



中国学生 加拿大留学

# 安全手册

2013版



# 中国学生加拿大留学 安全手册 2013版

总编：王岩

责任编辑：  
刘晓玮，刘名晞，张智颖，刘物一

美术编辑：王烨

顾问：蔡宗超

校对：王楚堂，齐天帆，张雨婷

中华人民共和国驻多伦多总领事馆  
主办

多伦多大学中国学生学者联谊会  
协办

## 目录

### □ 自查防范

信息渠道 .....	01
安全自查表 .....	03
更新联系方式 .....	04
住所选择 .....	05
紧急联系人 .....	07
心理健康 .....	07

### □ 日常安全

校园安全 .....	09
夜间安全 .....	10
交友安全 .....	11
交通安全 .....	11
旅游安全 .....	12
饮食安全 .....	14

### □ 突发事件

自然灾害 .....	15
溺水 .....	16
枪械应对 .....	17
面对抢劫 .....	18
网络诈骗 .....	19
火灾 .....	20
失窃 .....	21

### □ 法律法规

租房事宜 .....	23
使用支票 .....	25
使用报警电话 .....	26
使用学生医疗保险 .....	27
律师帮助 .....	28

在去年4月份美国南加州大学枪击案中，两名中国留学生不幸殒命他乡，留学生的安全问题凸显出来，引发各方关注。无疑，留学生是一个弱势群体——身处语言不同、文化不同、法律不同的异国，又远离父母兄长的呵护，他们便成了安全事故频发的高危人群。近几年来，留学加拿大的中国学生人数快速增长，在绝大多数学生学有所成，踏上成功之路的同时，留加学生遭遇枪击、火灾、溺水等意外事故以及出现心理问题的报道也屡见不鲜。因此留学安全成为一个广受关注的热点，也成为广大学生家长为孩子选择来加拿大留学时的重要考虑因素。

为了提高广大留加学生的防患意识，保护他们的生命财产安全，保障他们能够平安顺利地完成学业，在中国驻多伦多总领事馆教育组的提议下，我们修编并出版了这本《加国留学生安全手册(2013)》。

在全面总结以往各种涉及安全的经验教训，吸收借鉴前几版《安全手册》和《留美学子安全手册》精华的基础上，2013版安全手册新加入了一些新鲜并且贴近生活的案例，使同学们在了解留学加拿大日常生活的同时，保障自身安全。本手册以实用信息为主，所收录的都是真实发生在北美洲各处的案例，旨在向广大留学生同学们提供安全指导，传授应急技巧，解读经验教训，最大限度地降低留学生遭遇安全事故的风险。

手册中提供的资料可以作为留学生和家长的参考。对于其中出现的疏漏和不够准确之处，欢迎大家提出宝贵意见和建议，我们会做出相应的修正和更新。此外，当大家遇到紧急情况时，请于第一时间联系相关部门，以便及时获得帮助并获取权威资料。同时欢迎各位同学和家长们在遇到困难时联系中国驻多伦多总领事馆。

多伦多总领事馆24小时紧急电话：  
416-616-0807 或  
416-529-0068  
多伦多总领馆教育组联系电话：  
416-324-8536

特别鸣谢中国驻多伦多总领馆教育组对我们的大力支持和资助，使本版安全手册得以顺利出版！

《加国留学生安全手册（2013）》编辑组  
2013年5月

# 第一章：自查防范

心理健康

紧急联系人

住所选择

更新联系方式

安全自查表

信息渠道

# PART 1

## 自查防范

### 信息渠道

俗话说知己知彼百战不殆，海外留学生在陌生的环境中更应该做到多渠道、全方位地了解信息。很多留学生因为种种原因把自己限制在同学或者朋友的小圈子中，对加拿大当地的法律制度、风俗习惯和文化背景都知之甚少，对如何获得及时准确的帮助更是一无所知。全面及时地了解信息能够使留学生警戒身边可能存在的危险，全面及时的获得各方帮助。因此我们在手册的开头列出了留学生及家长最常用的信息：

#### 1) 当地警察局电话

紧急电话：911（详见第四章第26页）

非紧急电话：416-808-2222（多伦多警察局，拨0直接转接线员要求普通话或者粤语服务）

#### 2) 中国驻加拿大大使领馆

中国驻加拿大大使馆和各领事馆保护中国公民（包括留加学生）在海外的合法权益，提供领事保护和协助。因此广大留加学子应该加强与使领馆的联系，保证出现紧急情况的时候，留学生及其家人能尽快联系到领事馆。在需要的时候，教育组也能掌握学生情况，便于加强协助。

多伦多总领事馆24小时紧急电话：

416-616-0807 或 416-529-0068

多伦多总领馆教育组联系电话：

416-324-8536

#### 3) 国际学生中心

(International Student Centre)

随着留学生在加拿大大学中比例的提高，各个大学一般都会在校内设立国际学生中心，统一管理、协调和帮助留学生。因此，各个大学的国际学生中心就成了留学生获取信息的最佳平台。以多伦多大学的国际学生中心为例，它提供了从免费语言课程、文化交流、签证指导到校园安全、奖学金申请、留学生权益维护等全面服务。

#### 4) 中国学生学者联谊会

(Chinese Students and Scholars Association, 简称CSSA)

目前CSSA的身影遍及全世界的大部分大学，加拿大也不例外。作为留学生自发组成的互助组织，各高校CSSA都会在学期初组织迎新活动，为新生提供各种实用信息和指南。如果有具体问题，留学生可以及时与所在学校的CSSA联系，寻求帮助。平时通过订阅CSSA的电子邮件也能够获得及时有用的信息。

### 加拿大部分高校CSSA联系网址

多伦多大学(St.George)	<a href="http://www.utcssa.ca/">http://www.utcssa.ca/</a>
多伦多大学(Scarborough)	<a href="http://www.renren.com/324711660/profile">http://www.renren.com/324711660/profile</a>
多伦多大学(Mississauga)	<a href="http://utmcssa.weebly.com/">http://utmcssa.weebly.com/</a>
滑铁卢大学	<a href="http://bbs.uwcssa.com/">http://bbs.uwcssa.com/</a>
瑞尔森大学	<a href="http://www.rucssa.com">http://www.rucssa.com</a>
西安大略大学	<a href="http://page.renren.com/601284580?id=601284580">http://page.renren.com/601284580?id=601284580</a>
劳埃里大学	<a href="http://page.renren.com/600757669/info">http://page.renren.com/600757669/info</a>
麦克马斯特大学	<a href="http://maccssa.org">http://maccssa.org</a>
皇后大学	<a href="http://queenscssa.com/page/2">http://queenscssa.com/page/2</a>
约克大学	<a href="http://www.renren.com/312794845/profile">http://www.renren.com/312794845/profile</a>
圭尔夫大学	<a href="http://www.uoguelph.ca/~gcssa/">http://www.uoguelph.ca/~gcssa/</a>
温莎大学	<a href="http://www.cssa.uwindsor.ca/">http://www.cssa.uwindsor.ca/</a>
曼尼托巴大学	<a href="http://www.renren.com/301450535/profile">http://www.renren.com/301450535/profile</a>
Seneca学院	<a href="http://www.senebbs.com">http://www.senebbs.com</a>
不列颠哥伦比亚大学	<a href="http://www.ubccssa.org/">http://www.ubccssa.org/</a>
麦吉尔大学	<a href="http://cssamu.com/">http://cssamu.com/</a>

此外，许多学校的CSSA都有网络信息交流平台，比如官方网站，人人网主页，官方微博，Facebook主页等，信息涵盖租房、旧书买卖、餐饮娱乐、交友等。

#### 5) 本地华人论坛

加拿大华人群体日益壮大，本地华人论坛也成了有效信息的集散地，通过这些论坛可以获得本地的最新信息。虽说论坛具有信息全面，更新及时等特点，不过其间鱼龙混杂，充斥各色人等。因此，广大留学生在利用论坛获取信息的同时，也应该提高警惕，谨防上当受骗。

比较常用的华人网站论坛：

约克论坛 <http://www.yorkbbs.ca/>

加国无忧 <http://www.51.ca/>

加拿大中文黄页 <http://www.cn411.ca/>



## 安全自查表▶

留学生身处异国他乡，身边又缺少家庭亲友的呵护，他们往往成为种种安全隐患滋生的土壤。在这种情况下，留学生和家长的安全自我检查就显得尤为重要。在总结前人的经验基础上，我们为留加学子提供了以下的安全自查表。把最重要但容易忽视的安全要素逐条列出以供自查。

- 是否有符合紧急联系人标准的亲朋好友？
- 是否认真填写房东、学校、医院、保险公司所要求的紧急联系人？
- 是否了解居住地区附近的治安情况？
- 是否避开了酒吧、迪吧、流浪者收容所等治安事件频发场所？
- 是否知道当地警察局、中国大使馆、国际学生中心等机构的联系方式？
- 是否与你所在学校的CSSA建立联系？
- 室友是否有不良嗜好（比如吸烟、吸毒、喝酒或赌博）？
- 是否可以和室友良好相处？
- 是否拥有积极健康的心理状态？
- 遇到恶劣天气，是否做足了准备才出门？
- 如果不得已夜深回家，是否联系校警要求免费护送服务？

作为海外学子，最关心我们身心安全的自然是我们万里之外的父母，亲人。为了不辜负父母的养育之恩和爱子之心，我们除了认真学习以外，更应该及时向家人更新自己的生活信息。所以，在这里也逐条列出了学子们应让父母放心的安全要素。

- 家长是否知道你的学校、专业、地址等重要信息？
- 家长是否有你的日常联系方式，如：手机号码，QQ号码等？
- 家长是否知道你身边至少一位亲密朋友的联系方式？
- 家长是否了解你就读院系或国际学生中心的联系方式？
- 家长是否了解你的身体和心理的健康状况？

## 更新联系方式▶

很多留学生在出国以后因为种种原因常常疏于和家人及朋友的沟通联系，因此很多父母甚至连自己孩子最基本的信息，比如学校、地址、专业和联系方式都不清楚。这种信息的缺乏使得种种安全隐患不能得到及时排除，也给了犯罪分子可乘之机，更不利于突发事件之后的救助。

### 实例

#### 事件

Jenny是多伦多市某高校的学生。据加拿大电视台报道，Jenny在北京的男友孟某对警方说，在自己和女友Jenny视频聊天时，一名白人男子进入了Jenny的房间。当她开门时，双方显得很熟悉并互致问候。随后，那名男子向她借手机并试图拥抱她，但遭她连声拒绝。通过视频目睹上述场面的孟某虽然焦急万分，但却无计可施。紧接着，那名男子关闭了Jenny的电脑。此后，尽管孟某多次试图与Jenny在加拿大的朋友联系，但均未能成功，错过了最宝贵的报警和救助时间。数小时后，辗转接到报告的警方赶到现场，却遗憾地发现了Jenny的遗体。

#### 教训

国内的亲人，朋友了解当事人处于危险之中，却因为未及时联系当地警方，从而未能阻止悲剧发生的情况，着实令人惋惜。所以，留学生应该向家长和经常联系的国内朋友及时提供和更新自己的学校、专业、地址及联系方式等基本信息。加国的好朋友、室友、同学的联系方式也应及时告知家长，一旦有紧急情况可以第一时间建立无语言障碍的联系。此外，学生还可以向父母提供就读学校院系、国际学生处的联系方式，以及当地学校的应急电话。



## 住所选择 ▶

在同一座加拿大城市里，不同地区的治安状况有着天壤之别。某些街区繁华，却治安一般；某些街区房租便宜，但匪盗猖獗；某些街区房租便宜治安良好，地理位置却十分偏远……因此，住所的选择就成了很多留学生面临的问题。很多留学生遭遇的恶性治安事故，比如抢劫、枪击、绑架和其他暴力案件都和所在区域的治安有着密不可分的关系。因此正确选择住所成了减少安全隐患，避免恶性事故最有效也是最直接的方法。

## 实例

### 事件

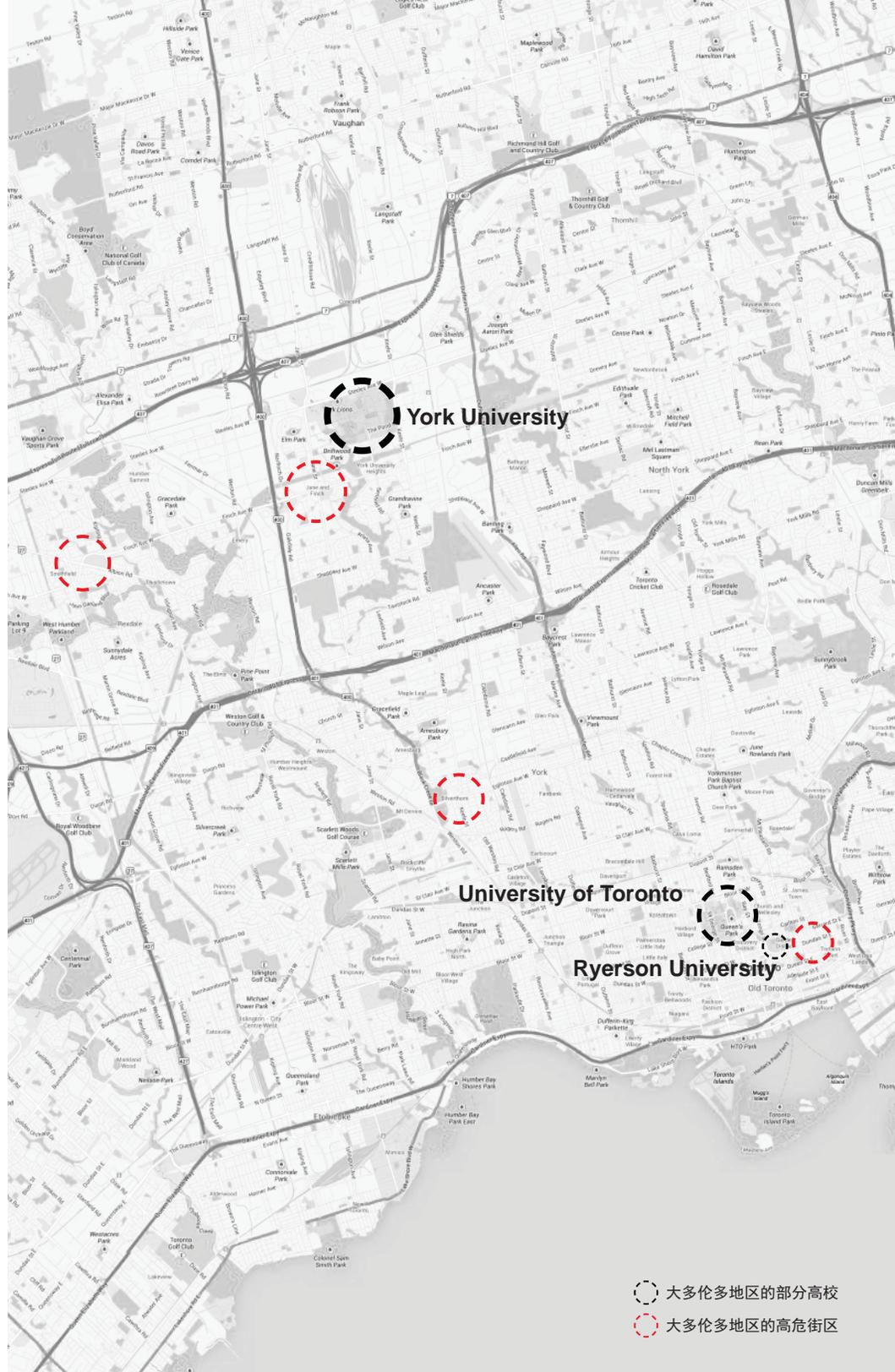
Kevin和其女朋友Zoe为了节省不菲的宿舍租金，搬到了一个月租便宜的街区。2012年4月份的一个深夜，Kevin开车送刚刚做完实验的Zoe回家，却遭遇两名黑人青年拦路抢劫，不幸中弹身亡。当双方父母千里迢迢从国内赶来时，见到子女遗体的时候悲痛欲绝，却再也唤不回年轻的生命。据事后调查发现，案发街区从2009年到2012年一共发生了500多起刑事案件，属于高犯罪率区域，有很多无业人员、帮派分子、毒贩常年在附近区域游荡。而正因为声名狼藉，所以这个街区的租金才会相对低廉。

### 教训

在选择房源的时候要全面了解所选街区的情况，如果是第一次租房，建议咨询师兄师姐或者本校中国学生学者联谊会（CSSA）。千万不能贪便宜，要注意区域的治安条件。应该避开贫民区、酒吧街、迪吧或者人群混杂，治安比较松散的街区。不熟悉当地情况的同学可以优先选择较多中国人居住的地方，熟悉情况后考虑更换住所。

### 大多伦多地区的高危街区

多伦多市某传媒机构的调查结果表明Dundas-Sherbourne 被认为是最危险的街区。原因很简单，那就是当你把所有的穷人都集中在一起的时候（那里有着大多地区最大的流浪收容中心），再加上多伦多是个公认的全加生活成本较高的城市，为了生存，那些无家可归的人也易于走上犯罪的不归路。在市中心的东边，Gerrard St. E 以南，Queen St. E以北，经常会有大量流浪汉在街上游荡。Dundas-Sherbourne, Jane and Finch, Keele and Eglinton, and Albion Rd. & Finch Ave.这些地方都以犯罪率居高不下而闻名。



○ 大多伦多地区的部分高校  
○ 大多伦多地区的高危街区



## 紧急联系人 ▶

紧急联系人 (Emergency Contact Person) 设立的主要目的是当某人发生意外时, 其他人可以通过这个紧急联系人来获得当前人员的基本情况, 还可通过此紧急联系人与其家人或者有关部门取得联系, 并采取进一步的行动, 包括治疗、救助等。因此紧急联系人是施救过程中非常重要的一环。

在同房东、银行、学校、医院或其它机构打交道时, 会被要求填写紧急联系人的姓名和手机号码。请认真填写一位同自己关系密切的亲友或者同学的手机号, 以备不时之需。如果暂时没有符合条件的紧急联系人, 可以向本校CSSA (中国学生学者联谊会) 的新生负责人或与本校新生辅导员咨询。

### 紧急联系人信息清单

姓名: \_\_\_\_\_  
家庭电话: \_\_\_\_\_  
工作电话: \_\_\_\_\_  
手提电话: \_\_\_\_\_  
电子邮件: \_\_\_\_\_  
家庭住址: \_\_\_\_\_

## 心理健康 ▶

2011年, 一项针对留学澳大利亚(的)中国学生的网络调查显示, 留学生因业余时间无处可去而常以网络和游戏打发时间者占26%; 找不到倾诉对象和途径的占17%; 学习、工作或经济压力大导致失眠者占16%; 自认为“吃得好睡得好, 心情畅快”的, 仅占被调查者的7%。异国的人文环境和教育体制, 父母的期待和爱, 都会给留学生带来空前的心理压力, 从而诱发心理疾病, 引发危险。



## 实例

### 事件

小B的家境一般, 虽然学习上有些偏科, 但总体上也是一个很爱学习的孩子。为了避免高考失利, 家里举资将他送来了美国。小B并不擅长英语, 但是, 如同很多家长一样, 小B的父母都以为到了美国英语就可以学好。很可惜, 实际上并不是这回事, 他花钱连续修了两学期英语, 都不过关, 举目无亲的小B变得越来越压抑和内向, 最后成了标准的自闭宅男, 不敢和任何人说话。更加不幸的是今年暑期的英语考试他又没有通过, 这是一年中他最后的一次机会, 失败了便意味着秋季小B无法如期变成正式的学生。失望、羞愧、孤独、和无处排遣的压力终于把他压垮了, 他开始出现精神恍惚、失眠、自杀倾向等典型的忧郁症症状。鉴于他的病状, 学校建议他休学一年治疗。

### 教训

来到一个完全陌生的国度, 面对文化冲突带来的环境适应问题, 面对孤独感、失落感、语言障碍和学业的重担, 有不同程度的心理压力是非常正常的。许多大学都有专门的心理咨询服务 (Counselling and Psychological Services), 我们有任何的心理压力或解不开的心结, 都可以找他们倾诉, 他们也会尽最大的努力帮助我们解决。遇到挫折困难, 要多与身边的老师同学探讨交流。学长学姐们在很多问题上都可以给初来乍到的同学们提供有效的建议和意见, 让大家能够豁然开朗、少走弯路。同时面对挫折, 我们不应怨天尤人、自暴自弃, 要理智分析其中的原委, 找到失败的真正原因, 对症下药, 尽快克服挫折, 从失败中走出来。事后要总结反思, 让自己变得更加强大。当然, 大家也不要忘记可以随时联系身边的各个机构, 组织, 如市内的中国大使馆, 校内的中国学生学者联谊会 (CSSA) 等寻求帮助。



## 第二章：日常安全

校园安全

夜间安全

交友安全

交通安全

旅游安全

饮食安全

# PART 2

## 日常安全

### 校园安全 ▶

在加国留学，除了要努力争取学术上的成就之外，更要注意在校园内的安全问题。加拿大众多大学，因各自所处的地理位置和文化传统不同，相应的规定和注意事项也都不尽相同。以多伦多大学为例：多大的校园比较大，又地处繁华的市中心，因而校园安全对于每一个人而言都十分重要。多伦多大学最大的图书馆 Robarts Library 位于 St. George 与 Harbour 的交界口。这个图书馆一共有14层，一般来说，从1楼到13楼都可以开放给学生学习，但从5楼以上（除第8层外）开始就需要T-Card才可以通行。在晚上11点之后，3楼以上的区域都会关闭，只开放1-3楼供大家24小时通宵学习，11点30分的时候会有安全人员专门来检查T-Card，如果没有带，将不允许继续留在图书馆中。

即便有这样的防范措施，自己还是要注意各方面的安全，不要疏忽大意。在一个人学习的时候，如果暂时要离开座位，就请旁边的人帮忙看一下自己的东西，以免造成财产的损失。此外，在白天的时候，任何人都可以进入到Robarts图书馆。曾有同学反映，在图书馆会出现一个黑人，递给你小纸条要求你给他一些零钱。同学不要回应即可。

在学校上课学习，还有一个很重要的方面就是学术安全。在考试的时候，不要做出任何有academic offense的行为，即作弊或抄袭他人的功课。尤其是对于抄袭的定义，在北美的大学要求极其严格，同学一定要搞清楚，不要稀里糊涂的犯了错，吃了哑巴亏。

如果要引用他人发表在学术性文章的内容，一定要注明，并且按照教授要求的规定格式写好reference，做到万无一失。一旦被发现抄袭现象，无论是有心或是无意，都有可能带来严重后果，比如零分，课程不及格，甚至是开除学籍，给自己的档案上留下难以抹去的污点。

参考链接 How Not to Plagiarize (From University of Toronto)

<http://www.writing.utoronto.ca/advice/using-sources/how-not-to-plagiarize>

实验室安全也需要注意。对于大部分学Science的同学而言，经常要做Lab，对于化学药剂等危险或有腐蚀性的材料，要格外的小心注意。严格遵守教授提供的方法保存和放置，预防泄露。

在2010年4月份的某一天上午11时左右，位于St. George Campus的Banting and Best Medical 研究大楼发生了化学剂泄漏事件。大楼内发出了警报称，有性质不稳定的化学粉末出现泄露，需要立即疏散。这类危险事件的发生，都是由于警惕心不够，而带来的后果难以想象。

### 夜间安全 ▶

大学生行程比较自由，夜间在外行走活动是常有的事，夜间出行的安全问题也广受关注。在偏郊外的一些学校，如University of Toronto Scarborough, University of Waterloo等，则需要注意夜间不要单独在外，应尽量选择人口密集并且灯光明亮的地方行走，尤其避免像Morningside Avenue那样的场所。在市中心比较繁华地段的大学如Ryerson和多大，则需小心陌生人搭讪或者带有歧视意义的挑衅行为。以多大为例，由于课业繁多，部分同学会选择最大的图书馆Robarts Library学习至凌晨，而夜深在校园行走的时候要避免出现一些麻烦的情况。尤其是在毗邻Victoria College和St. Michael College旁的一片草坪，名叫Queens park，就曾经发生过几起抢劫事件。

### 实例

#### 事件

在2012年秋季刚开学不久的时候，一位女同学在凌晨的时候横穿Queens park草坪，她边走边打电话，吸引了一名歹徒的注意。他把刀抵在女子的腰部，逼她交出手机和现金。这位女生反抗了一段时间，最终还是被迫将财物交给了他。

#### 教训

尽量避免在凌晨的时候独自步行，尤其是要避免横穿Queens Park。

#### 方法

多伦多大学的校园安全中心提供WalkSmart的人员在夜晚送行，保障学生的校园安全。工作时间：晚上7点至凌晨3点30分。Walk Smart从九月份开学第一天一直到本学年四月份结课的最后一天都可以送。请注意，周末和节假日的时候Walk Smart并不工作。他们送的范围是任何在St. George校区的建筑，包括Chestnut宿舍，或者在TTC车站附近的地点。  
联系方式：416-978-7233



## 交友安全 ▶

俗话说得好，在家靠父母，出门靠朋友。对于大部分留学生而言，都是千里迢迢从国内只身前往陌生的国度，在这边一旦出现了紧急情况，父母也是远水解不了近渴。常和朋友保持联系和沟通非常必要。然而，在结交朋友的时候，也要注意擦亮眼睛，善于分辨，避免结交有不良习性的朋友。在2013年伊始，网络上已经陆续报道出许多起国内外同学室友之间发生纠纷而最终酿成惨剧的案件。所以室友的选择要谨慎，尽量不要靠近有不良生活习惯，或者复杂社会关系的同学。自己也要恪守原则，多多为对方着想体谅。在结交外国友人的时候，要考虑到其宗教，文化等的差异。

### 实例

#### 事件

2012年12月6日早，渥太华卡尔顿大学的一名21岁的中国深圳留学生赵某惨遭杀害，身上多处受到利器重创。凶手是与他合租一套公寓的室友，25岁的男子汝某。在嫌犯出庭受审期间，汝某一直面带微笑，有时看起来迷茫不知所措。其辩护律师认为他需要进行精神评估，怀疑他有很严重的精神问题。然而，受害人的家人表示，在赵挑选室友的时候，曾经过了一定的考察。

#### 教训

在选择室友的时候，要注意室友潜在的言行举止，坚决远离生活习惯差，背景复杂和有精神障碍的人。物以类聚，人以群分，了解一个人，要注意观察此人的同伴，身边人的素质往往决定了其本身的修养和品性。在同住时，最好“约法三章”，彼此尊重。遇见紧急情况的时候，要及时拨打911或者向其他人求助，提前解决问题，避免酿成不可收拾的后果。

## 交通安全 ▶

在北美，驾车出游是一件非常普遍的事情。多伦多是北美第四大城市，辖区之间间隔车程大约是半个小时至一两个小时左右，因而留学生驾车也越来越普遍。考取安省的驾照通常要先考G1笔试，待到一年过后才可以考取G2路试，也可通过上全科班等方式缩短等待时间。总体来说，考取驾照的难度并不算大，因而在实际驾驶的时候要格外注意安全。

### 实例

#### 事件

2013年3月，一名在洛杉矶南加州大学上学的中国公民黄某在17日凌晨发生车祸身亡。他是一名电子工程系大三的学生，现年22岁。发生事故的时候，黄某坐在汽车副驾驶座的位上，在经过一个十字路口的时候，一辆汽车垂直撞上了另外一辆汽车，导致了惨剧的发生。据当地警方透露，肇事原因是由于女司机在行驶过程中闯红灯。

#### 教训

出门在外，我们的一举一动都牵扯着国内家人的心，珍重自身，也是对家人的负责。在驾车出发前，要考虑到前往地区的相关信息，例如天气，路况等等。在凌晨时分行车的时候，要注意避开有可能酒驾或者危险的驾驶员。在开车出门游玩的时候，不要疲劳驾驶，合理安排和分配休息时间，凡事以安全作为第一原则。开车时要注意路段限速，不要超速。

## 旅游安全 ▶

对于许多初来乍到的留学生而言，有机会到其他城市或邻近国家去旅游总令人心驰神往。在课业繁重的闲暇，抽出时间来让自己放松一下，领略不一样的北美风情自然是很有意义，可与此同时，一定要将自己的人身安全放在重中之重。避免一个人出行，如果独自旅游，则一定要安排好路线以及选择安全的住宿地点。

### 实例

#### 事件

2013年年初，加拿大籍华裔女子蓝可儿在洛杉矶酒店离奇遇害的事件引起了世界范围的关注，因其奇怪的生前电梯视频流传于网络，让其关注度更高，各方对其死因的猜测和分析也是层出不穷。据了解，她所选择居住的酒店是位于洛杉矶市中心的塞西尔酒店。该酒店的口碑一向不佳，附近治安混乱，在历史上也曾与多个著名命案有所关联。直到截稿前，蓝可儿的死因仍是一个谜，凶手的身份依然悬而未决。

#### 教训

在外出旅游时，一定要慎重选择入住的酒店，了解酒店附近的治安和过往历史，不要抱着一个人冒险的心理，不顾安全出游。同时也应注意文化差异，不穿带有挑衅、挑逗意味的衣物。

古巴共和国位于距离加拿大不远的拉丁美洲，因持中国护照不需要签证，所以这里成为了许多中国留学生旅游观光的胜地。事实上，因其美丽的白沙滩和碧蓝的海水风景，许多外国人也钟情到这里度假。理论上，古巴度假村的安全并不令人堪忧，同学朋友几个组队去玩也会度过一段悠闲的时光，但仍要对其他有可能危及人身安全的项目提高警惕。

## 实例

### 事件

在2012年末，一名在多伦多念书，来自中国青岛的女孩在古巴度假游泳时溺水身亡。据悉，这位女孩住在古巴的Hotel Villa Cuba酒店。遇难女孩与朋友们一起到古巴度假，同行的朋友三女两男，上周三才入住酒店，周四（11月1日）上午到海滩游泳时就发生惨剧，同行的朋友都吓呆了，在中国驻古巴大使馆的帮助下立即把机票改期飞回多伦多。她本来不想来古巴旅游，禁不住朋友的劝说才来的，没想到就此踏入鬼门关。

### 教训

出门在外，一定要多多当心和留意。不要去做自己力所能及的事情，尤其是独自一人的时候，否则甚至求救都不能第一时间得到回应。也不要因为疏忽大意而酿成惨剧。在发生意外的时候，要学会自救和依靠他人的力量脱离险境。若想在一个陌生的地方游泳，要有熟悉水性的朋友带领下并且确定周围环境适宜才可以下水游泳。在游泳期间若发现身体不适，如眩晕，恶心，心慌等，应立刻上岸休息或呼救。要是有腿脚抽筋的情况，要用力蹬腿或用力按摩拉扯抽筋部位，并大声呼救。一旦溺水，应保持头脑清醒，切勿慌张。溺水者以心肺复苏最为关键。将溺水者拉上岸后，要立即清除口腔，耳鼻喉的杂物，进行人工呼吸。

参考链接 Canadian Red Cross: First Aid and CPR  
<http://www.redcross.ca/what-we-do/first-aid-and-cpr>



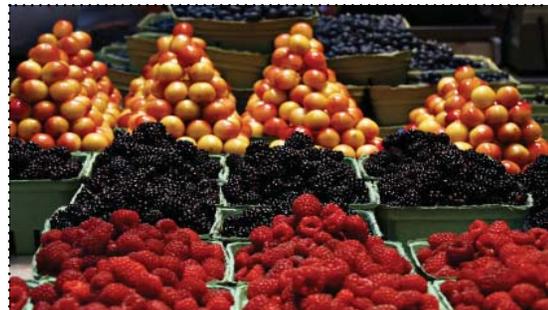
## 饮食安全

多伦多可谓是美食的天堂。由于这里有许多华人移民，有到处可见的中餐馆，因而对爱吃家乡美食的同学来说，多伦多是一个很不错的地方。可是饮食安全也要注意。在外用餐的时候，要注意餐馆卫生，尽量避免去脏乱差的地方用餐，在夏天的时候也不要贪吃生冷的食物，以免发生胃病，影响身体和学习。

在外尤其是娱乐场所不要随意接受陌生人递过来的饮料和食物，以防里面掺有迷药或者毒品。要避免过度饮酒和宿醉，对身体和精神都有很大的影响。

在临近期末的时候，许多同学都会用Red Bull或Monster等一些功能性饮料来帮助自己提神和提高注意力。但是，过多的饮用这些功能性饮料对身体会有负面影响。多伦多大学大二的某位同学，因为期末时饮用了过多这类饮料而导致身体功能紊乱失调，浑身浮肿，在医院挂了好多天盐水。这样不但造成身体和财物上的损失，还会耽误学习，起到了反效果。

在夜晚熬夜学习的时候，如果实在需要提神，用咖啡来代替功能性饮料。在平常学习中要集中注意力，提高效率，以免因为熬夜对身体造成损伤。



## 第三章：突发事件

自然灾害

溺水

枪械应对

面对抢劫

网络诈骗

火灾

失窃

## PART 3

# 突发事件

15 | 突发事件 | 自然灾害  
2013中国学生加拿大留学安全手册

尽管大部分安全隐患可以通过自查的方法排除，但是不怕一万就怕万一，各种突发状况还是会和留学生不期而遇，招致种种祸端。要是真遇见这些突发事件该怎么办，如何才能最大程度地保证在加拿大的留学生生命财产安全就成了需要解决的问题。本章罗列了一些留加学子可能会遇见的突发状况，并以案例的形式加以提炼说明，旨在提供实用技巧以备不时之需。

### 自然灾害 ▶

加拿大作为占地面积世界第二大的国家，国土面积广阔，涵盖不同的地理风貌。很多偏北部的城市在冬季的气候颇为恶劣，不时会有大雪甚至暴风雪的极端天气。

2013年2月，加拿大东部及美国东北部遭遇了大雪侵袭，这也是多伦多五年一遇的暴雪。因为暴雪因素，能见度较低，路面湿滑，交通事故频发，造成至少三人死亡，多人受伤，交通陷入瘫痪。多伦多警方当时呼吁市民避免驶出公路，以免发生意外。

另一方面，在冬季降雪频率较高的城市，建议大家避免骑车出行上学。以下为一名多伦多留学生的亲身经历，希望大家能够引以为戒。李某习惯骑车出行，冬季也不例外。某天雪后路面结冰湿滑，李某不慎摔伤骨折，被迫休养三个月。不恰当的出行方式，一时似乎提高了效率，但是一旦事故发生，将带来更多不便。

随着现代科技的发展，我们可以获得精准的天气预报，因此只要稍加留心 and 准备，同学们可以很大程度上规避这类危险。



图片作者：Martin Cathrae  
图片来源：<http://www.flickr.com/photos/suckamc/3162537173/>

### 溺水 ▶

加拿大自然风景秀丽，有优良的水文环境和开发完善的自然公园。许多留学生都喜欢在公园水边进行消遣娱乐，放松身心，享受美好的自然风光。但同时，同学们也需要留意这其中的安全隐患。溺水事故往往带来较为严重的后果，因此留学生朋友需要提高警惕，时刻留意水边环境，量力而行，同时避免在危险的水域嬉戏玩乐。只要多留心，此类事故在很大程度上可以避免。

### 实例

#### 事件

2009年某日，加拿大某高校的中国留学生Jacky和朋友Chris为了庆祝Chris女友的生日，会同一帮好友在渥太华Britannia沙滩上举行Party，二人乘坐一条买来的充气皮筏艇划向渥太华河对岸，中途与岸上的同伴失去联系。直至13天后，Jacky的尸体才找到。2012年五月，就读于加拿大尼亚加拉学院(Niagara College) 22岁的陈某，与国殇日长周末前往尼亚加拉大瀑布附近出游，当天下午，陈某与同学在尼加拉峡谷底端的河边烤肉，陈某想下水凉快一下，于是便走入水中，但很快在水中遇到麻烦，无法返回岸边最终不幸溺水身亡。

#### 教训

无论你水性好坏，都要选择有救生员监护的水域游泳或划船，避免野外随兴下水。很多看似平静的水面，其实暗流涌动，一旦入水，很难摆脱。要量力而行，不应只因一时兴起或他人怂恿而用自己的生命做赌注。特别需要注意的是，在尼亚加拉大瀑布观光时应留意身边护栏，不要处于拥挤环境，更不要试图翻越护栏，须知水火无情。尼亚加拉消防局局长曾公布一周内发生三起溺水事故，只有一例得到成功救援。因此值得各位留学生朋友特别留意，不要将出游的快乐酿成乐极生悲的惨事。另外，雷雨或风浪大的天气不要选择游泳或划船。当独自驾船、筏时，一定要备齐救生设备，包括救生衣、呼救通讯设备，避免独自驾船、筏赴陌生水域。乘坐船、筏都要遵守水上安全规定，了解掌握救生设备使用方法，并听从安全人员指挥。同时，游泳前严禁喝酒，因酒精会影响大脑的判断能力，从而增加游泳意外的发生机会。

谨防溺水 | 突发事件 | 16  
2013中国学生加拿大留学安全手册

## 枪械应对▶

近年，北美高校和城市发生较多的枪击事件，在外留学生的生命安全成为了家长和众学子首要担心的问题。加拿大比起别的留学国家，相对来说是比较安全的。但同学们应该防患于未然，提前了解应对之策。一旦身处枪击现场，根据自身的情况来应对是很重要的。

### 实例

#### 事件

2012年6月2日，多伦多最繁华的购物中心Eaton Center饮食区发生了枪击案，导致1死7伤。警方称此案件是一针对个人、有目标的行动，然而众多被卷入事件中的都是无辜路人。

#### 方法

万一发现自己身处枪击现场怎么办？

**能撤则撤：**如果是在建筑里或者大楼里发生的枪击案，首选是悄悄的逃离。要记住，是人跑而不是东西跑，如果你带着的东西会影响你逃生，放下吧，没有什么比生命更重要。逃跑时千万不要陷入死胡同，到达安全区域时立刻拨打911报警。

**能躲则躲：**如果在当时情况下无法安全逃离，那就迅速躲起来。如果是在房间里，锁门关灯，保持安静，手机静音，动作要迅速，尽最大可能保证藏身处的安全。如果无法找到房间或者藏身处，就尽量躲在大物件的后面。

参考链接 Toronto Police Service  
<http://www.torontopolice.on.ca/>



## 面对抢劫▶

由于留学生的防范意识普遍比较淡薄，加上许多留加学子学习用功工作刻苦，时常在实验室或图书馆熬到深夜才回家，这就使留学生很容易成为勒索抢劫的潜在目标。2012年度，因为大多伦多地区发生多起针对留学生的抢劫，多伦多警方将留学生群体划定为“需要特别保护的群体”。在路遇抢劫勒索，轻者钱财难保，重者有性命之虞，因此必须对此引起高度重视。

### 实例

#### 事件

Gerald是来自四川的一名博士研究生，因为工作繁忙他经常在实验室工作到凌晨才回家。为了节约房费他选择了收容所附近的一处民房租住。他曾经透露自己有过一个之内遭遇三次拦路抢劫的经历，虽然都破财消灾，幸免于难，不过一月三次的被劫频率让他惶恐不已。最后他租期没到就搬离了原住所。

#### 教训

1) 警方的一项研究显示，大多数校园周边的犯罪都发生在凌晨一点到五点之间。因此最好避免在这个时段外出，如果必须，则一定要提高警惕，尽量结伴而行。很多大学都有校园内的WalkSmart项目，免费护送晚归学生安全回家。  
2) 抢劫勒索案发率和区位因素关系密切，避开酒吧，迪吧，收容所等是非之地，避开僻静，陌生的街区。

#### 方法

如果路遇抢劫怎么办？

备好零钱，应对抢劫。留学生经常遇上一些人伸手要钱强取豪夺，如果不是乞丐，这些人一般都是为了一些小钱的小流氓，得到20加币左右就不会为难人。为了避免不必要的人身与财产安全，平时尽量使用信用卡或者储蓄卡，坚决避免携带大量现金，不过务必保证钱包里有20加币左右零钱。遇到抢劫，请将自身的生命安全放在第一位，将现金给他，不要惊慌或与其搏斗。

抢劫发生之后，立即拨打911报警。报警时要向警方说清楚自己的姓名、电话号码和地址；向警方描述抢匪的样貌、抢匪逃跑的方向甚至是车牌号码，还要向警方说明抢匪在抢劫过程中是否使用过武器。如果有目击者，请他留下等到警方到来。如有需要，保护好现场。不要让他人进入抢劫案发现场。

## 网络诈骗 ▶

随着网络科技的普遍，留学生在外学习与家里电话联络不方便，多数会通过QQ, Skype等软件。然而，近期留学生相关诈骗案越来越多，多数是通过盗取留学生网络账号，骗其父母亲人汇钱。而当对方要求打电话确认详细说的时候，骗子大多会以手机坏了或者被偷了为理由。留学生平时要注意账号安全，不要随便点开链接。如果发现账号被偷，一定要尽快联络国内亲人以防损失。平时在好友列表中也要注意备注，骗子大多会向备注为父母的好友下手。

### 实例

#### 事件

2013年3月，在多伦多留学的女生Emma收到了其母亲的通知，说刚才有人用其QQ号让她汇钱。由于该女生将父母备注改成了别的，骗子无法确认，就首先联系了其表哥说她手机掉了让她妈妈上QQ联系“她”，骗得其母亲主动联系骗子。骗子首先说有某一教授放了3万加元在她这里然后回国了，回国后提取不了现金又急需用钱，由于该教授非常照顾她，希望其母亲可以汇款给教授，中途还让其母亲打电话给该“教授”。后来，由于说话语气不同，其母亲看出了端倪，并没有理会骗子。

#### 教训

由于现在社交网页的发达，留学生非常多的真实消息都会被公布在网上，暴露在骗子的眼下。留学生要注意保护好自已的隐私，尽量一直保持和家里的联络，让家人知道自已的情况，避免上当受骗。平时要注意账号安全，避免登陆含有病毒的网站，避免点击不可信网站。如果有好友看似账号被盗，尽快通知该好友避免有更多的留学生被盜号。



图片作者：Diego Torres Silvestre

图片来源：<http://www.flickr.com/photos/3336/5724864079/>

## 火灾 ▶

自2000年起，大多伦多地区发生了很多起中国留学生因为火灾而受伤甚至死亡的事故。因为中餐炒菜时常常会引起烟雾报警器的鸣响，所以很多留学生都会将报警器摘下或者封住感应口，从而造成非常严重的隐患。在加拿大防火措施比较完善，几乎任何地方都有报警器，而有些留学生对警报置若罔闻，这也是非常危险的。

一旦火灾发生，不要慌乱，小型火灾要用正确的方式去扑灭。如果火势较大，在烟火中逃生要尽量放低身体，最好是沿着墙角匍匐前进，并用湿毛巾等捂住鼻口。必须经过火场逃离时，应披上浸湿的衣服、毛毯或棉被等，迅速脱离火场。

### 实例

#### 事件

2010年某日，多伦多市Scarborough地区一幢独立屋发生火灾，两名中国女留学生葬身火海，另外一名22岁的中国男生全身逾60%烧伤。据悉，火灾发生时，该屋有两扇窗户打开，造成火势迅速蔓延，而且屋内没有安装合格的烟雾报警器，导致遇害者没有在最佳时间逃出从而酿成惨剧。

#### 教训

留学生在找房子，尤其是租房之前，一定要注意：1) 屋内有没有烟雾报警器，2) 住所附近有没有消防栓，3) 上下楼梯和走廊有没有易燃物品遮挡。公寓楼一般消防设施比较完备，但是在入住之前，也要搞清消防通道在哪里，以免发生意外时措手不及。

## 失窃 ▶

留学生出门在外总会有不小心遭到小偷的时候，当发现了自己东西丢失时先不要着急，思考可行的方法。以下是一些建议：

1) 若是钱包被偷窃，而钱包内有证件以及银行卡信用卡时，首先是要向银行致电挂失，然后补办证件。

2) 若是护照和签证一起丢失，必须尽快去最近的警察局报案以及去中国领事馆补办证件。

3) 若是汽车失窃或者房屋遭窃先拨打911，与警察沟通完毕后尽快联系保险公司。

## 实例

### 事件

2013年年初时，一位女同学在图书馆自习时去用洗手间，将书包（内有苹果电脑，钱包）留在了座位旁，回来时发现钱包和电脑都不见了。当时自习室中人很少，并没有人发现什么不妥。这位同学事后去了失物认领处也没有找回失物。除了证件和银行卡，该同学的护照也丢失了，比起学生证补办和银行卡挂失，护照以及签证的补办是非常繁琐麻烦的。

### 教训

留学生只身在外时，若是有事不方便携带电脑之类的物品，需要离开时可以先找人帮忙看管一下自己的物品，千万不要将东西丢在公众场所里。平时也尽量不要随身携带例如护照和签证之类比较重要的证件。发现有东西丢失要尽快挂失补办，如有必要则通知警方备案。



## 第四章：法律法规

律师帮助

使用学生医疗保险

使用报警电话

使用支票

租房事宜

# PART 4

## 法律法规

### 租房事宜 ▶

同学们来到加拿大求学，一般会选择先住在学校宿舍。但是一段时间以后，考虑到宿舍的价格、伙食、和舒适度，大多数留学生都会选择校外租房。但是，虽然校外租房经济实惠，却总是会遇到这样那样的问题，有很多同学由于对加国法律的不了解而吃了许多哑巴亏。这里列出了一些租房需要注意的事项，以供首次租房的同学们参考。

#### 一、租房合同

在签订租房合同的时候，不要付超过两个月的房租。

一般来说，在加国租房，不论是中介还是房屋主人都会要求房客付月首和月尾的房租。这在法律上是被允许的。但是一旦房东或中介提出要多付几个月的房租，租客是完全可以拒绝的。因为加拿大的法律规定，房东只能收取最多两个月的房租作为押金。也就是说，多付的押金是不会被写入租房合同的，是不被法律保证的。如果提前搬离，房东可以扣下最后一个月的房租作为补偿。

#### 案例 | 经验

同学Jenny在未了解安省租屋法律的情况下，付给了房东3个月的房租，房东称是安全费，作为第一个月和最后两个月的房屋押金。结果Jenny入住后发现自己与其他房客相处的很不愉快，便要求搬离，于是房东便克扣了后两个月的房租不给。由于押金有一部分没有写入合同，Jenny在咨询律师后得知她只得白白损失一个月的房租了。

#### 二、押金缴纳要素要收据

在租房的时候，一般房东会要求租客交钥匙的押金。因为加拿大公寓的大门电子锁是很贵的，一般在50-100加元之间。房东为了防止租客弄丢门卡会要求缴纳押金。在交付押金的时候一定要要求写入合同或者收据。

#### 三、房屋保险

加拿大的房屋都是可以投保的，保险范围包括房屋被盗、失火和各种天灾人祸造成的损失。在租房之前一定要询问房东是否已经购买保险，有的房东会要求房客购买。房屋保险大概价钱在150-250加元/每年。

#### 案例 | 经验

同学Annie和朋友在租房的时候被要求购买保险。Annie极不情愿的花了这笔‘冤枉钱’。谁知半年以后，Annie和朋友的房子被盗，损失笔记本电脑2台，电器若干。保险公司在调查以后，将财产全数赔偿给了Annie和她的朋友。

#### 四、与邻居相处

跟中国不同，住在公寓里面的住户是不会面对面讨论或争执一些事情的，这也是为了避免以后再见面的尴尬。一般这种情况会由保安出面调停。当附近邻居抱怨一些事情的时候，千万不要急于对保安说“对不起”。因为，在他们的眼里，当你说了对不起，就证明你承认了邻居抱怨的事情，从而造成很大的麻烦。

#### 案例 | 经验

住在公寓里的Tracy近来一直被楼下的邻居抱怨吵闹，保安也几次来找她谈，并说楼下的女人怀孕了。此后Tracy和朋友一直在家里小心翼翼的生活生怕吵到楼下的邻居。但是保安依旧一次次的找上来。而且还有一些奇怪的例如敲地板，挪家具，之类的投诉理由。甚至有的时候Tracy已经睡觉了还会被询问是否发出了声响。Tracy忍无可忍，于是与保安辩驳。保安却言之凿凿的说，你说对不起，所以你承认了这些是你的错，并且我们已经记录下来。一旦将来要打官司，这些记录和保安的证词都会是很不利的因素。

## 五、与房东打官司

加拿大的法律一定程度上是保护租客权益的。它规定，在房客找到新的房子之前，房东不能以任何理由将房客赶走。但很重要的一点是，当你与房东由于一些矛盾而对簿公堂的时候，一定要出庭。法律同时规定，原被告双方有一方不出庭的情况下就会直接判另一方胜诉。

### 案例 | 经验

同学Jojo将租下的房子转租给了他人，这在合同上是不被允许的，于是房东将Jojo起诉。开庭当天Jojo正好回国，由于不了解加国法律，也没有请律师代为出庭。结果当Jojo返回加拿大时，房东拿着法院的一纸判决书要求Jojo在10天之内撤离。Jojo只好带着一堆行李和家具住到了同学家。其实，即使法院判决Jojo败诉，Jojo依然可以一直居住直到找到新的房子。

## 六、搬家注意事项

一般加拿大的House是带家具的，所以不用考虑家具问题。但是公寓就要自己准备家具了。当使用电梯搬家的时候，一般大楼会让住户缴纳一定的押金用于赔偿在搬家过程中对电梯造成的损坏。在搬家之前，保安会带领住户观察搬家的电梯有无损坏划痕等，然后让住户在一张表格上签字。在签字之前一定要确认表格的内容与实际情况没有差别。

### 案例 | 经验

同学Lily，在搬家之前没有仔细查看电梯就签了字，搬家以后，保安说电梯上多了一道划痕，并扣下押金250刀。搬家公司拒不承认划痕是他们造成的。最后在协商下，搬家公司同意承担50刀的损失。就这样，Lily花费了大量的金钱和精力来处理这些事情。

## 使用支票

支票在加拿大的用途很广泛，买车，租房都需要用到支票来完成。来到加国留学，学会使用支票变成了很重要的事情。

### 一、支票的时间和名字

支票的右上角可以规定提款人从哪天开始可以提出这笔钱。一般租房或者贷款买车都是要分期付款的。标明提款日期可以有效的避免好几个月的钱被

一次性提走。

### 二、空头支票

在加拿大，给别人开一张空头支票会严重的影响信用。如果银行的账户里没有支票上的数额，可以跟使用这张支票的人协商过一段时间以后再提钱。或者在日期部分标明可以提款的日期以保证卡内余额的充足。

### 三、签名

只有签署名字的支票才会生效，所以一定要对自己的签名做好保密工作，以免别人盗用支票。

## 使用报警电话

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。你可使用任何电话致电911，若你使用收费电话或无线电话也不用缴费。

当你致电911的时候，电话系统会立刻自动监听你所用的电话号码、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。如你不肯定，他会向你查询以确定你的需要。接线生随即把电话交给有关部门。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。

若你希望以保密身份举报已发生的罪案，请拨打灭罪号码：669-TIPS (669-8477)，一切资料绝对保密。

请勿在没有警情的情况下试拨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。如果不是特别紧急的情况也可以直接拨打附近警察局的电话。



## 使用学生医疗保险(UHIP) ▶

UHIP, 即University Health Insurance Plan, 是安省政府为留学生设立的一个医疗保险计划。UHIP 保险卡可以通过各高校的国际学生办公室获得。有了UHIP卡, 在安省就可以享受到很多基本的医疗服务。

对于发烧感冒之类的小疾, 一般只需到学校医疗室, 或者诊所(Clinic)就可以解决。不必使用医院的急诊(Emergency)。多伦多大学St. George校区的学校医疗室位于Bookstore二楼, 需要提前预约, 预约的网站和电话如下。

参考链接 Health & Wellness-University of Toronto

<http://healthandwellness.utoronto.ca/>

预约电话 416-978-8030

下面会为大家介绍UHIP卡的使用方法:

Direct Billing: 一些诊所(Clinic)会与SUN LIFE FINANCE有Direct Billing。也就是说只要去Clinic的时候带上UHIP Card, 并且填好个人信息, Clinic就会直接跟保险公司联系医疗费用等相关事宜。我们不用付钱, 或者只支付UHIP不包括的费用就可以了。

Pay First: 就是即使你带了UHIP, 也要先垫付医疗费, 医院会开出一张收据, 只要把收据寄到保险公司'SUN LIFE FINANCE', 保险公司便会寄支票返还你的医疗费用。

以下这些Clinic是可以直接使用UHIP的诊所。

Bay college medical and lockwood diagnostics		
Address: Unit 108, 790 Bay Street		Tel: 4169291900
Bay college medical centre		
Address: Unit 216C, 777 Bay Street		Tel: 4169778878
College-Care Walk-in Clinic		
Address: 315 College Street		Tel: 4169159285
Fairlawm Medical Centre		
Address: 2401 Yonge Street		Tel: 4163229933
Fast Lane Walk-In Clinic		
Address: 799 Bloor Street West		Tel: 4165331330
Harbourfront Health and Wellness		
Address: 8 York Street		Tel: 4163662273
Sheppard Beecroft Medical Clinic		
Address: 48 Sheppard Avenue West		Tel: 4162221477

注:有的诊所UHIP并不包含所有的医疗费用。在就医之前最好先询问是否可以, 以免造成不必要的损失。

另外, UHIP包括但不局限于:

处方药: UHIP每年可以报销5000加元的处方药, 大家都知道处方药都不便宜, 我们开的处方药都可以报销80%。而处方药的购买只需要带着医生开好的处方去Shoppers或者其他药店出示学生卡和UHIP卡就可以了。

各种按摩、针灸、理疗: 做为UHIP卡的拥有者, 我们每年可以报销高达700加元的物理治疗康复费用。

牙医及眼医: 另外, UHIP还可以报销部分牙医和不超过125加元的眼医费用。

如果需要更多的信息, 可以查询UHIP保险公司Greenshield和Sunlife的网站。

参考链接 Green Shield Canada

<http://www.greenshield.ca/sites/student/en/Pages/default.aspx>

参考链接 Sun Life Financial Canada

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

## 律师帮助 ▶

遭遇紧急状况, 如果警方问话, 一定不要自乱阵脚, 随意说话。尤其是在涉及到刑事案件的时候, 千万不可在律师不在场的时候就慌忙认罪, 应该及时寻求律师帮助。加拿大警察一般只管抓人和记录口供, 听取当事人解释的往往是法官。若是急于向警察解释, 由于语言障碍和专业知识的缺乏, 说了些和事实本身无关但却可能会影响到判决的话, 留学生就可能在法庭上处于很不利的地位。留学生应该在第一时间向使馆求助, 使馆可以向留学生提供协助, 推荐律师, 翻译, 向国内亲属通报情况等。



图片作者: SalFalko

图片来源: [http://www.flickr.com/photos/safari\\_vacation/6260723020/](http://www.flickr.com/photos/safari_vacation/6260723020/)