方案并就您的病例指导康复小组以助于您康复保健。
- **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. - **社会工作者** 关怀您的家庭和社会境况，为您提供支持和帮助。他还可以据您的情况帮您获得所需的帮助。通常，他就是您 CLSC 的联络人。

- **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. - **康复治疗师**指导您调整、改变您的家居以助于您的日常活动或确保您的安全。他也可以给您提供一些设备，如助行扶车、轮椅等。
- **Le physiothérapeute** vous aide à vous rétablir physiquement par des traitements qui amélioreront votre force, flexibilité, mobilité et endurance. - **物理治疗师**通过治疗帮助您恢复体力，从而改善您的力量、柔韧、活动能力和耐力。
- **L'orthophoniste** vous traite dans le cas où vous présentez des difficultés pour entendre, parler ou encore lire et écrire. - **语言治疗师**会帮助您，如果您在听力、口语、阅读和写作能力方面表达有困难。
- **Le nutritionniste** vous aide à bien vous nourrir en vous proposant une alimentation qui répond à vos besoins et à votre condition. - **营养师**可以根据您的情况和需要，帮您制定饮食方案，。
- **Le psychologue** se soucie de votre état psychologique qui influence votre réadaptation. - **心理医生**关注您的心理状态，这也是会影响您的康复的。

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 (cane, 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为您提供居家帮助。这些方案可以为您提供医疗用品、技术援助（浴室扶手或自助起身器）、假肢和矫形器、助听器和助视器，一些有助于出行的器械，如手杖，轮椅，以及其他类型的需要。您可以从您的 CLSC 得到更多的信息，她将针对您个人需要进行评估。

### Les services en réadaptation **康复服務**

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. 根据您的情况，您可能需要康复服务，以帮助您重新行走，使肢体能够站立，是您能更好地表达，或听得更清楚。一些医院和康复中心会根据不同类型的残疾为您提供专门的服务。除了由专业人士，如物理治疗师、康复治疗师，言语治疗师提供的治疗外，这些**康复中心**可提供专门设备以帮助您更好地恢复功能，如轮椅、助听器等。您的医生将确定康复中心为您提供服务种类。

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. 以上列举的这些中心的服务，您通常必须通过您的 CLSC、医生或医院来获取。请注意，许多地区都提供各种康复服务，也有很多的康复中心。在这里我们仅仅例举出其中的一部分。

**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. **蒙特利尔的康复研究所 (IRM)** 是一所新建立的公立的短期住院部。它提供帮助脑血管或事故伤者，恢复或改善其活动能力的服务。联系电话 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. **魁北克身体残障人士康复研究所 (IRD PQ)** 是一所位于魁北克的大学研究所，它提供适应、康复、社会融入支持、随护和家居护理等服务。这些服务面向所有年龄段，有听力障碍、脑障碍、神经、视力、说话及语言障碍的人。联系电话 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. **智障康复中心 (CRDI)** 为智障人士 (DI) 或神经不平衡即广泛性发展障碍 (TED) 者提供服务。它有好几个分部, 服务范围覆盖整个魁北克省。如有需要, 您可以经由 CLSC 或医生转介到当地的中心。

**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** 是一家康复中心, 它为残疾人士、中风患者、失语或慢性疼痛者提供服务。联系电话 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. **蒙特利尔盲人协会** 为部分失明或完全失明者提供多种康复方案。它提供英语、法语和其他语言的服务。联系电话 514-489-8201, 分机 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** 也提供类似的服务, 请拨打免费电话 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** 是一家特殊的康复中心, 其为听力障碍者和沟通障碍者提供服务。请拨打电话 514-284-2214, 分机 3600 (语音); 或; 或 514-284-3747 (ATS)。

**Le Centre Lucie Bruneau** est un centre qui offre des services de réadaptation aux personnes ayant une **déficience physique** et peut être joint au 514-527-4527. **Lucie Bruneau 中心** 是一家为机体残障者提供服务的康复中心。联系电话 514-527-4527。

### **Autres ressources** **其他资源**

Voici d'autres ressources mises à votre disposition pour obtenir plus d'informations sur votre incapacité ou celle d'un proche. **通过以下的其他资源, 您可以获得更多的相关信息。**

- **Office des personnes handicapées** : offre un service de référence et d'accompagnement dans plusieurs régions du Québec : 1 888 873-3905 **残障人士办公室**: 提供魁北克各地区的转介和支持服务: 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 • **多民族残障者融入协会**：为不同国别、不同残疾和年龄者提供转介和支持服务：514-272-0680
- **La ligne référence-aînés** : un service informatif pour aînés – sans boîte vocale ! (514) 527-0007 • **长者转介热线**：为老年人提供信息服务——没有语音信箱！ (514) 527-0007

### Qu'en est-il de la violence ? 什么是暴力？

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，无论是言语、身体、心理或经济都是不可接受的，无论您的年龄或您的境况。如果您遭受暴力，并情况紧急，请即刻拨打 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. **如果您认为被虐待，您也可以致电人权委员会 (CDPDJ) 提出申诉。投诉电话 514-873-5146，免费投诉电话 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. **有关更多的虐待行为情况的信息，您也可以拨打长者专线电话 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诉的信息，和/或获得投诉支持，您可以拨打投诉中心的免费电话 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. 最后，您可以拨打保密的虐待行为信息热线 514-489-2287 或免费投诉电话 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](http://www.accesss.net) 这本小册子有英文版、法文版、西班牙文版、阿拉伯文版、中文版、达里文版、意大利文版和希腊文版。您可以从以下网站获取相关信息：[www.accesss.net](http://www.accesss.net)