



# 助您从容应对 生活压力

澳大利亚邮政员工及其亲友指南



# 澳大利亚邮政首席执行官 Paul Graham 致辞



各位团队成员：

目前，我们都身处一个充满挑战且日益严峻的环境中。近期的全球事件、不确定性的增加、油价和利率的上涨，以及持续存在的生活成本压力，都在加重我们所承受的心理负担。虽然许多社区、家庭和团队成员都感受到了这些压力，但请记住，您并非孤军奋战。

对一些人来说，这些压力是新的；而对另一些人而言，这可能是在原有挑战基础上的叠加。

无论您当下的经历如何，请记住：我们始终会为您提供支持。

财务和生活压力可能会影响我们的健康、人际关系和日常幸福感，而且这些话题往往难以启齿。当面对不确定性时，了解去何处寻求支持并拥有明确的应对方案，会对您有所帮助。

本手册汇总了一系列实用且易于获取的支持资源，包括澳大利亚邮政内部及社区提供的帮助，供您和家人使用。手册内容涵盖财务与生活压力、身心健康、个人安全以及其他各类支持资源。这本手册旨在为您提供一个简单的起点，以便在您需要时找到适合您具体情况的支持。

我鼓励大家继续在团队中“成为朋友”（Be a Friend）。互相关心，多问候队友，并以不带评判的心态去倾听。一些看似微小的支持，往往意义深远。

如果您感到生活艰难或开始感受到压力，请向您信任的团队成员、主管或本指南中列出的服务机构求助。支持始终存在，及早迈出一步，有助于让情况保持在可控范围内。

祝平安、友善。

Paul Graham

澳大利亚邮政首席执行官

# 助您稳步前行

## 安心倾诉, 主动求助

当您承受压力时, 向团队成员、主管、朋友或家人谈论您的感受可能会感到困难。

您可能会担心被区别对待, 或者只是不知道该说什么。这都没关系。敢于倾诉是一种力量——您不需要措辞完美, 也不必等到事情变得严重时才开口。

如果有人向您敞开心扉, 请用心倾听, 并在需要时帮助他们联系相关的支持渠道。您不需要给出所有答案——只需“成为一位朋友 (Be a Friend)”。

如果您更愿意与工作圈子以外的人交谈, 澳大利亚邮政的“员工援助计划 (EAP)”可为您提供免费、保密的支持, 涵盖广泛的问题, 包括压力、财务困扰、家庭事务和工作压力。您可以尽早寻求帮助, 不必等到感觉难以承受时才使用该服务。

澳大利亚邮政通过 Converge International (EAP) 为团队成员、承包商、授权经营者及其直系亲属提供支持。

### EAP 可以提供哪些帮助 (以下是一些示例)

- **财务指导:** 提供专业的指导和财务教育, 帮助应对生活成本压力、管理债务、设定切合实际的财务目标, 并为稳健的财务未来或退休生活做规划。
- **生活方式支持:** 在睡眠、营养、心理韧性、成瘾问题以及退休等方面提供支持。
- **家庭支持:** 为直系亲属提供咨询和辅导服务。
- **法律援助:** 就家庭法、租赁/租约、房地产、消费者和邻里纠纷提供建议 (包含两次咨询; 不包含劳动法相关事项)。
- **员工/经理/职业/冲突协助:** 针对个人及工作相关的问题, 提供短期辅导和支持。

请致电 **1300 687 327 (1300 OUR EAP)** 或访问  
[convergeinternational.com.au](https://convergeinternational.com.au)——也提供在线聊天选项。



## 财务忧虑援助

如果财务问题让您难以按时偿还债务或支付账单，有相关服务可以帮助您处理当前状况，并了解可行的方案。

如需免费的理财工具、建议和计算器，请访问 [moneysmart.gov.au](http://moneysmart.gov.au)。

## 财务紧急援助

在紧急情况下，有相关服务可以在食品、住房、账单支付及情感支持方面为您提供帮助。

不知从何处开始？请拨打免费的国家债务援助热线 (National Debt Helpline): 1800 007 007, 服务时间: 周一至周五, 上午 9:30 至下午 4:30; 或使用在线聊天服务, 服务时间: 周一至周五, 上午 9:00 至晚上 8:00。

原住民和托雷斯海峡岛民 (Aboriginal and Torres Strait Islander peoples) 可拨打 Mob Strong 债务援助免费热线 1800 808 488。服务时间: 周一至周五, 上午 9:30 至下午 4:30。

## 尽早与您的银行或账单服务提供商沟通

如果您无法按时支付账单、房贷或其他贷款，请尽快联系您的银行或服务提供商。银行提供财务困难支持，例如暂时减少、延期或重组贷款或信用卡还款。其他服务机构和公用事业提供商也提供帮助，例如延期付款、分期付款计划，或帮助申请各州政府提供的公用事业补助金或代金券。您越早联系银行和公用事业提供商，就能越快获得额外的支持和付款方案。

# 节省日常开支

## Post Perks——助您节省开支的折扣优惠

Post Perks 为澳大利亚邮政 (Australia Post) 团队成员提供折扣, 帮助您节省日常开支。这里有数百家零售商, 包括折扣电子礼品卡 (eGift Cards), 折扣幅度通常在 3% 到 6% 以上 (优惠活动会随时间变化)。

优惠涵盖食品杂货、燃油与交通, 以及家庭和宠物的日常必需品。

### 如何在任意设备上访问 Post Perks



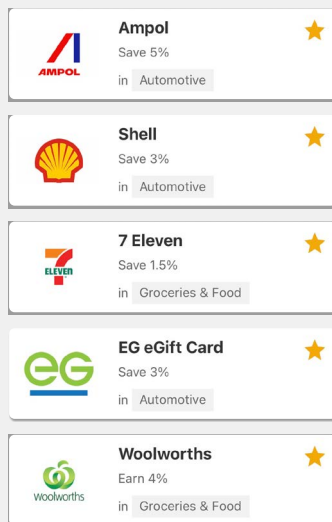
访问 [postperks.com.au](https://postperks.com.au)



使用您的澳大利亚邮政 Microsoft 账户登录



点击 **Discounts & Offers by Reward Gateway**



### 下载应用程序以获得最佳体验

大多数团队成员都在使用该应用程序 (目前名为 SmartSpending, 即将更名为 Engage)。名称和界面会有所改变, 但折扣力度和功能保持不变。



下载



下载

### 需要 Post Perks 帮助吗?

请拨打服务台 (全天候 24/7) 电话 1300 900 186, 或在应用程序中使用在线聊天功能。



## 退休金 (Superannuation) 建议与支持

### 关于您的退休金的财务建议与一般性问题

通过您的退休金基金呼叫中心,通常可以免费咨询一般性问题。许多基金还提供至少一次免费或低成本的个人理财咨询预约。如果您认为财务建议对您有帮助,可以向您的基金机构咨询他们提供哪些服务。如果您是澳大利亚退休信托 (Australian Retirement Trust) 的澳大利亚邮政退休金计划 (APSS) 成员,您可以免费获得个人财务建议。

### 在职期间提取养老金

如果您年满 60 岁或以上,在特定条件下,您可能可以提取部分退休金。在某些有限的情况下,也可以提取退休金,例如严重的财务困难或特定的人道理由。由于提取资格取决于您的个人情况,请直接联系您的退休金基金机构,确认这些选项是否适用于您。

#### 联系方式

##### APSS 成员 (Australian Retirement Trust)

[www.australianretirementtrust.com.au](http://www.australianretirementtrust.com.au) 或致电 13 11 84

##### AustralianSuper 成员

[www.australiansuper.com.au/australiapost](http://www.australiansuper.com.au/australiapost) 或致电 1300 300 336

##### 其他基金

请直接联系您的基金机构。

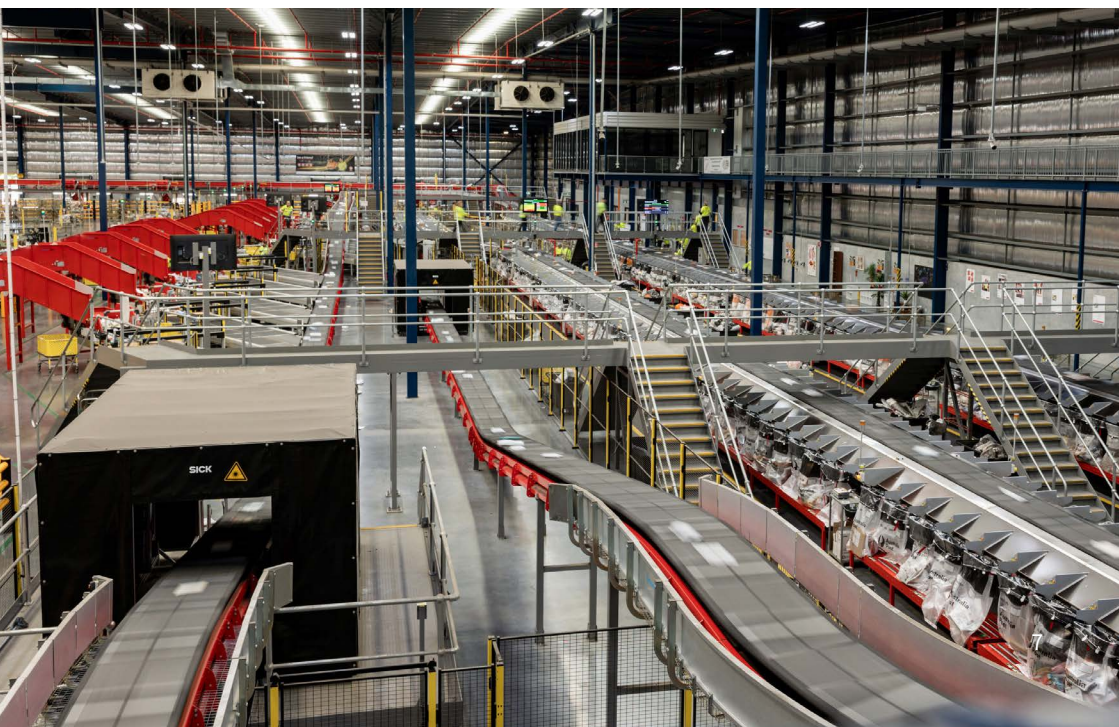
# 保密支持, 帮助您在工作和家庭中保持安全

有些情况不仅会给人带来压力, 还可能让人处于风险之中。如果您正在经历家庭暴力、性暴力、胁迫控制或基于性别的暴力, 我们会为您提供保密支持。

澳大利亚邮政可以为您提供实际的工作场所支持、离岗时间以及专业服务的获取渠道——您不必独自应对。

您可以与您的主管沟通、联系人力资源服务部门 (People Services), 或直接联系EAP。所有支持均为保密性质, 您可以选择让您感到最安全的方式。

- **带薪家庭与家庭暴力假**——每年最多 20 天, 注重隐私保护, 并尽量减少获取支持的障碍。
- **EAP 家庭暴力援助热线**——通过 Converge 提供保密的专业支持 (1300 338 465)。
- **工作场所安全与灵活性支持**——包括灵活的工作安排和工作场所安全规划。
- **外部专业服务**——包括 1800 RESPECT (1800 737 732) 及其他各州提供的支持服务 (如果您更倾向于寻求独立帮助)。



# 快速联系方式

紧急情况请拨打 000

Lifeline (生命线)	13 11 14 (全天24 小时) 或发短信至 0477 13 11 14
EAP (Converge)	1300 687 327
Beyond Blue	1300 22 46 36 (全天24 小时)
EAP 家庭暴力援助热线	1300 338 465
Relationships Australia (澳大利亚人际关系协会)	1300 364 277
Mensline Australia (澳大利亚男性心理热线)	1300 78 99 78
National Gambling Helpline (国家赌博援助热线)	1800 858 858 (全天 24 小时、每周 7 天免费保密热线)
National Debt Helpline (国家债务热线)	1800 007 007

请访问 [健康与福祉中心 \(Health & Wellbeing Hub\)](#)，获取广泛的服务、资源以及详细支持，帮助您照顾好自己  
的身心健康。

查看本指南的其他翻译版本：[越南语](#)、[他加禄语](#)、[中文 \(普通话\)](#)、[印地语](#)和[泰米尔语](#)。

## 重要说明

澳大利亚邮政集团 (Australia Post Group) 不对本手册中列出的任何特定网站、“应用程序”、组织或退休金提供商进行背书、担保或推荐。此列表仅供一般信息参考之用，不应被视为财务建议，因为它未考虑您的个人情况或需求。请自行获取独立的财务建议，或直接联系您的退休金基金寻求帮助。

