

告别指南

The Goodbye guide



Chinese (Simplified) | 简体中文

认可机构



赞助机构



前言

您上一次与您的配偶、家人或亲人讨论有关生命终点的话题是什么时候？

虽然这是一个让大多数人感到忌讳的话题，但每个人仍然需要考虑在他们去世时，需要做出哪些决定，以及希望实现什么愿望。

如果向您的家人或亲人提供这些信息，在创伤或悲痛之时可以帮助减轻他们的负担，同时确保您的愿望得以实现。

我很荣幸代表西澳长者事务委员会（Council on the Ageing (WA)）向您介绍这本《告别指南》，它将成为您规划和整理重要文件和信息的实用工具，更重要的是能够确保您的遗嘱执行人或亲人能够在需要的时候找到这些文件和信息。

本指南可供任何人使用，甚至可以作为讨论这些话题的开场白。

《告别指南》同时配有纸质和在线版本，希望能让您觉得很有帮助。



Christine Allen

西澳长者事务委员会首席执行官



概述

您是否曾经负责为已故之人安排后事？如果有过这样的经历，您就会很清楚，如果当事人留下非常明确的指示，说明重要文件放在哪里以及如何获取这些文件（尤其是如果需要以电子方式来获取这些文件），那事情就会变得很容易。把您的身后事安排妥当，可以让每个人都感到安心，并可以大大减轻处理后事的人的工作量。



“把您的身后事安排妥当”究竟是什么意思呢？简单来讲，这意味着确保您知道所有的重要文件在哪里，而且最好把它们放在同一个安全的地方，并对您人生任何未完成的计划作出安排，包括您的财务和您的愿望。

从本质上讲，要确保有合适的人知道您的计划，清楚在哪里可以找到一切信息，以及一些您无法亲口告知但可以帮助您的亲人减轻负担的重要信息。要确保让不止一位您信任的人知道在哪里可以找到您写下的指示，以及您把重要文件放在哪里。

准备一个专门的箱子、文件柜、保险箱或选择一些中心位置来保存重要文件。这么做也可以有效应对火灾或其他紧急情况，因为您可以“拿了就走”。

另一个可以减轻处理身后事工作量的方法就是每年进行一次清理（要学会断舍离！），以确保您的重要纪念品不会被不小心丢弃。将有价值的物品捐赠给慈善机构、俱乐部和您的亲人。把重要的东西（照片、奖章、家族史）放在有明确标记的盒子里，并定期清理您的储藏室！

大多数人都担心隐私和保密问题，因为涉及到密码和用户名等信息。因为需要将这些适用信息（如网上银行的信息）集中保存，所以您要将这份指南保存至一个安全的地方。或者，您可以把所有这些敏感信息放置于本指南规定的安全地点。

因为家庭成员可能会对开启有关生命终点的对话感到忌讳，所以最好是由您来开这个头。可以考虑用以下这些开场白：

- 我需要考虑一下以后的事了。你可以帮助我吗？
- 我在想最近发生的事，这让我意识到_____。
- 尽管我现在很好，但我担心_____，因此我想做好准备。
- 我一直在和我的医生沟通，他/她让我考虑一些事情。

最后，也是最重要的是，与每个人和解。在您的生命走到尽头之前，尽早说出您想说的话。让您的亲人在想起您的时候，充满了爱和积极向上的回忆。

Chris Jeffery
西澳长者事务委员会首席政策官

您的文件

把您所有的文件更新完毕并集中在一个地方，同时告知某人其保存地点，这将在必要时有助于家庭成员或您信赖的朋友帮助您处理财务和法律事务。



本手册中列出的文件仅作为指南：有些列出的文件可能对您不适用。可能还有其他未列出的文件符合您和您的特殊情况，您可能也希望将这些文件包括在内。

对许多人来说，写好遗嘱就代表完成了他们的“文件”。然而，对您生活的方方面面（不仅仅是您的最后愿望），留下非常明确和便于查看的指示也同样重要。

检查清单

身份证明	有	无	该信息的所在地点
出生证明			
结婚或离婚证书			
公民身份证明			
当前或过期的护照			
由国家或州政府颁发的带照片的身份证			
由州政府颁发的带照片或签名的年龄证明卡			
合法的姓名变更记录或姓名变更契约			



医疗信息	有	无	该信息的所在地点
Medicare 和医护专业人员，包括：牙医、医生，等等。			
私人健康保险及其会员号			
器官捐献			
居家援助			
养老护理的偏好			
预先护理计划（ACP）			

车辆（交通工具）牌号和执照	有	无	该信息的所在地点
汽车			
船只			
野营车			
驾照			



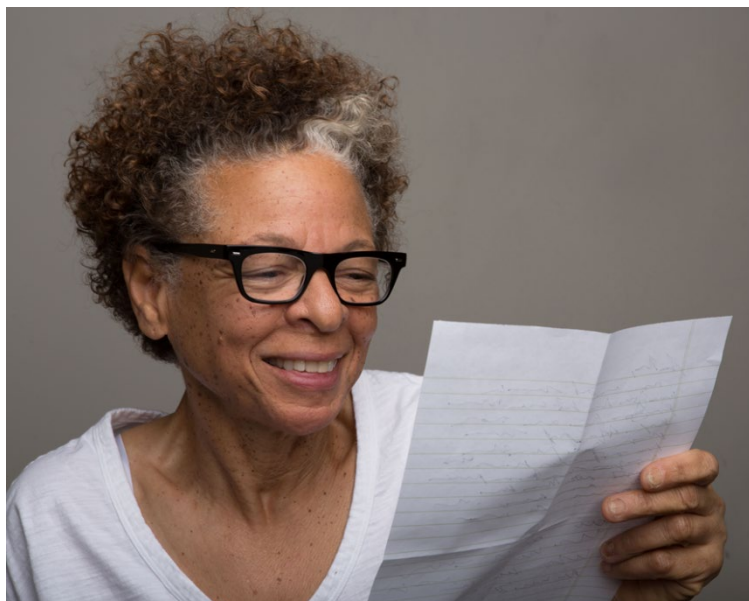
宠物	有	无	该信息的所在地点
<p>宠物所有权和护理说明</p> <p>确保将您的宠物托付给善待动物的家庭。照顾您宠物的人需要详细的护理信息，包括喂养说明、用药时间表、运动和美容要求、兽医的姓名等。</p>			

社区信息	有	无	该信息的所在地点
图书馆信息			
体育俱乐部			
娱乐/社交团体			
专业协会			



法律文件	有	无	该信息的所在地点
<p>您的遗嘱</p> <p>您的遗嘱是一份法律文件，表达了您对自己的遗产如何分配的意愿。The Will Bank Service 为提交自己遗嘱的人提供免费遗嘱保存服务，但代表他人提交遗嘱的人需支付 195 澳元。</p> <p>www.publictrustee.wa.gov.au</p>			
<p>预先医疗护理指示（Advance Health Directive）</p> <p>预先医疗护理指示（AHD）是一份法律文件，让您现在就能够为您在生病或受伤，并且没有能力表达您的意愿时，就您希望或不希望接受的治疗做出决定。</p> <p>www.health.wa.gov.au</p>			
<p>持久授权书（Enduring Power of Attorney）</p> <p>持久授权书是一份法律协议，授权者可指定一位或多位其信赖的人代表他们做出财务和/或财产相关决定。对于涉及地产的决定，必须向 Landgate（产权登记处）提交持久授权书文件并进行登记。</p> <p>www.publicadvocate.wa.gov.au</p>			
<p>持久监护权（Enduring Power of Guardianship）</p> <p>持久监护权是一份法律文件，授权您选择的人在您自己无能力做出重要的个人、生活方式和医疗决定时代表您做出这些决定。</p> <p>www.publicadvocate.wa.gov.au</p>			

财务文件	有	无	该信息的所在地点
养老金和/或退休金信息			
福利（如特殊津贴）			
Centrelink/退伍军人事务部 (Veterans Affairs)			
海外津贴			
<p>退休金受益人</p> <p>确保已为您的退休金适当指定了受益人：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 查看您的退休金所在基金是否提供适合您情况的受益人安排 ▪ 查看您所提名的人是否符合条件 ▪ 如果您打算提名您的法定个人代表，请确保在您的遗嘱中及时更新 ▪ 填写并签署一份受益人提名表，并将该表格寄给您的基金公司 <p>如果您的提名即将失效，请确保您在失效前审查并更新。</p>			



财务事宜	有	无	该信息的所在地点
银行信息（包括网银登陆信息）			
信用卡信息			
MyGOV 帐号信息			
会计师姓名和联系方式			
雇主信息			
自动扣款 提供您的自动扣款清单可以防止您的遗产被用于支付不必要的账单。			
房产契约、所有权和租赁文件 这些包括您的房屋和土地的所有权。如果房产处于抵押状态，原始产权将由抵押贷款机构持有。租赁文件将提供您所租赁房产的详细信息。			
抵押贷款和任何其他贷款 包括抵押/贷款机构的信息和贷款协议文件的副本。			
投资信息和文件 这些信息和文件为您所持股票或股份的金融红利所有权提供证明。			
税务记录和税号 保留您最新的报税单副本。			
家庭公用事业账户信息 包括电话、电力、煤气等的信息。			
葬礼预付合同或墓碑信息 您对您的葬礼、墓穴或墓碑所作的任何安排，特别是与殡仪馆或墓地签订的任何预付合同。			

数字资产	有	无	该信息的所在地点
社交媒体账号 电子邮件、Facebook、Instagram、Twitter 等。			
网上零售和支付系统 eBay、亚马逊等。			
数码物品 电影、游戏、电子书，等等。			
电信和订阅服务 电话、手机、互联网、流媒体服务等。			

特殊物品或遗赠品	有	无	该信息的所在地点
家庭文件、祖先信息、照片和信件等			

确保安全保存您的信息
<p>为您的文件设定一个安全的保存方法。</p> <p>将《告别指南》的保存地点告知您信任的人。</p> <p>计划在未来更新您的信息。</p>



为您的葬礼做准备

葬礼的准备有一系列的选择。最常见的有三（3）种：预付、债券或保险。这些产品的设立是为了让您在一定程度上得以掌控您的葬礼安排和费用，保护您的家人免遭意外财务问题的困扰，让您安心告别。

预付葬礼，或**葬礼预付计划**，是殡葬企业和殡仪馆提供的一系列产品的一部分。您事先通过您选择的殡仪馆安排计划、签订合同并按现行价格支付您的葬礼费用。

根据您的愿望，葬礼费用可能包括殡仪馆费用、交通费、棺材或火化处理、死亡证明和相关许可证费用、埋葬和其他安排。不同企业之间的最终金额可能有很大差异，因此必须货比三家，以确保物有所值。预付丧葬费时，您可以选择支付部分或全部费用，支付押金或安排定期付款。

目前在西澳大利亚州，殡仪馆必须将您的预付费用转交给人寿保险公司、公共托管人、信用合作社等投资管理企业保管。这笔资金只有在葬礼举行后才能发放。葬礼合同还必须说明如果葬礼组织者在葬礼举行前倒闭该如何处理。

殡葬债券让用户以购买债券的方式进行投资，在需要支付殡葬费用时全额返还。在首次存款后，您需在一段时间内定期付款，用赚取的利息为您的葬礼储蓄增加金额。您不能提前提取您的资金，而且其最终金额只能用于您的葬礼。殡葬债券由殡仪馆、信用合作社和人寿保险公司提供，对您最终选择哪家殡仪馆不设限。

殡葬保险即购买一份保单并持续支付保费，以支付举行您葬礼时的一些费用。保险提供即时的保障和一次性付款。然而，取决于您保险的时间长短，有些费用可能不保。与其他保险产品一样，您支付的金额可能会随着时间的推移而增加，而且如果您停止支付，您不会得到退款。如果您正在考虑买保险，想一想您最终可能会支付多少钱，以及您未来的收入和保险费。

如果您正在考虑为葬礼做财务准备，您也可以考虑在您的日常银行账户之外设立一个定期存款或高息储蓄账户，或者动用您的退休金。记得告诉您的家人并留下指示，以便他们可以按照您的意愿动用您的储蓄。以下是一份通用的检查清单，帮助您对自己的葬礼进行规划并做出明智的决策。

检查清单

检查事项	有	无	备注
查看一下您的丧亲抚恤金、退休金、健康保险或退伍军人保险中是否已含有丧葬保险。			
如果您在选择殡葬服务，请货比三家，查看不同的报价和保险范围。			
当您决定购买一项服务时，确保您理解该服务的描述或产品披露声明，并有机会就您的疑问提出问题。			
请事先查看所有成本、费用和收费的明细表。			
讨论额外的费用和收费，包括管理、取消、退款和转让的费用。			
写下您的葬礼组织者的姓名，以及如果他们无法组织葬礼该怎么办。			
检查是否有冷静期，并利用冷静期重新评估您对产品和决定的满意度。			
与您信任的人、财务规划师或社区工作者讨论一下您的决定。			
与家人和朋友讨论一下您的安排，说说您希望葬礼如何进行。			

实用链接

描述	链接
<u>消费者保护和殡葬检查清单</u>	1300 304 054 https://www.commerce.wa.gov.au/publications/prepaid-funerals-checklists
<u>Moneysmart</u> 为原住民和托雷斯海峡岛民支付丧葬费用	https://moneysmart.gov.au/indigenous/paying-for-funerals
<u>退伍军人事务部 (Department of Veterans Affairs)</u> 殡葬债券和预付计划	https://www.dva.gov.au/financial-support/income-support/what-changes-your-payments/your-business-or-investments/funeral



资源目录——索引

法律文件

- ❖ 西澳大利亚州公众代言人 (Western Australian Public Advocate)
- ❖ 西澳大利亚州政府卫生部 (Government of WA Department of Health)
- ❖ 西澳大利亚州公共托管人 (WA Public Trustee)
- ❖ 西澳大利亚州宁养疗护 (Palliative Care WA)

法律事务

- ❖ 老年人权利服务 (OPRS) ——北郊社区法律中心 (Northern Suburbs Community Legal Centre)
- ❖ 老年人权利倡导服务 (Seniors Rights Advocacy Service) (法律援助 (Legal-Aid) 的分支机构)
- ❖ Subiaco Justice Centre Inc.
- ❖ 西澳社区法律中心 (Community Legal Centres WA)

为来自多元文化和语言背景的人提供的信息

- ❖ 多元文化利益办公室 (Office of Multi-Cultural Interests) ——口笔译服务处 (TIS)。

如果您想了解有关虐待老人问题的信息

- ❖ 老年人权利服务 (OPRS) ——北郊社区法律中心 (Northern Suburbs Community Legal Centre)
- ❖ Advocare
- ❖ 原住民语言口译服务 (虐待老人)
- ❖ Advocare 虐待老人问题帮助热线

为 LGBTI 老年人提供的支持

- ❖ LGBTI 老年人权利公司 (GRAI)

资源目录

法律文件

西澳大利亚州公众代言人 (Western Australian Public Advocate)

1300 858 455

公众代言人办公室 (OPA) 致力于促进和保护西澳大利亚州 65 万多名有决策障碍的成年人的权利。该网站提供信息，帮助家庭、朋友、照护人、医护专业人员、法律工作者、初级护理人员和住宿服务提供者满足决策障碍成年人的需求。

电子邮箱: opa@justice.wa.gov.au

网址: www.publicadvocate.wa.gov.au

西澳大利亚州政府卫生部 (Government of WA Department of Health)

08 9222 4222

西澳卫生部是西澳大利亚州的公共卫生系统。西澳的面积超过 250 万平方公里，是世界上最大的由单一卫生机构覆盖的地区。

该系统专注于确保西澳大利亚人无论居住在哪里都可以获得安全、高质量和无障碍的医疗保健服务。

该系统以预防为重点，努力提供高质量的持续护理，服务范围包括从健康促进、早期干预和初级护理，到诊断、治疗、复健和宁养疗护等等。

网址: www.health.wa.gov.au

西澳大利亚州公共托管人 (WA Public Trustee)

1300 746 116

公共托管人向西澳社区提供独立、专业的托管和资产管理服务。这些服务包括起草遗嘱和持久授权书、逝者遗产管理、执行人支持、财务管理和信托管理服务。

电子邮箱: public.trustee@justice.wa.gov.au

网址: www.publictrustee.wa.gov.au

西澳大利亚州宁养疗护 (Palliative Care WA)

1300 551 704

西澳大利亚州宁养疗护为社区服务，并与宁养疗护、老年护理和社区服务部门合作，确保所有西澳大利亚人都能获得高质量的宁养疗护服务。他们在西澳社区中提高人们的意识，并在三个主要领域提供信息和支持：预先护理计划——讨论和记录您未来的医疗保健愿望；宁养疗护——一种护理方法，用以支持患有绝症、濒临死亡、面对悲伤和丧亲的人。

网址: <https://palliativecarewa.asn.au/>

资源目录

法律事务

老年人权利服务(OPRS)

Mirrabooka: 08 9440 1663

北郊社区法律中心

Joondalup: 08 9301 4413

由一名高级律师和护士代言人组成。该服务由社区部（Department of Communities）资助，为珀斯市和 Mandurah 市面临虐待风险或遭遇虐待的老年人提供法律咨询、信息和援助。

电子邮箱: info@nsclegal.org.au

网址: nsclegal.org.au

老年人权利倡导服务（法律援助的分支机构）

1300 650 579

老年人权利倡导服务是一项专业的法律咨询和援助服务，位于西澳法律援助机构的民法部门。我们帮助西澳大利亚州的老年人维护他们的权利并防止虐待老人。

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

Subiaco Justice Centre Inc.

08 6500 0227

Subiaco Justice Centre 为弱势人群提供法律咨询和代理。

网址: www.subiaco.legal

西澳社区法律中心（Community Legal Centres WA）

08 9221 9322

社区法律中心（CLCs）是非营利、非政府组织，为有需要的人提供法律和福利服务。CLC 共有 28 个社区法律中心，分布在西澳大利亚大都市、乡村和偏远地区。

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

西澳大利亚州原住民法律服务机构 （Aboriginal Legal Service of WA）

08 9265 6666

西澳大利亚州原住民法律服务机构向西澳大利亚州的原住民和托雷斯海峡岛民提供全面的法律服务和援助。

网址: <https://www.als.org.au/>

资源目录

为来自多元文化和语言背景的人提供的信息

多元文化利益办公室 (OMI)

08 6551 8700

免费电话: 1800 620 511 (乡村地区)

网址: www.omi.wa.gov.au

如果您觉得用英语交流有困难, 使用“西澳口译员卡”(WA Interpreter Card) 可以让政府机构知道您需要何种语言的口译服务。

口笔译服务处 (TIS)

13 14 50

网址: www.omi.wa.gov.au/Languages/Pages/TranslatingInterpreting.aspx

如果您有言语或听力障碍, 请通过全国中继服务 (National Relay Service) 来联系 OMI。

全国中继服务 (OMI)

免费电话: 1800 555 677

如果您想了解有关虐待老人问题的信息

Advocare

1300 724 679

08 9479 7566

免费电话: 1800 655 566 (乡村地区)

Advocare 针对虐待老人现象提供倡权服务。此项服务是免费和保密的, 而且您有主导权。如果您说除了英语以外的语言, 可通过口笔译服务处 (TIS) 获得协助。

电子邮箱: rights@advocare.org.au

免费口译服务 1300 575 847

网址: www.advocare.org.au

tisnational.gov.au

原住民语言口译服务 (虐待老人)

1800 330 331

Advocare 建议, 如需获得有关虐待老人问题的原住民语言口译服务, 请致电西澳原住民口译协会 (AIWA)。

网址: <https://aiwaac.org.au/>

为 LGBTI 老年人提供的支持

LGBTI 老年人权利公司 (GRAI)

仅限在线服务

GRAI 的使命是响应和包容, 同时提高和支持不同性取向和性别认同的老年人的生活质量。GRAI 在其网站上提供信息, 为 LGBTI 老人提供一些实用资源, 帮助他们应对日常挑战。

电子邮箱: info@grai.org.au

Facebook <https://www.facebook.com/GRAI.org>

网址: grai.org.au/grai-covid-19-response

表格完成后的样版

身份证明	有	无	该信息的所在地点
出生证明	X		Westpac Bank St Georges Terrace Perth WA——保险箱
医疗信息	有	无	该信息的所在地点
Medicare 和医护专业人员	X		通讯录——床头柜抽屉
车辆（交通工具）牌号和执照	有	无	该信息的所在地点
汽车	X		最上面的抽屉——书房（书桌）
宠物	有	无	该信息的所在地点
宠物所有权和护理说明	X		书房内的文件柜
社区信息	有	无	该信息的所在地点
图书馆信息	X		厨房——底层抽屉
法律文件	有	无	该信息的所在地点
您的遗嘱	X		Westpac Bank St Georges Terrace Perth WA
财务事宜	有	无	该信息的所在地点
银行信息（包括网银登陆信息）	X		书房内的文件柜
数字资产	有	无	该信息的所在地点
社交媒体账号	X		底层抽屉——书房（书桌）
特殊物品或遗赠品	有	无	该信息的所在地点
家庭文件	X		书房内的文件柜

您的重要联系人

联系人姓名	联系电话

关于西澳长者事务委员会

西澳长者事务委员会（COTA（WA））成立于1959年，是代表西澳大利亚50岁以上人群倡权的最高机构。

作为COTA联合会的成员，西澳长者事务委员会与其他州的COTA以及澳大利亚COTA合作，倡导并影响（在州和国家层面）与澳大利亚老年人有关的重要事项。



2020年7月，西澳长者事务委员会被州政府正式任命为西澳有史以来第一个弱势老人倡权组织。

西澳长者事务委员会在许多咨询委员会和参考小组中为西澳州老年人倡导权益。我们的倡权工作包括与部门合作伙伴在医疗、虐待老人、可负担住房、年长就业和弱势群体（包括原住民和托雷斯海峡岛民以及CaLD和LGBTQI+人群）等问题上的合作。

西澳长者事务委员会提供以下项目：

- Strength for Life™
- 老年护理系统导航（Aged Care System Navigation）

目前正在发行的出版物有：

- 《告别指南》
- 《居家指南》
- 《日常生活变化应对指南》（包括英文、简体中文、波兰文、意大利文和希腊文版）
- 《了解虐待老年人的情况》

国土认可

西澳长者事务委员会承认这片国土的传统拥有者。我们向他们过去和现在的长老表示敬意，并承认我们生活和工作的土地现在和将来都是原住民的土地。

鸣谢 Lotterywest

西澳长者事务委员会感谢Lotterywest对《告别指南》的翻译工作的支持。

© Council on the Ageing Western Australia Inc.



本出版物及其中的所有作品的版权归西澳长者事务委员会所有。ABN 79 970 893 100 (COTA WA)。保留所有权利。除非得到西澳长者事务委员会明确的书面许可，否则禁止对本出版物的任何部分或全部进行复制、修改、变更、改编、出版或传播。

除了艺术品、照片、标识或其他材料的版权属于第三方之外，本文件中的所有材料均基于《知识共享署名 4.0》（Creative Commons Attribution 4.0）的规定提供。

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

推荐的引文：

Chris Jeffery, 首席政策官 (2022年) 《再见指南》，西澳长者事务委员会，珀斯

<http://www.cotawa.org.au>

由西澳长者事务委员会出版，可在www.cotawa.org.au 获取

ABN: 79 970 893 100

COTA WA

电话: 08 9472 0104 | policy@cotawa.org.au | www.cotawa.org.au



