

# 日常生活变化 应对指南



## 合作机构



CHUNG WAH  
COMMUNITY  
CARE Chung Wah Association Inc  
Est. 1909

## 目录

导言 .....	3
购物 .....	5
交通 .....	9
科技 .....	12
住房 .....	15
倡导机构 .....	21
照顾和帮助 .....	27
专业支援 .....	47
长者护理计划导航 .....	71
长者的安全 .....	75
<b>About Council on the Ageing Western Australia .....</b>	<b>81</b>
<b>Acknowledgment of Chung Wah Community Care .....</b>	<b>82</b>

**如要直接进入本指南的特定部分，请在目录中点击您感兴趣的内容。例如: 购物**

# 导言

西澳边境重新开放导致许多人担忧或焦虑，特别是那些容易受疫情影响的人。由于个人选择或其他情况下，独居的长者日常生活受到影响。本指南旨于为西澳长者提供帮助。

您可能不确定目前在疫情下有哪些限制，也许您对进入购物中心、餐厅、电影院，甚至医疗中心面对的风险感到疑惑。尽管如此，您惯常的活动对于保持您的身体、社交和心理健康十分重要。购买食物、看医生和支付账单等日常事务不能停顿。

本指南涵盖的内容包括：

购物	照顾和帮助
交通	专业支援
科技	长者护理计划导航
住房	长者安全
倡导机构	西澳政府新冠病毒（COVID-19）指南

本指南由 COTA (WA)（西澳长者事务委员会）和 Seniors Sector Partnership Western Australia 联合制作。指南帮助您在疫情隔离期间，如何安坐家中获得所需讯息及支援的建议和资讯。这指南加上 2019 年发行的「家居指南」是应对新冠疫情相辅相成的手册。

我们理解许多长者不常用智能手机和电脑等科技产品，这指南提供不同的联系方式，如：电话号码和网址，确保您可以选择合适您的联系方式来取得所需的帮助。

假如您选择电话通讯方式，请注意相关机构可能在短期内接到大量来电，您致电时可能需要耐心等待。

现在可能是考虑申请政府资助「长者护理计划」的最佳时机。申请这计划的第一步是致电 MyAgedCare（电话：1800 200 422）或通过您的医生的推介。这指南提供 MyAgedCare 的连结和网址资料。

如果您懂得操作数码产品，如电脑、iPad、平板电脑、智能电话等，您可能需要寻求协助安装应用软件（Apps）帮助您保持生活自理能力。众所周知，现在进入咖啡馆、餐厅和其他场所必须出示「疫苗接种证明」。您可以通过 ServiceWA 应用软件出示证明。您也可以出示疫苗接种证书副本。这指南也提供帮助您安装 ServiceWA 应用软件的资料。

疫情期间有很多不确定性，我们将不断更新这指南以确保您获得最新的讯息。请定时查看我们的网站或致电我们会确保您手上的指南是最新的版本。

在这指南的后半部，您会找到西澳政府的安全计划和指南。

请与你的家人、照顾者或任何正在协助您日常生活的人士分享这指南。

仅代表西澳长者业界各机构，我们所有人都在共同努力，确保西澳所有的长者都能获得所需的帮助和服务，让您们感到安全和生活健康。

克里斯·杰弗里  
首席政策官  
西澳长者事务委员会



# 购物

如果您为了购物而感到困扰，您可以通过您的 HCP（家居护理计划）或 CHSP（联邦家居服务计划）的服务机构会安排购物服务。

## 购物协助

如果您没有长者护理服务机构：

您是否有其他人可以代您购物？

您是选择网上购物？

西澳两家大型超市：Coles 和 Woolworth 均有住宅配送服务，但您必须拥有信用卡和电脑才能在网上购物。

**以下是网上购物须要注意的建议：**

- 大部分住宅配送只送货物到门外。您需要别人帮助将货物搬到室内和拆除包装吗？您有没有家人、照顾者或朋友可以帮忙？
- 网上购物的电脑设置，你需要帮助吗？
- 你是否拥有借记卡或信用卡？您的银行可以为您安排。



## Woolworths 超市 优先协助 服务

为了确保社区中弱势客户在疫情期间获得住宅配送服务，Woolworths 超市设有专用的柜台提供优先协助服务。合格的客户包括长者、残障人士、免疫力低和需要自我隔离的人士。

优先协助服务须要登记和批核。您须要在网中填写申请表格和提供所需文件。

Woolworths 将会批核您的申请，并在 24 小时内通知您批核情况。

### 安静时段

超市在每周二上午 10:30 至 11:30 时段将灯光和音乐调低，并清空入口通道。

### 支援

电话: 联系在您家附近的 Woolworths 超市

网址: <https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance>

## Coles 超市 客户服务

### 「送货到车」服务

每家 Coles 超市都有专人提供「送货到车」服务。请在客户服务柜台寻求帮助。

### 长者和残障人士设施

大部分 Coles 超市提供特别的 轮椅/助行 购物推车，确保每个人都能更轻松地购物。

Coles 超市设有轮椅通道和宽敞的走道。欲了解更多讯息，请向客户服务柜台或致电您家附近的超市查询。

### 安静时段

超市每周二上午 10:30 至 11:30 时段将灯光和音乐调低，并清空入口通道。这安排方便对噪音和光线敏感的客人购物。

## 网购食品

Coles 提供了一系列关于如何网上购物的视频

网址: <https://shop.coles.com.au/a/national/content/HOW-TO-VIDEOS>

电话: 1800 455 400

网址: <https://www.coles.com.au/about-coles/community/accessibility>

## People Who Care (机构名称)

### 个人支援

People Who Care 机构提供社交协助。这是一种一对一的个性化服务,帮助您参与不同的社区活动,例如:购物、看医生或社交活动。

People Who Care 为住在 Quinns Rocks 至 Mandurah 区域的 65 岁及以上的长者提供购物服务。此服务包括没有长者护理计划的长者。

### 支援

电话: 08 9379 1944

网址: <https://www.peoplewhocare.org.au/services-and-initiatives/social-community-leisure-support>

## Home Chef Food for Life (机构名称)

### 住宅配送膳食服务

Home Chef 是西澳一所家族式营运的机构,提供住宅配送膳食服务。这机构提供专业、个人化和营养均衡的膳食,服务范围涵盖珀斯市区和 Mandurah 地区。

专业培训的配送司机会根据客人的需要提供友善、关怀的服务,包括将膳食保存在冰箱等等。

### 支援

电话: 08 9510 9868

网址: <https://www.homechef.com.au/>

请注意，在疫情期间各机构可能面对大量的需求，下单时可能须要等候。请准备好纸和笔，安坐家中耐心等待。



# 交通

如果您需要交通去看医生、购物或参与其他活动，交通服务是可以安排的。

如果您是 HCP（家居护理计划）或 CHSP（联邦家居服务计划）计划下的使用者，您可以联络您的服务机构去安排交通服务。

当然，这里还有其他要付费的服务方案可供选择。

## MyAgedCare（长者护理计划）

浏览 MyAgedCare 网站，查找在您家附近的交通服务。

### 护理类型

家居护理服务中包含可以帮助您外出活动和保持与社区保持联系的服务。

### 目的

让您外出参与约会和社区活动。

### 如何帮助您？

安排司机服务，提供交通券和补贴，协助购物，看医生或其他医疗服务，参加社交活动

### 如何获得交通服务？

视乎您符合的资格，服务可以是自费的，HCP 或 CHSP 的一部分。

## 下一步是什么？

接受评估，确认您符合服务的资格。

您住的区域是否在交通服务范围之内。请拨打下列电话查询。

### 支援

电话：1800 200 422

网址：<https://www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/transport>

## Transperth (机构名称) - Seniors SmartRider (长者智能交通卡)

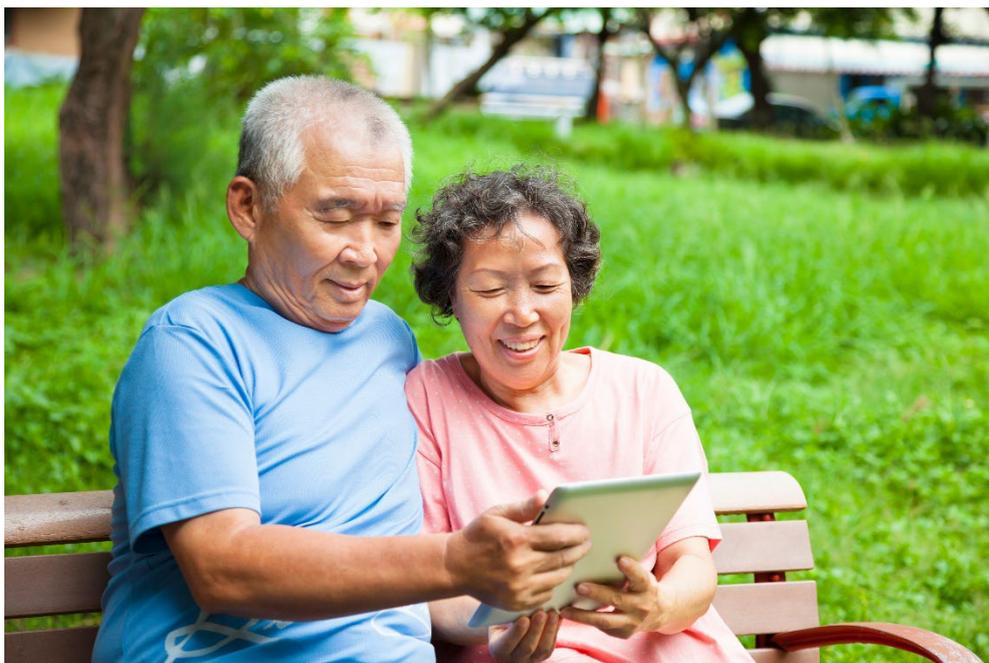
您的长者智能交通卡与您的 WA Seniors Card (西澳长者卡) 是绑定的。

Transperth 在珀斯市区提供公共交通服务。在周一至周五非高峰行程时段公交服务是免费的。乘坐时间是早上 6 点前，或早上 9 点后至下午 3 点半前，或下午 7 点后。如您的乘坐时间是早上 6 点至 9 点，或下午 3 点半至 7 点，您须要付该行程的优惠票价。

### 支援

电话：13 62 13

网址：<https://www.transperth.wa.gov.au/smartrider/types-of-smartrider/seniors-smartrider>



## Government of Western Australia Department of Transport Fees, Grants and Subsidies (西澳政府 交通费用、补助和津贴局)

### 退休人士年度免费旅行计划

如果您是居住在珀斯市区以外和北纬 26 度以北区域的退休人士，您每年可以免费乘坐来回飞机或长途巴士前往珀斯，或来回前往 South West Land Division（前提是不能超过前往珀斯票价。欲了解申请办法和资格，请浏览下列网址。

网址: <https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/pensioner-annual-free-trip-scheme.asp>

### Taxi User Subsidy Scheme (TUSS, 乘坐出租车津贴计划)

TUSS 计划提供乘坐网约出租车的津贴于与残障人士同住的合格人士。TUSS 计划合格人士可获得二五折车费优惠。

欲了解申请办法和资格，请浏览下列网址。

网址: <https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/taxi-user-subsidy-scheme.asp>

### 交通优惠

有多种的交通优惠适合驾照，车辆牌照和出租车乘客。

欲了解取得优惠的资讯或申请办法和资格，请浏览下列网址。

网址: <https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/transport-concessions.asp>

# 科技

## 您是否需要帮助去设置您的数码产品？

这可能包括网上银行，Medicare（医保卡），myGov（政府服务网上平台），Centrelink（社会福利）的应用软件或 Facebook（脸书）等社交媒体平台。

很多机构可以免费提供支援服务，这包括社区图书馆、社区资源中心、其他长者社区中心、长者护理服务机构或残障服务机构。

## 中华社区服务（前身 中华社区与长者服务）

### 新冠疫苗接种证明

非英语背景的亚裔长者因不懂英语和使用电脑，他们面对困难在网上取得新冠疫苗接种证明。没有疫苗接种证明，他们将不能进入咖啡馆、餐厅和其他场所。

### 建议

拨打 Australian Immunisation Register（AIR，澳洲免疫接种登记册）热线（1800 653 809）要求邮递疫苗接种证明。

### 支援

中华社区服务员工能说英语和您的语言，可以协助您拨打 Australian Immunisation Register 热线（1800 653 809）要求邮递疫苗接种证明。

电话: 08 9328 3988

网址: [www.chungwahcc.org.au](http://www.chungwahcc.org.au)

## Linkwest (机构名称)

### WA Neighbourhood and Community Resource Centres (CRC, 西澳邻里及社区资源中心)

CRC 是友善和不拘礼节的场所。在这里，社区群众可以最低廉价格组织集体活动。中心回应了个别社区的需求和意愿，提供不同的课程和活动。

CRC 可以为群众的个人数码产品，如：iPad、平板电脑、智能电话等等提供技术支援。

#### 支援

电话: 08 9485 8929

网址: <https://www.linkwest.asn.au/searchdirectory/listing/>

## Telstra 澳洲电信 (机构名称) Tech Savvy Seniors (计划名称)

Tech Savvy Senior 计划可以帮助您建立操作电脑、平板电脑和智能手机的知识和信心。这计划使用超过 14 种语言的操作指南和培训教材，提供面对面培训。

#### 支援

电话: 13 22 00

网址: <https://www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors>

## Be Connected (计划名称 – 提高长者数码科技的认知)

Be Connected 是一个澳洲政府推动的计划，旨在提高澳洲长者使用数码科技的信心，知识和网络安全。这计划以社区为本，帮助 50 岁及以上缺乏数码科技认知的社区群众，提供一系列的教学资源。

### 支援

电话：1300 795 897

网址：

<https://www.dss.gov.au/seniors/be-connected-improving-digital-literacy-for-older-australians>

<https://beconnected.esafety.gov.au/>



# 住房

## Seniors Housing Advisory Centre WA (SHAC, 机构名称 - 西澳长者住房咨询中心)

SHAC 为西澳长者提供一系列住房选择的资料和建议。这服务是免费的，资料和建议是公正的。

SHAC 并不直接供应住房或提供财务及法律意见。但机构对长者和其家人提供有价值的资料和建议。SHAC 提供的住房选择涵盖由改装或重建现住的房屋到租屋或迁进小区住房，如：住宅中心或退休社区。

55 岁及以上的人士对他们现在及将来的住房需求，其实是有许多不同的选择。

**Your Home (您的家)：**这是一本为 55 岁及以上人士在选择住房问题上而设的指南。

网址：

<https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/atoms/files/seniorshousingguide.pdf>

如需要莅临 SHAC 的办事处详谈，请跟我们的职员预约时间。地址是：Level 2, 140 William Street Perth (use the public lifts in Railway Lane off the Murray Street Mall).

### 支援

电话：1300 367 057

电邮：[seniors.housing@dmirs.wa.gov.au](mailto:seniors.housing@dmirs.wa.gov.au)

网址：

<https://www.commerce.wa.gov.au/consumer-protection/about-seniors-housing-advisory-centre>

## Anglicare WA (机构名称)

Anglicare WA 帮助面对住房问题，无家可归或面临无家可归的人士，为他们安排寻找稳定性住房，安排紧急缓解方案，或财务咨询支援。这机构为私人或公营房屋的租客提供指导和帮助，确保他们有安全的居住空间及明白如何可持续地提高生活条件。

### 支援

电话：1300 11 44 46

电邮：[info@anglicarewa.org.au](mailto:info@anglicarewa.org.au)

网址：<https://www.anglicarewa.org.au/get-help/housing-and-homelessness>

## Uniting WA (机构名称)

Homeless Accommodation Support Service (HASS, 服务名称 - 无家可归者住宿支援服务) 为在珀斯无家可归或面临无家可归人士提供个案管理和住宿支援服务。

### 支援

电话：08 9220 1288

网址：<https://unitingwa.org.au/services/homelessness/accommodation-support/>

## Australian Red Cross (澳洲红十字会)

为有需要人士保持他们的房子，避免成为无家可归。红十字会提供服务、住房和护理，确保有需要人士生活自主，并继续在社区中生活。

### 私人租屋支援

如果您面临失去私人租屋的风险，请联系我们的西澳团队。

### 支援

查询请致电下列电话

电话：西北地带 08 9225 8844 Red Cross

电话：东北地带 08 9440 0400 Centrecare

电话：东南地带 13 78 24Ruah

电话：西南地带 08 9528 0701 Anglicare

### 帮助长者获得住房

Assistance with Care and Housing (ACH, 护理和住房协助计划) 协助居住在西澳无家可归或面临无家可归的低收入长者获得安全和可负担的住房。

### Homelessness Accommodation Support Service (无家可归者住宿支援服务)

这服务现在西澳 Kalgoorlie/Boulder 地区提供，协助走出无家可归服务的人士寻找住房、就业、保健、财务和社会融合服务。请联系我们的西澳团队。

### Housing Support Mental Health Service (心理健康人士住房支援服务)

这服务在西澳地区提供，协助心理健康康复人士获得及维持长期性的住房安排。请联系我们的西澳团队。

## 支援

电话：08 9225 8888

地址：110 Goderich Street, East Perth 6004 WA

电邮：[wainfo@redcross.org.au](mailto:wainfo@redcross.org.au)

网址：<https://www.redcross.org.au/services/homelessness-services/>

## Foundation Housing (机构名称)

Foundarion Housing 是西澳其中一家大型廉价房屋开发和管理商。这机构提供优质服务 and 支援，帮助租户保持他们的家。

## 支援

电话：08 9422 0700

地址：297 Vincent Street, Leederville WA 6007

网址：<https://www.foundationhousing.org.au/>

## Ruah Community Services (机构名称)

Ruth Community Services 为无家可归者、遭受家庭暴力人士和心理健康患者提供量身定制和全方位支援。这机构也提供法律咨询和支援。

## 支援

电话：08 6496 0001 or 1800 124 684

地址：Ruah Centre, 33 Shenton Street, Northbridge WA 6003

无需预约

网址：<https://www.ruah.org.au/services-support/housing-and-homelessness/>

## St Vincent de Paul Society WA (机构名称)

### Vinnies Homelessness Service (服务名称 - Vinnies 无家可归者服务)

#### Tom Fisher House (Tom Fisher 之家)

Tom Fisher 之家是 Vinnies 无家可归者服务的一部分，专门帮助长期无家可归者解决问题。这类人士一般面对复杂的困难，令他们无法取得其他协助计划。Tom Fisher 之家提供免费的过夜床位或房间住宿，这设施可容纳 12 名成人，包括单身或已婚人士。Tom Fisher 之家每天下午 5 点半至早上 8 点半开放。每人最多可以最多住 7 个晚上。

#### 支援

电话：08 9227 1445

电邮：[tfh@svdpwa.org.au](mailto:tfh@svdpwa.org.au)

网址：<https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnies-wa/our-services/homelessness-service/vinnies-homelessness-service-tom-fisher-house/>

### Emergency Relief Assistance (紧急解困协助)

电话：1300 794 054 工作日 上午 9 点到 下午 1 点

### Vinnies Housing Service (Vinnies 住房服务)

Vinnies 住房服务旨在减轻住房的压力，为有需要人士提供一个稳定和安全的平台，让他们重建生活和融入他们的社区。

#### 支援

电话：08 9374 3200

电邮：[housingservice@svdpwa.org.au](mailto:housingservice@svdpwa.org.au)

网址：<https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnies-wa/our-services/housing-service/>

**如果您正在寻找紧急或可负担的住宿，请联络下列机构。**

### **Emergency Accommodation (紧急住宿)**

#### **Shelter WA (机构名称)**

网址: <https://www.shelterwa.org.au/emergency-accommodation/>

#### **Entry Point (机构名称)**

电话: 08 6496 0001 或 1800 124 684

网址: <https://www.entrypointperth.com.au/>

#### **Crises Care (机构名称)**

电话: 08 9223 1111 或 1800 199 008

### **Affordable Accommodation (可负担的住宿)**

#### **Shelter WA (机构名称)**

网址: <https://www.shelterwa.org.au/emergency-accommodation/>

#### **Home Hub (机构名称)**

Home Hub 并不是供应紧急住宿的机构，但我们可以透过 Shelter WA 的合作伙伴提供服务。特别在新冠疫情期间，我们帮助有需要的人士寻找适合的空置住所。我们帮助需要可负担住宿的人士寻找拥有空置或未住满房屋的业主。

### **支援**

电话: 08 6496 0001 或 1800 124 684

网址: <https://www.homehub.org.au/>

**一些长者护理服务机构和退休社区可能可以提供紧急或短期住宿。联系您附近的长者护理服务机构或退休社区，询问他们是否可以提供这类住宿。**

# 倡导机构

## The Older People's Rights Service (OPRS, 机构名称 - 长者权益服务)

OPRS 是 Northern Suburbs Community Legal Centre (NSCLC, 北区社区法律中心) 提供的专业服务计划。这服务为 65 岁及以上长者 (或 50 岁及以上的原住民和托雷斯海峡岛民) 提供免费和保密的倡导、法律咨询和协助。

### OPRS 如何提供帮助

OPRS 的律师和倡导团队提供下列的相关讯息、倡导、法律咨询和协助:

- 签订 Enduring Power of Attorney (持久授权书) 和 Enduring Power of Guardianship (持久监护权) 相关事项
- State Administrative Tribunal (SAT) 和其指定管理人和监护人的法令相关事项
- 当一个人的法律行为能力受到质疑时
- 追讨借给家人的钱产或产业
- 生活上的安排, 例如与家人迁进「姻亲房」(退休社区除外)
- 我们不提供有关遗嘱和遗产的咨询

### 支援

OPRS 可以安排在您觉得安全和私隐的地方商谈, 如: 通过电话、网上、在 OPRS 办公室、您的家里或其他合适地点。

电话: 08 9440 1663

网址: <https://www.nsclegal.org.au/legal-help>

## Health Consumer's Council WA (机构名称, 西澳卫生使用者委员会)

Health Consumers' Council 为任何与 WA Health System (西澳卫生系统) 发生问题的人士提供个人的倡导服务。这服务通过与使用者合作, 代表他们发言, 行动和书写去支援每个人在医疗服务的权益。

您不需要成为我们的会员而获得倡导服务。

### 支援

电话: 08 9221 3422 或 1800 620 780

网址: <https://www.hconc.org.au/individual-advocacy/>

## Seniors Right's and Advocacy Service (服务名称 - 长者权益与倡导服务)

### Legal Aid WA (机构名称 - 西澳法律援助)

Legal Aid WA 代表 Legal Aid Commission of Western Australia (机构名称) 面向社会大众。

### 长者权益与倡导服务包括:

- 为经历过虐老或有面临虐老风险的长者提供免费法律咨询和援助。
- 在 State Administrative Tribunal 代表长者处理一些监护权和管理权事项。
- 在适合的案件中协助调解或解决纷争
- 举办资讯讲座和社区法律教育。

电话: 1300 650 579

网址: <https://www.legalaid.wa.gov.au>

### 长者权益与倡导服务资料

网址: <https://www.legalaid.wa.gov.au/sites/default/files/inline-files/Video-Fact-Sheet-SRAS.pdf>

## Tuart Place (机构名称)

Tuart Place 提供一系列免费服务。服务对象是经历过任何原因而缺乏原生家庭照顾的西澳群众。Tuart Place 专为童年时没有原生家庭照顾的成年人提供服务。我们提供辅导和支援服务，帮助他们寻找原生家庭和相关纪录文件。我们也帮助他们提出投诉，并为学习电脑和生活技能提供支援。



Tuart Place  
Growing Strong Together

Tuart Place 的管理机构是 Forgotten Australians Coming Together (FACT, 机构名称)。FACT 在西澳代表童年时遭受被带离原生家庭的人提供服务，包括以前来自英国、马耳他的幼童移民和在澳洲出生的原住民或非原住民的离家者。

### 支援

电话：1800 619 795

网址：<https://www.tuartplace.org/services/>

## Dementia Australia (机构名称 - 澳洲退智症协会)

### 支援退智症患者

在澳洲退智症协会的图书馆指南中，您会找到：

- 提供有意义活动和参加办法的资讯
- 提供对退智症患者、其照顾者、家人和朋友有关新冠疫情的建议。
- 提供处理压力和焦虑的建议。

网址：[https://dementia-org.libguides.com/Supporting\\_a\\_person\\_with\\_dementia\\_through\\_lockdown](https://dementia-org.libguides.com/Supporting_a_person_with_dementia_through_lockdown)

### 支援

国家退智症求助热线：1800 100 500

网址：[www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au)

国家退智症求助热线是一项免费的服务。办公时间为周一至周五，上午 8 时至下午 8 时（公众假期除外）

## Alzheimer's WA (西澳阿兹海默症协会)

### 支援阿兹海默症患者

西澳阿兹海默症协会直接提供护理、支援、教育和资讯，帮助退智症患者、其照顾者和家人。

作为退智症护理专家，西澳阿兹海默症协会与退智症患者、其照顾者、其家人和其他支援他们的机构一起合作，令他们在应对退智症问题上获最大得益。

### 支援

电话：国家退智症求助热线 131 450

网址：<https://www.alzheimerswa.org.au/our-services/>

## 西澳虐老支援服务

### Older People's Rights Service (OPRS, 服务名称 - 长者权益服务)

这是一项以客为本的服务，为遭受或有能遭受家人、朋友和非正式照顾者虐待的长者提供法律咨询、建议、维权和支持。

### 支援

如果您需要口译员，请致电 131 450

电话: Joondalup 地区 08 9301 4413

电话: Mirrabooka 地区 08 9440 1663

电邮：[info@nsclegal.org.au](mailto:info@nsclegal.org.au)

网址：<https://www.nsclegal.org.au/>

## Relationships WA (机构名称) Peel Senior Relationship Service

### (服务名称 - 西澳皮尔区长者关系服务)

提供免费案件管理和调解服务，这是联邦政府的 National Plan to Respond to the Abuse of Older Australians（国家应对虐老计划）其中的一部分。

#### 支援

电话：08 6164 0173

电邮：[peelsrs@relationships.org.au](mailto:peelsrs@relationships.org.au)

网址：[www.relationships.org.au](http://www.relationships.org.au)

## Seniors Rights and Advocacy Service (服务名称 - 长者权益和倡导服务)

「长者权益和倡导服务」可提供咨询和协助下列的事项：

- 为未来规划（Enduring Power of Attorney 持久授权书，Enduring Power of Guardianship 持久监护权，Guardianship and Administration Order 监护和管理 颁令 和 Advance Health Directives 预立医疗指令）。
- 当某人失去决策能力（如监护和管理）时，提供法律援助。
- 追讨金钱或财产
- 家庭纠纷
- 与家人共住的姻亲房
- 家事法和涉及孙子女的问题
- 保护免受暴力或虐待

#### 支援

信息热线：1300 650 579

信息聊天：在 Legal Aid WA 网址上

面谈：Level 1, 32 St Georges Terrace, Perth 或其他地区办事处

电邮：[info@nsclegal.org.au](mailto:info@nsclegal.org.au)

网址：<https://www.legalaid.wa.gov.au>

## Advocare (机构名称)

通过公正、免费、保密、倡导资讯和教育，我们支援和保障西澳长者的权益。如果您正遭遇到任何形式的虐老，Advocare 可以帮助您一起解决问题。在获得您同意的情况下，我们也可以跟最关心您的家人或其他代表您的人一起解决问题。

### 支援

#### Advocare Elder Abuse Helpline (Advocare 虐老援助热线)

免费热线：1300 724 679

电邮：[rights@advocare.org.au](mailto:rights@advocare.org.au)

#### Advocare 长者护理倡导和资讯

电话：08 9479 7566

免费热线：1800 655 566

电邮：[rights@advocare.org.au](mailto:rights@advocare.org.au)

#### Advocate 社区探访计划

电话：08 9479 7566

电邮：[volunteer@advocare.org.au](mailto:volunteer@advocare.org.au)

如果您说英语以外的语言，我们可以安排 Translating and Interpreting Service (翻译和口译服务)。

网址：<https://www.advocare.org.au/>



# 照顾和帮助

如果您感到寂寞或孤立并希望获得一些社交陪伴，社区里有不同的活动可以帮助您找到志同道合的朋友。

## 社交孤独

### Chung Wah Community Care 中华社区服务 (中华 CC)

#### 社交孤独

在新冠防疫措施影响下，非英语背景的亚裔长者面对孤独和社交隔离。

#### 建议:

“您绝不孤单，我们与您同行。”

如果您感觉孤单和社交隔离，中华社区服务随时随地帮到您。

#### 支援

中华社区服务员工能说您的语言，可以解决您的需要并帮助您重启您的社交生活。

电话: 08 9328 3988

网址: [www.chungwahcc.org.au](http://www.chungwahcc.org.au)

### 社区义工服务

当新冠疫情在影响我们的社区，我们估计很多机构为了保障客户和义工的安全而缩减一些非必要性的义工服务。但是我们还是需要更多的义工提供必须性的服务来帮助社区中受影响的群众。

**作为义工，您可能须要符合一些防疫安排例如完全接种疫苗才可能履行义工职务。**

请联系您的义工机构讨论您的计划和取得更多资讯。如果您继续提供义工服务，您不妨跟周边的人士提出您感觉合适的社交距离和人与人接触安排。

请浏览 Volunteering WA 网页里的 ‘COVID-19 for Volunteers’ 取得在疫情下义工服务需知的相关资料。

网址: <https://www.volunteeringwa.org.au/resources/covid-19--for-volunteers>

### 支援

电话: 08 9482 4333

网址: <https://www.volunteeringwa.org.au/>



## Carers WA (机构名称 – 西澳照顾者协会)

### 对长者照顾者的支援

照顾者的定义为残障人士、慢性病患者、精神病患者和虚弱的长者提供持续性但无偿护理和协助的人。照顾者可以是被照顾者的家人或朋友。

如果您是一位照顾者但担心是否适合担当照顾者的角色，或您需要寻求一些支援或交谈，请联系 Carers WA。

## Carer Gateway (服务名称 - 照顾者信息通道)

Carers WA 和 Carer Gateway 为澳洲照顾家人者提供网上、电话和面对面协助、服务和建议的免费组合服务。这些服务是由照顾者设计和测试，确定可以帮助照顾者减轻压力和建立韧性。

Carers WA 和其合作机构提供 Carer Gateway 服务涵盖: 照顾者支援计划、照顾者间面对面支援、面对面和电话咨询、引导性培训、指导性照顾支援和临时护理设施。

Carers WA 也提供其他服务，包括 Carer Representation Program (照顾者代表计划)、Carers in Employment Program (照顾者就业计划)、Carers Retreats (照顾者休息设施)、Community Capacity Development (社区能力发展计划)、Prepare to Care Hospital Program (留院照顾准备计划)、Social Support Groups (社交支援小组) 和 Support for Young Carers (年轻照顾者支援计划)。

### 支援

电话: 1800 422 737

网址: <https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-gateway-services/>

## Carer Wellness at Home (服务名称 - 家居照顾者健康)

您是否正在照顾 65 岁及以上的长者，而他们合资格或已取得 CHSP（联邦家居服务计划）服务或他们正在轮候 HCP（家居护理服务计划）服务？

您是否对您的照顾者角色相关的指引和文件感到困惑或不知所措？

您是否知道作为照顾者，您可能合资格获得政府的一些优惠和津贴？

Carers WA 的员工可以提供支援，包括个人化的协助，例如：长者护理计划导航、支援转介和评估。如果您尚未接受支援但希望获得有关资讯，我们可以提供协助。

如果您想知道更多我们计划的资料或自我推荐。

### 支援

电话 Carer Wellnesd at Home Program: 1300 227 377

电邮: [wellnessprogram@carerswa.asn.au](mailto:wellnessprogram@carerswa.asn.au)

网址: <https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-wellness-at-home/>

### 为 65 岁或以下的照顾者提供就业支援

作为一个照顾者，您是否需要就业支援？

Carers WA 可以通过 Carers in Employment Program（计划名称）和 Be Job Ready 课程帮助您获得就业所需技能，包括撰写简历和就业过渡期的支援。请注意使用这服务需要符合一些资格。

### 支援

电话: 1300 227 377

网址: <https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-in-employment-program/carers-be-job-ready/>

## **Wanslea (机构名称)**

Wanslea 促进社区、家庭和个人发展，通过帮助家庭成长去实现更健度、更安全和更包容的澳洲。

### **对祖父母辈照顾者的支援**

Wansela 是一家非牟利机构，它是西澳家庭和儿童服务行业的领导者。Grandparents Support Scheme (GSS, 计划名称) 每年向非正式的祖父母辈照顾者发放一笔款项，表扬他们充当父母的角色及帮助他们抚养孙子女的费用。

### **Grandcarers Support Scheme (计划名称)**

这计划对祖父母辈照顾者提供财务资助，每年发放一笔款项帮助全职的祖父母辈照顾者减轻经济上的压力。

### **支援**

电话: 08 9245 2441

网址: <https://www.wanslea.org.au/programs/grandcarers-support-scheme>

### **Grandcare™ (服务名称)**

这计划支援需要抚养孙子女的祖父母，帮助全澳洲有需要的祖父母辈照顾者，确保他们有一个健康、快乐和安全的家庭。

### **支援**

电话: 08 9245 2441

网址: <https://www.wanslea.org.au/programs/grandcare>

## **Umbrella Multicultural Community Care Services (机构名称)**

### **Multicultural Library and Seniors Community Hub (中心名称 - 多元文化图书馆及长者社区中心)**

位于我们在 Belmont 的办事处，该图书馆是珀斯首创的。它提供一个安全及协助性的空间，为来自文化和语言多样化、不同性别和性取向的长者和其照顾者超过三千多本，用超过 30 种语言撰写的书籍。使用者可以用他们的语言取得有关长者护理系统所需的资料。这项目获得 Belmont 市政府大力支持。

目前，图书馆的书籍和媒体包括英语、波兰语、西班牙语、意大利语、德语、荷兰语、法语、斯洛伐克语、匈牙利语、丹麦语、泰语、中文、日文、泰米尔语、越南语、塞尔维亚语、印地语、马其顿语、瑞典语、葡萄牙语、克罗地亚语、印尼语、俄语、马耳他语、乌克兰语、希伯来语和马来语。图书馆的藏书量不断地增加。

#### **支援**

电话: 08 9275 4411

网址: <https://umbrellacommunitycare.com.au/multicultural-library-and-seniors-community-hub/>

### **Golden Age Club (会的名称)**

Golden Age Club 为长者们提供一个聚会的良机，他们通常会定时定点参加一系列的活动，包括：出游、音乐会、音乐治疗、手工艺、野餐和烧烤、专题演讲和电影会。如需要，Golden Age Club 可以提供交通服务和午餐膳食。

来自不同国家的长者可以有机会参与 Golden Age Group (群组名称)，例如波兰组、乌克兰组、意大利组、印度组、拉丁美洲组、南斯拉夫组、英国组、捷克组、斯洛伐克组、匈牙利组和犹太组。

电话: 08 9275 4411

网址: <https://umbrellacommunitycare.com.au/services/day-centre/>

#### **支援**

电话: 08 9275 4411

网址: <https://umbrellacommunitycare.com.au/>

## Dementia Australia (机构名称 - 澳洲退智症协会)

### 退智症患者

当您或您身边的人被诊断患有退智症时，您很容易感到不知所措。您可能不知道帮助您保持生活自主和良好生活的支援是存在的。

Dementia WA (机构名称, 西澳退智症协会) 可以增强您对退智症的认知, 帮您找到医疗专家和支援机构、持续性的日常活动, 如个人护理、家务、购物、备餐、财务管理、约会、药物服用、维持个人爱好和兴趣。这些支援服务可以帮助您身心健康和跟家人和朋友保持社交联系。

### 确诊后支援

Dementia WA 为所有年龄段被确诊患有退智症或被评估为轻度认知障碍的人士提供个人化的支援。这服务也适用于您的家人或被照顾者。

### 支援

电话: 1800 100 500

网址: <https://www.dementia.org.au/support/living-with-dementia>

## Alzheimer's WA (机构名称 - 西澳阿兹海默症协会)

Alzheimer's WA 倡导、教育、支援和联系患有各种类型退智症的西澳人士。

### 支援

电话: 08 9388 2800

网址: <https://www.alzheimerswa.org.au/>

### 与退智症患者的沟通和互动

与退智症共存意味着找到方法去促进患者的健康和生活质量。这表示在经历这改变时, 须要保持正向情绪和正常的生活体验。

网址: <https://www.alzheimerswa.org.au/wp-content/uploads/2019/04/Alzheimers-WA-Communicating-and-Engaging.pdf>

### 支援

电话: 1300 66 77 88

网址: <https://www.alzheimerswa.org.au/about-dementia/living-well-dementia/>

## Community Visitors Scheme (CVS, 服务名称 - 社区探访计划)

根据政府的推动，每一位 CVS 义工每周最少进行一次，一小时的探访。义工一般与受访者有类似的爱好、兴趣和喜好。

CVS 计划让志同道合的义工和受访者建立良好的友谊。

CVS 计划包括不同形式的义工探访：

- 养老院义工在养老院进行一对一的探访。
- 养老院团体义工在养老院进行小组的探访，他们和受访长者有类似的爱好，如园艺或编织。
- 家居护理义工每周一次，一对一在受访者家中探访已取得 HCP 服务的长者。
- 义工不能从您的老年护理计划服务机构取得您的护理标准，或参与您任何的财务事务，或取得您个人或服务的资料，或提供任何医护或个人护理，或跟进有关您的护理投诉。

**看待探访您的义工如跟您聊天和喝咖啡的好朋友。**

如果探访您的义工对您的健康或护理有所担心，他们可以告知 CVS 负责人，然后转达到您的服务机构。

### **我是否合资格？**

如果您是澳洲的长者，在经历或面临孤单、孤独或文化上孤独，您可能已经符合 CVS 计划的资格。但是，您必须取得政府资助的家居护理服务或 HCP 才合 CVS 资格。

长者护理机构、养老院、医疗中心、医院、医护人员、家居护理人员、家庭成员、朋友，甚至您自己，都可以推荐给您这计划。

资格审核的重要考虑是您受孤单，孤立影响的人士。这包括来自：原住民和托雷斯海峡息民社区、文化和语言多样化背景、乡郊或偏远地区、经济或社会上弱势人士、无家可归或面临无家可归人士、退伍军人、童年没有原生家庭照顾人士、与子女分离的父母（因被迫收养或分开）和 LGBTI 人士。

## WA Community Visitors Scheme (CVS, 社区探访计划) 服务机构

### Lifeline WA (机构名称) CVS

电话: 9261 4463

电邮: [cvs@lifelinewa.org.au](mailto:cvs@lifelinewa.org.au)

网址: <https://wa.lifeline.org.au/services/community-visitors-scheme/>



### Umbrella (机构名称) CVS

电话: 08 9275 4411

电邮: [enquiries@umbrellacommunitycare.com.au](mailto:enquiries@umbrellacommunitycare.com.au)

网址: <https://umbrellacommunitycare.com.au/services/at-home-care/community-visitor-scheme/>

### Australian Red Cross Society (澳洲红十字会) CVS

电话: 08 9225 8888 或 1800 441 014

网址:

[https://www.mycommunitydirectory.com.au/Western\\_Australia/Perth/Volunteering/General\\_Volunteering\\_Services/55127/186156/Australian\\_Red\\_Cross\\_Society\\_Community\\_Visitors\\_Scheme](https://www.mycommunitydirectory.com.au/Western_Australia/Perth/Volunteering/General_Volunteering_Services/55127/186156/Australian_Red_Cross_Society_Community_Visitors_Scheme)

### Advocare WA (机构名称) CVS

电话: 08 9479 7566

电邮: [volunteer@advocare.org.au](mailto:volunteer@advocare.org.au)

网址: <https://www.advocare.org.au/volunteer-with-us/>

### Chorus (机构名称) CVS

电话: 1800 264 268

电邮: [hello@chorus.org.au](mailto:hello@chorus.org.au)

网址: <https://chorus.org.au/aged-care/community-connections/community-visitors-scheme/>

# 咨询 + 心理健康

## Relationships Australia Western Australia (机构名称) (皮尔地区)

### 家庭事务

Relationship Australia (机构名称) 的 Senior Relationship Services (服务名称 - 长者关系服务) 支持长者及其家人开展和维持值得推广和珍惜的亲密和健康关系。我们在西澳提供一系列专业服务, 包括为长者及其家人提供调解和个案管理。

Relationships WA 在皮尔地区提供下列服务:

- 预防或解决家庭纠纷
- 促进对话上的困难
- 为未来规划 (包括医疗、健康、财务或生活上的安排)
- 为保障长者的利益、权益和安全的大前提下作出决策
- 降低虐老的风险, 包括情感和财务上的虐待和困难。

这些在皮尔地区提供的服务是免费和绝对保密。

如果您对家庭事务感到担心或焦虑, 但需要保密性的支援帮助, 请参阅下列的联系方法

### 支援

电话: 08 6164 0173

电邮: [peelsrs@relationshipsaustralia.org.au](mailto:peelsrs@relationshipsaustralia.org.au)

网址: <https://www.relationshipsaustralia.org.au/>

### 辅导支援

如果您患有退智症，或者您正在照顾患有退智症的人，那么经历好和坏情绪的波动是正常的。您并不孤单。澳洲退智症协会为不同情度退智症患者、家庭、夫妇和专业护理人员提供免费、保密和专业的辅导。

辅导很重要，因为它可以帮助你了解您或您关心的人正在经历什么。每个人都会以不同的方式经历退智症。辅导支援可以帮助个人、夫妇和家庭。

### 服务查询/转介申请

要了解有关澳洲退智症协会为您提供的服务更多的信息或转介申请，请致电或浏览网址。澳洲退智症协会的工作人员将会和您探讨适合您的服务和支援。

### 支援

电话: 1800 100 500 National Dementia Helpline (全国退智症求助热线)

网址: <https://www.dementia.org.au/support/counselling>

网址: <https://www.dementia.org.au/support/service-enquiry>

### 家庭纠纷支援

Facilitative Mediation for Older People (FMOP, 服务名称 – 长者促进式调解) 是由 Northern Suburbs Community Legal Centre (机构名称 - 北区社区法律中心) 提供免费、公正、保密和自愿性的程序，长者可以在与家人或朋友发生纠纷的早期参与其中。FMOP 调解员不会提供任何法律或其他方面的建议，但他们可以帮助促进对话上的困难。

\*澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民的年龄为 50 岁。

### 我为什么需要调解服务？

- 您是一位长者，希望尽早解决与家人或朋友有关您的健康、社交或生活安排等问题对话上的困难和纠纷，以保障您的利益，权益和安全。
- 您是提供长者服务的专业人士或机构，希望了解有关我们为长者提供的调解及转介服务更多的信息

**当存在权力不平衡、暴力史、安全问题及需要法律咨询的情况下，调解是不合适的。**

### **调解服务需要收费吗？**

长者促进式调解 是一项在珀斯市区内，对各方提供的免费服务。

当调解程序开始后，北区社区法律中心 无法向任何一方提供任何其他服务，无论是有关或无关法律的服务。但我们可以提供其他可能有帮助的法律服务机构信息。

### **支援**

#### **FMOP 调解**

电话：08 9440 1663

电邮：[mediation@nsclegal.org.au](mailto:mediation@nsclegal.org.au)

网址：[www.nsclegal.org.au](http://www.nsclegal.org.au)

#### **如需要小组讲解 长者促进式调解**

电话：08 9440 1663

### **St Vincent de Paul Society WA (机构名称)**

#### **Vinnies Mental Health Service (服务名称 – Vinnies 精神健康服务)**

Vinnies 精神健康服务 为精神问题患者提供专业有关康复的资讯。这服务以康复为本，为确诊持续患有精神问题的成年人提供住宿服务，以确保他们不会无家可归。我们帮助这些过渡性的住客们个人的需求和提升他们的自给自足能力。Vinnies 精神健康服务明白每个人都不一样，我们需要跟他们一起合作创建一个充满希望、可选择和正能量的良好生活。

住客入住前的评估决定他们所需的服务。此服务没有时间限制，住客可以接受服务直到完全康复。

### **支援**

电话: 08 9374 3200

电邮: [reception.vmh@svdpwa.org.au](mailto:reception.vmh@svdpwa.org.au)

网址: <https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnies-wa/our-services/mental-health-service/>

## Act Belong Commit Mentally Healthy WA (机构名称)

### 为退休人士和长者而设的精神健康相关资源

位于科廷大学，Mentally Healthy WA 开展了完善的 Act-Belong-Commit (行动-归属-承诺) 精神健康促进活动，这是一个适用于整个社区，独特和实证的计划，。

保持精神健康与保持身体健康同样重要。保持活跃，警觉和跟周围的世界接触 (行动)，拥有归属感和认同感 (归属感)，以及做对生活有意义和目标的事情 (承诺) 都有助于我们的整体上的幸福。

保持精神健康入门指南 为您展示如何参与 ‘行动-归属-承诺’ 活动，这些活动将有助于保持您的精神健康并帮助您更享受生活。

网址：<https://www.actbelongcommit.org.au/assets/resources/targeted/mental-health-recovery/1.-guide-to-keeping-mentally-healthy.pdf>

#### 支援

电话: 08 9266 1705

网址: <https://www.actbelongcommit.org.au/>

## PeerPathways (机构名称)

**Peer Navigators (服务名称) 可以帮助您找到适合您需要的服务。**

也许你正在努力在乡郊地区寻找心理学家？也许你需要帮助寻找一位了解你对接受治疗的焦虑的牙医？PeerPathways 的项目旨在弥合这些资讯差距，提供信息、协助和引导服务的支援。

Peer Navigators 为所有来电者提供量身定制的、全面的和以人为本的支援。PeerPathways 的项目以社区为基础，建立在 同侪引导、同侪支援和 Consumers of Mental Health WA (CoMHWA, 机构名称) 已有的资源和专业知识上。

#### 支援

电话: 08 9477 2809

电邮: [info@peerpathways.org.au](mailto:info@peerpathways.org.au)

地址: 297 Vincent Street, Leederville WA 6007

网址: <https://peerpathways.org.au/>

## 西澳长者咨询及精神健康支援服务

### HealthyWA (机构名称) Mental Health Emergency (精神健康紧急服务)

有一系列的精神健康服务可以为处于危机中或需要紧急医疗护理的人提供支援和及时反应。

#### 支援

- 精神健康紧急反应热线 (前身为精神科急救队)
- 市区来电者 - 电话: 1300 555 788 (本地电话)
- 皮尔地区来电 - 电话: 免费拨打 1800 676 822 (仅限固定电话)

网址: [https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J\\_M/Mental-health-emergency](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency)

#### 乡郊地区链接

- 市区以外 - 免费热线 1800 552 002 (仅限固定电话)

#### 其他紧急联系电话

- 警察, 消防, 救护车: 电话: 000
- 自杀回电服务: 电话: 1300 659 467
- 有毒物信息中心: 电话: 13 11 26
- 生命热线: 电话: 13 11 14
- 危机护理 (咨询、住宿和食物) : 电话: 08 9223 1111

#### 如果您需要信息或与人倾谈

- Beyondblue: 电话: 1300 224 636
- headspace: 电话: 1800 650 890
- Men's Line Australia: 电话: 1300 789 978
- The Samaritans Crisis Line: 电话: Crisis Line: 135 247
- Multicultural Mental Health (多元文化心理健康) : 电话: 1300 136 289
- Alcohol and Drug Information Service (酒精和毒品信息服务) : 电话: 08 9442 5000 或全国免费热线 1800 198 024
- Sexual Assault Resource Centre (性侵犯资源中心) : 电话: 1800 199 888

# 健康

如果您需要定期见您的医生或其他医疗专业人员，或您正在接受治疗中，请务必在新冠疫情高不确定期间，保持医疗预约。

如果您由于潜在的感染风险而不确定应否要出席预约，请通知您的护理人员或服务机构为您作出安排，并尽量减少与其他人接触。

## **WA Primary Health Alliance (WAPHA, 机构名称 – 西澳基础医疗卫生联盟)**

您想了解您所在地区提供哪些服务吗？您想为下次与医疗保健提供机构的约会做好更充分的准备吗？以下网站可以帮助您做出有关医疗保健选择的决定。

### **支援**

电话: 08 6272 4900

网址: <https://www.wapha.org.au/stakeholders/resources/>

## **Lions Hearing Clinics (机构名称 - Lions 听力诊所)**

### **Hearing & Tinnitus Advice Line (服务名称 - 听力和耳鸣咨询热线)**

未经治疗的听力损失会导致社会孤立。改善您的听力，重新享受生活中的声音以及与亲人的对话。

从助听器到人工耳蜗、耳鸣和平衡服务，Lion's Hearing Clinic 利用世界领先制造商的设备，免佣金提供持续的支援和治疗。

您的听力会影响您对周围世界的感知。听力损失会令您不能与人交谈，更使您不能享受生活中您喜欢的事情：从与朋友和家人社交到观看电视。

### **支援**

电话: 1300 054 667

网址: <https://www.earsience.org.au/lions-hearing-clinic/>

## **The Heart Foundation (机构名称 – 心脏基金会)**

### **‘One Heart’ 支援计划**

"One Heart"的策略是为心脏病患者提供支援计划和资源。该策略的基础是预防，支援，研究，加强我们的组织和我们的员工。这计划特别关注受一些弱势社区，如原著民和托雷斯海峡岛民、生活在偏远乡郊地区的人们、社会经济上弱势群体及文化和语言多样化的社区。

### **支援**

电话: 13 11 12

网址: <https://www.heartfoundation.org.au/about-us/our-programs>

## **Indigo (机构名称 – 前身 Independent Living Centre WA)**

Indigo 帮助人们选择和取得有用的设备和设施，如电话、厨房或助行器，用以维持日常生活中的活动。Indigo 为您获得更大的自主性和包容性提供解决方案。请参阅下列网站有关设备和服务的列表。

### **支援**

电话: 1300 885 886

网址: <https://www.indigosolutions.org.au/our-services/assistive-technology>

## **Palliative Care WA (机构名称 – 西澳临终关怀协会)**

西澳临终关怀协会 在这里聆听您的情况和经验，回答您的问题，并提供有关与临终计划，姑息治疗、您的悲伤和失去等相关问题的信息和支援。我们的目标是帮助您确定和理解您的选择，并使您能够提出正确的问题来进行下一步计划。

西澳临终关怀协会 为西澳社区正在为自己或其他人处理姑息治疗或临终问题的群众提供信息和支援。

### **支援**

电话: 1300 551 704

网址: <https://palliativecarewa.asn.au/information-and-support/>

# 身心活动

## Strength for Life™ (计划名称 – 生命的力量)

自 2004 年以来，Strength for Life™ (前身 Living Longer Living Stronger™) 是一项专门为西澳 50 岁以上的人设计，基于实证的渐进式力量训练和锻炼计划。

COTA (WA) 目前在西澳 60 多个地点，有近 5, 000 人参与这计划。渐进式力量训练已被证明对健康和生活质量产生巨大效果。课程是安全、有趣和个性化的，由专业教练在认可的场地和设施中举行。

### 支援

电话: 08 9472 0104

电邮: [admin@cotawa.org.au](mailto:admin@cotawa.org.au)

网址: <https://www.cotawa.org.au/seniors-resources/strength-for-life/>



## Stay On Your Feet® (计划名称 – 保持站立)

对任何年龄的人，摔倒都可能会发生在我们身上。然而，随着年龄的增长，我们体能的变化会让我们更容易摔倒。

好消息是，对任何年龄的人，摔倒是可以避免的。您可以使用 "保持站立"®简单的提议和工具来保持活跃和防止摔倒。

保持站立®认为防止摔倒的三个简单步骤是：运动、提升体能和移除安全隐患。

### 支援

电话: 1300 30 35 40

电邮: [info@stayonyourfeet.com.au](mailto:info@stayonyourfeet.com.au)

网址: <https://www.stayonyourfeet.com.au/over60/>



## Prime Movers (计划名称)

Prime Movers 课程是为活跃的长者而设计的，并确保以安全的方式进行锻炼。这些课程的所有教练都经过培训和每年由认可的 Prime Movers 评估小组进行评核，以保持课程的水平 and 一致性。

我们定期为教练举办培训工作坊，以分享想法并及时了解与长者和锻炼有关的信息。

在珀斯市区（从 Mandurah 到 Quinns Rock），我们每周举办 80 节课。

Prime Movers 会员人数超过 5000 人，这反映了在课程中可体验到的益处和乐趣。我们每月更换音乐和舞蹈设计，以保持课程的有趣性和多样性。所有课程都是以音乐为主题的，时间为 1 小时。



### 支援

电话: 0444 560 037

网址: <https://www.primemovers-exercise.com.au/about-our-classes>

## Act Belong Commit Mentally Healthy (机构名称)

通过浏览 Act Belong Commit 的网站或致电他们 查询在您家附近的 Act Belong Commit 活动。

### 支援

联系 Act Belong Commit Mentally Healthy WA， 查询在您家附近的 Act Belong Commit 活动。

电话: 08 9266 1705

网址: <https://www.actbelongcommit.org.au/activityfinder>

## 西澳休闲中心

西澳的休闲中心为 50 岁以上的人提供一系列的活动和服务，如：水中有氧运动，瑜伽，游泳（室内和室外），健身设施（个人和团体），舞蹈课程，羽毛球，篮球，无板篮球，生活球，足球，乒乓球和排球。

### 支援

联系市政府，查询在您家附近的休闲中心。

网址: <https://seniorocity.com.au/activities-in-perth/seniors/walking-groups/>

## 西澳长者健身公园

专为长者而设的设备正在珀斯各处的公园中涌现。它旨在为不同体力的长者提升身心健康。很多公园还为所有人提供健身器材，最适合那些预算有限的人。如果您不想花钱成为健身房会员，并且更喜欢在户外锻炼，可以在下列的链接查看珀斯健身公园指南。

### 支援

联系市政府，查询在您家附近的健身公园。

网址: <https://seniorocity.com.au/fitness-parks-for-seniors-in-perth/>

## 西澳步行团体

珀斯的步行团体：

珀斯及其周边地区有很多散步的好地方。寻找并定时加入当地的步行团体，结识新朋友和同伴。珀斯周围和您的小区有许多免费且有趣的步行团体。大大小小的步行团体会安排在西澳和珀斯周边地区散步。

### 支援

联系市政府，查询在您家附近的步行团体。

网址: <https://seniorocity.com.au/activities-in-perth/seniors/walking-groups/>

## LiveUp (网站名称)

LiveUp 网站由澳洲政府卫生部资助，旨在推出一项全国性的举措，使长者能够持续间地保持生活自主。

这举措首先阻止人们认为自己老了，相反地，它让长者们采取简单的步骤来缓减变老的影响。

自主着每天做你想做的事情。抛弃疲惫的刻板印象，通过做出适合自己的明智选择来提升你的生活。

LiveUp 是一个全国性的平台，旨在帮助您重新构思，重置和重新连接，充分享受您的生活。您可以在当地市政府或网上找到有关如何体验健康地变老的个性化建议，包括量身定制的活动，辅助性产品，社交联系等。

### 支援

电话: 1800 951 971

电邮: [support@liveup.org.au](mailto:support@liveup.org.au)

网址: <https://liveup.org.au/>



# 专业支援

## 退伍军人

Veteran Central (退伍军人中心) 是澳洲首创的一个专业、一站式的设施。中心将国防部退伍军人及其家人放在首位，一站式的设施满足到他们的需求。中心内设有医疗、心理健康和牙科医护人员和咨询、长者护理支援和身心健康计划。

RSLWA (机构名称) 的 ANZAC House (设施名称 - 澳新军团大楼) 主要提供倡导和过渡式协助、就业辅助和福利援助等服务。

### ANZAC House Veteran Central (AHVS, 设施名称 - 澳新军团大楼 退伍军人中心)

RSLWA 是管理机构 RSL 在西澳的分支机构。他们旨在纪念，支援和对退伍军人及其家人提供同袍情谊。过去一百多年以来，RSLWA 不断为那些退伍军人提供同袍情谊和帮助。

RSLWA 为支援退伍军人及其家人而设，其核心使命一直不变，更持续增长。在这里，RSLWA 在支援上无分年青和年长的、旧和新的使用者、男性和女性。

RSLWA 为军人倡导和提供最佳条件，并培养一份尊重的精神。RSLWA 通过纪念服务和活动代表国家感谢军人。“我们的声音很强。我们的意志更强。”

他们在西澳的分支机构网络承诺向任何有需要的退伍军人提供帮助。

无论是否会员，您当地的 RSL 分支总会热烈地欢迎您：

<https://www.rslwa.org.au/members-area/sub-branches/>

Veteran Central (退伍军人中心) 是澳洲首创的一个专业、一站式的设施。中心将国防部退伍军人及其家人放在首位，一站式的设施满足到他们的需求。中心内设有医疗，心理健康和医护人员和咨询、长者护理支援和身心健康计划。

RSLWA 的 ANZAC House 主要提供倡导和过渡式的协助、就业辅助和福利援助等服务。

该设施是专门为使退伍军人及其家人的生活更轻松而建造的。RSLWA 把愿意为这个伟大国家牺牲一切的军人们的需求放在首位。

Veteran Central 确保获得一系列重要和相关服务的手续是简化和顺畅。它基于四个原则去提供服务：不再有混乱、服务不重复、支援不重复，不须重述案史。

澳新军团之家也是澳新军团俱乐部的所在地，确保我们的退役军人及其家人在了解他们的社区中继续保持社交和联系。

ANZAC House 内设有 ANZAC Club（澳新军团会所），确保我们的退役军人及其家人在适合的社区中继续保持社交和联系。

## **Veterans Central 服务单位**

### **地层 - 礼宾部，咖啡厅，Karrakatta 会所**

#### **礼宾部**

友善而专业的礼宾人员欢迎您，并引领您进入大楼。电话：08 9287 3711

#### **Poppy Lane 咖啡厅和花店**

平日营业至下午 2 点半。电话：0421 048 511.

#### **Karrakatta 会所**

作为澳洲历史最悠久的女性会所，会所的会员资格始于倡导女性，我们继续欢迎新成员。多姿多彩的活动项目为会员和客人提供了社交，用餐，交谈的机会，并利用每周的 Lyceum 演讲期间继续学习。

电话: 08 9325 8111

电邮: [reception@karrakattaclub.com.au](mailto:reception@karrakattaclub.com.au)

### **一楼 - ANZAC 会所**

#### **ANZAC 会所**

会员的会所是一个充满活力、舒适的空间，供退伍军人、他们的朋友和家人、服务机构和邻近的专业人士享受一流的聚会，以及优质的餐饮。我们友善、专业的员工将满足您的每一个需求，确保您有一个难忘的午餐，晚餐或社交聚会。

欲知有关 ANZAC 会所和活动的更多信息，请浏览 ANZAC 会所网址：<https://anzacclub.org.au/>  
或致电 08 9287 3777。

查询 ANZAC 会所会员资格及信息：<https://anzacclub.org.au/memberships>

### **Above and Beyond 牙科**

Above and Beyond 牙科是 ANZAC House 里的一家牙科诊所。他们提供各样的牙科治疗，并接受所有健康基金。他们的主要是为退伍军人及其家人提供服务，帮助他们进行持续的健康和牙科护理。

周一至周五开放。预约请致电 08 6183 9989，急诊电话 0411 960 492。

浏览我们的网址：[https://aandbdental.com/?utm\\_source=GMB](https://aandbdental.com/?utm_source=GMB)

### **坚定地为人服务**

顾问精神科医生协助在服役期间遭受身体和心理创伤的国防人员、退役军人和新入伍者。这退伍军人专用的私人精神科医生热衷于帮助那些仍在服役但准备退役的人士。包括各种残疾状况，此服务为在生活中遇到心理健康问题的人士提供评估和治疗。

### **Optimis (服务名称) – Precision Care (计划名称 - 精准护理)**

高级临床医生利用世界一流的重复经颅磁刺激 (rTMS) 来治疗抑郁症、疼痛、强迫症、创伤后应激障碍和其他疾病。联系 [reception@optimis.com.au](mailto:reception@optimis.com.au) 或致电 1800 FOR TMS (1800 367 867)。

浏览 Optimis 和 精准护理 网址：<https://optimis.com.au/>

### **Home Care and Aged Care Services (家居护理及长者护理服务)**

包括各种残疾状况，此服务为生活中遇到心理健康问题的人士提供评估和治疗。

欲了解更多信息，请致电 08 9301 0299。

### **Open Arms (服务名称) – 退伍军人和家庭辅导**

作为一项 24 小时，免费，国家认可，全国性的多学科心理健康服务，Open Arms 提供广泛的治疗和支援选择，为客户提供适时、适地和适合支援的最佳机会。这些措施包括为现役和退役澳洲国防军人员及其家属，提供免费和保密的个人咨询、心理健康支持、病例管理、心理教育讲座和小组方案。Client Assist 是澳洲各地 Open Arms 服务的切入点，提供 24/7 电话支援及一次性支援和电话辅导。电话：1800 011 046

**Safe Zone Support** 是一条匿名咨询热线，查询者无需表明身份即可与专业辅导人员联系。

电话：1800 142 072:

欲了解更多有关我们的服务和支援的信息，请浏览 Open Arms 网址：

<https://www.openarms.gov.au/>

**Lions Hearing Clinic** (设施名称 – Lions 听力诊所) - Ear Science Institute Australia (机构名称) 的一分子

我们免佣金提供持续的支援和治疗，从助听器到人工耳蜗、耳鸣和平衡服务。预约请致电 1800 054 667 或浏览网址：<https://www.earsceince.org.au/lions-hearing-clinic>

**Veteran Central 临床心理学**

为 PTSD 提供以创伤治疗为重点，包括认知疗法和 EMDR。

预约请致电 0439 666 616

### 三楼 – 家庭医生、医疗专家和皮肤检查

**Veteran Health Solutions** (机构名称 – 退伍军人健康解决方案)

一家提供多学科团队的服务机构，确保退伍军人及其家人轻松地、快速地接受治疗。

我们提供综合的服务，包括普通医疗、专科手术干预（如整形、整形外科、神经和普通外科医生）、心脏病专家、眼科医生、耳鼻喉科专家、糖尿病教育者和足病学服务。我们认可

的物理治疗师、职业治疗师和运动生理学家提供急性损伤/慢性病管理的早期干预和康复治疗。

Veteran Health Solutions 亦提供皮肤癌检查和治疗。

对退伍军人及其家人来说，这意味着他们不必在每次咨询时重复他们的故事。

请通过电子邮件：[reception@redimed.com.au](mailto:reception@redimed.com.au) 或致电 08 9230 0900 预约。

对于所有皮肤检查预约，请通过 Mole Patrol (机构名称) 网站 <https://molepatrol.com.au/> 预约。

## 四楼 - RSLWA (机构名称) – 倡导、就业、福利

RSLWA

就业服务 – 联系: [vetjobs@rslwa.org.au](mailto:vetjobs@rslwa.org.au)

福利支援 – 联系: [welfare@rslwa.org.au](mailto:welfare@rslwa.org.au)

倡导支援 – 联系: [advocacy@rslwa.org.au](mailto:advocacy@rslwa.org.au)

所有有关 RSLWA 的查询, 请电: 08 9287 379



# RSLWA

# 澳洲原住民

找到尊重您的文化并满足您的护理需求的长者护理服务非常重要。如果您是年满 50 岁的原住民或托雷斯海峡岛民，您可以获得专业护理的服务。

## MyAgedCare (长者护理计划)

### 长者护理服务 – 支援原住民或托雷斯海峡岛民

#### 护理类型

一些长者护理服务机构雇用原住民或托雷斯海峡岛民来提供护理。让您的护理计划包含在您家附近，适合您的文化习俗和家人容易探访的社区护理服务机构。

#### 目的

无论您是寻求家居帮助还是考虑搬入安老院，MyAgedCare 可以帮助您找到一系列文化上合适您的长者护理服务。

#### 我可以与候选的长者护理服务机构讨论什么？

如果您正在寻找安老院，这本由在长者护理方面经验丰富的医生，护士和专家撰写的"10 个要问的问题"手册是一个有用的资源。它列出要讨论的问题和提示。

当您与长者护理服务机构会面时，您可以和家人或可信赖的朋友与他们探讨：他们如何为您提供帮助和支援。

#### 根据您的需求和经验，您可以讨论：

原住民或托雷斯海峡岛民，例如工作人员或社区成员，如何参与您的护理。

在决策过程中有你信任的人和你在一起

您的文化和信仰需求如何成为您护理计划的一部分

工作人员将如何确保满足这些需求

如何您与家人和朋友保持联系

如何通过社交活动和出游支持您与文化的联系

了解并尊重您的历史，及明白这会如何影响您的护理，例如：“被偷走的一代”所经历的创伤、在疾病或生命结束时如何尊重和支援您的文化，如返回原居地。

支援 如果你是“被偷走的一代”的幸存者，那么 Healing Foundation 会有一些有用的资源。您可能希望与您选择的服务机构共享这些资源，以帮助他们更好地了解您的护理需求。

网址: [https://healingfoundation.org.au/resources/?resource\\_type=28](https://healingfoundation.org.au/resources/?resource_type=28)

### **偏远地区可以提供哪些护理服务？**

**National Aboriginal and Torres Strait Islander Aged Care Program (NATSIFAC, 计划名称)** 为‘文化安全’的长者护理提供资金。‘文化安全’的环境是您在身份，文化和社区环境中感到安全的环境。它适用于乡郊和偏远地区的年长原住民和托雷斯海峡岛民。

这些服务提供灵活的护理，承认，尊重和支持您独特的文化身份和传统；并满足您的需要、希望和权益，让您住在您的家和社区附近。

**这些服务机构可以提供您长期或短期的安老护理、紧急或规划的临时护理和居家护理。**

### **支援**

免费热线: 1800 200 422

网址:

<https://www.myagedcare.gov.au/support-aboriginal-and-torres-strait-islander-people>

浏览下列网址，取得"10 个要问的问题"手册：

<https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-ATSI%20FINAL%202019.pdf>

### **National Aboriginal and Torres Strait Islander Flexible Aged Care Program (全国原住民和托雷斯海峡岛民灵活长者护理计划)**

全国原住民和托雷斯海峡岛民弹性长者护理方案提供适合他们文化和住在他们的家和社区附近的长者护理。

**这计划的服务机构主要位于乡郊和偏远地区，提供多种长者护理服务。**

### **支援**

电邮: [NATSIFACP@health.gov.au](mailto:NATSIFACP@health.gov.au)

网址:

<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/national-aboriginal-and-torres-strait-islander-flexible-aged-care-program>

## **Kungkarrangkalpa 长者护理服务**

NHS 是一项由原住民社区支配的医疗服务机构，为居住在西澳偏远地区（靠近北领地/南澳边界）广阔的 Ngaanyatjarra 土地上的原住民提供医疗服务。

KUNGKARRANGKALPA 老年护理 (WANARN)

### **支援**

电话: 08 8955 8068

地址: Wanarn Community, Main Rd, Wanarn, WA, 6743

## **KUNGKARRANGKALPA AGED CARE (WANARN 长者护理设施)**

### **网址:**

[https://www.google.com/search?q=Kungkarrangkalpa+Aged+Care+Service&rlz=1C1GGRV\\_enAU820AU869&oq=Kungkarrangkalpa+Aged+Care+Service&aqs=chrome..69i57j0i22i30.1879j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Kungkarrangkalpa+Aged+Care+Service&rlz=1C1GGRV_enAU820AU869&oq=Kungkarrangkalpa+Aged+Care+Service&aqs=chrome..69i57j0i22i30.1879j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

## **JUNIPER GUWARDI NGADU AGED CARE (JUNIPER GUWARDI NGADU 长者护理):**

Juniper Guwardi Ngadu 位于 Fitzroy Crossing 附近，是一个接近大自然的特佳地点。

### **支援**

电话: 08 9191 5240

地址: Forrest Rd, Fitzroy Crossing, WA, 6765

## **GUWARDI NGADU FRAIL AGED HOSTEL (GUWARDI NGADU 虚弱长者的旅馆) :**

### **网址:**

<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/20095023/guwardi-ngadu-frail-aged-hostel/services/fitzroy-crossing-6765-forrest#ee4a34f8-b9dc-d9da-40a0-e4bf0d5664b1>

## **JUNIPER Ngamang Bawoona 长者护理**

在 Kimberley 社区的中心附近, Juniper (机构名称) Ngamang Bawoona 是一个围绕着花园设计, 安全和快乐的家园。

### **支援**

电话: 08 9161 5500 地址: 33 Sutherland St, Derby, WA, 6728

网址:

<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/20157760/juniper-ngamang-bawoona/services/derby-6728-33-sutherland-street>

## **Yaandina Home Care (Yaandina 居家护理)**

Yaandina 的安老护理中心为当地居民提供一个熟悉的环境和一个接近家人和朋友的地方安度晚年。

### **支援**

电话: 08 9182 1172

地址: 56 Hampton St, Roebourne, WA, 6718

YAANDINA COMMUNITY SERVICES (YAANDINA 社区服务) :

网址: <https://yaandina.org.au/our-services/aged-care-services/>

## **原住民和托雷斯海峡岛民的保健服务**

在珀斯市区原住民的保健服务。

### **支援**

电话: 08 9222 4222

网址:

[https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N\\_R/Perth-Aboriginal-services-health-services](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Perth-Aboriginal-services-health-services)

## Primary Health Care Activity (计划名称 – 基础医疗卫生活动)

作为计划的一部分，基础医疗卫生活动为 Aboriginal Community Controlled Health Services (ACCHS) 的服务以及整个保健系统的主流服务 提供拨款。

### 支援

电话: 08 9222 4222

网址: <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/primary-health-care-activity>

## Primary Health Networks (基础医疗卫生网络)

澳洲各地的 基础医疗卫生网络 改善了获得协调护理的机会，改善原住民和托雷斯海峡岛民的健康是他们的的主要优先事项之一。

### 支援

电话: 08 9222 4222

网址:

[https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn?utm\\_source=health.gov.au&utm\\_medium=callout-auto-custom&utm\\_campaign=digital\\_transformation](https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn?utm_source=health.gov.au&utm_medium=callout-auto-custom&utm_campaign=digital_transformation)

## 原住民和托雷斯海峡岛民措施和计划

澳洲政府与原住民和托雷斯海峡岛民健康有关的倡议和方案清单:

电话: 08 9222 4222

网址:

<https://www.health.gov.au/health-topics/aboriginal-and-torres-strait-islander-health/initiatives-and-programs>

# 文化和语言多样化 (CALD) 群众

**找到尊重您的文化和满足您的护理需求的长者护理服务是重要的。**

CALD 社区占澳洲人口的重要组成部分。近一半的澳洲人是在澳洲境外出生，或他们父母一方或双方在澳洲境外出生。澳洲的 CALD 人口来自 190 个不同的国家和 300 个不同的族群，这形成澳洲的多元文化社会。

具有 CALD 背景的人为长者取得服务时面对一些障碍：

- 所说语言难被理解
- 习俗和宗教信仰的文化差异
- 人们碰到歧视和种族主义两大问题
- 服务的信息不足
- 缺乏对有关权利和义务的知识
- 识字能力不足
- 害怕在自己的社区内部和外部受到侮辱
- 难以理解他们所属社区的功能
- 当对服务的需求增加时，缺乏电脑是他们的一个障碍

## MyAgedCare (计划名称 – 长者护理计划)

**长者护理服务 - 为文化和语言多样化的群众提供支援**

### 护理类型

如果您是来自文化和语言多样性 (CALD) 背景的长者，或者您正在照顾来自 CALD 背景的长者，这里有专门为您准备的长者护理服务。无论您的文化，语言或信仰的背景是如何，很多机构现正提供特定的膳食，活动，语言或信仰上满足您的需求。

### 目的

如果您是说英语以外的语言，您可以致电翻译和口译服务 (TIS National) 寻求支援，方便与 MyAgedCare 或选择的长者护理机构讨论您的服务。

TIS National 涵盖 100 多种语言，每周 7 天，每天 24 小时提供服务，只需拨打本地电话即可取得服务。

MyAgedCare 可以帮助您取得其他语言的长者护理信息。此外，还有可打印的资料、海报和其他语言的语音信息，帮助您开始使用 MyAgedCare。

### **我可以与候选的长者护理机构讨论什么？**

如果您想搬进养老院，由医生、护士和其他具有长者护理经验的专家撰写的" 10 个要问的问题"小册子可能是一本有用的资源。它提供了一个问题列表，可以帮助来自不同文化和语言背景的人找到合适的机构。。

欲取得 "10 个要问的问题" 小册子 "，请浏览：

<https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-CALD%20FINAL%202019.pdf>

### **支援**

电话: 1800 200 422

网址:

<https://www.myagedcare.gov.au/support-people-culturally-and-linguistically-diverse-backgrounds>

## **Office of Multicultural Interests (OMI, 机构名称 – 多元文化事务办事处)**

### **OMI 服务目录**

服务目录提供了西澳政府、非政府组织和商业团体在西澳所提供服务的联系方式，这包括艺术、娱乐和体育、家庭支援和健康。

网址: <https://www.omi.wa.gov.au/communities-and-networks/services-directory>

### **支援**

电话: 08 6552 7300

地址: Gordon Stephenson House, 140 William Street, Perth WA 6000

网址: <https://www.omi.wa.gov.au/home/about-us>

## 中华社区服务 (前身 中华社区与长者服务)

**中华社区服务 (中华 CC) 致力于改善西澳移民, 长者和残障人士的生活质量。**

中华 CC 是 中华会馆 旗下的一个组织。中华 CC 的目标是为西澳的亚裔长者和残障人士, 特别是非英语背景人士提供护理服务。

目前, 他们为珀斯市区 700 多名来自中国, 越南, 柬埔寨和其他少数民族社区的虚弱长者客户和 NDIS 参与者提供文化上合适的政府资助长者护理和 NDIS 服务。他们还还为亚洲移民社区提供一系列社区活动。

中华 CC 的团队由来自 20 多个文化和语言不同背景的员工, 前线人员和义工组成。尽管语言可能存在差异, 但所有员工的共同点是我们照顾每个人 - 不仅仅是长者和残障人士。

中华 CC 明白所有的客户都是不一样的。无论客户来自哪里, 他们都欢迎每个人。中华 CC 需要了解每一个客户, 为他们提供选择。不仅满足您的需求, 而且满足您的梦想。他们理解您的挑战, 因为他们与您同行, 说您的语言, 理解您的文化。

无可否认, 未来蕴含着许多不确定因素, 中华 CC 可以向您保证, 他们的团队会在你需要的时候为您服务, 确保您的人生旅程充满快乐和有意义的回忆。

### 中华 CC 的服务范围:

- National Disability Insurance Scheme (NDIS, 国家残障保险计划)
- Home Care Packages (家居护理计划)
- Evergreen College (长青学院)
- Day Long Centre (Respite Centre (DLRC, 日间暂托中心)
- Community Outings (社区出游活动)
- Commonwealth Home Support Programme (CHSP, 联邦家居支援计划)
- Interim Hospital Packages (IHP, 临时医院计划)
- 私人服务
- 综合保健

### 支援

电话: 08 9328 3988

电邮: [enquiry@chungwahcc.org.au](mailto:enquiry@chungwahcc.org.au)

地址: 1/98 Lake St, Northbridge WA 6003

网址: <https://chungwahcc.org.au/services>

## **Umbrella Multicultural Community Care Services Inc. (机构名称)**

**Umbrella Multicultural Community Care 为来自 67 个不同国家的 800 多名长者提供创新和文化上适当的长者护理服务。**

Umbrella Inc.为 65 岁以上的群众提供 20 多种创新和文化多样化的长者护理服务。他们的计划支援每个人保持联络并在家中自主生活。欢迎所有人成为 Umbrella 大家庭的一员。

他们的主要重点是支持来自不同文化和语言背景的人及 LGBTI 社区。

Umbrella Inc.提供优质的个性化护理, 将员工, 语言和活动与客户互相搭配。

服务由训练有素、具有了解文化能力的双语工作人员提供。我们很自豪能够提供器重员工、促进包容和与别不同的服务。

### **Umbrella Multicultural Community Care 服务范围**

- 家居护理
- Golden Age Club (会的名称)
- 社区会所和活动
- 健康和锻炼
- 出游活动
- 照顾者组织

### **支援**

电话: 08 9275 4411

电邮: [enquiries@umbrellacommunitycare.com.au](mailto:enquiries@umbrellacommunitycare.com.au)

地址: 39 Abernethy Rd, Belmont WA 6104

网址: <https://umbrellacommunitycare.com.au/>

## Multicultural Services Centre of Western Australia (机构名称)

Multicultural Services Centre of Western Australia Inc. (MSC) 是各种社区服务和计划的悠久机构。四十多年来，MSC 一直支持文化和语言多样性 (CaLD) 西澳群众，旨在解决移民和难民未满足的需求。

MSC 的目的是满足文化和语言多样化的西澳群众在定居、福利、教育和培训、文化、法律和相关的需求，并利用其文化和语言服务规划和提供服务的专业知识，采取主动性行动应对海外自然灾害、其他灾害和人道主义问题。

### Multicultural Services Centre of Western Australia 服务范围

- 长者护理
- 残障护理
- 紧急救援
- 家事调解
- 住房
- Jobs and Skills Centre (JSC, 就业与技能中心)
- 心理健康
- 定居服务 (SETS)
- 澳洲临时居民

### 支援

总办事处 (注册办事处)

电话: 08 9328 2699

地址: 20 View St, North Perth, WA 6006

网址: <https://www.mscwa.com.au/>

# LGBTQI+ 群众

具有不同性取向和性别认同的长者应该获得有效和尊重其护理需求的长者护理服务，服务应考虑他们的历史和任何歧视和边缘化的经历。

## MyAgedCare (长者护理服务)

**长者护理服务 - 支援女同性恋者，男同性恋者，双性恋者，变性人和双性人**

### 护理类型

鉴于他们遭受歧视的经历以及服务机构对其需求的有限认识，LGBTI 人士对长者护理有特殊需求。

### 目的

National Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Intersex (LGBTI) Ageing and Aged Care Strategy (计划名称) 旨在改善 LGBTI 长者的老龄化和长者护理体验，并确保他们在长者护理方面拥有与所有澳洲人相同的机会和选择。

### 我可以与候选的长者护理机构讨论什么？

如果您想搬进养老院，由医生，护士和其他具有长者护理经验的专家撰写的"10 个要问的问题"小册子可能是一本有用的资源。它提供了一系列问题，可以帮助具有不同性取向和性别认同的长者（包括 LGBTI）找到合适的服务机构。

### 支援

电话: 1800 200 422 免费

### 网址:

<https://www.myagedcare.gov.au/support-lesbian-gay-bisexual-transgender-and-intersex-people>

欲取得 “10 个要问的问题” 小册子 “，请浏览：

<https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-LGBTIQ%20FINAL%202019.pdf>

欲取得 “LGBTI 长者护理服务” 资料，请浏览：

<https://www.myagedcare.gov.au/sites/default/files/2019-04/aged-care-for-lgbti-elders-getting-started-with-my-aged-care.pdf>

欲取得 “LGBTI 包容性家居护理服务” 资料，请浏览：

<https://www.myagedcare.gov.au/sites/default/files/2019-04/lgbti-finding-lgbti-inclusive-home-care-packages-on-the-service-finder.pdf>

欲取得 “LGBTI 老龄化和长者护理服务” 资源，请浏览：

[https://www.health.gov.au/health-topics/aged-care?utm\\_source=health.gov.au&utm\\_medium=redirect&utm\\_campaign=digital\\_transformati on&utm\\_content=agedcare](https://www.health.gov.au/health-topics/aged-care?utm_source=health.gov.au&utm_medium=redirect&utm_campaign=digital_transformati on&utm_content=agedcare)

## **GLBTI Rights in Ageing Inc. (GRAI, 机构名称)**

**LGBTI 长者应该受到欢迎，并在所有环境和服务中感到安全。**

GRAI 于 2005 年 8 月在西澳珀斯成立，旨在支持 LGBTI 人士进入老龄化阶段。基本上，这机构专注于为具有不同性取向和性别认同的长者，并为长者提供优质的住房选择和服务。

GRAI 是一个自愿团体，致力于提高 LGBTI 人士的生活质量，重点是提高 LGBTI 人士在长者护理服务（住宅和社区护理）中的认识。我们在通过一系列活动和项目，促进 LGBTI 长者的健康地变老和社会包容。

### **支援**

电邮: [info@grai.org.au](mailto:info@grai.org.au)

网址: <https://grai.org.au/about-us/>

## GRAI Village Hub (设施名称)

对于许多 LGBTI 长者来说，社会孤立是普遍的，COVID-19 的影响凸显了在这前所未有时期的孤独感和隔离感。与非 LGBTI 人群相比，LGBTI 长者不太可能生孩子或由其他核心家人来支持他们的老龄化，他们也可能需要照顾朋友或家人。

GRAI 的 Village Hub 将由年长的 LGBTI 人士主持并为 LGBTI 人士服务，为社区提供多维度的同侪支援和服务发展，并将继续提供和支援现有的社交活动，例如 Meazians who Lunch and Meet & Muse, Queer Book Club 和 Barn Dance。

回应 LGBTI 社区的兴趣，我们将提供电影晚会，信息会议和研讨会。我们将成立 LGBTI 长者咨询小组，就中心活动提供意见。

将建立一个"Befriender - 朋友计划"，协调“Peer Elders 同侪长者”，为弱势和孤立的个人提供一对一的交友服务。

### 支援

电邮: [info@grai.org.au](mailto:info@grai.org.au)

网址: <https://grai.org.au/grai-village-hub/>

## Living Proud (机构名称)

Living Proud 促进西澳 LGBTIQ + 社区的福祉。

### 支援

电话: 08 9486 9855

网址: <https://www.livingproud.org.au/>

## QLife Counselling (服务名称 – QLife 辅导)

Living Proud 是 QLife 在西澳的合作伙伴。QLife 是一个全国性的 LGBTIQ + 辅导和转介服务。

QLife 为所有年龄段经历心理健康状况不佳、心理困扰、社会孤立、歧视、性别错误经历和其他影响其健康和福祉的社会因素的不同群众，提供全国性的早期介入、同侪支援的电话和网上服务。

他们帮助来电者解决一系列与性和性别有关的问题，例如关系问题或只是一个安全的聊天空间。

### 支援

电话: 1800 184 527

网址: <https://www.livingproud.org.au/qlife/>

## HealthDirect (服务名称)

您可以信赖的免费澳洲健康建议。是 LGBTI 的心理健康资源。

如果你是 LGBTI 社区的一员，并且正在与你的心理健康挣扎，你并不孤单。

生活可能充满挑战：工作、人际关系、感情、财务和家庭的所有复杂性。保持心理上的强大有时并不容易。

### 支援

电话: 1800 022 222

网址: <https://www.healthdirect.gov.au/lgbti-mental-health>



# 残障人士

残障护理服务是残疾支援系统的一环，这服务回应特别和复杂情况人士的特殊需要和情况，提供一般性的个人和社区支援服务，以满足残障人士、其家人和照顾者的需求。

## 什么是残障家庭护理？

家居的残障护理服务范围从家务、个人卫生等简单的日常工作到复杂的需求。残障人士可以雇用经过专业培训的残障护理人员到家中帮忙。

## 什么是家居支援服务？

家居护理服务可以协助不同的工作。一般性的包括穿衣、个人卫生、备餐、清洁和洗衣、园艺和基本家居保养、交通、护理和相关健康和医疗服务。

## 谁为澳洲残障人服务提供资金？

NDIS 由澳洲政府以及各州和地区政府共同资助和管理。该计划取代了州和地区政府提供的现在和过去的残障资助服务。NDIS 由 National Disability Insurance Agency (NDIA, 澳洲政府国家残障保险局) 管理。

## 支援

电话: 1800 800 110

网址: <https://www.ndis.gov.au/>

网址: <https://www.healthdirect.gov.au/introduction-to-disability-services-and-the-ndis>

## Uniting WA (机构名称) - 珀斯市区

Uniting WA 是一个倡导机构，支援有需要人士或代表他们发言，以确保他们的利益和权利得到关注。

### "Your Say" 倡导服务

"Your Say" 是一项免费和保密的倡导服务，由 National Disability Advocacy Program (国家残障倡导计划) 资助，这服务旨在促进和保护残障人士，（包括那些被认为有心理健康问题的人士）的权利。这服务适用于居住在珀斯市区的群众。

### 支援

电话: 1300 663 298

网址: <https://unitingwa.org.au/services/advocacy/>

Developmental Disability WA 提供一本 Easy Read (容易阅读) 指南，帮助您从倡导机构获得帮助。Easy Read 指南可从下列网址取得：

<https://unitingwa.org.au/wp-content/uploads/2020/08/Getting-help-from-an-Advocate-EasyRead-all-agenciesWA.pdf>

## Advocacy WA (机构名称) – 西南地区

### 支援

电话: 08 9721 6444

电邮: [admin@advocacywa.org.au](mailto:admin@advocacywa.org.au)

网址: <https://advocacywa.org.au/>

## Kin (机构名称) 前身 Ethnic Disability Advocacy Centre 珀斯市区区域

Kin 协助来自不同背景的残障人士、其家人和照顾者。

### 支援

电话: 08 9388 7455; 免费热线: 1800 659 921

电邮: [admin@kinadvocacy.org.au](mailto:admin@kinadvocacy.org.au) ; 网址: <https://kinadvocacy.org.au/>

## Explorability (机构名称) – 珀斯市区区域

Explorability Inc. 在西澳为残障人士、其家人和照顾者提供个人倡导服务。

### 支援

电话: 08 6361 6001 ; 免费热线: 1800 290 690

电邮: [admin@explorability.org.au](mailto:admin@explorability.org.au)

网址: <https://www.explorability.org.au/>

## Midlas (机构名称) – 珀斯东北区域

Midlas 是一个残障倡议机构, 为残障人士、其家人和照顾者提供个人倡导、指导和支援服务。

### 支援

电话: 08 9250 2123

电邮: [admin@midlas.org.au](mailto:admin@midlas.org.au)

网址: <https://midlas.org.au/services/disability-advocacy/>

## People with Disabilities WA (PWDWA, 机构名称) – 珀斯市区区域

为西澳残障人士发声和倡导其权益。

### 支援

电话: 08 9420 7279 Freecall: 1800 193 331

电邮: [info@pwdwa.org](mailto:info@pwdwa.org)

网址: <https://www.pwdwa.org/>

## **Sussex Street Community Law Service Inc. (机构名称) - Mid-west, Goldfields, Esperance and Great Southern Regional 地区**

Sussex Street Community Law Service 为西澳低收入和弱势人士提供免费和方便的法律服务。  
支援

电话: 08 6253 9500; 乡郊和 IDAS 电话: 13400 648 655

网址: <http://www.sscls.asn.au/>

## **Carers WA (机构名称 – 西澳照顾者协会)**

### **Carer Gateway (服务名称) - 照顾者信息通道**

Carer Gateway 是澳洲政府的一项措施, 为澳洲的家中照顾者提供免费的网上、电话和面对面支援, 服务和建议。这些服务由照顾者专门设计和测试, 帮助减轻压力并建立照顾者的韧性。除了通过 National Carer Gateway 网站提供的一些资源外, 这服务还通过 Carer Gateway 服务机构的网络, 在各洲和领地, 提供个人化的支援和服务。在西澳, Carers WA 与合作伙伴 "HelpMinds", 领先提供这些个人化的服务。

### **Carers WA 及其合作伙伴为西澳当地照顾者提供服务**

任何人士在照顾家人或朋友, 而他们是残障人士、在接受治疗人士、患精神疾病人士或虚弱的长者都可以免费获得此服务。使用这服务不会影响任何其他州或领地的照顾者服务, 年轻照顾者助学金或其他通过 MyAgedCare 或 NDIS 的服务

### **Carer Support Planning (服务名称 – 照顾者支援计划)**

全面了解照顾者的个人情况, 并制定量身定制的个性化支持和服务行动计划, 以缓解照顾者的压力。

### **In-person Peer Support (面对面同侪支援)**

一个免费的、指导性的, 由四部分组成的同侪支援培训计划。

### **面对面和电话辅导**

由 Carers WA 和 HelpMind 的合资格和已认证的团队提供。

## 辅助性指导

这项服务为协助照顾者订立和实现个人目标，无论目标是否与照顾角色有关，并提供接受指导的机会。

## Carer Directed Support (服务名称)

为照顾者提供财务支援，令他们更佳地控制如何及何时提供服务。

## Respite Care 临时照顾

以紧急临时支援和规划临时支援的形式提供。

## 支援 – 在 Carer Gateway 注册

电话: 1800 422 737

网址: [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

**还有许多其他收费的服务，为残障人士提供支援。**



# 长者护理计划导航

如果您需要帮助去获得长者护理服务，Aged Care System Navigation (长者护理系统导航)服务机构可以提供免费和公正的服务。

## 中华社区服务 (中华 CC)

### EnCOMPASS (计划名称)

联同多家伙伴机构，澳洲民族社区理事会联合会 (FECCA) 主导政府资助的 EnCOMPASS 计划。这计划旨于帮助来自多元文化背景的长者获得长者护理服务和其他协助。中华社区服务 (中华 CC) 是 EnCOMPASS 计划的其中一员。

**精通多种亚洲语言的中华 CC EnCOMPASS 团队为需要人士提供下列的免费服务：**

1. 社区讲座: 让社区人士更了解年龄变化的历程和政府「长者护理服务 (My Aged Care)」的网页和电话服务中心。
2. 个人咨询: 中华 CC 手把手地协助有需要人士申请政府的长者护理服务。

如果您需要更多的资讯或协助，请致电中华 CC。

### 支援

电话: 08 9275 4411

电邮: [encompass@umbrellacommunitycare.com.au](mailto:encompass@umbrellacommunitycare.com.au)

## Umbrella Multicultural Community Aged Care (机构名称)

Umbrella Multicultural Aged Care 为文化和语言多样性 (CaLD) 背景的长者及其社区提供导航支援。

### 我能得到帮助来保持健康和生活自主吗？

如果您需要一些家务上的帮助（例如：购物，个人卫生，护理等），或者您认为是时候寻找安老院了，政府资助的长者护理服务可以帮您解决问题。

### 我不确定有哪些服务？如何取得服务及费用是多少？

- 我们随时为您提供帮助！您可以联络我们的 EnCOMPASS Connectors 服务。
- 我们为来自不同文化和语言背景的长者（包括他们的照顾者和家人）提供免费的一对一支援，帮助了解和获得长者护理和其他服务以保持健康，安全和生活自主。
- 我们帮助您浏览 MyAgedCare，这是澳洲政府的网站，从这里可以取得长者护理支援。如果您已经在 MyAgedCare 登记，我们还可以帮助您更改您已获得的长者护理服务类型。

### 支援

电话: 08 9275 4411

电邮: [enquiry@umbrellacommunitycare.com.au](mailto:enquiry@umbrellacommunitycare.com.au)



## Council on the Ageing Western Australia [COTA (WA)]

### 机构名称 – 西澳长者事务委员会

您是否因为担心感染 COVID-19 而对在家中接受长者护理服务感到不安？您是否因为平常帮助您的人正在隔离或患有 COVID-19，而需要比平时更多的帮助？以下是一些可以帮助您决定该怎么做的信息。

西澳家居护理服务机构的工作人员和义工必须完全接种疫苗。工作人员和义工都经过培训，可以安全地提供服务。

- 如果您已经接受服务，请与您的家居护理服务机构商讨，他们可能会在您服务计划中安排紧急护理计划。
- 与您的医生倾谈您的担忧
- 联系 COTA (WA) 的 Aged Care System Navigator (长者护理系统导航服务)，以获取免费和公正关于长者护理服务的信息。

#### 支援

电邮: [agedcareinformation@cotawa.org.au](mailto:agedcareinformation@cotawa.org.au)

电话: 1300 025 298

## Advocare (机构名称)

#### 区域支援

专家倡导者 – 长者护理导航服务位于西澳西南部，覆盖西南和大南部地区。他们根据您的个人情况提供支援和建议，以帮助您和您的家人了解和获得长者护理服务。可以通过电话、网上或面对面提供免费的支援。

区域支援是帮助体验长者护理系统的最佳结果。

#### 支援

手机: 0427 732 515

电话: 1800 655 566

电邮: [kerrye@advocare.org.au](mailto:kerrye@advocare.org.au)

## Dementia Australia (机构名称) – 澳洲退智症协会

自己独自浏览长者护理系统可能会令人困惑且困难。澳洲退智症协会有专人提供量身定制的信息，并帮助引领您进入一个可能是非常复杂的系统。

Dementia Care Navigator (退智症护理导航服务) 为客户提供信息，并在他们诊断前和后期间，帮助他们把适当的支援和服务接驳起来，这包括提供转介，建议和资源，以帮助各种类别的退智症患者、其家人和照顾者提高他们的生活质量。

退智症护理导航服务可以帮助回答一系列查询，了解退智症，明白哪些支援可以让人们继续住在自己的家中 and 选择安老服务（如果这是当事人的选择）。澳洲退智症协会将陪伴您申请 MyAgedCare，为评估过程做准备，并帮助您与当地的长者护理机构联系。

这项服务可在澳洲退智症协会东珀斯办公室，或西澳各个社区地点，通过电话或网上提供。

### 支援

转介电邮: [wa.referrals@dementia.org.au](mailto:wa.referrals@dementia.org.au)

全国退智症帮助热线: 1800 100 500

## Services Australia (机构名称) - Aged Care Specialist Officer 支援

MyAgedCare 提供 Aged Care Specialist Officer (ASCO – 长者护理专家人员) 面对面支援的免费服务。通过电话或网上，MyAgedCare 服务中心人员可以提供一般性的信息及帮您连接到其他专业协助。

个别的服务中心可以预约长者护理专家人员。ASCO 可以提供有关不同类型长者护理服务较深入的资讯，查核您是否有资格获得政府资助的服务，转介您进行长者护理评估，帮助您任命 MyAgedCare 代表，提供有关长者护理服务的财务信息和帮您联系当地支援服务。

### 西澳支援

Busselton WA 和 Fremantle WA 地区

电话: 1800 227 475

网址:

<https://www.servicesaustralia.gov.au/aged-care-specialist-officer-my-aged-care-face-to-face-services?context=55715>

# 长者的安全

此部分重点介绍您的身体和财务安全。请务必仅与可信任的来源分享您的个人信息。

## 西澳警察局

### 西澳警察局 虐老保护分队

#### 支援

电话: 08 9222 1618

网址: <https://www.police.wa.gov.au/Your-Safety/Safety-for-seniors>

## 长者的安全

可能您不相信，长者只占犯罪受害者的很小比例。

研究显示，看起来自信并采取安全预防措施的人士不太可能成为犯罪的受害者。通过在您在日常生活中引入一些常识性练习，您可以给自己、家人、朋友和邻居更大的安心。

## Safe & Found (计划名称) - 安全及寻回

Safe & Found WA 是由西澳警察局和 Australia Medic Alert Foundation(澳洲医疗警报基金会)发起的一项措施。

Safe & Found 为可能面临迷路风险或失踪的退智症或认知障碍患者提供支援，确保警方能够立即获得关键信息，以便在进行寻找行动时提供帮助。

事前需要在 Safe & Found 数据库中建立您的详细个人资料: 个人历史、特征、近照。以便在您失踪时可以立即使用资料。

您的会员资格中包含一个 Safe & Found ID 手镯，以便在您外出时保护您。您的手镯上刻有所需的细节，以便在您迷路或迷失方向时将您带回安全的地方。

更多资料在 [Safe & Found 网址: https://www.safeandfound.org.au/](https://www.safeandfound.org.au/)

### 家居安全

- 确保您的门牌号清晰可见
- 切勿告诉任何人（例如：推销或送货人员）您独自在家
- 修剪树木和灌木丛，以保持您的家可以被清晰地看到（移除罪犯可能隐藏的地方）
- 不要将钥匙放在明显的地方，例如：盆栽植物下或电表箱中
- 确保手袋和钱包不会放在可见的地方，例如：台面或橱柜上
- 安装防盗门和护栏
- 门窗上安装锁
- 安装行动感应泛光灯
- 考虑安装报警系统
- 认识你的邻居，如果你不在家，他们可能是你的眼睛和耳朵

### 使用公共交通工具

- 与朋友一起出行
- 在光线充足的地方及在其他乘客旁等车
- 保持更新了的时间表，尽量减少等车时间
- 不要独自坐在公共汽车或火车上，确保司机或其他乘客可以看到您
- 考虑携带个人警报器
- 使用您的电话
- 电话可能是您最重要的通信工具，但犯罪分子会利用电话犯案
- 常常挂断不受欢迎的来电者
- 切勿将您的姓名或地址告知不认识的来电者
- 不要透露您独自居住或您可能不在家
- 切勿披露任何个人或财务信息
- 安装电话答录机
- 考虑将您的电话号码更改为沈默或不公开号码

## 购物安全

- 尽可能与朋友一起购物
- 如果您携带钱包或手提包，请将其靠近身体，藏在腋下
- 经常牢牢握住您的手提包或钱包，不要将其放在商店柜台、公共汽车或火车上身旁的座位上
- 切勿将手提包放在购物推车中
- 切勿携带大量现金。尽量使用电子转帐系统或信用卡
- 使用在购物中心内的自动柜员机，而非在街外的自动柜员机
- 不要随身携带已签署的提款表格和银行存折
- 时刻注意周围环境

### 相关连结:

长者和虐老网址:

<https://www.police.wa.gov.au/Our-Community/Community-Diversity-and-Substantive-Equality/Seniors-and-Elder-Abuse>

### Neighbourhood Watch (邻居守望)

网址: <https://www.nhw.wa.gov.au/>

### 联系

紧急热线 Emergency 000

警察援助 Police Assistance 131 444

防止犯罪 Crime Stoppers 1800 333 000

### 残障人士求助网址

<https://www.police.wa.gov.au/Our-Community/Community-Diversity-and-Substantive-Equality/People-with-Disability>

可取得信息

西澳警察部队确保有关警察职能和服务的信息可以提供要求不同的格式。



## 联系

WA Police Force Headquarters (西澳警察总部)

地址: 2 Adelaide Terrace, Perth 6004

电话: 08 9222 1618

## 语言和沟通服务

如果您与警方交谈时需要 AUSLAN (澳洲口语) 口译员, 请提出要求, 您将获得一位免费的口译员。

如果您不懂 Auslan, 英语或您的英语能力有限, 同样地, 我们将根据您的要求, 为您免费提供口译员。

您也可以拨打 131 450 联系笔译和口译服务, 或拨打 08 9441 2677 联系 WA Deaf Society (西澳聋人协会) (TTY: 08 9441 2655) 。

## Department for Community Development (社区发展局) - Seniors' Resources Online (网上长者资源)

网址: <https://www.wa.gov.au/organisation/departments-of-communities/seniors-and-ageing>



### 保护自己

小心您在社交媒体或网上约会网站上遇到的人，他们在数次接触后就声称对您有强烈的感情，并试图游说你离开网站，转用聊天平台或电子邮件进行交流。

对建议您如何申领遗产或比赛奖品的出乎意料的电子邮件或信件持怀疑态度。切勿透露您的个人详细信息，并向有公信力的专业人士寻求建议。

即使信息看起来很官方，对金钱要求的信息持怀疑态度。政府部门绝不会要求您预先付款才安排退款。

诈骗者通常会要求您使用不寻常的付款方式，包括已存钱的借记卡，礼品卡，iTunes 卡或虚拟货币（如比特币）。

直接致电相关机构来确认联系人的身份 – 通过可靠的来源（如电话簿或网上搜索）找到他们。请勿使用发送给您信息中提供的联系方式。

不要回复提供财务建议或机会的电话或电子邮件，只需挂断电话或删除电子邮件便可。

在投资之前，请务必进行自己的调查研究，并调查那公司或计划是否合法。

不要在压力下做出决定。诈骗者经常试图通过较短的期限，虚假的紧急情况或法律诉讼威胁来创造压力。

### 网上购物 – 明白您的消费者权益

即使商品是在促销活动时购买，ACCC 呼吁在出现问题时人们要知道自己的消费者权益。

请记住，根据《澳洲消费者法》，您有权获得消费者保障，如果您在销售方收到礼物或购买了某些东西，并且产品不能工作或与描述不符，您有权根据问题的性质获得纠正安排。

如果您购买的产品有问题，应首先联系销售方。他们不能将您推到制造方而拒绝提供帮助。您当地的州和地区消费者保护机构可以提供有关您权利的更多信息，并且还可以帮助您与销售方协商解决方案。

### 支援

有关您的消费者权益的更多信息，请浏览：

<https://www.accc.gov.au/consumers>

## 上门销售及家居维修骗局

澳洲的长者容易受到上门销售和家居维修诈骗的影响。虽然许多合法机构采用上门销售策略，但诈骗者也会使用同一方法。这类骗局通常涉及推广质量差或根本不交付商品和服务。

诈骗者可能会尝试向您销售园艺或屋顶维修服务，然后向您收取额外工费。有时，他们可能会假装进行调查，以获得您的个人详细信息，或者假装与您交谈，然后进行他们的销售宣传。

您可能遇到诈骗者的一些警告信号包括：

- 他们在深夜拜访，或者在你说“不”后再次拜访你
- 他们不会向您显示任何身份证明或为您提供任何联系信息、书面报价或收据
- 他们可能会要求您当场决定接受他们的报价
- 您可能会被要求支付订金或全额款项，并且只能通过现金或信用卡支付
- 他们没有告诉您的合法权利，包括冷静期的权利

**如果您丢失了个人信息，并且担心您的身份可能被泄露，您可以致电 1800 595 160，联系 IDCARE 获得免费支援。**

向 SCAMWATCH 举报诈骗您的网络平台：

<https://www.scamwatch.gov.au/get-help/where-to-get-help#report-scams-to-facebook-services>

**如果您或您认识的人正在经历对诈骗的焦虑，情绪担忧或困扰，请联系 Lifeline (13 11 14 24) 或 Beyond Blue (1300 22 4636) 。**

更多的资讯：<https://www.scamwatch.gov.au/news-alerts>

### 如果您觉得自己被骗了，该怎么办？

觉得自己被骗的人应尽快联系其银行或金融机构。如果他们怀疑自己身份被盗用，可以致电 1300 432 273 或通过 [www.idcare.org](http://www.idcare.org) 联系 IDCARE。IDCARE 是一项免费的政府资助服务，全程为您提供支援。



## About Council on the Ageing Western Australia

Council on the Ageing (WA) Inc. (COTA (WA)) was established in 1959 as the peak body representing the interests of people aged over 50 in Western Australia.

As a member of the COTA Federation, COTA (WA) collaborates with the other state COTAs as well as COTA Australia to advocate and influence (on a state and national level) on matters that are important to older Australians.

In July 2020, COTA (WA) was formally appointed by the State Government as the first ever Vulnerable Seniors Peak in Western Australia.

COTA (WA) represents the interests of Western Australia's seniors on many advisory committees and reference groups. Our advocacy work includes collaboration with sector partners on issues such as health, elder abuse, affordable housing, mature age employment and vulnerable cohorts including First Nations Australians, CaLD and LGBTI.

COTA (WA) delivers community programs:

- Strength for Life™ (formerly Living Longer Living Stronger™)
- Aged Care System Navigation

Publications currently in circulation are:

- The Goodbye Guide
- The At Home Guide
- Interruptions to Daily Living Guide



## Acknowledgment of Chung Wah Community Care

COTA (WA) acknowledges *Chung Wah Community Care* for the translation of the 'Interruptions to Daily Living Guide' into the language of *Simplified Chinese*.



**CHUNG WAH**  
**COMMUNITY**  
**CARE** Chung Wah Association Inc  
Est. 1909

© Council on the Ageing Western Australia Inc.



Copyright in this publication and all works comprised therein are owned by the Council on the Ageing (WA) Inc. ABN 79 970 893 100 (COTA WA). All rights reserved. Any reproduction, modification, alteration, adaptation, publication or communication of any part or all of this publication is prohibited except with the express written permission of COTA (WA).

Excepting the artwork, photographs, logos or other material where copyright is owned by a third party, all material presented in this document is provided under Creative Commons Attribution 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

***COTA (WA) is supported by The Government of Western Australia Department of Communities as the Western Australian Vulnerable Seniors Peak.***

#### **Recommended Citation**

Council on the Ageing (WA) Inc. (2022) 2022-2023 'Interruptions to Daily Living Guide', Council on the Ageing (WA), Perth <http://www.cotawa.org.au>

#### **Translation to Simplified Chinese**

Chung Wah Community Care (Chung Wah Association Inc. Est. 1909) <https://chungwahcac.org.au/>

Published by Council on the Ageing Western Australia and available at [www.cotawa.org.au](http://www.cotawa.org.au)

ABN: 79 970 893 100

**COTA WA**

T: 08 9472 0104 | [policy@cotawa.org.au](mailto:policy@cotawa.org.au) | [www.cotawa.org.au](http://www.cotawa.org.au)

