

Cover:

前往加拿大： 實用指南

國際體驗加拿大計劃

[Table of Contents]

目錄

加拿大旅遊及工作簡介	4
初到加拿大	4
你可知道?	4
加深對加拿大的瞭解	4
領取加拿大工作許可證	5
我抵達加拿大時需要出示哪些文件?	5
收到加拿大工作許可證後有甚麼要留意?	5
我可以用加拿大工作許可證來唸書嗎?	6
申請社會保障號碼	6
如何申請社會保障號碼	6
編寫履歷表以便在加拿大工作	7
撰寫求職信	7
在加拿大求職	8
如何在加拿大求職	8
在加拿大求職應該到哪些地方?	9
和準僱主會晤	10
加拿大的勞工保障	10
提交加拿大所得稅報稅表	13
怎樣提交加拿大所得稅報稅表.....	13
第一步：確定你的加拿大居民身份	13
第二步：領取加拿大T4表格	14
第三步：領取所得稅報稅表	14
第四步：填寫報稅表	14
第五步：郵寄填妥的報稅文件	14
特別考慮因素	15
在加拿大境外提交加拿大報稅表	15
還有其他稅務問題嗎?	15
在加拿大尋找居所	15
有關住宿的提示	15
租務詞彙	16
租約	18
租戶安全清單	18

租戶保障	18
加拿大的醫療及牙齒保健	19
加拿大的醫療保險	19
看醫生	20
看牙醫	21
你在加拿大的人身安全	21
酒精	21
吸煙	22
毒品.....	22
性傳播疾病（性傳播疾病）	22
加拿大的貨幣、銷售稅和銀行	22
有關加拿大貨幣的基本常識	22
加拿大銷售稅	23
加拿大銀行	23
加拿大信用卡	25
美國貨幣	25
小費	25
通訊.....	25
固網電話	26
流動電話	26
怎樣在加拿大打電話	27
郵政服務	27
時區	28
在加拿大旅遊	28
飛機	28
巴士.....	28
火車.....	29
汽車.....	29
在北美洲駕車	29
短期居所	30
享受加拿大的冬天	30
還有.....	31

本指引中英文版如有歧異，概以英文版為準。

[Introductory Guide To Travel.....]

加拿大旅遊及工作簡介

在加拿大生活在很多方面都和其他地方生活大同小異。不過，日常生活裡亦有某些方面是加拿大獨有的。本指引將會為你在抵埗展開旅遊及工作假期之前提供需要知道的資訊，協助你節省時間和金錢，令你安心。

事前計劃有助你順利銜接在加拿大的起居生活，令你整段逗留期間更加愉快。

我們盼望你在加拿大的時間是和我國持久關係的開始，還有她的文化，.....以及人民！

本指引乃由加拿大外交及國際貿易部與 [SWAP](#) 合力編寫。

[Canada for newcomers]

初到加拿大

你可知道？

加拿大是全球以總面積計第二大國家？

加拿大是雙語國家，英語和法語同屬官方語言？

加拿大採用聯邦制，以國會民主及君主立憲形式管治，伊利沙白女皇二世為國家元首。

加拿大各地冬季與夏季的平均最高溫度可以因不同地區而相去甚遠？

[Find out more about.....]

加深對加拿大的瞭解：

瀏覽加拿大公民及移民部網站 [認識加拿大](#) 部分，你就可以更瞭解加拿大的.....

土地和天氣

人民

政府

法律

人權

教育

醫療保健

[Obtaining Your Canadian Work Permit]

領取加拿大工作許可證

我抵達加拿大時需要出示哪些文件？

以下清單有助確保你備妥一切入境加拿大的所需文件。抵達加拿大後，你必須向機場的海關人員出示這些文件，然後才會獲發出正式的加拿大工作許可證：

- 最新**護照**
- 加拿大簽證辦事處所發出、批准你參與[體驗加拿大計劃](#)的介紹信
- 加拿大海關**申報卡**（在航機上填寫及簽署）
- 涵蓋你在加拿大整段逗留期間的**私人醫療保險證明**
- 足以應付兩個月的生活費的財力證明
- 你啟程前透過本國加拿大簽證辦事處辦理的加拿大認可**體格檢查及健康**證明**

** 只適用於某些國家，以符合申請未訂明聘用限制的不指定僱主工作許可證。請於啟程前向你的大使館查詢，確定你是否要遵守這項規定。

注意：參加者若希望申請下列範疇的工作，均須在抵達加拿大之前通過體格檢查：兒童護理、衛生服務、居家護理，以及小學或中學教育。

收到加拿大工作許可證後有甚麼要留意？

一經收到加拿大工作許可證，你必須先檢查海關人員是否已準確填寫以下各項，然後才領取行李和離開機場。

不指定工作許可證：

- **僱主一欄**列明「不指定」或「任何僱主」
- **僱主地點**留空
- **到期日**正確（注意：海關人員有權簽發只涵蓋工作假期部分時間的工作許可證）

特定僱主工作許可證：

- **僱主名稱及地點**準確填寫（注意：倘若你在獲發許可證後轉職，必須通知[加拿大公民及移民部](#)，電話：1-888-242-2100）
- **到期日**正確（注意：海關人員有權簽發只涵蓋工作假期部分時間的工作許可證）

我可以用加拿大工作許可證來唸書嗎？

持有任何一種工作許可證都**不得**報讀加拿大大學或學院課程；若要報讀課程，你需要[留學簽證](#)。不過，你可以報名參加短期不計學分的特別興趣班，但時間不得超過六個月。若你已獲發出不指定僱主工作許可證，你可以在居留加拿大期間申請留學簽證，但不得同時持有工作許可證及留學簽證。

[Obtaining your SIN]

申請社會保障號碼

若你打算在加拿大工作和支薪，你必須在抵埗後儘速申請加拿大社會保障號碼（SIN），對體驗加拿大計劃參加者而言，該號碼有效期為一年。

加拿大政府按照社會保障號碼來將勞工分門別類，類似美國的社會保障號碼或澳洲的稅務檔號。你雖然不需要用社會保障號碼來求職，但卻需要有社會保障號碼，僱主才能夠向你發薪金。

如何申請社會保障號碼：

在以下地點索取社會保障號碼申請表格：

- o 你抵埗的機場
- o 任何加拿大郵局，或
- o Service Canada辦事處

帶備以下文件到 [Service Canada辦事處](#)：

- o 你已填妥的社會保障號碼申請表格
- o 你的護照
- o 你的加拿大工作許可證（和護照釘在一起）

預計你可以在申請當日收到自己的社會保障號碼，SINC卡則會在十個辦公日內郵寄給你。SINC卡雖屬免費，但倘若遺失、被竊或找不著，就要繳納10.00加元的補領費用。

[Preparing Your Resume]

編寫履歷表以便在加拿大工作

在加拿大，一般接納的履歷表與其他國家所用的略有差別。

應包括：

- 個人資料（包括姓名、地址、電話號碼、電郵地址和所說語言）
- 技能/資格概要
- 教育（使用通用詞彙撰寫）
- 工作經驗
- 義務工作經驗
- 活動和興趣
- （若你計劃在魁北克省工作）法文譯本

不應包括：

- 年齡/出生日期
- 性別
- [社會保障號碼](#)
- 自己的照片
- 大學課程及成績

你的履歷表應該：

- 打字，條理分明
- 沒有文法和拼字錯誤
- 精簡（篇幅一至兩頁）
- 要生動活潑！用主動式動詞來描述你的技能和經驗
- 採用點列形式，按時間反序排列
- 用過去式來描述過往的工作和成績
- 以8.5吋 x 11吋紙張（加拿大通用紙張尺寸）格式打印。

撰寫求職信

儘管大部分初級職位都不需要求職信，但專業或管理工作卻在履歷表之外都需要求職信。

撰寫求職信時，堅持四段：

1. 表達你對該份工作的興趣，以及你在哪裡獲悉這份工作。
2. 將你的經驗及/或技能與所述的工作要求聯繫起來。
3. 請收件人參閱你的履歷表，以瞭解進一步詳情（例如「見附件」），並要求給予面試機會。
4. 別忘了簽名！

確保已寫上你的聯絡資料，包括電話號碼和電郵地址。假如你不能提供聯絡號碼，就應說明你會聯絡僱主跟進。你也許應該提供通用網絡電郵地址，讓你能夠使用任何公共電腦來檢查電郵。避免使用看來不怎麼專業的電郵地址。

[Looking for Work.....]

在加拿大求職

緊記，你在加拿大逗留的日子應該令人振奮、充滿樂趣和體會到豐富的文化！

如何在加拿大求職

不論你是否要在加拿大尋找酒店、旅遊或零售業的工作，又或物色專業或事業相關的職位，以下各項都會對你的求職有幫助：

應該：

- 積極求職。這樣你會比較快找到工作。
- 集中於尋找一般職位，不要堅持尋找「完美工作」。
- 假如你要找到和你的事業目標相關的專業職位，就得準備要多花一點時間來求職。
- 應在旅遊旺季（冬季滑雪場/夏季湖區渡假勝地）之前或期間找工作
- 確保你有足夠財力，一旦你無法即時找到工作，也能夠應付最少兩個月的生活所需。
- 瞭解您在加拿大的[勞工權益](#)。
- 更新你的履歷表，並附上求職信。
- 留意辦公/營業時間：

- 零售店早上9時或10時開門，晚上6時左右關門（有時較晚關門，視乎地點和一星期內不同日子而定）
- 購物商場週日可能營業至晚上9時，但星期六會在下午5時關門
- 零售店和購物商場星期日是否開門營業視乎不同省份而異
- 便利店或街角小店每星期七天、每天24小時營業
- 專業機構通常星期一至五上午9時至下午5時辦公

切勿：

- 相信把工作描述到完美得不切實際的僱主（例如他們對於一般需要超時工作隻字不提，又或只有晚上或午夜輪班的職位）
- 接納不尋常的要求（例如絕不應代為購買物資或支付任何類型的按金）
- 接受上門推銷工作
- 輕易相信某人所說某間機構現時不需要請人。在可行情況下親自求證。
- 忘記在履歷表上加上你在加拿大工作經驗。外地工作（即使是臨時工）都確實有助你在回國後找到和你的事業目標相關的工作
- 為任何向你提供職位但卻藉詞你正接受培訓所以不會向你支薪的僱主工作

在加拿大求職應該到哪些地方？

以下是一些有關在加拿大求職的建議：

毋須預約，直接查詢：若你認為自己喜歡在某類場所工作，應向管理人查詢工作機會。假如你想集中於繁忙街道上或購物商場裡的零售企業和食肆，這個辦法最有效。

[Service Canada青年中心](#)（4月至8月開放）：舉辦有關求職策略、編寫履歷表和面試技巧的小組講座。中心並設有電腦、免費本地電話及傳真機。留意酒店業及體力勞動職位的佈告板。

職業介紹所：一般載於電話簿裡的「職業介紹所」部分，這是熟諳辦公室相關工作（例如使用試算表或幻燈片簡報軟件）的求職者的好辦法，方便覓得臨時工作、在企業永久員工生病或休假時填補空缺。介紹所負責你的工作的所有方面，包括發放薪金支票和扣減有關稅項。

網絡：由於不少職位都不公開招聘，你應向認識或遇見的人查詢他們可能會提供或介紹的工作。

- **分類廣告：** 大部分當地報章的分類廣告版都有招聘欄
- **互聯網：** 以下網站提供一般求職相關協助，包括招聘佈告板：

[Brainhunter](#)

[Canadajobs](#)

[CareerBuilder](#)

[Charity Village](#)

[CoolJobsCanada](#)

[Craigslis](#)

[Employment News](#)

[Go2 The Resource For People In Tourism](#)

[Hotjobs](#)

[Jobpostings](#)

[Monster](#)

[Service Canada Job Bank](#)

[Superjobs](#)

[Working.com](#)

[Workopolis](#)

和準僱主見面

遵照以下指引，讓準僱主留下最佳印象：

應該：

- 在上午聯絡僱主，這是他們可能最放鬆和願意和你見面的時候。
- 獨自應約。
- 穿著得體。頭髮要梳理妥當、整潔。
- 面試要準時到達 — 甚至早幾分鐘。
- 自我介紹，握手要有力。和面試者有眼神接觸。
- 將履歷表交給管理人，因為只有對方才有權聘用你。
- 感謝對方抽時間和你見面。

切勿：

- 在僱主看來最繁忙的時候聯絡他們。
- 和朋友一起來面試。
- 過於羞怯或過度進取。
- 忘記謝謝僱主抽時間和你見面。
- 忘記親自跟進，你可以第二次到訪或致電又或發出電郵，表明你希望收到他們的回音。

[Worker Protection.....]

加拿大的勞工保障

你可以獲享和加拿大人相同的僱傭保障，因此，你應留意適用於本身情況的僱傭準則。

大部分加拿大企業都受到省當局監管，聘用90%的加拿大勞動人口。餘下的10%則受聯邦政府監管（例如：銀行、機場、鐵路），受[加拿大勞工法](#)管轄。加拿大勞工法律針對最低工資、超時工作和假期薪金等僱傭保障。

以下是適用於大部分加拿大省份（大多數體驗加拿大計劃外國參加者都在這些省份居住和工作）的勞工保障的例子：

最低工資：每個加拿大省份的最低工資略有差異。受聯邦政府監管勞工的最低工資相等於受僱省份或地區的成人最低工資。所有僱主都必須最少向任何接受培訓的勞工支付最低工資。若有任何向你提供職位但卻藉詞你正接受培訓所以不會向你支薪、又或因為不同理由以致所支付薪金低於最低工資，你應避免為這些僱主工作。有關每一省份最低工資指引的進一步詳情，請瀏覽[加拿大人力資源及技能發展](#)網頁。

超時：在大多數省份，若你的每週工作時間超出某一時數，你有權就每一個超時工作的小時收取1.5倍時薪。超出以下時數即屬超時工作：

- 英屬哥倫比亞及魁北克省：每週40工時
- 阿伯達及安大略省：每週44工時
- 聯邦政府監管勞工：每天8小時及每週40小時（但某些情況下引用超時標準會存在若干彈性）

休假薪金津貼：當你離職時，你有權收取總工資的4%作為休假薪金津貼。有些僱主會將休假薪金津貼加入薪酬裡（即將該4%計入每張支薪支票）。

假期津貼：你也許有權就加拿大法定假期而獲支薪，即使你並非在這些日子上班。請瀏覽[勞工標準網站](#)部分以瞭解進一步詳情。如屬受聯邦政府監管的僱員，請瀏覽[加拿大人力資源及技能發展](#)網站，以確定你是否符合收取假期津貼的規定。

工作時間小休：每連續工作五小時後，你可獲得半小時的無薪用餐小休。若你在這段小休期間候召，則有權獲支薪。

薪金支票：大部分加拿大僱主都每兩週向僱員支薪。你的僱主必須在每張薪金支票或直接存款時向你提供支薪存根。支薪存根載有下列資料：

- 支薪期內的工時
- 你的時薪（若按小時計薪）
- 你的總工資（作出扣減前的總額）
- [扣減Deductions](#)
- 你的淨工資（扣減後款額。亦稱為「實際工資」）

扣減：以下各項是每張糧單上所載的薪金扣減項目：

1. 加拿大養老金計劃（CPP）／魁北克養老金計劃（QPP）：你必須就每段支薪期作出總工資約4%的供款。此等供款不設退款。
2. 僱傭保險（EI）：你必須就每段支薪期向加拿大失業勞工基金作出總工資約2.1%的供款。此等供款不設退款。
3. 不過，由於你是加拿大非永久居民，當你失業時，並沒有資格收取失業福利。
4. 所得稅：參閱[提交所得稅報稅表](#)。

離職時的權利：若你受僱不足三個月，又或被證明蓄意行為不當，你可以在毋須發出通知情況下被解僱。若你已受僱超過三個月但不足一年，你的僱主必須在終止聘用前向你發出一星期通知。若你的工作地點受聯邦政府監管，而你已受僱超過三個月，你的僱主必須發出兩個星期通知或兩個星期的工資。

申訴程序：你應該保存工作日期和時間的書面記錄以及薪金支票或糧單的副本。

若你認為僱主並未履行加拿大勞工標準法律所規定的責任，你可以向工作省份或地區的勞工部門提

出申訴。若你的工作地點受聯邦政府監管，你可以向聯邦勞工辦事處提出申訴。提出正式申訴切勿遲疑。愈早提出，獲解決的機會愈大。提出申訴後，應要求與僱主和勞工標準人員會面以查找真相。

緊記：你也要向僱主負責。假如你決定辭職，要有禮貌，為僱主預留充分通知期。

勞工標準網站：

受聯邦政府監管的勞工：

[加拿大勞工部（人力資源及技能發展）](#)

受省政府監管的勞工：

- [英屬哥倫比亞省勞工部](#)
- [阿伯達省政府（就業及移民）：僱傭標準](#)
- [薩斯喀徹溫勞工標準](#)
- [曼尼托巴省僱傭標準](#)
- [安大略省](#)
- [魁北克省](#)
- [新伯倫瑞克省僱傭標準](#)
- [新斯科舍省僱傭及工作場所](#)
- [愛德華王子島勞工及工業關係](#)
- [紐芬蘭及拉布拉多政府勞工標準](#)
- [育空地區僱傭標準法](#)
- [西北地區僱傭標準](#)
- [努勒維特地區勞工標準](#)

[Filing A Canadian Tax Return]

提交加拿大所得稅報稅表

若你在加拿大工作，你就可能需要繳納加拿大所得稅。稅率由總工資的15%起計，這是你的收入最大的扣減。年收入較高（即超過30,000加元）者的稅率比較高。有關進一步詳情，請瀏覽[加拿大稅務局網站](#)。

加拿大的稅務年度是1月至12月。你最遲須於4月30日前就你在加拿大工作的年度提交加拿大所得稅報稅表。

怎樣提交加拿大所得稅報稅表

第一步：確定你的加拿大居民身份

就加拿大所得稅而言，大部分體驗加拿大計劃參加者都被視作「非居民」。不過，若你於稅務年度在加拿大居住超過六個月，你可以用居民身份來提交所得稅報稅表。若你在加拿大，請致電1-800-267-5177 聯絡國際稅務辦事處，以確定你的國家是否與加拿大訂有稅務協定或協議 — 這會影響你的所得稅身份。

第二步：領取加拿大T4表格

法律規定，加拿大僱主必須向你提供T4表格，概述你在稅務年度裡的加拿大總收入和扣減。T4表格會於下一年度1月至3月底寄出。若你在該稅務年度裡為超過一名僱主工作，確保你收到每個僱主寄出的T4表格。確保你已向每名僱主提供永久郵遞地址，這樣才能夠及時在4月30日之前提交你的所得稅報稅表。

第三步：領取所得稅報稅表

你可向[加拿大郵政局](#)索取各種所需表格和詳細指引。你亦可從工作省份的[加拿大稅務局網站](#)下載T1通用表格和指引。

加拿大非居民的稅務文件包括以下各項：

附表一：聯邦稅務，以及所工作省份的428號表格

附表A（加拿大非居民）

T1234（在網站使用尋找功能來尋找本表格）

若你在稅務上符合加拿大居民資格，則只需要附表一和428號表格

第四步：填寫報稅表

若你沒信心自己填寫表格網站，你可以聘請會計師或採用報稅服務以助你一臂之力。服務費介乎40元至60元。你可以在[Yellow Pages黃頁](#)分類電話簿或[Canada411.com](#)網站尋找會計師或報稅服務。若你能夠使用電腦，你亦可使用QuickTax等報稅軟件。

若你從海外提交報稅表，可從網站[TaxBack.com](#)尋求協助。有關方面會向你收取辦理費用。

第五步：郵寄填妥的報稅文件

請將填妥的各項表格連同T4表格的正本寄往：

International Tax Services Office, 102A 2204 Walkley Road, Ottawa, Ontario, K1A 1A8, Canada

特別考慮因素

若你以非居民身份報稅，你毋須申報在加拿大境外賺取的收入。若你以居民身份報稅，就必須申報你在全球各地賺取的總收入。

若你以居民身份報稅，你有權獲享基本個人免稅額（即毋須繳稅的收入，詳情載於附表一）。非居民若其全年總收入中有90%均在加拿大賺取，亦有權獲享此項豁免。不過，屆時的基本個人款額必須作出調整，以反映其在加拿大逗留的時間（例如若你在加拿大工作六個月，基本個人免稅額就會減半）。

若你的收入低於下限（由加拿大稅務局訂定），你也許可在下一年度獲退回一部分已繳稅款。倘若扣除的薪金較稅款為少，你亦有可能要繳納更多稅款。

在加拿大境外提交加拿大報稅表

若你可獲得退稅，你必須在表格隨附函件，表明你收取退款的地址及貨幣。加拿大稅務局可按以下貨幣發出退款支票：

- 加拿大元
- 美元
- 歐元

還有其他稅務問題嗎？

致電International Tax Services Office國際稅務辦事處（加拿大：1-800-267-5177，其他國家：1-613-952-3741）。

在加拿大尋找居所

當你找工作時，你也許亦要考慮究竟希望在加拿大的哪個地方居住。網站的這個部分有助你在異鄉覓得居所。

有關住宿的提示

找到工作後，你也許想住在工作地點附近，又或最少亦靠近公共運輸車站，方便上班。

以下提示也許對你有幫助：

- 一經決定屬意某個地區，留意窗戶或前院是否有貼上「招租」標誌。
- 閱讀當地報章或房地產雜誌的「分類廣告」版，尋找你能夠負擔的單元。
- 留意當地大學院校的住房通訊板。與加拿大學生分租單元是難得的經驗。暑假期間，不少大學院校的宿舍由5月至8月期間都可供短期租客租住。
- 留意該區公共自助洗衣店、健康食品店或雜貨店裡的佈告板。
- 業主通常要求收取訂金以抵償最後一個月的租金。**緊記**要求業主發出訂金收據。

租務詞彙

下表載列分類廣告裡有關房屋租賃的常見縮略語：

表一 下表載列分類廣告裡有關房屋租賃的常見縮略語

縮寫	意思	縮寫	意思
appls	電器	lrg或lge	大
apt	單位	lux	豪華
avail	可入住/交吉	min	分鐘
bach	單身（一房，附廚廁）	mo	月
BR或br	寢室	mod	現代化
bsmt	地室	prof	專業
c/port	附停車位	ref req	需要介紹信
cable	有線電視	reno	已裝修
縮寫	意思	縮寫	意思
d/w	洗碗碟機	rm	房間
equip	配備	shr	共用
evgs	晚上	spac	寬敞
f/p	壁爐	ste	套房
flr	地板/樓層	studio	高價單身房
furn	裝修	sublet	由租戶分租
h/w	熱水器	unfurn	不連家具
hwd flr	硬木地板	+ util	暖氣及電費另計
immac	清潔	w/d	洗衣機及乾衣機
immed	立即	1st and last	預付首月和最後一個月租金
Indry	洗衣設施	hydro	電力

單位說明：

單身人士單位／套房：有一個房間，連同備餐間和浴室。魁北克省的廣告將這類單位稱為「1 1/2 or 2 1/2 bedroom」。

一房單位：有客廳、廚房、浴室和一間睡房。魁北克省的廣告將這類單位稱為「3 1/2 bedroom」。

兩房單位：有客廳、廚房、浴室和兩間睡房。魁北克省的廣告將這類單位稱為「4 1/2 bedroom」。

租約

當你在加拿大尋找居所而需要簽訂租約時，緊記以下各項：

- 儘可能避免簽訂租約。有些業主會按月出租。
- 租約是具法律約束力的合約。假如你計劃只在當地居住六個月，切勿簽訂一年的租約。
- 若你的業主堅持訂租約，問他你不住在這裡時可否將物業分租。
- 簽訂租約者須負責所欠的一切款項（包括就因為你住在單位裡所造成的任何損壞而向業主作出賠償）。
- 編列單位在你遷入前已存在的損壞的清單，向業主提供副本，以免你在遷出時要為並非由你造

成的損壞而作出賠償。

- 你和室友都應該簽署租約，共同分擔責任。
- 一經簽訂租約，你和業主應各自保存一份。
- 堅持要業主就所有已付的現金按金或租金發出收據。

和任何加拿大公民一樣，你有責任瞭解任何已簽訂租約的後果和法律責任。違反任何租約的條款都可招致法律後果。

租戶安全清單

簽訂租約前，確保你的新單位安全：

1. 是否每個房間都有窗戶？倘若可從街上進入，這些窗戶又是否可以上鎖？
2. 是否最少有一個煙霧警報器和一條火警逃生通道？
3. 附近是否有公共交通？
4. 鄰近地區是否安全（你是否安心在黑夜裡獨自一人回家）？
5. 租金包括的裝置是否全部可妥善操作？熱水喉的出水會否太熱或太冷？馬桶沖水是否正常？
6. 是否看見捕鼠器或蟑螂藥餌？（如有，這表示你可能要和「不請自來」的昆蟲及/或鼠類共處一室）

租戶保障

你在租約方面享有與加拿大公民相同的權利。若你認為自己受到業主的不公平對待，你所居住省份的政府可代你作出交涉。如有該等情況，可按以下網址與有關省部門聯絡。

- [英屬哥倫比亞省住宅租務科](#)
- [阿伯達省（業主與租客）](#)
- [薩斯喀徹溫（司法及首席檢察官、業主與租客法）](#)
- [曼尼托巴省（住宅租務科）](#)
- [安大略省（市政及房屋部，業主與租客事務）](#)
- [魁北克省（Service Quebec）](#)
- [新伯倫瑞克省（Service New Brunswick）](#)
- [新斯科舍省](#)
- [愛德華王子島](#)
- [紐芬蘭及拉布拉多政府（住宅租務）](#)
- [努勒維特（加拿大按揭及房屋）](#)
- [育空](#)
- [西北地區](#)

加拿大的醫療及牙齒保健

加拿大的醫療保險

加拿大人可根據聯邦*加拿大健康法*的規定而獲享全面的公共醫療保健服務。每一省份所提供的醫療保健保障略有差異。不過，在大部分加拿大省份，非居民在加拿大逗留的任何時間**都不會**獲享公共醫療保健保障。

你必須安排自己由抵達加拿大的一刻起至離開的一刻都受到本身的私人醫療保險保障。

若你需要在抵達加拿大後延長保險期，應在現有保險期屆滿前辦理。你需要向自己的保險公司提供以下資料：

- 保單號碼
- 保單簽發日期
- 到期日
- 保險種類
- 在現有保單屆滿前支付延長保障的款項

在加拿大有兩種辦法延長保險期：

- 請國內的家人或朋友代你聯絡你的保險公司或代理機構。
- 以電話或傳真方式向你的保險公司或代理機構提供資料；以信用卡付款或將匯票寄往該公司。

加拿大的醫療費用可以十分昂貴（可以多達每天數千元），所以切記要維持保障。申請保障的手續視乎個別保險公司而異，所以你應閱讀保單，如有任何查詢，應和你的保險公司聯絡。

儘管你不大可能獲得加拿大公共醫療保健保險保障，倘若你有可能獲得公共醫療保障，也許都想瀏覽這些省份的網站：

- [英屬哥倫比亞省](#)
- [阿伯達省](#)
- [薩斯喀徹溫](#)
- [曼尼托巴省](#)
- [安大略省](#)
- [魁北克省](#)
- [新伯倫瑞克省](#)
- [新斯科舍省](#)
- [愛德華王子島](#)
- [紐芬蘭及拉布拉多](#)
- [育空](#)
- [西北地區](#)
- [努勒維特](#)（PDF）

看醫生

你有沒受傷？感到不舒服？以下是在加拿大尋求醫療協助的指引：

緊急醫療事故：撥打9-1-1（如屬偏遠地點。先撥「0」與接線生聯絡）。如屬沒有生命危險的醫療事故（腳踝扭傷、腸胃感冒等）：到一般診所求醫。

若需要救護車服務，你需要支付費用。此外，你可能需要支付50至100加元的醫生檢查費用。若需要入院，院方會代你直接聯絡保險公司。因此，你應隨時攜帶保險公司的緊急聯絡號碼和保單號碼。

由於你必須先行支付所有醫療費用（包括藥物），你應保留各種收據，以便向保險公司索回這些開支。確保你獲得充分保障，否則你回國時的紀念品可能就是數千元的醫療債務！

看牙醫

牙醫服務收費視乎牙醫及所需程序而異。如屬小型牙科手術，你可以選擇由當地大學牙科學生在監督下進行，節省金錢。牙科手術並不獲加拿大的公共醫療保險保障。

[Your Personal Safety in Canada]

你在加拿大的人身安全

保持警覺，以策萬全！以下各項僅供參考。

酒精

加拿大的最低合法飲用酒精的年齡是**19歲**，愛德華王子島、魁北克省、曼尼托巴省、阿伯達省、西北地區、努勒維特、育空則為**18歲**。

加拿大最近降低了駕車時血液酒精含量的法定下限：根據加拿大法律，若你在受酒精影響情況下駕車，即有可能觸犯刑事罪行。

「安全回家，切勿酒後駕駛！」的標語是加拿大公眾宣傳活動的一部分，旨在遏止酒後駕駛的致命行為。因此，若你出外和朋友暢飲，就要緊記這項忠告。選擇一位同意當晚不飲用酒精飲品的人駕車，.....乘的士回家.....又或乘搭公共交通工具。

亦請留意，有別於一些國家，你不可在露天的公共場所（即酒吧、室外用餐處或食肆等持牌場所以外的地方）喝酒。若在酒精影響下受傷，你的保險單亦可能不會負責你所提交的費用。

吸煙

加拿大的最低合法吸煙年齡是**18或19歲**，視乎省份而定。加拿大不同市政府執行吸煙法律的情況亦會有所不同。

加拿大各地的公共場所都會張貼「**不准吸煙**」的標誌。法律規定，辦公大樓、食肆、酒吧、商店及大部分其他公共場所都禁止吸煙。

在決定在私人居所或住宅單位裡吸煙前要有禮貌：切記要先問准。

毒品

在加拿大，保有、使用或出售大麻、大麻精或其他「消遣性」藥物均屬違法。違者可遭嚴懲。不要進行任何會令你的工作假期在加拿大監獄裡度過的活動。

性傳播疾病

性傳播疾病同樣不分國界。患者可透過在未作防範下與受感染人士性交或與帶病毒者共用針筒而受感染。為了保障自己和伴侶，切記使用避孕套。避孕套可免費在部分公共健康診所索取，亦可在全部藥房或便利店購買。

[Currency, Sales Tax.....]

加拿大的貨幣、銷售稅和銀行

本節載列你必須知道有關加拿大貨幣的基本常識。其特徵、面值、存放和取用方法。

有關加拿大貨幣的基本常識

加拿大的官方貨幣單位是加拿大元（\$）

- 1元 = 100分
- 1分硬幣稱為「Penny」
- 5分硬幣稱為「Nickel」
- 1角硬幣稱為「Dime」
- 25分硬幣稱為「Quarter」
- 1元硬幣稱為「Loonie」
- 2元硬幣稱為「Toonie」

紙幣：5元、10元、20元、50元、100元面值

和美國貨幣有別，加拿大的紙幣以顏色劃分

- 基於偽造問題，50元和100元鈔票較少使用。因此，有些加拿大商戶都拒絕接納兩種鈔票。

加拿大鈔票上的臉孔是誰？

- 5元：Wilfrid Laurier爵士（加拿大首位來自法語區總理）
- 10元：John A. MacDonald爵士（加拿大首任總理）
- 20元：伊利沙白女皇二世（加拿大國家元首）
- 50元：Robert Borden爵士（加拿大於第一次世界大戰期間的總理）
- 100元：William Lyon Mackenzie King（加拿大任期最長的總理，於第二次世界大戰期間在位）

加拿大硬幣上有甚麼標誌？

所有加拿大硬幣正面都刻有依利沙白女王二世的圖像。背面圖像如下：

1. 5分：河狸（加拿大國徽）
2. 1角：Bluenose（著名的新斯科舍省縱帆）
3. 25分：通常是北美馴鹿，但亦為紀念盛事而設計
4. 1元：潛鳥（主要出現於加拿大鄉郊水道、外貌像鴨子的鳥類）
5. 2元：北極熊

加拿大銷售稅

在加拿大購買商品或服務，都需要繳納兩種銷售稅：

- 省銷售稅（PST）：徵稅百分比因不同省份而異，阿伯達省免收省銷售稅。
- 聯邦商品或服務稅（GST）：標準稅率為5%

這些銷售稅並未包括在零售價裡（即稅款要待你在付款處結賬時才計入貨價）。有些省份會收取HST（協調銷售稅），即將GST與PST結合。

加拿大銀行

抵達加拿大後，你需要開立銀行戶口來存放薪金。你不應將大量現金存放在家裡。僱主可直接將薪金直接存入你的銀行戶口，又或開支票給你。

開立銀行戶口的辦法

- 挑選一間在加拿大各地都能夠為你服務的銀行機構，例如：

- [加拿大帝國商業銀行 \(CIBC\)](#)
 - [滿地可銀行 \(BMO\)](#)
 - [加拿大豐業銀行 \(Scotiabank\)](#)
 - [加拿大皇家銀行 \(RBC\)](#)
 - [Toronto Dominion](#) (TD Canada Trust)
 - [National Bank of Canada](#)
- 帶備身份證明文件（護照、工作許可證、信用卡）和少量現金以作存款。
 - 帶備你的 [社會保障號碼 \(SIN\)](#)
 - 選擇一類銀行戶口
 - 向銀行查詢你在存入薪金支票後要等多久才能夠提取現金。有些銀行要暫緩五至七天才為新客戶兌現。

銀行收費

大部分銀行收取服務月費及/或就每宗交易收費（即使用銀行卡或處理支票）。服務費可因銀行而異。

銀行營業時間

營業時間因銀行而異。不過，大部分銀行的營業時間如下：

星期一至四：上午10時至下午4時

星期五：上午10時至下午6時

部分銀行週一至週五的營業時間延長至傍晚，星期六會開門數小時。

自動化銀行服務 (ABM) / 自動櫃員機 (ATM)

大部分銀行都會向你提供一張卡，供你在銀行服務機 (ABM/ATM) 提存款項、支付賬單，以及在不同戶口之間調撥款項。儘管你要為每宗交易的方便付出代價，但可隨時使用，仍然物超所值。敬請留意，若你使用其他銀行的自動櫃員機，必須繳付自動服務手續費。

加拿大銀行和美國銀行訂有安排（一般透過Cirrus網絡），讓你能夠透過美國的大部分ATM直接存取的加拿大銀行戶口。大部分歐洲、澳洲和紐西蘭ATM卡亦可在加拿大和美國操作。

從本國匯款

你可以按幾種辦法從本國匯款：

- 以電匯方式從本國的銀行戶口匯款到你的加拿大銀行戶口。
- 郵寄國際匯票或郵政匯票。
- 通過可在一小時內轉賬的全球服務 [Western Union](#)。

加拿大信用卡

信用卡是一種很有用的理財工具。[Visa](#)和[MasterCard](#)都是北美洲各地最廣受接納的信用卡。

你可以用信用卡來：

- 在網上購買音樂會門票或機票。
- 支付暖氣或電費戶口按金。
- 預訂酒店房間或租車。
- 為流動電話戶口增值。

美國貨幣

美元硬幣和加拿大硬幣按平兌方式計算，但美元就並非如此。若你需要將美元兌換成加拿大元，應向不同銀行查詢，以取得最佳匯率。

小費

有別於某些歐洲國家，加拿大的最終賬單並未包括服務費，所以你也許不甚熟悉用餐或乘的士時付小費的習慣。

加拿大的一般小費是15%：

食肆服務員：20%

酒保：每杯飲料1元

的士司機：10%至15%

髮型師：15%至20%

薄餅送貨員工：10%

一般小費應為稅前賬單的10%至15%，倘若服務超卓，可給更多。若服務欠佳，你可酌情決定是否給小費。切勿向零售店售貨人員支付小費。

[Communications]

通訊

以下各節資料方便你在加拿大居留期間和僱主……朋友……還有家鄉的親人保持聯繫！

固網電話

在加拿大申請家居電話服務的辦法：

挑選你的服務供應商，例如：[Bell Canada](#)、[Rogers](#)、[Telus](#)、[Shaw](#)等等。

- 租用或購買一部電話機
- 預約安裝時間。確保你向電話公司提供詳細地址，以及你想安裝電話的房間的指示。
- 準備200至300元按金。要設立新戶口，有時亦需要有效身份證明文件。
- 決定你想在電話費計劃裡加入哪些額外服務（即口訊、來電顯示等等）。你需要在基本電話服務一月費以外就這些服務另付費用。
- 你也許想比較各種長途電話服務計劃，以爭取最佳價格。你不需要挑選提供基本電話服務的同一間公司所提供的長途電話服務計劃。
- 付費電話及電話卡
- 大部分當地通話費用介乎25分至5角，不論通話時間長短。
- 購買電話卡來打長途電話，比使用電話公司的服務便宜。
- 在使用付費電話時，亦可使用信用卡來支付長途電話費。

流動電話

若你並非來自北美洲，你現有的流動電話可能無法在加拿大使用 – 又或電話費昂貴得驚人。不過，若你有一部GSM手機，你只需要買一張新的SIM卡，而非新的手機。

若你選擇買一部流動電話，以下資料有助你挑選服務供應商和服務計劃：

1. 挑選你的流動電話公司。不少公司都提供一系列的服務、特色和收費計劃。
2. 挑選你的流動電話服務計劃。注意：你很可能需要同樣就打入和撥出的電話付費。
3. 買一部流動電話，價格介乎75至100元。
4. 你可以購買即買即用電話卡，25元左右，可在加拿大境內通話60分鐘。
5. 現在不少公司都提供毋須簽約的按月收費計劃。

以下是加拿大最著名的流動電話公司：

[Bell Mobility](#)

[Fido](#)

[Koodo Mobile](#)

[Rogers](#)

[Solo Mobile](#)

[Telus Mobility](#)

[Virgin Mobile](#)

[Mobilicity](#)

[Wind](#)

[Vidéotron](#)

怎樣在加拿大打電話

想用你的固網或流動電話來打電話？留意以下的撥號方法：

本地電話：先撥三位數地區編號 + 七位數電話號碼

長途電話（北美洲境內）：先撥1 + 三位數地區編號 + 七位數電話號碼

長途電話（外地）：先撥011 + 國家編號 + 城市編號 + 當地號碼

查詢當地號碼：撥411（你要支付服務費用）

查詢長途電話號碼：撥1 + 地區編號 + 555 1212（你要支付服務費用）

接線生：撥0

緊急事故：撥9-1-1

郵政服務

[加拿大郵政](#)在不少藥房和便利店都設有辦事處。郵局逢星期一至五都會逐家逐戶派信。不過，大型包裹會存放在當地郵局以待領取。你會收到正為你存放郵件的通知書，請攜同該通知書和身份證明文件到郵局領取包裹。加拿大郵政會為你保管包裹多達兩星期。

如屬小鎮，郵局不會每家每戶派信。居民必須自行到當地郵局取信。郵件一般只會存放一星期。

郵費

以信封及明信片寄出的信件郵費相同。不論寄出任何郵件，都必須寫上六位數的郵政編碼。

- 加拿大境內任何地區的標準書信：61分
- 寄往美國的標準書信：1.05加元
- 寄往外地的標準書信：1.80加元

時區

加拿大共有六個時區。所有省份（沙省除外）都有冬令時間與標準時間之分，以善用全年白晝。3月初的時鐘會撥快一小時，至10月中則會撥慢一小時。

[Travel in Canada]

在加拿大旅遊

你在加拿大的經歷絕不應局限於所居住和工作的地區。來吧！一起探索令加拿大與別不同的美麗和多姿多采。

我們的城市固然迷人，但你必須到廣闊無垠的郊外，才能夠真正體會加拿大。據《[經濟學人](#)》雜誌的調查結果，加拿大與挪威及紐西蘭並列全球三個景色最漂亮國家，快來探索原住民的獨特藝術和工藝！

以下是在加拿大旅遊的一般交通工具：

飛機

乘搭飛機是來往北美洲各地最具效率和快速的方式。加拿大兩大航空公司[楓葉航空](#)和[WestJet](#)航線遍及大部分加拿大城市。加拿大並有數間[區域性航空公司](#)，例如由多倫多機場往渥太華、蒙特里爾、哈里發斯和部分美國城市的[Porter Airlines](#)。

所有加拿大航空公司都提供網上購票服務，大部分提供不同價格的單程航班。因此，若你找到前往有關目的地而價格特廉的單程機票，又希望以同樣低廉的價格回來，你的回程日子就要有彈性。

加拿大的旅行社（包括網上旅行社）可協助你預訂國內航班；旅行社網絡廣泛，最終能助你大大節省金錢和時間，足以抵銷旅行社所收取費用有餘。

巴士

加拿大人用「巴士」這個字來概括當地運輸工具和公路旅遊車。加拿大的巴士線公司提供廣泛網絡，在全國各地提供可靠的巴士服務，包括在主要城市之間來往市中心、班次頻繁的服務。

- [Greyhound](#)：服務安大略省東部及魁北克省西部
- [Coach Canada / Trentway-Wager Bus Lines](#)：服務安大略省
- [Greyhound](#)：服務加拿大的大部分地區，提供乘車證，例如[Greyhound Canada Pass](#)及點到點乘車證
- [Acadian Bus Line](#)：服務加拿大大西洋地區
- [Moose Travel Network](#)：由多倫多起程，來往加拿大中部及西部，可隨時上車、下車的巴士旅行團。

火車

[VIA Rail Canada](#)提供加拿大載客鐵路服務，為魁北克城 - 溫沙通道地區提供頻密班次。[Ocean](#)號每兩星期一班，來往蒙特利爾與哈里發斯，[Canadian](#)號則來往多倫多/溫哥華。[Canadian](#)號並不行走里賈納、卡爾加里及班芙地區。

汽車

加拿大各地均有租車公司。價格競爭激烈，切記貨比三家以取得最佳價格。大部分公司都不會將車輛租給未滿25歲或沒有主要信用卡的人。在購買汽車前，你應向所居住省份或領土的運輸部查詢。

在北美洲駕車

若你在本國並非使用英文或法文的駕車證，你也許應在抵達加拿大之前申請國際駕車證。若你有意在加拿大尋找司機工作，你必須向打算駕車的省份的運輸部辦事處申請加拿大駕駛執照。申請時應攜帶你的本國駕駛執照和出生證明書。

某些國家與加拿大省份訂有互惠發牌協議，該等國家的公民可將其本國駕駛執照換作加拿大駕駛執照。若這項規定對你並不適用，你也許需要通過全面的駕駛測試。

車速限制

車速限制以公里（km）標示如下：

市區：除另有註明外，法定限制為每小時50公里。高速公路：法定限制則為每小時100公里。

交叉路口通常以自動交通燈管制，迴旋處正日益普遍；車流靠右行駛。

**短期住宿
青年招待所**

[Hostelling International Canada](#)

[Global Village Backpackers](#) (多種語言網站)

[Canadiana Backpackers Inn](#) (多種語言網站)

[SameSun Backpackers Lodges](#)

其他住宿安排

不少大學和學院都在夏季期間（5至8月）將宿舍出租作短期居所，請瀏覽院校網站以瞭解詳情。

[Enjoy Winter in Canada]

享受加拿大的冬天

在加拿大這樣幅員遼闊的國家，由西岸駕車到東岸得花上數天時間，不同地區的天氣可以大相逕庭。安大略省多倫多的冬天可以像法國巴黎般溫和，曼尼托巴省溫尼伯的冬天卻完全可說是嚴寒；在卑詩省位處溫哥華島南端的維多利亞，高爾夫球場卻全年開放！

12月至3月的天氣如何？

你可以預期在加拿大任何地方都會有暴風雪，大草原地區、安大略省及魁北克省溫度會遠在零度以下。加拿大大西洋沿岸的冬季天氣一般不會像太平洋沿岸般溫和。

除了溫哥華及溫哥華島外，加拿大還有沒有天氣比較和暖的地方？

有！

在卡爾加里與阿伯達南部一帶地區，早上氣溫低至攝氏零下20度，人們外出時要穿著大衣 – 當天黃昏回家時卻要拿著大衣，因為氣溫已急升至攝氏20度。這種自然發生的現象稱為奇努克(Chinook)，只會持續數小時。

在多倫多，附近的安大略湖對天氣構成和緩影響，這意味著在多倫多市北部市郊邊陲形成的暴風雪不會向南面較接近湖泊的地區伸延。這種情況稱為「湖泊效應」。

房屋如何供暖？

加拿大房屋採用中央供暖，暖氣可以所費不菲，因為當室外溫度只有攝氏零下19度時，要耗用不少燃料，才能夠將室內溫度維持在正19度左右。租房子時要考慮這項額外開支。供暖（石油、天然氣、電或熱水）開支也許會包括在租金內，你應與業主先行覆實，然後才[簽訂租約](#)。

我在冬天時應穿甚麼衣服？

加拿大人傾向穿多層冬天衣物：外面穿上冬季夾克，裡面穿著毛衣、襯衫及（部分情況下）長內衣。不過，加拿大人亦很在意款式！你可以在不同的折扣成衣店又二手商店找到漂亮的冬季衣物，不用大破慳囊。在較寒冷的地區，你也許想投資購買隔熱手套、皮靴和保暖帽。即使戴上帽子（或像不少加拿大人般戴上無邊帽）可能破壞你的髮型，但被帽子罩著的頭總比凍傷好！

若你計劃在攝氏零下20度的氣溫又或風寒效應下作戶外活動，切記要穿得和暖一點！暴露在衣服外的人體皮膚（特別是四肢）可以在短短幾分鐘裡凍傷。儘可能露出愈少皮膚愈好，避免作長途步行。若你必須外出，不論時間長短，都切記要不時到室內暫時避寒保暖。

我應否避免外出？

絕不！加拿大人絕不會冬眠。儘管必須穿上足夠的衣物，加拿大一些大城市的運輸網絡都與地下行人道連接，方便人們在冬季期間到處去。

冬季雖然十分寒冷，加拿大人卻勇於抵禦寒風，享受各種冬季活動的樂趣：滑雪（越野和滑坡）、在戶外滑冰場和結冰湖面上滑冰、狗拉雪橇、摩托雪橇，以及冰上釣魚等等活動，都吸引加拿大人冒著嚴寒外出遊樂。

[A Final Word]

還有.....

我們盼望你樂於探索加拿大和她的人民，而你帶回家的奇妙回憶亦成為你最珍貴的紀念品。若你對本指引有任何意見和建議，歡迎你電郵至「experience@international.gc.ca」和我們聯絡。