

为成功做好规划

发布计划

2013

关于这本小册子

这本小册子旨在帮助你做一些释放后的规划 - 想想一旦你不再被羁押，你要做什么。它是由The John Howard Society of the Lower Mainland所编写的，反映了我们的工作人员、志愿者和客户的知识和经验。它包含了关于卑诗省低陆平原 (Lower Mainland) 地区的政府服务和以社区为基础的组织的信息。当你还在被关押的时候，可以使用它来帮你制订释放后的规划。当你被释放后，可以用它作为一个方便的参考。

关于The John Howard Society

The John Howard Society通过有效和人道的刑事和社会正义方案，促进安全与和平的社会。该协会自1929年以来一直为加拿大的罪犯及其家庭服务。我们有分支机构遍布加拿大，竭诚为您服务。

我们的核心服务之一是我们的社区服务计划，为罪犯及其家属提供信息和转介服务。您可通过下列方式使用我们的服务：

- **在线**通过我们的网站，并通过电子邮件

- **在社区**通过我们的社区服务处，并通过我们的电话服务热线
- **在所有卑诗省的监狱**通过我们的电话服务热线，以及通过我们的Inreach计划寻求面对面的帮助，在卑诗省的所有联邦监狱里以及大多数的卑诗省监狱里均设有该计划。要联系我们，请拨打社区服务处，或提出请求面见我们的工作人员。

JohnHoward
SOCIETY OF THE LOWER MAINLAND OF B.C.

Community Services Office,
752 Kingsway, Vancouver, BC V5V 3C1

电话：604-872-5471 (分机222)

传真：604-872-1442

电子邮件：reception@jhsImbc.ca ,

网站：www.jhsImbc.ca

目录

你出狱的第一天	2
金钱的管理	3
身份证件	5
食物	8
房屋	8
服装, 家具和其他	9
收入援助 (福利金)	11
工作	13
教育	16
心理健康/压力/ 自杀	17
丙肝、艾滋病毒/艾滋病	18
药物/酒精成瘾	22
法律服务	24
获得赦免	25
远离过去的生活	26
一些肺腑之言	27
更多资源	28

你出狱的第一天

关于你终于要离开这个地方的那一天, 也许你已经想了很多很多。也许你一直在思考你想要在那一天做的所有事情, 像买一个比萨饼, 或和你的孩子们一起看一场冰球比赛。和我们大多数人一样, 对于那些应该做的事情你可能已经在头脑中有了一个列表, 比如报税和提高你的教育。但是在被释放之日, 只有三件事情是你必须想明白的:

- 那天晚上你去哪里睡觉?
- 你将如何由监狱到达那里?
- 你要如何支付去到那里的路费?

首先要把这些处理好。

- 如果你要回家, 一定要联系你的家人, 让他们事先知道你将会被释放, 特别是如果你希望他们来接你。
- 如果你要去庇护所, 要确保了解那里是否有床位。欲了解详细信息, 请参阅本指南的“住房”部分或致电211。
- 如果你要去Recovery House (康复治疗所), 在你走出监狱之前就要将此事安排好。你必须需要提前得到某个项目的接受才可。
- 欲了解详细信息, 请参阅本指南中的药物/酒精成瘾部分。

金钱的管理

如果你在监狱里的时候没有钱，在被释放的时候你需要得到一些钱。

the John Howard Society和救世军等组织是不提供经济援助的。

在监狱里的工作

在监狱里你可以得到工作。

你在监狱所赚的钱，没有花掉的部分会在你被释放的时候以支票的形式给你。

联邦监狱：所有有工作能力的罪犯，在联邦监狱服刑期间均需有一份工作。欲了解如何得到一份工作的详细信息，请参阅您抵达监狱后所得到的犯人指南手册。

省级监狱：所有有工作那里的罪犯，在省级监狱服刑期间均需有一份工作。受雇工作，可以帮助您将获得减免。如果你没有工作，向惩教计划提出请求以得到一个工作。

省级拘留所（审前，Remand Centre）：罪犯被拘留在审前羁押中心之时不必有一份工作，但如果你想得到一个工作，只需填写“工作豁免”，并提交给惩教计划即可。

一个银行帐户

为什么我应该设立一个银行账户呢？

它较其他选择（支票兑现，发薪日贷款公司）更便宜。

- 您可以将加拿大政府或卑诗省政府支票在银行免费兑现，只要其金额是在\$1500以下。您甚至不必有一个帐户。你必须出示一份同时具有您的照片和签名的身份证件，如驾驶执照，或两个其他身份证件。而相反，一个支票现金兑换商店在为您兑现政府支票时需要收费。

*例如：*兑现1年的HST/GST退税支票（4张支票，每张\$100.00），
在一家银行（你是其客户或者非客户）：\$0.00；
在一家支票兑现商店：约\$24.00（4个\$6.00的收费）。

- 如果你有一个帐户在您的银行或信用社，您可以存入或兑现任何其他支票。通常（但并不总是），需要收取一个每月的账户费或交易费。他们有时可能会扣留某个支票，但那是签发支票方的问题，跟你无关。另一方面，支票兑现商店不会扣留你的支票，但会向您收取兑现支票的费用。

*例如：*兑现薪资支票一年（26张支票，每张\$1040.00）

的费用 - 在银行：从\$0.00至\$48.00不等，根据每月月费或交易费\$48.00（12 x 4.00）；
而在一个支票兑现商店：约为\$910.00（26 x \$35.00）。

我如何获得一个银行账户？

携带两个身份证件去附近的银行或信贷联盟。

- 主要身份证件 - 政府颁发的有照片的证件（驾驶执照，BCID，当前有效的护照）
- 次级身份证件 - 出生证明，医疗卡，信用卡，银行卡

所得税

我为什么非要报税呢？

填报你的收入税有3个很好的理由：

1. **避免处罚。**如果你欠钱，延迟报税会导致罚款和被收取余额的利息。及时报税可以令你避免被罚款。
2. **得到退税。**如果加拿大税务局（CRA）欠你钱，你不报税的话，他们是不会退税给你的。如果你等了超过3年也未报税，你可能会失去您的退款。
3. **获得福利。**当你报税时，加拿大税务局（CRA）会寄给你一份“Notice of Assessment”，说明了你那年的收入情况。这会被许多政府福利计划用来验证你的收入，例如
 - **医疗服务计划（MSP）保费补助。**如果你的收入低，你可以从MSP获得保费补助，以帮助支付医疗服务计划账单。为了进行申请，需要你上一年的Notice of Assessment，这样MSP可以验证你的收入。
 - **公平医药护理。**如果你的收入低，你能获得Fair Pharmacare（合理的医药护理），这是一个帮助支付您的处方费的方案。为了进行申

请，需要你前两个年度的Notice of Assessment，这样MSP可以验证你的收入。

- **收入援助。**如果你申请救济金，你需要提供收入证明。您可以使用 Notice of Assessment 来证明。
- **卑诗房屋局。**如果你申请政府资助房屋，您需要提供收入证明。您可以使用您的Notice of Assessment来证明。
- **HST/GST退税。**如果你的收入低，你可以得到GST / HST退税，这是一个每季度的支票，以帮助抵消你所支付的GST/ HST。要申请这个福利，你需要进行报税（即使你没有收入），然后在GST/HST退税申请区域的“**Yes**”方框中进行勾选

我如何更换信息单（Information Slips）？

- 如果您在填写上一年度的纳税报表，但是没有信息单（T4，T5等），请向发出这些信息单者（您的雇主，银行等）索要。
- 如果您在填写之前年份的纳税报表，但是没有信息单（T4，T5等），请向加拿大税务局（CRA）索要。电话：1-800-959-8281（免费电话）

我在哪里可以得到一个纳税申报包或其他表格？

为了您的方便，CRA每年寄给你一个申报所得税的表格。如果您需要这些表格或不同的形式：

- **在监狱里：**John Howard 的工作人员可以给你带来这些表格。要联系我们，请拨打社区服务处电话，或提出请求以面见我们。

- **亲自领取**：在任何一间邮政局或Service Canada办事处领取。仅可在报税季节（2月至5月）领取当年的所得税表格。
- 在线：
- 从CRA的网站
www.cra-arc.gc.ca/formspubs/menu-eng.html
下载并打印你所需要的任何年度或任何其他形式的报税表格或文件
- 或者使用CRA在线订购表格以使他们寄给你一份印刷副本
www.cra-arc.gc.ca/cgi-bin/puborder.cgi?lang=en
- **致电**：拨打CRA电话1-800-959-2221（免费电话），使一份打印的副本可以邮寄给您

我怎样才能得到报税帮助呢？

如果你不能自己报税，你可以请人帮助你填报纳税表格。

- 在报税季（2月 - 4月），联邦政府执行社区志愿者填报所得税计划。欲了解更多信息，请联系CRA。Canada Revenue Agency
9755 King George Highway Surrey, BC V3T 5E1
电话：1-800-959-8281（免费电话）
网址：www.cra-arc.gc.ca
- 还有许多其他的机构，可以帮助你填报所得税（免费或低收费）。请向你的John Howard工作人员询问“低成本所得税填报服务列表”。要联系我们，请拨打社区服务处，或提出请求以面见我们。

身份证件

当你仍然在监狱里时，你可以申请出生证明，社会保险号码（SIN）和卑诗省医疗卡。在申请2-3周后，你就可以得到您的身份证件。

John Howard的工作人员能做些什么来帮助我更换我的身份证件？

- John Howard的工作人员可以为您提供提供的信息，并为您带来各种表格。要联系我们，请拨打社区服务处的电话，或提出请求面见我们。
- 如果你不确定当身份证件寄回时，你会身在何处，你可以把它邮寄至我们的办公室。要做到这一点，请填写John Howard工作人员提供给你的“邮寄地址协议”。

什么是由政府发出的带照片的身份证件？

为了防止身份盗窃，很多地方要你出示有效的政府颁发的有照片的证件作为主要的身份证件。这种类型的文件包含了所有用于识别您的身份的重要信息 - 你的照片、真实姓名、出生日期和签名。为了确保信息是经过核查和当前有效的，很多地方将只接受由加拿大政府发出的、有到期日期的身份证件（您的证件不应该是过期）。

在卑诗省有几种最为普遍接受的，由政府颁发的带照片的证件：

- 加拿大的驾驶执照（带照片）
- BCID
- 当前有效的加拿大护照

卑诗省出生证明

为什么我需要这些证件：你需要得到一个出生证明以获得社会保险卡 (SIN) , 驾驶执照, BCID , 卑诗省医疗卡和护照

申请时我需要什么文件：仅需要您的信息, 不要求出示身份证件

费用：\$27.00

如何申请：

- **在监狱里申请：**John Howard 的工作人员可以给你带来申请表格。要联系我们, 请拨打社区服务处电话, 或提出请求面见我们。
- **亲自领取：**在任何卑诗省人口统计局办公室或 Service BC 办公室, 你可以领取到表格并进行申请。欲了解地址信息, 请参阅电话簿内关于政府机构的栏目 (蓝页) , 或在网上查询。
- **在线：**下载并打印申请表, 并将其邮寄到表格上的地址, 或使用在线订购系统
www.vs.gov.bc.ca/births/certificate.html

更多信息：

- **在线：**www.vs.gov.bc.ca/births/certificate.html

其他加拿大出生证明

费用：不同的省和地区有所不同

如何申请：

- **在监狱里申请：**John Howard 的工作人员可以给你带来申请表格。要联系我们, 请拨打社区服务处电话, 或提出请求面见我们。

- **在线：**在这个有用的页面找到所有的省、地区和其他国家的正确的网站

www.vs.gov.bc.ca/contact/

更多信息：

- **在线：**www.vs.gov.bc.ca/contact/

社会保险卡 (SIN 卡)

为什么我需要这些证件：你需要一个 SIN 卡以得到任何政府的服务或福利, 以获得社会救济金、找到一份工作或报税。

我在申请时需要什么文件：一个身份证件

- 在加拿大发出的出生证明书, 加拿大公民证书, 印第安人身份证, 永久居民卡

费用：证件原件：无需费用, 补发证件：\$10.00

如何申请：

- **在监狱里申请：**John Howard 的工作人员可以给你带来申请表格。要联系我们, 请拨打社区服务处电话, 或提出请求面见我们。
- **亲自领取：**你可以在任何的 Service Canada 获取表格并进行申请。欲了解地址, 请参阅电话簿中政府部门栏目 (蓝页) , 或在网上查询。
- **致电：**打电话至 1-800-206-7 218 订购表格。选择“3”键。
- **在线申请：**下载并打印申请表, 并将其邮寄到表格上面的地址
www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/sin/

更多信息：

- **在线申请：**

www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/sin/

驾驶执照/ BCID

为什么我需要这样的证件：几乎做任何事情你都需要政府颁发的有照片的证件作为一个主要的身份证件，比如开立银行帐户，去酒吧，或使用信用卡。在这些情况下，您可以使用驾驶执照或BCID。

当然，你也需要驾驶执照开车、买汽车保险，或租车。

- 欲了解获得驾驶执照的更多信息，请参阅此网址 www.icbc.com，点击“**驾驶执照**”

申请BCID或更新我的驾照需要什么文件：两个身份证件

- 主要身份证件 - 驾驶执照，加拿大签发的出生证明，加拿大公民证书，印第安人身份证书，永久居民卡，加拿大护照
- 次级身份证件 - 任何以上证件，或一张银行卡，加拿大惩教局（CSC）有条件释放证，带照片的雇员身份证明，信用卡，假释证

费用：卑诗省驾驶执照：换发证件：\$17.00，

BCID：证件原件 \$35.00，换发证件：\$15.00

如何申请：

- **亲自领取：**在任何驾驶执照办公室。欲查询地址，请在网上查询www.icbc.com，点击“驾驶执照”，或参阅电话簿中的ICBC一栏

卑诗省医疗卡 (MSP)

我为什么需要这个证件：你需要一个医疗卡，以获得医疗保健。

申请MSP时我需要什么文件：一个身份证件（以下证件的复印件 - 在加拿大签发的出生证明，加拿大公民证书，永久居民卡，加拿大护照）

换发新医疗卡时我需要什么文件：填写申请表，无需任何身份证件

费用：换发证件：\$20.00（要等到他们发出账单，你再缴纳这个费用）

如何申请：

- **亲自领取：**你可以在任何Service BC的办公地点领取表格，并进行申请。欲了解地址，请参阅电话簿中政府部门栏目（蓝页），或在网上查询。

- **在线申请：**

下载并打印申请表，并将其邮寄到表格上面的地址，或使用在线系统申请

www.health.gov.bc.ca/insurance

监狱身份证件

联邦监狱：如果您被有条件释放（假释，法定释放），你将会得到一个加拿大惩教局（CSC）签发的有条件释放身份证件。

省级监狱/审前羁押中心：如果你从省级监狱/拘留所被释放，要求档案记录部门（收监及释放部，或简称A & D）出具一份Face Sheet（ID推荐报告）。

食物

免费餐点

并非所有的服务机构都提供正餐，而且有些还仅在特定的时间提供食物。以下是在低陆平原 (Lower Mainland) 的历史最悠久的靓汤厨房列表。

- **The Dugout 餐厅 (早餐)**
地址：59 Powell Street, Vancouver, BC ,
电话：604-685-5239
- **First United Church**
(周一至五，早餐)
地址：320 East Hastings St, Vancouver, BC ,
电话：604-681-8365
(下午4点以后，请拨打 604-839-6880)
- **Salvation Army Harbour Light**
(敬请致电查询当前的时间表)，
地址：119 East Cordova, Vancouver, BC ,
电话：604-646-6800
- **Union Gospel Mission**
(周一至周五午餐，每晚提供晚餐) ，
地址：601 E. Hastings Street , Vancouver, BC ,
电话：604-681-3405
- **Union Gospel Mission**
(早餐，午餐) ，
地址：658 Clarkson New Westminster, BC ,
电话：604-525-8989
- **The Front Room – Food4Life**
(早、午和晚餐) ，
地址：10667 135A Street, Surrey, BC ,
电话：604-589-7777

食物银行

食物银行分发食物和杂货给需要的人。一旦你有了一个住的地方，食物银行就真的能够给你很大帮助了。

大温哥华地区：请致电大温哥华地区食物银行
604-876-3601，

查询地址和工作时间，

卑诗省：请致电211，或参阅“白页”(white pages)
中的食物银行一栏

房屋

除非你有可去的地方，否则的话你就需要在出狱时找到一个可以留宿的地方。在卑诗省廉价的住房是很难找到的，所以你需要提前做好准备。在找到更稳定的居所之前，你可能需要找一个临时庇护所。

临时庇护所

如果你在出狱时需要一个临时的留宿地点，有很多地方都可以免费入住。请记住，

- 你或许只能在晚上回来睡觉，而白天则不能在那里逗留。
- 在庇护所的床位是有限的。致电庇护所和无家可归者帮助热线 (拨打211) ，以了解哪里有空余的床位。

- 在庇护所里需要遵守那里的规则 - 要尊重那里的人，否则你就不会受到欢迎。

以下所列是一些在低陆平原上 (Lower Mainland) 的大型临时收容所。

- **Catholic Charities Men's Hostel** ,
地址 : 828 Cambie Street, Vancouver, BC ,
电话 : 604-443-3292
- **First United Church**
地址 : 320 East Hastings St, Vancouver, BC ,
电话 : 604-681-8365
(下午4时之后请拨打 : 604-839-6880)
- **救世军Belkin House** ,
地址 : 555 Homer Street, Vancouver, BC ,
电话 : 604-681-3405
- **Lookout - The Russell** ,
地址 : 740 Carnarvon, New Westminster, BC ,
电话 : 604-529-9126
- **Hyland House** ,
地址 : 6595 King George Highway, Surrey, BC ,
电话 : 604-599-8900
- **Gateway Shelter**
地址 : 10667 135 A Street, Surrey, BC ,
电话 : 604-589-7777

在卑诗省还有很多其他临时庇护站。这里将介绍如何能找到它们。

- **庇护所和无家可归者帮助热线 (211)**
- 低陆平原 (Lower Mainland) 和菲沙河谷地区庇护所的床位信息和空余床位情况
- 电话 : 211 (免费电话, 一天24小时, 每周7天)

• 卑诗房屋局

列出所有在卑诗省的庇护所，
在线查询：

www.bchousing.org/Options/Emergency_Housing

稳定的住房

在卑诗省寻找稳定的住房在大多数时候是比较难的，而在监狱里得到这些信息就更难了。我们可以提供帮助。

The John Howard Society无家可归合作伙伴策略计划 (HPS) 可以为您提供关于应急庇护所、保障性住房的信息，以及那里有廉租房的信息。要联系我们，请拨打社区服务处的电话，或提出请求面见我们。

服装，家具和其他

释放时的衣着

在省级监狱/拘留所：

当您被关押时，他们会让您脱下衣服，并把它们放在一个储物柜。那就是你在被释放时将要穿的。但有些事情是会发生的。也许在你被逮捕的时候，你的衣物遭到了损坏，也许从那时到现在你已经变瘦或变胖了，也许你是在夏季的一个炎热的下午被逮捕的，而现在却正是隆冬时节。以下是您的选择：

- 询问**你的朋友或家人**是否可以给你带来一些衣物。监狱里的工作人员会将你带来的衣物与储物柜中的衣物进行一对一的替换。请向您的监室单元的负责人员了解详细信息。
- 救世军 (Salvation Army)
- 会带来一些衣服。但这需要一些时间，所以不要等到最后一分钟。提出请求见面他们，或者给他们打电话。Salvation Army 惩戒和司法服务处的电话：604-792-8581
- 监狱也会有一篮子的衣服可用。

在联邦监狱：

- 你可以带走你的衣服。

免费的衣物

- **First United Church** ,
地址：320 East Hastings St, Vancouver, BC ,
电话：604-681-8365
(下午4点后请拨打604-839-6880)
- **Union Gospel Mission** ,
地址：601 E. Hastings Street , Vancouver, BC ,
电话：604-681-3405

工作服

如果你没有找工作所需要的衣服，有一个地方可以帮助你。

- **工作服装协会 (Working Gear Clothing Society)** 为失业人士提供工作服。你必须有一个社会服务机构的转介，比如the Union Gospel Mission。有关该计划的更多信息，可在其网站上查询，
地址：87 East Pender Street

Vancouver, BC V6A 1S9 ,
网址：www.workinggear.ca

廉价的服装，家具及其他

如果你要重新开始生活，并且需要家具、服装和家居用品，有很多地方可以购买到极廉价的东西。有太多这样的地方，恕不一一在这里列出。请参阅电话簿或在线查阅地址信息。

- 旧货店
 - Mennonite Central Committee Thrift Stores (门诺会 中央委员会旧货店) ,
网址：thrift.mcc.org
 - Salvation Army Thrift Stores (救世军旧货店) ,
网址：www.salvationarmy.ca/britishcolumbia/
 - SPCA Thrift Stores (SPCA旧货店) ,
网址：www.sPCA.bc.ca
 - Union Gospel Mission Thrift Stores ,
网址：www.ugm.ca
 - United Church Thrift Stores
- 一元店，折扣店，清仓减价中心
- 旧货出售/搬家廉价甩卖/遗产出售，以及教堂义卖
- 二手家具店，二手店 (例如二手货连锁店)
- 分类广告或购买和出售广告 (印刷品或在线信息)

收入援助 (福利金)

收入援助 (“福利金”) 是卑诗省经济援助的主要源泉。目前, 这一方案是由卑诗省社会发展部 (MSD) 来运营的, 被称为“卑诗省就业援助” (BCEA)。由于该方案的名称每隔几年就会改变, 我们将使用对我们来说较为熟悉的术语, “福利金”。

福利金在提供收入援助的同时, 帮助人们获得就业机会。此外, 它为因残疾而无法工作的人提供收入援助。

我该如何申请福利金?

申请分3个步骤:

1. 提交申请
2. 做一个3周的工作搜寻
3. 面见就业援助员 (EAW) 参加一个资格面试, 这通常是在你提交申请的3周后进行。

自你申请一直到你得到第一张支票, 之间需要几个星期的时间。当你申请时, 向福利金办公室人员询问有哪些可以得到免费餐点和免费住所的地方。这可以帮助你, 直到你收到支票。

我如何提交福利金的申请?

在申请之前, 你应该了解以下内容:

- 提交申请时, 你需要一个**社会保险号码 (SIN)**
- 作为申请程序的一部分, 你必须披露你是否还有一个**尚未行使的关于一个可公诉的罪行的手令 (Outstanding Warrant)**, 或者遵照《加拿大移

民和难民保护法》尚未行使的手令。直到你解决这些事宜之前, 你没有资格领取福利金。

- 你在资格面试时需要携带的文件可列出一个清单。这里有几件大学是你需要携带的:
 - 两个身份证件 (ID), 以及一个有效的社会保险卡
 - 主要身份证件: 政府签发的带照片的身份证件 - 卑诗省身份识别卡 (BCID), 驾驶执照, 护照, 公民纸或移民入文件的原件), 由加拿大惩教签发的罪犯识别卡, 由加拿大印第安人和北方事务部 (INAC) 签发的印第安人身份安全证书 (SCIS)
 - 身份证件: 以上任何证件, 或出生证明, 不带照片的移民或公民身份的文件, 信用卡
 - 报税的Notice of Assessment, 或已进行所得税填报的证明

如何申请:

- **在省级监狱/拘留所:** 向该计划提出申请以获得福利金申请表格。在被释放之前的21-45天内要办理此事。
- **在联邦监狱:** 你将不得不等到你出狱之后, 才可以申请。你生活在中途之家时, 是没有资格的
- **亲自领取:** 在任何就业和收入援助办公室可领取申请表格。欲查询地址, 请参阅电话簿中的政府一栏 (蓝页) 或在线查阅。
- **卑诗省电话:** 1-866-866-0800 (免费电话, 24/7)

- **在线：**填写在线申请表

www.iaselfserve.gov.bc.ca/HomePage.aspx#

更多信息：

- 在线链接：www.gov.bc.ca/hsd/

我会被取消领取福利金的资格，或者我的福利金会被暂停或停止吗？

是的。这有很多原因。以下是一些你应该知道的。

- 福利是暂时性的援助，当您到达时间限制之后，MSD就可以停止你的福利金。
- 如果你因福利欺诈而被定罪或认罪，MSD可以在很长的一段时间内取消你领取福利金的资格。
- 如果你的申请上有不诚实的信息，MSD可以取消你领取福利金的资格。
- 如果你有关于一个可公诉的罪行的未执行的手令，或根据《加拿大移民及难民保护法》有一个未执行的手令，MSD可以取消您领取福利金的资格。

福利金和监狱

如果你在被羁押中，或者是住在中途之家，则没有资格领取福利金。如果您正在领取福利金的期间被关押，你将不能取您的支票，而他们则会取消该支票，并关闭你的档案。

一旦你被释放，必须重新申请。如果你是在一个省级监狱/拘留所，你可能在监狱里就开始申请程序。欲了解详情，请参阅上面的信息。

什么是残疾保险金？

残疾保险金是一种形式的收入援助，旨在解决有精神或身体残疾的人的特殊需要。

为了符合资格，你必须要有由医生确认的严重的精神或身体疾病。

申请时，您需要填写申请表，还需要让医生填写该申请表的一部分。申请表中的用语可以是非常复杂的，因此如果您正在考虑申请，在申请过程中应取得帮助。

- **卑诗省残疾人福利倡导计划**，帮助残疾人士获得卑诗省的残疾金。他们可以在整个过程中为你提供帮助，包括申请程序。查阅他们的网站了解更多信息，然后打电话预约。

卑诗省残疾人联盟 (BC Coalition of People with Disabilities)

大温哥华地区：604-872-1278，

所有卑诗省：1-800-663-1278 (免费电话) ，

在线链接：www.bccpd.bc.ca/advocacydb.htm

工作

我们每个人都要吃饭，故我们大多数人都有一份工作，虽然它不是支付日常生活开销的唯一方式。但不管你选择工作或做别的事情来维持生活，对于你的选择，你一定有你自己的意见。例如，Howard可能会想，“John在上周的每天都加班。他的工作真的很糟。他一定会后悔周末已经结束了，”但John可能会想，“哦，感谢上帝，又到星期一了！”我们都是各不相同的人。但是，当你回头再看看你所做的谋生选择时，你可能会想这些选择糟透了。那么就挑一个最不令人讨厌的选择吧。

有犯罪记录可能会限制你可以做的工作类型，但是在加拿大有超过三百万的人有犯罪记录。他们中的大多数人都有工作！¹

稳定的就业

因为你一生的大部分时间都将要工作，你可能会奇怪，“我应该寻找一个什么样的工作呢？”

- 一个你喜欢的工作
- 一个待遇不错的工作，
- 一个能给我一个稳定的收入来源的工作

从长远来看，只有一条是很重要的，这也就是最后一项。

你是否喜欢你的工作似乎很重要，但其实它也并没有那么重要。如果你需要谋生，你就会做那份工

作，不管你对它的感觉如何。在你的一生中，有时你是会得到一份你喜欢的工作，但是在你的职业生涯刚开始之际，还不是谈论这些的时候。即使你得到了你的梦想工作，你在开头的几个星期也会讨厌它的。这只是人之常情。

一份工作是否可以带来好的收入，似乎是确定你未来财务状况的最重要的因素，但事实并非如此。决定你将来会有多么富裕的，并不是你能赚多少钱，而是你能节省多少钱。在确定您未来的财务状况时，资金管理能力要比你一辈子能赚多少钱更重要。

从长期的角度来说，真正重要的是有一个稳定的收入来源。失业的期间将会有很大压力和花费。稳定的就业（以前曾被称为工作安全）使你能够渴望有假期的日子，并让您拥有收入，可以偶尔享受生活。有了稳定的工作，你就可以为更长远的目标节省一些钱，比如买汽车或退休。

- 稳定的工作可能意味着为同一个雇主工作很长一段时间，做同样的工作。例如：Eric在邮局分拣包裹，已经做了20年了。
- 稳定的工作可能意味着为同一个雇主工作很长一段时间，做不同的工作。史蒂夫在汽车零部件供应商那里工作，已经做了30年了，最先是在接货和发货部门，然后在销售部门，现在他发展购买。
- 稳定的就业可能意味着为不同的雇主工作，但失业的时间从来没有超过一个多星期。例如：Troy是一个快餐厨师。在他的职业生涯中他曾在很多不同的餐厅工作过，但他从未曾在找到下一个工作之前放弃其现有的工作。

什么样的人可以得到稳定的工作？一个可靠的人。如果你都不知道如何能够维持一份稳定的工作，就不要想去找一个这样的工作。

保持住工作 - 做一个可靠的人

找到工作，哪怕是任何工作，都是一个很艰巨的任务。如果你不知道如何保持住一份工作，花那么大的力气去找工作就没有任何意义了。如何保持住一份工作呢？做一个可靠的人。雇主们想聘请谁呢？那些看起来可靠的人。

- **要做你被雇佣来做的工作。**这意味着你不能在工作中用智能手机上网，而不去处理客户的问题。当你接受这份工作时，你同意做这份工作，而他们同意付你工薪。他们这样做不是因为他们需要你，而是因为他们需要将这些工作完成。把你自己这方面管好。做这项工作，并把它做好。因为如果你不这样做的话，会有其他人去做的，所以他们为什么要留住你呢？
- **出勤要准时可靠。**在每个上工日去工作。每天提早或准时到达。如果你生病或迟到，须打电话加以解释。
- **对人友善。**对所有的人要友善 - 你的老板、你的同事及你的客户，无论他们那天的心情如何，也无论你当时的心情如何。
- 让你自己和你的工作场所保持整洁和干净。着装得体，保持你和你的工作场所清洁。
- **保持不使用毒品和酒精。**如果你远离毒品和酒精，你就不能做好你的工作。如果你在早上仍然醉酒，就不能可靠地出勤。如果你精疲力竭并且

浑身臭气熏天，你就不能外表整洁干净。如果你因宿醉而醉醺醺的，就不能对所有人友善。

如果你做到了这一切，你会成为他们喜欢雇佣的雇员。如果你失去了你的工作，它不是因为你所做的事情。这些会使你更容易找到另一份工作。

找工作需要：

- **技能。**写简历、求职信和参加面试需要技巧。欲获得对于这些技能的帮助，请参阅下面的清单。
- **时间。**每周找工作应花40个小时。找任何工作都需要一定的时间。找一份好工作，则需花费更长的时间。如果你每天只花几分钟找工作，那么你可能要用几个月的时间才能找到一份工作。

获得一份工作 - 做个可靠的人

获得一份工作永远需要同样的5个步骤：

- **确定你要找什么样的工作。**这取决于你正处于你生活的哪个阶段。这可能涉及到**职业生涯规划**，以及得到更多的**教育**。但是，你也可能在某个时刻只是获得到任何你所能得到的工作。
- 准备好你的工具。无论你要找什么样的工作，你总是需要4个相同的工具：找工作时需要穿的服装、简历、求职信和一支笔。
- **“找工作的服装”**是你在上门毛遂自荐时、投递简历及参加面试时所穿的装束。它会说服雇主

相信你是整洁而干净。(如需帮助,请参阅着装一节)

- **你的简历**会使雇主确信你有良好的教育,具备你想要做的这份工作的技能和经验.此外,它还表明其他人曾经雇佣你,一直留着你工作,这表明你可以成为一名好雇员。(如需帮助,请参阅本节末尾的参考资料)。
- **你的求职信**说服雇主开始看你的简历。(如需帮助,请参阅本节末尾的参考资料)。
- **随身携带一支笔**表明你是有准备的。你可能无需带笔,但是如果他们想要你填写一份报名表或者其他文件,而你却没有带笔,那么你就会看起来缺乏一定的准备。总是要随身携带一支笔。
- **查找和申请工作。**查找的方式有很多。要时时记得使用你的工具。
 - 询问家人和朋友
 - 与以前的同事和以前的雇主交谈
 - 上门毛遂自荐,即亲自从一个地方到另一个地方去,询问他们是否正在招聘,留下简历或者填写申请表格。首先要知道你要说什么,穿你找工作的服装,携带你的简历和一支笔。查找要上门毛遂自荐的地方,参看黄页或者就在街道上从一个地方到另一个地方留下你的简历。
 - 在网上推销自己,从一个网站到另一个网站,查找职业/专业/工作机会的页面,并遵循其上关于工作申请的程序。
 - 就业安置机构,工会大厅

- 公告板上的的工作信息 - 社区中心,图书馆和一些超市
- 网站上的招聘信息发布
- 就业计划 - 教你求职技巧,可以帮助你找到一份工作。
- **得到一个面试。**你在参加面试时的任务是要说服面试你的人,你就是他想要雇佣的那个可靠的人。你的简历也许已经告诉他们你有做那项工作的技能和经验。而你本人还要令他们确信你确实具有这些技能和经验,同时是一个可靠的人。
 - 在回答问题时,谈谈你是如何准时上班的,你通常保持整洁干净,而且你对人友善。

谈论对人友善的例子:

问:“你会如何形容自己?”

答:“我是一个对人友善的人。我真的很喜欢帮助客户”。

- 如果你曾做过什么举动显示出你的承诺、努力工作或团队精神,试着谈论它。它会使你从其他候选人中脱颖而出。
- 谈论你会保持整洁干净的仪表,并有一个有趣的爱好:
 - 问:“你的朋友怎么形容你呢?”
 - 答:“嗯,我在柔道场训练课上的朋友喜欢取笑我总是在课前清扫垫子。他们叫我清洁先生,但我不喜欢在一个肮脏的垫子上滚来滚去。”
- 在参加面试时,做一个可靠的人 - 准时到达,要保持整洁、干净和清醒。

- 通常情况下，你申请一份工作后，他们会电话来邀你参加一个面试。在一个小企业，面试时可能会是站在那里进行的，你要给他们一份你的简历。总是要做好当场就进行面试的准备。
- 请记住，一个可靠的人总是会说“谢谢你”。
- **获得一份工作。**如果雇主提供给你一份工作，接受它。取得一些经验。当你已经有一份工作的时候，再找下一份工作就比较容易了。

资源：

在省级监狱里：

- **参加就业准备计划 (EPP)**，如果在你的监狱中提供该计划的话。它会教给你更多这方面的技能，你会获得刑期减缓，还可能有提供餐点。

在社区：

- **Service Canada - Working in Canada** (在加拿大工作) 有关信息，简历，求职信及招聘网站链接的信息。查看他们的网站，或致电查询位于您附近的办公室，大温哥华地区：604-893-2200，电话：1-800-O-加拿大 (1-800-622-6232)，在线链接：www.workingincanada.gc.ca。
- **“就业和劳动力市场服务”**是关于卑诗省的就业计划和服務的一站式的信息资源。要亲自查询就业援助服务，请致电Enquiry BC (卑诗省查询)，大温哥华地区：604-660-2421，卑诗省电话：1-800-663-7867 (免费电话)，在线链接：www.labourmarketservices.gov.bc.ca
- **Work BC**是一个信息来源，可帮助你在卑诗省找到一份工作：www.workbc.ca

- **About Job Search**提供简历，求职信，职位搜索，面试问题的正确答案等。

网上链接：jobsearch.about.com

- 阅读这本书。《**你的降落伞是什么颜色的？ - 找工作和职业转换的实用手册**》。Richard N. Bolles著。在大多数图书馆和书店可以见到。

教育

获得更多的教育，是得到一份更好的工作和创造更激动人心的未来的一个方式。

成人基础教育 (ABE)

无论你目前的教育级别如何，成人基础教育计划 (ABE) 可以帮助你提高你的教育，并且成本非常低廉。

- 学习阅读或升级其他技能 (写作，数学，科学)
- 取得成人基础教育结业证书，GED高中同等学历，或从高中毕业，并获得卑诗省成人毕业文凭 (以下简称“成人Dogwood”文凭)

在监狱里：

- **省级监狱**：GED和卑诗省成人毕业课程在大多数省级监狱中有提供。欲了解更多信息，向该课程提出你的请求。

- **联邦监狱**：在大多数联邦监狱中，ABE、GED和卑诗省成人毕业课程均有提供。欲了解更多信息，请与你机构的假释官交谈。

在社区：

- ABE通过您当地学校委员会的持续教育部门提供。或通过许多卑诗省的社区学院提供。要查找位于您附近的课程，请联系BC 211。

大温哥华地区：211 (免费电话)

在线：www.bc211.ca

专上学历

在职业学校，学院或大学的专上教育，可以帮助你
在你喜欢的领域找到一份好工作。

- **CareerPlanner**是卑诗省高等教育的一站式信息资源，
在线链接：www.educationplanner.ca

心理健康/压力/自杀

每个人都经历着压力 - 这是自然的。没有它，我们就失去了继续生活的驱动力！到监狱服刑让人感到很大压力。根据Holmes and Rahe的压力等级，只有三样东西被认为是比在监狱中服刑经受更大的压力。它们是配偶死亡、离婚和分居。对于许多人来说，服刑期间压力最大的时候是刑期开始、刑期结束及释放后的头两个星期。所以，如果你感到了很大的压力，这是完全正常的。给自己一些时间来调整，然后你就可以继续前进了。和他人交谈一下你的感受。你并不孤单。²

压力/心理健康

所有人都是面临问题的。只是有些人对于如何处理
这些问题了解得更多。

- 不要以为这些问题会自己离开。他们通常不会自己离开的。
- 不要认为你无法克服挑战。
- 不要害怕寻求帮助。我们都需要支持。

如果您解决问题需要帮助，有一些计划的设置旨在帮助你 - 支援小组、辅导及其他。

在监狱里：

- 提出要求与医疗保健人员交谈

在社区：

- **加拿大心理健康协会**可以帮助你找到你所需的服务。
大温哥华地区：604-688-3234，
卑诗省：1-800-555-8222 (免费电话)

危机与自杀

你并不孤单。很多人都有过自杀的念头，但在他人的帮助下已经找到另一种方式来面对他们的痛苦，并没有结束自己的生命。

在监狱里：

- 监狱工作人员会有所帮助。如果您或其他人在监狱里有自杀倾向，告诉工作人员 - 任何人员，卫生保健人员，牧师，长老。

当你尝试使某人获得帮助时，你不是一只通风报信的老鼠，相反你是一个男子汉。我们怎么知道这些呢？The John Howard Society在加拿大的监狱提供服务超过80年了，我们了解这一切的奥秘。

- **The John Howard Society**能够提供帮助。如果您或其他人在监狱里有自杀倾向，请告诉我们。我们将尽我们所能帮助。你并不孤单。联系我们。
- **危机热线**为经历痛苦或绝望的人们提供保密的、非批判性态度的支持。
大温哥华地区：604-872-3311，
卑诗省：1-800-SUICIDE（或1-800-784-2433），
免费电话，每天24小时，每周7天。

在社区：

- **危机热线**为经历痛苦或绝望的人们提供保密的、非批判性态度的支持。
大温哥华地区：604-872-3311，
卑诗省：1-800-SUICIDE（或1-800-784-2433），
免费电话，每天24小时，每周7天。

丙肝、艾滋病毒/艾滋病

什么是丙肝？

丙型肝炎（丙肝，HCV）是一种血液传播和病毒感染的疾病，导致肝功能损害。不是每个得了丙肝的人都会马上出现症状，所以很多人被感染了但却不知道！

我是怎样得丙肝的？

丙型肝炎病毒通常是透过直接接触丙肝污染的血液（需要进入你的身体）来传播的。不容易通过其他体液（如唾液或精液）传播丙肝，除非这些体液中有一定的丙肝污染的血液，而该体液进入到你的身体。

丙肝的传播是最常见的方式，是你的皮肤被污染了丙肝的东西所刺破，或是被污染的东西与破损的皮肤接触，如：...

- 共用受污染的设备（针，电磁炉）为静脉注射毒品
- 用被污染的针头获取一个纹身或身体穿刺
- 使用被他人所污染了的个人卫生设备（剃刀，指甲钳，指甲剪或牙刷），然后，一不小心，刺破你的皮肤或牙龈。

有没有办法来治愈丙肝？

虽然目前还没有治愈的方法，但是有管理疾病的方法，以减少病毒对你的身体的损害。因此，去测试一下，并获得您所需要的医疗保健。

如何可以减少我得丙肝的风险？

丙肝是很难杀死。它在体外存活数天（有些研究说，体外停留长达4天）。它可以经高热杀死，但它不能被清洁剂或漂白杀死。所以，³

- 不要使用可能被污染的设备。如果你不确定，走开为上策。
- 在得到一个纹身或穿孔时，不要使用可能被污染的设备或墨水。如果你不确定，走开为上策。
- 不要用别人的个人卫生设备（剃须刀，指甲钳/剪刀，牙刷）。

我怎样才能了解更多信息，得到测试，得到关于丙肝的帮助？

在监狱里：

- 请求面见卫生保健人员。

在社区：

- **The Lower Mainland Purpose Society** ,
地址：40 Begbie Street,
New Westminster, BC
V3M 3L9 ,
电话：604-526-2522

艾滋病毒/艾滋病是什么？

人类免疫缺陷病毒（HIV）是一种只感染人类的病毒。长时间的艾滋病毒感染可导致获得性免疫缺陷综合症（AIDS），这是一种会削弱你的免疫系统的疾病，可以让你的身体无法抵抗感染。

我怎样得艾滋病毒/艾滋病的？

要得艾滋病毒/艾滋病，你需要三样东西：

- 一个有高含量艾滋病毒的体液（血液，精液，直肠或阴道分泌物）
- 一个方便的切入点，使病毒进入你的身体（在你的阴茎尿道，肛门，在你的嘴里的疼痛，因毒品、纹身或穿孔针点刺而导致对皮肤的针刺）
- 将体液从一个人传给另一个的行为（无保护的性行为，使用受到污染的设备注射药物）

有没有治愈艾滋病毒/艾滋病的方法？

虽然目前还没有治愈的，有管理疾病的方法。因此，获得测试，并获得您所需要的医疗护理。

如何可以减少我得艾滋病毒/艾滋病的风险？

只要记住遵循安全性行为，安全的药物，安全的纹身/穿孔做法。所以，

- 不要使用可能被污染的设备。如果你不确定，走开为上策。
- 当得到一个纹身或穿孔时，不要使用可能被污染的设备或墨水。如果你不确定将其消毒或离开。
- 不要有不安全的性行为。

欲了解更多信息，请参阅“减少伤害”一节。

我怎样才能了解越多，得到测试和关于丙肝的帮助？

在监狱里：

- 请求面见卫生保健人员。

- 如需帮助，或要求其探访，敬请致电他们。
- **卑诗省监狱外展计划**积极地生活协会 (Prison Outreach Program Positive Living Society of BC)
- 地址：1107 Seymour Street, 2nd Floor
Vancouver, BC V6B 5S8 ,
自省级监狱/拘留所致电：604-525-8646 ,
自联邦监狱致电：1-877-900-2437

在社区：

- **Positive Living Society of BC**为艾滋病毒感染者提供计划和服务。星期一至星期五的10:00至下午4:00接待患者，或可致电他们。
地址：1107 Seymour Street, 2nd Floor,
Vancouver, BC V6B 5S8 ,
大温哥华地区电话：604-893-2200 ,
卑诗省其余地区：1-800-994-2437 (免费电话) ,
在线链接：www.positivelivingbc.org
- **AIDS Vancouver**为艾滋病毒感染者提供各种计划和服务。AIDS Vancouver
地址：1107 Seymour Street
Vancouver, BC V6B 5S8 ,
电话：604-893-2201 ,
在线链接：www.aidsvancouver.org

减少危害

安全性行为

最佳的做法是始终要备有安全性行为所需的物品。

这里有一些选项可以让你保护自己：

- 禁欲- 这意味着没有性行为 (最安全) 。
- 不要与任何人有不安全的性行为，除非你确定他们没有感染艾滋病毒。

- 在性交中使用乳胶避孕套/乳胶牙用橡皮障 (口交，肛交，手交) 。不要重新使用避孕套。如果您使用润滑剂，要确保它是水基的。不要使用油基润滑剂。它们削弱了避孕套的作用。

更安全的药物使用方法

自19世纪，医疗保健行业就已经了解了清洁的医疗设备的重要性。在健康护理的环境中，所有用于给药的设备需要预先消毒，并且只能使用一次，这样你就不必担心被传染任何疾病。如果您使用的是静脉注射毒品的，这里有一些方法来保护你自己。

- 没有静脉注射吸毒的行为 (最安全) 。
- 不要反复使用药物的设备。每次使用新的设备。
- **不要使用被污染的工具/设备。**在注射药物时，如果你不知道针和你所使用的其他任何设备是否干净，消毒后方可使用。**记住要清洁和消毒所有接触药物的设备和你本身**，而不仅仅是消毒针头。

更安全的纹身/穿刺方法

纹身和穿孔设备应该是无菌的，以确保安全。早在20世纪80年代纹身行业就已采取安全的做法，这也就是为什么一个规范的纹身店感觉上更像是一个医生的办公室，而不是一个纹身店。

- **不要使用被污染了的纹身设备。**为了刺穿或纹身的设备能够被安全地反复使用，它必须被灭菌，而不仅仅是消毒。在家里或在监狱里你不能做到这些，所以不要在这样的地方进行纹身或穿孔。
- **不要重复使用一个纹身针或穿刺针。**用于纹身和穿孔的针在被买来的时候是带有消毒包的。当纹身艺术家使用这些器具时，你应该看到他打开那

些消毒包。当他完成纹身之后，你应该看到他弃针头弃置于一个锐器盒中 - 否则，他可能会反复使用这些针头。如果你在家中或监狱里做一个纹身或穿孔，请确保您使用无菌（不是仅仅被消毒的）注射针。

- **不要与他人共用纹身墨水**，因为墨水是不能进行灭菌处理。当你去纹身时，墨水应该是预包装好的，你应该看到纹身艺术家在开始纹身时打开包装，然后把它加入纹身枪里。如果你在家中或监狱里做纹身或穿孔，不与他人共享墨水。

清洁您的设备

不要碰运气。除非针是从消毒包里拿出来的，你得假设他们是在使用肮脏的针。一定要把针头清洁！

如果你想采取更安全的药物实践做法和更安全的纹身做法，你必须保持你的设备清洁。

- **杀菌处理**将杀死所有的病原体（细菌，病毒，霉菌孢子）。消毒时，你需要除去微生物可以隐藏在其中的任何有机物，然后在高热下高温处理该器具达一个小时的时间，这通常是使用高压釜。这将杀死一切东西，包括丙肝和艾滋病毒。
- **消毒**（杀菌）会杀死一些病原体（细菌，病毒，霉菌孢子）。消毒时，你需要除去微生物可以隐藏在其中的任何有机物，然后覆盖所有表面并将其放入消毒剂（如漂白剂）中。这将杀死大多数东西，包括丙肝和艾滋病毒。

- **您不可以直接将肮脏设备进行消毒或杀菌。**您必须首先清洗以除去有机物质，然后再进行消毒或者杀菌过程。

如何清洁针头

警告 - 漂白剂对于艾滋病毒/艾滋病并不是100%有效的，而且它不会杀死丙肝病毒。不过，如果你要反复使用针头，这是保护你自己的最好的方法。

为了使清洗容易，在使用它之后立即清洗设备，避免血液干涸留存于注射器中。

- **第1步** - 用水清洗3遍 - 每次都换用新水。请确保你除去你可以看到的所有有机物质。
- **第2步** - 用漂白剂消毒3遍 - 每次都使用新的漂白剂。为了提高清洗效果，将设备拆分开，并将每个部件浸泡在漂白剂中至少30秒钟。不要把漂白剂稀释。
- **步骤3** - 用水冲洗3遍 - 每次都使用新鲜的水。请确保您冲洗彻底掉漂白剂，这样你就不会把它注入你的血管中。

减少伤害的用品

安全性行为和更安全的药物常规耗材会为您提供免费。

在监狱里：

- **在省级监狱：**避孕套、水基润滑剂和漂白剂可供所有罪犯使用，而无需询问工作人员。美沙酮维持治疗程序也予以提供。
- **在联邦监狱：**避孕套、水基润滑剂和漂白剂可供所有罪犯使用，而无需询问工作人员。美沙酮维持治疗程序也予以提供。

一瓶单独的30-60毫升漂白剂不会被视为违禁品，所以你不会因此而被控罪。如果你有一瓶以上，你将被视为是藏有违禁品。

在社区：

- **HealthLinkBC**将会帮助您更换针头或免费发放安全套。查找离您最近的办公地点，敬请致电：811（每天24小时，每周7天）
- **酒精和药物信息热线**将帮助您在附近更换针具。大温哥华地区电话：604-660-9382，卑诗省其他地区电话：1-800-663-1441（免费电话），电子邮件：help@bc211.ca，网上链接：redbookonline.bc211.ca
- **Insite**（更安全的药物实践用品资讯），地址：139 East Hastings Street, Vancouver
- **Free Medical Clinic**（更安全的药物实践用品，更安全性的行为实践用品，资讯服务），地址：10667 135A Street, Surrey，电话：604-583-5666

药物/酒精成瘾

“药物成瘾是奇怪的，因为有些人会固执地依附于它，即使它在逻辑上没有任何意义。他们试图要回避谈论这个对其他人来说是非常显然的问题。”The Last Door Recovery Society的工作人员Dave Pavlus说。⁴

如果你正在监狱里阅读这些内容，你可能已经经历了排毒(detox)。现在，既然你不再继续用药并且是清醒的，你就有机会获得你所需要的帮助。也许现在是时候开始谈论如何解决您的问题。如果你已经进行过尝试，但是失败了，请再试一次。你不必孤军奋斗。

不住宿的治疗服务

住宿的治疗服务计划并非适合每个人，所以这里介绍一些其他治疗方案，不论你住在哪里。

- **美沙酮维持计划** 服用美沙酮是摆脱阿片类药物（海洛因，氧可酮和吗啡）的一种方式。这是在监狱内外都可行的方法。
在监狱里：与医疗保健人员交谈。
在社区：与你的医生交谈或致电酒精及药物成瘾热线。
- **支持小组** Alcoholics Anonymous (AA) 和 Narcotics Anonymous (NA) 等支持小组是人们定期见面以讨论他们共同面对的成瘾问题的小组。在这里，你可以从曾经经历过这一切的人们那里得到认同和支持。
在监狱里：AA和NA在许多监狱和拘留所里举行聚会。（在大多数康复机构和治疗中心的治疗计划中，定期聚会是一个重要组成部分，所以无论你想加入一个支持小组，或去一个治疗中心或，在监狱里面就开始参加聚会将会帮助你学习他们的治疗原则）。

在社区中：你只要出席。要查询在您附近的聚会地点，敬请致电酒精和药物信息热线。

欲查询关于其他成瘾问题的支持小组（赌博，网络，性），请拨打211

- **酒精及药物资讯热线**将会帮你找到你所需要的解决你的成瘾问题的方法和工具，包括针具更换，美沙酮治疗计划，一个支持小组，或治疗中心。

大温哥华地区：604-660-9382 (24/7) ，

卑诗省其他地区：1-800-663-1441 (免费电话, 24/7) ，

电子邮件：help@bc211.ca ，

网上链接：redbookonline.bc211.ca

住宿治疗服务

住宿治疗项目并非适合每个人，所以一定要确保你准备好遵守与你在一起居住的人的规则，然后再申请。如果你正在寻找住宿治疗，即你住在一所房子并接受治疗，这里是你的选择：

康复治疗所 这是一个清洁、安全和无饮酒的生活环境，在这里你可以学到在生活中摆脱上瘾的物品。这个计划通常是3个月至2年的长度。当你在那里时，你很可能会参加支持小组（如NA和AA）的聚会，另外许多计划还提供了一对一的辅导。他们中的许多人还提供了日常生活的内容 - 帮助做饭，打扫卫生，接受教育及找工作。

你可能听说过，并非所有的康复治疗所都是一样的。康复治疗所无需领取执照，所以有些治疗所并非做得很好，而另外一些治疗所则做了出色的工作。从了解情况的人那里得到转介信息。

在监狱里：欲了解信息和转介情况，请与在监狱里的毒品和酒精顾问或者John Howard的工作人员交谈。

在社区：欲了解更多信息，请致电酒精及药物资讯热线。下面是一些在低陆平原（Lower Mainland）历史最悠久的康复治疗所。除此之外，还有更多其他的治疗所。

- **Last Door** ，
地址：323 8th Street,
New Westminster, BC, V3M 3R3 ，
电话：604-525-9771 ，
免费电话：1-888-525-9771（致电免费） ，
传真：604-525-3896 ，
电子邮件：adult@lastdoor.org ，
网上链接：www.lastdoor.org
- **Phoenix Society** ，
地址：13686 94A Avenue Surrey, BC, V3V 1N1 ， 电话：
604-583-7166 ， 请选择“1”。
传真：604-581-1808 ，
电子邮件：admissions@phoenixsociety.com
网上链接：www.phoenixsociety.com
- **Together We Can** ，
地址：2831 Kingsway Vancouver, BC, V5R 5H9 ， 电话：
604 451 9854 ，
传真：604-451 8863 ，
电子邮件：info@TWCvancouver.org ，
网上链接：www.twcvancouver.org

治疗中心提供住宿情况下的密集课程，帮助你解决你的成瘾问题。欲了解信息和转介情况，请与在监狱里的毒品和酒精顾问或者John Howard的工作人员交谈。

在社区：欲了解更多信息，

在社区：欲了解更多信息，请致电酒精及药物资讯热线。

下面是一些在低陆平原（Lower Mainland）历史最悠久的康复治疗所。除此之外，还有更多其他的治疗所。

- **Kinghaven** ，
地址：31250 King Road, Abbotsford, BC V2T 6C2 电
话：604-864-0039
传真：604-864-9420 ，
网上链接：www.kinghaven.ca

- **Maple Ridge Treatment Centre** ,
地址 : 22269 Callaghan Avenue,
Maple Ridge, BC, V2X 2E2 ,
大温哥华地区 : 604-467-3471 ,
卑诗省 : 1-877-678-6782 (免费电话) ,
传真 : 604-467-8833 ,
电子邮件 : info@mrtc.bc.ca ,
网上链接 : www.mrtc.bc.ca

法律服务

法律信息

- **Dial-A-Law**提供各种法律话题内容, 但并非法律意见。
大温哥华地区 : 604-687-4680 (24/7) ,
卑诗省其他地区 : 1-800-565-5297 (免费电话, 24/7)
网上链接 : www.dialalaw.org
- **Legal Services Society of BC** (卑诗省法律服务协会)
有一系列的免费服务, 包括提供信息, 咨询和为卑诗省的居民提供法律援助律师。包括一系列信息的出版物。
在线 : www.lss.bc.ca (点击“法律援助”)
- **Law Society of BC**在线链接 :
www.lawsociety.bc.ca (点击“公众 - 法律信息”)
- **BC Civil Liberties Association** (卑诗省公民自由协会)
在线 : www.bccla.org (点击“出版物”)
- **Click-Law**提供法律信息。
网上链接 : www.clicklaw.bc.ca

- **Family Law in British Columbia** 提供了“家庭法”的相关信息。
在线 : www.familylaw.lss.bc.ca

获得法律咨询

- **Access Pro Bono**在卑诗省提供免费的法律咨询疑难解答服务, 其中志愿者律师们为客户提供多达一个半小时的免费法律咨询。查询他们的网站了解更多信息, 然后打电话进行预约。大温哥华地区 : 604-878-7400 ,
整个卑诗省 : 1-877-762-6664 (免费电话) ,
在线 : www.accessprobono.ca
- **Brydges Line**是一个法律咨询热线, 为那些人已被拘留, 已被逮捕或正在被调查的人提供服务。
整个卑诗省 : 1-866-458-5500 (免费电话, 24/7)
- **Advice Counsel** (律师) (晚上, 周末, 节假日) :
 - 整个卑诗省 : 1-888-595-5677 (免费电话)
 - 律师 (称为值班律师) 也在大多数法院中有提供。

获得律师

法律是复杂的。当你被指控罪行, 特别是严重罪行时。你不应在没有帮助的情况下独自面对法律系统。一旦你知道你已被起诉, 应与律师交谈。

寻找律师

- **Lawyer Referral Service** (律师转介服务) 为您提供律师的转介服务。有关该计划的更多信息, 可在其网站上得到。
大温哥华地区 : 604-687-3221 ,
卑诗省其他地区 : 1-800-663-1919
(周一至周五上午8:30 - 下午4:30) ,

卑诗省之外：lawyerreferral@bccba.org，
网上链接：www.cba.org

法律援助

加拿大权利和自由宪章保证一名被告人有获得公正审判的权利，无论他们是否是有钱人。为了确保所有人在法律面前平等，Legal Aid（法律援助）为那些正面临着严重的指控，而买不起律师的人提供服务。

要查询您是否有资格获得申请法律援助并提出申请，请与Legal Services Society（法律服务协会）联系。

- **The Legal Services Society (Legal Aid)**，
大温哥华地区电话：604-408-2172，
卑诗省其他地区：1-866-577-2525（免费电话）。如果你在拘留所，敬请致电Legal Services Society办公室，选择留言，为在拘留所的工作人员留言。

获得赦免

什么是赦免？

赦免的概念来自于古英格兰，当国王赦免一名被定罪的人，他的刑期可以被取消。在加拿大，赦免意味着你的犯罪记录将与其他犯罪记录分别保存。赦免不会删除您的记录 - 只是把它隐藏起来。（虽然在目前在加拿大，赦免被称为“记录暂停”，我们将使用旧的和更为人们熟知的术语，“赦免”）。

这是什么意思呢？

其他国家：有犯罪记录可能意味着你不能到其他国家。其他国家可能会或可能不会承认你的赦免，所以获得一个赦免并不能保证你可以进入到另一个国家。

在加拿大：你的记录将被从加拿大警察信息中心（CPIC）数据库中删除，并且未经加拿大公共安全部长的允许不得披露。⁵

如果我得到了赦免，犯罪记录调查会显示我有犯罪记录吗？

这取决于所做的犯罪记录调查的类型。如果你有一个赦免，而有人在做犯罪记录调查，那么一个普通的犯罪记录调查将不会显示你有犯罪记录。

但是，如果你想从事服务弱势群体（儿童，老年人，残疾人士）的工作，你需要一个弱势群体服务部门的犯罪记录调查。如果你已经因若干性罪行被定罪，而你处在一个弱势群体服务部门的犯罪记录调查下，CPIC会将您的姓名显示为是做了标记的，即使你已经得到赦免。然后，您将被要求让雇主了解你的记录。

如果我得到了一个赦免，禁令是否仍适用于我？

是的。如果法官在你的刑期上添加了任何附属手令（例如，10年禁止驾驶），这个手令仍然存在，即使你获得赦免。

获得赦免后，我可以进入美国吗？

不，美国将不会认可你的赦免。如果你会被拒绝进入美国，因为你的犯罪记录，你可以申请一个豁免（I-192，即非移民入境的事先许可申请）。欲了解更多信息，请访问美国海关和边境保护局网站。在线链接：

https://help.cbp.gov/app/answers/detail/a_id/760

我什么时候可以申请赦免呢？

在你可以申请赦免之前：

- 你必须完成你的所有刑期（全额支付所有罚款，附加费，费用，归还和全额赔偿），并达到您的手令到期日或满足您的缓刑令
- 你必须完成你的句子，等待期后，犯罪⁶

赦免会被撤销吗？

是。如果你后来因另一项罪行而被定罪，或者你在申请上作出虚假陈述，你可能会失去你的赦免。

还有什么是我应该知道的吗？

申请赦免时，你并不需要一个律师或一个的赦免机构，让别人替你提交申请并不会提高你获得赦免的机会。

你需要全面、准确而诚实地填写申请表。如果您的申请是不完整的，你的申请将被退回给您。

我将如何申请赦免？

填写赦免申请指南后面的申请表，并把它与所有必要的信息和费用（\$631）一起寄出。该指南包含申请表格及一步一步的说明。

如果我要了解更多信息或获得一份申请表，我应该与谁联系？

- 加拿大假释委员会的电话求助热线:1-800-874-2652（免费电话），在线链接：pbc-clcc.gc.ca/prdons/service-eng.shtml

远离过去的的生活

起初的时候，犯罪团伙给你一个你想要拥有的家庭的感觉。而你只是不能对那么容易就得来的钱说不。而且那种生活方式感觉棒极了- 就像是一个国王。但是，时代在变，人也在变。也许现在你有了自己的家，而你的孩子们想要知道你是以什么谋生的。也许这个行业并不能提供您所期望的财务稳定性，而你也厌烦了这种如果一桩毒品交易不成交，你就会破产的日子。或者，也许你只是厌倦了总是要提防别人的感觉。一开始，你觉得，臭名昭著的感觉还蛮好的。现在你只希望在平和中生活 - 吃午餐，而不必担心总是有人向你的桌子走来，希望能够坐在一个咖啡馆读报纸而不必被要求离开。

但是无论你的理由是怎样的，如果你已经决定远离那种生活，有些事情你是应该知道的 - 远离那种生活并不难。即使是飞车党也有一个退出团伙的程序，而且这并不是非得让现有的成员去死。

因此离开吧。在一个没有人认识你的地方开始新的生活。找一份工作。学会过上一个好的生活，而不是一个不劳而获的生活。在你的支持小组，在你的

崇拜之家，在MMA健身房找到一个新的家的感觉。让你的孩子感到骄傲，因为他们有一个爸爸是当屋顶工或机械工的。

这可能意味着远离你的所有朋友，甚至你的一些家人，但至少你可以不再总是要提防别人。然后当你的孩子长大后，每个人就都已经忘记了你曾是个不法之徒，忘了你以前都做过些什么。毕竟在今天，难道你还听说过什么Clark Parkers或Riley Park团伙吗？

如果你在这方面需要帮助，Gang Task Force可以为您提供真正的帮助和建议-没有任何附加条件。你不必非得对某人进行告密。预防犯罪（比如你被人杀死）-是他们唯一想要达到的目的。您随时可以与他们联系。

- **联合行动特遣执法队（帮派任务组）** 604-777-7800

一些肺腑之言

在生活中的大部分时间里，做出选择是困难的，因为你所拥有的选择似乎没有什么不同。所以很容易就选择了错误的道路。但有时候，选择是明确的。可以很容易地看到每个路径将把你带向何处 - 特别是当你刚刚走过其中之一，而你很憎恶它。如果你是处在这样一个十字路口，这里有一个计划可以让你改变一起。

1. **生存。**学会做一个守法的公民。生存意味着满足您的需求（食物，住房，服装，医疗保健），而

不是满足你想要的。使用本手册中列出的资源，你能在生活中作一个守法的公民。然后你就可以进行下一个步骤 - 要从仅限生存的状态中摆脱出来。

2. **找一份工作。**通过找到并保持一份工作，摆脱仅限于生存的状态。拥有一份工作是成为守法的公民的一个重要工具，因为它可以让你有收入，以满足你的需求和你的一些需要。使用本手册中列出的资源，你可以成为一个有职业的、守法的公民。然后你就可以进行下一个步骤 - 获得一份更好的工作。
3. **有了工作经验和更好的教育，**你现在有资格获得一份更好的工作，有你需要的收入并得到一个良好的生活。您不仅可以支付你的账单，还可以买一辆车，为退休进行储蓄，并在银行存些钱以备不时之需（比如失业）。
4. **向前走。**因为你有了一份很好的工作，一些财务上的安全感和社会生活，你看起来就像任何其他守法公民一样。那是因为你就是他们中的一员。获得赦免，进而享受美好的生活。

不要自欺欺人。这个计划会因药物滥用问题或其他成瘾问题而孤注一掷的。在生存下去的计划中并没有为药物滥用预留位置，因为它的成本太过昂贵了。以一个有限的收入，要维持你自己的生活和你吸毒的习惯是一个不合理的期望。如果你处在过于兴奋的状态也就不能正常工作，从而不能保住工作。如果你不能做那个工作，或者不能在预期的时候准时上班，让雇主付给你工钱是不合理的。这将使你失去那份工作，让你只能处于生存的状态。因此，首先要处理药物滥用的问题。

一定要严肃对待，不要自欺欺人。假装是一个守法公民与成为一名真正的守法公民是不同的。是的，你也许会很幸运地，成功地蒙蔽众人。你或许会是那个住在隔壁漂亮房子里的家伙，送他的孩子去私立学校并且开着一辆好车，全部都是由他的“生意”出资的。也许你可以欺骗你的邻居，隐瞒你的职业。也许你的配偶会假装她不知道。但迟早，你的孩子是会看出来的。

而且事实是这样的，如果你继续做你正在做什么的事情，你就会继续得到你现在所得到的。你觉得这怎么样呢，由你自己决定吧。

但是，无论你选择的路径是什么，我们在这里会帮助你。只要拨打社区服务处的电话，或这提出要面见我们的请求。

The John Howard Society要感谢所有促成了这本小册子的工作人员、志愿者、客户、各种机构和刑事司法人员。要订购这本小册子的副本或报告任何错误或遗漏，请联系：

社区服务处
(604-872-5471分机222)
或将提出面见我们的请求。

更多资源

在监狱里的资源

- 许多外部机构到卑诗省的监狱/拘留所中提供他们的服务。他们的联系方式通常会列在您的犯人手册上。下面是其中的一些机构：
 - Alcoholics Anonymous
 - John Howard Society
 - M2/W2 (囚犯探视项目)
 - Native Prison Liaison Worker (原住民监狱联络员)
 - Salvation Army
 - POP (为艾滋病毒/艾滋病感染者服务)
 - 宗教节不同宗教团体的信仰项目
- 在每所监狱电话上均张贴有一个电话列表，您可以免费拨打上面的电话。(您可以免费拨打The John Howard Society的电话。我们的本地电话号码总是张贴在监狱的电话旁的。)
- 您可以自省级监狱每周免费在加拿大境内邮寄7封信。如果您不能负担起电话费用，这是一个很好的取得联系的方式。

John Howard Society

John Howard - Lower Mainland (低陆平原)
.....604-872-5471
.....分机222，

地址：752 Kingsway, Vancouver, BC V5V 3C1 ,
 网上链接：www.jhslmbc.ca

John Howard - Fraser Valley (菲沙河谷) ,
604-852-1226
 地址：1 - 1653 Salton Road, Abbotsford, BC V2S 7P2
 网上链接：www.jhsfv.com

John Howard -Victoria
250-386-3428
 地址：2675 Bridge Street, Victoria, BC V8T 4Y4
 网上链接：www.johnhoward.victoria.bc.ca

位于卑诗省其他地区的John Howard办事处，
 Campbell River.....250-286-0611
 ;
 Kamloops.....250-434-1700
 ;
 Kelowna.....250-763-
 1331 ,
 Nanaimo.....250-754-
 1266 ;
 Prince George.....250-561-7343
 ;
 Vernon.....250-542-4041
 ,
 网上链接：www.johnhowardbc.ca/regional/

现在就提供帮助

BC211 (所有服务的信息 , 24/7)211
 在线：redbookonline.bc211.ca

“生命线”热线电话，
 大温哥华地区：.....604-872-3311，
 卑诗省：.....1-800-SUICIDE
1-800-784-2433
 (免费电话)
 警察，消防，救护车.....911

成瘾

酒精和药品成瘾信息热线，
 大温哥华地区：.....604-660-9382
 (免费电话)1-800-663-1441
 在线链接：redbookonline.bc211.ca

匿名戒酒互助社，
 大温哥华地区：.....604-434-3933，
 维多利亚：.....250-383-0415，
 卑诗省其他地区：www.bcyukonaa.org

匿名禁毒互助社，
 大温哥华地区：.....1-866-683-6819
 (免费电话)
 卑诗省其他地区：www.bcrna.ca

赌博问题援助热线：.....1-888-795-6111

原住民资源

Cwenengitel原住民社区：.....604-588-5561，
 网上链接：www.cwenabso.com

第一国家就业中心 :604-605-8901

在线 : www.fnesc.ca

Hey-Way'-Noqu' 药物成瘾治疗中心协会

.....604-874-1831

Kekinow原住民房屋协会大温哥华地区电话 :

.....604-591-5299 ,

免费电话 :1-877-591-5299

在线 : www.kekinow.ca

Native Courtworker & Counselling Association ,

大温哥华地区 :604-985-5355 ,

免费电话 :1-877-811- 1190

网上链接 : www.nccabc.ca

United Native Nations Society :604-688-1821

温哥华原住民房屋协会604-320-3312

温哥华土著居民友谊中心 :604-251-4844 ,

网上链接 : www.vafcs.org

Healing Our Spirit Society (医治我们的精神协会 , 即卑诗

省原住民艾滋病毒/艾滋病)604-879-8884 ,

网上链接 : www.healingourspirit.org

温哥华原住民健康协会 :604-255-9766

食物

食品银行604-876-3601

欲寻找免费的餐点 ,

请致电庇护所和沿街援助热线211

政府

加拿大税务局 (所得税)1-800-959-8281

在线链接 : www.cra-arc.gc.ca

就业保险金 (EI)1-800-206-7218

在线链接 :

www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/index.shtml

查询卑诗省 (所有卑诗省政府服务)

维多利亚 :250-387-6121

大温地区 :604-660-2421 ,

卑诗省 (免费电话)1-800-663-7867

GST退税 :1-800-959-1953

在线链接 : www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst/menu-eng.html

Reference Canada (所有联邦政府服务)

加拿大境内 (免费电话)1-800-622-6232

健康

AIDS Vancouver :604-893-2001 ,

卑诗省 (免费电话)1-800-555-8222

在线链接 : www.aidsvancouver.org

卑诗省残疾人士联盟 ,

大温哥华地区 :604-872-1278BC

(免费电话)1-800-663-1278

在线链接 : www.bccpd.bc.ca/advocacydb.htm

HealthLinkBC (与健康有关的信息)811
 在线链接: www.healthlinkbc.ca

Positive Living Society of BC (HIV/ AIDS),

大温哥华地区电话:604-893-2200,
 卑诗省其他地区: (免费电话)1-800-994-2437
 在线链接: www.positivelivingbc.org

房屋

大温哥华地区:604-660-1020,
 Victoria:250-387-1602,
 卑诗省(免费电话)1-800-665-8779
 在线链接: www.rto.gov.bc.ca

庇护所和沿街援助热线211

TRAC (租户资源与宣传中心),

大温哥华地区:604-255-0546,
 卑诗省(免费电话)1-800-665-1185
 在线链接: www.tenants.bc.ca

Triage Shelter:604-254-3700
 707 Powell Street, Vancouver, BC

移民

移民服务协会,

卑诗省:604-684-2561,
 在线链接: www.issbc.org

S.U.C.C.E.S.S.604-684-1628,
 在线链接: www.successbc.ca

\法律服务

Access ProBono,

大温哥华地区:604-878-7400,
 卑诗省(免费电话)1-877-762-6664,
 在线链接: www.accessprobono.ca

咨询律师(律师-晚上,周末,节假日)(免费电话)
 1-866-
 595-5677

Brydges Line (对于那些被逮捕者的法律咨询热线)(免
 费电话,24/7)1-866-458-55

Dial-A-Law

大温哥华地区(24/7)604-687-4680,
 卑诗省其他地区(免费电话,24/7) ..1-800-565-5297
 在线链接: www.dialalaw.org

联合行动特遣执法队(帮派任务组): ...604-777-7800

律师转介服务,

大温哥华地区:604-687-3221,
 卑诗省其他地区:1-800-663-1919
 在线链接: www.cba.org

法律服务协会(法律援助),

大温哥华地区:604-408-2172,
 卑诗省其他地区(免费电话)1-866-577-2525

假释委员会的加拿大热线电话:(免费电话)

.....1-800-874-2652
 在线链接: pbc-clcc.gc.ca/prdons/servic-eng.shtml

心理健康

“生命线”热线电话，

大温哥华地区：.....604-872-3311，
卑诗省：.....1-800-SUICIDE
(免费电话)1-800-784-2433

加拿大心理健康协会，

大温哥华地区：.....604-688-3234，
卑诗省 (免费电话)1-800-555-8222

海岸心理健康延伸服务604-562-3221

Kettle Friendship Society，

电话：604-251-2801
在线链接：www.thekettle.ca

交通服务

Translink 交通运输公司信息热线.....604-953-3333，
在线链接：www.translink.ca

社会福利

社会福利信息.....1-866-866-0800
，
在线链接：www.gov.bc.ca/hsd/

青年

青少年服务单元 (ASU)604-660-9376
Covenant House (为16至22岁人士访问)，

大温哥华地区电话：.....604-685-7474，
卑诗省：(免费电话)1-877-685--7474

Youth Detox Services (为13至21岁人士访问)，

大温哥华地区电话：.....604-872-4349卑
诗省：(免费电话)1-877-872-4349

计划就扔这本小册子吗？保持此页。它拥有所有
你需要的电话号码。

1 "Pardon me – a guide to the federal pardon program". CBC News. 2004-01-24.

<http://www.cbc.ca/news/background/crime/fed-pardon-program.html>.

2 Peter Hanson, The Joy of Stress (Islington: Hanson Stress Management Organization, 1986), 47

3 Government of Canada. "Frequently Asked Questions About Hepatitis C." Public Health Agency of Canada. 2009-05-07. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc/faq-eng.php#a2>

4 Jon Ferry, "Hundreds find new life behind Last Door," The Province [Vancouver], 2009-12-04, <http://www2.canada.com/story.html?id=2301472>

5 Government of Canada. "Fact Sheet – Record Suspensions." Parole Board of Canada. 2012-03-09. [http:// www.pbc-clcc.gc.ca/prdons/servic-eng.shtml](http://www.pbc-clcc.gc.ca/prdons/servic-eng.shtml).

6 Government of Canada. "Fact Sheet – Record Suspensions."