

[www.trustimm.com](http://www.trustimm.com)

موسسه مهاجرتی  
تراست



راهنمای تازه‌واردان

به ونکوور



موسسه مهاجرتی  
تراست

# موسسه مهاجرتی تراست

همراه شما در تمام مراحل مهاجرت

تیم موسسه مهاجرتی تراست مجموعه ای از وکلا و مشاورین خبره ایست که هدفش طراحی و اجرای بهترین مسیر مهاجرتی برای شماست. مؤسسه مهاجرتی تراست (Trust Way Immigration Services) شرکتی کانادایی است که در استان بریتیش کلمبیا به شماره BC1268598 و در اداره مهاجرت کانادا به شماره R506959 به ثبت رسیده است.



## سرمایه گذاری در کانادا

کسب و کار موفق و زندگی کانادایی در یک قاب.



## تحصیل در کانادا

در بهترین دانشگاه ها و موسسات آموزشی جهان تحصیل کنید.



## مهاجرت به کانادا

زندگی ای با کیفیت کانادایی را برای خود و خانواده خود در کانادا بنا کنید.



## اخبار مهاجرت

به روز ترین اخبار مهاجرتی کانادا و قوانین و مقررات تصویب شده.



## ویزای کانادا

به مقصد بیاندیشید، راه خودش را به شما نشان خواهد داد.

ارتباط با دفتر کانادا (ونکوور و ریچموند)

+1 (۲۵۰) ۲۰۱ ۲۰۲۰ (خط ۱۰)

ارتباط با دفتر ایران (تهران و کاشان)

۰۲۱ ۹۱۳۰ ۲۹۲۹ (خط ۳۰)



TRUST  
Immigration

وکلا رسمی اداره مهاجرت کانادا

RCIC# 506959





چرا موکلین به ما

# اعتماد

کرده‌اند؟

## صرفه جویی در وقت

ما ارزش ویژه‌ای برای وقت مشتریان خود  
قائل هستیم!

## توجه به جزئیات

توجه به جزئیات، عامل تمایز ماست!

## پیشنهاد بهترین‌ها

بهترین‌ها را به مشتری پیشنهاد می‌دهیم حتی  
به ضرر خودمان!

## در دسترس

همواره در دسترس هستیم!

## پرونده‌های موفق

آمار پرونده‌های موفق ما بالاست!

## مشاورین قانونی

تراست توسط مشاورین قانونی مهاجرت  
کانادا و عضو انجمن ICCRC اداره می‌شود!

## نماینده رسمی

ما نماینده رسمی مراکز آموزشی مقاطع  
مختلف در کانادا هستیم!

## تجربه وکلا

وکالت پرونده‌ها با توجه به تجربه  
قبل وکلا پذیرفته می‌شود!

# تحصیل در کانادا با تراست

## دریافت وقت مشاوره اولیه

### مرحله اول

در این مرحله کافی است تا با یک تماس تلفنی و یا پر کردن فرم ارزیابی در سایت، یک وقت مشاوره از کارشناسان ما دریافت کنید.

## تنظیم قرارداد

### مرحله دوم

بعد از تشریح کامل شرایط و خواسته های شما، راهنمایی های لازم از طرف کارشناس به شما داده خواهد شد و با عقد قرارداد، فرآیند اخذ پذیرش و ویزای تحصیلی کانادا آغاز می شود.

## دریافت مدارک اولیه

### مرحله سوم

پس از تحویل مدارک به کارشناسان تراست، در حالی که با خیالی آسوده به سایر کارهای خود می رسید، مطمئن هستید که کارشناسان تراست پیوسته در حال پیگیری کارهای شما هستند.

## معرفی فهرست دانشگاه ها

### مرحله چهارم

در این مرحله با توجه به شرایط شما فهرستی از دوره های موجود در رشته مورد علاقه تان در اختیار شما قرار می گیرد.

## اپلی دانشگاه های کانادا و ارسال مدارک

### مرحله پنجم

در این مرحله، فرم های مورد نیاز دانشگاه مورد نظر شما تکمیل و به همراه مدارک برای دانشگاه ارسال خواهند شد.

## پرداخت شهریه و سایر هزینه ها

### مرحله ششم

پس از اخذ پذیرش تحصیلی، شهریه دانشگاه پرداخت می شود. نکته جالب توجه این است که کارشناسان با تجربه تراست می توانند با توجه به رزومه تحصیلی و شرایط شما، بیشترین مقدار ممکن از بورسیه های تحصیلی را برای شما دریافت کنند. بنابراین، ممکن است نیاز به پرداخت شهریه در ترم های بعدی نداشته باشید.

## دریافت نامه پذیرش

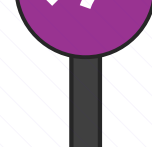
### مرحله هفتم

در این مرحله نامه پذیرش از دانشگاه در دستان شماست. به شما تبریک می گوئیم! آماده تحصیل در کانادا شوید.

## دریافت ویزای تحصیلی

### مرحله هشتم

در نهایت، با توجه به دریافت نامه پذیرش از دانشگاه، برای صدور ویزای تحصیلی کانادا اقدامات لازم برای شما انجام می شود.







## ویزای کاری

# کانادا

### حداقل شرایط لازم برای اخذ ویزای کاری کانادا

- متناسب بودن سابقه کاری و تحصیلات با شغل مورد نظر
- داشتن تمکن مالی هزینه حداقل شش ماه زندگی در کانادا
- تسلط به زبان انگلیسی (آیلتس جنرال حداقل ۵/۵) یا زبان فرانسوی
- دریافت کد LMIA برای مشاغلی که به این کد نیاز دارند



مراحل اخذ پذیرش ویزای کاری کانادا

## دریافت وقت مشاوره اولیه

۰۱

### مرحله اول

در این مرحله کفایت با مراجعه به وب سایت تراست، در تاریخ و روز انتخابی خودتان وقت مشاوره رزرو نمایید.

## عقد قرارداد

۰۲

### مرحله دوم

بعد از تشریح کامل شرایط و خواسته‌های شما، راهنمایی‌های لازم از طرف مشاورین به شما داده خواهد شد. با عقد قرارداد، فرآیند اخذ پیشنهاد شغلی و ویزای کاری شما آغاز می‌شود.

## آماده‌سازی مدارک اولیه

۰۳

### مرحله سوم

با راهنمایی وکلای مجرب تراست، رزومه، کاور لتر و سایر مدارک به صورت حرفه‌ای تنظیم می‌گردد. حالا می‌توانید با اطمینان خاطر به سایر کارهای خود برسید!

## جستجوی فرصت شغلی مناسب

۰۴

### مرحله چهارم

در این مرحله کارشناسان تراست متناسب با رزومه شما به دنبال فرصت شغلی مناسب خواهند بود. یافتن فرصت شغلی مناسب نیازمند اشراف کامل بر نیاز روز بازار کار کانادا و همچنین مشاغل مورد نیاز شهرهای مختلف می‌باشد.

## آمادگی جهت مصاحبه با کارفرما

۰۵

### مرحله پنجم

در این مرحله کارشناسان تراست در طی جلسه‌ای، جهت آمادگی بهتر شما توصیه‌های لازم از جمله سوالات متداول مصاحبه شغلی، نحوه پوشش، اطلاعات شرکت موردنظر و... را به شما ارائه خواهند.

## تنظیم جلسه مصاحبه با کارفرما

۰۶

### مرحله ششم

پس از ارائه توصیه‌های لازم، زمان جلسه مصاحبه شغلی تنظیم می‌شود. نگران نباشید! در صورت عدم اخذ تایید از جانب کارفرما فرصت شغلی دیگری توسط کارشناسان تراست به شما معرفی خواهد شد.

## اخذ مجوز LMIA

۰۷

### مرحله هفتم

در این مرحله وکلای تراست با تهیه مدارک مورد نیاز به کمک کارفرما اقدام به اخذ مجوز LMIA خواهند نمود.

## اخذ ویزای کاری

۰۸

### مرحله هشتم

حال به مرحله ای رسیدیم که روزها و ماهها انتظارش را می کشیدید! پس از اخذ مجوز LMIA اقدامات لازم جهت اخذ ویزای کاری شما و همچنین ویزای همسر و فرزندانان انجام خواهد شد.



## سرمایه گذاری در کانادا با تر است

### دریافت مشاوره اولیه

#### مرحله اول

روش های مختلفی برای سرمایه گذاری در کانادا وجود دارند که هر کدام از این روش ها، پیچیدگی های خود را دارا هستند. مشاوره با وکیلی خبره برای شما در انتخاب بهترین مسیر مفید خواهد بود.

### تنظیم قرار داد

#### مرحله دوم

پس از دریافت مشاوره و انتخاب بهترین روش متناسب با اهدافتان می توانید با تنظیم یک قرارداد، تمامی مراحل انجام کار را برای اخذ ویزای سرمایه گذاری کانادا به کارشناسان مجموعه تر است بسپارید.

### دریافت مدارک اولیه

#### مرحله سوم

با توجه به برنامه سرمایه گذاری انتخاب شده، مدارک درخواستی و حداقل سرمایه اعلام شده نیز ممکن است متفاوت باشد. مدارکی مانند تجربه کار مدیریتی، برخورداری از حداقل دارایی تعیین شده در برنامه سرمایه گذاری مورد نظر و نیز، مدارک مرتبط با ارزش دارایی های نقدی، از جمله این مدارک هستند.



#### ارائه درخواست سرمایه گذاری و دریافت دعوتنامه

۴.

#### مرحله چهارم

برای سرمایه گذاری در کانادا، نیاز است تا ابتدا اظهار علاقه مندی و یا به اصطلاح Expression of interest انجام شود. در ادامه، با توجه به درخواست ارسالی و شرایط اعلام شده متقاضی، یک دعوتنامه ارائه درخواست سرمایه گذاری (ITA) از طرف اداره مهاجرت برای شما صادر می شود.

#### تهیه پروپوزال برای کسب و کار

۵.

#### مرحله پنجم

از آنجایی که نیاز است تا در بیزنس پلن پیشنهادی با جزئیات به برنامه های آتی کسب و کار مانند تعداد کارمندان، مبلغ سرمایه گذاری و پیش بینی های آتی برای رشد کسب و کار نیز اشاره شود، کارشناسان با تجربه تراسست به خوبی در تهیه این طرح پیشنهادی، شما را یاری خواهند کرد

#### ارسال مدارک به همراه ارائه بیزینس پلن

۶.

#### مرحله ششم

در این مرحله طرح پیشنهادی به همراه مدارک و تاییدیه های مالی مورد نیاز به اداره مهاجرت کانادا ارسال می شود و مکاتبات لازم به وسیله وکیل مهاجرتی تراسست صورت می گیرد.

#### امضای توافق نامه عملکرد

۷.

#### مرحله هفتم

بعد از ارزیابی مدارک و تأیید طرح پیشنهادی، از داوطلب سرمایه گذاری در کانادا درخواست می شود تا یک توافق نامه اجرای تعهدات کسب وکار با اداره مهاجرت به امضا برساند.

#### دریافت نامه حمایتی

۸.

#### مرحله هشتم

بعد از امضای توافق نامه، یک نامه حمایتی (letter of support) و یا یک تأییدیه (Letter of Confirmation) از طرف اداره مهاجرت برای شما صادر می شود.

#### ارائه درخواست صدور ویزا

۹.

#### مرحله نهم

با توجه به نامه حمایتی صادر شده، برای اخذ مجوز کاری موقت، جهت سرمایه گذاری در کانادا اقدام خواهد شد. تمامی مراحل اخذ ویزای سرمایه گذاری کانادا به عهده کارشناسان مجرب در تیم تراسست است تا شما هیچ گونه دغدغه ای از این بابت نداشته باشید.

#### دریافت ویزا

۱۰.

#### مرحله دهم

در نهایت، ویزای صادر شده جهت سرمایه گذاری در کانادا به شما تقدیم می گردد.

# فهرست مطالب

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه                                      |
| ۱۲ | نقشه شهر ونکوور                            |
| ۱۳ | فصل اول: مردم                              |
| ۱۴ | دیدگاه بومیان کانادا                       |
| ۱۶ | دیدگاه های بومیان شهرنشین                  |
| ۱۸ | در ستایش تنوع                              |
| ۲۰ | مشارکت جوانان                              |
| ۲۲ | ناتوانی، دسترسی و مشمولیت                  |
| ۲۴ | ایجاد رابط برای بانوان                     |
| ۲۶ | استقبال از همه جنسیت ها و هویت های جنسی    |
| ۲۸ | فرهنگ آموزی برای مردان                     |
| ۳۰ | پذیرفتن سالمندان                           |
| ۳۳ | تمدن و میراث                               |
| ۳۶ | فصل دوم: همسایگی و مشارکت                  |
| ۳۷ | جهت گیری                                   |
| ۳۹ | گشت و گذار در ونکوور                       |
| ۴۳ | حمل و نقل                                  |
| ۴۷ | داوطلب باشید                               |
| ۵۰ | غذا و جامعه باغداران                       |
| ۵۳ | پارک ها و سواحل                            |
| ۵۶ | کتابخانه عمومی ونکوور                      |
| ۵۹ | خانه های همسایگی                           |
| ۶۳ | مراکز اجتماعی                              |
| ۶۶ | برگزاری رویدادها و برقراری ارتباط با جوامع |
| ۷۰ | فصل سوم: خدمات و امکانات                   |

# فهرست مطالب

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| ۷۱  | مکانی برای زیستن        |
| ۷۴  | خدمات برای مهاجرین جدید |
| ۷۸  | یافتن شغل               |
| ۸۱  | بهداشت                  |
| ۸۴  | مراقبت از کودکان        |
| ۸۸  | مدارس ونکوور            |
| ۹۲  | خطوط تلفن اطلاعات       |
| ۹۵  | حکومت و منابع           |
| ۹۷  | امنیت                   |
| ۱۰۰ | حقوق بشر و تبعیض        |



## مقدمه



این راهنما پاسخی است به نیازمندی‌های متنوع افراد تازه‌وارد به کانادا. در این راهنما گفتگوی بین تازه‌واردان و ساکنان قدیمی را می‌خوانید و علاوه بر گشت گذار در شهر و مشخص شدن خدمات کلیدی، می‌توانید موقعیت‌های داوطلبانه را نیز پیدا کنید.

## ایجاد راهنما

این راهنما به عنوان بخشی از برنامه خلاقانه جوامع استقبال‌کننده‌است که توسط شهر ونکوور و با همکاری شرکای اجتماعی ایجاد شده است.

## درون‌مایه راهنما

کتاب شامل سه فصل اصلی (مردم، محله‌ها و ایجاد ارتباط، خدمات و منابع) است.



## نقشه شهر ونکوور

این نقشه مراکز اجتماعی، خانه‌ها، مکان‌های خانوادگی، تالار شهر، مرکز دوستی بومیان و مسیرهای حمل و نقل اصلی ونکوور را نشان می‌دهد.

اگر به کلمه جامعه (community) نگاه کنید، "وحدت (unity)" را خواهید یافت و این ارزش اصلی جامعه ما است. وحدت برای همه‌ست تا شناخته شوند و به آن رسمیت دهند.

• سوزان تاتوش





## فصل اول: مردم



تازه‌واردها به دلیل هویت و غنای فرهنگی منحصر به فردی که با خود به ارمغان می‌آورند باعث تقویت جامعه می‌گردند. اگر این را به خاطر بسپارید، می‌توانید از زندگی موفق‌تری در ونکوور یعنی خانه جدید خود لذت ببرید.

- جکی اسامب، اصالتاً کامرونی و در حال حاضر ساکن ونکوور



## دیدگاه بومیان کانادا



وید گرانت یکی از اعضای شورای منتخب جمعیت مسکوام است. او رئیس مشترک پروژه گفتگوی ونکوور بود که روابط قوی‌تری را بین جوامع بومی و مهاجر ایجاد کرد. او عضو هیئت پلیس ونکوور، هیئت گردشگری بومی BC و هیئت مدیره موسسه Laurier و دیگر سمت‌ها است. وید، همسرش مورین و دو فرزندش، الی و ایسلا، در منطقه حفاظت شده مسکوام زندگی می‌کنند.

## پذیرایی از تازه واردان به شهرمان

ارتباط من با مهاجران جدید به صورت مستقیم است. پدربزرگم مهاجر چینی بود که در دهه 1930 به ونکوور آمد و با مادربزرگم که از بومیان بود ازدواج کرد. مادربزرگ مادری من دختر خانواده‌ای از مهاجران نروژی-اسکاتلندی بود. من می‌دانم که برای آنها چقدر سخت بود و برای مردم که ازدواج و تفاوت فرهنگی آنها را بپذیرند. بنابراین راه غلبه به آن را که درک تاریخ و فرهنگ یکدیگر و به اشتراک گذاشتن آنها است، می‌دانم. این کار واقعاً سوء تفاهم‌ها را کاهش می‌دهد و بی‌اعتمادی‌ای را که بومیان دارند کاهش می‌دهد. من فکر می‌کنم که تعامل بومیان با مهاجران، به ویژه کانادایی‌های جدید مهم است، بنابراین همه ما تاریخ یکدیگر را درک می‌کنیم و می‌خواهیم این مکان را به مکانی بهتر برای زندگی تبدیل کنیم.



## استقبال از تازه‌واردان

- من به عنوان بومی جوان، رهبر ماسکوام، از هر فرصتی برای استقبال از مردم در قلمرومان استقبال می‌کنم.
- ما می‌خواهیم از مردم همانطور استقبال کنیم که اجداد ما از اولین مهاجران اروپایی استقبال کردند.
- ما می‌خواهیم مردم بدانند که در قلمرو ما از آنها استقبال خواهد شد و اگر کمی در مورد تاریخ ما بدانند لذت خواهیم برد زیرا الان تاریخ ما تاریخ آنها نیز می‌باشد.

## یادگیری سرگذشت

من واقعاً امیدوارم که مردم از فرصت استفاده کنند و کمی بیشتر در مورد بومیان بیاموزند. کانادا تاریخ‌های متفاوت با شیوه‌های خوانش بسیار متفاوتی دارد که به اندازه کافی به آن پرداخته نشده است یا به اندازه کافی به صدای بومیان گوش داده نشده است. بومیان از مردم می‌خواهند که تاریخشان را بیاموزند و بفهمند که ما از کجا آمده ایم و چرا اینجا هستیم و چه مدت در اینجا هستیم.







## دیدگاه‌های بومیان شهرنشین



سوزان تاتوش مدیر اجرایی مرکز دوستی بومیان ونکوور و یکی از اعضای موسس شورای اجرایی بومیان مترو ونکوور است. او رئیس مشترک پروژه گفتگوهای ونکوور بود که باعث تقویت روابط بین جوامع بومی و مهاجر شد. او در سال ۲۰۱۳ جایزه شایستگی مدنی شهر ونکوور را به خاطر کمک‌های فراوانش به جوامع دریافت کرد و در حال حاضر عضو کمیته مشورتی مردم بومی شهری شهر است.

## جامعه بومیان شهری

جامعه بومی شهری حدود 3 درصد از جمعیت ونکوور را تشکیل می‌دهد. جامعه ای بسیار متنوع که جز بومیان است. آن‌ها افرادی هستند که شان خود را دارند. شانی که افراد مهاجر و کسانی که از اطراف جهان به کانادا مهاجرت می‌کنند از آن برخوردار نیستند.

## ارزش های فرهنگی

مهم‌ترین چیز جامعه است. اگر به کلمه جامعه community نگاه کنید، "وحدت'unity" را خواهید یافت و این ارزش اصلی جامعه ما است. «وحدت» برای همه است و باید بخشی از آن باشند و به رسمیت شناخته شوند.

## مرکز دوستی بومیان

ما اینجا بخشی از یک خانواده بزرگ هستیم. نقش ما این است که محیطی را برای بومیان شهرنشین فراهم کنیم تا فرهنگ خود را حفظ کنند، در آواز و رقص سنتی خود شرکت کنند و با مردم ملاقات داشته باشند.

”

ما بومیان همیشه اینجا بوده‌ایم تا به تازه واردها خوش‌آمد بگوییم. یکی از چیزهایی که تازه واردها باید یاد بگیرند این است که کلیشه‌هایی را که در فیلم های سینمایی دیده‌اند فراموش کنند. در مورد بومیان اینجا به ندرت در کتاب‌های درسی و تاریخی یاد شده است و به شخصه عاشق این موقعیت هستم که بتوانم جامعه خود و افراد آن را به شما معرفی کنم.

“



## در ستایش تنوع



وانتینگ کو در 16 سالگی به عنوان دانشجوی بین المللی از چین به ونکوور مهاجرت کرد. حالا 12 سال بعد، او خواننده‌ای با شهرت جهانی‌ست. آلبوم فعلی که او بر آن کار میکند triple platinum in Asia است. وانتینگ اولین "سفیر گردشگری کانادا" در نظر گرفته شده است. او که خواننده/ترانه سرا به زبانهای ماندارین و انگلیسی است، متعهد و مشتاق است که هر دو فرهنگ را از طریق موسیقی به یکدیگر پیوند دهد.

## اولین بار به کانادا امدم

من در 16 سالگی و در حالی که زبان انگلیسیم خیلی ضعیف بود، به ونکوور نقل مکان کردم. مادر بزرگ من در جوانی فوت کرد و مادرم در این شرایط سریع بالغ شد. بنابراین فکر کرد من هم می‌بایست سریع بالغ شوم، به همین منظور مرا به کانادا فرستاد. او احساس کرد که اگر این اتفاق در سن 16 سالگی برای من بیفتد خوب است. بنابراین من به اینجا آمدم و شروع به یادگیری زبان انگلیسی کردم. فرهنگ، طرز فکر اینجا و خلق خوی اینجا بسیار متفاوت است و مدتی طول کشید تا سازگار شوم.

## پایبندی به هر دو فرهنگ

من خودم را نیم چینی و نیم کانادایی می بینم. این که با هر دو فرهنگ در ارتباط باشی رویایی است.

## اهداف من

من قصد دارم پل اصلی باشم که مردم و فرهنگ‌ها را به یکدیگر مرتبط می‌کند. فکر می‌کنم بسیاری از دوستانم در چین، کانادا را بسیار دوست دارند و وقتی کانادا را تبلیغ می‌کنم و عکس می‌گذارم، چیزها را از چشمان من می‌بینند. من دوستان کانادایی زیادی دارم که مرا به عنوان یک هنرمند یا دوست دوست دارند و می‌خواهند درباره چین بیشتر بدانند. بنابراین احساس می‌کنم که در اینجا کار خوبی انجام می‌دهم و می‌خواهم به این کار ادامه دهم.

## نصیحت من

فکر می‌کنم بچه‌های آسیایی زیادی هستند که برای رفتن به مدرسه به کانادا می‌آیند. آنها می‌خواهند با مدرک بازرگانی یا مدرک پزشکی فارغ التحصیل شوند. این کاری بود که مادرم از من می‌خواست و من هم همین کار را کردم. من بخاطر او لیسانس تجارت گرفتم اما این برای من نبود. این برای او بود. این رویای من نبود ولی مجبور شدم آن را به او بدهم تا بتواند به من اجازه دهد کارم را انجام دهم. او امروز به من بسیار افتخار می‌کند. اکنون، من می‌خواهم به بچه‌های دیگر الهام بخشم. اگر می‌خواهید هنرمند باشید، هنرمند باشید. اگر به شدت باور دارید که این استعداد را در خود دارید، رویای خود را دنبال کنید و به آن شخصی تبدیل شوید که می‌خواهید باشید.





## مشارکت جوانان



میگل تستا در ۱۷ سالگی از فیلیپین به کانادا آمد و اکنون دانشجوی دانشگاه بریتیش کلمبیا است. او پس از شرکت در citizenU، برنامه جوانان مهاجر به نام Project Buddy را توسعه داد.

## احساسات ابتدایی من در اینجا

وقتی برای اولین بار به ونکوور آمدم، خیلی تنها بودم. اصلاً دوستی نداشتم و با مادرم تنها بودم، مادرم آینده بهتری را برای من می خواست.

## چگونگی مشارکت و درگیر شدن من

من به گروه مرکز اجتماعی پیوستم: شورای جوانان کیلارنی. در ابتدا برایم ترسناک بود. منظورم این است که مراکز اجتماعی برای من مفهومی بیگانه بودند. آنها همه چیز دارند، برخی حتی مهدکودک یا استخر شنا هم دارند. این چنین مواردی را در همه کشورها نداریم. من می خواستم کار داوطلبانه کنم و متوجه شدم که وقتی هیچ یک از افراد را نمی شناسید و می خواهید که به آن جمع وارد شوید، نگران هستید که مردم شما را قضاوت کنند، مخصوصاً جوانان. اما با وجود اینکه زیاد صحبت نمی کردم و تعامل نداشتم و از نظر اجتماعی کمی بی دست و پا بودم، باز احساس می کردم پذیرفته شده ام.

مشارکت کردن راحت تر از چیزی بود که فکر می کردم. ابتکارات و خلاقیت‌های جوانان واقعاً این شهر را به مکانی بهتر تبدیل کرده است. وقتی شهر به جوانان خود با حمایت مالی از آنها اعتماد می کند - نه فقط برای گسترش آگاهی، بلکه در جهت ایجاد کردن - شما آن را جدی می گیرید. پیشرو بودن در امور اجتماعی چیزی بود که من را ترغیب کرد تا به دانشگاه بروم. من شروع کردم به فعالیت جدی تر که Project Buddy نتیجه آن بود.

## نصیحت من به دیگر جوانان

ماندن در منطقه‌ی آسایش خود کار راحتی است اما اگر از کاوش بترسید تکامل پیدا نمی کنید. وقتی از منطقه آسایش خود خارج می شوید، کاوش می کنید و در خود غوطه ور می شوید و این کیفیت بهتری از زندگی است. فقط پرش را انجام دهید. اگر دست دراز کنید، برای شما آماده است. من شعار دانشگاهم را دوست دارم: "همه چیز به تو بستگی دارد."

”

## و در ادامه

اکنون احساس می کنم بخش زنده ی از شهر هستم. درگیر بودن در برنامه جوانان نقطه عطفی بود که متوجه شدم به ساختن شهری بهتر کمک می کنم. وقتی داوطلب می شوید، وقتی سعی می کنید کمک کنید، فقط منفعلانه موضوع را در یک شبکه اجتماعی «لایک» نمی کنید، شما کسی هستید که مطمئن می شوید واقعاً کاری در مورد آن انجام داده اید.

”



## ناتوانی، دسترسی و مشمولیت



کارل دای که اصالتاً اهل پکن چین است، 10 سال پیش به همراه همسر و پسر کوچکش به ونکوور نقل مکان کرد. او تنها 40 درصد تشخیص شنوایی دارد اما با این وجود همچنان با نمره‌ای ممتاز از موسسه فناوری BC (BCIT) فارغ التحصیل شد. او در حال حاضر نماینده خدمات مالی در Vancity Credit Union است.

## از چین تا ونکوور

ابتدا به عنوان بازدیدکننده آمدم و فکر کردم "چه شهر زیبایی"، همه جا سرسبز است و مردم خون گرم هستند. من و همسرم تحقیق کردیم، درخواست دادیم و در عرض سه سال نقل مکان کردیم! این یک شوک بود. وقتی مسافر هستید فقط لذت می‌برید اما وقتی ساکن می‌شوید سازگاری با سیستم، فرهنگ و زبان متفاوت سخت است. من نمی‌دانستم که مشکل شنوایی دارم تا اینکه پزشکم در اینجا تشخیص داد که فقط 40 درصد شنوایی دارم. ناراحت بودم اما نمی‌خواستم اجازه بدهم که متوقف شوم. من از نظر روحی بسیار قوی هستم.

## بازگشت به مدرسه

در چین مدیر سرمایه گذاری مالی بودم اما زمانی که به کانادا آمدم اعتبارات حرفه ای من در اینجا معتبر شناخته نشد. بنابراین، به مدرسه برگشتم. با این حال، با مشکل شنوایی‌ام، همیشه به مشکلاتی برمی‌خوردم. خوشبختانه، مدرسه منابعی داشت که واقعاً به من کمک میکرد. هر معلمی فرستنده‌ای می‌پوشید و گیرنده‌هایی را به من می‌دادند. به کمک این وسایل همه حرف‌های اساتید را می‌شنیدم. بی‌نظیر بود. در نهایت با وجود ناتوانی‌ام، با نمره الف فارغ‌التحصیل شدم.

## اولین شغل من

مدرسه مرا به مرکز توانبخشی، گروهی غیرانتفاعی که با افراد دارای معلولیت کار می‌کردند، ارجاع داد. آنها توانایی‌های مرا دیدند و دانش حرفه ای من را تشخیص دادند. آنها مرا تمرین دادند و برای مصاحبه‌ها آماده کردند. دو ماه بعد سه مصاحبه با Vancity Credit Union (یک بانک) داشتم و آنها مرا استخدام کردند. خیلی هیجان زده بودم! و آنجا بود که احساس کردم بالاخره میتوانم در راه ایده‌آل شغلی خودم قدم بردارم. در بانک سیستمی را نصب کردند که به کارمندی که ناشنوا هستند، کمک می‌کند.



## توصیه به تازه‌واردان که ناتوانی دارند

اجازه ندهید معلولیت شما را از دستیابی به رویاهایتان باز دارد. شما باید زیرک باشید و قلبی مهربان، ذهنی قوی و رفتاری باز داشته باشید. زندگی چالش برانگیز و احتمالاً غیرمنصفانه است اما باید امیدوار بود و به دیگران انرژی داد.







## ایجاد رابط برای بانوان



ملیسا برونز در سال 2011 به همراه همسر و فرزندانش از فیلیپین به ونکوور آمد. او فارغ التحصیل برنامه ایجاد رابط برای زنان از انجمن منابع مهاجر اقیانوس آرام (PARIS) است. او الان سردبیر اولین روزنامه سراسری فیلیپینی-کانادایی کانادا و داوطلب Access Pro Bono است.

## چرا کشور خود را ترک کردیم

ما برای آینده فرزندان خود از فیلیپین به اینجا آمديم. می‌دانستيم که با آمدن به اینجا فرصت‌هایی را برای فرزندانمان فراهم می‌کنیم که در فیلیپین نخواهند داشت. شخصا نمی‌خواستیم آنها موانع یا درهایی داشته باشند که به زور باز شوند. بنابراین با نقل مکان به اینجا به آنها و خودمان فرصت‌های جدیدی دادیم.

## موانع

در کانادا، مدرک وکالت من به رسمیت شناخته نمی شد و برای وکالت باید معادل مدرک حقوق کانادایی را می گرفتم. فکر می کنم داشتن اعتماد به نفس و ذهنیت "من می توانم این کار را انجام دهم" کمک کننده من بود. می دانستم که باید طرز فکر درستی داشته باشم، زیرا در غیر این صورت هرگز ادامه نخواهم داد. در حال حاضر در حال مطالعه برای امتحانات هستم و در دوره حل اختلاف خانواده نیز ثبت نام کرده ام.

## پند و اندرز برای دیگران

آموزش حیاتی و مقاومت در برابر آن حماقت است. اگر واقعاً می خواهید به جلو حرکت کنید، این یکی از مواردی است که باید در نظر بگیرید. این بینش به شما کمک می کند تا امورات و کارهای شما پیش برود. بعد از ورود به کانادا وارد برنامه بورسیه تحصیلی از کالجی خصوصی محلی شدم که هر سال برای مهاجران جدید بورسیه می دهد. اگر بورسیه تحصیلی را برنده شوید، می توانید دوره های مختلفی را انتخاب کنید.

## تنها برای بانوان

سه ماه پس از ورودم، برنامه ایجاد رابط را در انجمن منابع مهاجر اقیانوس آرام (PIRS) انجام دادم و اکنون رئیس انجمن فارغ التحصیلان دانشگاه فیلیپین در BC هستم. ما برنامه های توسعه حرفه ای برای زنان داریم. من عضو Spark Creations گروه توانمندسازی زنان هستم.

## هویت شخصی

فروتنی چیزی بزرگ در زندگی من است. وقتی به اینجا آمدم، این چیزی بود که مرا معقول نگه داشت. اگر ذهنیت شما محدود شده باشد زندگی نمی تواند چیز بیشتری به شما بدهد. شما باید خود را به سطحی برسانید که بتوانید در کشور خارجی بیشترین چیزی را که می توانید داشته باشید، دریافت کنید و آن را به بهترین نحو پس بدهید.



## استقبال از همه جنسیت‌ها و هویت‌های جنسی



کریس موریسی، فعال حقوق بشر و رهبر گروه‌های داوطلبانه LEGIT و Rainbow Refugee، عمری برای عدالت اجتماعی از جمله کمک به مهاجران و پناهندگان هم‌جنس‌گرا برای یافتن خانه‌ای امن در ونکوور و کانادا تلاش کرده است. او از پیشگامان ایجاد قانون ازدواج هم‌جنس‌گرایان در کانادا است. اخیراً مدال جوئیلی الماس به خاطر کارهایش به او اهدا شده است.

### داستان من

هنگامی که در سال 1989 با همسر که غیر کانادایی بود به اینجا آمدم، مجبور شدیم به جستجوی راه‌هایی بنشینیم که بتوانیم با هم بمانیم. اینگونه بود که وارد این عرصه شدم. در سال 1992، در دادگاه فدرال شکایتی را با مفاد اتهام تبعیض بر اساس گرایش جنسی، خانواده و جنسیت ارائه دادم تا همسر را مشمول اقامت در کانادا کنم. اما این پرونده هرگز به دادگاه نرفت زیرا اداره مهاجرت ابتدا به او اقامت دائم داده بود. ما به مدت 10 سال فعالیت سیاسی کردیم. بنابراین از سال 2002، اگر یکی از دو نفر کانادایی باشد، دیگری می‌تواند مورد حمایت قرار بگیرد و مقیم کانادا شود. ما برای پایان دادن به تبعیض علیه زوج‌های همجنس مبارزه کردیم و پیروز شدیم.

## وضعیت فعلی ونکوور در مورد LGBTQ

با گذر زمان بیشتر به عظمت کاری که انجام دادیم فکر می‌کنم. اینجا واقعا برایم مثل خانه شده است. وقتی که در سال 1990 بازی های همجنسگرایان برپا شد، واقعا احساس خوبی داشتم. ما این آزادی را داریم که همانی باشیم که هستیم و با همسران خود در خیابان ها قدم بزنیم و ابراز محبت کنیم. اما هنوز راه درازی در پیش داریم. هنوز خشونت هایی علیه اعضای جامعه ما وجود دارد، اما این حق را داریم که به پلیس گزارش کنیم.

## برای افراد جویای پناهندگی

راهی برای ماندن در کانادا برای افراد lgbtq که از بازگشت به خانه می ترسند وجود دارد. این مهم است که قبل از رفتن به اداره مهاجرت برای جستجوی وضعیت پناهندگی، با ما در Rainbow Refugee تماس بگیرند، تا با کمک حقوقی و گرفتن وکیل به شما کمک کنند. زیرا طبق قانون جدید، زمان‌بندی و رسیدگی [پرداخت ادعا] به قدری کوتاه شده است که دریافت اطلاعات اولیه در اسرع وقت برای آنها مهم است. هنگامی که شخصی ادعای پناهندگی داد، روند به سرعت پیش می رود.

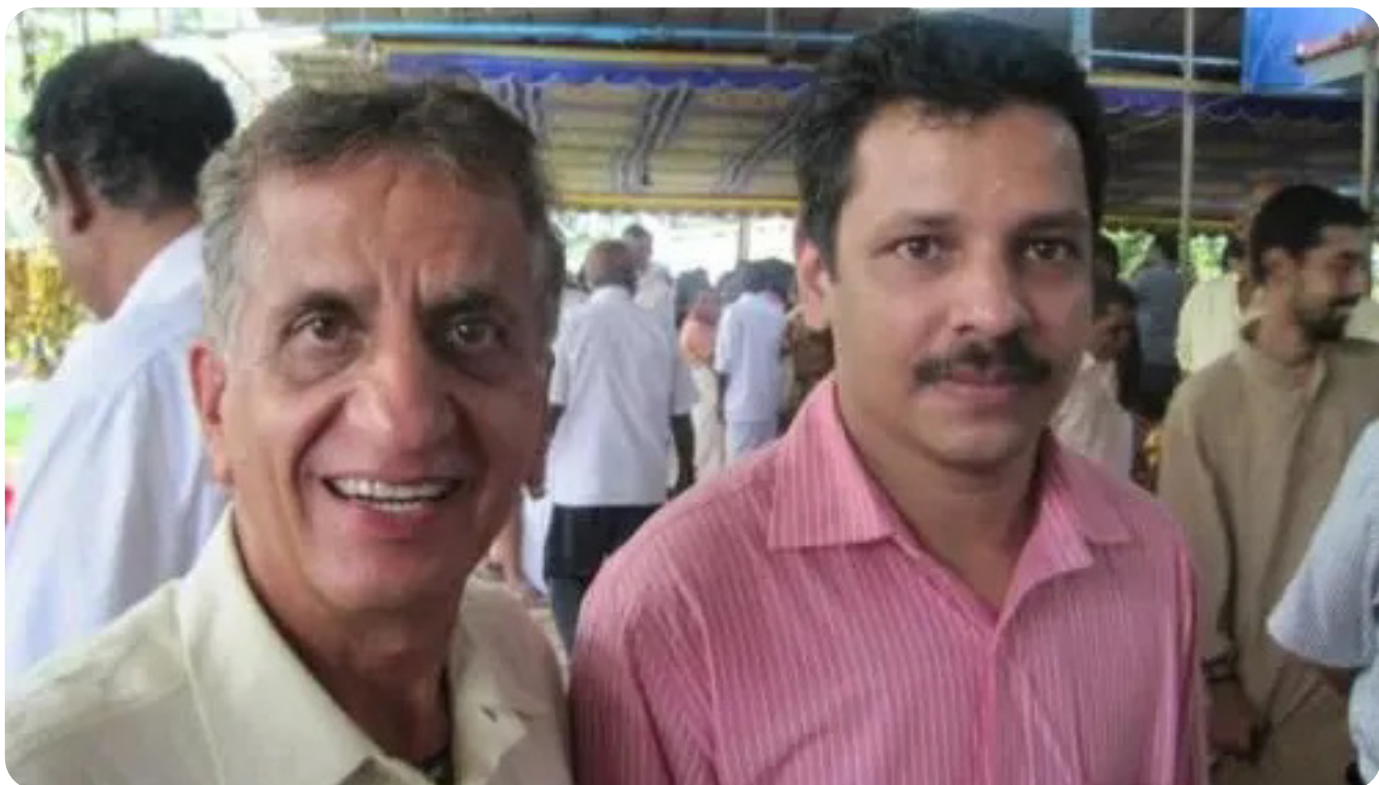


### نصیحت من

جامعه ونکوور لایه های زیادی دارد و نقطه ای برای شروع خوب Qmunity (مرکز منابع عجیب و غریب BC) است. آنها می توانند به شما کمک کنند تا جامعه خاص خود را از نظر فرهنگی، سیاسی و معنوی پیدا کنید.







## فرهنگ آموزی برای مردان



آشوک پوری، مهندس مکانیک 69 ساله، در سال 1969 از کشمیر، به کانادا مهاجرت کرد. او عاشق سفر است و در MOSAIC برای کمک به مهاجران جدید برای سازگاری با فرهنگ، به صورت داوطلب مشغول به کار می باشد. او اکنون بازنشسته است.

## تجربه‌های تازه مهاجرتی من

من دو سال در هند کار کردم و سپس به کانادا آمدم و پیش دوست برادرم که به نحوی راهنمای من بود ماندم. برای جستجوی کار به آژانس کاریابی رفتم. یکی از کارمندان مرا صدا کرد و گفت: "ای پدر سوخته." آن لحظه واقعا شوکه شدم. گفت: تو خیلی خوش شانس! من می خواستم این کار را به جایی دیگر ارسال کنم، اما با آنچه شما به دنبال آن هستید مطابقت دارد پس همین الان برو، من هم با آنها تماس می گیرم." بنابراین رفتم آنجا و از دوشنبه شروع کردم. دو سال آنجا کار کردم. با اینکه کمی خوش شانس بودم. اما مثبت اندیشی هم کمک کرد.

## کارهای داوطلبانه من

در حال حاضر در گروه های فرهنگی فعالیت می‌کنم. مردم را به مسابقات هاکی و کنسرت ها میبرم و از برنامه‌های محلی و منطقه‌ای بازدید می‌کنیم. افرادی که به اینجا می‌آیند گاهی اوقات انتظار دارند که همه کانادایی ها سفیدپوست باشند اما در مدت کوتاهی که در کانادا هستند متوجه می‌شوند که اینجا تنها سفیدپوستان نیستند. ما ذهن آنها را باز می‌کنیم و اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهیم که "همه ما عضوی از یک خانواده ایم مثلاً با اینکه چینی هستم اما کانادایی هم هستیم. من به آنها نشان می‌دهم که فرهنگ آنها نیز در اینجا وجود دارد."

## خانواده ی کانادایی

در خانه، زنان و مردان کارهای روزمره را به اشتراک می‌گذارند. خانواده ای را می‌بینم که با هم کار می‌کنند: شوهر در حال کباب کردن است و زن سالاد درست می‌کند. برابری حقوق تا آنجا که به شغل و خانه مربوط می‌شود وجود دارد.

”

## ونکوور من

ونکوور پذیرای مهاجران از سراسر جهان است و ما می‌توانیم با افتخار خود را کانادایی بنامیم. من بخشی از ونکوور هستم. ونکوور سرزمین فرصت‌ها است، اما این به شما بستگی دارد که از آنها استفاده کنید.

”



## پذیرفتن سالمندان



کلمنسیا گومز 17 سال پیش از مدلین کلمبیا به کانادا آمد و اکنون مدیر اجرایی مرکز سالمندان گرانویل جنوبی است. او مشتاق است که به سالمندان کمک کند تا راه خود را در ونکوور پیدا کنند.

## داستان من

وقتی برای اولین بار از آمریکای لاتین به ونکوور آمدم، مادری مجرد بودم و احساس انزوا می کردم. زبان مانع بزرگی برای من بود، بنابراین اولین کاری که انجام دادم این بود که به آژانس خدمات مهاجرین رفتم و در دوره زبان انگلیسی به عنوان زبان دوم ثبت نام کردم. در طول یادگیری زبان متوجه این مساله شدم که یادگیری زبان انگلیسی برای سالمندان نسبت به افراد جوانتر چقدر دشوارتر است.

## ما به چه کاری مشغولیم

مرکز سالمندان ما هفته ای یک بار برای سالمندان مهاجر برنامه هایی مانند کلاس های کامپیوتر، کلاس های ESL یا کلاس های ورزشی ارائه می‌دهد. بعد از ناهار می‌رقصیم، آواز می‌خوانیم، مهمانی می‌گیریم یا صحبت می‌کنیم و به آنها کمک می‌کنیم تا در مورد مسایل پزشکی و پشتیبانی خانگی آگاهی پیدا کنند. اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارند - به عنوان مثال، در مورد مسکن یا نحوه گرفتن کارت اتوبوس - ما در این زمینه ها نیز به آنها کمک می‌کنیم. این موارد می‌تواند برای سالمندان ترسناک و سخت باشد، بنابراین ما سعی می‌کنیم انتقال آن را تا حد امکان راحت کنیم. به همین دلیل ما اینجا هستیم.

## تجربیات سالمندان تازه وارد

ممکن است کمی سخت باشد زمانی که از کشور خود با هر آنچه که بودید مهاجرت کرده اید و باید از نو یادگیری زبان و فرهنگ کاملاً جدید را شروع کنید. اگر کلاس های سالمندان با سرعت کمتری و بدون فشار کلاس‌های عادی برگزار شود دوستانه تر است.

## سالمندان در ونکوور

ونکوور شهری زیبا است که فرصت‌های زیادی را برای گردش و فعالیت‌ها ارائه می‌دهد، اما همه ما می‌دانیم که این تفریحات چقدر برای کسانی که درآمد محدود و کمی دارند گران هستند. بسیاری از گروه های اجتماعی فعالیت های تفریحی را برای سالمندان با نرخ های کمتر ارائه می‌کنند.



## چالش‌ها

یافتن مسکن برای سالمندان سخت است زیرا پرهزینه است و بسیاری از سالمندان با درآمد کمی زندگی می‌کنند. بیشتر آنها می‌آیند و با خانواده خود زندگی می‌کنند، که همیشه بهترین راه‌حل نیست. اغلب ما سعی می‌کنیم به آنها کمک کنیم تا برای مسکن گروهی، که بخشی از آن توسط دولت یارانه می‌شود، درخواست دهند.

## نصیحت من

اگر تازه وارد هستید، ابتدا به دنبال افرادی باشید که شبیه شما هستند. از این طریق درباره خدمات اطلاعاتی کسب کنید و از افرادی که ممکن است تجربه بیشتری نسبت به شما داشته باشند، راهنمایی بگیرید. با یافتن هم سالانی که از شما در جامعه خود حمایت می‌کنند، می‌توانید راحت‌تر در جامعه بزرگتر ادغام شوید.





## تمدن و میراث



جکی اسومب که اهل کامرون در آفریقای مرکزی است، در سال 2001 وارد ونکوور شد. او معلم و مجری است و مشتاقانه کار می‌کند تا به دیگران کمک کند.

## روزهای اول ورود من به ونکوور

در ابتدا با جملاتی مانند "به کشور ما خوش آمدید" و "از اینکه کانادا را برای ساختن خانه خود انتخاب کردید متشکریم" استقبال شدم. شوکه شدم! هنگامی که در اروپا زندگی می‌کردم، عادت داشتم منتظر بمانم تا پاسپورتم را سه بار چک کنند، زیرا من سیاه پوست هستم. وقتی این گونه استقبال کردند من گریه کردم و خیلی خوشحال شدم. تازه فهمیدم که چقدر استقبال گرم در جایی برای من ارزشمند و با معناست.



## تکلیف من

وقتی به ونکوور آمدم، متعهد شدم که فرهنگ کشورم یعنی فرهنگ آفریقایی را به اشتراک بگذارم. در ابتدا این کار را انجام دادم تا بسیاری از تصورات غلط در مورد مردم آفریقا و فرهنگ آفریقا را از بین ببرم، اما با گذر زمان بیشتر احساس انزوا و جدایی را تجربه کردم. برای اتحاد به همراهی همه احتیاج دارید. بنابراین از طریق آواز خواندن و رقصیدن با هم، می‌خواهم به مردم این فرصت را بدهم تا تعامل و همبستگی را احساس کنند.

## آنچه رقص و موسیقی آفریقایی می‌تواند ارائه دهد

من معتقدم در حال رقصیدن آسیب‌پذیر هستیم. وقتی در حال رقصیدن هستید، نمی‌توانید پنهان کنید که چه کسی هستید. داشتن شجاعت رقصیدن با دیگر افراد، حاصل از اعتماد و صلح است. این حسی است که در روستا احساس می‌کنیم. در یک روستا همه با هم هستند و همه به یک شکل نمی‌رقصند. ما از یکدیگر سود می‌بریم زیرا هرکس چیزی برای شریک شدن دارد.

## به فرهنگ خود وفادار باشید

به‌عنوان تازه‌وارد، به‌ویژه اگر آفریقایی باشیم، ممکن است فکر کنیم که باید آنچه را که قبلاً بودیم رها کنیم و کاملاً سبک زندگی غربی را بپذیریم. من معتقدم که این درست نیست. شما باید هویت خود را حفظ کنید در حالی که خود را در این فرهنگ جدید وفق می‌دهید. برای من در خانه بودن فقط بودن در آفریقا نیست، بلکه بیشتر به چیزی که در قلبم دارم مربوط می‌شود. من هر جا که بتوانم با دیگران برقصم و فرهنگ آفریقایی خود را حفظ کنم حس خانه را دریافت می‌کنم. توصیه من به شما این است: بیایید و هرآنچه از فرهنگ خودتان دارید همراه بیاورید و در اینجا به اشتراک بگذارید. در روند پذیرش سبک زندگی غربی خود را گم نکنید. تازه‌واردها به دلیل هویت فرهنگی منحصر به فردشان حضوری با خود به ارمغان می‌آورند که این جامعه را غنی می‌کند. اگر این را به خاطر داشته باشید، می‌توانید زندگی موفق‌تری در ونکوور داشته باشید.

## مرور و جمع‌بندی: فرهنگ و میراث

فرصت‌های زیادی برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی متنوع و غنی ونکوور وجود دارد.

بسیاری از گروه‌های فرهنگی مراکزی را در مترو ونکوور ایجاد کرده‌اند. برخی از آنها مراکز بزرگتری دارند مانند مرکز فرهنگی چینی ونکوور، مرکز فرهنگی فرانسوی ونکوور، مرکز جامعه یهودیان ونکوور و مرکز فرهنگی ایتالیایی ونکوور. گروه‌های فرهنگی دیگر نیز در مراکز کوچکتر یا غیررسمی‌تر مانند مکان‌های تجاری محلی، مراکز اجتماعی، خانه‌های محله و عبادتگاه‌ها گرد هم می‌آیند. در تعامل بودن با میراث فرهنگی برای بسیاری از خانواده‌های ونکوور مهم است. بسیاری از گروه‌های هنری و تفریحی، اجتماعی و فرهنگی، کتابخانه‌ها، عبادتگاه‌ها، مؤسسات و مدارس برنامه‌های آموزشی اجتماعی دارند که کلاس‌هایی در زمینه هنر، آشپزی، زبان و سایر ارائه می‌دهند. این موارد همچنین ممکن است باعث ایجاد فرصت‌هایی برای مشارکت و تبادلات بین فرهنگی و بین نسلی باشد.

صحنه هنری و فرهنگی ونکوور همیشه پر جنب و جوش است و می‌توانید از آن لذت ببرید و در آن در سطوح مختلف، از آماتور تا حرفه‌ای مشارکت کنید. برنامه‌ها و اجراهای بین فرهنگی توسط سازمان‌های فرهنگی و هنری مانند سینماتک، مرکز رقص، موزه ونکوور، موزه مردم‌شناسی UBC، مرکز میراث آسیایی ونکوور، ارکستر بین فرهنگی ونکوور، جشنواره بین‌المللی فیلم ونکوور و بسیاری دیگر ارائه می‌شود.

همچنین شهر ونکوور میزبان جشن‌های سالانه فرهنگی و رویدادهای یادبود در تالار شهر خود می‌باشد، از جمله: سال نو قمری، ماه سیاهان، روز جهانی زن، روز جهانی رفع تبعیض نژادی، روز جهانی پناهندگان، روز ملی بومیان، عید، کریسمس، هفته افتخار، و روز جهانی افراد دارای معلولیت.

این رویدادها و بسیاری دیگر از رویدادها و جشنواره‌های فرهنگی، چند فرهنگی هستند و با مشارکت دیگر فرهنگ‌ها و گروه‌ها همراه هستند.





## فصل دوم: همسایگی و مشارکت



ما یکدیگر را تشویق می‌کنیم که پتانسیل‌های خود را نمایان کنیم و با این کار خوشبخت‌تر خواهیم بود. با این کار اینجا تنها زندگی نمی‌کنیم و با این کشور ارتباط می‌گیریم و آن را در آغوش می‌کشیم.

- جووی ابرانو که اصالتاً اهل فیلیپین است و چهار سال پیش به ونکوور آمد.



## جهت‌گیری



### نگاهی اجمالی

وقتی به شهر جدیدی نقل مکان می‌کنید، مدتی طول می‌کشد تا به آنجا عادت کنید و فروشگاه‌های محلی خود را پیدا کنید. ونکوور به خاطر محیط طبیعی زیبا و اینکه حدوداً 190 پارک شهری دارد معروف است. این شهر از سه طرف با آب احاطه شده است و رشته کوهی در شمال آن قرار دارد. ساده‌ترین راه برای جهت‌یابی توجه کردن به کوه‌هاست.

منابع آنلاین و غیرآنلاین بی‌شماری وجود دارد که می‌توانید از آنها برای کسب اطلاعات استفاده کنید، حتی اگر انگلیسی صحبت نکنید. از پرسیدن از مردم خجالت نکشید. انگلیسی و فرانسوی دو زبان رسمی این کشور به شمار می‌روند، اما اینجا می‌توانید دریابید که مردم تقریباً به همه زبان‌ها صحبت می‌کنند، زیرا نیمی از مردم ساکن ونکوور را مهاجران تشکیل می‌دهند. مساحت شهر ونکوور 114 کیلومتر مربع است و جمعیت آن 603502 نفر (در سال 2011) تخمین زده شده است. منطقه مترو ونکوور، که شامل برنابی، ساری، نورث ونکوور و ریچموند است و در مجموع از 22 شهرداری، یک منطقه الکترال و منطقه‌ای بومی‌نشین تشکیل شده است. منطقه بزرگتر به عنوان قطعه پایین شهر (mainland lower) نیز شناخته می‌شود. مترو ونکوور 2,877 کیلومتر مربع مساحت دارد و 2,590,921 نفر (در سال 2011) در آن زندگی می‌کنند.



ونکوور به عنوان سومین شهر بزرگ کانادا همیشه یکی از شهرهای برتر جهان بوده است، دما در اینجا به دلیل قرار گرفتن آن در اقیانوس آرام ملایم تر از اکثر شهرهای کانادا است. در زمستان به ندرت برف می بارد و در تابستان هم هوا بسیار گرم نمی شود. در زمستان باران بسیار می بارد. کسانی که جدیداً از کشورهای گرم به کانادا مهاجرت می کنند ممکن است به چراغ های فرا طیف در اتاق کار خود نیازمند گردند.

مکان هایی مانند قطب های توتم در دانشگاه بریتیش کلمبیا و پارک استنلی و موزه دریایی در کیتس پوینت می توانند به ما در مورد خاستگاه و اصالت شهر، بومیان و نحوه ای که مهاجران اکوسیستم محلی را تغییر دادند بیاموزند. در حال حاضر، بسیاری از مراکز و جشنواره های چندفرهنگی ونکوور به ما درباره جامعه جهانی می آموزند که همچنان فرهنگ ونکوور را غنی می کند و کمک می کند تا آن را به مقصدی برای همه ی جهان برای سفر، تجارت و مهاجرت تبدیل کند.







## گشت و گذار در ونکوور



### نگاهی اجمالی

بر همه مشخص است که ونکوور شهری بارانی است و در اکوسیستم معتدل جنگل های بارانی ساخته شده است پس ممکن است از شش تا چهارده روز در ماه باران ببارد.

خوشبختانه تابستان اینجا معمولا گرم و آفتابی‌ست که بهترین زمان برای مردم است و می توانند از جشنواره‌ها، موسیقی زنده، پاسیو رستوران‌ها و فیلم‌های رایگان در فضای باز لذت ببرند.

با وجود فعالیت های مختلف فرهنگی و سرگرم کننده در سطح شهر واقعا شرم‌آور است که تنها دلیل وضعیت هوایی در خانه بنشینید.

شما می‌توانید: به تماشای اجرای buskers در جزیره Granville بنشینید یا به خرید در خیابان اصلی یا در Gastown مشغول شوید. چای و شیرینی را در بازار پنجابی یا دیم سام در محله چینی ها میل کنید. به Commercial Drive یا West End بروید و به کاوش بپردازید. والیبال ساحلی را در ساحل کیتس بازی کنید و دراستخرهای اسپانیایی شنا کنید.



امکان برگزاری سفرهای یک روزه شگفت انگیزی چه در داخل و خارج از محدوده شهر وجود دارد، مانند گالری های هنری، موزه ها، سواحل، پارک ها و کوه ها. با کشتی می توانید از شمال به ساحل sunshine یا از غرب به جزایر خلیج بروید. شما می توانید در یک روز اسکی، شنا و بادبانی کنید. امکان انجام کارهای زیادی برای شما وجود دارد.

هنگامی که عضو کتابخانه عمومی در ونکوور هستید در حقیقت گذرنامه‌ای دارید که به شما اجازه ورود رایگان به جاذبه‌های محبوب، موزه‌ها، مکان‌های میراث فرهنگی، باغ‌ها، امکانات تناسب اندام و اجراهای موسیقی را می‌دهد.

”

فهرست رویدادها را می‌توان در روزنامه‌ها، مجلات و وبسایت‌های گردشگری پیدا کرد، اما وبلاگ‌های محلی مانند Vancouver is Awesome و مجله Scout در مورد رویدادهای هیجان‌انگیزی که فراتر از مقاصد گردشگری هستند گزارش می‌دهند.

“



کارهایی که می‌توان در یک روز بارانی انجام داد:

## جووی ابرانی از فیلپین

پیاده روی در Grouse Grind از تفریحات من در زمان باران است. بیرون بودن زیر باران فوق العاده است.

## راس سوارز از مکزیک

در زمان باران مطالعه می‌کنم، تلویزیون تماشا می‌کنم یا به مرکز خرید می‌روم. زمان بارندگی به مرکز اجتماعی می‌روم و همیشه کاری هست که آنجا انجام بشود و در انجامش سهیم شوم.

## اگنس تسانگ از چین

من شنا کردن را اگر باران خیلی شدید نباشد دوست دارم. بسیاری از مردم ونکوور دوست دارند زیر باران قدم بزنند. پارک کنزینگتون پارک مورد علاقه من است.

## میگل تستا از فیلپین

برای دیداری دوستانه به Gastown می‌روم تا با دوستانم قهوه بخورم.

## آجی پوری از مانیتوبا

رویدادهای هنری سالانه مانند "Eastside Culture Crawl" و "The Drift" در خیابان اصلی از علاقه مندی‌های من است. توصیه می‌کنم به تمام گالری‌های هنری بروید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

پسرم عاشق نقاشی بر روی سنگ است. وقتی باران می بارد آنها را برمی داریم. پسرم، چون اینجا بزرگ می شود، به باران اهمیتی نمی دهد. او می خواهد برود بیرون. او مرا به بازارهای بیرونی می برد تا بتوانم همچنان پاره‌ای از کشورم را احساس کنم.





## حمل و نقل



ایلینا کاستروت در 13 سالگی به همراه والدین و برادرش از رومانی به ونکوور مهاجرت کرد. او در حال حاضر در دانشگاه بریتیش کلمبیا (UBC) کار می‌کند و به تصویب برنامه‌های دانشگاهی کمک می‌کند. او به دوچرخه‌اش خیلی علاقه‌مند است و در امورات شهری خود از آن بسیار استفاده می‌کند.

## چرا مهاجرت می‌کنیم

رومانی در گذشته کشوری کمونیستی بود. درست پس از انقلاب در سال 1989، پدر و مادر امیدوار بودند که اوضاع تغییر کند، اما در کشور تغییر چندانی رخ نداد. پدرم خیلی ناامید شد. او که کاپیتان کشتی بود توانست دوران رژیم کمونیستی کشور را ترک کند.



## رابطه‌ی من با سیستم حمل و نقل

زمانی که در رومانی زندگی می‌کردیم ماشین نداشتیم و این تصمیم والدینم بود. بنابراین وقتی به اینجا آمديم ماشین گرفتيم که تنها برای سفرهای طولانی از آن استفاده می‌کردیم. ما برای جابه‌جایی در شهر از حمل و نقل عمومی استفاده می‌کردیم و برای من بسیار آسان بود زیرا سیستم حمل و نقل اینجا بسیار خوب و منظم است. اتوبوس‌های واگن برقی در رومانی بسیار شلوغ بودند! اما اینجا همه چیز خیلی خوب است و می‌توانید از مردم مسیر را بپرسید و نگران نباشید که در اتوبوس از شما سرقت می‌کنند. در اینجا واقعاً لازم نیست به چنین مواردی فکر کنید. در اینجا وسایل نقلیه به موقع می‌رسند و شما نگران اتلاف وقت خود نیستید.

## اولین دوچرخه من

وقتی به دانشگاه می‌رفتم، مادرم از یک گاراژ برایم یک دوچرخه خرید که فقط دو دنده داشت. در آن زمان من در مورد مقایسه دوچرخه‌ها و تشخیص اینکه کدام بهتر است چیزی نمی‌دانستم و تنها می‌دانستم که چطور باید دوچرخه برانم. در آخر که دوچرخه‌ام دزدیده شد یکی از دوستان دوچرخه قدیمی خود را به من داد. آن دوچرخه شگفت‌انگیز بود زیرا دنده داشت. بالا رفتن از تپه‌ها تجربه متفاوتی بود و من آن را دوست داشتم. الان همه‌جا دوچرخه‌سواری می‌کنم. من می‌توانم دوچرخه‌ام را به راحتی سوار شوم، مسیرهای دوچرخه‌سواری عالی هستند. از سرگرمی‌های من امتحان کردن مسیرهای مختلف است. حرکت در اطراف ونکوور با دوچرخه بسیار آسان است. فکر می‌کنم این شهر یکی از مناسب‌ترین شهرها برای دوچرخه‌سواران است. حتی رانندگان وسایل نقلیه نیز نسبتاً خوب‌تر و فهمیده‌تر هستند و رعایت دوچرخه‌سواران را می‌کنند.

## مسیر مورد علاقه من برای دوچرخه سواری

خیابان انتاریو را به دلیل منظره‌های زیبای آن دوست دارم. در آنجا کوه‌ها و خانه‌های سنتی همراه با باغ‌های فراوان را می‌بینید.



## نگاهی اجمالی: گشت و گذار

مردم اینجا عاشق پیاده روی هستند که به بهتر شدن سیاره زمین کمک می کند و نوعی ورزش محسوب می شود. اگر این کار را می کنید، حتما به ترافیک توجه کنید و از علائم عبور عابر پیاده به خصوص در شب پیروی کنید. پوشیدن رنگ های تیره باعث می شود که به سختی دیده شوید. همیشه از تقاطع عبور کنید.

دوچرخه سواری به دلیل سیستم گسترده دوچرخه سواری در ونکوور گزینه ای بسیار عالی است. از وب سایت ها برای برنامه ریزی مسیرهایی با کمترین میزان ترافیک یا افزایش ارتفاع استفاده کنید. نقشه مسیر دوچرخه به صورت رایگان در تالار شهر ونکوور موجود است.

قبل از دوچرخه سواری، قوانین و مقررات را مطالعه کنید. به عنوان مثال، دوچرخه سواری در پیاده روها و بدون کلاه ایمنی غیرقانونی است. به عابران پیاده در هنگام عبور از کنار آنها هشدار دهید و در ترافیک محتاط باشید، ترمز کردن در باران سخت است و خودروهای برقی نیز تقریباً ساکت هستند.

حمل و نقل عمومی انتخابی عالی است. سیستم یکپارچه TransLink شامل اتوبوس، SeaBus، SkyTrain و West Coast Express، سرویس ریلی مسافربری ونکوور است. برنامه ها در سراسر شهر به صورت کاغذی یا به صورت آنلاین از طریق TransLink در دسترس هستند. این سایت منابع مفیدی مانند برنامه ها، کرایه ها و اطلاعات مسیر را ارائه می دهد و علاوه بر آن نحوه درخواست توقف، حمل دوچرخه یا آداب حمل و نقل (آداب) مناسب را توضیح می دهد.

برای رانندگی در ونکوور باید گواهینامه رانندگی معتبر BC داشته باشید، اما الزامی به داشتن ماشین شخصی خود ندارید. شرکت های اشتراک گذاری خودرو مانند ZipCar، car2go، و Modo خودرو را به صورت ساعتی یا روزی اجاره می دهند.

### همچنین خوب است که

شماره شرکت تاکسی نزدیک محل زندگی خود را همراه خود داشته باشید، برای زمان‌هایی که نیاز دارید سریعاً به جایی برسید.

برنامه پس انداز تاکسی ونکوور 50 درصد یارانه برای هزینه تاکسی به سالمندانی که در HandyDART ثبت نام کرده اند و همچنین خدمات مشترک درب خانه TransLink برای افراد دارای معلولیت ارائه می دهد.





## داوطلب باشید



روث سوارز در سال 2001 از مکزیک به ونکوور مهاجرت کرد. او از قربانیان آزار خانگی بوده که در حال حاضر از پیشگامان پشتیبانی زنان مورد تعرض قرار گرفته (BWSS) می‌باشد. او همچنین در گروه‌های داوطلبانه علیه خشونت خانگی محله کیواسا فعالیت می‌کند. روث مادر دو پسر کوچک است.

## مهاجرت به کانادا

لیسانسم را در رشته گردشگری به پایان رساندم و در مکزیک زبان انگلیسی خواندم، اما بازهم زبان انگلیسیم خیلی خوب نبود، بنابر این تصمیم گرفتم که بعد از آمدن به کانادا مجدداً زبان انگلیسی را تمرین کنم. من هیچ تجربه‌ای از کانادا نداشتم و هیچ تماس محلی و پشتیبان نداشتم. من تنها بودم و باید از صفر شروع می‌کردم.



## هموار شدن راه با فعالیت داوطلبانه

من وضعیتی شبیه به این که دوستی ندارید و به نظر می‌رسد که دنیا به پایان رسیده است را تجربه کرده‌ام. سال گذشته در گروهی در Kiwassa که برای زنانی که با خشونت خانگی سروکار داشتند، داوطلب شدم و اکنون در خدمات پشتیبانی زنان تعرض شده داوطلب هستم. به تازگی آموزش خود را در آنجا به پایان رسانده‌ام و شروع به یادگیری اصول موقعیت بحرانی کرده‌ام. مردم همواره در کنار من بودند، احساسی که هیچوقت فراموش نخواهم کرد. بنابراین احساس می‌کردم که نیاز دارم با کمک به افراد دیگر مانند آنچه که به من کمک شده است، جبران کنم.

## ونکوور قدردان داوطلبان است

هر سال مهمانی بزرگی در خانه محله برگزار می‌شود و باعث می‌شود که شما احساس خاص بودن کنید. هر محله ای این کار را می‌کند و می‌توانید خانواده خود را دعوت کنید. شما تنها مهمان هستید و مثل یک مهمان با شما رفتار می‌کنند. آن‌ها شما را برجسته می‌کنند و به شما هدیه می‌دهند. همه خیلی خوشحال هستند و شما را در آغوش می‌گیرند.

## توصیه به تازه واردان

هرگز احساس تنهایی نکنید. افراد شگفت انگیز زیادی در مراکز اجتماعی وجود دارند. می‌توانید به آنجا بروید و داوطلب شوید. داوطلب بودن بهترین راه برای شناختن سیستم است و مردم با شما آشنا خواهند شد. شما می‌خواهید تجربه کانادایی کسب کنید و یاد بگیرید که کارها در اینجا چگونه انجام می‌شوند.

## نگاه به گذشته

اکنون احساس می‌کنم که آدم قوی‌تر و شادتری هستم و میتوانم به دیگران کمک کنم.

## نگاهی اجمالی: داوطلب باش

آیا می‌خواهید در جامعه خود ارتباط بیشتری برقرار کنید؟ آیا علایق یا استعدادهایی دارید که می‌خواهید آنها را توسعه دهید یا به اشتراک بگذارید؟ آیا دوست دارید مهارت‌ها یا تجربیات خود را افزایش دهید تا بتوانید بهتر شغل پیدا کنید؟

کار داوطلبانه بخش مهمی از زندگی و فرهنگ کانادایی است و فواید زیادی دارد. این مزایا عبارتند از:

- رضایت و افتخار فردی از کمک به جامعه
- فرصت‌هایی برای پیدا کردن دوستان جدید و کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنچه در حال وقوع است.
- آموزش، تجربه کاری و مراجع احتمالی برای استخدام در آینده.

”

سازمان‌های اجتماعی در سرتاسر ونکوور از داوطلبان استقبال می‌کنند و به دنبال شخصی مانند شما هستند. افراد با هر سن، فرهنگ و پیشینه‌ای به عنوان داوطلب نقشی متفاوت را به عهده می‌گیرند. با سازمان محلی خود تماس بگیرید و در مورد فرصت‌های داوطلبانه بپرسید. ممکن است در ابتدا احساس خجالت کنید، اما با افراد زیادی مانند خودتان ملاقات خواهید کرد و از کمک شما بسیار قدردان خواهند شد.

”



## غذا و جامعه باغ‌داران



ماکسیمو مورالس 17 سال پیش از گواتمالا به ونکوور آمد. او تمام وقت کار می‌کند و از باغبانی در زمین‌های جمعی خانواده اش در اطراف شهر در عصرها و آخر هفته‌ها لذت می‌برد.

### باغ داری زنده‌نگه داشتن میراث است

ما تقریباً 10 سال است که در باغ مایان در دانشگاه بریتیش کلمبیا کار می‌کنیم. آنها یک هکتار زمین به ما می‌دهند که تا آخر هفته با خانواده‌های دیگر بر روی آن کار کنیم. ما عاشق کار در باغ هستیم و می‌خواهیم سبزیجات سنتی گواتمالایی خودمان را که ذرت، لوبیا، کدو سبز است، بکاریم.

## ارتباط گرفتن از طریق باغات

وقتی برای اولین بار به ونکوور آمدیم، فکر می کردیم که هرگز به همان اندازه ارتباط و نزدیکی به زمین مادری که در گواتمالا داشتیم، نخواهیم داشت. مثلاً فکر می کردیم که به جای اینکه سبزی های خودمان را پرورش دهیم، همه سبزیجات خود را می خریم. ما هرگز انتظار نداشتیم که این سرزمین را داشته باشیم. اکنون، وقتی دانش و اطلاعات فصول کاشت و برداشت را به اشتراک می گذاریم، احساس می کنیم بخشی از جامعه هستیم. با افرادی هم فکر ملاقات کرده ایم که می آیند تا از استرس و شلوغی شهر فرار کنند و با زمین و خاک آرامش پیدا کنند. گاهی اوقات وقتی آنجا هستیم فراموش می کنیم که حتی در یک شهر زندگی می کنیم.

## توصیه به تازه واردان

کلید اصلی این است صبور باشید. گاهی کاری می خواهید بکنید که ممکن نیست. در ابتدا من به جستجوی شغل پرداختم و بدین شکل بود که می بایست به زبان انگلیسی مسلط باشید پس در وهله ی اول زبان جدید را فرا گیرید.

## وقتی که من احساس راحت بودن کردم

اکنون فکر کنم بعد از چند سال به ندرت به کشور خود فکر می کنیم. اما در ابتدا برای سازگاری با فرهنگ جدید و اقلیم جدید مشکل داشتیم. بعد از چندین سال حالمان خوب بود. در ابتدا، برای ما بسیار سخت بود به این دلیل که نمی توانستیم انگلیسی صحبت کنیم و برقراری ارتباط با مردم کانادا یکی از مشکلات ما بود.



## نگاهی اجمالی: غذا و باغ داری

افراد تازه وارد معمولاً دوست دارند غذاهایی را که از قبل می‌شناسند پیدا کنند. خوشبختانه، ونکوور از نظر فرهنگی بسیار متنوع است و بسیاری از فروشگاه‌ها و رستوران‌های قومی و ملیتی با کیفیت بالا وجود دارد. غذاها از سراسر جهان به راحتی در دسترس هستند، اما ممکن است مجبور شوید محله‌های مختلف را بگردید تا غذاهای مورد علاقه خود را پیدا کنید.

برخی از مردم از باغ‌های محلی برای پرورش برخی از میوه‌ها و سبزیجاتی که در خانه دوست دارند استفاده می‌کنند. کشاورزی به سبک شهری در اینجا مورد توجه است و منابع زیادی نیز وجود دارد که به شما کمک می‌کند که زمین خود را تهیه کنید یا باغ‌های کانتینری را در بالکن خود پرورش دهید.

اگر به میزان کافی زمین داشته باشید می‌توانید به دریافت مجوز و در ادامه اجاره غرفه در یک بازار محلی و فروش محصولات خود به صورت عمومی فکر کنید. مردم ونکوور عاشق خرید در بازارهای کشاورزان محلی هستند. به این ترتیب آنها می‌دانند که محصول تازه و اغلب ارگانیک است. به علاوه، آنها ترجیح می‌دهند مستقیماً از کشاورزان محلی حمایت کنند.

گروه‌های مستقل مانند شبکه‌های غذایی (NFI) و Village Vancouver از تولیدکنندگان مواد غذایی منطقه ونکوور حمایت می‌کنند.

”

همچنین برای افراد نیازمند، انجمن بانک غذای ونکوور هر هفته مواد اولیه ای مانند غذای کنسرو شده و کالاهای خشکبار را برای حداکثر 25000 عضو فراهم می‌کند.

“



## پارک‌ها و سواحل



برنیس فریدوم نویسنده ای است که در سال 2008 از کلگری به ونکوور نقل مکان کرد. او مسیری دیدنی را پشت سر گذاشته است.

### چیزهای مورد علاقه ی من در ونکوور

من عاشق ساحل و کنار هم بودن شهر و طبیعت هستم. همیشه سرگرمی‌های رایگان در فضای باز از جمله جشنواره های موسیقی و فرهنگی، مهمانی ها در جزیره گرانویل و فیلم‌های رایگان در پارک‌ها وجود دارد. به علاوه، می‌توانید ساعت‌ها دوچرخه‌سواری کنید یا پیاده‌روی کنید یا بدوید، اما تقریباً همیشه در کنار اقیانوس یا در جنگل هستید، بنابراین هر مرحله از راه نفس‌گیر و پرجاذبه است - حتی در باران- اگر لباس مناسب بپوشید.

## گشت و گذار در طبیعت

ورزش کردن در یک محیط طبیعی زیبا بسیار سرگرم کننده است. هوای بیرون بوی فوق العاده ای می دهد. من از طرفداران پر و پا قرص پارک منطقه‌ای پاسیفیک اسپیریت و پارک استنلی هستم.

## وقتی که احساس کردم در خانه‌ام

به تازگی شروع کردم به پیدا کردن دوستان بیشتر و داشتن مهمانی‌های شبانه. برای افراد خجالتی مثل من، برقراری دوستی در اینجا آسان نیست، اما وقتی این کار را انجام دهید، به نظر می رسد همه چیز جلو می‌رود.

## چند نکته شنیدنی

ونکوور سواحل زیبا، پیاده‌روی در طبیعت، رستوران های باورنکردنی و یوگا با کیفیت بالا و جهانی را ارائه می‌دهد. کلاس صبح شنبه من که مشرف به فالز کریک است از نکات مهم هفته من است. برخی از پارک ها امکاناتی نظیر زمین بسکتبال یا تنیس رایگان، بیسبال و حتی والیبال ساحلی را ارائه می دهند. هیچ بهانه ای برای نبودن در این فضا وجود ندارد.

## توصیه به تازه واردان

لباس‌هایی از جنس پارچه فابریک را لایه لایه بپوشید و کت بارانی سبک که می توانید آن را تا کنید و همراه خود نگه دارید را بپوشید. بطری آب و کیسه های مواد غذایی قابل استفاده مجدد را نیز به همراه داشته باشید. بطری‌ها و کیسه‌های پلاستیکی در این شهر محبوب نیستند. ما خوشحالیم که در چنین شهر امنی زندگی می‌کنیم، اما همچنان مهم است که به کجا می‌روید و از اتفاقاتی که در اطرافتان می‌گذرد، به‌ویژه در پارک‌ها و مناطق شهری آگاه باشید.

## نگاهی اجمالی: پارک‌ها و سواحل

ونکوور شهری اکتیو است که در جنگل بارانی معتدل ساحلی ساخته شده است، بنابراین پارک‌های آن بسیار شلوغ می‌شوند. بیش از 200 پارک، ساحل و باغ شهری وجود دارد که می‌توانید در آنها استراحت کنید، بازی کنید، پیک نیک کنید یا فقط از گل‌ها و درختان و حیات وحش لذت ببرید. معروف‌ترین پارک ونکوور، پارک استنلی، مکانی 1000 هکتاری که می‌توانید از مناظر خیره‌کننده ورودی بورارد لذت ببرید، است. دیگر پارک‌ها مانند ملکه الیزابت و هاستینگز پارک هستند (این جایی است که نمایشگاه ملی اقیانوس آرام (PNE) در آن قرار دارد). از باغ گیاه‌شناسی وان‌دوزن، هنرستان بلودل یا باغ‌های دکتر سان یات سن دیدن کنید.

در طول تابستان مردم از سواحل، فیلم‌های رایگان در فضای باز، دایره‌های هفتگی درام، یا رویدادهای موسیقی زنده مانند جشنواره سالانه موسیقی محلی لذت می‌برند.

**مسیری در کنار اقیانوس قرار دارد تا شما بتوانید از پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری همراه با منظره‌هایی دلنشین لذت ببرید.**

از موارد مورد علاقه ساکنان و بازدیدکنندگان میتوان سواحل ونکوور را نام برد. همه بازدیدکنندگان شخصیت خاص خود را دارند. بازدید از سواحل ونکوور از ضروریات است. خلیج انگلیسی، ساحل جریکو، ساحل کیتسیلانو، ساحل لوکارنو، ساحل دوم، بانک اسپانیایی، ساحل سائست و ساحل سوم را حتماً سر بزنید. اینها مقاصد عالی برای شنا در تابستان، رفتن به پیاده روی طولانی و مکان‌های فوق‌العاده برای گردش‌های خانوادگی هستند. مکان‌های زیادی در آنجا تنظیم شده است که مردم می‌توانند از پیک نیک و کباب لذت ببرند. همچنین می‌توانید فرصت‌های فوق‌العاده ورزش‌های آبی را که ونکوور ارائه می‌دهد، کشف کرده و لذت ببرید. ونکوور دارای سه استخر روباز عمومی است که در اسکله قرار دارند، استخر Kitsilano، استخر نیو برایتون و استخر ساحل دوم.





## کتابخانه عمومی ونکوور



هشت سال پیش فرانس هیوانگ به همراه پسر ۸ ساله خود از چین به ونکوور مهاجرت کرد. او در حال حاضر در رشته حسابداری تحصیل می‌کند و از به اشتراک گذاشتن اشتیاق خود به کتاب با پسرش لذت می‌برد.

## ورود به کانادا

به ونکوور آمدم تا زندگی جدیدی را برای خودم و پسر شروع کنم. اوایل ورود به اینجا خوب بود. مردم و مهاجران این دوره را ماه عسل می‌گفتند. سپس انواع چالش‌ها پیش آمد. به عنوان مادری مجرد، توازن بین یافتن شغل، بهبود زبان انگلیسی، یادگیری مهارت‌های فنی و همچنین مراقبت از پسر بدون هیچ کمکی دشوار بود.

## اولین گام روبه جلوی من

من همیشه عاشق کتاب بودم، وقتی به اینجا رسیدم جستجو کردم تا نزدیک‌ترین کتابخانه به خانه‌ام را پیدا کنم. خوشبختانه دو کتابخانه در نزدیکی ما بود. در کمتر از یک هفته پس از ورود به ونکوور، برای خودم و پسر درخواست کارت عضویت کتابخانه دادم. ما خیلی خوشحال بودیم. به پدر و مادر زنگ زدم و در مورد کتاب‌ها و کتابخانه به آنها گفتم و بلافاصله، کتابخانه به مانند خانه دوم من تبدیل شد.

## انجمن کتاب ESL

من به انجمن کتاب ESL پیوستم و تازه واردان دیگری نیز از سراسر جهان آنجا بودند. همه ما به دلیل پیشینه‌های متفاوت، دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به کتاب‌ها داشتیم که واقعا قشنگ بود. رفته رفته زبان انگلیسی ام را بهتر کردم و یک سال بعد، به انجمنی که برای انگلیسی زبانان بود پیوستم. بسیار شگفت انگیز و کاملاً چالش برانگیز بود. در همین حین، پسر من در انجمن کتابخوانی تابستانی کودکان شرکت کرد. او هم عاشق خواندن است.

## کتابخانه منبعی از همه چیز

در کتابخانه می توانید انواع منابع و امکانات را پیدا کنید. از طریق کتابخانه متوجه وجود خانه همسایگی ونکوور جنوبی شدم و به گروه حمایت از مادران مجرد YWCA پیوستم. من به برنامه آمادگی شغلی پیوستم و یاد گرفتم که چگونه رزومه بنویسم.

”

برای کار رزومه دادم و قبول شدم! خیلی خوشحال بودم چون مردم به من کمک کردند و می خواستم جواب کمک آنها را بدهم. ما دانش آموزان خود را به کتابخانه می بریم تا بتوانند برای کارت عضویت درخواست دهند. هنگامی که آنها کارت دارند، می توانند به همه منابع و کتاب های موجود در دسترس دانش آموزان ESL دسترسی داشته باشند، همه چیز از یادگیری انگلیسی گرفته تا کارایی. احساس می کنم خیلی خوش شانس هستم.

“

## راهی سرگرم کننده برای دیدن ونکوور

دو سال پیش تصمیم گرفتم پسر را به همه کتابخانه ها ببرم. 22 شعبه در ونکوور وجود دارد که مانند مکان های گردشگری هستند. پس از بازدید از کتابخانه کیتسیلانو، دونات خریدیم، سپس در ساحل نشستیم و کتاب هایی را که از کتابخانه به امانت گرفته بودیم، خواندیم. این یک راه عالی برای شناخت شهر است.

## نگاهی اجمالی: کتابخانه های عمومی ونکوور

کتابخانه عمومی ونکوور منبعی رایگان از اطلاعات و امکانات برای تازه واردان عرضه می کند.

22 شعبه کتابخانه در سراسر شهر هست که مجلات، سی دی، دی وی دی، و کتاب های الکترونیکی را امانت می دهند و همچنین طیف وسیعی از منابع و برنامه های آنلاین برگزار می کنند. به عنوان مثال، Vancouver Inspiration Pass به شما و خانواده تان دسترسی رایگان به فرصت های فرهنگی و تفریحی در سراسر شهر برای دوره دو هفته ای می دهد.

کارکنان کتابخانه می توانند به شما در یافتن اطلاعات به زبان های مختلف در مورد تقریباً هر موضوعی کمک کنند. کارت کتابخانه به شما امکان می دهد به بیش از 2200 روزنامه دیجیتال از 97 کشور به 54 زبان دسترسی داشته باشید. برای کسانی که نمی توانند خوب بخوانند، وب سایت VPL می تواند روزنامه را برای شما بخواند.

کودکان در هر سنی از برنامه های داستانخوانی و رویدادهای دیگر مانند برنامه سوادآموزی برای کودکان و پدران لذت می برند.

به علاوه، کتابخانه کلاس های رایگان مانند مهارت های اولیه کامپیوتر یا کاربایی ارائه می دهد. تورهای رایگان کتابخانه می توانند به شما آموزش دهند که چگونه از خدمات کتابخانه برای جستجوهای خاص مانند آموزش زبان انگلیسی نهایت استفاده را ببرید.



## خانه‌های همسایگی



جووی ابرانو که اصالتاً اهل فیلیپین است، چهار سال پیش از تورنتو به ونکوور مهاجرت کرد و به مدت سه سال در آنجا زندگی کرد. او اکنون دستیار برنامه پاره وقت در Kiwassa Longhouse Out of School Care است.

## بزرگترین تغییر اینجا در حال افتادن است

در فیلیپین، ما زمستان نداریم، بنابراین به آب و هوای سخت عادت نداریم. همچنین، من خانواده‌ای در اینجا ندارم که بتوانم روی آنها حساب باز کنم، بنابراین عضویت در جامعه برایم بسیار مهم بود.





## ورود به خانه همسایگی Kiwassa

خانه همسایگی مانند مادر است، به شما کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را کشف کنید. من همیشه آن را مکانی با اتفاقات بزرگ می‌دانم. اینجا به شما کمک می‌کند تا به آنچه می‌توانید تبدیل شوید و بتوانید به خود و دیگران کمک کنید. شما می‌توانید آموزش ببینید تا فرد بهتری باشید و در جامعه مشارکت داشته باشید.

در اینجا منابع و امکانات زیادی وجود دارد. اینجا مکانی شگفت انگیز است! به عنوان مثال، برنامه‌هایی برای سالمندان، دسترسی به اینترنت، مراقبت از کودکان، ESL و موارد دیگر وجود دارد. اگر می‌خواهید با دوستان خود ملاقات کنید و آشپزی انجام دهید، می‌توانید این کار را در اینجا انجام دهید! اینجا مثل اتاق نشیمنی بزرگ است. مردم بسیار خوش برخورد هستند. من اکنون اینجا کار می‌کنم و بسیار مفتخرم که بخشی از خانواده خانه کیواسا هستم.

## تجربیات خانه همسایگی جووی

کارگاه‌های زیادی در اینجا وجود دارد. اینجا بودن به من کمک کرد تا پتانسیل‌هایم را کشف کنم. سه سال پیش آنها کارگاه رهبری داشتند و من یکی از شرکت‌کنندگان بودم که کمک فوق العاده‌ای به من کرد. من یاد گرفتم که چگونه رهبری و مدیریت کنم. همه چیز را نظیر برنامه ریزی، ایجاد، سازماندهی دیگران و نحوه تهیه برنامه قبل از یک رویداد یاد گرفتم. همه اینها سکوی پرش واقعی برای من بود.

## چگونه به همسایه خود کمک می‌کنم

مهاجران دوست دارند که مانند خانواده در کنار هم بمانند زیرا با در کنار یکدیگر بودن با جامعه کانادا ادغام می‌شوند. برای کمک و حفظ این امر، سه سال پیش گروهی به نام "مراقبین ارتباط" تشکیل شد.

با مهارت‌هایی که از برنامه رهبری جامعه آموختم، گروه ما از کمک‌های مالی بنیاد ونکوور برای میزبانی مهمانی هالووین کمک مالی دریافت کرد. ما در کشور خود هالووین را جشن نمی‌گیریم. بنابراین، برای اکثر شرکت‌کنندگان، اولین بار بود که شرکت کردند و راهی سرگرم‌کننده برای یادگیری فرهنگ کانادایی بود. این کمک هزینه به مردم کمک می‌کند دور هم جمع شوند و چیزهای جدیدی یاد بگیرند. ما همدیگر را تشویق می‌کنیم تا با توانایی‌های خودپیش برویم و با در کنار هم بودن، خوشبختی را پیدا کنیم. یکدیگر را تشویق می‌کنیم تا بهتر عمل کنیم.

## توصیه من

الگویی برای خود داشته باشید و سعی کنید که با نزدیک شدن به آن‌ها و یادگیری رفتارهای آنها به آنها تبدیل شوید. موفقیت یک محله به میزان مشارکت افراد در جامعه بستگی دارد. بیرون رفتن و کمک به جامعه برای رشد بهتر مهم است.

## نگاهی اجمالی: خانه همسایگی

کانادا به خود می‌بالد که کشوری صلح‌آمیز است و از مردم سراسر جهان استقبال می‌کند. یک راه عالی برای شناخت فرهنگ کانادا این است که در مورد سایر فرهنگ‌های قومی ونکوور بیاموزید و راه‌هایی برای کمک به زندگی اجتماعی بیابید.

خانه همسایگی محلی است که از شما استقبال می‌کند و از شما و همه ساکنان منطقه دعوت می‌شود تا به آنجا بروید، اطلاعات کسب کنید، در برنامه‌ها شرکت کنید و زمانی را برای به اشتراک گذاشتن ایده‌ها بگذرانید. آنها آژانس‌های مستقلی هستند که طیف گسترده‌ای از خدمات و برنامه‌های رایگان یا کم‌هزینه را برای خانواده‌ها و افراد ارائه می‌دهند.

برنامه‌های آنها چیزی برای ارایه به شما و همه اعضای خانواده دارد. برنامه‌هایی مثل گروه بازی برای بچه‌های خردسال، کمک در تکالیف و رویدادهای اجتماعی برای کودکان و نوجوانان، مراقبت از کودک و کمک به والدین و فعالیت‌های اجتماعی برای سالمندان وجود دارد.

خانه‌های همسایگی همچنین خدمات اسکان را برای ونکووری‌های جدید ارائه می‌کنند. فعالیت‌هایی مانند راه‌های مطالعه یا تمرین انگلیسی و کمک در یافتن شغل جدید.



## نقشه: خانه‌های محله ونکوور





## مراکز اجتماعی



هدر مک‌کری نویسنده/کارگردان مستقل که مادر روپرت و ناتانیل است، به همراه همسرش نیل از سال ۲۰۱۰ در هاستینگز سان رایز زندگی می‌کنند. هر دو از آلبرتا به اینجا مهاجرت کردند.

## احساس کردم که در خانام

وقتی مادر شدم چون می‌توانستم با مادرهای دیگر ملاقات کنم، مادران دیگر به من کمک کردند که با محیط وفق یابم. کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد هنگامی که با بچه هایتان بیرون می‌روید و با افراد متفاوتی ملاقات می‌کنید. اینگونه بود که در ونکوور احساس خوبی داشتم و شبکه‌ای ارتباطی برای خودم ساختم.

## کارهای مورد علاقه من در مرکز اجتماعی

ما در برنامه باشگاه والدین و نوزادان به طور منظم شرکت می‌کنیم و این برای من و آنها بسیار سرگرم کننده است. در آنجا ماشین‌ها و بلوک‌ها و خانه‌های مینیاتوری وجود دارد که می‌توانند با آنها بازی کنند. در





تعطیلات آخر هفته‌ها، برخی قلعه‌های فانتزی را می‌سازیم و بچه‌ها در آنها بازی می‌کنند. بچه‌هایم از بچه‌های خجالتی به بچه‌هایی با اعتماد به نفس تبدیل شدند و من شاهد این بوده‌ام. اینکه آنها رشد می‌کنند و اجتماعی می‌شوند برای من جالب و دیدنی است. این احساسی عالی است که می‌توانم نیازهای درونی و برونی فرزندانم را برطرف کنم.

## توصیه من

مرکز تفریحی محلی را پیدا کنید و در برنامه‌های مورد علاقه خود ثبت نام کنید. مراکز اجتماعی قلب هر محله‌ای هستند. در حین یادگیری مهارت‌هایی مانند سفالگری، رقص سالسا، شنا، می‌توانید دوست جدید پیدا کنید. می‌توانید میزبان گروه‌های خانوادگی یا مهمانی‌شان باشید.

## نگاهی اجمالی: مراکز اجتماعی

مراکز اجتماعی و امکانات تفریحی ونکوور مکان‌های عالی برای اکتیو ماندن، یادگیری مهارت‌های جدید و ملاقات با مردم هستند. امکاناتی که متعلق به شهر هستند و افراد می‌توانند برای اهداف اجتماعی، فرهنگی یا تفریحی استفاده کنند.

24 مرکز اجتماعی ونکوور، 13 استخر سرپوشیده و روباز و هشت پیست، طیف وسیعی از خدمات را برای همه سنین و علایق ارائه می‌دهند. بسیاری از مراکز اجتماعی دارای مراکز تناسب اندام هستند. حتی می‌توانید یک دیوار سنگ نوردی یا کارگاه‌های سفالگری را در برخی از مراکز اجتماعی پیدا کنید. با امکاناتی که در سرتاسر شهر قرار دارد، می‌توانید شنا کنید، ورزش کنید، اسکیت کنید، ورزش‌های رزمی و یوگا انجام دهید، رقص بانگر یاد بگیرید، ساز جدیدی بنوازید، یا از مجموعه‌ای از برنامه‌های هنری خلاقانه استفاده کنید.

برای برنامه ثبت نام کنید. این امکانات مکانی عالی برای ملاقات، معاشرت و جشن گرفتن با دوستان و خانواده برای همه مناسبت‌ها فراهم می‌کند. بسیاری نیز گزینه‌ها و فعالیت‌های مراقبت از کودک را برای خانواده‌های پرمشغله ارائه می‌دهند.

بسیاری از مراکز اجتماعی برنامه‌ها و رویدادهای با هزینه کم برای کودکان، جوانان یا سالمندان ارائه می‌دهند. مراکز اجتماعی معمولاً برنامه‌هایی برای تعطیلات بعد از مدرسه، اردوهای روزانه یا فعالیت‌های مراقبت از کودکان و همچنین برنامه‌های خانوادگی دارند.

افراد در هر سنی با گذرنامه OneCard می‌توانند از دسترسی به برنامه‌ها و خدمات تفریحی در ونکوور لذت ببرند. با گذرنامه می‌توانید از استخرها و مراکز اجتماعی در سراسر شهر بدون هیچ هزینه‌ای استفاده کنید. OneCard را می‌توان با گذرنامه‌های 1010-visit pass یا Flexipass بدست بیاورید که شامل 50 درصد تخفیف برنامه‌های اوقات فراغت برای مهاجرانی که نیاز مالی دارند می‌شود. مراکز اجتماعی به تازه‌واردان فرصت ملاقات با افراد جدید، تجربه فعالیت‌های جدید و یافتن دوستان جدید را می‌دهند.



## نقشه: مراکز اجتماعی ونکوور





## برگزاری رویدادها و برقراری ارتباط با جوامع



آجی پوری که اصالتاً هندی است، ۱۶ سال پیش از مانیتوبا به ونکوور آمد. بودن در شهری به زیبایی و تنوع ونکوور به مدت نیمی از عمرش او را واقعاً درگیر کرده و توانسته چندین شبکه را ایجاد کند.

### احساسات نخست در مورد ونکوور

ما خانواده‌ای چهار نفره بودیم که همه تازه وارد بودیم. واقعاً سخت بود زیرا ما تازه وارد شهر شده بودیم و از مانیتوبای دوست داشتنی آمده بودیم، جایی که با جمعیت محلی و جنوب آسیا در آنجا بسیار خو گرفته بودیم. ما واقعاً اینجا کسی را جز برادر پدرم نمی شناختیم. زندگی در اینجا هم گرانتر و هم به نوعی سردتر به نظر می رسید که برقراری ارتباط با مردم را سخت تر می کرد.

## داوطلب شدن برای اتصال به شهر جدید

در ۱۶ سالگی کار داوطلبانه را در یک مرکز اجتماعی محلی آغاز کردم. کارگری جوان مرا به مربی‌گری بسکتبال برای جوانان مهاجر دعوت کرد. حتی با وجود اینکه جوانان از موقعیت‌های مختلف و از تمام نقاط جهان آمده بودند، من احساس می‌کردم که به آنها یاد می‌دهم که به عنوان یک تیم بازی کنند و با هم کار کنند و این باعث نزدیکی ما به یکدیگر و محله‌مان می‌شد. این به من نشان داد که اگر بتوانید مردم را سازماندهی کنید تا با هم کار کنند، نه تنها می‌توانید جوامع محلی را به هم متصل کنید، بلکه آنها را قدرتمندتر می‌کنید.

## داوطلب شدن برای برگزاری رویدادها

من از مذاکره کردن و ایجاد تغییر لذت می‌برم. به عنوان مثال، شرکت Changemakers Vancouver را تأسیس کردم تا افراد از بخش‌های مختلف (دولت، دانشگاه، مستقل و ..) را گرد هم بیاورم تا در مورد اینکه دنیای سالم‌تر و شادتر چگونه به نظر می‌رسد و چه اقداماتی باید انجام دهیم بحث کنیم.

## آنچه که من عاشق آن هستم

من واقعاً دوست دارم مردم را دور هم جمع کنم و به آنها کمک کنم تا با چیزهایی که برایشان مهم است ارتباط برقرار کنند، اساساً فضاهایی خوشایند ایجاد می‌کنم که در آن افراد بتوانند ارتباط برقرار کنند، ایده‌ها را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر یاد بگیرند.

## توصیه من در مورد ارتباط برقرار کردن

ارتباط معنادار از نشان دادن خود واقعی شما و همچنین آسیب پذیر بودن و پذیرفتن ناشناخته‌ها ناشی می‌شود که با استقبال از یک غریبه با لبخند یا حتی «ناماست (سلام به زبان هندی)» شروع می‌شود، زیرا هرگز نمی‌دانید بعد از چنین حرکت کوچکی چه اتفاقی می‌افتد. ونکوور ممکن است در ابتدا سرد به نظر



برسد، به خصوص زمانی که برای اولین بار به اینجا نقل مکان می‌کنید و افرادی را در اطراف خود می‌بینید که به نظر می‌رسد خیلی مشغول انجام زندگی روزمره خود هستند. اما اگر اجازه دهید لایه‌ها باز شوند، قلب و ذهن خود را باز کنید و به خود اجازه دهید تنوع را در آغوش بگیرید، می‌توانید با مردم این شهر ارتباط برقرار کنید. شما فقط باید به اندازه کافی جسور باشید تا اولین گام ارتباط را بردارید، چه شرکت در رویدادها یا برنامه‌های محله خود یا صرفاً لبخند زدن به شخصی که در کنار شماست. با گذشت زمان، شما بخشی از این اتفاقات خواهید شد. و هرگز نمی‌دانید، آن غریبه‌ای که به او لبخند زدید، ممکن است روزی شما را برای یک فنجان چای دعوت کند.

Namaste معادل هندی «سلام» یا «روز بخیر» در انگلیسی است. برخلاف دست دادن، بوسیدن یا در آغوش گرفتن یکدیگر در فرهنگ‌های دیگر، ناماسته نوعی احوال‌پرسی محترمانه بدون تماس است و می‌تواند هنگام ملاقات با فردی با جنسیت، سن یا موقعیت اجتماعی متفاوت به‌طور جهانی مورد استفاده قرار گیرد. این کار معمولاً با تعظیمی خفیف همراه است که با دست‌های فشرده به هم، کف دست‌ها و انگشتان به سمت بالا در جلوی سینه تمام می‌گردد.

## نگاهی اجمالی: برگزاری ارتباط و رویدادها

هنگامی که برای اولین بار به ونکوور می‌رسید، با جستجوی آنلاین یا سرزدن به خانه همسایگی یا مرکز اجتماعی و یا کتابخانه محلی خود می‌توانید دریابید چه رویدادها یا مراسمی در محله شما رخ می‌دهد.

رویدادهای پیش‌رو...

## جووی ابرانی از فلیپین

رویداد مورد علاقه من مسابقه آتش بازی است. هر سال به خلیج انگلیسی می‌رویم و باربیکیو می‌خوریم. عصر که فرا برسد، آتش بازی شروع می‌شود.



## کلمنسیا گومز از آمریکای لاتین

من جشنواره مردمی را دوست دارم. من عاشق پیاده روی در پارک استنلی یا دوچرخه سواری در کنار اقیانوس هستم. سایر سالمندان پیاده روی در جنگل و کباب کردن در ساحل را دوست دارند.

## روت سوارز از مکزیک

ما همیشه به جشنواره کودکان در جزیره گرانویل می رویم و عاشق PNE در ماه اوت هستیم.

## سون یانگ سئو از کره جنوبی

من عاشق رژه غرور هستم که این یعنی ونکوور واقعاً کشوری آزاد است و قادر هستید هر آنچه را که می خواهید بیان کنید.

## اگنس تسانگ از چین

هر زمان که فعالیت های گروهی وجود دارد سعی کنید با همه خانواده به آن بپیوندید و مطمئن باشید که از آن لذت خواهید برد. من همه را تشویق می کنم که به جزیره گرانویل بروند.

## والریا مانسیلا از مکزیک

ما رویدادهای خاص مانند جشنواره جاز را دوست داریم. پسر عاشق گیتار است. آنها غرفه‌هایی دارند و چیزهایی می فروشند که مرا یاد مکزیک می اندازد.



## فصل سوم: خدمات و امکانات



اگر این خدمات نبود احساس خوشایند کمتری می‌کردم. من خیلی احساس خوشبختی و خوشحالی و افتخار می‌کنم. در اینجا احساس راحتی و ارتباط بیشتری دارم.

• سمیه امیری که اصالتاً افغانستانی است و در سال 2011 به ونکوور مهاجرت کرد.





## مکانی برای زیستن



مریم دمیان مدیر بازاریابی و تولید سازمان محلی املاک است. او در سال ۱۹۸۹ به کانادا مهاجرت کرد و اکنون پنج سال است که در ونکوور ساکن است.

### نقل مکان به ونکوور

من کاری پرریسک انجام دادم و مکانی را به صورت آنلاین با استفاده از آگهی های آنلاین اجاره کردم. این فضا بسیار کوچک و با نور بسیار کم با قیمت حدود ۸۰۰ دلار بود که برای زیرزمین گران است، اما مبله بود. از آن زمان تاکنون سه بار نقل مکان کرده ام.

### حتما تحقیقات خود را انجام دهید

تا زمانی که تحقیقات خود را انجام نداده اید، هیچ کاری را انجام ندهید، زیرا ممکن است که از شما سوء استفاده شود. در مناطقی که می‌خواهید در آن زندگی یا کار کنید، تحقیق کنید و ببینید آیا می‌توانید هزینه آن را بپردازید. اگر در آنجا به مدرسه می‌روید، در مورد آن منطقه تحقیق کنید. اگر بودجه کمی دارید بیشتر حواستان باشد. فکر نکنید اولین جایی که پیدا می‌کنید تنها چیزی است که می‌تواند باشد. به شهر بروید، با افراد جدید ملاقات کنید و بفهمید که می‌خواهید کجا قرار بگیرید.



چالش اساسی این است که بیشتر تبلیغات آنلاین هستند. آژانس‌های اجاره‌ای هستند که می‌توانند به شما در یافتن مکان کمک کنند، اما ببینید کمیسیون آنها چقدر است، زیرا اغلب می‌توانید به تنهایی و بدون پرداخت کمیسیون مکانی را بیابید. از همه پرس و جو کنید. وب سایت شهر و کانال املاک وجود دارد، اما ببینید آیا می‌توانید گروهی که مستاجران در آن هستند را پیدا کنید که در آن مردم در مورد تجربیات خود در ونکوور صحبت کنند.

### توصیه من

بدانید چه می‌خواهید و سعی کنید تا جایی که می‌توانید دنبال آن بگردید. در عین حال، بدانید که قرار نیست فوراً به هر چیزی که می‌خواهید برسید. اگر ماشین ندارید، مطمئن شوید که در مکان جدید به حمل و نقل عمومی نزدیک هستید. نباید بیشتر از 30 دقیقه از مترو یا اتوبوس فاصله داشته باشید. تا زمانی که مطمئن نشدید که آن مکان را دوست دارید قراردادی را امضا نکنید و متوجه شوید که تعهدات قراردادی شما در قبال فسخ اجاره نامه چیست. حقوق خود را به عنوان یک مستاجر بدانید. راهنمایی برای مالکان و مستاجرین ونکوور وجود دارد.

### زمانی که اینجا احساس صمیمیت کردم...

زمانی که در جایی که زندگی می‌کنید ساکن شدید، در آن زمان است که می‌توانید ونکوور را خانه خود صدا کنید. شما می‌توانید در ونکوور کسی که می‌خواهید باشید. به همین دلیل است که من آن را دوست دارم. این شهر محدود کننده و مانع نیست. به خودتان زمان بدهید تا به آن عادت کنید. اگر مکان فعلی خود را دوست ندارید و قراردادی را امضا کرده اید، یک سال صبر کنید و سال آینده یک اجاره نامه جدید امضا کنید.

## نگاهی اجمالی: مکانی برای زندگی

ونکوور مکانی بسیار گران برای زندگی است. هزینه‌های مسکن از منطقه به منطقه دیگر بسیار متفاوت است، بنابراین قبل از اقامت در محله‌های مختلف اطلاعات کافی کسب کنید. برای زندگی نزدیک به محل کار یا تحصیل خود برنامه داشته باشید. با این کار در وقت و هزینه شما صرفه جویی می‌شود و تعامل با محله را آسان تر می‌کند. اکثر مردم در آپارتمان‌ها یا خانه‌های شخصی زندگی می‌کنند. وب سایت‌هایی مانند Padmapper و Craigslist در میان افرادی که به دنبال مسکن هستند بسیار محبوب هستند، اما در مورد آنچه پیدا می‌کنید و اطلاعات شخصی که ارائه می‌دهید محتاط باشید.

راهنمای BC برای مالکان و مستاجران، تعهدات قانونی مربوط به شما را توضیح می‌دهد، مانند نحوه بازپرداخت برای تعمیرات اضطراری یا نحوه و میزان اخطار مالک قبل از ورود به مکان اجاره‌ای شما. شهر ونکوور همچنین پایگاه داده استانداردهای اجاره را گردآوری می‌کند، که در آن می‌توانید بررسی کنید که آیا در ساختمان مورد نظر شما مشکلی وجود دارد یا خیر.

”

مرکز منابع و مشاوره مستاجر (TRAC) اطلاعات قانونی را برای تازه‌واردانی که می‌خواهند در BC خانه‌ای اجاره یا خرید کنند، ارائه می‌دهد و سایر برنامه‌ها و مجموعه‌های کاربردی را فهرست می‌کند که شامل اطلاعاتی در مورد عملکرد شوراها است که نهادهایی مسئول برای مدیریت و نگهداری ساختمان‌ها هستند. در مسکن‌های تعاونی، شما و همسایگانتان مالک خانه‌هایتان هستید و به صورت مشترک مدیریت می‌کنید و اعضای کم‌درآمد هزینه کمتری می‌پردازند. ممکن است از سه ماه تا سه سال طول بکشد تا وارد یک تعاونی شوید.

“



## خدمات برای مهاجرین جدید



یانگ سئو اهل کره جنوبی است. او نزدیک به سه سال پیش به کانادا برای خواندن انگلیسی و مدیریت بازرگانی آمد. او در حال حاضر در آژانس خدمات اسکان و در مرکز آموزشی برای دانشجویان بین المللی به صورت داوطلبانه کار می‌کند.

## ورود من به کانادا

واقعا هیجان زده بودم که به عنوان دانشجوی بین المللی آمده ام و هیچ چیزی نبود که نگران آن باشم. تنها نیاز بود که دو سال انگلیسی بخوانم، همین. یک سال بعد از آمدنم به اینجا با شوهرم آشنا شدم و سال بعد ازدواج کردیم. ما می توانستیم کره را برای زندگی انتخاب کنیم، اما کانادا را انتخاب کردیم. ما ونکوور را به خاطر محیط زیست و طبیعت آن دوست داریم. مردم بسیار صمیمی هستند. همچنین فرصت های بیشتری برای تازه واردان وجود دارد. مردم اینجا به تازه واردها و آسیایی ها نگاه تحقیر آمیز نمی کنند.

## در انتظار کانادایی شدن

بعد از اینکه برای اقامت دائم درخواست دادم، همه چیز تغییر کرد زیرا نیاز داشتم تا با فرهنگ و جامعه کانادایی هماهنگ شوم. نیاز داشتم که کار پیدا کنم. همه چیز اینجا بسیار متفاوت است، مثلاً سیستم پزشکی. حالا که اینجا زندگی می‌کنم، نگران انگلیسی ام هستم. من فکر می‌کنم بسیاری از مهاجران نیز در این مورد نگران هستند.

## گام‌های نخست برای ادغام

دوستانم به من توصیه کردند که به موسسه SUCCES که در زمینه خدمات به مهاجران شناخته شده است بروم. من همچنین آژانس‌های دیگری از جمله انجمن خدمات مهاجران بریتیش کلمبیا، MOSAIC و Options را پیدا کردم. من به کارگاهی در مورد نحوه پیدا کردن کار رفتم و مهارت‌هایی مانند اصول مذاکره، نحوه شبکه‌سازی، نحوه برقراری ارتباط و کاهش لهجه را فرا گرفتم. برنامه واقعاً مفید بود. مهمترین کاری که آنها انجام می‌دهند این است که به مردم کمک می‌کنند اعتماد به نفس خود را به دست بیاورند. وقتی رزومه خود را منتشر می‌کنید، اغلب پاسخی دریافت نمی‌کنید. بعد از مدتی، با وجود اینکه در کشور خود فردی حرفه‌ای بودید، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید. من سعی کردم برای چندین شغل درخواست کنم، اما نتوانستم پاسخی از شرکت‌ها دریافت کنم. بنابراین من بیشتر تلاش می‌کنم. فکر می‌کنم شبکه‌سازی کلید موفقیت است.

## توصیه من

اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و به چیزهای منفی فکر نکنید، مثبت فکر کنید و لبخند بزنید. صبر کنید چون اتفاقات خوب زمان می‌برند.



## دنیای ایده آل من

می‌خواهم در سازمان خدمات شهرک سازی کار کنم، سازمانی که به مهاجرین کمک می‌کند تا با جامعه سازگار شوند. می‌خواهم به مردم کمک کنم تا شادی خود را پیدا کنند. در تلاش برای یافتن خوشبختی‌ام و می‌دانم که می‌توانم به دیگران کمک کنم تا همین کار را انجام دهند. در اینجا زندگی بسیار شادی خواهم داشت.

## بررسی اجمالی: خدمات برای مهاجران جدید

مهاجرت به کشوری جدید و ادغام در جامعه ای که در آن زندگی متفاوت در جریان است آسان نیست. اما شما تنها نیستید. انواع خدمات اسکان در ونکوور از طریق شبکه گسترده ای از سازمان ها در دسترس است.

سازمان‌های اسکان خدماتی از جمله کارگاه‌های خوش آمدگویی، آشناسازی، آموزش زبان و شبکه‌سازی، خدمات استخدامی و ارتقای مهارت‌ها، و اطلاعات در مورد خدمات ضروری مانند مسکن و بهداشت ارائه می‌کنند. آن‌ها اینجا هستند تا به شما و خانواده شما کمک کنند تا آنچه را که نیاز دارید پیدا کنید یا حداقل بفهمید که کجا به دنبال پاسخ باشید و کدام سؤال را بپرسید. اما می‌بایست برای تغییری تدریجی آماده باشید. شروع زندگی جدید یک شب اتفاق نمی‌افتد، پیروزی‌های کوچکی وجود دارد که در طول راه جشن خواهید گرفت.

”

اداره شهروندی و مهاجرت کانادا می‌تواند به اقامت دائم یا شهروندی کمک کند و راهنمای جامع در مورد کشور مقصد برای شما ارائه می‌دهد. زمانی که بیش از چهار سال اقامت دائم داشته باشید، می‌توانید برای شهروندی کانادا اقدام کنید. شهروندانی که ساکنان دائمی می‌شوند از حقوقی مشابه شهروندانی که در کانادا متولد شده‌اند برخوردارند.

”

## یافتن شغل

سیسیلیا گانان که پزشکی در مانیل بود، در سال 2010 به همراه همسر و دو فرزندش از فیلیپین مهاجرت کرد. او در حال حاضر به عنوان دستیار کلینیک پزشکی مشغول به کار است.

## چرا مهاجرت کردیم

دلایل نقل مکان ما بسیار بود، اما اصلی ترین آن سلامت بود. من و فرزندانم مبتلا به آسم هستیم، بنابراین باید به شهری با هوای تمیزتر نقل مکان می کردیم. ما هرگز در اینجا سرفه یا سرماخوردگی نداشته ایم. همچنین، پیدا کردن شغل برای همسر ما با سن بالای 35 در مانیل بدلیل جمعیت بالای آن کار سختی بود. آنها نسل جوان را در اولویت قرار می دهند. به عنوان پزشک شما اینجا بسیار مشغول هستید، اما حقوق در اینجا بسیار بهتر است.

## بسترسازی

یک یا دو ماه قبل از اینکه مانیل را ترک کنیم شروع کردیم به ارسال رزومه برای کار و در سمینارهای کاریابی و مهاجرین شرکت کردیم که در آن با سازمان هایی که در یافتن شغل کمک می کنند آشنا شدیم. یکشنبه به اینجا رسیدیم و سه شنبه شوهرم کار داشت.



## یافتن شغل



می‌دانستم پیدا کردن شغل در حرفه ام سخت است، اما بسیار مصمم بودم. مرتباً تابلوهای کار در آژانس های کاریابی را بررسی می کردم و با آنها تماس می گرفتم تا ببینم چگونه می توانند کمک کنند. ابتدا باید امتحان ارزیابی می دادم تا دانش انگلیسی خود را آزمایش کنم که هزینه آن را پرداخت کردند. این آزمون را قبول شدم و به همه اعلام کردم که می‌خواهم به دنیای پزشکی برگردم. فکر می کردم شروع خوبی باشد که برای گرفتن دیپلم دستیار مطب پزشکی اقدام کنم. دو سوم شهریه از طریق برنامه Skills Connect پرداخت شد.

## قصه موفقیت من

رزومه ام را برای موسسات پزشکی از جمله کلینیک جراحی زیبایی در نزدیکی خانه مان ارسال کردم. خودم را معرفی کردم و توضیح دادم که سابقه پزشکی دارم و همان موقع به من پیشنهاد مصاحبه دادند. سپس، آنها خواستند که یک روز در کلینیک آنها تحت نظر باشم و در پایان، پرستاران به جراح گفتند: "دکتر، او حتی به ما آموزش هم می‌دهد!" احساس غرور کردم. آنها گفتند: "او نیازی به تمرین ندارد، او می‌تواند از فردا شروع کند!" بنابراین، اکنون به عنوان دستیار مطب و دستیار جراحی در آنجا مشغول به کار هستم. آنها برای من مانند خانواده شده‌اند.

## توصیه من

می‌دانم که داستان من استثنایی است. برخی از دوستان من چندین ماه است که بدون اقبال در جستجو شغل هستند. اما عزم راسخ، صبر کردن و زمان گذاشتن کلید پیروزی هستند. آماده باشید که از صفر شروع کنید و همه چیز را پشت سر بگذارید. به احتمال زیاد به مدرسه باز خواهید گشت. ذهن خود را به روی راه‌های مختلف ورود به رشته خود باز کنید. اولین چیزی که نیاز دارید تجربه است و درها به روی شما باز خواهند شد. همه چیز در نهایت در جای مناسب قرار می‌گیرد.

## نگاهی اجمالی: جستجو برای شغل

پیدا کردن کار در ونکوور آسان نیست. باید صبور باشید، مهارت‌های خود در زبان انگلیسی را توسعه دهید و راه‌هایی برای ایجاد ارتباط پیدا کنید. تجربه کاری شما گاه اینجا به رسمیت شناخته نمی‌شود. اگر می‌خواهید در حرفه قبلی خود کار کنید، ممکن است مجبور شوید در کانادا دوباره آموزش ببینید یا نشان دهید که به اندازه کافی به زبان انگلیسی مسلط هستید تا حدی که نظرات خود را بیان کنید، تحقیق کنید و قادر به ارائه سخنرانی 10 دقیقه‌ای باشید.



LISTN برای شما منابعی از زبان انگلیسی که نیاز دارید آنها را یاد بگیرید تا بتوانید اینجا کار کنید یا به مدرسه بروید و یا بخواهید با جامعه گفتگو کنید را مهیا می کند.

هدف Skills Connect کمک به مهاجران در بخشهای مختلف BC، از جمله حمل و نقل، ساخت و ساز، تولید، گردشگری و مراقبت های بهداشتی است که بتوانند شغل پیدا کنند.

Job Options BC برنامه ایست برای کسانی که در بریتیش کلمبیا همچنان دنبال شغل هستند. Learn the workplace وبسایتی است که نکات و ظرافت های حاکم بر محیط کاری در کانادا را برای شما به اشتراک می گذارد.

موسساتی همچون خدمات مرکزی استخدام بریتیش کلمبیا و mosaic و S.U.C.C.E.S.S و ISS of BC همگی کارگاه های استخدامی را ارائه می دهند.

این مراکز آگهی های شغلی را ارائه می دهند و بسیاری از فهرست ها را می توان به صورت آنلاین پیدا کرد. تنها به ارسال رزومه به شرکت های مختلف دل خوش نکنید یکی از روش های مفید هدف قرار دادن شغلی خاص است که موثرتر است.

هنگامی که سازمانی را که می خواهید در آن کار کنید یافتید، با آنها تماس بگیرید تا ببینید آیا می توانید مدیر استخدام را برای مصاحبه کوتاه (پنج یا ۱۰ دقیقه ای) ملاقات کنید. اگر موافقت کردند با شما ملاقات کنند، بپرسید که به دنبال چه نوع مهارت ها و استعدادهایی هستند. هرگز بیش از زمان توافق شده باقی نمانید، مگر اینکه از شما درخواست کنند، و با یادداشت تشکری به آنها بدرود گویید. وقتی کسی به شما کمک می کند، قدردانی نشانه احترام است.

کارهای داوطلبانه انجام دهید. این به شما کمک می کند تا با سیستم کانادا وفق یابید و به شما این فرصت را می دهد که نشان دهید قابل اعتماد، کارآمد و دارای نگرش مثبت هستید. بعداً، افرادی که برای آنها داوطلب می شوید می توانند تکیه گاه مهمی برای شما باشند.



## بهداشت



ژاکلین گرگسون محققی است که سال‌ها در زمینه رفاه اجتماعی کار انجام داده است. او در سال ۲۰۱۲ از بریتانیا به ونکوور مهاجرت کرد. او در حال حاضر در دانشگاهی کار می‌کند.

### عضویت در سیستم سلامت

ما خیلی خوش شانس بودیم. شنیده بودم که پیدا کردن پزشک خانواده بسیار سخت است. اما یکی از همسایه‌ها دکترش را به من توصیه کرد، من و شوهرم به آنجا رفتیم. قرار گذاشتیم و ما را برای مصاحبه آوردند. ما بلافاصله ثبت نام کردیم اما اغلب به این آسانی نیست.

### برایند تجربه‌های سیستم سلامت

از زمانی که اینجا بوده‌ام تنها چند بار پیش دکتر رفته‌ام و تعجب کردم که در یک ساختمان می‌توان به غالب خدمات ضروری دسترسی داشت. به ویژه تحت تأثیر خدمات بهداشتی در دسترس زنان قرار گرفتم، به عنوان مثال، بیمارستان‌ها و کلینیک‌های ویژه زنان در دسترس هستند.

## راحتی و در دسترس بودن

کلینیک‌های سیار برای من تازگی دارند. در انگلستان، به ندرت داشتیم. اینجا انگار در هر محله‌ای یکی هست! اگر پزشک خانواده ندارید، برای هر چیزی غیر از موارد اورژانسی به کلینیک‌های سیار سر خواهید زد. شما احتمالاً هر بار به پزشک دیگری مراجعه خواهید کرد، اما بسیار خوب است که آنها در دسترس هستند. با این حال، اگر پوشش پزشکی ندارید، باید هزینه‌ای بپردازید.

## توصیه من در یافتن دکتر

با وجود جستجو در اینترنت، صحبت با افراد برای من تاثیرگذار بود. اگر از دیگران در همسایگی خود بپرسید، ممکن است دکتری را پیدا کنید که نزدیک محل زندگی شما باشد. داشتن نوعی بیمه خدمات درمانی (خصوصی) قبل از آمدن بسیار مهم است زیرا سه ماه طول می‌کشد تا تحت پوشش MSP (طرح خدمات پزشکی) در اینجا قرار بگیرید. در غیر این صورت ممکن است بسیار گران شود.

## نگاهی اجمالی: بهداشت

ونکوور دارای یکی از بهترین سیستم‌های بهداشتی در جهان است. با این حال، از آنجایی که برای همگان در دسترس است، گاهی اوقات ممکن است دوره‌های انتظار طولانی باشد. توجه داشته باشید که باید تمام هزینه‌های خدمات پزشکی را که برای سه ماه اول در BC متحمل می‌شوید، بپردازید. پس از آن زمان، هر شهروند یا مقیم دائمی می‌تواند برای طرح خدمات پزشکی (MSP) BC درخواست دهد.

برنامه بیمه گروهی استان بیشتر هزینه‌های پزشکی را پوشش می‌دهد. پس از واجد شرایط شدن و ثبت نام، باید سالانه هزینه‌ای بپردازید که با توجه به درآمد خانوار شما محاسبه می‌شود. پناهندگان تحت حمایت دولت از طریق دولت فدرال، بیمه درمانی موقت دریافت می‌کنند. از آنجا، شما فقط باید پزشک

مراقبت‌های بهداشتی برای خود پیدا کنید. کلینیک‌های ونکوور می‌توانند مراقبت‌های پزشکی یک روزه را برای کسانی که پزشک خانواده ندارند ارائه دهند. این کلینیک‌ها برای مراقبت‌های ویژه نیستند.

اگر وضعیت شما فوری است اما بحرانی نیست، مستقیماً به اورژانس بیمارستان (ER) بروید. می‌توانید قبل از خروج از خانه، وبسایت Emergency Wait Times را بررسی کنید تا نزدیک‌ترین بیمارستانی را پیدا کنید که کمتر شلوغ باشد و دریابید که چه چیزی باید با خود همراه داشته باشید.

برای مراقبت منظم و مداوم از بیمار، باید پزشک خانواده پیدا کنید. با بررسی دایرکتوری چاپ شده پزشکان برای پیدا کردن کسی در یک نقطه مناسب از شهر شروع کنید.

ونکوور همچنین دارای کلینیک‌های پزشکی است که خدمات ویژه‌ای مانند درمان سرطان، کنترل درد، اطلاعات سلامت جنسی و طب سنتی چینی یا آیورودا ارائه می‌دهند. برخی از مراکز بهداشتی نیازهای خصوصی زنان یا جوانان را برآورده می‌کنند.

”

انجمن دندانپزشکی BC لیستی از دندانپزشکان را ارائه می‌دهد که می‌توانید به آنها مراجعه کنید و تعدادی از کلینیک‌های ارزان قیمت را نیز فهرست می‌کند، زیرا همه کارهای دندانپزشکی تحت پوشش MSP شما قرار نمی‌گیرند.

“





## مراقبت از کودکان



والریا مانسیلا در 19 سالگی به همراه پسر دو ساله‌اش از مکزیکو سیتی به ونکوور پناهنده شد. او در حال تحصیل به عنوان مربی کودکان است و بر برنامه پدر و مادر و نوزادان در خانه محله کولینگوود نظارت می‌کند.

## گذشته را پشت سر خود جا بگذارید

ادامه زندگی وقتی که کشور خود را ترک می‌کنید کمی سخت می‌شود. من ویران شده بودم و فقط دو چیز را می‌دانستم: نمی‌توانستم به عقب برگردم، و به خاطر پسر دو ساله ام چاره‌ای جز بیرون رفتن و جنگیدن نداشتم. من در BWSS (خدمات پشتیبانی زنان کتک خورده) آغاز به کار کردم و دیدم که تنها نیستم. این به من اعتماد به نفس داد. بنابراین سازگاری من سریع بود زیرا هرگز از تلاش دست نکشیدم.

## یافتن انجمن و جامعه جدید

اوایل از من خواسته شد که در برنامه Parent and Tots که من و پسر من در آن حضور داشتیم داوطلب شوم. سپس خواسته شد که کمک سرپرست باشم و در نهایت به من فرصت دادند تا سرپرست باشم! احساس می‌کنم که کار داوطلبانه باعث شد که متوجه شوم در بعضی کارها خوب هستم و می‌توانم برای جامعه جدیدم مفید باشم. چیزی که دوست دارم به پسر من نشان دهم.

## مراقبت از کودکان در ونکوور

به عنوان مادری تازه وارد در ابتدا نگران بودم که زبان و فرهنگ جدید برای فرزندم سخت باشد. که هرگز اینچنین نبود. برای من حتی سخت تر بود بنابراین حمایتی که دریافت میکردم بسیار کمک کننده بود. کارکنان همیشه باعث می شدند که ما احساس مراقبت و همدلی کنیم. اعتماد به نفس پسر من هم به من کمک کرد. از طرف دیگر اکنون، من با والدین کودکان کار می‌کنم تا به آنها کمک کنم و به آنها اطمینان دهم که فرزندانشان به خوبی مورد حمایت هستند. ما به بچه‌ها نشان می‌دهیم که چه اندازه توانایی دارند. از بچه‌ها همانطور که آنها از من یاد می‌گیرند یاد می‌گیرم. همچنین بورسیه‌هایی وجود دارد که می‌توانید به عنوان کمک هزینه مراقبت از کودک درخواست دهید.

## توصیه من

خانه‌های همسایگی و مکان‌های خانوادگی برای شروع برنامه‌های مراقبت از کودک عالی هستند و فرصتی است برای معاشرت در محیطی چند فرهنگی. آنها مستقل شدن و مهارت‌های اجتماعی را به کودکان آموزش می‌دهند و به عنوان حامیان والدین و دوست یابی نیز عالی هستند. همه ما فرزندان خود را مشترک می‌دانیم و دوستی‌ها از آنجا رشد می‌کند. ما هرگز تنها نیستیم.

## و حالا ...

پسرم روز به روز در حال پیشرفت است. وقتی برای اولین بار رسیدیم او فقط می‌خواست نزدیک من بماند. اما در دوران پیش دبستانی، او به اندازه کافی اعتماد به نفس داشت که به سراغ بچه‌های دیگر در پارک رفته و بازی کند. گاهی اوقات فکر می‌کنم که اگر فرصت‌های یکسانی در دوران کودکی داشتم، زندگی متفاوتی در مکزیک داشتم. خوشحالم که پسرم اکنون این فرصت‌ها را دارد.

## نگاهی اجمالی: مراقبت از کودکان

در کانادا، تنها گذاشتن کودکان زیر ۱۲ سال غیرقانونی است. اگر به دلیل کار یا مسئولیت‌های دیگر نمی‌توانید در کنار فرزندان خود باشید، باید برنامه کمک خانواده را ترتیب دهید یا مهدکودک دولتی یا خصوصی پیدا کنید. فقط مراقبت‌های روزانه که دارای مجوز استانداردهای بهداشت و ایمنی کانادا هستند پیشنهاد می‌گردد.

مراکز اجتماعی و خانه‌های محله در سرتاسر شهر برنامه مراقبت از کودکان را در محل ارائه می‌دهند. با مرکز منابع مراقبت از کودکان Westcoast تماس بگیرید تا مرکز مراقبت از کودک که مناسب شرایط شما است را پیشنهاد دهد. کارکنان آنها می‌توانند به زبان‌های مختلف صحبت کنند و اطلاعات ترجمه شده به زبان شما در دسترس است.

کودکان چهار ساله یا کمتر می‌توانند در مراکز شروع دوباره که توسط هیئت مدرسه ونکوور ارائه می‌شود، شرکت کنند. آنها رایگان هستند و نیازی به دانستن زبان انگلیسی ندارند، اما شامل مراقبت روزانه نیستند. یارانه‌ها و کمک‌هزینه‌هایی کامل یا جزئی مراقبت از کودک بسته به شرایط خانواده شما از طریق استان در دسترس است.



مکان‌های خانوادگی، مراکزی برای والدین و کودکان پیش‌دبستانی هستند و از والدین در محیط گروهی حمایت می‌گردد و فضای خلاقانه برای کودکان پیش‌دبستانی بوجود می‌آید.

غالب مراکز اجتماعی و خانه‌های محله، پشتیبانی و خدماتی را برای مراقبت از کودکان ارائه می‌دهند. هیئت مدرسه ونکوور (VSB) برنامه‌های آموزش اولیه برای کودکان نیز دارد.







## مدارس ونکوور



سمیه امیری که اصالتاً افغانستانی است دو سال پیش به همراه خانواده اش به ونکوور مهاجرت کرد. دانش آموزی دبیرستانی که مشتاقانه در بسیاری از گروه ها مشغول است، همانند کلابی که برای سایر دانشجویان مهاجر ESL به نام The English Welcome Club ایجاد کرده است.

## اولین برخوردها با فرهنگ تازه

در اوایل واقعا از اینکه همه چیز تمیز و سرجای خود قرار داشتند شوکه بودم. شما در جایی هستید که چیزی از زبان آنها نمی فهمید. در ابتدا همیشه به کسی نیاز داشتم که ترجمه کند. همه چیز عجیب و نا آشنا بود.

## بزرگترین چالش‌ها

برای من یادگیری زبان واقعاً چالش برانگیز بود. اما واقعاً سخت کار کردم و بنابراین سریع آن را یاد گرفتم. برای پدر و مادرم هم سخت است. مادرم را می‌بینم که برای کمک به خواهر و برادرم در مدرسه تلاش می‌کند اما نمی‌تواند. می‌توانم ببینم که او احساس ناامیدی می‌کند یا ممکن است فکر کند که ما از کار او قدردانی نمی‌کنیم یا شاید او توانایی انجام این کار را ندارد. امیدوارم که همه والدین بدانند که ما درک می‌کنیم که در دوران کودکی چقدر برای ما زحمت کشیده‌اند و قدردان همه چیز هستیم و هرگز فکر نکنید که پدر و مادر خوبی نیستید. آنها بزرگترین قهرمانان برای من هستند. آنها با مهاجرت کردن به اینجا جان و شادی خود را فدای فرزندان خود کرده‌اند و این کاری ارزشمند است.

## وفق یافتن با مدرسه

هنگامی که در افغانستان بودیم به شکل رسمی به مدرسه نمی‌رفتم و در برنامه‌هایی که مسجد برگزار می‌کرد شرکت می‌کردم. رویای من این بود که به مدرسه "واقعی" بروم و در کنار بچه‌های دیگر تحصیل کنم. در مدرسه جدیدم کمی استرس داشتم که با هیجانات خنثی شد. محیط مدرسه بسیار دلپذیر بود. در ابتدا اغلب اوقات همراه سایر دانشجویان ESL بودم. با در کنار آنها بودن احساس ارتباط و راحتی بیشتری کردم زیرا آنها نیز تجربیات یکسان و هدف مشابهی برای بهبود زبان انگلیسی ما دارند.

## توصیه به دانش آموزان

من تمام انرژی ام را صرف مطالعه و تلاش برای بهتر شدن می‌کنم. این باعث خوشحالی من شد که دیدم نمرات بهتری می‌گیرم یا میتوانم کمی بهتر صحبت کنم. اعتماد به نفس من بیشتر شد و باعث شد که عملکرد بهتری داشته باشم. حتماً به برنامه‌های مختلف و مازاد که بعد از کلاسها هستند و دیگر برنامه‌های اجتماعی سر بزنید. آنها را تجربه کنید، نترسید. برنامه‌های بعد از مدرسه فرصتی بزرگ هستند. تعامل و برقراری ارتباط واقعاً مهم است. من خیلی مدیون کلاب تکالیف مدرسه ام و برنامه جوانان مهاجر هیئت مدرسه ونکوور هستم.

## به والدینتان کمک کنید تا با ارامش خاطر به شما اجازه انجام این فعالیت ها را بدهند

پدر و مادرم با اجرا کننده های برنامه هایی که من در آنها شرکت می کردم ملاقات کردند، پس آنها می دانستند که من در جای درستی هستم. در افغانستان همیشه به کسی نیاز داشتم که با من بیرون برود و از من مراقبت کند. در اینجا والدین من می دانند که بسیار امن تر است و آنها به من اعتماد دارند. به دست آوردن اعتماد بسیار بزرگ است زیرا در این صورت است که کاری برای خیانت به آن انجام نمی دهید. آنها همچنین می دانستند که اگر حمایت های اطرافم نبود هرگز نمی توانستم این همه دستاورد داشته باشم. بدون این برنامه ها، احساس خوشایندی نمی کنم. من خیلی احساس خوشبختی و افتخار می کنم.

## نگاهی اجمالی: مدارس در ونکوور

آموزش با کیفیت ضروری است و ونکوور مدارس دولتی و خصوصی با کیفیتی به همه ارائه می دهد. برای تحصیلات پس از متوسطه، طبق مطالعه دانشگاه 21، کانادا جزو بهترین ها در جهان است.

هیئت مدرسه ونکوور (VSB) کودکان و نوجوانان را بسته به سن آنها در برنامه های پیش دبستانی، مهدکودک، ابتدایی، راهنمایی یا دبیرستان می پذیرد. از سن 19 سالگی به بعد مردم بریتیش کلمبیا از نظر قانونی بزرگسال در نظر گرفته می شوند و باید آموزش بزرگسالان را دنبال کنند.

کارگران VSB که در مدارس اسکان دارند می توانند به شما و خانواده تان در مورد محل اقامت شما یا اطلاعات دیگر به هر زبانی که بخواهید کمک کنند.

کودکان زیر پنج سال می توانند در یکی از 19 مرکز آموزش اولیه StrongStart به پیش دبستانی بروند. هیچ هزینه ای برای خانواده ها وجود ندارد و انگلیسی نباید زبان اول شما باشد، اما این فعالیت مراقبت روزانه نیست. والدین و مراقبان موظفند در کنار فرزند خود بمانند و در برنامه شرکت کنند.

دانش آموزانی که دبیرستان را به پایان رسانده اند و می‌خواهند تحصیلات بالاتر را دنبال کنند میتوانند در یکی از کالج‌ها یا دانشگاه‌های ونکوور ثبت نام کنند. در بسیاری از برنامه‌ها برای ورود به آنها رقابت وجود دارد پس اگر دانش آموز نمرات خوبی داشته باشد کمک کننده است! تحصیلات در کانادا رایگان نیست، اما همراه یارانه دولتی است که آن را بسیار مقرون به صرفه تر از سایر کشورها می‌کند.

محصل برای ورود به دانشگاه ممکن است به زبان دوم نیاز داشته باشد و از آنجایی که کانادا کشوری دو زبانه است، برخی مدارس آموزش زبان فرانسه را ارائه می‌دهند تا فرزند شما بتواند به هر دو زبان تحصیل کند.

آموزش مداوم یا دوره‌های آنلاین از راه دور برای افراد در هر سنی مناسب است و طیف گسترده‌ای از موضوعات را پوشش می‌دهد. اینها ممکن است شامل انگلیسی به عنوان زبان دوم (ESL)، تکمیل کلاس 12، یا گذراندن GED یا توسعه آموزشی عمومی باشد، که توانایی افراد را در خواندن، نوشتن، مطالعات اجتماعی، علوم و ریاضیات گسترش می‌دهند.

”

آموزشگاه‌های بازرگانی برای مشاغل فنی یا مهارتی مانند ساخت و ساز، برق، آرایشگری یا مراقبت‌های دندانپزشکی آموزش‌های خاصی ارائه می‌دهند.

”





## خطوط تلفن اطلاعات



اگر تازه به شهر آمده‌اید، چندین خط تلفن رایگان اما مهم وجود دارد که باید از آنها آگاه باشید.

### 3-1-1

#### شهر ونکوور

شماره 3-1-1 برای همه موضوعات نگران کننده شهر ونکوور مانند نمونه های زیر قابل استفاده است:

- زباله، بازیافت و اجزا خیابان ها
- پارکینگ، بلیط و پرداخت
- حیوانات
- خیابان ها، ترافیک و مشکلات برق
- رویدادهای جامعه و شهر ونکوور

از هر تلفنی در شهر، 3-1-1 را شماره گیری کنید و اپراتورها می توانند در صورت درخواست به سوالات شما به بیش از 180 زبان پاسخ دهند. 3-1-1 دسترسی به اکثر اطلاعات و خدمات غیر اضطراری را فراهم می کند. هفت روز هفته از ساعت 7 صبح تا 10 شب آماده کار است.

## 9-1-1

### اضطراری

برای موارد اضطراری آتش نشانی، پلیس یا آمبولانس، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید. همه تماس‌ها ردیابی و پیگیری می‌شوند، بنابراین حتی اگر نمی‌توانید انگلیسی صحبت کنید، می‌توانند کسی را برای کمک بفرستند. خوب است که نام زبان خود را به زبان انگلیسی بدانید، زیرا آنها می‌توانند یک مترجم را برای کمک در خط قرار دهند. شما باید نام شهری که در آن هستید، آدرسی که در آن قرار دارید را بدانید و بتوانید بگویید به کدام خدمات اورژانسی نیاز دارید: آتش نشانی، پلیس یا آمبولانس. به فرزندان خود بیاموزید که چگونه یک تماس 9-1-1 برقرار کنند و چه چیزی بگویند.

## 2-1-1

### خدمات اجتماعی

2-1-1 شماره تلفنی سه رقمی که به راحتی قابل به خاطر سپردن است که اطلاعات رایگان، محرمانه و به چند زبان و ارجاع به طیف کاملی از خدمات اجتماعی و دولتی را شامل می‌شود. 24 ساعته و هفت روز هفته، متخصصان اطلاعات تماس‌گیرندگان را به خدمات و پشتیبانی مورد نیازشان متصل می‌کنند.

## 8-1-1

### اطلاعات بهداشتی و سلامت

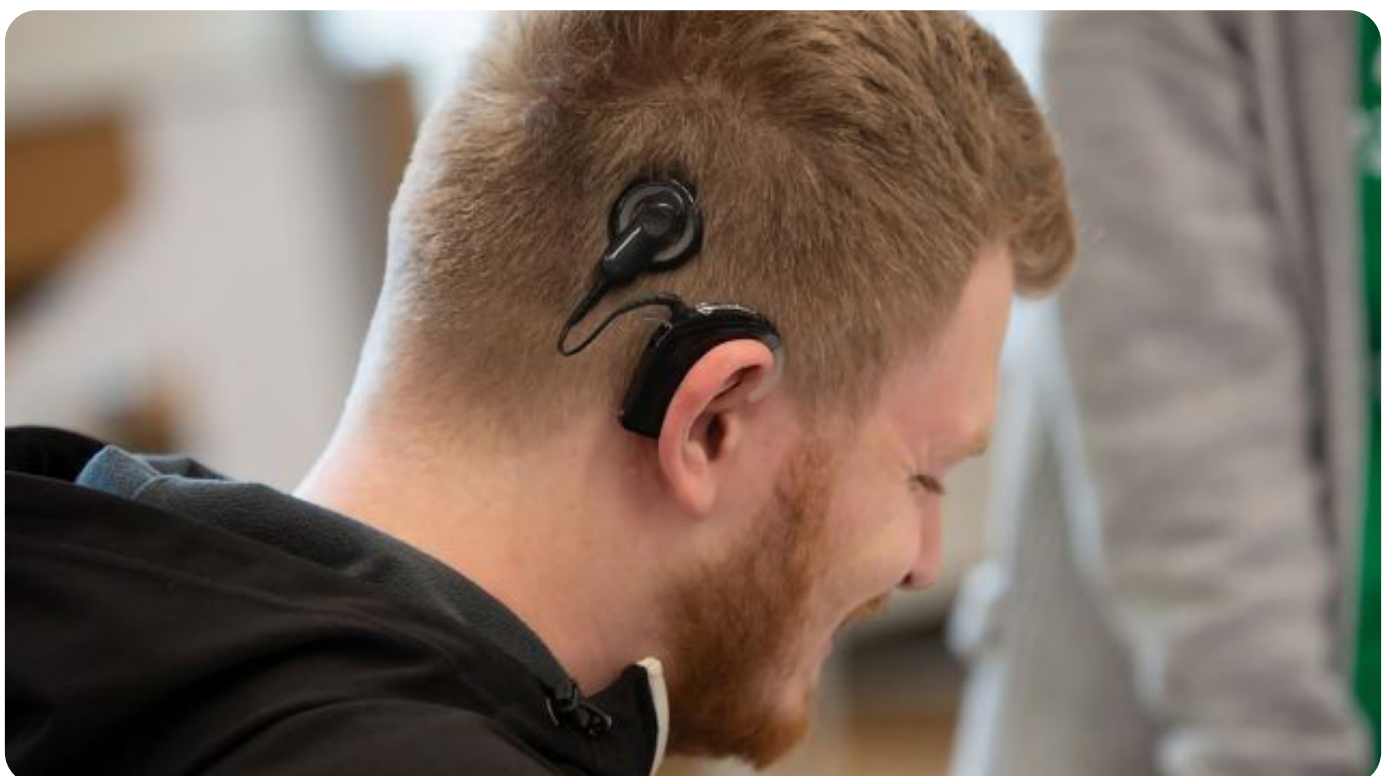
8-1-1 خط تلفن مشاوره و اطلاعات بهداشتی است که در بریتیش کلمبیا فعال است. 8-1-1 توسط Health-Link BC که بخشی از وزارت بهداشت است اداره می‌شود. با تماس با شماره 8-1-1، می‌توانید با اپراتور

خدمات بهداشتی صحبت کنید که می‌تواند به شما در یافتن اطلاعات و خدمات بهداشتی کمک کند. یا شما را مستقیماً با یک پرستار، متخصص تغذیه یا داروساز مرتبط کند. 8-1-1 خدمات را در صورت درخواست به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد.

TTY/7-1-1

برای ناشنویان

افرادی که ناشنوا و کم‌شنوا هستند می‌توانند سیستم تلفن تقویتی 7-1-1 را در خانه راه اندازی کنند.





## حکومت و منابع



در کشور کانادا دموکراسی پارلمانی برقرار است. شما به افرادی رأی می‌دهید که نماینده شما در مجلس (فدرال)، قوه مقننه استانی (در استان) و شورای شهر (شهرداری) باشند.

### دولت فدرال

دولت فدرال با قوانینی سر و کار دارد که کل کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این سازمان در اتاوا مستقر است و توسط نخست وزیر، که ارشدترین شخص در دولت است، رهبری می‌شود. که مسئول امور ملی و بین‌المللی از جمله امور خارجی، دفاع ملی، مالیات فدرال، قانون کیفری، بیمه کار (EI)، ارز، بانکداری، خدمات پستی، کشتیرانی، راه آهن، مهاجرت و زمین‌های بومی و حقوق است.

<https://www.canada.ca/w>

### دولت استانی

10 استان و سه ایالت در کانادا وجود دارد. هر استان توسط یک نخست‌وزیر رهبری می‌شود و مجلس منتخب خود را دارد که بر حوزه‌هایی از جمله آموزش، مراقبت‌های بهداشتی، منابع طبیعی، خدمات اجتماعی، اشتغال و مسکن نظارت می‌کند. ونکوور بخشی از استان بریتیش کلمبیا است.

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/home>



## شهرداری

شهرها و شهرک‌ها، دولت‌ها و اداراتی مستقل و هم سطح از دولت محلی دارند. دولت شهر ونکوور از شورای شهر و هیئت مدیره پارک ونکوور تشکیل شده است. شورای شهر مرکب از شهردار و 10 عضو شورا است که هر سه سال یکبار انتخاب می‌شوند. شهرداری مسئول بسیاری از عملکردها و خدمات است که شامل پلیس، حفاظت آتش نشانی، کتابخانه‌ها، مراکز اجتماعی، زباله، جاده‌ها و پارکینگ می‌شود.

[vancouver.ca](http://vancouver.ca)

## بومیان کانادا

در کانادا، جوامع بومیان توسط شوراهای خودشان اداره می‌شوند.





## امنیت



دیو دیکسون افسر پلیسی بازنشسته است که به مدت 28 سال در اداره پلیس ونکوور خدمت کرده است. در حال حاضر او در مرکز اجتماعی Raycam داوطلب است و همچنین رابط فعالیت های Lookout Emergency Aid Society نیز می باشد.

## آیا ونکوور شهر امنی است

ونکوور شهری زیبا و مکانی عالی برای زندگی است. اما، مانند بسیاری از شهرهای بزرگ، شما باید اقداماتی شخصی برای اطمینان از ایمنی خود داشته باشید.

## نکته‌های ایمنی برای اجتناب از وقوع جرم

اشیای قیمتی از جمله چمدان های قابل مشاهده و کیف را در ماشین خود رها نکنید. در مناطق خاصی از شهر، مردم برای هر چیزی که فکر می کنند ممکن است ارزش داشته باشد، پنجره ها را می شکنند. کیف یا دارایی خود را بدون محافظ رها نکنید. من افرادی را می بینم که دوربین ها را روی پایه رها می کنند تا صحبت کنند که باعث دردسر خواهد شد.



## ایمن ماندن

هنگام قدم زدن در شهر هوشیار باشید. سر خود را بالا نگه دارید و متوجه شوید که چه کسی یا چه چیزی در اطراف شما اتفاق می افتد. کارتن خواب ها که از شما پول می خواهند بی آزار هستند. آنها میلیون ها بار در روز از شما تقاضا می کنند، اما معمولاً تنها تقاضا می کنند و نه بیشتر. همیشه مؤدب باشید و بگویید: «من ندارم. متاسفم.» اگر شروع به پرخاشگری کردند، که بعید است، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید. زبان بدن نیز بسیار مهم است. هوشیار باشید، توجه کنید اما خیره نشوید به کسی. به ندرت ممکن است مردم شما را آزار دهند. همین توصیه در شب نیز قابل اجراست. تنها در خیابان های ساکت قدم زنید. استفاده از تاکسی یا ترانزیت ها راه های امنی برای رفت و آمد هستند.

## نظرات دیگران درباره خشونت فردی

مانند هر شهر دیگری، ونکوور دارای خشونت های بین فردی مانند خشونت خانگی و جنسی در روابط است. بسیاری از این جنایات بین افرادی که همدیگر را می شناسند رخ می دهد و زنان و دختران اغلب قربانی این خشونت می شوند. اگر با هیچ موقعیتی راحت نیستید، 9-1-1 را شماره گیری کنید و برای خدمات تماس بگیرید.

## نگاهی اجمالی: ایمنی و امنیت

از محیط اطراف خود آگاه باشید و به غریزه خود اعتماد کنید، به خصوص اگر در منطقه ای جدید هستید و قوانین راهنمایی و رانندگی را نمی دانید یا اینکه در شب به تنهایی پیاده روی می روید.

اگر برای مواردی اضطراری به آتش نشانی، پلیس یا آمبولانس نیاز بود، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید. دانشجویان بین المللی می توانند از اطلاعات موجود در وب سایت دانشجویان بین المللی بهره مند شوند.

با اینکه بلایای طبیعی یا انسانی کم اتفاق می افتند باید دانست که ونکوور در منطقه زلزله‌زده واقع شده است، بنابراین کار هوشمندانه این است که برای زلزله یا سایر شرایط اضطراری آماده باشید. هر خانواده در ونکوور باید برنامه اضطراری داشته باشد تا خانواده شما کامل بدانند در صورت وقوع زلزله یا بلایای دیگر چه کاری انجام دهند. شما باید همیشه غذا، آب و لباس برای چندین روز آماده داشته باشید تا در صورت نیاز به خروج سریع و یا زنده ماندن در خانه رفع نیاز کنید.

### مدیریت اضطراری BC منبعی برای دریافت اطلاعات آمادگی در برابر زلزله است.

مجموعه‌ها و ساختمان‌های آپارتمانی باید تمرین‌های منظم آتش نشانی داشته باشند تا بتوانید تمرین کنید که چگونه در مواقع اضطراری سریع از خانه خود خارج شوید و بدانید کجا منتظر کمک باشید.

Block Watch برنامه‌ای است که در آن همسایه‌ها در مورد جلوگیری از وقوع فعالیت های مشکوک در مورد خانه‌های یکدیگر در آن شرکت می‌کنند.

اما گاهی اوقات خطر فیزیکی تنها مورد نظر نیست. کانادایی های جدید ورود ممکن است در خطر کلاهبرداری یا از دست دادن دارایی قرار بگیرند زیرا به علائم هشدار دهنده دقت نمی کنند. اگر می خواهید درباره کسب و کاری که با آن سر و کار دارید بیشتر بدانید، با Better Business Bureau تماس بگیرید. Consumer Protection BC پنج مطالعه موردی را آماده کرده است تا بتوانید دانش خود را در مورد کارهایی که در شرایط مشابه باید انجام دهید افزایش دهید.

”

ImmigrantLegal.ca اطلاعات حقوقی، آموزش و منابع رایگان برای مهاجران فراهم می کند تا بتوانید حقوق و مسئولیت های خود را در زمینه استخدام، اجاره مسکن، قانون خانواده و خشونت خانگی بدانید.

“





## حقوق بشر و تبعیض



رابین دورلینگ افسر ارتباطات اتحاد حقوق بشر بریتیش کلمبیا است. این یک سازمان خیریه مستقل و برای جامعه است که به دنبال ترویج و تقویت حقوق بشر در سراسر بریتیش کلمبیا و کانادا است.

### چه کاری انجام می دهیم

مکانی را فراهم می کنیم تا مردم از عدالت و حقوق بشر بهرمنند گردند. اگرچه این امکان وجود دارد که در آخر نتیجه به نفع آنها نباشد، اما آنها می توانند نارضایتی های خود را بیان کنند و این نارضایتی ها شنیده می شوند. برنامه ها و منابع ما به صورت رایگان ارائه می شود.

### چگونه انجام می دهیم

می توانید با تلفن ما تماس بگیرید. ما می توانیم به سؤالات پاسخ دهیم، اما نمی توانیم از طریق تلفن به شما مشاوره حقوقی بدهیم. هر دوشنبه در دادگاه حقوق بشر در خیابان رابسون، یکی از وکلای ما می تواند بر اساس اولویت به شما کمک کند. اگر دلیلتان برای شکایت کافی است می توانیم به شما بگوییم. اگر شما این کار را انجام دهید، ما می توانیم در امور اداری کمک کنیم.

## چیزی که ما نیاز به دانستنش داریم

متوجه باشید که شما دارای حقوقی هستید. ما به روشی عملی کار می‌کنیم و با مسائل به روشی بسیار واقع بینانه برخورد می‌کنیم. ما روزانه با افرادی کار می‌کنیم که در این شهر مورد تبعیض قرار می‌گیرند و سعی می‌کنیم آنها را به مرحله قانونی بعدی که دوست دارند در آن باشند برسانیم. ما مکان هراس انگیز برای مراجعه نیستیم و بیش از حد قانون گرا نیستیم.

## دسترسی به ما آسان است

تلاش ما این است تا با جوامع مختلف ارتباط برقرار کنیم. سعی می‌کنیم تا جایی که می‌توانیم فراگیر باشیم و از سازمان‌هایی حمایت کنیم که وظایف مشابهی دارند. ما بیش از 25 سال است که در این جامعه هستیم و به انواع گروه‌ها متصل هستیم و سازمانی مردمی هستیم. وقتی شما به اینجا می‌آیید، بسیار حی و حاضر خواهیم بود و بسیار صریح با شما صحبت می‌کنیم.

## توصیه من

اگر سوالی دارید، تلفن خود را بردارید و با ما تماس بگیرید. ما سعی می‌کنیم به شما توضیح دهیم که چطور ممکن است که شما شکایت داشته باشید یا نداشته باشید یا اینکه می‌بایست به کجا مراجعه کنید. اگر در مورد زبان نگران هستید - به مترجم نیاز دارید - ما سعی خواهیم کرد تا یک مترجم برای شما ترتیب دهیم. شخصا فکر می‌کنم که سازمان ما نقش بسیار اساسی در جامعه دارد و به کاری که اینجا انجام می‌دهیم افتخار می‌کنم.

## نگاهی اجمالی: حقوق بشر و تبعیض

کانادا کشوریست که رعایت حقوق مدنی را برای همه تضمین می‌کند، چه شهروند آن باشید و چه نباشید.

منشور حقوق و آزادی‌های کانادا نشان می‌دهد که در کانادا همه افراد در برابر و تحت قانون برابر هستند. این بدان معناست که مردان و زنان بدون تبعیض و بدون تاثیر مواردی چون جنسیت، نژاد، منشاء قومی، ناتوانی ذهنی یا جسمی، رنگ، مذهب، سن یا ترجیحات جنسی، از حقوق برابر و حمایت برخوردارند.

مقدمه خوبی درباره حقوق بشر و تبعیض در کتاب راهنمای خوش‌آمدگویی به کانادا ارائه شده است.

ائتلاف حقوق بشر بریتیش کلمبیا منبع عالی دیگری است که در آن می‌توانید در کارگاهی ثبت نام کنید و به شما در مورد حقوقتان در محل کار یا مدرسه توضیح دهد.

اگر فکر می‌کنید شخصی علیه شما تبعیض قائل شده است، ممکن است بخواهید با کارشناسان حقوق بریتیش کلمبیا مشورت کنید.

برگه اطلاعاتی در مورد خدمات دادگاه در کانادا به چندین زبان موجود است. همچنین می‌توانید با کمیسیون حقوق بشر کانادا مشورت کنید.

انجمن آموزش عدالت بریتیش کلمبیا برنامه‌ها و منابعی خلاقانه را برای بهبود دسترسی به سیستم قضایی ایجاد می‌کند. Pivot Legal برای جمعیت‌های کم‌درآمد در دسترس است. این خدمات به افراد کمک می‌کند تا بهتر بفهمند سیستم قضایی ما چگونه کار می‌کند و چگونه مسائل حقوقی خود را حل و فصل کنند. اطلاعات در مورد بسیاری از زمینه‌های حقوقی در بریتیش کلمبیا از طریق یک سرویس ضبط شده به نام Dial-A Law در دسترس است.



