

# 欢迎阅读冬季刊 《老年之声》

**Toronto Seniors  
Housing Corporation**

## 目录

首席执行官致辞.....	2
一个世纪的亲情、力量和决心.....	3
社区连结 + 更新.....	4
社区空间的使用政策现已生效.....	5
社区概览.....	6
坚持“走自己的路”直到夺取金牌.....	7
无障碍社区空间隆重开放.....	8
用数字志愿服务.....	9
社区信息.....	10
别忘了报税.....	11
《老年之声》有多种语言版本.....	11
保持联系！.....	11
联系我们.....	11
鸣谢.....	12

## 首席执行官致辞

欢迎阅读《老年之声》冬季刊。您可以本刊找到各种时事新闻和有趣的照片。感谢所有与我们分享故事和照片的租户。您让每一期都闪亮照人！

回顾过去的一年，很明显，社区活动基金使用得很好，非常受欢迎。有近 200 个租户志愿者举办的活动，从娱乐到社交聚会、艺术课程、烧烤和特色美食。我也很高兴在首席执行官访问期间与你们中的许多人见面。

当我们纪念黑人历史月时，您将阅读到我们的一位租户在跨大西洋奴隶贸易和奴隶制中幸存下来的非凡家庭故事。您还将遇到一位鼓舞人心的加拿大奥运选手和另一位充满奉献精神的租户志愿者，他们在帮助他人方面有着很长的历史。我们希望您喜欢在本期内容中了解他们。

我们的大楼规划会议将持续到 3 月。会议让您有机会提出您想在大楼里举办哪些社交和娱乐活动。我们还将开始为有兴趣的志愿者提供新租户志愿者培训，作为大楼规划会议的一部分。

老年租户咨询委员会（STAC）在过去一年也取得了成功。我们目前正在招募 STAC 成员，因为我们希望将每个地区的 STAC 租户志愿者人数增加到六人。

今年冬天，请保持安全、温暖和照顾好自己！

**Tom Hunter**  
首席执行官

## 一个世纪的亲情、力量和决心

黑人历史月是庆祝加拿大黑人贡献和人生经历的时刻，也是一个铭记历史的时刻。在 19 世纪，超过 3 万名奴隶通过地下铁路逃往加拿大，地下铁路是一个帮助黑人追求自由者的秘密组织。在加拿大，1793 年的《限制奴隶制法》意味着独立越境的黑人就可以获得自由。3,000 多名黑人保皇党人抵达新斯科舍省，这是地下铁路的终点站。

这里就是 Dorothy Sharp 的故事开始的地方。她的祖父母被奴役，从美国马里兰州逃到新斯科舍省安蒂戈尼什。她的家族史是力量和坚韧的历史。“我的祖父母冒着生命危险。”她说。“他们的故事讲述了难以想象的生存艰难，但他们心怀感激地分享了这些故事。他们为追求更美好的生活所做的一切都给人启迪。我以此为作为自己生活的榜样。”

Dorothy 继续住在她长大的街区，但这里多年来已经发生了很大的变化。那时，人们旅行靠骑马和马车。送冰人沿着泥土路行驶，为各家的冰盒运送冰块。

她出生于 1926 年，就在大萧条之前。她的家人像成千上万的人一样挣扎，但他们总是抱有希望，愿意努力工作。“邻居们都互相帮助。我爸爸会修栅栏。意大利邻居做了汤，其他人有果树，就分享水果。”她说。

但种族隔离是真实而严酷的。他们是数英里内为数不多的有色人种家族之一。另一个家庭的孩子是同学，林肯·亚历山大，是加拿大第一位黑人国会议员和安大略省督。他们是终身挚友。

Dorothy 和她的丈夫 Wally 幸福地结婚 63 年，养育了五个孩子。丈夫于 2009 年不幸去世。“98 岁的我经历了出生、死亡、幸福和悲

伤。这一切都是生活的一部分。我关注的是家庭。我们在餐桌上聚在一起。那时没有手机，”她评论道。

对于 Dorothy Sharp 来说，黑人历史月不仅仅是在书中读到的东西。对她来说，这是她的家族遗产。

“不管怎样，我都打算带着微笑出门！”她高兴地分享道。

## 社区连结 + 更新

### 大楼规划会议继续举行

社区连结+的大楼规划会议在 2 月至 3 月将持续举行。借此机会，您和您所在大楼的其他租户可以提出您对 2025 年活动的要求，并表达您对志愿服务的兴趣。工作人员将提供您去年申请的计划和服务的最新信息，以及社区活动基金（CAF）的信息，包括 2024 年您所在大楼的支出。

### CAF 和租户志愿者举办的活动取得了巨大成功！

从数字可以看出，去年的 CAF 受到了大家的欢迎和充分利用。有各种各样的活动，如摄影、手工艺和串珠课程、大量烧烤和社区餐点。去年差不多有 200 场租户举办的活动，其中 60 场活动在冬季结束。

### 即将为租户志愿者举办的新的学习和发展课程

我们正在为社区活动基金（CAF）、租户行为准则和社区连接+开发三个新的学习课程。

社区服务协调员（CSC）将安排学习课程，讲授如何完成 CAF 申请，这是大楼规划会议的一部分，将持续到 3 月。其他课程包括《了解租户行为准则》和《更多了解有关社区连结+的信息》。这些将在今年春天由您的 CSC 提供。

## **STAC 招聘更新**

如果您希望更多地参与，老年租户顾问委员会（STAC）是一个就各种重要问题提供反馈的绝佳机会。我们目前正在招募志愿者加入 STAC。我们将在 **2 月 28 日星期五下午 4 点之前** 接受申请。

STAC 在 2024 年取得了许多成就。参加该委员会的租户就 CAF、社区使用空间政策、租户投诉和人权政策以及翻译政策咨询发表了意见。

STAC 为许多项目提供了参考，包括租户体验调查、夏季烧烤和冬季活动规划。这也包括最近的 STAC 招聘。STAC 成员分享了他们对如何申请在租户活动中使用艺人，以及《租户志愿者行为准则》的看法。

总体而言，STAC 帮助开展了社区连结+、老年人月、老年人日、《老年之声》通讯等质量改进项目，并影响了市政府的 ConveneTO 和承租人论坛。

我们鼓励所有感兴趣的人申请。有关更多信息，请浏览 [torontoseniorshousing.ca/STAC](http://torontoseniorshousing.ca/STAC) 或向您的老年人服务协调员查询。

## **社区空间的使用政策现已生效**

社区空间使用政策自 1 月起开始实施。该政策旨在帮助租户和工作人员了解使用社区空间的条件。该政策基于租户的意见。全部计划和活动必须使租户受益，并符合多伦多老年人住房政策。

通过本政策，租户主导的计划和活动流程得到简化，有了新的表格和预订流程。

新政策将为所有租户提供公平的机会，预订其大楼内的可用社区活动室和共用空间。

本政策和支持指南解释了租户如何预订房间供休闲或私人使用，或者租户是否想开办定期的活动计划，比如电影之夜。休闲使用意味着所有租户都可以加入。私人用途仅供受邀者使用，例如家庭生日派对。

基于租户的反馈，本政策现在包括机构举办的定期计划和活动，但这些必须是为了所有租户。所有预订均以“先到先得”为基础。这意味着第一个预订社区活动室的租户或机构将保留该房间。社区空间使用指南也基于租户的反馈。

任何使用社区空间的人都必须遵守有关公共行为和安全的的所有规章和法律。虽然允许携带宠物进入社区空间，但是业主必须照顾好它们，和清理宠物的粪便。和以前一样，租户和机构应自行清理房间，恢复到进入时的样子。

您可以在网站上获取预订表格：

**[TorontoSeniorsHousing.ca/Book-A-Space](https://torontoseniorshousing.ca/book-a-space)**

如果您在表格方面需要帮助，请联系社区服务协调员或发送电子邮件至：

**[UseOfSpace@TorontoSeniorsHousing.ca](mailto:UseOfSpace@TorontoSeniorsHousing.ca)**

我们希望每个人都能公平地使用大楼内的社区活动室和共用空间。这些空间是供所有人享用的！

## **社区概览**

请参阅英文版第 10-11 页的照片。

## 坚持“走自己的路”直到夺取金牌

您第一次见到 Laura Misciagna 时，会注意到她平易近人的微笑。不过在平易的表面之下却有着力量的根基。由于她患有大脑性麻痹，她的生活故事代表着灵感，努力工作和奉献精神。

Laura 接受了多年的训练，在赛道上和举重室度过漫长的日子。经过激烈的训练，她为加拿大赢得了 1988 年首尔残奥会的三枚金牌和一枚铜牌。

正如 20 世纪 50 年代美国歌手弗兰克·辛纳屈（Frank Sinatra）曾经唱过的那样，她做到了“走我的路”。

“我坐在轮椅上向后跑。这是我独特的比赛风格，”她分享道。“这样做很古怪。在比赛中，我必须经常转过头来，确保我没出界。如果出界了，他们就会取消我的资格。”

Laura 的决心从未停止过。她参加了 100 米、200 米、400 米和 800 米比赛。她速度之快，以至于残奥委员会不得不取消她的一场比赛，因为没有人可以和她同场竞技。这就是她最终赢得铜牌而不是金牌的原因。组织者让她参加一场新的男女混合接力赛，与她在赛前没有练习或比赛过的运动员一起竞技。尽管如此，她还是赢得了一枚奖牌。

克服这一挑战只是 Laura 的运动生涯迈向成功的又一步。“为了赢得 800 米赛跑，我练习了 1000 米赛跑，”她讲述道。“这样一来，我认为 800 米比赛对我来说就很容易。我非常努力地训练，并专注于我的目标。体育和生活中，你就需要这样做。”Laura 自豪地说。

就像这首歌一样，在体育和生活中，正如 Laura 所说，她真的做到了“走我的路！”

## 无障碍社区空间隆重开放

您知道吗，多伦多负责任的个人无障碍（R-PATH）委员会与多伦多社区住房公司（TCHC）和多伦多老年人住房公司（TSHC）就社区无障碍项目开展合作？

这些项目被称为“公共空间项目”。它们会影响社区中所有租户使用的空间，如社区活动室、洗衣房、大堂等。

公共空间项目首先从 R-PATH 和 TCHC 设计与工程部门的工作人员访问社区开始。他们一起研究需要进行哪些改变，才能使这些区域更便于出入和使用。这被称为“工作范围”。

R-PATH 和员工还会与租户会面，征求大家对项目的反馈意见。我们会询问您所在社区在当前空间中的运作情况、缺少哪些内容，以及您希望如何使用该空间。

2024 年秋季，两个社区完成了改造项目。

在 2950 Lawrence Avenue East，租户看到了以下升级：

- 社区活动室
- 锻炼空间
- 台球室
- 洗衣房
- 办公室
- 老年人服务协调员（SSC）办公室
- 大堂

租户很高兴得知会有第二期。这将扩展大楼前台阶的覆盖范围。

在 2008 Pharmacy Avenue，社区活动室现在更加健全和实用。升级包括：

- 更大的厨房
- 拆除舞台以提供更多地板空间
- 升级的庭院
- 大楼管理员办公室现在更容易进出

租户得知，在多伦多市政府批准之后，将会建设自行车存车处。

TSHC 在这两个地点举办了盛大的开幕活动。

R-PATH 与 TSHC 和 TCHC 期待完成更多的公共空间项目。

## 用数字志愿服务

对于 Suran Selladurai 来说，他感谢近四十年前有好运气搬到加拿大。当他走下从家乡斯里兰卡飞来的航班时，觉得自己很幸运。他出生时的姓氏意味着他在内战中站错了边，因为听起来像是泰米尔人。他的哥哥被杀了，而他侥幸逃脱了同样的命运。

但他达到今天的幸福生活来之不易，因为他发现一开始很难找到工作。他说，帮到他的是在于，多伦多是一个多元文化的城市。

“我知道如何努力工作。在国内的时候，我在一家公司工作，这家公司把我送到了日本。” Suran 说。“在五周的时间里，我不仅学会了这门语言，而且还得到了晋升！”

Suran 感谢加拿大给他的机会，他为了表达自己的感激之情，几年前参加了加拿大税务局（CRA）纳税申报计划的志愿者计划。“对我来说，数字很简单。” Suran 说。“令人难以置信的是，我在疫情期间为近 500 人做了报税，其中 150 人是从未见过的。”

他现在继续自己的职员服务之旅，参加老年租户顾问委员会（STAC）。“通过 STAC，我可以帮助所有邻居。这是一个大局思维。” Suran 热情地分享道。Suran 对待自己的角色非常认真，也非常热爱。他还喜欢与所有其他大楼的租户见面。“我们的意见得到倾听非常重要。为我们做出的决定需要让我们参与讨论。”

对于 Suran 来说，志愿服务已经从与搞数字演变为参与有意义的对话。他认为，他在 STAC 参加的讨论最终会为他的邻居带来更好的生活质量。

在他看来，更好的生活是他多年前第一次下飞机时所追求的。

## 社区信息

### 新的老年人支持 — 多伦多社区危机服务

现在为老年人提供了新的心理健康支持。拨打 211 联系多伦多社区危机服务中心（TCCS）。他们每周 7 天、每天 24 小时通过他们的流动团队提供免费、保密的面对面支持。这不是报警电话。团队将为您联系服务和资源。

如需了解更多信息，请直接致电 211 或浏览：

[www.toronto.ca/CrisisService](http://www.toronto.ca/CrisisService)

### 老年人服务和计划

有关管理健康、娱乐等服务的信息，请致电 311 或浏览：

[toronto.ca/seniors](http://toronto.ca/seniors)

您的老年人服务协调员在他们的办公室里还有一份老年人及其照顾者服务名录。这也可以在网上找到：[bit.ly/4hrtH8k](https://bit.ly/4hrtH8k)

多伦多公共卫生局提供阿片类药物过量试剂盒

租户要求提供有关如何获得纳洛酮试剂盒的信息。纳洛酮是一种可以快速逆转阿片类药物过量的药物。多伦多公共卫生局（TPH）为客户及其朋友/家人提供带回家的纳洛酮计划。浏览网站

[bit.ly/4jxnfOM](https://bit.ly/4jxnfOM)

您当地的药房可能会提供纳洛酮试剂盒。有关信息以及在哪里可以获取免费试剂盒，请浏览：

[bit.ly/3QGnWsT](https://bit.ly/3QGnWsT)

## 别忘了报税

任何按收入支付租金（RGI）的人都必须每年提交纳税申报表。申报 2024 年税表的截止日期为 **2025 年 4 月 30 日（星期三）**。

我们建议租户向税务专业人士寻求建议。如需了解更多信息，请浏览：[torontoseniorshousing.ca/taxinfo](https://torontoseniorshousing.ca/taxinfo)

## 《老年之声》有多种语言版本

### 保持联系！

随时了解多伦多老年住房的新闻和活动，请务必在社交媒体上关注我们。您可以在 Facebook、Twitter 和 LinkedIn 上找到我们。您也可以在我们的网站上了解更多信息：[www.TorontoSeniorsHousing.ca](http://www.TorontoSeniorsHousing.ca)

### 联系我们

想在即将发布的新闻通讯中亮相吗？希望在您的电子邮件收件箱中收到《老年之声》吗？联系我们：

[SeniorsSpeak@TorontoSeniorsHousing.ca](mailto:SeniorsSpeak@TorontoSeniorsHousing.ca)。

您可以每周7天、每天24小时拨打这些号码，也可以通过电子邮件 [support@torontoseniorshousing.ca](mailto:support@torontoseniorshousing.ca) 联系我们。

- 租户支持中心416-945-0800
- 社区安全部门：416-921-2323
- 灭罪热线：416-222-8477

## 鸣谢

多伦多老年人住房公司重视我们城市和我们支持的租户的多样性。我们也承认历史，无论是正面的还是负面的，都带来丰富多样的人们在多伦多共同生活。

请浏览 [torontoseniorshousing.ca/acknowledgements/](https://torontoseniorshousing.ca/acknowledgements/) 了解 多伦多老年人住房 对所在土地和非洲祖先的确认。