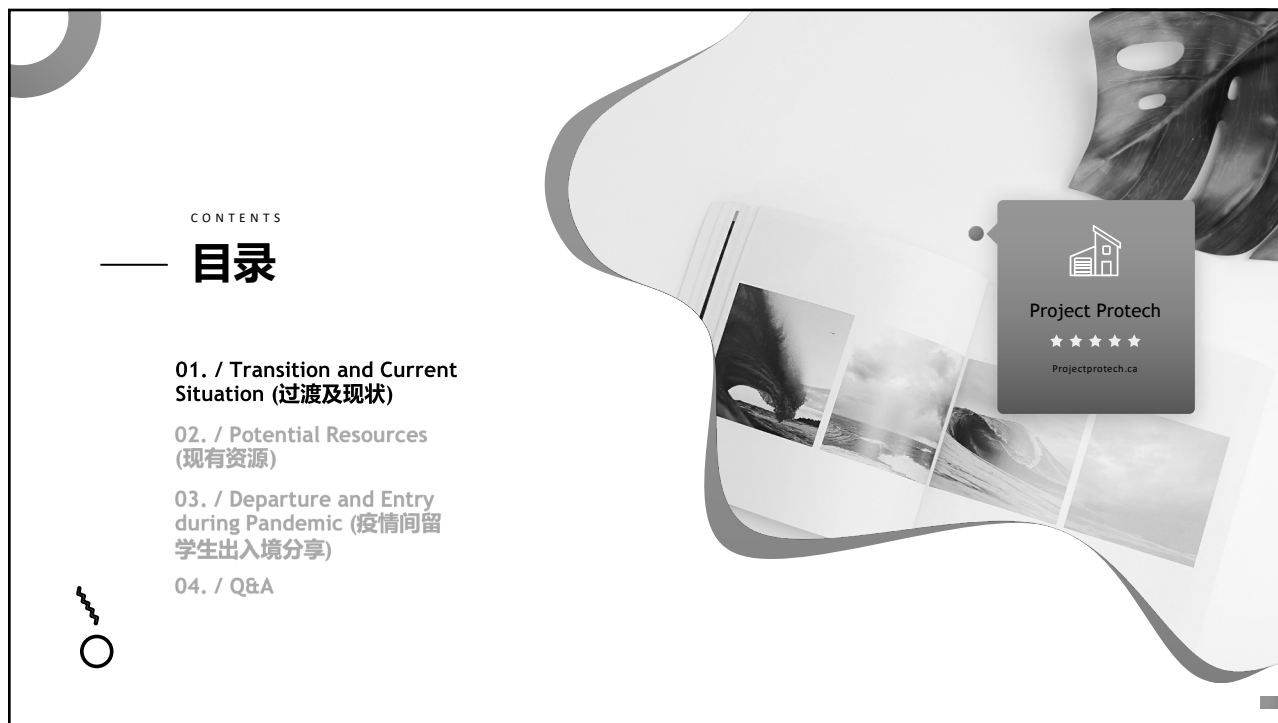


1



2



introduction

—— 帕特里夏框 (帕帕)

自媒体人, 闲着没事写写推文拍拍Vlog录录podcast (播客)。
滑铁卢大学本科 (文学学士) 心理学 & SMF (性学、婚恋与家庭研究) 在读, 社会发展Minor。
近几年在做留学生心理健康普及和推广, 曾担任学校跨文化心理健康社团社长, 朋辈咨询员和项目策划, SSO文学项目导师 etc

3



introduction

—— Jaden Peng

約克大學社工所博士候選人, 目前於遷蝶 (亞裔遷移性工作者支持網絡 Butterfly: Asian & Migrant Sex Workers Support Network) 擔任project coordinator。專長及研究領域為勞工及社會正義、新移民及難民政策、無證者、亞裔LGBTQ+新移民等

4



introduction

— Joyce Luo

Joyce去年本科毕业于滑铁卢大学的生物医学 & 心理学。曾在临床心理学，神经心理学等实验室工作。也曾在滑铁卢大学同学互助，Lutherwood 儿童救助，Grand River Hospital精神科，疫情心理援助热线等地志愿工作。今年9月份开始在多伦多大学读Master of Social Work 硕士，未来方向是健康与心理健康，计划毕业后成为职业社工和心理咨询师。

5



introduction

Fruit Donuts ! 播客

这是两位加拿大心理学本科留学生 (@帕特里夏框, @佚名兔) 在这个暑假突发奇想想做的podcast，希望能够和大家一起回顾一下自己多年来在加拿大的留学生活，和大家分享自己的经验和故事。

希望想要留学，或者正在留学的小伙伴们能从中找到一点快乐，共鸣，教训，或者是勇气~☺

5月23日-10月29日
多伦多时间每周六10PM
北京时间每周四10PM
每周更新

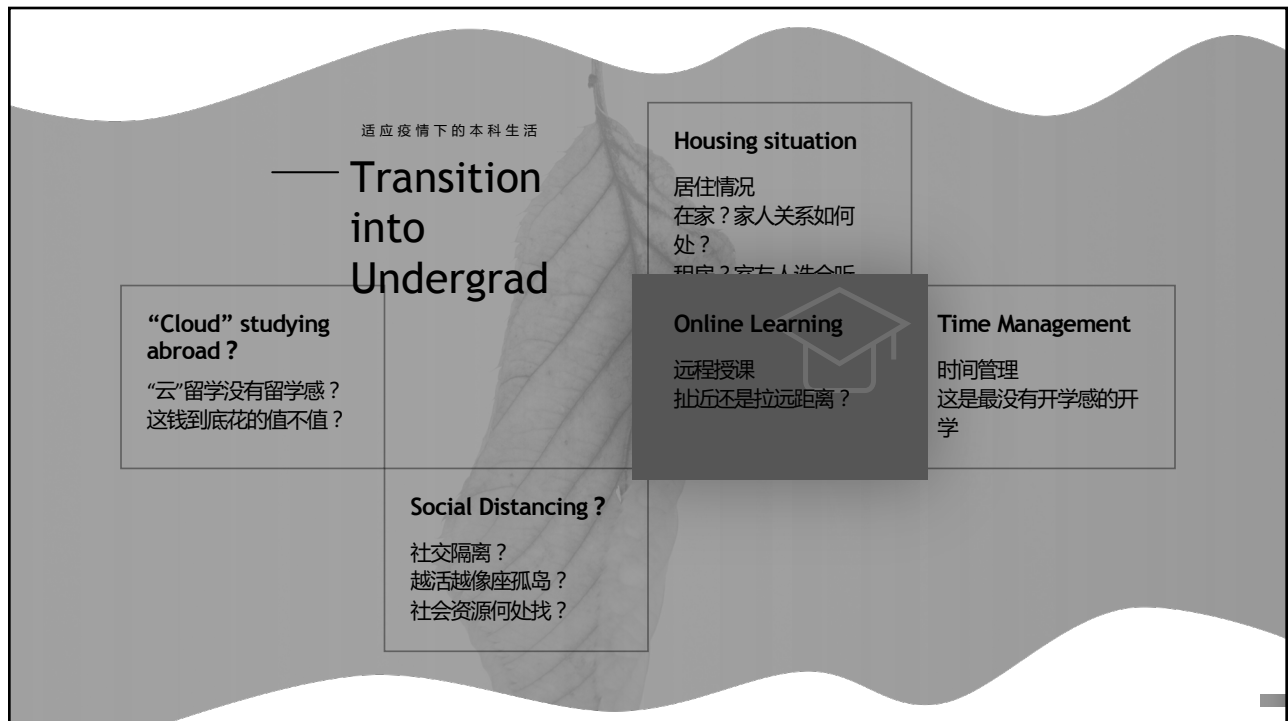
【帕帕和Joyce的】匿名提问箱：www.popiask.cn/sNNGtL



6



7



8

常见的硕士新生问题

— Transition into Master

Course, program and academia-related issues

不熟悉的课程与专业流程

New, unfamiliar environment

陌生的环境

Unfamiliar classmates and profs

陌生的同学和教授

Financial and living-related concerns

经济和生活上的问题

9

疫情期间读博

— PhD under Pandemic



教學工作
教學工作安排及機會
線上教學的挑戰
互動及學習質量

PHD

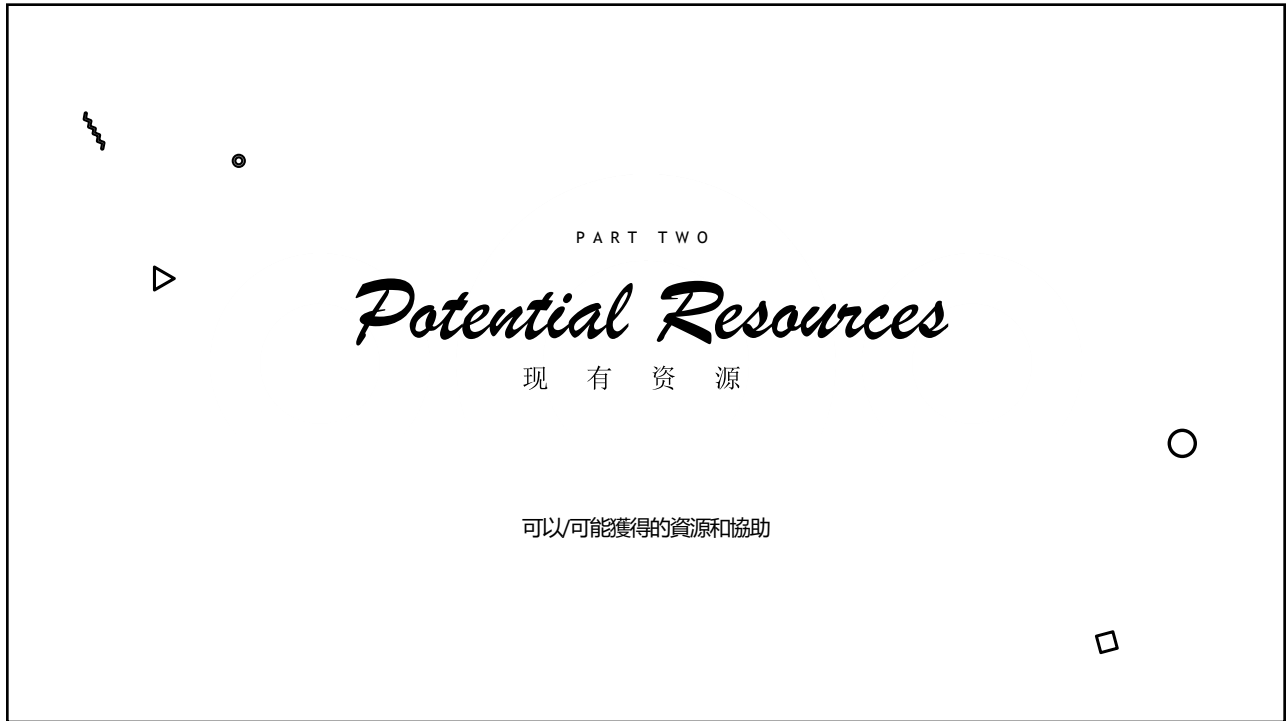


學習及研究計畫
課程安排與互動
研究計畫
研究方法
研究計畫資金補助

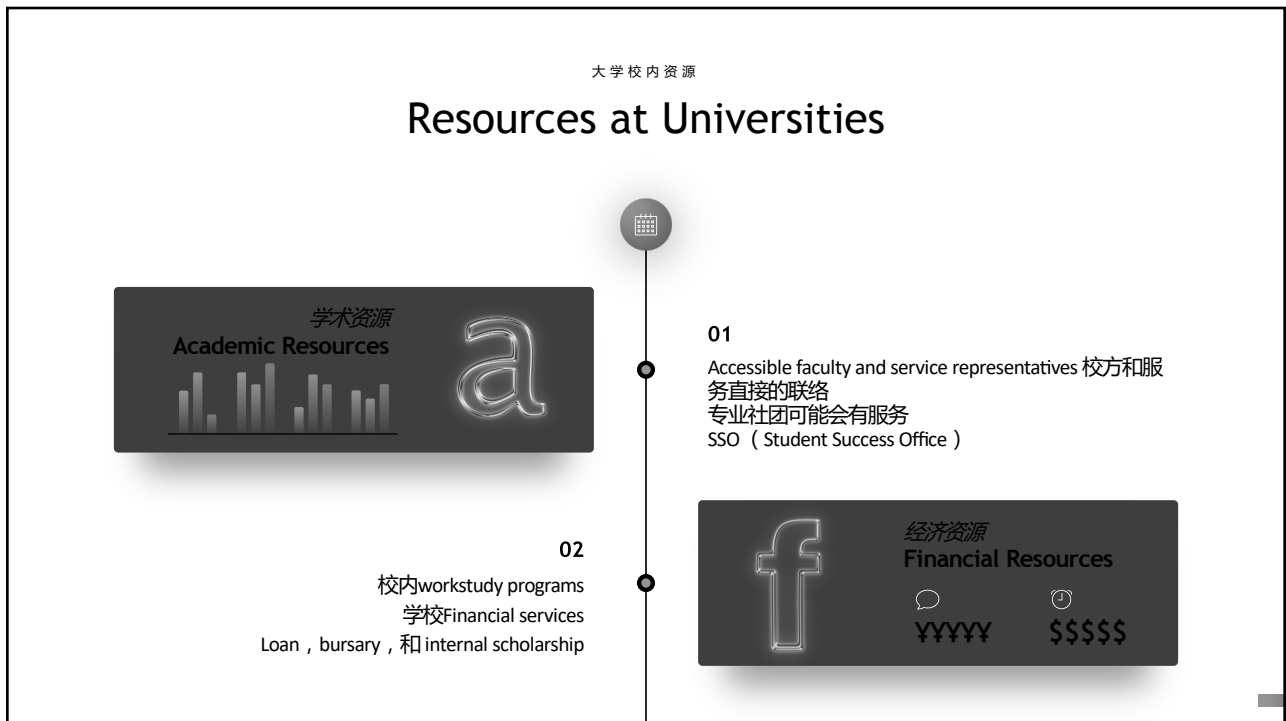


社區參與及發表
發表及研討會
交換學者
參訪及訓練

10



11



12

健康资源
Health and Mental Health

03
One-on-one buddy program 一对一伙伴互助
Group orientations and webinars 团体线上讲座
学校Health Service 和心理咨询中心

04
学校社团及其他团体
Informal social network 学生社交网络
TA (助教) 和教授们

社交资源
Social Resources

✓ Event #1
✓ Event #2

法律/政策援助
Legal Services

+% ① -% ②

05
每个学校都会有自己的Legal services。
他们可以帮助学生们处理一些基础法律纠纷，报税，
签证或移民问题，出租屋及室友问题等

And more...
每个大学都有自己的资源，但需要学生去挖掘。

13

公共 / 政府资源

Public Resources

CERB
留學生適用，但有工作收入要求
工卡號碼

Social services groups
法律援助中心
PROTECH
學校研究計畫
社區中心

CESB
僅限本地生

Advocacy groups
Migrant Student United
Migrant Workers Action
Centre
Worker Alliance for
Change

14



15



16

RESOURCES!

華越東京法律援助中心 (免費諮詢專線)
(有中文416-971-9674)
<https://csalc.ca/zh-hant/>

Workers Action Centre
<https://workersactioncentre.org/>

CCNCTO 全加華人平權會
COVID-19 Racism in Canada: Incident Reporting
<https://ccnctontoronto.ca/>

Landlord and tenant board
<http://tribunalsontario.ca/lrb/>

加拿大华人社会公正全国委员会
<https://ccncsj.ca/>

PROTECH (保泰社區抗議行動)
<https://projectprotech.ca/?lang=zh-hans>

Migrant Workers Alliance for Change (MWAC)
<https://migrantworkersalliance.org/>

Petition:

Migrant Students United!
<https://www.facebook.com/groups/MigrantStudentsUnited/>

International Students Need Support! #FixPGWP
<https://migrantworkersalliance.org/FixPGWP/?fbclid=IwAR0UMpChx54BhoG8wcsB8UPBIJS3ADFutcrpP8jIY2HHULiMsiWNNtfsUKA>

17



18