

生活在彼岸

——加拿大全景介绍

张晓风 郑 焱
赵 昕 吴 荔

主编

中国地质大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活在彼岸——加拿大全景介绍/张晓风, 郑焱, 赵昕, 吴荔主编. —武汉:
中国地质大学出版社, 2006.1

ISBN 7-5625-2048-8

I. 生…

II. ①张…②郑…③赵…④吴…

III. 加拿大-介绍

IV. G249.711

生活在彼岸——加拿大全景介绍

张晓风 郑焱
赵昕 吴荔 主编

责任编辑: 方菊

技术编辑: 阮一飞

责任校对: 胡义珍

出版发行: 中国地质大学出版社 (武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮编: 430074

电话: (027) 87482760

传真: 87481537

E-mail: ccb@cug.edu.cn

经 销: 全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本: 850 毫米×1160 毫米 1/32

字数: 450 千字 印张: 11.75

版次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印刷: 楚天印务公司

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-5625-2048-8/G · 418

定价: 38.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

加拿大概述	1
自然地理	1
气候	2
加拿大的时区划分	5
加拿大的行政区划	6
加拿大历史	6
人文状况	9
民风民俗	11
加拿大政体	12
政府机构	13
立法机构	14
执法机构	15
加拿大法律与新移民注意事项.....	16
新移民应注意的相关问题.....	16
新移民的法律地位	16
遵守法律和用法律保护自己.....	16
怎样与警察打交道	17
学会“打官司”	18
加拿大经济	20
概况	20

加拿大税制	21
加拿大保险简介	31
新移民金融注意事项	32
世人羡慕的社会福利体系	37
总述	37
老有所养	37
病有所医	40
就业保险	43
妇孺保障	44
教育保障	45
其他保障	45
加拿大教育全景	46
托儿所学前教育	46
中小学教育	46
大学教育	49
加拿大就业篇	101
加拿大雇佣条例	101
加拿大就业全景（1999—2004 年）	107
加拿大找工	113
自雇人士	127
加拿大状况	128
通讯	128
新移民危机处理	131

加拿大 911 使用须知	131
交通意外的处理	132
房屋被盗怎么办	133
重点城市介绍	135
多伦多——繁华的加拿大第一都市	135
温哥华——在最适宜人类居住的城市生活	181
蒙特利尔——被称为小巴黎的浪漫之都	270
埃德蒙顿——卡尔加里的姐妹城	332
渥太华——加拿大首都，严寒之都	349
附录	354
附一：赴加拿大行前准备	354
附二：在加拿大生小孩全攻略	367

加拿大概述

自然地理

加拿大位于北美洲北半部，幅员辽阔，全国面积 997.61 万平方千米，仅次于俄罗斯，是世界上国土面积排第二位的国家，相当于英国的四十多倍，法国的 18 倍。加拿大三面环海，东临大西洋，西濒太平洋，北靠北冰洋及北极圈，是世界上海岸线最长的国家。整个国土处于高纬地区，是典型的“北国风光”。东北隔巴芬湾与格陵兰岛相望，西北部与美国阿拉斯加州接壤，南界美国本土。加美两国国界线长达 8 892 千米，可以说是世界上最长的不设防边界线。

由于绝大部分地区气候严寒，因此，加拿大近四千万人大多居住在气候温和、距离南部边界几百千米以内的狭长领土内，尤其是与美国接壤的湖群和圣劳伦斯地区。那里地势平坦、土地肥沃、物产丰富，是加拿大人口最稠密、工农业最集中的地区。

加拿大境内多姿多彩的地形地貌、巍峨的高山、雄浑的高原、富饶的谷地、众多的湖泊以及纵横交错的河流与星罗棋布的岛屿一起构成了加拿大独特而别具魅力的自然风光。

几乎已经成为加拿大标志的尼亚加拉大瀑布在靠近加拿大南部的安大略省境内。作为世界第一大瀑布，尼亚加拉大瀑布确实是气势恢弘，壮美绝伦。她横跨了加拿大与美国的边界。水流量为世界瀑布之最。狂泄而下的水流激起了大片的水雾，折射出绚丽的彩虹。

洛基山脉是加拿大境内最著名的山脉，海拔 5 951 米，也是著名的旅游胜地。高耸入云的山峰上终年覆盖着皑皑白雪，在蔚蓝色天空的映衬下，显得格

外高远，令人心驰神往。山间的河流、湖泊是钓鱼者的天堂，其间盛产蹲鱼、北极茴鱼及北美狗鱼等多种鱼类，即使最挑剔的垂钓者也会在这里赞不绝口。

千岛湖是加拿大著名的旅游胜地。湛蓝的湖面，映衬着白云的倒影。许多小岛如繁星般散落其上，宛若童话中的仙境。作为加美两国最著名的私人别墅区，每个小岛上都有不同风格的建筑，掩映在绿树中，充满了异国情调。有一座千岛湖桥横跨美国和加拿大的边境，这座桥的中央就是两国的分界。

加拿大阳光充沛，四季分明，广袤的国土上有着难以计数的奇观美景，散发着无穷的魅力。无论你何时踏上这片神奇的土地，它都会给你意外的惊喜。

气候

加拿大国土辽阔，北端达北纬 83° ，南端则为北纬 41° ，从万古冰封的疆域到不列颠哥伦比亚省西海岸的植物茂盛之地，气候类型多种多样，各地气温差异较大。

由于国土 90% 以上位于北纬 $50^{\circ} \sim 80^{\circ}$ 之间，有 1/5 的领土处在北极圈内，加上西部的高山阻挡从太平洋来的西风，广大的中部平原向北敞开，使北冰洋的冷空气长驱直入，因此加拿大的大部分地区气候寒冷。

春季是加拿大大部分地区的雨季，气温不断上升。加拿大南部植物多在 3 月开始发芽，4、5 月开花。但在西海岸的温哥华和维多利亚，春季的到来要早两个月左右，此地是加拿大冬天最短、最暖和的地区。按官方的划定，夏天开始于 6 月 21 日，但对大多数加拿大人而言，7、8 月才被认为是夏天，加拿大南部气温一般都在 20°C 以上，有时会超过 30°C 。第一个霜冻夜晚的出现，被定为秋天的开始，通常是 9 月中旬。秋天有时也多雨。除西南部海岸地区外，大部分地区一般都在 11 月开始下雪。温哥华和维多利亚一年只有 12 月和 1 月有几天气温在 0°C 以下，其他地区 12 月至 3 月中旬一般被雪覆盖。

由于四季分明，因此每一个季节都会有一些丰富多彩、极具特色的活动和娱乐。

春天来临，残雪未融，正是制作枫糖的好时机。

红了一秋的枫树，并不仅仅限于观赏。许多枫树可以用来采集树汁，熬制枫糖浆（MAPLE SYRUP）。枫糖浆营养丰富，甜香可口，据说是北美印第安人的传统食品。盛产枫糖的安大略、魁北克、新斯科夏和新布伦瑞克四个省，每年春天都会举行枫林盛会（Sugarbush Party）。加拿大国内外观光的旅客和本地居民纷纷涌向郊外的农庄，既饱眼福，也饱口福。

与中国不同的是，加拿大的春天气候反复较大。往往是春雨连绵，路上的行人已经裙裾翩翩，却又忽然下起大雪重新银装素裹。于是，收起的冬装又得翻出来穿在身上。

夏天是加拿大人盼望的日子。

几个长周末可以一次连续休息四天。再加上每年的有薪假期，这时候的加拿大人多半不会呆在家里，去欧洲、夏威夷、地中海，再不济也要到温哥华的海滩上躺一躺。

加拿大湖泊河流众多，自然资源保护得也好。夏天来临的时候，你可以在那里游泳、划船、捉鱼、漂流、蹦极或者野营。野营一般都有固定的地点。这些固定的野营地提供电源、水源和卫生设备。

如果你愿意，你当然也可以深入到渺无人烟的原始森林。最近一位加拿大华裔女作家夏悲写了一部长篇小说《原始森林里的情人》，就描述了原始森林的一些景象：宁静的湖、夜色里游向岸边的麋鹿群、人与风的对话、大火和飓风。

在加拿大，钓鱼执照很容易领取。加拿大人普遍认为邻近湖里、河里的鱼是有污染的，所以他们钓鱼多数纯粹是为了娱乐。钓上鱼以后，会立刻放回水里。中国人则不很在乎，钓到好鱼便拎回家去。

另外，国会山（议会大厦）在夏秋季节会免费向公众开放。皇家骑警的换岗仪式也在这段时间举行。每年的7月1日是加拿大的国庆日，换岗仪式最为隆重。

和中国北京酷热的夏季形成强烈的反差，加拿大的夏天凉爽宜人，而且这样的天气持续较长，南部地区可达4个月之久，这是每一个饱尝过炎暑的人所深深向往的。由于空气污染少，这里的天空总是湛蓝湛蓝的。人们会不禁感叹：

生活在同一片天空下，上帝真是偏爱加拿大！

秋天是加拿大最漂亮的季节。

天高云淡之时，满目红叶收不尽。其实放眼望去，树叶并不都是一样的红。紫红的、深红的、火红的、橘黄的、明黄的、深绿浅绿的，交织在一起，蔚为壮观。加拿大的枫树，生长范围之广与种类之多，堪称世界之最。从东到西的国土上，分布着不同的枫树上百种。它们形色各异，争妍斗艳，引人遐思。尤其在东南部的魁北克和安大略两省，你会看到大地身着色彩绚丽的新装，火红的枫叶染遍了广阔的原野，金色阳光在叶间熠熠闪烁，一幅美丽秋色图让人疑幻疑真。

秋天的活动主要是看红叶和烧烤。在首都渥太华，总督府是一个看红叶、拍照片的好地方。假如想看层林尽染、万山红遍的景象，可以从渥太华驱车北行一小时，到魁北克的 GATINEAU PARK 登高远望。烧烤和野餐依然是秋游的主要项目。

冬天是加拿大人骄傲的季节。

加拿大的冰球始终处于世界一流水平。溜冰、滑雪，这里几乎人人都会。对于冰雪的热爱使加拿大人将旱冰鞋自然而然地当成了一种交通工具。春季到冬季这一段时间，穿旱冰鞋上班上学的人比比皆是，滑行熟练而轻松。

加拿大的冬景驰名于世，每年从 11 月就开始到次年 4 月甚至 5 月，加拿大便是山舞银蛇，原驰蜡像，处处银装素裹。加拿大人出于对冰雪的热爱，用不懈的努力，营造出一个雪国乐土。在长达半年的寒冷日子里常常是冰雪交加，一夜之间可降雪两三英尺厚。不过，加拿大的住房、办公楼、汽车（包括公共汽车）、商店等公共场所都有暖气设备，不做户外活动，根本不需要穿很厚的衣服。加拿大人的习惯是穿羽绒服和一条单裤。加拿大冬天会在道路上撒盐或砂子，再加上铲雪车及时出动，所以落到道路上的雪基本积不起来。但被铲雪车推到路边的“雪岸”有时可达一米多高，行人就像走在战壕里一样。完备安全的取暖设施及除雪手段使得皑皑白雪无法侵扰加拿大人的日常生活；相反，冰雪冬天成为他们心中“最美的季节”。

加拿大每年冬天都举办冬令节（WINTERLOOD），世界各地的冰雕雪雕高手

将他们得意的作品汇集一堂。加拿大的冰雕一般没有哈尔滨的大，也没有哈尔滨的多。但制作十分精致，尤其是通体晶莹剔透，让人看了赏心悦目。反观中国国内的冰雕艺术节，由于污染严重，作品通常摆不了几天就变得灰蒙蒙了。

渥太华有一条贯穿市中心的丽都运河，运河上的冰场是世界上最长的冰场，从国会山前的艺术中心直到卡尔顿大学，全长 7.8 千米。

除了这些，你还能驱车去北部森林狩猎。南迁觅食的野羊、驯鹿，一不小心就会成为你的囊中之物。这种乐趣，你怎能不去亲身体验？这里的冬天没有阴沉与萧条，处处充满了欢乐与生机。

加拿大的四季各有特点。鹅黄嫩绿的春天、碧波绿树的夏天、枫林红遍的秋天和白雪皑皑的冬天，加拿大人都能找到自己的乐趣。

加拿大的时区划分

一、标准时区

加拿大共有 6 个时区，东西两端的时差有 4.5 小时。这六个时区分别是：纽芬兰、大西洋、东区、中区、山区和太平洋时区。

纽芬兰时区是一个比较特殊的时区，它比格林威治时区早 3.5 小时，其他时区则为整数时差，例如大西洋时区早 4 个小时，太平洋时区早 8 个小时。

下面是 6 个时区的时间对照表。

时区	太平洋	山区	中央	东部	大西洋	纽芬兰
时间（下午）	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	5:30

二、夏令时

夏令时（Daylight Saving Time）比标准时晚一个小时。在夏季，加拿大基本上都实施夏令时，通常开始于 4 月份的第一个星期天，结束于 10 月份的最后一个星期天。

三、加拿大节假日

加拿大法定的全国性节日有 9 天，它们是：

元旦（New Year's Day）：1 月 1 日。

基督受难日 (Good Friday): 复活节前的星期五。

复活节后周一 (Easter Monday)。

维多利亚日 (Victoria Day): 5月24日是维多利亚女王诞辰纪念日; 但一般都是在5月25日以前的第一个星期一放假(魁北克省除外)。

加拿大日 (Canada Day): 7月1日为加拿大国庆节。

劳动节 (Labour Day): 9月的第一个星期一。

感恩节 (Thanks Giving Day): 10月的第二个星期一。庆祝丰收, 感谢上帝。

阵亡将士纪念日 (Remembrance Day): 11月11日。

圣诞节 (Christmas Day): 12月25日。

除了这些法定的节日外, 还有一些全国性的节日。

情人节 (St Valentine's Day), 2月14日。

母亲节 (Mother's Day), 5月的第二个星期日。

父亲节 (Father's Day), 6月的第三个星期日等。

在大多数省份8月的第一个星期为假日。

加拿大的行政区划

加拿大共分为十个省和两个领地: 纽芬兰省、爱德华王子岛省、新斯科舍省、新不伦瑞克省、魁北克省、安大略省、马尼托巴省、萨斯喀彻温省、艾伯塔省、不列颠哥伦比亚省和育空领地、西北领地。每个省份均负责管理其境内的自然资源, 领地的自然资源则归联邦政府管理, 领地的政府只负责狩猎事务。

加拿大历史

加拿大建国于1867年7月1日。说加拿大是个移民国家, 一点也不夸张。翻开加拿大的历史, 你会发现绝大部分加拿大人属于移民, 都有离开故乡到加

拿大重新开始的经历。从远古居民印第安人、爱斯基摩人，到带来繁荣现代文化的英法人，无一不是移民。

一、早期

加拿大最早的居民是两万两千年前渡过白令海峡（Bering Strait）来到美洲的亚洲人，他们是印第安人（Indians）和因纽特人（Inuit），又称为第一国民（First Nation），而“加拿大”一名亦来自印第安语“Kanata”一字，意思是许多茅屋的小村。在宗教、服装、语言、风俗、体育、交通工具等许多方面，他们与中国古代的居民还有很多相似的地方。

16世纪，许多航海家为了寻找黄金和通向亚洲的西北通道，纷纷扬帆北美，揭开了北美新大陆的帷幕。1534年，法国航海家多次到加拿大东海岸探险，并把这一带称为“新法兰西”。

二、新法兰西殖民时期

17世纪初，欧洲人开始殖民加拿大。1603—1608年，法国人在芬地湾建立居留地，在圣劳伦斯河流域建立了魁北克城。新法兰西逐渐发展成为皮毛贸易基地。1663年，新法兰西殖民地成为法国的一个行省。

三、英国殖民时期

17世纪，英国、法国展开了争夺加拿大的斗争，到18世纪，英、法七年战争后，签订《巴黎和约》，新法兰西殖民地转属英国，加拿大成为英国殖民地，新法兰西从此成为历史。19世纪上半叶，英国向加拿大移民激增，殖民地经济发生变化。

四、联邦国家的建立

英国人取得加拿大殖民统治的胜利后，原想按英属北美13个殖民地的模式来改造加拿大，但之前的新法兰西殖民统治时期，法国语言和文化已在加拿大落户生根，这种“英国化”的政策遭到魁北克法裔人民的强烈反对。1774年，英国议会通过“魁北克法案”，允许法裔人士保留其语言、宗教和部分法律，承认法语与英语同为官方语言，暂时稳住了魁北克人的情绪，使他们没在美国独立战争中参加反英的斗争。不过，时至今日，魁北克人要求独立的呼声从未停息，魁北克问题一直是影响加拿大政局稳定的主要因素。

美国独立后，加拿大人民的民族自信心和独立意识也开始增强。这一时期由于各国移民的大量涌入，殖民地社会更加英国化，资本主义工商业初步发展。运河的开挖、铁路的修筑使东部各孤立地区的经济联成一体，并开始向中西部和太平洋沿岸地区移民。

1867年2月，英国议会通过《英属北美法案》，并于同年7月1日生效。法案规定：魁北克省、安大略省、新不伦瑞克省和新斯科舍省共同建立加拿大自治领，定都渥太华，约翰·麦克唐纳为第一任联邦总理。1870年，加拿大自治领以30万英镑和部分土地为代价从英国手中取得西部、西北部的土地所有权。1871年和1873年，不列颠哥伦比亚和爱德华王子岛加入联邦。至此，除纽芬兰外，从大西洋到太平洋的半个北美大陆已统一于加拿大自治领中，1880年，英国政府将北极群岛交给加拿大。

随着加拿大领土的完全连接和固定，每年的7月1日被定为加拿大的国庆日。

五、近代发展时期

19世纪末到20世纪初，横贯加拿大的太平洋铁路修成，使东起大西洋，西到太平洋的加拿大领土版图完全连接并固定下来，以铁路为主的全国交通运输网开始形成。大批移民西进，大片土地被开垦，农场数目激增，西部草原成为世界最大谷仓之一。新的矿产资源接连被发现，采矿、电力、钢铁、铁路设备、农业机械等近代工业部门发展。一批新城市出现，蒙特利尔和多伦多成为全国经济文化的中心。加拿大资本主义进入迅速发展时期。

第一次世界大战期间，加拿大对德宣战。世界大战削弱了英国对加拿大的控制。1931年，英国政府正式承认自治领的独立地位，加拿大在英联邦内获完全独立，成为一个独立的国家。

1939年，加拿大被卷入第二次世界大战。“二战”使加拿大国力更加充实，和美国的关系越来越密切，并从此登上国际舞台，在国际事务中发挥重大的作用。

战后，加拿大经济迅速发展。1982年，英国女王宣布加拿大在立法上正式脱离英国独立，并签订了“加拿大宪法法案”，此法案正式取代了“英属北

美法案”，成为加拿大宪法，标志着加拿大最终获得全面完整的主权，消除了残存的殖民地痕迹，正式成为真正独立自主的国家。

人文状况

加拿大有26个人口超过10万的市区和3个人口超过100万的城市。其中不少是北美洲最安全、最清洁、风光最美的市中心区。加拿大城市的严重犯罪率不到美国城市的一半。更为人称道的是多个不同种族的人们在同一个国际性的环境中和睦相处。政府和工业界致力保持空气和食品的清洁，共同努力维护健康的环境。

一、人口

就陆地面积来讲，加拿大是世界第二大国，可是就人口而言，它居世界第31位。根据2004年10月加拿大统计局的数字，加拿大全国人口共31 714 637人，相当于包括郊县的上海人口，80%以上的人口住在离美加边境200千米以内的范围内。加拿大被称为“移民的国家”（nation of immigrants），主要是因为加拿大是由许多不同民族的人组成。其中英裔居民约占44%，法裔居民约占25%，其次是意大利、德国、乌克兰等欧洲人后裔。亚洲裔居民约占14%，拉丁美洲裔居民占7%，土著人近140万，约占全国人口的5%。

根据加拿大2004年最新人口普查的统计数字，选择“华人”为自己唯一族籍的加拿大华裔民族有1 029 400人，占全加总人口的3.5%。在这1 029 400华裔民族中，有25%是在加拿大土生土长的华人，有75%是移民到加拿大的华人。大约72%的华裔民族居住在多伦多（379 555人）、温哥华（312 185人）、蒙特利尔（47 510人）这三大都市地区。

自1995年，中国大陆就成为加拿大新移民的主要来源。20世纪末，加拿大的中国大陆移民就完全取代了欧洲移民占多数的地位，数量每年近18 000人，并逐年增加，位居加拿大移民榜首。

二、语言

加拿大政府颁布的《官方语言法案》规定，英、法语均为官方语言，联邦

政府的文件须用两种文字颁布，政府部门也须用两种语言向公民提供服务。据近年来的统计，在全国人口中，约有 60% 的人讲英语；24% 的人讲法语；16% 的人使用英、法双语；其中有 11% 的人分别讲他们各自的本民族语言。

法语的使用范围主要在魁北克省，该省81%人口的母语为法语，11%为英语。

值得一提的是，随着华人移民的不断增长，近年来，继英语、法语之后，汉语被列为第二最普遍使用的语言。

三、民族

加拿大是个移民国家，政府的现行多元文化政策鼓励新移民保持和发扬本民族文化和传统，建设新家园。各民族在多元文化中和平相处，是一个没有种族歧视的国家。加拿大承认双重国籍，公民可同时持有原居住国和加拿大护照。

但无形的、潜在的种族歧视，还是存在的。比如黄种人加入白人主流社会的毕竟不多。老一辈的华人都是经营餐馆，香港、台湾来的投资移民很多还是继续这个行当。而青年一代，有高学历、高学位的移民就开始打入白人主流社会。尤其在加国获得学位的年轻人逐步在主流社会里发挥越来越大的作用。

另外还有一个不争的事实：白人及各有色人种都有各自的社交圈子，很少有跨越雷池的现象。这也说明，虽然不一定有种族歧视，但总有种族隔阂。这也难免，华人当然愿意与华人在一起社交，有相同的文化，共同的饮食习惯，其他种族的人也是情同此理，不必强求。

总的来说，在加拿大不存在种族问题。但是否能进入主流社会就得看自己的本事和态度了。

四、宗教

加拿大是个宗教信仰自由的国家，全国绝大多数人信基督教，其中天主教会教徒占45.7%，清教徒占36.2%，最大的教会为英国圣公会（Anglican），有教徒78万人。此外，穆斯林教和犹太教的教徒均为25万人，不信教的人约占总人口的7.4%。

民风民俗

加拿大人多数系欧洲移民后裔，故其生活习俗多与欧洲及美国人大致相同。

加拿大人比较随和友善，易于接近，他们讲礼貌但不拘于繁琐礼节。交谈多选择众人共同关心的话题，一般谈加拿大经济文化发展、天气、体育、旅游、风俗等话题，很少询问年龄、收入、家庭状况、婚姻状况、女士体重等私人生活问题。不喜欢将加拿大与美国相比，不谈政治、世族、宗教、语言、魁北克法语区等社会敏感问题。

加拿大人忌讳数字13和星期五。遵循《圣经》中的摩西十诫，对圣人圣事不直呼其名。忌打破玻璃制品，忌打翻盐罐。忌说“老”字，养老院称“保育院”，老人称“高龄公民”。白色百合花用于丧礼，不能用作一般礼品。

加拿大政体

加拿大是一个民主国家，政体属于君主立宪制，行政、立法、司法三权分立。作为英联邦国家之一，英国女王是名义上的领袖，国家的元首。当女王不在加拿大时，她的权力由总督（Governor General）代理行使。

一、君主（The Sovereign）

加拿大现在的君主是英女王伊丽莎白二世，伊丽莎白二世同时是英联邦及英联邦十六个成员国的国家领袖。

二、国玺（The Great Seal）

国玺来源于中世纪，当时的王室文件都必须盖上国玺才能正式生效。每个君主都要设计和使用自己的国玺。加拿大目前的国玺 1955 年 11 月 14 日首次正式使用。凡是需要王室通过的文件，都必须盖上国玺，例如国会立法、颁发专利书和授予爵位等。

三、国徽

加拿大的国徽中间为盾形，盾面下部为一枝三片枫叶；上部的四组图案分别为：三头金色的狮子、一头直立的红狮、一把竖琴和三朵百合花，分别象征加拿大在历史上与英格兰、苏格兰、爱尔兰和法国之间的联系。盾徽之上有一头狮子举着一片红枫叶，既是加拿大民族的象征，也表示对第一次世界大战期间加拿大的牺牲者的悼念。狮子之上为一顶金色的王冠，象征英女王是加拿大的国家元首。盾形左侧的狮子举着一面联合王国的国旗，右侧的独角兽举着一面原法国的百合花旗。底端的绶带上用拉丁文写着“从海洋到海洋”，表示加拿大的地理位置——西濒太平洋、东临大西洋。

四、国旗

加拿大国旗十分容易辨认，中间为独具风格的红色枫叶，该图案是根据对

加拿大历史的强烈感悟设计而成的，是加拿大人集体合作的结晶。

国旗呈横长方形，长与宽之比为 2：1。旗面中间为白色正方形，内有一片 11 个角的红色枫树叶；两侧为两个相等的红色竖长方形。白色正方形代表加拿大辽阔的国土，加拿大很大面积的国土全年积雪期在 100 天以上，故用白色表示；两个红色竖长方形分别代表太平洋和大西洋。

红枫叶代表全体加拿大人民，加拿大素有“枫叶之国”的美誉，枫树是该国的国树，枫叶是加拿大民族的象征。

五、国歌

“啊加拿大”1880 年 6 月 24 日首次被演唱，但直到 100 年后的 1980 年 7 月 1 日国庆日才被定为加拿大国歌。国歌由卡力沙·拉瓦雷作曲。

政府机构

在行政制度上，加拿大奉行议会负责制。议会制政府分三级：联邦政府、省和北方领地政府、市政府。

一、联邦政府（Federal Government）

负责全国性事务，首要责任就是保证并支持国家经济的运营。联邦政府还对一些产业，比如：航空、船运、铁路、电讯和原子能实施监督。联邦政府和省政府对移民、农业及其他一些事务有共同管辖权。

联邦政府包括总督、枢密院、总理及政府内阁。

二、省和北方领地政府（Provincial and Territorial Governments）

主要负责各自地区在教育、财产与公民权利、司法审判、医院系统、自然资源、社会保障和市政管理等方面的事务。其在许多方面都与联邦政府享有共同管辖权利。服务方面的责任下放给各省，比如劳务培训、矿业和森林开发。

女王在各省区的代表称副总督（Lieutenant-Governor），执政党领袖出任省长（Premier），组建省级政府。

三、市政府（Municipal Government）

主管地方事务如学校、水、垃圾清理、交通、消防、警务及物业税等。市

政府比联邦和省府小许多，但也有市长和市议会。市议会、教育、公园及康乐局的成员都从选举中产生。市政府的行政长官称为市长，其他各代表则称为市议员。

立法机构

一、国会 (Parliament)

联邦的立法权属于国会——女王、参议院和众议院。法案可以由参议院或众议院提出，视法案内容而定。根据《宪法》第53条的规定，公款的征用、征税或关税等有关财政法案，必须由众议院提出。

所有的法案必须通过参、众两院，并获得王室代表批准，方能成为法律。公共法案多数是由众议院提出的。但有时众议院事务过于繁忙，政府也可能由参议院提出法案。私人法案则由参议院提出。

二、议院

议院是政府的立法机构，加拿大联邦的立法权实际掌握在参议院和众议院手中。

众议院代表的是选民人数，参议院代表的主要是区域的平衡。

三、政党

获得最多国会议员选票的政党组成联邦政府，该党的领袖则成为总理。获得选票次之的政党成为反对党，反对党的作用是对现政府提出有建设性的批评。几个历史最悠久且最为人所知的政党是：自由党 (Liberal Party)、加拿大改良党 (The Reform Party of Canada)、魁北克集团 (Bloc Québécois)、新民主党 (New Democratic Party)、进步保守党 (Progressive Conservative Party)，其他政党还有：社会信用党、加拿大党、绿党和加拿大共产党等。

四、选举

加拿大公民至少每五年选一次众议院议员。具体选举日期由总理确定。18岁以上公民均有投票权。省级选举投票与联邦选举相似。投票是加拿大公民的权利也是责任。投票以保密方式进行。

执法机构

警察的存在是为了保护和服务公众，实施和执行法律。加拿大的警察力量由三部分组成：皇家骑警、省警察、市警察。

加拿大皇家骑警（The Royal Canadian Mounted Police，简称 RCMP）是加拿大的国家警力，执行联邦法规。加拿大皇家骑警规模庞大，现有在编人员 2 万多人，骑警的分局现在已经达到 707 个。皇家骑警目前与各省份、领地及两百多个市镇签有提供警务服务的合同。在育空领地和西北领地，皇家骑警是唯一的警力。

加拿大皇家骑警既是加拿大的国家执法者，也是加拿大的国家象征之一，身披红色斗篷、骑着高头大马威武行走的骑警形象已为世界所熟识。

除皇家骑警外，安大略省和魁北克省还有自己的省警察。

另外，多数市政府都有自己的警察，或者以合同的形式取得省警察的服务，没有市警的地区由皇家骑警或省区警察负责警事任务。

加拿大联邦政府机构网址：

联邦政府 <http://canada.gc.ca>

健康部 <http://www.hc-sc.gc.ca>

遗产部 <http://www.pch.gc.ca>

国外事务及国际贸易部 <http://www.dfait-maeci.gc.ca>

司法部 <http://canada.justice.gc.ca/en/index.html>

海关税局 <http://www.ccra-adrc.gc.ca>

加拿大安全和情报服务 <http://www.csis-scrs.gc.ca>

加拿大人力资源发展 <http://www.hrdc-drhc.gc.ca>

加拿大工业部 <http://www.ic.gc.ca>

安心加拿大 <http://www.sgc.gc.ca>

皇家警察 <http://www.rcmp-grc.gc.ca>

公民与移民部 <http://www.cic.gc.ca>

加拿大议会 <http://www.elections.ca>

加拿大法律与新移民注意事项

新移民应注意的相关问题

加拿大人相信法律的规则和公正。每一个在加拿大的人，不管他（她）做了什么及是谁，在法律面前一律平等。加拿大《宪法》在鼓励移民融入主流社会的同时，容许不同族裔保留其文化、宗教及语言。

新移民的法律地位

对华人来说，《权利与自由宪章》中有些保障少数民族的条款需要特别注意，必要时可以理直气壮地加以引用。例如：

（1）宗教信仰自由，思想、信念、意见表达、出版自由，和平集会自由，和平结社自由。

（2）平等权：在法律之前，人人平等，不分种族，不论原国籍，不理肤色、信仰、性别、年龄，不计身体或精神是否有缺憾，均不容歧视。

当然，这些自由和权利都不是绝对的，要以不影响他人的自由和权利为限。如出版攻击他人的刊物是不允许的。

对新移民而言，无论是雇主还是监护人都无权将一个移民遣返。移民纸（Record of Landing IMM 1000 (CON) 01-95B）属于移民本人所有。

遵守法律和用法律保护自己

抵达加拿大后，首先你应该非常清楚作为永久居民的权利及义务。加拿大是个法制社会，法律法规融入在社会生活的各个方面。除了加拿大国家制定的人人需要遵守的法律法规之外，在各个省和地区、各个城市还有自己的地方法

规 (Bylaw)。一方面自己要弄清并遵守各种法规，另一方面应学会用法律来保护自己。有时由于无知，一不小心即被罚款甚至送上法庭。

中国人有句话“不知不为过”，但加拿大人认为，所有的法规都是公开的，你有责任了解法规，如果由于你不知道而触犯法律，那是你自己的问题。在加拿大，不了解法律不能成为你违反法纪的借口。

要善于使用法律武器保护自己。加拿大的皇家骑警及地方警察都负责保护社会治安。在整个加拿大，只要拨打免费电话“911”，哪怕没有说话，警察也会赶来。在警察不完全了解情况时，很可能警车、救护车等一齐来，声势浩大，所以不要轻易拨打“911”。

作为加拿大公民，除了要熟悉并遵守法律，还应尊重“诚信制度”（例如，从售报机购买报纸时，你应自觉地只取一份）；发觉罪案应立即举报；如接到通知需要到法庭当陪审员，应依法担当。

怎样与警察打交道

你应该知道，在加拿大，无人能够进入你的住所，除非他能证实他的身份是治安人员（即警察），并出示一张上面写明你的姓名或你的住所的手令。

新移民在遇到被警察查问、拘捕或搜查时，往往因不会讲英文而使警察产生误会，采取过火行动。遇到这种情况，应该保持镇定，礼貌合作，对话简单，实话实说。如果英文不好，应立即说明。

如果遇到警察查问，最有效的办法是立刻让警察断定你的身份。应该说“警官先生，我的名字是……，我住在……，我的身份证在……”(Officer, my name is ... I live at ... My ID Card is in ...)。万不可着急在自己身上或车里找你的证件，因为警察有可能误认为你是在寻找武器。你应该清楚地告诉他，你的证件在哪里，例如：我的证件在我的皮包里，让警察自己去拿，或者等待他的指示。

如果有警察要拘捕你，你应该在清楚表明自己的身份后，要求他出示他的证件，出示拘捕令或说明拘捕的理由。拘捕时，他必须告知你应享有的权利。

一旦被拘捕，那么你将有权知道其原因，有权打一个电话，有权获得一位律师的服务，并且在必要时，有权获得一位翻译的服务。除了及时表白自己的真实姓名、地址和出示身份证明之外，你有权保持沉默等待律师的到来。

警方不得把你扣留超过 24 小时而不加以控罪及提堂。警方有权拍照、取指纹以及测试司机的酒精消耗量。

根据加拿大的法律，试图向警察行贿——试图通过给钱、送权或提供服务来取得特殊待遇——是一种严重的罪行。

学会“打官司”

新移民由于是新到一个陌生的地方，对当地法律、社会环境及许多其他情况均不了解，因此普遍反应惧怕打官司，能退则退，能忍让则忍让。但很多情况是官司上身，想退都没法退。而且即使要退，也要有个退的方法。因此，对在西方“打官司”的一些基本问题需要有个基本的认识。

官司上身基本上有两种情况，即起诉和被诉。

(1) 当感到自己的合法权益被侵犯时，最好的办法是立即找律师评核自己的法律地位。如果去找侵权者谈判试图自行解决问题，或是没有任何行动，采取忍让的态度，那样的话，很可能丢掉大的索赔机会，或在不自觉的情况下以自身重要的利益作妥协。有的会因错过时效而永久失去了索赔的权利。

(2) 当收到被诉的法律文件时，应立即向律师咨询。在加拿大，根据诉讼程序的不同而有不同时间限制的规定。比如，在被诉后，从送达法律文件至提出辩护状，无论是小法庭还是高等法院都规定了很短的时间。在这段时间内，如果未能提出辩护，对方即可据此向法院申请取得判决。这样，自己就可能因此而失去辩护的机会。

有官司上身时和代理对方的律师找上自己时，应积极采取行动，切勿盲目等待。

加拿大的个人或机构时常互相诉讼来解决非法律解决不了的纠纷。打官司既破费又困难。如果被迫要打官司，应该找专业律师，这样既省力又省时。

第一次见面时便要&律师讨论费用问题。

加拿大经济

加拿大的经济非常强大，是世界上经济最发达的国家之一，也是世界七大工业国之一。拥有优越的生活水准，雄厚的经济基础，高素质的人力资源，以及作为一个成功贸易国的当之无愧的良好声誉。

在世界经济最发达的七大国中，加拿大在资产购买力方面位居前列。同时，加拿大持续保持世界上最低的通货膨胀。

概况

加拿大是一个资源加工型的国家，许多产品在世界上占有重要地位。同时，加拿大是技术密集型的国家，工农业的技术装备比较先进，劳动生产率高。虽然与其他的工业国家相比，加拿大的经济规模仍属小型（美国的经济规模比加拿大大 12 倍，日本比加拿大大 9 倍，德国也比加拿大大 4 倍），加拿大国民的生活水平却是全世界最高之一。其原因是加拿大的生产率在全世界高居第二位，仅次于美国。

加拿大的生产布局高度集中，南部沿边界宽约 300 千米的狭长地带是全国工农业的主要分布区，安大略和魁北克两省南部的大湖—圣罗伦斯低地，更是全国经济的核心地带。

作为西方七个主要发达国家成员之一，加拿大有着多元化的经济。资源工业，如森林业、采矿业、能源业、农业及渔业是加拿大传统的重要经济支柱。近年来，加拿大在高科技领域发展迅速，其通信行业以及计算机行业的卓越进步为世界所公认，并造就了如北电（NORTEL）及新桥（New Bridge）等全球通信业巨子以及 Corel 等软件业巨子。

加拿大税制

一、加拿大税收制度

加拿大的税收制度比较复杂，加拿大联邦、省、领地和市政府均各自征税。大部分政府收入来自联邦政府征收的税，而联邦政府又与其他各级政府分享征得的税款，并作补助拨款。接近 1/3 的联邦税收用于全国性的社会服务和各种福利，如道路建设、公共设施建设、学校、健康保险、就业保险、恤养金、警察服务等。而魁北克省则有自己的所得税制度。

加拿大税收包括：联邦所得税税率、省政府所得税、市政府税项。

（一）联邦所得税税率

联邦所得税（见下表）、货品及服务税（GST）、关税、汽油及气体燃料专利税。

联邦所得税（边际税率）			
免税 C\$6 456	低于等于 C\$29 590	C\$29 590 以上至 C\$59 180	C\$59 180 以上
交纳税率	17%	26%	29%

其他附加税：此外通常仍要征收额外用途的联邦税，约 5%。

商品及服务税（GST）：7%的联邦货品及服务税，适用于全加拿大。

获豁免的项目有：基本食物、医疗器材、医生处方药物、转售房屋、托儿、教学、住宅租金、金融服务、再售房屋、保险、公共汽车（巴士）。

（二）省政府所得税

省及地区所得税、省零售营业税（PST，艾伯特省、西北领地及育空领地除外）、采矿税、天然资源专利税、资产税（艾伯特省、爱德华王子岛省、西北领地及育空领地除外）。

加拿大的各省都有各自的税收制度，计算方法也各不相同，以下是各省工资收入征税的比较表。

联邦税和省税总和				
年工资收入	C\$25 000	C\$50 000	C\$ 100 000	C\$ 200 000
BC 省	C\$4 886	C\$14 320	C\$39 695	C\$93 861
艾伯塔省	C\$4 806	C\$14 026	C\$36 466	C\$82 537
萨斯喀彻温省	C\$5 380	C\$15 791	C\$41 132	C\$93 076
马尼托巴省	C\$5 386	C\$15 721	C\$40 317	C\$90 717
安大略省	C\$6 012	C\$14 690	C\$40 138	C\$93 057
魁北克省	C\$6 220	C\$17 600	C\$43 600	C\$96 500
新不伦瑞克省	C\$5 264	C\$15 429	C\$39 854	C\$91 219
新斯科舍省	C\$5 123	C\$15 013	C\$39 073	C\$89 374
爱德华王子岛省	C\$5 123	C\$15 013	C\$39 823	C\$89 124
纽芬兰省	C\$5 422	C\$15 891	C\$41 735	C\$95 066

另外，各省都有自己的减免税规定，上表没有列举，如想深入了解，可以向各省或联邦税务局查询，或者向注册会计师咨询。

在购物的时候，消费者除了需交付 7% 的联邦货物服务税（GST）之外，许多省份还征收各自的省税（PST）。下表是具体的销售税率：

各省销售税率比较	
省 份	销售税率 (%)
BC 省	7
艾伯塔省	0
萨斯喀彻温省	9
马尼托巴省	7
安大略省	8
魁北克省	7.5
新不伦瑞克省	15
新斯科舍省	15
爱德华王子岛省	10
纽芬兰省	15

从上表可以看出，在不同的省份买同样的物品时，价格是不同的。

假设消费者在艾伯塔省购买一辆价值 C\$20 000 的汽车，需要付出的款是 C\$20 000+ 7%GST=C\$21 400。而在纽芬兰省则必须付出 C\$20 000+7%GST+ 15%PST=C\$24 610，差价高达 C\$3 210。

（三）市政府税项（物业税、商业税、所得税）

市政府征收的税项用以供学校、警察及消防、道路维修和其他本市服务之用。

业主每年必须按照其物业估值缴纳市政税（俗称地税），欲知税率多少，可致电市政府物业税部门，电话可查市政府蓝页。

总的来说，加拿大的税收制度是较复杂的。即使你对加拿大的税制比较了解，也不等于你就能准确无误地填写自己的保税单，最好的办法是请有经验的行家帮助，既可省去许多麻烦，也许还能不违反规定少报一些税，可谓一举两得。

二、个人税收基本条例

很多中国公民移民加拿大后，对加拿大的税收细则不了解，难免在经济上陷入这样或那样的麻烦境地。因此，有必要多了解加拿大的税收政策，做到依法缴税，合理避税。

（一）收入税

凡加拿大公民、永久居民或在加拿大工作、经商的人士，都必须向加拿大联邦政府和所在省份交纳所得税。

所得税包括申报者一年以来的各种收入，包括：

- （1）从办公室、就业、商业及物业中赚得的入息、货款、薪水、佣金；
- （2）退休金、失业金、救济金、养老金，就业保险福利，津贴；
- （3）投资收入，证券买卖，银行利息；
- （4）应纳税的资产增益，房租收入；

（5）出售自住的物业而获得的增益一般可豁免征税项。不包括在税项范围内的尚有彩票奖金、礼物及遗产，以及大多数意外、伤残、患病及人寿保险所得入息。

根据联邦政府和省政府每年颁发的报税表，每年的税率不等，各省份也不等。

（二）加拿大居民的税收

加拿大居民需要向加拿大税务局交付全球性所有收入的税收，但与加拿大有税务条约的国家，不会双重征税。

加拿大收入税的边际税率可高达 54%，加拿大税制采取“良心报税”的制度，当纳税人填报税表时，须宣誓证明所填税表每一项都是正确而完备的，且包括了纳税人一年中的各种收入。

根据加拿大的税法，逃税会影响移民，且最高惩罚为税款的两倍，另加利息和罚款，这对一个家庭来说将是一个沉重的负担，而且一经判决，逃税可以判处高达 5 年的监禁。

（三）纳税人的范围

凡符合下列任何一个条件的人，都要向加拿大政府和所在省政府缴纳当年的所得税。

- （1）加拿大居民（一般指整年中在加拿大住满或超过 183 天）；
- （2）本人在加拿大一年中未住满 183 天，但配偶和直系亲属在加拿大定居；
- （3）在加拿大经商或就业；
- （4）欲申请加拿大或省政府某些退税项目或津贴；
- （5）在加拿大出售过不动产（如股票、债券、房产等）或从应纳税额中得到收益。

（四）应纳税额的计算

应纳税额 = （全年的总收入 - 不用纳税的金额） × 纳税率

（1）全年的总收入。全年的总收入是指 1 月 1 日至 12 月 31 日期间所有收入的总和，包括就业收入、企业收入、税金收入、投资收入、各类津贴、其他来源收入（利息/分红等）。

（2）不用纳税的金额。最常见的包括：① 抚养费；② 搬家费（从国外迁至加拿大的费用不能从总收入中扣除，但在加拿大境内的搬行费可以扣除）；

③工会费；④职业团体的会费；⑤某些与就业有关的费用；⑥退休储蓄金；⑦学费及书本费等；⑧托儿费；⑨若干捐款等。

(3) 退税计划。加国有两种退税计划用以帮助低收入和收入不多的人士，主要是房产退税和购物退税，即使你没有可纳税的收入，你也必须填报收入税表格，才有资格申请退税。

(4) 预先缴纳的税。收对大部分被雇佣者来说，全年总收入中有相当一部分已预先在薪水中被扣除，作为所得税交给政府的有关部门。税率按前一年的应税率或自己申报整年的情况确定。

此外，有些种类的收入，如利息收入、租借收入或独立劳动者的收入等，无法从工资中扣除，一般采用预缴税金的方法，即纳税人根据上一年度的纳税额来预算本年度的纳税额。在每年的 3 月 15 日、6 月 15 日、9 月 15 日、12 月 15 日分四次预缴给政府。

(五) 缴纳税收

(1) 申报收入。纳税人应在规定的最后期限前，即 4 月 30 日前将上一年个人收入的情况申报给政府。倘若到时没有申报，而你又必须向政府补税的话，除了要付利息外，还要罚款。

自雇人士以及有 1/4 以上收入系来自薪金以外来源的人士，则须每 3 个月缴税一次。

(2) 缴纳税收。税收部收到你的收入申报后，经八周左右会寄给纳税人一张纳税通知，告诉你这一年中应缴纳多少税收。根据纳税人平时已在工资中扣除的税收额，补交剩余的金额，若平时交得过多，税收部门会将多余的部分退还给你。

如果发现纳税通知单上的计算有错误，纳税人可与税收部的顾客服务处联系，要求他们重新审核。如还得不到满意的答复，可以在通知单寄出的 90 天内进行申诉，超过这一期限，除非特殊情况才会予以办理。

三、个人报税

填写所得税纳税申报单是一件非常重要的事情。包括子女养育免税津贴在内的许多政府福利，都是在每年填写此单的前提下才能得到的。联邦政府所得

税纳税申报单可以从任何邮局，或加拿大税收与关税署的任何纳税服务分支机构那里得到。加拿大税收与关税署为帮助移民报税编写了许多出版物，如欲索取这些出版物，可拨打 1-800387-1193 或访问网站 <http://www.rc.gc.ca>。与此同时，该署还有许多义工，在“社区所得税义工项目”的安排下可帮助新移民填写纳税申报单。

该项服务是免费的。加拿大完成所得税申报的截止日期是每年的 4 月 30 日。需要注意的是，如果你在报税年度里居住在魁北克，那么你在联邦所得税申报单之外还须填写一份魁北克省所得税纳税申报单。

报税表的填写：

第一年报税的人士，可到税务局或邮局索取“联邦及省税务指南和表格”，填妥后交回。下一年度，税务局就会把表格寄给报税人。

所有从雇主、银行、政府或其他机构收到的报税单及收据，都应附在报税表上，一同呈交。报税一般用表格“TIGENERAL”，表格上面有几个大项目要分别填报。

第一项，个人资料——填报姓名、地址、工卡号码、抵加日期、配偶资料等。

第二项，申请退还货品及服务税——申请退还货品及服务税的资格，是根据家庭收入及子女数目而定。可以查一查税务指引上列的入息限额，以决定是否够资格申请。

第三项，总收入的计算——总收入包括薪金、佣金、养老金、退休金、失业保险金、股息、利息、各类投资所得、租金收入、资产增值、自雇收入及其他收入。如果有股息、利息、投资所得及资产增值，要另外填报细目表提供详细资料，连同报税单一同呈交。将上述各项收入加起来，就是总收入。

第四项，应课税收入的计算——有一些项目，主要是一些支出及费用，是可以从总收入内扣除，暂缓或不用课税的。例如：注册退休储蓄计划的供款、工会或专业团体年费、托儿费用、资产损失、资产增值扣除等。从第三项的总收入中，减去上述的支出及费用，就是应课税收入。

第五项，不能退还的免税额的计算——这些项目包括个人免税额、老年免

税额、配偶免税额、要供养的子女免税额、加拿大退休计划的供款、失业保险供款、学费、医药费、慈善捐款等。

第六项，应付税款的计算——应付的税额包括联邦税、联邦附加税及省税。

填妥的表格，连同应付的税款（支票），可放进附有“联邦及省税务指南”的信封内，寄往税务局。

四、新移民税务策略

新移民对报税的几点误解。

（一）不重视纳税申报

加拿大的纳税申报制度严密周到，无论是高收入的家庭还是低收入的家庭都要重视一年一度的报税制度，而不能随意应付。如果你的收入构成简单，自己或请朋友报一下就可以了；如果收入高，收入构成复杂，最好找一个专业报税的机构帮助报税。

（二）认为没有收入就不要报税

有些新移民对报税有些误解，认为自己或是配偶没有收入就不用报税了。在加拿大无论是否有收入，只要你是加拿大的居民，没有收入也一样需要报税。因为加拿大政府是根据你每年的收入情况和纳税情况来核定你每年的退税额，政府会按照你每年缴的房租、地税来核定你的房屋补贴。如果有孩子，政府会根据你家庭收入的多少来核定孩子的牛奶金补贴，如果政府没有掌握这些信息资料，就会停止发放牛奶金的补贴。再如政府每年按季度给每个家庭 GST 的退税，以及像发放的特殊津贴，如煤气补助等。所以在加拿大报税是件很重要的事情，要养成及时纳税的习惯。

（三）不善于正确购买加拿大退休储蓄计划（RRSP）

有些新移民刚到这里，找到了一份工作，就有一些代理机构推荐去买 RRSP，说是购买 RRSP 可以抵税。可到报税时，才发现所购 RRSP 并不能抵税。因为 RRSP 抵税，政府是有条件限制的。其是根据你上一年度的纯收入（net income）的 18% 来核定你所购买 RRSP 的限额。在你每年报税后政府会给你寄来一份税务评估表（Notice of assessment），上面写明了你所能购买 RRSP 的金额。只有按核定金额购买的部分才可用来抵减你的收入，从而可以做到合理的减税。

此外，购买 RRSP 超出限额 C\$2 000 以上的，税务局将要给予一定的罚款。所以作为新移民，要对新的制度有所认识后再来决定自己的财产分配比较稳妥。

有关 RRSP 的内容，可参见加拿大社会福利篇中相关部分。

（四）存有侥幸的心理

有些人在报税时，把不应该报进去的部分报进去了。如政府规定允许抵扣的搬家费，只有在加拿大因工作或学习需要所付的搬家费，才可作为收入的抵减。有些人则把第一次登陆来加拿大的飞机票报进去了，这是不符合规定的。当然如没有抽查到也许什么事情也没有，可当抽查到时，你的信誉就会受到很大的影响。

在你的报税表上，政府并没有要求你附所有的发票。但你在报税时，则必须做到诚实，所抵减的收入部分符合政府的规定，这样一来，你也给了政府一个很可靠的信用。如果怀有一种侥幸的心理来对待报税，为了那点小小的利益就用自己的信誉去作代价，那将是得不偿失的。

（五）不习惯留发票和收据

很多大陆移民来这里后，很快就有了自己的小生意，并注册成立了有限或无限责任公司。按政府规定，凡是与小生意有关的费用，可以列作小生意的支出，但必须有合理合法的发票。所以在平时要养成保留发票的习惯，如汽油费、交通费、广告费以及与小生意有关的其他合理支出。没有小生意的家庭也同样需要保留发票，如学费、房租费、医药费、托儿费等，这些发票是用来抵减收入的重要依据，应该很好地保存。如果不妥善地留存这类发票，报税时就不能用来抵减收入，减少你的应纳税额。

当然有人会想，我支付了就要填进税表里，反正税务局又不要求我附发票，如果查到了，我说清楚就是了。实际上，当真正查到你的时候，你拿不出依据又能说明什么、解释什么呢？

（六）投资理财的观念淡漠

对于高收入的人士，在加拿大要增强投资理财的观念。如一些从事 IT 行业的高收入阶层，有些年薪达到了 C\$60 000 以上的，他们的边际税率将达到

40%，像这种情况，做到合理的减税是很重要的。可以充分利用政府给的各项税收政策，如购买注册退休储蓄计划（RRSP）、购劳工基金（Labour-sponsored funds）、买安大略省的购房储蓄计划（OHOSP），这些合理的支出都可以达到有效的抵减收入，减少纳税。

【策略一：合理利用减税项目】

（1）等同配偶免税额（Equivalent-To-Spouse Amount）。如果你是单亲而又有未成年儿女，或者你是单身而又要供养父母，或祖父母，或未成年、或有残疾的兄弟姐妹，你都可以用其免税额。

（2）供养残疾人士免税额（Amount For Infirm Dependents）。如果你供养 18 岁以上的残疾人士而该残疾人士的全年收入不超过 C\$4 845，以及与你或你的配偶有亲属关系，你可以用其免税额。

（3）资本增值收入。资本增值收入泛指所有出售的投资，如股票、物业等所赚取的利润收入。资本增值可以简单地等于出售投资时的净收入与投资成本的差。资本增值在税法上有很多不同的限制和优惠。现在最重要的减无为 25% 的资本增值不用纳税。此外，出售自住主要居所中赚取的利润，还可以申请完全免税。

（4）孩子在减税上的优势

①产业转赠的减税优势。加拿大税法中规定，应纳税的居民如将产业转给丈夫、妻子或 18 岁以下的孩子，转让之前，在此产业上所产生的收入，必须算作产业转出人的收入。但是转让之后，产业收入则不必算作产业转出人的收入，可算作产业转入人的收入。利用此项，可以达到减轻税款的目的。

②家庭津贴或儿童福利金的处理。家庭津贴或儿童福利金是政府发给所有有小孩家庭的一种补助，如果将此补助金存放到特别为孩子所开的账户，则其所产生的利息收入就不必回归到父母名下，而可算作孩子的收入。小孩的收入通常不高，不会产生纳税的问题。按此法存放，到小孩 18 岁时，利息收入可达到上万元。

总之，减税的方法很多，以上只是众多减税项目的几项，可否实际减税因

人而异。如果你想知道更多的减税项目，并用在你个人的报税上，最好还是向专业会计师寻求答案。

【策略二：推迟纳税即省税】

推迟纳税便是省税，说这话主要基于以下两个原因：

(1) 假如你本来当年要纳 C\$10 000 税，又假如能合法推迟至第二年，假如利息收入或投资增值为 8%，你便得到了一个机会，用那 C\$10 000 投资一年产生 C\$800 的机会。你将那 C\$10 000 早一年交给政府，便损失了赚取那 C\$800 利息的机会。

(2) 目前的趋势是加拿大政府正朝着降低入息税的方向努力。所以假如你 C\$10 000 收入推迟到第二年或以后申报，便有可能在低税率的情况下省税。如阁下当年的边际税率为 40%，第二年尽管有与当年同样的收入，而假如边际税率可能因政府减税而降至 38%，那同样的 C\$10 000 入息因为被推迟到第二年可能会少交 C\$1 000 税。

根据这个推迟纳税即省税的名言，有两个可以操作的途径，可以达到合理的省税：①将该开支的尽量在年底前开支；②将收入尽量推迟到第二年或以后。

这两个操作途径可以说是殊途而同归：达到推迟交税而最终少交税。当然这里有三个前提：

首先，必须是合理合法，不可违反法律、税务规则，偷税、漏税等是不可取的，最终会受到惩罚。

其次，要征询专业意见，合理省税涉及很多专业的东西，甚至更复杂的学问，所以最好要取得专业意见后再行动。

第三，要考虑到相对性。上面讲的推迟纳税即省税的原因和两个操作途径（即在年底前开支和年后收入），不是放之四海而皆准的真理。就像世界上没有两片相同的树叶一样，我们每个人的税务情况也各不相同，因人而异。举一个例子：有人今年开了一个小公司，收入 C\$30 000，而明年可能会有 C\$80 000 收入，他想方设法将今年的收入放到明年，便会弄巧成拙，那可能的结果是非

但不省税，还会多交税。因为他今年和明年的收入有明显不同的税率，明年的税率要高得多。

加拿大保险简介

加拿大是发达国家，保险业发展成熟，与金融业结合紧密。而且加拿大很多服务及维修费用高昂，所以多数人都接受保险的概念。

私营而较大的保险公司提供的主要是人寿保险及具有储蓄和投资性质的保险计划。另外尚有为数极多的零售保险公司，提供财务、房屋、旅游、特殊医疗服务等具体的保险项目。

一、险种简介

（一）汽车保险

根据加拿大法律，每辆机动车辆（汽车、货车和电单车等）一定要有保险。这类保险是由所在地区省政府审核及营业的代理公司办理手续及发新车牌。

在安大略省，每辆行驶的车辆必须购买至少 C\$20 万元的第三者赔偿保险。没购买该保险的车主，初犯最高罚款 C\$2.5 万元，再犯罚款 C\$5 万元。

汽车保险的种类，除了第三者赔偿保险外，还有车身赔偿保险。车身赔偿保险又分为两部分，撞车保险（Collision）和综合保险（Comprehensive）。

汽车保险的多寡与车主的驾驶经验、车子的用途、汽车级数、车主居住地区和是否曾经发生过交通事故有关。

（二）房屋保险

加拿大房屋保险有三类：最基本的（Standard）、第二等房屋基本保险（Broad form）、最广泛全保（Comprehensive form），这三种都是一套的保险（Package），都包括火灾、盗窃、受外来蓄意破坏，保第三者的财务及受伤。玻璃、地震、渠塞、水浸等等须额外加保。还有大厦单位业主（Condo owner）或租屋者可购买财务保险。

购买房屋保险时，投保者需要申报房屋的基本价值及有关建筑装置。例如建筑材料、车库面积、洗手间数目和地下室有否装修等。此外，屋主如将房屋

租给别人，也需向保险公司申报，保险公司并不负责租客的财物损失。同时，保险公司不鼓励屋主空置房屋，房屋空置超过 4 天，需要请人看管。一旦因为房屋空置而招致水管爆裂或财物被盗，保险公司不会负责赔偿。

（三）人寿保险

为保障家人的生活及物业，为儿女升学着想，可购买储蓄的教育基金兼人寿保险。在加拿大，很多人购买人寿保险，加国人寿保险业享有相当高的声誉。

人寿保险被加拿大人视为一种投资理财方式，它具有如下优点：①寿险本身具有储蓄功能；②寿险的回报可以免税累计增长；③寿险的赔偿部分完全不用交税；④债权人永远不能拿到保险赔偿的钱；⑤寿险的现金价值可以获得金融机构的信贷；⑥寿险可以帮助你平安地把你的所有资产转移到后代手中；⑦寿险增值的现金部分还可以弥补你的退休金之不足。

电话簿黄页分类 **Insurance Companies-Life** 栏内列有保险公司名单。

（四）医疗保险

新移民在未申请到加拿大医疗福利前，可购买 90 天的私人医疗，旅游人士为健康保险，亦应买此类保险。即使已申请属福利性质的医疗保险，也可以购买其他专门的医疗保险。

新移民金融注意事项

一、移民须知

随着中国生活水平的提高，移民远赴他乡前往加拿大，通常会携带较多的资金，用以安顿新家及发展生意。一般的移民机构为帮助移民解决携带现金的烦恼，都会提供一系列服务，有的还是免费的。这些服务项目包括：赴加之前，为其在银行开设个人美元及加币账户，办理客户卡、信用卡、旅行支票、自动转账及汇票转存。

（一）社会保险号码卡（SIN）

新移民来到加拿大后，必须有一个社会保险号码，该号码卡亦作为身份证明，用于日后找工作，申请银行户头、电话号码，申请儿童津贴、失业金、退

休金、老人金及填报入息税。

若你入境时并未取得这个号码卡，可到以下机构申请：

(1) 你住处最近的一家“加拿大就业中心”(CANADA EMPLOYMENT CENTRE)。

(2) 准备以下身份证明文件中的两种，如护照、移民文件、出生证明书。文件须为正本。

(3) 5~8 周内，你将会收到一张印有你的社会保险号码的卡，及一张作保存记录用的纸卡。请及时在卡上签名，以备应用。

(4) 申请社会保障卡无须付费，号码永久使用。

(二) 加拿大在北京的银行

名称：加拿大皇家银行 The Royal Bank of Canada

地点：建国门外大街国际贸易中心国贸大厦 618-620

联系方式：010-6505 0358

名称：加拿大帝国商业银行 Canadian Imperial Bank of Commerce

地点：建国门外大街国际俱乐部 202

联系方式：010-6532 3164

名称：加拿大丰业银行 The Bank of Nova Scotia

地点：建国门外大街国际贸易中心 1205-1206

联系方式：010-6505 0552, 6505 0553

二、新移民金融操作手册

(一) 加拿大银行介绍

加拿大的金融业非常发达，各大银行的分行遍布城市各主要街道，并为客户提供多种服务，客户可开设不同种类的账户。新移民到达加拿大后，应尽快开设银行账户，以避免随身携带大量的现金，同时也方便大笔消费（如房租）的支付。

加拿大最具实力的五家银行，以实力排名分别是：

皇家银行 ROYAL BANK OF CANADA

帝国商业银行 CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE (CIBC)

蒙特利尔银行 BANK OF MONTREAL

斯高莎银行 SCOTIA BANK

道明银行 TORONTO DOMINION BANK (TD)

另外，香港汇丰银行可以为华裔提供方便优质服务，也是很好的选择之一。新移民还可以考虑提供中文服务的中国银行多伦多分行，但它只有一家营业场所，存取钱不太方便。

(二) 如何选择适合自己的银行

新移民选择银行应从以下几个方面考虑：

- (1) 实力强，最好是以上五家银行之一；
- (2) 离自己的住处（最好是工作单位）较近；
- (3) 签发支票、存取款收费较低；
- (4) 营业时间灵活，有昼夜的自动存、取款机。

(三) 加拿大银行服务概述

加拿大的银行一般服务都很好，其中有不少的营业网点里还有会讲普通话的雇员，因此十分方便。你第一次开户时，最好找个会讲普通话的 Customer Server，因为这样一来，双方比较容易交流与沟通。

为了满足所得税申报的要求，开户时银行需要知道社会保险号码。在这一点上，所有银行对所有人都是一样的。所以，开户时一定要记住要告诉 Customer Server 你是一个新移民，尚未收到你的社会保险号码卡，这样他就不会向你索要 SIN 卡（社会保险卡），而只会向你索要申请该卡的证明材料，以及电话和地址。有时还会当场挂电话去确认你的地址，所以，在你所提供的电话号码那边，最好能够经常有人接电话证实你的地址。

请注意：加拿大没有邮政储蓄账户。

虽然加拿大的银行储蓄账户种类很多，但是取款均要收费的。如果你有部分钱是用汇票寄来的，那么你就可以直接把汇票给银行，银行会自动将钱存入你的账户。

此外，在开户的时候银行还会问你要不要 Statement（即每月寄给你的一

张银行的对账单)，记住：一定要，因为在以后办理 OHIP 卡的时候需要用它。

（四）银行开户

1. 银行开户所需手续

提供私人资料和证件→雇主信息（如有工作）→提供签名样本→签署合同并存入资金→签署证明资金来源的声明（如大量现金）。

加拿大银行开户采用实名制。开户者必须出示本人证件。在中国有些小说、电影里描写的假名开户，这在北美是完全不可能的。

银行账户可以是联名户，例如夫妻二人都有权写支票和处理有关该账户的事宜。

2. 开户所需资料

（1）提供私人资料和证件。私人资料包括：全名、住址、出生年月日及电话号码。

开办个人账户，需要出示两件以上的身份证件，如护照（连同移民签证）、汽车驾驶证、社会保险卡或医疗保险卡。如果你没有后三种证件，可以请你所在的企业、公司或学校给你写一份证明信来证明你的身份。

（2）提供雇主信息。包括：雇主的姓名、地址、电话号码。

（五）开设账户之后

1. 一般使用注意事项

开立账户后，银行会给你一本存折及一个带有账号的银行卡。银行在每月月底会结清你的存款利息，月初就记入你的账户。你不用特地跑到银行去办手续。可根据你的要求，银行每个月给你寄送清单（Bank Statement）。

2. 关于现钞登记

加拿大政府规定，存入一万加元以上的现钞，银行要登记。此举的本意是监视洗钱行为和非法生意往来。因为这个社会很少使用大额的现金，都是使用支票、汇票和转账等手段，通常认为大额现金是有可疑倾向的。不过，登记表的内容很简单，只问多少钱，从哪里来和怎么得来的，并不要提供证明文件。对于一般中国大陆的新移民，只要写是自己的或家庭的积蓄就行了。这个登记和税务无关，只是政府备案而已。

3. 直接存款

越来越多的加拿大人现在开始使用直接存款服务。所谓直接存款，是指那些应当付给你钱的组织或机构，直接通过电子资金转账把钱存到你的账户上。这样做使你能够立即使用这笔钱，而用不着等待支票。如果你预计将会从某个组织或机构定期地得到付款，那么你就可以要求该组织或机构向你提供这种直接存款服务。许多政府部门和公司都提供这种服务。

4. 如何向海外寄钱

如果你需要向加拿大以外的国家寄钱，不要寄现钱，而应当使用保付支票或汇票来寄。你可以向你的开户银行询问与这些选择有关的资讯。另外，你还可以在邮局购买汇票。

5. 申请获得信贷

信贷有多种形式，如信用卡、信用额度安排、按揭、贷款等等。银行将会证明你的信用水平，即看你以前可有借过钱、借了多少以及是否依时归还。信用调查是加拿大银行的例行手续，被调查者勿须介意。接受信用调查须提供：收入证明，个人资产净值声明，首期资金的证据，抵押品（如汽车、股票、地产等）。

世人羡慕的社会福利体系

总述

加拿大的历史虽不是很悠久，但它目前已雄踞世界强国之列。这样的成功是与国民的艰辛劳动分不开的。加拿大政府很关心国民的福利健康，将巨额经费用在社会保障、国民生活的安全与稳定上，因此加拿大有令人羡慕的完善的社会福利制度。

大部分福利计划是针对某些有特别需要的人，你必须符合这类人的条件；有些福利可能是你得曾经付过钱给该计划才会被认可；有些个人和家庭可能同时符合几种福利计划的申请条件，而这需要分开申请。

申请时必须要有社会保险号码，因此，到达加拿大后要办的几件事之一是申请社会保险号（详见就业章节）。这个九位数的号码是你工作、付税、使用政府各项服务等的身代码。申请银行户头、电话号码等许多时候也都要求有社会保险号。

加拿大社会福利的内容大致包括养老保险、医疗保险、就业保险等。

老有所养

一、加拿大老年收入保障计划

加拿大可以说是老年人的天堂。政府为保障老年人的生活，解除国民后顾之忧，推出了多种制度，保证老年人退休后有足够的经济收入欢度晚年。老年收入保障计划是最基本的一种，也是最为世人称道的一种。

联邦老年收入保障计划分为三部分：老年保障金（Old Age Security）、

基本保证收入补贴 (Guaranteed Income Supplement) 和配偶补贴 (Spouse's Allowance)。这些津贴由加拿大政府在每年的国家税收总额中拨出。

(一) 老年保障金 (简称 OAS)

老年保障金是每月发给符合加拿大居民条件的、年龄在 65 岁以上的老人的一种津贴, 每月约为 C\$900 左右。有条件领取这种津贴的老人一定要自己提出申请后才能领取。

1. 申请人的条件

以前没有参加过工作的老人同样有权申请。即使还没有退休的老人也同样有权申请。决定申请人是否能领取养老津贴的主要因素是年龄和在加拿大居住的时间, 此外, 老年人以前的收入高低也不会影响他的补贴领取权和可以领取的金额。

OAS 无须供款。符合下列条件者就有权申请:

- (1) 年龄满 65 岁;
- (2) 加拿大公民或合法居民, 从 18 岁起在加拿大居住时间超过 10 年。

2. 补贴的计算

(1) 符合以下四个条件中的一个, 就可以领取 100% 的补贴。

- ①自 18 岁之后在加拿大居住的时间达 40 年以上;
- ②1977 年 7 月 1 日时年满 25 岁, 并是加拿大的合法居民;
- ③在 18 岁与 1977 年 7 月 1 日之间在加拿大居住, 并且在提出申请的前 10 年你一直在加拿大居住;
- ④在 18 岁与 1977 年 7 月 1 日之间在加拿大居住, 并且在提出申请前一年在加拿大居住, 而且申请前 10 年里, 在加拿大居住的总时间是离开加拿大年数的三倍以上。

(2) 符合以下两个条件之一的人能领取一部分补贴。

- ①自 18 岁之后在加拿大住满 10 年, 但不满 40 年, 并且目前仍然居住在加拿大;
- ②目前不居住在加拿大, 但是自 18 岁之后在加拿大居住满 20 年;
- ③18 岁以后在加拿大每住满一年, 就可领全额补贴的 1/40, 养老金一旦

计算好后，就不再随着你将来在加拿大居住时间的增加而增加。

由于领取资格有居住年限的规定，因此新移民并不能享有全额老年保障金。

OAS 给付金额每三个月会公布一次指数，以配合及反映消费者物价指数之增加。

（二）基本保证收入补贴（简称 GIS）

顾名思义，是一种有针对性的保险，对象是那些低收入的老年人，使他们的总收入保持在一定的水准上。

申请人必须是正在领取老年保障金的老人，并且除此之外很少有其他收入。收入愈少，得到的 GIS 津贴愈多。申请者要填一份申请表格之后才能领取。

补贴的金额主要根据下列几个因素决定：

（1）申请人上一年的总收入和婚姻状况。如果申请人已婚（法定婚姻或事实婚姻），则夫妻两人的收入都应该考虑在内。

（2）有时，也可以根据申请人当年的估计总收入来计算。

（3）补贴的金额根据实际生活水平的提高，每三个月修正一次。

（三）配偶补贴（简称 SA）

SA 是发给养老津贴领取者之配偶或鳏夫、寡妇的一种补贴，以帮助那些额外津贴很少或全无收入的夫妇、寡妇或鳏夫。全称是配偶或鳏寡辅助金（Spouse's Allowance and Widowed Spouse's Allowance）。加拿大 10% 的妇女受益于此类补助。

SA 须按年重新申请。此项津贴可继续发给你，直至你再婚或年届 65 岁为止，甚至配偶去世这项津贴仍可继续发给。

加拿大联邦政府老年收入保障计划的具体情况请查阅加拿大政府网站。

二、退休金计划（Canada Pension Fund Plan）

加拿大退休金计划（简称 CPP）是强制性的联邦退休金计划，与私人退休金相类似。该计划提供退休金、在生者福利及伤残福利，保险来源是雇主和雇员的历年累积缴费，不像 OAS（老年保障金）的金额来源是国家的税收。政府规定凡年满 18 岁、已参加工作的雇员，必须缴纳工资的 2.95% 作为将来退休

后的福利，雇主出同样比例。

自谋职业者全部个人缴纳。

加拿大政府允许每个人工作到自己想退休的年龄，但退休金数量有区别。

如果你符合下列两项条件，便有资格享受 CPP：

(1) 你缴纳 CPP 供款至少有一年。

(2) 你从事的工作类别是 CPP 所受保的（例如零星的非全职工作不在受保之类）。

符合以上条件，当你 65 岁时，便可以申请这些福利。

有关上述各项计划的详情或申请手续，可询问收入保障计划办事处或卫生及福利部。

三、个人登记退休储蓄计划（Registered Retirement Saving Plan，简称 RRSP）

这是一个自愿性的保障项目。这项资金来自本人的投资储蓄，一般不得超过本人工资的 18%，如此可予以免税。私营企业也有养老金，称为私营养老金。它是由雇主选择一个保险公司，和雇员双方签订投保协议，也是双方缴费，这项储蓄积累保证丧偶生存的一方至少可得到余额的 60%，所以很受双方欢迎。公务员养老金计划是政府为雇员提供的附加性退休收入，金额颇高，仅此一项便为个人工资的 75%。公务员享受的此项福利要比私营企业的雇员优厚得多。

病有所医

加拿大具有世界上一流的医疗设施与服务，政府的健康保险包括所有主要的医疗治理，所有公民和永久居民均可申请。加拿大约有五万五千多位执业医师，这相当于每 520 个人当中就有一个医生。政府每年在健康保健上的开支为 C\$52 000 000 000，平均每人享受 C\$1 800 医疗津贴。全民实行公费医疗，包括各种化验、检查、手术等。一般看诊不必付费，小病药费可由保险公司报销，大病住院的一切费用全部由政府负担，包括伙食和护理。

一、国民基本医疗保险

（一）简介

加拿大的国民基本医疗保险制度（各省健康保险计划的统称，又称国家保健计划），不仅使加拿大在西方各国中尤显优越，而且使加拿大人民为之自豪。加拿大拥有世界上最完善、最令世人羡慕的健康保险计划。大多数社区都有很好的医院、诊所或医师办公室。所有加拿大居民、公民和永久居民，在注册加拿大国家健康保险计划后，都可以得到通常是免费的服务。

在不同省份，医疗保险制度有不同的名称，例如在安大略省，此保险项目被称为安大略健康保险计划（Ontario Health Insurance Plan，简称 OHIP），免费参加。

加拿大的医疗保险是非盈利性的，此医疗保险体系的实施在于保证低收入家庭与个人也能得到较好的医疗。

（二）如何申请

申请属福利性质的加拿大国家医疗保险，你必须首先从所居住的省申请官方的健康保险卡。申请表可以从医生的办公室、医院、药店或移民服务组织获得，并向政府有关部门申请。健康保险的范围各省略有差异，有的省可能在申请健康保险卡时要交少量费用。

尽早申请健康保险卡非常重要，有了这张带有识别号码的健康保险卡，你便可以在全加拿大使用。但是要注意，如果你搬到另一个省，则必须重新登记。

（三）保健计划免费项目

包括各项医疗服务、诊金及住院费，但不包括处方药品、牙科治疗、中医治疗、救护车服务费用等。如果你不知道你所采用的治疗类型是否在受保之列，可询问对你进行该种治疗的医生。

特别需要告诉你的是，如果你注册参加了国家保健计划，有需要入住医院，你的住院费、医疗费用和膳食均由保健计划支付。

此外，加拿大人不单在国内享受几乎是免费的医疗服务，在国外支付的医疗费用亦可在回国后向有关部门申请退还。

二、常规医疗服务

在加拿大，大多数人选择一个医生作为他们一般疾病时的治疗医生，又称为家庭医生。这可使你有一个熟悉你、知道你的病史的医生，为你带来方便。你可以请朋友、同事或移民服务组织推荐一位可以信赖的医生。

每位医生只接受一定数量的病人。每次看医生时，除非特殊情况，最好先预约。你有权选择你的医生，也可以随时更换。如果你不同意你的医生的诊断，可以看另外的医生，尤其是当你被诊断要动手术或有严重问题时。

三、公共卫生

公共卫生法通过许多种途径保护每个人。如保证你购买的食物干净和符合卫生标准，保证餐馆和食物商店符合标准，保证儿童打了预防针预防严重疾病。你的小孩必须打过所有规定的预防针，否则，不会被同意上学。感染传染病的小孩也应呆在家里。学校根据科学和非宗教的方式教育小孩健康知识。他们会学到维持干净、卫生及其他保持身体健康的方法。

四、其他

（一）药品

药是被严格管理的。治一些小病（如头疼、感冒等）的药可以直接从药店购买，药店的药剂师会建议你买什么样的药最合适。治其他病的药则必须有医生的处方才能购买。同别人分享用药十分危险。部分大城市可买到中药。药费一般由病人自理，一些单位可为其雇员报销药费。

（二）急救

如果是严重受伤或突然生病，可以前往任何医院的急诊室。如果危及生命，可以叫救护车。在加拿大许多城镇，可打电话 911 叫救护车，在加拿大其他地区可打 0 要求电话查询台帮助叫救护车。如果医生最后确认没有必要叫救护车，你要支付费用。有的省规定所有叫救护车，病人都要付部分费用。大城市的医院可提供翻译人员，但遇到急救情况时，你或同你一起上医院的人中要有能懂足够英语的。

（三）工伤补贴（Workers' Compensation）

为在工作中受伤导致无工作能力的人员提供财政、医疗和康复补贴。根据

医疗报告和因工受伤证明，各省的 Workers' Compensation Board 办公室决定你是否可以申请该补贴。

补贴金额因省而异，一般来说，最高能给付是拿回家的所得（take-home pay，指所得总额扣除所得税及其他扣除额后的金额）的 90%。

五、残疾人士医疗保障

对残疾人，加拿大政府有一系列的保险项目，分别开设在不同的保险计划之中，对无工作者也有救济计划。其对象为残疾人和其未成年子女，18~65 岁期间，工作中至少缴了 4 年保费的。这项金额需要申请，经批准才能得到。抚恤金最高每月为 C\$883。康复之后，主管部门会帮忙介绍工作，重回岗位后抚恤金停止。

就业保险

一、就业保险（Employment Insurance，简称 EI）

在 1998 年以前被称为“失业保险（Unemployment Insurance，简称 UI）”，也是社会保险的重要组成部分。就业保险旨在通过一些具体形式来帮助那些失业而暂时还没找到工作的人，主要有收入福利补贴、培训协助、流动付款等。它由雇主、雇员共同积累缴费，费率为个人缴纳工资的 2.7% 左右，雇主缴纳雇员费率的 1.4 倍。

如果失业了，可以在两周后开始领取保险金。每次申请最多可领 45 周，大约是你每周平均受保收入的 60%，但需扣除收入税约 5%，也就是说，失业保险所得每周约为平均受保收入的 55%。由于这项保险针对个人不同的情况，所以补贴金额会因人因地因时而异。

“下岗”后，你可以边领取就业金，边做些兼职工作赚钱。你所赚的数目可以等于你每周末扣除收入税的失业金的 25%。

在加拿大工作的人士有 95% 受这个就业保险保障。就业保险金分为两种：正常和特别。如你停止工作又没有工作收入，可以申请正常就业金；如你因患病、怀孕或领养孩子而不能工作，你可以领取特别就业金。

自雇人士没有资格领取失业保险金。

新移民必须工作半年以上，才可领到这种救济金。

二、长期失业救济 (Social Assistance)

长期失业救济，即社会救助，又称为社会福利金 (Welfare)，是提供给那些需要而又不符合其他福利申请条件的人，以保障他们的基本生活需要。供支付食物、住房、燃料（汽油和煤气）、衣物和药费等开支。具体规定和资助金钱多少随地区而不同。其同时也提供一些再就业培训计划。

妇孺保障

一、家庭津贴 (Child Tax Benefits)

家庭津贴俗称牛奶金，在住处附近的福利处就可领取。主要资助父母供养 18 岁以下的未成年人，只有下列人可以申请儿童牛奶金：加拿大公民或永久居民、难民、政府依据移民法特许留在加拿大的人。加国出生的子女，由出生日开始生效，移民的则由入境日开始生效。

牛奶金具体给多少，依据各家庭的收入而定，每一个子女每月大约有 C\$150 左右（最高 C\$168.15）。请留意牛奶金是免税的，无须申报每年的入息税。

二、日托津贴

若父母皆有工作，他们可能需要找托儿中心或私人家庭托儿服务来照顾孩子。若父母不能付日托全费，他们就有资格申请援助日托费用（日间托儿）。

三、免疫接种

为保护加拿大人免受严重的传染病的困扰，给儿童注射疫苗以建立免疫系统是最有效的方法之一。在加拿大，儿童注射疫苗是有一定规定的。例如：孩子在两个月、四个月、六个月大时都要注射疫苗。你可以先向你的医生要一份时间表，或者向负责学校免疫的市政部门查询（在电话本的蓝页上可以找到）。各省的时间表稍有不同。如果你去加拿大前没有注射疫苗，在到达加拿大后你要立刻联系你的医生或保健所。

教育保障

(1) 减免学费教育：基础教育（包括托儿所学前教育、中小学教育）全免费，不用付学费和书本费，有校车接送；成人基础教育也全免费；高等教育和职业教育不分年龄、性别，均可申请免息贷款和资助。

(2) 学生资助计划：有困难的大专生和大学生，可向政府申请生活费和学费的资助。详见加拿大教育篇。

(3) 英语课程：有许多政府开办免费的英语课程，专门为新移民服务，有的还补助上课的交通费。

其他保障

加拿大和魁北克补助计划（Canada and Quebec Pension Plans）：加拿大和魁北克补助计划是一种保险，受益人在其工作时期里交付一定的款给该计划。60岁开始可以接受该计划的收益，自65岁开始可自该计划按月收益。受益多少取决于你曾付给该计划的款的总额。

加拿大教育全景

加拿大政府非常重视教育，是全世界教育经费投入最高的几个国家之一。教育是加拿大仅次于社会福利的第二大政府预算支出项目，每年国民生产总值的8%用于教育。

托儿所学前教育

在加拿大，对幼儿进行学龄前教育并不是强制性的。加拿大的幼儿园大多是公立的，全免学费。

幼儿园的学制大致分为高班和低班；低班的儿童应该在4岁方可入幼儿园；高班要满5岁。幼儿园一般只上半天课，如果你由于工作忙而没有时间照顾孩子，另半天可以送孩子去托儿所。托儿所无论公立还是私立，均收费。当然，如果你的经济确实有困难，可以向政府申请托儿补助。

中小学教育

加拿大法律规定，年龄在6~16岁的未成年人必须接受中小学教育，采取的是强迫免费教育。父母在法律上有责任让适龄子女入学，否则将会被法庭指控。完成这期间的教育后相当于中学毕业，可申请进入高等学府。

一、基础教育学制

（一）小学

儿童满6岁可以报名就读小学。小学通常指一至七年级的教育，学生通常为6~13岁。小学生的作业全部在学校完成。由于加拿大是双语国家，英文及

法文都是官方语言，在一般的小学，学生从四年级开始学法文。

多数学校为男女同校，一所小学的学生人数平均为 170 人，加拿大仅有 17% 的小学的学生人数超过 400。

（二）中学

中学从八年级到十二年级。有些校区采取五年中学制，而有些将中学分为三年初中（第八至第十年级）及两年高中（第十一、第十二年级），但是其课程及修读总年数是完全相同的。

中学的最后两年，也就是第十一、第十二年级的成绩作为晋升大学的评审标准。学生从升入八年级开始，学校配有专门的辅导顾问。他会根据几年来学生档案的记录，指导学生选修哪些课程最为适合，因此学生可以在辅导顾问的指导下，根据自己的兴趣爱好选修不同科目。这种方式已经类似于中国现在的高等教育，非常灵活。学生可在一年内修不同科目，也可以在一年内同时修读不同年级的科目，例如八年级的学生可修读九年级学生的科目。

在中学期间，学生的成绩均按学分计算。从九年级开始到十二年级的这四年期间，每个学生必须修满 30 个学分，方可毕业。

学分是如何计算的呢？一门科目修满 110 小时，成绩合格，可取得一个学分。如果要想毕业，在这 30 个学分中，有些主要学科必须修满规定的学分，例如英文或法文需取得 5 个学分（加拿大有些是法文学校，以法文为第一语言）。

加拿大的中学生升入大学不需要参加专门的考试。只要学生在高中期间，修满必须的学分，毕业合格，即可申请入大学继续深造。这个申请是可以由所在中学协助，递交填妥的申请（有些省份规定必须由本人提出申请）。

一般来说，中学课程分为两大类：第一类旨在为学生上大学做好准备。第二类旨在为学生进入社区学院、技术专科学院接受大专教育或是参加工作做好准备。不能完成普通课程的学生还可以选修特殊课程。

二、加拿大中小学教育惯例

（一）就近入学原则

在加拿大，孩子们通常都是本着就近入学的原则。不过，如果学生选择了

本学区的学校内没有开设的专业，如弦乐、美术等，就可以到别的学区就学。前提条件是这些学校还有位置，而你又合乎入学条件。通常优先权是给本学区的学生，来自其他学区的学生可能要缴纳一部分费用。

（二）学生安全考虑

学校为学生考虑得很周到，并保证学生人身安全。大多数学校要求在早上 8 点至 9 点上课。如果家离学校远的话，学校可以派校车专门接送。大多数学校都有自己的食堂，那里的饭菜质量也是比较好的。

（三）各省学制划分

学生高中毕业前实行免费义务教育，学生可以在 16 岁时，考虑自己是否继续念书。

加拿大大部分省份的中小学教育为十二年制，十二年级是大多数中小学义务教育的最高年级，个别省份的学制略有不同。例如在安大略省，不准备就读大学者可用十二年完成中小学教育，而想进大学的学生须修读“第十三年级”，或念为期一年的“安大略省学术课程”，六科考试及格，才符合一般大学的入学资格。至于魁北克省方面，中小学教育只有十一年，但打算进大学的学生必须转往该省的社区学院进修两年大学预科。

（四）基本学校生活

（1）学校于九月初开课，通常是劳动节假日（九月份第一个星期一）之后的第一个星期二，学年于六月底结束。圣诞节有两周假期，春季还有一个星期假期，一般是在三月底，法定假日亦会停课。

（2）上课时间为星期一至星期五，上午 9 时至下午 3 时，视学校不同而略有不同。体育、戏剧和活动通常安排于下午 3 时以后在校内进行。学生一般都自己带有午饭，特别是住得较远的新移民子女。

（3）每年派发 3-5 次成绩报告表。校方鼓励家长多与老师会面，以讨论学生的进度和交换意见，此举有助于老师根据学生的需要而做出个别教导。

（4）家长可以积极参与学校的活动，例如在教室或图书馆做义工，参加远足旅行，或参加家长及老师的联谊会 Pat。Pat 是学位制度的一个组成部分，主要是组织社交活动、安排嘉宾演讲及为学校各项活动筹款。

三、注册手续

（一）新移民子女入学先接受程度评核

每一个公立学校校区都独立管理新移民学童的报名注册事宜。

新移民子女入学先要在本地区教育局接受程度评核，然后才能办理入学。接受测验的学生无需过度紧张，因为教育局只是希望能了解每个学生的英语及数学程度，以便替他们安排符合这些学生程度的课程。如果你认为评核的结果不适当，可以向校长或班主任提出。

（二）为孩子找学校

确定孩子上哪所学校最好的方法是给本地区的教育局打电话。各教育局的地址和电话号码都列在电话号码簿黄页部分中“Schools”栏目下。一般来说，选择学校的依据将会是你的居住地点和你认为更可取的学校系统。

在许多情况下，因为学校的距离比较远，所以孩子们无法步行到校上课，而需要搭乘校车或公共交通系统的车辆去学校。这是一个在选择学校或居住地点时需要考虑的问题。

在加拿大，校车是由学校提供的，不需付费或只需支付象征性费用。

（三）为孩子注册入学

给孩子注册入学时，你应当带上他们的出生证或其他身份证明文件。如果这些文件的原件不是英语或法语的，那么你就应当把它们翻译成英语或法语。与此同时，你还要带上永久居民证（IMM1000）、护照以及所有的在校学习档案和医疗档案材料。另外，学校可能还将会要求你出示孩子的疫苗接种证书。

大学教育

加拿大目前有高等学校约 400 所，包括综合性大学（约 90 所）、学院（约 190 所）等。各大学全日制学生万人以上的有 24 所，均为公立学校；一般学校人数在 5 000 人以下，少者不足千人。此外，大多数大学都招收大量的非全日制学生和成人进修生。由于社会、经济、政治、宗教和地理等原因，加拿大大学在安大略省、魁北克省的较多。

加拿大高等教育普及率已达到 45%，居世界前列。

加拿大综合性大学一般开设自然科学、人文科学和社会科学课程。每年在 校生超过 60 万人。加拿大的中学和大学均允许外国学生入学。各校除选修医 科、牙科和药剂学有一定的特殊要求外，外国学生入学时，一般要求托福成绩、 中学成绩单和推荐信。

一、加拿大大学体系

（一）大学类型

加拿大大学分为基础性大学、综合大学、学院和医学院大学。

基础性大学只能提供学士学位；综合大学还可以提供更高学位，如硕士学 位等；学院（不论社区学院或技术专科学校）不颁发学位；医学院大学可提供 医学课程及博士学位。

（二）入学资格

入学资格主要由大学决定。

母语是英语的学生高中毕业后可以直接升入大学，母语非英语的学生要升 入大学须提供官方认可的英文成绩，如托福、雅思等。

虽然每所大学的入学标准不同，但同一个省内的大学入学标准一般相同， 尤其是大学的理科和文科。前文提到过，凡经过十二年义务教育的中学毕业生 均可申请进入大学，一般不需经过专门的考试。魁北克省比较特殊，是十一年 的基础教育，外加两年的预科。对于成人学生，多数大学均放宽规定。

凡在中学上过农业、工程、药学课程的学生，可直接进入大学学习。报考 牙科、法律、医学的学生，必须上过两年大学文理科课程，才能被录取。图书 馆学只录取已获得文、理学士学位的学生。有些学科还通过专门水平考试来录 取学生，如报考法律专业须参加“法学院录取考试（LSAT）”。医科、牙科及经 济管理等专业也采用类似的考试办法录取学生。

二、大学学制

（一）综合大学学制

加拿大的多数大学采用学分制。大学颁发两种资格证书——学位和毕业证 书。

大学学位分普通学士学位和荣誉学士学位两种。普通学士学位修读 3 年，荣誉学士学位修读 4 年，并要有较专门的课程成绩。一般说来，在三年攻读普通学士学位的时间内，须拿下 40~60 学分，读完 15 个科目。荣誉学士学位还要多 20 分左右。

硕士学位是要在取得普通学士学位的成绩 60~70 分以上再攻读两年才能取得，而荣誉学士则只需要再攻读一年就可获得。

申请博士课程则必须在学士课程中取得 70~80 分以上或完成硕士课程才行。完成硕士课程者亦有资格申请，修业期一般是 3 年。博士课程并无指定内容，由学生与导师商定研究课题和范围。

加拿大的大学一般在春季招生。

（二）社区学院或技术专科学院学制

多数学院是全年开学，提供三学期的常年、并且有校内外的全日或半日制课程。学制至少一年，但通常为两到三年。许多在社区学院修读的学分日后可以转为正规大学的学分。

需要特别指出的是，这些学院只颁发毕业证书，不颁发学位。但这些学院都提供大学转修课程，学生可以选择一些日后能转读综合大学深造的课程。修业期一至两年，程度相当于大学一二年级，学完后转入正规综合大学读二三年级，继续攻读学士课程。灵活的、低门槛的入学条件，学费又比正规大学低很多，再加上可转入正规大学，因此很多留学生愿意读这类学院。

三、大学理财篇

（一）加拿大教育储蓄计划 RESP (Registered Education Saving Plan)

加拿大高等教育费用的增长率近年来已远远超过家庭收入的增长率。根据加拿大统计局统计，加拿大大学学费在过去 10 年中增加了 152%。据估计，到 2010 年，一个大住住宿学生每年所需费用将超过 C\$3 万。这对一般家庭肯定是一个沉重的负担。为有效解决普通家庭面临的这一难题，加拿大政府推出了 RESP。

根据这项计划，加拿大人可将完税后的一部分个人收入用于办理教育储蓄。具体做法是：如家长为一个子女每年办教育储蓄 C\$1 000，政府将另外补

贴 C\$200，但每年的平均补贴限额为 C\$400。如今年储蓄额为 C\$1 000，另外的 C\$200 的数额可留作今后使用，要是明年的教育储蓄为 C\$3 000，就可得到 C\$600 的补贴。每个学生一生所获得的这种政府赠款的总额不得超过 C\$7 200。

望子成龙的父母如果在子女出生时就进行教育储蓄，每年只要储蓄 C\$2 400（这一储蓄额普通家庭均可承担），等子女将来上大学时，这笔款额连同政府的补贴再加利息，就基本上可以供他们上 4 年大学了。

如果子女不能进入大专院校学习，家长可在“注册退休储蓄计划”仍有空额的情况下，将教育储蓄转到个人退休储蓄计划中，不用交任何所得税。如挪作他用，教育储蓄的利息须按个人所得税的比例，再交纳 20% 的所得税；同时，政府对教育储蓄的补贴以及补贴所得的利息则要一并归还给政府。这样，既可避免储蓄者因子女不能上大学而造成经济损失，又可防止有人利用教育储蓄逃避交税。

在这个计划内的投资增长或利息，享受免税增长，直至受益学生开始动用此项储蓄，投资所得才须正式缴税。由于一般学生在求学期间收入有限甚至全年无收入，因此其所需缴付的税额实际上相当少，或者完全无须付税。

储蓄计划规定，加拿大每个家庭为每个子女每年最多可存款 C\$4 000，存款最长期限为 21 年，但存款总额不得超过 C\$4.2 万。

基于子女受大专教育的年龄基本上为 18 岁，因而越早加入计划，资金积累时间越长，越能最大限度地获得利润增长及免税增值。

（二）入学政府贷款和银行贷款

高等院校当然是学习的地方，但学生在入学前应该先学习一下有关借贷和理财的知识。

在为自己的教育筹资时，学生们需要仔细考虑在校期间所需的花费，同时制定一个谨慎的预算。学生贷款计划赞成和鼓励精细的筹划。当即将升入大学的学生们在考虑报考学校和所学专业时，他们就应该计算一下所需开支和所有可能的筹款途径。

1. 贷款之前

学生们应首先寻求无需偿还的资助，如助学金、奖学金以及个人储蓄和家

长资助等，只有在万不得已时方可考虑借贷。因为借贷通常是连续性的，一开始很不起眼，但四五年下来已经是一笔不小的债务。

在选择学生贷款前，学生们最好先到有关网址查核一下自己可以得到的贷款额，心中有数后，就可以分析政府贷款是否为最佳途径。也许，更好的途径是申请银行的学生信用额度，或将政府贷款和银行信用额度结合起来。

2. 政府学生贷款

加拿大各省的学生均可以申请该省的学生贷款。在上学期没有利息。毕业后可以计划每个月还一点，利息很低。申请学生贷款的条件是：在本省已经居住达 12 个月，属于本省居民；经济收入低。

(1) 加拿大学生政府助学金制度。

加拿大政府鼓励高等教育，对有志上大学、学院的人，不论年龄与婚否，经审查合格，联邦和省府借给无息学生贷款。待学生毕业半年后，开始以当时银行利息利率为标准，分期偿还借贷的政府助学金。

①享受无息学生贷款的条件：有工卡的加公民或移民；证实有经济困难；需贷款完成学业；在被政府认可的大学、学院全日学习，或至少上 60% 的全日制大学课程；在学习期间成绩不能低于中等水平；无拖欠不还学生贷款的记录；申请人需填表并接受政府有关部门的审核批准，才可去指定银行办理学生无息贷款。

②享受学生贷款的时间和数额：学生贷款的时间一般是根据学生所学专业需要的时间，额外再加一年。例如四年可完成的专业，学生贷款可达五年。但每个人一生享用无息学生贷款的时间不得超过 340 周，约 6.5 年，且并不是每个学生都被批准贷款如此长的时间，要视个人专业等具体情况而定。

至于贷款数额，一般根据个人经济状况和政府规定的基本生活水平来计算，由政府审核部门决定，每个学生不等，但每人累计总数额不得超过 C\$3.5 万。

以 BC 省目前学生贷款基本生活水平标准（每周生活费）：

不住父母家的单身学生 C\$204

住父母家的单身学生 C\$88

单身父亲或母亲（不包括孩子）C\$267

已婚学生夫妇两人 C\$413

学生的孩子 C\$100

（2）政府减免偿还学生贷款项目。

加拿大政府为了鼓励学生们完成大学学业，在学生毕业时，政府根据学生的经济状况和学习成绩等情况，对学生贷款的偿还给予不同数量的减免。学生须在毕业前填表向政府申请减免。

3. 银行信用卡

申请银行信用卡实际上也是一个好的办法，因为它说到底不是贷款。而且，相对来说，其利息也不高，如道明银行的学生贷款额度利息仅比政府最优惠利率高一个百分点。

想从银行得到信用额度的学生仍然可以申请政府贷款。两者并不冲突。

（三）学生税务问题

税务条例承认支付专业学院、大学或职业培训课程的学费可以申报学费免税额。学费必须超过 C\$100，才可以申报免税额。

本地符合资格的大学、学院及学校在一年完结后会向学生发出证明本报税年度支付的学费及就读全日及兼读课程的月份数目。

1. 能获税务优惠的学费支出

符合资格的学费支出能获相等数额 25% 税务宽减。学费由学生本人申报。如因学生收入太低而未能利用的部分则可被转移至父母那里，从而减抵父母的个人入息税。

只有三类学费有资格获税务优惠：

（1）加拿大大学学费。本地大学及有资格的学府发给学生的 T2202 的表格，列明学费及就读全日或兼读月份的数目，学生可依照计算免税额。表格由学生妥为保存，不必连同报税表一并交上。

（2）海外大学学费。要申报学费免税额，海外学费必须是支付给大学，就读的学位课程与课程必须起码长达三星期。表格填妥后由学生保留，不必随报税表递交。就读海外大学并且符合上述条例的学生亦可以申报教育免税额。

(3) 认可职业部训练课程。16 岁或以上人士，修读大学或其他学院所提供，被人力资源局 (Ministry of Human Resource & Development) 认可的课程，目的是为了提升工作能力或学习新工作技能的话，有关学费当符合资格。

2. 免税额数目

申报的支出除了必须是于申报当年的 12 月 31 日前支付外，有关的课程必须在同年完成，支出才可获税务宽减。

通常可以申报学费免税额的数目较实际学费为低。理由是学费中包括一些税务条例不承认作为学费的数目，例如学生会会费、医疗保健费用、校舍维修或重建费用等。

每就读一个月全日课程可以计算教育免税额 C\$400，兼读课程每月 C\$160。免税额的总数可以减抵学生当年的应缴税款，如果不必利用全数减抵税款，可以留待将来的报税年度使用。学生亦可以将剩余免税额转给配偶、父母或祖父母使用，最多可转移的数目是 C\$5 000。如转移免税额后仍有剩余，学生可以保留待将来使用。

四、各省大学介绍 (92 所)

加拿大各省大学的分析及介绍。

评核大学的水平是一项极繁复的工作，非三言两语或一时间就能办得恰当。在这里，提供四项基本的资料，供大家参考。

(一) 大学的成立时间

学术成就是累积而得的结果，新近成立的大学虽然设备先进、校园美观和朝气蓬勃，但在短期内很难打造出名堂；反观历史悠久的大学，虽然校舍较为古旧，作风传统，但长久以来，即使不是人才辈出，亦会有一些杰出精英。这样，积聚数十或百多年的成就和经验，在学术和社会上，早已建立一定的基础与荣誉。

有时两所大学的实际水平可能差不多，但来自历史较久大学的学生，在就业时会略占优势，因为一般雇主对大学的认识，多在“听过”和“从未听过”的层次。

（二）教师与学生的人数

这两个数字直接反映大学的规模。很多规模较小的大学只有一幢建筑物，别说没有大幅草坪供人坐卧，就连图书馆的座位也少得可怜，其他设施，如学生中心、运动场等多在大学范围以外，或者根本就没有。此外，小型大学开办的课程亦有限，能提供给学生选择的课程甚少。虽然小型大学的条件不足，发展大受制肘，但也有其优点：①学生人数少，教师对学生，尤其是英语较差的留学生的照顾较大型大学周到，所以师生关系甚为密切。②由于声望稍逊一筹，有进取心的小型大学会努力发展，在师生齐心努力之下，往往出现令人意外的成就。

（三）图书馆藏书量

图书馆提供资料的质与量往往决定大学的成就，图书馆的藏书量高，学生寻找资料自然得心应手；否则，明明知道某几本书或期刊合用，图书馆却偏偏没有，学生便要到别的地方找，费时费事，若改用其他次要的资料，又影响成绩。所以，在选择大学时，图书馆的藏书量是其中一个重要的考虑因素。

（四）推荐学系

推荐的准则有三：①根据大学个别学系的公认水平、成就和声誉。②根据大学投资在该学系的资源。有些中、小型大学会集中全力发展个别学系，以求该系水平在短期内大幅提升，于芸芸学府中建立良好声望，再由学系的成名促成整所大学的成名。于是，这类学系在大学里成为骄子，师资、设备和课程设计等都凌驾于其他学系之上，读这类学系的学生必定获益良多，当然值得推荐。③有些大学基于本身的传统或资源，会开办某些独特的学系，乃其他大学所没有的，亦一并推荐。

现以省为单位，逐一介绍十个省份中的比较著名的大学和学院。

艾伯塔省（Alberta, 7所）

本省的著名大学主要有艾伯塔大学和卡尔加里大学。卡尔加里大学本属该省艾伯塔大学的教育系，到今天，两所大学已分庭抗礼了。就学校建筑、师资、课程设计和设备等，二者都可被列入国际大学的水平。

艾伯塔还有一所规模较小的莱桥大学，位于卡尔加里南部一个只有 7 万人的小城市——莱桥。这所大学的学费甚便宜，收生标准较艾伯塔大学和卡尔加里大学为宽，成绩稍逊或略欠信心的同学可报莱桥大学，当作一个候补的选择。

1. 艾伯塔大学 (University of Alberta)

成立时间：1906 年

教师人数：1 600 人

学生人数：25 000 人（另有 4 000 名兼读生）

图书馆藏量：3 353 738（书）/22 000（期刊）

海外生年费：C\$5 300~C\$6 500

海外学生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 580

海外生申请截止日期：6 月 1 日

学院/部门：农林业 (Agriculture and Forestry)、文科 (Arts)、商科 (Business)、牙医 (Dentistry)、戏剧 (Drama)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、艺术 (Fine Arts)、食物科学 (Food Science)、研究院 (Graduate Studies and Research)、家庭经济 (Home Economics)、法律 (Law)、图书馆学 (Library and Information Studies)、医科 (Medicine)、音乐 (Music)、土著研究 (Native Studies)、护理 (Nursing)、药剂 (Pharmacy and Pharmaceutical Sciences)、康体 (Physical Education and Recreation)、康复医学 (Rehabilitation Medicine)、理科 (Science)、神学 (Theology)。

推荐学系：工程、商科、教育、法律、医科、环保、物理治疗和太空研究。

艾伯塔大学是全加拿大五所最大的以科研为主的综合性大学之一，其科研水平居加拿大大学队伍的前列。参加全加 14 个优秀科研网的仅有 3 所大学，艾伯塔大学便是其中之一。在全国大学中，艾伯塔大学占皇家学者协会会员人数以及申请美国技术专利和技术转让总数均居第五位，其科研收入与所得资助总额居全国第五。

艾伯塔大学校园内的各种设施十分完备先进。主校园占地 89 公顷，还有 5 000 公顷校外科研用地，广阔的校区容纳了 400 个科研实验室，包括全加拿大最有实力的激光实验室、最居前沿的扫描电子显微镜实验室，两套 NMR 设施

和一些农业科研站点。大学图书馆是加拿大第二大科研图书馆，人均图书拥有量居全加第一。Timms 艺术中心拥有国内最新最好的戏剧教学设施。体育娱乐中心兼有室外与室内的多种娱乐设施。学生公寓与商场相连，是方便、舒适的生活场所。

艾伯塔大学位于 North Saskatchewan 河边，艾伯塔省会 Edmonton 市中心距洛基山脉仅 4 小时车程。Edmonton 有近 90 万的人口，其文化环境丰富多彩，街区清洁安定，生活质量很高。

海外学生申请艾伯塔大学的托福最低分为 580 分。

申请联系 E-mail: registrar@ualberta.ca

负责人: Bonnie Neuman

地址: 1A University Campus NW Edmonton AB T6G 2E1

网址: <http://www.ualberta.ca>

电话: (780) 492-3111

2. 卡尔加里大学 (University of Calgary)

成立时间: 1945 年属艾伯塔大学教育系, 1966 年成为独立的大学

教师人数: 1 363 人

学生人数: 18 093 人

图书馆藏量: 1 835 428 (书) / 13 600 (期刊)

每学年: 9 月至 8 月 (四个学期)

海外生年费: C\$4 074~C\$7 738

海外学生入学标准: GCE/HKAL 2A30; TOEFL 580

海外生申请截止日期: 5 月 1 日

学院 / 部门: 教育 (Education)、工程 (Engineering)、环境设计 (Environmental Design)、艺术 (Fine Arts)、研究院 (Graduate Studies)、人文学 (Humanities)、法律 (Law)、管理 (Management)、医科 (Medicine)、护理 (Nursing)、体育 (Physical Education)、理科 (Science)、社会科学 (Social Sciences)、社工 (Social Work)。

推荐学系: 法律、哲学、教育、医科、护理、文学、体育和社会工作。

卡尔加里大学是一所新兴的大学，在国内国际的科研与教学地位渐趋重要，目前已列入加拿大大学科研力量十强。卡尔加里大学是九个国家优秀科研中心的成员，也是全国唯一的特优资质教育中心。卡尔加里大学的国际旅游教育与研究中心经世界旅游组织认可，是欧洲之外仅有的研究中心。

卡尔加里大学众多的研究所、研究中心与研究团体致力于诸如法律、家庭、能源、环境、工程、软件、人文科学等领域的广泛的专业研究，并有着卓著的成果。大学对地区经济的增长作用超过 C\$4.7 亿。

卡尔加里大学的图书馆不仅以规模大著称，而且还藏有众多加籍作家的作品原稿及一些知名建筑师的齐全的建筑样品。

卡尔加里大学虽在 1966 年才开始独立授予学生学位，但它的发展速度和其所在的城市卡尔加里一样迅速，短短 30 年间，卡尔加里大学已发展成为一个拥有 16 个院系、1 700 位专家和 22 000 位学生的大规模院校。

卡尔加里大学学费 1 年为 C\$6 000，海外学生入学要有托福成绩，申请费 C\$60。

申请负责人是：D. J. Hinton

学校联系地址：2500 University Dr NW Calgary AB T2N 1N4

电话：(403) 220-5110；传真：(403) 282-7298

E-mail：62303@aoss.ucalgary.ca

网址：<http://www.ucalgary.ca>

3. 莱桥大学 (University of Lethbridge)

成立时间：1967 年

教师人数：1 867 人

学生人数：3 600 人

图书馆藏量：438 439 (书) / 2 500 (期刊)

每学年：9 月至 8 月 (三个学期)

海外学生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：6 月 1 日

学院 / 部门：文理 (Arts and Science)、教育 (Education)、管理

(Management)、护理 (Nursing)、艺术 (Fine Arts)。

地址: 4401 University Dr W Lethbridge AB T1K 3M4

电话: (403) 329-2201; 传真: (403) 329-2097

网址: <http://www.home.uleth.ca>

4. Athabasca University

地址: 1 University Dr. Athabasca AB T9S 3A3

电话: (780) 675-6168; 传真: (780) 675-6145

网址: <http://www.athabascau.ca>

5. Augustana University College

地址: 4901-46 Ave Camrose AB T4V 2R3

电话: (403) 679-1100; 传真: (403) 679-1129

网址: <http://www.augustana.ab.ca>

6. Concordia University College of Alberta

地址: 7128 Ada Blvd NW Edmonton AB T5B 4E4

电话: (780) 479-8481; 传真: (780) 474-1933

网址: <http://concordia.edmonton.ab.ca>

7. The King's University College

地址: 9125-50 St NW Edmonton AB T6B 2H3

电话: (780) 465-3500; 传真: (780) 465-3534

网址: <http://www.kingsu.ab.ca>

不列颠哥伦比亚省 (British Columbia 简称 B.C., 10 所)

不列颠哥伦比亚全省虽然有多所大学: 不列颠哥伦比亚大学、西蒙弗雷泽大学、维多利亚大学、北不列颠哥伦比亚大学和西圣三一大学, 但依然未能提供足够的学位, 尤其是在温哥华, 大学学位的竞争十分激烈。

该省各大学中, 以不列颠哥伦比亚大学最具规模, 学术水平最高, 是国际上的高等学府。西蒙弗雷泽大学则是后起之秀, 近五六年发展突飞猛进, 有几个学科, 如电脑和商科等, 表现异常突出。不过, 总的来说, 还是不列颠哥伦

比亚大学是最佳的选择。

至于维多利亚大学，仿佛跟维多利亚岛连成一片，如想在斜日红枫、碧海晴天的日子里，享受宁静优美的校园生活，维多利亚大学是最佳的选择。西圣三一大学和北不列颠哥伦比亚大学都是新近成立的大学，水平如何，还要拭目以待。

1. 不列颠哥伦比亚大学 (University of British Columbia)

成立时间：1908 年

教师人数：1 870 人

学生人数：28 352 人

图书馆藏量：7 113 492 (书) / 22,729 (期刊)

每学年：9 月至 8 月 (四个学期)

海外生年费：C\$5 494~C\$6 592

海外学生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 580

海外生申请截止日期：3 月 31 日

学院/部门：农科 (Agricultural)、应用科学 (Applied Science)、建筑 (Architecture)、文科 (Arts)、听觉及语言学 (Audiology and Speech Science)、商科 (Commerce and Business Administration)、城市及区域规划 (Community and Regional Planning)、牙医 (Dentistry)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、家庭及营养学 (Family and Nutritional Sciences)、林学 (Forestry)、研究院 (Graduate Studies)、法律 (Law)、图书馆及历史档案学 (Library Archival and Information Studies)、医科 (Medicine)、音乐 (Music)、护理 (Nursing)、药剂学 (Pharmaceutical Sciences)、康体 (Physical Education and Recreation)、康复科学 (Rehabilitation Sciences)、理科 (Science)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系：工程、电脑科学、商科、药理学、理科、医学、遗传学、神学、文学、法律、历史档案学、亚洲研究和国际关系。

不列颠哥伦比亚大学 (许多华人称之为 BC 大学) 始建于 1908 年，是不列颠哥伦比亚省最早的大学，起初为研究性合作机构，后来逐渐发展为综合性大

学。在不到 100 年的时间里，不列颠哥伦比亚大学成为蜚声全球的研究中心，拥有世界一流的具有艺术造型的设施，加上它位于气候宜人、风光如画的温哥华市，因此每年吸引了全世界众多的学子前来就读。

不列颠哥伦比亚大学的科研很出色，共设置了 4 个联邦政府资助的研究中心，重点研究病菌病理、蛋白质工程、疾病遗传基因和国际发展问题，此外还有图书馆、美术中心、亚洲中心、地质学和动物学博物馆、日本植物研究所等专门的研究机构及设施，其中图书馆是全加第三大图书馆。学校设有农业经济学、动物学、森林资源管理、计算机学、营养学、石油勘探工程、地理学、艺术、英语、历史、德语研究等 70 多个专业，能授予学士、双学士、硕士及博士学位。中等和特殊教育的教师培训及法学、医学和牙科的职前培训也是学校的教育内容之一。

不列颠哥伦比亚大学本科入学要求高中以上的学历，外国学生要有 TOFEL 或密执安英语考试的成绩，申请费为 C\$40。

申请人读冬季的学士课程截止日期为 4 月 30 日，夏季截止日期为 2 月 28 日。研究院课程的申请人最好在 12 月 1 日之前向个别学系提出下一年 9 月入学的申请。

校长：Martha C.Piper

地址：2075 Wesbrook Mall Vancouver BC V6T 1Z1

电话：(604) 822-2211；传真：(604) 822-5785

本科生录取处 E-mail: admissions_inquiry@ubc.ca

研究生录取处 E-mail: graduate@interchange.ubc.ca

网址：<http://www.ubc.ca>

2. 北不列颠哥伦比亚大学 (University of Northern British Columbia)

成立时间：1990 年成立，1994 年正式招生

教师人数：150 人

学生人数：2 000 人

图书馆藏量：100 000

每学年：9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费：C\$43 740

海外学生入学标准：GCE/HKAL 3A20；TOEFL 570

海外生申请截止日期：6月1日

学院/部门：文理 (Arts and Science)、研究院 (Graduate Studies)、健康及人文科学 (Health and Human Sciences)、管理行政 (Management and Administration)、天然资源及环境学 (Natural Resources and Environment) 等。

地址：3333 University Way Prince George BC V2N 4Z9

电话：(250) 960-5555 / 1-800-667-8622；传真：(250) 960-5791

网址：<http://www.unbc.ca>

(分校地址：P.O.Bag 1950, Station A, Prince George, B.C. V2L 5P2)

电话：(604) 960-5555；传真：(604) 960-6330

3. 西蒙弗雷泽大学 (Simon Fraser University)

成立时间：1963年

教师人数：608人

学生人数：17 413人

图书馆藏量：1 170 000 (书) / 11 000 (期刊)

每学年：9月至8月 (三个学期)

海外生年费：C\$6 570

海外生入学标准：GCE/HKAL 3A20；TOEFL 570

海外生申请截止日期：5月1日

学院/部门：文科 (Arts)、应用科学 (Applied Sciences)、商管 (Business Administration)、教育 (Education)、研究院 (Graduate Studies)、理科 (Science) 等。

推荐学系：犯罪学、电脑科学、商科和能源研究。

西蒙弗雷泽大学是一所所有 17 000 多位学生的中型大学。主校区位于伯拿比 (Burnaby) 的一座山上，其独特的建筑在世界上非常著名。分校位于温哥华市内，二者相距很近。

作为一所综合性大学，西蒙弗雷泽大学设置的专业较全面，涉及艺术、科学、应用科学、商业与教育（课程也较灵活）。学期有春、夏、秋三季，学生可任意申请入学。同时，函授教育与夜校课程使得许多人可以兼顾学习与工作。该校的合作教育也搞得有声有色，学生在毕业之前就已在将来可能从事的岗位上实习。

地址：8888 University Dr Burnaby BC V5A 1S6

电话：(604) 291-3111

E-mail: undergraduate_admissions@sfu.ca

网址：<http://www.sfu.ca>

4. 维多利亚大学 (University of Victoria)

成立时间：1902年属麦基尔大学 (McGill University)，1963年成为独立的大学

教师人数：631人

学生人数：15 328人

图书馆藏量：461 485 (书) / 8 000 (期刊)

每学年：9月至8月 (三个学期)

海外生年费：C\$4 856

海外生入学标准：GCE / HKAL 3A20; TOEFL 575

海外生申请截止日期：5月31日

学院/部门：文理 (Arts and Science)、教育 (Education)、艺术 (Fine Arts)、工程 (Engineering)、研究院 (Graduate Studies)、人文及社会发展 (Human & Social Development)、法律 (Law) 等。

维多利亚大学是一所大型大学，因为创新的课程和卓越的教学，被评选为加拿大优良的综合性大学，教授和学生共同贡献于此领域。大学的商学院为最独特的科系，也是加拿大最具规模的。

地址：PO Box 1700, Stn Comml Servcnt Victoria BC V8W 2Y2

电话：(250) 721-7211; 传真：(250) 721-8653 / 721-7212

网址：<http://www.uvic.ca>

5. 西圣三一大学 (Trinity Western University)

成立时间: 1962 年成立, 初为基督教学院, 1972 年发展为大专, 名西圣三一学院 (Trinity Western College), 1984 年升格为大学

教师人数: 97 人

学生人数: 1 714 人

图书馆藏量: 134 000 (书) /600 (期刊)

每学年: 9 月至 5 月 (三个学期)

海外生年费: C\$7 190

海外生入学标准: GCE / HKAL 2A30; TOEFL 570

海外生申请截止日期: 7 月 15 日

学院/部门: 文科及宗教 (Arts and Religion)、商业及经济 (Business and Economics)、自然科学 (Natural Sciences)、社会科学及教育 (Social Science and Education) 等。

地址: 7600 Glover Rd Langley BC V2Y 1Y1

电话: (604) 888-7511; 传真: (604) 888-5336

网址: <http://www.twu.ca>

6. British Columbia Open University

地址: 4355 Mathissi Place Burnaby BC V5G 4S8

电话: (604) 431-3100; 传真: (604) 431-3333

网址: <http://www.ola.bc.ca/bcou>

7. Okanagan University College

地址: 3333 College Way Kelowna BC V1V 1V7

电话: (250) 762-5445

网址: <http://www.ouc.bc.ca>

8. Royal Roads University

地址: 2005 Sooke Road Victoria BC Canada V9B 5Y2

电话: (250) 391-2511; 传真: (250) 391-2500

网址: <http://www.royalroads.ca>

9. University College of the Cariboo

地址: PO Box, 3010 Stn Terminal 900 McGill Road, Kamloops BC V2C 5N3

电话: (250) 828-5000; 传真: (250) 828-5086

网址: <http://www.cariboo.bc.ca>

10. University College of the Fraser Valley

地址: 33844 King Road, R.R. #2 Abbotsford BC V2S 7M9

电话: (604) 853-7441; 传真: (604) 853-9990

网址: <http://www.ucfv.bc.ca>

马尼托巴省 (Manitoba, 简称曼省, 4 所)

马尼托巴省省会温尼伯有两所大学, 分别是温尼伯大学和马尼托巴大学, 温尼伯大学位于市中心区, 规模较小, 开办的学科不多, 很多学生会坐半小时车往马尼托巴大学先修一、二科。近年, 两所大学的合作越发频繁, 例如合办课程和合作研究等。

马尼托巴省还有一所布兰顿大学, 位于温尼伯以西的布兰顿, 是马尼托巴省的第二大城市, 但发展远远不如温尼伯, 人口亦只有 4 万。布兰顿大学的规模自然比不上温尼伯大学和马尼托巴大学了。

1. 布兰顿大学 (Brandon University)

成立时间: 1899—1910 年, 1911—1938 年属麦克马斯特大学, 1938—1967 年属马尼托巴大学, 1967 年成为独立的大学。

教师人数: 170 人

学生人数: 3 220 人

图书馆藏量: 152 400 (书) / 34 218 (期刊)

每学年: 9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费: C\$3 527

海外生入学标准: GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期: 7 月 2 日

学院/部门: 文科 (Arts)、理科 (Science)、教育 (Education)、音乐 (Music)

等。

该校具有长期接纳国际学生的历史，可提供 1 对 1 的专业教学与研究、相互影响的机会。布兰顿大学从 1960 年开始接收国际学生，是被加拿大政府承认的，是联邦大学学会的成员，多次赢得国家的各种奖励。学生毕业后，分布在国家的各种岗位，很多人做出了杰出的成就，有的成为领导人。

地址：270-18th St Brandon MB R7A 6A9

电话：(204) 728-9520；传真：(204) 726-4573

网址：<http://www.brandonu.ca>

2. 马尼托巴大学 (University of Manitoba)

成立时间：1877 年

教师人数：1 302 人

学生人数：25 163 人（另有 9 723 名兼读生）

图书馆藏量：1 568 000（书）/12 800（期刊）

每学年：9 月至 4 月（两个学期）

海外生年费：C\$4 375~C\$7 000

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：5 月 1 日

学院/部门：农业及食品科学 (Agricultural and Food Sciences)、建筑 (Architecture)、文科 (Arts)、牙医 (Dentistry)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、研究院 (Graduate Studies)、人类生态 (Human Ecology)、法律 (Law)、管理 (Management)、医科 (Medicine)、护理 (Nursing)、药剂 (Pharmacy)、康体 (Physical Education and Recreational Studies)、理科 (Science)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系：农科、工程、电脑科学、医科、历史、护理、动物、科学、心理学、企业管理和遗传学。

由 St. John St. Boniface 和 Manitoba 学院合组而成，为加拿大西部历史最悠久的学校。该校自 1998 年起亦提供学生在修完一年级课程后，可同时修读一个或一个以上的不同学院课程或专业课程。

地址: 66 Chancellors Cir Winnipeg MB R3T 2N2

电话: (204) 474-8880; 传真: (204) 474-7536

网址: <http://www.umanitoba.ca>

3. 温尼伯大学 (University of Winnipeg)

成立时间: 1967 年属马尼托巴大学, 1971 年成为独立的大学, 由马尼托巴省政府及加拿大联合支委会 (United Church of Canada) 共同管理

教师人数: 234 人

学生人数: 7 302 人

图书馆藏量: 117 956 (书) / 2 150 (期刊)

每学年: 9 月至 8 月 (三个学期)

海外生年费: C\$3 281

海外生申请截止日期: 7 月 1 日

学院/部门: 文理 (Arts and Science)、教育 (Education)、神学 (Theology) 等。

推荐学系: 历史、神学。

地址: 515 Portage Ave Winnipeg MB R3B 2E9

电话: (204) 786-7811

网址: <http://www.uwinnipeg.ca>

4. Collège universitaire de Saint-Boniface

地址: 200 av de la Cathédrale Saint-Boniface MB R2H 0H7

电话: (204) 233-0210; 传真: (204) 237-3240

网址: <http://www.ustboniface.mb.ca>

新不伦瑞克省 (New Brunswick, 4 所)

新不伦瑞克大学和雅礼逊山大学是省内的两所英语大学。前者的规模较大, 开办的学科亦多, 共有两个校区, 分别在弗雷德里克顿和圣约翰; 后者一直走小型大学的路线, 重质不重量, 学术水平高, 是同类型大学中的佼佼者。由于新不伦瑞克省不是热门的移民省份, 所以海外学生不多。

1. 蒙克顿大学 (Université de Moncton)

地址: 165 rue Massey Moncton NB E1A 3E9

电话: (506) 858-4000; 传真: (506) 858-4379

网址: <http://www.umoncton.ca>

2. 雅礼逊山大学 (Mount Allison University)

成立时间: 1840 年

教师人数: 130 人

学生人数: 1 950 人

每学年: 9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费: C\$4 335

海外生入学标准: GCE/“0” level /HKCE6 科 C 或以上; TOEFL 550

海外生申请截止日期: 4 月 1 日

学院/部门: 文科 (Arts)、商科 (Commerce)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、艺术 (Fine Arts)、音乐 (Music)、宗教 (Religious Studies)、理科 (Science)、社会科学 (Social Science) 等。

推荐学系: 数学、法文、教育和理科。

地址: 65 York St Sackville NB E4L 1E4

电话: (506) 364-2269; 传真: (506) 364-2216

网址: <http://www.mta.ca>

3. 新不伦瑞克大学 (University of New Brunswick)

成立时间: 1785 年

教师人数: 625 人

学生人数: 7 728 (另有 1 913 名兼读生)

每学年: 9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费: C\$4 170

海外生入学标准: GCE/“0” level /HKCE 6 科 B 或以上; TOEFL 550

海外生申请截止日期: 3 月 31 日

学院/部门: 行政 (Administration)、文科 (Arts)、商科 (Business)、

电脑 (Computer Science)、教育 (Education)、研究院 (Graduate Studies)、法律 (Law)、护理 (Nursing)、康体 (Physical Education and Recreation)、理科 (Science) 等。

推荐学系：商科、农林学、工程和电脑。

新不伦瑞克大学是加拿大第二悠久的大学，此处华人较少，再加上低生活费，很适合国际学生就读。海洋生物学、法律系、商业学士课程以及 11 个月 MBA 硕士课程亦具盛名。

地址：P0 Box 4400, Stn A Fredericton NB E3B 5A3

电话：(506) 453-4666；传真：(506) 453-4599

网址：<http://www.unb.ca>

4. 圣托马斯大学 (St.Thomas University)

圣托马斯大学是一所与新不伦瑞克大学联合办学的大学。

地址：P0 Box 4569, Stn A Fredericton NB E3B 5G3

电话：(506) 452-7700；传真：(506) 450-9615

网址：<http://www.stthomasu.ca>

纽芬兰省 (Newfoundland, 1 所)

纽芬兰唯一的大学——纽芬兰纪念大学位于省会圣约翰斯，它虽是全省最大的城市，人口却不过 15 万。大学所开设的科目颇为齐全，其中以海洋学最为著名。

纽芬兰纪念大学 (Memorial University of Newfoundland)

成立时间：1925 年

教师人数：1 200 人

学生人数：12 606 人 (另有 3 926 名兼读生)

图书馆藏量：1 252 000 (书) / 10 034 (期刊)

每学年：9 月至 8 月 (三个学期)

海外生年费：C\$6 510

海外生入学标准：GCE/HK “O” wIve1HKCE 5 科 C 或以上；TOEFL 550

海外生申请截止日期：4月1日

学院/部门：文科 (Arts)、商管 (Business Administration)、教育 (Education)、工程及应用科学 (Engineering and Applied Science)、研究院 (Graduate)、医科 (Medical)、音乐 (Music)、护理 (Nursing)、药剂 (Pharmacy)、体育 (Physical Education and Athletics)、理科 (Science)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系：海洋研究和语言学。

地址：PO Box 4200, Stn C St. John's NF A1C 5S7

电话：(709) 737-8000

网址：<http://www.mun.ca>

新斯科舍省 (Nova Scotia, 11 所)

新斯科舍的面积 55 941 平方千米，人口约 100 万，省内共有约 11 所学府，过半数位于哈里法克斯，所以哈里法克斯的学生甚多。除达尔豪斯大学之外，其余的都属中、小型大学。而达尔豪斯大学在大西洋省区众大学中，名气最大，学术水平最高，不仅加拿大东部，就连中、西部的学生都慕名而来。

新斯科舍各大学或大专的工程系提供两年的文凭课程，学生取得文凭后，需在新斯科舍大学（简称 TUNS）修读余下的三年学位课程，由于学位有限，竞争十分激烈，能获录取的，都是成绩最优异的学生。

这所大学的学术水平相当高，每年渥太华的大机构都在新斯科舍大学招请不少电脑系、工程系的毕业生。可惜，麦克琳杂志《Maclean's》并不把它列入排名当中，可能是由于这个特别的学制，难以把它归类。

哈里法克斯与邻近的 Dartmouth 组成所谓“双子城” (Twin Cities)，Dartmouth 以住宅区为主，居民每天坐半小时车程到哈里法克斯上班。

1. 阿卡迪亚大学 (Acadia University)

成立时间：1838 年

教师人数：260 人

学生人数：3 800 人

图书馆藏量：519 672（书）/3 000（期刊）

每学年：9月至4月（两个学期）

海外生年费：C\$6 510

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：7月1日

学院/部门：文科(Arts)、商科(Business Administration and Commerce)、电脑(Computer Science)、教育(Education)、音乐(Music)、理科(Pure and Applied Science)、管理(Management)、康体(Recreation)、神学(Theology)等。

推荐学系：数学、电脑、音乐、商科和神学。

地址：PO Box 1269, Wolfville NS B0P 1X0

电话：(902) 542-2201；传真：(902) 585-1072

网址：<http://www.acadiau.ca>

2. 基伯顿大学 (University College of Cape Breton)

成立时间：1951年

教师人数：175人

学生人数：3 800人（另有950名兼读生）

图书馆藏量：280 000（书）/1 000（期刊）

每学年：9月至4月（两个学期）

海外生年费：C\$4 620

海外生入学标准：GCE “O” level/HKCE 5科C或以上；TOEFL 550

海外生申请截止日期：6月1日

学院/部门：文科及社会科学 (Arts and Social Sciences)、商科 (Business)、发展学 (Development Studies)、语言 (Language, Letter and Communication)、体育 (Physical Education)、理工 (Science and Technology)、贸易训练 (Trades Training) 等。

地址：PO Box 5300, Stn A Sydney NS B1P 6L2

电话：(902) 539-5300；传真：(902) 562-0119

网址: <http://www.uccb.ns.ca>

3. 达尔豪斯大学 (Dalhousie University)

成立时间: 1818 年

教师人数: 1 052 人

学生人数: 10 976 人

图书馆藏量: 1 421 008 (书) /10 400 (期刊)

每学年: 9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费: C\$4 620~C\$5 345

海外生入学标准: GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期: 5 月 1 日

学院/部门: 建筑 (Architecture)、文科及社会科学 (Arts and Social Science)、商科 (Commerce)、牙医 (Dentistry)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、环境学 (Environmental Studies)、健康服务行政 (Health Services Administration)、艺术 (Fine Arts)、研究院 (Graduate Studies)、法律 (Law)、图书馆学 (Library and Information Studies)、管理学 (Management Studies)、医科 (Medicine)、音乐 (Music)、护理 (Nursing)、药剂 (Pharmacy)、体育 (Physical Education)、物理治疗 (Physiotherapy)、理科 (Science)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系: 化学、环境研究、医科、教育、心理学、法律、图书馆学、商科、社会学、牙医、生物、海洋研究和药剂。

地址: 1236 Henry St Halifax NS B3H 3J5

电话: (902) 494-2211; 传真: (902) 494-2319

网址: <http://www.dal.ca>

4. 英皇学院大学 (University of King's College)

成立时间: 1789 年

教师人数: 19 人

学生人数: 700 人

图书馆藏量: 95 672 (书) /217 (期刊)

每学年：9月至5月（两个学期）

海外生年费：C\$4 620~C\$4 925

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期：3月15日

学院/部门：人文及社会科学（Humanities and Sciences）、新闻（Journalism）、理科（Science）等。

推荐学系：新闻。

地址：6350 Coburg Rd Hali Fax NS B3H 2A1

电话：（902）422-1271；传真：（902）423-3357

网址：<http://www.ukings.ns.ca>

5. 圣云仙山大学（Mount Saint Vincent University）

成立时间：1925年

教师人数：232人

学生人数：3 800人

图书馆藏量：455 000（书）/1 000（期刊）

每学年：9月至5月（两个学期）

海外生年费：C\$4 170

海外生入学标准：GCE/“O” wive1HKCE 5科C或以上；TOEFL 550

海外生申请截止日期：4月1日

学院/部门：商科（Business）、教育（Education）、人文学及理科（Humanities and Science）、人类及专业发展（Human and Professional Development）等。

推荐学系：妇女研究和旅游。

地址：166 Bedford Hwy Suite 1 Hali Fax NS B3M 2J6

电话：（902）457-6788；传真：（902）445-3960

网址：<http://www.msvu.ca>

6. 圣西维尔大学（St. Francis Xavier University）

成立时间：1853年

教师人数：175 人

学生人数：3 000 人

图书馆藏量：500 000（书）/1 471（期刊）

每学年：9 月至 5 月（两个学期）

海外生年费：C\$4 680

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：4 月 1 日

学院/部门：文科（Arts）、商科（Business）、教育（Education）、信息学（Information System）、护理（Nursing）、营养学及消费者研究（Nutrition and Consumer Studies）、体育（Physical Education）、理科（Science）等。

地址：PO Box 5000, Stn Main Antigonish NS B2G 2W5

电话：（902）863-3300

网址：<http://www.stfx.ca>

7. 圣玛丽大学（Saint Mary's University）

成立时间：1802 年

教师人数：350 人

学生人数：5 123 人（另有 2 770 名兼读生）

图书馆藏量：288 518（书）/1 517（期刊）

每学年：9 月至 8 月（四个学期）

海外生年费：C\$6 510

海外生入学标准：GCE “O” w1ve1HKCE 5 科 C 或以上；TOEFL 550

海外生申请截止日期：4 月 1 日

学院/部门：文科（Arts）、商科（Commerce）、教育（Education）、工程（Engineering）、理科（Science）、食品科学（Food Science）等。

推荐学系：商科、人类学、心理学和大西洋研究。

地址：923 Robie St Hali Fax NS B3H 3C3

电话：（902）420-5400；传真：（902）420-5566

网址：<http://www.stmarys.ca>

8. 达尔豪斯大学建筑学院 (Dalhousie Faculty of Architecture)

成立时间: 1907 年 [前身是新斯科舍科技学院 (Nova Scotia Technical College), 1980 年升格为大学, 1997 年成为达尔豪斯大学建筑学院, 只录取已在加拿大修读两年或同等学历的学生。]

教师人数: 100 人

学生人数: 2 000 人

图书馆藏量: 700 000 (书) / 900 (期刊)

每学年: 9 月至 8 月 (三个学期)

海外生年费: C\$4 700

学院/部门: 建筑 (Architecture)、应用数学 (Applied Mathematics)、电脑 (Computer Science)、研究院 (Graduate Studies)、工程 (Engineering)、城乡规划 (Urban and Rural Planning) 等。

推荐学系: 工程、建筑和电脑。

E-mail: Arch.Office@Dal.Ca

电话: (902) 494-3971; 传真: (902) 423-6672

网址: <http://www.dal.ca/arch/index.html>

9. Nova Scotia Agricultural College

地址: PO Box 550, Stn Main Truro NS B2N 5E3

电话: (902) 893-6600

网址: <http://www.unbc.edu>

10. Nova Scotia College of Art and Design

地址: 5163 Duke St Hali Fax NS B3J 3J6

电话: (902) 422-7381; 传真: (902) 425-2420

网址: <http://www.nscad.ns.ca>

11. Université Sainte-Anne

地址: Pointe-de-l' église NS BOW 1M0

电话: (902) 769-2114; 传真: (902) 769-2930

网址: <http://www.ustanne-59.ustanne.ednet.ns.ca>

安大略省 (Ontario, 16 所)

安大略省各大学都通过“安大略省大学申请中心”统一招生。全省有 16 所大学都通过“安大略省大学申请中心”(Ontario Universities Application Center, 简称 OUAC) 统一招收海外生, 这些大学包括:

布罗克大学 (Brock University)

卡尔顿大学 (Carleton University)

基辅大学 (University of Guelph)

湖首大学 (Lakehead University)

萨德伯里大学 (University of Sudbury)

麦克马斯特大学 (McMaster University)

渥太华大学 (University of Ottawa)

女皇大学 (Queen's University)

维雅逊理工大学 (Ryerson Polytechnic University)

多伦多大学 (University of Toronto)

特伦特大学 (Trent University)

滑铁卢大学 (University of Waterloo)

西安大略大学 (University of Western Ontario)

罗瑞尔大学 (Wilfrid Laurier University)

温莎大学 (University of Windsor)

约克大学 (York University)

想报读这些大学的同学, 可写信给“安大略省大学申请中心”索取有关资料, 地址是: OUAC, PO Box 1328, Guelph, Ontario, Canada N1H 7P4。

1. 布罗克大学 (Brock University)

成立时间: 1964 年

教师人数: 350 人

学生人数: 9 731 人

图书馆藏量: 5 800 000 (书) / 3 396 (期刊)

每学年：9月至4月（两个学期）

海外生年费：C\$8 585

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期：7月1日

学院/部门：商科(Business)、教育(Education)、人文学(Humanities)、康体(Physical Education and Recreation)、科学及数学(Science and Mathematics)、社会科学(Social Science)等。

推荐学系：企业管理、电脑科学、会计、教育和健康研究。

地址：Merrittville Highway, St. Catherine, Ontario L2S 3A1

电话：(416) 688-5550; 传真：(416) 688-2789

2. 卡尔顿大学 (Carleton University)

成立时间：1942年

教师人数：760人

学生人数：1 908人

图书馆藏量：1 518 937 (书) / 6 000 (期刊)

每学年：9月至4月（两个学期）

海外生年费：C\$8 000

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 580

海外生申请截止日期：3月1日

学院/部门：建筑(Architecture)、文科(Arts)、电脑(Computer Science)、工程(Engineering)、研究院(Graduate Studies)、新闻及传播(Journalism and Communication)、理科(Science)、社会科学(Social Science)等。

推荐学系：新闻及传播、机械及航天工程、心理学、建筑、工业设计、政治和加拿大研究。

地址：1125 Colonel By Drive, Ottawa, Ontario K1S 5B6

电话：(613) 788-2600; 传真：(613) 788-3517

3. 基辅大学 (University of Guelph)

成立时间：1964年

教师人数：750 人

学生人数：15 000 人

图书馆藏量：2 500 000（书）/10 744（期刊）

每学年：9 月至 4 月（三个学期）

海外生年费：C\$11 714

香港学生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 575

海外生申请截止日期：5 月 1 日

学院/部门：农科（Agricultural Science）、文科（Arts）、生物科学（Biological Science）、环境学（Environmental Studies）、工程（Engineering）、家政及消费学（Family and Consumer Studies）、研究院（Graduate Studies）、酒店及饮食管理（Hotel and Food Administration）、景物建筑（Landscape Architecture）、社会科学（Social Science）、兽医（Veterinary）等。

推荐学系：兽医、酒店及饮食管理、农科和家政及消费学。

地址：Guelph, Ontario N1G 2W1

电话：(519) 824-4142；传真：(519) 824-9457

4. 湖首大学（Lakehead University）

成立时间：1965 年。其前身是 1946 年成立的湖首工业学院

教师人数：250 人

学生人数：3 450 人（另有 2 500 名兼读生）

图书馆藏量：363 796（书）/2 950（期刊）

每学年：9 月至 4 月（两个学期）

海外生年费：C\$8 402~C\$13 699

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：6 月 1 日

学院/部门：文理（Arts and Science）、商管（Business Administration）、工程（Engineering）、教育（Education）、图书馆学（Library Studies）、护理（Nursing）、林学（Forestry）、体育及健康（Physical and Health Studies）

等。

推荐学系：体育、户外康体、商科、造纸科技和图书馆学（学士章程）。

地址：Oliver Road, Thunder Bay, Ontario P7B 5E1

电话：(807) 343-8110；传真：(807) 343-8023

5. 萨德伯里大学 (University of Sudbury)

成立时间：1960年

教师人数：330人

学生人数：5 497人（另有4 557名兼读生）

图书馆藏量：72 571（书）/3 176（期刊）

每学年：9月至4月（两个学期）

海外生年费：C\$8 000

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：6月30日

学院/部门：商科 (Commerce)、教育 (Education)、人文学 (Humanities)、护理 (Nursing)、体育及健康 (Physical and Health Education)、科学及工程 (Science and Engineering)、社会科学 (Social Sciences) 等。

推荐学系：翻译、法文、社会工作、教育和商科。

地址：Ramsey Lake Road, Sudbury, Ontario P3E 2C6

电话：(705) 675-1151；传真：(705) 675-4812

6. 麦克马斯特大学 (McMaster University)

成立时间：1887年建校于多伦多市，1930年迁到Hamilton市

教师人数：1 051人

学生人数：17 612人

图书馆藏量：1 460 054（书）/13 657（期刊）

每学年：9月至4月（两个学期）

海外生年费：C\$8 754~C\$12 900

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 580

海外生申请截止日期：5月1日

学院/部门：商科 (Business)、工程 (Engineering)、神学 (Divinity)、研究院 (Graduate Studies)、健康科学 (Health Sciences)、人文学 (Humanities)、音乐 (Music)、护理 (Nursing)、职业/物理治疗 (Occupational Therapy/Physiotherapy)、社会科学 (Social Sciences) 等。

推荐学系：工程、化学、生化、物理、电脑和护理。

地址：Hamilton, Ontario L8S 4L8

电话：(416) 525-9140；传真：(416) 557-0100

7. 渥太华大学 (University of Ottawa)

成立时间：1848 年

教师人数：1 126 人

学生人数：16 341 人 (另有 9 125 名兼读生)

图书馆藏量：1 530 000 (书) / 11 206 (期刊)

每学年：9 月至 8 月 (学士章程两个学期，研究生课程三个学期)

海外生年费：C\$8 379~C\$14 393

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 580

海外生申请截止日期：4 月 30 日

学院/部门：行政 (Administration)、文科 (Arts)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、研究院 (Graduate Studies and Research)、健康科学 (Health Science)、法律 (Law)、医科 (Medicine)、理科 (Science)、社会科学 (Social Sciences)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系：营养学、法律、生物、化学、行政、历史和人类学。

地址：550 Cumberland Street, PO BOX 450 Stn A, Ottawa, Ontario K1N 6N5

电话：(613) 564-3311；传真：(613) 564-5829

与渥太华大学联合办学的大学：圣保罗大学 (Saint Paul University), 223 Main Street, Ottawa K1S 1C4

8. 女皇大学 (Queen's University)

成立时间：1841 年

教师人数：1 002 人

学生人数：13 171 人

图书馆藏量：1 746 802（书）/15 000（期刊）

每学年：9 月至 5 月（两个学期）

海外生年费：C\$8 124~C\$13 180

海外生入学标准：GCE/HKAL WA30；TOEFL 580

海外生申请截止日期：3 月 1 日

学院/部门：应用科学（Applied Science）、文理（Arts and Sciences）、商科（Business）、教育（Education）、研究院（Graduate Studies）、法律（Law）、医科（Medicine）、护理（Nursing）、体育（Physical Education）、康复治疗（Rehabilitation Therapy）、神学（Theology）、艺术（Fine Art）等。

推荐学系：工程、商科、法律、康复治疗、数学、政治和经济。

地址：Kingston, Ontario K7L 3N6

电话：（613）545-218；传真：（613）545-68100

9. 维雅逊理工大学（Ryerson Polytechnic University）

成立时间：1963 年（原本为颁授学位的理工学院，1992 年升格为大学。）

教师人数：555 人

学生人数：9 519 人（另外有 3 807 名兼读生）

图书馆藏量：277 883（书）/1 650（期刊）

每学年：9 月至 5 月（两个学期）

海外生年费：C\$7 468

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 580

海外生申请截止日期：3 月 15 日

学院 / 部门：文科（Arts）、工商传播（Business and Technical Communication）、商管（Business Management）、社区服务（Community Services）、幼儿教育（Early Childhood Education）、工程及应用科学（Engineering and Applied Science）、时装（Fashion）、电影及摄影（Film and Photography）、图像传播管理（Graphic Communication Management）、

旅游管理 (Hospitality and Tourism Management)、室内设计 (Interior Design)、新闻 (Journalism)、护理 (Nursing)、电台及电视美术 (Radio and Television Arts)、社工 (Social Work)、戏剧 (Theatre)、城市及区域规划 (Urban and Regional Planning) 等。

推荐学系：英文、法律、医科、工程、教育、图书馆学、林学、商品粮科、建筑、历史、哲学、心理学和应用科学。

地址：350 Victoria St., Toronto, Ontario M5B 2K3

电话：(416) 979-5000

10. 多伦多大学 (University of Toronto)

成立时间：1827 年

教师人数：3 638 人

学生人数：53 573 人

图书馆藏量：7 230 529 (书) / 37 000 (期刊)

每学年：9 月至 5 月 (两个学期)

海外生年费：C\$8 403~C\$13 699

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 580

海外生申请截止日期：6 月 1 日

学院/部门：应用科学及工程 (Applied Science and Engineering)、建筑及景物建筑 (Architecture and Landscape Architecture)、文理 (Arts and Science)、牙医 (Dentistry)、教育 (Education)、林木 (Forestry)、研究院 (Graduate Studies)、法律 (Law)、图书馆学 (Library and Information Studies)、管理 (Management)、护理 (Nursing)、药剂 (Pharmacy)、体育及健康教育 (Physical and Health Education)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系：英文、法律、医科、工程、教育、图书馆学、商科、建筑、历史、哲学、心理学和应用科学。

地址：215 Huron St. Toronto, Ontario M5S 1A1

电话：(416) 978-2011; 传真：(416) 978-5702

与多伦多大学联合的大学：

多伦多大学圣米高学院 (University of St Michael' s College) , 81 St. Mary Street, Toronto, Ontario M5S 1J4

圣三一大学 (University of Trinity College) , 6 Hoskin Ave. , Toronto, Ontario M5S 1H8

维多利亚大学 (Victoria University) , 73 Queen' s Park Cres. , Toronto, Ontario M5S 1K7

11. 特伦特大学 (Trent University)

成立时间: 1963 年

教师人数: 316 人

学生人数: 5 730 人

图书馆藏量: 628 810 (书) /3 011 (期刊)

每学年: 9 月至 8 月 (四个学期)

海外生年费: C\$8 403

海外生入学标准: GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期: 6 月 30 日

学院/部门: 文理 (Arts and Science) 等。

推荐学系: 加拿大研究。

地址: PO BOX 4800, Peterborough, Ontario K9J 7B8

电话: (705) 748-1011; 传真: (705) 748-1246

12. 滑铁卢大学 (University of Waterloo)

成立时间: 1957 年

教师人数: 841 人

学生人数: 26 086 人

图书馆藏量: 1 676 711 (书) /11 000 (期刊)

每学年: 9 月至 8 月 (四个学期)

海外生年费: C\$8 000

海外生入学标准: GCE/HKAL 2A30; TOEFL 600

海外生申请截止日期: 3 月 1 日

学院/部门：应用健康科学 (Applied Health Sciences)、文科 (Arts)、工程 (Engineering)、环境学 (Environmental Studies)、研究院 (Graduate Studies)、理科 (Science) 等。

推荐学系：电脑、环境研究、数学、保险、城市设计、建筑、工程、环境学、验光学和商科。

地址：Waterloo, Ontario N2L 3G1

电话：(519) 885-1211；传真：(519) 888-4521

13. 西安大略大学 (University of Western Ontario)

成立时间：1878 年

教师人数：1 920 人

学生人数：20 189 人 (另有 6 599 名兼读生)

图书馆藏量：2 100 000 (书) / 17 995 (期刊)

每学年：9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费：C\$8 293~C\$13 108

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：6 月 1 日

学院/部门：应用健康科学 (Applied Health Sciences)、文科 (Arts)、商科 (Business)、牙医 (Dentistry)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、研究院 (Graduate Studies)、新闻 (Journalism)、法律 (Law)、图书馆学 (Library and Information Science)、医科 (Medicine)、音乐 (Music)、护理 (Nursing)、理科 (Science)、社会科学 (Social Science) 等。

地址：London, Ontario N6A 3K7

电话：(519) 661-2100；传真：(519) 661-3388

14. 罗瑞尔大学 (Wilfrid Laurier University)

成立时间：1911 年

教师人数：504 人

学生人数：5 464 人 (另有 5 609 名兼读生)

图书馆藏量：1 300 000 (书) / 4 500 (期刊)

每学年：9月至8月（四个学期）

海外生年费：C\$8 156

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 560

海外生申请截止日期：7月6日

学院/部门：文科（Arts and Science）、商科及经济（Business and Economics）、研究院（Graduate Studies）、音乐（Music）、社工（Social Work）、神学（Waterloo Lutheran Seminary）等。

推荐学系：商科。

地址：Waterloo, Ontario N2L 3C5

电话：（519）884-1970；传真：（519）884-9351

15. 温莎大学（University of Windsor）

成立时间：1857年

教师人数：535人

学生人数：16 800人

图书馆藏量：1 400 000（书）/8 900（期刊）

每学年：9月至8月（四个学期）

海外生年费：C\$8 500

香港学生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期：7月1日

学院/部门：文科（Arts）、商管（Business Administration）、教育（Education）、工程（Engineering）、研究院（Graduate Studies）、人类动力学（Human Kinetics）、法律（Law）、理科（Science）、社会科学（Social Science）等。

推荐学系：工程、电脑和商科。

地址：Windsor, Ontario N9B 3P4

电话：（519）253-4232

与温莎大学联合的大学：Assumption University

16. 约克大学（York University）

成立时间：1959年初属多伦多大学，1965年成为独立的大学。

教师人数：1 240人

学生人数：43 235人

图书馆藏量：19 448 992

每学年：9月至8月（三个学期）

海外生年费：C\$8 925

香港学生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 580

海外生申请截止日期：7月1日

学院/部门：行政（Administrative Studies）、文科（Arts）、教育（Education）、环境学（Environmental Studies）、艺术（Fine Arts）、研究院（Graduate Studies）、法律（Law）、理科（Pure and Applied Science）等。

推荐学系：商科、大众传播、电脑和心理学。

地址：4700 Keele Street, North York, Ontario M3J 1P3

电话：(416) 736-2100；传真：(416) 736-5700

爱德华王子岛省（Prince Edward Island, 1所）

爱德华王子岛大学是省内唯一的大学，位于人口不足3万的省会夏洛特镇（Charlotte Town），以学费低廉，校园美丽著名。

爱德华王子岛大学（University of Prince Edward Island）

成立时间：1969年由 St Dundstan's University(1855年建校)和 Prince Wales College（1834年建校）合并而成。

教师人数：180人

学生人数：3 560人

图书馆藏量：48 600（书）/1 700（期刊）

每学年：9月至5月（两个学期）

海外生年费：C\$4 320~C\$14 791

海外生入学标准：GCE/HK “O” w1ve1HKCE 5科C或以上；TOEFL 550

海外生申请截止日期：4月1日

学院/部门：文科 (Arts)、商科 (Business)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、家庭经济 (Home Economics)、音乐 (Music)、理科 (Science)、兽医 (Veterinary) 等。

推荐学系：商科、教育和兽医。

爱德华王子岛大学是加拿大最年轻的大学之一，因由两所历史悠久的学校所组成，故其建筑有着先人历史的痕迹。风景优美，民风纯朴，设备完善，运动设施齐全，学习环境极为优良。

地址：550 University Avenue, Charlotte town, Prince Edward Island
C1A 4 P3

电话：(902) 566-0402

网址：<http://www.upei.ca>

魁北克省 (Quebec, 19 所)

以法语为主的魁北克省共有三所英语大学：主教大学、康戈迪亚大学和麦基尔大学。前者位于魁北克南部一个人口不及五千的小市镇 Lennoxville，而后两者则在蒙特利尔。

1. 主教大学 (Bishop's University)

成立时间：1843 年

教师人数：105 人

学生人数：1 700 人

每学年：9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费：C\$7 458

海外生入学标准：GCE “O” level/HKCE 7 科 C 或以上；TOEFL 550

海外生申请截止日期：3 月 1 日

学院/部门：商科 (Business)、研究院 (Graduate Studies)、人文学 (Humanities)、自然科学及数学 (Natural Science and Mathematics)、社会科学 (Social Science) 等。

推荐学系：神学和商科。

地址：PO Box 5000 Succ. Lennoxville Sherbrooke QC J1M 1Z7

电话：(819) 822-9600；传真：(819) 822-9661

网址：<http://ubishops.ca>

2. 康戈迪亚大学 (Concordia University)

成立时间：1974 年由 Sir George William College (建于 1948 年) 和 Loyola College (建于 1899 年) 合并而成。

教师人数：2 012 人

学生人数：25 935 人

每学年：9 月至 4 月 (两个学期)

海外生年费：C\$7 458

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30；TOEFL 550

海外生申请截止日期：3 月 1 日

学院/部门：文理 (Arts and Science)、商业及行政 (Commerce and Administration)、工程及电脑 (Engineering and Computer Science)、艺术 (Fine Arts)、研究院 (Graduate Studies) 等。

推荐学系：商科、妇女研究、电脑、心理学、艺术和图书馆学 (学士课程)。

位于加拿大东岸圣罗伦斯河畔，地处加拿大第二大城市——蒙特利尔市区，环境优美，校风开放，且兼具悠久传统的一流学府。

该校于 100 年前成立时为一所学院，于 1974 年升格为综合大学，1998 年被评为加拿大十大名校之一。该校所提供的 ESL，从基础班到进阶级，严格区分学生程度，课堂上除了一般性讲授外，每天下午亦安排分组时事讨论或户外参访活动。

学生每周上课 24 小时，常规课程每季为期十周，共分八级，授课内容以加强训练学生阅读及听力等技巧为主；学生在完成高级或进阶二级的课程后，学校会颁发结业证书。若取得该校的 The Certificate of proficiency，则不需托福成绩，亦可凭该证书申请就读该校大学部。

地址：1455 de Maisonneuve Blvd W Montreal QC H3G 1M8

电话：(514) 848-2424；传真：(514) 848-2621

网址：<http://www.concordia.ca>

3. 麦基尔大学 (McGill University)

成立时间：1821 年

教师人数：2 672 人

学生人数：29 948 人

海外生年费：C\$7 458

海外生入学标准：TOEFL 550

海外生申请截止日期：2 月 1 日

学院 / 部门：农业及环境科学 (Agricultural and Environmental Sciences)、建筑 (Architecture)、文科 (Arts)、电脑 (Computer Science)、牙医 (Dentistry)、营养学 (Dietetics and Human Nutrition)、人类交流病理 (Human Communication Disorder)、研究院 (Graduate Studies)、图书馆学 (Library and Information Studies)、法律 (Law)、管理 (Management)、医科 (Medicine)、音乐 (Music)、护理 (Nursing)、职业健康 (Occupational Health)、物理及职业治疗 (Physical and Occupational Therapy)、社工 (Social Work)、城市设计 (Urban Planning) 等。

推荐学系：工程、教育、图书馆学、物理治疗、医科、法律、心理学、文学、历史、政治、北美研究和物理。

在加拿大众名校中，麦基尔大学是最独特的一所大学。从 1821 年建校就在法语区中茁壮成长，它的教学及研究水准被认为可媲美美国长春藤诸大学，因此素有“北方哈佛”之称。不过它的学费还不及美国长春藤大学学费的 1/3。麦基尔大学基本上是一所研究取向的大学，课程融合了英美大学的特色，创出一套独特的教学体制。

麦基尔大学是采用 semester 制，秋季从 8 月底至 12 月底，冬季从 1 月初至 4 月底。5 月初至 8 月初为暑假，学生可自由安排自己的时间。

该校设有农业、艺术、教育、工程、管理、音乐及科学七个院系，提供一百多个专业课及辅修专业的课程教学。课程设置上，各系在公共课范围给学生

提供课程选择，主修课则围绕特定的专业进行。学校可授予双学士学位，可授予幼儿、初等、中等及特殊教育的教师证，并提供医学、牙科学、建筑学及职业病治疗法的职前培训。此外，继续教育也是麦基尔大学的办学项目之一。一般研究生利用暑假的时间专心做研究，这也是研究生产量最多的季节。学校也会有一些暑期课程让学生选择。暑期开的课程，无论在质与量上跟正常学期开的完全一样，几乎都会由同样的老师授课。很多大学部的学生都会留下来修课并跟随教授做研究。

麦基尔大学有两个主要的校区，Downtown Campus 及 Macdonald Campus，包括了 12 个学院及成人教育中心。经过了 176 年，麦基尔大学积累了丰富的研究资源，这包括 16 个图书馆，藏书超过五百万册，是全蒙特利尔市最大的图书馆系统。在研究所的课程方面，麦基尔大学总共提供 85 个领域的高级学位，包含硕士、博士、研究文凭及证书班 (graduate certificate)。颁授硕士学位的领域主要有建筑、文学、教育、工程、法律、音乐、护理、图书资讯、科学、应用科学、社会工作、都市规划及 MBA。而颁授的博士学位则主要有 Doctor of Civil Law、Doctor of Music 及 Doctor of Philosophy 三种。另外成人教育中心，则设有供学士后进行的商业文凭及证书的课程。研究生入学方面，学校有个不成文的规定，很多系所都不鼓励录取本系大学部毕业生。这不但让麦基尔大学的毕业生有机会到其他大学增广见闻，而且让更多他校的优秀毕业生有机会到麦基尔大学来一展才华。这里的很多研究所，对外国学生都不要 GRE 成绩，因此吸引了无数没有雄厚留学资本的优秀青年学子。麦基尔大学现有近 30 000 学生，12%来自世界其他地区，号称是北美最国际化的大学之一。对外国学生的入学申请，麦基尔大学要求的托福最低分为 550。麦基尔大学每年的学费为 8 000 多加币，申请费为 C\$60。

留学生咨询处负责人：Lawrence Lang

留学生咨询处 E-mail: admissions@arnold.lan.mcgill.ca

地址：845 Sherbrooke St W Montreal QC H3A 2T5

电话：(514) 398-4455; 传真：(514) 398-3594

网址：<http://www.mcgill.ca> 中文 (BIG5) 介绍 (有图片)

4. Université Laval

地址: CP 2208 Succ Terminus Québec QC G1K 7P4

电话: (418) 656-2131; 传真: (418) 656-2809

网址: <http://www.ulaval.ca>

5. Université de Montréal

地址: CP 6128 Succ Centre Ville Montréal QC H3C 3J7

电话: (514) 343-6111; 传真: (514) 343-2098

网址: <http://www.umontreal.ca>

6. école Polytechnique de Montréal

地址: CP6079 succ Centre Ville Montréal QC H3C 3A7

电话: (514) 340-4711

网址: <http://www.polymtl.ca>

7. Université du Québec

地址: 2875 boul Laurier, bureau 100 Sainte-Foy QC G1V 2M3

电话: (418) 657-3551; 传真: (418) 657-2132

网址: <http://www.uquebec.ca>

8. Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

地址: 445 boul. de l' Université Rouyn-Noranda QC J9X 5E4

电话: (819) 762-0971; 传真: (819) 797-4727

网址: <http://www.uqat.quebec.ca>

9. Université du Québec à Chicoutimi

地址: 555 boul de l' Université E Chicoutimi QC G7H 2B1

电话: (418) 545-5011; 传真: (418) 545-5012

网址: <http://www.uqac.quebec.ca>

10. école nationale d' administration publique

地址: 555, boul Charest Est Québec QC G1K 9E5

电话: (418) 641-3000; 传真: (418) 641-2620

网址: <http://www.enap.quebec.ca>

11. école de technologie supérieure

地址: 1100, rue Notre-Dame Ouest Montréal QC H3C 1K3

电话: (514) 289-8800; 传真: (514) 289-8950

网址: <http://www.etsmtl.ca>

12. école des Hautes études Commerciales

地址: 3000 chemin Cte-Sainte-Catherine Montréal QC H3T 2A7

电话: (514) 340-6000; 传真: (514) 340-6411

网址: <http://www.hec.ca>

13. Université du Québec à Hull

地址: CP 1250 Succ B Hull QC J8X 3X7

电话: (819) 595-3900

网址: <http://www.uqah.quebec.ca>

14. Institut national de la recherche scientifique

地址: CP 7500 Succ Sainte-Foy Québec QC G1V 4C7

电话: (418) 654-2500; 传真: (418) 654-2525

网址: <http://www.inrs-urb.quebec.ca>

15. Université du Québec à Montréal

地址: CP 8888 Succ Centre Ville Montréal QC H3C 3P8

电话: (514) 987-3000; 传真: (514) 987-3095

网址: <http://www.uqam.ca>

16. Université du Québec à Rimouski

地址: CP 3300 Succ Bureau-chef Rimouski QC G5L 3A1

电话: (418) 723-1986; 传真: (418) 724-1525

网址: <http://www.uqar.quebec.ca>

17. Télé-université

地址: CP 10700 Succ Sainte-Foy Québec QC G1V 4V9

电话: (418) 657-2262 / 1-800-463-4722; 传真: (418) 657-2094

网址: <http://www.telug.quebec.ca>

18. Université du Québec à Trois-Rivières

地址: CP 500 Succ Bureau-chef Trois-Rivières QC G9A 5H7

电话: (819) 376-5011; 传真: (819) 376-5012

网址: <http://www.uqtr.quebec.ca>

19. Université de Sherbrooke

地址: 2500 boul de l' Université Sherbrooke QC J1K 2R1

电话: (819) 821-7000

网址: <http://www.usherb.ca>

萨斯喀彻温省 (Saskatchewan, 6 所)

全省有两所大学和四个学院, 规模较大的萨斯喀彻温大学在萨斯喀通。该省学费便宜, 可惜, 萨斯喀彻温大学对海外生采取配额制度, 甚至不鼓励海外生申请, 不少海外学生被拒之门外。在该省读完中学的中国学生, 想在当地升学的, 多入读雷吉纳大学。然而, 雷吉纳大学的规模和水平都稍为逊色, 因此不少人迁往东部的省份升学。

雷吉纳大学开办了一个 ESL 课程, 专门安排那些 TOEFL 分数未达入学标准的学生在这里恶补英语。课程分三个级别, 校方会按学生的 TOEFL 分数, 把他们编入适合的级别, 各级的课程约三个月, 成绩理想的学生, 便可入读大学部。

1. 雷吉纳大学 (The University of Regina)

成立时间: 1974 年 (前身是萨斯喀彻温大学的 Regina Campus)

教师人数: 367 人

学生人数: 6 773 人 (另有 4 394 名兼读生)

图书馆藏量: 1 300 000 (书)

每学年: 9 月至 6 月 (两个学期)

海外生年费: C\$3 870

海外生入学标准: GCE/HKAL 2A30; TOEFL 580

海外生申请截止日期: 6 月 15 日

学院/部门: 行政学 (Administration)、文科 (Arts)、教育 (Education)、

工程 (Engineering)、研究院 (Graduate Studies and Research)、体育 (physical Activity Studies)、理科 (Science)、社工 (Social Work) 等。

推荐学系：教育、行政和新闻。

地址：3737 Wascana Pky Suite 100 Regina SK S4S 0A2

电话：(306) 585-4111

网址：<http://www.uregina.ca>

2. 萨斯喀彻温大学 (University of Saskatchewan)

成立时间：1907 年

教师人数：1 100 人

学生人数：18 654 人

图书馆藏量：1 490 000 (书) / 9 368 (期刊)

每学年：7 月至 6 月

海外生年费：C\$2 280~C\$3 990

海外生入学标准：GCE/HKAL 2A30; TOEFL 550

海外生申请截止日期：5 月 15 日

学院/部门：农科 (Agriculture)、文理 (Arts and Science)、商科 (Commerce)、牙医 (Dentistry)、教育 (Education)、工程 (Engineering)、研究院 (Graduate Studies and Research)、法律 (Law)、医科 (Medicine)、护理 (Nursing)、药剂 (Pharmacy)、体育 (Physical Education)、兽医 (Veterinary Medicine) 等。

推荐学系：农科、物理、物理治疗、医科、药剂和化学。

地址：105 Administration Pl Saskatoon SK S7N 5A2

电话：(306) 966-4343; 传真：(306) 966-8670

网址：<http://www.usask.ca>

3. Campion College

地址：3737 Wascana Pky Suite 100 Regina SK S4S 0A2

电话：(306) 586-4242; 传真：(306) 359-1200

网址：<http://www.uregina.ca/campion>

4. Luther College

地址: 3737 Wascana Pky, Suite 100 Regina SK S4S 0A2

电话: (306) 585-5333; 传真: (306) 585-5267

网址: <http://www.saskweb.com/luthercollege>

5. St. Thomas More College

地址: 1437 College Drive Saskatoon SK S7N 0W6

电话: (306) 966-8900; 传真: (306) 966-8904

网址: <http://www.usask.ca/stm>

6. Saskatchewan Indian Federated College

地址: 3737 Wascana Pky Suite 100 Regina SK S4S 0A2

电话: (306) 779-6000; 传真: (306) 584-0955

网址: <http://www.sifc.edu>

【加拿大大学分类排名】

自 1991 年起, 著名的《Maclean's》杂志开始做每年一次的全加拿大的大学排名, 最新的排名榜是把大学分为三类: 医学 / 博士级大学、综合大学、基础学士级大学。第一类包括那些广泛的开办博士课程, 以及设有医学院的大学; 第二类是指那些进行多种学术研究, 并颁授专业学位至研究院程度的大学; 而第三类是那些着重于学士课程在大学。以下是 2004 年的最新排名。

医学 / 博士级大学

<ol style="list-style-type: none"> 1. 多伦多大学 (Toronto) 2. 女皇大学 (Queen' s) 3. 麦基尔大学 (McGill) 4. 不列颠哥伦比亚大学 (British Columbia) 5. 麦克马斯特大学 (McMaster) 6. 艾伯塔大学 (Alberta) 7. 达尔豪斯大学 (Dalhousie) 8. 蒙特利尔大学 (Montreal) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. 西安大略大学 (Western Ontario) 10. 拉娃大学 (Laval) 11. 渥太华大学 (Ottawa) 12. 萨斯喀彻温大学 (Saskatchewan) 13. 卡尔加里大学 (Calgary) 14. 士勃克大学 (Sherbrooke)
--	---

综合大学

<ol style="list-style-type: none"> 1. 西蒙弗雷泽大学 (Simon Fraser) 2. 基辅大学 (Guelph) 3. 维多利亚大学 (Victoria) 4. 滑铁卢大学 (Waterloo) 5. 约克大学 (York) 6. 纽芬兰纪念大学 (Memorial) 	<ol style="list-style-type: none"> 7. 卡尔顿大学 (Carleton) 8. 温莎大学 (Windsor) 9. 新不伦瑞克大学 (New Brunswick) 10. 雷基纳大学 (Regina) 11. 康哥迪亚大学 (Concorida)
---	--

基础学士级大学

1. 雅礼逊山大学 (Mount Allison)	7. 温尼伯大学 (Winnipeg)
2. 阿卡迪亚大学 (Acadia)	8. 莱桥大学 (Lethbridge)
3. 特伦特大学 (Trent)	9. 圣托马斯大学 (St. Thomas)
4. 圣西维尔大学 (St. Francis Xavier)	10. 孟顿大学 (Moncton)
5. 罗瑞尔大学 (Wifrid Laurier)	11. 圣玛丽大学 (Saint Mary's)
6. 主教大学 (Bishop's)	12. 圣云仙山大学 (Mount Saint Vincent)
	13. 布罗克大学 (Brock)

【附：加拿大各类语言学校清单】

爱德华王子岛

爱德华王子岛英语学校协会 (Study Abroad Canada, Prince Edward Island)

温哥华

BC 大学 (The University of British Columbia)

太平洋语言学院 (Pacific Language Institute (PLI))

太平洋门户国际学院 (Pacific Gateway International College)

国际语言学习中心 (Language Studies International)

加拿大商业英语学校 (Canadian Business English Institute)

鲍威尔学院 (Bodwell College)

加拿大商业英语学校 (Canadian Business English Institute)

加拿大英语进修学院 (Canadian College of English Language (CCEL))

温哥华加拿大语言中心 (Canada Language Centre (CLC))

加拿大国际语言学校 (International Language Schools of Canada (ILSC))

加拿大语言学习中心 (Language Studies Canada (LSC))

加拿大 ELS 语言学校 (ELS Language Centeres)

太平洋西北语言学院 (Pacific NorthWest Language Studies (PNW))

温哥华枫叶语言学院 (Vancouver Mapleleaf Language College)

加拿大 Malaspina 大学学院

GEOS 加拿大 温哥华校区 (GEOS, Canada Vancouver)

多伦多

约克大学 (York University)

多伦多大学 (University of Toronto)

多伦多国际语言学校 (Language International (Toronto))

国际语言学习中心 (Language Studies International)

加拿大国际语言学校 (International Language Schools of Canada
(ILSC))

加拿大语言学习中心 (Language Studies Canada (LSC))

多伦多乔治布朗学院 (George Brown College)

多伦多国际语言学校 (Language Connection International (LCI))

太平洋语言学院 (Pacific Language Institute (PLI))

GEOS 加拿大 多伦多校区 (GEOS, Canada Toronto)

伦敦

文化交流语言中心 (西安大略大学, 国王学院)

CultureWorks English As A Second Language Inc.

(King' s College, University of Western Ontario)

卡尔加里

卡尔加里皇家山学院 (Mount Royal College (MRC))

GEOS 加拿大 卡尔加里校区 (GEOS, Canada Calgary)

汉米尔顿市

哥伦比亚国际学院 (Columbia International College)

蒙特利尔

麦基尔大学 (McGill University)

GEOS 加拿大 蒙特利尔校区 (GEOS, Canada Montreal)

哈里法克斯

圣玛丽大学 (Saint Mary' s University)

渥太华

渥太华威士语言学院 (VISA Language Institute)

GEOS 加拿大 渥太华校区 (GEOS, Canada Ottawa)

维多利亚

维多利亚大学 (University of Victoria)

太平洋门户国际学院 (Pacific Gateway International College)

GEOS 加拿大 维多利亚校区 (GEOS, Canada Victoria)

温尼伯

马尼托巴大学 (The University of Manitoba (UM))

格兰博瑞尔

格兰博瑞尔学院 (Grande Prairie Regional College (GPRC))

加拿大就业篇

加拿大雇佣条例

所有加拿大雇员的权益均受到联邦劳工法和各省标准雇佣法例保护。基本权益包括同工同酬、有健康安全的工作场所和有权参加工会组织。

加拿大劳工法例监管工作时间、超时工资、假日、最低工资以及歧视等。受雇之后，最好查清楚雇员的权利。详情可向你最近的加拿大就业中心查询。

假如雇主违反劳工法例，你可向受雇标准局 **Employment Standards Branch** 提出申诉，保护自己的权益。如果受到无理解雇，可通过劳务法庭申诉。

一、雇员的基本权利

雇员的基本权利包括：工资、工作时间、休息时间、节假日带薪休息、年度带薪休假、家庭假、产假、辞职、被解雇、就业记录和上诉等。

二、工资

（一）最低工资

为保障雇员的辛劳不会被残酷剥削，加拿大政府设有最低工资保障，标准因各省而异。雇主不得以任何理由（如提供汽车、住房等）使雇员的工资低于最低标准。

（二）非全天工作的工资

雇主不能仅仅因为某一个工人每周只有部分时间在雇主的企业里工作，而降低他每小时的工作报酬标准。也就是说，在同一企业中进行同一种工作的长工或非长工，他们的计酬标准一般来说应该相同。

（三）小费

顾客用直接或间接形式交给雇员的小费都属雇员所有，不得计入工资内，

雇主也不得将小费占为己有。在给雇员支付节日工资、假期工资或其他补偿时，除了要支付规定的工资外，还要将小费适当考虑进去（根据雇员申报小费收入的情况而定）。

（四）食宿费

你的工作要求你必须在雇主的企业内或家里吃饭吗？这没关系。政府已经规定，雇主向雇员收的食宿费最高不能超过下列标准：

- （1）每顿饭收 C\$1.5，每周最多只能收 C\$20；
- （2）每星期收住宿费不得超过 C\$20；
- （3）两者加起来每周不得超过 C\$40。

（五）工作服

如果雇主要求雇员穿工作服上班的话，他应免费向领取最低标准工资的雇员提供工作服。雇主不得因为向雇员提供工作服而克扣雇员的工资，导致他们的实际工资低于最低标准。

（六）工资的发放

雇主有权选择每周或每双周向其雇员支付一次工资。工资的形式可以是现金、支票或直接把钱存入雇员的银行账户。

对工资的发放时间，加拿大有专门规定。雇员开始工作后，雇主应在一个月内向他发一次工资。此后，雇员最少必须每半个月获发一次工资，发薪日不得迟于该段时间之后八天。发薪期限不得超过 16 日。经理阶层每月发一次工资。如果发工资的当日正好碰上节假日，则应提前到节假日的前一天发放。

加拿大法律规定在每一次发放工资时，雇主必须提供书面单据，说明工资是如何计算的。工资单内一般应包括如下内容：①雇主姓名；②雇员姓名及个人资料；③付工资日期及注明是何时的工资（从何日至何日）；④工作时数及时薪标准；⑤加班时数及超过薪金标准；⑥奖励、津贴或佣金的种类和金额；⑦总工资额；⑧预扣款（如所得税、保险、工会费、退休金等）；⑨雇员实际拿到的纯工资；⑩雇员申报的小费总额（在旅馆、餐馆等服务行业）；⑪其他。

（七）工资发放和扣除

加拿大法律规定，雇主发给雇员薪金前，要在薪金内扣除下列款项：

收入税：工资的 27% 以上，根据收入不同而定；

失业保险金：简称 E.I.，工资的 2.4%；

加拿大退休金计划供款：简称 C.P.P，约占工资的 3.5%；

此外还可能有工会费、医疗保险。

假如雇主非法克扣工资，首先应正式提出要其支付。否则，你可向受雇标准局（EMPLOYMENT STANDARDS BRANCH）提出申诉。

三、工作时间

（一）每周额定的工作时间

正常情况下，一天的工作时间是 8~9 个小时，一周工作 5 天，每周 40~44 个小时。每周最少应有一天休息。雇员连续工作 5 个小时以上时，必须最少给雇员半个小时的进膳时间。

如果老板要求雇员一天工作 8 个小时以上或一周工作 48 个小时以上，则他必须先向政府的雇佣标准局（Director of Employment Standards）申请，同时必须经过雇员和雇员所在工会的同意。经雇佣标准局同意后，雇主还可以根据具体的需要安排工作时间，有时一天工作十多个小时，有时一天只工作几个小时，但是每周的平均工作时间不能超过额定工作时间，超过者应计入加班时间内。

经理级人员则不受工作时间及超时规定之限。

实际上的工作时间也可以低于 40 小时。

（二）工时的计算

雇员到达工作场地，听候雇主安排工作时，就开始计算工时。如果雇主不能及时让雇员开工，则等待雇主安排工作的时间也计入工作时间内。在正常的工作时间里，或应雇主要求临时加班，如果因工作量不足，雇员的实际连续工作时间低于 3 小时者，应以 3 个小时计。

（三）超额工时的计算

加拿大政府规定一周的工作时间不能超过 44 个小时，超过每周额定工作小时后，就要计超额工时。每超过一小时作一个半小时，即加班工资是普通工资的 1.5 倍（注意和国内不一样的是：这儿无论你工作的时间是晚上还是周末，

只要你每周的工作时间没有超过 44 个小时，就不能算加班，有点类似中国现在的串班)。在计算超额工时的时候，法定的年休假日、带薪节日等都应看作是上班时间。

雇员超时工作后，不一定非要拿超时工资不可，也可要求雇主安排他们补休。但是，超过工作一天就应补休一天半。在补休时照发工资。

如果因工作需要一定要求加班的话，老板也不能要求雇员一周工作 60 个小时以上。

四、假期

(一) 有薪假期

雇员除了每年 8 天的全国性假期外，在工作满 1 年后，可以得到至少 2 个星期（10 个工作日）的有薪年假。不论年假是一次放还是分两次放，除非得到雇主的许可，否则在有资格放年假之后的十个月内必须放假。

连续工作 5 年后，每年可获 3 周有薪假期，假期不得以薪金替代。

无论是全职或兼职的雇员，都必须满足以下三个条件，才能享受有薪的公共假期和年假：

- (1) 被雇佣了至少三个月；
- (2) 在假期前的四个工作周内，最少工作了 12 天；
- (3) 在假期的前后都在正常上班。

在这儿，听说有人圣诞节前抱病上班，不敢请病假，就是为了能够享受带薪的圣诞假期。

另外，如果你没有享受年假的话（经雇主同意），那么雇主必须在年底多付给你当年年薪的 4%，作为对你年假的补偿。

注意：如果你工作未满一年，即使是连三个月的试用期都没有过，就辞职或被解雇，雇主也必须多付你所有应付你薪水（包括已付和未付）的 4%，作为对你年假的补偿。

(二) 年度休假薪金的计算

绝大部分雇员有权享受有薪年度休假，休假期间的薪金津贴等于年工资（未扣税前）的 4%~6%。

在雇员休假前，雇主应将假期薪金津贴一次性发给雇员。但是，下列的几点应引起注意：

- (1) 有薪金津贴的年度休假应在次年的十个月内休息完毕；
- (2) 雇主有优先权规定雇员的休假日期；
- (3) 雇员应提前四周向雇主提出休假要求；
- (4) 年度休假不能用奖励形式代替，个别情况除外，如劳资双方有协议等。

(三) 法定节日

全年节假日连同周末休息共计 113 天。

凡属于各省标准雇佣法例管辖范围内的雇员都有权享受这种节日待遇，法定节日的工资等于最近一个时期（1 周至 1 个月）的日平均工资，超过工资不能计算在内。对于以佣金为主要收入的雇员，他们的日平均工资应以三个月为计算周期进行计算。

在法定节日中工作的雇员应发给双份工资，或安排在节日后补休假。

如果在法定节日期间雇员正在休年假，那么，雇主应给他多发一天工资或安排多休息一天。

(四) 产假

为同一个雇主连续工作满 13 周后，雇员有权享有 17 周的无薪产假（这段时间你可以去申请失业金）。雇员最迟应在三周前将休假决定书面通知雇主，要写明开始休假的具体日期和准备何时回来工作。同时，还要提供证实已怀孕和预产期的医生证明。雇员可选择在预产期 17 周之前或之后开始放假。

另外，父母双方都可以申请这种无薪的父母假期。这个假期期间都可以申请失业金（详见社会福利篇）。

有关产假的具体规定如下：

- (1) 最长可以有 17 周的无薪假期；
- (2) 产假最早只能从预产期的前 16 周开始；

(3) 到了预产期前的第 6 周，如果孕妇还没有提出休假的话，雇主有权要求孕妇出示医生的书面证明，证明孕妇能够继续工作。若孕妇在 8 天内无法提供医生证明，雇主有权强制孕妇开始休产假；

(4) 若产妇在生育之后仅 2 周就来工作，雇主有权要求该产妇出示医生证明，证明她能够马上工作。

在有关产假的規定中，对于特殊情况的处理方法也做了具体的说明，可到劳动标准委员会询问。

产妇休完产假回来工作后，雇主应安排她返回原来的工作岗位上工作，工资和福利不得因她休过产假而有所降低。如果她回来后原来的工作职位已经不复存在，那么，该产妇也应享受她应该享受的待遇。产假和年度休假是两回事。休过产假的妇女一样有权享受年度休假，而且她在休年假时雇主给她的年假薪金津贴应相当于她工作时平均周薪的 2~3 倍。

妇女在怀孕和生育期间可领取生育津贴（详见社会福利篇）。

五、解雇

解雇分为两种，一种叫做 **layoff**，是因为公司业务不景气，不能够雇佣这么多的员工引起的；另外一种叫 **fire**，是因为公司对你的表现不满意引起的。如果是 **layoff** 的话，只要你再满足其他的一些条件，就可以申请失业保险金；但如果是 **fire** 的话，领取失业保险金就会有麻烦。重要的一点是，如果是 **fire** 的话，公司不需要告诉你原因，直接叫你回家。如果你觉得公司对你不公平，可以起诉。

公司如果要解雇你，必须提前书面通知你，提前的时间如下：

- (1) 你工作了三个月或以上：提前一个星期；
- (2) 你工作了一年以上：提前两个星期；
- (3) 你工作了三年以上：提前的星期数和工作的年数相同；
- (4) 最多提前八个星期。

但是，如果公司愿意付给你解雇金，可以让你立刻回家。解雇金的数目和应提前通知你的星期数的工资相同。例如，公司必须提前五个星期通知你，那么他就必须多付给你五个星期的工资。

六、政府就业福利

详见社会福利篇之就业保险。

七、移民打工规定

加拿大移民法规定，只有加拿大公民或具有加拿大移民身份、年满 18 周岁者，才能在加拿大合法工作。

加拿大移民法还规定，任何雇主聘请没有移民身份的外国人工作，须上报移民局，并按规定申请工作签证，否则雇主主要受到经济处罚，甚至被吊销营业执照或判刑。

加拿大就业全景（1999—2004 年）

一、不同行业就业趋势

就业机会或新的工作职位有两种来源：首先是经济发展变化创造出的新职位。最新的例证就是由于商品和服务交换的日趋全球化以及知识经济的兴起而带来的市场的活跃。经济的发展带来了加拿大劳动力市场性质和构成的动态变化。其次是由于新老更替，如员工因退休或去世而离职。通过对这两大来源的分析可以对劳动力市场的现状和前景得出一幅更清晰的图景。

（一）经济增长带来的新职位

在今后五年中，由经济发展带来的工作机会占 40%。其中，预计约有 80%是在服务领域，主要集中于商业服务、健康、膳宿及食品业以及个人服务业。

（1）商业服务业的增长很大程度上源于对计算机专业人员及咨询人员需求的增长。这一趋势反映出：①需求的增长，源于经济的增长；②更多的机构由内部生产行为转向外部生产行为，如有些企业改变以往直接雇佣计算机人员的做法，而把公司的 IT 需求“外包”给专业人员或公司。这一趋势同样会影响到其他领域的咨询专家，如工程师和律师。

（2）健康服务业从 20 世纪 90 年代中期的架构重组中复苏，且由于老龄人口需求的增加，新工作的增长率将高于平均值。虽然一些机构的重组可能会继续，但这带来了私人诊所及医药实验室的强劲增长，这将大力带动这一领域的各种职位需求的增长。

(3) 膳宿及食品业的雇佣率的高增长源于消费者偏好的变化（另一部分原因是老龄人口的增加），个人可支配收入的增加，以及加元持续走低刺激了旅游业。

(4) 个人服务业新工作的增长率是平均数的两倍。这一强劲增长的主要原因是人口的老龄化，经济的持续增长，以及双职工家庭的增加，这使得个人服务，如家政服务、儿童看护等职位大大增加。

(5) 尽管有迹象表明公共事务管理人员的增长率将有所回升，但仍难以回到以前的顶峰期的需求水平。联邦政府的增长率最低，而地方政府，由于其雇员要更多地参与关于老龄人口的项目及服务，增长率将为最高。

(6) 教育业的人员增长继 20 世纪 90 年代后期一些省区进行机构调整后将有微弱回升，但是，由于人口结构的原因，也就是说，应当接受教育的适龄青年比前十年要少，因此这一行业的增长率将低于平均值。

(7) 通讯业，由于广播电视业的损失预计将超过电信传输业带来的收益，总体来说，将面临裁员的境地。广播电视业的裁员主要是由于经济合理化，比如，在一个地方事先录好节目然后卖给很多不同的电台。

其余 20% 新工作是由产品领域，主要是建筑业和制造业带来的。建筑业将保持目前由于加拿大经济繁荣期带来的增长势头。新住宅及商业楼宇的建设及老基础设施（如桥梁、公路）的重建将带来一些就业机会。

(8) 从整体上来说，制造业人员增长率将低于平均值，但在某些领域，如橡胶、塑料、纸制品、印刷和出版以及机械工业将有极大的增长。

橡胶、塑料工业的增长与汽车及零配件业的增长密切相关。

机械工业的增长则是由机械设备投资的增加以及建筑业的强劲增长带来的。

出版印刷业人员的增加主要是由于有闲暇时间阅读的老龄人口的增加以及新兴的多媒体业的发展。

(9) 农业和矿业从业人员的增加将非常少，这是由于机械化的加快，国际市场的相对低价以及节约人力的新工艺所带来的。

(10) 作为产品领域的一部分，渔业和林业的从业人数在今后五年中将减

少。这主要是由于资源供应的限制、相对低的国际市场价格、机械化的加快以及资源的损耗。这一趋势将给初级职位的人带来不利影响，但无损于高技术高专业化的职位。

（二）由于新老更替所增加的职位

由正常新老更替所带来的职位约占 60% 左右。由于退休和死亡而带来的职位空缺在某些行业有着非常重要的影响。

由一些官方统计数字可以看出，雇员的平均年龄以及 45 岁以上雇员所占百分比都在增高，而林业、渔业、通讯、教育、金融以及公共事务管理等行业的老龄化速度高于其他产业。

相对而言，退休人数对新工作职位的增加的影响在教育、金融以及公共事务管理等产业更为突出。

（1）教育业，虽然在新职位的创造上低于平均数，但由于退休人员的增加，教育行业的职位空缺会有很大的增长。

（2）金融业在新职位产生方面也低于平均值。但这一行业平均年龄的增长速度是总平均数的两倍，因此新老更替将给这一行业带来很多就业机会。

（3）在公共事务管理方面，尤其是联邦级的机构中，新老更替将是这一行业新职位的主要来源。这一行业不仅平均年龄的增速高出平均水平，而且平均退休年龄也比总平均数要低。在这两个因素的共同作用下，尽管新职位的创造低于平均值，但该行业还是对劳动力有强大需求。

综上所述，林业、渔业及通讯业在 1999—2004 年间将减少职位需求，但仍需招募新人手以取代因退休或去世而离职的人员。

二、不同教育程度者就业趋势

（一）不同教育程度者在不同领域就业前景

1998 年以来，在新创工作机会中，要求雇员具有高中以上学历的比例要高于只要求高中或高中以下学历的比例。1999—2004 年间，预计每年新创工作平均增长率为 1.7%，要求高中以上培训的职位增长率为 2%，高于平均数；而要求高中或高中以下的职位的增长率要低于平均值（分别为 1.2% 和 0.9%）。

（二）就业增长最快的领域

（1）自然及应用科学，如：工程师、系统分析员；

（2）商业、金融及行政管理，如：会计、人力资源专家、商业服务专家；

（3）社会科学，如：律师、教师、研究员和咨询人员。

对大专及职业学校毕业生（占新增工作的 31.8%）来说，前景最好的在以下领域：贸易和运输业、商业及运输业、房地产中介、技术销售专家（批发销售）、消防员、警察、个人服务业的技术职位。

对高中毕业生来说（占新增工作的 22%），前景最好的领域是：商业、金融和管理类的职员（clerk），贸易、运输及设备操作员，制造及加工业的机床操作员。

工作机会最少的是高中以下程度者（仅占新增工作的 5.8%），他们的工作机会主要集中在销售服务业，比如收银员、清洁工及餐馆侍应生等。

高中以上教育程度者的就业前景：70%以上的新创工作机会要求至少受过高中以上的培训。一般来说，学历越高，工作机会越多。

（三）对大学毕业生（占新增工作的 23.4%）来说，前景最好的在以下领域

大部分大学毕业生从来都不会觉得就业机会有限。商科、工程类、自然科学（比如计算机科学）以及医药卫生类的毕业生在今后五年内的就业前景乐观。这一乐观前景反映了全球化的知识经济的浪潮需要更高技能的劳动力。就业机会更转向于那些能产生新观念或提供专业指导的人才或产业。这些领域正在并继续成为改变雇佣模式的主要力量。为在不断扩张的全球化经济中竞争，企业需要诸如会计师、工程师以及系统分析员这些专业人士。

商科毕业生的就业前景良好，因为大量企业及其他组织为应对在全球化经济中的激烈竞争都非常需要他们的分析能力。

工程类的毕业生的就业前景也不错。工程师在以科学和技术驱动的知识经济时代是劳动力的核心。这一前景同时反映了建筑业和商业服务业的增长。

对医科、牙医、脊柱指压按摩、验光、护理等类毕业生来说，就业前景非常好，但是康复医疗由于近来毕业生的供给超出了需求，就业机会有些削减。

在过去 20 年中，除管理类职位外，增长最快的职位是系统分析员和程序员，这一增速可能会在未来 5 年内放缓。这些职位的需求在各个领域都快速增长，这反映了计算机技术的广泛应用。

纯科学类，如化学、物理学、地质学的毕业生的就业前景也有所改观。在这些行业，高于平均值的退休率超出了低于平均值的新毕业生增长率。

总的来说，大专生的就业前景一般。这是两方面平衡的结果，一方面是自然科学及基础工业类的毕业生就业机会比较有限，这极大程度上是由于他们工作机会的主要来源——基础工业地位的削弱；另一方面，医疗卫生及电脑科学类的毕业生前景看好，这主要是由于高龄人口的需求大幅度增加、卫生产业中新资金的注入以及全球化知识经济的浪潮。

其他专业的大专生的就业前景如下：

教育/法律类毕业生：就业机会有限。虽然新创职位的增长数高于平均值，但新毕业生的增长数更高。

零售贸易类毕业生：就业前景恶化。新创工作增长数低于平均值，而新毕业生人数以及重新回到这些职位的人数高于平均值。

电气/电子技术及仪器仪表技术类毕业生：就业前景恶化。新毕业生的增长超出了相当于平均值的新创职位的增长。

大体上讲，职业学校毕业生的就业前景一般，这反映了自然科学、基础工业技术和社会服务类毕业生的就业前景有限，但是，计算机科学类毕业生的前景良好。工程技术类（尤其是建筑类）毕业生需求的升温也使这一层次的毕业生的总就业前景保持在中等水平。

其他职业学校毕业生的前景如下：

商科毕业生：就业机会有限。

土木工程技术类毕业生：就业机会有所增加。由回升的建筑市场带来的高于平均值的增长以及高于平均值的退休率促进了这一行业需求的增加。

艺术创作设计类毕业生：就业前景恶化。虽然新创职位的增长数高于平均值，但新毕业生的增长数大大超出了新增职位数。

商科、医疗卫生和自然科学这几大类的毕业生总的来说就业前景为良好。

商科：所有商科专业大学毕业生都有良好的工作前景。同样，对于会计专业的职业学校毕业生来说，由于新毕业生人数高于新创职位数，他们的前景同样会恶化。

医疗卫生：除了贸易专业外，基本上所有医疗健康专业的各类毕业生的就业前景都很好。但是由于新增的毕业生人数的增加以及这一职位有限的退休人数，康复医疗类学位或文凭的大学生的前景有可能恶化。

自然科学：由于高退休率和稳定的新毕业生人数，几乎没有一个自然科学专业的毕业生会面临就业前景恶化的窘境。地质学和物理学专业的本科生和研究生的就业情况将有所发展。计算机科学的各类学校的毕业生的就业前景在目前和将来都很不错。

同时，自然科学及基础工业技术专业的专科和职业学校毕业生的工作前景将是“有限”的。职业学校的商科和社会科学专业的毕业生也将面临前景有限的就业市场。

自然科学及基础工业技术专业的专科和职业学校毕业生的境况主要是由于基础工业地位的减弱以及近年来大量增加的新毕业生。

虽然新创工作的增长率高于平均值，但毕业生人数的增加却更快，所以，商科和法律专业专科生的就业前景将恶化。

商科及社会服务专业的职业学校毕业生前景不甚乐观，是因为烹饪、服务行业有限的就业前景，而后者主要是因为这些行业有大量的毕业生等待进入就业市场，从而导致这些领域的工作机会相对稀缺。

总结：在今后 5 年内，由经济发展带来的新工作机会占 40%，由于新老交替而产生的工作机会占 60%。由经济发展带来的新工作机会中，80%左右集中在服务领域，包括卫生、住宿及食品和个人服务业。其余 20%由商品制造业（主要是建筑业和制造业）占据。

70%以上的新工作将给予至少接受过高中以上教育者。学历越高，就业机会越好，大学毕业生前景大多是好（good）或一般（fair）；大专、职业学校及高中毕业生就业前景多为一般；高中以下程度者的工作前景十分有限。

加拿大找工

一、准备篇

大部分加拿大人都全日时每周五天、每天八小时在外工作，但越来越多的人做非全日时或短期合同工作。加拿大人一生常变换工作和个人生涯计划。这一般是个人的意愿，但有时也是因经济的变化而不得不改变。加拿大失业率目前仍不低，这可能让你吃惊，尤其是你刚来这个国家时。但只要你自己做好准备，不断尝试，仍会找到满意的工作。

(一) 关于社会保险号码 (Social Insurance Number)

要在加拿大工作，首先要有一个社会保险号码 (简称 SIN, 俗称“工作证”或“工卡”), 详见加拿大经济。

(二) 就业准备

找工作需要时间和耐心，通常不会立刻找到非常理想的工作，所以到加拿大后应迅速争取更多的培训机会，以便更能迎合就业市场的需要。

(1) 英语水平。学习实用英语至关重要 (如在魁北克, 则为法语)。中国人的英语口语水平其实离实用差得很远。当你在加拿大找工作时, 你是在和许多本地人竞争, 雇主不会因为你是新移民而降低一点对你英语的要求。大部分新移民在这里主要是因为英语差, 找不到工作。

多数学校区、社区学院移民辅助机构以及社区中心, 都提供英语辅助课程 ESL。

做义工有助于你认识更多的人, 并使你有更多的机会练习英语。

(2) Internet 的使用。因为西方国家信息产业非常发达, 互联网已经渗透到生活的各个方面, 无论是找工作, 还是查询各种信息, 都离不开互联网, 所以学会使用电脑及其浏览器等技术是非常有必要的。

(3) 专业技术培训。首先, 寻求你在原居住地曾受的专业教育或拥有的专业资格, 在加拿大享有同等待遇的办法。国内近年计算机专业的移民很多, 很多人到加拿大后, 又参加考取国际认证的证书的培训班。这里的培训费大约是国内的五倍, 例如微软的 MCS D, 这里培训费 (不含教材和考试费) 是 C\$1 500

以上。对计算机专业的移民来讲，微软的 MCSE、MCS D、SUN 的 JAVA 及 ORACLE 等证书都是很有用的。对电子工程师来讲，在加拿大须重新考试，取得认证资格，才得以承认，否则只能干电子工程师的活，而由加国承认的电子工程师替你签字，自然工资就受影响了。

(4) 取得证明你资历（即工作经验）的重要文件的正式译本。翻译服务可通过移民辅助机构或社区中心安排。

(三) 资格认证

移民成功的第一个标志是获得一份像样的工作。获得一个像样的工作的主要因素是你的语言能力和你的职业技能。

如果你是专业人才，如医生、律师、护士等，应采取必须步骤以便取得加拿大的专业资格。由于加拿大各省需求有异，你应该联络你所在省份的主管当局以取得详细资料。

(1) 手工艺人士。加拿大的大多数手工艺行业都必须有手工艺合格证书 (TRADE QUALIFICATION CERTIFICATE) 才能从事该行业，想取得证书，你应该：①有现任及前任雇主函件证明你在该行业工作的年期。所需时间长短视行业而定。大多数的要求是五年。②将函件和身份证明文件（连同 SIN）拿到有关政府部门予以评核。

找工作的建议：浏览就近加拿大就业中心的职位空缺 JOB BANK。

(2) 律师。在加拿大执业为律师，必须获得加拿大法律学士学位 (LL.B) 或由全国资格委员会 NATIONAL COMMITTEE OF ACCREDITATION 颁发的合格证书 CERTIFICATE OF QUALIFICATION。（卡尔加里、埃德蒙顿和蒙特利尔所需资历不同）

申请合格证书，可致函 JCA 索取申请表格。地址为：NATIONAL COMMITTEE ON ACCREDITATION FACULTY OF LAW, COMMON LAW SECTION, UNIVERSITY OF OTTAWA, OTTAWA, ONTARIO K1N6N5, 电话：613-562-5800 分机 3280。

多数在外国受训的申请人，都需要进入加拿大学校学习加拿大法律。你也可以在原居住地通过专业考试，使你移民前已具备某些专业资历。申办手续愈早展开愈好，因为委员会一年中才举行几次会议，所以取得资格的过程可能长

达五年。

加拿大的律师同时获得大律师与律师的资格，从业时则大多数都只专注其中一方面。欲知详情，可向你所在省份的律师公会查询。

(3) 工程师。加拿大专业工程师必须具有下列资格：①加拿大公民或永久居民；②其教育程度等同于获加拿大大学承认的工程科学学士学位；③24个月工程师经验，其中12个月须为加拿大经验；④完成学会之专业执业考试，包括伦理及法律等科目。

申请书可向你所在省份之专业工程师学会索取。你必须为已入境的移民才可申请。

找工作的建议：工程师学会设有职位介绍服务。

(4) 教师。教师的资格必须由省审核当局评核。申请人的基本资格须有大学学位及一年师资训练，方可在小学或中学执教。各省的准则可能大有不同。在你离开原居住地之前，你可以取得某些资历以确认你的资格。

找工作的建议：各学校受聘机会、聘用政策和薪金各有不同。

(5) 牙医。在加拿大从事牙医，需要获得下述机构发放的执照：

NATIONAL DENTAL EXAMINING BOARD OF CANADA 203-100 BRONSON AVE .OTTAWA, ONTARIO K1R 6G8 613-236-5912

必须通过书面及临床考试方可获取行医资格。申请表格可向上述考试局索取。

(6) 医生。外地医生必须再度训练且考试合格才可以在加拿大行医，需时至少两年。如欲作评估，可与你所居省份的医学会办事处（COLLEGE OF PHYSICIANS AND SURGEONS）联络。

(7) 护士。应与所居城市的注册护士协会（REGISTERED NURSES ASSOCIATION）联络。

(8) 社会工作者。社会工作者于登记注册之前，必须评核其教育资格，并证实其成绩表副本。申请时可与所居省份的加拿大社会工作者协会（CANADIAN ASSOCIATION OF SOCIAL WORKERS）联络。

(9) 会计师。加拿大的三种专业会计名衔是：CA（特许会计师）、CGA（特

许一般会计师) 以及 CMA (特许管理会计师)。

加拿大特许会计师公会 (SCHOOL OF CHARTERED ACCOUNTANCY) 是加拿大专业会计师的最大组织, CMA 和 CGA 如果想成为特许会计师 (CA), 可以获得豁免大部分选修科目, 但必须通过特许会计师学院的额外科目考试, 才能参加统一终期考试 (CA 学生亦必须通过此项考试)。

同时申请人必须具备以下条件: 为加拿大永久居民; 曾在认可训练学生的特许会计师事务所工作至少三年。

有关 CA 考试详情, 可向你所在城市的加拿大特许会计师公会办事处查询。

(四) 心理准备

移民加拿大, 对各方面的困难都应深思熟虑, 求职也一样。加拿大失业率最近几年始终在 8% 左右徘徊, 工作比较难找, 所以找工作之前一定要有思想准备, 提高自己对困难的抵抗力。要明白, 找工作需要时间和耐心。

(1) 移民之初, 每一份工作都很珍贵。也许你曾经是一条过江猛龙, 移民前曾拥有一份位高薪优权重的工作, 人前人后备受尊崇, 但来到加拿大以后, 你就是一名“新丁”, 做好心理准备去接受一份较你目标为低的工作, 甚至你在移民前不屑的工作。毕竟, 在陌生环境下生活要入乡随俗, 有收入总比没收入好, 而且, 任何工作都能帮助你建立珍贵的人际关系, 并且更加熟悉一个国家, 一个新城市的生活。

在加拿大, 人们把找工作称为“Job Hunting”。加拿大人还有一句俗语, 形容求职过程的重要性: To find a job, is a full time job. (找工作本身是一个全时工作)

(2) 转变求职观念。每一个求职者, 总是希望一开始就找到一份长工 (permanent job), 基于安全感和安定的理由, 这想法并没有错, 可是, 一个没有加拿大工作经验的人, 如果不先转变求职的观念, 最终只会落入失望和灰心之中。其实所谓长工, 也不一定是打不破的铁饭碗, 要是公司改组, 财政有问题, 长工亦会被辞退。所以, 求职者不妨先从兼职 (part-time job)、短暂时期 (temporary job) 或者合约工制 (contract) 等职位着手。因为只要在工作岗位上有机会展露你的才能, 便有被上司赏识注意的机会。同时, 只要在机

构中做事，便有了近水楼台先得月的优势，公司一旦有空缺，你就是比外边早得情报的人。所以无论何种形式的工作，哪怕不是长工职位，也可申请试做，勿失良机。

(3) 适应加拿大求职文化。新移民来到加拿大，首先要做的事情之一，不是抱怨工作难找，而是要掌握在加拿大找工作的基本技巧。加拿大政府在各地都有专门为新移民准备的免费的“job search training program”，专门指导新来者如何找工作，新移民来到加拿大必须适应加拿大的求职文化，并熟练地运用它才能取胜。

二、寻找篇

尽管目前北美经济恢复、攀升较快，但加拿大的失业率维持在8%左右，仍不容乐观。这就给寻找工作带来许多困难，对新移民来说困难更大一些。

根据统计，在任何时候，加拿大就业市场上都有大约是就业人数的4%的工作位置是待聘的，这是由于企业扩大员工、退休、提升、死亡、跳槽等多种原因造成的。面对如此大的就业市场，新移民如何找到适合自己的就业职位呢？

(一) 图书馆

先别忙着写简历、查广告、托人，先在图书馆泡一个星期。

跟图书管理员说你正在寻找工作，他便会指点你去查阅有关资料。图书馆有一栏工具书（不外借），里面有加拿大人力资源部及其他机构发布的各类就业信息，比较加拿大对你所从事的职业的定位、描述及要求，还有就业前景。有了一些感性认识以后，再翻翻报纸上的招聘信息。广告一般都对应聘者的专业有要求，看看与你在国内从事的专业是否吻合。

(二) 当地报刊、杂志招聘广告

这是人们最常使用的方法，如多伦多，每周二、四、六的当地日报《TORONTO STAR》上有大量的招聘信息，其他报纸如《THE GLOBE AND MAIL》也有大量的信息。在一些专业性报刊杂志上，也有相应的招聘信息。如果是打杂工，则可以到华文报纸《明报》、《世界日报》、《星岛日报》上查找分类广告。

当你看到合适的职位时，可打电话或立即亲自前去应征，除非广告上说明

要事先递交履历。打电话跟进是很重要的。加拿大雇主喜欢有礼貌的坚持。

需要说明的是，查阅报刊是求职简便而广为使用的一种方法，但不是很有效的方法。因为报纸的发行量很大，一个职位会引来成百上千的人来竞争，因此难度大，成功率低。而且统计表明，80%的就业机会并不在报刊上做广告，也就是说，大部分的空缺职位都没有用公开招工广告的形式进行。

但如果你在没有其他途径的前提下，也可以抱着试试看的心态从报纸上找工作。

（三）人力资源部或就业中心

加拿大人力资源开发部（HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT CANADA，简称HRDC）是加拿大政府中的一个部，其分支机构——加拿大就业中心（CANADA EMPLOYMENT CENTRE）遍及全加拿大。这些机构向在加拿大求职的人们提供各种资讯和服务，其中有一部分还允许人们免费地使用其电脑、打印机、因特网、电话、传真和资料室等。它有以下功用：

- （1）英语辅助课程 ESL（由加拿大人力资源发展局赞助），多处地区均有。
- （2）列出各项职位受训机会及求职交流的布告板。
- （3）存有新职位的类型与地点（包括本地、本省、全国）的电脑记录。
- （4）撰写履历和寻找工作的专业机构资讯。就业中心有大量简历样本、Cover Letter 指导、应聘指导培训（讲座），还可以请工作人员给你修改简历的文字。

（5）本地就业市场资讯。

HRDC 还设有一个称为 Job Bank 的职位资讯库和一个称为电子劳工交流中心（简称 ELE）的因特网网站。该网站在那些找工作的人和那些有职位空缺的组织和机构之间架起了一座桥梁。雇主们可以使用该网站来公布空缺的职位，而你则可以使用该网站把所拥有的技能向成千上万的潜在雇主公布。

你可以在电话号码簿蓝页部分中 Human Resources Development Canada 栏目下，找到加拿大人力资源开发部离你最近的分支机构之地址和电话号码。

如果你是新移民，在离开本国前你就可以上网查询有关雇工信息并在网上留下简历。HRDC 网页上涵盖有整个加拿大的雇工信息，并教你如何准备找工作。

作所必需的材料，甚至还告诉你把材料寄往何处，以便雇主用人时查询。另外，政府对新移民（入境半年内的新移民）、新毕业的学生及失业者有免费的求职培训。新移民可前往政府找辅导员谈话，介绍自己的情况。辅导员在向雇主说明情况后，会安排你接受语言训练或专业训练，训练的费用在很多情况下会由雇主来承担，你只须在规定的时间内完成训练内容并取得合格成绩。以后，便可以在雇主的公司上班了。你也可前往加拿大人力资源中心进行咨询。还可向各地的公务委员会（Public Service Commission）登记求职。

HRDC 的网址：<http://www.hrhc-drhc.gc.ca>

（四）职介中心（Agency）

加拿大有很多专业职业介绍所，一般每一个介绍所都有它擅长的领域。他们一般会收雇主的介绍费，也有个别的是向求职者收费的。

通常情况下，正规的 Agency 在介绍工作以前，会先面试一下，以确定你的语言能力。

职业介绍所列于电话簿黄页的 EMPLOYMENT 及 PERSONNEL 栏。通常要求申请人有在加拿大工作的经验。你要设法争取面试的机会，以便他们判断你的应对和表达能力。

（五）互联网

在加拿大，有许多专业提供就业信息的网站，因为广告费用比报纸低廉，所以很多公司乐于在网上招聘。在网上找工作和在报纸上找工作在加拿大几乎一样普及，当然一个职位也会吸引众多的应聘者。

另外，你可能想知道在你工作的领域，你的加拿大竞争对手的情况，或者较大的竞争对手在加拿大的分公司或办事处的情况——访问他们的网站！大一点的公司在自己的网站里面就登有最新空缺消息。

【附：对在加拿大就业有帮助的网址】

- 加拿大就业网
http: //www.canada-careers.com/
- 加拿大人力资源部
http: //jb-ge.hrdc-drhc.gc.ca/
- 加拿大就业基金会目录
http: //www.kenevacorp.mb.ca/
- 工作机会信息政府网
http : //www.workinfont.ca/cwn/english/main.html
- 加拿大政府部门工作
http : //www.pse-net.com/joblistingCanada.html
- 年轻人的就业机会
http : //www.temagami.carleton.ca/career/govcan.htm
- 加拿大就业周刊
http : //www.mediacorp2.com/index.html
- 加拿大教育系统就业机会
http: //www.educationcanada.com/
- 入学和就业中心
http: //www.acsee.com/students1/campus.html
- 加拿大工程师协会
http : //www.ccpe.ca/english/about/
- 面试测试
http: //www.espan.com/
- IEEE Job Bank
http : //www1.kaplan.com/view/article/0,1898,3134,00.html
- Canada' s job bank
http: //www.st-thomas.hrdc/
- Job oppotunity in high technology
http: //www.hitechcareer.com/
- Human Resources Development Canada
http: //www.st-thomas.hrdc-drhc.gc.ca/
- Globe and Mail Career Connection
http: //www.globecareers.com/
- Human Resource Development in Calgary Canada
http : //www.ffa.ucalgary.ca/hrdc/
- Canadian Business Advertising Network
http: //www.cban.com/
- Contractors Network Corporation

<http://www.cnc.ca/>

- Career.com

<http://www.career.com/>

- Careermosaic.com

<http://www.careermosaic.com/>

- Career internetworking

<http://www.careerkey.com/>

- Espan job service

<http://www.ieee.org/jobs.html>

(六) 自我推销

这是一个很有挑战性的方法，对于善于言辞的人是一个直接有效的方法。到图书馆或就业中心查找到适合你的公司的地址、电话等信息，挨家挨户上门，找人事部门（HUMANRESSURE DEPT）推荐自己。即使他们不马上用人，他们也会让你填一个招聘登记表，在他们需要人的时候往往会想到你。虽然表面上好像没有什么收获，但实际上你已经进入到这些公司的人才库，一旦有职位空缺，他们会优先考虑到人才库上登记的人。

要记住，直接与你知道的企业联系远比在分类广告上查询广告更有效。

(七) 朋友介绍

这是最好的方法。千万不要忽视你的熟人、朋友、亲戚在帮你寻找工作中的作用。由于大部分招工信息都没有公开出来，所以你应该毫不犹豫地告诉周围的亲戚、朋友，你正在积极寻找工作，并告诉他们你的专长、学历、工作经验和想找一份什么样的工作，请他们在他们的工作圈子里帮你找一下。

很多公司在有职务空缺时，都会先在公司内部公布招聘信息，由员工推荐，如果在这期间你得到了这个招聘信息，甚至有朋友的推荐，那么成功率就要高得多了，因为竞争的人很少，又有推荐，会让雇主减少一些不了解的顾虑（这不是走后门，而是减少招聘风险，试想谁会为推荐一个不合格的朋友而得罪自己的老板）。但新移民往往没有多少朋友，这就需要新移民在加拿大多结交朋友，并让朋友们知道你在找工作。

(八) 求职服务机构

加拿大政府自 1998 年起，就推出一项名为“移民就业小组（Job Search Workshops）”服务计划，专门用于资助和指导全国各地的新移民就业。受资助的政府机构很多，比如文化社团和移民部、省职业中心、职业培训委员会以及

上文提到的加拿大就业中心等。如果你进行了种种努力之后，仍不能找到一份工作，不要气馁。你可以跟移民就业小组取得联系。他们将对你的情况和你遇到困难的原因进行分析，提出解决的方法或建议你改变寻找职业的方向，参加有助于工作的一些活动或学习一门职业课程等。

有些移民辅助机构还举办免费的“求职会”及其他寻职计划，以协助移民寻找工作，你也可以关注。

（九）工作展销会（Job Fair）

大多数城市每年都会举行多个工作展销会，免费让有意寻找工作的市民参加。展销会中，会有不同公司列出其需求的空缺，收集有意应征者的履历表，有时公司甚至会当场约见求职者。有些职业训练学校，会借机推荐最新、最热门的课程。当然少不了猎头公司，积极收集求职者的履历。还有社区或政府的就职服务机构，为你提供最新的求职资料及推介服务。此外，更有不同的就业讲座，由专业指导员讲解。

三、简历篇

（一）简历在加拿大

简历在加拿大非常重要，加拿大的雇主非常重视简历和推荐信，甚至有时让人觉得近乎荒唐。人事部门收到一份简历后，一般会保存半年到一年。只要有空缺，他们会查看已经收到的简历。

（二）简历的原则

好的求职简历对于应聘是否成功极其重要。

第一个原则：“求职简历”要“简”。招聘经理们面对上百份甚至更多的求职简历，不可能对所有的简历都进行仔细的阅读，而且招聘主管一般在几秒钟内就决定是否面试，所以要求简历简洁、易懂，清楚的简历最不易被漏掉。一般一份简历是一页 A4 纸，如果经历比较复杂，可以用 2 页纸，但 3 页的简历可能就没有人看了。

第二个原则：“求职简历”要突出“经历”。用人单位最关心的是应聘者的经历，从经历来看应聘者的经验、能力和发展潜力。因此，在写简历的时候，要重点写你学过的东西和做过的事情，即你的学习经历和工作经历。

第三个原则：“求职简历”要突出所应聘的“职位”信息。无论是在写自己的经历，还是做自我评价的时候，一定要紧紧抓住所应聘职位的要求。切记，招聘经理们只对与职位相关的信息感兴趣。

第四个原则：简历的“洁”。简历必须整洁，否则很容易被人忽略，涂涂抹抹，皱皱巴巴是很糟糕的，会给雇主留下坏印象。对雇主来讲，邋遢的简历意味着邋遢的雇员。

（三）简历包含的内容

简历是向所申请公司的人事部呈交的履历，目的就是让你有获得面试的机会。一份好的简历能够突出你的长处，并让雇主知道什么工作是你能胜任的。

通常一份简历应该具备以下 8 项内容：

1. 个人资料

（1）此项应包括自己的姓名、地址（连邮区号码在内）、电话号码及联络电话号码，并要写上区域电话号码。

（2）个人资料项中，信的顶部可留半英寸至一英寸空位。

（3）以大楷突出你的名字，并用粗体字，一般无须写上你的别名。

（4）随着姓名，以普通字体写上地址及电话号码。

（5）不需提供其他私人资料。加拿大的求职简历不是“向组织交代”，一切有关个人的隐私不必列上，比如种族、出身、性别、年龄、婚姻状况、社会保险等等。

（6）“Street, Avenue, West…”这类英文字最好写全。

2. 工作目标或职业总纲

（1）明确写出工作目标，盼望雇主可以考虑你是否适合于某一类特别性质的工作，需清楚表达出你愿意从事的工作以及你可胜任的原因。

（2）职业总纲是向雇主提供你个人最好的资历，包括有关的良好教育背景、工作历史、技能及建树等。

3. 有关工作技能及经验

（1）技能及经验应该以类别及其重要性列出。

（2）每一专业都要求有不同方面的专长，故可以选择 3~4 项，与申请职

位相关的专长作为重点。

4. 工作经历

(1) 在此应列明你以往的职位、工作机构及职责内容。

(2) 工作经历可包括：职位名称、工作时期、雇主名称及重要的职责和范围。

(3) 你担任的职位，应以反时序式列出，由最近期的工作开始写起。

(4) 如欲找出相等的工作职位名称，可以参考由加拿大移民及就业部提供的 NOC（国际职业分类指引）。

(5) 列出工作期时间，只需写上年份。

(6) 使用一致时式的动词开始写出每一点（过去工作用过去时，现在工作用现在时）。

(7) 应集中写你过去十年内的工作历史。太久远的工作（除非与现时申请的工作有直接关系）不用包括在内。

(8) 对最近期的工作可作较详细的描述。

5. 教育及训练

(1) 这一部分应该包括正式学校教育及其他与现时职业有关的训练。

(2) 一般“教育及训练”项目是列于“工作经历”一栏之后，除非你拥有很强的教育背景，或于近期在工作经验以外所获得的有关学历，才可将之放在前面。

(3) 列明文凭、证书及认可之学位。若尚未毕业，则注明受教育的最高程度。

(4) 若正在攻读大学或学院，则无须再写上有关大学的资料。

(5) 列出与现时申请的工作相关之荣誉或奖项。

6. 其他语言

(1) 此项可随意取舍。如果觉得除英语以外，你精通的其他语言对你申请的工作有帮助，便可写上。最好同时写明达到的程度。

(2) 如懂得法文，应该注明，会很有帮助。

7. 个人兴趣

这一部分可随意取舍。

8. 推荐人

这一部分可写上“如有需要，即予以提供”便可，但一般没有必要写上推荐人的姓名及电话号码。

（四）求职信（Cover Letter）

去求职的时候，一定要带上简历，并留在那里一份。但仍有很多人寄送了许多简历却很少得到答复，为什么呢？其实很多人在发送求职简历的时候忽视了写 Cover Letter（求职信）。

1. 求职信是北美最重要的求职手段之一

Cover Letter 是放在简历前面的说明发送简历目的的求职信。是北美求职最主要的手段之一，是绝对不可缺少的首要求职文件，是简历天然的伴侣。它给雇主一个快速的参考，尤其是你的简历是很通用的简历，没有专门为申请的公司裁剪的时候，Cover Letter 可以起很大的作用。

简历按道理不应该是通用的，但许多时候人们不愿意花更多的时间去准备简历，而且有时候版本太多也会搞得人无从适应。所以很多人总是用一份简历来应付众多公司。但是，无论如何，Cover Letter 是不应该写成通用的，一定要瞄准申请的公司来写，因你不同的目标公司而异。关于该公司的资料，你可以在图书馆或网上查阅。

2. 求职信的内容

（1）申请人姓名、地址和日期。

（2）雇主和主管的姓名、地址。

（3）称呼。

（4）申请人从何处看到招聘资讯、申请什么职位。

（5）申请人与该职位相关的专长和经验，说明为什么胜任这份工作。你可能会重复一些简历中的东西，但最好是简历中没有的。

（6）感谢招聘人员阅读这些应聘材料，并表达进一步联系的愿望。

（7）结尾和签名。

关于你是如何知道该公司在招聘，你可以略微写一点，使雇主知道你

随意发出简历的。

（五）等待消息

发出个人简历以后就是等消息了。加拿大的公司一般都是提前一年制定下一年的人事计划，然后登广告，过两三个月，再让一些感兴趣的人来面试。所以，在加拿大寻找一份工作若花上三个月的时间就是较快的了。

一般人到了加拿大后，都会发很多的个人简历，一两百封是很正常的现象。所以在发个人简历的时候一定要做好记录。哪天给哪家公司发了哪个版本的个人简历。要不然等这个公司和你联系的时候，你可能都不知道是怎么一回事，为此而错过良机，会后悔一生的。

公司一般在收到你的个人简历后，如果对你感兴趣，大多数的情况下是通过电话和你联系。对于英语不太好的，可能接听电话十分吃力的移民，对此不妨使用电话留言功能，即如果有电话来时先不要接听，而是用电话留言机接收，一般外国人都习惯留言。然后再播放反复收听，这样就能够听得更明白一些了。同时，使用电话录音功能，还可以避免由于自己直接用电话与公司交谈，因英语不流畅而导致失去面试的机会。

四、面试篇

面试无疑是求职最关键的一步，现在面试的时间越来越长，涉及的人越来越多，竞争越来越激烈，所以申请人确实应该精心准备。

（1）在面试前的一两天内与雇主单位再确认面试时间和地点。

（2）如果对面试地点不熟悉，或者停车不方便，应该先行勘察现场，以免到时手忙脚乱。

（3）应该携带的资料包括：简历的复印件、推荐信、笔记本和笔、一些证件（复印件）、一些过去工作的样品、收集的雇主公司的资料、准备的问题清单和答案。

（4）背熟自己的求职履历。有些人由于求职太过频繁，而自己的求职履历又是经过精心“包装”，含有大量“水分”的，轮到面试时有时连自己都记不清究竟“工作经验”是怎样“排列组合”的，一上阵便迅速“露出马脚”，不战自败。

(5) 选择适当的衣着。在求职时，尽可能不穿牛仔裤、高跟拖鞋，以免给招考官留下太随便的印象。穿戴衣物，最好选择适合申请职位的服装饰品，一般不要戴金饰品和洒刺激性香水，不吃刺激性味道的食物，如果口中有味，可以嚼口香糖。另外不要穿白色袜子。应该给对方留下大方、整洁、端正、专业的形象。

自雇人士

现在，越来越多的加拿大人开始为自己工作，在家里经营自己的企业，中国到加拿大的新移民也有这个趋势。在这里只简单介绍一下成为一名自雇人士的资料来源。

你可以去索取一份加拿大银行业者协会提供的一本名为《开设一家小型企业》的免费小册子，其内容涵盖了在创业伊始时所需的绝大部分资讯。若欲获取这本小册子，只需拨打该协会的免费长途电话号码：**1-800-263-0231** 即可。

加拿大企业发展银行也会向那些有意为自己工作的新移民们提供一本小册子，其名为《在加拿大开设一家企业：新移民指导手册》。与此同时，该银行还向企业家们提供管理培训、咨询和计划制定等服务。若欲了解详情，可以拨打该银行的免费长途电话号码：**1-888-463-6232**，或上网访问该银行的网站：<http://www.bdc.ca>。

《小型企业贷款法》能够帮助小型企业从银行或其他贷款机构获得贷款。若欲了解详情，可与加拿大工业部联络。

加拿大状况

通讯

一、电话

你将会愿意尽快安装一部电话，因为只有有了电话，你才能够在需要时，舒适地坐在家与别人和各种服务机构联络。加拿大大多数地区的电话服务都是由加拿大贝尔公司来提供的，但是你仍然可以在电话号码簿里确认一下本地区的电话公司名称。

安装电话要带护照和移民纸到 BELL CANADA 的任一服务点去申请，通常接受申请的第三天，BELL CANADA 就会上门安装。

第一次申请要预交 C\$200，连续 6 个月按时付电话费，到第 7 个月，BELL CANADA 会将你的 C\$200 押金连同利息寄一张支票给你。

在电话安装一个月后，你的姓名、地址和电话号码将被 BELL CANADA 上网，任何人都可在网上查到你的上述信息。如你不需要这项服务，可在申请电话时予以说明。

打市内电话不按通话时间收费，月租是固定的，基本服务费每月二十几加元，长途和其他费用另加。这种制度使得某些家庭主妇喜欢在电话上长时间聊天。

注意：加拿大是一个幅员十分辽阔的国家，因此，即使所打的是一个本省甚至本市的电话，你也可能会是正在打长途。

每一部电话都免费配有两本电话簿，分黄页 (Yellow Page) 和白页 (White Page)，是查询有关信息的有效工具。黄页电话簿主要是商业用途，按业务分类列有许多公司的电话；白页电话簿是私人电话和按公司名称排序的电话。白

页电话簿后附有蓝页（Blue Page），政府各部门的电话都分门别类列在其中。

电信邮电价格如下表所示。

名称	价格（加元）	说明
安装费	55.00	包括申请电话号码以及安装费；电话需自己买
市话费	22.05	市话可以随便打，上网时的电话费包含在内，上网信息费各家不同
打中国长途话费	0.49~0.95/分钟	各个长途电话公司有所不同，有的是以秒计费

二、邮政

在加拿大寄信一定要记住写邮政编码，否则信会到得很慢。加拿大的信件种类跟中国国内差不多，有平信、航空、快信、挂号信，挂号信又分为普通挂号和挂号保险两种。当然，最快最保险的要数特快专递了。如果你要寄小包裹，可以放在红色的“加拿大邮政”信箱中，要是包裹太大，就必须得去邮局了。

三、互联网

互联网的使用在加拿大公司和一般家庭中已经很普及。有许多公司办理互联网开户业务，使用一年大概花 C\$200 左右。许多家庭的个人电脑一般用电话线与互联网相连，速度较慢。现在开始流行通过有线电视（cable TV）线路与互联网相连，效果更好，只是比电话线联网贵。有了固定的住处后还是应该购买一台计算机，这样获取和发送信息都非常方便。

四、有线电视

加拿大的电视服务业非常发达，绝大多数城市都已普及了光纤数字电视传送的有线电视网络，电视频道服务商有国营和众多私营公司，并且开通了与美国有线电视系统的联网。有线频道的服务商采取打包销售的方式，分为基本频道和选择频道。基本频道包括新闻、文艺、综合、电影、音乐、体育等付费或免费节目，选择频道一般是 VOD 电影点播、教育专题、双向互动式娱乐直播、成人节目等。根据你选择服务商的多少和选择节目的数量，你可以收看两百至七百多个电视频道。有线电视服务商的收费标准大约为 C\$15~C\$55 /月，可

提供 50-400 个电视节目。

加拿大的电视频道数量按照语言划分排序分别为英语、中文、法语、西班牙语、德语、意大利语等。其中电影台六十余家，新闻台一百余家，综合台三百余家，音乐、体育、卡通、儿童台两百余家，互动娱乐台三百余家。在加拿大，你可以毫不困难地收看到中文电视节目，如 CCTV2、CCTV9、华视、台视、中天、东森。

办理接受有线电视服务的程序是：选择你所需要的有线电视服务商（可以选择几家，但有些频道可能重复）；提交你的身份证明（护照、移民纸或 SIN 卡、驾照等）；签约后，有线电视供应商会于次日上门为你开通节目。

新移民危机处理

加拿大 911 使用须知

在任何紧急情况下，只需致电 911，便可获得警方、消防局或救护队立刻协助。

当你致电 911 的时候，电话系统会立刻自动鉴定你所用的电话号码、安装地址及登记人姓名。因该系统需要数秒时间才可完成此程序，在此期间，你将不会听到任何声响，但请耐心等待，然后接线生会询问你需要的是哪项服务。如果你不肯定，他会向你查询以确定你的需要，然后接线生会把电话交给有关的部门。

有关部门将会询问你的姓名、地址及电话号码。因以上资料是必须的，请清楚地回答所有问题，如有需要，有关方面会立刻派人前往你的所在地协助。除非接线生要求，否则不要挂断电话。请遵照有关方面的指示及保持镇定。

在大多数的情况下，电话系统会自动记录你所用的电话号码、安装地点及登记人姓名。若你希望以保密身份举报已发生的罪案，请拨打号码：669-TIPS (669-8477)，一切资料绝对保密。

你可用任何电话致电 911，即便你使用收费电话或无线电话也不用缴费。

请勿试拨 911，因你可能阻延 911 接线生接听其他真正有需要的电话。若误拨了 911，请向接线生说明，否则他将会派人前来查看。

致电 911 通常比直接致电你的地区紧急服务为快，而且电话系统会自动记录你的资料，你的个案更会获得优先处理。

为应付紧急情况，请做好以下的重要措施：

- (1) 把 911 电话号码贴在电话旁，使家中各人——子女、保姆及同居者

认识 911 的重要性，及在拨电话时可清楚看到。

(2) 确保你的居所容易辨认，有关人员才可尽快抵达现场，门牌号码须可从街上容易及清楚看到。不可被大树或其他对象遮掩，并应有照明设施。

交通意外的处理

遇到交通意外，要不要叫警察？需要什么资料？交通意外报案中心怎样处理案件？如果你知道正确答案又有所准备，就能保持冷静，免致处于困境。

(1) 保持冷静。

(2) 查看是否有人受伤，照顾伤者，传召救护车。

(3) 凡属以下情况，要致电警察局（需急救则打 911，非紧急则打 416-808-2222）：

- 1) 交通意外中有人受伤或死亡；
- 2) 交通意外涉及刑事罪（如：非法驾车、偷车、袭击等）；
- 3) 交通意外涉及联邦、省政府或市政府的车辆（包括 TTC 公车）；
- 4) 交通意外涉及运送危险物品的车辆；
- 5) 交通意外涉及未有保险的人或被吊销执照的司机；
- 6) 交通意外中损坏了私人物业、市政府或公路的物业；
- 7) 交通意外涉及单车或行人；
- 8) 有关的一方拒绝提供所需资料。

(4) 对财物有所损坏的一切其他交通意外，均应报告至交通意外报案中心。

(5) 采取必需的行动将车辆移到路旁，避免阻塞交通。

(6) 如果你的车辆需要拖车服务，不要签任何空白文件。在你的车辆被拖之前，务必要清楚明白其拖车服务及收费。

(7) 画下意外现场的草图，草图应包括有关的街道、你及对方车辆所在的行车线、行车方向及路上障碍物。

(8) 记下所有各有关车辆的损坏，应特别留意其他车辆的损坏处，避免

为无关的损坏负责任。

(9) 记下有关车速、天气及路面情况并与有关司机交换资料(电话号码、姓名、地址、驾驶执照号码、保险单号码。如车主并非司机本人的话,需要记下车主的详尽资料)。

(10) 记下其他与这次交通意外有关人士及证人的姓名、地址及电话号码。

(11) 记下警方对任何一方所提出的控罪。

(12) 在 24 小时内,向警方提交有关意外的报告,取回有关报告的副本及记下有关意外的登记编号。

(13) 记下调查这次交通意外的警员的姓名及电话号码。

(14) 保存全部与意外有关的收据及文件。

(15) 请你的家庭医生检查伤处。

(16) 在 24 小时内向你的保险公司提交赔偿要求。

(17) 凡提供给你的保险公司的所有文件,自己应备份一份。

房屋被盗怎么办

房屋被盗,应该先报警。在警察未到之前不要去动任何物品及门窗,因为等警察到了之后,会有一个详细的盘问及实地勘测,为了要向保险公司申请失窃理赔,必须检查报案记录。

在一般情况下,加拿大房东在购买房屋保险时除了保房屋的实体以外,大多数会同时加买房屋内的财物失窃险(通常是房价的 60%~70%)。

但是不要以为房子上了保险就万事大吉,如果是因房客忘记锁门这类主观因素而导致屋内财物被盗,保险公司是不会赔偿的。因为,房屋的门锁没有破损,不能证明是由于被盗所致;另外,房客疏忽大意,没有将屋内设施妥善管理好,没尽到应尽的责任。

还要提醒你的是:房客应注意保留家中大件贵重家用电器和家具的收据,万一失火和失窃后在向保险公司索赔时提出举证,会省去许多麻烦。特别贵重的珠宝古董财物类应另买特别险,否则保险公司不会赔偿。另外,房屋若出租时,

房客的财物也不在房东的保险理赔范围内。

通常房屋在一次失窃后，保险公司的保费在第二年都会有不同程度的提高。如果你的房屋安装了防盗警报器，保险公司在投保时，还将对你的保额给予一定的折扣，要是在日后的生活中你再遇到了偷盗，负责为你安装设备的公司将要为你的损失提供一定金额的赔偿。

重点城市介绍

多伦多——繁华的加拿大第一都市

一、城市简介

多伦多，加拿大第一大城市，也是安大略省的省会，城市面积很大。“多伦多”原为印第安语，意即“相会的地方”，顾名思义，这是一个人口密集的大都市。近年来多伦多市人口逐年增加，在全市的 468 万的总人口中，中国人占了 35 万，意大利人占了 40 万，希腊人占了 12.7 万，当然还有其他国家的人也包含其中。在有些街道上也不时可以看到中文、意大利文、葡萄牙文。例如中国城(Chinatown)、小意大利(Little Italy)、小葡萄牙(Little Portugal)等等。此外，多伦多市有一条全世界最长的街道叫做洋葛街道(Yonge Street)，是一条横贯南北方向的重要干道。它把多伦多市分成两个区域——东区和西区。

多伦多位于安大略湖(Lake Ontario)的北角，发迹于公元 1834 年 3 月 6 日。在这里，鳞次栉比的戏院、艺术活动场所、购物中心，专业的体育设施、丰富多彩的夜生活，都让游客流连忘返。多伦多距离举世闻名的尼亚加拉大瀑布仅 2 小时车程。公路、地铁等交通设施都很完善。

多伦多是加拿大的金融中心，其工商业和银行业都很发达，可谓是加拿大的银行总部之都。股票交易也很兴旺，这里有全国最大的股票交易市场。多伦多的标志性建筑之一是市政厅，也称多伦多大会堂，其半圆形的立式结构非常别具一格。标志性建筑之二是多伦多的电视塔(CN Tower)，登顶远眺，都市风景一览无余，令人赏心悦目。多伦多是加拿大英语区域的经济、文化中心。来到多伦多，其精美丰富的商品、世界名牌云集的购物街，绝对可以极大地激

发你的购物欲望，也能充分地满足你的需求。其中市中心著名的商业区有布鲁尔街、央街、约克威尔街以及伊顿购物中心等。

文化艺术繁荣也是多伦多的一大特点，其皇家博物馆世界闻名；安大略艺廊（Art Gallery of Ontario，简称AGO）号称北美最好的艺廊之一。多伦多堪称加拿大剧院之都，其交响乐团、歌剧团以及国家芭蕾舞团的表演水平不仅在国内是一流的，在世界上也可以算得上顶级水平。其高等学府有多伦多大学和约克大学，是北美的知名高校。

在多伦多的当达斯街（Dundas）和司帕蒂娜街（Spadina）之间，坐落着古老庞大的唐人街，商店、餐厅、市场、剧院，应有尽有，是一座地地道道的中国城，华裔移民和旅游者到多伦多，必可在唐人街中体会到中华风情。

税务在多伦多市也和其他地方不相上下：8%的省税（provincial sales tax），简称PST；7%的联邦税（federal goods and services tax），简称GST。

多伦多的天气在一年12个月份中，寒冷的天气大约占了9个月；虽然如此，但还是可以分辨出四季的不同。冬天大约有5个月，从11月中旬到4月中旬；春天大约从4月中旬到5月中旬；秋天大约从10月中旬到11月；而夏天大约有4个月，从6月到9月。

二、落地生根之租房买房

移民加拿大，真正意义上的“移民”两个字是建立在举家从原住国迁移到加拿大生活这个概念上的。而能够尽快适应加拿大的生活，融合到加拿大的社会中去的前提，是尽快拥有与当代人一样的生活条件，这其中最重要的就是租房了。

有了自己的住房，就算是有了自己的“新家”，有了遮风挡雨的归宿，有了在无论怎样挫折困难情况下宁静的港湾。而且几乎新移民要办的所有手续都要报上自己的住址：社会保险卡、医疗保险卡、小孩上学、驾照、银行开户、信用卡等等。要搞到房子无外乎两条路，或租或买。而初来乍到，除非是投资，移民的兄弟姐妹们大多数还是先租房子住的，所以到达加拿大要办的最重要的事莫过于租到房子。现在就介绍一下怎样在多伦多给自己找个小窝。

（一）租房

1. 临时住处的类型

常见的临时住处有四种：汽车旅馆（Motel）、宾馆（Hotel）、接待站和朋友家。Motel 档次低，卫生条件差，租金一般为每天 C\$65+15%税。Hotel 条件较好，价格高，平均价格每天 C\$120+15%税。接待站有酒店式和家庭式两种，家庭式是私人买下房子在家里开的旅馆，条件舒适，价格合理，我们称之为家庭旅馆。家庭旅馆是新移民临时住处的最佳选择。华人家庭式旅馆因收费较正式旅馆低，提供厨房，以及同新移民语言文化上交流较方便等原因，近年发展迅速。这类旅馆一般有五六间标准房间，有单人间、双人间和三人间，有带卫生间的双人间（独立使用）。通常每个房间都有床、床上用品、挂衣服的壁橱、电视，可以打免费的市内电话。有共享的厨房、饭厅，可以做饭。

2. 租长期住房的途径

租长期住房可通过报纸、上网查找或朋友介绍。租中国人的房子，可以看《星岛日报》、《明报》和《世界日报》。《星岛日报》上的租房广告最多，通常是香港人和广东人的房子；《明报》和《世界日报》都是台湾人办的。租洋人的房子，可以看《Toronto Star》和《RENTER》。

3. 租金

因为多伦多是大城市，房租是加拿大较高的。多伦多出租的房子按内部结构大致可分为：单人房（Single room）：单人间，同他人共享厨房、浴室等，主要在私人住宅屋内，房租每月 C\$250~C\$400 左右；单人套间（Bachelor）：单人间并带厨房、浴室，主要在公寓内，房租每月 C\$600~C\$680 左右；一卧室套间（One bedroom）：一睡房、一客厅、一厨房、一浴室，房租每月 C\$750~C\$850 左右；两卧室套间等（Two bedrooms）：两睡房、一客厅、一厨房、一浴室，房租每月 C\$850~C\$1 000 左右。三卧室套间等（Three bedrooms）：三睡房、一客厅、一厨房、一浴室，房租每月 C\$950~C\$1 200 左右。

从房子的外表可分为多层楼式的公寓房（apartment）和 1~3 层左右的私人住屋（house）。公寓多由专门的公司管理，房租较私人住屋一般贵 10%~20%左右，一些公司可能要求足够的收入及信用证明。高级公寓房的月租金在

C\$1 000~C\$1 200，这种房子有健身和娱乐设施，24 小时保安值班。普通的公寓房要便宜一些。新移民租 5 排层(Town house)的较多，一间套间(Bedroom)在 C\$250~C\$360 /月。有孩子的家庭租地下室(Basement)的较多，价格便宜，有独立的卫生间。租楼房的家庭，一般要和主人共享厨房。

既然多伦多的房价不便宜，我们当然要想办法节省租金了，想在房租上少支出一点，大致有以下一些办法。

(1) SHARE：就是和别人合租，一两家甚至三家人合租一套公寓，大家分摊房租。但要合用厨房和卫生间，所以要想 SHARE 的话，最重要的一点是要和同住的人合得来。

(2) BASEMENT：就是地下室，同时也就是这里华人报纸上招租广告中的“土库”，这儿的地下室一般都有独立的厨房和卫生间，一家人住一套，大概要 C\$600~C\$800，价钱的定位一般与入住家庭的人数、待出租的房子的新旧程度等因素有关，有时也与季节有关，一般冬季较容易租到便宜一点的房子，新移民来加拿大的淡季也较好租到物美价廉的房子。

(3) 公寓房房租较贵，平均 C\$800~C\$1 100，好处是生活独立，因为不用与人共用厨房、浴室、卫生间等设施，所以不易与人发生矛盾。如果想租与人共用的房子，要到报纸上（例如《星岛日报》）找，有专门的出租房子广告页，那儿找到的房子会便宜一些（价钱在上面已有介绍）。但是由于公寓日益抢手，所以这种房子也在日益涨价，装修得干净一些的房子，即使是地下室，目前已开价到 C\$750 以上的价位，即使是这个价位，房客还要不断地考虑是否自己的行为为房东所不容，是否会影响了他人的休息等，从而带来诸多不便。所以从这些角度考虑，从所租房子的含金量上看，还是公寓楼里的房子合适。

4. 居住地点

新移民初到异国他乡，很担心会定居到不好的区域，小则不利于孩子成长，大则危害生命安全，所以有必要在选择租房地段时对多伦多的地段做一粗略的了解。

在多伦多，Bathurst 街以西和 Markham 路以东是黑人区，治安比其他区稍差。Steel's Ave 以北不属于多伦多市，如果乘 TTC（多伦多的公共汽车和

地铁)要用另一张车票。(在多伦多市内,去任何地方只用一张票就可以到达。)

市中心(Downtown)的交通、购物都很方便。有银行、邮局、律师楼、会计师楼、华人社区以及职业介绍所、购物中心等各种办事机构,还有大学、学院和免费的英语学校。著名的多伦多大学也位于 Downtown。新移民并没有必要一定选择市中心区居住,一是市中心区多是 50~100 年左右的老住房,居住环境也较拥挤,容易使新移民对加拿大产生失望和抵触心态。二是新移民需要联系的政府机构,如健康保险卡、社会保险卡和牛奶金等的申请机构,以及社区中心、人力资源中心、公共图书馆等,在市内各区都有分布。市内两个最大的以国语(普通话)提供新移民安顿服务的社区中心也均不在市中心区(一个在士嘉堡区北部,一个在旧多伦多区东部)。由于新移民来之前对多伦多市了解不多,许多人选择在市中心区居住,因此反而使得市中心区的服务资源显得短缺,如免费托儿、ESL 路费补助、新生儿母亲免费资源等均不及市中心以外地区。又如政府协助求职的 HRDC 人力资源中心,其在市中心区的计算机使用常要排队,每次使用也是限定时间(半小时至两小时不等),其传真机也限定只能发送本市,但其在市中心以外地区的计算机使用极少要排队等候,也都没有时间限定,传真常可免费发往全国各地。此外,新移民安顿后的专业性工作,也极少在市中心区。

由于多伦多已发展成为一个成熟的现代化的大都市,几乎每一个社区都已有了—套成熟的生活配套设施系统,生活方便程度只会胜于市中心,绝不会亚于市中心,这恐怕是多伦多与中国城市最大的一点区别。所以,只要不是治安太差的地区,一般安全不会成为问题。好的生活小区的特点是房屋质量好,学校质量好,居民素质较高,交通发达,购物方便。在多伦多,比较好的区域有:Richmond hill, Markham, North York 区的 Yonge 街以东和 Scarborough 的西区。据统计,中国人定居在多伦多东部的居多,其中又以定居在 Scarborough 区的最多。

在地点的选择上除了考虑治安以外,还应该注意两点。

一个是交通方便:新移民应首先考虑的是近公共交通的居住地点,工作安顿后可选择离工作较近地区居住。多伦多市公共交通发达,并采用划一票价和

同一次行驶换车（包括公共汽车、地铁和有轨电车）不另行收费的制度。因此，居住在公共交通方便的地点，则去市内任何地方都方便。最好靠近十字路口，因为多伦多的公车都是一条马路行驶一个专线的公车，所以十字路中处往往是两条公车的交汇处，出门后就有两路公共汽车供你选择，可以减少换车的次数。而且在冬天的时候可以下车就到家，不必在室外走太长的路，这样就不会觉得冷。

另一个是生活方便：靠近 MALL 或超市，这样的话，购物、买东西都很方便，而且省钱。要买东西，走路去就可以了，不用坐车，节省了交通费（多伦多交通费是一笔不小的开销）。特别是靠近 MALL，这样的话去图书馆，看家庭医生都很方便。

5. 租约和租房的规则

在多伦多租房，房东和租客一般会遵循以下规则：

（1）入住时间。

在加拿大租房一般会在每个月的 1 号入住，所以一般的房客都是在每个月的月尾或月初搬家。搬出前要提前一个月通知房东。如果房东需要房客搬走，也是如此。

（2）租住期限。

在目前多伦多的租房市场上，有两种租房形式，第一种为 LEASE，租约期限一般为一年，一年以后如果续约，则 MONTH BY MONTH，这一种多为公司经营的 APARTMENT 大楼或经政府批准的 DUPLEX 或 TRIPLEX。租客在申请这种出租房时，往往会被要求提供信用记录和雇主证明。另一种为房主私下将自己的住房出租一部分给租客，房客则需要与房主协商租住的期限。这一类的租住形式价格相对便宜，形式灵活，随着越来越多的新移民购房而愈加普遍。但无论对房主还是租客，相对而言，都没有法律保障。

（3）签订租约。

当租客决定租住一个单位时，最好与房东签订租约。租约一般规定了双方的责任。租户需看清楚租约里的内容，以免因自己的疏忽而造成日后的麻烦。

（4）交付押金。

迁入住房前，通常要另付押金（一般是一个月的租金，有时候也不一定，有的房东只要 C\$100 或 C\$50 不等）。在迁出时，如果没有损坏房屋及其设备，房东会把全部押金算做你最后一个月的房租。如果房东认为有些物品损坏了，要扣除部分押金来赔偿时，须征得你的同意。业主或房东持有押金的同时，每年必须按照银行存款的利率，支付押金的利息给租客。

（5）邮件收取。

在多伦多，邮件是发到每个人的住宅单位的。一般每一个门牌号码都有一个邮箱或是在门上有一个投递窗口，如果房客和房东同住，邮差则是将邮件放到房东的信箱里，当房东回来后，由他（她）转交给你；如果你住的地方没有发送邮件的服务，你可以打加拿大邮政部门的免费电话 1-800-267-1177 申请一个社区邮箱。

（6）维修责任。

如果你住的地方屋顶漏水，厕所坏了或没有热水，法例规定房东必须尽快维修。如果租户弄坏了房屋的设施，租户必须支付维修费用。

（7）房东入屋。

除非有紧急事件发生（如火警），房东在没有征求租户的同意下不可以入屋。如果房东有充分的理由，而且提前 24 小时通知，房东是可以入屋的。

（8）搬家事宜

房东一般无权在无正当理由的情况下叫租户搬离。房东因为售房等原因需要租客搬出，则必须发出书面通知。如果租户不同意房东提出的理由，可以向有关部门投诉。

（9）更改地址。

到邮局填写一张更改地址卡，但需要支付一定的费用，邮局就会在一定的时间内，把寄到旧地址的信件再发送到新地址。为了减少不必要的开支，你也可以打电话或上网通知各个政府部门更改地址。

（10）租客保护法（TENANT PROTECTION ACT, 1997）。

安大略省现在执行的是于 1997 年制定的租客保护法，这里面规定了许多条款用来保护租客的利益。

6. 是否可以在入境前托人代租房子

一般来讲，除相互十分了解的知心好友外，一般人均难做到。一是租房考虑的因素很多，他人很难代为决策；二是要交定金；三是公寓房一般要签租约，而租约必须由承租人签字。因此，对新移民而言，最合适的做法是先联系临时住宿，到达后自己看房、租房。临时住宿最好事先安排好，不要等抵达机场后临时联系。少数华人家庭旅馆会在华人移民较多的飞机航班到达时在机场拉客，但一是这没有保证；二是许多服务和住房条件好的房主不去机场拉客。因此，事先联系好，不仅有个保证，可以放心，也可能在质量上因事先能同房主有接触，有所了解和选择而更能有保障。

7. 其他信息

住在唐人街，那儿的東西便宜而且商店很多。特别是人很多，很热闹，对于刚到加拿大的移民比较合适。当然还有一点是语言交流方便。另外在多伦多租与人 SHARE 的房子，房东可能会有一些特别的要求，事先了解清楚，例如不能抽烟、尽量少炒菜等。付房租的时候要向房东要一张收据，随便手写的就可以（用来退税用），如果房东不愿意给（他如果给这个收据的话，房租收入就要交税），那么房租就必须便宜一些。租房子以前要问清楚有没有带家具，多伦多待出租的房子一般都不带家具，不过有些热情的房东考虑到新移民初来乍到，所以多少也会准备，例如一张床、一把椅子、一张桌子等基本的家具在待出租的房内，以解应时之急；还要问清楚房内有没有电话接口（这很重要，没电话就别想找专业的工作），因为如果没有现成的电话接口的话，装个电话要多付 C\$100。如果你在加拿大有朋友或亲戚的话，最好请他们先帮你留意一下，如果可能的话，先帮你租个房子最好。如果你在这儿只认识你自己的话，那就要先找一个移民接待站，先住一段时间，再自己找房子。

（二）买房

经过一定时间的过渡期后，很多新移民朋友生活逐步稳定了。在有了固定收入的情况下，可以开始准备在多伦多买房子，建立真正属于自己的家。而在多伦多这样一个大城市里如何买到适合自己的房子？有很多因素需要考虑。

1. 地点 (Location)

多伦多市包括旧多伦多 (Toronto)、士嘉堡 (Scarborough)、北约克 (North York)、东约克 (East York)、约克 (York) 和 Etobicoke 六大区。大多伦多地区 (Greater Toronto Area) 则还包括周围的一些城市。总体而言，多伦多的治安相当良好，也没有哪个区的犯罪率明显高于其他区。居住环境大致而言则以北约克 Yonge 街以东地区、士嘉堡北部和西部、Etobicoke 部分地区较好，而旧多伦多市区 (包括平时所称的市中心 Downtown，东区 Toronto East，西区 Toronto West) 则因开发较早，住房老 (大多在 50~100 年左右)，因此显得较为破旧和拥挤。大多伦多地区的外围城镇居住环境普遍较好，尤其是万锦市 (Markham)，连续多年被联合国评为全世界生活品质最好的城市。

大多伦多地区有 46 万多人。分布于多伦多各个地区，但以士嘉堡 401 高速公路以北地区、北约克东部地区、万锦市、东约克、旧多伦多的东区中国城和中区中国城一带较为集中。Etobicoke 区除来自越南的华人外，其他华人则较少。多伦多华人以香港人为主。因多伦多房价远低于香港和台湾，港台华人移民相对购房实力较强，因此除市中心区和旧多伦多市东区外，华人多集中在多伦多市较好的区内。

当然，要对房产的地段进行选择，仅仅粗略地分析几个大区域是不够的，下面向大家推荐的是一些比较细分的住宅区，读者看过后会对一些适合的地段有更直观的认识。

(1) 白求恩高中。位于 WAREDEN/MCNICOLL 附近，是士嘉堡最著名的高中，这附近的地产一直为大陆来的新移民所青睐。一则是因为学校好。二则是采购方便，附近有风华超市，大统华也即将开业，另外与太古广场只是一个大街之遥。三则是此处地产比北约克便宜，而且种类繁多：有 6~7 座公寓大楼 (C\$20 万出头的 CONDO)，有 C\$25 万左右的镇屋，有 C\$27 万左右的 SEMI，有 C\$29~C\$31 万左右的 LINK，更有 C\$40 万左右的大的独立房，可供客户选择的种类很多。四则是交通方便，有 24 小时通车的 TTC 和几分钟就可以到的 404/407。

(2) WOODBRIDGE 地产。最近有许多朋友买房时希望买到华人不要太集中的好区，理由是从孩子的教育出发，希望孩子得到一个纯加拿大式教育。实

实际上在多伦多华人不太集中的中上区已经不是很多，只有一个区例外，那就是 WOODBRIDGE。

WOODBRIDGE 曾经是意大利人 RICHMONDHILL。这里的房子相对比较新，比较老的房子也不过 20~30 年，而绝大部分是 0~10 年的房子。这个区的房子常常是欧洲设计师设计的，他们喜欢有柱子和阳台。0~5 年的镇屋从 C\$26 万起，SEMI 要 C\$30 万左右，独立房从 C\$31 万起。一二百万的豪宅也有很多。这个区的华人不到 5%，是加拿大人口增长最快的区。这个区东临加拿大的 WONDERLAND 和加拿大最大的 MALL，南临 HWY7/HWY400 的商业中心，西有三大 GOLF 球场，这个区也是 GTA 房价增长最快的区。

(3) LESLIE/FINCH 区的房地产。LESLIE/FINCH 以北的房地产越来越为重视教育的大陆华人中产或中上阶级所青睐，一则初中(ZION)高中(AY JACKSON)全好，可以一直住到孩子上大学；二则步行到金山超市，采购方便；三则几分钟的汽车到地铁站，几分钟开车到 401。

LESLIE 上的房子比最贵的邻居 BAYVIEW 上的要便宜一些，镇屋 C\$20 万/套出头，SEMI C\$30 万左右，独立房从 C\$35 万/套到 C\$80 万/套全有。这附近的 CONDO 镇屋有 3 片，其中当数 RAMEAU/LISZT 上的最好：全砖，新一些，管理费低。这个区房地产的旺盛需求将使得这个区的房子保值很好，而且增值潜力大。

(4) 近来密西沙加地区发展迅速，应该成为新移民未来的购房投资热点地区，为什么这么说呢？

首先，密西沙加最适合新移民找到相对好的工作。一般说来，人们居住在哪里往往是根据在哪里工作。密西沙加集中了大批的知名公司和大型工厂，像 MICROSOFT、ORACLE、PANASONIC、LG、SHARP 等著名 IT 及电子公司都集中在这里。许多银行及保险公司如 TD BANK 近几年也把他们的 IT 部门由原来的 TORONTO DOWNTOWN 搬到密西沙加。一些大型的汽车制造厂商如 FORD、TOYOTA、HONDA 等在密西沙加附近开设分厂，并带动了一大批相关企业的进入。很多新

移民可能听说不少朋友在密西沙加找到不错的工作，这是因为密西沙加的工作机会的确比 NORTH YORK 和 SCARBOROUGH 多得多，岗位也好得多。

密西沙加非常适合居住。密西沙加是加拿大第六大城市，同时也是根据官方社会调查，加拿大居民认为最安全的城市（请注意：不是之一，而是第一）。这里同样毗邻安大略湖，环境优美，街道干净整洁，交通方便，开车走高速公路 20 分钟就可以到 TORONTO DOWNTOWN。Toronto Pearson Airport 就坐落在密西沙加。购物方便，安大略省最大的 SHOPPING CENTER 之一 SQUIRE ONE 就坐落在该城市的中央。大小华人超市也同样星罗棋布于城市的许多角落。

密西沙加的房产具有更大的升值潜力。从总的房价来说，除了个别的街道附近（如 MISSISSAUGA ROAD）的物业较贵以外，密西沙加的平均房价与 NORTH YORK、MARKHAM 和 SCARBOROUGH 相差不多，比 RICHMOUNT HILL 便宜。但是密西沙加的新社区新房屋占了很大的比例，同样是 30 万多一点，在密西沙加往往可以买到较新的，地段也很好的 DETACHED HOUSE。而在 NORTH YORK、MARKHAM 和 SCARBOROUGH 就很难买到同样条件的理想房屋。由于前几年，大量的新移民涌入 NORTH YORK、MARKHAM 和 SCARBOROUGH，造成这些地区的房屋价格大幅度的上涨，而密西沙加房屋价格的涨幅明显小于这些地区。所以从发展的角度分析，密西沙加的房屋在未来几年里的升值潜力会大于其他的地区。

如果密西沙加在未来几年内从 PEEL REGION 分离出来，独立成自管市，这里的地税还会大幅度降低。

正因为以上各方面的因素，不仅仅是新移民，越来越多的加拿大本地居民也相继迁居或投资到密西沙加。

(5) 相信大多数人在选择买房子的地段时都要考虑将来子女上学的问题，下表是多伦多中学的排名，可作为你在选择房产时的一项参考。

多伦多中学金榜排名			
类别	校名	1998—1999 年综合得分	过去五年综合得分
2	Branksome Hall	10.00	10.00
2	Havergal College	10.00	10.00

2	St Michael' s College School	10.00	9.80
2	"Crescent School, The"	10.00	n/a
2	St Clement' s School	10.00	n/a
2	University of Toronto Schools	10.00	n/a
1	R. H. King Academy	9.50	9.00
1	Ursula Franklin Academy	9.20	n/a
2	Bayview Glen Junior School	9.20	9.20
1	Northview Heights Secondary School	9.10	n/a
2	Beth Jacob Private School	9.10	9.60
1	Georges Vanier Secondary School	9.00	6.80
1	Woburn Collegiate Institute	8.80	8.90
1	Albert Campbell Collegiate Institute	8.70	8.90
1	Forest Hill Collegiate Institute	8.70	n/a
1	Martingrove Collegiate Institute	8.60	8.50
1	Richview Collegiate Institute	8.60	8.00
1	Parkdale Collegiate Institute	8.60	n/a
1	Leaside High School	8.50	n/a
2	Peoples Christian Academy	8.50	n/a
1	Agincourt Collegiate Institute	8.40	8.50
1	Malvern Collegiate Institute	8.40	n/a
1	North Toronto Collegiate Institute	8.40	n/a
1	Midland Avenue Collegiate Institute	8.30	6.90
1	David & Mary Thomson Collegiate	8.20	8.00
1	Lester B. Pearson Collegiate Institute	8.10	7.90
1	Dr Norman Bethune Collegiate Institute	8.00	8.70
1	Marc Garneau Collegiate Institute	8.00	7.70
1	Stephen Leacock Collegiate Institute	7.90	7.90
1	Sir John A. Macdonald Collegiate	7.80	7.90
2	Madison Academy	7.80	n/a
2	Metropolitan Preparatory Academy	7.70	8.60

(法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。)

2. 类型 (Type)

除了地段外，房型也是买房时要考虑的一个主要因素，房型还会直接影响价格。多伦多可供选择的房型主要有：

(1) 独立式住宅 (detached)。独立式住宅有地上两层和地下室。一层是厨房、客厅和卫生间；二层是卧室、卫生间；洗衣房在地下室。有前后院。不交管理费。

(2) 半独立式住宅 (Semi-detached)。两户人家连在一起的房子，两户之间由一堵墙隔开。有地上两层和地下室，有前后院。内部结构类似于独立式住宅。不交管理费。

(3) 公寓 (Condo, 档次低一些的叫 Apartment)。多层建筑的楼房，房间的结构有两种，一层的普通结构和两层的复式结构。复式结构的房子一层是卧室、客厅和卫生间，二层是卧室、卫生间和洗衣房。公寓楼设有房屋管理处，24 小时有保安人员 (Security Guard) 值班。每月要交纳管理费 (Maintenance fee)。楼内有健身设施，包含在管理费中。

(4) 排屋 (Townhouse)。多户人家连在一起的房子，有一、二、三层三种结构。最常见的是两层。一层是厨房、厅和卫生间；二层是卧室、卫生间；洗衣房在地下室。有些排屋带地下室，有些不带。排屋只有后院。要交管理费。

(5) 平房 (Bangalou)。有前后院。有 1~3 间卧室的三种结构。平房价格从 C\$18 万~C\$60 万一幢不等。不交管理费。

3. 价格 (Price)

三间卧室的独立式住宅价格从 C\$25 万起价。三间卧室的半独立式住宅从 C\$20 万起价，有 1~3 间卧室的公寓房，C\$10 万~C\$40 万不等，三间卧室的排屋从 C\$13 万起价。平房价格从 C\$18 万~C\$60 万不等。

4. 付款方式

可以向银行贷款，但首期付款要自己先付。对于没有工作的新移民，要付房价的 40% 的首期，其余 60% 可向银行贷款。对于有工作的人，收入越高，可向银行贷款额越高，最高可达房价的 95%，即首期付款只付 5%。还贷的最长期限是 25 年，5 年为一期，每 5 年银行变换一次贷款利息 (mortgage rate)。还款期限越长，每月向银行付的贷款利息越高。

5. 房地产经纪人 (Realtor)

买房要找经纪人，经纪人的主要作用是保证客户的利益不受损失。好的经

纪人可以帮助选择地点、价格和房屋种类，联系到最低利息的银行贷款和首期付款。买房前要找验屋师验屋，包括房屋的面积、年数、曾有多少业主及房价。同时还要找律师帮助办理所有相关的法律文件。如：房子的产权证（业主是谁）、业主是否有债务、房子的银行贷款是否还清等。好的经纪人可以给买房人推荐有经验、收费低的律师和验屋师。买房前，买卖双方要先签订一个合同，这个合同先由经纪人写，写好后卖方可以协商修改。

6. 怎样才能如愿地在多伦多买到房子

新移民要想在加拿大安居乐业，扎下根来，迟早要拥有自己的房子。但第一次买房申请房屋贷款很可能会遇到困难，银行青睐的贷款对象是在加拿大有稳定的经济收入，有可靠的信用度的人。新移民初来乍到，工作不稳定，没有完整的信用记录，种种不利条件，常常被银行拒之门外。如果提前做好买房资金的计划和安排，不仅能帮助你顺利申请到房屋贷款，而且能为你节省大笔房款。

(1) 如果有买房的打算，明智的作法是提前几年做好长期计划和准备。一方面努力赚钱，开源节流，积累买房资金，同时要充分利用联邦和安大略省政府鼓励买房置业的各种优惠政策来筹集买房首期款。如尽早参加安大略省政府 OHOSP 计划 (Ontario Home Ownership Saving Plan)，可获得高达 C\$5,000 退税奖励，或参加联邦政府的 HBP 计划 (Home Buyer's Plan)，从 RRSP 账户中借出钱来作首期房款，一个家庭可积累高达 C\$4 万的房款。

(2) 委托专业贷款顾问做贷款评估，根据家庭经济情况，估算可以申请到多少银行贷款，以及符合你个人经济承受能力的房屋价格；比较多家银行产品，选择最合适的贷款计划，争取最优惠的利率，协助准备申请贷款的文件等；申请 Pre-approved Mortgage (预先批准房屋贷款)，在房屋成交前长达 4 个月的时间里锁定最低利率，避免在看房选房的过程中利率上升造成损失。

(3) 使用信用卡，建立良好的个人信用记录，为申请房屋贷款做准备。银行是否批准贷款申请，除了评价家庭收入情况，还要审阅信用局对你的信用报告。新移民要尽早申请信用卡，学会使用信用卡并经常使用，建立良好的个人信用记录。如用信用卡购物，付汽车保险、加油费、电话费、水电煤气费等，

不超额使用，注意按期还款。

7. 买房投资

在买房的移民当中，相信有部分人是以投资为目的的，那么，在加拿大投资房地产有什么窍门？多伦多市某著名地产经纪人给出了以下意见。

(1) 投资房地产，实现五年退休。

投资房地产是积累财富的重要手段，北美是这样，亚洲是这样，欧洲也是这样。那些年纪轻轻就退休的富人，虽然肤色、性别、文化都不尽相同，但有一点是相同的，就是他们 90% 以上拥有多处地产。

投资房地产不仅让你实现 5 年内提前退休，而且可以保证在你 10 年以后有百万资产。要达到这样的目标，要分三步走。

第一步以房养房，许多朋友不需要这一步，有 C\$5 万，C\$10 万，甚至 C\$20 万闲钱的朋友很多。需要走这一步的朋友要买一套房，装修好了以后，自己不仅在里面白住，而且靠出租收入可以支付所有开销，包括房屋贷款。这样省下工作或生意赚来的钱，攒出 C\$2 万~C\$5 万出来就可以买下一套房子了。

在实现第一步以房养房的情况下，也就是省下现有的收入实现白住，并有可能增值的情况下，为买第二栋、第三栋房做积累；第二步花 5 年时间买 4~6 栋投资房实现如下两个目标：净收入达到 C\$3,000~5,000/每月，大于或等于全家的每月开销，实现可以退休状态；其二是在 20 年以后，在我们退休的年龄，有百万资产。

做这一步主要要靠 ROOMING HOUSE 或 DUPLEX 和 TRIPLEX，这类房子的特点是投资成本不高，净现金流高，管理工作量比较大，但对于刚刚走上致富之路的朋友来说，是致富的第二台阶，这类投资房以租给学生、新移民和低收入的客户为主，4~6 栋小房子一般需要一周一天的管理工作量，在这种获得经济自由的状态下，投资人可以在没有财政压力的情况下，轻松地走下一步。

第三步是再用 5 年时间靠投资地产多种技术，实现资产上百万。

在实现第二步的情况下，或者有的朋友是企业家和投资移民来加拿大的，就可以直接上第三级台阶了，从事大手笔的房地产投资。从事这类投资的朋友至少要满足两个条件：已经有足够收入养活全家和至少有 50 万净资产。

在这一层次上投资，可以有如下选择：买地盖房子搞土地开发，目前意大利裔和犹太裔的朋友做这一行业的比较多；买 APT BUILDING，20~100 套的楼房，然后雇人去管理，这类投资华人参与的比较多；买 PLAZA，这类属于商业类，这类的特点是管理好；买倒闭的带有厂房和土地的工厂，然后搞再利用再开发。

这类投资是积累百万以至千万产业的重要手段。

8. 商住两用房

近来由于商住两用房既可以自住又可以用来自己经营带来可观的收入，越来越多的新移民开始关注商住两用房。与购买普通的住宅不同的是，商住两用房往往是带有 Small Business 的 Property，所以在考虑购买商住两用房时，应注意以下几点。

(1) 使用不同的买卖合同。

签署买卖合同的时候最好分别签署不同的两份合同：一份为 Agreement of Purchase and Sale (Condominium Resale - Commercial)，另一份为 Agreement of Purchase and Sale (Business in Leased Premises Under the Bulk Sales Act)。请注意在第二份 For Business 的转让合同中注明 Under the Bulk Sales Act (Ontario) 可以最大程度保护新业主的利益。

(2) 调查经营情况。

Small Business 在理论上包括三个部分：

- ① Intangible Asset: Goodwill;
- ② Tangible Asset: Real Property, Chattels & Equipment;
- ③ Variable Asset: Inventory.

所以在转让 Small Business 时，卖方必须准备能体现以上三要素的有关文书，包括：

- ① Copy of the most recent financial statement or income and expense proof;
- ② Copy of the existing lease agreement;
- ③ Copy of the list of chattels and equipment;

④Copy of list of inventory and individual item's cost statement。

如果卖方没有准备好 financial statement, 买方最好自己亲自现场调查, 估计出卖方近期的实际经营状况, 并签署一份 Waiver。

Small Business 的贷款或启动资金来源, 原则上有以下三种渠道获得财务支持:

①Mortgage the building。

②向政府申请 Small Business Loan, 最高限额 C\$250,000, 请注意这种贷款仅限于用来购买经营用的设备或可动产。

③由卖方提供 Chattel Mortgage, 类似与购买普通住宅时的 VTB (Vender Take Back)。

对 Small Business 的估价, 首先需要了解几个要素:

①Cash Flow、

②Cash Flow Multiple、

③Non-operating Asset、

④Loans Outstanding。

然后分以下三步计算, 可得出 Equity Value of The Business:

①Cash Flow×Cash Flow Multiple = Capitalized Cash Flow,

②Capitalized Cash Flow+Non-operating Assets = Enterprise Value,

③Enterprise Value - Loans Outstanding = Equity Value of the Business。

9. 如何寻找安乐窝

购买房屋在叫人兴奋之余, 亦可以令置业者手足无措。大部分首次置业人士未必完全清楚购置房屋的过程, 对当中牵涉事项和手续亦未了解。虽然现在的低利率令置业更轻松, 但在置业过程当中, 仍须谨慎耐心地寻找既适合自己需要、价钱又符合预算的房屋。有意贷款人士可向银行申请预先核准房屋贷款 (mortgage pre-approval)。

银行可计算出你可负担的最高贷款额, 而且一般会做出 90 日至 120 日的利率保证, 例如道明加拿大信托便提供 120 日的利率保证。

拥有自己的居所其实不单是财务上的承担，亦是按自己喜爱的生活方式去建造舒适安乐窝的好机会。参照下列由道明加拿大信托提供的考虑事项，可助你置业安居。（道明加拿大信托亦提供承建商房屋贷款，详情请联络道明加拿大信托房屋贷款专家。）

（1）独立屋优点。

- ①有更大自由度装修房屋。
- ②只需缴付个人使用的设施及服务费用，而不是定额的柏文管理费用，当中可能包括一些你不需要的设施或服务。

（2）独立屋缺点。

- ①须独立负责所有维修保养费用。
- ②每月支出并不固定，较难做出预算。

（3）apartment 优点。

- ①每月管理费用已包括所有维修保养，无须再为庭院及其他室外清理保养等杂务而操心。
- ②管理费已包括如健身室、游泳池及康乐室等各项设施。

（4）apartment 缺点。

须遵守住客条例，在缴还房屋贷款外，每月还要缴付数额非由自己一人所能控制的 apartment 管理费，管理费如有增加，业主亦别无选择。

（5）购自承建商的新屋优点。

- ①可弹性选择较豪华的房屋装修和设备，如用料、地板、喉管及电气装置等。
- ②在大部分省份皆可享新屋保障，如喉管及暖气等重要家居系统皆有保用期。
- ③新建房屋采用摩登舒适设计及根据新安全指标兴建，选用最先进的建筑材料及科技，所以一般能带来较高的成本及能源效益。

（6）购承建商的新屋缺点。

- ①在新发展区的新建房屋可能无法依期完工，而其他设施（如学校或购物中心等）亦可能尚未完善，这些设施一般在新区人口达到一定水平时才会完成。

②其他未完成的建屋工程可能会为已入住人士带来噪音及尘埃问题。

③新建房屋一般未有园艺设计或围栏，这些设备开支不少，会为业主增加负担。

(7) 重售房屋优点。

①重售房屋大多坐落在一些发展成熟社区，因此可实际察看区内现有之设施及服务。

②前任业主可能已种植了优美园艺及安装围栏。

③房屋装修可能已经精心改善，例如完成土库等。

(8) 重售房屋缺点。

①旧屋的维修保养开支可能会较高，在暖气、电线及喉管等主要系统方面的维修开支尤甚。

②原有之装修若不配合自己的品味，可能须重新装修、改变墙壁颜色、地板或其他设备，因而增加额外开支。

(9) 其他注意事项。

购买了理想家居后，大部分业主都不会轻易在短期内再搬迁，所以应确保社区有足够设施配合你的长远需要，以下是一些你应该考虑的生活及财务因素：

①邻近是否设有学校及公共交通设施。

②地产物业税务。

③康乐休憩设施。

④与上班地点之距离。

⑤交通繁忙程度及泊车位是否充足。

⑥可能影响你未来计划的城市规划及分区条例。

三、吃透多伦多

多伦多集结了全世界各地各个民族的移民，其多元化的蓬勃也表现在吃的方面，又有北美的美食天堂之称。日本菜、法国菜、意大利菜、韩国菜、东南亚风味、葡国菜、数不胜数，当然也少不了著名的中国菜。绝大多数的菜式保持了原有的风味和款式，非常地道。而且大小餐厅林林总总，高低消费任君选

择。

多伦多人的典型一天，是在匆忙中开始的——通常囫圇吞枣地吃份糖霜甜甜圈或杯形松饼，再灌下星巴克的浓郁拿铁咖啡。除了咖啡馆或快餐店之外，出门在外的游子还能在这里找到比饭店内简单的大陆式早餐更好的其他美味。

一踏入“元老”（Senator）即让人感觉仿佛是乘着时光机回到了 20 世纪 30 年代。这是一家刚重新装修、供应简餐的餐厅，桃花心木雅座上铺饰着巧克力色仿皮椅套，店内摆着复古可口可乐贩卖机，而装饰艺术风格的照明则是运用空气力学的原理所设计。菜单也是怀旧式的——全天候供应现煎的单面煎蛋、豆子、家常薯条、犹太吐司、起司通心面、洋葱炒肝、烤肉、蟹肉饼以及加了冰淇淋的胡桃派。

搭上电车，不消多久即来到华人街，这儿有几家餐厅每天售卖广式点心。当地人经常于周末光顾这些平价餐厅，但其他日子大部分都门可罗雀。“明珠”（Bright Pearl）——外观堂皇的庙宇式建筑、并有蟠龙镇店的餐厅，供应地道的广式点心及菜肴。由寡言的侍者推着推车，载满了各式各样令人目不暇接的可口点心，别担心要如何点菜！你只需手一指，即可享用热腾腾的煎萝卜糕或凤爪冷盘等。

相隔咫尺有家专卖越式潜艇堡的越南小馆——“可宴”（Co Yen），每日可生产数千个法式圆面包，其可口的内馅不知是豆腐，还是某种神秘肉类（或许是火腿吧？），洒上鲜脆的红、白萝卜、洋香菜、墨西哥辣椒。至于它的价位？只要 C\$1！沿着街往下走，有几位中国老奶奶在街旁卖着新鲜的九层塔、薄荷、菊叶，这些可都是在自家后花园采的呢。

至于讲究品味的你，位于安大略省艺廊内的餐厅“会所”（Agora）是再适合不过了。其讲究的整体用餐环境在本市可说是数一数二。你可在此享用午餐，或是悠闲的假日早午餐。“会所”位于艺廊的中庭，紧邻罗丹、摩尔、罗士可等大师的作品，供应的菜色与周遭的艺术气氛相互辉映，如“蓝与绿的作品”——热蓝薯泥沙拉、绿叶莴苣、白芥末佐水芹，浇上 Stilton 蓝干酪佐料。

如果你较喜爱位于户外、随意且不受拘束的用餐环境，那么由两条短街及街道旁成排翠荫所组成的鲍德温村（Baldwin Village），就是你的最佳去处。

这里约有二十几家餐厅，口味包罗万象：包括中国、印度、意大利、墨西哥、法国、日本、印度尼西亚等国菜肴，从平价的到时尚高雅的，任君挑选。

在皇后西区这一带还有家店名为特罗尼（Terroni）的餐厅，是在多伦多午餐的最佳去处，在本市共有三家店，以薄饼披萨及其米兰风情而享有盛名。

另外介绍一处午餐的好去处——红茶罐（Red Tea Box），一个十分与众不同的地方。外表看起来只是一个精致的茶馆，其实后院暗藏着一个漂亮的阳台，紧邻一株 30 英尺高的洋梨树，并设有昔日马车厢改装而成的凉亭，古色古香，供人在此享用下午茶。午餐所供应的便当内，装满美味可口的印度咖哩与新加坡色拉。可慵懒地倚在丝套躺椅上享受。

如果你问加拿大人“什么是加拿大料理”？那可真是难倒他们了。——枫糖甜甜圈吗？也许吧！？所以啰！你可想而知，当 26 岁的主厨戴维克里斯汀（David Chrystian）宣布他新开张的“爱国者”（Patriot）餐厅要推出加拿大料理时，当地人是如何一头雾水呢！但事实证明他的孤注一掷并非太过极端。他仅使用当地农产品就开创出独特的菜色（所采用的食材大多为有机产品），例如将炖鹿肉佐以薄荷巧克力酱，以及让人啧啧称奇的法式加拿大菜“炸薯条蘸吉士凝乳”，它的蘸酱是以小牛肉汁代替罐头酱汁的。

多伦多人对寿司的疯狂程度让日本观光客感到非常的讶异。几乎在每一个街角都有专卖生鱼片寿司的日式快餐店。但是“节拍”的主厨 Tom Thai 把寿司提升到其他同业超乎想像的水平，因此也吸引不少时尚人士聚集。坐落于学院街区的“节拍”与该地常见的加州义式披萨或快餐店大相径庭。当电台节目主持人播放着拉丁乐的同时，Thai 却创造出亚洲风味餐食，例如加了肉桂、丁香、姜末一起烟熏的茶香比目鱼，淋上枫叶糖浆与百香果的生菜色拉，及嫩煎鲑鱼搭配地中海甘蓝菜丝与萝卜泥，淋上带有非洲菜姆味的白酒与酱油。可别以为“节拍”像你想像中的传统寿司店或美式快餐店，这里供应的可是令人赞不绝口的寿司哩！

有关粗暴主厨克瑞格（Greg Couillard）恐怖行径的种种传闻，可不是空穴来风。有一次正准备豪华午餐时，他拿着大菜刀追杀副厨，把正在店内用餐的顾客都吓出一身冷汗，但这阵子他已收敛许多了。他的经典之作有波斯炖兔

肉加上煮过的水果，红酒煨四季豆，Ahi 鲑鱼切丁搭配飞鱼、鱼子酱与芥末油醋佐料等多文化融合而成的美食。早在 20 世纪 70 年代中期，他即自创此风格独特的多伦多美食，为此地料理界带来了一股新风潮。目前他在“琥珀”这家店内格局狭长且曲折蜿蜒，犹如地下水道般的高级餐厅，继续发挥他的创作灵感。

“铍”的装潢极为引人注目，闪闪动人，光影闪烁，颇符合其店名。这家有着太空时代感的酒吧，内部装潢布置为复古的未来派。不过你得先找得到它——既无招牌，窗子也覆盖着闪闪发光的橙色面板，而且入口处距离停车场颇远。但一进入店内，随即会被漆成深灰色的圆角墙、闪烁着微光的不规则状灯管深深地吸引。除了插在试管花瓶中形单影只的马蹄莲外，其简约风格完全符合了时下流行的极简主义。包括尼斯瓦色拉——快火煎鲑鱼厚片配上切丁蕃茄与紫洋芋，绿蔬炖羊肉、幼嫩黑橄榄、鲣鱼与煮鹌鹑蛋等菜单都存放在一个可以遥控的发光盒子，只稍按下按钮，你的晚餐即可准备上桌啰！

除了以上这些，下面由外国人推荐的这两家餐厅就很高调了，在全球餐厅中都排得上名号，想来非同一般，即便不能时常光顾，偶尔去享受一下也未尝不可嘛。

排名全球第九的安大略小镇餐馆

安大略库林伍 (Collingwood) 附近一家名为“艾根欣农场” (Eigensinn Farm) 的不起眼餐馆，被权威美食杂志《餐馆》评为全球十佳餐馆之一，名列第九，排在英国伦敦著名的“长春藤” (The Ivy) 之后。

艾根欣农场餐馆主人兼主厨、德裔加拿大男子斯坦兰德，曾在多伦多数家五星级酒店主厨。十年前，斯坦兰德和他的日本籍妻子，决定离开大都市，最后看中了乔治湾，并在距离库林伍 20 分钟车程的克里墨 (Creemore) 附近，买下了占地一百英亩的艾根欣农场，并开始在那里安家及经营餐馆。

斯坦兰德的农场餐馆从 1977 年起崭露头角，当时《纽约时代》杂志不断撰文报道这家餐馆。据悉，到斯坦兰德的餐馆用餐，不必穿西装打领带，但最好是穿长统靴，因为通向餐馆大门的小径上，常常布满鸡鸭的粪便。餐馆内没

有空调设备，也不接受信用卡，而且没有酒牌，但客人可以自带酒水。

若要到艾根欣餐馆饱口福，体验农场餐馆的别具风味，那就得提前数月预订，因为餐馆每周只经营两个晚上，最多接待 12-15 名客人。客人在赴宴前三天还得致电餐馆确认，与此同时，斯坦兰德会告诉客人晚餐的菜单，以方便客人带上相配的美酒。晚餐的餐单是由斯坦兰德设计，客人没有选择，一般是六道菜，不连小费和税，每人 C\$90。原料是来自农场种的蔬菜、水果、美洲家鸭、兔子和猪，通常典型的菜式为生鲔鱼（tuna）、鹅肝酱、鸽子和烧烤鹿肉。

多伦多 Opus 全球五大最好餐厅榜上有名

在 20 世纪 80 年代，多伦多的食家有两间必去的餐馆，一是 Prego，由马里欧·亚买洛做经理，另一是 Cibo，由他的兄弟东尼·亚买洛做经理。这一对聪明且讨人喜欢的兄弟使这两间餐馆成为城中最受欢迎的食肆。不过到了 1992 年 9 月，他们离开这两间做熟了的餐馆，自己出去闯天下，并且开了这间 Opus。今天他们终于成为这一行的顶尖。例如权威品酒杂志《Wine Spectator》选出的 2002 年全球五大餐馆中，Opus 就成为其中之一。与纽约的 Daniel and TriBeCa Grill、拉斯韦加斯的 Valentino 齐名。

Opus 获选的原因在于他们有 27 000 瓶好酒的酒窖，以及烹饪方面的水准，还有就是专业水准的服务。对于马里欧与东尼两人来说，就像是同时赢得了奥斯卡金像奖及史坦利杯一样的极大荣誉。

虽然开张十年以来，Opus 一直是城中名流的聚会处，但是在 WineSpectator 的名单公布后，更多的人被吸引到这里。除了品尝好酒之外，人们还要知道，究竟是什么使这间餐馆上了举世五大餐馆之名单？好与最好之间的差别在哪里？究竟这一对兄弟有什么法宝？为什么每一个国际名流在离开时，都会将 Opus 用黄色亮光笔特意地勾画出来？

其实你只要打开 Opus 的玻璃大门，进到酒吧间，就会看出些蹊跷。什么时候你曾受到这样真诚的欢迎？你的外衣立即被人双手接过去，你的桌子很快就已经准备好，你叫的酒很快就会端上来，快到你还没坐稳呢。

虽然马里欧及东尼两人自己都不下厨，但是他们说：“我们知道什么是好食物。”经过他们参与设计的餐牌虽然只有一页，却言简意赅地将所有好吃的菜式都清楚明确地列出来。其实你只要选几样开胃菜就足以当一餐吃饱。

厨房是大厨 Jason Cox 的天下，他的鲑鱼生吃 *tuna tartar*，是将带红色的生鲑鱼略为切碎，配上鲜亮的鲑鱼鱼子酱及翠绿的小蚕豆，真是一盘只应天上有的、色香味俱全的开胃菜。这一盘菜也是每一个邻桌客人见到后都会跟着叫的一道菜。

一盘炒香菇里面有各种香菜及黄色与红色的小粒番茄，因为正当香菇季节，因此每一个香菇都那样饱满及美味。

这家餐馆的特色菜式还有一道是红色石斑，据说还是在澎湖一带逮到的珍馐。渔人将之快运到香港之后，贵价售给各地餐馆。绝对是最贵的海鲜之一。

如果是男士去晚餐，他们肯定要叫牛排。在这里，纽约牛腰肉排十分大份，而且随你的要求做得恰到好处。盘子里的青菜往往也都吃光。可能因为适当的几种香菜，加上一小匙的覃菌香油使之更为可口。甜点有做得几近完美的烤奶油 *creme brulee*，及夹了很多层新鲜草莓的拿破仑蛋糕。这两样都足以作为完美晚餐的结尾。一杯冰酒当然更是锦上添花了。

这餐馆墙壁上悬挂的都是些宁静的乡村风景画，这里的灯光也是那样让人舒服的柔和。连桌上的鲜花都开得恰到好处。背景音乐也不会大声到让人要扯开喉咙来交谈。

所以说，Opus 是城中一间最文明的餐馆，一点都不过分。

Prego Della Piazza:

150 Bloor W Toronto

(416) 920-9900

CIBOE Vino:

189 Highbourne Toronto

(416) 932-2837

说完了西餐再来说中餐吧，毕竟大多数人还是适应家乡的味道。不要以为这里的中餐只是对付老外的咕噜肉、糖醋排骨、扬州炒饭。从川菜、沪菜、粤

菜、京菜到东北菜，只要你说得出来的中国著名菜式，在这里都吃得到。当然原材料的不同会造成少许差异，但对于思乡的你，厌烦了牛肉汉堡包和炸薯条，到有故乡风味的餐馆和老乡新朋欢聚，多少算是个安慰吧！那么到底多伦多地区有哪些值得一试的餐馆，又有哪些最好绕走的店呢，现在就为大家简单推荐一些。

中餐自助

在 Mandarin 找到的有 4 家：eglinton&Younge 一家；LAWRENCE 上一家大概在 WARDEN 和 Kennedy 之间；HWY7 沿 woodbine 南走，10 分钟车一家；QEW&kipling 一家。

buffee King 一家在 401 和 warden 以南，比那几个种类都多，虾好，晚上有蟹（有时）；另一家在太古广场再往北一点。

知味食轩 victoria park 在 Finch 和 steeles 之间。

Star Walk 在 Steeles 上，过了太古往东，看见 Royal Bank 就右转。

君怡自助 在 warden 和 hwy7，过生日的人免费。

评：知味食轩地方较小，停车不便，不过里面有很正宗好吃的回锅肉和麻团，其他的几家好像都没有。Star Walk 有很大的停车场，吃饭的地方也比较大。君怡自助有最好吃的寿司，是这几家中最好吃的，花样很多，甜点也不错，有清蒸三文鱼，关键是他家的绿茶冰淇淋味道最正！

CHINA TOWN

吃烧腊，金石最火，他家的其他东西，就不用试了。满庭芳，菜马马虎虎，可是环境让人感到很没有食欲，饿了去吃一盘干烧伊面，还是不错的。

龙叙轩、龙笙栈，这两个海鲜餐馆吃吃螃蟹和生蚝还是可以的。中华经典包子铺，Dundas 上龙城斜对面，包子不错，蟹黄包有蟹黄的味，豆腐脑和肉夹馍也很有家乡的正宗味道，但是这里的東西，你看似便宜，但吃下来就明白了，C\$10 你一个人很难吃饱。旁边的“生号”是 china town 吃海鲜不错的地方，他家的鱼烧得好，也很新鲜，一定要点整条鱼的。china town 上的翠园 的

烧腊味道很足，强烈推荐。

东 china town (Broadview & Gerrard)

该倒的餐馆都倒了，没倒的也都换了老板和主厨。北方小馆可能是最好的，那里的七八种牛肉饭，可以说是独一无二。

MIDLAND 中心 (Finch & Midland)

东北饺子王，可能是那里最有特色的餐馆了，几个东北的朋友都说那里的菜还算是比较正宗的东北菜，也不算贵。旁边的火锅城和附近的“飘香”（在前面一个 Plaza 里）差不多，底料还是“飘香”的好。值得一提的是，那里有个高丽村，C\$10 钱烧烤任食，很实惠，肉吃多就腻人了。

太古及其附近

太古里，建议大家就不要在它里面吃了。只有二楼有家日本店（卡拉 OK 的前面），里面的鳗鱼饭，C\$9.99，强烈推荐。一楼，在东亚银行旁，有一家卖小食的店叫“三不卖”，那里的鱼丸和饮料超好吃，就是稍稍有点贵。太古外，蒙古烤肉还值得一试，人多的时候排队可真累。

新旺角广场 (HWY7 & Kennedy)

想吃饭的，千万不要去，喝粥的倒有不错的选择。那里的粥铺，算是比较全。天皇名粥、强记鸡粥等。

NEW MARKHAM PLAZA (Hwy7 & Woodbine)

在 mall 里面有不错的快餐店面。个个都比太古里的强。很便宜，又能满足很多人的口味（推荐）。

新时代广场 (hwy7 & Leslie)

在这个 Plaza 对面，也就是 hwy7 以南，也有一个很大的 Plaza，主要是台湾菜和烧烤。

过了新时代广场，沿 hwy7 向西，过了“春秋食轩”，有个 Plaza，那里有牛肉粉什么的。最关键的是有个“山东手工水饺”，感觉甚至超过了“东北饺子王”的饺子。

最实惠的 Plaza——新世纪广场（steeles & warden 附近，在 steeles 上，IBM 旁边）。

这里的中式快餐可能是整个多伦多最便宜的了，而且送汤送豆浆。例：双拼饭+豆浆+汤，税后为 C\$5.70。吃得超饱。“金爵排骨”里的几个台湾菜也很好吃，旁边的味香村和太平香也比较便宜，不过菜色大众。

福州楼（college 上，在 spadina 和 bathurst 之间）

真正的纯京川菜，每样都是特色菜。吃过一次后，绝对有七八次的回头率（但是不好停车，开车去的朋友要注意）。

老李牛肉面（sheppard & midland）

北面比较好的餐馆，中餐也比较地道，京菜为主。面条的嚼劲很足，美味猪肉大饼不错，很多菜都可以点。

多伦多有 7 家火车头，steele 上的那家味道最好（在 volvo 车行旁的 plaza 里），但超大碗分量不足，china town 和 hwy 7 上的也很不错，而且有“油炸生蚝”。

“和”牛肉粉的汤很好喝，面条是细的，但较贵。

Sheppard 的牛家庄，要请北方人吃饭比较合适，印象最好的还是烤鸭和薄饼，虽然比其他店的烤鸭都贵，但也最好。葱油饼和小笼包不错。京酱肉丝也不错。

Markham/Finch 的金陵川菜，涮羊肉实惠，味道还成。

银星小厨的大肠茄子煲和酸辣汤不错，其他一般。价钱实惠，服务嘛，马马虎虎。

Finch/Leslie 的天皇名粥，价钱较公道，天皇大粥不错，XO 京酱牛河也行。其他也说得过去。一定要订位。但不适合聊天。吃完就被扫地出门了。

Yonge/Empress 的味香村也还可以。

Finch/Leslie 的翠濠阁，午茶不错。

Hong Hong Tea

太古往北过了 buffeKing 下一个口，凯龙船，各式 Dim Sim, 都是新出笼的，特点：好吃，人多。

东北饺子王旁边强记鸡粥，要喝粥可以去那儿，粥里有海鲜什么的。其他一般。

Sheppard/Kenndey 和 Midland 之间的避风堂，味道好，价格也便宜。就是要等位，是个吃饭的地方，不是个聊天的场所。

Finch/McCowan 红宝石，是喝茶的好地方。人多，点心味道正，价格适中。强力推荐：椒盐鹌鹑、炸鱿鱼丝。缺点：餐厅太大，送点心的车少，要等半天。

HW7/Time Square 里的南园，喝茶也不错。用菜单点，所以上的点心都是热的，好吃。

Bay/Dundas 新万宝，是周五喝午茶的好去处，味道正，价格好。好多洋人也是慕名而去。

Dundas 888 号，ChinaTown 有好运来，那里的早茶不错，就是价格贵点。

黄金广场有一个潮州馆，价位不错，菜也很好。

上面介绍的以北方菜、川菜和粤菜为主，现在新移民里面上海人越来越多，特推荐几家上海菜：

上海雪园，在 young 上，Steels 以北。菜味道可以，就是价格较贵。其小笼包子（不是蟹粉的）、葱油饼、糟溜鱼片、腌笃鲜不错。

上海馆，是几个移民合开的。在 Ave 14th/kennedy，西南角的 plaza。饭菜比雪园差一些，但是价格便宜不少。

中区 China Town 有一家上海人家，尚可，在 Dundas,spadina 以东，门朝南，是地下的。

多伦多吃火锅的去处:

辣婆婆

特色: 重庆麻辣火锅北京涮羊肉

方式: 任食

价位: C\$13.99/位, C\$7.99/小

孩

地点: 新旺角广场

电话: 905-944-0888

火锅城

特色: 海鲜火锅

方式: 任食

价位: C\$14.88/位, C\$12.80/

小孩

五、六、日、假期, 每位加 C\$1.50

消夜火锅: C\$12.88/位

地点: Midland & Finch

电话: 416-292-7388

大草原

特色: 药膳、鸳鸯、甲鱼

方式: 任食

价位: C\$12.99/位

晚 11 点后消夜火锅: 8.8 折

地点: 2231 Victoria Park Ave.

电话: 416-385-0694

金稻火锅

特色: 海鲜火锅

方式: 任食

价位: 海鲜: C\$13.99/位

晚 9 点开始消夜火锅: C\$8.99/

位

7 点前结账: 8.5 折

地点: 16th & Leslie

电话: 905-882-8877

稻香

特色: 海鲜火锅

方式: 任食

价位: C\$15.95/位, C\$9.95/小

孩

六点半前结账: 8.5 折

晚 10 点后消夜火锅: C\$9.95/

位

地点: 时代广场

电话: 905-762-0111

一霖串烧

特色: 羊肉串

方式: 任食

价位: C\$8.99/位, C\$4.50/小孩

地点: 3591 Sheppard Avenue E.

电话: 416-609-8888

四川皇城

特色：四川麻辣

方式：任食

地点：4271 Sheppard Avenue E.

电话：416-754-8862

不过，餐馆虽好，谁又能老下馆子呢？居家过日子还是得自己动手，尤其是新移民，更应该节俭一点。那么现在就来介绍一下如何采购原料自己搞定三餐吧。

Grocery Store（卖食物的店），多伦多市较便宜的是：**Food Basic**、**No frill**、**Fortino** 和一个画着牛头的店。在这些店里面酱油、饺子皮、蔬菜、猪肉等应有尽有。但你要想买花椒大料等，你可就得去中国城了。在中国店里一般还可以买到馒头，其实说是中国店，这里也有很多是越南人、韩国人开的。平时用的你大可以在老外的超市里买，比 **Chinatown** 的要便宜。不过这里买酒和烟是要 **ID** 的，年满 **18** 岁。不过亚洲人开的店可不遵守这些规则，唯利是图啊。下面是一位朋友在多伦多买菜的经验，希望对大家有帮助。

在多伦多买菜

多伦多这儿有很多华人开的超市，有名的像金山，在市内和郊区有很多连锁店。在西区唐人街，几乎两步路就有一家超市（这儿所说的超市都是食品超市）。相对来说，唐人街超市的价格比较便宜一些（大概是竞争的缘故），但是质量不大有保证，另外郊区超市里物品的价格也会比市内超市便宜一些（甚至很多），但是要是自己没有车，是不可能到那儿去买菜的。这儿西方人开的超市也很多，价格最便宜的应该算是 **Price Chop**。一个叫“丰华”的华人超市和 **Price Chop** 相比，丰华的价格比 **Price Chop** 还贵一些，但是一些华人的食品，比如猪肝、线面、泡菜等东西在 **Price Chop** 里是买不到的。

在国内的时候听说这儿一个星期买一次菜，总觉得很难想像，到了这儿以

后，才知道为什么。这儿的超市不像国内的菜市场就在家边上，绝对不可能每天去买菜，而且这儿超市都比较大，东西放得很散，等你进去买齐东西后还要排队算钱，这要花上较长的时间，这儿可不像国内有的是时间。比如下午 6 点下班，一下班就往回赶，回家做饭吃饭洗碗，等事都忙完了，都要 8 点半了，哪里还有时间去买菜。

这儿部分食品的价格会随着季节的不同而变化。比如，空心菜刚出来的时候一磅 C\$3.99，后来变成 C\$2.79，现在是 C\$1.99。还有同一种食品不同的规格价格也不一样，比如同样是 4 升装的牛奶，最便宜的是 C\$3.49，最贵的将近 C\$5。另外周末的时候这儿有食品超市的广告，告诉大家这个周末有哪些食品特价。这些特价的食品里面确实有些金子，但是你没有那么多的时间去每家超市逛。

除每个周末买一次菜以外，因为住的地方正好就在十字路口，旁边有一个 Mall，所以下班的时候可以顺带到 Price Chop 买一些水果或蔬菜（又便宜又新鲜）。这儿的食品基本上可以说是应有尽有，国内有什么这儿就有什么，从镇江的陈醋到福建的老酒都有。当然这有些夸张，还是有些东西这儿我是至今没找到的，比如：虾米。

肉类——这儿有一点让中国人非常的不习惯，那就是这儿杀的所有动物（牛、猪、鸡）全部都没有放血，所以所有的肉类都有血腥味，没有办法直接吃。我在这儿第一次去买菜的时候买了一块猪肝回来（这儿猪肝比猪肉要便宜得多），结果吃了满嘴的腥味，还以为这儿猪的品种和国内的不一样。后来经人指点才知道其中的奥妙。

这样的肉对于我们来说无论如何是吃不惯的，好在华人很聪明，现将大家的经验归纳如下：

- (1) 带骨头的肉（如排骨等），先用滚水焯一遍，把血水给熬出来。
- (2) 炖汤，放点生姜或当归将血腥味盖住。
- (3) 炒肉，事先将肉拿去冰冻，然后将肉切成薄片或丝放到水里化冰，等冰化掉，血水也就跟着溶到水里了。
- (4) 一些本身含血少的部位可以直接做了吃，比如猪肚。

水果——加拿大的水果可以说是丰富多彩，不仅种类繁多，而且四季供应充足。最多的时候家里同时有七八种水果，可随意挑着吃。

这儿水果的种类多得很。梨子有：天津鸭梨、啤酒梨、蜜梨；桃子有：蜜桃、和李子嫁接的桃、和杏嫁接的桃、普通的桃；有榴莲、西瓜、山竹、杨桃、荔枝、龙眼、蜜瓜、金瓜、甘蔗……

水果中间最便宜的是香蕉，一磅就两三毛钱，最贵的是山竹，一磅将近 C\$5。刚来的时候，天天吃香蕉，现在不了，偶尔吃一吃（因为方便，不用削皮）。现在最经常吃的是红富士苹果，6个 C\$2.99。也有 C\$5/20个的苹果，个非常大，但吃起来不脆。枇杷一磅是 C\$2.99，比起国内贵得多，但是偶尔买一买改善一下口味。

海产品——这儿的海产品应该可以算得上丰富了，但是还是不如国内的多，（应该说这是有点苛求了，因是从福州来的，可算是靠海吃海）这边主要是贝壳类的东西不如国内的多。

在这边每个星期都可买一些新鲜的虾，虾是死的，和碎冰混在一起，一磅是 C\$8.99，不要以为这些虾既然已经死了，怎么还能算是新鲜，碰都不碰，可试着吃了一次，鲜得不得了，而且个个饱满，都带着膏。每周都可买那么几头（多了买不起）回来煮面条吃。

鱼的种类有很多，但是活的只有淡水鱼，最便宜是非洲鲫鱼，一磅好像是 C\$1.79（活的），还有鲈鱼，一磅好像是 C\$7.99（活的）。其他买过的都是一些冰冻的鱼，像带鱼、昌鱼等。这儿最贵的鱼应该算是雪鱼，冰冻的一磅要 C\$9.99，据说新鲜的一磅要二十几加元。

还有龙虾，最便宜的一磅是 C\$7.99；螃蟹这一类的产品都非常结实，不像国内，有时候没挑好，除了壳就是水了。

以下是多伦多一些超市的价目表，所列的东西都是某周 Special 的价格，正常的价格要比这儿列出的贵一些，但是根据商店的不同，价格也是会有一些差别的。重量多数是用磅（454克，大约 9两）

物品名称	价格（加元）	特级瘦牛肉（磅）	2.47
------	--------	----------	------

红葡萄 (磅)	0.87	西瓜 (个, 10 磅)	3.97
西红柿 (磅)	0.88	羊腿 (磅)	2.49
可乐 (12 听×355 毫升)	3.33	烟熏火腿 (磅)	1.97
纯橘子汁 (罐)	0.77	新鲜香肠 (磅)	2.29
夹心饼干 (包, 350 克)	1.88	鸡腿 (磅)	0.99
苹果 (磅)	0.65	白鱼 (磅)	1.69
芒果 (2 个)	0.97	条状面包 (条)	0.88
生菜 (袋)	0.75	蛋糕 (条, 375 克)	1.69
红萝卜 (2 磅)	0.55	Cheese (磅)	4.99
土豆 (磅)	0.55	草莓 (磅)	2.77
梨子 (磅)	0.67	茄子 (磅)	0.87
橘子 (袋, 8 磅)	3.77		

四、玩转多伦多

多伦多的玩分好几类：大自然室外型、运动型、家庭同乐型、艺术型、特殊爱好等。

(一) 大自然室外型

多伦多有山川湖泊，丰富植被，蓝天碧草，令人心旷神怡。特别是在夏季，人们总是开车出外踏青，野餐、烧烤、露营、登山、划船，尽情享受这里空气的清新。安大略省一年四季可以进行的户外活动多不胜数，加国三级政府亦兴建大量场地给予方便，加上商业机构的提供，于是无论什么季节，省民都不愁缺乏强身健体，涤荡心灵的好去处。而且可供选择的活动亦可谓洋洋大观，比如宜于夏秋两季进行的旅行、远足、攀崖、爬山、露营、踏单车、游泳、钓鱼、打猎、划艇、驾驶汽车、乘坐游船及空中翱翔各取其适，任君选择；余下来的春冬两季，更添加冰上活动，只要有足够的时间和体力，大可以尽情享受，这也是多伦多的吸引人之处。

1. 钓鱼

钓鱼是一项很有意思的运动。加拿大河湖众多，鱼类资源丰富。在中国，许多年轻人不愿意钓鱼，他们说：“我没有那份耐心”。但在加拿大，钓鱼不需

要很大耐心。因为钓鱼区的鱼很多，有时一会儿就钓到许多条。渥太华河中的鲤鱼一般有十几斤到几十斤，鱼咬钩后拼命挣扎，很不容易捞上来，非常有刺激性。在加拿大钓鱼要有执照（license）。一般的渔具商店有卖，不同的执照价钱不同，一般的十几元钱可用一年。执照对钓鱼的地点、鱼的种类和数量都有限制。限制鱼类主要考虑到对野生资源的保护和污染情况。有污染的鱼，政府建议限量吃。在钓鱼景点，常常有工作人员巡逻，查验执照和查看是否按要求钓鱼。

欲知最新的消息，请查阅自然资源部的钓鱼网站：www.mnr.gov.on.ca/MNR/fishing。

2. 观光

谈到户外娱乐，自然少不了观光，多伦多的远足旅游胜地，并非是“锦上添花”所能形容。西面 130 千米的尼亚加拉大瀑布，知名度远超过多伦多，不少来加拿大的观光客就是冲着这个世界奇景。城北 30 千米外的奇幻乐园（Paramount Canada's Wonderland），有多伦多迪斯尼乐园美誉。城东 260 千米的千岛（Thousand Islands），是著名避暑胜地，有水有岛，美不胜收。北面 2 小时车程的阿岗昆省立公园（Algonquin Provincial Park），俨然是一个美丽的世外桃源。

（二）运动型

加拿大最流行的运动当数冰球赛。每当赛季开始，体育馆内外人头攒动，是当地的一大盛事。其次是篮球赛，加拿大的职业篮球手虽然不如美国的同僚那么成功，但在加拿大人心目中仍然是英雄偶像。加拿大冬季漫长，所以冰上的运动都较热门，如滑雪、花样滑冰，都是加国运动的强项，乒乓球、足球、排球则较少有人玩。加拿大人爱好运动，所以运动所需的用品、场所、会费大多数人都可以负担，在国内被视为奢侈的高尔夫球，在这里早已是全民运动，C\$30 就可以玩上半天了。

更可幸的是，所有的大小中学几乎都有标准的足球场、篮球场，在假期和周末可以免费让人使用，每个住宅小区也有公共的网球场。

（三）家庭同乐型

多伦多市常年有各种各样的活动，适合一家老幼共同参与。春季有多伦多车展，临近夏季有各种度假屋的预定，夏天时各大花圃公园有花展，以及为时一个月的加拿大国家展览，集展览娱乐于一体。秋季有多伦多电影节，让你欣赏各国最新电影。圣诞节前更是多项展览和庆祝活动，比如工艺品展览和家庭室内用品展。华人社会也会在中国传统节日里开展各种活动。

1. Ontario Science Centre (安大略科学馆)

770 Don Mills Rd.

超过 650 件展品，有得玩有得试，大人小孩一样开心。中心里有模拟热带雨林、海底，又可以试坐火箭椅，测试自己忍受失重压力的程度。

开放时间：周一至周日 10:00am~6:00pm

每天最后一个小时免费入场，星期三黄昏免费。

电话：416-429-4100

2. Metro Toronto Zoo (大多市动物园)

Highway 401 & Meadowvale

全世界最大的动物园之一，超过五千种动物，每日有不同动物表演，园中有火车绕园而行。

开放时间：夏天每日 9:00am~7:00pm，冬天 9:30am~4:30pm。每年的圣诞节翌日（26/12）免费开放，2月11日及12日，每个小孩只要带一张情人卡给他们喜欢的动物，就可以免费进场。

电话：416-392-5900

3. Ontario Place (安大略游乐场)

955 Lakeshore Blvd W

占地 40 公顷的游乐场。有适合儿童游玩的奇趣乐场、Lego 世界，夏日还有不少免费音乐会。

五月中开放至 Labour Day，周一至周日 10:30am 至午夜免费入场。放烟花日例外。

电话：416-314-9900

4. Harbourfront Centre (湖滨中心)

410 Queen' s Quay W

是本市最大最多样化的免费公开娱乐场所。冬天可在这里溜冰，夏天可以在这里划独木舟，扬帆出海。小孩可参加免费美术工作坊。又有适合一家人的免费合家欢手工艺活动。

电话：416-973-3000

5. Ontario Parliament Buildings (安大略议会大厦)

Legislative Bldg ,College St & University Ave

安大略的立法机关，一如国会一样，庄严肃穆，里面有文物展览及小卖部，每天还有免费导游参观团，由华人带领讲解。

电话：416-325-7500

6. Allan Garden (亚伦温室公园)

Jarvis St & Carlton St

拥有大型温室，是冬日避寒赏花的好去处。春日回暖，公园户外地方繁花似锦，更是一个扑蝶的好地方！

开放时间：周一至周五 9:00am~4:00pm，周六、周日 10:00am~5:00pm

电话：416-392-7288

7. Riverdale Farm (河谷农场)

201 Winchester St

家中的小朋友可以亲身看看各种家禽家畜，和它们拍照，又可以亲手喂饲。这个户外农庄还不时举办各种工作坊。维多利亚时代的餐会更添风味。

每周开放七天 9:00am~4:00pm。

电话：416-392-6794

8. 大多市步行园

University of Toronto (416-978-4111), The Toronto Historical Board (416-392-6827), Royal Ontario Museum (416-586-5514)

多伦多夏天有各种免费步行园，专人领队，沿途讲解，带你认识多伦多的历史。

9. Scarborough Civic Centre (士嘉堡市政中心)

150 Borough Dr

这里建筑结构特别，每天都有免费参观园、艺术展览，星期天还有午间音乐会，冬天的时候，大门外还有溜冰场。

电话：416-396-7212

10. 多伦多摩登街市

Kensington Market 是以往犹太人聚居之地，现在演变成新鲜的鲜肉、奶酪、蔬菜的露天市场。位于 **Spadina Ave./Baldwin St.**。还有新潮的二手衣服及出口名牌货。此外 **St. Lawrence Market** 有来自世界不同角落的食物，位于 **Front St. E./Sherbourne St.**。

（四）艺术型

多伦多是英语世界中的第三大演艺中心（一为纽约，二为伦敦）。180 多个职业剧团每年约有一万场演出。平均票价为 **C\$22**。初来乍到的新移民可能不愿意花钱享受这些。实际上，票价并不算贵，这也是接近、了解当地文化的一种途径。多伦多有许多艺术团体，加拿大的皇家芭蕾舞团，常年上演古典及新潮芭蕾舞剧、话剧、管弦乐、歌剧（如风靡世界的“歌剧魅影”）、画展、音乐节，给爱好艺术的人士多种选择。

（五）夜生活类

细数加拿大多伦多的餐厅和酒吧，那还真的是分布得密密麻麻，不过较有名气的，恰巧有许多都分布在皇后西街（**Queen St. W.**）上，如果不介意等上个 20 分钟甚至 30 分钟，尤其在周五和周六晚上，那么这些人声鼎沸的 **night bar**，绝对能让你在令人亢奋的音乐和灯光里找到乐子。

所谓多伦多的娱乐区（**Entertainment District**），其实不仅限皇后西街，还有平行的理察蒙西街（**Richmond St. W.**）和往内延伸的小街小巷，再往南走则是有名的脱口秀和剧场区，像第二城市剧院（**The Second City**）等。

分布在此区的每一家餐厅或是酒吧，都以独具风格的装潢、音乐和美食来作号召，当然，如果再加上曾有好莱坞大明星和超级名模的光顾，该店更是黄袍加身，名气加倍了。

想要知道多伦多的餐厅和酒吧每星期上演哪些新戏码，“**eye**”和“**now**”

这两份在大多伦多的免费娱乐周报，是一定要看的。

另外在餐厅入口，也放置了许多颜色形状别出心裁的小卡片，这些都是餐厅和酒吧的广告卡片，不但可以借此获知表演信息，也是多伦多夜之旅的最佳纪念品。

牛性俱乐部（The Bovine Sex Club）有着引人侧目的外观，你很难不去注意到它的存在，它吸引着喧闹的人们。本地的华丽摇滚乐团 Robin Black 以及 Intergalactic Rock Stars 经常在此演出，而 www. Nakednews.com 的主持人 Foster Carson 亦在每星期三亲自主持 Kickass Karaoke。对街的“太空总署”（NASA）则是一家布置成太空主题的俱乐部，设有供人耳鬓厮磨的舞池，这里还有早期的乒乓球电玩以及有安全带的飞机座椅。“卡麦隆”（The Cameron）的外观有超大的蚂蚁模型盘踞其上，很容易认出，这家曾是劳动阶级聚集的酒吧，现在店内则是飘荡着萎靡的世纪末气氛，前面有电台 DJ 播放沙发音乐与爵士乐合成的电子乐，后方的私人小房间则有供民歌手、庞克族、剧院演员使用的设备。“Queer as Folk”美国版（同志电影）的影迷都涌到“伍迪”（Woody's），这家慵懒情调的酒吧，位于多伦多的同性恋村。此俱乐部的外观常被用于流行电视连续剧的场景，许多人排队等着要在其招牌前照相。但等他们一入内，发现“伍迪”店内和电视剧中的场景完全不同都大失所望。在附近的“7 Maitland”则是一家小鸡尾酒吧，店名即为其住址——美特兰街7号（7 Maitland），它吸引的多数是较为时尚的人们，而非那些崇拜麦当娜、爱上健身房的人，这类族群人较常出没于教堂街（Church Street）附近的同性恋酒吧。

那些保守的老饕们——也就是坚持“gay”（同志、同性恋）等于“merry”（快乐）的那些人，他们不认为“斯巴哈”（SpaHa）是家饭馆，尽管这里从一大早到深夜都供应价格合理的巴黎酒馆菜，例如法式洋葱汤与炸淡菜。“斯巴哈”在白天是一处烦扰尘世外的绿洲，但一到午夜就喧闹了起来，喜爱其摩登装潢与气氛的常客接踵而至。而时尚杂志 Wal Ipaper “壁纸”也很欣赏它的风格，还特别聘请该餐厅建筑师设计其在纽约新成立的办公室。

酒吧通常于凌晨两点打烊，但并不表示玩乐到此结束了！虽然在多伦多俱

乐部超时营业是违法的，但是在多伦多西区的老店“斗牛士”这家不甚入流的酒馆，却仍然超时营业了二十几年。在周五与周六的夜晚，“斗牛士”凌晨两点半就开门，小乐团随即演奏本地的乡村歌曲。来访的名人如 Harrison Ford（哈里·逊福特）、Minnie Driver（蜜妮·德莱佛）与 Nsync 都曾是座上嘉宾。严格来说，此店并未持有售酒执照，但贩卖酒类似乎已成被默许的了。

“斗牛士”的派对约在六点收场，时间恰好让你招辆出租车回到市区，别急！在回饭店的床上呼呼大睡之前，先到“元老”（Senator）享用一顿真正的“早”餐吧！

五、多伦多在路上

加拿大的公共交通非常发达，政府鼓励人们都来乘坐公交车辆，以减少环境污染和交通拥堵。多伦多的地铁是一个U字形和一条直线交织在一起的。和国内最大的不同之处是，所有的地面公交车辆最后都以某个地铁站为起始站，所以下了地铁不用出站就可以换乘汽车而且不用再次购买车票。值得一提的是，只要在上车的时候跟司机要一张 TRANSFER（类似于通行证），在相同方向上就可以不限次地自由换车。

初到加拿大的新移民在买车之前多半要经常乘坐公交车辆，但是因为不知道这些规矩经常会闹出笑话：朋友小孙夫妇到加拿大没有多久，就抱怨交通费用太高，一问才知道，原来他们在地铁里换公共汽车和在同方向换乘的时候都是上车就给票，用这种方式，他们为多伦多的公交事业赞助了至少一个月。

在人多的高峰期，司机照顾不过来，坐车投币完全靠自觉。新移民由于初来乍到，不免会有坐错了方向等等的事情发生，但是只要你解释清楚，工作人员一般是不会让你再买一张票的。到了周末或者节假日，可以买一张 DAY PASS，相当于一日通行证，可以在一天里任意坐车无需购票，为那些刚到的移民去多处看房或买车提供了很实惠的交通方式。地铁总站和 TTC 公交网站上都可以查到每趟车到每一站的时间，如果打电话到 TTC 去查询某班次车的具体情况，会得到很详细准确的答复。

值得注意的是，多伦多的交通执法是非常严格的。有个中国学生刚刚考完机动车驾驶证，高兴地骑自行车回家，按加拿大交通法规，自行车应该走机

动车道，但是这个考生显然是高兴得什么都忘记了，在人行道上骑车被警察抓获，结果这个诚实的人把自己新鲜出炉的机动车执照拿出来被警察扣了分，据说这是首例连车都没有上就被扣分的案例。看来遵守当地的法规是格外重要的，绝对不能小看骑自行车这等小事。

（一）多伦多乘公共汽车基本常识

在周一至周日或节假日，日票可用于一个人一天无限次乘车（但周一至周五，乘车时间从当日早上 9:30 到次日早晨 5:30，节假日从公车服务之时起至次日早晨 5:30）；另外，在周日及节假日，日票则可用于两个成人，或两个成人外加 4 个不超过 19 岁的青少年，或一个成人带 5 个不超过 19 岁的青少年在一天内无限次乘车，不分方向，从当日公车服务开始至次日早晨 5:30。

（二）转车票使用注意事项

用转车票换车，需要注意 5 件事：

（1）切忌回程方向。

（2）不可以下车后，走过一站再上车。

（3）中途换车时停留时间不能太长，也不能在附近商场溜达一阵再换车。如果违反上述 3 种情况，被司机发现，他会请你再买票。

（4）跨区后，要重新买票。比如，去密西沙加、烈治文山市，就需要另外买票。在换乘车站小店，可以买到车票。

（5）如果需要从地铁换乘地上交通，千万不要忘记在地铁检票口入口处取一张转车票，而不是在出地铁时才取转车票（地铁的转车票上有注明，不可在取转车票的车站乘车）；否则，还需要再买票。

（三）老人和残疾人乘车优先

多伦多的公共交通对老年人和残疾人有优先或特殊服务。比如，在地铁车厢进门处最方便的地方或公共汽车前门上车后两排最接近的座位，往往都是留给老年人或残疾人优先使用的，有的车厢还专门在这些座位上贴上公共标记，提醒乘车人注意；如果你在没有人需要的情况下占用了这类座位，在老人或残疾人上车时，你应该主动让给他们优先使用；有时，司机也会提醒乘客为老年人或残疾人让位。另外，多伦多市还设了专为残疾人服务的公共汽车。

六、血拼指南

首先，从已有 125 岁的 **Young Street** 说起，它从 **Bloor** 到 **College** 之间有许多不起眼的小店，多半是印度人或非当地人开的，这些店虽然小但可在那买到便宜的电池、录音带及一些廉价的平常五金杂货用品。再继续往下快到达 **Dundas** 附近，也就是著名的 **Eaton Centre** 附近时，就有许多卖电器的店，注意买东西也必须货比三家。另外提醒各位一点：别以为老外开的店都是不二价，在这儿那是不适用的，在这儿买电器就必须拿出杀价的真功夫才可买到货真价实的东西，否则……到时捶胸顿足悔不当初就划不来了。

走完直的 **Young St.** 再往横的方向看，从上往下可先抓出 **Bloor St.**、**Dundas St.**、**Queen St.** 以及 **King St.** 这几条大的街道。**Bloor St.** 从 **Young St.** 到 **Spadina St.** 这段，说它是各大品牌的高级精品店林立区一点也不为过，举凡 **Tiffany**、**亚曼尼**、**Roots**、**Club Monaco**、**斑尼顿**、**Nine West** 等，光看装潢及橱窗陈列就知道价格一定也不凡，喜欢名牌商品的人来这儿就对了，因为在这里买东西都需要加税。

和 **Bloor** 平行，再往北步行五分钟内即可到达的 **York Ville**。也是相当有风味的地区，有人称它小欧洲。在这里有很多的咖啡店，逛累了可以坐下来休息，喝杯香浓的 **Latte** 或卡布基诺。小巷子内坐落着三三两两的精品店，陈列的商品也都别具特色。有一间店一定要推荐，瑞士 **No.1** 的冰淇淋店，位在 **Starbucks** 隔壁，**Maple Walnut** 口味+煎饼皮，超级好吃。

另外在 **The Bay Station** 入口（电影院旁的那一个）附近，有一家黄色招牌及装潢，全部都是天然花草制成的各式保养品、沐浴用品，名字叫做 **Lush**，只要走近那家店，香味就扑鼻而来，更别说进去逛了。

感觉完小欧洲，接下来可到 **Spadina Station**，坐 **Street Car** 到不同风格的亚洲，也就是颇富盛名的 **China Town**。顾名思义，在这里可买到各式各样具中国风味的东西，大家也都知道很多香港人移民到加拿大，多伦多也包括在内，所以这里也卖很多港式的东西，尤其是餐厅，港式烧腊就有好多家。

除吃的东西之外，在这里还可租到大陆的综艺节目、电视剧及港剧录影带，像 **Sa Sa** 的化妆品专卖店（尤其是吸油面纸，全多伦多好像只有这有卖）。洗

照片最便宜的一家是文华中心内二楼手扶梯上去后正对面那一家。花旗参及中药材也是这里热卖的商品，还是一句老话，货比三家再买。

回到 Dundas St. 和 Young St. 交界的地方，也就是地铁黄线 Dundas 这一站，从这里到 Queen Station 整片都是 Eaton 百货及商场，各式各样的服饰、鞋类、饰品、美食街等，足够让你在这流连一整天。如果在 Eaton 逛不够的话，可到靠近 Queen St. 那一栋的二楼，有一个通道直接通往 The Bay 百货，不过两家卖的东西大同小异，但是 Eaton 的生意就是比较好，可能装潢及陈列让人感觉较高级吧。

逛完 Eaton 和 The Bay 这两家百货公司区后，还可往 Queen St. 走去，一直到和 Spadina St. 交接处都有许多卖新潮衣服和鞋子的店，感觉有点像台湾的西门町，看到的人都是比较年轻的族群，有时还可看到娘娘腔的店员酷酷地站在店门口，冷冷地看着你。也有一些店卖的东西都是仿名牌设计的款式，但是价格并没有像台湾的仿冒品这么低，当然一些著名的连锁店像 Nine West、Guess、Body Shop、Roots 以及 Lush 等，也是不可能错过这个人潮多的地方设店。露天咖啡店很适当地在此区发挥作用，不仅提供逛街的人休憩的场所，也为这条街带来了不同于其他地区的街景，相当悠闲及具有异国风味，让人很想找间店坐下来。

Camping 是多伦多人春夏季假日热爱的活动之一，所以有一区就是许多露营用具专门店林立，其中最大的一间店叫做“Mountain Equipment”，卖的东西包罗万象，从用的、穿的到吃的应有尽有，产品线既长且广，有很多东西对于野外求生知识缺乏的人来说，根本不了解它的用途，除了产品比国内的这类商店丰富之外，价钱也便宜许多。如果你对 Camping 或野外活动很有兴趣的话，很值得来逛逛。对了，说了半天却还没说到地点在哪，Queen St. 上快到和 Spadina St. 交界处的地方。快去采购一些吧！

除了到 Supermarket 之外，想买花和水果还有没有别的去处呢？当然有啦！但必须坐 subway 往西边行，在 Runnymede 这一站下车，出站后就在路边有一整排的蔬果摊和花店，可一直走到下一站 Jane 再搭回 downtown。建议来这里的时间选在黄昏，因为既不会太热又可感受黄昏市场的气氛，运气好的话还可

捡个便宜呢！这儿的花店可不只是卖花而已，反而是盆栽比较多，依花种不同通常在（C\$1.99~C\$6.99）/每盒之间。

多伦多的购物区大致上分为以 Eaton Centre 为主的市中心区，以及沿着 Bloor ST. 的 York Ville 区。Eaton Centre 里面有三百家以上的商店，和 Eaton's 百货公司、Simpons 共同形成多伦多最大最繁荣的购物中心。

如果要买日常用品就到 Canadian Tire(五金、工具类)、The Bay、Zellers、Wal-Mart、Pharmx/Rexall Drug Store，这些都是出售各种生活用品的超市。还有就是 Dollar shop（就是一元店，东西很便宜）。最后一种就是便利店 convenient store，主要出售香烟、杂志、小食品等。以上的这些店一般都是分布在一个大的购物中心内或是两条大街交口处。多市每个区都有几个较大的购物中心，包括很多名店。例如在买服装等用品时，可以到 Eaton Center，坐地铁在 Dundas 下车就到，里面有很多品牌店，如 Gap、Nike、Adidas 等。如果要买便宜的东西，还是在那些大超市便宜一些。

沿着 Young ST. 往北到和 Bloor ST. 交叉口一带，以及 Bloor ST. 上有许多名牌店，属于高价位区。

唐人街附近的肯辛顿市场（Kensington Market）一带是多伦多最令人兴奋的小区，一个名副其实的多种族文化混合之处。肯辛顿市场一世纪前是个犹太市场，如今则成了文化冲击地，充斥着牙买加、葡萄牙、越南等杂货店，以及非洲鼓店、气氛诡异的街旁咖啡店、十数家专卖怀旧二手衣的服饰店。这些怀旧男饰店中，最好的包括一家名为“勇敢表白”（Courage My Love）的店，其风格特异、专卖修改过的克什米尔毛衣及丑陋的 20 世纪 50 年代的灯笼裤；“流言蜚语”（Le Gossip），则像极了会让你的幽闭恐惧症复发的狭小空间，堆满了二十世纪六七十年代的 ADIDAS 与 Puma 运动服，以及不易见到的印有航空公司标识的肩包；还有“放逐”（Exile），专营 20 世纪 60 年代的美国复古风二手衣物与庞克风的性感情趣商品。

想要满足好奇心的人应该到“肯辛顿星球”（Planet Kensington）试试，这是一家以黑豹皮为装潢主题的酒吧，由传奇庞克族 Bunchofuckingoofs 所经营。你一定不敢相信一些大牌乐团如 U.K. Subs, Cro-Mags 与 MDC 等曾在这个

充满啤酒味的房间演奏过。

觉得肯辛顿市场与华人街不适合上流阶层的人，则是每周在“圣罗伦斯市场”（St Lawrence Market）采买。在这座建于 19 世纪 50 年代的洞穴式的建筑内，有来自各地的农家出售自家制农产品。另外，它也是品尝小吃的好去处喔！有些店贩卖一种名为豆粉培根的三明治（peameal bacon sandwiches），什么是豆粉培根呢？其实就是其他地区的人所谓的“加拿大培根”。另外，“Anton Kozlik’s”供应许多辣根类植物的制品。你可知道，世界上九成的辣根类产品，包括日本用西洋辣根着色的哇沙米产品（wasabi）在内，都是在多伦多区磨制的。

再往南走过几条短街，就来到了街头服饰的集中区——皇后西区（Queen West strip）。在较主流品牌如“Gap”、“Club Monaco”、“So Hip it Hurts”等中穿插了如“Black Market”这家有股霉味的怀旧二手衣店等。再往西走到皇后街，则少了商业气息而较带有随意性的波希米亚色彩。不要错过“吧飞”（Barfly），那里的特色是把旧冰箱改装、漆成带有未来感色彩的啤酒贩卖机。还有“碘酒”（Iodine），一家贩卖自创品牌的化妆品专卖店，店内陈设有如诊所般，连店员的制服都像极了护士服呢！

约克维尔街（Yorkville）的布洛尔西区（Bloor West strip），逛逛精品名店如“Gucci”、“Prada”、“Armani”、“Chanel”，或是加拿大名牌“根”（Roots）——加拿大与美国的奥林匹克选手们都穿着此品牌，以及恶作剧女装（Hoax Couture）；这两个品牌还赞助篮球高手 Dennis Rodman 一身酷炫行头呢！

不过就像在温哥华一样，大型的 SHOPPING MALL 仍然是最方便快捷的购物去处，如果没有太多的闲情雅致沿街慢慢踱，那么就去一家离自己最近的 MALL 吧。需要知道更多的血拼地点，可以上 <http://www.torontomalls.com> 查阅。

七、求医问药

俗话说：有什么别有病，缺什么别缺钱。人若有病，真是麻烦多多。这也怪不得加拿大政府在审批移民时，要严格检查你的身体。

安大略省政府健康保险在移民抵达加拿大 90 天后才生效，在这 90 天内新移民不受省健康保险计划保障。但在这 90 天内是否需要购买临时医疗保险，

完全取决于新移民自己个人的决定，政府没有要求必须购买医疗保险。怀孕新移民头三个月也不能享受 OHIP 健康保险，但有可能享受政府的免费牙齿检查和治疗、配备免费的营养师、免费的产前班及购物券等。

当你移民到多伦多（属加拿大安大略省）后，头三个月政府不负责你的医疗费。这期间你若须看病或住院，那得自己掏腰包。看一次医生要 C\$30，医药费另计。住一天医院得花一千多加元！因此你最好身强力壮地来加拿大，并随身带些常用药。

三个月后，政府会发给你医疗卡。凭着它，看医生免费，住院免费，开刀动手术免费，生孩子住院免费……，但药费仍得你自己出。另外，看牙医费用政府不包。你若牙齿不好，就赶紧在国内搞好。加拿大牙医收费可高呢，镶一颗牙要 C\$500 左右，合人民币快 3000 元了。

每个公民和尚未入籍的移民都可拥有医疗卡。这不像大陆，只有国营企业职工和公务员等才享有公费医疗。因此你入境后就该向卫生部申请。在多伦多申请的地址为：2195 YONGE STREET. 电话：(416) 482-1111。

在这儿，你若有病，并不是直接上医院，而是先找家庭医生看。家庭医生必须有政府批准的营业执照。他们有的是一个医生开一间诊所，有的是几个医生合开一个诊所。你可自由挑选两个家庭医生。通常唐人会找唐人医生。一是语言相通。若看病时语言不通，发生误会，那不是拿命闹着玩吗？二是唐人医生星期六或星期天都营业，看病方便。家庭医生看的病人越多，每年他们向政府要钱就越多。

多伦多曾经有这样一个故事，说有个唐人医生开单向政府要钱，数目之大引致政府怀疑，不相信他一年看了这么多病人。于是派人装成病人，去他的诊所了解。结果发现这个医生每天早上 7 点开诊，直到晚上 11 点。星期六和星期日照常开业。后来密探回去将情况向政府报告，说明此医生没有虚报病人数目。政府人员听了后，说这个医生“漆线”（粤语意思为：神经病）。因为他们觉得一个医生从早到晚地工作，不正常休息，不去度假，真难以思议。

你的病若需去医院治疗，家庭医生会推荐你去某个医院。若只须吃药，家庭医生只负责开处方给你，让你自己去药房买药。

安大略健康热线（Telehealth Ontario）已于 2001 年 12 月全省开通，每日 24 小时为全省居民提供免费电话健康咨询，节日期间更可以通过电话咨询，帮助有需要居民免去去医院排长队之苦。安大略健康热线随时可为居民提供服务，有丰富经验的注册护士通过电话为居民提供健康信息和咨询。健康热线为免费服务，并严格保护病人隐私。

安大略健康热线电话为 1-866-797-0000，电话将由注册护士接听，病人不需提供安大略健康保健卡号码，注册护士让病人讲述自己病情和症状，了解病情的严重程度，决定是否需入医院或急诊室治疗。但是健康热线并不能取代 911 紧急电话，注册护士也不能诊断病情。

接线护士使用计算机数据库，提供与健康有关的信息和咨询，包括慢性疾病、营养与健康生活方式、病伤、判断病人症状是否需要就医等方面。接线护士还可迅速将病人电话连接至其他医疗机构，也可连接至录音数据库，涵盖五百多个健康话题。热线除提供英语和法语服务外，还以 110 种翻译语言服务。

八、工作机会

多伦多是加拿大最大的就业市场，是加拿大最多和最集中的公司总部定居地，许多加拿大和国际大公司总部都设在多伦多，并有许多国际公司的主要分公司。多伦多是全世界第四大软件公司最多的城市，也是软件和计算机工程师的主要目的地。多伦多是加拿大化工、航天工业、电子工业、钢铁工业以及食品加工的重要枢纽。GENERAL MOTORS（GM）世界最大的汽车公司，在加拿大的总部设于该市。

安大略省政府发放有 20 种语言的“就业标准法”（Employment Standards Act）系列解读手册，包括中文版，供英语非母语的劳工阅读，了解自己的合法权利。

安大略劳工厅长本特利在新闻稿中表示，本省的劳工市场非常多元化，劳工都希望了解自己的就业权利与责任，所以省府发行语意简单明了的手册，用英语、法语等 20 种语言，来解释就业标准法的关键条款。

省府已发行了 4 种版本的手册，其中“在工作场所的权利”从总体上介绍就业标准法，“保护雇员”指导员工如何进行自我保护，“要求你的权利”逐步

介绍要求自己权利的步骤，“假期”介绍了怀孕、照顾父母、紧急情况及照顾患病家人等原因的请假条款。

民众可以到省劳工厅办公室、政府资讯中心、安大略出版社领取上述手册，亦可上网索取，网址：www.gov.on.ca/lab/。

温哥华——在最适宜人类居住的城市生活

一、城市简介

温哥华（Vancouver）是通往加拿大西部的门户，继多伦多、蒙特利尔之后名列加拿大第三大城市，现有人口 197 万，华裔超过 25 万人。与多伦多相比，温哥华虽然是亚洲移民，乃至世界各地移民在加拿大的第二选择，但是在加拿大人的眼中，温哥华一直是本国人的首选，它是一个把现代都市文明与自然美景和谐汇聚一身的美丽都市，令无数曾经去过的人如痴如醉。温哥华依山傍水，有国际公认的最适合人类居住的环境，也有全世界最美丽的城市之一的美誉。耸立在商业区的一座座高层建筑显示了这座城市作为 BC 省（British Columbia）最大的城市、加拿大第三大城市的经济实力。而散布在市区内各处的充满绿色的公园，则洋溢着恬静的气氛。近十年来温哥华多次被联合国评为世界最适宜生活与工作的城市。而 2004 年，在鼎鼎大名英国经济学人杂志姊妹公司的调查结果中，温哥华再次入选世界最适宜生活与工作的十大城市行列，并且名列第一了。

如果说移民首选多伦多的原因，是因为多伦多更多的工作机会和物价相对温哥华便宜，那么温哥华成为加国人的首选，其主要原因乃是它宜人的气候条件和得天独厚的自然美景，使它成为最适合享受生活主义者的乐园。

由于受北太平洋暖流的影响，再加上东部连绵的洛基山脉挡住了美洲大陆来的寒冷干燥气流，因此温哥华的气候四季宜人。丰富多彩的自然条件和旖旎风光，再加上现代化大都市的魅力，吸引加拿大，乃至世界各地的来客。

温哥华有太平洋门户之称，几乎四面环水，北边的贝立德湾是个不结冰的良港，港内货轮飘扬着世界各地的国旗，南边的弗雷瑟河向西注入乔治亚海湾。

乔治亚海湾将加拿大本土与温哥华岛分隔开来，就像一位诗人所说的：若不是视野被群山挡住，温哥华将会升天……，但周遭的山脉也给温哥华带来一年 1 400 厘米的雨量，使得空气清新，景色翠绿。乌云也在山脉上结成冰雪，为温哥华市制造出一年长达五个月的滑雪环境。

温哥华大都会的面积 3 000 平方千米，包括北温哥华、西温哥华、burnaby (BURANBY)、哥桂兰 (COQUITLAM)、哥桂兰港 (PORT COQUITLAM)、莫地港 (PORT MOODY)、匹特草原 (PITT MEADOWS)、烈治文 (RICHMOND)、白石镇 (WHITE ROCK)、三角洲 (DELTA)、新西敏寺 (NEW WESTMINSTER) 和兰里镇 (LANGLEY) 等郊区。虽然温哥华是加拿大第三大城市（次于多伦多与蒙特利尔），但众多的水域、高山与公园，令人误以为它比实际面积还大。完备的交通网让温哥华人可以早上滑雪，下午航海，晚上欣赏歌剧。

这个美丽的城市的家家户户的前后院都有花草树木，到了三四月间，有的街道开满了白花，有的是整排的樱花，整个城市就像个巨大公园。

北边高耸的山脉的山顶上终年覆盖着白雪，与七八月间的温暖阳光下市街上着短袖的行人形成对比。在这个多元文化的城市里，中国餐馆、日本餐厅、希腊菜、法国菜、印度菜……不仅地道并且价格合理。无论你想前往偏远的离岛钓鱼，或是悠静的山区里露营、打猎，温哥华市区里的水上飞机或包租的汽艇可以带你前往。

温哥华也是召开年度国际会议的好地方，这里的许多风景优美的高尔夫球俱乐部或度假中心使你可以抛开世俗的忙碌。

温哥华其实只有一百多年的历史。被称为温哥华之前，这里是印第安人的家园，只有一些土著人在荒野上过着原始的渔猎生活。至 17 世纪，法国和英国殖民者在这片土地上，开始殖民统治。1792 年，英国探险家乔治·温哥华进入乔治亚湾做测量，发掘了这片土地，温哥华的名字也由他的名字得来。

另一位探险家西蒙·弗雷泽再次踏入当年温哥华的探索之路，并到达后来以他的名字命名的弗雷泽河。

1867 年进入温哥华的英国人约翰·狄顿带着自己的印第安妻子登上这片土地，他觉得这里不适合发展农业，于是着眼当地的木材事业。他们一家在此

安居，成为温哥华城市发展的开端。狄顿家族的木材事业也更蓬勃，使温哥华成为一座以木材加工为中心的城市，市中心也以他的外号 GASSY（爱说话的）而改成 GASTOWN（盖士镇）。他在盖士镇的华特街（Water Street），即现址的盖士镇，盖了一个木头的沙龙酒吧（Saloons）供四面八方来的拓荒者憩息，这就是温哥华的第一家饭店的起源。在城市西迁后，盖士镇的经济便开始走下坡，在 1971 年时，BC 省政府将盖士镇划为文化保留区，古老建筑物因而得以保存；如今，盖士镇已成为独特的观光区，维多利亚式的建筑，铺着圆石的街道，露天咖啡座，以及古董店、精品店和餐厅，使盖士镇成为逛街、购物及用餐的好地方。在盖士镇有难得一见举世仅有的蒸汽钟（Steam Clock），每 15 分钟喷出蒸汽一次，Cordova Street 上有各式各样的小商店，同时也可欣赏到加拿大原住民文化，这儿收藏了一些很不错的艺术作品。在 Maple Tree Square 的中央可以见到约翰·狄顿的雕像矗立在一只啤酒桶上。

温哥华在 1886 年正式成为城市，并公推约翰·狄顿为第一任市长，约翰·狄顿与他的幕僚决定为纪念白人船长乔治·温哥华（George Vancouver）于 1792 年为找寻西北通路而来到此地，将此城市命名为温哥华。

在 19 世纪时，随着近代工业的兴起及新的矿产资源的发现，加拿大的经济从此开始发展。在 19 世纪末期时，温哥华成为加拿大的主要港口。

二、落地生根之租房买房

和在多伦多一样，新移民落脚温哥华大部分人也是以租房开始，等生活安定收入增加了，买房再慢慢提上日程。那么现在就分两步介绍怎样在温哥华为自己找一个小窝吧。

在温哥华租房子，房价是主要考虑因素之一。温哥华的住房价格因各种不同因素而大相径庭，主要影响房价的因素如下：

（一）交通

是否靠近轻轨站 Skytrain Station 和公共汽车站。因为，温哥华轻轨车每 5 分钟一班，而公共汽车最快也要 15 分钟，非高峰时间间隔更长。

（二）生活便利

是否靠近超市和洗衣房。新移民一般要过段时间才买车，靠近超市买菜、

买日用品可以省力。洗衣房可以使你一周的衣服在一小时内洗净烘干，花大约 C\$1.75，折合人民币十块多一点，省时省事。

（三）环境

治安是否良好、整洁，噪音要小。临街的房屋比较吵，加拿大车多，车速快，夜静时汽车驶过时声音很响。一般居民区治安多不错，近晚间娱乐区治安就差，环境也脏。

（四）房屋结构

温哥华房屋分两大类，一类叫 **house**，一类叫公寓。

House 就是一般的独栋花园洋房。**House** 分楼上和楼下。楼下如果半埋在地下，只窗口在地上，则称土库，如果在地上则称楼下平地。房价当然是平地比土库稍贵一些。楼上因采光好，更干燥些，而比楼下平地再稍贵。

公寓一般比 **House** 贵。其他还有家庭旅馆，可以自己做饭，按天按周付费，条件设施好些，但价格要贵得多。

（五）房屋朝向及设施

房屋朝向比较重要。因为温哥华冬季多雨，朝向采光不好会比较潮湿。设施则要看是否包括家具、厨房、微波炉、电炉或煤气炉，是否可以天天做饭，是否有电话、基本有线电视、电视机、冰箱、烤炉，房价中是否包水电费、电话费、电视费、冬季取暖费等等。

交通便利、生活方便、环境又好的房子的价格自然要稍贵点，对新移民来说不妨多衡量一下自身的条件，找到比较满意的房子。

除了价格的因素外，上面提到的居住形式也是新移民在选择房子的时候要重点考虑的，不仅仅是不同居住形式对租金的影响，还有生活便利上的考虑。前面已经说过，在温哥华的住房形式上主要有两种：一种是有专人管理，住房者独门独户的公寓式；一种是独立成屋，由房主出租，与人合租，合用厨房、卫生间的合居屋式。每个人都可根据自己的需要，结合经济状况来选择适合自己的形式。除了公寓的月租要比合租屋的月租高很多外，还有非常重要的一点就是：住在合租屋中，加拿大政府要求业主必须提供包括床、餐桌椅、衣柜、书桌、各种电器在内的全套生活必需品，而住在公寓则只有电冰箱和灶具，

其他所有家具、电器全部需自己购买。所以相对而言，找个合住式的房子，既可省去大笔的前期投入和大半的房租，又可以与别人有更多交流机会来尽快适应新环境，这种方式对于经济条件稍差的技术移民们是比较合适的。在生活基本稳定，特别是有了工作，有了生活来源，再逐步迁入条件较好，更宜于享受生活的公寓中也就是水到渠成的事了。

寻找合适的房子有多种渠道，如看报纸广告，主要有《星岛日报》和《明报》的分类广告、Real Estate News 或 Real Estate weekly、还有 Vancouver Sun 及 Province 两份日报的招租分类广告，询问移民辅助机构、朋友介绍乃至自己去合适的街区看广告牌都是行之有效的办法。在国外，人们的习惯是谈正事要预约，租房也一样。要与房主约定时间、地点。看房子时，应该多看看房子的布局、朝向；家具电器的新旧、功能，了解房租是否包含诸如水费、热水费、煤气费、电费、有线电视费等等。看房子不能着急，要货比三家，选中其中条件价格最适当的。

总之，住房是新移民适应新生活的最基本条件。等你熟悉了新环境，也认识了越来越多的朋友时，也许你又会发现多处更适合你的房子还空着呢！

（六）温哥华租房开支

现在有大量出租房子或寻找 Roommates 的广告，有些包水电、家具、电视、电话、上网等，有些则不。大家为了寻找合乎自己预算的房子，一定不能忽略这些细节，因为这些东西如果自己支付，算下来也是一笔不小的开支。

以下结合经验，分析一下这些费用。

（1）水——这里水费基本上是按年付，大致是地税的 20% 左右。根据房屋占地大小或所在区域，一年在 C\$200~C\$1 000 不等。除个别情况外，Great Vancouver 的出租屋基本上都在租金中包了水费。

（2）电——这里电费是 C\$5.77/kW·h，另外加基本月费 C\$6.92 和税。不过到了这里，每月用电已经不是在国内每月 200~300kW·h 的概念了。普通一室公寓的房子，怎么省电，一个月也要 400kW·h 以上。总要 C\$30~C\$40 电费。一栋 House 一个月大约要 1 500~2 500kW·h，每两月收一次，在 C\$200~C\$300。大家可以自己计算要分担多少。

(3) 气——Gas 在冬天是最大的开支，如果全部保持 20℃室温，对于 House，视房屋结构、天气变化，基本上每平方尺要 8 分到 11 分的气。例如一个总面积 2 500 平方尺的 House (230 平方米)，一个月要 C\$200~C\$270 的煤气费。在夏天，只用热水，Gas 应当只有冬天的 1/2~1/3。大家可以计算如果不包气，你要 share 多少。对于住公寓的，一般采用电热或水热，基本上 Gas 已经包在租金中了。

(4) 电话——从来没见过包长途的！这里就只讨论市话。那就比较简单了，Telus 垄断，市话每月 C\$29.78。不过如果房东不包的话，你自己安装电话，那就准备 C\$45 初装费，将来搬家，再准备 C\$45 移机费。(移机和安装一个价!) 如果你不想装电话，用手机，那价格就相差太大了。以 C\$25 计划为例，假设你不超时，那么每月加上 C\$6.95 的线路使用费和 C\$4 的来电显示，C\$0.25 的 911 服务费和税，一个月总要 C\$36.87。

(5) 电视——这里有有线电视就 Shaw 一家，也比较简单。基本台加税每月 C\$23.94。全部的要 C\$46。这里仅指一个 Cable outlet 的价格。按规定，每多接一台电视需额外付 C\$5/月的服务费。这里有很多人在室内牵线，私自多接了电视接口。

(6) Internet——低速？自己接吧，费用在 C\$10~C\$20。而且占用了电话线！如果 Share 的话，估计是难以忍受的。高速的话，主要有 Cable 和 ADSL 两种。Cable 的价格有两种，租用 Modem，每个月为 C\$42.95 加税。如果你可以花 C\$68.4 (含税) 买一个 modem，价格为 C\$37.95 加税。不过现在有一些 Promotion，在头六个月，价格仅 C\$29.95 加税。当然，如果几个人 Share 而房东又不包的话，你还要计算买 Router (总要 C\$100 吧) 和 Cable 线的费用。

(7) 洗、干衣——房东不包的话，在公寓投币式，每次在 C\$0.75~C\$1.5。按每周洗、干一次计算，一个月约 C\$10。

(8) 家具——不好算了！新的、二手的、捡的，价格在 C\$0~C\$3 000 之间。另外，如果你没有 Van，搬运费用在 C\$0 (找你的好朋友或亲戚) ~C\$200 之间。自己决定吧！

(9) 电器——必须包括的电器有冰箱和炉头。其他电器房东没有义务提

供，如果不包的话，自己要计算一些以下必备电器的预算——电视、微波炉、吸尘器。至于电脑？还是你自己买吧。

（七）地段选择

根据政府部门的统计，在定居于不列颠哥伦比亚省（BC）的华人中，超过95%分布在大温哥华地区和低陆平原（the Great Vancouver and Lower Mainland）及维多利亚岛（Victoria Island）两地。而这其中的绝大多数又居住在大温哥华地区及低陆平原的温哥华市（City of Vancouver）、Burnaby市（City of Burnaby）、Richmond市（City of Richmond）、新西敏市（City of New Westminster）、素里市（City of Surrey）以及兰利市（City of Langley）。

1. 温哥华市（City of Vancouver）

温哥华市从地域上被划分为温东（Vancouver East）、温西（Vancouver West）、西温（West Vancouver）、北温（North Vancouver）及市区（Downtown）。其中温东、温西及市区位于英格兰湾（English Bay）以南，与西温和北温隔海相望。

2. 温东及温西——华人新移民的重要居住区域

（1）关于温西。

温东及温西从地图上看是浑然一体，构成了温哥华市的主体部分。但由于社区环境及居住者构成的巨大差异，人们以缅街（Main Street）为界划分出了截然不同的两个天地：缅街以西是温西——传统的高尚住宅区，代表着幽静的自然环境，优雅的社区，素质良好的名校（社区中小学）以及设计精良的住宅。所以这一区素来是收入不菲的专业人士置业的首选，因而当地的房价也一直居高不下。温西的居民以西人和经济条件优越的香港及台湾移民为主，但近年来也有越来越多的大陆投资移民在这一区购置产业。

①社区环境及教育设施。希望在温西租房的新移民多是看重其优越的社区环境或是为孩子的教育环境着想。华人家庭向来注重下一代的教育，也极为看重学校和师资力量以及孩子的成长环境。因此温西的名校以及家境、身世具佳的社区成员对有孩子的家庭自然有着不可抗拒的吸引力。

②温西可供出租的房型及容量。温西的居民建筑以独立屋（House）为主，

辅以少量的城市屋 (Townhouse) 和公寓楼 (Apartment)。由于该区的居民多为事业成功或是家境宽裕的人士, 没有太大的经济压力, 同时也是出于保护生活隐私的考虑, 极少有家庭愿意出租自己的房屋。基本上, 有出租房屋意愿的人包括两类: 一是承受一定经济压力的年轻家庭, 希望借着房屋出租缓解经济压力; 二是处于空巢期的富裕老年家庭, 寄望于寻找合适租客以解老来寂寞之苦。但近年来有不少富裕的华人家庭在这一区置业, 因华人天性喜欢热闹也希望寻求有共同文化背景的朋友, 因此温西的华人房东是该区出租房的一个较大来源。除了独立屋外, 再就是为数不是很多的城市屋和公寓楼, 主要分布于几条繁忙的主干路附近, 如西 41 街 (W. 41st Ave.)、西百佬汇大街 (W. Broadway) 以及临近市区 (Downtown) 的区域, 而这些出租房屋又是当地一些尚未购房的上班族偏爱的住所, 所以总的而言, 温西可供出租的房屋数量不多, 租金昂贵。如租住温西独立屋一居室 (One Bedroom's) 的租金一般不会少于 C\$680, 而两居室 (Two Bedroom's) 就会有 C\$750~C\$800 之多。至于这一区城市屋和公寓楼的租金就更是居高不下, 一般一居室的公寓楼的租金就会达到 C\$780, 甚至更高, 而且有不断上涨的趋势。

③交通。交通对于选择在温西租房的新移民将是一大考验。温西的居民大多有私车, 而且很多家庭拥有超过一辆的私车, 因此他们对公共交通的依赖程度相对较低。该区公共巴士的使用者多为学生或不适合驾驶的老人家, 而温哥华另一主要公共交通工具——天车 (Skytrain) 也不通行于该区。虽然温哥华的公共巴士准时可靠, 但多数巴士的时间间隔较长, 多在 10~15 分钟, 遇到周末和公共假期更在 30 分钟甚至一小时; 而且巴士只在较大的干线上行使, 居民区内只能依靠私车和步行, 再加之温西房屋的密度相对较小, 建筑物间距偏大, 如果新移民在短期内不打算买车而仅仅依靠巴士, 交通问题的确会造成不小的困扰。

④购物便利生活成本。温西的购物场所主要集中在繁华区或主干道附近, 而且以西人超市为主, 如 LONDON DRUG、7-11、SAFEWAY、SAVE ON FOOD 以及 THE BAY 等商场, 而主要出售华人生活物品和食品的华人超市, 如大统华 (T&T) 则不在这一区。要想采购熟悉的生活用品, 新移民只有到温东的中国城 (China

Town)，而且每次采购的数量还不能少，否则与花费的时间和交通费用相比就显得极不经济。总的来说，由于温西居民的收入较高，这一区的物价自然高于温东 Burnaby、Richmond 等地，再加上房屋租金的因素，新移民在这里定居的确存在经济上的压力。

⑤文化差异。因为温西以西人居民为主，社区文化自然也与东方文化有着较大的差异。新移民租住在该区难免会产生强烈的文化差异的冲击（Culture Shock）。要避免这样的冲击就必须尽快了解当地的风俗习惯并学会欣赏和尊重文化差异。

(2) 关于温东。温东位于以缅街（Main Street）以东，占据了温哥华市的整个东部。若以居民的人种和文化背景构成而论，温东是个不折不扣的文化大拼盘：来自于不同族裔及文化、宗教背景的人群散布在这一区域的各个角落。除了当地的西人外，华裔、印度裔、穆斯林、亚洲各国以及来自于欧洲（意大利、葡萄牙、西班牙及东欧等国）的移民多居于这一区。华裔和印度裔则是其中最大的两个少数民族群体。因早期的华裔移民多在这一区经营生活，在围绕着缅街（Main St.）和东喜士定街（E. Hasting St.）附近的区域形成了北美第二大的中国城（China Town）；再加上近年来大陆移民的迅猛增加，华裔人口相信已是温东最大的少数民族群体了。随着该区华裔人口的增长，众多有着中华文化背景的生活设施、店铺等也不断涌现，更加便利了华裔民众的生活，进而又吸引更多的华人定居在这一区域。

①社区环境及教育设施。也许是多元文化的复杂性，温东一直以来就被认为是一个鱼龙混杂难以管理的区域。特别是接近中国城的区域，由于一些规模不大的工厂或作坊的存在，不少干体力活的工人（Labor Worker）出于交通的考虑都租住于此，再加上由江湖帮会的势力介入而产生的一些特殊行业，如毒品买卖和性产业等，使得温东唐人街及附近区域成为无业游民、无家可归者的青睐之所。因此部分地区的治安素来为人诟病，警方更是不得不花费大量人力、物力和金钱整治（如缅街和东喜士定街等）重点区域，但成效却了了。温东的其他区域并非如此，其依然是市民的安居之所。由于人口密度较大，入学接受教育的人口也相对较多，由于财政预算的有限，温东的学校，相对温西、

西温、北温等富庶区域而言的确存在明显的差距。但客观的说，加拿大任何一家公立教育机构的素质都是不容置疑的，孩子在公立机构接受教育的质量绝对不会对孩子的成长造成不利的影响。

②温东可供出租的房型及容量。温东的建筑物密集程度远高于其他区域（DOWNTOWN 除外），因而可供出租的房屋的种类和数量也非常充裕。独立屋（House）、城市屋（Townhouse）和公寓楼（Appartment）一应俱全，不同地段的出租房的租金也有显著的差异，这就给经济能力各异的新移民很大的选择空间。一般而言，靠近唐人街附近的出租房价格普遍不高，一居室独立屋的租金介于 C\$450~C\$530，甚至更低；同样地段的一居室公寓楼租金也只在 C\$550 左右；但在一些社区环境和生活便利程度较好的区域房租则稍稍高于这个水平。如东 41 街（E. 41st Ave.）和维多利亚街（Victoria Dr.）附近有众多华裔人口生活，华裔店铺设施齐全，且治安良好，为不少新移民所喜欢。在这一地段租住一居室的独立屋的花费则需要 C\$520 以上，公寓楼则可达到 C\$650。类似的区域在温东还有不少，如 JOYCE St. 和 Kingsway 相交的地段；再如 29 街和 Rupert 街相交的地段都是便于新移民安顿之所。

③交通。与温西相比较而言，温东由于有了天车（Skytrain）的通行，使得交通极为便利。新移民在短期内不打算买车的话，就可以尽量选择靠近天车线路的居所，这样可以节省很多时间，再加上天车所连接的区域基本上都是极为繁华的地段，大型的购物中心（Shopping Mall）也有不少是依着天车的线路，因而极大地方便了购物。但值得注意的是靠近天车行驶路线的出租房屋的租金会高于其他地段，一般同样大小、房型的住所，在天车线路附近会高出 15%~20%。

④购物便利生活成本。可以说在温东的生活便利程度是极高的，除了传统的西人购物场所之外，大量的华人商铺和设施遍布整个温东，再加上唐人街的一些中国店铺，毫不夸张地说，你可以买到任何在中国大陆和香港、台湾所能买到的商品，享受到任何能在上述三地享受的服务，当然前提条件是要有足够的经济能力。至于物价，由于众多商家的存在，竞争使得温东的生活水平明显低于其他区域。

⑤文化差异。显而易见，多元文化的区域更是难免文化差异的冲击

(Culture Shock), 除非是在华裔占主导的社区, 生活在任何其他社区, 学会求同存异是必不可少的。

(八) 子女教育

大多数家庭的最大开支是住房与子女教育。而这两项开支有密切的关系, 因为学校周围房地产的价值与区内学校教育水平成正比: 好学校吸引家庭迁入区内, 从而推动周围房地产升值; 另一方面, 房地产较贵地区的居民通常愿意投入较多的时间与财力来支持子女的教育, 其区内学校的水平自然不断上升。

这种互动关系在中学阶段最为明显。子女的兴趣、学识、性格、气质以及社交朋友网络等往往是在中学时期形成的。所以选择中学与选择住宅区是合二为一的决定。

近年来, 选择中学与选择住宅区日趋国际化。越来越多的家庭通过留学或移民的方式来保障子女受到良好的中学教育。加拿大备受青睐, 因为她不仅是一个民主自由的国家, 而且是一个爱好和平, 崇尚多元文化, 富有人道主义精神的乐土。

下表是根据 BC 省政府教育厅的最新资料整理, 选择了 7 项主要学科 (数学、英文、物理、化学、生物、历史、地理) 省考成绩作为衡量标准, 排列出 2001—2003 年三个学年温哥华及周围城市中学的金榜名次。

2001—2003年BC省35~36 学区 (素里、兰里) 金榜排名				
类别		校名	2003 年主课 平均分	三年主课 平均分
2	Surrey	RELEVANT HIGH SCHOOL	81.85	75.05
2		SOUTHRIDGE SENIOR SE	77.93	80.52
1		JOHNSTON HEIGHTS SEC	77.52	73.97
2		PACIFIC ACADEMY	75.37	75.89
1		FRASER HEIGHTS SECON	73.68	74.02
1		ENVER CREEK SECONDAR	73.23	70.61
1		ELGIN PARK SECONDARY	73.01	75.28
1	Langley	BROOKSWOOD SECONDARY	73.00	73.08

1	Surrey	SEMAHMOO SECONDARY	72.80	75.18
1	Langley	D.W. POPPY SECONDARY	72.04	73.11
1		LANGLEY FINE ARTS SC	72.04	70.84
2		LANGLEY CHRISTIAN HI	72.02	71.91
1	Surrey	GUILDFORD PARK SECON	71.87	71.74
1		PRINCESS MARGARET SE	71.46	75.39
1		EARL MARRIOTT SECOND	71.36	72.26
2		FRASER VALLEY CHRIST	71.18	72.90
1	兰里学区平均分		70.91	70.74
1	Langley	WALNUT GROVE SECONDA	70.91	69.79
1	素里学区平均分		70.71	71.60

(法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。)

2001—2003 年 BC 省 37~38 学区 (三角洲、richmond) 金榜排名				
类别	学区	校名	2003 年主课 平均分	三年主课 平均分
1	Delta	SEAQUAM SECONDARY SC	75.74	76.17
1	Richmond	STEVESTON SECONDARY	74.86	75.79
1		J.N. BURNETT SECONDA	74.11	74.80
1		CHARLES E. LONDON SE	73.48	76.76
1		R.C. PALMER SECONDAR	73.32	76.12
1	Delta	DELTA SECONDARY	73.20	72.50
1	Richmond	MATTHEW MCNAIR SECON	71.44	74.10
1	三角洲学区平均分		71.21	70.62
1	richmond 学区平均分		71.13	71.83

(法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。)

2001—2003 年 BC 省 39 学区（温哥华）中学金榜排名					
类别	学区	校名	2003 年主课 平均分	三年主课 平均分	
2	Vancouver	LITTLE FLOWER ACADEM	83.56	84.74	
2		CROFTON HOUSE	82.99	82.65	
2		YORK HOUSE SCHOOL	81.17	80.75	
2	Vancouver	ST. GEORGE'S SCHOOL	81.08	81.30	
1		UNIVERSITY HILL SECO	80.40	81.37	
1		LORD BYNG SECONDARY	78.27	76.64	
2		WEST POINT GREY ACAD	76.88	76.65	
2		VANCOUVER COLLEGE	76.58	76.11	
1		MAGEE SECONDARY	76.13	74.71	
1		ERIC HAMBER SECONDAR	75.31	75.36	
1		POINT GREY SECONDARY	74.64	77.11	
1		PRINCE OF WALES SECO	73.91	78.21	
2		TALMUD TORAH HIGH SC	72.76	73.92	
1		KITSILANO SECONDARY	72.38	76.50	
1		KILLARNEY SECONDARY	71.86	72.96	
1		SIR WINSTON CHURCHIL	71.68	74.57	
2		ST. PATRICK'S REGION	71.56	70.95	
1		学区平均分		71.47	71.59
1		Vancouver	DAVID THOMPSON SECON	71.27	73.26

（法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。）

2001—2003年BC省40-43 学区（枫叶岭、高贵林、burnaby、新西敏）金榜排名
--

类别	学区	校名	2003 年主课 平均分	三年主课 平均分
2	Maple Ridge	MEADOWRIDGE SENIOR' S	78.32	78.99
1	Coquitlam	PINETREE SECONDARY	75.73	74.37
1	Burnaby	BURNABY NORTH SECOND	74.90	75.18
1	New	NEW WESTMINSTER SECO	74.33	74.70
1	Coquitlam	GLENEAGLE SECONDARY	74.28	73.16
1		CENTENNIAL SECONDARY	74.08	74.45
1	Burnaby	BURNABY MOUNTAIN SEC	73.70	76.24
2	Coquitlam	ARCHBISHOP CARNEY RE	73.69	73.92
1	Burnaby	MOSCROP SECONDARY	73.69	73.56
1	Maple Ridge	THOMAS HANEY SECONDA	73.60	73.96
1	Coquitlam	PORT MOODY SECONDARY	73.43	74.56
2	Burnaby	ST. THOMAS MORE COLL	73.43	71.08
1	高贵林学区平均分		72.91	73.05
1	Burnaby	BURNABY CENTRAL SECO	72.80	72.94
1	新西敏学区平均分		72.72	74.23
1	Coquitlam	TERRY FOX SECONDARY	72.53	71.19
2		TRADITIONAL LEARNING	71.98	64.95
1	burnaby 学区平均分		71.63	72.17
1	Coquitlam	RIVERSIDE SECONDARY	71.46	70.80
1	Burnaby	BURNABY SOUTH SECOND	71.00	72.67
1	Maple Ridge	WESTVIEW SECONDARY	70.23	70.27
2	Coquitlam	BRITISH COLUMBIA CHR	70.00	71.90
1	枫叶岭学区平均分		69.80	70.44

(法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。)

2001—2003 年 BC 省 44 ~45 学区 (西温、北温) 金榜排名

类别	学区	校名	2003 年主课 平均分	三年主课 平均分
2	West Vancouver	COLLINGWOOD SCHOOL	77.44	75.92
1	North Vancouver	SEYCOVE COMMUNITY SE	76.82	75.15
1	West Vancouver	WEST VANCOUVER SECON	76.47	75.36
1	西温学区平均分		76.20	74.42
1	North Vancouver	SUTHERLAND SECONDARY	75.59	72.83
1	West Vancouver	SENTINEL ELEM-SECOND	75.46	73.50
1	North	HANDSWORTH SECONDARY	75.01	76.36
1	Vancouver	ARGYLE SECONDARY	73.47	74.78
1	北温学区平均分		73.04	73.38
2	North Vancouver	ST. THOMAS AQUINAS	71.56	71.56
1		WINDSOR SECONDARY	71.38	73.59
1		CARSON GRAHAM SECOND	71.03	72.46
1		NORTH VAN CONT. EDUC	63.00	65.58

(法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。)

(九) 在温哥华租房子有些要注意的事项，具体来说有：

(1) 租约。不列颠哥伦比亚省租户与业主间的租约，租户也须取得一份租约副本。

(2) 押金。用以支付住客所造成的房屋损坏，数额不能超出半个月租金，如租客离去时，屋内一切清洁无损坏，业主必须归还押金；如将押金扣起，业主须于一个月内书面解释原因。

(3) 加租。每年可加租一次。如业主曾修缮房屋，可于 12 个月期末满之前加租，但租户有权上诉。

(4) 迁出通知。租客必须于迁出前 1 个月通知业主。住宅租约处

Residential Tenancy Office 提供有关租约及委任仲裁人，以调解业主与租客之间的纠纷，仅收少许费用。

三、吃透温哥华

作为最适宜人类生活的城市，美食自然不可缺少，温哥华有数不胜数的大小餐厅，结合宜人的风景，使得外出就餐成为一种享受，虽然新移民大多是举家登陆，而从经济的角度考虑也是在家用餐比较划算，但偶尔也可去体会一下温哥华的独特美食。

(一) 温哥华特色餐

1. Seasons in the Park 四季

卖点：去四季餐厅的一个最大原因是克林顿与叶利钦都曾在此用餐，餐厅的名气自然响当当。餐厅位于伊丽莎白公园内，是温哥华最高点，一切美景尽收眼底。

平均消费：咖喱眉豆羊柳 C\$12，柠檬批 C\$8

营业时间：11:30am~2:30pm（午餐），5:30pm 起（晚餐）

地址：Queen Elizabeth Park, Vancouver

电话：(1604) 8748008

交通：乘 15 号巴士直达

2. Sooke Harbour House

卖点：是北美十大餐厅之一。去 Sooke Harbour House 最重要的目的就是食花。因为该店的花全是有有机种植，纯天然，而花本身便有味，不用特别烹调，做沙律最好。

地址：1528 Whilfen Spit Road Sooke, Vancouver, B.C., Canada, V0S1N0

电话：(1250) 6423421

3. Lonsdale Quay Market

卖点：Lonsdale Quay Market 靠近海边，市场里鲜果海鲜店集中，因此很多游人特来此享受海鲜，还可顺带买一些送人，何乐而不为。

营业时间：9:30am~6:30pm（星期五延长至 9:30pm）

地址：123 Corrie Cates Court North Vancouver

交通：从温哥华市中心坐水上巴士

4. C Restaurant

卖点：C Restaurant 的大厨 Robert 有 17 年厨师经验，海胆刺身是他的拿手好戏。所售卖的海鲜每日在海边即取即烹，保证新鲜。

平均消费：C\$21~C\$30

营业时间：午餐：星期一至星期五 11:30am~2:30pm，星期六、日 10:30am~2:30pm；晚餐：每日 5:30pm~11:00pm

地址：2-1600 Howe Street, Vancouver, B.C, V6Z 2L9

电话：(1604) 6811164

5. Fish House in Stanley Park

卖点：餐厅位于 Stanley Park 内，是一间独立洋房，四周被绿树所包围，比许多度假别墅还要漂亮。餐厅四面大窗通风，可以一边进食，一边欣赏风景，十分轻松惬意。餐厅的活招牌主厨 Karen，厨艺十分精湛，态度也颇和蔼可亲，而她的专长是夏威夷吞拿鱼。餐厅的藏酒量丰富，爱酒的人士一定不可错过。

平均消费：C\$21~C\$30

营业时间：午餐：星期一至星期六 11:30am~3:00pm；晚餐：星期一至星期日 5:00pm~11:00pm

地址：8901 Stanley Park Drive, Vancouver BC

电话：(1604) 6817275

交通：距 Downtown 5 分钟车程

6. Aqua Riva

卖点：位于温哥华市中心的湖边，环境优美，是温哥华著名的烧烤店之一。该店最大的特色是采用原始的烧烤方式来烹调食物，煮出来的味道并非一般电子焗炉可比。

平均消费：C\$11~C\$20

营业时间：午餐：11:30am~2:30pm，晚餐：由 5:00pm 开始

地址：200 Granville Street, Vancouver B.C

电话：(1604) 6835599

7. Screaming Mimi's

卖点：由于温哥华近海，海鲜自然就十分丰富，价钱便宜又很新鲜，此店里的海鲜品种丰富，有青口、海虾、龙虾、蚬等多款口味。当你拣完蚝后，店员会开壳，立刻吃，一定新鲜鲜甜，千万不要错过。

营业时间：每日 9:30am~6:30pm（星期五延长至 9:30pm）

地址：Lonsdale Quay Market 123 Carrie Cates Court, North Vancouver

电话：(604) 987-3466

8. 本阵

卖点：温哥华街头有很多日本餐厅。由于温市近海，有大量三文鱼、吞拿鱼、贝壳类、海胆等，材料新鲜，而且价钱较合理。

营业时间：11:30am~2:30pm, 5:00pm~10:00pm

地址：138 Davie Street, Vancouver

电话：(604) 688 8808

9. Piccolo Mondo

卖点：意大利菜是温市主流饮食之一。“意大利街”上全是大大小小的意大利菜馆。而店名来自 **Tuscany**，意思是讲究饮食，店内装修极高雅，虽然是 **Fing Dining** 格调，也没有甚么背景音乐，但吃饭时轻松自在。

营业时间：星期一至星期五 12:00pm~2:00pm, 6:00pm~10:00pm, 星期六 6:00pm~10:00pm（星期日休息）

地址：850 Thurlow Street, Vancouver

电话：(604) 688-1633

10. Pajo's

卖点：Pajo's 像所浮台小食亭，浮在水中央，由一条木桥连接到岸。食物即叫即炸即吃，所用的鱼是即日捉回来的，新鲜香脆，而食店只设露天座，在吃喝之余，还可以晒太阳。

史提夫斯顿 (Steveston) 河港，位于菲沙河出海口，是一个独具风味的小渔村。走过成排停泊在港边的渔船，顺着一条木板桥，就可以来到建在水上的 Pajo's。Pajo's 的特色是英式炸鱼加薯条 (fish and chips)。炸鱼有比

目鱼 (halibut) 和鲑鱼 (salmon) 两种选择, 其他也有一般的美式汉堡。

Pajo's 称不上“餐厅”, 它更像是从岸边延伸到河上的一块甲板, 却也因此而更融入渔港的景致。天气好的时候, 可以叫一客 fish and chips, 坐在散落着长条木椅的露天座位上, 吹吹河风晒着太阳, 悠闲地眺望过往的渔船。

四周的河面上, 经常可以见到海鸥和水鸭上演着争食的闹剧; 它们偶尔也会飞上甲板, 期待游客赏点炸鱼。老板特别写了许多警告字句, 提醒游客不要喂鸟, 以免引来成群的海鸥, 演变成希区考克的恐怖片“鸟”。

附近的渔人码头, 每个周末都有渔船停靠在港边, 贩卖刚打捞上来的新鲜海产, 在 Pajo's 饱餐一顿后不妨前往一逛。

11. 3rd. Ave, Richmond

位于 Steveston 渔人码头, Gulf of Georgia Cannery 旁。顺着 3rd Ave 走到底, 就可以在岸边看到招牌。

营业时间: 每天 11:00am~20:00pm (冬天关门时间视天气而定)

电话: 604-372-1588

平均消费: 只收现金。价格大约 C\$5.00~C\$10.00。

12. La Belle Auberge

卖点: 被称为温市食坛教父 60 岁瑞士籍的 Bruno, 他热爱烹饪, 每日都坚持入厨, 带领下属做餐, 而法国菜是 Bruno 拿手菜, 他融入感情, 用心将菜做好。

营业时间: 5:00pm-11:00pm

地址: 4856-48th Avenue, Ladner, Vancouver

电话: (604) 946-7717

13. Alfredn's On Melville

卖点: 传统意大利餐厅。厨师因每天所购买回来的材料定出餐牌, 因此食物绝对新鲜兼天天新款。逢星期三、星期四、星期五更有乐队现场演奏。

平均消费: C\$20~C\$21

营业时间: 星期一至星期五 11:30am~12:00mn, 星期六 5:00pm~12:00mn

地址: 1100 Melville Stret, Vancouver

电话：(1604) 6813330

14. 鲑鱼屋

每年冬季，太平洋及阿拉斯加海域的野生鲑鱼会回游至无污染的加拿大，所以当地的餐厅也以鲑鱼闻名中外。温哥华吃鲑鱼最有名的地方是鲑鱼屋（位于 2229 Folkestone Way, West Vancouver），已有 23 年历史，曾经被多家杂志评选为“最佳海鲜餐厅”，这间餐厅最独到的美食，就是在火炉上架起赤杨树嫩枝，文火慢烤新鲜鲑鱼。

鲑鱼意大利面也是不错的一道菜，不过因为使用碎鱼肉，风味远不及单点的烤鲑鱼（Aldergilled B.C. Salmon）。主菜价格在 C\$20~C\$27 之间，烟熏鲑鱼 C\$12。

另一种食用鲑鱼的方法，是经过冷冻烟熏后的鲑鱼，滴上些许柠檬，包卷洋葱或橄榄食用，非常可口。烟熏鲑鱼的口味清淡，外表色泽几乎看不出也闻不出炭火味，入口只感觉淡淡的熏香和咸味，充分保留住新鲜鲑鱼肉的嫩滑细致，而且富含对人体有利的鱼油，有益身体健康。

上面介绍的大多是一些西餐类的餐厅，其实温哥华餐厅种类繁多，基本上各国的美食都可以找到。在北美的中国人住在这里也可以最大程度地满足中国胃了。下面就介绍一下在温哥华比较值得尝试的亚洲餐馆，当然中餐是主打喽。

（二）粤菜

在温哥华，中餐馆中最好、档次最高的还是应属粤菜馆，不论你是不是广东人。但事实是本地香港人多，有钱上馆子吃的也多，再加上香港人在此地的历史长，经营餐馆的经验丰富，所以最好的中餐馆大多是香港人开的。港餐也有很多的名堂。

1. 海鲜餐厅——晚市

海鲜餐是最高档，也是粤菜中的精华所在。别以为点心（早茶）是粤菜的全部，其实点心是粤菜中最便宜也最大众化的了。就好像你能说北京的油条豆浆是北京菜的全部吗？海鲜在粤菜中的地位是举足轻重的，恰巧温哥华又是个海滨城市，所以很多的海产品很实惠。但除了加拿大青蟹，阿拉斯加皇帝蟹、龙虾，一些海鱼之外，很多的海鲜还是要空运的。像鲍鱼、鱼翅、河蟹、河虾、

白鳧等等，价格还是不菲。实际上如此贵的东西，大家应该也不会经常光顾。重点推荐几家吧。

(1) 海天皇宫。

卖点：海天皇宫名气很大，光顾他的客人当中有很多像鲁平、陈方安生、莎朗史东、成龙等这样的名流贵客。店内堂有 40 尺特高楼底，加雕花横梁，巨型水晶灯，不愧为高官贵人食堂。而该店以粤菜为主，贵价货有鱼翅鲍鱼，便宜货有小巧点心，样样齐全。

营业时间：星期一至星期五 11:00am~11:00pm，星期六、日及公众假期 10:30am~11:00pm

地址：355 Burrard Street, Vancouver

电话：(604) 688-8191

(2) 新瑞华。

新瑞华在温哥华有两家，一家在 Richmond 三号路，一家在缅街上。听说缅街的一家服务稍差，所以建议去 Richmond 的。乳鸽、鲍翅都很好，就连十几块一盘的老虎虾都可以做得很有特色。总之是菜单上的菜都不会太差。当然价格也是很不错的，值不值，各人有各人的看法。记得一次，5 个人晚上吃了 C\$200 还没粘鲍翅的边。新瑞华的生意很好，去的时候请提前订位。

【转网友评】

多次被评选为最佳海鲜中餐厅，本人去过很多次，确实名副其实。做得最好的是皇帝蟹，一般要 C\$25 / 磅，7~8 磅的就要 C\$175~C\$200。其他菜也很好吃，如红烧乳鸽。本人还非常喜欢那里的冷菜拼盘，别具特色，而且都不贵。烤鸭做得也很好。

但是最近去了一次，非常失望，竟然没有皇帝蟹，只好点了大龙虾和象鼻蚌，但是做得毫无水准。不知道是否换了老板还是厨师。

价钱：C\$200 / (4~5) 人，C\$300 / (7~8) 人。

另有网友评曾遇到不良服务。

地址：102-4940 No.3 Rd.

电话：2738208

(3) 龙皇鲍翅。

Richmond 三号路上，7~11 旁边。好像阿一鲍鱼的师傅在那里，菜的口味就不用说了吧。价格不菲，套餐价格还可以，4 个人 C\$100 多一些。

地址：100-8171 Ackroyd Rd.

电话：2079888

(4) 钓鱼台。

这里的避风塘龙虾真是好吃，金蒜又多又香。不像这里很多的餐厅舍不得金蒜，弄得说不上是避风塘还是葱姜炒。白鳝也是很好，点心一流，价格也还说得过去。Richmond 三号路 London drug 楼上。就餐环境有点拥挤吵闹。

地址：London Plaze 200, 7997 Westminster Hwy

电话：3039739

(5) 麒麟海鲜酒家。

钓鱼台对面，有许多去过的人都说非常不错，有人甚至认为是城里最好，最正宗的粤菜餐馆。价格昂贵。

地址：7900 Westminster Hwy

电话：3038833

(6) 叙香园。

【转网友评】

听说可能是大温哥华最高档的中国海鲜餐馆，豪华气派，水晶吊灯，欧洲名画。本人只是该店的初级食客。非常喜欢那里的中西合璧水果色拉，还有炖汤。我那天吃的血蛤炖鸡，非常鲜美。听说那里的鲍翅很好，但是没有机会品尝。

地址：4540 No.3. Rd.

电话：2738858

(7) 荣华。

置地广场。推荐！价格合理，口味和用料都一流。

地址：1298-3779 Sexsmith Road

电话：2418828

(8) 富大。

百家店一层。人气很旺，菜的味道一般，点心可以吃，12点之前 C\$2.50，午饭的套餐不推荐，因为太普通了。不过，富大晚市的片皮鸭很好，价格也合理。C\$16.8 吃两个人足够了，是个不错的选择。

地址：4348 No.3. Rd.

电话：2708889

(9) 南海渔村。

中肯的评价是不精彩但也不坏。菜价适中，味道也就适中了。

地址：150-4751 Garden City Rd.

电话：2781233

(10) 珠城大酒楼。

20世纪80年代，香港往加拿大的移民很多，有好多名厨都移居加国，而中菜界师傅林鑫胜名字极其响亮，原因是厨艺了得。一味干龙五味虾，将盐混了五种药材炒热，插入生虾用热力逼熟，鲜味无穷。

营业时间：星期一至星期四 11:00am~9:00pm，星期五、星期六 11:00am~10:00pm，星期日及假期 11:00am~次日 9:00am

地址：1132 East Hastings Street, Vancouver

电话：(604) 253-4316

(11) Hon' s Wun-Tun House Ltd 汉记。

是温哥华一间较大规模的中国餐馆。经营了26年，在加拿大多处有分店。很多当地华人光顾。

平均消费：C\$5~C\$15

营业时间：每日上午 10:00 到午夜 00:00

地址：1339 Robson Street, Vancouver

电话：(1604) 6880871

以上只是部分选择，有些鉴于价格比较贵，并没有努力推荐。但是温哥华有如此丰富的海鲜，不尝尝粤菜也是可惜，量力而行吧。

2. 点心、早茶

吃早茶的习惯好像是源于广东、香港一带。其实说早茶并不一定是早上吃的早点，通常是指午餐。早茶有称早市，从八九点到中午两三点。大多的粤菜馆都有，早市卖茶，晚市卖炒菜，九十点以后有宵夜。名曰早茶，茶是很必要的，茶是要收座位费的，C\$0.5~C\$1 不等，大体就是香片、菊花几种。点心分大、中、小点，美点，厨点，每家的规矩都差不多（包括香港也是一样的）。通常就是一张小单子写满了点心的名称，你自己画勾点，然后他们去蒸。也有推车卖的，你选了，服务生盖个戳。也有一些自助式的，通常大、中、小点一个价，美点、厨点价格贵一些。下面说说比较受好评的几家。

(1) 金满楼。

Granville 夹 Cooney, rogers 旁边。C\$2.30 划一价，是推车卖的那种。味道很好，品种繁多，价格公道。虽然推车卖的，但由于客流量很大，也不会吃到冷的。虾饺、烧麦、排骨、蛋塔、粥都很经典，一些新式点心也不错，量大，新鲜。总之，如果要去，周末要趁早，据说有时要等一个小时呢！

地址：145-8360 Granville Ave.

电话：2712323

(2) 王府井。

三号路上。现点现蒸，的确也很好，糯米鸡不错，上午 10:30 前 C\$2.00，12:00。以后 C\$2.50，中间 C\$2.15。人很多，最好预订。

地址：6-6360 No.3 Rd

电话：2706169

(3) 香港英记。

三号路上。现点现蒸，味道还可以，C\$2.30。

早茶是不能多吃的，胆固醇高，也很油腻，没有什么青菜。菜单上的青菜一般只有蚝油，清炒时菜，价钱也不公道。一周光顾一次也就足够了。

3. 粥粉面饭

粥粉面饭也是港式餐厅的一大类。主要以经营各种粥品、炒饭、炒面、小菜为主，当然少不了烧腊，价格相对便宜一些。午饭时段和宵夜通常有特价菜单。C\$5~C\$6 的菜饭加汤或粥，有些还有甜品送，还可以接受。宵夜就只

要 C\$4~C\$5 的打冷小菜，也还划算。正价菜单要 C\$8~C\$9 一个干炒牛河，或虾仁炒饭，或小菜。

(1) 凤鸣粥面。

龙皇鲍翅旁边，怀疑是一家开的。麻辣冻虾值得推荐，很多同事都觉得很好。C\$9.9 一大盘，味道很合北方人的口味，而且虾还是很新鲜的。但招牌的太史五蛇羹，鱼翅拉面就很一般了。粥还可以，鱼片粥尤其好，分量也还好，清汤牛腩值得一提，午市套餐可以一试。

(2) 名都。

三号路靠 cambie。小菜挺好吃的，特别是他家的炒蚬。午市套餐好像是 C\$5.99，包括饭或粥、一款小菜和汤或甜品。另外，消夜是个不错的去处。

地址：170-4060 No.3 Rd.

电话：2791513

(3) 九记。

三号路 saeway 旁。24 小时营业。粥的味道很好，料足。排骨饭不错。总的价格偏高，但人气很旺。

地址：5300 Lansdowne Shopping Center

电话：2787700

(4) 宝马烧腊铺。

新城市广场。烧腊是很好吃的，价格也便宜。

地址：1136-8328 Capstan Way

电话：8210943

(5) 梅园。

London drug 旁边。以咖哩和海南鸡最有名，小菜也还不错。这儿的咖哩相当不错，但不是所有人都欣赏。价格适中。

(6) 汉记。

好像不应该忘掉它的。可能没有人没去过那里吧？Downtown 的汉记还不错。大家要说的话就去 Downtown 那家吧。但的确应该说，这家的食物，量真是惊人。

地址：4600 No.3 Rd.

电话：2730871

(7) 林柱记。

置地广场内，套餐比较实惠，粥煲得很好吃。有 C\$12.99 的烤鸭两吃，但只有半只鸭子。

地址：2118-3779 Sexsmith Rd.

电话：2321328

(8) 新荣记。

三号路上，泰山的旁边。推荐午市套餐，C\$5.99 包括一饭一菜一汤，炒菜的量一个人吃绰绰有余，葱姜牛肉和椒盐排骨最佳。还有 C\$4.99 的菜饭选择。

(9) 豪园茶餐厅。

新城市广场。餐厅的环境干净，人气旺盛，即使午餐的价格都不低，不过味道中等，鱼片粥味道不错。

(10) 何德记面家。

何德记是由香港搬到温哥华的，他们自己用竹升制云吞面和皮，云吞皮又薄又滑，半透明，里面馅料的虾和肉分量十足，非常好吃。

营业时间：星期日至星期四 11:00am~1:00am；星期五、星期六 11:00am~2:00am；逢星期二休息

地址：236 East Broadway, Vancouver, B.C.

电话：(604) 876 7755, (604) 876 6262

(11) 农场鸡庄。

三号路上，Save on Food 隔壁。以卖走地鸡食品为主，贵妃鸡果然也的确皮滑肉嫩，鸡汤也算香浓。就是套餐的价格偏贵，一份要在 C\$7 以上。

3. 茶餐厅

茶餐厅有点像粥粉面饭，但以港式西餐为主。特点是环境大体还都比较宽敞、明亮。港式西餐就不是正统西餐，也有牛排，会是烧得比较熟的；有葡式焗鸡，但是吉士比较少；有意大利面，西红柿酱味比较不浓的。总之是改良

过的。各式冻饮比较多，也是特色之一。也有些中餐供应，像干炒牛河之类的。

(1) Tarragon cafe.

Granville rd. 主营意式及日式茶餐。不得不说这一家餐厅的水准不同一般，环境幽雅，服务周全，食品精美，价格低廉。普通的一客意大利粉不仅有很多的口味选择，分量很大，选料也是非常的精良，酱汁也是新鲜的西红柿做成。就是 French toast 也决不简单，新鲜奶油、鲜果和巧克力酱加枫叶糖浆，大大盘，漂亮得像幅图画。让人不敢相信只有 C\$3.95，还有一杯 16 盎司的冻饮。一家茶餐厅的水准不仅仅看他的牛排如何，甜品的好坏更能体现档次。cafe 甜品的选择很多，真是女生小聚的好场所。快去试试它的 Tea time 吧！

地址：8280 Granville Ave

电话：2738668

(2) 兰桂坊。

public market 对面。听起来好耳熟是吧？其实和香港的一家应该没有关系，但也是天天高朋满座。环境真是比较有味道，但人太多了，就很喧哗。正餐没吃过，觉得太贵，C\$15~C\$16 一个扒餐。但消夜经常光顾，C\$4~C\$5 的 mini 餐，其实一个人吃也够了，还有冻饮。基本上算精美，味道大多可以。晚上看过电影去尝一下，嗯，不错的选择。

地址：188-8131 Westminster Hwy

电话：2718266

(3) 扒王之王。

太古广场楼上。午餐，包括咖哩饭、意粉、牛河，C\$4.95 一份，没有饮料，量和味都可以，解决午餐还过得去。

(4) 大家好美食。

这家应该算是茶餐厅吧，既提供港式西餐，也有广式粥粉面饭。这家的午式套餐的确便宜，所以对于每天中午都要出去吃饭的上班一族还是可以接受的。

午市套餐也是 C\$5.95 一份，包括一盘菜饭（好大的盘子呀，菜量也很大），一碗例汤或一大杯饮料（冻饮另收费）。可选的菜包括牛河、生菜牛肉、回锅

肉（很不正宗，但不难吃）、比目鱼、时菜什么的；因为量很大，如果两个女生一起去，要一份就足够了。西餐有鸡扒、牛扒、葡国鸡饭什么的，C\$6~C\$8不等，也配饮料。对了，午市还有C\$17的一炒菜、一菜饭（或粉面）、一煲粥的套餐。

还有和菜也是挺实惠的，4和菜可以5~6个人吃，才不到C\$40，还送一份鸡。环境一般。

地址：8532 Granville Street, Vancouver

电话：2647663

（三）台湾菜

其实什么是台湾菜很多人也闹不很明白，有些菜接近大陆的南方口味，有些又像北方菜。温哥华的台湾菜馆以两大类为主：只经营饭面的家常小馆，以排骨饭/面、鸡腿饭/面、牛肉面、米粉和一些凉菜为主的；另一类是除了以上这些面饭，还主营炒菜的。不论是以上哪一种，都应说还是价格合理，符合中国人口味的。

1. 新天地台湾菜馆

这家店开张的时候曾经非常的火爆，天天爆满，但到底好在哪里就是见仁见智了。菜量不够大，菜色也单一，就是些到处可以吃到的普通台湾小炒；菜的味道更是马马虎虎的，酸菜大肠浅浅一盘还都是很多的芡汁；招牌菜是嘉义火鸡饭，一小碗C\$2.5，有些火鸡肉和汤汁浇在饭上，味道还可以；菠萝饭看上去很好，有些虾仁的炒饭摆在半个菠萝里面，卖相就很诱人；菜单的价格还是比较便宜的，但是和菜量也是成正比的。有一些台湾朋友说做得一点不好吃，但也有些人说不错；上菜的速度比较慢，而且服务员基本上是目不斜视的。新装修过的店面环境尚可。

地址：8280 Granville Ave. Richmond

电话：604-231-9135

2. 两可茶餐厅 Ricco Cafe

这家小店生意总是一般，不过反之清静的环境很多人却喜欢，装修简单雅致，是个喝茶聊天的好地方。这里主要供应各种茶水饮料、刨冰和一些简餐，

价格不是很便宜，但是还是可以接受的。推荐这家的泡沫绿茶，还有鸡肉饭，煎得黄黄的鸡肉配上几道可口的小菜米饭，舒心爽口，一份 C\$5.95；卤肉饭也是一流，滋味很浓，蛋很香，一份 C\$4.5；小菜香辣毛豆很让人喜欢，热热的毛豆浸在辣汁里，味道十足；最爱莫过于这家的招牌冰了，C\$5 超大份的，还有 2 个香草的冰淇淋球，有人不吃午饭都会来份刨冰的！这里还有很多杂志，三五个好友坐坐聊聊，是个很不错的选择，开业到凌晨哦！

地址：4351 No. 3 Road 170, Richmond

电话：232-0287

3. 徐记

3 号路夹 park。炒菜还是很不错的，三杯鸡、黄鱼汤和各式凉菜都是很好的选择。手拉面的口感劲道，比一般店里的机器面要好。价格嘛，比其他店贵一点，但也物有所值了。

4. 风尚

置地广场。环境是非常好的，服务的小姐也是比较漂亮的（虽然动作很慢，而且眼睛永远向前看）。值得介绍的是无锡排骨和五更旺肠，无锡排骨不是我们国内常吃的小排骨，都是一条一条的。但肉很酥烂，味道很浓。五更旺肠则是总用明火热着，味道香浓。手擀面也很劲道，价格合理。但不保证全部的菜肴都好吃。

地址：1118-3779 Sexsmith Rd.

电话：2448885

5. 时尚

3 号路夹 cook。风尚原来的大厨单干的，菜单和价格丝毫不变，只是环境和人气稍欠。C\$2.95 的午市套餐可谓价廉物美，现点现做的炒菜，菜饭加汤，这个价钱可能是绝无仅有的了。努力！

6. 传统

置地广场。面、饭都不错，小菜很多。红烧牛肉面还是挺正宗的。价格合理，服务也不错。是个吃午餐的好去处。

7. 小厨

Granville + No.3。店主是个老奶奶，在那里吃饭很像在家里。菜单已经加了 GST，炸酱面很好吃，牛肉大饼和鸡腿饭也不错。

8. 台湾美食

新城市广场，Richmond Sushi 旁边。印象中这家的卤大肠很好吃，而且是热的；牛肉面也还不错。肉羹面极力不推荐，有一种很奇怪的香料味道。价格适中，有许多的套餐组合。

（四）上海菜

本地的上海菜的水准普遍一般，又要迎合香港人的口味，所以不能说是纯粹的上海菜。有些招牌菜还有些风味，但也只有招牌菜才推荐一试。价格和一般的粤菜馆差不多，不要指望可以惊艳。

1. 燕云会馆

Granville。中午有上海点心和南方口味的面食供应，晚市的樟茶鸭、酱方、凤尾虾不错，特价的游水鲫鱼两吃不敢恭维。总体水平中上，服务人员的速度比较慢，态度一般。

地址：120-8260 Granville Ave.

电话：2768386

2. 上海新雅

3 号路近 cambie。老字号了，和菜的味道不错，菜价格也比较适中，零点的价格还是比较贵的。可以试试松鼠黄鱼（这里很难吃到桂鱼）和黄泥螺。

地址：150-4160 No.3 Rd

电话：2732881

3. 梅龙镇

3 号路。盘子的尺寸偏小，价格偏贵，味道谈不上正宗。留下好印象的是熏鱼。

（五）川菜

川菜在国内一直火爆，相信也有不少移民是川菜的拥趸，但劝大家就不要再怀念川菜了，那好像是不可求的，至少在这里是。其实川菜是比较大众化的菜肴，用料通常并不要求非海鲜鱼翅不可，普通的肉类蔬菜也可以做出很可口

的。主要是调料和火候的问题，对厨师的技巧要求比较高，有一种平凡中显出不平凡的劲头。

1. 老四川

西百老汇街。其实如果说有一家还不错的，大概就是老四川了。价格比较贵（因为毕竟猪肉和大虾的价格不一样嘛），但最起码味道还是川菜的味。

（当然不是金山城了，但还是比郭林的家常菜好一些）很多人都说本地最正宗的香辣蟹和回锅肉、水煮肉都在这里。火锅没试过，有人说不错，就是贵点。

地址：1788 West Broadway Vancouver

电话：7383648

2. 川味馆

3 号路夹 buswell。好像是香港人开的，其实不太能称为川菜。但量足，价格合理。

但是 3 号路和 GRANVILLE/RMD 有家四川店，在 98 路终点，马路对面，味道还可以，很有江南风味。

地址：100-8151 Anderson Rd.

电话：2769168

3. 茅台粗菜馆

公众市场对面。也不好称为川菜，凉菜还有点像。担担面价格便宜。要说正宗比较牵强，但也没有什么太多的怪味，菜的品种相当多，价格也挺实惠。

午市套餐 C\$5.95 一份，包括一盘菜（内容很丰富的一盘呀）、一碗饭（不仅仅是冒尖那么简单，大约最少是普通的两倍吧）、一碗例汤、一大杯饮料（冻饮不另收费）。可选的炒菜包括很多北方菜、溜肝尖、腰花、辣子鸡丁、上素什么的；如果两三个人一起去，菜式可以要得丰富些，就是男生也可以吃饱。

其他还有：C\$1.99 和 C\$2.99 一份的凉菜、C\$1.99 一大碗的担担面、C\$3~C\$4 的面食配饮料可以选择呢！

环境一般。

地址：公众市场对面，Westminster Hwy. Richmond

4. 巴国布衣川菜馆

这家餐厅是最近新开的，好像是和老四川有些关系的。应该公平地说，还是有些川菜的味道，虽然说没有国内的好吃，但是在本地有限的川菜馆里也算是数一数二的了。价格不算太便宜，但菜量还是可以，基本上都是大盘的。特点之一是比较够辣，尤其是辣螃蟹，好不好吃已经在其次，辣得很难吃完倒是真的。凉菜做得还不错，有点味道，比如口水鸡、夫妻肺片、川北凉粉，都是 C\$8.95 一份，说实在的不便宜；热菜可选的也不少，香口鱼和毛血旺都是大盆的，大约 C\$20 左右一份，有点点麻味，没有国内的巴国布衣正宗，但还可以吃；小吃还不错，比如肥肠粉，拿毛血旺的水准来看，火锅估计好不到哪里去。服务小姐都是川妹子打扮，但是服务质量一般，人多了就手忙脚乱的，所以大家在这里吃饭就不要着急了。不过，anyway，爱吃川菜的还是可以过来试试啦。

地址：Park Road, Richmond center 对面，原聚贤阁旧址

（六）湖南菜

1. 湘缘菜馆

在温哥华吃湘菜还是不大容易的，可以选择的餐馆很少，湘缘坐落在 Kingsway 上，metrotown 对面，方便倒是非常方便。很小的门脸，布置得挺有乡土气息；菜单也比较简单，无非是剁椒鱼头、红烧肉、白辣椒炒鸡杂、酸豆角肉末一类的典型湖南菜；菜量还是可以的，不小，价格也不贵，但是有多正宗，多好吃，就见仁见智了。红烧肉有点辣，炖得还是比较软烂的，酸豆角怎么做都差不多；剁椒鱼头分大小份的，十几块钱，鱼头是斩成小块的，应该说还可以吧。服务质量一般，洗手间卫生质量尚可。

地址：4593 Kingsway Burnaby

电话：604-437-0828

2. 湘菜王

湘菜王不知道是换大厨了，还是换老板了，或是改变经营作风了，总之有了不小的提高。如果和湘缘比，湘菜王更实惠味好。店面小小的，还算干净，不知道为什么生意比较清淡。他家的湘菜还是比较正宗的，而且选择也多。泡椒不知道是不是自己做的，既新鲜也非常辣，空口吃是比较有挑战性的；这家

的鱼头很大份，是一个整个的没有剁碎，味道足，但有点咸；白辣椒鸡杂很好吃，就是鸡杂少了点；腊肉也还算新鲜；辣椒炒山菌挺有特色；这里不辣的菜可能就是素炒青菜了。老板娘人很 nice，服务也还尚可，价格便宜，10 个人大约 C\$100 左右也就吃下来了。有空可以来试试，如果你也是无辣不欢的话。

地址：Main street + Marine Drive 东北角

（七）北方菜

北方菜就更少而又少了。山东菜基本没有，北京菜也局限在小吃和面食的范围，炒菜可能就是一点家事的东北菜，像地三鲜、小鸡炖蘑菇之类的。偶尔吃一次还可以，如果你是北方人，就当花钱怀念一下家乡吧。

1. 少林面庄

东百老汇街。店面小，名气不小，总是很多人的样子。兰州拉面虽然面不像是加了硼灰的（也许这边不许，或弄不到？），但大致是那个味儿吧。各式面条和炒面也不错，包子还可以。建议有机会去试试，反正价格便宜。

地址：548 W. Broadway Vancouver

电话：8731816

2. 长城饭店

少林面庄对面。听别人介绍说还比较好，很多网友认为还不错，价格也可以接受，有些北方菜的特点。

地址：525 West Broadway Vancouver

电话：8739147

3. 北京面馆

Buswell + Cook。开业的初期和最近有了不小的变化，尤其是小炒上花了不少的心思，分量也大了些。可以说此处的鱼香肉丝基本上是本城最京味的四川改良菜，让人想起了北京的家事菜馆。但价格还是略贵，如果在此基础上下调 10%，积极学习本地餐馆的经营作风，改善服务质量，将更具竞争力。

4. 同和居

这家菜馆怎么说呢？以前曾被很多人批评过，那是还在 main 街的时候，的确是条件差了点。现在搬到 Richmond 原来燕云楼的旧址，环境是改善了不

少，菜单和服务也有了不小的变化。现在的菜单已经不能说是纯粹的北方菜了，而是什么都有，南北齐全。招牌菜还是以前的扒鸡，因为别的地方吃不到，所以也算是特色之一。这家的和菜是非常便宜的，C\$60 有 6 个菜还送一只螃蟹和半只扒鸡；肘子做得还是不错的，比较软烂；除此之外这家也供应涮羊肉。如果说有什么可以推荐的就是早茶了，便宜而且有不少北方点心，比如烧饼夹孜然羊肉就挺好吃的；吃晚饭还有甜点奉送。

地址：原燕云楼旧址，8260 Granville Ave, Richmond

电话：604-276-8386

（八）日本料理

如果说人在北美什么地方的日餐最好，大概首屈一指的就是 Richmond。具体原因也说不很清楚，海产品丰富固然是一点优势，再加上香港人多也是一个原因。不过最好的日本餐厅还是日本人经营的。本地的日本餐厅实在是太多了，所以竞争残酷，也就使日餐的价格变得非常实惠。大概除了日本恐怕更便宜的地方不多了吧。Sashimi、Sushi、Miso soup、焗蚝、鳗鱼都能吃到比较正宗的。Sashimi 也就是鱼生，最普通便宜的是 Salmon, tuna，但理论上只有 sokeyeye 才有资格做鱼生的。有人认为鱼生可能生吃不够卫生，实际上鱼生都是要超低温杀菌处理后才可食用的。高级的鱼生包括黄尾鱼、红姬鱼、海胆、Toro、虾、龙虾等等。寿司对鱼生的用料应该也是非常讲究的，毕竟鱼生在有饭的配合下还要保持其独特的味道，所以也是很严格的。寿司的价格相对鱼生要便宜一点，花样翻新得多一些，寿司大约分寿司、寿司卷、寿司手卷、寿司饭等等。日式的前菜的品种也是很多的，包括各种沙拉、天妇罗、铁板烧、炉端烧、酱汁；如果不吃寿司鱼生，还有许多面、饭的选择，铁板烧配饭、炸物配汤面、冷面和炒面。日本人很以拉面为荣，汤底和配料也都很讲究。再有的日式火锅也可以在冬天一试，满有新鲜感的。我们只聊聊价廉物美的餐厅吧，真正超豪华的价格是非常昂贵的。

1. 东京一番

Lansdowne + Cooney。有十几年的经营历史了吧，是很值得推荐的一家。鱼生和寿司都是高层次的，大大片的新鲜鱼生，部位精良，价格合理。寿司的

饭团很见功力，决不是粗制滥造。前菜和拉面也都有特色，有 all you can eat, lunch C\$ 9.95, dinner C\$18.95, night C\$10.95。lunch 有鱼生，dinner 还有海胆呢！强力推荐！

地址：170-8380 Lansdowne Rd.

电话：2798802

2. 日本一番

Garden city + Alderbridge。只有晚上开门，9:30 以后的消夜很实惠。这家的特点是蚝很棒，不论是生蚝还是焗蚝。很多人都认为这里的焗蚝是城里最好的，火锅还可以吧。寿司水准一般。

地址：130-4751 Garden City Rd.

电话：2762628

3. 大增

Granville。菜单改了之后，便宜实惠了许多，但水平不稳，有时很好，有时很差。前菜都是 C\$2.50，有鱼生和寿司，天妇罗虾的船也只有 C\$11.50。可以一试，好不好就看运气了。

地址：8300 Granville Ave.

电话：2737874

4. 大丸

3 号路。好像是第一家日本人在 Richmond 的日本餐厅，不知是真是假。曾经有很好的寿司，而且是回转 bar 呢。

地址：100-8111 Ackroyd Rd.

电话：2704846

5. Richmond Sushi

新城市广场。主营 all you can eat。Lunch C\$ 9.95, dinner C\$18.95, night C\$10.95。最好就是焗蚝了，其他的实在一般，寿司质量 3 流。

地址：8388 Capstan Way 1488, Richmond

电话：207-7783

6. 味太郎

3号路。试过一次 all you can eat, C\$11.95。比 Richmond Sushi 好点, 有限。不知道正餐菜单会不会好呢?

地址: 101-4940 No.3 Rd.

电话: 2733838

7. 福祿寿司 Express

Superstore 楼下。便宜实惠, 可以吃午餐。加州卷很好吃, 价格只有 C\$2.45。当然, 这只是一家 Express 了。

地址: 4651 No.3 Rd.

电话: 2790922

8. I Love Sushi (网友推荐)

Public market 对面, 鱼生新鲜, 寿司好味, 消夜便宜。

9. KIRIN SUSHI (网友推荐)

价廉物美, 鱼生非常新鲜。这家店基本是去 new westminster 的唯一理由。这是一家中国人开的日本餐厅。

地址: 31 8th St.new Westminster

10. Hapa Izakaya

这家的装修非常有格调, 西式的装修, 日式的改良菜单, 价格也合理。这里的菜式很有意思, 好吃的东西多多, 比如盐浸过的 saba, 端到你面前用明火一烧, 表面油腻腻的香味马上升腾出来, 真是又好吃又好玩; 有一种清酒是用很大的竹筒装的, 冻的冰冰的, 然后倒在小小的竹杯里, 看上去都很有情趣, 而且不贵, 一份才 C\$8; 具体还有什么要推荐的? 其实真的除了油炸的都挺好吃, 炒饭也挺不错, 有一次听旁边老外聊天点菜, 居然说你闭着眼睛点好啦, 反正没有不好吃的。当然, 这样说有点夸张, 也不一定符合所有人的口味, 不过如果你喜欢 GUU 的话, 不妨来试一下, 这是不一样的惊喜哦。来这里最好预订, 因为太多顾客了, 不夸张地说, 周末等两小时的位置都是有可能的; 而且店不太好找, 虽然就在 robson 上, Hapa 的招牌很小而且是在接近地面的地方才可以看得到, 另外好像中午不营业。

地址: 1479 robson street, vancouver

电话: 604-689-4272

11. 濑户寿司

这是一家口碑很好的日本餐馆, 据称店里所有的高级鱼生都是从日本新鲜空运来的, 所以品质应该是没有太大的问题, 当然相应的价格也就会高一些了。不过平心而论, 这家的 **sushi** 和 **sashimi** 的确味道很好, 做工精良, 而且很多的前菜也是其他店里没有供应的, 比如说纳豆; 这家的拉面和茶泡饭也是非常的好吃; 所以有钱的时候就去吃 **sashimi**, 没钱的时候就去吃碗拉面解解馋也不错, 辣 **miso** 拉面值得大力推荐!

地址: Alexandra Rd. Richmond

12. 清寿司

清寿司虽然门面不大, 而且地处的位置也相对偏僻, 但是吃过的很多人都成了熟客, 当然是因为做得不错喽! 这家的晚饭比较有特色, 因为菜单上的新鲜东西多多, 比如焗蚝是很大的那种, 中间有炸过的土豆, 好香, 不过吃了一定长胖; **Uni** 是又新鲜又好吃, 吃了还想吃; 三文鱼的茶泡饭也是很香甜的, 大块 **salmon** 才 **C\$6** 一碗; 不过其他的食物价格还是不便宜的。午餐吗? 老实讲一般, **lunch box** 的价格不便宜, 食物的品质还可以, 但做工明显没有晚餐的质量好, 不过就是这样还是会每天中午爆满, 大多是老外光顾。

地址: No 5. + Cambie, Richmond

(九) 韩式料理

这里的味道大体是和国内的韩式料理差不多的, 大约酱料都相同的缘故吧。但韩式料理的价格比较贵, 如果吃烤肉的话, 两人 **C\$40-C\$50** 是要的。**Richmond** 的韩式料理不多, 好像 **Kings Way** 上有很多。

1. 三宝鲜

Granville + 16 ave, Vancouver. 这是一家日韩的 **all you can eat**, **lunch C\$11.95**。寿司一般, 但烤肉很好吃, 有牛肉、鸡肉和辣猪肉。是用铁菟子做的那一种, 喜欢吃烤肉的朋友可以一试。对了, **C\$11.95** 还包括鱼生的。周末的人很多, 要去的话要早, 楼下的停车场不大。

地址: 2993 Granville ST

电话: 7376888

2. Korean House

3 号路 save on food 旁边。有烤肉的 all you can eat, C\$13.95, 基本上还可以, 午餐有 combo, C\$4.95~C\$5.95, 这里的石锅饭还不错。

地址: 8291 Ackroyd Rd.

电话: 2706776

3. Kamichi

London drug 楼上。一对夫妇开的, 太太是韩裔。韩式料理还是比较正宗的, 就是价格高些。顾客不多, 环境不错。

地址: 250-7997 Westminster Hwy.

电话: 2737933

(十) 东南亚料理

其实, 东南亚料理是个统称, 大体上分为马来、泰式、新加坡、印度尼西亚风味等等。以咖哩、沙爹、焦叶、椰子等东南亚香料为主, 特点是醒目开胃, 偶尔尝尝无伤大雅。

1. 新马印

Lansdowne + cooney。很多人认为是 Richmond 以至 Vancouver 最好的一家东南亚料理。每一道菜都非常的精彩, 去吃过的马来朋友也说非常好。炸香鸡是特色, special home style chicken, 那特殊香料腌制的鸡肉炸过之后, 又香又嫩。咖哩也很好吃, 就是味道稍辣了一些。再有就是那独特的椰子香味, 保证你吃过难忘。

地址: 1-2 8280 Lansdowne Rd.

电话: 2786002

2. 金隆

3 号路。如果你对东南亚料理的要求不是非常高的话, 金隆是个吃午餐的好地方。不是很浓烈的味道, 经济实惠。值得一提的是海南鸡, 一份去骨的鸡肉又滑又嫩, 鸡饭清香, 鸡汤浓郁, 也只有 C\$5, 是很好的选择。

地址: 130-4800 No. 3 Rd.

电话: 8219883

3. Tropical Cuisine

置地广场，风尚的旁边。以经营东南亚菜式和台菜为主。刚刚开张不久，装潢得很有现代气息，颜色极为鲜艳。可能是新张开业的原因，服务生还欠熟练。食物看上去比较精致，尝过的海南鸡和面并不如看上去的那么美味，但是应该说还是略高于一般水平。价格比新马印为便宜，但比一般台菜小馆为贵。

(十一) 越南河粉

越南的食品很简单，除了各种搭配的河粉之外，就是香茅鸡、猪扒配饭了，对，还有春卷。总之，这里的越南饭是不能登大雅之堂的。但也食客众多，大约因为简单、清淡、可口吧。

1. 越香

3号路 **save on food** 旁边。一家老餐馆了，量大、实惠、汤好，生牛肉、牛腩为佳。但用餐环境较差。

2. 龙珠

新城市广场。刚开张不久，一改越南餐厅形像，环境宽敞干净，甚至可以说优美。不论是河粉还是饭做工都很细致，干干净净的。BBQ 猪排饭真的很好吃，配汤，配青菜。听说最近还有新菜单出，有时间可以试一试。价格在越南河粉店算中档的。

3. 泰山

3号路。老店面了，听说有不少有名的香港影星光顾过，味道还可以，环境一般。

地址: 6280 No.3 Rd.

电话: 2784788

(十二) 另类 Mongolia

在 **Alexander Rd.** 上，专营自助式蒙古烤肉。是一家西式餐厅，环境典雅精致。餐厅的一边是自助吧台，中间围绕着一个超大的铁板烤炉。食客拿小盆自捡一些喜欢的海鲜、肉类和蔬菜，浇上配料，大师傅称了重量后，就会在大铁板上开始烤，其实很像日式铁板烧。海鲜、肉类和蔬菜的品种很多，虾、带

子、鱼柳、猪牛羊肉、鸡肉，还有很多的蔬菜蘑菇，都非常新鲜。十几种调料可以自己搭配，旁边有搭配指导。注意，所有的东西都按分量划一价，C\$2.22/100 克。适量而已，不要选太多，要不然会心疼的，而且容易凉。米饭、饼和汤是送的，平均 C\$10 一人就大致可以了。很难说是不是非常好吃，见仁见智了。

（十三）大排档

作为新移民，即使有工作收入，总是进饭馆还是挺奢侈的。隔三岔五的去大排档比较节约开支。在这里也为大家介绍介绍。

1. 公共市场

公共市场有大约十来家大排档吧，是价廉物美的场所，但环境不太好，车也不是很好停。这里三菜一饭比其他地方的便宜，只有 C\$4.25，且量大味道好。最近经常去的是一家刚刚开张的天津排档，叫津津好味的。这家的包子很好吃，肉香，还多汁，典型的北方包子，送菜，送粥。炒菜也是典型的北方家常菜，炖排骨、鱼香肉丝、烩丸子都很好吃。也可以单点小炒及花卷。

旁边的北京、上海排档就相对粗糙一些了。门口的一家有很好吃的熏鱼。这里还有一家专门卖煲仔饭的，现点现煲只有 C\$3。

2. 百家店

也有十来家。环境稍佳，停车很头痛。港式的排档居多，几家粥粉面还都可以，点个牛河不会让你失望的，量非常大。有一家河粉排档值得一提，不比上面提到的几家河粉餐厅差，而且便宜，只有 C\$4 左右。

3. 大统华

主要以台湾排档为主，有一家叫小美的，大肠面线有味道，还有些新派的套餐，比如葡式鸡饭就是加了孜然的，很醒口。还有一家叫永和豆浆的，应该是和国内一样的台湾连锁店，牛肉饼挺不错的。

4. Yaohan

Yaohan 天天人山人海。可以一提的有一家粥铺，粥和肠粉还挺地道。另一家就是海南屋卖的咖喱，好吃是好吃，但很贵，而且吃完嘴里的味道很大。有意思的是那里的一家韩国排档的面居然是方便面。

5. Lansdowne mall

中西合璧的。好吃的东西不多，只有一家印度排档天天很多人排队，尝尝是和东南亚的味道不同，挺有特色，套餐附带的印度饼真是一流。对了，还有一家新开的希腊风味，它的 KEBAB 很好吃，有点类似北方的大饼夹肉，有刚刚烤好的肉和很多蔬菜加上特殊的酱汁，又美味又健康。

6. Richmond center mall

以西餐为主，没有什么特殊好吃的中国食品，价格也比一般的排档贵一些。

7. 太古广场

印象中很小就四五家的样子。特殊好吃的东西也不多，价格算比较便宜的。有一家台湾排档的老板很热情，他家的酸辣汤、葱油饼不错。别的都印象不深刻了。

8. 丽晶广场

是在本那比的。丽晶广场的环境不错，店很多，选择也很多。如果离得近的话建议试试，远的话就免了。

（十四）购买食物

不论人生活在什么地方，有什么样的生活习惯，还是收入的高低，吃总都是头等的大事。上面的温哥华的吃吃喝喝，主要讲的是温哥华的餐馆食肆，但毕竟很多人是不经常到外面吃或者干脆就不喜欢，所以这里我们就谈谈关于购买食物的窍门。

1. 中国超市

（1）大统华。

光从名字上来看，就知道是中国超市的老大。经营历史很久，而且这些年的生意越做越好，所以东西也就比以前便宜了不少。这里最大的特点就是面面俱到，基本流行的中国食品这里都可以找到，包括六必居的酱菜和黄酱，但注意不是什么都便宜的。大统华值得一周去一次，因为每周周末都有特价商品，而且通常是很实惠的，尤其是水果，曾经有一次大橙子只卖 8 分一磅……不过这样的机会一般买的人都很多，上午要早一点去才可以买到。这里的鲜鱼和鲜肉都是不错的，价格也适中，不过只有特价的品种才会是最低的价格，一般来

讲，总可以在其他店找到更便宜的，处理好切片的包装都比较贵，但是要买螃蟹和虾感觉还是这里的最好。烧烤的肉类都腌制得很好吃，也不贵，去野营时买些带着吃也不错。蔬菜除了特价品一定是贵的，虽然看上去很干净和新鲜，但价格也可能比其他地方贵一倍呢。豆腐之类的制品买超市自己做的及散装的都还可以，豆浆有一种枫华的比一般的都便宜。这里还一般有特价的中国罐头，像默林什么的，价格比较合理，可以买来储存。

(2) 八佰伴

自从被大统华收购了之后，风格有了很大的变化，虽然还有一些日本商品卖，但中国商品已经占了主流。这里的价格和大统华是统一的，便宜的时候都有特价。八佰伴有两个特点值得介绍。第一，有一间自己的统华小厨，有上百种冷热的中式日式小菜，以中式凉菜最好，就是价格高一点，海鲜和肉都要 C\$3.5~C\$5 一小盒，素的也要 C\$2~C\$3，还有大盒包装。热菜一般，日本寿司也就一般水平。不过除了凉菜，其他的过了晚上 7 点多就开始打包减价了，如果 8 点去，热菜就便宜得不得了，当然如想吃好菜就要凭运气了。第二，有一间面包房，味道不错，价格合理，尤其是鲜奶油蛋糕，好吃呀，提前一天订有 10% 的折扣；晚上 7 点之后也会 8.5 折出售，还会有一种 C\$3.99 的大包装，里面大约有七八款不同的面包，还是挺值的，可都是当天新鲜的。这里有时还有一些日式商品减价优惠。最大的问题就是很难停车，所以推荐周末上午或晚上去。

(3) 超市 2000

这是近两年才有的，刚开张都没人来，现在好多了。实际就在八佰伴边上不远的新城市广场，东西的价格还是“可圈可点”的。最好的就是鲜肉，碎肉 C\$1.68，瘦肉 C\$2.75，肉是新鲜处理的，没有任何的质量问题，还有很好的下水卖，像大肠和肝都是又干净又实惠的。如果你好吃火锅，这儿还有羊肉片、肥牛和火鸡片卖，火鸡片的性价比最好。有时有刚捞出的活鱼卖。价格便宜。另外的一个特点就是有很精细的蔬菜，通常他们会花时间将菜心摘出来单卖，价格当然贵一点，但还是比其他地方价格低和品种齐全。其他就没有什么了，这里的地方小货品并不是很齐全，干货和小食品还是需要到其他的超市选才行。

(4) 帝国超市。

就在 3 号路上，位置是比较方便的，但找停车位简直是不可能，所以开车的朋友去那里会有点不方便。以前刚开业的时候，还有不少比大统华便宜的东西，现在好像就没有什么太大的区别了。东西的品种还是很齐全，也有一家小型的熟食店和面包房，但价格都觉得偏高。如果有特价还可以去看看。

(5) 柏仁超市。

就在原来 3 号路的 Future Shop 边上，好像是中国粮油的分店，也以大陆的杂货为主。它最知名的就叫盛国宝的东北大米，10 千克一袋 C\$7.99，的确好吃，觉得比日本米和泰国米都好。还有些中国进口的杂粮质量也不错，总之要买国产的干货和小食品，康师傅的方便面什么的可以考虑到这里。不过这儿的老板精得很，什么东西卖得好就涨涨价，什么东西卖得不好就不进了，所以断货的情况经常出现，货品的价格也是很难稳定，总的趋势是越来越贵。

(6) 公众市场。

其实好像 public market 不该分为超市一类，但它的一层什么都有，货物齐全，也就一起说说了。公众市场的几家菜场如果说不是 Richmond 最便宜的，也是不错的了，不敢保证菜的质量是最好，但大多数还是可以的，一般的价格都比外面的超市便宜至少 30%~40%，每天还有几种超值的特价品，C\$1/0.5 千克的新鲜香菇可能只有这里会碰到吧。还有一家卖冷冻点心的饺子皮可谓首屈一指，皮的薄厚适中，软硬相宜，C\$1.79 一磅不太便宜，可省了多少事呀，比超市里老广双喜牌只能包馄饨的饺子皮可好多了。门口的一家杂货店有一种东北的银珠米卖，比盛国宝油性少点，但嚼头还可以。

(7) 中国粮油。

大名鼎鼎呀，位于唐人街的北面。其特点是以中国干货为主，价格很便宜，像六福的辣油香笋只有 C\$1.68，别的地方大约要超过 C\$2.5 呢。各种牌子的大米非常齐全，而且价格大约是全城最低的；购物环境其差无比，窄小而且都是摆在地上的纸箱子，选东西的时候要注意货品和价格是不是对得上，还有因为都是干货又都是中国产品，存放的日期有时是很难分辨和掌握的，千万小心不要买过期的食品。另外都是现金交易，门口的停车位非常狭小。

2. 西人超市

(1) Save on Food。

是本地最常见的西人超市，购物环境良好，货品质量基本有保证（但有人也买过发霉的汉记拉面），品种繁多，价格较高。每周都有的一两种蔬菜或水果是特价品，其他的价格都是比较贵的，当然收拾得也非常漂亮和新鲜，有时看看他们的菜架子，绿油油一片也是很养眼的。当然也不是什么都贵，比如说牛奶、冰淇淋、土豆、速冻蔬菜、火腿、面包、饮料价格还都是很合理的。此处厨房做的烤鸡非常好吃，一整只也只有 C\$6.99；沙拉也挺好的。3 号路的那一家因为购物的中国人多了，还开了零售鲜肉的柜台，肉的质量好，价格也比大统华便宜，就是过了 5 点就关门了。这里是有会员卡和积分点制度的，很多减价商品要会员才可以买。会员卡当然是免费申请的，到服务台填表就可以了；通常一块钱一个点，有些商品有奖励点，但实际上没有太大意义，因为大约 1 000 个点才可以换一棵生菜。这里的报纸是打九折零售的。

(2) Safeway。

和 Save on Food 大同小异，也是有会员卡的，每周都有优惠活动，经常是装满一袋子肉可以有 8 折一类的优惠。其另一特点就是购物可得 Air miles，一般是 C\$25 一个点，有些促销的商品有奖励多一些积分点的。其实到西人店购物还是有些窍门的，买东西之前要学习一下本周的特价 flyer，有时的特价品还是真的很便宜，不要任性想买什么就买什么，那一定是要浪费的，想想之所以这些超市可以有如此好的环境，还不是从很多人一次在一个店买完所有需要的商品的习惯中赚来的。还有就是真正的减价品，注意不是特价品，也就是质量稍微有点问题的商品可以卖得非常便宜，比如说一袋子 C\$2 的香蕉可能只是长得斑点多了些；不像一些中国超市的减价品基本上不能吃了。

(3) Super store。

很多人很喜欢到 Super store 购物，觉得这里是最便宜的地方了，其实这样的思想是有一定偏颇的，要知道老印开的商店点子可多了。第一，同类商品里一定是 noname 或 pc 的最便宜，为什么？因为是 Super store 自己产的；很多人买东西是喜欢多比较，倾向买最便宜的，但是俗话说便宜没好货，noname

的确和其他牌子的商品在质量上有一定的差距。第二，很多情况下是要多买同一商品才有优惠，注意一定要一模一样的商品，有时连颜色不同也是不可以的。第三，就是有些新鲜的商品，例如蔬菜、牛奶很容易变坏，因为像 **Save on Food** 卖的都是 A 级菜，而这里的很可能是 B 甚至 C 级的，所以大家要注意。这里的鸡蛋是众所周知的便宜，但如果一枚鸡蛋的壳用手指一碰就破，想来下蛋的鸡一定缺钙，鸡蛋的营养也好不到哪里去。当然，这里还是有很多的日用品、饮料和油，同一个品牌比外面便宜的，此处只是想大家不要迷信其全部都好。

(4) Costco。

Costco 是一家很优秀的商店，货品质量好，价格便宜，服务也不错，从大到家具电器，小到鸡蛋牙膏品种选择很多，虽然其也卖自己牌子的商品，但用过的没有发现什么问题。可以说这里洗照片，买鸡蛋、牛奶、**Pizza**、熟肉等除蔬菜水果的食品，还有日用的洗发水、牙膏、卫生纸之类的商品，一定是很便宜的；大件的电器用品可不是完全不能考虑。不过这里也有些局限性：第一，要加入会员，**C\$50** 一年两个人用同一张卡号。第二，东西大多是大宗包装的。第三，同种货品可选择的牌子比较少。这里还有个餐厅，一个大号热狗加饮料才 **C\$1.99**，一个 18 英寸的 **pizza** 才 **C\$12.99**，偶尔购完物吃一吃，比麦当劳还便宜。

(5) IGA。

可以说是和 **Save on Food** 同类的商店，但因为价格比较贵，所以多分布于社区之中，很少和大超市正面交锋，看不出有什么明显的购物吸引力。

3. 其他

(1) 参茸行。

这里的参茸行非常多，大多都是香港人开的，主要以经营中药、干货为主，通常还会有中医免费坐诊，主要是为了更好地卖药啦，还有收费的熬药服务，价格一般比较贵。干货指的是海米、干贝、黄花、木耳、香菇、花生之类的东西，在参茸行买这类商品可能要比一般超市便宜一些，有时不同的店里还会有特价，但要注意货品的新鲜程度。

(2) 面包店。

虽然西人也有许多的面包店像 **Bread Garden**，但很多人还是倾向于中式的面包店，面包的品种多多，蛋糕也不会像洋人的傻甜傻甜的。松屋是一个值得推荐的地方，这家的面包便宜，味道好，不论奶油还是慕斯或者是 **Cheese cake** 都不错，还有它的栗子蛋糕，当然还有油条卖。美心饼店的面包烘制得比较小巧，一次买 3 个可以便宜，还有麻团一类中式点心。新城市广场新开的一家饼店，有一种 **C\$1** 一条的葱香面包，刚刚烤出来的时候真是香味四溢，好吃得不得了，另外那儿的曲奇也不错。中环广场有一家饼屋的蛋塔很好吃，也不贵。通常饼屋们都会在应季的时候推出一些小吃，像月饼、粽子什么的。

4. 菜市场

(1) 百家店。

这里的层次比公众市场高一些，不那么乱七八糟的，买蔬菜水果的也就一家小门脸，货品收拾得挺干净漂亮，但价格并不值得推荐。

(2) Langley Farm。

在 **Lansdowne Mall** 里，好像 **Metro Town** 也有一家。**Richmond** 的这一家有许多中国菜，价格也通常比较便宜而且质量有保证，尤其是每天摆在门口的特价商品，绝对是很值的。店里的货品也是可以的，但价格就不能保证是最好的，水果架上的非应季水果就比较贵。

(3) 五号路上的菜店。

Richmond 的五号路以东和 **Steveston** 以南的大约都是菜地和农村了，所以在这两条路上有不少的前店后菜地的小型菜市场。他们的主要特点就是都很新鲜，虽然菜的品种可能不全，但很多都是新鲜采下来的，比如其中一家的小黄瓜还顶着花呢！

5. 肉店

如果喜欢烧烤或者火锅需要买肉片的，目前知道的有两家。一个是在 3 号路新瑞华对面的火炭烧烤乐园，一家是 **bridge port** 上的福升。价格也谈不上多优惠，但至少有的卖，品种齐全。

6. 酒店

这里是只有 BC 授权的商店才可以卖酒，有几点值得注意。第一，只有 19 岁以上人士可以买酒，如果你长得年轻有可能被要求出示 ID；第二，酒的价格是已经包括税的了，只需要再交瓶子的押金；第三，酒店星期日是不开门的，好像是因为周日要做礼拜，不能喝酒。加拿大的酒税很高，如果可以就近去美国买酒，价格可以便宜 30%~40%，但每人只可以带一箱啤酒，或 1 升烈酒。一般来说，进口酒都比本地酒要昂贵一些，葡萄酒 BC 本地产的就很好了。听说最近酒店有二锅头卖了，最简装的也要 C\$19，青岛啤酒也可以找得到。另外，还有一些酿酒的酒坊可以做整箱的果酒还有冰酒，听说价格还可以再便宜一些。

7. 唐人街

温哥华的唐人街似乎说成是小香港会更加贴切些。邻街的蔬菜店、水果店、肉店、鱼店、糕点店、中药店与香港、台湾出售相同的食品、原料。这里的食品种类齐全而且价格低廉。

唐人街的大餐厅不多，主要位于主要道路的旁边及里士满，且几乎各大餐厅在香港都有总店。白天，各大餐厅都能品茶，每个餐厅都有自己的推荐品。随处走走，品品各家的名茶，也别有一番意思。如果对哪家餐厅的茶情有独钟，到了正餐的时间，一般是 17:00 点，可再度前往。

在唐人街吃饭，最好点自己喜欢的菜。特别是海鲜，包括活虾、活蟹、活鱼、活贝等，均当场从鱼缸里捞出，十分新鲜。最后再要炒饭、炒河粉。

唐人街有许多小吃店，还有几家港式茶馆。外面是糕点店，出售蛋糕、面包，里面摆有椅子，可品尝港式西餐，如炸鸡排、烤肉、咖喱饭等。另外，中药店、干菜店，可以很方便而便宜地买到药膳料理的原料。所以，到温哥华，你不愁吃不到地道的港式菜、粤菜等国内美食。

四、玩转温哥华

在温哥华生活，最为人所津津乐道的，无疑是其美丽的风光和多姿多彩的户外活动（Outdoor Adventure）。市政府建设了不少户外活动设施，如果你住在温哥华，你所需要做的只是穿上你的滑雪板，骑上你的单车，再带上你心爱的风帆，然后 go。

（一）户外

1. 高尔夫球（Golf）

在 BC 省有 230 多个高尔夫球场，单在温哥华市就有 12 个，而且价格相当低廉，一般在 C\$40~C\$50 左右，而且不需要会籍。

2. 滑雪（Skiing）

距离温哥华两个小时车程的威士拿，已连续三年被评为全世界的最佳滑雪胜地。自从英国查尔斯王子到威士拿滑雪后，更加名声大噪。

【注】 如果你是滑雪新手，你可以参加温哥华当地旅行社的滑雪一天团，只要 C\$90~C\$100，包来回车费、滑雪费用、设备及专人指导。

3. 游轮（Cruise）

坐游轮畅游温哥华是一个另类的游览方法，如果你有钱而又有时间的话，就不能错过拉斯维加斯的游轮。

4. 网球（Tennis）

温哥华拥有 180 个免费的公众网球场。温哥华的公众网球场，采取先到先得的办法，如果有人等在的话，每人只可以玩 30 分钟，当然这是没有管理员而靠个人自觉的。

5. 单车（Biking）

在中国大陆，单车仍然是主要的交通工具，但在温哥华，单车不是人们的代步工具，而是普通大众喜爱的运动之一。而且骑单车可能是探索温哥华美丽山水的最佳方法。

6. 游泳（Swimming）

温哥华公园局为市民设立了 9 个室内恒温泳池及 7 个室外泳池，并且夏季泳季在温哥华的 6 个海滩设有救生员。如果你住在温哥华的市中心（Downtown），最佳的游泳场所是提供有标准尺寸的恒温泳池、桑拿中心及按摩池的温哥华水上中心。电话：604-665-4324。

7. 慢跑（Running）

对于在市中心（Downtown）居住的温哥华人来说，再没有比慢跑于史丹利公园的海堤上更能细味温哥华的风光了。在夏季，沿着平坦的路径围绕着史丹

利公园慢跑，清凉的海风徐徐吹来，眺望远处美丽的海景，实是人生一大乐事。其他著名的慢跑地点还包括 BC 大学及 Burnaby 市的中央公园等。

8. 户外活动之另类

(1) 加拿大洛基山火车探奇。

想要体验加拿大洛基山脉的风华与空灵，不妨试试由当地观光火车公司 Rocky Mountaineer Railtours 所设计的 1999 “冬季火车探奇之旅” (Winter Rail Adventures)。冬季火车探奇之旅由 BC 省的温哥华出发，前往艾伯塔省的班夫或卡尔加里，途中安排泡温泉、坐雪橇、月光漫步等活动，多达 35 种不同的套装行程可供选择，可以从网站：<http://www.rockymountaineer.com> 得知，并且接受网上订位。洽询电话：800-665-7245。

另外，Rocky Mountaineer Railtours 定于 2005 年 4 月正式启动旗下两列最舒适豪华的金顶列车 (GoldLeaf Service Dome Coaches)，具有 360° 的完全视野及精致的餐点，出发地仍是 BC 省的温哥华，终点为艾伯塔省的杰士伯，沿途尽览洛基山脉国家公园的壮丽美景。

(2) 温哥华初春新气象——Brakendal 赏鸟。

2 月份的加拿大是白头鹰迁徙的重要季节，在 Brakendal，爱鸟人士可以从诗科美许河 (Squamish River) 泛舟顺流而下，享受岸边优雅宁静的气氛，一面观赏这全北美洲最盛大白头鹰年度移居的壮观景象。

电话：604-6832000

除了观光赏鸟之外，这座最适宜人类居住的城市还有许多户外乐趣，完美地结合了自然与人文，不在当地生活一段时间是很难领略的。

9. 小游温哥华——摘草莓，挖海蚌，尝冰酒

初到温哥华即被其辽阔、富饶所深深打动，而几次小小的游历又感此处乐趣无穷。

(1) 采摘草莓。

种植草莓的农场离 Richmond 很近，车程大约 30 分钟，当你看到路边一垄一垄矮矮伏地生长的小植物，且有人弯腰采摘时即是农场到了。远远只看到绿油油的叶子，但当你俯身拨开叶子，红红、亮亮、毛茸茸的草莓就现身了。本

地草莓绝不像市场上卖的美国种草莓。它不大，但通身红红的，而那种红，只可用两个字形容，“欲滴”。因为新鲜，连外皮上的细细绒毛都亮亮的，但更主要的是——甜。随手摘了一个吃，真是甜，没有任何一丝酸意，是那种又清又纯的甜。当草莓放在后备箱闷过，带回家后，味道就逊色多了。

尝到甜头，便忙不迭地摘起来，你会发现叶子长的浓密些的，往往收获多，而且大小相差很多。其实大小不是主要的，关键是颜色。颜色越深越甜，但是那红红的也让人喜欢。转眼就装满了两大盒子，但是意犹未尽，继续努力！望头上的骄阳，又有了“谁知盘中餐”的叹息。

摘着摘着，就会将草莓扔到嘴里，那些略带泥土气息的果子，似乎更香。一个小时很快过去，三个满满的盒子，看似只有三四磅的样子，却是9磅，价钱在农场当然很便宜，每磅仅C\$1。临走我们还拿了两本巧制草莓酱的册子。相信如此新鲜的草莓定能够酿出香浓美味的草莓酱。

地点：stevenson hwy www.bcstrawberry.com

免费电话：1-888-366-8066

【注意事项】时间很重要。我们是7月初去的，而过后一周，草莓即告罄。不过你还有另一个选择，就是摘红莓（raspberry）。最好自带容器。据农场主讲，Richmond本地没有采摘樱桃的，要去Okanagan，那里不但风景秀美，且樱桃甜美，希望到时能够前往。

（2）沙滩拾贝。

象拔蚌的美誉，在华人中应该是尽人皆知的，而当你亲手挖出后，定是有深深的成就感。

挖象拔蚌最重要的是挑日子，通常在夏季每月可挖一次。也就是潮水退得最低的那一天。（可查 <http://www.islandnet.com/~mjackson/bctides/allbctides.htm>）正巧那是一个周末，我们驱车来到美加边境的White Rock。此时潮水已经退下大半，走到海水边时，已经距离岸边1.5千米。正当我们准备挖时，竟然看到了一只白头海雕（美国的象征）。它有半人高，正在吃贝壳，优雅的一如贵族，似乎被一只牧羊犬惊扰，就一跃腾空，展翅飞去，有了光荣随鹰背远去的遐思。

找象拔蚌并不难，你随随便便可在沙滩上发现一个个一厘米大小的孔，有些孔还有水草留下，这些小孔的下面是象拔蚌的栖身之所，而若在浅水中，你甚至可以直接看到象拔蚌的鼻头。记住不要随便去踩那些小孔，否则往往被报之以一米多高的水柱。

找到目标就可以挖了。经验之谈，这个挖是需要工具的，最好是铁锹（有朋友曾经用勺子，但未果），视象拔蚌的大小，一般挖一个 80 厘米左右的坑，然后用手下去抓，一般可抓到象拔蚌的壳，此时是关键，抓到壳的上部，左右晃动。帮手在边上刨水和泥出来，使劲向外拔，最终就可以看到长约 25 厘米的象拔蚌，有些象拔蚌很大，劲头也十足，甚至不得不最终放弃。而如果挖出来的象拔蚌太小，我们就放回去。把蚌放到盛满水的桶里，慢慢它就伸出鼻子，有时可长达二十多厘米。

挖蚌还会有副产品，水边有很大的蛤蜊，随处可见，约如握起的拳头大小，而且味道鲜美，其实也不比象拔蚌逊色多少。当我们带着 3 个象拔蚌，二十多个蛤蜊回家时，海水还未退尽。

地点：WhiteRock，美加边境

工具：铁锹、水桶

【注意事项】挖象拔蚌需要 license，每个 license 有效期一年，价值 C\$25 左右，每次可挖 3 个象拔蚌，而蛤蜊就可随意捡拾了。挖的目的当然是品尝。我们只是用水余过，然后切成细丝，佐以酱汁即可。

（3）初识冰酒。

冰酒是加拿大的盛产，市面上的冰酒价格很贵，但你可自制冰酒。其实自制是虚名，实则为另一种选购，但是价格可低得多了。

（二）温哥华夜生活指南

夜幕降临，华灯初上，对于许多人来说真正的城市生活是从这一刻才开始的，夜生活是城市的主题，白天属于工作，夜晚才属于自己。很多人抱怨温哥华这个地方无聊，没劲，晚上找不到玩的地方。其实呢，晚上可以消遣的地方还是有不少的，就是不知道是不是合每个人的口味。这一篇里面就试着介绍一些地方，有些极好的值得推荐的好地方大家可以去体会一下，不好的地方大家

就注意不要上当了。

1. 夜景

温哥华是个很美丽的城市，依山傍水，即使是夜里群星闪烁的时候也还是有不少的浪漫所在。就说说最美的几个地方吧。

(1) Stanley Park。

不论你去过这里多少次，它始终都是温哥华最经典最美丽的所在。一年四季都有让人惊艳的景色，那里的傍晚、黄昏和月色则是更加撩人。

Stanley Park 南边沿海的岸边是温哥华观夜景必定要来的所在，不论冬日还是盛夏，坐在落潮的石阶上、草地上，眺望对面 **downtown** 的灯火通明，不禁让人有一种远离尘嚣之感。**Fraser** 河上也是灯光闪烁，与天上的繁星相映成趣。这里还可以看得到几乎是温哥华标志性建筑的大白帆，被灯光勾勒出来的形状异常清晰。

东北角的灯塔处是个在车里看海景的好地方，面对的北温山上的万家灯火，很安静，出来在海边走走听听涛声也不错。

另外一处地方就是 3 号 **beach** 啦，为什么？首先是崎岖的小径有山有海，再就是可以看到北温的山景，还有……旁边的 **tea house**，吃个浪漫的烛光晚餐，**after cheese cake** 美景就变得更美啦……

(2) Burnaby Mountain。

其实这里的夜景并没有太多可圈可点的地方，来的人实在太多了，另外茂密的树林好像将灯光已经全都挡上了。不过住在 **Vancouver** 和 **Burnaby** 的人都比较惨，看夜景附近也没太多的选择，所以给大家说说……嗯，旁边的餐厅还是不错的。

(3) Cypress Mountain。

从一号公路的 8 号出口是 **Cypress Mountain** 上山的路，**Cypress Provincial Park** 在沿路有几个 **picnic** 和看风景的所在。如果在晴朗的夜里开到山上去，在半山腰的 360° 转弯处停下来，走到车外，站在高起的台阶上望着远处的灯火辉煌；天上的星光同样是同样灿烂的，吸一口迎面吹来的清凉山风，会有一种置身梦境的感觉。即使是冬天的时候，过了午夜，这里也会有人披

着羊毛毯，坐在长椅上贪婪于美景久久不愿离去。

再继续上行的话，不远处有个 picnic area，地方大些，也可以走一走，看看风景。

(4) English Bay。

这里还用多说吗？去旁边的 coffee shop 买一杯 extra hot 的 vanilla latte，靠着海边的大枕木坐下，海浪声和天上星星足以安抚每一个不平静的心了。

(5) Richmond No1 尽头，小径。

日落的时候来吧，透过那略显荒寂的芦苇丛，远处一望无际的太平洋在落日的余辉下是那样的安详；不时从海面滑过的成群海鸟似乎给这份平静带来了些许生机。夜幕降临之后，河对面的灯火点点，还可以看看频繁起降的飞机……

(6) Richmond No.3 南面到底的河边小径。

河边的小径可以一线延伸到 Steveston，有些 deck 可以钓鱼，也是看落日的所在。河里经常会有些运货的船只来来往往的，对面的灯火稀疏。

(7) Whiterock。

白石镇有多美？夜里的栈桥是不是更诗情画意些？夜深人静来这里品个小酒？或者……月黑风高时，来偷几只螃蟹……哈哈……

(8) New Westminster 的赌船河岸。

这个地方很僻静，若非刻意寻访是很难发现它的所在的。在 8 街附近有一座天桥，可以开车过去的，到了桥的对面，原来还有另一番天地。清静的河边有很多漂亮的 townhouse 和 apartment，阳台上悬挂着茂盛的花篮，河水在月光下泛着诱人的银色，走在有点亚洲风情的九曲回廊上，有一种与世隔绝的遐想。

(9) Deep Cove。

去过夜幕下的 Deep Cove 吗？那个时候少了白天的繁忙景象，没有了嘈杂的人声笑语，远处的山在夜幕下渐渐模糊，海湾中还漂着几艘晚归的船儿；坐在海边的岩石上，可以听到些海浪的天籁，手中的烟雾衬着皎洁的月色渐渐散开去……

(10) 4 街的 beaches。

4 街的一线有很多 beach，全部都是看日落的好地方，天黑之前会有很多人在 BBQ，打沙滩排球；天色暗下来之后，坐下来，或者在沙滩上走一圈，都可以欣赏到 downtown 的夜景。可惜不能点堆篝火……

(11) Granville Island。

实在是个充满浪漫的地方，尤其是 false creek 一线的河边，不论是夕阳西下还是华灯初上的时候都会绚烂得让人有点晕眩。你可以就这样默默地坐着，如果手里有一杯酒，那就是更美妙的事情了……那座桥，那对岸的灯火，那水里漂浮的船只，此时此刻言语是多余的。

2. Bar

晚上最适合朋友小聚的地方可能就是各类的 pub 了，安静的适合喝个小酒聊聊天，或者一个人坐下来看看书观观风景；热闹的地方可以打打台球，玩玩飞镖，听听音乐；喧闹的地方，让你有跳舞的机会散发一下过剩的热情，顺便看看帅哥靓女；总之各有各的好处，去哪里要看当时心情如何，情绪怎样。和国内的 pub 相比，这边的消费要 reasonable 的多，不计门票的话，两三杯小酒，十来块钱就够了，绝不是很奢华的地方。大多的 Bar 是不要门票的，即使有些周末的时候也会有不错的 live band；通常提供舞池的 pub，或者有表演的才会收取 C\$8~C\$15 的门票；啤酒价格最便宜，分 local 和 import 的，一般 C\$3~C\$5 一杯，C\$10~C\$15 一扎；鸡尾酒每家的特色不一样，名字也不大相同，大约 C\$5~C\$10 不等；很多地方也会有红酒和各类洋酒供应。不提供晚餐的 pub 一般只会有些小食，而且通常上的速度非常慢；当然大多地方会有 waitress 服务，帮你端茶递水的，不过也有一些地方你要劳驾自己去 bar 台 order，绝大多数情况是一手交钱一手拿酒，小费适量。下面大概介绍一些 Bar 吧。

(1) Foggy Dew Irish Pub Richmond。

Richmond 的 bar 选择比较少，毕竟是郊区呀，比不上 downtown 热闹。这一家就算很不错了，而且周末人也很多。Foggy Dew 有两片长廊，夏天的时候挂满了鲜花，坐在这里看着来来往往的人群，安静惬意。里面的装饰是很典型

的 Bar 装修，全木质的，还有很多舒适的沙发，每个桌子格成小间小间的，可以给人一种安全感。靠里面的座位更僻静些，灯光昏暗，适合聊天。门口的地方有一个小舞台，周末的时候会有 live band 的演出，音乐会比较嘈杂一些，小小的舞池围绕着舞台，可以让你午夜时分活动一下筋骨。赶巧了还会有些特别的演出，例如曾有一次精彩的催眠表演！酒水适中，提供晚餐。

地址：5991 Alderbridge Way, Richmond, BC V6X4C5

电话：(604) 270-2266

(2) Ginger 62。

Ginger 的地方很大，长长地向内延伸，座位都是颜色艳丽充满温暖感的沙发，还零星地有些大大的榻，甚至让人情不自禁地躺上去。墙壁是大红的，四周不经意地悬挂着些纱帘，夜里暗暗的灯光映照下，四周涌动的人群和手里荡漾着红色的酒杯，给人一种奢靡的气氛。这里的 DJ 很棒，音乐也是以 R & B 和 hiphop 为主，小小的舞池里挤满了人，让人挥汗如雨而乐此不疲。

地址：1219 Grand Boulevard, North Vancouver, BC V7L3X5

电话：(604) 688-5494

(3) Barnone。

在 Yaletown 的这家有舞池的 PUB 曾经是 Vancouver 最火的 Night Club 之一，周末的晚上总是大排长龙的。现在的情况已经大不如前，可能是因为不断有新的、装修更精美的 PUB 出现。这里的装修是比较加拿大本土化的，原木结构，沙发高脚凳，音乐还是不错的，dress checkin 在楼下；到了人多的时候，舞池边上的大音箱上会有穿着火辣的女生跳舞，气氛还是挺热烈的；很怀念以前午夜摩肩接踵的繁华景象呀。

地址：1222 Hamilton Street, Vancouver, BC

电话：604-689-7000

(4) Aubar。

这间在 Georgia & Seymour 的 PUB 也是间比较时尚的所在，虽然好像人气比起 Ginger 62 稍差。装修的摩登，喝酒的地方很大，舞池在 PUB 的最深处，不大不小刚好可以使舞者挤在一起；音乐是 hiphop 和 R & B 的，值得一提

的是他家的酒水超便宜, local beer 只有 C\$3.5, 恐怕这个价格只有那种 Sport Bar 才会有吧。据可靠人士说, 周五晚上加开了男生脱衣舞。

地址: 674 Seymour Street, Vancouver

电话: (604) 648-2277

网址: <http://www.aubarnightclub.com>

(5) Steamworks Brewing CO。

这家店很大的, 楼上楼下, 大约可容纳几百人不成问题, 有晚餐提供, 还可以打台球、玩飞镖什么的。两个重要的特色。第一, 这家自己酿酒, 啤酒很新鲜; 第二, 有一级棒的海景, 因为是在 Water St. 上, 可以看北温的灯火, 也可以欣赏大白帆的绚丽。要去这家的 balcony 喝酒, 夏日的清风, 喧闹的街角, 美丽的花篮, 呵呵, 三五好友不亦乐乎。美中不足是 2 点就关门啦。

地址: 375 Water Street, Vancouver, BC V6B5C6

电话: (604) 689-2739

(6) Cellar。

Knight + Kingsway。这是间半地下的 PUB, 准确地说是个邻居型的 Sports Bar。周日有冰球的时候是这里人最多的时候, 酒便宜, 鸡翅也很便宜, 而且味道还不错; 台球桌虽然差一点, 但人家是免费的; 飞镖虽然可以玩, 但对不起, 镖要自备; 其他的就是火炉边的大沙发很舒服, 嗯……帅哥美女基本没有, 不过就是为喝喝酒, 打打台球, 几个朋友还是不错的。

(7) Wild Coyote Club。

在 Granville 桥下, 是 Vancouver 到机场的那一座。表面很不起眼, 好像一座仓库的样子。是个 100% 的舞厅, 舞池很大, 人很多, 音乐也还说得过去。不过……去那里的人好像太年轻了些, 而且印度人也比较多, 所以, 对于年纪稍大一些的人要去跳舞, 还是会选 Downtown 的。

地址: 1312 SW Marine Dr, Vancouver, BC V6P5Z6

电话: (604) 264-7625

网址: <http://www.wildcoyoteclub.com>

(8) Legends Bar & Grill。

好像是连锁店吧？在 Richmond 的一家是在 Cook + Saba 的街角。店面很大的，还有个不错的 Balcony。很大的屏幕可以看冰球，然后周末 10 点以后有 Live band，也可以打台球，C\$1.25 一局。吃的东西也便宜，一打鸡翅膀 C\$3？好像是吧。

(9) Connections.

嗯，这家在 Metrotown station 的楼上，地方也不小，有个很小的舞池，灯光有点 funny。对了，这家有一间室内的吸烟室。

(10) The Cellar Jazz Cafe.

这是 Vancouver 很好的一家 Jazz Bar，要找这个地方可真是得煞费苦心。这个地方如果事先不知道地址的话，你都不相信它的存在，真的很偏僻而且难找，不信给你地址你自己去找找看。但找到以后，你也会觉得不虚此行，的确 Jazz 很好，食物很不错。这家的 Jazz band 是巡回演出的，每次看到的会是不同人，不同风格的。Bar 的面积不大，十几张桌子而已，装潢晚上看问题不大，估计白天会为其的简陋吃一惊。门票是 C\$15 一个人，酒和食物单算钱的，所以消费不低。不论你喜欢 Jazz 与否，你可以去感受一下现场的气氛，遇到很好的乐队，或者说你喜欢的风格时，还是物有所值的。

地址：3611 West Broadway, Kitsilano, Vancouver, BC V6R 2B8

电话：(604) 738 1959

网址：<http://www.cellarjazz.com/>

(11) Purple Onion Cabaret.

是个跳舞的地方，舞池很大，在 Gas town 的二楼。总体印像是灰暗陈旧，据说以前也很火爆过。

地址：15 Water, Vancouver, BC V6B1A1

电话：(604) 602-9442

网址：<http://www.purpleonion.com>

(12) Voda.

在 Vancouver 图书馆的旁边，新装修的，很漂亮，里面甚至有一个人造的水帘。舞池和 Bar 基本上一样大小，四周有些很舒服的红色沙发。音乐都是

很流行的，节奏感超强，有很多说唱乐。论环境、氛围，这里都是第一流的，但是……门票超贵，C\$14 哦……

地址：783 Homer Street, Vancouver

电话：(604) 684 3003

网址：<http://www.voda.ca>

(13) Mix & Match。

在 Richmond Inn 的 Match，只有周末开张，门票不贵啦，只有 C\$5。但每个人进场之前都要贴个号，呵呵，和她家的名字很般配哦，好像很有对号入座的意思。Bar 台附近永远坐着些百无聊赖的老男人，肆无忌惮地盯着舞池里跳舞的男男女女，而且这里人很杂，rude 的情况很常见。

地址：6060 Minoru Boulevard 38 M, Richmond, BC V6Y2V7

电话：(604) 270-2170

(14) 西贡。

西贡在 West Broadway 上，桌子椅子排排坐，前面有舞池和 Karaoke，可能是越南人来得多的缘故吧，可选唱的歌曲大多是越南语的。常来的大多是在坐三望四的人群，音乐也是 20 世纪 90 年代的风格，喜欢烈舞的姐妹妹妹，这里不是上佳之选。

(15) Flying Beaver Bar。

很多人很喜欢这家 PUB，主要是受其四周风景的吸引。她孤零零的坐落在机场南部的河岸边，大大的 balcony 是看日落的好地方，即使是夜幕来临，对面星星点点的灯光倒映在水里也依旧会给人一种强烈的孤独感……嗯，对了，这里的酒水超便宜，每天的晚餐还有 special 价格呢。

地址：Richmond, BC V6V1A6

电话：(604) 273-0278

(16) Viva Connection Inc.。

Richmond 唯一能被称为 Night Club 的地方吧……有酒，有小吃，有舞池，有灯光，有大堂 Karaoke，还可以在大堂吸烟，有点瞠目结舌，这在加拿大很少见呀。座位很舒服，每个小桌子上都有烛光，环境有点点吵，但讲话还是可

以听得到的。一个亚洲人超多的地方，呵呵，Richmond 的特点嘛；而且是年轻人超多的地方，周末才有入场费，平时也会开到 2 点钟。

地址：7920 Cambie Road, Richmond, BC V6X3K6

电话：(604) 303-6981

(17) Caprice Night Club。

说这里是 Vancouver 最火爆的舞场，应该是不会言过其实的。音乐真的很棒！舞池也是超大的，而且开到凌晨 4 点哦。喜欢跳舞的朋友，这个地方估计你一定会满意的。两层的设计，不喜欢跳舞也可以坐在楼上看看别人疯狂，俊男美女真的是超多的！到了这里你会觉得原来 Vancouver 有这么多的美女呀，酒水可不便宜，门票 C\$10，一定要带 ID，然后请 11 点之前去，或者提前上 Waiting list，要不然一两点进不了场也是很正常的。

地址：965 Granville Street, Vancouver, BC V6Z1L3

电话：(604) 685-3288

(18) Cactus Club Cafe。

连锁店，Richmond 有，Vancouver 有，Metrotown 也有。每家都是装修得精致，晚餐和酒水都还不错，除了关门比较早之外，没什么其他的缺点。照顾得很周到，Balcony 还会准备毯子给客人，waiter 和 waitress 都很靓的。

地址：1136 Robson Street, Vancouver, BC V6E1B2

电话：(604) 687-3278

地址：1530 Broadway West, Vancouver, BC V6J5K9

电话：(604) 733-0434

(19) Sammy J Peppers Grill & Bar。

和 CC 差不多吧，waitress 的身材很 hot。

地址：Richmond 3 号路，Metrotown Kingsway 的二楼

网址：<http://www.sjpeppers.com>

(20) Backstage。

在 Granville Island 的 Public market 旁边，很喜欢这儿的 Balcony，白天的时候可以看到 Deck 上街头艺人的表演，晚上则是醇酒+美景了。一般

10 点以后会有 Live band, 还有个 small size 的台球桌。

(21) Bridges。

也是在 Granville Island 啦, 很大的一家 Brill & Bar。就在河边上, 正对 Bridge 的位置, 可以说是 Granville Island 最适合看风景的一家 Pub 了吧。酒的价格 Reasonable, 甜品真的很好吃呀。

地址: 1696 Duranleau Street, Vancouver, BC V6H3S4

电话: (604) 687-4400

3. Karaoke

另一个中国人很喜欢的晚间活动就是卡拉 OK 啦! Richmond 就这里好, 卡拉 OK 超多的, 而且价格还便宜。音响效果……其实都一般, 装修就更不能和国内大城市的 KTV 比了, 而且大多是只提供饮料的, 不能喝酒。希望大家也不要自己私自带酒什么的, 否则会让服务生很为难。

(1) K-fever。

自称是温哥华音响最好的一家歌房, 应该说歌曲还是更新得比较快的, 电脑点歌, 但电视屏幕太小了点, 音响还好, 不会有很大的失真。歌房的面积有点狭窄, 4~6 个人坐一间会有点挤; 大厅的效果也很不错, 屏幕大, 不过要歌本点歌有些麻烦。小吃和花草茶都蛮好, 整壶茶的价格也还合理。

1~2 人 C\$18/hour, 3~6 人 C\$28/hour, 7 人以上 C\$36/hour

大厅 8 All you can sing

基本上没有任何时段的 Special price, 而且通常要预订的, 否则 8 点以后 12 点之前都很难有空位的。

地址: 新城市广场

电话: (604) 821-1278

(2) Barcode。

K-fever 旁边, 新开张没多久, 也自称是音响很好的。但感觉好像一般, 价格也不算很便宜, 有酒牌的。

地址: 新城市广场

(3) Didadi。

Didadi 好像已经开张很久了, 至少开了四五年的样子了。规模还是比较大的, 房间也多, 电脑点歌, 歌曲更新的速度也还可以; 但是音响真的不敢恭维, 而且通风设备不好, 不过优点是麦克风都是电子消毒的。

平时的 2:00pm~7:00pm All you can sing, C\$10 / person (at least 3 ppls)

After 7:00pm weekday, 1~3 人 C\$20/hour, 4~6 人 C\$25/hour, weekend 1~3 人 C\$25/hour, 4~6 人 C\$30/hour

地址: Alexandre Rd.

(4) Icon。

很多人常常去这个地方的主要原因是便宜, 分东西两个 building, 西面的房间音响还好, 而且沙发也比较舒服。空调不错, 有的时候会觉得有些冷。电脑点歌, 歌曲更新得不够快, 但老歌算比较全的。

Weekday 1~3 人 C\$20/hour, 4~6 人 C\$25/hour, 但有买一送一; Weekend 1~3 人 C\$25/hour, 4~6 人 C\$30/hour

地址: 7260 Westminster Hwy., Richmond

电话: 604-821-9988

(5) 北极星。

这家可能是 Burnaby 唯一的卡拉 OK 吧, 韩国人的不算。老实讲, 这家第一音响不好, 然后歌很不全, 价格也不便宜。但可能是温哥华可以喝酒的有限的几家卡拉 OK 之一, 所以生意也还不错。

1~6 人 C\$20/hour, 6 人以上 C\$30/hour

地址: Kingsway + (Royal Oak 和 South Oak 之间) 路南

(6) E-Channel。

原来的红, 改成 E-Channel 以后还不错。电脑点歌, 音响虽然一般, 但是歌曲更新超快。

Weekday All you can sing C\$15/person 然后还有饮料送哦。

1~3 人 C\$15/hour, 4~6 人 C\$20/hour; Weekend 1~3 人 C\$20/hour, 4~6 人 C\$25/hour

地址: Gardencity Rd. + Alderbridge Way

(7) Melodyshake Karaoke Restaurant 百家店。

地址: 4380 No. 3 Road 1150, Richmond, BC V6X3V7

电话: (604) 273-0688

(8) QC Karaoke Box 中环广场2楼。

地址: 4231 Hazelbridge Way 230, Richmond, BC V6X3L7

电话: (604) 273-3828

(9) 独家试唱 Alexandre RD.。

(10) 太阳神 Alexandre RD. 沙煲旁边。

4. 茶室

这里的咖啡厅也就不介绍了,因为太多了,到处都是。倒是安静喝茶的地方比较有限,这里就把比较突出的几家说来大家分享一下。

(1) Melody fine tea。

坐落于新城市广场的 Melody fine tea 是 Vancouver 少有的华人经营的很精致的茶坊,高高的吊顶,装修得有些英国皇家氛围。四周的玻璃橱柜里展示着各种样式的茶具,桌椅和窗饰也精良。这里供应的各式花草茶、Coffee、茶点口味还都不错,味道适中,气味芬芳,有点英式下午茶的意思;一壶茶大约在 C\$10 以下,营业到午夜时分。

(2) Ricco coffee。

3 号路上的两可茶站已经经营了很多年,环境有点现代,但也很清静,适于聊天小坐。Ricco 的招牌冰真的很好吃,大大盘,有两个大大的冰淇淋球还有炼奶和巧克力味道, C\$5 一盘够两个人享用了。小食和奶茶还都很好喝,价格也 OK,开到晚上 12 点。

(3) Yaletown Elephant。

名字真的记不得了,但知道有个 Elephant 在里面。因为是开在 Yaletown 吧,所以装修得很西化,大大的落地窗,几组舒服的沙发座椅,休闲的杂志摆在旁边的角落里供顾客慢慢阅览。这家的 Rest room 有点意思哦,四周都是落

地窗，没有人的时候坐在外面可以把里面看得一清二楚，不过不用担心啦，因为一锁门玻璃就自动变模糊，参观结束，不用担心走光事件发生。这家的花草茶也是可圈可点的，cheese cake 尤其是 green tea 的味道很好。

(4) 圆香茶坊。

很多人知道圆香了吧，最知名的就是奶茶啦，现在这家置地广场中的店面很大，还添了一些简餐，什么宫保鸡丁饭呀，小火锅面什么的，味道说得过去，价格适中，环境还是不错的，适合聊聊天小坐一下，服务也算周到。

(5) 大头仔。

Kingsway 上的大头仔看上去一定是开了很久了，因为店面已经很老旧了。但是奶茶做得还是很好喝的，而且超便宜，C\$2.5 就有一个带珍珠的超大杯。Take out 是个不错的选择哦，而且生意还不错呢。

5. 运动

(1) Golf driving range。

呵呵，如果技术没有好到可以下场的话，那么就来练习场打打练习球也不错。尤其是凉爽的夏日，吃饱了不能做什么剧烈的运动，那就让我们来挥两杆吧。

Mikasa

Richmond 6 号路上，住 RICHMOND 的人在这里练球比较合适。原因有三：
①价格合理。1 token / 50 balls, C\$3.5; 3 tokens, C\$10; 50 tokens, C\$140; ②视线比较好，灯光也亮，可以很容易地看到自己球的方向和距离；
③球和毯子的手感在这个价位都还不错。旁边还有草地、沙坑和果岭可以练习，都是自己带球 C\$3 / hour。

地址：4880 No. 6 Road 6, Richmond, BC V6V1P7

电话：(604) 278-1101

Pacific Coast Golf Centre

Mikasa 的邻居，上下两层设计，看球的视线会有点问题。但服务和设施会更好些，比如有免费的 coffee 和 cookie 提供，而且每个发球位都大些且舒适。价格当然要贵些了：1 token/60 balls, C\$ 4; 3 tokens, C\$ 11.25。

自己带球，草地、沙坑、果岭一律 C\$5。

地址：7388 No. 6 Road 6, Richmond, BC V6W1E1

电话：(604) 278-7500

(2) 保龄球馆。

喜欢打保龄球吗？记得国内有一段时间非常流行，如果你热衷此道或找不到别的适合自己的运动，在温哥华打打保龄球也不错。这里的保龄球还算廉价活动，尤其是一些店 Special Price 的时候有 C\$10 已经可以玩上一个晚上了。而且一般都会提供酒水小吃，喝喝酒聊聊天还适当运动一下，不错不错。

The Zone Bowling Center

这家保龄球馆位于 Richmond No.6 附近的 Riverport Entertainment Center, 这个荒郊野外的娱乐中心有一个 18 个影厅的大影院, 一个 Ice Center, 一个游泳馆, 一个 Bar, 还有就是 The Zone Bowling Center 了。住在 Richmond 的人很多都会到这个地方来消遣, 过夜生活。

这个球馆感觉上还是很大的, 具体有多少条道也说不清楚, 大概有 40 条上下; 球道的状况也良好, 码瓶和送球的速度也很快, 不会有停滞的感觉, 空气流通不错。灯光会有很多变化, Disco 的旋转灯和 Black Light 都有, 有时还会喷烟雾; 当然音乐也是必不可少的了。

如果是 member 的话就会有 special rates:

如果是普通 member, C\$15, 4 局 free game, 以后每单局 C\$2.75, C\$11/4 局;

如果是高级 member, C\$50, 15 局 free game, 以后每单局 C\$2.75, C\$11/4 局。

这里还有餐厅和 Bar, 可以叫 Snack、Beer, 简单的正餐也有 (Pizza, Burger), 都不是很贵, 可以一边吃一边玩, 但卫生问题, 是值得考虑的。如果很多人一起去, 好像还有 10~20 人的 party 套餐, 价格也还说得过去。

哦, 还有就是这里提供简单的攀岩设施, C\$5 可以爬 2 次。

地址: 14200 Entertainment Blvd. Richmond

电话: 2712695

网址: <http://www.zbowl.com/>

另外, Lougheed 上面还有几家保龄球馆, 其中一家路南的有大大保龄球标志的, 一般周一周二都有很好的 Special price, 好像第一局 C\$3, 第二局 C\$2, 以后都 C\$1 之类的。球道不错, 而且人很多, 喜欢玩的人要在 Special time 开始之前提前一点进场哦。

(3) 滑雪。

冬天还可以选择滑夜雪, 可能全世界也没有几个大城市能提供这样的机会! 放心不会有任何危险的, 反而夜雪会带给你不少惊喜呢。上了山顶当你急速从山上俯冲下来的时候, 眼前会是一片绚烂的灯光, 繁华的都市就在你的脚下, 那种兴奋决不是其他运动可以代替和享受得到的。

在大温哥华, 滑夜雪的雪场都在北面的山上, Grouse MT., Mt. Cypress, Mt. Seymore, 因为 Cypress 的季票非常便宜, 每周一个晚场 + 5Days + 5 2hours lessons + Rentals 才只有不到 C\$300, 这么好的 Deal 到哪里找呀。没享受过滑雪乐趣的朋友还不快来试试?

网址: http://www.cypressmountain.com/index_new.html

(4) 滑冰。

喜欢室内滑冰吗? 这也是只有冬天才会有的运动, 夏天冰场就都关门了。

Minoru Arenas

地址: 7551 Minoru Gate Richmond, B.C. V6Y 1R8

电话: (604) 718-8465

Richmond Ice Centre

这家比较大, 有两个冰场, 其中一个可以打冰球。

地址: 14140 Triangle Road Richmond, B.C. V6W 1B1

电话: (604) 448-5366

网 址 : http://www.city.richmond.bc.ca/recreation/arenas/arenas_index.htm

6. 另类

(1) 泛舟。

这是一年四季都有的服务，从 Coal Harbour 出发一直到 Second Narrow Bridge，在宽敞漂亮的游船上观赏 Stanley Park, Downtown 夜景的同时可以享用一顿精致的晚餐，呵呵，是个约会、纪念日的浪漫选择吧？焰火比赛的时候上船可能是最值得了，从海上仰望天空，耀目的焰火是不是闪烁着你童年的一些小幻想呢？

网址：<http://www.boatcruises.com/>

(2) GM place 看演出。

温哥华虽然不大，但大大小小的乐队还经常来演出，2004 年堪称精彩的还不少，比如 Sting，还有 Coldplay、Backstreet Boy 什么的。其实票价还是可以接受的，几十加元而已，换来一次美好夜晚很值得。没什么可提醒的，不要带瓶装水，过不了安检。

网址：<http://www.gmplace.com/>

(3) 圣诞节观灯。

这是 12 月才有的活动，会持续一个月的时间。没有了夏日的繁花锦簇，但寒冷的冬夜，如果再是雪后的情景，彩灯辉映之下也是光彩夺目的。观灯的地点还是比较多的，包括温哥华植物园，这是每年例行的节目。还有 Surrey 一百六十几街附近有很多自发的民居灯饰，整条街的每一栋房子都被成千上万盏环绕，造型各异，主题鲜明，还是值得看看的。别看是民宅自制，可也是无印良品呢，每年吸引很多人来参观，都会动用警力来维护治安。

(4) English Bay 看焰火。

夏天七八月份的时候会有例行的焰火比赛，参加的队伍包括加拿大、西班牙、中国等等，每年不同。一共四场比赛，参赛的三个国家每个国家一天，最后一场是汇演，然后评出冠军。每年的参观人数都有大幅度增加，据说 2003 年最热闹的一场高达 30 万人之多，强烈建议坐 BUS 来回，还有就是注意自己的包包。

(5) 看露天表演。

如果你喜欢音乐、戏剧，在夏日温哥华真的有很多机会去观看收费的和免费的表演。

①Deer lake 每年一度的免费露天交响乐演出。

每年一度的 Jazz Festival, 大约 (C\$5~C\$10) /人

②Stanley park 每到夏天在 Theatre Under The Stars 都有露天的表演。

网址: <http://www.tuts.bc.ca/>

③Bard on the beach 每年都会上演两套沙翁的名剧, 在 Vanier Park 的红白大帐篷里表演也算是独树一帜了。

网址: <http://www.bardonthebeach.org/>

④Festival Vancouver 温哥华夏天最大型的艺术活动了, 长达两周。

网址: <http://www.bardonthebeach.org/>

(6) 夜市。

夏天逛夜市, 买买新鲜的小东西, 吃吃美味的各类小吃, 呵呵, 偶一为之也算不错的选择。据说 2004 年有三处华人的夜市开放:

①China town。②Richmond, No.3 + Bridgeport Rd. 北面到底。③88 E.S Marine Drive (没去过, 具体情况不是很清楚)。

五、温哥华在路上

从北方去的朋友习惯以东南西北定方位, 温哥华只有北面有山, 无论何时你转了向, 看看山就行了。

温哥华市的街道布局有点儿像北京, 是棋盘型的正南正北, 只有少数几条街随地势而走, 形势蜿蜒。市中心 (downtown) 在一个拳头似的半岛上, 位于城市的北缘, 街道也是棋盘式布局, 但整体倾斜。

市中心以外的大部分地区的街道是东西走向(横向), 都是编了号的 Avenue, 从 1st Avenue 到 77th Avenue, 由北向南增大; 南北走向(竖向) 则各有其名, 称作 Street, 例如 Main Street、Cambie Street。这样, Avenue 和 Street 交织成网状。

温哥华街道门牌的编号是坐标化的。以街段 (block) 为单位, 每个街段分为 100 号。例如, 某街段的门牌号是 800-899, 那么相邻的两个街段是 700-799 和 900-999。从南到北的任何一个街段, 都是同一个百号段。如某街段的门牌是 800-899, 那么它北边、南边的所有街道的同一街段都是 800-899

号。假设你站在 E.12th Avenue 的 800 号街段，可以相信所有 Avenue 的此一街段都是 800 号。

同理，从东到西的任一排街段，也是同一个百号段。例如，沿着 12th Avenue 从东走到西，你就会发现穿过的所有 street 的门牌号都是 2800 号段。

在这样的坐标系里找路很方便。看看路边的门牌，就知道离你要找的地方还有几个街段。对温哥华熟悉的人，只要告诉他一个街名和门牌号，就马上知道了具体的位置。

温哥华是个港口城市，因此在它的公交系统中除了陆地交通外还有海上交通。

（一）海上交通

海上运输（客运）分为两类：

1. 海上巴士（Seabus）

海上巴士的行程路线由温哥华海傍站 Waterfront Station 横越 Burrard Inlet 至北温哥华 Lansdale Quay（票价不明）。

2. 渡轮

承载车辆及搭客的渡轮来往于温哥华以南的 Tsawwassen 站、Gulf Islands 及维多利亚附近的 Swart Bay。此外，也有渡轮由西温哥华的 Horseshoe Bay 前往温哥华岛的 Nanaimo 及阳光海岸的 Lansdale。这类渡轮根据车辆的类型对需要上渡轮的车收取一定的费用，而且每个乘车的人也要交费。想获得路线图可查阅黄页的前面几页，一般查询电话：（604）669-1211。

（二）陆地交通

陆地交通大体可分为四类：

1. 公共汽车（Bus）

温哥华的公共汽车行走网络遍及整个行政区。公共汽车多是自动投币、不设找零、多投不限。它的票价是按行走距离长短而定的。通常是以小的行政区来划分的，每增加一个区域的行程，车票即加价 C\$0.5，也就是一个区的乘车车票为 C\$1.5，两个区、三个区的行程票价就不同了，行走的距离越长，当然标价也就越高。

2. 空轨列车 (Skytrain)

又称天车，这是一种高速轻便交通工具，全程一条线路，连接了温哥华各市区和 Surrey。票价是 C\$1.5，65 岁或以上人士、14~19 岁中学生以及 5~13 岁儿童车票可优惠，5 岁以下儿童在成人带领下可免车票。如果在乘坐 Skytrain 后想换乘 Bus。那么一定要在出站检票口索取一张转车车票 (Transfer)，凭借这张转车车票就可以搭乘其他公车了。需要提醒你，转车票只在 90 分钟内有效。

3. 西岸快车 (West Coast Express)

这类交通工具，多为上下班火车，是为早出晚归的上班人士准备的非常便利的出行工具。平日里，在较繁忙时段由米逊市 (city of Mission) 通至温哥华市。票价依行程而定。想有更多的了解，请你查询黄页电话簿或直接致电：(604) 683-7245。

4. VIA 火车

北温哥华的不列颠哥伦比亚火车也有经营前往北不列颠哥伦比亚省的载客服务。并为 Royal Hudson 蒸汽火车的终点。在暑假时期，还会提供观光火车由 Vancouver 至 Squemish。

欲知详情，请致电：1-800-561-8630

公共运输按地域的远近分为三个区间，各个区间的票价均不同，上车前需弄清你所去的地方在哪个区域。最基本的票价是成人 C\$1.75/次。需注意你可凭第一次的车票在一个半小时之内进行无限次的单向 TRANSFER，所以如果你去的地方需要转几趟车的话，记得向司机索取一张车票（上面会有乘车区间和乘车时间等信息），换乘其他车时，只需向司机出示车票就行了，不需另外购买。还需注意一点：公车的票同时通用于空轨列车和海上 Bus，同样不需另外购票。

但如果你想在市内毫无目的地瞎逛，买日票 (DAYPASS) 是个好的选择，成人 C\$7/日。可在很多像 7~11 一类的小店里购买。它是一张像彩票一样的小纸片，你只需要在乘车之前刮去正确的月份和日期上的封印即可使用。

温哥华的公共汽车并非逢站必停，如果你需要在下一站下车，需提前一站

拉一下座位旁边的拉索以提醒司机。否则极有可能坐过站！

(三) 除了公共交通之外，温哥华也有出租车，但与中国大陆不同，在温哥华街上基本上叫不到出租车的。原因是在整个大温哥华地区，只有四百多辆出租车，该地区的出租车一般只在飞机场酒店外等候客人，而温哥华本地人也是通过电话叫车。

叫车方法是，你可以从温哥华的黄页电话簿上的 **Taxi** 一栏查找到许多出租车公司的电话，选中一个拨通后与出租车公司约定好接人地点即可。例如：某大街几号，甚至可以是在两条街的交叉路口，或是某个商店在某条街的门前或是某个显著标志前。在正常情况下，出租车可以在 5~10 分钟内到达约好的地点。当然你在叫车的时候就可询问车子需要多久到达，以便安排出门时间。温哥华出租车的起步费约为 **C\$2.60**，然后按照里程计时表计费。

温哥华的出租司机多为印度人，支付出租车费用时一般不需支付小费，但有时遇到司机帮助搬运大件行李时，也可以付给司机 **C\$2~C\$3** 小费。

此外，温哥华出租车公司还提供了一项叫“**Jump Start**”的服务。例如，你汽车因电池电耗完无法发动时，你便可以向出租公司求助了。你可以说：“**I need a jump start, please send a taxi to** (指定的地址)。”出租车公司便会派车用电缆帮你发动汽车，收费也较为合理，大约一次为 **C\$12**。

(四) 在温哥华出行，除了公共交通和出租车以外，你还可以考虑自己买车开。老实说，汽车在北美也就算基本生活设备了，一辆二手车数千加元，如果你已经有了固定收入作这样一笔投资还是划得来的。要开车先得有驾照，我们现在就来看看在 **BC** 省怎么样考照。

1. 无中国驾照者、中国驾照不满 2 年者和中国驾照满 2 年以上者如何在 **BC** 省考当地驾照

大温哥华地区隶属 **BC** 省，**BC** 省的 **ICBC** (**Insurance Corporation of British Columbia**)，负责驾驶培训考核、驾校资格认证和监管、各级驾照考试管理和全省机动车保险工作。

持中国机动车驾照的 **BC** 省居民可以在 **BC** 省继续使用 3 个月，而来 **BC** 省的访客 (**visitor**) 则可以凭中国机动车驾照在当地继续使用半年，中国机动

车驾照必须到 ICBC 授权的翻译人员（ICBC 的各级考试中心或保险代理商或有关《星岛日报》等媒体广告都有这些翻译人员的联系方式）处翻译，翻译费大约 C\$15，用时约 10 分钟，基本是立等可取，另外，参加当地驾照考试时，一般也要求出示中国驾照原件及翻译件，中国驾照不必在中国国内英文翻译并公证（因为 ICBC 和 RCMP 可能不承认国内翻译件公证）。

BC 省非商业机动车驾照分 7 级 learners、7 级 Novice 和 5 级 Class(class 5，介于中国的 C 照和 B 照之间，例如 Class 5 可以开两轴的卡车) 三种（8 级和 6 级是摩托车驾照）。商业机动车驾照分 1 级（最高级，可开大型半挂式货车）、2 级、3 级、4 级（出租车 cab、超长轿车 limousine 等）。

笔试(knowledge test)前可以到 ICBC 的任一考试中心免费领取一本名为“RoadSense for Drivers”的书（繁体中文版的要钱买，其实只要有一定英语基础的最好不要选择中文教材和中文考试）或到 ICBC 的网站下载。除了看书外，更有效的是在 ICBC 网站上做“Online Practice Knowledge Test”模拟题，考题中至少有 80% 的内容是模拟题库中随机抽出的。笔试费每次 C\$15，考试在考试中心的电脑上独立完成，无时间限制，只要答对 50 题中的 40 道就 OK 了，不通过可下一工作日后再考，直至 OK。

原来有中国机动车驾驶证的同胞笔试通过后，中国驾照原件上交考试中心保管（驾照翻译件留给本人，注意：原则上中国驾照上交后就不能独立驾车了，即使居民 3 个月或访客半年的期限未到！笔试通过后驾车时旁边必须有 25 岁以上且有 5 级以上正式 BC 省驾照的 supervisor），中国驾照不满 2 年者被要求照相并会给一张“L”标志的牌（驾车时贴在车后面）和一张 7 级 Learners 驾照，驾照满 2 年以上的发一张黄色的临时 5 级学习驾照（无照片），等路考合格后凭发的临时驾照或随后寄来的正式驾照去原笔试处领回中国驾照。

原来无中国机动车驾驶证的同胞笔试通过后领一张印有“L”字的 Learner 牌并会收到 7 级 learners 驾照，同时加入 BC’s Graduated Licensing Program 计划，至少一年后才能有资格参加 7 级 Novice 牌的考试，在此期间驾车必须有 supervisor（25 岁以上且持 BC 省 5 级以上驾照）坐在旁边，不带副刹的普通轿车 learner 可以开，一般市区道路也不限制，但开车时车后面一定要贴有

所发的红色“L”牌，这点比国内宽松许多（国内至少是 2002 年前要求学员用带副刹的专用教练车，且要有持教练牌的教练坐在旁边，还要沿交管部门指定的练习线路练习）。原来 ICBC 承诺的“只要 learner 参加 ICBC 认可的驾校一定小时数的学习就可以使一年的等待期减为 9 个月的政策”已不再实行。

持中国机动车驾驶证不满 2 年的同胞笔试通过后自动加入 BCs Graduated Licensing Program 计划，但可以随时预约参加 7 级 Novice 牌的考试。由于目前计算持中国机动车驾驶证的时间是从拿到中国驾照至这里的笔试之间的时间，如果你登陆后中国机动车驾驶证差几个月满 2 年，强烈建议你等驾照满 2 年后再笔试。这样，一旦笔试合格，可直接参加 5 级路考！

教练和考生都有一个共识：这里各级路试的第一要求是安全意识，其次才是考你的驾驶技术。路上要特别注意让行人、自行车。考试和平时开车绝对不一样，我想多数教练甚至考官平时开车也不会完全按路考的要求来做（比如这里警察在限速 50 千米的主干道上只罚那些时速超过 60 千米者）。体会会有两点：

一是路考一定要做秀（show），也就是表演或演戏。要特别夸张地做 shoulder check（交通灯处左转做这种过肩探头就很是搞笑多余，据说有的考官都觉得没必要，觉得考生在“表演”给他看，左侧不可能有其他“road user”时把头扭向左后方显得多余！其实绿灯时左转最关键是要找到一个 safe gap，同时观察要转去的路上无行人等穿越时就大胆尽快过），mirror check 和绿灯直行过路口时摆头左右看（其实有时用余光完全能看清，但必须做秀给考官看！）也都要做得特别夸张，甚至有些动作要做两次，以免考官漏看而扣你分。有一个香港老教练说：绿灯右转时，如果行人从另一侧人行道下来要横穿到你正要转进的这侧道路时，尽管你有足够的时间在行人走到路中间前完成右转，但你也浪费时间去等行人上了你这侧人行道才可进行右转，平时要这样开车的话，你后面的车肯定不耐烦！

二是路考过 stop sign 或在无信号和标志的丁字路口（特别是路口有 vision block 时）左转到直行道时一定要像做贼一样，其中 stop sign 要停两次，丁字路口左转起步阶段时，速度几乎控制在 5 千米左右，同时左右反复观察判清无来车后加速转进（是一个考官讲的，这个有道理，但有时自己确实

看清左右两侧都无来车后就应较快速转进，可惜考官的视觉范围和要求不一样，所以还是要像做贼一样表演为好）。

7级 Novice 牌考试费目前为 C\$35 一次，考试用车自带（可以是无副刹的普通轿车），考试路线包括城市主干道、普通街区、学校或运动场等限速街区等，但不上高速公路，对考生的熟练程度要求比 5 级估计要低点。第 1 次不及格可预约 1 周后重考，第 2 次以后不及格可预约 2 周后重考，1 年内有效。通过 7 级 Novice 路考后，领到一张有“N”标志的新手独立驾车标志牌和驾照。持 7 级 Novice 驾照可独立驾车，也能上高速，但旁边无 supervisor 时，车内只能有一个非家庭成员（车上家庭成员人数不受限制），车后要贴“N”牌，另外受 BCs Graduated Licensing Program 计划所有条款限制，（例如要求血液绝对无酒精才能驾车，违章后处罚特别严！）持 7 级 Novice 牌满 2 年（期间如严重违法，则可能导致积累的时间清零重计！）后才有资格预约参加 5 级驾照路考。

5 级考试费目前为 C\$50 一次，考试路线含高速公路，对考生的熟练程度要求比 7 级 Novice 要高。第 1 次不及格可预约 1 周后重考，第 2 次不及格可预约 2 周后重考。通过 5 级路考后，领到一张有“N”标志的新手独立驾车标志牌和驾照。

2. 在大温哥华地区学车体会

BC 省对笔试合格后上路学车的方式并无任何限制，可以去驾校学，可以通过媒体或别人介绍找教练（持教练牌的中港台教练一般每小时收 C\$20~C\$27，多数应在 C\$22~C\$25 之间，用教练的带副刹副方向盘的教练车）学，可以找业余陪练（25 岁以上且有 5 级以上驾照者，一般每小时收 C\$12~C\$15，用自己车可以减 C\$4，自己是 PLMM 则基本可在 VANSKY 等网站上发帖找到免费陪练了）学，可以找亲友开小灶，甚至胆大的自己偷偷上路。（这要格外小心，且要量力而行，一旦出事就麻烦了，负全责，ICBC 不赔，撞伤了人可能吃官司！）理论上要结合 ICBC 出的《Tuning up for drivers》一书，该书侧重驾驶技术（左转，右转，2 点、3 点掉头，平行 park 车，变道，倒车入库（reverse stall parking），高速路 merging 等）。

找教练时不要被某些夸张的广告词所惑，“路试专家，金牌教练，资深教练，考生基本一次通过，通过率 100%，免费教车，不通过退款……”许诺不要轻易相信。关键还是实际的教练的教学方法、为人举止、口才英语、开价和达到的效果是不是合自己的要求，可以试 1 个半小时左右，不好就马上换人，现在大温哥华地区学车基本是买方市场。其实如果是在国内开过车的可以请陪练或亲友陪驾为主，请教练系统量化指导为辅，同时配合看上面提到的 ICBC 的两本书，当教练对你模拟考试结果满意后再预约考试为佳。

如果你认为自己在国内开车很牛，精通英语，通过看书和自己上路独立练习几次后直接考试倒是最经济的做法，不过为保险起见即使是这样的老手考前也最好请个教练针对考场地区跑上几圈，这有好处，人不能过分自信，特别是来到一个新的环境，这里有不同于中国的游戏规则，原来的一些经验可能要 refresh。

3. 在大温哥华地区买车和办车辆保险的体会

这里买新车的好处是前 5 年或前 10 万千米基本不花钱修车(厂方保修期)，但新车的保险费很高，特别是分期付款或银行贷款买车时会要求你上全保，如果你不能享受折扣，价格 C\$20 000 的新车年保费超过 C\$3 000。付现金买新车可以享受高达数千加元的价格优惠，分期付款则要有一定的当地工作经历和信用积累为前提，一般新来不到半年的新移民很难通过分期付款的资格审查。一个变通的办法是首付 30%左右，余款从银行贷款，这种方式和分期付款一样，很难享受价格优惠。

通过车行买二手车的好处是选择面大，车行会出示车的事故及维修记录(由 ICBC 提供)，另外有些车行还会对车的关键部分(如 powertrain)提供一定时间的保修期。(请特别注意保修条款中对买方的日常开车及维护要求，可能有诈!)但不利的地方是车行对收购到的二手车往往进行过“美容”包装处理，外行的人容易被车的外表迷惑，另外车行要赚取差价是铁的事实，车行买车税费一分钱也省不了。

最实惠的就是直接从私人手中买二手车，各种媒体(特别是报纸、专门的免费二手车 flyer、网站)都有二手车信息，其中很多是私人自卖的，不过要

留意有些“私人”实际就是 dealer（如果他有好几辆车可供选择就肯定是 dealer 或 dealer 的 agent）。只有从真正想卖自己使用过的车的私人那儿买车才能得到最大的实惠。买车前最好到 <http://www.buysell.com> 网站的大温哥华地区二手车信息版输入一些自己的选择条件（例如生产年代、品牌、报价范围等）看看有关的信息，锁定自己所需的二手车的合理价格范围，做到心中有数。至于试车验车可能有些专业知识，如果要买价值好几千或上万的车，最好花钱请专业验车人士陪同，同时花点钱从 ICBC 打印一份该车事故及维修记录。如果买千元左右的代步车或过渡车就全凭自己的外行眼光和试开感觉来搞定，不必过于挑剔。

从私人处买车，如果办成赠送（gift），则可免税，但到保险代理（ICBC autoplan agent）处交割前要把实际车钱付清且商量好买卖双方的关系（friend 或 relative 等），以免签赠送合同时双方说法不一而出现尴尬。另外买方为了省些税，也会出现实际买价高出过户报价的情况（过户报价的 7% 为应交的税）。这种“偷”税的伎俩 ICBC 应该心知肚明，但不会计较。

这里不论买新车还是旧车，连同保险手续上车牌一条龙服务只不过半小时左右搞定，有些二手车交割只需 10 分钟就 OK，比中国要简便。一般 autoplan agent 都会给个不带 4 字且尽量多些 8 字或 6 字的车牌给中国来的买车人。

这里买车法定要上基本险（内含最高 C\$200 000 的第 3 方责任险在内），不论新车旧车，高档车低档车，大温哥华地区年基本险将近 C\$1 300。如果你声明该车只用来消遣（for pleasure）而不用于上下班，则可省下近 C\$90 保费，但一旦你用此车上下班且出事，ICBC 不赔。其他选择性的附加险主要有 collision（碰撞）、comprehensive（盗抢和玻璃等）、extended third liability（延伸第 3 险，可以保高达 C\$2 000 000），等等。前两种附加险如果自己有责任时，deductive 至少 C\$300（你自己要出的部分），你可以把 deductive 搞高来省些保费。这里一旦发生责任事故（含部分责任），第 2 年要长保险，一年里无责任事故，来年保费有 5% off，多年累积最多高达 45% off。听说这里过去拿驾照后几年内不买车，不上车险，几年后买车上车险时一样给予每年 5% 的 off。这种天上掉馅饼的事现在没有了，只有买了车险且一年里无责任

事故才在来年年有 5% off。

最后特别要提醒新移民或留学生的是，ICBC 承认中国车险无责任事故的年 5%折扣，最新的做法是你可在任一家 ICBC autoplan dealer 处说明来意并领取一份申请表填好，另外向你在中国的有关保险公司索要一份你无责任事故的证明，该证明的格式如下（ICBC autoplan dealer 也会附一份样本给你，关键是你要有在中国的车险保险号 policy no，你在中国没车没上过保险就不能造假!）:

This is to certify that Mr. **** (driver license No.*****)

carried vehicle insurance with ***** under policy No.*****.

The insurance policy above has been in effect from 1st of JAN 2001 to 1st of JAN of 2003. During this period, the client named above has never lodged any claims in our company.

你只要向 ICBC 寄去所填的表及上述格式的中国有关保险公司证明（要盖章）再附上 C\$20 面额的支票（审车费，如果你有两部车要折扣，就交 C\$40 支票）就可以等着好消息了。这种申请可在上车险后半年内提出都有效，ICBC 审批后会把你以前多交的保费以支票方式退还！

4. 车祸发生后的处理

温哥华吸引了许多国家的移民，再加上其他不同省份居民的进入，相对的车祸增加了许多，交通也自然恶化了。因而车祸的发生和各种交通事故纠纷不胜枚举，相信久居此地的同胞们必有同感。此外生活在这个凡事以车代步的国家里，小心谨慎的开车是最重要的，所谓不怕一万就怕万一，每一个人必须有“出了车祸应该怎么办？”的常识。

我们特别提供几项车祸发生后处理的原则，希望能给予同胞们一些实质性的帮助。

(1) 冷静收集资料。

倘若不幸发生车祸事故，切记保持冷静，千万不要慌张，更不要气愤地忙

着找对方理论。你首先要做的工作是拿出纸笔来记下对方的驾驶执照号码、姓名、住址、电话号码、意外发生地点、日期、意外现场，若有照相机便拍一些现场照片作为证据，千万不要忘记请求过路人或看到事故发生的人作为目击证人，然后到你家庭医生或医院作验伤检查，一份准备好的医疗报告能令理赔程序更顺利地进行。

(2) 到警局报案。

当以下其中一项意外发生后，必须到警局报案：

- ①有人因意外而受伤或死亡；
- ②损坏物品价值超过 C\$1 000（摩托车为 C\$600）；
- ③任何车祸后弃之不顾而发生的意外（HIT & RUN）。

以上任何全项的受害者必须在 24 小时内亲自到警局报案（若案件发生在市外，便必须在 48 小时内报案），另外，若受害人伤势严重未能亲自到警局报案亦可委托其他人代办。

(3) 到 ICBC 报案。

ICBC 的电话报案系统能为受害者通过电话办理报案手续或安排约见时间，大温哥华地区请致电（604）520-8222，如在 BC 省以外的可致电 1-800-667-7740，在致电前请先准备发生意外双方的驾驶执照号码、姓名、地址，受害人和目击证人的资料。

在 BC 省以外地方发生意外该怎么办？若阁下到美国或加国 BC 省以外的地方旅游，则更要小心谨慎地开车，因为阁下所买之 ICBC 保险并非一定有效，而有些地方的赔偿更可能低至 C\$25 000，甚至拒绝受理旅客理赔。

与 BC 省以外的汽车发生交通事故又如何？若阁下之汽车并没有购买 ICBC 的保险，而又与 BC 省以外的汽车发生交通事故时，阁下便需向对方或其保险公司进行理赔程序，ICBC 亦乐意提供咨询服务。但阁下若有购买 ICBC 的保险便可向 ICBC 进行理赔程序，不过必须自付一些基本额。若不幸的 ICBC 保险持有人在美国或加国 BC 省之外的地方意外身亡，“无误差”赔偿可得到理赔。

六、血拼指南

温哥华是个购物天堂，它以其琳琅满目的商品吸引了众多的游客。它不仅

是各种高档服饰的聚集地，也提供各种各样的小商品，绝对能满足你购物的欲望。

最有名的购物天堂要数 **robson street** 了，**robson street** 汇集了各种时尚的商店，同时也能提供许多你想不到的时尚服务。但它比较多的是多种多样小型旅游商店，出售具有温哥华特色的 T-shirt、帽子以及许多本土的艺术制品。

此外，还有 **Richmond Centre** 这样的大型购物场所。它是大温哥华地区最大的零售商品市场之一，坐落于 **Richmond**，离温哥华国际机场不远，而且停车位也很充足。

Pacific Centre 也是温哥华一个大型的购物中心，它拥有 165 个商店，坐落在温哥华艺术画廊的 **Robson Street** 附近。世界上各种顶尖级大师的作品都能在这里找到。下面列出的就是温哥华地区主要的类似 **Pacific Centre** 这样的大型购物中心，大家可以找到自己最方便去的地方。

(一) **Aberdeen Centre** -

Richmond,

加拿大最大的 MALL 之一，中文名时代坊，于 1989 年兴建的 **Richmond 香港仔中心**，目的是将亚洲购物中心模式引入大温哥华低陆平原地区。此举之成功，给予我们新的灵感，希望创建一个令当地人引以为荣之顶尖购物休闲中心，融汇东西文化，并且打破一般零售商场模式。重建后的香港仔中心定名为“时代坊”，将以崭新概念，带来全新休闲享受，成为大温哥华地区卓尔不群之购物重点。室内面积达 38 万平方英尺，逾 200 间商铺共分 3 层。

4151 Hazelbridge Way

(in the south-west corner of Hazelbridge Way and Cambie Road)

Richmond, British Columbia, Canada V6X 4J7

(二) **Brentwood Mall** -

Burnaby,

Brentwood Mall，位于 **Burnaby**，拥有超过 110 家时装店铺，餐馆和生鲜食品市场。

4567 Lougheed Highway
Burnaby, British Columbia
V5C 3Z6 Canada

(三) Central City Shopping Centre (formerly Surrey Place Mall)

-

Surrey,

在 Central City Shopping Centre, 你可以找到超过 100 家店铺和服务设施, 包括 Zellers, Sears Outlet 以及 Simon Fraser 大学 Surrey 校区, 在最新装修过的美食广场内有丰富的食档可供选择, 还有三家完善的餐馆。

Central City, 13450 - 102 Avenue, Surrey, Greater Vancouver, British Columbia, Canada

(四) City Square Mall -

Vancouver,

City Square Mall 坐落于温哥华老城区的心脏地带, 面对市政厅和历史悠久的 Plaza 500 酒店, 离市中心和 Granville 岛步行可到达。City Square 炫目的建筑外观是利用 1905 年建于现址的两所爱德华七世风格的学校的正面, 融合现代和传统建筑特点的结果。今天, 这一熙熙攘攘的购物中心提供丰富的商店、健身房、食街等, 令最挑剔的购物者也可满意而归。

City Square Mall is located at Cambie Street and West 12th Avenue in Vancouver. 1 hour free parking is available in the underground parkade with a minimum \$3.00 purchase.

(五) Coquitlam Centre -

Coquitlam,

Coquitlam Centre 是大温哥华地区唯一包括 The Bay、London Drugs、Sears、Sport Chek、Zellers、T&T Supermarket、Coast Mountain Sports and Old Navy 等全部店铺的购物中心。

(六) Fairchild Plaza -

Vancouver,

Fairchild Plaza 不仅有通常的时装店、食街，还是一个媒体和金融服务的聚集地，购物中心内有新时代电视、城市电视、两家加拿大中文电台。

位于温哥华百老汇街走廊、甘比桥市中心通道交汇点。

(七) Granville Island -

Vancouver, Granville Island,

整个 Granville Island 就是一个独特的购物中心，穿行于岛上熙熙攘攘的窄巷之中，你可以亲眼看到艺术品的制作过程，发现许多你在城中别处不可能找到的东西，Granville Island 从 20 世纪 70 年代后期开始发展，逐渐成为艺术的天堂，遍布全岛的空棚屋现在被重新利用，成为画室、摄影室、舞台、艺术展厅，以及各种戏剧音乐的表演场所。

(八) Guildford Town Centre Mall -

Surrey,

拥有超过 215 家店铺和服务设施的 Guilford 是 BC 省第二大购物中心, The Bay, Wal-Mart 和 London Drugs, 以及其他一系列时尚店铺, 构成了购物中心强大的吸引力。

Hwy. #1, on the corner of 104th Avenue and 152nd Street in Surrey, BC.

(九) Harbour Centre Mall -

Vancouver,

此中心位于 Vancouver's Harbour Centre Tower 的底层，距离大部分温哥华市中心酒店只有一小段路程。

(十) Lonsdale Quay Market -

North Vancouver,

坐落于 North Vancouver 的岸边；这一多层建筑物拥有超过 90 家店铺和服务设施。Lonsdale Quay Market 的特色是有一家出色的生鲜市场。同时还有漂亮的时装店、国际美食、一个儿童游乐区、儿童用品专门店、一家一流的酒店以及永远令人激动的氛围。

(十一) Lougheed Mall -

Burnaby,

拥有超过 175 家店铺和服务设施,位于 Burnaby, North Rd. & Austin Ave。

(十二) Metrotown Centre -

Burnaby,

Metrotown Centre 和 Metropolis 一起组成了一个充满活力和激情的大型购物中心,是加拿大第二大的 shopping mall,购物中心的卖场面积有 15 万多平方米,容纳了空前的超过 450 家各色店铺和品牌。Metropolis at Metrotown 和 Metrotown Centre 位于 BC 省低陆地区的中心,使得从低陆任何一处都很容易到达。具体位置在:

4700 Kingsway in Burnaby, between Willingdon and Royal Oak. 靠近 Highway #1, 搭乘 SkyTrain 和 TransLink bus 都可直接到达。

(十三) Oakridge Centre -

Vancouver,

Oakridge Centre 位于温哥华中心区,交通十分便利,距离市中心和机场都很近,有 150 家各色店铺和服务,Oakridge Centre 着重于时尚产品,拥有一系列有特色的国际设计师品牌,但同时也有其他类型的商品和服务,范围比较全。

(十四) Pacific Centre -

Vancouver,

在 Pacific Centre 内容纳了 165 家店铺包括 Holt Renfrew, The Gap, Gap Kids, Mexx, Jacob, Eddie Bauer 和 Banana Republic 等时装品牌,同时还有知名的珠宝品牌,例如 George Jensen。

温哥华的物价和国内相比很高,每个人来的时候都会相互切磋省钱的招数,经过大家的研究总结,发现要想不花冤枉钱还是有办法的,请看:

第一,把握 14 天的退货期。

自购买当日算起 14 天内,你可携带收据和货品连原包装(以胶带粘回去),

到原购物的商店（或其公司直营的连锁店）退回全额价款，理由是：I don't like it.或 It is broken (It doesn't know) 或 It doesn't fit.

第二，购买后发现跌价了。

同样在自购买当日算起 14 天内，你可携带收据，到原购物的商店（或其公司直营的连锁店）要求退回差额部分的价款，一般都会受理，因为他们也不希望退货。

第三，买到折价的商品。

一般情况下折价的商品数量不多，有时一早前往排队，也不见得买得到，因此有朋友建议，当预知可能会折价前 14 天内先前往购买，若果真折价就前往退价款差额，若没有折价，你可选择退货或原价拥有。

七、求医问药

（一）医疗保健制度

加拿大各省的医疗保健制度不同。在安大略省，医疗卡是免费的。但在 BC 省却要收费。卫生部根据每个人或每个家庭的收入来定收费标准。收费标准如下：

年收入	单人（每月）	双人（每月）	三人或以上（每月）
C\$0~C\$11,000	C\$0.00	C\$0.00	C\$0.00
C\$11,001~ C\$13,000	C\$7.20	C\$12.80	C\$14.40
C\$13,001~ C\$15,000	C\$14.40	C\$25.60	C\$28.80
C\$15,001~ C\$17,000	C\$21.60	C\$38.40	C\$43.20
C\$17,001~ C\$19,000	C\$28.80	C\$51.20	C\$57.60
C\$19,001 以上	C\$36.00	C\$64.00	C\$72.00

在温哥华申请的地址为：4603 KINGSWAY, BURNABY，电话：(604) 683-7151

（二）服务水平

加拿大医院的服务水平是相当高的，以下介绍的情况主要是温哥华的医院，但其他城市的医院也大同小异，看完后你应该可以对在加拿大住院有个心理准备。

1. 病人住院的时间受到严格的控制

在加拿大，是由各省政府提供的医疗保险支付病人住院的全部费用。虽说是“公费医疗”，然而不是非要住院能解决的问题，一定不会要病人住院，即使是手术前的一些必要检查和化验，包括病人自身的准备，例如服用特定的药物、饮食上的控制等，也是在住院以前完成。像以往中国大陆公费医疗年代里，病人在医院无病小养、小病大养的情况在加拿大是不会发生的。

2. 入院前的咨询服务

这是由医院中的一个专门部门负责的。一旦医院确定病人的手术日期，手术医生诊所就要求病人预约时间，访问入院咨询部。病人须先办理住院手续，接着到入院咨询部看介绍手术日程序录像带，然后由该部门的护士详细询问和记录病人的身体状况、目前服用的药物、过敏史和家族病史等，同时详细解释手术当日的程序，术后镇痛设备的使用方法以及恢复期需做的运动等等。

3. 手术当天

病人要按照要求的时间直接到达医院的手术部登记（住院手续已经在访问入院咨询部那天办妥），该部门负责所有当天做手术的病人，无论病人是否在术后住院。如果病人家属要求与手术医生在术后见面，可将此请求告诉手术部，然后在特定的地方等候。手术医生即会在做完手术后在等候区与家属见面，并简要告知手术状况。而此时，病人已被送入恢复室接受密切的观察，但是家属此时不允许进入探望。大约1~2个小时后，当恢复室确诊病人术后状况稳定，病床准备就绪，病人将被送入病房，家属从此时起可以随时探视。

4. 病房设备和费用

四个人一间的病房属于普通病房，住院费全部由医疗保险负担。如果要住双人病房，则病人须自己支付 C\$60 /天，单人病房则须自付 C\$90 /天。除了人数的区别外，病房的其他条件都是相同的。每个病床都配有一部电话和一个

小的有线电视（3 个频道是免费的，选择三个以上频道则须病人自付费用），床头的墙上都装有血压表和其他急救设备。每个病房都有厕所和洗手池、手纸、纸巾、吐痰用的纸盒子、海棉牙刷、消毒洗手液、护肤膏、一次性杯子、勺子等一应俱全。每层病房都另设有病人的公共休息室（备有电视和沙发）、洗浴室和厨房。厨房随时供应开水、冷水和冰块。一旦病人在术后可以进食，伙食均由医院免费提供。

5. 病房护理

医院既不建议也不禁止家属在夜间陪住。当你亲眼看到护士的护理后会发现，家属陪住只是给病人的心理安慰。从护理的需要看，家属陪住的确是不必要的，因为病房护士的工作已经是十分全面的。除了在中国医院看到的病房护士所做的工作，如量体温、测血压、听心跳、打针、输液等等，就连早晨帮病人洗脸、漱口、翻身和擦背，也是由护士来完成的。病人手边就有一个按钮装置，病人有需要时轻轻一按，护士很快就来到床边。护士们个个和蔼可亲，训练有素。

这里特别值得一提的是：医院在手术后使用的镇痛设备，这个小装置就绑在病人手上，病人感到疼痛时只要大拇指轻轻一按，镇痛药物就通过输液的管子注入体内。由于这个装置是由电脑控制的，所以不必担心病人会过量使用镇痛药。从访问入院咨询部开始，护士就向病人详细地介绍手术后镇痛装置的使用方法。他们还发给病人一个疼痛程度示意卡片，卡片将疼痛分为 10 度，10 度表示无可忍耐的疼痛，而对手术后的病人，需要将疼痛程度控制在 3 度以下。这个卡片是以图形和数字来表示，即使不懂英语的病人，只要指明卡片的标志，医护人员就可以清楚地知道病人的疼痛程度，以便采取相应的护理措施。

如同前面所说，住院的医疗、药物及伙食等费用都是由政府的医疗保险支付。需要病人额外支付的只是双人或单人病房的附加费和有线电视费。如果一个没有医疗保险的外国人在这里住院一天要交 C\$1 200 以上。

（三）求医指南

相信很多朋友是怀着对加拿大医疗保障的美好希望来到这里的，不可否认的是，在某些方面，加拿大的医疗制度确实有中国没法比的好处，比如住院开

刀不要钱，生孩子不要钱等。还有就是医生和护士的态度都让你感到受到尊重。但是，在住到医院之前，还是有很多朋友有这样的经历：

- (1) 去见家庭医生，等了很久，然后在 5 分钟以内看完病，将你打发走。
- (2) 开了药以后，花了很多钱，却发现没有什么作用。
- (3) 自己已经难受得要死了，家庭医生也不给开进一步的检查。
- (4) 预约一个专科医生做一个大一点的检查，也许要等候 3 个月甚至更长。
- (5) 什么时候该看西医，什么时候该看中医？
- (6) 从国内带来的药有没有用？

等等诸如此类的问题。

希望以下的“求医指南”系列，会给大家一些帮助。

1. 关于家庭医生

北美的医学系一般都要读 7~8 年，例如 UBC，只有申请人中最优秀的（约是 MCAT 考试成绩头 3% 的）学生才会被录取进医疗系，经过七八年的学习后，直接以 DR 博士的学位毕业。所以他们的教育绝对不会比国内的医生差，但是医学也同时是一门实践科学。由于人口稀少的的原因，他们的实践方面还是有一些欠缺（特别是家庭医生）。从其他国家移民过来的很多优秀的西医，由于无法取得这里的行医执照而无法从医（主要是语言和医师工会的限制）。加拿大的家庭医生，虽然被很多大陆来的新移民戏称为国内医院分诊台的护士，但他们负责了最基本的医疗计划，也就是除非急诊，大病小病你都必须先看家庭医生，不可以直接和专科医生预约。这就意味着一个好的家庭医生可以对你的疾病及疾病的发展做一个准确的判断，达到及时医治的作用。在温哥华，好的家庭医生固然不少，但是大部分都已经不再接受新的病人。对于新移民，要找到一个好的家庭医生已经不是一件容易的事情。如果你已经找到一个好的家庭医生，那么恭喜你。如果你没有找到怎么办呢？最好的办法是你对你自己的看病治疗做一个参与。也就是找一个你认识或信得过的医生（从大陆来的，原来在国内做医生的），在去看这里的家庭医生前，做一个基本的咨询，听听他的意见，比如可能会有什么检查，看看结果是否差不多。如果你确实需要某种检查而家庭医生又没有给做的话，你如果已经心里有底，就可以强烈要求，而不要

听之任之。极端的例子是，曾经有一个病人因为家庭医生的疏忽，错过了必要的检查，而他自己也没有在意，一年以后确诊为晚期肠癌，错过了治疗，时年36岁。另外如果有检查的话，一定要争取得到检查结果的copy件（大的检查，结果复印件也许要收费，但是还是非常有必要自己保留）。自己保留检查结果有两个目的：①便于以后自己求医，如回国治疗，这些结果都能给医生一个重要的、连续的判断依据。②北美的检查指标和国内的不太一样，也就是有些指标不适合中国人。例如有一个中国病人，他的血液化验指标中红细胞和小血小板的数值按亚洲人的标准已经是不正常，但是，按照白人体质的标准，还在正常范围内，因为他保留了化验结果，所以对他找其他医生的治疗有很好的指导作用，而处于这种范围的疾病，有很大的治疗意义。试想，如果上面那位病人的情况发展到当地的标准，对他来说，病情就会重一些，治疗起来也会麻烦一些。所以自己保留自己的检查结果是非常必要的。

2. 对在加拿大服药的几点建议

（1）一般大陆过来的人，都会带一些常备药，如果你不是医生或相关行业的人，尽量不要凭自己的经验胡乱用药，先问一问医生朋友，咨询一下，再服药不迟，不要拿自己的身体当做实验的小白鼠。特别强调不要自己乱用抗生素，以免服用不对症或服用方法不对。例如：“氟哌酸”对消化道炎症和尿路感染等都有较好的疗效，有的人出国时带了一大堆，一有类似病症就吃几颗，好了就不吃了。殊不知在不知不觉中已经在培养自身的耐药性。“氟哌酸”是一种抗菌素，其一是，不是一拉肚子就需要吃抗菌素的，也许黄连素就可以解决问题。其二是，抗菌素的正确服用方法是一旦开始服用，一定要最少服用5天，不管症状是否已经消失，将细菌彻底杀死，才可以停药。否则过不了多久，你就会发现这种药不再管用。如何正确用药是一门学科，如果大家都可以给自己开药，那医生和药剂师也就不用学习那么多年了。

（2）家庭医生开给你处方药以后，最好不要急着去买，先请教一下了解此药的朋友或可以查到此药使用范围等情况的医生朋友，看看家庭医生开的是什么药？是否适合你，是否你的家庭药箱里已有了，此药是否有不适合你的其他副作用？对于某些需要长期服用的药品，是否可以在国内花少的钱买到？典

型的例子有，一位朋友的父亲需要长期服用的降血压的药物，同样的药物，同样的用量，在国内花 100 多元人民币而在这里要花 90 多加元，因为效果完全一样，所以可以考虑从国内带。不要以为药品用英文名或拉丁名标注，就一定会比国内先进。

(3) 有些疾病是不需要吃药的，也许一些特定的食物就可以改善症状。有些人，例如小宝宝、儿童，如果生某些病，也是最好不要服药的，例如：婴儿湿疹、小儿消化不良等，一些简单易行的方法就可以解决。

最后要说的是，古话说得好：“是药都有三分毒。”最好就是能够保持健康的身体，不要服药！其实人体是一个平衡的整体，只要你稍加留意，一定会有一个幸福健康的生活。

3. 中医和西医

经常有人会问，我生了病，到底应该去看西医还是中医？也有人凭自己的经验或经历，一味地钟情于西医或中医，而极力排斥或贬低另一方。从客观现实的角度讲，如果真正对中、西医有一个客观、全面的了解，结论会是：两种医学都不应该被排斥或迷信。应该尽量应用各自的长处，达到治病救人的目的。

西医，以其严谨、客观的态度，虽然远远比不上中医的发展历史，可是西医发展到今天，理性地评价，算得上是对人类贡献最大的一门学科。因为现代医学的发展（手术、各类先进的检查、针剂、疫苗……），成千上万的生命得到拯救。因其完善的发展，西医也成为我们碰到疾病时主要依靠的治疗手段。特别是完善、先进的检验手段，更像是医生的眼睛，帮助他们做出准确的判断和治疗。所以如果生了病，不去借助西医的检查以确诊，而直奔中医，那是非常不明智的。例如，某诊所的一个女病人，三十多岁，近一年来总是感到比较累，没有其他症状，有时候休息得好，也就没什么感觉了。半年前经朋友介绍到诊所里治疗肩周炎，听了她的主诉，结合她的脉诊和其他体征检查，诊所医生强烈建议她去看家庭医生做进一步的仪器（如 B 超）、化学（如验血）检查，她当时不以为然，并说自己一直在煲汤、吃补养药，不会有大问题。半年以后，发现患有乳腺癌，需要进行手术。另一个例子是，一个 71 岁的老人，摔跤后觉得腰臀处很痛，看了两位跌打医生，都认为是软组织损伤，做了按摩，后疼

痛不见减轻，并伴有加重，不能够坐下，非常痛苦。后到另一家诊所检查后，建议马上去看西医，拍摄 X 光，怀疑有尾椎骨骨折。（如果是这种情况，是不能够按摩的。）老太太觉得好不容易来一趟，就算不做按摩，也要求好歹做一些治疗，比如拔罐、外敷草药等。被告知暂时不能做后，还颇有微词。第二天 X 光检查，确诊为尾椎骨骨折，虽然西医治疗也只以静养为主，但是起码不会再去让她病情加重的按摩。

举这两个例子，是想说明，不管是患了什么病，如果需要做检查，就一定要去做，没有条件做，是一回事，有条件不去做，则是另一回事。借助检查，将可能的器质性病变原因一一排除，再做治疗，不管是西医还是中医，诊断都是第一位的。上面讲的是关于西医的检查。再强调一次，不要放弃你作为一个现代人能享受现代医疗的权利！

那么，如果能够确诊，用什么办法来治疗呢？西医？中医？排除极端（只相信中医或只相信西医的），大部分人的观点是疑难杂症找中医，其他找西医；慢性病找中医，急性病找西医；西医治标，中医治本；这些观点对不对呢？也不能完全用对、错来衡量，好像瞎子摸象，都是片面的认识。一种病，如果西医有明确的诊断，有效的药物，就算是疑难杂症，也应该找西医。典型的例子是肺结核。它曾经夺去多少人的生命，就算是华小栓吃了人血馒头，也治不了。可是现在西医的抗结核药就可以有效地治好此病。还有就是现在的“热门”疾病癌症，西医的早期手术治疗和放、化疗等治疗手段能够非常有效地延长病人的生存期，如果一个病人一味追求中医的保守治疗，很有可能是在耽误自己宝贵的治疗时间。

4. 大麻治疗

在加拿大可合法使用大麻用于治疗，这也算是一个特色吧，当然这种疗法不是谁都能接受的。简单介绍一下温哥华地区几家提供这种治疗的机构。

(1) Island Harvest -

Duncan,

Island Harvest 是加拿大第一家，也是唯一一家生产经认证的天然医用大麻的企业。向加拿大健康部特许的病人提供医用大麻。

(2) Holy Smoke Society -

Chilliwack,

成立于 1998 年,原 Fraser Valley Compassion Club, 后更名为 Holy Smoke Healing Center society。新名字更好地反映了此机构提供的全面大量的大麻医疗服务。

(3) Compassion Club -

Vancouver,

Vancouver Compassion Club 为会员病人提供一种安全可靠且友好的就医气氛,使他们能放心地根据处方或医生的书面指示使用大麻于医疗用途。另外,此 CLUB 还提供其他保健服务。

5. 温哥华地区主要的药店:

(1) London Drugs -

Greater Vancouver,

London Drugs 是一家 100%加拿大所有的,以服务本地客户为宗旨的大型连锁药店。London Drugs 有超过 60 家药店,遍布加拿大全境,它的 6000 多员工致力于为客户提供超一流的购物体验。

(2) DrugStorePharmacy.ca -

Greater Vancouver,

作为加拿大最大的食品经销商之一(母公司为 Loblaws),同时也拥有遍布全国的药店,以满足加拿大人日益增长的关注健康的需求,在大温哥华地区有很多分店。

八、工作机会

不同行业的加拿大新移民会选择不同的加拿大目的地。虽说每个大城市都有主要的行业和工作类别,但有些城市是一体行业的中心。比如说温哥华是加拿大的主要贸易城市,而且是加拿大跟亚洲交易的大门。在温哥华可以找到贸易、财务、森林工业的工作。这些行业之外,在温哥华还能找到生物工艺、软件工程的工作机会。

蒙特利尔——被称为小巴黎的浪漫之都

一、城市简介

蒙特利尔市（蒙市）是加拿大第二大城市和海港。过去曾在很长时期内为加拿大的第一大城市，1967年举办过规模宏大的世界博览会，还承办过1976年的奥运会。位于魁北克省南部，圣劳伦斯河下游左岸。人口343万。为全国最大海港和金融、商业、工业中心。工业产值居全国第二位，是世界著名的小麦输出港。现代化的港口总计有140个大小码头。这里设有全国最大的蒙特利尔银行等金融机构的总部和股票交易所。蒙特利尔还是全国铁路、航空总站所在地。该城教育发达，著名的蒙特利尔大学、麦吉尔大学、白求恩工作过的皇家维多利亚医院、蒙特利尔美术馆都设在这里。在白求恩广场可看到矗立在那里的中国人民赠送给加拿大的汉白玉白求恩雕像。

她也是加拿大历史最悠久的城市之一，约在350年前由法国人建立，而后欧洲其他国家移民纷纷涌入。因此，在所有的北美大城市中，当属蒙特利尔的欧洲风情最浓郁。蒙特利尔的市旗图案是由四朵小花组成的，分别代表最早建设蒙市的英格兰、法兰西、苏格兰和爱尔兰移民。

但同时，蒙特利尔并不因古老而缺乏现代化色彩，由于多年以来打下的基础，其工业产值现仍居全国第二位，工业地位不容忽视。金融以及工商业也很发达。购物也是参观蒙特利尔时必不可少的项目之一。圣凯瑟琳街、圣劳伦斯街、圣丹尼街等都是独具特色、风格各异商业区。要想体会蒙特利尔的现代风格，可以搭乘地铁，许多主要地铁站的建筑风格和艺术装饰都具有独特的魅力。此外还可游览奥林匹克城、万国博览会旧址，还可到蒙特利尔大赌场一睹为快。

蒙特利尔聚居着3万多华人。市中心区一隅的唐人街，中国工艺品琳琅满目，土特产摆满商店、摊床，中国餐馆客人盈门。蒙特利尔市在20世纪90年代初与上海市结成姐妹城，其植物园中独具苏杭园林景色的中国园，就是上海市帮助建造的。蒙特利尔实行“多生多育”政策，结婚后，如果生了4个孩子，则母亲可以终生不上班，由国家给予固定的、高于一般人的薪水。尽管如此，

大多数洋人仍不愿意多生，只生1~2个孩子而已。甚至有很多家庭干脆不生，而喜欢领养外国人的孩子。现在有不少中国大陆的孤儿被他们领养，还经常交流经验，这里的人对中国很友好，也很有感情。

作为魁北克省最大的城市，蒙特利尔的法语居民占多数。如果有人告诉你，世界上第二大法语城市不在法国，你一定会感到吃惊。的确，世界上的第二大法语城市不在法国而在加拿大，它就是蒙特利尔。在法语中，“蒙特”的意思是山，“利尔”的意思是皇家，蒙特利尔是“建在皇家山上的一座城市”。这是16世纪30年代由法国航海家卡蒂埃命名的。法国人最先发现了这里，因而也使这里成为加拿大最不稳定的城市。因为要求魁北克省独立的法国人大多都集中在这个城市中。在蒙特利尔一百多万人口中，法裔占60%，所以经常游行闹独立，想建立法语区，脱离加拿大。这里的广告、招牌、路标等一切带有文字的东西，都用法语。即使使用英语，也同时要有法语，而且英语字母要小于法语2/3。否则即被罚款。

政治与民族上的是是非非与我们无关，身在蒙特利尔，当然要享受她独特的法国气息。这座加拿大东部的繁华都市，以其绰约的法国风情，成为旅游者领略法语文化的好去处，徜徉于蒙特利尔的街道，稍一走神，你就会以为是在巴黎的某个街区流连。整个蒙特利尔体现出独特的法国文化底蕴，被认为是北美的浪漫之都。蒙特利尔是一座浪漫而世故甚至奢华的城市，人称“小巴黎”。即使你没有去过法国，无从知道她和巴黎相像到什么程度，但是她与走过的加拿大其他城市都不相同，却是第一时间就能感受到的。蒙特利尔确实有一座山叫皇家山。皇家山顶是浏览蒙市全城的极佳去处。秋高气爽，放眼望去，圣劳伦斯河温暖地缓缓流淌，金色的哥特式尖顶在湖光山色中熠熠生辉。一片静谧中略带些陈旧的气息，不由得让人生出些许沧桑感。

在文化方面，蒙特利尔可以称为“艺术之都”，它完美地融合了北美、欧洲和古老的东方文化。其浓厚的艺术气息，弥漫在城市的每个角落。

蒙特利尔最明显的文化特色集中地体现在古老的建筑风格上。再具体地说是体现在众多的教堂上。纵览蒙市全景，大小不一、风格各异的教堂构成引人注目的文化奇观，其数量之多（约450座），甚至超过了古城罗马。因为全市

的哥特式教堂繁多，所以蒙特利尔又有“尖塔之城”的美誉。在蒙特利尔，每跨一两个街区便可看到一个教堂。到蒙特利尔观光而不去参观那些著名的大教堂将是非常遗憾的，因为当置身于这些教堂内外时，你可集欣赏建筑、文化艺术、历史及宗教于一刻。

雄伟的圣约瑟夫大礼拜堂依皇家山而建，据说是奉祀给加拿大的守护圣人——圣约瑟夫的，完全是意大利文艺复兴时期的建筑特点。著名的圣·让·巴普蒂斯教堂则是典型的巴罗克式建筑，而圣帕特里教堂是哥特式建筑。印象最深刻的还是位于市中心的蒙特利尔圣母大教堂。圣母大教堂金碧辉煌，一踏进大门，就浸入浪漫奢华与庄严肃穆的奇怪混合之中。宽敞高大的大厅，每一个装饰细节都充满艺术气息，都体现了“上帝”的富有。大厅通向更多的小厅，小厅则更为奢华。蒙特利尔圣母大教堂是北美最大的教堂，建成于 1829 年，内有一个宗教博物馆，陈列的馆藏中当以精美的银器最为夺目，人们在教堂中小声地说话，静悄悄地行走，相互感染着肃穆的气氛。教堂内美丽而凝重的装饰及壁画具有震荡肺腑、融化灵魂的气势与力量。

如果说蒙特利尔众多的教堂是法式文化的体现，那遍布街头的咖啡馆就是情调生活的体现了。这些咖啡馆装饰浪漫，但享用咖啡和休闲时光的人们更浪漫。记得在美国看到的喝咖啡的人们比较模式化，一杯咖啡与一份报纸是很标准的配套。这里的人们则更偏爱若有所思地享受。即便年轻的情侣，也多是亲昵而安静。那好像不在乎时光的流逝，静静地看着满街行人的眼神，仿佛在期待什么。

蒙特利尔有一种让人迷醉的松弛和悠闲，临街的酒吧咖啡馆里，大白天也有坐着谈天说地的人群，一切都在不经意间轻轻流动。小店里虽然人来人往，但丝毫没有嘈杂和喧哗，人们围坐在桌边轻声交流，他们用眼神和表情透露着对生活的感恩和满足，也有人捧一本书在一隅独坐，任咖啡的香味与书香在手边蔓延，静静享受着这浮生世界的安宁。小店里淡淡地播放着席琳·迪翁的畅销曲，就像手中已经变得温热的咖啡，在心中慢慢荡漾，悄悄激起无限情愫。

在人行道上往来的人们，没有纽约或多伦多式的行色匆匆，黄昏降临，衣着时髦的女子在大街上组成一道道风景。少了些洛杉矶或芝加哥的粗壮，却多

了几分巴黎或威尼斯的娇柔。从星期四晚上开始，一直到星期五晚上，在圣·登尼和圣·凯特琳街两旁的酒吧里总是坐满了享乐的人们，他们用悦耳动听的法语谈论文化和艺术，谈论女人和男人。在这些酒吧、咖啡馆、餐馆和电影院之间，各种脱衣舞夜总会的灯光和招牌闪烁着诱惑的光芒，让以自由和开放自居的美国人感到自惭形秽。随便走进一家法式餐馆，热情的女招待会用生硬的英语向你介绍他们最拿手的法国菜；而你不用担心在这里遇上美国化的大红酒烹三文鱼或蜗牛。即便想吃一顿快餐，这里的法式炸土豆条也理所当然地有着与麦当劳、肯德基不同的滋味。

蒙特利尔是加拿大的文化之都，法国人对艺术的热爱在他们的魁北克后裔这里得到了忠实继承，众多的画廊里陈列着不同流派的艺术作品，法语戏剧在各个剧院里粉墨登场。加拿大的电影制作中心在蒙特利尔，许多优秀的法语影片都出自这里的摄影棚。蒙特利尔交响乐团和蒙特利尔芭蕾舞剧院，再加上蒙特利尔大马戏团，为加拿大在国际舞台上挣足了脸面。知道吗？近年来红透全球的女歌星席琳·迪翁也出自这里。

蒙特利尔的魅力，还不仅仅因为它是一座被英语世界包围着的拥有法语文化的城市，盎格鲁·萨克逊人、意大利人、拉美人、中国人，还有加拿大原住民，用他们自己的辛勤劳作，构筑了这座城市丰富的文化内涵。这是一座真正的国际化的大都会。那些来加拿大观光的旅游者们，在多伦多、卡尔加里或者温哥华这些加拿大城市的大街上行走时，会看不出这些地方与美国的大城市有什么不同，但只要来到蒙特利尔，他们立刻就会注意到这座法语城市的独特风景，意识到它在加拿大这个国家中的独有价值。

走进蒙特利尔，你会慢慢发现，这是一块北美洲大地上最与众不同的神奇土地。渊源流长的历史，留给蒙特利尔丰厚的文化遗韵；浪漫的法兰西风情，让人随处可以感受到生活的悠闲宁静；温存友善的法裔人，以其善良、宽容和热情，包容着来自世界的各种文化。她的伟大和神奇令人惊叹。充满法兰西风情的蒙特利尔是喧嚣的北美现代化大都市中一块难得的净土。洁净明朗的天空，人们善良的笑容，悠闲的生活节奏，让你情不自禁地放慢匆忙的脚步，和那些热爱生活的法裔人一起，尽情享受大自然带给我们的宁静和心灵的荡涤，

在也许并不富有的生活中找一份浪漫和充实。

二、落地生根之租房买房

(一) 安居

安居才能乐业，但这里没有“安居工程”。落地报到之后，第一件事就是找房子住下来。第一次到 **Montreal** 来的新移民，一般临时住下来有 4 种选择：

(1) 预先租好房子。或是请在这里的朋友帮忙，或是通过 **Internet** 在网上找。

(2) 住旅馆。费用较高，一般每晚在 **C\$30~C\$70** 不等。

(3) 临时居留所，时代赋予的新名称为“新移民接待站”。一般费用较低，一个房间每晚在 **C\$25** 左右。

(4) 住 **YMCA**。这是一个为青年人提供服务的国际组织，在世界各大城市都有营地。一般双人房为每晚 **C\$46**（这个价格在 **Downtown** 是属于便宜的），卫生安全居住条件良好。另外，付少许的费用还可以用餐。**YMCA** 还可以网上订房，网址为：www.ymca.ca。但是，临时住下来后，接着就是找房子，租房子。

想找出租的房屋，可查阅如 **The Gazette**, **La Presse** 等各报的招租分类广告。亦可询问移民辅助机构和查阅社区中心布告板。

(1) 租约（参照当地有关资料）。

(2) 按金。签订租约时，业主可要求交付第一个月租金，但不得收取其他形式的按金。

(3) 加租。魁北克租房局 **La Regie de Logement** 每年订出业主可毋须批准而加租之而上限。可向租务局查询上限数额。

(4) 迁出通知。租客迁出前必须先予业主一个月的书面通知，但若为一年租约，则须先予三个月书面通知。有关租约资料，可向魁北克租房局 **La Regie de Logement** 查询。

(二) 住宅租务法例

如果说，上面一段话是写给在途的新移民朋友的，那么下面的内容对已经住在 **Montreal** 的朋友同样重要，因为对于魁北克省的住宅租务法例，你未必

清楚。

出租方（房东）和承租方（房客），双方的责任和义务。

房东：提供一个条件良好可以居住的房屋。（注意：条件良好除了包括房屋设施功能良好外，还包括居住环境优美。比如房内温度不能低于 21℃，安全，安静等。）

房客：在保持房屋状况良好的前提下，按时交纳房租。一般是每个月的第一天或者第一周。

建议你认真检查房屋设施，炉具、冰箱（如果在合同上写明提供的话）是否功能良好。并且在居住的过程中，发现有些属于房东应该提供的设备有问题，应及时向房东提出。如果房东不予理睬，你可以向租屋委员会或者租屋法庭投诉。

租房合约到期后，如果房东和房客双方没有异议，租房协议自动续约下一个周期。合约不是一期一签的（这跟中国不同）。如果双方同意，住上三五年的租房合同就只是开始的那一份。不要以为房东没来找你签合同，就可以随时搬走。

如果房东在下一个租期内加价或者增加条件，则房东会在合约到期前三个月书面通知房客，你如果有异议，必须在收到书面通知后一个月内给予答复。否则，视为认可。你可以拒绝房东的加价和增加条件的要求，如果跟房东协商不果，可以向房屋委员会投诉。

如果房客在合约期满后，不打算继续住下去。房客应提前三个月（租期低于一年的应提前一个月）书面告诉房东。

1. 解除合同注意事项

如果房客提前解除合同，则必须符合下列四个条件之一：

- (1) 房客申请政府的廉租屋获得批准。
- (2) 发生意外致残，不适合继续在这里居住。
- (3) 申请到“养老院”或者“老人之家”居住获得批准。
- (4) 房客意外死亡。

除非上述四种情况之一，房客的其他任何个人理由，都不构成合法解除合

约的条件。如果房客单方面终止合约，房东有权向房客索赔损失，严重时可能还要导致罚款，更重要的是影响房客的信用，从此他的名字将会进入各社区的租房委员会的“黑名单”。

即使满足以上情况，房客都必须提前 3~6 个月（如果租期少于 1 年的，提前 1~2 个月）通知房东。但是，如果房客确实有情况需要提前退房，可以转租。

2. 转租

转租分两种情况：

(1) 如果你是阶段性地离开一阵子，那么你可以把房子临时阶段性地租给另外一个人，你可以做二房东。（这种情况叫 **Sublet**）

(2) 如果你是永远地离开，你可以转租给另外一个房客，写信告知房东，由这位新房客继续履行你未尽的责任和义务。（这种情况叫 **Transfer**）

3. 租房其他事宜

(1) 投诉房东要“有理、有力、有节”。

凡是牵涉到租房事宜（比如：异议、要求、解约）跟房东打交道，一般采取如下程序：

①先口头提出；

②如果无效，向房东写一封陈述问题和要求的书信（信件格式：不续约、拒绝加租、提出问题），复印留底，挂号寄出保存挂号回执；

③如果仍然无效，向租屋委员会投诉；

④必要时上租屋法庭。

(2) 交房租，如果用现金，记住向房东索要收据；如果付支票，有银行记录备查，收据也可以不要，除非收据有其他用途。

(3) 房东不具备任何法律依据以任何理由向房客索要除了房租以外的金钱。不论房间里提供了什么设备，向房客收取押金之类都属违法。

(4) 在租房合约未满足之前，房东以任何借口和理由加价，都不具法律依据，房客有权不予理睬。

(5) 如有经济损失，你不可以拒交或抵扣房租，这样可能会使你由主动

变为被动。

(6) 在合约到期之后，如果房东没有大装修（修修门窗之类不算），且房产税没有提高，房东在下一租期内可以加价的平均幅度为 0.6%。如果房租是包暖气的，加幅为不得超过 1%。如果房东有大装修，则按照每 C\$1 000 装修费每月房租加 C\$5 的标准计算。装修的费用多少不是房东单方面说了算，需经租屋委员会核准。

(7) 这里介绍的是魁北克的租房法例，加拿大其他省份当然与此不同。

(8) 租屋委员会的名称，电话：

Regie Du Logement 电话：(514) 873-2245

官方网站：www.rdl.gouv.qc.ca

(三) 学校

像在多伦多和温哥华一样，这里也为那些为人父母者准备了学校资料，你也可以根据这些学校情况选择自己安家的地点。

根据魁北克省政府教育厅的最新资料（2002 年）整理。选择五门主要学科省考成绩作为标准，排列出蒙特利尔及周围城市中学的金榜名次。

蒙特利尔中学金榜排名			
类别	校名	城区	平均分数
2	COLLEGE CHARLEMAGNE	PIERREFONDS	88.10
2	COLLEGE JEAN-EUDES	MONTREAL	87.30
2	COLLEGE JEAN-DE-BR EUF		86.90
2	COLLEGE REGINA ASSUMPTA		86.30
1	COLLEGE SAINT-LOUIS	LACHINE	85.30
2	ECOLE PASTEUR (PAVILLON KHALIL-GIBRAN)	MONTREAL	85.20
1	ECOLE INTERNATIONALE DE MONTREAL	WESTMOUNT	84.90
2	THE STUDY		84.80
2	LES ECOLES COMMUNAUTAIRES SKVER	OUTREMONT	84.80

	(ECOLE DES FILLES, SECTION FRANCAISE, SECONDAIRE)		
2	ECOLE PREMIERE MESIFTA DU CANADA	MONTREAL	84.70
2	LOWER CANADA COLLEGE		84.10
2	VILLA SAINTE-MARCELLINE	WESTMOUNT	83.80
2	COLLEGE SAINTE-ANNE DE LACHINE	LACHINE	83.80
2	COLLEGE NOTRE-DAME DU SACRE-COEUR	MONTREAL	83.50
2	COLLEGE BEAUBOIS	PIERREFONDS	83.30
2	ECOLE EGS	WESTMOUNT	83.10
2	ECOLE ALLEMANDE ALEXANDER VON HUMBOLDT	BAIE-D' URFE	83.00
2	L'ACADEMIE H RAIQUE (SECTION ANGLAISE)	COTE-SAINT-LUC	82.80
2	PENSIONNAT DU SAINT-NOM-DE-MARIE	OUTREMONT	82.80
2	COLLEGE MONT-SAINT-LOUIS	MONTREAL	82.60
2	TALMUD TORAHS UNIS DE MONTREAL (HERZLIAH HIGH SCHOOL SNOWDON, SECTION ANGLAISE)		81.80
2	L'ECOLE ARMENIENNE SOURP HAGOP		81.70
2	COLLEGE SAINTE-MARCELLINE		81.50
2	COLLEGE SAINT-JEAN-VIANNEY		81.30
2	SCHOOL SNOWDON SECTION ANGLAISE		81.20
2	VILLA MARIA		81.00
1	ROYAL WEST ACADEMY		MONTREAL-OUEST
1	ECOLE LOUISE-TRICHET	MONTREAL	77.70
1	ECOLE SECONDAIRE F IX-LECLERC	POINTE-CLAIRE	77.60
1	ECOLE SECONDAIRE SAINT-GEORGES	SENNEVILLE	77.00

1	ECOLE SAINT-LUC	MONTREAL	76.90
1	ECOLE SECONDAIRE SIEUR-DE-COULONGE	FORT-COULONGE	76.70
1	ECOLE SECONDAIRE JEAN XXIII	DORVAL	76.40
1	ECOLE PIERRE-LAPORTE	MONT-ROYAL	75.70
1	VINCENT MASSEY COLLEGIATE	MONTREAL	75.70
1	ECOLE PAUL-GERIN-LAJOIE	OUTREMONT	75.70
1	ECOLE MARGUERITE-DE-LAJEMMERAIS	MONTREAL	75.40
1	ECOLE SOPHIE-BARAT		75.40
1	ST. THOMAS HIGH SCHOOL	POINTE-CLAIRE	75.10
1	ECOLE LOUIS-RIEL	MONTREAL	75.10
1	ECOLE DES SOURCES	DOLLARD-DES-ORMEAUX	75.10

法文校名表明该校为法文学校；1=公立；2=私立。

三、吃透蒙特利尔

喜爱美食吗？蒙特利尔肯定不会令你失望，不论是精致的法式料理、地道传统的乡村料理或露天餐厅里简单的牛排炸豆饼（**steak frites**），还是新生代美食主厨的创新口味，正等着挑逗你的味觉感官。

（一）当地料理

蒙特利尔在吃的方面逐渐发展出风格独特的当地料理，这种地方料理结合了法国餐饮的精华与原住民餐饮的特色，是北美最重要的地方餐饮新口味。

这里十分重视自然生态，在日常生活的食物上也相当崇尚简单自然，肉饼、枫糖派、烤豆子、全麦面包等，都是平常的食物。不过在餐馆所供应的食物就大不相同了，由于蒙特利尔是加拿大最大的法语区，口味上受法国的影响甚多，因此法国菜当然是蒙特利尔人的最爱，也是各餐馆的拿手料理。

蒙特利尔市被称为“烹调之都”，用苹果作填料烹制的布罗美湖鸭驰名全国。**Poutine** 是一种撒上了块状奶酪，再浇上香热浓滑的酱汁，如果想品尝这一美味的小吃，不妨前往卡第耶广场。

（二）中式菜馆

中国城中的中式菜馆当然是必不可少的介绍。地道的饺子、烧卖、包子、豆腐卷、叉烧肉都是极受欢迎的。到蒙特利尔，别忘了去尝尝。

(三) 露天咖啡馆

在前面城市介绍里就已经谈过蒙特利尔独特的法国风情，最能代表巴黎的大概就是露天咖啡馆了。既然蒙特利尔被称为小巴黎，又怎能不介绍一下它的露天咖啡馆呢，下面就是：

蒙城之最：蒙城最佳露天酒吧。

1. Bacci

地址：4175 St Denis St 和 3553 St-Laurent

电话：(514) 884-3929

玩撞球游戏和饮酒休闲的最理想场所。

2. Notte

地址：3518 Saint-Laurent Blvd

电话：(514) 848-0644

蒙特利尔最新潮的餐厅之一，但非常昂贵。

3. Cafeteria

地址：3581 St Laurent Blvd

电话：(514) 849-3855

由名师 Viau 负责装潢设计，优雅而生动。菜单以意大利通心粉、烤肉和蚌类为主。

4. Chez Alexandre

地址：1454 Peel St

电话：(514) 288-5105

已有 20 年历史的咖啡馆，代表了真正的法国风情。

5. Copacabana

地址：3910 St Laurent St

电话：(514) 982-0880

最好的观赏风景的餐厅，便宜的饮料可以打发美好的时光。

6. Ecco

地址：2035 St-Laurent

特别风味的意大利烹饪，堪称美食者的天堂，吸引了各个年龄层的顾客。

7. Else' s

地址：156 Roy St E

电话：(514) 286-6689

自称为“蒙特利尔最老的朋友”的店主 **Else Smith** 用丰富的色彩和灯光以及她在世界旅游时收集的小纪念品来装饰这个小店。

8. Founes électriques

地址：87 St Catherine St E

电话：(514) 844-5539

蒙特利尔闻名世界的一个招牌酒吧之一。厚重的三层楼墙上刻满了另类的图画，热烈的摇滚在蒙特利尔燃烧了近 20 年。

9. Globe

地址：3455 St Laurent Blvd

电话：(514) 284-3823

由著名厨师 **David McMulán** 集中他在许多世界最好的餐厅主厨时积累的经验，调制出世界一流的美食。

10. Les Bobards

地址：4328 St Laurent Blvd

电话：(514) 987-1174

轻松休闲的场所，提供最好的啤酒饮品。每两至三周更换艺术陈列，是艺术家、知识分子和职业人士常聚的地方。

11. Piz Pistol

地址：350 Ste Catherine St W

电话：(514) 393-1822

为市中心的白领人士供应简餐的时尚餐厅。

12. Porté Disparu

地址：957 Mont Royal Ave E

电话：(514) 524-0271

可以享用到不同风味的咖啡饮品。

四、玩转蒙特利尔

这里是全加拿大最有艺术气息的地方！电影业很发达，唱片业也发达。席琳·迪翁就是这儿的。而且各种节日不断，冬天可以滑冰、滑雪。到了夏天，这里的文化生活就更多了。这个古典、浪漫及现代流行交织的都会，值得人们用心去体验品尝一番。

蒙特利尔的夜生活相当丰富，可在卡地亚 Jacques-Cartier 广场发现很多街头艺人表演，魔术、哑剧，各种精彩表演层出不穷，如果走到旧码头区就可以看到时常举行的露天音乐会，欣赏到美妙歌声。再看看圣劳伦斯河岸边一艘艘灯火明亮的游艇照耀着，格外显得优闲自得。

罗伦斯岛是河上的一座小岛，也是 1967 年万国博览会场地，目前是一座大型公园，由黄色线地铁圣海伦岛站下车，出地铁站即有公交车，公交车时刻表及路线图标示相当清楚。利用地铁在都会区相当方便，一日 C\$5 任你游览。公园内建筑物有博物馆、游乐场等，还有远眺蒙特利尔的观景点。

一年一度在蒙特利尔举办的举世闻名的爵士音乐节是所有爵士乐迷必去之处。诸如 UZEB 等团体在世界最好的爵士乐合奏团中有了自己的地位。其他人，包括洛林·代马雷 (Lorraine Desmarais)、奥利弗·琼斯 (Oliver Jones)、卡伦·杨 (Karen Young)、米歇尔·多纳托 (Michel Donato) 和埃德·比克特 (Ed Bickert)，正加入到最伟大的人物如奥斯卡·彼得森 (Oscar Peterson) 之列，他们正越来越受到爵士乐爱好者的广泛认可。

从中国到加拿大的移民还是以年轻人为主，在日复一日的工作和生活之余还是要偶尔让自己的身心 HIGH 一下喔。喜欢热舞的朋友，可以参考下面的介绍，为自己的夜生活做好安排。

(一) Montreal 十佳跳舞俱乐部

1. Club Dome

地址：32 St Catherine St W

电话：(514) 875-5757

蒙特利尔最时髦的 DISCO 俱乐部，宽阔的舞池有点旧式的韵味，轻松的音乐，活跃的氛围，是夜晚的城市里最充满生机的地方。

2. Club Unity

地址：1171 Ste-Catherine St. E, Montreal

电话：(514) 523-4429

Thursday: C\$4; Friday: C\$5; Saturday: C\$6; Sunday: C\$2。

Club Unity 的营业方针是面向所有大众，这里集中了各个阶层的休闲者。他们为每晚的行署舞会设立了不同的主题，周四为“Sexy”，周五为女士和学生专场，最有名的是周六的“One Nation United”。楼下的酒吧装饰得欢快、轻松，地板有一些坡度，其中还设有电子游戏机、台球桌等，正迅速成为都市青年聚集的热点。而夏天的时候，坐在 Club Unity 的屋顶上，更可以欣赏城市绚丽灿烂的夜景。

3. Club Extreme

地址：2020 Crescent St., Montreal

电话：(514) 288-2582

4. Club 737

地址：1 Place Ville-Marie 43rd Floor, René-Lévesque Blvd

电话：(514) 397-0737

这个位于蒙特利尔最高建筑物 Place Ville-Marie 的舞厅堪称全城之高，可以看到蒙特利尔最美的城市景观。夏季，他们会专门开辟出两个大阳台，让玩累的人们边饮鸡尾酒边看夜景。

5. Tokyo Bar

地址：3709 St Laurent Blvd

电话：(514) 842-6838

位于 St-Laurent 和 Pine 街街口的东京吧门外飘着日本国旗，自称是本地最典型的亚洲式酒吧。内里分为两个区，主厅装修简单、大方，在厅的一边环绕着一排白色真皮雅座，令人会想起日式的浴室。夏天时，他们会打开宽大

的屋顶阳台，让人们一览 Saint-Laurent 街的夜景。这里的音乐形式多样，从 house music 到 hip hop，从 disco 到怀旧的钢琴曲，适合各种品味的休闲者。

6. Le Polly Esther

地址：4240 St Laurent Blvd, Montreal

电话：(514) 286-1874

门票：C\$5

Polly Esther 的灵感来源于美国大都市的迅猛节奏，他们用不拘一格的 disco 舞曲，表现 20 世纪 70 年代~90 年代的多首流行歌曲，使人们在四层楼的舞厅里感受不同年代的风味。70 年代这层楼陈列着代表这十年最重要事件、带有迷幻色彩的“flower-power”、饶口令游戏，以及一辆开往伍斯德克音乐会的老巴士；80 年代这层楼挂着当年时髦的魔方，墙上贴着麦当娜等歌星的海报；最后一层 90 年代楼里只是装饰了一些信用卡和光盘，楼层里荡漾着富有时代节拍的歌曲。

7. Thursday's

地址：1449 Crescent St

电话：(514) 288-5656

8. Club Central Station

地址：4432 St Laurent Blvd, Montreal

电话：(514) 842-2836

9. Club Stereo

地址：858 St Catherine St E, Montreal

电话：(514) 282-3307

门票：C\$17~C\$25

蒙特利尔最热闹的酒吧之一，吸引着 18~30 岁的各类时尚青年。整个大厅装饰得雅致、优美，主厅悬挂着巨大的旋转彩球，可以俯瞰四周的大阳台，巨大的舞池将陪伴人们度过一个不眠的夜晚。

10. Sona

电话: 1437 Bleury St, Montreal

电话: (514) 282-1000

门票: C\$15

通过五年的成功经营, Sona 现在每周都会有三千多名顾客光临, 它已经成为本地最有名的舞厅, 成为不少北美游客必去的景点。恰到好处的幽幽灯光, 四壁播放着缤纷节目的电视屏幕, 都令人陶醉。这个俱乐部分为三个室: 地下室是“hip-hop room”, 在DJ的带动下, 尽情摇摆; 酒吧叫做“techno room”, 充满了使人兴奋的狂热旋律; 主厅名为“rave” room, 在蒙特利尔最好的两名DJ——Tiga 和 Yaz 的主持下, 人们可以一起渲泄自己的情感。Sona 的节奏让人分分秒秒不停运动!

(二) 儿童娱乐

当然, 有给成年人的娱乐, 也不能忽略孩子。请看蒙城十个带孩子游玩的好地方:

1. 每年6~7月的焰火节

地铁站: Jean-Drabeau

网址: <http://www.parcjeandrapeau.com/>

2. 老港

地铁站: Champ-De-Mars

网址: <http://www.oldportofmontreal.com/>

3. 生态馆

地铁站: Pie-IX

网址: <http://www.ville.montreal.qc.ca/biodome/ebdm.htm>

4. La Ronde 公园

地铁站: Jean-Drabeau

网址: <http://www.parcjeandrapeau.com/>

5. Safari 野生动物园

网址: http://www.parcsafari.com/english/index640_1998E.htm

6. 生态博物馆 Eco-Museum

7. 全市各大公众图书馆

图书馆分布图: <http://www.ville.montreal.qc.ca/biblio/acc02.htm>

8. 住家附近的公园

9. 沿自行车道骑车或溜旱冰

10. 周末爬皇家山

五、蒙特利尔在路上

(一) 陆上公交

蒙特利尔的陆上公交主要是地铁、巴士和火车，其中以地铁和巴士最为常见。

蒙特利尔随处可见巴士站，满街都可见到 Bus。豪不夸张地讲，几乎每条街道都有巴士通过。也许你不相信，但这的确是事实。

蒙特利尔的公交线路就像一个现代的大都市被错综复杂的交通网所笼罩，使生活在其中的人感觉到快节奏的生活规律，同时又被这种快节奏的生活规律所深深吸引。的确，蒙特利尔的公交系统十分发达，公共汽车每 5 分钟一班，高峰时期可达到每 2 分钟一班，而地铁就更加方便，每一班都有固定的时间，时间表在多数车站都会张贴出来以供乘客查询。有了固定的时间乘车，对于每天需要上班的人士来说那真是再方便不过了。蒙特利尔的车票与多伦多一样，也是地铁和公共汽车联运，而且多为单一票价。60 岁以上的老人和 17 岁以下的学生或儿童可获得减费优待。同样，公共汽车上不设找零，而月票的办理则需要到有 MUCTC 标志的商店去购买。详情请致电：288-6287。

火车在蒙特利尔的多数地区是辅助交通运输工具。多以货运为主，当然也有客运服务，有关 VIA 火车服务请查询：989-2626。在蒙特利尔还有一种以美国为目的地的火车服务，Amtrak 火车，具体详情请查询：800-872-7245。

Montreal 拥有一个含有 65 个站点的地铁网络，140 条线路（20 条夜间线路）的公共汽车，再加上 2 条线路通勤列车，基本上可以满足人们的交通需要。这里跟中国不同的是，公共汽车在区间各站都是定点的。所以，在出门前先看好公共汽车到达乘车站的时间。掌握时间有三种办法：①按照乘车站牌上列出的电话，打电话询问；②查线路行车时刻表，该表可以从地铁站免费索取；

③上网查询。

票价：2003 年的月票 C\$54，周票 C\$16，六张连票 C\$10，单张票 C\$2.25，三天票 C\$14.00，一天票 C\$7.00。车票通用于所有的公共汽车和地铁。如果你去某处要乘几路公共汽车和地铁，你不必每次都付钱或给票。在上车时向公共汽车司机要一张转车票，或在乘地铁前，在自动出票机上取一张转车票。转车票上注明有效时间，在有效时间内可以继续你的行程而不必付钱或给票。未成年（18 岁以下）和老人（65 岁以上）可以购买低价的优惠车票和月票（非 Montreal 居民不适合此项）。居住在南岸的居民如果乘坐由南岸交通管理部门管理的公交车，需要买高于蒙特利尔岛的公交车票，可以同时用于这两个地区。

地铁服务时间

线别 繁忙频度 非繁忙频度

绿线 3 分钟 7 分钟

橙线 3 分钟 7 分钟

黄线 5 分钟 10 分钟

蓝线 3 分钟 7 分钟

繁忙时间为：07:30~08:45，15:30~17:30。

每天第一班始于 05:30，最后经 Berri-UQAM 的时间为 00:58（周六为 00:28）。

对于居住在西岛、LAVAL 等远郊地区的居民来说，坐通勤火车进蒙特利尔岛上下班也是一种不错的选择，因为火车的运营时间比较准点，各火车站在市内的下站点多与地铁站相邻，周围公交线路也比较多。目前，蒙特利尔的通勤火车由 Agence metropolitaine de transport (AMT) 负责，票价根据区域的不同而不同，月票价格从 C\$62-C\$170 不等。火车总站位于 Bonaventure 地铁站附近的 Gare Windsor，其他车站还有 Vendome、Jean-Talon、Henri-Bourassa 等地铁站附近。

蒙特利尔南岸的公共交通服务由 Longueuil 交通委员会 (Le Réseau de transport de Longueuil) 负责，票价则根据区域不同分为两个等次。在蒙特利尔岛上的 Bonaventure 地铁站，可以搭乘多条驶往南岸的公交汽车，各条线

路的行车时间和路线可参看官方网站。南岸公交车票在 Bonaventure 地铁站上的南岸公交售票处、Longueuil 地铁站售票处以及南岸的部分超市、便利商店有售。

蒙特利尔岛内外公交新票价：

蒙特利尔岛内 2004 年公交票价：

月票	C\$59	(半价 C\$31);
周票	C\$18	(半价 C\$9.50);
六张连票	C\$11	(半价 C\$5.50);
单张票	C\$2.50	(半价 C\$1.25)。

官方网站：www.stm.info

蒙特利尔南岸 2004 年公交票价：

月票	C\$66.25	(半价 C\$36.25);
六张连票	C\$13.50	(半价 C\$7.75);
单张票	C\$3.25	(半价 C\$1.75)。

官方网站：www.rtl-longueuil.qc.ca

LAVAL 市 2004 年公交票价：

月票	C\$64;
八张连票	C\$20;
单张票	C\$2.85。

官方网站：www.tul-laval.com

(二) 长途客运

经营长途客运的有“灰狗”等北美著名大型公司，也有小型个体跑单帮的，还有称为“Car Pool”的合伙搭车。其长途运输的特点：

1. 运输公司

大型运输公司，有较齐全完善的站车设施。发车时刻定点准时，班次较多，讲究的是服务。但票价较贵。比如从 Montreal 到 Toronto 票价将近 C\$80.00 (包税)。

长途巴士站：505 De Maisonneuve (Berri-QUAM)。电话：(514) 842-2281。

2. “CarPool”

“CarPool”，有两种形式。一种是会员制，一种为非会员制。是由一个机构登记到各地的愿意提供座位的私人汽车，和登记到各地去的乘客。这个机构实际上 Match-Maker，然后根据时间地点去撮合配对，负责牵线搭桥，从中赚取信息费；乘客因以较少的费用可以到达目的地，并且在旅途中还能结识新朋友；车主也没放空至少可以赚个油钱。所以三方皆大欢喜，这是 Three-Win 的典型案例。

不论采用那种方式，你都不用担心人身保险的问题。因为魁北克省的居民自动拥有交通意外保险（不用投保）。

（三）航空

航空售票请与机票代理联系。航班信息请访问机场网站。

市区和 Dorval 机场之间的交通有三种方式：

1. 机场巴士

机场巴士穿梭于机场和市区 Downton 之间。每半小时一班。

（1）市区停靠地点：

From Downton to Dorval Aripot, From Dorval Aripot to Downton
Berri Central Sation Dorval AirPort
Station Aerobus Station Sheraton Hotel
Queen Reine ELizabeth Chateau Champlain
Chateau Champlain Queen Reine ELizabeth
Sheraton Hotel Station Aerobus Station
Dorval AirPort Berri Central Station

（2）机场巴士票价：

Montreal Dorval/ Montreal Downton

	One Way	Return
Adult	C\$12.00	C\$21.75
Child	C\$8.25	C\$13.75
Senior	C\$10.50	C\$19.25

查询电话：1-800-465-1213 或 (514) 394-7377 或 (514) 931-9002 或上网查询。

2. 乘公共交通工具到 Dorval 机场

乘地铁到 Du Collège 站换乘 202 路巴士（起点）到终点换乘 204（起点）到机场。地铁卡和换车票一路通用，所以这种方法最经济，但时间没有保障。

3. 的士

从 Montreal Downtown 市区到 Dorval 机场一般为 C\$25。

多数航空公司的经济仓往返票对老人有 30%~50% 的折扣，建议买票时向航空公司查询。

六、求医问药

加拿大拥有最优良和完善的社会保障体系，医疗保险制度是社会保障中重要的组成部分。医疗保险制度因各省而异，我们在这里介绍魁北克省的医疗保险制度。

（一）享受条件

所有魁北克省的居民都可以享受医疗保险，但是如何界定魁北克省居民呢？凡是加拿大法律允许在魁北克省生活并经常居住在魁北克省的人士，均可被认为是魁北克省居民。

（1）第一次移民来加拿大，并且居住在魁北克省的加拿大永久居民；从外国回来的定居于魁北克省的加拿大公民。到达魁北克省的第一天就可以享受魁北克省的医疗保险。

（2）从加拿大其他省份搬迁来到魁北克省定居的加拿大永久居民，到达魁北克省的第三个月可以享受魁北克省的医疗保险。

（3）持有魁北克省社区文化与移民部颁发的接纳证书，在魁北克省学习工作的人士，在居住期间也可以享受魁北克省的医疗保险。（国内来魁北克省的留学生属于此列）

（4）下列居住在魁北克省境外的本省居民，及其负担的成员，均保留魁北克省居民的资格：

①在本省或外省的学校注册并在外省读书的学生；

②在外省的大学、大学的下属机构、研究单位、政府部门或国际组织中参加无报酬实习的人员；

③在省外工作的魁北克省政府官员；

④法定总部设在加拿大的非赢利组织，为了完成卫生和社会福利部委托的国际或合作计划而派到国外工作的人员；

⑤在国外工作的其他人员，以及情况比较特殊者，应该将其具体情况报告给医疗保险管理署（Regie De l' assurance-Maladie Du Quebec）研究决定。

(5) 下列人员会丧失魁北克省居民资格：

①离开魁北克省到其他省份定居者，从其到达另一省份的第三个月的第一天起，就不能再享受魁北克省的医疗保险；

②离开魁北克省到其他国家定居者，从离开本省的第一天起，就不能享受魁北克省的医疗保险；

③在外地居住，并每年（1月1日到12月31日）在本省内居住的时间不超过183天，则不认为是魁北克省居民；

④在魁北克省以外的地方连续居住12个月以上者，自离开魁北克省之日起的第12个月的最后一天以后，就不能再享受魁北克省的医疗保险；

⑤离开魁北克省虽然不满12个月，但已经在外定居。自定居之日起，就不能享受魁北克省的医疗保险。

(6) 从加拿大其他省移居魁北克省的居民：

①原在省的医疗卡可以继续留在魁北克省使用3个月；

②在这3个月期间，持其他省的医疗卡看病，因医生而异，如果医生接受外省的医疗卡，没问题；但如果医生不接受，你需要先买单（按正宗广东话，应该是“埋单”），然后到原在省报销。报销当然可以用邮寄的方式进行。

(二) 医疗保险卡

医疗保险卡称为太阳卡，一是因为太阳为生命之源，二是由于卡的背景就是冉冉东升的太阳。一卡在手，看病无忧。

1. 太阳卡的适用范围

持卡人可以享受如下服务：

- (1) 医疗诊断、化验、手术和住院服务；
- (2) 救济金领取者可享受免费处方药品；
- (3) 救济金领取人的视力验光服务；
- (4) 10 岁以下儿童与领过 6 个月以上救济金之人士的牙医服务（部分口腔手术，不受年龄限制）；
- (5) 弥补身体残障的装置；
- (6) 视力残障的装置；
- (7) 乳房切除手术或乳房完全无发育的妇女的隆胸手术；
- (8) 永久性骨骼矫形手术；
- (9) 魁北克省境外的同类医疗服务。

但太阳卡不适合于心理医生、针灸、美容、配眼镜（包括隐形眼镜）、私人诊所的注射。此外，太阳卡也不适合于驾驶执照、护照、保险单、求职健康证明、入学健康证明或法院、移民局、行政、入学或者俱乐部等的体格或视力检查。

2. 太阳卡的申请

因为太阳卡是享受魁北克省“医疗保险”的具体体现。所以，符合享受医疗保险条件的人士都可以申请太阳卡。

外籍人士需要有移民局发给的准许居住文件，外国留学生或培训人员须得到教育部的奖学金，出具教育部文件才可办理。具有 3 个月以上工作签证的外国人也可办理临时太阳卡。一般留学生、旅行、访问及探亲的人士均不能办理。加拿大其他省份前来魁北克省读书的人因已有本省的医疗卡，故也不能申请太阳卡。（外省来魁北克省的学生注意，如果你只是来魁北克省学习，学完之后再返回原省，不论学习多久，则不可以申领魁北克省的医疗卡，在这里读书期间看病后到原所在省报销；如果学习完之后，想住在魁北克省，那么 3 个月后可以申领太阳卡。）

首次申请太阳卡应提供移民纸和护照、社会保险卡、居住证明、结婚证明、照片（照片要求为 6 个月以内的彩色照片，并且背面有照相馆注明的拍照日

期)。太阳卡由表示持卡人姓名、性别、出生日期的数字和字母组成，还有管理编码、有效期、持卡人照片、签字。14 岁以下或者 75 岁以上的人士不需要照片和签名。

未获得永久居民身份的人士须提供工作签证或学生签证办理临时的太阳卡。

2000 年 5 月，魁北克省政府修改了对来魁北克省新移民发放医疗卡时间的政策，使之与加拿大其他省份一致。即新移民来魁北克省后需要 3 个月后才能取得太阳卡。在取得太阳卡之前，为防不测，可以购买医疗保险。

申请太阳卡的地址：425, Maisonneuve West, 3 楼, Places- De- Arts, Bleury 出口。

咨询电话：(514) 864-3411, 1-800-561-9749。

太阳卡的有效期为 4 年，在失效前 3 个月医疗保险管理署会把更新通知寄给持卡人。你可以把表格填写好后寄回管理署。

如遇改变地址、婚姻状况变化、卡损坏或遗失、搬离魁北克省或返回魁北克省等情况都要告知医疗保险署。如果你有驾照，则向魁北克省汽车保险局打电话通知即可。如属换新卡或有更多资料要修改，可以带照片与签名的表格和其他两个身份证明，前往汽车保险处代办。

如果你没有驾照，带齐两个身份证明文件和照片前来社区 CLSC 服务中心或医疗保险署办理。

补办太阳卡交费 C\$10，65 岁以上老人或救济金领取者可免费。

3. 太阳卡可否在魁北克省境外使用

魁北克省居民短期出国或出省旅游仍可享受魁北克省的医疗保险。持卡人可在境外预付医疗费，然后回来报销。报销的标准按照实际支出和魁北克省的最高限额取最低者。

境外救护车、的士或飞机运输的病人费用、私人或半私人医院的费用、药费、心理医生、护士、美容、脚病、针灸、戒毒等费用均不报销。

魁北克省人搬迁到国外定居，太阳卡在出境的当天失效。搬到外省定居者，在抵达外省后的第 3 个月后失效。

到国外或省外工作的魁北克省政府、外交或军人可保有太阳卡。到境外工作的魁北克省人如果其家属仍在魁北克省居住则可保有太阳卡 12 个月。

（三）太阳卡的使用范围

太阳卡只解决看病和住院的问题，药物不在太阳卡的庇护范围之内。1997 年魁北克省建立了药物保险制度，解决了用药之忧。

1. 药物保险

魁北克省医药保险制度仅对有处方的、在魁北克省境内购买的药物起作用。

与医疗保险的经费来源不同，医药保险制度的经费不是来自于公众纳税人的公款，而是医药保险费，由纳税人在年度报税时付给魁北克省政府。

在药店购药时须出示处方、太阳卡及有关文件，并支付部分费用。每个月个人须承担的药费为 C\$8.33，超出部分，由个人承担 1/4。与成年人一样，65 岁以上的老人必须支付同样的费用（C\$8.33）和超出部分的 25%。但老人根据收入的不同，每月个人负担的药费限额比成人的低。

购买儿童的药品费用全免，购买医治性病的药品的费用也全免。一般人每年用于购买药品的个人负担部分最多是 C\$750。

2. 药物保险支付的

所有成年居民，不论是否购药物，每年都必须支付一笔保险费，其金额按各人所得收入的不同而异，最高保险金额是 C\$175/年。此保险费是在各人年度申报所得税时付给魁北克省税务部的。但是，下列四类人士不必支付保险费：

- （1）17 岁以下的少年儿童；
- （2）18 岁以上 25 岁以下，无配偶，仍在全日制学校读书的青年；
- （3）领取社会救济金与其他有权申报福利金的人士；
- （4）低收入人士。

此外，政府鼓励各公司或机构以集体福利的形式参加医药保险制度。参加了某个公司或协会的医药保险后，个人便享受该公司或机构的福利，也不必向政府另外支付保险费。在个人退出这种集体保险系统后，才须与政府联系，重

入政府的医药保险。

新移民在申请太阳卡的时候，建议你向工作人员要求加入药物保险“Drug Insurance”。对于已经办理了太阳卡的朋友，如果你不能确认你是否已经加入了药物保险，请打电话查询。

有一种确认你的太阳卡是否含有药物保险的简单办法是：到街头上任何一家药店，比如 Jean-Coutu 或者 Parmaprix 卖药的柜台，把你的太阳卡给服务人员在电脑上查一下（药店是全魁北克联网的），看是否有药物保险。

咨询电话：(514) 864-3411, 1-800-561-9749。

七、工作机会

蒙特利尔是加拿大 IT 行业、生物工艺、药工业、航天工业和食品工业的大中心。其他行业（如钢铁和软件开发）也很发达。

尽快在新的社会环境中找到自己的位置，能够有一份自己喜欢的工作是每个新移民的期望，也是生活稳定和快乐的前提。

（一）就业渠道

（1）与政府的人力资源部(Centre De Main-d' Oeure)或就业中心(Centre Local d' Emploi, CLE) 联络。求职者可往所住地区之就业中心求职；

（2）朋友介绍；

（3）媒体招聘广告；

（4）网上求职，直接访问欲求职机构的网站，在“Career”栏目中查找招聘信息，或者访问专业职业介绍网站；

（5）向专业工会询问就业机会；

（6）直接向各机构传真求职信自荐。

联邦和省政府均设有特别部门帮助移民解决就业问题。联邦的移民就业中心及省政府的就业服务部都有顾问为你解答有关问题，协助填写履历书，告诉你各行业的需求及加拿大、魁北克省的劳工条例。

为了帮助新移民解决就业问题，“蒙城华人服务中心”开展了“人才库计划”。你可以直接在本站填写信息采集表，你的信息将进入人才库以供用人单位查询。

省政府还有特别部门协助移民中的专业人士解决就业问题。以下是该机构的地址：

Centre d' aide aux professionnels immigrants 6796 St-Hubert,
Montreal ; 电话：279-1945。

（二）就业保险及补贴

与就业相关的补贴和保险可以找联邦的人力资源部（HRDC）或者魁北克省的 CLE 咨询。

卡尔加里——充满机会的新兴都市

一、城市简介

卡尔加里市（Calgary，卡城、卡市）位于加拿大艾伯塔省南部洛基山脉，面积 700 多平方千米，人口 85 万，是艾伯塔省经济、金融和文化中心。距离美国蒙大拿州北 200 千米，距温哥华飞行时间一小时，是加拿大第六大城市，也是翻过洛基山脉后见到的第一座大城市。若按市区面积来说，则是加拿大第二大城市，市区面积达 721 平方千米（北京市四环路以内的面积约 500 平方千米；多伦多市人口 250 万，华人 30 万，面积 632 平方千米）。华人占 10%，有加拿大第三大唐人街。还有加拿大第四大国际机场。卡尔加里是进入加拿大大平原的入口。城市西面是雄伟的洛基山脉，东面则是广阔的大草原。这里 1988 年曾举办过冬季奥运会，这个城市因此闻名。

卡尔加里一词的意思是“清澈流动的水”。这里早先是一个牧场，因此卡尔加里有个别名叫牛城（COWTOWN），自 1914 年和 1948 年在附近发现了石油和天然气，为卡尔加里带来大量财富，并促使其经济快速发展，如今已成为加拿大西部重要的都市之一。卡尔加里的发展迅速，但计划周详。她是加拿大最多变的城市。她有着大城市的规模，却没有其他大城市的缺点。这里经济发达，市容干净整洁，交通顺畅，空气清新，民风淳朴，是北美犯罪率最低的城市，也是加拿大拥有国际大公司总部第二多的城市（第一为多伦多）。卡尔加里炙手可热的市中心每个月都因新建的摩天大楼而下陷几分，郊区不断地向四面八方伸展，而该城也不断以公共建筑物来展现文明的骄傲。根据联合国基于国民

收入、人民的生活质量、教育、健康状况、妇女权益及对前途的憧憬等各方面的综合评定，加拿大在 1992 年、1994 年、1995 年和 1996 年被评为世界上最适合居住的国家。其中，温哥华、多伦多、卡尔加里、蒙特利尔被评为全球前十五名最佳居住城市。

作为一个新兴都市，卡尔加里吸引新移民的因素主要有三点。

（一）迅速发展的经济带来机会

作为加拿大的能源之都，卡尔加里在北美有一定的地位和知名度。由于近期的油价上涨，使这里和石油有关的就业机会相对较多，如：石油机械、工艺、工程和化工以及与之相关的数学、信息产业等。其他专业机会也不少，而且竞争也远没有多伦多那么厉害。卡城是后起之秀，她最大的优势就是有资源！主要是石油天然气资源。艾省的石油储量估计超过沙特的全部石油储量，20 世纪 90 年代后期，各石油公司在艾省北部兴巨资投资石油业（仅 Shell，Petrocanda 和 Sunco 三家投资就超过 C\$100 亿）。同时由于这两年天然气需求劲增，该行业的勘探和开发也很火。更重要的是，现代石油天然气工业对高科技的需求明显增加，提供了很大的市场和充足的资金。所以在 Calgary IT 产业发展也越来越快，并且逐渐摆脱依赖石油业的局面。虽然 Calgary 的地理位置不像多伦多市那么好，但在整个艾省中是最好的了，城市也颇具规模，没有什么明显的缺陷。在以后这四五年的时间内，Calgary 的发展会更快。

其中的一个原因是加拿大经济依赖于美国，尤其是艾省的石油天然气大都是出口美国，最近能源紧缺已经让美国头疼得不得了。布什一直在提倡大力投资这个行业，一方面他本身就出自石油家族（老布什在从政前当了好几个石油公司的董事），另一方面他也的确知道石油对美国的重要性。一旦某一天中东出现什么大的危机，美国将面临能源危机。所以石油业加上 IT 的机会将会使 Calgary 的地位越来越高。只是大家要有耐心，做好准备，不然再多的机会也是别人的。

卡尔加里经济发展快速更吸引着每年超过 2 万的“新移民”。当然，来卡尔加里的“新移民”大部分是从加拿大其他城市迁移来的。可以说，多伦多因其在国际上的知名度吸引着众多的国际新移民，而卡尔加里则因加拿大人对

她的了解和快速的发展吸引着加拿大人来此定居。1998 年度卡尔加里外来人口占卡尔加里总人口的 2.8%，位居加拿大首位。相信卡尔加里人口很快能突破百万大关。该城炙热的经济带来了大量的就业机会，目前失业率仅为 4.8%。卡尔加里居民的教育程度居加拿大第一，约 59% 以上为大专教育程度，工程师及科技人员的密度也居全加之冠。

近几年来卡尔加里市发展很快，相当多的高技术行业到卡市落脚生根，有人称卡市是加拿大的硅谷。1988 年卡市举行冬奥会，大大提高了城市的地位，艾伯塔省的省会从 300 千米外的埃德蒙顿市迁到卡市。

艾省和卡市发展得快的原因有两个，第一是税收低，第二是能源充足。大家都知道加拿大是一个税收很高的国家，家当过日子处处感到税收的影响，比如你到商店里买一件不论大小的东西，商店里标示的价格是没有含税的价格，你付款的时候营业员会把税款（GST）加进去。这个税率一般是 14%，你卖一件 C\$2 的东西要付给商店 C\$2.28，而卡市的税率只有 7%，是加拿大其他地方的一半，那么同样的工资在卡市就可以生活得更好一点，这就吸引了各行业的人才到卡市来安家。同样税收低对企业也是很大的诱惑，一些著名品牌，如 COMPAQ、AT & T、VERITY、NOTEL 都在卡市建立了加拿大的分公司。

卡市为什么可以低税收呢，这得力于艾省得天独厚的地理条件。艾省的地下像中东一样埋藏着丰富的石油和天然气，使得艾省的能源价格全国最低。2004 年卡市举行市长换届选举，几个候选人在竞选中唇枪舌剑，围绕着卡市电力公司问题展开争论。候选人中一个长得很帅的酷哥叫大卫·保康利，另一个靓姐叫玛丽·斯塔福。玛丽主张把电力公司卖给私人，理由是马上可以拿到几十个亿来改善城市基本设施，如公交、住房、关心低收入人群等，还可以还清市政积欠的债务，电力公司也可以得到比较充足的资金来发展。这个说法得到其他市长候选人如克拉克的赞同，一开始颇占上风。但帅哥保康利力排众议，不同意把电力公司卖出去。他的理由是，艾省的石油天然气的发展前景非常看好，电力公司占有石油天然气很多股份，现在卖出去只能连股份一起卖掉，无异是卖掉长远的利益，有实力收买卡市电力公司的只能是国外的跨国公司垄断企业，卖给他们是很容易的，却再也没有可能收回。卡市的议会和政府对电力

要害部门将没有任何影响，这对卡市民众的长远利益是一个损害。选举的结果是帅哥保康利当选 MAYOR——市长。市长竞选围绕着石油争来争去，可见石油和天然气在卡市民众心目中的重要性，在这个问题上取得民众支持等于是直接得分。

这样好的先天条件使得卡市在经济衰退中受到的影响比较小，失业率低于国内其他地区。2003 年下半年，中国新移民里面专业对口的人很容易找到工作。2004 年正规的公司还准备裁员，招工是别想了，但新移民到餐馆打个工什么的还不在话下，最低工资每小时 C\$8，一天干七到八小时养活自己没问题。最近中国新移民选择卡市落脚的很多，在街上经常能看到中国面孔。

很多移民选取这样的对策，找不到工作就读书，苦撑着等待时机。念一个北美的学历是以后在加拿大工作的护身符，工作稳定，工资也会高一些。在卡尔加里大学，外国留学生读本科每年的学费要 C\$12 000，有移民身份的人只要 1/3 左右，即最多 C\$4 000。可以边打工边读书，若是从家乡带来万儿八千美元什么的，省着用，和别人合租住房，再打工贴补贴补，是可以支持到毕业的。读硕士的人更好一点，导师会给工资，但要找到导师并被接受需要一定的时间。

（二）相对较好的自然条件

这个城市可以说是一座双手拥抱着加拿大自然活力的城市。卡尔加里四季分明。由于卡尔加里紧靠洛基山脉，所以气候受洛基山脉影响很大，这就给予卡尔加里一个很奇怪的气候，有时夏天会下雪，而冬季比其他内陆城市温和。冬天，来自洛基山脉的暖风，常会令气温在数小时之内急升，1999 年圣诞节白天为 20℃。2000 年圣诞节白天为 10℃。7 月平均温度是 22.7℃，1 月平均温度是 -9℃，尽管每年冬季都会有几天气温会达到 -30℃，但冬季大多数时间也是气候宜人，一般维持在 8~-8℃ 之间。她是全加拿大气候舒适程度仅次于维多利亚和温哥华而名列第三的都市。春夏气温怡人。而最吸引人的地方就是这里的宜人阳光！

（三）生活便利

新移民从一落地，不需要 3 个月的等待期就可以享受艾伯塔省医疗保健计

划。另外一个吸引新移民来的原因是：在这里驾驶执照最好拿。连笔试带路考半个月就可搞定。而在多伦多起码要一年。艾伯塔省的物价和房价相对其他省份也要低。因为该省营业税和购置物业税均为 0（其他省份为 8%）。

你不禁要问，既然这么好，中国人为什么不去？其实你是不知道罢了，因为国内报纸、网上宣传安大略和不列颠哥伦比亚省的较多。而这里，则是吸引了大量港台的移民。在卡尔加里，华人占 10% 强，有加拿大第三大唐人街和大型的华人超市。每年春节都有大型的华人庆祝活动。该城的中华文化中心是卡尔加里的一个游览景点。当地有众多的华人协会、教会，也有很大的中文图书馆。

卡尔加里市内、市郊有不少风景点，为人们休闲娱乐提供了好去处，其中包括 1986 年冬季奥运会的各处场馆、格林堡博物馆、班夫国家公园等。尤其在夏天，更是有数不尽的各种文化节、音乐节。一年一度的“卡尔加里西部庆祝会”也吸引着来自全世界的游客。在市中心的大街两旁及广场上，有很多有趣的牛雕塑。

卡尔加里大学（University of Calgary）是加拿大有名的大学。中国在卡尔加里设立了总领事馆。当年朱镕基总理访问加拿大，卡尔加里是其访问的四个城市之一。

卡尔加里正以其“不求最大，但求最好”的独特魅力吸引着越来越多的移民。

二、落地生根之租房买房

（一）在卡尔加里如何安排临时住处

新移民刚来，如果有亲友，可在亲友处临时栖身，然后找自己的住处。不过，北美的习惯是只要你有钱，就最好自己解决住宿，不宜在朋友处打扰太久。你在来卡尔加里之前，就应该先找好临时的住处，因为即使你有朋友在卡尔加里，他们也很难在你到达之前就为你租好房子。因为租房要考虑的因素很多，他人很难代为决策；而且租房要交定金；新移民所青睐的公寓房一般都要签租约，至少 3~6 个月，而租约必须由承租人签字。因此，对新移民而言，最合适的做法是先联系临时住宿，到达后自己再看房、租房。

如果你完全没亲友，那你就只能找“卡尔加里华人新移民之家”或旅馆，但你得做好在这些地方住一周的准备。在旅馆居住的问题是：没人接机；办理工卡和医疗卡、银行储蓄所需要的通信地址，你不可能用旅馆的地址；而且价格较贵，又不能解决吃饭问题。所以还是建议你找“卡尔加里华人新移民之家”。当然，还是应该向你介绍在卡尔加里的旅馆——旅馆有三种：旅馆（hotel/motel）、家庭旅馆（family hotel）、青年旅馆（hostel）。

1. 旅馆

旅馆（hotel/motel）一般较贵。夏季尤其贵，每房每夜（可容三四人）C\$50~C\$200，还要另加税（7%）。如果只住一两天价格要高很多。你可以通过卡尔加里黄页找到所有旅馆的地址和电话。在这里只向你介绍几家交通方便而且价格较便宜的旅馆。

(1) REGIS PLAZA HOTEL 124-7AVE, SE, 电话: 2624641

可乘C-TRAIN在市中心CENTER STREET下，从7AVE向东稍走3分钟即到。是位于市中心最便宜的旅馆。带卫生间的标准客房C\$78/天，不带卫生间的客房C\$55/天（均为冬季价格，夏天还要高些）。不过你要求可别太高，旅馆内有些阴暗，地毯也挺旧的。但交通方便，距离办理所有手续的地方都很近。

(2) WESTIN HOTEL 320-4AVE, SW, 电话: 2661611

可乘C-TRAIN在市中心3 STREET, SW下，从3 ST向北走3个街区即到。它离唐人街只有两个街区，是一家设施和服务都超群的一流旅馆。标准客房约C\$160/天。

(3) PRINCE ROYAL SUITE HOTEL 615-5AVE, SW, 电话: 263-0520, 1-800-937-8461（免费电话），网址: www.princeroyal.com

EMAIL: hotel@princeroyalsuites.com

可乘C-TRAIN在市中心6 STREET, SW下，从6 ST向北走2个街区即到。是一家宽敞清洁得惊人、感觉舒适的旅馆。一居室套房约（C\$89~C\$105）/天。房间内有厨房，设施齐全，因此可以随心所欲地像住在家里一样。你可以在机场到大厅的右边乘机场班车抵达。（AIRPORTER HOTEL BUS SERVICE，电话: 531-3909）单程C\$9，往返C\$13，每30分钟有一班车。

(4) REGENCY SUITES HOTEL 610-4AVE, SW, 电话: 231-1000, 1-800-4684044 (免费电话), 网址: www.regencycalgary.com

可乘 C-TRAIN 在市中心 6 STREET, SW 下, 从 6 ST 向北走 3 个街区即到。是一家宽敞舒适的旅馆。冬季价格: 一居室套房约 C\$469/周, 2 居室套房约 C\$529/周。房间内有厨房, 设施齐全。你可以在机场到大厅的右边乘机场班车抵达。(AIRPORTER HOTEL BUS SERVICE, 电话: 531-3909) 单程 C\$9, 往返 C\$13, 每 30 分钟有一班车。

(5) CLASSIC SUITES INC 遍布卡尔加里各区, 在 DOWNTOWN (市中心) 有两处。电话: 250-6505, 1-888-713-1993 (免费电话), 网址: www.classicsuites.ab.ca

冬季价格: 一居室套房约 C\$505/周, 2 居室套房约 C\$545/周。夏季价格: 一居室套房约 C\$540/周, 2 居室套房约 C\$600/周。房间内有厨房, 设施齐全。

2. 家庭旅馆

家庭旅馆的价格, 夏季每房每天约 C\$50~C\$80, 10 月份后可降到 C\$40~C\$60。房中一般有两张床, 可容三人。这种都是在一栋房子里, 或者一个公寓里, 厨卫和别的客人共享, 家具全, 有电话, 起居室有电视, 多数可举炊。如果交通和购物方便, 可自己做简单的饭菜, 节省下馆子的开销。同时, 家庭旅馆的老板往往还能帮忙熟悉环境, 带着办点事, 收费与否就得商量了。“卡尔加里华人新移民之家”也算是家庭旅馆, 不过它专门针对从中国来的新移民, 收费较正式旅馆低, 提供厨房, 同新移民语言文化上交流较方便, 是新移民抵达卡尔加里后临时住宿的首选。

目前只找到一处价格较便宜, 交通相对来说较方便的家庭旅馆, 其他的都在 C\$60/天以上。

BED&BREAKFAST- LIONS PARK 1331-15ST, NW, 电话: 282-2728, 传真: 289-3485 在 SAIT (理工学院附近)。可乘西北 (NW) 线 C-TRAIN 在 LIONS PARK 下。大约走十几分钟。冬季价格: 每个房间约 C\$45/天。夏天价格会涨 20%, 而且房间很难预定。只能看你的运气了。

3. 青年旅馆

CALGARY INTERNATIONAL HOSTEL 520-7AVE, SE, 电话: 269-8239。

离 C-TRAIN 和唐人街都较近。主要服务对象是背包旅行的青年人,其特点是房间都像集体宿舍,每房 8 人,每人每夜 C\$18。有个人储物柜,但要自己准备锁具。厨房、洗澡间公用,可简单举炊。旅行的年轻人天南海北碰到一起,翘着脚丫子在走廊或厅里高谈阔论,是青年旅馆的标志。但由于新移民行李较多,所以并不是很方便。

(二) 租房或买房

在临时住所短暂过渡之后,你会需要一个相对稳定的家来安排你往后若干年在卡尔加里的生活,或租或买,或者先租后买。

有一句描写这里租房情况的顺口溜:“有钱的人上山下乡,没钱的人住市中心;有钱的人住石头房子,没钱的人住木头房子。”认真推敲起来,这句顺口溜并不十分准确;无论是租房或买房住,没有相当数量的钱和没有稳定的收入是万万不行的;市中心的房子也不是最便宜的。不过,很多有钱人的确是住在市郊的山岗上或河边、湖畔等风景区,交通对他们来说不会成为问题,图的是幽静、舒适和享受。这里的人工费用昂贵,因此国内很普通的砖房、钢筋混凝土结构的房子或用石头砌的房子价格相当高;加拿大盛产木材,木材加工业也很发达,各种形状、尺寸与规格的木材制品应有尽有,价格也比较便宜,用木材来盖房子就像小孩子搭积木一样几天就完成了(当然是小型住宅),因此木头房子比较便宜。

卡尔加里是新兴城市,规划面积 700 平方千米,而人口 90 多万,相当宽裕。除市中心多是高楼大厦外(市中心的面积只有约 6 平方千米),其他地区的房子大多数是平房或两三层楼的木头房子,色彩和样式都很美。房前屋后有草坪并种植有花卉树木,绿化面积一般都大于房屋占地面积,每个小区又有几处公共绿地或公园,使整个城市像是一个大花园。

1. 这里的住宅主要有下面三种样式

(1) 独立的平房或楼房住宅。无论是平房或楼房都有相同面积的由水泥地基做成的半地下室或地下室(这可能是木结构房子的特点),由于卡城地处高原,海拔 1 048 米,气候又干燥,因此地下室并不潮湿。地下室的一部分作

为锅炉房与洗衣房，大部分面积则可以作生活用房，也有些房东用来出租，租金比正房要便宜。

(2) 镇屋 (town house)。一般是二或三层楼，它与独立住宅的区别在于有一面墙与相邻的屋是合用的，因而造价较低。花园的面积也小得多，镇屋可以由两套房子组成，也可由一排房子组成，这种情况下中间的房子两边的墙都与邻居合用。

(3) 公寓。相当于国内的一般住宅楼，一幢楼房里有很多套住宅。和国内住宅不同的是：一套住宅一般都是楼上楼下的，有一层楼作为厨房、餐厅、客厅与起居室，另一层楼就作卧室用；再就是走廊一般是曲折的，以减少相互间的干扰。

住宅的层高约为 2.5 米，比国内的一般住房还要低些，尤其是加拿大人的平均身高比中国人要高，这个标准是偏低的。很明显，这是用降低层高来换取面积。也有的住宅的客厅占了两层，就显得相当高。每个房间与走廊都有带门的壁橱，既充分利用了空间，又可节省家具费用（这里的家具是比较贵的，大体上相当于国内的五六倍）。室内的装饰是标准化的，无论是买房或租房，住户不需要对房屋进行装修；窗框与门框都用有木纹的装饰板包装；墙面是喷涂一种可以擦拭的涂料；地面不是铺地毯就是木地板。这里冬天寒冷，为有利于采光和利用太阳能，窗户一般较大，门窗玻璃都是特制的中间有孔隙的双层玻璃，且与窗框间密封得非常好。住宅内的其他设施也是标准化的：灶具大多数是电炉与电烤箱或天然气炉灶与烤箱，有冷、热水龙头，任何时间都有热水供应；一套住宅有一个或几个洗手间，至少有一个是带有浴缸的，马桶则都是坐式的；每幢房子都有自己的烧天然气的自动化锅炉供应暖气与热水，这种锅炉的可靠性非常好，完全不需要人照料。房间里没有暖气包，暖气是从墙根或地板的缝隙中出来的，一般在住宅的中心处有一调温器，将旋钮转到某一温度，房间里的温度就会自动保持在这一温度；这里夏季不热，不需要空调，仅有少数家庭安有电风扇，在室内一般是处于恒温状态，不知道外面的气温情况，而且由于这里地处山区，天气变化较剧烈，外出前，必须要看天气预报。多数住宅的底层还有车库，一般是两个车位，也有三个车位乃至四个车位的。

一般大多数初来的人士在刚刚到达时会选择租住公寓。租住居所的人称为“房客”(Tenant)，而该居所的业主称为“房东”(Landlord)。租金一般为每月一次缴付。

2. 在卡尔加里租房子根据房型不同而情况不同

(1) 公寓 (Apartment)，一般设有一至三个独立睡房以及厨房、浴室和客厅，但在“独身公寓”(Bachelor Apartment)中，客厅亦同时用作唯一的睡房。大多数公寓单位都没有家具，有家具的一般称为“配套家具单位”(Furnished Suite)。保暖的费用一般已包括在房租内，但房客一般都需要自付电费和停车费。一居室公寓一般 C\$400~C\$600，二居室公寓一般 C\$550~C\$800，三居室公寓一般 C\$650~C\$1 000。总的来说，靠近大学和市中心的房子较贵。

(2) 排房 (Townhouse / Rowhouse)，是多所房屋连在一起的一种住宅。大多数排房都设有地下室及小型后院。在多数情况下，房客都需要支付额外的保暖费及电费。一般设有二至五个独立睡房以及厨房、浴室和客厅。价格在 C\$400~C\$1 000。

(3) 房屋 (House)，是在一块独立的土地上建筑的家庭居所。一般设有二至五个独立睡房以及厨房、浴室和客厅。价格在 C\$700~C\$2 000。

(4) 房间 (Rooms)，有时可由大型楼宇或房屋中租得。房客通常租用一两个房间，而与其他房客共享厨房和浴室。此类房间一般都有家具。若房东同时提供膳用，房客便称为“寄膳者”(Boarder)。“房东与房客法”并没有对寄膳者给予保障，因此寄膳者应该与房东订立书面协议，明确列出房东与寄膳者各自的权利及义务。一般一个房间价格在 C\$200~C\$500。

(5) 地下室 (Basement)，这儿的地下室一般都有独立的厨房和卫生间，一家人住一套，大概要 C\$300~C\$700。

(6) 补贴住宅单位 (Subsidized Housing)，即“廉租屋”，是政府为收入较低的人士或失业者提供的住宅。这些居所的租金一般比大多数公寓及房屋更低。但新移民还不能申请。欲知详情，可同“房东与房客顾问局”(Landlord and Tenant Advisory Board) 联络，或向移民辅助工作者查询。

住房消费是一个大数。像上面提到的如果租一套一室一厅的住宅，每月的租金在 C\$400 以上；两室两厅的 C\$700 左右；三室两厅的约 C\$1 000（与其他大城市比较，卡城的房租是较低的）。这里的最低工资是每小时 C\$5；白领的月工资在 C\$4 000 上下，扣除所得税后的净收入不到 C\$3 000，由此可知房租费用占月收入的分量。所以人们在有了比较稳定的收入以后如果想在这个地方长住，会感到还是买房比较合算，每月支付比房租略多的钱就可以转化为自己的财产，而且居住条件可以大为改善——不仅居住面积可大大增加，还可以有漂亮的前后院。工薪阶层一般购买 C\$15 万~C\$25 万的住宅（建筑面积在 80~200 平方米上下，地下室是不算面积的）。大多数家庭是没有能力一次付清的，可以向银行申请贷款，由银行向卖主将房款一次付清。而借方则先向银行一次付房款的 1/4，其余部分在 25 年内连本带利付清。以购买一幢 C\$15 万的住宅为例，得准备好 C\$37 500 一次性还给银行，目前的贷款利率不太高，约为 6%，按复利计算，25 年内每月要均等地还给银行本息约 C\$700。由于买房后要缴纳房地产税，而且水电费、取暖费、草坪修剪与庭院美化费用以及房屋维修费等都要由自己支付，因此每月的住房消费在千元以上。如果不能一下子拿出 C\$37 500，不足部分也要向银行贷款，贷款利率就要更高一些。买房以后还有一个风险是，如连续三次不能履约向银行归还本息，银行就会毫不留情地将房子拍卖，而你也就会被扫地出门了。华人在这里买房以后都是小心翼翼，节衣缩食，大多数不到十年就将欠银行的钱还清了。

三、吃透卡尔加里

卡尔加里没有什么很大的自助餐店，多的是早茶。东苑、帝苑、溪畔的点心很不错，石版街、老地方、不见不散的菜物美价廉。来卡尔加里的人多是由加拿大各地迁来的，尤其以温哥华为多。餐馆以港式为主。菜肴不拘于传统，融和了各地、各种调料和各种烹调技术，好吃就行。渐渐地当地的水平赶上了温哥华。卡城的华埠可算是北美最干净、最良好规划的中国城。在城中其他地方，也有很好的中国货市场。如联达、新亚洲和顺发。总部在温哥华的大统华超市在卡城也开了一家分店。从走地鸡、生猛海鲜到各种零食是应有尽有。在洋人的超市如 Superstore 中，也可以发现酱油、醋到鱼片、瓜子。因为竞争

激烈，东西可称物美价廉。而且餐馆往往开到凌晨三四点。

四、玩转卡尔加里

（一）卡尔加里附近主要景点

1. 卡尔加里市牛仔节

一年一度的卡尔加里牛仔节举世闻名，是全世界最大规模的牛仔节。卡尔加里在成为石油城之前，是以大平原为舞台的畜牧业中心。曾在这里活跃过的牛仔们每年聚集一次举行竞技大会，这个传统一直延续到今天。

每年7月的第一个星期五，在市中心举行的盛大游行拉开牛仔节的序幕。来自北美各地的牛仔、各民族社团及公司的花车、世界各地的乐团，让人眼花缭乱，目不暇接。在随后的一周里，牛仔节的主要节目是牧人竞技表演和西部送货马车比赛。此外还举行乡村音乐的现场表演和音乐会，以及名目繁多的游乐活动。

2. 洛基山脉

在北美大陆的西岸，一条连续的山系从墨西哥一直延伸到加拿大的育空地区，犹如北美大陆的脊骨。这条山系在加拿大和美国叫作洛基山脉，而加拿大洛基山脉与美国洛基山脉从形成到景观完全不同。

加拿大洛基山脉约120千米宽，全程有7种不同的地貌。各种地貌有其独特的自然景观、气候特征、植被及野生动物分布。加拿大洛基山脉融合了大自然的精华，森林、湖泊、河流、山峰，野生动物遍布。而加拿大洛基山脉最精彩的一段当数班芙和杰士伯国家公园。游客们既能欣赏延绵不绝、海拔3000米的山峰、广阔的冰河、翠绿的湖泊、深绿色的针叶林，还能观赏林中栖息的各种动物。此外，夏季的高尔夫、骑马，冬季的高山滑雪也是游客钟爱的体育活动。

3. 班芙国家公园

班芙国家公园是洛基山地区具有代表性的游览圣地，占地6641平方千米，是加拿大第一个国家公园。班芙的由来可追溯至1874年，两名美国探险者首先在该地区发现了溶洞，其后至1883年11月铁路工人又发现了温泉。班芙地区丰富的旅游资源引起各方的重视，对于该地区所有权的争执一直持续到1885

年 11 月加拿大政府立案通过将温泉周围 26 平方千米划为政府辖区，即班芙国家公园的前身。经过不断地扩大完善设施，于 1930 年正式命名为班芙国家公园。

（1）班芙镇。

班芙镇位于弓河谷地，海拔 1 371 米，四周被海拔 2 000 米的山峰环绕，常住居民 9 000 多人。但在夏季每晚镇上的流动人口可达 3 万之多，1990 年成为艾伯塔省第 109 个自治镇。班芙镇交通方便，旅游设施齐全，以中心大道班芙大街为中心，旅馆、餐厅、商店比比皆是。

（2）弓河与弓河瀑布。

班芙的美景之一是弓河和弓河瀑布。

弓河是流经班芙国家公园内最长的河流，从她的源头弓湖向北 90 千米，灌溉区约 2 210 平方千米。弓河流经班芙后在艾伯塔省南部汇入南萨斯喀彻温河。弓河的名字来自 CREE 语，意思是“制取弓的地方”，那是因为印第安人的猎弓最早取材于弓河岸的道格拉斯松木。

弓河瀑布位于班芙温泉酒店旁，落差 10 米。河水奔腾而下，将特耐山与阮斗山分开。有趣的是，两岸地层的形成年代完全不同，西岸（左岸）2.45 亿年，而东岸则为 3.2 亿年。

（3）硫磺山。

乘缆车登上班芙硫磺山顶是班芙一游不可缺少的部分。只需 8 分钟，缆车带你直到高达 2 285 米的硫磺山之巅。当你驻足硫磺山顶，四周美景尽收眼底，小巧玲珑的班芙镇，古老壮观的温泉酒店，翠绿的弓谷，秀丽的明尼万卡湖，隐约可见的高尔夫球场，周围姿态风格各异的陡峭山峰。栖息在洛基山脉的大角山羊时常出没在山顶附近，问候远道而来的客人。

（4）班芙高地室外温泉。

班芙高地室外温泉位于硫磺山山腰，海拔 1 584 米，水温 47.3℃，建于 1935 年。该温泉很早已为当地人熟知，1883 年 11 月 8 日三名铁路工人偶然发现了该温泉，引起政府对该温泉及班芙地区的重视，并于 1885 年 11 月 28 日将该地区定为联邦保护区。

(5) 班芙温泉酒店。

随着 1884 年横贯加拿大的铁路穿越洛基山脉班芙段，一个利用班芙的美丽景色和特有的温泉吸引游客，以期在短期内尽量加快现金回收的计划由太平洋铁路公司提出，即修建班芙温泉酒店。酒店选址于弓河瀑布之上，依山就势于 1886 年开始施工，全工程花费 C\$25 万。

1888 年 6 月 1 日，具有 250 间客房，铺设 2 100 米的硫磺山温泉热水管道的班芙温泉酒店问世了，是当时世界上最大的酒店。

1911 年至 1928 年间，太平洋铁路公司又投入巨资不断进行扩建和装修，使之形成今日酒店之雏形。不幸的是酒店最古老的部分在扩建过程中被付之一炬。

19 世纪以来班芙酒店吸引了无数名人。酒店所附的高尔夫球场更是闻名遐迩的世界十大美景高尔夫球场之一。

4. 路易斯湖

来到洛基山脉旅游，路易斯湖是不可缺少的一站。路易斯湖犹如大自然的杰出作品，将湖水、雪山、森林、蓝天、白云完美地结合在一起。

路易斯湖长 2.4 千米，宽 500 米，深 90 米，海拔 1 731 米，是由冰河侵蚀的洼地储蓄了冰河融水而形成的冰河湖。湖水翠绿，夏季 8 月最高湖水温度约 9℃，11 月至来年 6 月结冻。

站在湖边远望终年积雪的维多利亚山（海拔 3 464 米），看似寸步之遥，其实距路易斯湖尚有 9 千米。维多利亚山及附近的几个山峰是登山者极为钟爱的乐园。

(1) 路易斯湖城堡酒店。

太平洋铁路公司于 1890 年在路易斯湖边建造了第一座木屋旅馆，其后经过不断的扩建、装修，直至 1986 年投资 C\$50 000 000 进行大规模的改建，形成了今日的规模与格局。路易斯湖城堡酒店拥有 515 间客房，可容纳 1 100 位客人。

环绕酒店四周的冰岛罂粟花和东方罂粟花是酒店精心培育的，艳丽的花卉把夏日的路易斯湖装点得更加迷人多彩。

(2) 莫琳湖。

莫琳湖与路易斯湖相距 16 千米，坐落在著名的十峰谷中，旧版 C\$20 曾以十峰谷作为背景图案。莫琳湖幽静安闲，风景绝美，可以乘船旅游。

5. 冰原大道

冰原大道连接路易斯湖和杰士伯国家公园，是国家公园内最长的一段，也是美洲大陆景色最壮丽的一条公路。沿途梦境般排列着冰雪覆盖的山峰，湍急的河流、瀑布，炫目的湖泊、高山草原、原始森林、野生动物等。冰原大道完全是为观光目的而兴建的。

1904 年，探险家 Jim Breswer 第一次沿此路线从班芙到达杰士伯。1931 年冰原大道正式动工。在完全没有大型机械设备的情况下，625 名筑路工人耗时 8 年建成了这条长 230 千米、宽 6.5 米的砾石路。冰原大道于 1940 年 6 月通行，1961 年重新铺设了路面。

冰原大道经过数个山谷，12 条冰原覆盖了这些山谷，从冰原大道或附近景点可以看见其中 5 条冰原。从路易斯湖到杰士伯国家公园沿途有 600 条冰川。

(1) 哥伦比亚冰原。

面积 325 平方千米，海拔高度平均 3 000 米的哥伦比亚冰原是洛基山脉中的冰原之最。哥伦比亚冰原坐落在由班芙蜿蜒到杰士伯国家公园的洛基山脉之山脊中间。因为正好处于大陆分水岭上，所以冰原的融水顺着不同的河流流入大西洋、太平洋及北冰洋。哥伦比亚冰原作为一个历史的窗口以她不变的风姿向我们展示了地球冰川时代的地貌，年代久远至 7.5 万年前到 1.1 万年前。所谓冰原是向不同方向流淌的冰川汇成的巨大冰体。冰川的形成是由于高海拔低温度的条件，加上冬季降雪量大于夏季的融雪量，由积雪年复一年地积累而成。哥伦比亚冰原每年降雪量高达 10 米以上。

哥伦比亚冰原以阿萨帕斯卡尔冰川为主。阿萨帕斯卡尔冰川，更确切地说它是一条流动的“冰河”，长 5.3 千米，落差 600 米。由于冰川表面流动较快，其压力低于下部与岩石层接触的冰层，因此产生巨大的冰缝。估计阿萨帕斯卡尔冰川上约有 30 000 条冰缝。

(2) 冰原雪车。

每年约有数万名乘客来到哥伦比亚冰原，乘坐冰原雪车，踏上阿萨帕斯卡尔冰川，一睹冰川的真实面目，感受雪山之上刺骨的寒风，领略冰河时期的自然风貌。冰原雪车于 1952 年开始运营，目前使用的车型于 1981 年投入使用。全部车程为 5 千米，约需 90 分钟。

6. 杰士伯国家公园

杰士伯国家公园是洛基山脉中占地最大的公园，约 10 878 平方千米，设立于 1907 年。杰士伯国家公园中遍布湖泊、高山草原、原始森林。相比班芙国家公园，在杰世伯国家公园则能欣赏到更多的冰原及冰川。洛基山脉中最高的山峰（海拔 3 954 米）罗拨森山也矗立在杰士伯国家公园内。

杰士伯镇：海拔 1 054 米，常住人口 4 500 人。距卡尔加里市 412 千米，距班芙 287 千米。这里除了是旅游圣地，也是铁路重镇。加拿大国家铁路公司管理的黄头隘口服务中心即设立于此镇，黄头隘口是洛基山脉通往 BC 省的重要通道。

7. 科克然镇

当游客怀着热切的希望从卡尔加里奔向班芙的时候，倘若有时间，不妨沿着老 1 号公路在科克然镇逗留片刻。今天卡尔加里这个新兴城市是以石油、电子工业及其他工业为支柱崛起于加拿大西部，但历史上卡尔加里曾是以畜牧业起家的“牛仔城”，科克然镇即是 19 世纪艾伯特省牧牛业的中心。森马修在百年前历尽千辛从蒙大拿赶来第一群牛，并买下了 76 500 英亩的牧场。经过几年的奋斗，最终在大自然的面前无能为力，于 1883 年关闭了该牧场。

如今科克然镇已经成为飞速发展的卡尔加里的卧室。古朴的小镇面貌依旧，大批的新式住房却在周围悄然而起。小镇上最有名气的还数一家冰淇淋店。夏季时很多人不惜从卡尔加里开一小时的车，举家坐在店前大嚼多于百种的美味冰淇淋。

8. 卡尔加里塔

位于卡尔加里市中心，1968 年建成开放，塔高 190 米，共有 762 级台阶，是世界著名高塔之一。塔顶有全景旋转餐厅，可以鸟瞰市容和洛基山脉。塔内底层大厅的墙面上陈列着世界各地著名高塔的全景照片及所在地时区时间的

大钟。

9. 卡尔加里动物园

是全北美十大动物园之一，加拿大第二大动物园，有来自世界各地的 1 100 多种动物，大多数居住栖息在仿照野生环境一样的巢穴中。动物园正在帮助保护濒临灭绝的动物品种——美洲鹤和红熊猫。动物园内有洛基山脉山羊、美洲豹、北美大灰熊、驼鹿、西伯利亚虎、澳洲袋鼠、非洲疣猪、大猩猩。在芬芳的植物园，可以观赏到蝴蝶群飞，兰花盛开，热带雨林中色彩斑斓的鸟类，同时也是家人野餐、烧烤的胜地。每年到访者多达 85 万人。

10. 卡尔加里牛仔竞技场

带上牛仔帽，叫上同伴，去感受一下牛仔竞技场的氛围，这是卡尔加里最著名的活动，可以现场观看职业牛仔竞技比赛。项目包括掷索套牛、骑牛、骑野马和架子流动车竞技，比赛激烈刺激，速度快，极富观赏性，亲临其境，真是妙极了。竞技的同时，还举办其他活动，诸如大看台、印第安人村庄、农产品展览和现场演奏表演。

11. HERITAGE PARK

又称历史公园。位于卡尔加里市西南方，由 Downtown 坐公共汽车约 20 分钟路程，是目前加拿大最大且仍有许多现场活动的历史博物公园。公园内有卡尔加里八十几年前建市时之整体情况，包括屋舍的排列、道路的规划、商店的种类、何人开设商店及其历史背景、早期游乐设备、早期卡尔加里市的铁路火车供游客参观搭乘及英国王子行宫等。公园内的服务人员、解说员皆着早期英国传统服饰，参观者宛如进入时光隧道。里头有许多以前某人曾住过的建筑或曾用过的器具，像是公主的家、印第安人帐篷、旧式铲雪火车、相馆、猎人打猎的成果可参观，或是目前仍营业的传统糖果屋、旧式邮局、旧式面包店、绕着整个公园载客的古老火车（有三种不同等级的车）、河边的游艇，还有可当场为你排版印刷的报社等。

另外还可乘坐马车聆听义工奶奶或义工爷爷为你讲解加拿大的历史及公园的介绍，在公园里还有一些有百年历史的游乐器材，目前仍供游客乘坐，每次看到这些已有百年历史的东西不仅维持得很好，而且还可供游客参观与体

会，心中真是有些不同的感受！

12. 空中花园

空中花园为一室内花园，内种植数百种来自世界各地的珍奇花木，从寒带至热带等各种植物。此地为卡尔加里居民最美丽的结婚场所和各种音乐会的演奏场所。

13. 恐龙谷

DRUMHELLER: 位于卡尔加里市外的西南方，又称恐龙的故乡，为世界两个真实恐龙遗迹之一，艾伯塔省政府建立史前博物馆，馆中不仅陈列恐龙化石，亦饲养史前特大蟑螂，亦是唯一开放为学术研究、考古及观光等用途之恐龙故乡博物馆。

14. Kananaskis

2002年八国首脑会议会址，湖光山色，风景秀丽。

(二) 展览馆

除了这些户外的休闲场所，像任何城市一样，卡尔加里也有很多展览馆，想更多地了解卡尔加里这座城市，或仅仅是安静地打发一天，都可以去这些地方看看，有孩子的朋友更可以带孩子去增长知识。下面介绍卡尔加里市一些主要的展览馆。

1. 奥林匹克名人堂和展览馆 (Olympic Hall of Fame and Museum)

奥林匹克名人堂和展览馆陈列了冬季奥运会获胜者的艰辛和荣誉。两层展览馆摆放了各种展品，交互式播放影院放映奥林匹克足迹，可以亲身体验探险、滑雪和雪橇模拟器，还有许多运动员的文件资料等等。

地址: Canada Olympic Park, 88 Canada Olympic Road S.W., Calgary, AB, T3B 5R5

电话: 1 403 247-5452

2. 卡尔加里航空展览馆 (Aero Space Museum of Calgary)

航空展览馆陈列了许多实物，追溯卡尔加里航空历史，卡尔加里第一架飞机制造于1914年，在机库里还可以看看飞机的修复工作，不过要额外收费。

地址: 4629 McCall Way N.E. Calgary, AB, T2E 7H1

电话: 1 403 250-3752

3. 能源展览馆 (Energeum)

这里交互式展示艾伯特资源勘探的概况, 如煤炭、电力、天然气和石油等, 馆中还有工作模型和计算机游戏。

地址: 640-5th Avenue S.W., Main floor, Calgary, AB

电话: 1 403 297-4293

4. 消防展览馆 (Firefighters Museum of Calgary)

收藏了卡尔加里消防局的各种大事记, 其中马拉水车可以追溯到 1908 年, 同时陈列了各种制服、图片和其他实物, 开放季节从 5 月到 10 月。

地址: 4124 - 11 Street S.E. Calgary, AB

电话: 1 403 246-3322

5. Glenbow 展览馆 (Glenbow Museum)

收藏了三万件艺术品和手工艺品, 包括过去、现代和当代的作品。三层展览馆永久陈列土著居民的文化和历史, 欧洲定居者和太平洋铁路建设者的历史。Glenbow 展览馆是加拿大西北最大的展览馆, 其中还有礼品店、图书馆、档案馆和咖啡厅。

地址: 130 - 9 Avenue S.E. Calgary, AB, T2G 0P3

电话: 1 403 268-4100

6. 粮食学会展览馆 (Grain Academy)

位于 Calgary' s Stampede Grounds 的 Roundup Center。粮食学会展览馆利用电影和工作模型进行教育, 解释现代粮食收获和处理过程, 以及早期艾伯特人的工作情况。

地址: Plus 15 Level, Roundup Centre, Stampede Park, Calgary, AB

电话: 1 403 263-4594

7. 军事展览馆 (Museum of the Regiments)

这是加拿大西北最大的军事展览馆。最初于 1990 年由伊丽莎白女王二世揭幕。有六个画廊(五个永久和一个临时)展示加拿大的军事力量和在世界和平中起的作用。展厅中各个角落布置了影像、交互式演示、实物复制品和模型。

外面还有过时的坦克和装甲车。请查询开放时间和门票价格。

地址：4520 Crowchild Trail S.W. (at Flander's Avenue), Calgary, AB

电话：1 403 974-2869

8. 艾伯塔海军展览馆 (Naval Museum of Alberta)

艾伯塔海军展览馆描绘加拿大皇家海军和加拿大皇家海军志愿后备队的历史。仅 3 架海军战斗机在展览馆中展出：超级海军火海号、猎鹰海上女神号和麦克尼尔 F2H3 女妖号。其他展品有：制服、模型和图片。

地址：1820 - 24 Street S.W. Calgary AB T2T 0G6

电话：1 403 242-0002

9. 五分镍币艺术展览馆 (Nickle Arts Museum)

五分镍币艺术展览馆在卡尔加里校园内。展出古代艺术和当代艺术品，临时展品，以及古代钱币收藏。展览馆商店也是展览馆的一部分。

地址：434 Collegiate Boulevard, University of Calgary Calgary AB

电话：1 403 220-7234

10. Tsuu T'ina 展览馆 (Tsuu T'ina Museum)

Tsuu T'ina 展览馆用展品表现 Sarcee 部落一百多年来的历史。头部装饰，追溯到 1938 年，一个帐篷模型，以及其他展品。

地址：3700 Anderson Road S.W. Calgary AB

电话：1 403 238-2677

五、卡尔加里在路上

(一) 公共交通

1. C-TRAIN (城市轻轨)：在地面上行走。

由西南的 ANDERSON ROAD 开始，去市区后分为两条线路，一条开往西北部的 BRENTWOOD，另一条开往东北部的 WHITEHORN。所以乘车时要注意终点站在哪里。在市中心 10 ST、SW 和 CITY HALL 之间可免费乘车。夜间一点多才停运，早 5 点左右又启动运行。

2. BUS (公共巴士)

路线遍及全市各区。

(1) 购票。

你可以通过下列几种方式买票：每次购买单程车票 C\$1.75；一次购买 10 张一本的车票 C\$14.5；不限次数和时间的月票 C\$50/月。成人、儿童、老年人票价不等。无论远近，一律单一票制。BUS 和 CTRAIN 的车票通用，在 90 分钟内可多次使用。乘 BUS 时，因为是无人售票车，所以你须事先准备好零钱或车票，钱多投不找。上车后将钱或票投进一个方桶里。司机可以通过透明的桶箱看到钱够不够。然后向司机要一张转车票 (transfer) 为买票的凭据。拿着这张车票你就可以换乘另一路车或 CTRAIN，一直到你的目的地为止不用再买票。中途倒车时如果停留时间太长，如去商场购物等，转车时可能超过了规定时间，就要重新买票，可以买日票 C\$5/天。如果你乘车比较频繁，买月票更合适。学生凭学生证，65 岁以上的老人凭老年证可以享受优惠月票，小孩票只能为小孩用。你可以在乘客站、轻轨乘客服务中心或乘客特许之销售处购票或购月票。下列为卡城轻轨特许之销售处：

Calgary Transit Service Centre (240-7 Ave. S.W.);

C-Train Concessions;

Calgary Co-op Shopping Centres;

Canada Safeway Stores, .7-Eleven Food Stores;

Mac's Convenience Stores, University of Calgary-Campus Ticket Centre;

Sait-Sensations-Senator Burns Bldg;

Mount Royal College Bookstore。

(2) 几点常识。

刚到卡尔加里的移民，最好先到 240, 7AVE, SW 的 CALGARY TRANSIT 处领取一张免费公共交通地图和时间表，或上网下载。办公时间：周日上午 8:30 至下午 5:00。轻轨乘客服务专线(英文)：262-1000，查询时间：周日上午 6:00 至晚上 11:00；周末及假日上午 8:00 至晚上 9:30。如乘客于乘坐巴士或轻轨时遗失物件，可于办公时间内致电：268-1600，周日咨询时间：上午 8:30 至

下午 5:00。

乘车时请保留车票。在乘 CTRAIN 上车时，各门口处的灯一亮，即按上按钮，门就会打开（即使没有票也能乘车。但违法，一旦有查票的，罚款会很厉害）。

一般公共汽车都是前门上车，中门下车。在快到你要下车的地方，拉一下车窗旁边的铃绳，司机就会在到站时停车。车上绝对不许抽烟，通常也不能吃点心或喝饮料。加拿大的公共交通服务很周到，每个城市都有市区及郊区公交地图，行车路线和时间表及咨询手册放在地铁车站及旅游、公交终点站或车上，免费供人取阅。许多城市还设了专为残疾人服务的公共汽车。

加拿大对残疾人有特殊的照顾。很多门口的台阶旁边设有轮椅行道，公共交通对残疾人也有特殊服务。有些停车场的车位也是为残疾人留用的。如遇到残疾人，一定要注意谦让。

卡尔加里的交通标志，包括街道标牌、门牌号都非常齐全，方便。但有一点对中国人来说却极不习惯：多数公共汽车站没有站名，只有站号。更有甚者，如果你不告诉司机你要下车，在此站如果也没有其他人要上下车，车可能不停。好在汽车站距离较近，否则坐过了站更扫兴。你要观察车走的位置，在下车站前拉铃告诉司机你要下车。如果自己太没把握，可以在上车时告诉司机你要下车的位置，司机会提前提醒你下车。

3. 出租车

出租车（taxi 或称 cab，有时也称 taxicab）在卡城街头随处可见，招手即停。你还可以按黄页打电话给出租汽车公司叫车，或者提前预约，出租车可按照约定的时间地点等候。除了车内计价器上显示的车费外，一般还要另给小费（10%~15%左右）。一般来说，除了有特殊事件，很少用到出租车。尤其是家庭小汽车很普及，街上的出租车没有中国那么多。

4. 卡尔加里灰狗乘坐指南

Greyhound Canada

车站地点速查：

CALGARY, AB
CALGARY TERMINAL
GREYHOUND CANADA TRANSPORTATION CORP. 877 GREYHOUND WAY S.W.
CALGARY, AB, T3C 3V8

电话: (403) 260-0877, 传真: (403) 260-0779

Station Monday-Sunday: 05:15~00:30; Holidays: 05:15~00:30

CALGARY AIRPORT, AB
CALGARY INTL AIRPORT
AIRPORT SHUTTLE EXPRESS 2000 AIRPORT ROAD N.E. BOX 144 (ARRIVALS
LEVEL) CALGARY AIRPORT, AB, T2E 6W5

电话: (403) 509-4799, 传真: (403) 509-4796

Station Monday-Sunday: 08:00~23:59; Holidays: 08:00~23:59

CALGARY NORTHEAST, AB
EXTRA MILE ENTERPRISES
#4,2520 23RD STREET NE (4) CALGARY NORTHEAST, AB, T2E 8L2
电话: (403) 221-9260, 传真: (403) 221-9264
Station Monday-Friday: 07:30~18:00; Saturday: 10:00~15:00; Sunday:
Closed; Holidays: Closed

CALGARY SOUTH GCX, AB
EXTRA MILE ENTERPRISES
625 MANITOU ROAD S.E. (5) CALGARY SOUTH GCX, AB, T2G 4C
电话: (403) 221-9270, 传真: (403) 221-9274
Station Monday-Friday: 07:30~18:00; Saturday: 10:00~15:00;
Sunday: Closed; Holidays: Closed

5. 卡尔加里高速公交线路, Bus Rapid Transit (BRT):

卡尔加里第一条高速公交线路（BRT）已于 2004 年 8 月 30 日开通。301 路西/北高速公交线路直达市中心，仅停靠几个公交站，为西部和北部卡尔加里社区提供服务。线路运营从星期一到星期五，早 6:00 到晚 6:00，上下班高峰每 10 分钟一班，平常 30 分钟一班。

高速公交线路（BRT）是对现有支线线路和快速公交线路（Express Bus）的补充，提供更快速的公交服务，居住在西部和北部的居民有更多选择。

（1）什么是高速公交线路（BRT）？

高速公交线路特色鲜明，是频率大、停站少的公交服务，类似于 LRT（城市轻轨）。高速公交线路（BRT）是在将来 LRT 开通前引入的一种服务。高速公交线路（BRT）是在普通公路上运营，遇到信号标志具有优先权，并具有其他先进的特征，例如在某些停靠站改进乘客等候区和大型的候车厅。最终，卡尔加里公交公司将提高运营能力，与高速线路接轨。

（2）什么是信号优先？

沿高速线路（BRT）线路的高速客车和其他一些公交客车在遇到信号灯时有特殊的权利。高速线路（BRT）客车可以延长绿灯时间，缩短红灯时间。

（3）高速线路（BRT）是否还要增加线路？

卡尔加里公交公司计划逐步改善 301 路的服务。同时，在今后几年高速线路（BRT）将向西南和正北方向发展。同时高速线路（BRT）将向东南区延伸。从长期来讲，高速线路（BRT）最终会被城市轻轨（LRT）取代。

（4）停靠站有什么改进？

大型候车亭、连椅和其他改善措施。2004 年在高速公交线路将安装新的候车亭取代老的候车亭。

（5）快速（Express Bus Service）会出现什么结果？

高速线路（BRT）是附加的公交服务，没有计划取代现有的快速公交服务。

（6）支线公交会不会与 BRT 连接？

最终，支线公交线路将改进，运营更多的高速线路（BRT）。直到高速线路（BRT）扩展到在所有时间都运营（包括晚间和周末），同时高速线路（BRT）车次更多，现存的支线公交将不会改变。

(7) 高速线路 (BRT) 车票情况?

与常规的公交车票一样使用, 没有什么特殊。

网址: <http://www.calgarytransit.com/BRT/brt.ht>

(二) 驾驶执照

在卡尔加里, 所有汽车、货车及电单车驾驶者均须持有有效的驾驶执照。一般日常代步驾车, 需要考取第 5 类执照 (C5)。但在考取第 5 类执照之前必须先考取学车执照 (C7)。如需驾驶营业汽车还需考取 4 类执照 (C4)。

此外, 车主必须先购买汽车保险方可在此驾车。外国驾照只能用 3 个月, 所以即使你有中国驾照, 也需重考。在卡尔加里考驾照要比在其他省份容易, 但驾车规定执行严格。新移民应多请教经验丰富的人, 或到驾驶学校上有关的课程。

驾驶执照分七个等级。驾驶私家车或轻型货车须持有 5 号驾驶执照。要取得 5 号, 先要取得 7 号驾驶执照 (即学习驾驶证)。你必须通过有关驾驶安全知识及艾伯塔省交通法规的笔试。如需要有关驾驶安全知识及交通法规方面的资料, 或者需要申请驾驶执照, 可前往任何一家私营的艾伯塔省注册办事处。这些办事处可在中“牌照服务”(License Services) 名下找到。在申请执照时, 你将被要求出示护照及社会保险卡。未满 18 岁者, 须由其家长或监护人在其申请表上签字。

根据法规规定, 任何身患可能影响驾驶能力的疾病或残疾的人士, 在申请驾驶执照时必须报告有关情况。年龄已满 75 岁的申请者, 更须递交一份医疗报告。

驾驶学校设有 package 及定时的课程。你可依实际需要选择, 并可指定会说国语的教练。Package 课程含有保险课程班, 结业后视同有 3 年驾驶经验, 可享受保险费的优惠折扣。

驾照分 7 类: C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7。

C7: C7 没有驾驶资格, 只需要学习些简单的驾驶知识即可考笔试 (交通规则) 之后得到的执照。你可以去一些驾驶学校报名, 之后会得到资料。

C5: 在考完路考后得到的执照。可以驾驶一般车辆。

C4: C4 以上为驾驶其他车辆的,如营业车辆。

只要你拿到 C5,就可驾驶了。

六、血拼指南

(一) 买东西的学问

新移民如何购买到价廉物美的东西大有讲究。购物是一门学问。首先,你应该了解一下在卡尔加里可以到哪些地方购物。

(1) 购物中心 (Shopping Centre, Shopping Mall)。购物中心常常设在公共交通沿线,并设有停车场,方便顾客往来。购物中心的内部有许多不同的商店,分别出售不同类型的商品,如衣服、文具、鞋子、箱包等。购物中心内也会有较大的百货商店,这里的货物种类比较齐全。为了方便顾客,购物中心内还往往设有餐厅、银行和超级市场。但在多数情况下,超级市场是与购物中心独立的,在地理位置上各占一方,规模巨大,货物种类齐全。超级市场主要卖各种食品原料,包括鲜蔬菜、肉、蛋奶类、半成食品及熟食、饮品、日用化工用品。超级市场所卖货品与人们的生活息息相关,是包括新移民在内的所有人经常光顾的地方。由于商业竞争的原因,各个超级市场每周都有不同品种商品降价,定期发放图文并茂的商品广告,消费者可根据其上的商品价格决定购物地点及种类。

(2) 可购买杂货食品的大型超级市场,如: SUPERSTORE (价格较低,有很多华人食品,是中国人最热衷的西人超市,在卡城有三处,规模极大,周末人满为患)。CO-OP (19 家)、SAFEWAY (23 家) 是遍及卡尔加里各处的大型超市。华人超市如: 大统华 (在 Marlborough Mall 附近,太平洋购物中心内)、联达 (在中央街与 16AVE 交口处)、顺发 (3215, 17ave, SE) 和唐人街内的多家食品超市。

(3) 著名的百货连锁店有 EATON、SEARS、THE BAY、ZELLERS 等。EATON 和 THE BAY 属高档百货公司,商品价格较贵,ZELLERS 和 SEARS 属中低档百货公司,适于较低收入者光顾。上述百货公司均开架服务,顾客自由选购,十分方便。在一般的购物中心,均可找到这几家的连锁店。购物中心内草木葱茏,有椅子供人歇脚,还有各类快餐店和服务设施。

(4) 而购买日用品、工具则可去 WAL-MART 和 CANADIAN TIRE。专门售卖某一类产品的大型专卖店（如办公用品、五金器具及家具专卖店），如：HOME DEEP, OFFICE DEPT.

(5) 如购买家用电器，你可以去 FUTURE SHOP 或 LONDON DRUG。FUTURE SHOP 的价格相对低些。

在商店购物，讨价还价的情形是不多见的，但私人出售的商品属例外。如果你在较正规的商店购物，一定要保存好你的收据，这样当你发现商品有令你不满意的地方时，只要你有发票以及不晚于指定期限，你可以凭此要求退货或换货。加拿大的商店普遍信誉良好，很少有欺诈行为。万一你发现某些商家有欺诈，可以向消费者协会投诉。

(6) 仓库式商店 (Warehouse Store)。供应与超级市场类似商品的仓储市场，通常不在市中心。商店像一个大仓库一样，没有橱窗和柜台，只有货架，顾客可以推着手推车自取商品。因为雇员很少，成本低，这里的商品价格相当于小量批发，很多商品都是大包装。但是有的地方这种商店会要求顾客凭会员卡证购物。仓储市场普遍价格更便宜些，但不是每一种商品都比超级市场便宜。

在 SUNDRIDGE SHOPPING MALL 附近 (FUTURE SHOP 对过) 有一家。另外，COSTCO (Price Club) 属于这类连锁仓库式商店。加拿大的很多城市中还有主要服务于中低收入者的廉价商店，当然，这里出售的商品因价格便宜，其质量或许比不上高价的商品，但并不意味着它们都是些低档的商品。ARMYANDNAVY 原来是战后卖剩余军用物资的商店，后来改成了价格低廉的百货商店。位于 NE 的 33ST 和 12AVE 交口处。

(7) 设于住宅区中的小型便利商店，价格要比大型超市的贵，但很方便。一般规模较大的杂货店都以薄利多销的方式经营，因此其货品的价格会较便宜。这些杂货店亦会接受很多报纸上及邮寄广告中的折扣优待券。

(8) 拍卖 (Auction)。在加拿大拍卖是很普遍的。公司破产、农场关闭、遗产没人继承、警察缴获的物品没有主人或是政府部门淘汰下来的办公室用品或家具等，都会在报纸或电台上登广告，举行拍卖。拍卖的东西有大有小，大到房子、汽车，小如衣服、瓷器等，价格当然比商店便宜。

(9) 车库贱卖 (Garage Sale)。有的家庭把一些不需要的物品、家具和衣物等放在自己家的车库前或院子里廉价出售,就是所谓的车库贱卖,也称“庭院贱卖”(Yard Sale)。这种买卖通常在春、夏、秋季的周末进行。

还有一种类似于此的搬家贱卖 (Moving Sale),是有些家庭为了省却搬家的麻烦而将原住所的家具、杂物廉价卖掉。这种买卖人情味儿很浓,有的卖方还准备了咖啡点心来招待客人,所以也是一个了解当地文化的好机会。

(二) 卡尔加里的购物中心

Brentwood Village Shopping Centre, 3630 Brentwood Rd NW, 电话:
(403) 289-9924

Deerfoot Mall 901 64 Av NE, 电话:(403) 274-7024

Deer Valley Shopping Centre 1221 Canyon Meadows Dr SE, 电话:(403)
271-3300

Dragon City Shopping Mall (为华人购物中心) 328 Centre St SE, 电
话:(403) 261-9651

Eau Claire Market 202 200 Barclay Parade SW, 电话:(403) 264-6450

Fabutan Sun Tan Studios 5925 3rd St SE, 1K3, 电话:(403) 640-2100

Marlborough Mall (规模巨大,在附近可以找到几乎所有的超市、连锁店)
1464 515 Marlborough Wy NE, 电话:(403) 273-4000

Midnapore Mall 207 240 Midpark Wy SE, 电话:(403) 256-0626

Northgate 495 36 St NE, 电话:(403) 235-4505

Southcentre 100 Anderson Rd SE, 电话:(403) 225-9100

Village Square Shopping Centre 2640 52 St NE, 电话:(403) 285-6675

Market Mall 3625 Shagnappi Trail,NW.

Westbrook Mall 1200 37 St SW, 电话:(403) 249-0052

当然,在市中心还有很多购物商场和华人的商场,在卡尔加里每一片居民区附近都会有购物中心,你可以从电话黄页中查到。

七、求医问药

(一) 申请医疗卡

艾伯塔省的医疗保健系统属世界上最完善之列。患病或受伤者，应从速求医。加入“艾伯塔省医疗保险计划”（简称 AHCIP）及缴纳保险金，便无须自行承担许多医疗花费。所有艾伯塔省居民都必须在艾伯塔省医疗保险计划中注册。新移民须在到达后的三个月内注册。只要新移民在到达艾伯塔省后的三个月之内办理好申请手续，艾伯塔省医疗保险便会从该移民到达艾伯塔省的第一天起即开始生效。对于获得家庭保险的人，每一位家庭成员都会分别收到一张自己的保险卡。医疗保险卡须在诊所、化验室、医院以及医务所等处挂号时出示，以表明自己的身份。

要办理注册手续，应向艾伯塔省医疗保险办事处索取申请表。申请表填好后应连同你的“加拿大入境证”（Canada Entry Permit）一起呈交。欲以邮寄的方式与艾伯塔省医疗保险计划联络，可寄往下列地址：Alberta Health Care Insurance Plan, Box 1360, Edmonton, Alberta T5J 2N3。

你最好亲自前往卡尔加里办事处（电话：297-6411）办理注册手续，你要带齐你的护照，移民纸，去一楼 703-6 Avenue S.W.（就在市中心）索取申请表，申请表填好后应连同你的“加拿大入境证”（Canada Entry Permit）一起呈交。你马上就可以得到一张有你姓名和个人卫生号码的医疗卡（CARE CARD）。

保险分为“单身保险”（single coverage）及“家庭保险”（family coverage）两种。每月保险费：单身保险为 C\$34，家庭保险为 C\$68。有些雇主会从雇员的工资中扣除之，或直接向 AHCIP 缴付，通常是三个月一付。

（二）主要医院

Alberta Children 229-7211, 3330 Hospital Drive NW

Bow Valley Centre 268-9111

Peter Lougheed Centre 291-8555, 3500 26th Avenue NE

Colonel Belcher 262-0600

Foothills 670-1110

Rockyview 541-3000, 7007 14th Street SW

如果你并没有大的疾病，可去遍布全市的诊所就诊。卡尔加里设有无须预

约的医务所。此类医务所往往比其他诊所下班晚，至晚 9 点。周六、周日也开，非常方便。

（三）保险医疗常识

若你负担不起医疗保险金，而且已在艾伯塔省连续住满 12 个月，可与艾伯塔省医疗保险计划联络，申请“保险金补贴”（Premium Subsidy）。依据你的入息税申报表中所列的你上一年度的收入，你或许会有资格获得补贴，使你可缴付低于平常金额的保险金。

艾伯塔省医疗保险计划会支付医生及牙医在诊所或医院中所提供服务的费用，同时亦会支付验光配镜师、脊柱按摩疗法医师（Chiropractor）、足病医生及理疗师所提供服务的部分费用。医疗保险不支付针灸师及自然医术士（Naturopath）的服务费用，亦不支付药物及救护车的费用。当你申请医疗保险时，你会收到一本讲述其所支付项目范围的小册子。

你可以选择不参加艾伯塔省医疗保险计划，但你仍然必须注册。如果你决定不参加，你将不得不自己负担所有医院及医疗费用。因此类费用极为昂贵，本省大多数居民都选择参加医疗保险计划并支付有关保险费。

许多人除了参加艾伯塔省医疗保险计划之外，还会购买私营医疗保险。私营保险可支付艾伯塔省医疗保险计划所不支付的服务费用，如救护车、经医生开药方而购取的药物、家庭护理、因意外事故造成伤害所需的牙科服务、助听器、住院时住用私人或半私人病房的额外费用等。大多数私营保险公司都只向团体出售保险。例如，在某公司工作的人可集体参加私营保险计划。个人可以向“艾伯塔省蓝十字会”（Alberta Blue Cross）购买私营保险。有关艾伯塔省蓝十字会的保险范围及费用，可以向艾伯塔省医疗保险计划（Alberta Health Care Insurance Plan）咨询。

（四）医生

艾伯塔省的医生有家庭医生及专科医生之分。家庭医生可治疗大多数的疾病，而专科医生则治疗某种特殊的疾病。如果病人有特殊的疾病，家庭医生有时会介绍到专科医生那里去治疗。要找到一个好的医生，你可以向自己社区内的人、邻居以及移民辅助机构的工作人员询问。你亦有可能找到一位能讲你的

母语的医生。在看医生之前，宜先致电预约，该诊所的工作人员会给你安排看医生的日期和时间。看医生时务必要携带你的艾伯特省医疗保险卡，以便医生将账单寄给艾伯特省医疗保险计划报销。该计划所不支付服务项目的有关费用，必须由你自己负担。看医生时，要告诉医生你的病情，并回答医生的提问。有时带一位翻译会有帮助。多数医生在为病人开药或诊治前先要进行体检。如果医生为你开了药方，你需到药店或其他附设药房的商店买药。药剂师在司药方面受过专门训练。他们负责售药，并解释何时及如何服用。医生所开的药必须由该病人服用，其他人不得擅自使用。

如你需要作眼科检查或确定是否需要配眼镜，你应向验光师（Optometrist）或眼科医生（Ophthalmologist）预约。验光师列在光学验眼师“Optometrists”中。眼科医生则列在医生（Physicians and Surgeons）一栏内，因为他们属于专科医生。除了19岁以下的未成年人、65岁以上的老人以及正在领取鳏寡抚恤金的人每年可进行有限次数的眼科检查外，艾伯特省医疗保险不支付日常眼科检查或配眼镜的费用。

医院除了急诊之外，只有在医生的安排下病人才能住院。“急诊”指的是需要紧急治疗的病情，例如手臂骨折或心脏病发作。如遇紧急情况需要急诊，伤患者须立即被送到医院急诊部。艾伯特省医疗保险会支付急诊费用，医生和护士则24小时昼夜值班护理。如果你急需救护车将伤病者送往医院，应拨当地的急救号码（在卡尔加里及爱明顿市，急救号码为911）。艾伯特省医疗保险计划不支付救护车的费用，而且这项费用有可能十分昂贵。尽管如此，在某些情况下救护车的费用可以报销，例如：私营保险计划（包括“蓝十字会”）会支付全部或大部分救护车费用。如果你遇车祸受伤，汽车保险可能会支付你乘救护车的费用。如果你在领“社会救济金”（Social Assistance）的话，家庭及社会服务部（Family and Social Services）将会支付。某些雇员福利计划可支付救护车费用。艾伯特省医疗保险计划免费为老年人提供可支付救护车费用的“蓝十字”保险。使用救护车时无须当场交费。任何人绝不会因为付不起救护车的费用而被拒绝此服务。使用救护车的人会后收到一张账单。对于付款有困难的人，其付款方式可以做出特殊安排。有些医院已改为“社

区健康中心”，因而很可能没有急诊部。救护车上的人员以及 911 急救电话的接线员可告诉你最近的急诊部。医院为住院病人免费提供服务，但许多病人愿意自备睡衣和长袍。住院的费用，包括餐费及病床费，均由艾伯特省医疗保险计划支付。住用私人或半私人病房的额外费用，有可能由私营保险计划支付。多数医院均有关于探视病人的时间及可同时探视人数的限制。为了少儿的健康起见，医院的某些病区不允许少儿探视。所有医院均有社会工作者，以帮助病人处理非医疗问题，有关问题可能会涉及到病人的家庭，或者是有关病人出院后的后续治疗。社会工作者有时亦可以为病人安排翻译服务。

（五）区域健康管理局（Regional Health Authorities）

负责提供公共卫生服务，包括保健咨询和预防性保健服务（诸如专门为孕妇、婴儿以及幼儿提供的特殊健康服务）。为了预防某些疾病，所有从其他国家来到本省的人均应打预防针。通常，新移民在到达以前已经注射过某些疾病的预防针，但未必是针对所有最严重的疾病。如果你从原居国带来了防疫注射记录，宜向区域健康管理局的医生或护士出示。在艾伯特省，几乎所有儿童均会在区域健康管理局，或由巡回护士在学校免费打预防针，注射前会先征求父母的同意。区域健康管理局的社区保健护士和医生可就许多保健问题提供免费咨询，例如生育计划及避孕措施，以及性接触传染病。若有需要，他们有时亦可安排翻译服务。

要找牙医，你可以向朋友或移民辅助机构的工作人员询问，或查阅牙医（Dentists）一栏。有些牙医除了英语外，还能讲其他语言。看牙医应事先致电预约。艾伯特省医疗保险计划不支付日常牙科保健服务的费用，但 65 岁以上的居民及其受养家属，和领取鳏寡抚恤金的居民及其受养家属则可报销部分费用。除非病人在购有雇员牙科保险的机构工作，否则须自行负担全部牙医费用。有些区域健康管理局可为儿童提供免费的牙科医疗服务。

（六）家庭医生

在卡尔加里卫生局注册的内科医生有 1 940 名（专科和非专科）。如果你需要推荐到专科医生，请先咨询家庭医生。如果你需要找一个接收新病人的家庭医生，你可以应用下面的指南或打电话至 403-943-LINK 寻求帮助。

下面是接收新病人的家庭医生:

按城市位置划分:

Name	Address	Phone	Privileges
	AIRDRIE		
Dr. Yusuf Seedat	505 Main Street speaks Gujerati, Hindi	948-7500	
	BEISEKER		
Dr. J. Conradie	319 - 6 Street	947-3440	
Dr. Michael T. Lavens	319 - 6 Street	947-3440	High River
	CALGARY - NORTHEAST		
Dr. J.N. Aggarwal	5070 - 68 Street NE	568-0171	
Dr. Michal Broniewski	#144M - 2525 - 36 Street NE speaks French, Polish, Russian	280-7744	PLC
Dr. Izak Claasen	100 Country Village Road NE	226-6715	
Dr. Dale Malus	101, 178 - 96 Avenue NE	226-7340	
Dr. Ashok Sachdeva	#414 - 2675 - 36 Street NE	250-9111	
Dr. Ravinder P. Sharma	#69 - 5401 Temple Drive NE speaks Hindi, Punjabi, Swahili, Urdu	293-1698	
Dr. Erwin van der Watt	100 Country Village Road NE	226-6715	
	CALGARY - NORTHWEST		
Dr. Prem Chengalath	#214, 11 Hidden Creek Drive NW Family practice and maternity patients	248-2273	PLC
Dr. Julian Chew	2128 Kensington Road NW	270-8939	
Dr. Barbara Hardt	52, 7930 Bowness Road NW	247-1303	
Dr. Natasha Iyer	224, 66 Sandarac Drive NW	730-0101	
Dr. Maureen Kennedy	328, 4935-40 Avenue NW female patients only, sports/injury medicine, weight management	208-9555	

Dr. Donovan Kreutzer	130, 4411 - 16 Avenue NW	288-6711	
Dr. Mike Kroetsch	52, 7930 Bowness Road NW	247-1303	
Dr. Gita Kruger	130, 4411 - 16 Avenue NW	288-6711	
Dr. Patrick C. Lai	#510 - 3630 Brentwood Road NW speaks Chinese, 4 month wait for initial appointment	289-1901	FMC
Dr. Edmond Liu	#111 - 233 - 16 Avenue NW speaks Cantonese, Chinese	230-8883	
Dr. Sakina Raj	220, 5149 Country Hills Blvd. NW Speaks Hindi, Urdu, Punjabi, Gujrati, Arabic	241-8848	
Dr. Asma Sayeed	2070, 11300 Tuscany Blvd. NW At this location Tuesday & Fridays.	263-0091	
Dr. Sarit Sengar	130, 4411 - 16 Avenue NW	288-6711	FMC, PLC,
Dr. Warren Stanich	6535 Bowness Road NW maternity only	247-9797	RGH
Dr. Leslie Todd	130, 4411 - 16 Avenue NW	288-6711	
Dr. Lowen Wilson	#158 - 8060 Silver Springs Blvd NW	288-2922	
Dr. Timothy Yep	#214 - 11 Hidden Creek Drive NW speaks French, practice restricted to patients from the northwest/northcentral areas	248-2273	
	CALGARY - SOUTHEAST		
Dr. John Faul	#144 - 11520 - 24 Street SE maternity patients only	236-0211	RGH
Dr. Ernst Greyvenstein	Douglas Square Medical Centre	236-0211	
Dr. Jean-Pierre Leung	101-12427 Bonaventure Drive SE speaks Chinese and French	225-9499	
Dr. Christopher Tam	159 - 100 Anderson Road SE	271-8288	
	CALGARY - SOUTHWEST		
Dr. M. Shoaib Alam	1107 - 37 Street SW	246-1107	
Dr. D. Beeharry	#57 - 1610 - 37 Street SW	246-0887	
Dr. Marni Brydon	101, 1711-4 Street SW	228-3667	

Dr. Jerzy T. Brzeski	#10 - 6449 Crowchild Trail SW Maternity and gynecology patients only	242-4172	RGH, FMC
Dr. Timothy Cran M	306, 320 -23 Avenue SW	228-6899	
Dr. Michael Davison M	101, 1711-4 Street SW	228-3611	
Dr. Juan Garcia-Rodriguez	1107 - 37 Street. SW	246-1107	
Dr. L. Gillies	100, 11438 Braeside Drive SW, accepting prenatal patients only	251-2535	
Dr. Scott Holder	290, 5255 Richmond Road SW	249-3165	
Dr. John D. Milne	#305 - 320 - 23 Avenue SW , no obstetrics	245-2144	
Dr. Joseph Oyeyemi	348, 2335 - 162 Avenue SW speaks Yaruba	201-9600	
Dr. Nicolas Thibault	7712 Elbow Drive S.W.	252-6681	
Dr. Johann VanDer Merwe	236, 6707 Elbow Drive SW	259-3300	
Dr. W. Adriaan Viljoen	#2 - 4020 - 17 Avenue SW, speaks Afrikaans, maternity only	242-0484	RGH
	CROSSFIELD		
Dr. R.L. Collingridge	1010 Nanton Avenue ,speaks Japanese	946-3988	Didsbury

【注】

ACH (Alberta Children' s Hospital)

FMC (Foothills Medical Centre)

PLC (Peter Lougheed Centre)

RGH (Rockyview General Hospital)

八、工作机会

(一) 在卡尔加里

政府主要通过人力资源中心 (Human Resources Development Centers)、就业中心 (Employment Centres) 和部分社区中心等为求职人士提供求职技巧讲座、履历修改等咨询、计算机和上网、传真机、复印等与求职相关的免费服务。可以通过网络查询本地、本省、全国的新职位和本地劳工市场资讯。在卡尔加里有四处，其地址为：

CENTURY PARK PLACE, 5th FLOOR, 855-8TH AVE SW
MARKET MALL CENTER, 200,3625 Shaganappi Trail N.W.
DEERFOOT 17 ,2710-17 Avenue S.E.
HARRY HAYS, Room 280, 220-4 Avenue S.E.

(二) 下面推荐几处就业培训中心

(1) 卡城基督移民辅助中心: CCIS (CALGARY CATHOLIC IMMIGRATION SOCIETY) 3RD FLOOR, 120-17AVE, SW. 电话: 262-2006. 提供免费的英语、就业培训。并可以将学员派到与其专业相关的公司工作一段时间(做义工), 但好多人因此获得加拿大工作经验, 甚至就从所在公司得到工作。建议大家去拜访。

(2) 卡城就业培训中心: EDUCERE EMPLOYMENT CENTER INC. 1620, 840-7TH AVE SW. 电话: 266-0008. 提供免费的就业培训。主要有“隐含的就业市场”、“写个人简历”、“如何面试”、“如何交流”等很多对你就业很有帮助的课程。在该中心可以免费用电脑及发传真。不过每个课程长达3~5天。

(3) 卡城移民辅助中心: CALGARY IMMIGRANT AID SOCIETY 1200, 910-7AVENUE SW. 电话: 265-1120. 为政府协助移民的组织, 主要为你提供一些信息和帮助。

(4) 另外向你推荐 THE CALGARY BUSINESS DIRECTORY. 你可以找到在卡尔加里所有企业、公司的信息。对你找工作定有帮助。在就业中心或图书馆你可以找到。顺便向你介绍卡尔加里的图书馆。图书馆遍及卡城, 有十几个。分馆布于所有的社区。除了书与刊物, 多数图书馆还有录像带、CD 供外借, 为儿童办特备节目, 为残疾人服务, 供应 ESL 教材, 并有很多中文藏书。图书馆所有收藏供居民免费借用, 可往你住处区内图书馆申领借书证, 到时须出示一些身份证明文件, 上面须有你的姓名和地址。另外中华文化中心还有中文图书馆, 电话: 262-5071, 有很多中文书籍、报纸、杂志。

(三) 你可通过以下网站了解到卡尔加里的所有就业信息

卡尔加里的当地两大报纸——《卡尔加里太阳报》、《卡尔加里 HERALD 报》每天都有大量的雇佣信息。是当地人找工作的最主要来源。

其他找工作信息网站：

National Site of HR Development Canada

Alberta Jobs

Canadian International Dev. Agency

Calgary FreeNet Job Links

Electronic Labour Exchange

IT Professional Jobs

Jobs-Calgary

David Aplin & Assoc. (Employment Agency)

Foothills Library Jobs

City of Calgary

Federal Public Service Jobs

Human Resources & Employment

Occupation Profiles WorkSearch

埃德蒙顿——卡尔加里的姐妹城

一、城市简介

埃德蒙顿(Edmonton, 埃市)曾经是艾伯塔省的省会,面积 270 平方千米,离卡尔加里市约 300 千米,人口接近 100 万,是加拿大第五大城市。作为北美大陆上最靠北边的大城市之一,埃德蒙顿被称为“通向北方的门户”,是通向加拿大北部地区的重要门户和交通枢纽。

终年蓝天白云,阳光充沛,四季分明,气候干爽宜人。春夏两季不长,但昼长夜短,6 月中旬每天可有长达 17 小时的日光。11 月中旬至次年 3 月中旬常有飘雪,冬天雪下得虽然不大,但非常寒冷。

埃德蒙顿是加拿大最大的公园城市。进入埃德蒙顿市,你可看到绿色玻璃帷幕的高楼群或金字塔型的玻璃屋比比皆是,部分大楼间也以天梯(Sky

Tunnel) 或以复杂的地下步道相连接, 使整个城市的连通网路有如迷宫一般。美丽的北萨斯喀彻温河贯穿整个城市, 北岸是现代化高楼林立的市中心, 南岸则是住宅区和省立大学的绿地。北萨斯喀彻温河谷公园是北美洲伸展最长的市区公园, 面积比纽约的中央公园大 22 倍, 比温哥华的史丹利公园大 8 倍。这里环境优美, 市民人均拥有的公园面积居加拿大第一位。艾伯特省广袤的平原风光配合市内优美绝伦的公园佳景, 使埃德蒙顿成为加拿大最大的公园城市和最著名的旅游城市。埃德蒙顿一年四季庆活动不断, 每年有十八个节日庆典, 所以有“节日城”(A City for All Season) 之称。

埃市与我国哈尔滨市已结为友好城市, 目前该市有 8 万多华人华侨。唐人街位于市中心旁 97 Street 的 105 Avenue-107 Avenue 东西两边。

二、落地生根之租房买房

(一) 一般房租

如果你同别人合租一间, 或者三个人 share 两房一厅, 虽然可能不太方便, 但房租可能不超过 C\$200 (如果你幸运的话)。一般来说, 在大学附近一个半地下室的一房一厅要 C\$550~C\$600; stadium 或者 downtown 或许便宜一点; 你可以通过以下网址来找:

网址: <http://www.mailman.srv.ualberta.ca/mailman/listinfo/cssa>

网址: <http://rentingspaces.ca/search.htm?ref=2>

高层单身公寓, 如果在市中心, 生活购物外出都很方便的话, 价格在 C\$500 上下。

(二) 在埃德蒙顿租房要考虑的因素

1. 安全。

这是最需要考虑的因素, 尤其对单身女孩。埃德蒙顿地区总体来说比较安全。不好的区主要是 China Town 附近, 周围土著人住得比较多, 晚上经常有“喝高”的人游荡。尽管那里房租比较便宜, 尽管住在附近的中国人都说没出过啥事, 可还是存在女孩回家晚, 邂逅不愉快的可能。另一个不好的区是 South East。

2. 交通要便利

刚来的人没有车，加上埃德蒙顿冬季气候寒冷，在外面走 10 分钟，都要冻得够呛。地铁附近的公寓，基本没有空房。

3. 周围设施

最好离商业区比较近，购物便利。

4. 房东或 roommate

最好不要考虑老外，虽然这里的老外都很友好，但是老外爱酒，而酒能乱性，单身女孩还是避免麻烦的好。对单身，其实最好是合租，房租便宜，而且一个人也较容易郁闷，合租可让你只身在外，不孤独。合租一定选好 Roommate。

5. 租金

有时鱼和熊掌不能兼得。大学附近的房租很高，好的区域房租很高，River Valley 附近的高层建筑，风景绝好，房租更高。

6. 租房方式

按月租 (month by month) 还是按年租 (签 half year/ one year lease)。对新来的人按月支付最好，不过租金可能高一些。

7. 租房信息来源

(1) 对学生的首选是学校里张贴的广告，招租和找 roommate。

(2) 对中国人，另一重要来源是 CSSA 邮件组。

(3) 当地的报纸，“Edmonton Journal”、“Sun”，但租金可能会比较贵。

(2) 和 (3) 都可以通过 Internet 查到信息。当然，很多房东挑选房客，没有 Interview 还是不能确定。如果有本地的朋友帮你查一下最好。

(三) 旧家具价格

DoubleSize 床垫	C\$25	双人沙发	C\$20
饭桌及 2 个凳子	C\$20	电视/音响柜	C\$25
电脑桌	C\$25	小地桌	C\$5
1 米高书架	C\$10	木鞋柜	C\$5
地灯	C\$5	吸尘器	C\$15
台灯	C\$5	DVD 机	C\$35

放大器+音箱 C\$200
话筒 2对 C\$20 each
Panasonic 电饭锅 C\$25

Panasonic 微波炉 C\$25
电水壶 C\$4
Brita 过滤壶 C\$3

UA ENG M 630 PROJECT MANAGEMENT TECHNIQUES 课本(复) C\$20

UA ENG M 655 PERSONALITY THEORY & TECH MGMT 课本(复) C\$25

如果是夏天来就比较方便, 这里有很多 yard sale; 不是夏天过来的话, 最好还是到旧物店或网上购买。有一个网叫 buysell.com, 在埃德蒙顿的链接是: <http://buysell.com/index.asp?r=25&ud=false>。

另外, 还有一些旧家具店也可以去看看:

8930-82nd Ave. N.W.
电话: (780) 468-1259

9540-163rd St.
电话: (780) 484-4177

11850-103rd St. N.W.
电话: (780) 477-0025

10133-34th Ave. N.W.
电话: (780) 414-5859

三、玩转埃德蒙顿

(一) 西埃德蒙顿商场 (West Edmonton Mall)

作为加拿大最北的大都市, 埃德蒙顿是一个世界级的都市。这座城市引以骄傲的是世界最大的购物游乐中心——西埃德蒙顿商场, 每年可吸引世界各地约 470 多万的游客。这栋巨大的购物中心占了相当于 48 条街道的面积, 包含了世界上最大的室内游乐场及著名的购物商场, 其内部的商店、餐厅、旅馆、游乐场和人工湖都用玻璃制的圆屋顶覆盖着, 难以置信地被置于同一个屋檐下, 即使在下雪而不能外出的严寒冬季, 在这里也能得到愉快的享受, 被世人誉为世界第八大奇观。她包含有八百多家商店, 近两百多家餐厅和饮食店, 19 个电影分厅和一家豪华酒店, 以及加拿大最大的西塔德尔剧院, 还有超大的室内云霄飞车、世界水上乐园、星河游乐场、冰宫溜冰场、人造波浪泳池、高尔夫球场、深海探奇潜艇和海豚湖、海洋生物洞穴以及圣马利亚船, 甚至还有蹦极。地点: 8770-170 Street, Edmonton, Alberta, 电话: (780) 444-5200。

(二) 克郎代克节

在 7 月的克郎代克节的十天里, 埃德蒙顿的儒雅风韵会消失得无影无踪,

而代之以淘金者的短胡须、破帽子和格子衬衫，因为这个城市在克郎代克时代一片灰暗，这十天重现了 19 世纪 90 年代轰轰烈烈的克郎代克淘金热。

假店铺迅速出现在市中心，轮盘赌桌在展览场的银舞鞋酒馆里旋转；在淘金者木排比赛中，成群结队的洗澡盆、木桶和自制船屋在北萨斯喀彻温河上顺流而下。商业区街道都成为步行商业区，这样埃德蒙顿人就能在礼拜日出游中穿着克郎代克时代的华服闲逛了。为选出克郎代克之王，还要举行从抬头石到伐木的各种比赛（接下来就是 8 月的遗产节——另一个民族节日）。

（三）埃德蒙顿堡公园

在河边的一个室外博物馆——埃德蒙顿堡公园也许是了解过去的一扇更为清晰的窗口。三条小镇街上的 35 座建筑重现了 1846 年、1885 年和 1920 年三个不同时代的风情。斯查思科纳老区是这个城市原来的商业区，沿着它狭窄的街道保存了诸如旧消防厅、斯查思科纳旅馆和克郎代克电影院等早期建筑。旧斯查思科纳基金会免费散发这个地区的步行旅行图。8 月时，这里设立实验话剧剧场，这个为期 9 天的剧场吸引了整个北美和欧洲的表演艺术家，街道上回响着哑剧音乐、木偶剧和戏剧的声音。5 月至 9 月每日开放，售票。

（四）姆塔特温室（Muttart Conservatory）

姆塔特温室掩映在山谷中，与峡谷交相辉映，每年吸引大批游客观光。这里是埃市有名的植物温室，包括了四个金字塔型的大花房，其中三个所种植的是生长于特定气候区的植物，分别为沙漠气候区、热带气候区，以及温和气候区。在温和气候区花房中的植物品种，来自全球四大洲。这些植物都无法在埃德蒙顿粗劣的环境中自然生长。第四个花房所展示的植物，随着季节而更替，但总是以当季各种不同色彩的花为主。开放时间：11:00am~9:00pm；冬季是周四至周六 6:00pm~9:00pm。

这个山谷也是一处人造奇观的所在地，它显示了艾伯特人的浪漫情怀和丰富情感。为了 1980 年该省 75 周年庆典，艺术家彼得·路易斯在高桥顶部安装了一套水管。夏季公众节日时，打开某个地方的水龙头，这座桥就变成了一个瀑布，大有进入人间仙境之感。地点：9626-96 A Street, Edmonton, Alberta, 电话：(780) 496-8755，开放时间：周日至周三 11:00am~9:00pm，周四至周

六 11:00am~6:00pm。

(五) 艾伯塔省会议大厦 (Alberta Legislature Building)

约 57 英亩壮丽园林环绕着议会大厦的周围，大厦内陈列着艾省的政治历史及文物，是爱好政治、历史及建筑物人士必须参观之旅游点。地点：10800-97 Avenue, Edmonton, Alberta, 电话：(780) 427-7362, 开放时间：9:00am~4:30pm, 周末及假期 12:00noon~5:00pm。

(六) 加华商场 (Strathcona Chinatown Mall)

加华商场是全市最大、最集中的华人商场，总面积为 3 700 平方米，商场内设有展览场及活动表演台以供文娱表演及展销。更有各种小食店、KARAOKE、精品店、超级市场等，位于埃德蒙顿市富有历史性的 Old Strathcona 区，是旅游的好去处。地点：7915-104 Street, Edmonton, Alberta, 电话：(780) 436-1534。

(七) 中国城和万国街 (Chinatown and Avenue of Nations)

在市中心的東西两边，就是活泼充满色彩的中国城和万国街。令人印象深刻的中国城门位于 102 街和 97 街口，这座城门象征着埃德蒙顿和哈尔滨 (Harbin) 城之间的情谊。注意：别忘了滚动门口石狮口内所衔的球，那会为你带来好运！新中国城向东沿着 102 街到 95 街，向南到杰士伯区原先的中国城由 97 街向北沿路有黄包车服务，游客可以搭车一游。从 105 街到 108 街口，沿街有太平洋商场 (Pacific Rim Mall)、精品店，有些人行道上有摊贩，也有餐馆。至于万国街则在 107 街上，由 95 街至 116 街口之间。每年农历春节的庆祝活动，是传统节庆的高潮。在夏天，会有黄包车服务，游客可以搭坐一游。另外，96 街素有教堂街之称，在那一带就有 16 个教堂，这是世上唯一在最短距离内有最多教堂的街。

(八) 第 124 街区

位于最西边的第 124 街区的是埃德蒙顿具有历史性的 124 街区，包含有十个街区，从第 110 街向南到杰士伯街 (Jasper Avenue) 和 High Street 商场。街区的广场每年 7 月举办嘉年华会，也欢迎游客前往同欢。

(九) 麋鹿岛国家公园 (Elk Island National Park)

此公园于 1906 年被划分出来，以保护麋鹿的生态环境，这是加拿大所有国家公园中唯一为了保护野生动物而设立的公园。公园面积为 194 平方千米。此公园内之麋鹿从未杂交过，可能是世界上品种最纯的麋鹿。园内除麋鹿外，还有许多其他哺乳动物，包括：北美大鹿、北美野牛、白尾鹿及黑尾鹿、灰狼、海狸等等。此外，公园内还有大片混合林，潺潺溪流以及许多湖泊。这些湖泊和潮湿地区，就成为水禽的栖息地。麋鹿岛国家公园，是艾伯塔省观赏野生动物的最佳地点之一。

（十）河谷动物园（Valley Zoo）

由埃德蒙顿古堡公园过河，就是河谷动物园，园内有来自七大洲的各种动物，此动物园主要针对孩子而设计，有宠物园，可骑骆驼或小马，还有小人国火车（Miniature train）。

（十一）艾伯塔大学（University of Alberta）

艾伯塔大学创校之初，只有 8 位教授及 45 个学生，到目前学生及全体教职员的人数已将近 4 万人，学生来自超过 100 个不同的国家，艾伯塔大学目前已是加拿大最大的大学之一。将近 90 栋建筑物有 85 年的悠久历史，有一些建筑还非常有特色，像北艾伯塔犹太大礼堂，于 1957 年启用，是艾伯塔省为了庆祝建校 50 周年所送的礼物。大礼堂特殊的扇形设计，成为艺术、音乐、戏剧的活动中心。附近的 Universal Pavilion，是为 1983 年世界大学生运动会比赛所建的运动场。另外，耗资 C\$6.5 亿所建的 Walter C. Mackenzie 健康科学中心，是拥有一些世界最先进的医学药品及器材。

（十二）卢瑟福大宅（Rutherford House）

这座优雅的爱德华式宅邸位于艾伯塔大学校园，共有两层，建于 1911 年，是为艾伯塔省第一位总督亚历山大·卢瑟福（Alexander C. Rutherford）而建。卢瑟福一家在此住了 30 年，后来这栋住宅就按照原来的样子，再装饰以一些英王爱德华时期的古董，而保留至今。有遮顶的门廊，在夏季时（周三、周日），被当作茶室来使用，供应按照 1915 年或更早期的食谱所调制的午餐和下午茶。开放时间：夏季 10:00am~6:00pm；冬季 12:00noon~5:00pm。

（十三）埃德蒙顿太空与科学中心（Edmonton Space And Science Centre）

在加冕公园 (Coronation Park) 内, 埃德蒙顿太空与科学中心建成于 1984 年, 包括 3 个科学展示馆, 还有 IMAX 戏院, 具有 12 米×20 米的大型银幕; 星球剧院 (Planetarium Star Theatre) 及观星天文台 (Observatory); 挑战者中心 (Challenger Centre) 以及科学商店。其科学展示主要分三层 (馆): 下层展示馆 (Lower Gallery) 主题为人体奥秘与医学科技。中层展示馆 (Middle Gallery) 主题为未来通讯及月球。上层展示馆 (Upper Gallery) 则是挑战者中心, 可让游人模拟穿越宇宙的小型太空任务。在 Magret Zeidler 剧院, 每天 11:00am 有镭射表演, 并且每小时表演内容均不相同。另外, 还有一座天文台, 免收门票! 每天由 1:00pm 起, 开放至午夜, 供人观赏太空群星。

(十四) 艾伯塔省立博物馆 (Provincial Museum of Alberta)

此博物馆陈列出自然界和人类十亿年的历史, 将艾伯塔省四个自然区域——高山、草原、公园 (Parkland) 及 Boreal Forest, 还有关于白垩纪时的恐龙、冰河时期的哺乳动物, 以及艾伯塔省早期的探险者和移民的介绍。此外, 该博物馆尚收藏了大量的岩石与宝石。也有自助餐厅和礼品店, 供你用餐、浏览。开放时间: 夏季 9:00am~8:00pm; 冬季 (周二至周日) 9:00am~5:00pm。

(十五) 艾伯塔立法大楼 (Alberta Legislature Building)

立法大楼是政府中心, 省政府所在的其中一幢建筑, 俯瞰北萨斯喀彻温河谷, 于 1912 年正式启用。如今该大楼成为西加拿大自 20 世纪初流传至今的最佳建筑典范。16 层楼高的拱形屋顶, 是埃德蒙顿最易辨认之路标。大楼中许多建材是从外地运来的, 大楼内部有宽阔的大理石楼梯, 周围环绕着染色玻璃窗及铜雕像。另外, 在连接立法大楼和其他三个政府大楼的走道上, 沿途有一连串的立法展示板, 介绍艾伯塔省的早期历史、文化和科技。有免费导游, 每 30 分钟一次。

四、埃德蒙顿在路上

(一) 公路、铁路

埃德蒙顿靠近横贯加拿大的黄头高速公路, 这是驾车横跨加国西部最方便和景致最佳的公路; 世界著名的经由铁路——Viarail 从此通过, 每周有三班由温哥华与 Prince Rupert 到埃德蒙顿。购票时间通常是早 8 点到晚 8 点半,

整个行程 23 个半小时。

（二）埃德蒙顿还设有两个机场

埃德蒙顿国际机场：在市中心以南 29 千米处，国际线和国内线几乎所有航班都在这里起飞和降落。机场班车是连接机场和市内的公共汽车服务，每 20 分钟发车一班，到市内需用 45 分钟，票价单程为 C\$13，往返 C\$20。从市内前往机场时，如提前预约，可到旅馆接运游客。出租车：到市内需 30 分钟，价格为 C\$40。

市内机场：在市中心以北 3 千米处，国内线的短距离航班在这里起降。这个机场和国际机场所处位置正好在相反的方向，乘出租车价格为 C\$10。

（三）在埃德蒙顿学车

在艾伯塔省，考车牌比较轻松，只需通过一次笔试和一次路试，即可拿到 5 号牌，相当于多伦多的 G 照，也无需等上 8 个月，令很多多伦多的人好生羡慕。可凡事都有两方面，宽松的政策，使很多同胞即使通过路试，开起来仍像是一个“马路杀手”。

不过这几年，有消息称艾省的政策可能改变，也要像东部那样实行严格的制度，也要两次路考外加等 8 个月。

对埃德蒙顿华人移民来说，在这里学车有三种驾校可以选择，一种是华人经营的驾校，主要有精英、永安、安全、成功、光明、易通等；另一种是西人经营的主要面向华人的驾校，以 Global 和 Reliable 为代表，当然还有 AMA 等极其正规的驾校。前两种驾校很火爆，后一种由于价格较高，新移民较少光顾。

（四）埃德蒙顿高速行车

一般所说的艾伯塔省的高速公路，有两种定义：第一种是严格的、狭义的定义，即速度 100 千米/小时以上，中间有隔离，路边有护栏和防护网，双向 4 车道以上的，比如去卡尔加里城的 2 号路和去 Jasper 的 16 号路的大部分路段；第二种是松散的、广义的定义，即所有的速度 80 千米/小时以上的公路，包括埃德蒙顿市市内的黄头马路（Yellow head Trail）和白泥大道（White mud Drive），埃市周边的双向 2 车道的国道、省道等等。在北美，大概一般将第一种路称为 Freeway，而将双向 2 车道的国道、省道称为 Highway。

(1) 注意并道。在 2 号路上，有很多出入口。在每一个出入口，都有可能有车并道进来。并道进来的车是一个危险因素。这时副手座的乘客应该配合司机察看右侧是否有车并道，并采取相应的行动，如换到左线，正确地加速或减速等等。

(2) 注意 shoulder check。副手座乘客应该帮助司机进行 shoulder check，确保安全。新手有一个需要克服的毛病，就是 shoulder check 的时候动作过大，不知不觉地转动方向盘。在高速公路上这样很危险，车子容易失控。

(3) 确保安全带正常。正常的安全带，如果你轻轻拉，能拉出很长。如果猛拉，它应该当即止动。在车辆失控发生翻滚的时候，被安全带固定住的乘客一般没有大碍；而不系安全带或安全带不灵的乘客通常被抛出车外，100% 丧命。

(4) 正确超车。在双向 2 车道的路上，超车是很危险的事情。没有 100% 的把握，不要超车。一定不要跟着前车超车。

(5) 正确利用 passing lane。在很多双向 2 车道的路上（如 21 号路），隔数千米会有 passing lane。在这个区域，决定超车的人占左线，不超车的占右线，不要占错。如果你看见 2 千米之后有 passing lane，可以考虑离前车再近一些，到时可以迅速超越。

(6) 如果在高速路上行车，能跟着一辆速度适中的车，是一件比较舒服的事情。有一些车是不能跟的：大货车（影响你的视线）、拖着东西的车、顶着东西的车（说不定会掉东西）、速度不稳定的车（多半是新手）。

(7) 不要超速。这是老生常谈了。在限速 110 千米/小时的路上，如果你开 120 千米/小时或 125 千米/小时，通常没事，如果你开到 130 千米/小时，就要看警察的心情了。在 2 号路和 16 号路上，总是有警察设伏抓超车。为了自己和他人的安全，还有自己的钱包，大家好自为之。

(8) 跟车的注意事项。出去玩如果车子超过一辆，就可能要跟车。建议跟车要顺其自然，不要硬跟。事先应该设计好一旦跟丢了怎么办，而不是跟丢了以后大家像无头苍蝇一样互相狂找。每辆车都要知道应该怎么走，如果前车的负担过重，会引发安全问题。另外一个需要注意的事情就是：在很多双向 2

车道的路上，如果需要跟车，距离不要太近。因为如果后面其他的车想超车，就必须一个一个地超。这就需要前面的车中间有空当。如果一次超2~3辆车，那纯属就是把脑袋别在裤腰带上超车呢。

(9) 路肩。很多人认为路肩是安全的地方，于是就大模大样地把车停在路肩上，抽烟的抽烟，放水的放水。其实这样十分危险。只有在十分不得已的情况下，才应该把车停在路肩上。除了打双跳灯以外，所有乘客都必须离开车辆。因为路肩的车被撞上的可能性还是很大，每年都有很多人在路肩上被撞死。为什么会有车开到路肩上呢？分析原因至少有两个：第一，就是在很多双向2车道的路上，后车想超车时，前车在认为前方条件允许的时候会向右靠，很多时候就会压在路肩上了；第二，就是一些新手在突然发现路肩上有车时处理失当。

(10) 停牌。在很多双向2车道的路上，在交叉路口会有停牌。硬闯这种停牌是九死一生。有人认为停牌一定是设在比较大的公路上，其实不尽然。

(11) 在高速路上，一旦撞上动物，谁也占不到便宜。就算是撞上一头20千克的鹿，如果你没有把它撞飞，而是它撞到了前挡风玻璃，那车里的人还是要倒霉。要想不撞上动物，最好的办法是避免夜间开车。另外，在Zellers有一种防鹿器，实际就是两个哨子，你把它粘在前保险杠下面，车开动时哨声会使2千米以内的鹿觉得不爽，敬而远之。

(12) 在很多双向2车道的路上，有很多路牌，会提醒你各种各样的事情。司机和副手座乘客要好好配合，确保不错过任何一个提示牌。因为错过了一个牌子，轻则走错路，重则引发安全问题。

(五) 汽车租赁及计程车 (Car Rental & Taxi)

Barrel Taxi

电话：(780) 489-7777

Checker Cabs

电话：(780) 484-8888

五、血拼埃德蒙顿

中国人采购一般的食品，洋人店去superstore，这种店在市内有好几个，

可以就近选择。中国店主要有两个：一个是 downtown 的 lucky97，如果你住在 downtown 是最好的选择。第二个是西贸的大统华，规模比 lucky97 大，住在 downtown 之外可以去大统华。以上和大部分商店一样，都是不能讲价（No Rain Check）的地方。但有时会有优惠活动，只是你要等待，一般会让你等到花儿都谢了。

如果在 future shop 买电器，有一个打折的办法。你要买的那种以前有促销，但你去买的时候正好没做促销了，那么你可以问售货员，是否可以按照以往促销价位给你，他会到电脑里查一下是否曾促销过。他做不了主的话，会找上级汇报，一般会给你的。

下面我们简单地介绍一下埃市比较有名的商场。

（一）SUPERSTORE

SUPERSTORE 是加拿大的公司，口号是 EVERYDAY LOW PRICE。南区的一间在 51AVE，另一间在 SOUTH EDMONTON COMMON，商场面积比较大，商品种类繁多，食物、生活日用品、玩具、衣服、电子消费产品等等都有。SUPERSTORE 的购物车比较大，有双层，每次取车要投币 C\$1。这里的塑料袋不是免费的。SUPERSTORE 的价格比其他地方的合理一些，但是买肉的时候一定要注意日期。

（二）SOBEY' S

SOBEY' S 的前身是 IGA，在 SOUTHGATE MALL、RABBIT HILL ROAD、23 AVE 等地方都有，店铺分布得比较多，主要经营食品和生活用品，商品种类比较齐全，价格稍高，BAKERY 的面包蛋糕味道不错。每个星期都有成箱的适时特价水果供应，推荐 DAILY 供应的 SALAD、HAM 及广东点心。也有供应新鲜龙虾和三文鱼等。这里的 SHOPPING CART 不用投币，还提供小孩 SHOPPING CART。每月初的礼拜二买东西超过 C\$25 有 10% 优惠。

（三）SAVE ON FOODS

SAVE ON FOODS 在 34AVE、CALGARY TRAIL，主要经营食品和生活用品，总的来说质量比较好，尤其是 BAKERY 的做得很出色，蔬菜水果新鲜干净，品种很多，也供应新鲜龙虾和 SALMON FISH、CLAMS、CRABS。这里的活鱼、肉等处理得比较干净（表面看）。自选零食品种很多，买 BAKERY 和零食的时候要在

封口的纸条上写商品号码，方便收银员结账。但 SAVE ON FOOD 的店铺开得比较少。月初的礼拜二买东西超过 C\$50 有 15% 优惠。

(四) SAFEWAY

SAFEWAY 是美国公司，店铺分布在 SOUTHGATE、RIVERBEND SQUARE、23 AVE 和大学附近等地方，主要经营食品和生活用品，价格稍高，例如 PIZZA，减价后比 SUPERSTORE 的还要贵，但有时候买 ON SALE 的商品比 SUPERSTORE 还便宜。例如小孩尿布。在 SAFEWAY 买东西要十分注意标价，很多时候会碰上 BUY ONE GET ONE FREE，其实是比平时价格再提高一点，然后再进行 BUY ONE GET ONE FREE，所以不要轻易被 BUY ONE GET ONE FREE 迷惑。另外，买 BAKERY 东西的时候也要注意，例如，APPLE PIE 的标价是 C\$2.99，但把 RASIN PIE 也放在那里，而 RASIN PIE 的实际价格是 C\$3.49。SAFEWAY 的 SHOPPING CART 要投币 C\$0.25。在 SAFEWAY 买东西有 AIR MILE，也经常搞一些刮卡抽奖活动。

SAFEWAY 自己有 GAS STATION，有时候在 SAFEWAY 买东西超过 C\$25 送 GAS 优惠券，在 SAFEWAY GAS STATION 加油后会得到一张在 SAFEWAY 买东西有 5% 的优惠券。月初的礼拜二买东西超过 C\$25 有 10% 优惠。

(五) LONDON DRUGS

LONDON DRUGS 主要经营消费类电子产品、药品、生活日用品、食品。在 51AVE 和 EDMONTON SOUTH COMMON 都有，这里的化妆品和护肤品很齐全，经常有打折活动。还供应相机和手提摄影机、手机等，服务态度好。上次去询问有关手提摄影机的问题，他们马上打印了厚厚的一叠资料。LONDON DRUGS 还提供一小时晒照片服务。照片质量很好，也可以直接把照片上传到 LONDON DRUGS 的网站，再去取照片。

(六) T & T

T & T 是在 WEST EDMONTON MALL 里的唐人街，主要经营东南亚食品和生活用品，货品比较齐全，价格适中。大米一般提供泰国米。这里除了提供一般的肉类，还提供内脏和 BONDS，活的水产很新鲜，品种多。冰鲜也多。蔬菜处理得不算干净。烧腊部的烧腊味道正宗。每天大约在晚餐后很多熟食和 BAKERY 的面包会有减价，周末里面很拥挤。在收银员包东西的时候一定要提醒她们生

的和熟的东西要分开放，她们似乎没有那种认识。T & T 的 SHOPPING CART 要投币 C\$1。

(七) CHIANTOWN 的超市

尽管价格比较 T & T 便宜，但购买食品的时候最好看一下是否过期。

(八) H&W

在 34AVE，印巴人开的店铺，水果种类多，新鲜，价格便宜。

六、埃德蒙顿与蒙特利尔、卡尔加里的比较

(一) 埃德蒙顿与蒙特利尔

(1) 城市的面积。蒙特利尔比埃德蒙顿大。蒙特利尔虽然不是魁北克的首府，但却是魁北克省最大的城市；埃德蒙顿位于艾伯塔，艾伯塔是加拿大最富裕的省（因为出石油）。

(2) 人口。蒙特利尔的人口比埃德蒙顿要多几倍。在蒙特利尔，只要是白天，无论哪个街道随时都能够看到人；埃德蒙顿除了最繁华的地方，很少能在大街上看到人。

(3) 中国人。蒙特利尔的中国人很多，只要是人多的地方就一定能看到中国人。博物馆开馆日，能看到成千上万的中国人。埃德蒙顿近几年中国人才逐渐增多，但基本上要到特定的地点才能看到大群中国人，比如大统华、Luck97。

(4) 老外。与蒙特利尔相比，埃德蒙顿的老外中黑人的比例少，nice 的老外多，有时候能碰到老外主动跟你打招呼。

(5) 道路。埃德蒙顿的路不太好，不过比蒙特利尔还稍微强一点。据说主要是蒙特利尔冬天道路上撒盐太多了，路都被腐蚀了；而埃德蒙顿的道路冬天撒沙子，对道路的损害小，对车的损害小。

(6) 交通。埃德蒙顿的路宽车少，不少移民感觉明显好于蒙特利尔。在蒙特利尔的人都知道，蒙城道路两边停的都是车，这样 4 车道就变成 2 车道了。而埃德蒙顿除了 downtown 以外，其他地区停车场的车位比较充裕，所以很少在路边能看到泊车。

(7) 汽车保险。埃德蒙顿的保险费非常高，至少是蒙特利尔的一倍以上。

以新司机来说，如果买一年的保险，差不多要 C\$3 000。2004 年 10 月份以后，埃德蒙顿的汽车保险费用才降下来，普通车的保险在每年 C\$1 300 左右。

(8) 二手车。埃德蒙顿的二手车大概比蒙特利尔贵 5%~15%。在埃德蒙顿买车，从个人手里买不用交税，从 dealer 手上买交 7% 的税。在蒙特利尔买车，从个人手里买交税 7%，从 dealer 手上买交 15% 的税。

(9) 食品。两个城市的价格差不多，有的是埃德蒙顿便宜，有的是蒙特利尔便宜。如果外出就餐，埃德蒙顿就比不上蒙特利尔了，更比不上温哥华和多伦多，因为城市小，餐饮业不发达。

(10) 税。在埃德蒙顿买东西，税是 7%；在蒙特利尔买东西，税是大约 15%。这主要是因为艾伯塔省是全加唯一不设省销售税，而只需缴纳 7% 的联邦销售税的地区。蒙特利尔的收入税是加拿大最高的，挣得多，交得也多。对于孩子多收入少的人来说，那里是最好的选择。孩子可退税，入托每天 C\$7，包吃，还有 24 小时入托。生第 3 个孩子政府补助 C\$8 000。

(11) 考驾照。两个城市相同，都是 7 号牌和 5 号牌。蒙城有口碑不错的“老赵驾校”；埃城有好几个华人驾校，但是其规模比老赵驾校小许多，基本上是一两个人就组成一个“驾校”。蒙城约考无论是笔试还是路试都需要等一两个月甚至更长，埃城则非常容易，能约上近几天的考试。蒙城的驾照有效期两年，须交纳 C\$110；埃城的驾照有效期五年，交纳不到 C\$100。单以考试来说，无论笔试、路试，埃德蒙顿都更容易通过，蒙特利尔的要求都更严格一些。在加拿大，多伦多和蒙特利尔是最难考驾照的地方，埃德蒙顿是最好考驾照的地方。

(12) 绿地。蒙特利尔的绿地又大又漂亮，但如果到埃德蒙顿，你就会知道，原来蒙特利尔的绿地太少了，埃城的绿地才是真正的绿地。据官方的统计，埃德蒙顿是全加拿大人均绿化最多的城市。

(13) 气候。埃德蒙顿干燥，蒙特利尔湿润。冬天可能埃德蒙顿稍冷，但是跟蒙特利尔是一个级别的，都一样让人冷得不舒服。

(14) 垃圾。蒙特利尔的垃圾是每星期收一次，比如这条街是星期二收垃圾，那么从星期日晚上到星期二早晨，这条街每个门口都按照回收和不回收分

类摆放垃圾。平时还有大垃圾桶，一般在公寓附近。埃德蒙顿似乎不分日子，一般在公寓附近有两个大垃圾箱，体积是上述大垃圾桶的 20 倍，分为回收和不回收两种，天天都可以倒垃圾。

(15) downtown。蒙城的 downtown 比埃城的 downtown 大且繁华得多。

(16) 工作。蒙城的工作不太好找，埃德蒙顿的工作很好找，埃德蒙顿的 Labor 工作非常多，只要想打工，很快就能上班。没经验有的还可以带工资培训，只要英语差不多就行。

(17) 学语言。在蒙城，很多人学法语拿补助，要排队等待半年，英语成了第二外语。在埃城，很多人学英语拿补助，一般是先学免费的 linc，三个月后学拿补助的 ESL。另外，埃德蒙顿大学学费比蒙特利尔低。

(18) 汽油。埃德蒙顿的汽油比蒙特利尔便宜 C\$0.1。埃城的汽油价格很少变化，蒙城的价格天天有变化。

(19) 小孩上学。在蒙特利尔，新移民要带着孩子去教育局办手续，等待教育局给安排一个学校上“欢迎班”，如果路程较远学校会安排校车，欢迎班学习的是法语，法语达到一定程度之后再分配到离家较近的学校。在埃德蒙顿，直接带孩子去住所附近的学校就行了，马上就会被安排进入相应的年级，直接听英语讲课，每天有一个老师额外辅导一个小时。一些中国人打听到哪个学校好，就到学校的附近租房子，然后孩子就近入学。

(20) 医疗保险。蒙特利尔的保险是落地以后第四个月开始生效，免费。埃德蒙顿的保险是当天生效，一个家庭每月 C\$88，如果家庭收入低，一年以后减免。

(21) 烧烤。加拿大人酷爱烧烤，蒙特利尔很多人家里有烧烤的车子，节假日拿到公园里面众人围坐在一起烧烤，真是别有一番风味。而在埃德蒙顿，每个公园里都有很多烧烤炉子，只需要自己带上柴火就能烧烤。不仅埃德蒙顿市内这样，周围景点都有这种烧烤炉。

(22) 时差。夏时制的时候，蒙特利尔与国内有 12 个小时的时差，埃德蒙顿与国内有 14 个小时的时差。埃德蒙顿的夏天，白天特别长，晚上 10 点钟天还很亮，到了 11 点才黑。正常的时候，埃城与国内有 15 个小时的时差。

(23) 公交。蒙特利尔有绿线、蓝线、橙线、黄线四条地铁，公共汽车四通八达。埃德蒙顿只有一条地铁，从地图上看公共汽车的线路也不少，基本上覆盖了埃德蒙顿市区。月票都是 C\$59。

(24) 英语。蒙特利尔的老外说英语带着法国人的味道，埃德蒙顿的老外说英语带着美国人的味道。跟蒙特利尔的老外在电话里面说英语，几句话听不懂他就撂电话；跟埃德蒙顿的老外在电话里面说英语，要是听不懂他会慢慢地跟你说，直到你听懂。

(25) 房租。蒙特利尔两卧室的房租 C\$700 左右，埃德蒙顿两卧室的房租 C\$650 左右，多伦多两卧室的房租 C\$1 000 以上（泛指非福利公寓）。

(26) 买房。这是很关键的问题。埃德蒙顿新的独立屋，C\$24 万，房子很漂亮。在多伦多和温哥华，同样的房子，C\$30 万买不到，只能买排屋。蒙特利尔介于两者之间。但埃德蒙顿的好处是，花 C\$24 万买的房子，孩子上学不受影响，可以就近入学，也可以自己选学校。而在多伦多，买房子要买好校区，孩子才能上好学校。因为只能是就近入学。

（二）埃德蒙顿和卡尔加里

就景色而言，卡尔加里和埃德蒙顿不是一个级别。埃德蒙顿享有“森林之城”的美誉，即使零下 10℃，依然是满眼绿色。也许是冬季时经常光顾卡尔加里的 CHINOOK 海洋季风时冷时热，把卡尔加里的树木折腾得够呛。

埃德蒙顿是一个有一定历史沉淀的城市，无论是建筑风格，还是城市规划，都可品味出其历史风采。

比较一下物价，你会发现卡尔加里比埃德蒙顿高出不少。同样是大统华，三文鱼卡市 C\$4.99/LB，而埃市 C\$2.99/LB；史云生鸡汤卡市 C\$0.99/CAN，而埃市 C\$0.79/CAN；豆腐卡市 C\$0.89/2 盒，而埃市 C\$0.49/2 盒；新疆库尔勒香梨卡市 C\$24/20LB，而埃市 C\$14.9/20LB。此外房租、房价埃德蒙顿也便宜不少。

但卡尔加里气候比埃德蒙顿好，阳光明媚的时候没什么风，气温也比埃城高约 4~5℃。即使 Chinook 海洋季风来的时候景色也很壮观。

渥太华——加拿大首都，严寒之都

一、城市简介

渥太华是加拿大的首都，是联帮政府的所在地，国会大厦的绿铜屋顶、市内的电视发射塔、著名的郁金香花园，被国人视为自己国家的象征。

在从中国移民到加拿大的人中，只有很小比例的人选择定居渥太华，可能是因为严寒的气候、相对较小的经济规模或其他原因。因此在本章节中仅仅将渥太华作为一个观光旅游目的地进行介绍，而涉及生活方面的内容就不赘述了。

渥太华市位于渥太华河南岸，与魁北克省隔河相望，与对岸的荷尔(Hull，属于魁北克省)市连成一大片城市区域，称为渥太华-荷尔地区，共有居民70多万，在这里能同时领略魁北克的法国风格和渥太华的英式情调。它的地理位置方便了居民通往多伦多市(Toronto)、蒙特利尔(Montreal)及美国(U.S.)，可以说是个四通八达，相当方便的城市。

渥太华是加拿大的政治中心，蕴含着古老欧洲风格的国会大厦前是每年7月1日加拿大举行庄严的国庆阅兵式的地方。夏日的清晨，凉风习习，在国会大厦前可以观看到皇家禁卫军的换岗操练仪式。夜晚，国会大厦前的广场上，彻夜不灭的篝火伴随着优美的音乐，给参观者及乘凉者以极大的享受。

这座城市风景秀丽，气氛宁静，文化气息浓郁。秀丽的里多河(Rideau Canal)横贯全城，为首都平添了几分秀色。它也是首都重要的旅游资源，春、夏、秋三季可乘船游览观光，冬季，冰上健儿可以在此一展身姿。每年深冬，著名的冬季狂欢节(Winter Carnival)就在结冰的里多河上举行。冰面上，各色的滑冰服穿梭来去，形成五彩人流。里多河边几处公园中，屹立着严冬赐予人们的各式艺术品——除了独具匠心、玲珑剔透的冰雕外，还有巨大的、憨厚雄浑的雪雕。雪雕是用机器把雪压实，形成巨型的硬雪块后再切割雕琢而成。渥太华的冬天不像其他城市那样有温度的波动，她是从头到尾被严寒覆盖，直到次年春天。

渥太华的两所高等学府——渥太华大学(Ottawa University)和卡尔顿

大学（Carleton University）就位于里多河岸边，风光秀丽，学术成就卓著。此外，渥太华还有各式各样的博物馆，如加拿大国立美术馆、国立航空博物馆、加拿大文化博物馆（Civilization Museum）、自然博物馆等，构成了渥太华的又一人文景观。还有中央实验农场、贾天奴公园，以及最新的赌场，都是吸引旅游者的景点。

每年5月，渥太华都举办郁金香节，届时能看到五颜六色怒放的郁金香。这是“二战”后荷兰女王为了纪念“二战”中加拿大军队从法西斯手中解放荷兰的答谢之礼。形态可掬的郁金香争奇斗艳，徜徉在郁金香的世界，让人如醉如痴。

渥太华市的人口大约有32万，占全加拿大总人口的3%。全市总面积有4662平方千米。至于天气，冬天、秋天及春天大约都在10℃左右，夏天则大约在21℃上下。

综上所述，渥太华市是一个多元化的城市，它不只拥有古色古香的建筑物，还有时下流行的风俗及潮流。

政府是渥太华的最大雇主，首都也是高科技中心，因近邻的卡纳达市（Kanata）有很多家电脑与电讯公司。河的两岸仍有很多传统行业继续经营，如林木业、水力、电力等。渥太华的商业活动亦相当蓬勃，多家财务机构的总部都设在渥太华，同时更是旅游业重镇。

渥太华风景优美。它不是像华盛顿或巴西利亚那样风格的首都——那种以几何线条重新规划大地的庄严设计风格。设计师雅克·格雷伯（Jacques Geber）设计的渥太华首都区域始于1937年，强调了该区的自然美景，并使该市的建筑融入其中。自20世纪50年代以来，环城建造了近200平方千米的绿色地带，使城市的便利生活与乡村的自然风光融为一体。

二、玩转渥太华

渥太华的文化气氛浓厚，渥太华有29个博物馆，其中包括12个国立珍宝陈列馆。市内的国家美术馆、国家艺术中心、文明博物馆造型别致，而且在那里收藏了世界上最丰富的加拿大艺术品。冬季运动博物馆、自然博物馆的建筑也各具特色。位于市中心的议会大厦，是一座雄伟的歌德式石头建筑，高耸的

尖顶，夏日的早上从尖顶上可以观看“卫队列队”仪式，之后，大厦前的广场便成了年轻人的天下，年轻的酷哥光着臂膀，全身上下穿得最多的部分是足部以及直排轮膝上的护膝。辣妹穿着可爱，全身上下的家当就是背上那只 JanSport 小背包及耳朵上的随身听，顶多小短裤后面再插着一小瓶矿泉水，为城市增添了一股青春的气息。还有城市北部的卡蒂努山公园、东部的嘎提诺丘陵(Gatineau Hills)以及百年纪念火焰池、总督及总理府、丽都运河(Rideau Canal)、皇家制币厂(Royal Mint)等，都是渥太华著名的旅游景点。

(一) 节日

渥太华每年有超过 60 个的节日，其中有国际公认的冬庆节(WINTERLUDE)、加拿大郁金香节(Canadian Tulip Festival)等。每年 2 月渥太华都会举行冬庆节，雪雕如林，乐意融融，每个人都可以用刀用铲在组委会提供的大冰块上雕刻自己的作品，如果作品十分出众，还可以进行拍卖。5 月举行郁金香节，荷兰为了感谢加拿大在战争期间对荷兰皇家的善意，每年都会送来数万朵郁金香，色彩斑斓的郁金香花团锦簇，美不胜收，将春天化为一场视觉的盛宴。

(二) 议会坡(Parliament Hill)

每天每半个小时有一次介绍议会建筑的免费导游。这个有导引的游览一路经过参议院、众议院、图书馆、联邦厅和平塔。如果你的身边有加拿大籍的朋友，让他们打电话(996-0896)给他们的国会议员，那个人可以带你进入议员席位。无论如何，不要错过卓越的“卫兵换岗”。夏天时每天上午十点 in 议会的建筑物前会有一次。

(三) 里多运河(Rideau Canal)

夏天时，从联邦中心开出历时一个小时的导游船。但冬天时，几乎在渥太华的每一个人都会到运河上滑冰——穿着溜冰鞋！如果你没有带，可向 Park Lane Hotel 111 Cooper St. (238-1331) 租一双。要知道每日的结冰状况，可致电 232-1234 询问。

(四) 中央实验农场(Central Experimental Farm The Driveway, 电话: 995-5287)

这里宁静，占地 1 200 英亩的农场有泥土路，布满从世界各地来的花卉、

灌木和树木的园地。他们甚至还种植大麻。有马车可以游览整个农场（从五月到十月中旬，周一到周五开放）。

（五）夜生活

渥太华的夜生活一年比一年更震动人心，但过了凌晨一点之后（安大略的酒吧时间），各种活动移到 Hull。在这里真的是什么事都可能发生，一直持续到凌晨 3 点。数量过多的 disco 舞厅，单身酒吧和俱乐部罗列在两条主要的街道上：Promenade du Protagé 和 Blvd. St.-Joseph。你可以从以下几家开始。

1. 拜尔德市场区

适合年轻人漫游和跳舞。

Brandy' s ,126 York St.

Houlihan' s ,110 York St.

Stoney Mondays,62 York St.

2. 酒吧和娱乐厅

Friday' s Victorian Music Parloer,150 Elgin St.。温暖而低调的钢琴吧。

Lieutenant' s Pump,361 Elgin.。英式酒店。

Vinis,33 William St.。可饮酒与用餐，特别是饮酒。

Stop 26,在 Skyline Hotes.令人松弛情绪的顶楼娱乐厅。

三、血拼指南

在渥太华购物非常方便，这里有各个档次的商店、超市，适合各阶层人购物，著名的百货连锁店有伊顿（EATON）、西尔斯（SEARS）、哈德逊湾（THEBAY）、泽勒斯（ZELLERS）和伍尔科（WOOLCO）等。伊顿属高档百货公司，价格较贵，泽勒斯和伍尔科属中低档百货公司，适于较低收入者光顾。上述百货公司均开架服务，顾客自由选购十分方便。购物中心内草木葱茏，有椅子供人歇脚，还有各类快餐店和服务设施。

渥太华市区最老的步行街——Sparks Street 上，甚至连自行车都不被允许使用，一旦违反了规定，出现在你面前的就不只是警官了，可能还有罚款单。在这样的环境中购物，确实是一种享受。

渥太华的唐人街和小意大利是两个提供独特的购物（和极好的吃饭）的场所，如果想要购买一些具有中国特色的物品（包括调味品），这是一个极好的去处。当然了，如果厌倦了西式食品，可又不想自己做饭，在唐人街可以找到正宗的中国食品。当然，价格也不便宜。

在星期六的早上，农夫们直接将他们生产的奶酪、肉类、蔬菜带到市场上进行出售，这些既新鲜又便宜的东西吸引了不少美食家一大早前去购买。

附录

附一：赴加拿大行前准备

离开故乡移民到别的国度，大家肯定有自己的理由，但不管是什么原因，对于怀着对新的生活无限向往的朋友们来说，移民后的生活仍是一个巨大的挑战。只有精心的准备加上不懈的努力才会让你的新生活过得更加精彩。出国前准备得越充分，离日后顺利的移民生活就越近。有些缺乏经验且急于求成的新移民，等待签证时，如坐针毡；获签后，又匆匆上路，结果新的生活成了新的艰辛，苦不堪言。相反，对于那些聪明的移民来说，等待的时间拉得越长，意味着他的准备期就越长，能有足够的时间做充分的准备，来保障在新生活中立于不败之地。

新移民在出国前，应做哪些必要的准备呢？

一、心理准备

以中国目前的情况看，能够付得起移民费用，自信能在国外陌生的天空下打拼的人一般在国内都属于人才，但一下飞机你就要面对无数的失落。一夜之间你也成了“老外”，一夜之间你变成了手心朝上，跟人家“讨”饭碗的“老外”？想不通。电视剧里说的大学教授洗盘子的事，怎么转眼之间就轮到我了？更是想不通。总之中国人对“老外”那么好，外国人对你这个刚去的“老外”又如何呢？一切依法律办事。所以，你首先要有吃苦的准备。技术移民时的“技术”，只代表你的过去，到了加拿大，你的技术再高，也是加拿大以外的国家认定的。加拿大只承认自家的文凭，你过去的技术只说明你的专业背景，丝毫不能作为你技术高低的砝码。你面临在加拿大“接受再教育”的现实。更要命的是，你的文凭，哪怕是博士，也很可能成为废纸。这种种的“意外”，

内心需要承受得住。到了人家的国度，不管你过去有多少专业成就，你都得像婴儿蹒跚学步那样执著，不怕踉跄，勇敢地面对新生活。移民生活就意味着一切从零开始，千万不要再有你在国内养成的任何优越感。时刻提醒自己，你现在已经是加拿大一个没有工作、刚踏入社会的无业人员。你的首要问题是解决自己的生存，摆正自己的位置才真正有利于你以后的发展，这一点请大家牢记。

二、语言准备

大多数准备出国的人，都会有一种认识，即学英语还是要到国外学。日后到了国外，朝也英文，暮也英文，看也英文，听也英文，还怕学不出来？所以，把学习提高英语之事的计划放到了出国之后。其实这是一种极大的认识误区。凡是有过海外生活经历的人都知道，真正打英文基础，还是要在出国前。原因很简单，到了异国他乡，你就要面临生存，如英语水平不到位，则很难找到工作，即使幸运地找到了工作，你也无暇真正去享受那全方位的英语环境。另外，如果语言准备不充分的话，就很难进入专业学习的层次。无法进入专业学习，就等于放弃了在加拿大做“白领绅士”和“白领丽人”的一切可能。人生的损失是难以估量的。加拿大政府规定，通过了加拿大认可的 11-B 级英语水平（相当于加国初中到高中的英语水平）考核后，才有进入专业学习的资格。到了加拿大，在“时间就是金钱”的现实中，使你很难在语言学习和赚钱生存之间做出选择。

再者，到了加拿大，你很可能一夜之间，既不是外国人，也不是中国人了。这里面有一个历史的原因，中国人向海外移民的历史已经有几百年了，老移民中 80% 来自广东省，所以在相当长的历史时期内，他们一直占据着海外华人的主体地位。用这些老广东的话说，不识“唐话”，就不是“唐人”。他们把广东话（亦称“粤语”）定为“唐话”，说广东话的人才是“唐人”。从这个意义上讲，凡是不会说“广东话”的人，到了国外都被他们认定不是中国人。所以，如果你不能讲当地的“唐话”的话，你初到异乡，很难生存。给洋人打工，你英文不行，就算英文行，加拿大最较真儿的是“本地经验”，你又没有；给唐人打工，唐人老板多数只讲广东话，你一窍不通，也不行，生活便陷入窘境。可以说，你不懂广东话，不仅海外主流社会一时无法进入，就是华人社会也只

能在圈外用孤芳自赏来找回人的自尊。所以，在加拿大的某些城市和某些专业，学广东话比学英语有时还要重要，你必须在学习提高英语水平的同时，加紧学习广东话，这样“两条腿”走路，才会稳一些。还有一点值得注意，广东话中的方言十分复杂，什么广州话、客家话、台山话、开平话等等，他们之间语言交流都十分困难。因此，日后你到了加拿大，要学广东话的话，一定要找地道的香港人和广州市人学广东话，他们讲的才是标准粤语，广东官话。

三、专业准备

大多准备移民的人，都会对自己日后在异国的发展有一个基本规划。这种规划，一定要在充分了解前往国的情况和正确认识自己的前提下制定。首先，你要对加拿大有个整体的要领和认识，然后根据自己的专业特长和今后发展方向，找好自己的位置。少走弯路，一步到位。如果你想继续深造的话，你要对加拿大有多少大学和研究机构，你所学的专业哪个大学或研究机构更适合你，他们的录取程序和学制安排是怎样的，都要事先有所了解，然后再决定自己应该到哪个城市落脚。如果你是搞高科技的，你最好首选安大略省，那里是加拿大工业技术最发达的省份。多伦多市又是加拿大最发达最大的城市，你的专业到那里发展天地最大。如果你是搞餐饮娱乐专业的，温哥华市是加拿大重要的旅游城市，那里的饮食服务业非常发达，你可以选择在此落脚，一定会有用武之地。如果你是搞林木业的，可以到哥伦比亚省去搞农牧业，可以到中部草原三省创业发展。搞渔业的可以到西部太平洋沿岸省份和东部大西洋沿岸省份去定居。搞艺术的，可以到魁北克省，蒙特利尔市是加拿大最著名的艺术之城，那里有足够的法国艺术遗风给你无限的艺术灵感。如经商搞贸易，选择发达都市和海陆交通便利的城市落脚，同时要对加拿大贸易的相关法律有所了解。再者，加拿大是个十分重视动手能力和实用技术的国家，很多新移民出国前学点烹饪，学点针灸，学点按摩，学点修车、修电器等实用技术，甚至学点看“风水”的本事，到国外都能生存。“艺多不压身”，出国前还是多学点为好。另外，专业工具及《英汉辞典》一定要随身带上，加拿大的书很贵，且中英文对照的书不一定有。

四、其他准备

那么在出国前我们具体需要准备些什么东西呢？下面将详细地给大家一一举例，希望能对选择移民的朋友有更好的帮助。

（一）文件的准备工作

1. 证件

离开原居住地之前，记住要携带下列证件的正本，以方便到加拿大办理各种手续：出生证明、结婚证书、学历证书、身份证件、最新的年所得税税单、前雇主的任职证明。

2. 最好能取得以下证明文件

（1）前雇主的推荐信：证明你工作有好表现并有好成绩的信，可增加你在加拿大的受雇资格。

（2）银行信件：当你要在加拿大申请借款、房屋按揭贷款或信用卡时，这种信足以证明你的良好信用记录，缩短办事时间，如果你没有银行发出的信件，你在加拿大的新银行就有必要联络你原来的银行，目的在调查你的信用，需要时也许会长达数周之久，可能使你的申请受到拖延。

（3）汽车保险公司的信：此信证明你有安全驾驶的记录，使你在加拿大买车时，有资格获得保险费折扣。（加拿大汽车的保险费很贵，如果你有 10 年以上的安全行驶的记录，则可以给你省下一大笔费用。另外现在加拿大对保险公司的证明查得比较严格，最好找中国人民保险公司等大的保险公司出具）

（4）所有银行存单、股票及个人其他资产的文件，便于加国银行备案。并且应把你及家人的证件翻译成英文（或译成法文，特别是你的移民地点是魁北克省的话）。

（5）你子女最新的学校证件及成绩表。

（6）医疗牙科诊断及防疫注射等病历记录（以及新近拍摄的 X 光片）。

（7）隐形眼镜或眼镜的验光报告。离开原居住地之前，最好预先购买备用隐形眼镜或眼镜。

（8）一份所居住城市的地图。

3. 最好能做以下事情

(1) 确定你的驾驶执照没有过期, 如有需要, 应续期; 如可能, 申领一张国际驾驶执照 (International Driving Permit)。

(2) 检查你家中使用的各种电器, 看看是否需要更换或更改, 以便符合加拿大的电器标准 (110 伏特、60 赫、交流电)。

(3) 如果你想把你的宠物猫狗带进加拿大, 则须于启程前三个月内将之送到注册的兽医院作疯狗症注射, 并取得该兽医院签发的证明。

(4) 向你的专业认可机构查询: ①你的专业资格是否会获得加拿大承认。②有哪些先决条件是可以趁你尚在原居住地时能做到的, 就先办妥, 以便你抵达加拿大后可以尽快开始工作。

(5) 与邮政局做好安排, 将你的信件转寄, 并取消你订阅的报纸杂志。

(6) 多参加加拿大领事馆或专员公署举办的关于入境手续和关税条例的座谈会。

4. 另外有几点提请注意

(1) 关于 TOEFL/GRE/GMAT 考试。如果你有意在加拿大继续你的学业, 那么你最好能在国内完成 TOEFL/GRE/GMAT 等考试。一是因为国内辅导水平比较高; 二是加拿大的考试费用很高。

(2) 加拿大航空公司对行李箱的要求。新移民大多选择加拿大航空公司航班赴加。加拿大航空公司要求每个行李箱的长、宽、高之和不超过 158 厘米, 重量不超过 32 千克。该航空公司对新移民允许每人可带 3 件 32 千克的行李。记住上飞机前称好重量 (包括打包带), 否则超重罚款很厉害。

顺便说一句, 加航抵达多伦多的皮尔逊国际机场, 如果你没有朋友接机, 可先在机场附近的旅店住几夜。

(3) 如果你没有驾驶执照, 那你就没有必要在国内考驾照, 既耽误时间, 又浪费金钱, 所取得的驾驶执照因没有驾驶经验也得不到加拿大的承认。

(二) 外汇的准备工作

1. 存款汇出境外

外汇存款汇出, 钞户的审核严于汇户, 汇户一次性汇出 1 万美元以下的, 可直接到银行办理, 而钞户的限制是 2 000 美元以下。汇户一次性汇出 1~5

万美元的，由当地外汇局审核，而钞户是 2 000 美元~1 万美元，就要由当地外汇局审核。汇户一次汇出 5 万美元的，由当地外汇局转报外汇总局审核，而钞户汇出 1 万美元以上的就要转报外汇总局审核。

2. 现钞携带出境

如果你认为现钞转成现汇后汇出损失太大，那干脆就冒点风险全部随身携带。以下是 2004 年关于外汇携带证的新规定。

外汇携带证

外汇携带证是指由国家外汇管理局统一印制、银行按规定签发、准许出境人员携带外币现钞、外币支付凭证出境的“携带外汇出境许可证”（以下简称携带证），海关凭此证查验放行。

（1）携带外汇出境的有关规定。

按最新外汇管理政策规定，境内居民及非居民个人一次携带外币现钞出境等值 5 000 美元以下（含 5 000 美元）的，不需申领携带证，当天多次往返或短期内多次往返者除外；等值 5 000 美元以上、1 万美元（含 1 万美元）以下的，须到外汇指定银行申领外汇携带证；等值 1 万美元以上，向市外汇局申领携带证。

（2）办理携带证所提供的材料及办理程序。

①因公出国的，持本人因公护照、有效签证、身份证及外事办公室及相关部委签发的“因公出国任务审批表”到银行办理。

②因私出国的，持本人因私护照、有效签证、身份证及储蓄存折办理。

（3）外汇携带证的遗失补办。

外汇携带证如有遗失，申请人应到原携带证的开具支行申请开具证明文件，然后携带此文件及有关材料到外汇管理局审批，银行凭外汇管理局签发的核准件补办携带证。

另外，做个人外汇买卖的朋友们，如果想分别在几个银行开户做外汇买卖，千万别图省事将汇户的外汇提成现钞办理新的开户，还是耐心办理汇户的划算为好。

3. 如何携带现金入境

携带证、外汇的问题解决后，如何携带现金入境是一个很重要的问题，尤其从你本国的银行和金融机构法律方面来讲。因此在出境前，你应该到相关的金融机构寻找专家咨询。一般来说，比较普遍的问题就是：如果你随身携带的货币额超过了 C\$1 万，就应当在到达加国境内时与当地有关官方联系，否则一旦被查出的话将被处以高额罚款。

（三）登机前后

1. 买机票

最好提前一个月订机票，并在预订时付一定的费用。如果订票不付钱，航空公司会把你订的座位在微机网上的名单中取消。一般加航、国航、大韩等各家航空公司的票价在不同时期会有不小的差异，且有些航空公司会不时推出促销票价，以及宽松的行李携带规定。因此多多比较，多多选择，是完全有必要的。

2. 到机场后

办理手续，兑换加元；机场内行李推车使用须塞入一个硬币；机场行李工帮忙的话需付 C\$15，机场出口有兑换处（只换些小钞即可）；从机场拨打市区电话须加区号；最好在登机前在网上订好房子并实际落实下来；移民中心还可派车接机，每辆车 C\$30。移民中心实际上是几位老移民联合起来，每家把地下室收拾出来供四到六家人暂时居住，找到房子后搬走，再接待下一批移民。住房单人每天 C\$20，家庭每天 C\$35。

（四）航空公司有关行李的规定

1. 美西北航空公司

电话：010-65053505

托运行李：两件，每件 32 千克。三边之和不超 158 厘米。

手提行李：一件，18 千克。三边之和不超 113 厘米。

2. 东方航空公司

电话：010-64681166

托运行李：两件，每件 32 千克。一大一小，三边之和不超 158 厘米；三边之和不超 110 厘米。

手提行李：一件，5 千克。三边之和不超 115 厘米。

超重行李：超重每 5 千克罚 900 元人民币。

3. 美联航

电话：010-64631111

托运行李：同美西北航空公司。

手提行李：一件，23 千克。三边之和不超 118 厘米。

4. 中国国际航空公司

电话：010-66013336

托运行李：两件，每件 32 千克，一大一小。三边之和不超 158 厘米。

两件总和不超过 273 厘米。

手提行李：一件，10 千克。三边之和不超 40 厘米×50 厘米×60 厘米。

5. 加拿大航空公司

电话：010-64682001

加航乘客允许免费携带两件行李和一件手提行李。

托运行李：两件免费托运行李，每件规格长+宽+高≤158 厘米，每件重量不超过 32 千克。

手提行李：一件免费手提行李，每件规格长+宽+高≤112 厘米，每件重量不超过 8 千克。

超重行李：超过以上额度但不超 一件行李规格的，加拿大温哥华¥860/每件；加拿大其他城市¥1 020/每件。

（五）赴加拿大行李清单

除了带齐能够证实你身份的各种证件，用以帮助你顺利通关之外，当然还需要带一些随行的物品。可往往在临行前，由于乘飞机行李重量的限制，总是不知道到底该带些什么东西更有用。

其实，你并不用为此事担心。出过国的朋友都会有这方面的经验，你可以向他们做一下这方面的咨询。一般情况，你去加拿大所携带的日用品并不需要太多，毕竟你的行李箱的空间是有限的。所以就要找一些必要的东西以及两国差价比较大的东西带上。

1. 食物

俗话说：“民以食为天”。落地第一晚多半是半夜，除了属骆驼的，肚子饿了要吃饭：面包、方便面或面条、饼干、香肠、罐头、水果等最好带一点。如果有朋友接机，且备好晚餐当然好了。带些调料和食物，能够在一两天内不出门购物也可以开伙。这里可不比国内到处都可以看到消夜，如果不是住在闹市区，估计你走得饿昏在街头都难找到消夜的地方。但是强调一下，不要带肉制品。

2. 日常药品

(1) 感冒药：板蓝根、速效伤风胶囊、久保新、三九感冒冲剂。

(2) 消炎药：阿莫西林、红霉素、螺旋霉素（上呼吸道）。（抗生素等常用药品考虑多带，加拿大看病免费但是买药自己掏钱，药品可以在 GOODS TO LIST 中写出，处方药品带多了需要国内医生处方证明。）

(3) 退烧药：VC 银翘、双效黄连片。

(4) 去火药：牛黄解毒片。

(5) 消暑药：藿香正气胶囊、十滴水、老虎油、一抹灵。

(6) 止泻药：黄连素、氟派酸、麻仁润肠。

(7) 止疼药：解热止疼、散利痛、芬必得。

(8) 维生素药：维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 或者 21 金维他（维生素）。（尽量多带）

(9) 眼药：金霉素眼膏、乐敦、红霉素。

(10) 胃药：胃气止痛、香砂养胃、三九胃泰、复方猴头冲剂、胃速乐。

(11) 跌打损伤药：七厘散、好得快、云南白药、伤湿止痛膏、扶他林。

(12) 皮肤类：环力软膏、皮炎平软膏。

(13) 妇科：乌鸡白凤丸、妇科千金片、……

(14) 咽喉药：复方甘草片、蛇胆川贝液、西瓜霜。

(15) 其他：体温表、创可贴、绷带、医用胶布、医用棉签、碘酒。

3. 箱包类

托运用的行李箱，最好准备 17 英寸（43 厘米）的显示器纸箱（体积不超，

而且重量较轻，属于打包用的极品装备)。折叠衣柜，标准拉杆行李箱，双肩背包，男用随身皮包、书包，女式手包、书包、拎兜。

4. 床上用品类

铺床被、毛毯、薄棉被、夏被、毛巾被、枕头、枕巾、枕套、床单双人、被罩。(床上用品不需要带太多，以后可以慢慢添置，只要找对地方，加拿大这些东西并不比国内贵太多。)

5. 厨具、茶具类

高压锅(如果不超重的话)、平底炒锅、蒸锅、不粘锅(烙饼用)、闷烧锅(极为有用，煮饭烧菜都可以，应该是必带品)、小饭锅、塑料漏筐(洗菜)、洗菜盆一套、切菜刀、小切刀、水果刀两把、削皮刀横二竖一、鱼鳞器、德国刀具、削土豆刀、厨用剪刀、多功能瓶起、罩笠、漏勺、小漏斗、炒勺、铲子、塑料菜板、洗碗布、锅刷、筷子一套、小勺、叉子、围裙、保鲜膜、橡胶手套、便携式水杯、桌布、大汤勺、大碟、小碟、饭碗、大汤碗、茶具一套(带咖啡壶)、擀面棍、咖啡壶、微波炉用盒一套、微波炉做菜用盒两个(大，蒸鱼或炖菜)、黄花菜、香菇、干虾仁、紫菜、木耳、茶叶、胡椒、干菜、干辣椒、卤料。干货及调料是必带的，尽量多带。(由于中午要带饭，带饮料，无论读书，上班，上 LINC，平时购物，最好一个人准备一个漂亮和结实一些的背包，一些密封性能好的微波炉用饭盒或饮料杯或瓶，这属于实用的必带物品。)

6. 鞋帽类

运动鞋、塑料拖鞋、毛围巾、薄围巾、手套、毛帽、布帽、口罩、皮鞋。皮鞋不需要多带，可以到加拿大后买，这里好的皮鞋价格不比国内的贵，如果遇到打折的时候还会有惊喜呢。(加拿大下雪的时候地上都撒盐，国内的皮鞋和皮靴都是没有经过防盐处理的，几天鞋底就会烂光，所以皮鞋少带，皮靴更是坚决不要带。)

7. 生活用品类

手电筒、充电器、充电电池若干(尽量多带，七号电池 20 个，5 号电池 20 个)，钮扣电池、电子表、钟表各一只，樟脑球、牙签、棉签、多功能插座、针线包、粘挂钩、松紧带一团、泳衣泳镜、鞋油、指甲刀、太阳眼镜一只(男)、

剪刀、录音磁带、数码相机、随身听、扑克、钱包、钥匙包、室温计、擦桌布、计算器、卷尺、电话机、锁、磨刀石、雨具。（加拿大电池的价格很贵，大概是国内的 10 倍以上，所以坚决提倡多带充电电池。另外加拿大男式泳裤都是平脚的，最好不要带国内的那种三角泳裤，数码相机是必带的，加拿大胶卷、冲洗的价格很贵，最好不要带普通相机。另外日常洗漱用品只需带第 1 个月的用量就足够了。一旦熟悉了所居住的环境，即可着手找寻便宜的日用品。）

8. 文具和书籍

签字圆珠笔或墨水笔、签字笔芯若干、自动铅笔、固体胶水、裁纸刀、订书机、订书钉、便签条、回形针、透明胶带、笔记本、文件袋、橡皮、铅笔芯、黑色牛皮公文包、太阳能简易计算器、电脑专业书籍若干、GRE 词汇精选（俞敏洪著）、新英汉字典、汉英字典、各种专业书籍（加拿大印制精美的笔记本较贵，书籍就更贵了，价格是国内的十多倍。由于书籍的重量比较大，大家最好精选一些好的工具书带去，尽量多带。另外选个好的快译通带上，最好是 5 号或是 7 号能充电电池的，加拿大纽扣电池的价格比较贵）。

9. 衣物

全棉袜子、内衣内裤、保暖内衣、纯棉衬衫、羊毛衫（圆领休闲外穿式）、长短袖 T 恤、夹克、牛仔裤、休闲西裤、短裤、西装、长羽绒服、风衣（厚的呢子）、领带、眼镜。（加拿大雨水较多，衣服最好带一件防水的！或是雨衣。纯棉的内衣及衬衣应该多备一些，加拿大的纯棉制品很贵，且基本上都是中国的产品。如果你是近视眼的话，眼镜最好能多带几副，加拿大配眼镜比国内要贵许多。衣服不用专门地准备，在加拿大遇到打折的时候买不是很贵，再说国内和国外流行的毕竟有区别，如果专门添置的衣物到了加国发现实在太新潮或是太土穿不出去那更是浪费。）

10. 电脑配件等

电脑硬盘、头戴式耳机、耳塞式耳机、电脑用话筒、罗技鼠标、打印机连线、硬盘线、主机电源线、机箱内用电源延长线、插座、USB 线、长的网线、视频头、电话线最好带 1 小捆！（总之，现在电脑已经是大家必不可少的工具了，加拿大电脑配件比国内的要贵上好多，因此尽量要带齐，带全，比如鼠标

这类耗材可以多带几个，一定不会嫌多的。显示器没有必要带，价格和国内差不了多少。)

软件类：中文之星、RichWin、编程软件（VC、BC）、MatLab（Full version better）、Mathematica、PhotoShop5.0、AutoCAD、Origin 等熟悉的软件，精选光盘 30 张、操作系统、中文平台、OFFICE 97 或 2000、Windows NT、正版 LINUX 软件及书籍，详细的 UNIX 的书，其他计算机书籍若干。（由于国情不一样，加拿大的书籍和软件价格比国内的要贵许多，能多带就尽量多带，有许多已经定居好长时间的移民还要国内去的人帮忙带的最多的东西就是这两样。）

五、初到加拿大备忘清单

因为初来乍到，新移民会有许多繁琐的事情要做，哪一样忘了都会使自己在异乡落入不利的窘境，下面开列出一份清单，以帮助新移民落地生根。

（一）在头几个星期里你将会需要

兑换一些加拿大货币；

找到临时住处；

随身携带一些 ID 对象；

申请获得私营公司的医疗保险；

搞到一张本地区的地图，了解所在地区的交通情况；

为自己索取一本电话号码簿；

与所在社区的一家移民服务公司联络。

（二）新移民包裹

每个新移民在落地 24 个月之内，都可以凭护照和移民纸领到一个价值大约 C\$30 的包裹，内有洗涤用品（洗发、洗碗液等）、食用油、麦片和口香糖等。

领取办法：到华人社区领取一张卡片，填写你的地址并选一家你住处附近的商店名（列于卡片上），将卡投入信箱（不用贴邮票），大约两个月后，会收到一张取包裹单，拿此单和护照、移民纸在你选定的商店内领取。

（三）在头几个月里你将会需要

找到永久性的住房；

安装一部电话；

替孩子在学校注册；
找到一位家庭医生；
为孩子接种疫苗；
填写表格申请社会保险号码卡和医疗保险卡；
在银行开设一个账户；
找工作；
随身携带你的地址和电话号码；
在 HOST 项目义工的帮助下深入了解自己所在的社区；
找到社区里的加拿大新移民语言课程（LINC）评估中心，参加语言培训课程并登记注册。

（四）在头一年里你将会需要

获得有效驾驶执照；
提高语言水平；
为参加成人教育课程登记注册；
花一些时间来娱乐和参加社区活动；
学习了解自己依照加拿大法律所拥有的权利和应尽的义务；
了解关于自己在加拿大居住期满三年以后可以申请成为加拿大公民这件事情的具体情况。

（五）有一个关于移民心理四部曲是这样的

第一步，刚到加拿大发现到处是老外。我们习惯把洋人称为老外。

第二步，后来发现我们自己是老外。感觉到了异国他乡，自己是外国人，什么都不懂，什么都要学。

第三步，发现人人是老外。加拿大是移民国家，有的来得早，有的来得晚，有些是爷爷辈从意大利、荷兰等国家来的。只有土著人才是真正的加拿大人，就算是土著人也只是早来几千几万年。

第四步，发现人人都不是老外。到这一步也就是有了家的感觉，也就融入这个社会了。

附二：在加拿大生小孩全攻略

一、前言

本文专门针对想到加拿大生小公民的中国人士。

本文以多伦多为例，若其他地方可能会有不同之处，请新移民自行修正。

本文针对的是经济实力不济的新移民，如果你有强大经济实力，另当别论。

二、启程日期的选择

启程日期的选择主要考虑两个因素：小孩的出生日期和社会福利的享受。

小孩在 9 月份左右出生较理想。主要考虑两个方面：一方面，新移民刚刚到一般不会有车，此时天气较理想，小孩出生后手续繁杂，出门办事方便得多。10 月底进入冬季，正好关在家里带小孩。另一方面，可享受社会福利，即满足 EI 的领取和省福利金的领取条件。提前一段时间到，保证取得相应资格（具体条件见第四节）。四个月后，小孩较大，春节左右回国，此时机票也比较便宜。如果考虑到以后孩子上学的话，三月后出生的孩子要多上一年幼儿园。

综合以上因素，应该在 11 月怀孕，三个月后，即过完春节（怀孕稳定期）到加拿大。

三、出发时的采购

小孩的衣物应该尽量带来。这里的衣服基本较贵。当然，你参加教会等社区活动会有不少机会取得免费捐赠的衣物。不过，很多人会觉得小孩用来历不清楚的衣服不太好，还是买新的。还有就是女士怀孕要穿的衣物，特别是大号短裤，应多准备几条，因为分娩后的衣物肯定要沾上血污。还有卫生巾要带够，最少 20 天用的，其中 2~4 天要特别大的（可买成人尿布）。其他：电子体温计一个，益母草膏一些，塑身内裤、哺乳胸罩、西洋参含片等等。

四、有关的社会福利

加拿大社会福利名目繁多，要完全搞清楚很不容易，这里只挑有针对性的说明一下。

（一）产妇/家长福利金（Maternity/Parental Leave Benefits）

实际是失业保险的一种，保护因怀孕而工作受影响的女士，基本金额是平

均收入的 55%。上限是 C\$413/week。享受时间：妇女可享受 15 周的产假。父母双方可分享 35 周的家长假，即父母双方共同休假时间的总和不超过 35 周（妇女 15 周的产假除外）。

获得的条件是：休假方必须在过去 52 周内工作满 600 小时。

据说身在海外仍然可以享受休假，具体情况可参考网站：www.hrdc-drhc.gc.ca。

根据以上条件，若要享受完全的假期，女方必须立刻开始工作。这样满三个半月后，可立刻休假，拿福利金将近一年（ $35+15=$ ）50 周。当然这样难度较大，一个是身体本身情况，另外是雇主一般也不愿要怀孕妇女。退而求其次是男方工作三个半月，可拿 35 周福利金。条件比较容易满足。

（二）牛奶金

很多文章都有讲解，不再多说。其中省政府的福利金，是必须上一年拿到 C\$5 000 收入的。若工作满三个半月也不难拿。

（三）孕妇班

孕妇班是由非盈利性质的社团办的孕妇学习班（包括产后的营养班），参加孕妇班可认识很多同样的产妇，了解很多信息，是难得的学习机会，所以一定要参加，而且一般参加一次会有 C\$10 左右的购物券加上公交车票补贴。报名排队时间比较长，应提前一个月以上报名。

五、医疗服务的选择

刚到加拿大，OHIP 卡没有，很难找到产科医生，即使找到，费用也很高昂。而这里的产科医生很多都索要小费（据说违法，但事实如此）。折中的办法是，先寻求 Midwife 的帮助，她会帮你向政府申请补助计划，所有的费用全包至 OHIP 卡到手。其实排除语言因素，Midwife 最大的好处是孕妇要分娩时和婴儿出生后头一周是上门检查，对没有车的人士，这无疑减少了很多麻烦。需特别指出的是：这里一般孕妇不到最后时刻都不让进医院，很多孕妇痛得受不了上医院，结果不让进，往往要来回跑几次，十分痛苦，因此 Midwife 上门确认你是否应该上医院，是很方便的事情。Midwife 也可以提供在家中分娩，但不推荐这样做，Midwife 的工作范围有限，打麻药、做剖腹产、甚至采用 Vacuum 都要由医生负责。所以一定要选择在医院分娩，这样如果出状况，处

理及时。寻找 Midwife 可参考网站：<http://www.aom.on.ca/>。OHIP 卡到手后，可再寻找合适的产科大夫。多伦多不同的医院，服务差别很大，而且产科大夫的医院都是定点的，要挑好医院，就必须找该医院的医生。例如在 North York General Hospital 生小孩可省很多事情，而 Scarborough Grace 和 East York 的医院就需要准备很多东西带进产房，当然可能各有利弊，请自行比较。

六、产前应做的准备

多伦多中国的东西很多，基本要买的都可以买到，不过平时应注意捡些家具，特别是小孩的 Carseat 婴儿车、婴儿床等，这里老外经常将用过的、不再需要的东西丢在外面，往往可以省很多钱。当然这要凭运气，若要可靠些，可以上 Yard Sale 采购，可用很少的钱搞定一切。

七、坐月子的住房选择

这里特指坐月子住房的选择。简单地讲，住房分两类，House 和公寓。建议住公寓。原因如下：一般 House 是由屋主个人出租，水电煤气等都要由他负担，很少有屋主能够不介意而让你任意用，所以往往由此产生矛盾。特别是冬季取暖，很多屋主为了节约费用，暖气开得很低，若住在地下室，冬季往往很冷很潮，这对月子中的产妇和婴儿都不利。还有 House 的隔音很差，小孩的哭闹很有可能会影响其他人。这些问题在公寓都不存在，特别是若住在 Condominium（即自己买的高级公寓），屋主往往会配齐电器，很方便。需特别指出的是，若无自己的汽车，应特别注意住地点，选择方便的采购和交通将给你的生活带来很大的方便。公寓的缺点就是价钱略贵。一般房东都不愿将房子出租给产妇，嫌婴儿吵闹，所以应早做打算，提前租好。

八、在医院的小 Tip

首先，要说明不同的医院服务差别很大，所以最好上医院前自己多打听，多了解。

(1) 何时上医院，若是 Midwife 可以打电话让她来确认，若是医生，你就只好自己判断了（医生是不会上家的），少不了要多跑两次。但是不要一痛就上医院，特别是头胎，这样浪费时间。

(2) 没车咋办：很简单，911 或者出租车。

(3) 上医院前一定要自己带点小米粥之类吃的东西，医院提供冰冷的果汁和面包，产妇是难以下咽的。还应准备少量巧克力、西洋参含片等供分娩时补充体力。

(4) 推荐分娩时采用麻药（硬膜外麻醉），好像国内只有剖腹产才用，可减少很多痛苦。不过时机很重要，若是去太早了医院不让进，去晚了，一般也不给打。自己到有关网站上多了解利弊。

(5) 这里分娩一般丈夫陪伴在旁边，男人有时要果断决定，不要听这里护士或医生的，因为这里一般鼓励自然分娩，往往让产妇自己努力。若一看不行应立刻要求采取措施，否则一定把妻子累得死去活来。

(6) 这里分娩完毕一般让你立刻出院，建议死活要多赖一会儿，找各种借口，如：Carseat 没带等等，一个是产妇要多休息，另外是小孩若有问题一般当天会出来结果，可就地处理。

(7) 走的时候向护士多要东西，能要啥就要啥，很多是你需要的，比如不透水的 PAD、特大号卫生巾、奶瓶、奶嘴等等，都是很实用的东西。

九、产妇和婴儿的饮食

很多网站都有介绍，就不再啰嗦，只有几个小 Tip。在多伦多的太古有很多中药店可买到配好的生化汤等中药补剂。酒酿可以自己做（酒药多伦多有卖，也可自带），能省不少钱。有些前店后厂的地方往往东西很便宜，平时应多注意。

十、小孩的手续

小孩出生后医生会给你一套表格，别头晕，无非两件事情，牛奶金和出生纸（省政府的福利金要年底申请）。建议直接跑一次办事处，一般两个办事处都在一起（至少 Scarborough 如此），这样速度快，否则有的人生完孩子都半年了出生纸还没办好，影响回家。

出生纸到手后才能办小孩的护照，她/他要持加拿大护照办中国签证。有些人要立刻回家，手续流程如下：带表格去人口统计办事处，交表交钱，同时另外付 C\$25，请他们开一张证明。有了这张证明（法律效力等同于出生纸），就可以办护照了。办护照时需要一个担保人，必须是专业人士而且认识你两年

以上。一般很难找到，办法是找个律师做个公证（手续费 C\$30）。办加快的临时护照（有效期一年）。申请完，你就可以订机票了，保证来得及。（也有说必须先订机票才让你办加快临时护照的。）临时护照到国内领事馆可以延期 2 年，有效期也就和正式的一样了。这样下来，大约 40 天就可办完一切手续。

建议不要这样着急，产妇需要休息，不适合长途旅行，小孩的耳朵也未发育完全，飞机上气压变化，容易造成伤害。一般 3~4 个月回国就行。

春节左右机票最便宜，应提前关注有没有特价，往往有意想不到的收获。

十一、结束语

若登陆地点不在多伦多会有很多不同，应自己多了解情况修正。最后，祝愿各位孕妇旅程顺利，早日抱小公民回家。