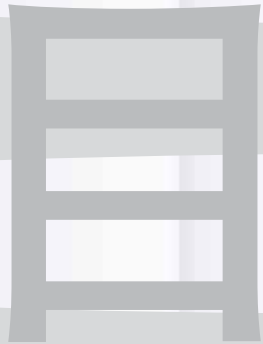


加国留学生
安全手册
2012 修订版

Canada-Chinese
International Student
Safety + Handbook





加国留学生 安全手册

总编：毛克疾

责任编辑：魏祎 邢志婧 刘海蛟

美术编辑：魏祎

顾问：蔡宗超

校对：代文博 马秋影 陈亦恬

主办：中华人民共和国驻多伦多总领事馆

协办：多伦多多国中国学生学者联谊会
瑞尔森大学中国学生学者联谊会

自查防范

紧急联系
家庭联系
区位安全
信息渠道
谨慎交友
安全自查表

01

突发状况

勒索抢劫
火灾溺水
诈骗与人
遭遇争执
绑架

02

日常安全

衣生全行
穿卫安出
心品务游
留食财旅

03

法律法规

制配差异
交通合警
事律师帮
切勿作

04

前言

在今年4月份的美国南加州大学枪击案中，两名中国留学生不幸殒命他乡，留学生的安全问题凸显出来，引发各方关注。无疑，留学生是一个弱势群体；身处语言不同、文化不同、法律不同的异国，又远离父母兄长的呵护，他们便成了安全事故频发的高危人群。近几年来，留学加拿大的中国学生人数快速增长，在绝大多数学生学有所成，踏上成功之路的同时，留加学生遭遇枪击、火灾、溺水等意外事故以及出现心理问题的报道也屡见不鲜。因此留学安全成为一个广受关注的热点，也成为广大学生家长帮孩子选择来加拿大留学时的重要考虑因素。

为了提高广大留加学生的防患意识，保护他们的生命财产安全，保障他们能够平安顺利的完成学业，在中国驻多伦多总领事馆教育组的提议下，我们修编并出版了这本《加国留学生安全手册（2012）》。

在全面地总结以往各种涉及安全的经验教训，吸收借鉴前几版《安全手册》和《留美学子安全手册》精华的基础上，本版安全手册新加入了“安全自查”、“法律法规”等具有针对性，实用性的版块。这本手册以实用信息为主，用案例现身说法，旨在向广大留学生同学们提供安全指导，传授应急技巧，解读经验教训，以最大限度降低留学生遭遇安全事故的风险。

手册中提供的资料仅作参考。对于其中出现的疏漏和不准确之处，欢迎大家及时提出意见和建议，我们会做出修正和更新。此外，当大家遇到紧急情况时，请于第一时间联系相关部门，以便及时获得帮助并获取权威资料。

特别鸣谢中国驻多伦多总领馆教育组对我们的大力支持和资助，使本手册得以顺利出版！

《加国留学生安全手册》编辑组
2012年7月

自查防范

Self Examination and Prevent

留学生身处异国他乡，身边又缺少家庭亲友的呵护，加上防范意识缺乏，种种安全隐患在他们身上往往成了滋生意外事故的土壤。在这种情况下，留学生的安全自我检查就显得尤为重要。为了做到未雨绸缪，最大限度的降低意外事故的风险，在吸取以往惨痛教训，总结前人的经验的基础上，本章为留加学子提供了一个安全自查表。把最重要的、容易忽视的、看似细微实则要害的安全要素逐条列出以供对照：

Questions:

- 是否有符合紧急联系人标准的亲朋好友？
- 是否认真填写房东、学校、医院、保险公司所要求的紧急联系人？
- 家长是否了解你的学校、专业、地址及联系方式等重要信息？
- 家长是否知道你身边至少一位亲密朋友的联系方式？
- 是否了解居住地区附近的治安情况？
- 是否避开了酒吧、迪吧、流浪者收容所等治安事件频发场所？
- 是否和你所在学校的国际学生中心取得联系？
- 是否和你所在学校的 CSSA 建立联系？
- 室友是否有不良嗜好（比如吸烟、吸毒、喝酒或赌博）？
- 是否可以和室友良好相处？

Part 1

紧急联系人

紧急联系人 (Emergency Contact Person) 设立的主要目的是当某人发生意外时, 其他人可以通过这个紧急联系人来获得当前人员的基本情况, 还可通过此紧急联系人与其家人或者有关部门取得联系, 并采取进一步的行动, 比如说治疗、救助等, 因此紧急联系人是施救过程中非常重要的一环。

在同房东、银行、学校、医院或其它机构打交道时, 会被要求填写紧急联系人的姓名和手机号码。请认真填写一位同自己关系密切的亲友或者同学的手机号, 以备不时之需。如果暂时没有符合条件的紧急联系人, 可以向本校 CSSA (中国学生学者联谊会) 的新生负责人或与本校新生辅导员咨询。

家庭联系

很多留学生在出国以后因为种种原因常常疏于和家里沟通联系, 因此很多父母甚至连自己孩子最基本的信息, 比如学校、地址、专业和联系方式都不清楚。这种信息的缺乏使得种种安全隐患不能得到及时排除, 也给了犯罪分子可乘之机, 更不利于突发事件之后的救助。

Part 2

Jenny 是多伦多市某高校的学生。据加拿大电视台报道, Jenny 在北京的男友孟某对警方说, 在自己和女友 Jenny 视频聊天时, 一名白人男子进入了 Jenny 的房间。当她开门时, 双方显得很熟悉并互致问候。随后, 那名男子向她借手机并试图拥抱她, 但遭她连声拒绝。

通过视频目睹上述场面的孟某虽然焦急万分, 但却无计可施。紧接着, 那名男子关闭了 Jenny 的电脑。此后, 尽管孟某多次试图与 Jenny 在加拿大的朋友联系, 但均未能成功, 却错过了最宝贵的报警和救助时间。数小时后, 辗转接到报告的警方赶到现场, 却遗憾地发现了 Jenny 的遗体。

教训:

家人了解当事人处于危险之中, 却因为没有及时联系当地警方, 从而未能阻止悲剧发生的情况, 着实令人惋惜。所以, 留学生应该向家长及时提供和更新自己的学校、专业、地址及联系方式等基本信息。自己好朋友、室友、同学的联系方式必须及时告知给家长作为紧急联系人, 一旦有紧急情况可以第一时间建立无语言障碍的联系。此外, 学生还可以向父母提供就读学校院系、国际学生处的联系方式, 以及当地学校的应急电话。

我一切平安, 我家人却在国内突然接到我被绑架的勒索电话, 这是怎么回事?

这种情况属于跨国诈骗犯罪的一种, 近些年来在留学生群体中频频发生, 成为了威胁留学生及其家人财产安全又一新型犯罪。犯罪分子通常是受害者熟悉的人, 并且对受害者的家庭也有一定了解, 因此实施跨国犯罪比较容易。如何杜绝此类犯罪的发生呢? 最重要的是, 留学生应当保持和家人的正常联络, 让罪犯无可乘之机。其次, 不要随便和外人透露自己的家庭状况, 特别是经济状况。第三, 家人收到勒索电话, 不要慌, 更不应草率汇赎款, 应当冷静分析, 第一时间联系加拿大方面, 确认勒索是否属实, 并报警, 将危险和损失降低至最小。

在同一座加拿大城市里，不同地区的治安状况有着天壤之别。某些街区繁华，却治安一般；某些街区房租便宜，但匪盗猖獗；某些街区房租便宜治安良好，地理位置却十分偏远……因此，住所的选择就成了很多留学生面临的问题。很多留学生遭遇的恶性治安事故，比如抢劫、枪击、绑架和其他暴力案件都和所在区域的治安有着密不可分的关系。因此正确选择住所成了减少安全隐患，避免恶性事故最有效也是最直接的方法。

住所区位 Part 3

Kevin 和其女朋友 Zoe 为了节省不菲的宿舍租金，搬到了一个月租便宜的街区。2012 年 4 月份的一个深夜，Kevin 开车送刚刚做完实验的 Zoe 回家，却遭遇两名黑人青年拦路抢劫，不幸中弹身亡。当双方父母千里迢迢从国内赶来时，见到子女遗体的时候悲痛欲绝，却再也唤不回年轻的生命。

据事后调查发现，案发街区从 2009 年到 2012 年一共发生了 500 多起刑事案件，属于高犯罪率区域，有很多无业人员、帮派分子、毒贩常年在附近区域游荡。而正因为声名狼藉，所以这个街区的租金才会相对低廉。

教训：

在选择房源的时候要全面了解所选街区的情况，如果是第一次租房，建议咨询师兄师姐或者本校学生联谊会。千万不能贪便宜，要注意区域的治安条件。应该避开贫民区、酒吧街、迪吧或者人群混杂，治安比较松散的街区。不熟悉当地情况的同学可以优先选择较多中国人居住的地方，熟悉情况后考虑更换住所。

大多伦多地区的高危街区

多伦多市某传媒机构的调查结果表明 Dundas-Sherbourne 被认为是最危险的街区。原因很简单，那就是当你把所有的穷人都集中在一起的时候（那里有着大多地区最大的流浪收容中心），再加上多伦多是个公认的全加生活成本较高的城市，为了生存，那些无家可归的人也就易于走上犯罪的不归路。在市中心的东边，Gerrard St. E 以南，Queen St. E 以北，经常会有大量流浪汉在街上游荡。Dundas-Sherbourne, Jane and Finch, Keele and Eglinton, and Albion Rd. & Finch Ave. 这些地方都以犯罪率居高不下而闻名。

David 是多伦多大学国际关系系的学生，来自浙江。他在学校附近租了一个双人间，月底将近，而他还没有找到室友共同分担房租，于是就拜托了朋友替他寻找室友。这样一个 David 朋友的朋友就住进他租的房间，成了 David 的室友。起初这位“朋友的朋友”还比较友好，对 David 也比较和蔼，可是没过多久他就开始在寝室里吸烟，通宵达旦看电视剧，David 的正常学习生活受到了非常大的影响。在忍无可忍的情况下，David 向室友提出严肃抗议，不料室友变本加厉对抗 David，并且显现出精神障碍——狂躁症，扬言“杀了 David”。情况危急，David 立刻报警拨打了 911。警察来了之后把 David 安置到一处酒店，并把他室友带到警察局问话后被强行搬离住所。万幸，和有精神障碍的室友相处时，David 没有出意外，并成功瓦解危机。

教训：

一定要谨慎选择室友，不能因为着急就匆忙选择室友。在选择的时候一定要注意潜在室友的言行举止，坚决远离有不好生活习惯、背景复杂，有吸毒、赌博、偷窃习惯和有精神障碍的人。如果遇见紧急情况一定要向 911 求助，以免酿成大祸。

在外要摒弃万事不求人的想法，多和朋友保持联系与沟通，这不仅能避免摩擦互相帮助，拓宽信息渠道，而且在意外发生时也便于他人及时施救和报警。但是在选择朋友过程中应该谨慎考察，避免结交狐朋狗友。与人交往要注重交流的方式和场合，有理有节，措辞得当。

室友会对我们的生活有重要的影响，室友的选择尤为重要，更需要谨慎。慎选社会关系复杂的室友，避免被诱惑，或被殃及池鱼。选择异国室友的同学应该对双方的文化差异有心理准备。选择脾气好，易相处的室友，同时自己也应该谨言慎行，做事考虑室友的感受，和室友融洽相处。公共的事情遵循“丑话说在前面”的原则，约法三章，避免以后的冲突。

Part 4 谨慎交友

Part 5

信息渠道

俗话说知己知彼百战不殆，海外留学生在陌生的环境中更应该做到多渠道，全方位的了解信息。很多留学生因为种种原因把自己限制在同学或者朋友的小圈子中，闭门造车，对加拿大当地的法律制度、风俗习惯和文化背景都知之甚少，对如何获得及时准确的帮助更是一无所知。全面、及时的了解信息能够使留学生警戒身边的危险因素，排除安全隐患，全面及时的获得各方帮助。

国际学生中心

International Student Centre

随着留学生在加拿大大学中比例的提高，各个大学一般都会在校内设立国际学生中心，统一负责管理、协调和帮助留学生。因此，各个大学的国际学生中心就成了留学生获取信息的最佳平台。以多伦多大学的国际学生中心为例，它提供了从免费语言课程、文化交流、签证指导到校园安全、奖学金申请、留学生权益维护等全面服务。各大学的国际学生中心联系方式详见附录。

本地华人论坛

加拿大华人群体日趋壮大，本地华人论坛也成了有效信息的集散地，通过这些论坛可以获得本地的最新信息。虽说论坛具有信息全面，更新及时等特点，不过其间鱼龙混杂，充斥各色人等。因此，广大留学生在利用论坛获取信息的同时，也应该提高警惕，谨防上当受骗。

比较常用的华人网站论坛：

约克论坛 <http://www.yorkbbs.ca/>

加国无忧 <http://www.51.ca/>

加拿大中文黄页 <http://www.cn411.ca/>

驻加拿大使领馆

中国驻加拿大大使馆和领事馆保护中国公民（包括留加学生）在海外的合法权益，提供领事保护和协助。因此广大留加学子应该加强与使领馆的联系，以便出现紧急情况的时候，留学生及其家人能尽快联系领事馆。在需要的时候，教育处也能掌握学生情况，便于加强协助。

多伦多总领事馆 24 小时紧急电话：(416) 616-0807 或 (416) 529-0068

多伦多总领馆教育组联系电话：(416) 324-8536

中国学生学者联谊会

Chinese Students and Scholars Association (简称 CSSA)

目前在加拿大的大部分大学中都有 CSSA 的身影。作为留学生自发组成的互助组织，各个 CSSA 一般都会在学期初组织迎新活动，为新生提供各种实用信息和指南。如果有具体问题，留学生可以及时与所在学校的 CSSA 联系，寻求帮助。平时通过订阅 CSSA 的电子邮件也能够获得及时有用的信息。此外，许多学校的 CSSA 都有网络信息交流平台，比如官方网站，人人网主页，官方微博，Facebook 主页等，包括租房、旧书买卖、交友等信息。

大多地区 CSSA:

多伦多大学 (Downtown)

<http://www.utcssa.ca/>

多伦多大学 (Scarborough)

<http://euphoric-era.com/utcssa/aboutus.php>

多伦多大学 (Mississauga)

<http://t.cn/zWxcw1J>

瑞尔森大学

<http://www.rucssa.com>

西安大略大学

<http://www.usc.uwo.ca/clubs/cssa/>

Seneca 学院

<http://www.senebbs.com>

劳埃里大学

<http://page.renren.com/600757669/info>

麦克马斯特大学

<http://maccssa.org/site/>

皇后大学

<http://t.cn/zWxcwU8>

约克大学

<http://groupspaces.com/yorkcssa/>

圭尔夫大学

<http://www.uoguelph.ca/~gcssa/>

温莎大学

<http://www.cssa.uwindsor.ca/>

其他：

不列颠哥伦比亚大学

<http://www.ubccssa.org/>

麦吉尔大学

<http://cssamu.com/>

牛津大学

<http://www.oxcssa.org.uk/wp/>

哈佛大学

<http://www.hcssa.org/>

普林斯顿大学

<http://www.princeton.edu/~acsspu/>

麻省理工学院

<http://cssa.mit.edu/>

耶鲁大学

<http://acssy.org/>

斯坦福大学

<http://acsss.stanford.edu/>

哥伦比亚大学

<http://www.cucssa.org/>

突发状况

Unexpected Situations

尽管大部分安全隐患可以通过自查的方法排解，但是不怕一万就怕万一，各种突发状况还是会和留学生不期而遇，招致种种祸端。要是真遇见这些突发事件该怎么办，如何才能最大程度的保证留加拿大学子的生命财产安全就成了需要解决的问题。本章罗列了一些留加学子常见的突发状况，并以案例的形式加以提炼说明，旨在提供实用技巧以备不时之需。

因为留学生的防范意识普遍比较淡薄，加上许多留加学子学习工作刻苦，不免在实验室或图书馆熬到深夜才启程回家，这就使留学生很容易成为勒索抢劫的潜在目标。2012 年度，因为大多伦多地区发生多起针对留学生的抢劫，多伦多警方甚至把留学生群体定为“需要特别保护的群体。”在路遇抢劫勒索，轻者钱财难保，重者性命之虞，因此必须对此引起高度重视。

Gerald 是来自四川的一名博士研究生，因为工作繁忙他经常在实验室工作到凌晨才回家。为了节约房租他选择了流浪收容所附近的一处便宜民房租住。他曾经透露自己有过一个月之内遭遇三次拦路抢劫的经历，虽然都破财消灾，幸免于难，不过一月三次的被劫频率让他惶恐不已。最后他租期没到就搬离了原住所。

！教训：

1) 警方的一项研究显示，大多数校园周边的犯罪都发生在凌晨一点到五点之间。因此最好避免在这个时段外出，如果必须，则一定要提高警惕，尽量结伴而行。很多大学都有校园内的 walk safe 项目，免费护送晚归学生安全回家。

2) 抢劫勒索案发率和区位因素关系密切，避开酒吧，迪吧，收容所等是非之地，避开僻静，陌生的街区。

如果真的路遇抢劫怎么办？

备好零钱，应对抢劫。留学生经常遇上一些人伸手要钱强取豪夺，如果不是乞丐，这些人一般都是为了一些小钱的小流氓，得到 20 加币左右就不会为难人。为了避免不必要的人身与财产安全，平时尽量使用信用卡或者储蓄卡，坚决避免携带大量现金，不过务必保证钱包里有 20 加币左右零钱。遇到抢劫，请将自身的生命安全放在第一位，将现金给他，不要惊慌或与其搏斗。

抢劫发生之后，立即拨打 911 报警。报警时要向警方说清楚自己的姓名、电话号码和地址；向警方描述抢匪的样貌、抢匪逃跑的方向甚至是车牌号码，还要向警方说明抢匪在抢劫过程中是否使用过武器。如果有目击者，请他留下等到警方到来。如有需要，保护好现场。不要让他入入劫案发现场。

Part 1

勒索抢劫

2010 年某日，多伦多市 Scarborough 地区一幢 House（独立屋）发生火灾，两名中国女留学生葬身火海，另外一名 22 岁的中国男生全身逾 60% 烧伤。据悉，火灾发生时，该 House 有两扇窗户打开，造成火势迅速蔓延，而且屋内没有安装合格的烟雾报警器，导致遇害者没有在最佳时间逃出从而酿成惨剧。

！教训：

- 留学生在找房子，尤其是租 House 之前，一定要注意
 - 1) 屋内有没有烟雾报警器
 - 2) 住所附近有没有消防栓
 - 3) 上下楼梯和走廊有没有易燃物品遮挡

公寓楼一般消防设施比较完备，但是在入住之前，也要搞清消防通道在哪里，以免发生意外时措手不及。

Part 2

火灾

自 2000 年起，大多伦多地区已经发生了很多起中国留学生因为火灾而受伤甚至死亡事故。因为中餐炒菜时时常会引起烟雾报警器的鸣响，所以很多留学生都会将报警器摘下或者封住感应口，从而造成非常严重的隐患。在加拿大防火措施比较完善，几乎任何地方都有报警器，而有些留学生对警报置若罔闻，这也是非常危险的。

一旦火灾真发生，不要慌乱，小型的火灾要用正确的方式去扑灭。如果火势较大，在烟火中逃生要尽量放低身体，最好是沿着墙角匍匐前进，并用湿毛巾等捂住鼻口。必须经过火场逃离时，应披上浸湿的衣服、毛毯或棉被等，迅速脱离火场。

Part 3 溺水

加拿大自然风光绮丽，有非常多风景秀丽的水域，因此许多留学生都会选择在水边进行消遣娱乐，这也形成了不少安全隐患。虽然是留加学子需要特别注意的杀手之一，但是溺水事故往往属于乐极生悲，如果提高警惕，安全戏水，不到危险的水域嬉戏，此类事故可以很大程度避免。

2009年某日，加拿大某高校的中国留学生 Jacky 和朋友 Chris 为了庆祝 Chris 女友的生日，会同一帮好友在渥太华 Britannia 沙滩上举行派对，二人乘坐一条买来的充气皮筏艇划向渥太华河对岸，中途与岸上的同伴失去联系。直至13天后，Jacky 的尸体才被找到。

教训：

- 无论你水性好坏，都要选择有救生员监护的水域游泳或划船，避免野外随兴下水。雷雨或风浪大的天气应该严禁游泳或划船。独自驾船、筏要备齐救生设备，包括救生衣、呼救通讯设备，避免独自驾船、筏赴陌生水域。乘坐船、筏都要遵守水上安全规定，了解掌握救生设备使用方法，并听从安全人员指挥。特别注意：游泳前严禁喝酒，因酒精会影响大脑的判断能力，而增加游泳意外的发生机会。



Part 4 诈骗

诈骗电话一般都以中大奖为噱头，留学生接到这种电话时要冷静，自问一下有没有参与过抽奖等活动。如果没有参与过，对方肯定是诈骗电话，无论金额多么诱人都不要相信。如果确实参与过某些抽奖，回想一下当时对方承诺的获奖金额，问清楚对方的身份，办公地点。如果对方要求缴纳手续费，不要盲目去汇款，这极可能是诈骗，建议要求对方核实身份并多方取证。

如果受到对方恐吓，也不要慌张，因为骗徒基本上不认识事主。但是如果骗徒说出事主的详细情况，例如住址或驾驶的车型，事主就很有可能被监视，一定要及时报警，不可贸然行动。

2010年冬天，在温哥华留学的女生 Susan 接到了一个陌生电话，声称自己中了15万美元。她起初不信，但是后来，诈骗公司先用“温柔攻略”声称是老乡，骗取了3800加元，后来又用“回旋战术”要求其办理临时会员证，骗去4000加元。最后“恐吓”说小周被卷入“贪污案”勒令其交4000元。四天时间，三次汇款，小周总共被骗去11800加元，合计人民币近7万元。最重要的是，加拿大警方将其看作是民事案件，小周是自愿给钱，所以不会干涉。小周最后悔得肠子都青了。

教训：

- 留学生几乎都是刚刚踏入社会的成年人，甚至是未成年人，难以抵挡诱惑，又没有长辈指引，很容易上当受骗。世上没有免费的午餐，天上也不会无缘无故掉馅饼，贪小便宜往往吃大亏。为了避免让不法分子有可乘之机，平时尽量不要将手机住址邮箱等重要信息随便留给他人，特别是一些街头的抽奖活动，因为重则诈骗钱财，轻则垃圾邮件骚扰不断。

Part 5

与人争执

加拿大民间持枪比较普遍，因此虽然加拿大一直保持较低的犯罪率，但是枪击死亡仍然属于十大死亡原因之一。留学生应该尽量避免深夜去酒吧、迪吧等一些混乱场所，尤其是喝酒后，要避免和陌生人发生冲突。

2005年某日凌晨，加拿大某高校的中国留学生 Jeff 和 Kevin 在渥太华中国城的“富豪”卡拉 OK 酒吧因为争夺洗手间与几个越南客人发生口角，并在洗手间门口发生肢体冲突，但被朋友拉开。随后，一名越南男子走出酒吧，三五分钟后手持武器返回，在众人未及反应的情况下冲进中国学生所在包厢，向 Jeff 和 Kevin 开枪。他们二人一名头部中两枪当场死亡，另一名身上中七枪因抢救无效死亡。

教训：

留学生大部分都年轻气盛，再加上各国文化不同，与外国人接触时难免会发生意外冲突。但留学生属于弱势群体，所以在处理问题上应该冷静分析，成熟面对。不应该意气用事，尤其是在公共场所，要尽量避免和别人发生冲突。俗话说得好，“小不忍则乱大谋”，遇事忍一忍，退一步海阔天空。一旦有意外发生，要尽快打 911 求助，并尽快离开事发地。



留学生家境富裕的不占少数，加上缺乏自我保护意识，他们往往成了不法分子绑架的对象。

2009年某日，18岁的中国留学生 Fly 在一酒吧被温某、余某、张某、王某四人用刀挟持，以胶条反绑，被外套盖住头带回住处监禁，Fly 在我国的父母被勒索 100 万元。最初事主的父母并不相信儿子被人绑架，绑匪最后在 Fly 承诺卖掉名车付钱后，并在监视他的情况下将其释放。加拿大警方随后迅速将四人拘捕，以绑架、强制禁锢、勒索等罪名将他们绳之以法。

教训：

在日常生活中尽量不要张扬，避免炫耀名车、奢侈品，以免惹祸上身。在日常生活中，尽量不要一个人前往酒吧、迪吧等是非之地。如遇绑匪劫持，应想方设法稳住绑匪并视情况配合警方，切忌鲁莽冲动。

Part 6

遭遇绑架

日常安全

Daily Safety

Part 1

食品安全

选择安全卫生的就餐环境

在外就餐要重点考虑就餐环境卫生，不购买和饮用地摊或小商贩提供的饮料食品。随身建议携带少量餐巾纸和洗手液以便就餐前消毒。不要接受陌生人给与的食物或饮品，如果在酒吧等娱乐喝东西，在饮品长时间不在视线范围内后，最好不要再继续饮用以免中途被下药。在外野餐或游玩时也不要贪图尝鲜试吃野生食物，特别是蘑菇，这些野生食物大部分不宜食用甚至含有剧毒。出国旅游时要仔细阅读相关海关检疫规定，不要自带熟食或违禁食品。

注重食物保质保鲜

选购食物时，要看清食品的生产日期和保质期，并留心收据上标明的无偿退换食品的期限。家中自己种植的蔬果固然新鲜，但食用前一定要确认是否无毒，一些本身有毒的食品诸如河豚切勿自行处理。邀请朋友来家中就餐前要了解好对方的饮食禁忌，一旦出现过敏或是食物中毒症状应及时就医。夏天要注意把食品及时放冰箱，出门时最好不要自带熟食以防食物变馊。

Part 2

留心穿衣



留学生生活在种族宗教众多的加国，应当对穿戴具有歧视色彩的衣物等多加注意。此外，留学生对贵重衣物的穿着也应当注意，以免过分引人注目，而招来不必要的灾祸；而女学生更要注意的一点是，需谨慎穿着带有挑逗性或过于暴露的衣服，特别是在夜间。

带有宗教、种族歧视图标的个性衣服的尴尬

2002年，Abercrombie & Fitch (A&F) 推出了一系列 T-shirt，这一系列 T-shirt 上印有歧视亚洲人的标语。最经典的例子，便是他们在 T-shirt 上写着“Wong Brothers Laundry Service - Two Wongs Can Make It White.”这句话主要是指当初华人移民美国时，很多教育程度不高的华人只能开洗衣店或是做中餐来维持生计，A&F 以此为标语将之印在衣服上贩卖 Wong Brothers Laundry Service - Two Wongs Can Make It White 就是在暗指黄种人（尤指华人）都是在做洗衣店等。A&F 这系列衣服在 2002 年一推出市场，马上引起全美国亚裔人士群集抗议，并将之告上法庭。

教训：

由上述案例可见，在加拿大，种族/宗教歧视是一项非常严重的指控，无论这是有意的肢体或言语侮辱，抑或仅是无心之举。留学生由于语言障碍和不同的行为习惯，有可能在无意识的情况下被误解。若遇到这种情况，一定要及时解释清楚，甚至寻求律师帮助。同样的，留学生在加拿大认为自己遭遇到了种族歧视，可以按照规定向学校申诉，甚至通过法律途径解决问题。无论是哪一族裔的人士对歧视都是。

穿带有挑逗性色彩衣服带来的尴尬

回想起自己穿有“性”含义英文字样的 T 恤在国外旅游时，当地人异样的眼神和骚扰式的口哨，朱女士至今还觉得尴尬。因为不识英文，朱女士在旅游时穿了一件正面印有深色的“**I LIKE BEING ON TOP**”的英文字样的 T 恤。回想旅途中，有好几次，当地人冲她诡异得笑。一次，黑人青年在瞟了她一眼，嘿嘿笑了两声后，吹起了口哨，吓得她拔腿跑回队伍中。后来，经一位英语老师告知“**I LIKE BEING ON TOP**”这句英文在口语中暗指“想要做爱”。



留学生出游发生车祸在各种留学事故中占很大的比例。原因可以归结为

- 1) 因为对新的驾车环境不熟悉，经验不足；
- 2) 因为长途旅行而体力及注意力下降，不能对各种情况做出及时反应；
- 3) 因为车辆维护或者环境因素导致车辆出问题等等。

所以外出旅游时一定要做好充分准备，一路处处小心，高高兴兴旅游，安安全全回家。

2002年2月的一天，纽布郎斯维克大学圣约翰分校三名中国自费留学生驾车在市区1号公路向东行驶，在一弯道处，由于速度过快失控，连续翻滚，最后撞在路旁石山上，轮胎朝天，车头向后，车子侧滑时留在地上的痕迹依然清晰可见。警察赶到现场时，坐在后座的孙某因伤势过重，失血过多，当场死亡。另一重伤者被立即送往医院，诊断为“凹陷型颅骨骨折”，并立即进行了手术复位。

教训：

出发前应该了解前往地区的相关信息，例如天气、路况等等。并 Google 行车路线及所需时间，再根据情况合理安排开车的人力，分配每人开车的时间，以及住宿游玩的相关行程，做到心中有数。凡事应该以安全为第一原则。

北美公路交通发达，各种路况都可能遇见。新生出游时，最好邀请熟悉道路的老生同行。尽量避免刚拿驾照的人开车，老司机不要怕出力，新司机不要好奇。即使是经验丰富的老生，开车时也应该小心，集中精神。不要贪快赶行程，不要超时驾驶。不要疲劳驾驶，在体力不济或疲倦时，不要勉强开车，该休息时一定要休息，以恢复体力。尽量不赶夜车。学生们出游多数是多人同车，大家兴致高昂的同时注意不要影响开车同学的情绪和注意力。

据统计很多交通事故都是发生在即将到达目的地的时候，特别是长途旅行的时候。因为经过了几天的旅行，返回时比较疲劳，所以此时更要注意安全。同时如果驾车的话，由于出游的兴奋劲已过，车内的人多已疲惫而不能活跃气氛，可能已经在睡觉，所以是出交通事故的高危时段。因此驾驶员一定要在回程前保障充足的睡眠，好好休息，养精蓄锐，专心应付长途驾车。同时车上其他成员特别是副驾驶应注意与司机保持交流，避免瞌睡驾驶。

Part 4

旅游出行



Part 3

财务安全

留学生们身在异国，务必留心财物安全，以保障正常学习和生活。当携带贵重物品时，同学们要尽量保持警惕。因为学校区域的治安普遍比较好，所以很多学生往往放松警惕，把贵重物品置于无人看管之处，让小偷等无良人士有可乘之机。

吃穿用度不要一心追逐名牌与攀比。交友时切忌花钱大手大脚随意请客吃饭，应当结合自身条件做好理财，合理消费，加强自控。时时刻刻做到财不外露，并尽量避免向他人透露自己家庭的经济状况，保护个人隐私，以免引来他人的嫉妒。外出时少佩戴金银珠宝，自己的重要物品如护照、银行卡、学生卡、驾照等不要借给他人使用。

在加拿大使用信用卡 / 借记卡十分普及，钱包内不宜也无需存放大量现金。但要带 \$40-60 的现金，如遇抢劫双手奉上。即所谓的“保命钱”。同时可备硬币应不时之需，因为虽然紧急电话免费 (911)，但是向友人求救可能还需要硬币付公用电话费用。如果特殊情况需要携带大量现金，请注意举动如常，不要让人知道你携有巨款，而且现金最好分开放，例如“保命钱”和其他钱分开等。

下面是一位多伦多大学同学最近的亲身经历，希望大家能从中吸取教训：

2012 年 3 月份期中考试期间，多伦多大学学生纷纷前往 Robarts 图书馆二楼进行考前复习准备。因为前来复习迎考的同学非常多，图书馆的位置十分紧缺。来自北京的留学生 Kelly 早早起来打算去图书馆占座。在图书馆复习了一个早上之后 Kelly 打算去买盒饭作为午餐。因为座位非常抢手她就把自己的书包连同笔记本电脑放在书桌上，以免其他人抢占座位。她心想进入 Robarts 需要身份验证，因此就没有特别提高警惕。过了半个小时，当 Kelly 回来的时候，她发现虽然位置还在，自己的书包早已连同笔记本电脑不见踪影。最后她也没有找回电脑和书包，只能自食苦果。

教训：

- 无论何时何地，都要随身携带你的个人物品，任何时候都要保持你的这些物品在你或者你朋友的视力范围内。不要把你的任何东西放在人流众多的走道、桌子、凳子或者其他地方。如果被盗，一定要第一时间追出去；如果没追到，立即报告 Campus Police。请在你的各类文件夹、书本或者包上，写下你的电话、电子邮件等联系方式。一般书包被盗之后，小偷都会把包遗弃在校园里。任何一点关于你联系方式的个人信息都有助于校方和警方帮你找回被盗物品。

2006年7月某日，44岁的蒋某从多伦多一座高速公路立交桥跳下，当场身亡。蒋本科毕业于清华大学，博士毕业于多伦多大学化工专业，可以说是一位国家的栋梁之材，不过竟然在加拿大以自杀的方式结束了自己本来不会平凡的后半生，真是让人唏嘘不已。据报道，因为他移民加拿大后长期找不到适合自己专业的工作而整天郁郁寡欢。曾经也在一家油漆厂打工，大半年下来只得五千多块钱，这样微薄的收入那些打工仔尚且不屑，更何况蒋博士。可见对其打击甚大，终因情绪异常失落而寻了短见。

教训：

来到一个完全陌生的国度，面对文化冲突带来的环境适应问题，面对孤独感、失落感、语言障碍和学习压力，有不同程度的挫败感是非常正常的。我们应该把挫折视为人生的一次考验，积极地面对它、正视它。失败并不可怕，可怕的是我们没有从失败中站起来，没有从失败中成长。要相信自己一定有能力去战胜所有的不顺心。

遇到挫折困难，要多与身边的老师同学探讨交流。学长学姐们都是“过来人”，在很多问题上都可以给初来乍到的同学们提供有效的建议和意见，让大家能够豁然开朗、少走弯路。同时面对挫折，我们不应怨天尤人、自暴自弃，要理智分析其中的原委，找到失败的真正原因，对症下药，尽快克服挫折，从失败中走出来。事后要总结反思，让自己变得更加强大。



Part 5

2011年，一项针对留学澳大利亚(的)中国学生的网络调查显示，留学生因业余时间无处可去而常以网络和游戏打发时间者占26%；找不到倾诉对象和途径的占17%；学习、工作或经济压力大导致失眠者占16%；自认为“吃得好睡得好，心情畅快”的，仅占被调查者的7%。异国的人文环境和教育体制，父母的期待和爱，都会给留学生带来空前的心理压力，从而诱发心理疾病，引发危险。

法律法规

Rules and The Law

法律法规

Part 1

加拿大法律制度与中国有许多不同，留学生应该重视其中的差异，建立法治观念，遵纪守法，防止无意识触犯法律。和中国大规模的普法不同，在加拿大了解法律是留学生自己责任。有很多同学初来乍道，对于加拿大的法律法规不了解，很有可能因为一些小事触犯法律法规。了解并遵守一国法律是在一国生活的前提，这点至关重要。“入乡即要随俗”，不遵守当地法律可不是闹着玩的，下面的案例希望能引起同学们的注意。

法律差别

附 其他类型的违法事例：

1. 发信息威胁他人。
2. 给别人开一张空头支票。
3. 租了一间公寓，数月后没有付足够房租就搬了出来。
4. 在公共场合醉酒。
5. 发邮件约别人外出，尽管别人已经多次明确表示不要继续骚扰他们。
6. 拒绝雇佣或租赁房屋给有色人种。
7. 没有通过法院或律师私自修改名字。
8. 在商店里将一件商品的价格标签修改成低价。
9. 喝酒后驾车。
10. 从陌生人手里低价买到一件赃物，即使你事前不知道这是赃物。
11. 开玩笑的方式触摸别人胸部，臀部等异性敏感部位。
12. 允许你的朋友把装有毒品的箱子放在你自己的房间里几个小时。
13. 在高速路上从车窗内乱扔纸巾或报纸。
14. 在大街上随地吐痰。
15. 不给宠物吃饱，不使宠物保持干净，虐待宠物。
16. 在没有经过政府批准情况下，在公共场合参加集体的抗议活动。

男生罗和女生王是同学。罗 19 岁，王很漂亮，看起来比罗还大一些，但实际年龄不到 16。罗经常和王聊天，并邀请王去家里玩。一个星期后，双方发生了性关系。但在接下来的一个星期里，王经常哭。在父母的询问下王说出了和罗的事情，随即王的父母报了警。在警察的询问下罗承认了和王的关系，并得知在加拿大和 16 周岁以下的人发生性关系是违法的。随后罗被起诉性骚扰。

教训：

性骚扰在加拿大受到关注，同学们在日常生活中要特别注意，另外在加国和 16 周岁以下的人发生性关系属于违法，会受到起诉。罗某因不了解加国法律而被起诉，值得大家反省。

张某是一个成绩优秀的学生，来加拿大之前从不喝酒，也没有触犯过法律。17 岁的他在多伦多某高中学习，并交了很多喜欢喝酒的朋友，特别是在周末参加聚会的时候，大家会一起一醉方休。一次聚会时，他在一个小时内喝了六瓶酒，然后开车，因此构成了酒后驾车，并随后撞死了一名 15 岁的学生。最后他被起诉为酒后驾车致他人死亡，被判入狱。

教训：

和同学聚会，特别是参加外国朋友的 party 时要注意烟酒自我控制。注意，未成年人买酒是不被允许的；无照驾车是违法的；酒后驾车更是违法的。在加拿大要学会放松自己，但放松也要有度，不要为了一时意气而放松警惕，酿成大祸。

李某和朋友在一个私人餐厅吃饭，晚上都喝了些酒。在餐厅里，李某和朋友发生了争执，开始大声叫喊，并使用一些下流言语。餐厅老板劝告并请他们保持安静，不要影响到其他顾客。但李某没有听从劝告，继续争吵。随后被警方带走，并被判扰乱公共场所秩序罪。

教训：

在公共场所要注意言行，不要轻易与人起冲突，也不能意气用事。如果发生纠纷，可以拨打 911，请警察来调解。切记不能与人动手，否则会给人留下证据报警；如果对方动手，要留好证据，然后报警，用法律保护自己。留学生如果被牵扯进法律纠纷，可能被遣送回国。

Part 2

交通事故

第一， 不要轻易私下和解。如果一部汽车撞到你，司机说，不要报警，我给你 500 块钱，咱们私下和解吧。这时候，如果你受伤了，法律规定一定要报警。即使伤很轻，也要报警，不一定在现场，可以事后报警。

第二， 无论如何都要做医疗检查。发生了车祸，人通常处于惊魂未定的状态，有些受伤没有立刻显现出来，包括头部、颈部的伤，可能后来才显现。因此，不要跟警察说，没事。如果你说没事，警察可能就会在报告上写下你没有受伤，对你很不利。

例：
有一个人出了车祸，手臂上有块淤青，他觉得没事，但一个月后，他发现自己的手臂动不了，赶紧去找律师，但律师不愿意接案，因为保险公司十有八九不会理赔，保险公司会说，已经过去了一个月了，谁知道你是不是跟人打架受伤的呢？怎么证明你的手臂不能动是车祸所导致的？

第三， 车祸发生后，小心你自己说的每一句话。记住，绝对不要说“是我的错”。警察通常会问车祸相关人员：“发生了什么？”警察问的是事实，不是让你下结论。因此，你不要说“对不起”，也不要说“是我的错”。常言道，一个巴掌拍不响。有可能大部分的过失在于你，但对方可能也有过失，无论你错 90% 还是 10%，你都不要把过失全部揽到自己身上。

第四， 保存所有的证据。保存证据对你将来打官司有利。如果有好心的目击者把电话留给你，要赶紧记下，把目击证人的名字告诉警察。尽可能多地拿到对方司机的信息，问司机的名字，地址，保险公司名字。如果你身上有手机，用手机拍下现场的照片，将来会有用。

第五， 出了车祸后，不要跟任何人讲车祸发生的细节，除了你的律师。你可能会接到一些电话，包括对方的汽车保险公司，或你自己的保险公司打来的电话，对方可能态度很好，话说得很动听，但无论如何，不要跟他们谈论细节，因为你可能会在不知不觉中落入陷阱。

第六， 不要自己跟保险公司签任何协议，除非你的律师在场。不要因小失大，因为你能获得的赔偿可能远远超过你自己想象的。

例：
赵先生的车被 UPS 卡车撞了一下，车子有小磨损，他的肩膀有点疼，但他以为是小伤，不碍事，于是跟 UPS 和解，对方赔了 3800 元，比修车的钱多了不少，他觉得很划算。但是 3 个月后，他发现自己的肩膀和脚受伤很重，医生说需要开刀，他这才去律师楼咨询，结果律师告诉他，他的案子本来值 10 万。

第七， 不要跟对方司机签任何协议。对方车辆可能蹭了你一下，刮落一点油漆，这时候，对方司机可能会说，给你 150 元修车，小事化了。你当然可以拿著钱去修车，但不要签下任何协议。



Part 3

配合警察

遇到当地警察检查时，请警察出示证件明确其身份后，配合检查和询问，避免与之发生冲突。警察在面对匪徒时若怀疑对方掏枪，是可以开枪击毙对方的。曾经有留学生在面对警察查询的时候因为急于拿出自己的证件证明身份而被警察举枪警告，最后虽然是虚惊一场，但相信没有人愿意体验这种经历。留学生若遇到警察询问盘查，千万不可做出任何疑似掏枪的举动，否则可能会有很严重的后果。要是遇到沟通困难，要提出你要会说中文的警察的帮助。当你的沟通能力受到限制，不要做任何可能会误导警察的尝试，因为这样可能会让你受到不必要的惩罚。同时，若在警察出于一些原因要进行逮捕的时候，留学生万万不可因为认为自己无罪就争辩拘捕，否则可能会被控扰警执法。出国留学，安全第一，若是因为一个无心的行为失当就陷入危险，不仅给自己留下阴影，也会让远方的父母担心不已。

遭遇紧急状况，如果警方问话，一定不要自乱阵脚，随意说话。尤其是在涉及到刑事案件的时候，千万不可在律师不在场的时候就慌忙认罪，应该及时寻求律师帮助。加拿大警察一般只管抓人和记录口供，听取当事人解释的人往往是法官。若是急于向警察解释，由于语言障碍和专业知识的缺乏，说了些和事实本身无关但却可能会影响到判决的话，留学生就可能在法庭上处于很不利的地位。留学生应该在第一时间向使馆求助，使馆可以向留学生提供协助，推荐律师，翻译，向国内亲属通报情况等。

Part 4

律师帮助



加拿大大学对学生的考试行为规范有非常严格的要求，违例作弊的行为最严重可能会被交由法庭审判。这里所说的作弊行为不仅指学生在闭卷考试中的抄袭行为，还包括学生在完成可以带回家，但必须独自完成的作业时有互相抄袭和互相合作的行为。某著名大学商学院就曾因此起诉并处罚了20多名中国留学生。留加学子应该以此为戒，切忌作弊行为，以免造成追悔莫及的后果，用自己诚实的努力好好学习，取得让自己满意的成绩。

Part 5

切勿作弊



中华人民共和国驻多伦多总领馆
2012年7月