

# 为您的未来 做准备：

协助您规划您想要的晚年生活。

对话指南



# 鸣谢

作者: 来自【Justice Connect】的Claire Thurstans

【Justice Connect】感谢所有对这份指南做出贡献的人, 包括:

- 来自【Justice Connect】的Lee Archer
- 【保护当下预防今后受虐待项目】的指导委员会
- 来自【公众代言处】的Lauren Adamson
- 来自【cohealth】的Robyn Wilmshurst
- 来自【维州长者权利】的Lucy Best
- 来自【维州民族社区理事会】的Diana Mastrantuono
- 【cohealth】

【Justice Connect】承认Kulin国的Wurundjeri人和Boon Wurrung人以及Eora国的Gadigal人是我们相遇和工作所在土地的传统主人。

我们承认主权从未被放弃, 我们向现在和过去的长老们致敬。



# 介绍

## 提早规划晚年生活会有难度,但这是一个重要和赋能的过程。



现在规划就是要采取所需行动,以便上年纪后能过上您想要的生活。这有助于澄清对您最要紧的是什么,并向周围的人传达您的愿望和决定。

这能帮助您周围的人理解和尊重您上年纪后对生活的要求,有助于确保他们以后不会无意间推翻您的决定。

讨论晚年和临终计划颇具挑战。有些人觉得难以讨论这类问题。有些人觉得请别人帮忙提前规划会给身边的人带来负担。

还有些人觉得他们身边没有人能帮助他们提前规划,或不清楚如何开口。

这份指南将帮助您应对其中一些挑战,并提前规划一个安全、适合您的晚年生活。我们建议您在一个群里或与您信任的人一起看指南。

如果指南有什么内容给您造成不适或痛苦,最后一页有机构信息,他们能为您提供帮助。



# 这份指南有何用处？

## 规划未来或提前规划晚年生活的过程分四步：

**第一步：**思考您想要一个怎样的晚年生活。

**第二步：**告诉您信任的人您想要一个怎样的晚年

**第三步：**写下您想要什么，这样您的愿望和决定就有了一个记录。

**第四步：**正式在法律文件中表述您的安排。

这份指南为您提供前三步的帮助：

思考、讨论和记录未来您想要什么。

这份指南将具体帮您梳理：

- 晚年生活什么对您最要紧，
- 您想要一个怎样的晚年生活，以及
- 如果您不能再做决定，谁是您信任的、可以为您做决定的人。

至于第四步，当您用完这份指南时，我们建议您正式在法律文件中表述您的安排，比如持久授权书。这份指南不是法律文件，未提供具体法律信息。



# 这份指南怎么用、需要多少时间？

**这份指南涉及三方面问题：规划日常生活、规划如何管理财务、规划临终医疗保健。这三部分您不必都做，也不必按顺序来做。完成每部分的问题通常要花30分钟以上的时间。**

和一名协调员或一群同伴一起看指南的效果最佳。比如，您可以请您的社区群、社交群或长者群组织一次活动和您一起看指南。不过，您也可以和您信任的人一起用这个指南或自己用。

不管您选择如何使用，慢慢来！不用担心，您不需要马上回答所有问题。而且请记住，如果您改主意，您可以随时修改您的回答。

重要的是每隔1-2年就检查一下您的回答，看看它们是否仍反映了您的想法。

## **我在一个有协调员的群里使用这个指南：**

协调员会打印出指南并发给群里的每个人。协调员可以从简单地讲解规划未来开始，然后大声念出问题，会给您时间写下您对每个问题的回答。协调员会鼓励大家提问并一起讨论看法。

## **我和我信任的人一起使用这个指南：**

您可以拿支笔和您信任的人（比如朋友或家人）坐下来，请这个人给您念问题，或您自己念。然后您可以写下您的回答，或大声说出来，让这个人帮您写下来。

## **我自己用这个指南：**

找一个安静的地方，拿支笔坐下来。看问题，边看边写下您的回答。



# 我写完后怎么办？

您回答完所有问题后，请思考下一步您想怎么做。

把这份指南放在一个安全的地方，或交给您信任的人，这样别人就有一份未来您想怎么样的记录。

这不是法律文件。我们建议您形成正式的法律文件，把您对未来的规划正式化。在维州，这种法律文件包括：

- 持久授权书（个人）
- 持久授权书（财务）
- 医疗决策人委托书
- 预留照护指示。

其它州和领地有类似的文件。



# 第一部分： 规划晚年的日常生活

先从这个清单里选您感兴趣的1-3个主题。然后过一遍问题，要记住您选的每个主题。您可以一次做一个主题，也可以一次回答一个问题，您觉得怎么合适就怎么做。

有些人只选几个主题；有些人会选所有主题，这样第一部分可能要打印多份，需要重复这一过程。每个人都不同，做多做少都没有对错。



## 从这个清单选择您的主题:

友谊



家庭



意义

(赋予您生活意义的事物)



宗教或灵性



活动或爱好



特殊活动

(比如生日、其它文化活动)



要去的地方



您住在哪



服务

(比如您喜欢的医生、精神健康临床医师或护工)



提示: 在每个问题的空白处写下您选的主题。

贴身照顾



1 提前想一想您的晚年, 您觉得到了什么年纪才算进入晚年?

Blank response area for question 1.

2 到了那个年纪, 在[您选择的主题]这方面, 对您要紧的是什么? 在[您选择的主题]这方面, 您不想要的是什么?

主题1:

Blank response area for theme 1.

主题2:

Blank response area for theme 2.

主题3:

Blank response area for theme 3.



### 3 在您现在这个年纪, 您对[您选择的主题]的看法如何?

主题1:

主题2:

主题3:



4 在[您选择的主题]这方面, 您是否已经采取步骤去实现您的未来所想? 如是, 采取了什么步骤?

主题1:

主题2:

主题3:



## 5 接下来12个月里您能做些什么来帮助您实现有关[您选择的主题]的目标?

主题1:

主题2:

主题3:



## 6 接下来5-10年里您能做些什么来帮助您实现有关[您选择的主题]的目标?

主题1:

主题2:

主题3:



7 想象一下如果您晚年生病而且您自己无法再做有关[您选择的主题]的决定, 是否有一个您信任的人可以帮助您实现有关[您选择的主题]的目标?

主题1:

主题2:

主题3:



提示: 这可以是一个人或几个人。想一下您的朋友或家人。记住, 这是您的决定, 不是别人的决定。在做决定时, 想一下您信任谁可以尊重您上年纪后想要的生活方式和您的真正愿望。



8 您是否向这个人或这几个人传达过您想要实现的有关[您选择的主题]的目标? 或准备如何传达?

主题1:

主题2:

主题3:

9 您是否已经做好或想要做正式的法律文件, 授权这个人或这几个人代您做日常生活的决定?



提示: 在维州, 这种文件叫Enduring Power of Attorney (personal) - 持久授权书(个人)。在文件里您可以授权一个人或几个人代您做决定。您还可以写明允许他们做什么决定、不允许他们做什么决定。其它州和领地有类似的文件。



## 第二部分： 规划如何在未来管理您的 财务

想象一下如果您晚年生病或发现难以做决定，而且您无法再管理自己的钱财，您可能需要别人帮您支付房租或房贷、支付账单或做其它财务决定。



## 1 您现在可以做些什么来为这种可能性做准备、以防未来您可能失去自己管钱的能力？

Empty rectangular area for user input.

## 2 为了帮您做准备，您会不会做以下任何事情？记住，您可以请人帮忙做这些事情。勾选适用的方框。这是一些建议，还可能有其它您想要做的、适合您和您情况的事情。

设置从您的银行账户自动支付账单（直接扣款）。

如果您领Centrelink付款（比如福利金），设置从Centrelink自动支付账单。

打电话给服务供应商（比如供电、供气、手机和互联网公司）授权某人代您讲话。



3 想象一下如果您准备跨一大步请别人帮您管钱或管理您的贵重财产（比如买卖您的物业、汽车或股票），您希望此人具备什么特点或人格特质？

Blank area for writing answers to question 3.

4 在您的生活里是否有人具备这些特点或人格特质？

是                      否                      不确定

**i** 提示：这个人可以是您信任的任何人，包括您的伴侣、朋友、兄弟姐妹、孩子、侄女或侄子、邻居。



5 如果您说“否”或“不确定”，您可以做些什么来为今后可能需要别人帮忙管理您的财务而做准备？  
勾选适用的方框。

跟一些您不确定的人谈谈，看看您是否能托付他们帮您管理您的财务。

找律师或财务顾问，问他们您是否还有其它选择（比如让会计或律师代您管理财务）。

找一个政府机构咨询意见或寻求帮助（比如维州的 State Trustees 或新州的 Public Trustee）。

6 是否有具体的支出您需要他们帮您安排（比如给慈善机构捐赠或送生日礼物）？



7 如果有人正在代您管理您的财务, 有什么事您不想要他们代劳 (比如卖您的房子) ?

8 基本上每个接受任命帮别人管钱的人都是无偿承担这一角色, 但有时可以略表酬劳, 以便支付其中的开销。您对此怎么看? 您要酬谢他们吗?

9 您是否请过某人代您管理您的财务, 或您准备怎么请?



## 10 您是否要做一个正式的法律文件授权这个人或几个人管理您的财务？您准备怎么做？



提示：在维州，这种文件叫Enduring Power of Attorney (financial) - 持久授权书（财务）。在文件里您可以授权一个人或几个人代您管钱并做财务决定。您还可以写明允许他们做什么决定、不允许他们做什么决定。其它州和领地有类似的文件。来自Compass的这一资源可以帮您了解哪种法律文件适合您。



## 第三部分： 规划您的临终医疗保健

想象一下未来您因高龄、生病或事故接近您的生命终点。



1 在接近您的生命终点时对您来说什么最要紧？

2 如果您需要更多医疗保健或亲人或照顾人的更多支持，您希望住在什么地方？



### 3 您希望谁（若有）和您在一起？



提示：临终时您也许情愿一个人，或希望您爱的人在身边。重要的是告诉您生活中的人您想要什么，以便他们理解并尊重您的愿望。



#### 4 临终时您是否不愿让什么人在身边?

#### 5 有什么东西您希望放在身边? 比如对您有感情意义或宗教意义的东西。



6 当您病重时, 您希望知道多少有关您健康状况的信息?

7 您希望您生活里的其他人知道多少有关您健康的信息?



8 您是否觉得您现在的医生会尊重您的愿望并满足您的要求？如否，您如何能另外找一位能尊重您的决定和要求的医生？

9 到了生命的终点，有哪些文化、宗教或家庭传统对您来说是要紧的？



## 10 您是否害怕或担心生命的终结或死亡？

## 11 您想要或不想要某种医疗决定或药物的感觉是否强烈？



现在想象一下, 如果在生命后期你无法交流或做决定 (比如你在医院失去意识或思维混乱), 而您的医生需要某人代你做医疗决定。

## 12 是否有一个您信任的人可以代你做医疗决定?



提示: 这可以是一个人或几个人。想一下您的朋友或家人。



**13** 您是否告诉过谁在临终医疗保健这个问题上对您来说什么是要紧的？

**14** 如否, 在接下来一个月里您会如何向某人传达这种想法？



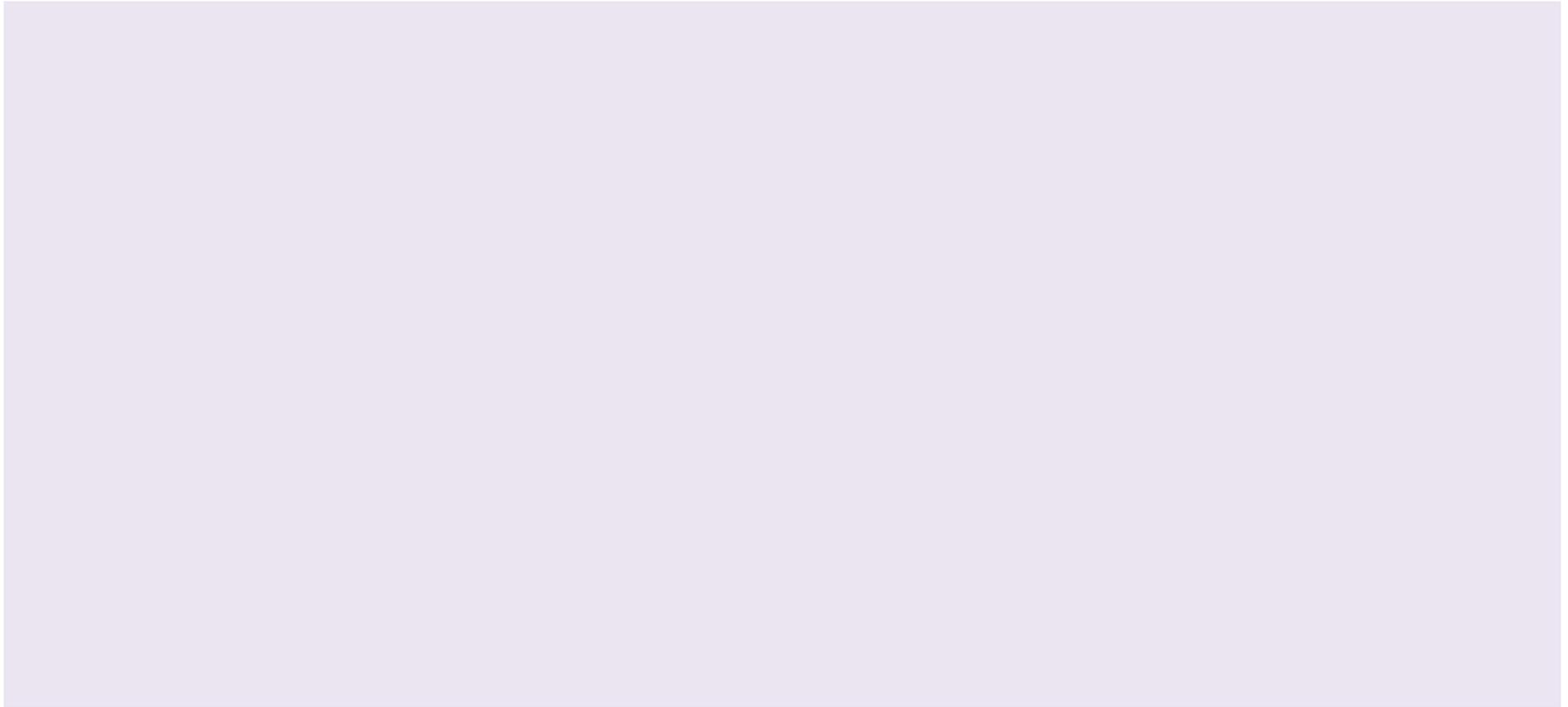
## 15 您是否已经做好或想要做正式的法律文件, 授权某人 (或多人) 代您做医疗保健的决定?



提示: 在维州, 这份文件叫Appointment of a Medical Treatment Decision Maker (医疗决策人委托书)。如果您没有准备这份文件, 医生有义务尝试联系以下人等代你做医疗决定 (按顺序、如适用): 您的监护人、您的配偶或伴侣、您的主要照顾人、您的成年长子/长女、您年纪最大的父母、您年纪最大的兄弟姐妹。如果您准备好这份文件, 医生必须尝试联系您选择的人或几个人。



**16** 您是否已经和您的医生做好或想要做一份文件, 告诉他们在临终医疗保健这个问题上对您来说什么是要紧的?



提示: 在维州, 这份文件叫Advance Care Directive (预留照护指示)。您通常和您的医生签这份文件。在文件里您可以说什么是要紧的、您想要或不想要什么治疗。其它州和领地有类似的文件。



## 17 其它还有哪些临终事项您希望提前安排？



# 祝贺您，您做到了！

提前思考并规划您想要的晚年生活是需要勇气的。我们希望看完这个指南后能帮您澄清对您最要紧的是什么，并向您周围的人传达您在晚年想要什么。

现在您已经看完了这个指南，我们鼓励您考虑把您的计划正式写入法律文件中。如果您希望了解更多有关规划未来的信息，请访问【Justice Connect】网站：[justiceconnect.org.au](http://justiceconnect.org.au)。

如果这份指南有什么内容让您感到不适或痛苦，请联系：

**Lifeline:** 免费为经历心理煎熬的澳洲人提供支持服务，每天24小时。

- **电话:** 13 11 14

**Older Persons Advocacy Network:** 免费为老年人提供独立和保密的支持和信息。

- **电话:** 1800 700 600