

2024 年 10 月 活动详情

华咨处多伦多移民安居服务

以下讲座及活动由加拿大移民、难民和公民部（IRCC）资助

★服务对象：加拿大永久居民，公约难民及乌克兰临时居民

活动名称	日期/时间	内容	地点/查询及报名
长者身心健康 语言：普通话	10 月 1, 15, 22, 29 日 (逢周二) 上午 10:00 至 11:00	<ul style="list-style-type: none"> 10 月 1 日：快乐身心 10 月 15 日：如何面对孤独 10 月 22 日：跨代交流 10 月 29 日：情绪管理 	线上讲座 杜小姐 416-292-7510 分机 0 416-293-4565 416-677-2914
心灵聊天站 语言：普通话/粤语/英语	10 月 2, 9, 16, 23, 30 日 (逢周三) 下午 1:30 至 4:30	<ul style="list-style-type: none"> 制定合适您个人需求的短期计划 协助您整合所需社区资源，以实现您的个人目标 常见主题：压力管理、焦虑、家庭问题、人际关系、个人成长、移民、定居压力等。 	线上/电话 心理健康小组 416-292-7510 分 1127
耆乐云俱乐部 语言：普通话	10 月 2, 9, 16, 23, 30 日 (逢周三) 下午 2:00 至 3:30	长者数码学习 <ul style="list-style-type: none"> 线上会议软件 (Zoom) 电子设备的设置 微信 电子邮件 (Gmail) 翻译软件 (Google Translate) 	线上讲座 梁小姐 647-454-3560
新移民互助小组 语言：普通话	10 月 3, 17, 31 日 (逢周四) 上午 10:30 至 11:30	<ul style="list-style-type: none"> 安居信息时时更新 自我保健知识与实践 娱乐活动与节日庆典 分享经验、结交朋友 	线上讲座 杨小姐 416-677-3152
阿拉伯新移民互助小组 语言：阿拉伯语	10 月 8, 15, 22, 29 日 (逢周二) 中午 12:00 至 1:00	<ul style="list-style-type: none"> 通过提供医疗保健和教育系统、长者福利、社会住房等方面的信息支持阿拉伯新移民更好地了解加拿大社会体系 为新移民在融入加拿大社会过程中建立友谊、获得支持提供平台 	线上讲座 Reem Danbel 437-349-4463
枫叶卡更新 语言：普通话	10 月 8 日 (周二) 下午 2:00 至 3:00	<ul style="list-style-type: none"> 申请资格 准备文件 申请表内容 平均审理时间 查询枫叶卡更新状态 何时以及如何使用在线问询工具 常见问题及如何提前规划与准备 	线上讲座 武小姐 647-999-6320
移民安居你问我答 语言：普通话	10 月 11 日 (周五) 上午 10:30 至 11:30	<ul style="list-style-type: none"> 税局网上账户注册及使用指南 为新移民提供轻松高效的互动环境，当场为您解答安居疑问，例如政府服务，社会福利，社区资源，税务，医疗，教育，及当地文化等 	线上讲座 杨小姐 416-677-3152
安居在安省系列讲座 语言：普通话	10 月 17, 24 日 11 月 7, 21 日 (逢周四) 下午 2:00 至 3:30	<ul style="list-style-type: none"> 10 月 17 日：聊聊多伦多的垃圾分类 10 月 24 日：多伦多市房屋数据中心一览 11 月 7 日：多伦多市公共安全和报警机制 11 月 21 日：枫叶卡和永久居民身份的保持 	线上讲座 顾先生 437-347-4971

华咨处租客信息咨询服：housing.support@cicscanada.com 416-292-7510 ext. 1222



416-292-7510 ext. 0 & 416-293-4565



settlement@cicscanada.com



cicssettlement



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Ontario 

<p>安省工人 最基本的权利 语言: 普通话</p>	<p>10月22日 (周二) 下午 2:00 至 3:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> 谁受安省劳工法的保护 最低时薪, 超时工作, 公众假期, 年假等 工作受保护的休假 人权法案 临时性与永久性解雇 终止雇佣权益 递交劳工申诉 	<p>线上讲座 武小姐 647-999-6320</p>
<p>营养与亚健康 语言: 普通话</p>	<p>10月29日 (周二) 下午 2:00 至 3:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> 什么是亚健康? 营养在亚健康中的作用 预防亚健康的饮食建议 改善亚健康的生活方式改变 亚健康的常见症状及营养干预 个性化营养与健康 	<p>线上讲座 武小姐 647-999-6320</p>

以下讲座及活动由安省劳工、移民、培训和技能发展部资助

★服务对象: 加拿大永久居民、加拿大公民、难民申请人、临时外籍工人和留学生

活动名称	日期/时间	内容	地点/查询及报名
<p>加国创业系列讲座 语言: 普通话</p>	<p>10月23日 (周三) 上午 10:00 至 11:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冬季安全驾驶要点和必备常识 冬季汽车的检测和保养 冬季不同路面情况下的行车注意事项 如何处理交通事故 	<p>CICS Finch Office 地址: 3850 Finch Ave. E, Suite 401 张小姐 416-292-7510 分机 0 416-688-3594</p>

华咨处租客信息咨询服务: housing.support@cicscanada.com 416-292-7510 ext. 1222



416-292-7510 ext. 0 & 416-293-4565



settlement@cicscanada.com



cicssettlement



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Ontario 