فارسی

Info bien-être

Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

CERDA

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA
Immigration. Diversité. Santé.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Québec

پیشگفتار

CERDA و SHERPA دربارهٔ مؤسسهٔ دانشگاهی

مرکز CERDA و مؤسسه دانشگاهی SHERPA زیرمجموعه «مدیریت مشارکت‌های یادگیری و فعال‌سازی دانش» در CIUSSS مرکز-غرب جزیره مونترال هستند.

CERDA از تلاش‌های هماهنگ در شبکه بهداشت و خدمات اجتماعی برای حمایت از اسکان پناهندگان و متقاضیان پناهندگی در کبک پشتیبانی می‌کند. بخشی از مأموریت این مرکز، حمایت از ۱۱ مرکز CISSS و CIUSSS است که از سوی وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی (MSSS) مأمور انجام ارزیابی‌های سلامت جسمی و رفاه برای پناهندگان تازه‌وارد شده‌اند. همچنین این مرکز به MSSS مشاوره می‌دهد و در ترویج تخصص کبک در سطح استانی، ملی و بین‌المللی نقش دارد.

برای اطلاعات بیشتر:
https://cerda.info/

مؤسسه دانشگاهی SHERPA فعالیت‌های پژوهشی، ارزیابی و انتقال دانش را برای حمایت از توسعه دانش و بهترین شیوه‌های مداخله در خط مقدم، در بستر چندقومیتی انجام می‌دهد. جایگاه این مؤسسه به‌عنوان یک نهاد دانشگاهی تخصصی در حوزه مهاجرت و مداخله بین‌فرهنگی، آن را به یکی از بازیگران کلیدی در شبکه بهداشت و خدمات اجتماعی کبک تبدیل کرده است.

برای اطلاعات بیشتر:
https://sherpa-recherche.com/fr/

درباره «Info bien-être»

در چارچوب برنامه اقدام بین‌وزارتی سلامت روان ۲۰۲۲–۲۰۲۶، وزارت مهاجرت، فرانسوی‌سازی و ادغام (MIFI) و وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی، مرکز تخصصی سلامت و وضعیت جسمانی پناهندگان و متقاضیان پناهندگی (CERDA) و مؤسسه دانشگاهی SHERPA را مأمور کردند تا مجموعه‌ای از ابزارهای اطلاع‌رسانی در حوزه سلامت روان برای مهاجران و پناهندگان تهیه کنند.

«Info bien-être» با هدف حمایت از سلامت و رفاه افرادی طراحی شده است که به‌تازگی وارد کبک شده‌اند یا در آستانه ورود هستند. این مجموعه تلاش می‌کند مهاجران و پناهندگان را نسبت به چالش‌هایی که ممکن است در طول فرایند مهاجرت با آن روبه‌رو شوند—از جمله چالش‌های مرتبط با سلامت روان—آگاه سازد. همچنین «Info bien-être» به‌عنوان یک منبع مرجع و ابزار حمایتی برای مشاوران و متخصصان حوزه‌های مختلف که با مهاجران و پناهندگان کار می‌کنند، در نظر گرفته شده است.

این مجموعه بر پایه مرور متون علمی و با همکاری متخصصان، مشاوران و افرادی از پیشینه‌های گوناگون که خود به‌تازگی وارد کبک شده‌اند، تدوین شده است.

در صورت داشتن هرگونه پرسش درباره «Info Info bien-être»، می‌توانید از طریق این ایمیل با تیم ما تماس بگیرید:
cerda.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

کتاب‌نامه

فهرست کامل منابع مورد استفاده در «Info bien-être» در نشانی زیر در دسترس است:
https://infobienetre.ca/wp-content/uploads/2026/03/Bibliographie.pdf

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

اعتبارات

به ترتیب حروف الفبا

تیم پروژه

Mehdi Azri (professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances), Laura Bourjolly (chargée de projet), Fèmy Fagla (professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances), Alexi Vicken Kayayan Alvarado (professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances), Odile Lanctôt-David (professionnelle de recherche et de mobilisation des connaissances), Jean-Charles St-Louis (chargé de projet), Mélanie M. Gagnon (cheffe de services en transfert de connaissances), Andréanne Guindon (cheffe d'administration de programmes)

بازبینی به زبان فرانسه

Si Poirier

ترجمه

Ronak Karami

طراحی گرافیک

Julie Brière (https://www.behance.net/JBBOX) Marie-Anne C. Duplessis (ouiflo créatives https://www.ouiflo.ca/)

طراحی وب و انیمیشن‌ها

Myriam-Zaa Normandin ([ZAA.CC] Design web http://www.zaa.cc)

حقوق بازنشر

بازتولید جزئی یا کامل محتوای این وب‌سایت برای مقاصد شخصی و غیرتجاری، با ذکر منبع، مجاز است. خواهشمند است در این صورت، منبع به شکل زیر ذکر شود:

Azri, M., Bourjolly, L., Fagla, F., Kayayan Alvarado, A. V., Lanctôt-David, O., St-Louis, J-C., Gagnon, M.M. et Guindon, A. (2026). Info bien-être. Institut universitaire SHERPA et Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. https://infobienetre.ca/

قدردانی

مایلیم از اعضای کمیته مشورتی که در مراحل مختلف این پروژه همکاری داشتند، صمیمانه قدردانی کنیم (به ترتیب حروف الفبا):

- Ricardo Barahona
- Jordane Beaudet (Université Laval)
- Audrey Bergeron (CIUSSS de l'Estrie-CHUS)
- Eric Gustave Bizimana
- Natacha Bherer (Comité régional d'éducation pour le développement international de Lanaudière)
- Marie-Jeanne Blain (Université de Montréal, Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions)
- Ninon Capon
- Joyvin Dias
- Benjamin Gallais (Cégep de Jonquière)
- Marie-Thérèse Garruto (HEC Montréal)
- Maria Cristina Gonzalez (Université de Montréal)
- Alexandra Hejazi
- Francis Komedza (Solidarité ethnique régionale de la Yamaska)
- Véronique Lussier (CISSS des Laurentides)
- Myriane Marie-Louise (CIUSSS-Capitale-Nationale)
- Florie Merveille Ngassam Seuwa
- Clothilde Parent-Chartier (Université d'Ottawa)
- Stephan Reichhold (Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes)
- Myriam Richard (Université du Québec à Trois-Rivières)
- Élisabeth Robichaud (La Mosaïque interculturelle)
- Abelardo Salita (Association de proches des personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie)
- Alexandra Sanchez (CIUSSS de la Capitale=Nationale)
- Nadia Susel (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal)
- Simon Turcotte (Université du Québec à Trois-Rivières)
- Naïma Warit (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)
- Sanja Stipancevic (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

قدردانی

همچنین از افراد زیر برای مشارکت در مرحله نهایی بازبینی و اصلاحات پروژه سپاسگزاریم (به ترتیب حروف الفبا):

- Andréanne Boisjoli (IU SHERPA)
- Ashley Chu (CERDA/IU SHERPA)
- Samuel Duchesne (CERDA/IU SHERPA)
- Anaïs El Amraoui (IU SHERPA)
- Jonathan Ferrero (Émersion | Service-conseil en emploi)
- Maria Christina Gonzalez (Université de Montréal)
- Maritza Guillen (MIFI)
- Alexia Hammal (MIFI)
- Eurêka Kapambu
- Solange Valérie Kouamo (ABL Immigration)
- Reine Victoire Kamyap (MIFI)
- Emma Le Lain (CERDA)
- Sandra Nadeau (MIFI)
- Robbie Paul (L'Orienthèque)
- Irina Alexandra Sanchez (CISSS de la Montérégie-Centre)
- Fanica Velciu (Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrants)

قدردانی ویژه از Virginie Lubino به‌خاطر نقش چشمگیر او در مراحل اولیه شکل‌گیری این پروژه در دوران فعالیتش در CERDA.
همچنین مایلیم از مشارکت‌های MSSS و MIFI قدردانی کرده و از افراد زیر به‌خاطر راهنمایی‌ها و بازبینی‌های دقیقشان تشکر کنیم:

- Ilhem Bouzida (MIFI)
- Geneviève Lessard (MSSS)
- Émilie Mogno (MSSS)
- Halima Mostefaoui (MIFI)
- Hamida Mukarurangwa (MIFI)
- Wanda Trevil (MSSS)

در پایان، از MIFI و MSSS برای حمایت مالی از توسعه این پروژه سپاسگزاریم.

Avec la participation financière de :

Québec

مخفف‌ها

ARH Agent·e de relations humaines
کارشناس روابط انسانی؛ متخصص در حوزه خدمات اجتماعی و حمایتی

CAQ Certificat d'acceptation du Québec
گواهی پذیرش کبک؛ مجوزی برای تحصیل یا اقامت موقت در کبک

CSQ Certificat de sélection du Québec
گواهی انتخاب کبک؛ مدرکی که نشان می‌دهد فرد برای مهاجرت به کبک انتخاب شده است

CLSC Centre local de services communautaires
مرکز خدمات اجتماعی و بهداشتی محلی

DPJ Directeur de la protection de la jeunesse
مدیر حمایت از کودکان و نوجوانان؛ مسئول حفاظت از کودکان در معرض خطر

ECEEHQ Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec
ارزیابی تطبیقی مدارک تحصیلی اخذشده خارج از کبک

MIFI Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration
وزارت مهاجرت، فرانسوی‌سازی و ادغام کبک

NAS Numéro d'assurance sociale
شماره بیمه اجتماعی؛ شماره شناسایی برای کار و دسترسی به خدمات دولتی در کانادا

PFSI Programme fédéral de santé intérimaire
برنامه موقت سلامت فدرال برای برخی گروه‌های مهاجر و پناهنده

RAMQ Régie de l'assurance maladie du Québec
سازمان بیمه سلامت کبک

TET Travailleuse ou travailleur étrangèr·e temporaire
کارگران خارجی موقت

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

چگونه از Info bien-être استفاده کنیم؟

این مجموعه ابزار با هدف حمایت از سلامت و رفاه مهاجران و پناهندگان، هم پیش از ترک کشور مبدأ و هم پس از ورود، طراحی شده است.

«Info bien-être» موارد زیر را ارائه می‌دهد:

- اطلاعاتی درباره رفاه و عواملی که می‌توانند بر آن تأثیر بگذارند
- راهکارهایی برای مواجهه با چالش‌هایی که ممکن است در روند استقرار در کبک با آن روبه‌رو شوید
- منابعی برای حمایت از شما و کمک به سازگاری با محیط جدید

نسخه کامل وب	نسخه کوتاه‌شده در فرمت PDF
می‌توانید آن را از طریق کامپیوتر یا گوشی هوشمند به‌صورت آنلاین مشاهده کنید.	• می‌توانید آن را آنلاین مشاهده کنید، دانلود نمایید یا چاپ کنید. • فایل‌های PDF جداگانه برای هر بخش در دسترس است.

⚠ نکته مهم

روندهای اداری و اطلاعات تماس منابع ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند. بنابراین بررسی تاریخ آخرین به‌روزرسانی Info bien-être از اهمیت بسزایی برخوردار است. این تاریخ در انتهای وب‌سایت و در صفحات نسخه کوتاه PDF نمایش داده می‌شود. به‌روزرسانی‌ها به‌صورت منظم انجام می‌گیرند.

همچنین توجه داشته باشید که محتوای Info bien-être :

• جایگزین حمایت‌های روانی-اجتماعی یا مشاوره متخصصان سلامت روان نمی‌شود
• کامل و جامع نیست و همه موقعیت‌های خاص را پوشش نمی‌دهد.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

نشانه‌های بصری

سه شخصیت خیالی تجربیات و نکات خود را به اشتراک می‌گذارند:

مریم، پناهنده نوجوان از سوریه

ملکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال

کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا

آیکون‌های نارنجی به شما کمک می‌کنند تا اطلاعات و نکات مربوط به وضعیت مهاجرتی خود را شناسایی کنید.

- **IE** مهاجر اقتصادی
- **RF** مهاجر تحت حمایت خانوادگی
- **EE** دانشجوی بین‌المللی
- **TET** کارگر خارجی موقت
- **R** پناهنده انتخاب‌شده در خارج از کشور

اطلاعات و نکات مربوط به متقاضیان پناهندگی در https://carnetsderoute.info قابل دسترسی است.

این سه آیکون اطلاعات مهم را برجسته می‌کنند

- منابع حمایتی
- نکات کلیدی یا شگفت‌انگیز
- هشدارها برای جلوگیری از مشکلات احتمالی

هایپرلینک WWW	**کدهای QR**
هایپرلینک‌های موجود در متن، شما را به وب‌سایت‌های مفید هدایت می‌کنند.	کدهای QR و هایپرلینک‌ها در ابتدای هر بخش، شما را به وب‌سایت Info bien-être هدایت می‌کنند.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

فهرست مطالب

آماده شدن 8

پس از رسیدن به مقصد 11

ساختن شبکه‌ی حمایتی 17

مراقبت از خود 20

کار کردن 27

یادگیری و آموزش 30

زندگی در کنار هم (همزیستی اجتماعی) 34

زندگی خانوادگی 38

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

آماده شدن

اقدامات لازم پیش از مهاجرت

آمادگی پیش از مهاجرت باعث می‌شود هنگام ورود، با اعتمادبه‌نفس و کنترلِ بیشتری بر شرایط شروع کنید

تهیه‌ی فهرستی از وسایل و مدارک ضروری

حتماً مهم‌ترین مدارک خود را در کیف دستی)همراه(قرار دهید و با خود بیاورید

برای اطلاعات بیشتر، به این لینک مراجعه کنید
https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html

آگاهی از الزامات و محدودیت‌های مربوط به وضعیت‌های مهاجرتی

EE TET

وضعیت مهاجرتی شما تعیین می‌کند که آیا می‌توانید به برخی خدمات عمومی در کبک از جمله خدمات درمانی و آموزش دسترسی داشته باشید یا نه.

برای اطلاعات بیشتر، به صفحات « **مراقبت از خود** » (ص. 20) و « **یادگیری و آموزش** » (ص. 30) مراجعه کنید.

با دقت شرایط درج‌شده در مدارک خود را بخوانید و از قبل برنامه‌ریزی کنید (مانند اجازه‌ی کار، اجازه‌ی تحصیل و غیره). همواره از تغییرات احتمالی در قوانین یا روندهای مهاجرتی مطلع بمانید.

مهاجرت همراه با کودک ۶ تا ۱۶ سال: پیش از ورود به کانادا، والدینی که دارای مجوز موقت هستند باید ابتدا برای دریافت گواهی پذیرش کبک (CAQ) جهت تحصیل از دولت کبک و سپس برای اخذ اجازه تحصیل از اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) اقدام کنند.

دسترسی به اطلاعات درست

- دولت کانادا یا https://www.canada.ca/
- دولت کبک یا https://www.quebec.ca/
- خدمات پشتیبانی و همراهی برای ادغام و اسکان مهاجران یا https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes
- سازمان پشتیبان مهاجران تازه‌وارد یا EE
- این راهنمای کاربردی!

اطمینان حاصل کنید که واجد شرایط استفاده از بیمه‌های درمانی دولتی هستید

- برای اطلاعات بیشتر، به صفحات « **سازمان بیمه سلامت کبک** » « **برنامه موقت سلامت فدرال برای برخی گروه‌های مهاجر و پناهنده** » و « **طرح‌های بیمهٔ** » مراجعه کنید (ص. 23).

برقراری ارتباط با افراد در کبک پیش از ورود

- اعضای خانواده یا دوستانی که از قبل در کبک هستند
- گروه‌ها و انجمن‌های افراد هم‌وطن شما در استان
- اسپانسر شما (در صورت داشتن اسپانسر خصوصی) R

برقراری ارتباط با افرادی که در کبک می‌شناسید می‌تواند خیلی به آماده شدن شما کمک کند! من خوش‌شانس بودم: یکی از دوستان مادرم برای استقبال به فرودگاه آمد. او همچنین مرا با افراد دیگری در استان آشنا کرد و آدرس‌ها و اطلاعات مفیدی در اختیارم گذاشت.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

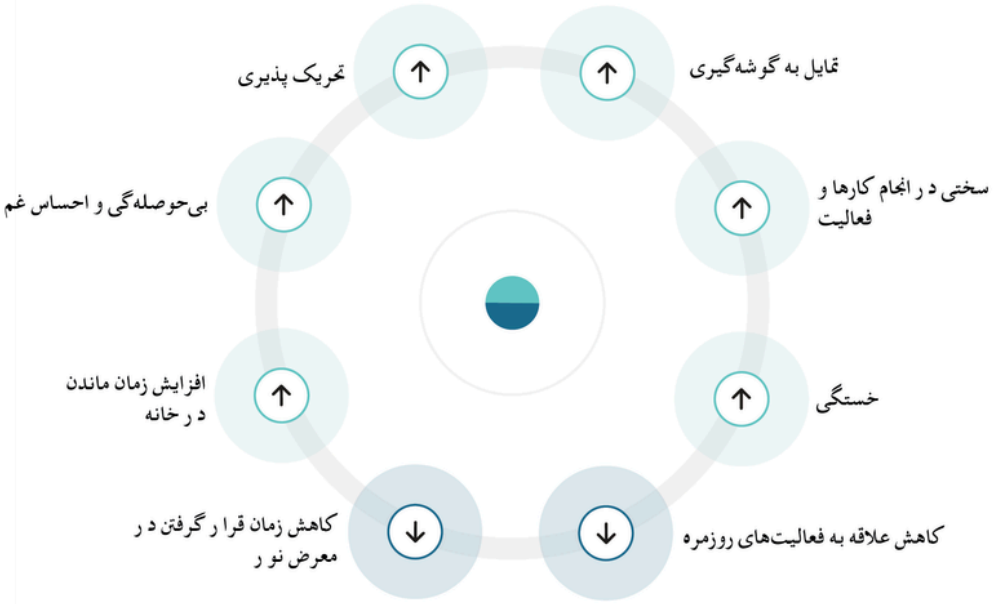
اولین زمستان شما

آشنا شدن با زمستان به شما کمک می‌کند آرامش بیشتری داشته باشید و از این فصل به‌طور کامل لذت ببرید.

زمستان در کبک معمولاً از نوامبر تا آوریل ادامه دارد.

اگر از این فصل دلواپس هستید، کاملاً طبیعی است؛ چون زمستان سردترین و تاریک‌ترین زمان سال است.

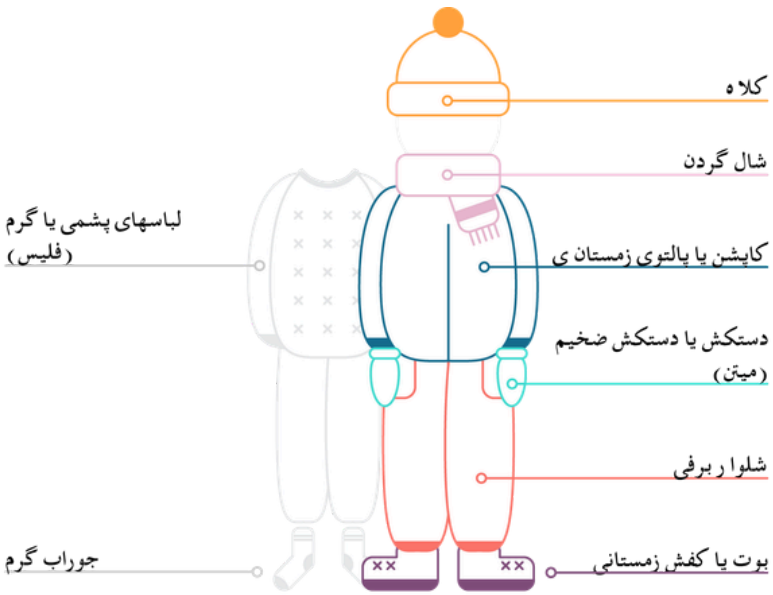
زمستان معمولاً با این موارد همراه است:



داشتن لباس مناسب

نکاتی برای صرفه‌جویی در هزینه‌ها:

- از افرادی که در کبک می‌شناسید، اسپانسر خود یا سازمان میزبانتان راهنمایی بگیرید
- به سازمان‌های اجتماعی، فروشگاه‌های دست‌دوم و مراکز مشابه سر بزنی
- از حراج‌های پایان فصل استفاده کنید



در اینجا چند نکته آورده شده تا به شما کمک کند نگرانی‌هایتان درباره‌ی زمستان کمتر شود و از این فصل لذت ببرید.

قبل از مهاجرت به کبک یک کاپشن خریده بودم، اما خیلی زود فهمیدم که برای گذراندن زمستان به اندازه‌ی کافی گرم نیست.توصیه‌ی من این است که فقط برای چند روز اول لباس همراه داشته باشید و بقیه‌ی لباس‌های زمستانی را بعد از رسیدن تهیه کنید.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

در ارتباط ماندن

برای اینکه احساس تنهایی نکنید و در کنار دیگران خوش بگذرانید، در ارتباط ماندن با عزیزانتان و دوست‌یابی بسیار مهم است.

چند پیشنهاد ساده:

- به رویدادها و جشن‌های مناسب همه‌ی سنین بروید (مثل کارناوال‌های زمستانی محلی یا کارناوال زمستانی کبک)
- از زمستان عکس و ویدیو بگیرید و برای خانواده‌تان در خارج از کشور بفرستید

اگر لازم بود، کمک بگیرید

اگر زمستان برایتان فصل سختی است، منابع و افراد حرفه‌ای وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند حال بهتری داشته باشید. در تماس گرفتن با آن‌ها تردید نکنید. **برای اطلاعات بیشتر، به صفحه‌ی درخواست کمک زمانی که شرایط سخت می‌شود مراجعه کنید** (ص. 24).

از نور طبیعی استفاده کنید

بیرون رفتن در روزهای آفتابیِ زمستان به کاهش افسردگی فصلی کمک می‌کند.

پارک‌های محلی گاهی اوقات تجهیزات فعالیت‌های زمستانی را قرض می‌دهند. نزدیک محل زندگی من می‌توانید به‌صورت رایگان تیوب قرض بگیرید تا از تپه پارک سر بخورید. بچه‌ها عاشقش هستند!

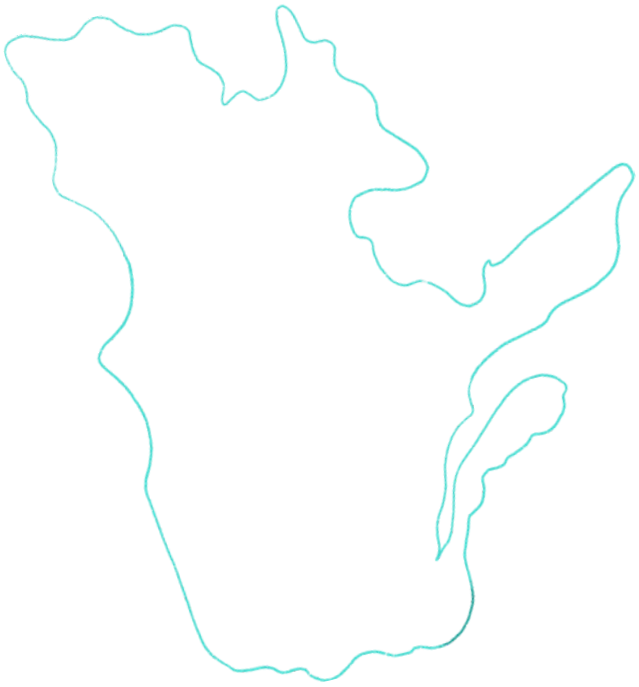
کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا

جغرافیا و تاریخ کبک

آشنا شدن با جغرافیا و تاریخ کبک به شما کمک می‌کند بدانید چه انتظاری داشته باشید و زودتر احساس کنید که اینجا خانه‌ی شماست

با مراجعه به این راهنما می‌توانید:

- با ۱۷ منطقه‌ی اداری کبک آشنا شوید.
- با انجام یک آزمون کوتاه)کوئیز(، دانسته‌های خود درباره‌ی جامعه‌ی کبک را بسنجید



© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

پس از رسیدن به مقصد

تجربه‌های نخست

آماده شدن برای روزهای اول پس از ورود، به شما کمک می‌کند راحت‌تر با شرایط جدید کنار بیایید، احساسات‌تان را بهتر مدیریت کنید و زودتر با محیط اطراف آشنا شوید.

آیا می‌دانستید؟

در کبک، زبان فرانسه تنها زبان رسمی است.

- در ۶ ماه اول، این حق را دارید که خدمات عمومی را به زبانی غیر از فرانسه دریافت کنید.
- در برخی مناطق، خدمات ترجمه و تفسیر ارائه می‌شود. مؤسسات موظف‌اند شما را آگاه کنند که مترجم رایگان و محرمانه در دسترس است.
- پس از ۶ ماه، سازمان‌های دولتی باید نیازهای شما را بررسی کرده و خدمات را به زبان فرانسه ارائه دهند؛ به‌جز در حوزه‌ی سلامت و ایمنی عمومی.
- هیچ‌کس را نمی‌توان به دلیل زبانی که صحبت می‌کند از خدمات اورژانسی یا درمانی محروم کرد.

یادداشت‌ها

سازگار شدن با یک محیط جدید

بودن در یک محیط تازه می‌تواند ناآرام‌کننده و گیج‌کننده باشد. تفاوت‌ها در رفتارها، هنجارهای اجتماعی و حتی غذاها ممکن است سازگاری را سخت‌تر از آنچه انتظار دارید کند.

تجربه‌ی فشار های روانی یا احساسی هنگام ورود به یک کشور جدید کاملاً رایج است.

برای اطلاعات بیشتر، **سازگار شدن با یک محیط جدید** (ص. 35) مراجعه کنید.

وقتی رسیدم، امیدوار بودم بلافاصله یک شغل مهندسی پیدا کنم، اما خیلی زود با واقعیت روبه‌رو شدم. کلافه و مضطرب بودم و قبوض روی هم انباشته می‌شدند. دوستانی که مدت زیادی اینجا زندگی می‌کردند به من توصیه کردند فرانسوی‌ام را تقویت کنم، رزومه‌ام را تطبیق دهم و با یک آژانس هماهنگی شغلی تماس بگیرم. توانستم شغلی خارج از رشته‌ام پیدا کنم که اولین تجربه زندگی‌ام در کبک را برایم به ارمغان آورد. متوجه شدم که داشتن ذهن باز و درخواست کمک چقدر اهمیت دارد.

کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

ادامه، اطلاعات کاربردی آورده شده تا بتوانید بدون مشکل از مرز عبور کنید.

MIFI

نهاد دولتی کبک است که مسئول امور مهاجرت، یادگیری زبان فرانسوی و کمک به ادغام مهاجران در جامعه‌ی کبک است.

R نماد مأموران MIFI پس از پیاده شدن از هواپیما به استقبال شما می‌آیند و شما را برای انجام مراحل بعدی راهنمایی می‌کنند.

YUL Aéroport International Montréal-Trudeau

1

تکمیل اظهارنامه‌ی گمرکی و مهاجرتی

- این اظهارنامه به چند زبان در دسترس است.
- گزینه‌ی ۱ : تا ۷۲ ساعت قبل از پرواز• می‌توانید با استفاده از اپلیکیشن موبایل ArriveCANدر App Store و Google Play اظهارنامه را از قبل تکمیل کنید.
- گزینه ۲: در فرودگاه کیوسک‌هایی برای تکمیل اظهارنامه وجود دارد و مأموران می‌توانند به شما کمک کنند.

2

ارائه‌ی مدارک مهاجرتی

- گذرنامه و مدارک خود ، (CSQ CAQ)، تأییدیه‌ی اجازه‌ی کار یا اجازه‌ی تحصیل را دم دست نگه دارید.
- مدارک را به مأموران خدمات مرزی ارائه دهید.

3

دریافت مدارک رسمی

- در بخش گمرک، مدارک مهاجرتی شما (مانند اجازه‌ی کار یا تحصیل) تحویل داده می‌شود.

4

تحویل بار (چمدان‌ها)

- تابلوها را بررسی کنید تا شماره‌ی نوار تحویل بار پروازتان را پیدا کنید.
- چمدان‌هایتان را بردارید و از سالم بودن آن‌ها مطمئن شوید.
- اگر چمدان‌ها گم شده یا با تأخیر رسیده‌اند، به باجه‌ی پیگیری بار مراجعه کنید (پروازهای بین‌المللی، گیت ۲۸)

5

خدمات استقبال MIFI

- این خدمات از ظهر تا نیمه‌شب ارائه می‌شود.
- برچسب‌های آبی روی زمین را دنبال کنید تا به بخش «Immigration Québec» برسید.
- اگر به فرودگاه دیگری وارد می‌شوید، این خدمات در آنجا ارائه نمی‌شود.

6

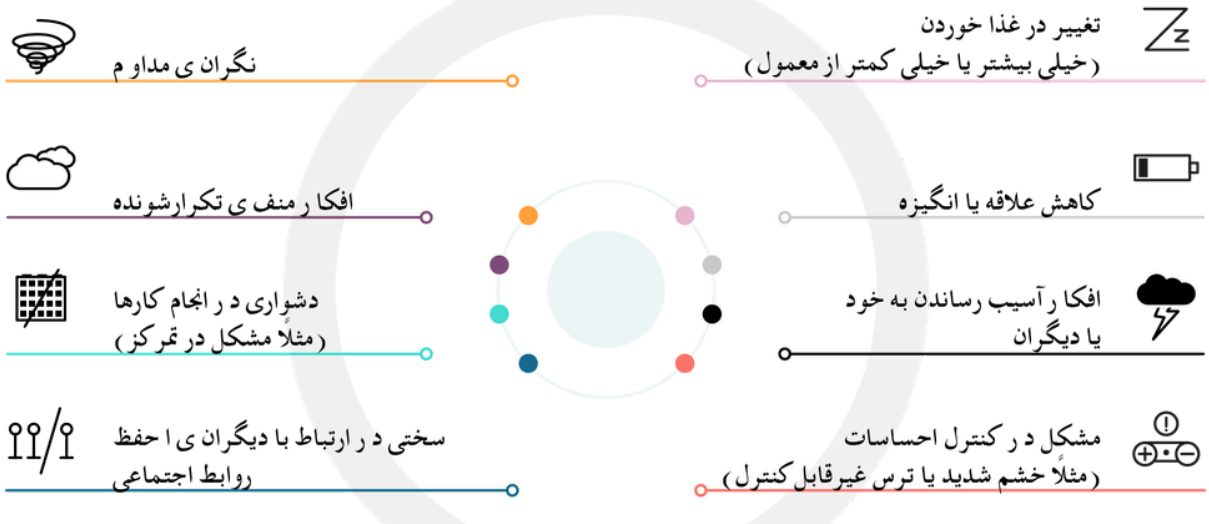
حمل‌ونقل

- گزینه‌های غیررایگان: اتوبوس، تاکسی، هم‌سفری (carpooling)، شاتل برخی هتل‌ها.
- اگر مقصد نهایی شما مونترآل نیست، قبل از حرکت بررسی کنید چگونه به مقصد برسید.
- سازمان میزبانِ مورد تأیید MIFI یا اسپانسر شما، پیش از ورود، اطلاعات لازم درباره‌ی حمل‌ونقل را در اختیارتان می‌گذارد.

R

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

نشانه‌هایی که هنگام ورود باید برای مراقبت از حالِ خود به آن‌ها توجه کنید



برای درخواست کمک صبر نکنید تا شرایط بدتر شود.
منابع رایگان و محرمانه، به‌صورت ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس هستند.

برای اطلاعات بیشتر، **به صفحه‌ی درخواست کمک زمانی که شرایط سخت می‌شود مراجعه کنید** (ص. 24).

این فهرست فقط برای راهنمایی است. نشانه‌ها ممکن است با گذشت زمان و بسته به تجربه‌های شما تغییر کنند.

با یکی از آشنایان یا متخصصان سلامت و خدمات اجتماعی صحبت کنید اگر:

- وضعیت‌تان بر زندگی روزمره اثر گذاشته است (کار، تحصیل، مسئولیت‌های خانوادگی و...).
- آنچه تجربه می‌کنید شدید است یا از بین نمی‌رود.
- درباره‌ی حالِ یکی از اطرافیان نگران هستید.

یادداشت‌ها

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

منابع در دسترس برای تازه‌واردان

استفاده از خدمات حمایتی رایگان می‌تواند روند جا افتادن و شروع زندگی در کبک را برایتان آسان‌تر کند.

از کجا شروع کنیم؟

این دو منبع می‌توانند به شما کمک کنند مراحل اولیه‌ی اسکان را شروع کنید و شما را به خدمات مناسب راهنمایی کنند.

همراهی کبک (Accompagnement Québec)	• خدمت رایگان برای مهاجران و پناهندگان • در دسترس از خارج از کشور و در تمام مناطق کبک • دسترسی به کارشناس کمک به ادغام در جامعه از طرف MIFI • ارزیابی نیازها (مانند اسکان، ارزیابی مدارک تحصیلی، اشتغال، یادگیری زبان فرانسه، امور مهاجرتی) • برنامه‌ی اقدام شخصی‌سازی‌شده • پشتیبانی ویژه از نیازهای خاص پناهندگان دارای اسپانسر R
سازمان‌های اجتماعی	• خدمات اجتماعی رایگان برای مهاجران و پناهندگان • اطلاعات برای کمک به جا افتادن در کبک (مثل SIN، RAMQ، گواهینامه‌ی رانندگی، ثبت‌نام مهدکودک، پیدا کردن مسکن) • ارجاع به منابع مناسب (مانند اشتغال، مسکن، سلامت، آموزش) • اطلاعات درباره‌ی جامعه‌ی کبک • برنامه‌های تبادل بین‌فرهنگی • https://www.quebec.ca/immigration/partenaires (فیلتر «Accueil, installation, intégration, renseignement et référence» را انتخاب کنید) R (فیلتر «Installation et accompagnement des personnes réfugiées » را انتخاب کنید)

چند نکته‌ی مهم

برای کسب اطلاعات مفید برای شروع فرآیند اسباب‌کشی و شناسایی موقعیت‌های پرخطر، لطفاً به وب‌سایت زیر مراجعه کنید:
https://infobienetre.ca/arriver/#conseils-pratiques

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

R منابع برای پناهندگان منتخب در خارج از کشور

پناهندگان با حمایت خصوصی	پناهندگان تحت حمایت دولت
اسپانسر شما با دولت کانادا یک توافق رسمی امضا می‌کند تا در سال اول اقامت در کبک از شما حمایت کند. مسئولیت‌های اسپانسر شامل موارد زیر است پیدا کردن و پرداخت هزینه‌ی محل سکونت مناسب.	وزارت مهاجرت، فرانسوی‌سازی و ادغام اجتماعی کبک (MIFI) یک سازمان میزبان را تعیین کرده است تا در شهر مقصد به استقبال شما بیاید و خدمات لازم را ارائه دهد. این خدمات شامل موارد زیر است: اسکان موقت در بدو ورود

ارزیابی سلامت و تندرستی جسمی

سازمان میزبان یا اسپانسر شما مسئول گرفتن وقت این ارزیابی است.

نکات مهم:

- این ارزیابی توصیه می‌شود، اما کاملاً داوطلبانه است.
- به شما کمک می‌کند درک بهتری از وضعیت سلامت خود و خانواده‌تان داشته باشید.
- در صورت نیاز، امکان ارجاع به پزشک متخصص را فراهم می‌کند.

این ارزیابی در دو نوبت انجام می‌شود:

EE منابع برای دانشجویان بین‌المللی

خدمات ارائه‌شده توسط مؤسسات آموزشی

- فعالیت‌های آشنایی. می‌شوند و فرصتی برای آشنایی با دانشجویان دیگر و اعضای هیئت آموزشی رشته‌ی شما هستند.این فعالیت‌ها معمولاً شامل بازدید از محوطه‌ی دانشگاه و اطلاعات درباره‌ی خدمات در دسترس می‌شوند.
- فعالیت‌های ادغام و اجتماعی. برخی کالج های پیش‌دانشگاهی (CEGEP) و دانشگاه‌ها فعالیت‌های اجتماعی برگزار می‌کنند تا دانشجویان بتوانند با دانشجویان کبکی و بین‌المللی آشنا شوند و درباره‌ی جامعه‌ی کبک بیشتر یاد بگیرند.
- مشاوره‌ی امور مهاجرتی (مانند اجازه‌ی تحصیل، بیمه‌ی درمانی و...)
- اطلاعات درباره‌ی بورسیه‌ها برای دانشجویان بین‌المللی

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

شبکه‌ی کمک به کارگران مهاجر کشاورزی کبک (RATTMAQ)	• خدمات ویژه برای کارگران خارجی موقت در بخش کشاورزی و صنایع غذایی • استقبال در فرودگاه، راهنمایی، و حمایت در حوزه‌ی سلامت روان و حقوقی • پشتیبانی تلفنی و گفت‌وگوی آنلاین • واتساپ (WhatsApp): ۵۱۴۴۱۵۸۰۷۷ • مونترژی، مونترآل و لاوال (Montérégie, Montréal et Laval): 1 514 415-8077 • کبک و شُدیِر–اپالاش (Québec et Chaudière-Appalaches) : 1 581 849-7941 • ساگنه–لاک-سن-ژان (Saguenay-Lac-Saint-Jean) : 1 581 574-8174 • https://rattmaq.org
Info TET Québec	• اطلاعات ویژه برای کارگران خارجی موقت • زبان‌ها: فرانسوی، انگلیسی و اسپانیایی • تلفن (phone): 1 888 454-3998 • واتساپ (WhatsApp): 438 543-5062, 438 378-5152 • وب‌سایت: https://www.infotetquebec.com • راهنمای قابل دانلود به زبان‌های: فرانسوی / انگلیسی فرانسوی / اسپانیایی فرانسوی / تاگالوگ https://www.infotetquebec.com/guide/

یادداشت‌ها

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

ساختن شبکه‌ی حمایتی

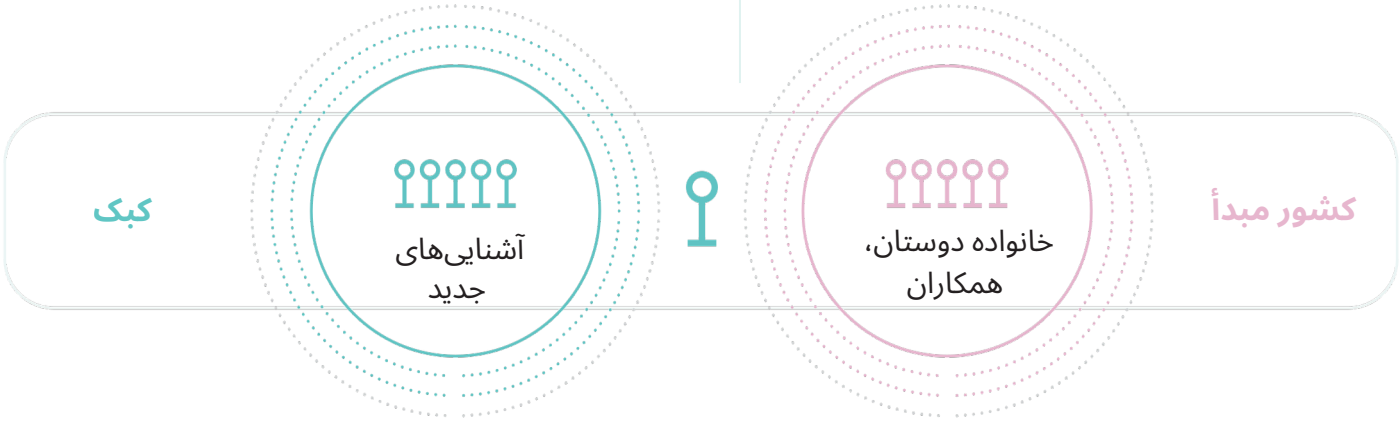
شبکه‌های حمایتی

حفظ ارتباط‌های فعلی و ایجاد ارتباط‌های جدید در کبک، نقش مهمی در این دارد که احساس حمایت شدن و تعلق خاطر داشته باشید.

احساس فاصله عاطفی از دیگران

مهاجرت به یک کشور جدید یعنی دور شدن از خانواده و دوستان و از هر آنچه برایتان آشنا بوده است.

علاوه بر این، ساختن رابطه‌های تازه زمان‌بر است. زبان، فرهنگ و حتی فاصله‌های جغرافیایی هم می‌توانند ارتباط گرفتن با دیگران را دشوارتر کنند.



به همین دلیل، طبیعی است که احساس دوری از شبکه‌ی حمایتی کشور مبدأ و احساس تنهایی در میان اطرافیان جدید داشته باشید.

چند نکته برای حفظ ارتباط با شبکه‌ی حمایتی‌تان و ایجاد یک شبکه‌ی محکم در کبک:

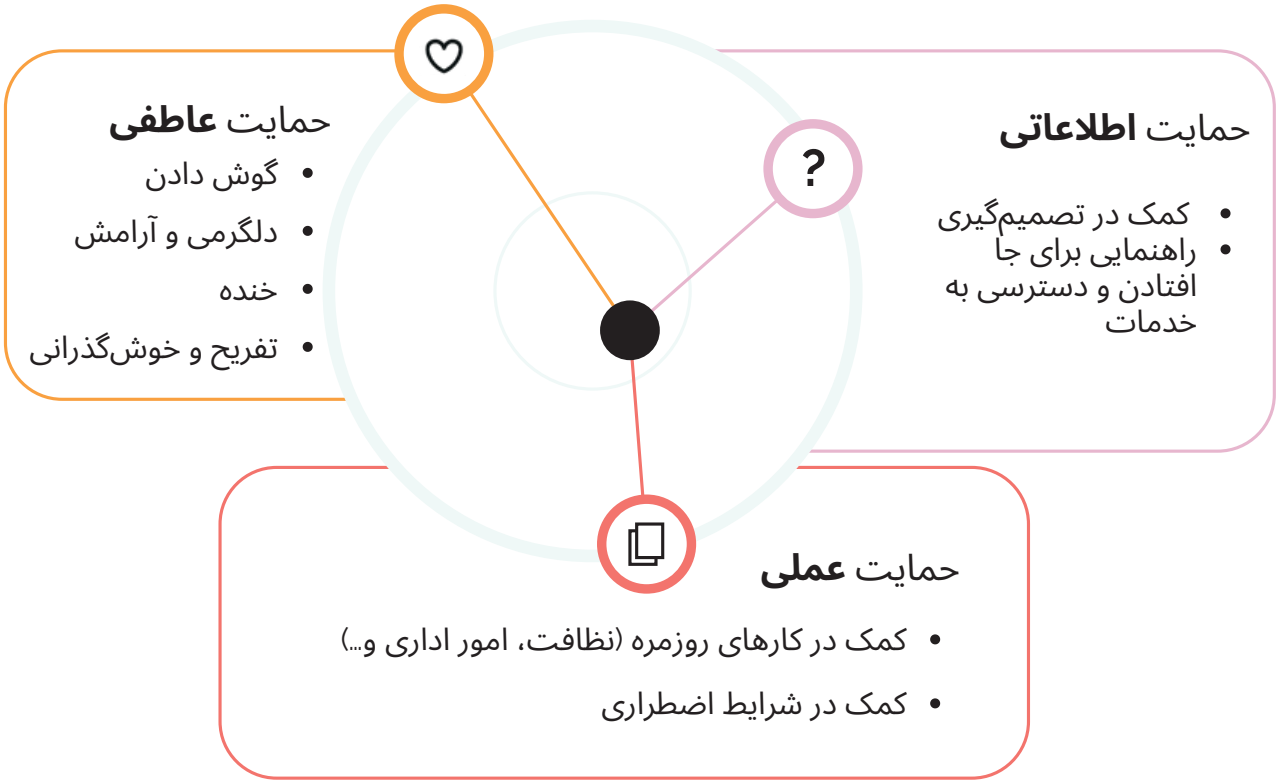
حفظ ارتباط منظم، چه از راه دور و چه

در کبک. تعاملات اجتماعی منظم، حتی در کوتاه‌مدت، به بهزیستی شما کمک می‌کنند.
به‌طور منظم با عزیزانتان در تماس باشید (پیام، عکس، تماس تصویری).
زمان بیشتری را با افرادی که در کبک هستند بگذرانید (اعضای خانواده، دوستان، همسایه‌ها، آشنایان و...).
به یاد داشته باشید که ارتباط‌های اجتماعی منظم، حتی کوتاه‌مدت، به حالِ خوب شما کمک می‌کنند.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

گوناگون کردن منابع حمایتی

تعداد افراد شبکه‌ی حمایتی مهم نیست؛ آنچه اهمیت دارد تنوع ارتباط‌ها و نوع حمایت‌هاست.
می‌توانید از خانواده، دوستان، همکاران، آشنایان یا افراد جدیدی که ملاقات می‌کنید حمایت بگیرید.



درخواست کمک خارج از شبکه‌ی حمایتی شخصی

گاهی دردِ دل کردن با اطرافیان آسان نیست.
در چنین زمان‌هایی، صحبت با کسی که شرایط شما را درک می‌کند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

برای اطلاعات بیشتر، به صفحه‌ی «**منابع حمایت و کمک‌های سلامت روان**» (ص. 24) مراجعه کنید.

با جامعهٔ خود دوباره ارتباط برقرار کرده و به کاوش در تنوع بپردازید

- به شبکه‌هایی از افراد با پیشینه، علایق یا باورهای دینی یا معنوی مشترک بپیوندید.
- شبکه‌های دیگر را هم امتحان کنید و فعالیت‌ها و تجربه‌های جدید را کشف کنید.

اگر دچار سوءتفاهم یا مشکل در ارتباط شدید، خودتان را منزوی نکنید!
درباره‌اش صحبت کنید و سؤال بپرسید.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

فعالیت‌های معنادار

انجام فعالیت‌هایی که حالتان را خوب می‌کند، راهی عالی برای ایجاد ارتباط با دیگران و رشد و شکوفایی در کبک است.

در ادامه، چند پیشنهاد برای پیدا کردن فعالیت‌های لذت‌بخش و رضایت‌بخش در کبک آمده است:

آیا می‌دانستید؟

فعالیت داوطلبانه یعنی اختصاص دادن زمان، انرژی و مهارت‌های خود برای کمک به جامعه، به‌صورت داوطلبانه و بدون دریافت دستمزد. این نوع فعالیت می‌تواند به شما کمک کند با بازار کار محلی آشنا شوید و دایره‌های ارتباطی بسازید.

به انجمن‌ها و گروه‌های مرتبط با جوامعی که به آن‌ها تعلق دارید بپیوندید. برای پیدا

به انجمن‌ها و گروه‌های مرتبط با جوامعی که به آن‌ها تعلق دارید بپیوندید. برای پیدا کردن این نوع انجمن‌ها، می‌توانید در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

در زندگی دانشجویی مؤسسهٔ آموزشی خود مشارکت کنید.

EE

با فعالیت‌های ارائه‌شده آشنا شوید، از جمله فعالیت‌هایی که برای دانشجویان بین‌المللی در نظر گرفته شده‌اند (مثلاً اتحادیه دانشجویی، باشگاه ورزشی، گروه مطالعاتی یا حمایتی).

اعضای انجمن دانشجویان آفریقایی در دانشگاه ما، هنگام ورودم، توصیه‌های ارزشمندی به من دادند. این فضای حمایت و تبادل نظر برای من ضروری بود. احساس احاطه شدن توسط دیگران همچنین به من کمک کرد تا در طول تحصیل در کبک، ارتباط قوی با فرهنگم را حفظ کنم. من اکیداً پیوستن به این نوع گروه را توصیه می‌کنم!

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال

در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت کنید. بررسی کنید چه امکانات و

- فعالیت‌های ورزشی و تفریحی در دسترس است (استخر، زمین ورزشی، کلاس‌های هنری و...). بسیاری از شهرداری‌ها و مراکز اجتماعی دسترسی رایگان یا کم‌هزینه ارائه می‌دهند.
- پارک‌های شهری نزدیک محل زندگی‌تان را کشف کنید. معمولاً می‌توانید در آن‌ها پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا ورزش‌های گروهی انجام دهید.
- درباره‌ی فعالیت‌هایی که در پارک‌های منطقه‌ای و ملی کبک وجود دارد اطلاعات بگیرید (پیاده‌روی در طبیعت، ورزش‌های آبی و...). EE
- از فعالیت‌هایی که مؤسسه‌ی آموزشی شما ارائه می‌دهد استفاده کنید.

چیزی که در ماه‌های اول خیلی به من کمک کرد، پیوستن به یک گروه جوانان در کلیسای آشوری بود. این فعالیت‌ها باعث شد با دوستان جدیدی آشنا شوم که به زبان من صحبت می‌کردند و جایی به من دادند که بتوانم خودم باشم. در مدرسه هم به یک باشگاه هنری پیوستم. دارم یاد می‌گیرم احساساتم را از طریق هنر بیان کنم؛ این موضوع خیلی به من کمک کرده است!

مریم، پناهنده‌ی نوجوان از سوریه

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

مراقبت از خود

خدمات سلامت و درمان

اگر دربارهٔ منابع موجود و بیمه اطلاعات پایه‌ای داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید به خدمات و مراقبت‌های درمانی دسترسی پیدا کنید.

کمک فوری در شرایط اضطراری

خدمات اضطراری — ۹۱۱	• برای همهٔ موارد اضطراری (پلیس، آمبولانس، آتش‌نشانی و ...) • شبانه‌روزی (۲۴ ساعته، ۷ روز هفته) • شماره: ۹۱۱ • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
پیدا کردن بیمارستان	• شبانه‌روزی • اطلاعات تماسِ بیمارستان‌های کبک https://www.indexsante.ca/hopitaux/

⚠ مهم

برای افرادی که در کبک هستند و خدمات را از مراکز دولتی (مثل بیمارستان، CLSC و ...) دریافت می‌کنند، در صورت داشتن شرایط زیر «اضافه‌هزینهٔ ۲۰٪» اعمال می‌شود:

- تحت پوشش RAMQ نیستند
- و تبعهٔ کشور دیگری هستند

برای اطلاعات بیشتر، بخش «**طرح‌های بیمهٔ خصوصی**» (ص. 23) را ببینید.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

CLSC Santé	• گرفتن نوبت آنلاین برای خدمات رایگان (با RAMQ) یا خدمات پولی (واکسیناسیون، آزمایش، غربالگری، پیشگیری از بارداری و ...) https://portal3.clicsante.ca/
Bonjour-Santé	• گرفتن نوبت آنلاین برای ویزیت‌های رایگان (با RAMQ) https://bonjour-sante.ca/uno/clinique
پیدا کردن نوبت پزشکی برای همان روز یا روز بعد	• یک موتور جست‌وجو برای پیدا کردن نوبت پزشکیِ رایگان (با RAMQ) یا پولی • مناسبِ کسانی که پزشک خانواده ندارند یا پزشک خانواده‌شان در دسترس نیست https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/
مؤسسهٔ آموزشی	بررسی کنید آیا مؤسسهٔ آموزشیِ شما به دانشجویان خدمات درمانی و حمایتی ارائه می‌دهد یا نه. EE

EE TET

مهم

افرادی که واجد شرایط هستند و در RAMQ ثبت‌نام کرده‌اند، خدمات و مراقبت‌های تحت پوشش را رایگان دریافت می‌کنند.

اگر بیمهٔ خصوصی دارید، ممکن است بعضی متخصصان خدماتِ تحت پوشش را به شما ارائه دهند.
برای اطلاعات بیشتر، بخش «**طرح‌های بیمهٔ خصوصی**» (ص. 23) را ببینید.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

راهنمایی برای پیدا کردن منابع درست

Info-santé ۸۱۱	• مشاورهٔ سلامت و ارجاع به خدمات مناسب • شبانه‌روزی • رایگان • شماره: ۸۱۱، گزینهٔ ۱
خط ۸۱۱ ویژهٔ کودکان و نوجوانان	• مشاورهٔ سلامت و ارجاع برای کودکان و نوجوانان ۰ تا ۱۷ سال • رایگان • شماره: ۸۱۱، گزینهٔ ۱، سپس گزینهٔ ۲

سازمان بیمهٔ درمانی کبک (RAMQ)

افرادی که واجد شرایط هستند و در RAMQ ثبت‌نام کرده‌اند، به خدمات درمانیِ تحت پوشش به‌صورت رایگان دسترسی دارند و داروهای نسخه‌ای را هم با هزینهٔ کمتر تهیه می‌کنند.

R RF IE — شما واجد شرایط پوشش RAMQ هستید

EE TET — اگر کشور شما با کبک توافق‌نامهٔ تأمین اجتماعی داشته باشد، می‌توانید هنگام ورود در RAMQ ثبت‌نام کنید. این موضوع دربارهٔ اعضای خانوادهٔ همراه شما هم صدق می‌کند.

برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ بیمهٔ درمانی و بیمهٔ داروهای نسخه‌ایِ دولتیِ کبک، وب‌سایت RAMQ را ببینید:
https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie

⚠ مهم

بعد از ثبت‌نام برای بیمهٔ درمانیِ دولتی، شروع پوشش معمولاً با یک دورهٔ انتظار (تا ۳ ماه) همراه است.
در طول این دورهٔ انتظار:

- RAMQ معمولاً هزینهٔ خدمات درمانی را به شما بازپرداخت نمی‌کند، مگر در بعضی موارد استثنایی (بارداری، زایمان، تجاوز جنسی و ...).
- شدیداً توصیه می‌شود بیمهٔ خصوصی تهیه کنید.

برای اطلاعات بیشتر، وب‌سایت RAMQ را ببینید:
https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux

TET — اگر «مجوز کار بسته/محدود» دارید، بررسی کنید آیا کارفرمای شما مسئول پرداخت بیمهٔ خصوصیِ شامل خدمات اورژانسی هست یا نه.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

برنامهٔ فدرال سلامتِ موقت (PFSI)

R

وقتی وارد کبک می‌شوید، به‌طور خودکار تحت پوشش PFSI قرار می‌گیرید.

این پوشش شامل موارد زیر می‌شود:

- تا زمانی که کارت بیمهٔ RAMQ را دریافت کنید (دورهٔ انتظار)
- برخی خدمات تکمیلی (روان‌شناس، فیزیوتراپیست، دندان‌پزشک، اپتومتریست و ...) در سالِ اولِ حضور شما در کبک

بسیاری از CLSCها و بعضی کلینیک‌ها PFSI را می‌پذیرند. برای پیدا کردن مراکزی که خدماتِ تحت پوشش PFSI ارائه می‌دهند، از ابزار جست‌وجوی ارائه‌دهندگان استفاده کنید:
https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs

بیمارستان‌ها موظف‌اند برای افرادی که جانشان یا سلامت جسمی‌شان در خطر است، مراقبت‌های ضروری را ارائه کنند.

طرح‌های بیمهٔ خصوصی

EE TET

اگر تحت پوشش RAMQ نیستید، بیمهٔ خصوصی می‌تواند بخشی از هزینهٔ خدمات سلامت، خدمات اجتماعی و داروهای نسخه‌ای را پوشش دهد.

حتماً دقیق بررسی کنید بیمهٔ خصوصیِ شما چه چیزهایی را پوشش می‌دهد و چه مقدار از هزینه‌ها را بازپرداخت می‌کند. اگر لازم بود، می‌توانید بیمه‌ای با پوشش بیشتر تهیه کنید.

EE

بیمهٔ درمان و بستری برای دانشجویان بین‌المللی اجباری است. اگر واجد شرایط RAMQ نیستید، معمولاً بعد از ورود به کبک ۵ تا ۳۰ روز فرصت دارید بیمهٔ خصوصی تهیه کنید.
بیشتر مؤسسه‌های آموزشی در کبک از شما می‌خواهند تحت پوشش طرح خصوصیِ خودشان باشید. این بیمه معمولاً هزینه‌های پایهٔ پزشکی و بیمارستانی را پوشش می‌دهد.

برای اطلاعات بیشتر، وب‌سایت دولت کبک را ببینید:
https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410

کمک گرفتن وقتی شرایط سخت می‌شود

(مقدمه) توجه به سلامت روان و دانستنِ اینکه از کجا می‌توانید حمایت بگیرید، کمک می‌کند نیازهای خودتان را بهتر بشناسید.

چطور بفهمیم به کمک نیاز داریم

از ابزار «حالت چطوره؟» (Comment ça va?) استفاده کنید تا:

- * بهتر بفهمید سلامت روان چگونه روی فکرها، بدن، رفتارها و احساسات شما اثر می‌گذارد
- * فکر کنید و راه‌هایی را پیدا کنید که حالتان بهتر شود

در وب‌سایت راهنما ببینید: https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

با چه کسی صحبت کنیم یا از چه کسی کمک بگیریم

اگر حالتان خوب نیست، تنها با آن روبه‌رو نشوید. کمک خواستن نشانهٔ ضعف نیست؛ اینکه بتوانید وضعیتتان را تشخیص بدهید و درباره‌اش حرف بزنید، یک نقطهٔ قوت است.

گاهی این حمایت‌ها کافی نیست. ممکن است ترجیح بدهید با کسی که نمی‌شناسید صحبت کنید؛ در این صورت می‌توانید کمکِ تخصصی بگیرید.

می‌توانید با افراد مورد اعتماد خود شروع کنید:

- * خانواده، دوستان، همکاران
- * گروه‌های حمایتی
- * افرادِ جامعهٔ مذهبی یا معنویِ خودتان (امام، کشیش، رهبر مذهبی، پاستور و ...)

منابع کمک و حمایت برای سلامت روان

اگر در شرایط اضطراری به کمک فوری نیاز دارید

Suicide.ca	• حمایت از طرفِ مشاوری که برای گفت‌وگوی حرفه‌ای و امن دربارهٔ خودکشی آموزش دیده است • به زبان‌های فرانسه و انگلیسی • شبانه‌روزی (۲۴ ساعته، ۷ روز هفته) • تلفن: 1-866-277-3555 (داخل کبک)، 988 (خارج از کبک) • پیامک: 535353 • چت • https://suicide.ca/
خدمات اضطراری — ۹۱۱	• برای دریافت کمک فوری در شرایط اضطراری (پلیس، آمبولانس و ...) • شبانه‌روزی • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
پیدا کردن بیمارستان	• شبانه‌روزی • https://www.indexsante.ca/hopitaux/
پیدا کردن مرکز بحران	• خدمات مداخله در بحران • شبانه‌روزی • https://resicq.ca/#trouver

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

اگر برای پیدا کردن منابع درست کمک می‌خواهید

Info-social ۸۱۱—	• مشاوره دربارهٔ خدمات اجتماعی و ارجاع به منابع مناسب • شبانه‌روزی • رایگان • شماره: ۸۱۱، گزینهٔ ۲

آیا می‌دانستید؟

سازمان‌های میزبان می‌توانند کمک کنند سیستم درمانیِ کبک را بهتر بشناسید و مسیر درست را پیدا کنید. برای تماس با نزدیک‌ترین سازمان به شما، تردید نکنید.

همراهیِ روان‌شناختی و اجتماعی (پیگیریِ روانی‌اجتماعی)

پیدا کردن بخش پذیرش/ ارزیابیِ روانی‌اجتماعی در CLSC	• خدمات برای افرادِ تحت پوشش RAMQ (کارشناس روابط انسانی، مددکار اجتماعی و ...) • بعضی CLSCها PFSI را می‌پذیرند • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/
خدمات خصوصی	• خدمات پولی (مددکار اجتماعی، سکسولوژیست، روان‌درمانگر، روان‌شناس و ...) • ممکن است بیمهٔ خصوصیِ محل کارتان بخشی از خدمات و هزینه‌ها را پوشش بدهد. • بعضی خدمات خصوصی تحت پوشش PFSI هستند. حتماً مطمئن شوید آن متخصص این پوشش را قبول می‌کند. یادتان باشد معمولاً اول به معرفی‌نامهٔ پزشک نیاز دارید. • بعضی متخصصان برای کسانی که بیمهٔ خصوصی ندارند، بر اساس درآمد «هزینهٔ پلکانی» در نظر می‌گیرند. • https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide • https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel
مؤسسهٔ آموزشی	بررسی کنید آیا مؤسسهٔ آموزشیِ شما خدمات سلامت روان ارائه می‌دهد یا نه.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

آیا می‌دانستید؟

R

وقتی وارد می‌شوید، حق دارید یک ارزیابیِ سلامت جسمی و بهزیستی انجام دهید. این خدمت می‌تواند کمک کند به مراقبت‌ها و خدماتی که نیاز دارید دسترسی پیدا کنید. سازمان میزبانِ مورد تأییدِ MIFI یا اسپانسر شما می‌تواند برای گرفتن نوبت از تیم سلامتِ پناهندگانِ منطقهٔ شما کمک کند.

ویزیت پزشکی

پزشکان خانواده می‌توانند:

- تشخیص بدهند و دارو تجویز کنند.
- اگر لازم باشد، شما را به متخصص ارجاع بدهند (مثل روان‌پزشک، روان‌شناس و ...).

برای منابعی که کمک می‌کنند به این خدمت دسترسی پیدا کنید، بخش «گرفتن وقت برای خدمات غیراضطراری»(ص. 21) را ببینید.

خدمات برای نوجوانان و جوانان

Aire ouverte	• خدمات رایگان سلامت و بهزیستی برای نوجوانان و جوانان ۱۲ تا ۲۵ سال، بدون توجه به وضعیت مهاجرتی • https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte
مدرسه	مدرسه‌ها هم برای کودکان حمایت‌هایی ارائه می‌دهند. برای اطلاعات بیشتر از کارکنان مدرسه بپرسید.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

کار کردن

بازار کار

بعضی راهکارها می‌توانند به تازه‌واردها کمک کنند با چالش‌های ورود به بازار کار روبه‌رو شوند

رایج‌ترین چالش‌ها می‌تواند شامل این موارد باشد:

- دشواری در به‌رسمیت شناخته شدنِ مدرک‌ها، صلاحیت‌ها و مهارت‌هایی که خارج از کشور گرفته‌اید
- نداشتن سابقهٔ کار در کانادا یا کبک
- برآورده کردنِ الزاماتِ نهادهای حرفه‌ای/نظام‌های صنفی (مهندسان، پزشکان، پرستاران و ...)
- روبه‌رو شدن با مانع زبانی
- تجربهٔ پیش‌داوری یا تبعیض در روند استخدام
- مدت اعتبارِ مجوز کار شما و تمدیدِ مجوزتان — TET

این موضوع می‌تواند پیامدهای مختلفی داشته باشد، مثل بیکاری، پایین آمدن سطح مهارت/اشتغال در شغل‌های پایین‌تر از تخصص، و ناامنی شغلی

این شرایط می‌تواند:

- برنامه‌ریزی بلندمدت را دشوار کند (پس‌انداز، برنامه‌ریزی برای خانواده و ...)
- عدم‌قطعیت و استرس را بیشتر کند
- اعتمادبه‌نفس را کاهش دهد
- بر روابط شخصی اثر بگذارد

منابع و خدماتِ ادغام و ورود به بازار کار

در بدو ورود، این دو منبع می‌توانند به شما کمک کنند شروع کنید و شما را به خدمات مناسب راهنمایی کنند

بعضی CEGEPها و دانشگاه‌ها می‌توانند به دانشجویان و فارغ‌التحصیلان‌شان برای پیدا کردن کار کمک کنند یا به آن‌ها مشاورهٔ شغلی بدهند. — EE

(همراهی/پشتیبانی کبک)

- خدمات عمومیِ رایگان و شخصی‌سازی‌شده برای مهاجران و پناهندگان
- قابل دسترسی از خارج از کشور و در سراسر کبک
- دسترسی به یک کارگزار/مشاورِ کمک‌به‌ادغام از طرف MIFI
- ارزیابی نیازها (استقرار و جاافتادن، به‌رسمیت شناختن مهارت‌ها، اشتغال، کلاس‌های فرانسه، امور مهاجرت و ...)
- برنامهٔ اقدامِ شخصی‌سازی‌شده
- پشتیبانی برای نیازهای ویژهٔ پناهندگانِ اسپانسرشده — R
- https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes

سازمان‌های میزبان (سازمان‌های پذیرش/ خدمات اجتماعی)

- خدمات اجتماعی رایگان برای مهاجران و پناهندگان
- اطلاعات برای کمک به جا افتادن در کبک (مثل NAS، RAMQ، گواهینامه‌ی رانندگی، ثبت‌نام مهدکودک، پیدا کردن مسکن)
- ارجاع به منابع مناسب (مانند اشتغال، مسکن، سلامت، آموزش)
- اطلاعات درباره‌ی جامعه‌ی کبک
- برنامه‌های تبادل بین‌فرهنگی
- https://www.quebec.ca/immigration/partenaires
- (فیلتر «Accueil, installation, intégration, renseignement et référence» را انتخاب کنید)
- (فیلتر «Installation et accompagnement des personnes réfugiées» را انتخاب کنید) — R

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

به‌رسمیت شناخته شدنِ مهارت‌ها و صلاحیت‌ها

در کبک، بسیاری از شغل‌ها و حرفه‌ها از نظر قانونی تنظیم‌گری‌شده هستند. برای انجام آن‌ها باید مجوز یا پروانه بگیرید.

برای اینکه بفهمید حرفه یا شغل فنیِ شما در کبک «تنظیم‌گری‌شده» هست یا نه، می‌توانید از موتور جست‌وجوی Qualifications Québec استفاده کنید:
https://qualificationsquebec.com/chercher-votre-profession/

اگر شغل فنی یا حرفهٔ شما تنظیم‌گری‌شده است، در سرویس Accompagnement Québec ثبت‌نام کنید:
https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes.

گرفتن «ارزیابی تطبیقیِ تحصیلات انجام‌شده خارج از کبک» می‌تواند کمک کند مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را به این‌ها نشان دهید:

- یک کارفرما، وقتی دنبال کار می‌گردید
- یک مؤسسهٔ آموزشی، اگر می‌خواهید در کبک ادامهٔ تحصیل بدهید
- یک نهاد تنظیم‌گر/نهاد ناظر حرفه‌ای

برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ روند کار و اینکه آیا شامل کمک مالی می‌شوید یا نه، به وب‌سایت دولت کبک مراجعه کنید:
https://www.quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger

وقتی مشغول تحصیل بودم، با اینکه مدرک داشتم و پیشینه‌ام در حوزهٔ آموزش بود، برای پیدا کردن کار در رشتهٔ خودم مشکل داشتم. در مصاحبه‌ها این حس را می‌گرفتم که تجربه‌ام را به رسمیت نمی‌شناسند. یک دوست پیشنهاد داد با یک سازمان اجتماعی وارد شوم. کارکنان آنجا خیلی زود مهارت‌هایم را دیدند و به من مسئولیت دادند. این تجربه کمک کرد مشورت بگیرم، شبکهٔ ارتباطی‌ام را گسترش بدهم و اعتمادبه‌نفسم را بسازم.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال

محیط کار و حقوق

وقت گذاشتن برای آشنا شدن با شیوه‌های رایج در محیط کار و یاد گرفتن قوانین کار می‌تواند به شما کمک کند با اعتمادبه‌نفس بیشتری عمل کنید.

سازگار شدن با یک محیط کار جدید

شروع کار در یک محیط جدید می‌تواند استرس‌زا باشد. بعضی روش‌ها یا انتظارها ممکن است برای شما تازه باشد.

نکته‌ها

- با همکاران و سرپرست‌ها/مدیران خود گفت‌وگو کنید و رابطه بسازید
- سؤال بپرسید تا بهتر متوجه شوید و از سوءتفاهم جلوگیری کنید
- برای آشنا شدن با روال‌های محلی، با یک سازمان اجتماعی همکاری کنید یا داوطلبانه فعالیت کنید
- در جلسهٔ رسمیِ آشنایی با جامعه و محیط کارِ کبک شرکت کنید

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

جلسهٔ رسمیِ آشنایی با جامعه و محیط کارِ کب

- جلسهٔ رایگانِ ۲۴ ساعته که در سراسر کبک ارائه می‌شود
- اطلاعات دربارهٔ کبک (هنجارهای فرهنگی، محیط کار و ...)
- سن ۱۸ سال یا بیشتر
- داشتن سطح متوسطِ زبان فرانسه لازم است
- بررسیِ واجدشرایط بودن لازم است
- در بعضی موارد کمک مالی در دسترس است
- https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration

EE TET

مطالبه و پیگیریِ حقوق‌تان

در کبک، همهٔ کارکنان حق‌وحقوقی دارند، فارغ از وضعیت مهاجرتی‌شان

قوانین مختلفی شرایط کار را تنظیم می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر، وب‌سایتِ راهنما را ببینید:
https://infobienetre.ca/travailler/#connaitre-ses-droits

آیا می‌دانستید؟

EE

شما می‌توانید در حین تحصیل در داخل یا خارج از پردیس دانشگاهی کار کنید، مشروط بر اینکه شرایط خاصی را رعایت کنید. ابتدا جزئیات را بررسی کنید تا از حفظ وضعیت خود اطمینان حاصل کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به وب‌سایت دولت کانادا مراجعه کنید:
https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail.html

آیا می‌دانستید؟

پیگیریِ حقوق‌تان در محل کار روی وضعیت مهاجرتی شما اثر نمی‌گذارد، حتی اگر کارفرما چیز دیگری بگوید.

اگر در محل کار با اختلاف یا بی‌عدالتی روبه‌رو شدید، این چند نکته می‌تواند کمک کند:

- از نهادهای دولتیِ حامی حقوق کار یا از اتحادیه/سندیکایتان (اگر دارید) اطلاعات بگیرید.
- با یک سازمان اجتماعی تماس بگیرید تا دربارهٔ وضعیت‌تان صحبت کنید و حمایت محرمانه دریافت کنید.

برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ این منابع، وب‌سایتِ راهنما را ببینید:
https://infobienetre.ca/travailler/#ressources-de-soutien

یادداشت‌ها

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

یادگیری و آموزش

استقبال از کودکان در مدرسه (مقدمه)

آشنایی با جنبه‌های کلیدی تجربه‌ی مدرسه در کبک می‌تواند به والدین کمک کند تا بهتر از مسیر یادگیری فرزندان‌شان حمایت کنند.

تبدیل مدرسه به بخش مهمی از زندگی خانوادگی

مدرسه خیلی فراتر از یک محل برای درس خواندن است. مدرسه می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا:

- روابط معناداری برقرار کند (با دوستان، معلمان، مربیان، راهنماها و غیره)
- استعدادهایش را پرورش دهد
- زبان فرانسه را یاد بگیرد یا مهارتش را در آن تقویت کند
- در فعالیت‌های هنری شرکت کند و از طریق آن‌ها خود را بهتر بیان کن

برای والدین نیز، مدرسه جایی است که می‌توانید اطلاعات کسب کنید، حمایت دریافت کنید و با سایر والدین آشنا شوید.

آماده شدن برای مصاحبه‌ی خوشامدگویی

وقتی وارد می‌شوید، شما و فرزندتان به یک مصاحبه‌ی خوشامدگویی دعوت می‌شوید. این فرصتی است تا مدرسه:

- با پیشینه‌ی تحصیلی، تجربه‌ی مهاجرت، مهارت‌ها و علایق فرزند شما آشنا شود.
- بررسی کند آیا ارزیابی مهارت زبان فرانسه لازم است یا نه، تا مشخص شود آیا فرزندتان به حمایت نیاز دارد (مثلاً: کلاس استقبال/آمادگی یا کلاس عادی همراه با پشتیبانی برای یادگیری فرانسه).

شما مجبور نیستید همه چیز را بیان کنید؛ فقط آنچه را که با آن احساس راحتی دارید به اشتراک بگذارید.

همچنین می‌توانید از این مصاحبه استفاده کنید تا سؤال‌های خود را بپرسید و نگرانی‌هایتان را مطرح کنید.

اگر به زبان فرانسه صحبت نمی‌کنید، می‌توانید درخواست حضور مترجم بدهید. برای این کار با مدرسه یا یک سازمان اجتماعی که از مهاجران و پناهندگان حمایت می‌کند، تماس بگیرید.

ثبت‌نام در خدمات نگهداری کودک (مهدکودک) یا مدرسه

برای آشنایی با مراحل اصلی و نحوه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان در نظام آموزشی کبک، به این صفحه مراجعه کنید:
https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebecois

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

آمدن به کبک برای تحصیل

EE

آگاهی از آنچه به‌عنوان یک دانشجوی بین‌المللی در کبک در انتظار شماست، می‌تواند به شما کمک کند بهتر مستقر شوید و بیشترین بهره را از این تجربه ببرید.

سازگار شدن با یک محیط آموزشی جدید ورود به یک مؤسسه‌ی آموزشی

به‌عنوان دانشجوی بین‌المللی معمولاً نیازمند موارد زیر است:

- تقویت مهارت‌های زبانی
- عادت کردن به یک فرهنگ جدید و شیوه‌های متفاوت انجام کارها

احساس سردرگمی، تنهایی یا این‌که دیگران شما را درک نمی‌کنند، کاملاً طبیعی است. سازگار شدن زمان و صبر می‌خواهد.

نکته‌ها:

- شرکت در برنامه‌های تبادل زبانی یا بین‌فرهنگی که توسط مؤسسات آموزشی ارائه می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند با حمایت سایر دانشجویان راحت‌تر ادغام شوید
- درباره‌ی برخی جنبه‌های محیط آموزشی در کبک اطلاعات کسب کنید (مانند سبک تدریس، انتظارات آموزشی، روش‌های ارزیابی، حجم دروس و غیره)

مشارکت در بحث‌ها

در کبک، مشارکت در کلاس و کار گروهی بسیار ارزشمند است. حتی اگر این موضوع برای شما جدید باشد، مهم است که:

- در بحث‌ها فعالانه صحبت کنید
- بتوانید در یک فضای محترمانه نظرات خود را بیان کنید.

اگر با بی‌احترامی، آزار یا تبعیض مواجه شدید، حتماً با استادان، انجمن دانشجویی یا خدمات پشتیبانی دانشجویان صحبت کنید.

مهم

داشتن بیمه‌ی درمانی و بستری برای دانشجویان بین‌المللی الزامی است. برای اطلاعات بیشتر، به بخش «**طرح‌های بیمه‌ی خصوصی**» مراجعه کنید (ص. 23).

انواع آموزش در کبک

برای آشنایی با تفاوت‌های بین دانشگاه، سژپ (CEGEP) و آموزش‌های فنی‌وحرفه‌ای، به این صفحه مراجعه کنید:
https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebecois

من با بسیاری از دانشجویان بین‌المللی روبه‌رو شده‌ام که فشار مالی را تجربه کرده‌اند. بین بودجه‌ای که دولت کبک برای دانشجویان پیشنهاد می‌کند و هزینه‌ی واقعی زندگی در کبک تفاوت وجود دارد. به‌شدت توصیه می‌کنم مبلغی اضافی کنار بگذارید تا از بدهکار شدن جلوگیری کنید.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی
از سنگال

آیا می‌دانستید؟

مؤسسه‌ی آموزشی شما ممکن است گزینه‌های زیر را نیز در اختیارتان قرار دهد:

- خدمات و مراقبت‌های بهداشتی در محل برای دانشجویان (خدمات سلامت روان، ویزیت پزشکی، آزمایش‌ها، خدمات دندان‌پزشکی و غیره)
- بیمه‌های تکمیلی که می‌توانید خریداری کنید تا انواع دیگری از خدمات و مراقبت‌ها را پوشش دهد (دندان‌پزشکی، مشاوره سلامت روان، خدمات مربوط به بارداری و غیره)

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

رعایت الزامات وضعیت مهاجرتی شما

برای حفظ وضعیت دانشجوی بین‌المللی، باید شرایط مجوز تحصیلی خود را رعایت کنید.

فرآیند تمدید وضعیت می‌تواند استرس‌زا و زمان‌بر باشد. بهتر است زودتر اقدام کنید و تغییرات احتمالی در سیاست‌ها یا روندها را در وب‌سایت‌های رسمی بررسی کنید. برای اطلاعات بیشتر، به وب‌سایت دولت کانادا مراجعه کنید:
https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/prolongation-permis-etudes.html

یادداشت‌ها

یادگیری زبان فرانسه برای بزرگسالان

یادگیری زبان فرانسه می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر در کبک مستقر شوید.

چرا فرانسه یاد بگیریم؟

در کبک، توانایی بیان خود و درک زبان فرانسه به شما کمک می‌کند تا:

- اعتمادبه‌نفس و استقلال بیشتری در زندگی روزمره داشته باشید
- خدمات مختلف (مانند خدمات درمانی، آموزشی و...) را راحت‌تر درک کرده و به آن‌ها دسترسی پیدا کنید
- فرصت‌های شغلی بیشتری داشته باشید
- با افراد از پیشینه‌های مختلف ارتباط برقرار کنید

مواجهه با چالش یادگیری یک زبان جدید

در ابتدای ورود، برخی عوامل می‌توانند یادگیری فرانسه را دشوارتر کنند؛ مانند مسئولیت‌ها، جا افتادن در محیط جدید، یا تجربه‌های مهاجرت.

احساس دلسردی یا ناامیدی در این مسیر کاملاً طبیعی است.

نکته‌ها:

- بررسی کنید چه خدماتی متناسب با نیازهای شما وجود دارد (کلاس‌های فرانسه، کارگاه‌های مکالمه، برنامه‌های تبادل زبانی، دوره‌های سوادآموزی به زبان فرانسه)
- در فعالیت‌هایی که توسط سازمان‌های اجتماعی حامی مهاجران و پناهندگان برگزار می‌شود شرکت کنید تا فرصت تمرین زبان فرانسه با دیگران را داشته باشید

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

سازمان‌های اجتماعی که از مهاجران و پناهندگان حمایت می‌کنند، می‌توانند شما را در این مسیر راهنمایی کنند.

انواع خدمات موجود:	• کلاس‌های فرانسه ارائه‌شده توسط دولت کبک در داخل کبک یا حتی از خارج از کشور در دسترس هستند. • ثبت‌نام اختیاری است، اما به‌شدت توصیه می‌شود. • برای اطلاعات بیشتر: https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais
برنامه‌های سوادآموزی به زبان فرانسه	• مناسب برای افراد ۱۶ سال به بالا که در زبان اول خود تحصیلات محدودی داشته‌اند. • این برنامه‌ها معمولاً توسط سازمان‌های اجتماعی یا مراکز آموزش بزرگسالان ارائه می‌شوند.
برنامه‌های تبادل زبانی و گروه‌های مکالمه	• اغلب فعالیت‌هایی رایگان هستند که به بهبود تلفظ، واژگان و اعتمادبه‌نفس کمک می‌کنند. • این برنامه‌ها معمولاً توسط کتابخانه‌ها، سازمان‌های اجتماعی و مؤسسات آموزشی برگزار می‌شوند. • گاهی داشتن دانش پایه از زبان فرانسه لازم است.

یادداشت‌ها

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

زندگی در کنار هم (همزیستی اجتماعی)

تنوع فرهنگی و تعاملات بین‌فرهنگی

احساس این‌که در جامعه‌ی جدید جایگاهی دارید، می‌تواند به بهزیستی شما کمک کند و روند سازگاری‌تان را آسان‌تر کند.

پیدا کردن مسیر و آشنایی با محیط جدید

شرکت در جلسه‌ی اطلاع‌رسانی "برنامه‌ی هدفِ ادغام در جامعه" یا (Objectif Intégration) که توسط "وزارت مهاجرت، فرانسوی‌سازی و ادغام کبک" (MIFI) برگزار می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند تا در محیط جدید خود بهتر جهت‌گیری کنید و با آن آشنا شوید.

جلسه‌ی «Objectif Intégration»

- یک دوره‌ی رایگان ۲۴ ساعته که توسط سازمان‌های اجتماعی در سراسر کبک برگزار می‌شود
- ارائه‌ی اطلاعات درباره‌ی زندگی در کبک (مانند هنجارهای فرهنگی، محیط کار و غیره)
- ویژه‌ی افراد ۱۸ سال به بالا
- نیازمند سطح متوسط زبان فرانسه
- نیاز به بررسی شرایط واجد بودن
- در برخی موارد، کمک‌هزینه‌ی مالی نیز ارائه می‌شود
- برای اطلاعات بیشتر:
- https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration

EE TET

یادداشت‌ها

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

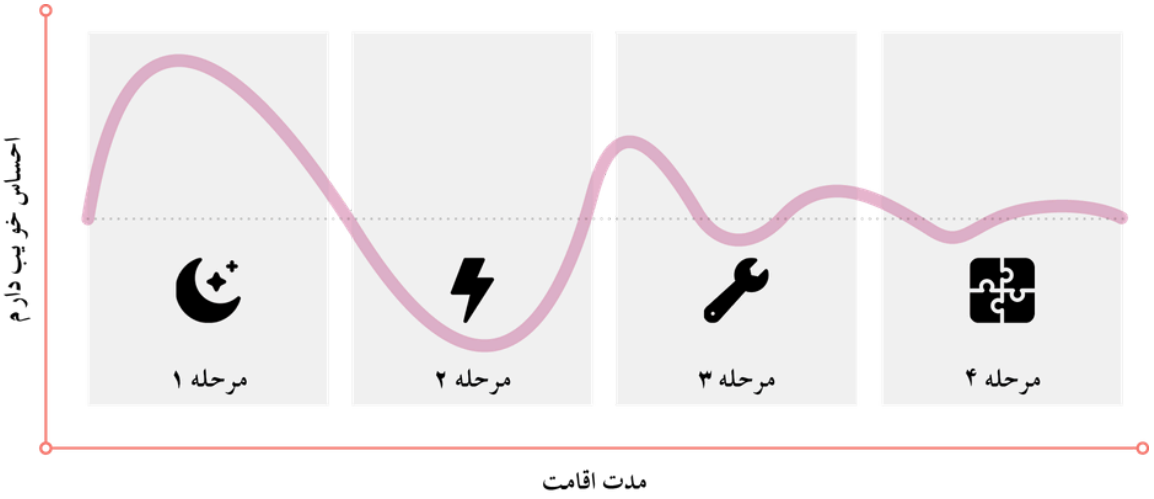
سازگار شدن با یک محیط جدید

سازگار شدن با یک محیط جدید می‌تواند استرس‌زا و گیج‌کننده باشد. طبیعی است که با روش‌ها یا طرز فکرهایی روبه‌رو شوید که با آنچه به آن عادت داشته‌اید متفاوت هستند و درباره‌ی آن‌ها سؤال داشته باشید.

میزان سختیِ سازگاری برای هر فرد متفاوت است و معمولاً در چند مرحله اتفاق می‌افتد؛ برخی مراحل آسان‌تر و برخی چالش‌برانگیزتر هستند.

اگر احساس می‌کنید در این مسیر دچار مشکل شده‌اید، حتماً از دیگران کمک بگیرید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش «**با چه کسی صحبت کنیم یا از چه کسی کمک بگیریم**» (ص. 24) مراجعه کنید.

برای درک بهتر این مراحل و شناخت احساساتی که تجربه می‌کنید، به نمودار زیر توجه کنید.



مرحله ۱ دوره‌ی ماه‌عسل	مرحله ۲ دوره‌ی مواجهه	مرحله ۳ دوره‌ی سازگاری	مرحله ۴ دوره‌ی پذیرش
اشتیاق: همه‌چیز جدید و هیجان‌انگیز است و تجربه به‌طور کلی مثبت به نظر می‌رسد. انتظارات: محیط جدید ممکن است ایده‌آل به نظر برسد و سازگاری سریع و آسان احساس شود.	دشواری در سازگاری: برخی شیوه‌های محلی می‌توانند زندگی روزمره را سخت‌تر کنند (مانند سبک‌های ارتباطی، بوروکراسی، عادات کاری و غیره). سردرگمی و ناراحتی: برخی هنجارها و عادت‌ها ممکن است سخت قابل‌پذیرش باشند. جست‌وجوی آشنایی: تمایل به گذراندن وقت در محیط‌های آشناتر برای احساس راحتی بیشتر.	درک بهتر: آشنایی بیشتر با کدهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی جامعه‌ی میزبان. درخواست حمایت: استفاده از منابع و کمک گرفتن از افراد برای آسان‌تر کردن روند سازگاری.	پذیرش محیط جدید: داشتن نگاهی عمیق‌تر و متعادل‌تر به شیوه‌های محلی و قدردانی از سبک‌های مختلف زندگی. احساس تعلق: احساس «در خانه بودن» و ایجاد تعادل میان فرهنگ‌های مختلف خود.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

ارتباط با جامعه‌ی خود و فراتر از آن

ارتباط با جامعه‌ی مبدأتان می‌تواند به شما احساس آرامش بدهد و کمک کند سنت‌ها و ارزش‌های مهم برایتان را حفظ کنید.

آشنا شدن با فرهنگ جامعه‌ی میزبان به این معنا نیست که از فرهنگ خود فاصله بگیرید. قرار گرفتن در محیط‌های فرهنگی متفاوت به شما این امکان را می‌دهد که از دیگران یاد بگیرید و تجربه‌های خود را نیز با آن‌ها به اشتراک بگذارید.

گرد هم آوردن افراد با پیشینه‌های مختلف و به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها، به شکل‌گیری حس تعلق و تقویت روحیه‌ی جامعه کمک می‌کند.

آیا می‌دانستید؟

برخی از سازمان‌های اجتماعی و مؤسسات آموزشی، فعالیت‌هایی برای تبادل بین‌فرهنگی برگزار می‌کنند.

این فعالیت‌ها تازه‌واردان را با افرادی که در کبک متولد شده‌اند یا سال‌هاست در آن زندگی می‌کنند، آشنا می‌کند.

این فرصت‌ها به شما کمک می‌کنند با افراد از پیشینه‌های مختلف آشنا شوید، از یکدیگر یاد بگیرید و روابط جدیدی شکل دهید.

مقابله با تبعیض

آگاهی از این‌که تبعیض چیست، چه پیامدهایی دارد و چه منابعی برای حمایت از شما وجود دارد، می‌تواند به شما کمک کند با موقعیت‌های دشوار بهتر کنار بیایید.

تبعیض چیست؟

تبعیض یعنی برخورد ناعادلانه با یک فرد به‌خاطر ویژگی‌های هویتی او و جلوگیری از این‌که بتواند از حقوق خود استفاده کند. این موضوع می‌تواند بر اساس عواملی مانند منشأ قومی، رنگ پوست، مذهب یا هویت جنسیتی باشد.

تبعیض می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند:

- نگرش‌ها: مانند ناآگاهی، تحقیر یا بی‌تفاوتی
- گفتار: مانند توهین، تمسخر یا تهدید
- رفتارها: مانند ارائه ندادن خدمات، کنار گذاشتن فرد یا زیر نظر گرفتن بدون دلیل موجه
- خشونت کلامی، روانی یا جسمی

پیامدهای تبعیض چه عمدی باشد چه غیرعمدی، تبعیض می‌تواند:

- بر نحوه‌ی برخورد نهادها با شما تأثیر بگذارد
- دسترسی برخی افراد به خدمات و فرصت‌ها را دشوارتر کند.

همچنین می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد و باعث اضطراب، احساسات منفی و کاهش اعتمادبه‌نفس شود.

آیا می‌دانستید؟

در کبک، قوانین و منابعی وجود دارند که از شما در برابر تبعیض محافظت می‌کنند:

- «منشور حقوق و آزادی‌های انسانی» (Charte des droits et libertés de la personne) هرگونه تبعیض را ممنوع می‌کند
- «قانون استانداردهای کار» (Loi sur les normes du travail) شما را در محیط کار در برابر آزار روانی و تبعیض محافظت می‌کند

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

درخواست کمک

صحبت کردن با یک فرد متخصص می‌تواند فضایی امن در اختیار شما قرار دهد تا درباره‌ی تجربه‌تان صحبت کنید و راه‌حل‌هایی برای مقابله با وضعیت پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش «**کمک‌ها و منابع حمایت از سلامت روان**» (ص. 24) مراجعه کنید.

همچنین منابع اجتماعی و دولتی برای ثبت شکایت یا دریافت حمایت و شنیده شدن در دسترس هستند. برای اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید:
https://infobienetre.ca/vivre-ensemble/#soutiller-face-a-la-discrimination

پیشگیری از انزوا

دریافت حمایت از یک جامعه می‌تواند تحمل شرایط را آسان‌تر کند. پیوستن به یک گروه یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند تا:

- با افرادی که تجربه‌های مشابهی داشته‌اند صحبت کنید
- روابطی مبتنی بر اعتماد ایجاد کنید

نمونه‌هایی از گروه‌ها یا فعالیت‌ها:

- سازمان‌های اجتماعی که از مهاجران و پناهندگان حمایت می‌کنند
- گروه‌های حمایتی و انجمن‌های دانشجویی
- سازمان‌های مدافع حقوق، مانند «شورای کانادایی پناهندگان»، «لیگ حقوق و آزادی‌ها» و «همبستگی فراتر از مرزها»
- رویدادهای اجتماعی و فرهنگی، مانند :
  - Semaine d'actions contre le racisme et pour l'égalité
  - Festival Hoodstock

EE

یادداشت‌ها

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

زندگی خانوادگی

در تماس ماندن با عزیزان

کارهای کوچک روزمره می‌توانند به شما کمک کنند ارتباطتان را با عزیزانتان حفظ کنید و فاصله را کمتر احساس کنید.

تکیه بر خانواده، حتی از راه دور

وقتی هنوز در حال آشنا شدن با زندگی در کبک هستید، در تماس بودن با خانواده می‌تواند حس ثبات و آرامش به شما بدهد.

کارهای ساده‌ای که به حفظ ارتباط کمک می‌کنند:

- تعیین زمان مشخص هفتگی برای صحبت کردن
- رد و بدل کردن پیام‌های صوتی
- تماس تصویری

بیشتر هزینه‌های تحصیلم را والدینم می‌دهند. گاهی احساس عذاب وجدان می‌کنم. حس می‌کنم آن‌ها زندگی من را اینجا ایده‌آل تصور می‌کنند و از چالش‌هایی که دارم خبر ندارند. نمی‌خواهم نگرانشان کنم یا ناامیدشان کنم. بعد فهمیدم خیلی از دانشجویان بین‌المللی همین احساس را دارند. اینکه فهمیدم تنها نیستم و توانستم تجربه‌ام را با دیگران به اشتراک بگذارم، خیلی کمکم کرد.

مالیکا، دانشجو از سنگال

کنار آمدن با احساسات دشوار

دوری از خانواده ممکن است احساساتی مانند عذاب وجدان، دلتنگی یا ناتوانی ایجاد کند. این احساسات طبیعی و رایج هستند.

کارهای کوچکی که می‌توانند به شما کمک کنند:

- حمایت عاطفی و روحی از عزیزانتان
- پیشنهاد برای برنامه‌ریزی یک رویداد از راه دور
- صحبت با افرادی که شرایط مشابه دارند
- مفید بودن از طریق داوطلبی یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- تمرکز بر آینده‌ی خانواده و برنامه‌هایتان
- تقویت رابطه با اعضای خانواده‌ای که در کبک هستند

پسرعموهایم هنوز در سوریه و در شرایط ناپایداری هستند. خیلی نگرانشان هستم. حس می‌کنم هیچ کاری از دست من، مادرم و خواهرم برنمی‌آید.

مریم، نوجوان پناهنده از سوریه

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) FA

جا افتادن به‌عنوان یک خانواده

سازگار شدن با یک جامعه‌ی جدید می‌تواند نقش‌ها و عادت‌های خانوادگی را تغییر دهد.

پس از ورود، هر عضو خانواده ممکن است مسیر متفاوتی برای سازگاری داشته باشد و این می‌تواند باعث تغییراتی شود.

در ابتدا این تغییرات ممکن است نگران‌کننده باشند یا حتی تنش ایجاد کنند، اما با گذشت زمان می‌توانند باعث تقویت روابط خانوادگی شوند.

برای حمایت بهتر از خانواده، شناخت امیدها و چالش‌های هر نسل مفید است.

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها

امیدها	چالش‌ها
• انتقال زبان و فرهنگ به نسل‌های جوان‌تر • گذراندن وقت با خانواده • احساس مفید بودن	• حفظ استقلال • یادگیری زبان فرانسه یا درک لهجه‌ی کبکی • ایجاد روابط اجتماعی

والدین

امیدها	چالش‌ها
• فراهم کردن زندگی باکیفیت برای خانواده • در دسترس بودن برای اعضای خانواده.	• طی کردن مسیر سازگاری با محیط جدید • کمک به فرزندان در حالی که خودشان هنوز در حال شناخت جامعه هستند • پیدا کردن شغلی متناسب با مهارت‌ها

کودکان

امیدها	چالش‌ها
• موفقیت در مدرسه • پیدا کردن دوست • حفظ ارتباط نزدیک با والدین و پدربزرگ و مادربزرگ	• برقراری ارتباط به زبان جدید • مواجهه با انتظارات متفاوت (مثلاً از سوی خانواده و مدرسه) • احساس تعلق به چند فرهنگ مختلف

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

موفق بودن در نقش والدگری

ایجاد تعادل بین ارزش‌های شخصی و شیوه‌های رایج در جامعه می‌تواند به شما کمک کند در نقش والد احساس موفقیت کنید.

آیا می‌دانستید؟

در کبک، حقوق و مسئولیت‌های والدین در «قانون مدنی کبک» تعریف شده است.

هر کودک (از ۰ تا ۱۸ سال) حق دارد از سوی والدین خود از حمایت، امنیت و توجه برخوردار باشد.
والدین باید تصمیم‌هایی بگیرند که به نفع کودک باشد و حقوق او را رعایت کند.

«مدیریت حفاظت از جوانان» (DPJ) یک نهاد دولتی است که در صورتی که امنیت یا رشد کودک در خطر باشد، می‌تواند مداخله کند.

برای اطلاعات بیشتر:
https://infobienetre.ca/etre-en-famille/#sepanouir-comme-parent

سازگاری با شرایط جدید

همه‌ی والدین بهترین‌ها را برای فرزندشان می‌خواهند: عشق، امنیت و آینده‌ای روشن.

اما در کبک، برخی روش‌های تربیت و مراقبت از کودکان ممکن است برای شما جدید باشند، از جمله:

- شیوه‌های تربیتی و نظم دادن به کودکان
- میزان استقلالی که به کودکان داده می‌شود
- نحوه‌ی مدیریت برخی موقعیت‌ها

این تفاوت‌ها ممکن است باعث تعجب یا ایجاد سؤال شوند. سازگار شدن با این هنجارها زمان می‌برد.

شرکت در کارگاه‌های "فضایی برای والدین" (Espace Parents)

در این دوره‌ی گذار، احساس حمایت بسیار مهم است.

برخی از سازمان‌های اجتماعی که از مهاجران و پناهندگان حمایت می‌کنند، کارگاه‌هایی برای والدین تازه‌وارد برگزار می‌کنند.

شرکت در کارگاه‌های "فضایی برای والدین" (Espace Parents) برای من و همسرم تجربه‌ای بسیار مثبت بود! با دیگر والدین تجربه‌ها و نکاتی را به اشتراک گذاشتیم و نوعی همبستگی بین ما شکل گرفت. با منابع حمایتی آشنا شدم و بهتر فهمیدم سیستم مدرسه در کبک چگونه کار می‌کند. حالا در نقش والد احساس اعتمادبه‌نفس بیشتری دارم.

کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا

برنامه‌ی Espace Parents شامل موارد زیر است:

- استقبال گرم و فعالیت‌هایی متناسب با شرایط شما
- گفت‌وگو با مشاور و دیگر والدین تازه‌وارد
- کمک به آشنایی با شیوه‌های محلی همراه با احترام به ارزش‌های شما
- ۹ کارگاه، هرکدام به مدت ۲ ساعت، درباره‌ی والدگری در زمینه‌ی مهاجرت

برای آشنایی با سازمان‌های برگزارکننده:
https://www.espace-parents.ca/organismes-offrant-/les-activites-espace-parents

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

Info bien-être

Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

نسخهٔ کامل را به‌صورت آنلاین بخوانید

www.infobienetre.ca

CERDA

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA

Immigration. Diversité. Santé.