









由 Revera Retirement Living 慷慨贊助





**(** 

**(** 





本人十分榮幸向大家介紹《渥太華市長者指南》第二版。

本指南提供方便查閱的資訊,介紹專為切合區內長者多方面需要而設的渥太華市計畫及服務。

豐富資訊包括:

- 致電哪個單位以取得服務
- 如何註冊醫療衛生、社交及娛樂計畫
- 市內交誦的資訊
- 如何取得居家服務
- 有關安全、住屋等資訊;以及
- 更多其他資訊

渥太華市的長者人口持續增長;事實上,我們預期至 2031 年,超過五分之一的 渥太華居民將會年逾 65 歲。渥太華市致力採取行動,讓渥太華成為適合 長 者生活的高齡友善城市。

2015 年 10 月,市議會通過《2015 至 2018 年長者規畫》,支持實現我們社區的長遠願景。該規畫包含針對渥太華長者主要訴求的 51 項行動,重視長者及其生活質素,賦予他們力量並支持他們獨立自主。如欲了解規畫詳情,謹建議您瀏覽 ottawa.ca 或致電 3-1-1。

謹向一直與市政府職員攜手合作的 Seniors Roundtable (長者圓桌會議) 及社區成員衷心致謝,包括本指南出版等許多行動皆有賴他們的貢獻。

湿大蒜市長

渥太華市長 Jim Watson

# 目錄

簡介	2
聯絡資料	3
市內交通	5
居家協助	9
醫療衛生及支援服務	11
住屋	13
休閒娛樂	15
安全	18
義工服務	20









1 |

# 簡介

本指南概括為渥太華市居民提供的服務與資源,其中在適用的情況下另有註明針對長者的引用內容及參考資訊。

「長者」一詞所指為一個大致的人生階段,並可涵蓋 50 歲或以上人士 (包括 65 歲或以上的長者)。相關電話號碼及連結在印刷時核實準確,惟及後或會有所更改。致電指南內的電話號碼或瀏覽相關網頁內容時如遇困難,請致電 3-1-1 或瀏覽渥太華市網站 ottawa.ca。



渥太華市所提供的服務與計畫



# Service ottawa 渥太華市資料及服務查詢的第一站。

# 歡迎聯絡 Service Ottawa 查詢資訊,如:

- 為各年齡層與程度而設的娛樂計畫
- 延期納稅計畫等經濟援助選擇
- 社會房屋及長期護養院
- 義工服務、公共交通、清除積雪、垃圾收集
- 舉報問題或致意等等

# 歡迎瀏覽我們的網站 ottawa.ca:

- 了解渥太華市服務及計畫、提交申請和報告問題。
- 網站上有關長者的部份 ottawa.ca/OlderAdults 提供專為長者而設的服務等資訊。



# 一般資訊熱線 - 3-1-1:

致電 **3-1-1** 查詢有關渥太華市服務及計畫的資訊, 或報告有關渥太華市的問題。

# 電傳打字:613-580-2401

每天 24 小時全天候為您服務 職員能以逾 170 種語言為您解答疑問





3 | 渥太華市所提供的服務與計畫

# 客戶服務中心

七間客戶服務中心提供有關渥太華市服務及計畫的資訊。

歡迎前往您住處附近的中心查詢。

#### 市區中心

星期一至五早上 8 時半至下午 4 時半開放。 市政廳星期一至五早上 8 時半至下午 5 時開放。

- 1. 市政廳政府服務中心 (聯邦、省府及市政服務) 110 Laurier Avenue West, Ottawa
- 2. 西/南 Ben Franklin Place 客戶服務中心 101 Centrepointe Drive, Nepean
- 3. 東 Orléans 客戶服務中心 255 Centrum Boulevard, Orléans
- 4. 西 Kanata 客戶服務中心 580 Terry Fox Drive, main level, Kanata

### 郊區中心

請致電 3-1-1 確定郊區客戶服務中心的開放時間

- 5. Metcalfe 客戶服務中心 8243 Victoria Street, Metcalfe
- 6. West Carleton 客戶服務中心 5670 Carp Road, Kinburn
- 7. **North Gower** 客戶服務中心 2155 Roger Stevens Drive, North Gower

# 將資訊發送至您的電腦 (eSubscription 電子訂閱)

於 ottawa.ca/OlderAdults 登記直接在電腦上收取渥太華市新聞及長者資訊。



### 2-1-1 - 渥太華 計區 資訊中心

有關本指南未有列出的社區資訊或服務:

- 致電 2-1-1 要求協助尋找社區、政府及醫療衛生服務
- 2-1-1 以逾 150 種語言提供服務
- 每天 24 小時全天候為您服務,免費且絕對保密。

# 市内交通

### 傷健人士泊車許可證

傷健人士泊車許可證適用於路邊或非路旁泊車。

肢體殘障人士可向安大略省交通部申請傷健人士泊車許可證 (APP)。出示此許可證的司機或乘客可於公共停車場及公共道路上享有特別泊車待遇。

如欲申請傷健人士泊車許可證:

• 前往安大略省交通部的地區辦事處或瀏覽網站 - ontario.ca

有關渥太華市給予持有傷健人士泊車許可證的司機之待遇詳情:

- 瀏覽 ottawa.ca
- 致電 3-1-1



5 | 渥太華市所提供的服務與計畫







# 您知道嗎…

# 砂礫箱計畫 (Grit Box Program)

渥太華市在市內各處放置供自行使用的砂礫箱,讓市民在冬天期間可安全放心地在行人道上行走。砂礫箱內載有渥太華市清雪職員所用的同一種冬天砂礫。

砂礫箱放置於陡斜山丘附近,以及許多行人、長者及使用助行裝置之人士行經的區域。謹建議所有居民將砂礫撒在行人道上的濕滑之處及其他難行的問題區域。

有關砂礫箱計畫之詳情,請瀏覽 ottawa.ca 或致電 3-1-1。

# 公共交通 (OC Transpo)

OC Transpo 讓長者在市內乘車出入更容易。所有車輛均為無障礙設施,不設樓梯。巴士可將車身降至路緣,方便登車。其他讓乘車更容易的服務包括:

- 英法雙語報站廣播,讓您時刻清楚自己在巴士路線上的位置
- 設於巴士前段和 **0-Train** 上的優先座,供難以在移動車廂中站立的乘客安坐
- 免費優先座位證和隨侍員證
- 向機構提供免費乘車訓練計畫,讓您學懂如何獨自又安全地乘車
- 安全地點下車 (Safe Stop) 晚上 7 時後,您可以請司機讓您在行車路線沿途較近您目的地的安全地點下車
- 如感到受威脅或不安全,請通知我們:於 octranspo.com 上填妥事件報告表格,致電 613-741-2478 (電傳打字 613-842-3699) 聯絡 Transit Law、使用緊急電話,或告知接線員或特勤警員



## 65 歲以上長者乘車折扣及兗費乘車優惠

年滿65歲即可享有以下OC Transpo乘車折扣優惠:

- 星期三免費乘搭所有路線
- 一般路線享有現金及 Presto 卡車資減免
- 持月票者則可享有折扣及無限次乘搭所有路線 (持有效 ID 或 Presto 卡)
- 免費乘搭 Rural Shopper (郊區居民購物) 201 至 205 號路線

#### 有關此等服務詳情:

- 致電 Access OC 熱線 613-842-3625 (電傳打字 613-741-5280)
- 一般資訊: 致電 613-741-4390 (電傳打字 613-741-5280),職員能以 逾 170 種語言為您解答疑問
- 瀏覽 octranspo.com

班次資訊:如要查詢您所乘巴士的實時抵達資訊,請致電613-560-1000 或發送訊息至560560 後加您所在巴士站的四位數編號。

# **Para Transpo**

如您因傷健或健康之故而有時或完全無法乘搭 OC Transpo,則可考慮申請 Para Transpo 的點對點交通服務。Para Transpo 註冊顧客亦可參加的十券計畫,以較低廉的車費乘坐的十。

如欲申請 Para Transpo 或索取詳情:

- 致電 613-244-1289 (電傳打字 613-244-4833)
- 瀏覽 octranspo.com



7 | 渥太華市所提供的服務與計畫



## 郊區交通選擇

許多交通選擇專為居住在渥太華郊區的長者或傷健人士提供,方便他們在社區內外出入。渥太華市與郊區社區支援服務合作,提供額外的交通選擇。

請聯絡服務您所屬地區的社區支援服務機構查詢詳情:

- 1. 西渥太華社區資源中心 服務 Nepean, Kanata, and West Carleton 613-591-3686
- 2. **南渥太華郊區支援服務** 服務 Osgoode and Rideau-Goulbourn 613-692-4697
- 3. **東渥太華資源中心** 服務 Gloucester, Orléans and Cumberland 613-741-6025





# 無障礙行人指示

無障礙行人指示 (APS) 指示行人何時可以開始向哪個方向橫過設有指示的十字路口。APS 運用多種形式向行人傳達訊息,其中包括定位器音調、發聲音調、震動觸感指示器及浮凸觸感箭頭等。目前,逾800個設有指示的十字路口配備發聲音調裝置,其數量每年持續增加。

使用無障礙行人指示:如要啟動過路指示的發聲或震動觸感指示器,行人須長按斑馬線按鈕最少三秒。如按下按鈕的時間較短,上述功能則不會啟動。有關無障礙行人指示的詳情,請電郵至311@ottawa.ca 或致電 3-1-1 (電傳打字 613-580-2401)



# 居家協助

### 照料者支援計畫

渥太華公共衛生服務為照顧長者之人士提供電話諮詢、資訊及服務。

詳情請聯絡渥太華公共衛生服務查詢:

- 致電 613-580-6744 (電傳打字: 613-580-9656)
- 瀏覽網上照料者指南 ottawa.ca/CaregiverGuide

# 垃圾收集 (特別體貼計畫〔Special Considerations〕)

如您本人或您所照料的人士需要每週清理棄置尿片或失禁物的服務,則可註冊渥太華市的特別體貼廢物計畫 (Special Consideration Waste Program)。參與的家戶每週可放置一袋棄置尿片和失禁物讓人代為處理。

如欲註冊特別體貼廢物計畫:

- 瀏覽 ottawa.ca
- 致電 3-1-1

# 您知道嗎...

有機廢物回收是渥太華市長期廢物處理策略的重要一環。渥太華的廢物 (按重量計) 大約 45% 為可製成堆肥的有機物料,可棄置於綠色垃圾箱內。長者 (65 歲以上) 及傷健人士可致電 3-1-1 要求使用較小的綠色垃圾箱。

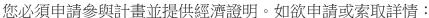


# 居家支援服務

居家支援服務協助您打理家務,如掃地、清潔浴室、更換床單及 洗衣等。

計畫為下列人士而設:

- 受 Ontario Works 或安大略省殘疾支援計畫援助,或
- 低收入及資產有限者,以及
- 因能力所限而無法自行完成該等家務工作之人士
- 9 | 渥太華市所提供的服務與計畫



• 致電 3-1-1,選取您的語言,接著按 4 字選取「社區服務」, 然後按 3 字申請

# 圖書館送遞服務 (上門送遞服務 (Homebound Services))

上門送遞服務為因年老、患病或傷健而無法定期前往圖書館的渥太華居民,提供免費送遞渥太華公共圖書館 (OPL) 資料的服務。OPL 為渥太華個別家戶、安老院和長期護養設施送遞圖書館資料。

有關圖書館上門送遞服務之詳情:

- 致電 613-580-2944
- 電郵至 Homebound@BiblioOttawaLibrary.ca

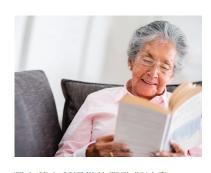
# 清理積雪 (清雪〔Snow Go〕及清雪協助〔Snow Go Assist〕)

渥太華市資助兩項清雪計畫以協助長者 (60 歲以上) 及傷健人士。

- 清雪協調 (Snow Go Coordination) 計畫助您尋找承包商清理您私家 車道和私人通道上的積雪,惟需自行承擔開支。
- 透過清雪協助計畫,低收入人士及無能力自行清雪者或會合資格申請經濟援助,以支付清雪費用。您必須向位於您所屬社區提供 清雪計畫的長者社區支援機構申請並提供經濟證明。

有關清雪計畫及負責您所屬地區的長者機構之詳情:

- 致電 3-1-1
- 瀏覽 ottawa.ca/snowgo



渥太華市所提供的服務與計畫

# 醫療衛生及支援服務

#### 渥太華公共衛生服務

渥太華公共衛生服務提供以下計畫,協助長者保持健康,獨立自主:

- 體魄更強健,生活更均衡!:登記參加為65歲以上長者而設的 免費防跌運動及教育計畫,或查詢適合您的其他運動計畫。
- 慎防跌倒:透過填寫「保持獨立自主核對清單 (Staying Independent Checklist)」評估您不慎跌倒的風險,並取得如何慎防跌倒的實用資訊。
- 社區聯繫提供資訊環節,分享如何識別並替需要支援服務的長者 聯繫提供資訊、支援及服務的機構網絡。
- 流感門診:您已接受流感疫苗注射嗎?每年秋季許多地點提供免費門診。
- 戒煙:您一直希望減少吸煙或戒煙嗎?您希望協助擊愛戒煙嗎? MyQuit計畫助您訂下戒煙日期,並替您聯繫您社區裡的相關資源。

# 有關此等計畫及其他計畫之詳情:

- 致電 613-580-6744 聯絡渥太華公共衛生服務向護士查詢
- 瀏覽 OttawaPublicHealth.ca
- 致電 1-877-376-1701 聯絡 MyQuit 計畫或瀏覽網站: MyQuit.ca

# 基本健康及社會支援

基本健康及社會支援計畫專為低收入及資產有限之人士而設。計畫為如處方藥物、眼鏡、牙科護理、糖尿用品、失禁所需用品、浴室輔助設施、呼吸用品及助行裝置等與健康相關的項目提供經濟援助。





您必須申請參與計畫並提供經濟證明。如欲申請或索取詳情:

• 致電 3-1-1, 選取您的語言,按 4字選取「社區服務」, 然後按 3字申請

# 長期護養院

渥太華市營運四間長期護養院,為院友提供許多服務和計畫。

如欲參觀渥太華市營運的任何一間長期護養院,請致電預約。

- 1. Centre d'accueil Champlain (Vanier) 613-746-3543
- 2. **Garry J. Armstrong (Porter Island)** 613-789-5100
- 3. Peter D. Clark (Centrepointe) 613-274-2671
- 4. Carleton Lodge (Nepean) 613-580-2953

#### 如欲申請長期護養服務:

• 請致電 310-2222 聯絡**社區護理服務中心 (Community Care Access Centre,簡稱 CCAC)** 查詢詳情。CCAC 負責統籌安大略省所有長期護養院的申請及入住安排.

# 住宿護理(長者宿舍)

住宿護理(長者宿舍)計畫為無法獨居及日常生活需要他人照顧的長者提供住屋經濟援助。

有關住屋為私人或非牟利院舍(亦稱長者宿舍)。必須申請並接受經濟 及個人評估,方會獲考慮分配有關支援服務。

# 如欲查詢詳情:

- 致電渥太華市社區支援團隊:613-580-2424 (內線 26586),或
- 瀏覽 ottawa.ca



# **住屋**

# 安大略省翻新計畫 (Ontario Renovates Program)

本計畫為家居維修及翻新工程提供經濟支援,協助長者 (65 歲以上) 及傷健人士獨立生活。計畫對象為:

- 擁有物業的低收入長者
- 擁有物業的低收入傷健人士
- 希望整修現有單位或大樓,使長者及傷健人士出入更為方便的物業業主

如欲申請安大略省翻新計畫或索取詳情:

- 致電安大略省翻新計畫熱線 613-580-2424 (內線 12300)
- 致雷 3-1-1

# 長者延期繳納物業稅

年滿 65 歲並擁有物業的低收入人士,可申請渥太華市其中一項延期納稅計畫。渥太華市提供兩個計畫:全部及部份延期納稅;兩者均可讓合資格人士延遲繳付部份或全部物業稅。計畫同時讓低收入傷健人士申請。

兩項計畫的要求不一。有關延期納稅之詳情:

- 致電 613-580-2740
- 瀏覽 ottawa.ca
- 致電 3-1-1









# (供同住照料者或出租之用)

您可利用家中的空間,開闢附屬住宅單位 (亦稱姻親套房)。附屬住宅單位為配套齊全的住房,並包括廚房及浴室。須符合相關條件方可開始工程。

### 有關附屬住宅單位之詳情:

• 致電 3-1-1 並向發展資訊員查詢

# 社會房屋

低收入人士可申請社會房屋。有關單位的租金會按您的收入而定。 渥太華社會房屋註冊處 (Social Housing Registry) 專責處理渥太華社會房 屋中央輪候冊。

#### 如欲申請社會房屋單位:

- 致電 613-526-2088 聯絡社會房屋註冊處
- 親臨 2197 Riverside Drive 五樓





# 休閒娛樂

### 身心活動

渥太華市為 50 歲以上長者提供許多不同的娛樂及文化計畫。透過參 與繪畫、健身、縫紉、電腦應用、橋牌、游泳、嘉賓講座、運動等計 畫,讓您保持身心健康。

- 65歲以上居民享有渥太華市計畫註冊費9折優惠。帳戶上必須 列有出生日期,方可享有優惠。
- 65 歲以上長者享有健身會籍費用減免。
- 如欲註冊個別計畫或參與即場活動,請致電 3-1-1 或瀏覽 ottawa.ca

有關計畫及即場活動之詳情,請參閱 50 歲以上人士娛樂指南。亦歡 迎參與一般娛樂指南中成人部份所列之計畫。

歡迎居民參觀市內博物館或欣賞劇院節目

- 有關博物館詳情,請致電 3-1-1,或瀏覽 ottawa.ca/museums
- 有關 Shenkman Arts Centre 之詳情,請致電 613-580-ARTS (2787) 或瀏覽 ShenkmanArts.ca
- 有關 Centrepointe Theatres 之詳情,請致電 613-580-2701 或瀏覽 CentrepointeTheatre.com

# 長者日間計畫

Carleton Lodge 和 Centre d'accueil Champlain 為因體弱、腦退化或其他障礙而未能參與日常活動的長者提供長者日間 (Adult Day) 計畫。小組活動促進參與者的身心健康和社交能力。本計畫同時可讓照料者稍作休息。

如欲申請任何長者日間計畫:

• 請致電 310-2222 聯絡 Champlain 社區護理服務中心 (CCAC) 查詢 詳情。





# 需要資助繳交渥太華市娛樂或文化計畫的費用嗎?

# Hand in Hand (手牽手) 娛樂費用資助

如需資助繳交渥太華市娛樂或文化計畫或活動的註冊費,請到您當地的娛樂設施或任何渥太華市客戶服務中心索取申請表。申請時需提供經濟證明。

# 渥太華公共圖書館 - 無障礙服務與藏館

圖書館的無障礙藏館包括大字印刷書、兒童凸字書、不同形式的有聲書、附有字幕的 DVD 光碟、附有影片描述的 DVD 光碟及電子書。

所有圖書館均設有輔助科技電腦工作站,配備可調較高度的書桌、 闊螢幕、大字鍵盤、追蹤球、掃描器及 ZoomText、JAWS、Dragon NaturallySpeaking、Kurzweil 3000 和 BrowseAloud 等軟件。

有關圖書館無障礙服務之詳情:

- 致電資訊服務熱線 613-580-2940
- 瀏覽 BiblioOttawaLibrary.ca/accessibility

# 渥太華公共圖書館 - 有聲書籍服務

圖書館為閱讀或視障人士提供有聲書籍服務。此服務同時讓您使用Canadian National Institute for the Blind (CNIB) 圖書館伙伴計畫的資料。

 $\bigoplus$ 

- 如欲註冊有聲書籍服務:瀏覽 BiblioOttawaLibrary.ca/talking-books
- 致電資訊服務熱線 613-580-2940





# 渥太華公共圖書館計畫及工作坊

渥太華公共圖書館為長者提供免費計畫及工作坊。有關讀書會、寫作工作坊、健康生活及財務規畫計畫,以及協助長者學習基本電腦技巧、使用電郵和互聯網的輔導:

- 瀏覽渥太華公共圖書館網站 BiblioOttawaLibrary.ca 查詢計畫及舉行 地點之詳情
- 致電資訊服務熱線 613-580-2940

# 長者中心及即場活動

渥太華市營運四間長者中心,為 50 歲以上人士提供計畫及即場參與 的活動。

### 有關計畫詳情:

- 瀏覽 ottawa.ca
- 致雷 3-1-1
- 致電您附近的中心 (見下列) 查詢
  - 1. Churchill 長者中心, 345 Richmond Road 613-798-8927
  - 2. **Heron** 長者中心**, 1480 Heron Road** 613-247-4808, ext. 2
  - 3. Kanata 長者中心, **2500 Campeau Drive** 613-599-4480
  - 4. Nepean 長者娛樂中心, 1701 Woodroffe Avenue 613-580-2828

此外,還有其他一些由社區組織管理的長者中心,提供一系列英語及 法語活動計畫。

# 如欲查詢詳情:

- 致電 2-1-1
- 瀏覽 ottawa.ca/OlderAdults



# 安全

如遇緊急情況,請致電 9-1-1。

# 為緊急情況作好準備

懂得在緊急情況下如何應對及如何保障自身安全尤為重要。渥太華市的「您準備好了嗎? (Are You Ready?)」計畫為社區團體及經商者提供工作坊和培訓,讓公眾了解如何為水災、惡劣天氣或停電等緊急情況作好準備。

渥太華市的「您準備好了嗎?」計畫專為切合市內多元文化社區的需要而設。此計畫的最新擴展部份「長者準備就緒 (Ready Seniors)」則專為長者而設。該計畫集中為長者建立在緊急情況時所運用的網絡,並提供專門的資訊。

如欲查詢宣傳資料或預約工作坊:

- 瀏覽 ottawa.ca/AreYouReady
- 電郵至 areyouready@ottawa.ca
- 致電 613-580-2424 (內線 28078)
- 致雷 3-1-1

# 渥太華消防服務 - 消防安全

認識消防安全及防火措施。渥太華消防服務協助長者及其照料者認識如何安裝並測試火警鐘、使用滅火器、安全煮食,以及如遇火警時安全從家中挑生的要訣。

如欲為您所屬的團體預約消防安全講座:

- 瀏覽 ottawa.ca/fire
- 電郵至 FirePrevention@ottawa.ca 查詢有關潛在違反消防條例的 疑問
- 電郵至 FireEducation@ottawa.ca 安排消防安全簡報或了解消防安全的詳情
- 致電 613-580-2658

此非緊急電話號碼。如遇緊急情況,請致電 9-1-1。



# 渥太華警方服務 - 虐老

虐老是指任何傷害或威脅傷害長者的行為,其中包括身體虐待、性虐待、經濟虐待、心理虐待以及疏忽照顧。

渥太華警方服務 - 虐老部門專責調查所有虐老舉報。受害者危機處理 部門的職員會協助受虐者尋求協助,或將個案轉交予警方作進一步 調查。

如欲查詢詳情,或擔心長者受虐:

• 聯絡虐老部門, 電話: 613-236-1222 (內線 2400 或 5433)

此非緊急電話號碼。如遇緊急情況,請致電 9-1-1。

# 渥太華警方服務 - 長者騙案

渥太華警方服務 - 有組織行騙部門專責調查針對長者的犯罪活動, 他們亦與防詐基礎計畫 (ABCs of Fraud Program) 合作舉辦宣傳活動, 協助長者慎防墮入不法之徒的騙局。

# 有關預防受騙之詳情:

- 瀏覽渥太華警方網站 OttawaPolice.ca
- 致電有組織行騙部門,電話:613-236-1222 (內線 5433)

此非緊急電話號碼。如遇緊急情況,請致電 9-1-1。



19 | 渥太華市所提供的服務與計畫



#### 9-1-1

生命受威脅的緊急情況或舉 報正在發生的罪案

613-236-1222

其他緊急情況

# 613-236-1222 (內線 7300)

報案中心:舉報盜竊、財產 損失、失蹤人士或車輛偷竊 613-236-1222

社區警方中心及所有其他 查詢

# TDD (電傳打字) - 聾人電訊裝置

**613-232-1123** 

社區警方中心

**613-760-8100** 

報案中心

# 義工服務

# 渥太華市義工機會

渥太華市為居民提供一系列義工機會,您可參與渥太華市博物館、 劇院、圖書館、檔案館、長期護養院、特殊需要計畫、娛樂活動等 的義工計畫。

有關渥太華市義工服務之詳情:

- 致電 613-580-2624 聯絡渥太華市義工服務或電郵至 volunteer@ottawa.ca
- 瀏覽 ottawa.ca/volunteer
- 致電 3-1-1





渥太華市的《長者規畫》支持實現我們社區的長遠願景,重視長者及其生活質素,賦予他們力量並支持他們獨立自主。該規畫包含針對長者主要訴求的行動,讓渥太華成為適合長者生活的高齡友善城市。

### 該規畫圍繞下列八個高齡友善範疇編撰:

- 戶外空間及渥太華市建築
- 交通出入
- 住屋
- 溝通及資訊
- 社交、娛樂及文化活動參與
- 公民參與及義工活動
- 社區支援及醫療衛生服務
- 尊重及社交共融

如欲查詢《長者規畫》之詳情,請電郵至 OlderAdults@ottawa.ca、致電 3-1-1 或瀏覽 ottawa.ca。



於 2016 年 8 月印刷





筆記		
手叩		







《渥太華市長者指南》概括許多旨在提升長者生活質素的市政府導向計畫及服務。

身為渥太華市的社區及保護服務委員會主席,我對本指南所載資訊的範疇 感到滿意。本人相信您能發掘許多實用資訊,了解專為協助您保持健康活 躍生活而設的各項計畫及服務。您的身心安康是我們的首要之務。

隨著長者人口持續增長,渥太華市繼續致力提升長者的生活質素。透過《2015 至 2018 年長者規畫 (Older Adult Plan 2015-2018)》,渥太華市正採取切實措施,令政策、服務、設施及計畫更容易取得,並更符合長者的需要和興趣。本指南是市政府重點工作的例子之一,體現市政府致力讓渥太華成為適合長者生活的高齡友善城市。謹希望本指南有助您尋找所需的渥太華市計畫及服務。

如欲索取詳情,請瀏覽 ottawa.ca 或致電 3-1-1 向我們的職員查詢。

Quie Ceans

渥太華市議員 (Gloucester-Southgate 選區) Diane Deans











# 你是否准备好?

在紧急事故发生时最佳保障就是知道如何应对。

应急管理办公室

3-1-1 / TTY 613-580-2401

ottawa.ca

014-018 02

