



Hỗ trợ bạn vượt qua những áp lực cuộc sống

Cẩm nang đơn giản dành cho đội ngũ nhân viên Australia Post và người thân



Thông điệp từ Paul Graham - Giám đốc Điều hành (CEO), Australia Post



Thân gửi các đồng nghiệp,

Hiện nay, tất cả chúng ta đang làm việc trong một môi trường ngày càng nhiều thách thức. Những sự kiện toàn cầu gần đây, tình trạng bất ổn gia tăng, giá nhiên liệu và lãi suất leo thang, cùng với áp lực chi phí sinh hoạt đè nặng đang góp phần làm tăng thêm gánh nặng tâm lý mà mỗi chúng ta phải gánh vác. Tôi hiểu rằng những áp lực này đang hiện hữu trong từng tổ ấm, từng cộng đồng và ảnh hưởng đến nhiều nhân viên trong công ty. Nhưng xin hãy nhớ: Bạn không phải đối mặt với chúng một mình.

Với một số người, những áp lực này hoàn toàn mới. Với những người khác, chúng có thể là sự tích tụ từ những khó khăn vốn đã tồn tại bấy lâu nay.

Dù bạn đang trải qua giai đoạn này theo cách nào, điều quan trọng là bạn cần biết rằng luôn có sự hỗ trợ dành cho bạn.

Áp lực về tài chính và cuộc sống có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, các mối quan hệ và hạnh phúc thường nhật của chúng ta. Những vấn đề này cũng thường rất khó để mở lời sẻ chia. Việc biết nơi để tìm kiếm sự giúp đỡ và nắm rõ các lựa chọn cụ thể sẽ giúp ích rất nhiều khi đối mặt với những bất định.

Cuốn cẩm nang này là nơi tổng hợp các nguồn hỗ trợ thiết thực và dễ tiếp cận, từ các chương trình nội bộ của Australia Post đến các tổ chức cộng đồng, dành cho bạn và người thân. Tài liệu này bao gồm các phương án hỗ trợ cho áp lực tài chính và đời sống, sức khỏe tinh thần, an toàn cá nhân, cùng nhiều dịch vụ hỗ trợ khác. Đây được coi là một điểm khởi đầu đơn giản để bạn có thể tìm thấy những thông tin phù hợp với hoàn cảnh của mình ngay khi cần thiết.

Tôi khuyến khích các bạn hãy tiếp tục tinh thần "Be a Friend" (Trở thành một người bạn) trong đội ngũ của mình. Hãy quan tâm lẫn nhau, hỏi thăm đồng nghiệp và lắng nghe mà không phán xét. Một hành động nhỏ có thể mang lại sức mạnh lớn lao hơn chúng ta tưởng.

Nếu bạn đang thấy quá tải hoặc bắt đầu cảm thấy áp lực, đừng ngần ngại chia sẻ với một đồng nghiệp tin cậy, cấp quản lý trực tiếp hoặc tìm đến các dịch vụ được liệt kê trong hướng dẫn này. Luôn có sự hỗ trợ sẵn sàng và việc chủ động tìm kiếm giúp đỡ sớm sẽ giúp mọi thứ nằm trong tầm kiểm soát.

Chúc các bạn bình an và hãy luôn tử tế với nhau.

Paul Graham
Tổng Giám đốc Điều hành
Australia Post

Chỗ dựa để bạn luôn vững vàng

An tâm chia sẻ, sẵn lòng kết nối

Khi đang phải gồng mình dưới những áp lực, việc mở lòng với đồng nghiệp, cấp trên, hay thậm chí là với bạn bè, người thân về cảm xúc của bản thân đôi khi thật chẳng dễ dàng.

Có thể bạn đang lo lắng rằng mình sẽ bị đánh giá, hoặc đơn giản là bạn chẳng biết phải bắt đầu câu chuyện từ đâu. Điều đó hoàn toàn bình thường. Biết lên tiếng chính là một thế mạnh. Bạn không cần phải chuẩn bị những lời lẽ thật trau chuốt, cũng không cần phải đợi đến khi mọi chuyện trở nên trầm trọng mới bắt đầu nói ra.

Nếu có ai đó tìm đến để trút bầu tâm sự với bạn, hãy lắng nghe và giúp họ kết nối với những nguồn hỗ trợ nếu cần thiết. Bạn không cần phải có sẵn mọi câu trả lời, tất cả những gì bạn cần làm là trở thành một người bạn đúng nghĩa (Be a Friend).

Trong trường hợp bạn muốn trò chuyện với một người ngoài vòng tròn quen biết, Chương trình Hỗ trợ Nhân viên (EAP) của Australia Post luôn sẵn sàng cung cấp các dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật tuyệt đối cho mọi vấn đề; từ căng thẳng, lo âu tài chính đến chuyện gia đình hay áp lực công việc. Bạn có thể tìm đến dịch vụ này ngay từ sớm, chứ không nhất thiết phải đợi đến khi cảm thấy quá tải.

Sự hỗ trợ này được dành cho toàn thể nhân viên, nhà thầu, đại lý ủy quyền và thân nhân trực tiếp của họ thông qua đối tác Converge International (EAP).

Những vấn đề EAP có thể hỗ trợ (dưới đây là một số ví dụ)

- **Tham vấn Tài chính:** Cung cấp sự hướng dẫn chuyên nghiệp và kiến thức tài chính để giúp bạn quản lý áp lực chi phí sinh hoạt, quản lý nợ nần, thiết lập các mục tiêu tài chính thực tế, cũng như lập kế hoạch cho một tương lai tài chính vững vàng hoặc chuẩn bị cho việc nghỉ hưu.
- **Hỗ trợ Lối sống:** Hỗ trợ cải thiện giấc ngủ, chế độ dinh dưỡng, khả năng phục hồi, vượt qua các tình trạng nghiện ngập và chuẩn bị cho việc nghỉ hưu.
- **Hỗ trợ Gia đình:** Cung cấp dịch vụ tham vấn và huấn luyện dành cho các thành viên trực tiếp trong gia đình của nhân viên.
- **Hỗ trợ Pháp lý:** Tư vấn về luật gia đình, thuê nhà/quyền thuê nhà đất, bất động sản, các vấn đề về tiêu dùng và hàng xóm (tối đa hai buổi; không bao gồm luật lao động).
- **Hỗ trợ Nhân viên / Quản lý / Sự nghiệp / Giải quyết xung đột:** Các buổi huấn luyện và hỗ trợ ngắn hạn nhằm giải quyết các vấn đề cá nhân hoặc vướng mắc trong công việc.

Liên hệ **1300 687 327 (1300 OUR EAP)** hoặc truy cập convergeinternational.com.au – có sẵn hình thức trò chuyện trực tuyến.



Hỗ trợ xua tan nỗi lo tài chính

Nếu những lo lắng về tiền bạc đang khiến bạn gặp khó khăn trong việc thanh toán hóa đơn hay các khoản trả góp, luôn có những dịch vụ sẵn sàng giúp bạn kiểm soát tình hình và hiểu rõ các lựa chọn của mình. Để sử dụng các công cụ quản lý tiền bạc, mẹo tài chính và bảng tính miễn phí, hãy truy cập: moneysmart.gov.au.

Hỗ trợ tài chính khẩn cấp

Trong những tình huống cấp bách, có các dịch vụ hỗ trợ bạn về thực phẩm, nhà ở, thanh toán hóa đơn và cả trợ giúp về tâm lý.

Bạn không biết nên bắt đầu từ đâu? Hãy gọi cho Đường dây Hỗ trợ Nợ Quốc gia (National Debt Helpline) miễn phí qua số 1800 007 007, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:30 sáng đến 4:30 chiều. Hoặc trò chuyện trực tuyến từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 8:00 tối.

Người dân bản địa (Aboriginal và Torres Strait Islander) có thể gọi cho Mob Strong Debt Help miễn phí qua số 1800 808 488. Đường dây này hỗ trợ từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:30 sáng đến 4:30 chiều.

Chủ động trao đổi sớm với ngân hàng hoặc nhà cung cấp dịch vụ

Nếu bạn nhận thấy mình không thể chi trả kịp các hóa đơn, khoản vay thế chấp hoặc các khoản vay khác, hãy liên hệ với ngân hàng hoặc nhà cung cấp dịch vụ càng sớm càng tốt. Các ngân hàng đều có chính sách hỗ trợ khó khăn tài chính, chẳng hạn như tạm thời giảm mức đóng, gia hạn thời gian hoặc cơ cấu lại các khoản trả góp khoản vay và thẻ tín dụng. Các nhà cung cấp dịch vụ tiện ích (điện, nước...) cũng có các gói hỗ trợ như gia hạn thanh toán, trả góp định kỳ, hoặc hướng dẫn bạn tiếp cận các chính sách giảm giá (rebates), phiếu hỗ trợ (vouchers) thanh toán hoá đơn của bang. Việc liên hệ sớm với ngân hàng và các bên cung cấp dịch vụ sẽ giúp bạn nhanh chóng nhận được các phương án hỗ trợ và thanh toán phù hợp, tránh để tình hình trở nên quá tải.

Tiết kiệm chi phí sinh hoạt hàng ngày

Post Perks – Các chương trình giảm giá giúp bạn tiết kiệm

Chương trình Post Perks mang đến cho đội ngũ nhân viên Australia Post những đặc quyền giảm giá nhằm thắt chặt chi tiêu hàng ngày. Hợp tác với hàng trăm nhà bán lẻ, bao gồm các loại thẻ quà tặng điện tử (eGift Cards) với mức giảm phổ biến từ 3% đến hơn 6% (ưu đãi thay đổi tùy thời điểm).

Áp dụng cho nhiều danh mục: từ thực phẩm, nhu yếu phẩm, xăng dầu, đi lại cho đến các vật dụng thiết yếu cho gia đình và thú cưng.

Cách truy cập Post Perks từ mọi thiết bị



Truy cập postperks.com.au



Đăng nhập bằng tài khoản Microsoft của Australia Post



Nhấp vào **Discounts & Offers** của **Reward Gateway**



Ampol

Save 5%

in Automotive



Shell

Save 3%

in Automotive



7 Eleven

Save 1.5%

in Groceries & Food



EG eGift Card

Save 3%

in Automotive



Woolworths

Earn 4%

in Groceries & Food



Tải ứng dụng để có trải nghiệm tốt nhất

Hầu hết các thành viên trong đội ngũ đều sử dụng ứng dụng di động (hiện tại là SmartSpending, sắp tới sẽ đổi tên thành Engage). Tên gọi và giao diện có thể thay đổi, nhưng các mức giảm giá và tính năng vẫn sẽ được giữ nguyên.



**Tải ứng dụng
trên
App Store**



**Tải ứng dụng
trên
Google Play**

Bạn cần hỗ trợ về Post Perks?

Hãy gọi cho bộ phận Trợ giúp (hỗ trợ 24/7) qua số 1300 900 186, hoặc sử dụng tính năng Trò chuyện trực tiếp ngay trong ứng dụng.



Tư vấn và hỗ trợ về Quỹ hưu bổng

Lời khuyên tài chính và các câu hỏi chung về quỹ hưu bổng của bạn

Các thắc mắc chung thường được giải đáp miễn phí thông qua tổng đài chăm sóc của quỹ hưu bổng mà bạn đang tham gia. Nhiều quỹ hưu bổng cũng cung cấp ít nhất một buổi tư vấn tài chính cá nhân miễn phí hoặc với chi phí thấp. Nếu bạn cảm thấy việc tư vấn tài chính sẽ giúp ích cho mình, hãy liên hệ với quỹ hưu bổng của bạn để tìm hiểu về các dịch vụ sẵn có. Đặc biệt, nếu bạn là thành viên của Quỹ hưu bổng Australia Post (APSS) thuộc tập đoàn Australian Retirement Trust, bạn sẽ được cung cấp dịch vụ tư vấn tài chính cá nhân hoàn toàn miễn phí.

Rút tiền hưu bổng khi đang còn đi làm

Nếu bạn từ 60 tuổi trở lên, bạn có thể rút một phần tiền hưu bổng của mình dưới một số điều kiện nhất định. Ngoài ra, cũng có một số trường hợp hạn hữu khác cho phép bạn tiếp cận nguồn tiền này, chẳng hạn như khi gặp khó khăn tài chính nghiêm trọng hoặc vì các lý do nhân đạo đặc biệt. Vì điều kiện xét duyệt phụ thuộc hoàn toàn vào hoàn cảnh cá nhân của mỗi người, vui lòng liên hệ trực tiếp với quỹ hưu bổng của bạn để kiểm tra xem mình có đủ điều kiện áp dụng các phương án này hay không.

Thông tin liên hệ

Dành cho thành viên APSS (Australian Retirement Trust)

www.australianretirementtrust.com.au hoặc 13 11 84

Dành cho thành viên AustralianSuper

www.australiansuper.com.au/australiapost hoặc 1300 300 336

Các quỹ hưu bổng khác

Vui lòng liên hệ trực tiếp với đơn vị quản lý quỹ của bạn.

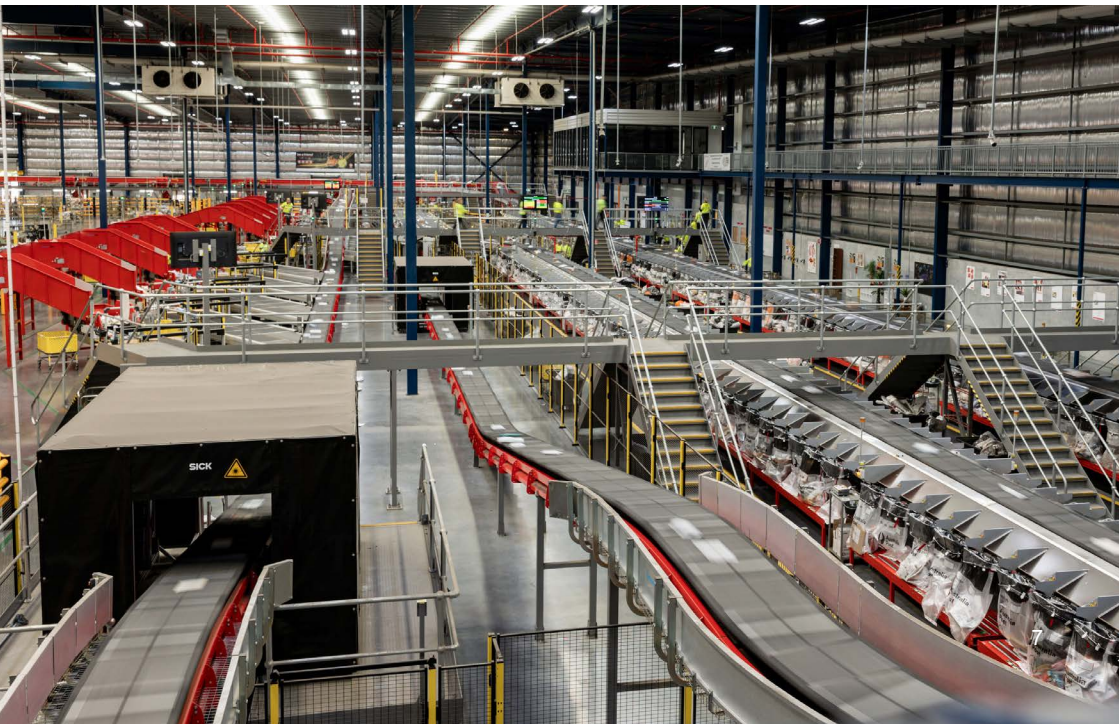
Hỗ trợ bảo mật giúp bạn luôn an toàn tại nơi làm việc và tại nhà

Có những tình huống không chỉ dừng lại ở áp lực, mà còn đẩy chúng ta vào vòng nguy hiểm. Nếu bạn đang phải chịu đựng bạo lực gia đình, bạo lực tình dục, sự kiểm soát cưỡng ép hoặc bạo lực trên cơ sở giới, luôn có các dịch vụ hỗ trợ bảo mật dành cho bạn.

Australia Post sẵn sàng đồng hành cùng bạn thông qua các hỗ trợ thiết thực tại nơi làm việc, sắp xếp thời gian nghỉ phép và kết nối với các dịch vụ chuyên khoa – bạn không đơn độc trong hành trình này.

Bạn có thể trò chuyện với quản lý trực tiếp, liên hệ bộ phận Nhân sự (People Services) hoặc kết nối trực tiếp với chương trình EAP. Mọi sự hỗ trợ đều được cam kết bảo mật và bạn hoàn toàn có quyền lựa chọn phương án nào khiến bạn cảm thấy an toàn nhất.

- **Nghỉ phép hưởng lương do Bạo lực Gia đình** – Hỗ trợ lên đến 20 ngày mỗi năm, ưu tiên quyền riêng tư và tối giản các thủ tục để bạn dễ dàng tiếp cận sự giúp đỡ.
- **Đường dây nóng EAP về Bạo lực Gia đình** – Dịch vụ hỗ trợ chuyên sâu và bảo mật thông qua Converge (gọi số 1300 338 465).
- **Hỗ trợ an toàn và linh hoạt tại nơi làm việc** – Bao gồm các thỏa thuận làm việc linh hoạt và lập kế hoạch đảm bảo an toàn tại nơi làm việc.
- **Các dịch vụ chuyên khoa bên ngoài** – Bao gồm 1800 RESPECT (1800 737 732) và các tổ chức hỗ trợ tại từng tiểu bang, nếu bạn mong muốn tìm kiếm sự giúp đỡ độc lập.



Danh bạ liên lạc nhanh

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi ngay 000

Lifeline (Hỗ trợ khủng hoảng)	13 11 14 (24/7) hoặc nhắn tin đến 0477 13 11 14
EAP (Converge)	1300 687 327
Beyond Blue (Hỗ trợ tâm lý)	1300 22 46 36 (24/7)
Đường dây nóng EAP về Bạo lực Gia đình	1300 338 465
Relationships Australia (Tư vấn mối quan hệ)	1300 364 277
Mensline Australia (Hỗ trợ nam giới)	1300 78 99 78
Đường dây hỗ trợ Cai nghiện cờ bạc Quốc gia	1800 858 858 Đường dây miễn phí, bảo mật, phục vụ 24/7
Đường dây Hỗ trợ Nợ Quốc gia	1800 007 007

Truy cập [Cổng thông tin Sức khỏe & Hạnh phúc](#) để tiếp cận hàng loạt dịch vụ, tài liệu và các hỗ trợ chi tiết được thiết kế nhằm giúp bạn chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

[Xem các bản dịch khác](#) của cẩm nang bằng các thứ tiếng khác: Tiếng Việt, Tiếng Tagalog, Tiếng Trung (Phổ thông), Tiếng Hindi và Tiếng Tamil.

Lưu ý quan trọng

Tập đoàn Australia Post không bảo chứng, bảo đảm hoặc đề xuất bất kỳ trang web, ứng dụng, tổ chức hay nhà cung cấp hưu bổng cụ thể nào được nêu trong cẩm nang này. Danh sách này chỉ được cung cấp thuần túy cho mục đích thông tin chung và không được coi là tư vấn tài chính, vì nó không tính đến hoàn cảnh hoặc nhu cầu cá nhân của bạn. Vui lòng tìm kiếm sự tư vấn tài chính độc lập hoặc liên hệ trực tiếp với quỹ hưu bổng của bạn để được hỗ trợ.

