

目录

| | |
|----------------------------------|----|
| 首席执行官致辞 | 1 |
| 发现人性之美 | 2 |
| 社区连接+最新动态..... | 4 |
| 游历四海的一生 | 6 |
| 住户们愉快地参加多伦多公共卫生局举办的健康饮食工作坊 | 8 |
| 您的社区概览 | 10 |
| 社区生活：有益身心..... | 12 |
| R-PATH 报告：长者延展医疗福利..... | 14 |
| 报税：为什么这很重要..... | 15 |
| 保护自己免受欺诈..... | 16 |
| 庆祝具有重要意义的日子..... | 18 |
| 公司动态 | 19 |

首席执行官致辞

尊敬的各位住户：

欢迎阅读 2026 年冬季版《长者之声》。

我们在全市超过 45 处多伦多长者房屋公司的大楼内举办了住户派对庆祝冬日佳节，为 2025 年画上了圆满的句号。我要向每栋大楼里的住户志愿者表示诚挚的感谢，正是他们的辛勤工作和周密筹划让我们大家都有机会享受这些精彩的活动。

在本期《长者之声》中，我们将结识几位住户，他们将围绕“归属感”这一主题分享他们的感悟和人生故事，包括他们如何参与所在建筑社区的活动，以及这对他们的意义。在每年的这个时候，我们也会纪念一些重要日子，以庆祝我们丰富而多元的住户社区：**黑人历史月**（2月）、**农历新年**（2月17日）以及**国际妇女节**（3月8日）等。您可以在本期内容中阅读更多关于这些节日的详细信息。

最后，我向所有参与了我们第二届《住户体验调查》的住户表示诚挚的谢意。该调查已于去年年底邮寄给所有多伦多长者房屋公司（TSHC）的住户。工作人员正在审阅调查结果，并将利用这些信息协助 TSHC 重点关注您告诉我们的、对您而言最重要的领域。

祝愿大家度过一个平安健康的冬季。

Tom Hunter

首席执行官

发现人性之美

Souria Chaabo 认为，微笑具有魔力。

Souria 原籍叙利亚，曾在黎巴嫩和塞浦路斯生活过，是一位名副其实的世界公民。几十年前，当她来到加拿大时，她就已经知道微笑是能够跨越文化差异的沟通方式。正是这种力量——与他人建立联系的能力——帮助 Souria 无论走到哪里都能建立起社区。

在她来到加拿大的早期，Souria 在一家非营利性免预约中心工作，与来自不同背景的人打交道。她通过倾听——真正的倾听——他们

的故事，并提供尊重其需求和尊严感的支持，从而与客户建立起信任。她的努力为她赢得了“mama”这一绰号，这个充满爱意的称呼伴随了她多年。



如今，Souria 将这种强大的温暖带到了她所在的多伦多北区 TSHC 大楼。几年前，当 TSHC 开始招募住户志愿者时，Souria 是她所在大楼中唯一参与的人。从最初的一名志愿者，现已发展成为一个规模虽小但尽职尽责的住户圈（Tenant Circle），每位成员都为团队贡献自己的才华——从园艺、规划到烹饪和清洁。

尊严与包容是 Souria 领导力的核心。她确保每当举办社交活动时，餐食都会在活动开始前送到那些无法离开住所的住户手中——她坚持强调，“绝不是剩菜”。

Souria 的愿景并不局限于她所在的楼宇。她热衷于与 SPRINT Seniors Care、成瘾及精神健康中心（CAMH）以及 The Living Room Church 等外部机构合作。这些合作伙伴带来了健身锻炼、心理健康教育、餐食以及各种有意义的活动。

Souria 对多伦多各地长者所面临的困境也十分敏感，包括痴呆症、心理健康问题和药物使用问题。她积极参与政治事务，并倡导长者应获得认可与支持。

这一切最终都归功于那个微笑的神奇魔力。Souria 拥有一种让别人在不受评判的情况下自在分享故事和生活的天赋，这种天赋让她即便经历过往昔的艰辛，也依然坚信生命之美。

“世界是如此美好。人们都很棒，”她说道。“你只需要知道如何挖掘出他们美好的一面。”

社区连接+最新动态

全市各地的 TSHC 大楼一直忙碌不停！在过去的几个月里，住户们举办了中秋节、感恩节以及冬季假期的庆祝活动。住户们还在秋季参加了住户大会和年度大楼规划会议。

地区住户志愿者会议

2025 年最后一次区域住户志愿者会议已于 12 月举行。这些活动以“回顾与表彰”为主题，共有 119 名住户参加，重点庆祝 TSHC 了不起的住户志愿者群体的奉献与辛劳。

现场设有舞池、DJ 和抽奖环节——许多人还身着节日盛装——大家都度过了一段美好的时光！



6

老年住户咨询委员会（STAC）最新动态

STAC 一直忙于针对多项与住户相关的关键事务提供建议。10 月，STAC 听取了关于 TSHC 住户志愿者发展项目的汇报，该项目旨在通过协助技能培养来壮大志愿者群体。STAC 成员的反馈意见已被整合到项目中，该项目目前正在进行中。STAC 的工作人员还就如何鼓励更多住户填写《住户体验调查》咨询了 STAC 的意见。

多彩社区住户艺术挂历

去年秋天，TSHC 沟通团队启动了一个名为**多彩社区**的试点项目——一份展示住户艺术作品的 2026 年挂历。我们发出了作品征集，全市住户共提交了 170 多件艺术作品！我们很荣幸有这么多住户与我们分享他们的才华和创意。

挂历中选用了十二件精美的艺术作品，包括绘画、拼布、珠绣、剪纸等。

挂历已于 12 月和 1 月分发至各建筑内，供住户领取，送完即止。如果您尚未收到挂历并想要一份，请发送电子邮件至 Communities@TorontoSeniorsHousing.ca 提出申请，或联系您的长者服务协调员（SSC）。

游历四海的一生

三十多年来，John Anderson 一直把他在多伦多长者房屋公司的住处视为家园。但 John 的人生轨迹带他走遍了世界各地，也经历了许多个人篇章。

John 的旅程始于魁北克省北部，他在那里出生，八岁时搬到了多伦多。青少年时期不幸失去母亲后，John 离开了家去寻觅自我，在长达十多年的时间里环游世界。

到 20 世纪 80 年代中期，John 回到了多伦多，并在本市的时尚行业找到了稳定的工作，在纽扣制造商 Sterling Buttons 担任了 20 年的染色技师。后来他在 Seneca College 接受了再培训，并在汽车零部件制造商 Magna 工作，直到 2008 年的金融危机迫使他再次转行。他笑呵呵地回忆道，他最喜欢的职业是为多伦多教育局驾驶校车。与孩子们一起工作，特别是那些有特殊需求的孩子，既充满挑战，又让人深感欣慰。



生活也带来了磨难：一次中风结束了 John 的校车司机生涯，他还经历了亲人离去的痛苦，包括儿子的离世。然而，John 仍与孙子保持着联系，并从摄影中寻找快乐。摄影是他终生的热爱，这让他获得了认可，曾担任 Humber River-Black Creek 选区国会议员 Judy Sgro 的官方摄影师，并在 Google 地图上获得了超过 6800 万次的浏览量。

近年来，John 将精力投入到了志愿者工作中。当他居住的大楼从多伦多社区房屋公司过渡到多伦多长者房屋公司时，他挺身而出，成为一名住户志愿者，协助为社区组织社交活动。

从夏季烧烤到新的每月咖啡俱乐部，John 认为这些活动是帮助缓解社交孤立感的方式。“这些活动让大家有机会放松身心、走出家门

并尝试新事物的机会，”他说道，并补充说，这些努力到目前为止深受好评。

“做志愿者就像开校车一样。虽然可能会有挑战，但这正是你自愿承担的，”他笑着说。“我们做志愿者是因为我们想做，并且希望大家能享受到积极的体验。”

John 的辛勤努力确实在创造积极的体验——通过每一次的咖啡聚会。

住户们愉快地参加多伦多公共卫生局举办的健康饮食工作坊

多伦多长者房屋公司（TSHC）与广大社区中的许多组织合作，为住户提供有益的服务与支持。多伦多公共卫生局就是这些社区合作伙伴之一。

多伦多公共卫生局最近与 TSHC 及长者服务及长期护理（SSLTC）合作，开展了一项名为“**健康饮食，健康老龄化**”的营养教育试点计划。该计划有助于多伦多市实现改善长者福祉的目标，并提供住户表示有兴趣了解的信息。

在过去的这个夏天，多伦多公共卫生局在 TSHC 的办公大楼内会见了多组住户，以进一步了解哪些类型的计划既有帮助又有趣。根据住户的反馈，多伦多公共卫生局举办了**教育研讨会**，主题包括《加拿大膳食指南》、在有限预算下健康饮食以及认识食品标签。

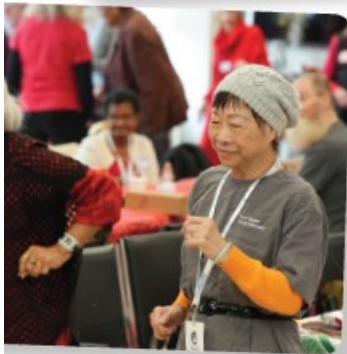
确保尽可能多的住户能够参加研讨会至关重要。为体现 TSHC 社区的多样性，这些课程以**多种语言**进行，包括英语、粤语、普通话、

俄语、波斯语、越南语和西班牙语。研讨会由公共卫生营养师和社区营养教育工作者主持，其中许多人都能流利使用住户的母语。这有助于确保住户参与者感到舒适和被理解。

该计划于 2025 年 9 月启动，到目前为止已在几栋大楼开展了 18 场研讨会，共有 265 名住户参与。住户的反馈非常积极，大家反映他们学到了新信息，并有动力在日常生活中运用所学的健康饮食技巧。

我们非常感谢多伦多公共卫生局、长者服务及长期护理中心，当然还有所有参加研讨会并提供反馈的住户。

您的社区概览



Your community





at a glance!



社区生活：有益身心

在多伦多东北部，有一栋 TSHC 的建筑，住户们形容那里宁静安详。但在宁静之下，却是一个充满活力与联系、生机勃勃的社区。

刚在一年前搬进这栋大楼的 **Marrita Abunda** 表示，邻居们的友善让她深受感动。在这里居住了 20 年的 **Parameswary Kanapathipillai**，以及与妻子 **Janet** 在此居住了九年的 **Donald Rego** 均表示赞同。“大家真的很友善，” **Parameswary** 说道。“我在这里生活得非常开心。”

正是这种友好氛围，让住户们能够通过社交和休闲活动建立起深厚的情谊。大楼的公共花园是一个真正的枢纽，人们在这里交流互动并分享园艺心得。**Marrita** 描述了去年夏天邻居们如何慷慨地分享蔬菜和花卉，帮助她开始打理自己的小花园。

由社区合作伙伴机构开办的大楼健身课，已成为 **Donald** 和 **Parameswary** 每周三次的生活亮点。课程教授安全运动、平衡技巧以及跌倒预防知识。参加者离开时感到精神焕发，**Parameswary** 补充说，这些课程有助于改善睡眠和日常活动能力。她说，除了健身之外，这门课还为住户提供了社交的机会。



这座大楼以其多元文化为荣。Marrita 描述了 “大家如何聚在一起”，有时甚至跨越语言障碍进行交流。一群住户每周练习太极，而其他人则聚在一起打麻将、玩多米诺骨牌或康乐球（一种在南亚流行的棋盘游戏）。人们还在大楼每周一次的健康诊所，甚至是信箱旁，通过与邻居聊天找到乐趣。

虽然他们的一些家人住在安大略省的其他地方，但住户们说他们并没有感到缺憾。大楼里热情的邻居和给予支持的工作人员让生活变得充实。“我们在这里住得很舒服，” Donald 说道。“我们感到很安心。”

“我热爱这个社区，” Marrita 补充道。“我对这栋大楼心存感激，并为之感到自豪。”

R-PATH 报告：长者延展医疗福利

您是否知道，您可能有资格获得与健康和行动能力相关费用的延展医疗资助？

领取加拿大退休金计划（CPP）、老年保障金（OAS）或收入保障补贴（GIS）的人士，可能有资格获得安大略省残疾人生活保障计划（ODSP）提供的**延展健康福利（EHB）**。这在 ODSP 条例（一般）的第 44 条和第 45 条中有所规定。

这项福利可以帮助您负担可能需要的用品和设备，包括：

- 处方药；
- 基础牙科护理；
- 视力保健、常规眼科检查、助听器；
- 医疗用品（例如糖尿病用品、敷料或失禁用品）；
- 前往医疗预约的交通费用；
- 在辅助器具计划（ADP）承担其余 75% 费用的情况下，个人需承担 ADP 提供的行动辅助设备费用的 25%；
- 申请 ADP 资助需要进行的评估；
- 移动设备的维修和电池。

如需了解有关此计划的更多信息及申请方式，请联系您当地的 ODSP 办事处。请拨打电话 **416-326-3344**（听障专线：**416-326-2914**）或在线访问 OfficeLocator.mcass.gov.on.ca 查询您所在地区的办事处。

《无障碍设施为您而设》资料包

您是否因残疾或医疗需求而在居家生活中感到不便？您可能有资格对居住单位进行改造。

欲了解更多信息，请领取一份《无障碍设施为您而设》（Accessibility Is For You）资料包。这是由 R-PATH 委员会编写的指南，旨在介绍多伦多长者房屋公司住户的无障碍计划。

该资料包为您提供了有关如何申请单位改造的分步指南。它为您介绍了该流程中的预期情况，并回答了住户关于此流程最常提出的七（7）个问题。

您可以从所在大楼的长者服务协调员（SSC）处领取《无障碍设施为您而设》资料包，或从我们的网站

[TorontoSeniorsHousing.ca/Accessibility-Program/](https://torontoseniorshousing.ca/accessibility-program/) 下载。

报税：为什么这很重要

春天即将到来，这意味着报税季也随之而至。每年报税的截止日期是 **4月30日**。

每年报税对于维持获得福利和退税的资格、保障您的安心无忧等方面都至关重要。以下是一些需要考虑的重要事项。

维持您的与收入挂钩的租金

如果您的租约属于与收入挂钩的租金（RGI），您必须每年报税，以便在提交家庭年收入和 RGI 审查表时附上您的评税通知书。

确保持续获得福利

在申报税务时，您可能有资格获得税收抵免和福利。许多政府计划，例如老年保障金（OAS）、获保障收入补贴（GIS）、残疾税收抵免和加拿大牙科保健计划，都需要最新的税务信息。申报税务可以让您在符合条件的情况下持续获得这些支持，且不会中断。

关于物业税状态的说明

您所在大楼的物业税状态可能会影响您有资格获得的福利，或影响您的报税方式。目前，TSHC 住户中唯一需要缴纳物业税的大楼是 650 Lawrence Avenue West。

守护您的安心生活

定期报税可以避免潜在的罚款或令人压力倍增的意外。这让您少了一件操心事。

每年申报税务还能降低遭遇欺诈的可能性。最新的税务记录能让他人更难盗用您的身份，以您的名义领取福利。

现可获得免费帮助！

我们建议住户在报税前咨询税务专业人士。

多伦多的许多社区组织和志愿者税务诊所都为长者提供免费协助。您可以在 TorontoSeniorsHousing.ca/TaxInfo/ 上找到有关免费税务诊所的信息。

TSHC 今年将再次在我们的部分大楼内开办税务诊所。请留意您所在大楼的海报以获取更多信息，或联系您的长者服务协调员（SSC）以协助登记并预约。

保护自己免受欺诈

诈骗者的手段日益高明，针对性也越来越强。了解如何保护自己比以往任何时候都更加重要。



诈骗者可能会冒充他人，以获取您的个人或财务信息。有些人甚至会冒充受信任的机构，如加拿大税务局（CRA）、加拿大服务局（Service Canada）、您的银行，甚至是多伦多长者房屋公司。

欺诈行为可以有很多种形式，

例如：

- 电话或短信；
- 电子邮件或社交媒体消息；
- 邮寄信件；
- 面对面

远离诈骗的安全提示：

- **切勿透露您的个人或财务信息，包括个人识别码（PIN（和密码；**
- **请拨打您信任的机构或企业的联系电话，以核实来电者的身份；**
- **在应对紧急请求时请保持警惕。**这是诈骗者诱使您产生恐慌并草率做出冒险决定的手段之一。
- **警惕任何要求获取您的电脑或移动设备访问权限的请求。**

如果您不幸成为犯罪受害者，请向加拿大反诈骗中心（Canadian Anti-Fraud Centre）举报，网址为 **AntiFraudCentre-CentreAntiFraude.ca**。

庆祝具有重要意义的日子

在多伦多长者房屋公司，我们珍视社区的多样性。每年，我们都会纪念一些特别的日子，这些日子提醒着我们共同的历史和传统。

黑人历史月（二月）旨在认可加拿大黑人及全球黑人社区的力量和成就。它邀请我们从过去中学习，庆祝文化贡献，并继续建设一个包容且公平的社会。

农历新年（2月17日）带来了喜悦、家庭团聚以及分享美食和互致美好祝愿的传统。华裔、韩裔和越裔文化都会庆祝这一节日，迎接健康、幸福和繁荣。

国际妇女节（3月8日）庆祝女性的成就以及争取平等的持续历程。这是一个向激励我们的女性致敬并鼓励后代的机会。

总之，这些日子突显了尊重、学习和庆祝——这些正是让我们的社区保持强大的价值观。

您知道吗？

- 首个**国际妇女节**于1911年庆祝。
- 加拿大黑人女企业家 **Viola Desmond** 因挑战种族隔离方面的贡献而被印在10加元纸币上。
- 每个**农历新年**都与**中国生肖**中的一种动物相关联。2026年是**马年**。

公司动态

网站更新

根据住户咨询和多伦多房屋负责人身无障碍（R-PATH）委员会的反馈，TSHC 正在更新我们的网站，以提高无障碍性并使其更易于使用。部分更新内容包括：

- 增强的**搜索功能**和简化的**菜单**，让信息更易于查找；
- 新增的**公告栏页面**，方便在线查看大楼海报；
- 改进的**翻译功能**，帮助信息以更多语言更清晰地呈现；
- 更多住户**照片**，更好地分享来自我们优秀的住户和充满活力的社区的故事。

年度预算

感谢所有在去年夏天的年度预算咨询会议上就 TSHC 的 2026 年预算草案分享反馈意见的住户。我们预计市议会将于 2 月中旬审议 TSHC 的预算。您可以在 [Toronto.ca/City-Government/Council/Council-Committee-Meetings/](https://toronto.ca/city-government/council/council-committee-meetings/) 上找到市议会的会议日程、议程以及观看直播的链接。

笔译与口译政策

您知道吗？住户可以申请笔译或口译服务，以便更好地获取 TSHC 的文件、参加会议和咨询活动。这包括对手语和盲文服务的申请。

TSHC 的笔译和口译政策于去年进行了更新，目前正推行新的流程，以便住户更轻松地完成申请。欲了解更多信息或申请服务，请咨询您的长者服务协调员（SSC）或拨打住户支持中心电话 **416-945-0800**。

