

走进加拿大



LIVE AND WORK
IN CANADA



走进加拿大



LIVE AND WORK
IN CANADA



中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2010-4988

图书在版编目 (CIP) 数据

走进加拿大/ (澳) 莱蒙 (Lemon, F.) 著; 董丽莉
译. —北京: 中国铁道出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-113-12092-4

I. ①走… II. ①莱…②董… III. ①加拿大一概况
IV. ①D771. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206731 号

Live & Work in Canada © 2009, Frances Lemon

Original English language edition published by Crimson Publishing

Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND, UK

All rights reserved

书 名: 走进加拿大

作 者: [澳] 弗朗西斯·莱蒙 (Frances Lemon)

译 者: 董丽莉

责任编辑: 张艳霞

电话: 010-51873457

封面设计: 大象工作室

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 18.5 字数: 268 千

书 号: ISBN 978-7-113-12092-4

定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

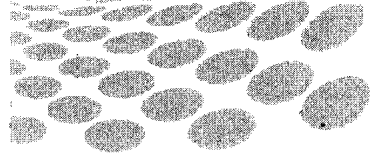
凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

序

到新的国家生活对任何人而言都将是一个极大的改变，即使这样的改变是你想要的，是你期待的，是你向往已久的，它仍旧会让你感到吃力和不安，并且常常是以一种出乎意料的形式出现。对大多数人来说，到异国他乡意味着要和家人说再见；意味着你将会错过发生在故国亲朋好友身边的出生和死亡，生辰和婚宴；意味着家乡的生活对你来说只是奢望；意味着你要在新的环境中找到自己的生活方式，但是你没有常规可以借鉴，没有曾经熟悉的同事和朋友，也没有现成的体系可以作为指南。编写这本书的目的，是为了帮助要到加拿大生活的读者，向他们提供实用的信息、建议和资源；为了帮助想要了解加拿大的人，可以一窥在加拿大生活的究竟。

《走进加拿大》已经出版了很多版本，这是最新的第五版。新的版本较原来的版本有较大的改动，更新并扩展了资料，所有的内容都紧紧围绕加拿大这个主题：介绍加拿大复杂冗长的移民手续，让读者完全掌握这个过程；告诉读者如何让你的外籍身份得到认可；同时还协助你找工作、安家、理财以及理解加拿大的教育体系。本书提供的资料详尽充实，覆盖了在加拿大工作学习的所有方面，包括：从求职到退休的信息；全面的求职选择；知名企业信息；职业、产业和区域的概况以及关于创业的建议。在新版本中，我们进行了深入的挖掘，介绍了加拿大哪些地方适合居住。日常生活、社交活动、职场文化、运动、健康、娱乐和艺术这些内容书中都有涉及。另外，书中对加拿大的历史、地理、政治、经济、宗教等背景知识的介绍也会让读者受益匪浅，因为它向读者展示了一幅当今加拿大全方位的画面。

书中有实用的建议、真实的案例、大量的联系方式，这些都是由在加拿大生活和工作过的人们亲自提供的。加拿大的电话号码总共有10位，其中有3位代表区号。在这个版本中涉及的号码，在规定的区域范围内都可以直接使用。但是，如果要拨打加拿大境内的长途电话，就要在电话号码前面再加拨1（从加拿大打电话到美国也是加拨



走进加拿大

1)。如果你是从加拿大或者美国以外的地区使用这些号码，那么就先拨国际区号，再拨 1，最后拨 10 位数的电话号码。免费电话（有些只限于一个区域或者一个省份，也有可能是全国范围通用）的开头往往是 800、888、877 或者 866，而且之前往往要加拨 1。由于这个原因，在书中出现的免费号码前面都加了 1。本书的编写目的是为了帮助憧憬或打算到加拿大生活和工作的人们，我希望这本书能够真正发挥作用。

目 录

第一章 | 为什么在加拿大工作和学习

加拿大简介	001
选择在加拿大生活的原因	003
加拿大生活的利弊分析	006
访谈录	007

第二章 | 临行前的准备

签证、工作许可证、国籍	034
语言	060
银行业	063
生活费用	069
宠物	071
到达的方式	072
计划移民	076



走进加拿大

第三章 | 安 家

选择住址 081

社区和城市 86

短期居住 106

租房 108

买房 116

服务和设施 124

搬入新家 130

第四章 | 日常生活

文化冲击 134

饮食 135

购物 137

媒体和通讯 140

邮政系统 144

垃圾清理和再回收 145

卫生 145

教育 154

社会保障服务 161

汽车和汽车驾驶 164

运输 172

税款 177

继承法和遗嘱 183

犯罪和治安 184

第五章 | 工作环境

求职 188

雇佣规则 201

短期的工作 204

永久性的工作 207



目 录

职场的方方面面 215

企业文化和职场礼仪 219

主要行业概括 221

创业指南 227

商业理念 232

企业运作 233

退休 236

第六章 | 闲 暇

概览 241

公共假期和主要事件 242

社交生活 248

运动和健康 252

艺术、娱乐和文化 254

儿童的活动 258

第七章 | 加拿大概况

加拿大的历史 260

地理信息 263

政治和经济 269

区域性指南 278

第一章

为什么在加拿大工作和学习

加拿大简介

表 1.1 加拿大的实际情况

人口	3 330 万
面积	998.467 万平方千米
最高海拔	位于育空 (Yukon) 的洛根山 (Mount Logan), 海拔 5 959 米
货币	加元 (C\$)
省份	纽芬兰岛 (Newfoundland) 和拉布拉多半岛 (Labrador), 新斯科舍 (Nova Scotia), 爱德华王子岛 (Prince Edward), 新布伦兹维克 (New Brunswick), 魁北克 (Quebec), 安大略 (Ontario), 马尼托巴 (Manitoba), 萨斯喀彻温 (Saskatchewan), 阿尔伯达 (Alberta), 不列颠哥伦比亚 (British Columbia)
地区	育空地区, 西北地区, 努勒维特地区 (Nunavut)
主要的种族本源	加拿大人 (指纯粹血统或者混血, 占 32%), 英国人 (据报道占 21%), 法国人 (16%), 苏格兰人 (15%), 爱尔兰人 (14%), 德国人 (10%), 原住民 (5%), 意大利人 (3%), 中国人 (4%), 乌克兰人 (4%), 波兰人 (3%), 荷兰人 (3%), 斯堪的纳维亚人 (3%), 加勒比人 (2%), 来自拉丁美洲和美国中部及南部的人 (1%)
官方语言	英语和法语
语言 (母语)	英语 (57.8%), 法语 (22.1%), 其他语言 (20.1%) (包括中文、意大利语、德语、土著语言)
政治体制	联邦制、议会制和君主制并行
国庆节	7 月 1 日
国歌	啊! 加拿大 (O Canada)



走进加拿大

在加拿大，既有蜿蜒不绝的群山，又有连绵不绝的平原，还有繁忙又充满活力的城市，这本身就是一块充满矛盾的大陆。加拿大地域广袤，拥有 10 个省份和 3 个地区，总共横跨了 6 个时区。但是，整个加拿大的人口数只有美国的 1/10，在全世界总人口比例中加拿大只占到了 0.5%。加拿大地貌多变、天气无常，让许多人对它产生浓厚的兴趣，希望到那里生活。加拿大的冬天很冷，常常下雪，在一些地方气温低至零下 30℃，有时甚至是零下 40℃（虽然多伦多和西海岸的城市不至于这么冷）。但是，加拿大的春天是生机勃勃的，秋天更是极其美丽，而夏天在大多数的地方是阳光明媚的，并且时间长到让人们足以忘了冬天的严寒。

准确定位加拿大的民族特性并不是一件轻松的任务。邻国美国强大的综合国力以及两个国家之间频繁的贸易往来，这些都是不可忽视的影响因素。加拿大到美国的出口量占到所有出口量的 3/4 以上，而在所有的进口量中来自美国的就占到 65% 左右。美国的电视剧、音乐和电影都是加拿大娱乐市场上的主要商品，而且很多美国的电影都是在加拿大拍摄和制作的。基于以上原因，加拿大接下来最迫切的就是创造出自己的特色，而不是成为第二个“美国”。就像加拿大前总理皮埃尔·艾略特·特鲁多（Pierre Elliott Trudeau）说的：“我们和你们是两个不同的个体，同时也正因为有了你们，我们才能够发展出属于自己的特色。”

如果对方弄混了国籍，加拿大人会马上澄清自己不是美国人。在外的加拿大游客或者背包客，他们都会在自己的行李上贴上国旗或者枫叶标志，防止自己被错认成美国人。有趣的是，一些美国的游客有时也会这么做，特别是在 2001 年“9·11”恐怖袭击之后。

加拿大人以友好和热情著称，他们行事低调而且常常会拿自己开玩笑。加拿大人民为世界作出了许多具有创造性的贡献。也许是因为寒冬给了当地人更多反思的时间，加拿大出了许多著名的艺术家、作家、演员、电影人、讽刺作家、喜剧演员和音乐人，他们声名远播，传到了美国甚至更远的地方。加拿大的文化历史有很大一部分是和当地的土著居民密不可分的。比如住在北部地区的因纽特人（Inuit）；再比如梅斯蒂索混血儿（Metis），他们的祖先是早期

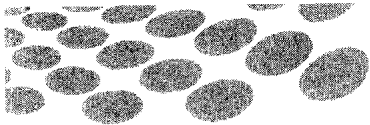
的法国商人；还有印第安原住民，众所周知他们在加拿大原住民中占了绝大多数。作为一个殖民地国家，加拿大有其自身的遗留问题——土著居民的待遇问题，而且这个问题直到今天都一直困扰着这个国家。在解决土地争端（包括成立努勒维特区）以及理解土著传统和文化上，加拿大政府已经采取了一些措施，但动作都不是很大。加拿大长期以来都是英语和法语并存，这主要是因为当地政府规定英语和法语同为官方语言。

今天，加拿大人正在全世界各地从事着各种各样的行业。他们使用着超过 200 种的语言，而且代表着无数的文化、宗教和哲学。加拿大的居民有一些是土生土长的，还有一些是来自其他国家的，而且后一种人的数目在这几年里不断上升——不管他们只是到加拿大旅游并欣赏异国风光，还是打算在新的国家开始新的生活，又或者是要追随自己梦想（或创造一个新的梦想），他们都已经成为加拿大不可分割的一部分。

选择在加拿大生活的原因

世界级的宜居之地

在近几十年的时间里，加拿大每年都被联合国的《人类发展报告》评为世界上最适合人类居住的国家之一。大多数的加拿大人（包括成百上千的外籍移民）在很早之前就已经得出了这一结论。在 2007～2008 年度的《人类发展报告》中，加拿大在 177 个国家中位列第四名，排在它前面的只有冰岛、挪威和澳大利亚。这份报告在评定为人类发展作出了贡献的国家时，考虑了许多方面的因素，包括预期寿命（即让当地居民长寿健康）、生活水平或者收入水平以及受教育的机会。加拿大在这几个方面的优势是显而易见的。在加拿大，平均预期寿命值已经达到了 80.3 岁，全职职工的平均年收入超过 4.14 万加元，入学率也非常高，所以说加拿大一直都是移民者的首选目的地，这也是意料之中的事情。在 20 世纪 80 年代，平均每年都会新增 12.5 万名的永久居民。到了 90 年代，这个数据更是以每年超过 22 万人的速度激增。到了 2000 年，移民人数已经超过了每年 26 万人。另外近几年来，每年还有大约 26 万名的临时居民涌入加拿大，其中 10 万名左右的都是



走进加拿大

外籍的打工者。

风景宜人

加拿大拥有连绵不绝的山脉，国家公园占地为 22.446 6 万平方千米，拥有大约 3.2 万个湖泊。对于热爱室外活动的人来说，加拿大简直就是他们探险的天堂。四季分明的特征使得各种各样的活动都能够在加拿大开展。比如在冬天你可以滑雪、玩滑雪板和雪地车；在春夏划皮划艇或者出去露营；在秋天徒步旅行，穿行在不断变化的色彩海洋中。对于大多数的加拿大人来说，感受大自然早已经成了他们生活中不可或缺的一部分——在周末的时候到野营地放松身心，或者到湖边度假，抑或到滑雪坡滑雪。丰富多彩的生活方式对成人和儿童都是大有裨益的，比如他们可以玩曲棍球、英式足球、篮球、橄榄球、垒球（在夏天的时候，官方推崇的运动是长曲棍球，虽然有时候并不是那么普及）。

文化多样化

根据 2006 年的人口普查，在超过 600 万名的海外出生的居民中，几乎 20% 的人现在正居住在加拿大（在统计数据中，只有澳大利亚的数据高于加拿大）。在 75 年的时间里，2006 年的统计数值所占比例是历年中最大的。自从 2001 年的人口普查开始，移民到加拿大的人口占了全国人口增长总数的 2/3。根据 2007 年的统计数据，在加拿大主要的移民来源中，排在前三位的国家是：中国、印度和菲律宾，美国和巴基斯坦排在第四和第五位，接下来是英国、爱尔兰和韩国。在历史上，加拿大的移民主要来自欧洲，特别是英国，这一历史现象对加拿大今天的文化产生了很大的影响。在之前几次的人口普查中，几乎有 58 万人出生在英国，而排在前两位的中国和印度，移民数分别只有 46.5 万人和 44.5 万人。但是这一情况在最近几十年的时间里已经在逐渐改变。会发生改变一部分是因为加拿大移民体系的转变，同时世界性事件也起到了推波助澜的作用，因为它们使得来自亚洲的移民数快速上升。最近几年，移民到加拿大的人口中，有将近 60% 的人来自亚洲（包括中东地区）。从美国移民到加拿大的人数也在不断上升，但是他们也必须严格遵照移民程序，无法享受任何的特权。《北美自由贸易协定》为到加拿大短期打工的人（有时候也可能是长期的）提供了便

利。到加拿大短期打工的人来自世界各地，包括：墨西哥、澳大利亚、日本和牙买加，同时有 200 多个国家的居民移民到加拿大，这些移民为加拿大的文化带来了不可思议的影响，不断丰富着加拿大的多民族文化。

未来的机遇

移民政策一直都在进行调整，最近一次的调整正是为了更好地实现经济和社会发展的既定目标。公民及移民部长在谈到移民时，称它“对加拿大的文化多样性和经济的繁荣起到至关重要的作用”。移民对经济的发展和劳动力的增长都作出了巨大的贡献，而且在将来出现劳动力短缺的问题时，它的作用会越来越突显。目前在一些地区，劳动力短缺的问题已经出现，在一些行业以及工业领域，他们急需临时的技术工或者合同工。在接下来的几年里，加拿大政府希望每年能够吸引大约 24 万名到 26.5 万名的移民。在 2008 年一年，加拿大全国 58% 的行业的主力主要是技术过硬的工人、企业主或者投资者、家庭护理人员，以及通过“省政府提名移民计划”或者新增的“加拿大经验类别移民计划”（Canadian Experience Class）^① 进入加拿大的新居民。在所有移民中“家庭团聚型”占到 28%，其中包括配偶或情侣团聚，以及孩子、父母亲、祖父母之间的团聚。因为避难而移民到加拿大的比例只有 10%。通过“联邦技术类别”移民的数目在近几年至少减少了 2 万名，但是“加拿大经验类别移民计划”的出现弥补了这个空缺，为当地提供了 12 万名的新增劳动力。与此同时在申请人中，商人和家庭护理员的数目也在上升，他们主要通过省政府提名进行移民。另外还有 15 万名的外籍员工和 6 万名的留学生申请到在加拿大短期停留的权利。

安全保障

加拿大人自古以来就爱好和平，他们从来都不是一个好战的民族，正是因为这个原因，在许多国际性的冲突中加拿大都扮演着居中调停的角色。另一位前总理——莱斯特·B·皮尔逊（Lester B. Pearson）

^① 这项新政策的出台，使得具有高等学历以及具有丰富工作经验的人在想要办理移民时更加便利。



走进加拿大

用自己的行动证明了加拿大是一个爱好和平的国家。皮尔逊和联合国之间的协作，以及他为建立联合国维和部队作出的贡献，使他赢得了1957年的诺贝尔和平奖。在近几年，加拿大的军队需要更多的新鲜血液以及更多的财政支持。在一些特定的事件中，比如阿富汗事件，对于加拿大的军队是否参与其中这个问题，已经上升到政治高度，并且出现意见分歧。然而在今天，加拿大人仍然积极参与到联合国组织或者非联合国组织的维和活动中，同时不对抗的态度仍然存在于加拿大社会中。虽然犯罪和暴力依然是一个不容忽视的残酷现实（特别是在一些大城市中），从总体上来说加拿大还是一个适宜居住的安全的国家。根据加拿大统计局的数据，近年犯罪率达到30年来的最低值。枪械管制一直严格执行，并且力度不断加强：在加拿大约有100万支手枪，但是在美国这个数据却超过7600万支。当然有少部分的手枪可能通过非法的途径从南部偷运到加拿大，然后在加拿大境内流通。

加拿大生活的利弊分析

有利的方面：

- 高标准的生活质量；
- 和其他国家相比，拥有出色的经济地位；
- 当地居民友好并且善于社交；
- 是个多民族的社会；
- 受教育的机会极大；
- 自然风光多姿多彩、美不胜收；
- 为外籍员工提供许多机会；
- 犯罪率相对较低；
- 爱好和平；
- 公共卫生体系和社会服务体系健全。

不利的方面：

- 移民手续冗长麻烦；
- 在大部分的地区，冬天都极其寒冷；
- 在各个城市以及地区之间路途遥远；

- 征收的税款高。

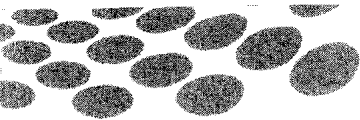
访谈录

杰拉尔德·加内特 (Gerald Garrett) ——不列颠哥伦比亚省，卡斯洛 (Kaslo)

杰拉尔德·加内特在 1949 年出生在英国，在加拿大已经生活了 30 多年。12 岁的时候，他和家人一起搬到了澳大利亚，在那里他的父亲被任命为一所颇具名望的私立寄宿学校的校长。在加内特完成学业并取得学士学位之后，他回到英国继续攻读硕士学位。他想要重找回 12 岁之前的生活，但是他发现自己早已经不是一个地道的英国人。在当时为了逃避越战征兵，他不想直接回到澳大利亚，最终他选择先经过温哥华岛再回去。那时他的阿姨及其孩子就住在温哥华岛，在那里他对加拿大有了最初的印象。现在他和他的妻子玛丽正生活在不列颠哥伦比亚省的卡斯洛。

■ 你怎样开始着手找工作？

我的妻子是一个办事有条理、自信而且有主见的人，而这些品质正是我所欠缺的。在面对一场场的面试、一次次的电话访谈以及在敲开一扇扇大门的时候，我必须向我的妻子学习，让自己变得更加坦然和自信。我天生就是一个内向而又害羞的人，但是我当时已经被逼上梁山，所以不得不强迫自己突破自身的极限。值得庆幸的是，上天一直在眷顾我们，我们的运气出奇的好。当玛丽毕业的时候，我们总共寄出了 30 份简历并参加了 15 场面试，我们当时几乎就决定留在奎内尔 (Quesnel) 或者马塞特 (Masset) 的学校当老师，但是最终去了卡斯洛和库特尼 (Kootenays) 的两所学校。我们在那里待了 30 年，现在我们两个都已经退休了。刚刚开始在学校里教书的时候，对我而言真是巨大的挑战，当时我被分配到教 10 年级的商务课，我几乎是边学边教，整整一年的时间我的学习进度仅仅只比我的学生快了一章。但是不得不承认当时学到的知识使我很受用。学生可能对这些内容不感兴趣，但是对当时 28 岁的我来说，我却不得不了解抵押、保险和纳税申报单这些基本的常识。然后我执教的多是 8 年级的课程，包括英语课、辅导课和体育课。我以前从来都没有教过这些课程，甚至从来没



走进加拿大

有接触过公立学校这一体系。

在最开始的几年的学科间的竞争中我常常败北，到最后我就像一个犹豫不决的拳击手，只是挣扎着坚持到这一回合的最后。但是既然已经选择了这条路，我就不能认输，这点很符合我的左翼理想。在两年前当我退休之后，我继续教导年龄更小的学生，那时我学着和他们平等相处。在对待我的学生时，我让自己看起来更像一个专业的养蜂人，无需防蜂罩和烟熏，也不用大声嚷嚷，只需要坚定的决心和严明的纪律就已经足够。

■ 请你谈谈你的家庭以及在学校的生活是怎么样的？

因为这里地处偏远，所以学生的数目仅仅只能凑足一个班级。在我的整个教学生涯中，那些学生无论成绩好坏都是我的同伴。当我的孩子到了上学的年龄，我送他到澳大利亚学习了一年，以便让他的视野更加开阔，结果事实证明我当时的决定是明智的。在最开始当老师的几年，我几乎看不到希望，同时当时我们有了孩子，麻烦的事情也接踵而来。那时我们从韩国领养了一个6个月大的女婴，在我们的心中她就是我们的女儿。虽然在卡斯洛我们的女儿是唯一一个亚裔血统的孩子，但是她从来没有遭遇过种族歧视，无论是学生还是当地居民都很友好。有时我在想当孩子再大一点的时候，最好还是能够融入更大的群体中，这样他们就可以参加更多的活动，从而使他们的人生经历更加的丰富。

■ 像在卡斯洛这样的小社区中，文化具有什么样的特色？

在学校工作就意味着我们身处于这个社区的中心，我们知道这个地区中所有的家庭以及他们孩子的情况。所有的俱乐部和社会群体总是一直需要志愿者，所以我们必须对自己加以限制，否则一个个的委托就会源源不断，没有一个尽头。我妻子就和骑士俱乐部、艺术家俱乐部、书友俱乐部、闲聊俱乐部以及体育馆有联系。而和我打交道的是室外娱乐俱乐部和瑜伽馆。我们常常在卡斯洛唯一的商业街上购物。如果你是在像温哥华这样的大都市购物，那么你的感受必然不会愉快，因为没有人会和你对视，也不会和你说“你好”。在卡斯洛的缺点就是私人的空间很小，但是从另一个方面考虑，这意味着当你有困难的时候，其他人就会把食物送到你的门前，并且还会在街上拥抱你。

■ 请谈谈加拿大的官僚制度以及生活开销。

和我待过的其他国家相比较，我认为加拿大政府在办事效率和态度上都堪称典范。不用质疑，我的母语是英语，而且我在办事时没有受到任何阻碍。另外，我喜欢在办事时加拿大官员对我说“不用客气”。

对我而言，加拿大的生活水平会高于英国和澳大利亚，而且生活花费相对较少。但是我要提醒你的是，你的房子必须造得坚固些，不然可能会无法经受得住加拿大的天气。每盎司的肉价会贵一点，但是这里有大型的仓储型商店，像沃尔玛等。

■ 你觉得加拿大的天气怎么样？冬天的时候是不是很难适应？

我喜欢四季分明的天气。在春天的时候，看到回巢的燕子以及盛开的番红花，我的心情就会兴奋莫名。我喜爱加拿大的雨雪和所有水域。每年在我们的滑雪小屋上都会覆盖着3米厚的积雪。在隆冬可以到室外6000英尺远的地方游玩，这将会是一个神奇的旅行。在澳大利亚连风都是闷热的，而且到了晚上天气也十分炎热，让人汗流不止，而在库特奈就不会这样。库特奈的夏天最热的时候才26.5℃。

第一年在加拿大过冬的时候，我们的水管在圣诞节的早晨竟被冻住。后来我们不得不使用黑色的塑料水管，把水从小溪接到屋内。外面都是积雪，我们在接下来的3个月时间里，一天24小时都让水管中的水保持流动的状态。水管一旦结冰了，我们就会把它拖到屋子里面，绕过厨房、起居室和餐厅，直到它不情不愿地吐出一桶桶的小冰粒为止。我还学会了一种新的开车技巧，使我在弯曲结冰的山路上行车时能够更加安全。关键就是要速度慢，特别是在刹车的时候。如果你的动作太过突然，有可能会打滑。

■ 你喜爱加拿大的哪些方面？

我几乎喜爱加拿大所有的一切。加拿大最让我着迷的一点是：它看上去就好像刚刚破冰而出，因此所有的自然景观都浑然天成。加拿大给人原生态的感觉，没有人工雕琢的痕迹，不像欧洲的国家。在欧洲，历史的痕迹早已经被现代化的建设掩盖，只能隐隐约约地看到一些。加拿大和澳大利亚也不一样，后者的土地经过长年累月的风吹雨打，并且长期暴露在无情的太阳光底下，让人感觉有一种从骨子里透