



帮助您应对 生活压力

为澳大利亚邮政 (Australia Post)
工作人员及其亲友提供的简易指南



澳大利亚邮政首席执行官 Paul Graham 致辞



团队成员们：

目前，我们都处于一个充满挑战且日益严峻的环境中。近期的全球性事件、不确定性的加剧、不断上涨的燃料价格和利率，以及持续存在的生活成本压力，都在加重我们的心理负担。虽然许多社区、家庭和企业都在承受这些压力，但请记住，您并非孤军奋战。

对一些人来说，这些压力是新的；而对另一些人来说，这可能是在原有挑战的基础上不断积累。无论您现在正经历着什么，请记住，您可以获得支持。

财务和生活压力会影响我们的健康、人际关系和日常幸福感。而且，这些问题往往难以启齿。当面对不确定性时，了解去哪里寻求支持并拥有明确的应对方案会有所帮助。

本指南汇集了一系列实用且易于获取的支持，包括澳大利亚邮政内部及更广泛社区中可为您和您的家人提供的支持。内容涵盖与财务和生活压力、身心健康、个人安全以及其他各类支持选项相关的服务。本指南旨在为您提供一个简单的起点，帮助您在需要时找到与自身情况相关的信息。

请彼此关照，主动关心同事，并用心倾听且不予评判。一些看似微小的支持，往往意义深远。

如果您正面临困难或开始感到压力，请向您信任的团队成员或本指南中列出的服务机构寻求帮助。我们为您提供支持，尽早采取行动有助于保持事态可控。

愿您平安，友善待人。

Paul

Paul Graham
首席执行官
澳大利亚邮政

帮助您稳步前行

安心倾诉, 主动求助

当您承受压力时, 向信任的人——无论是朋友、家人或工作中接触的人——倾诉您的感受可能会感到困难。

您可能担心受到区别对待, 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支持服务。您不需要提供答案。

如果您更愿意与社交圈以外的人交谈, 澳大利亚邮政为您提供“劳动力援助计划”(Workforce Assistance Program, 简称 WAP) 这是一项免费、保密的支持服务, 可帮助解决多种问题, 包括压力、财务困扰、家庭事务以及工作压力。您可以在问题刚出现时就使用这项服务, 不必等到难以承受时才求助。

澳大利亚邮政的持牌人 (Licensees) 及其直系亲属可通过 Converge International 获得支持。请致电 1300 687 327 (1300 OUR EAP), 或访问 convergeinternational.com.au——同时提供在线聊天服务。

WAP 可提供的帮助 (以下是一些示例)

- **财务辅导:** 预算管理和财务支持 (包括债务和退休金)。
- **生活方式支持:** 关于睡眠、营养、心理韧性、成瘾和退休的支持。
- **家庭支持:** 为直系亲属提供咨询和辅导。
- **法律援助:** 关于家庭法、租房/租赁、房地产、消费者和邻里问题的建议 (提供两次咨询; 不包括劳动法)。
- **工作/经理/职业/冲突协助:** 针对个人和工作相关问题的短期辅导与支持。

财务困扰援助

如果财务困扰让您难以支付还款或账单，有相关服务可以帮助您处理当前状况并了解您的选择。如需免费的理财工具、建议和计算器，请访问moneysmart.gov.au。

财务紧急援助

在紧急情况下，有相关服务可为您提供食品、住房、账单支付和情感支持方面的帮助。

不知道从哪里开始？请拨打免费的全国债务援助热线 (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) 可拨打免费的 Mob Strong 债务援助热线 1800 808 488。服务时间：周一至周五，上午 9:30 至下午 4:30。

小企业债务援助热线 (Small Business Debt Helpline)：请拨打1800 413 828，提供免费、独立和保密的建议。

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。





退休金 (Superannuation) 相关信息与支持

关于您退休金的财务建议与一般性问题

您通常可以通过您的退休金基金呼叫中心免费咨询一般性问题——请使用您对账单上或其网站上提供的联系方式。许多基金还提供至少一次免费或低收费的个人财务咨询预约。如果您认为财务建议对您有帮助，请问您的基金提供哪些服务。



保密支持服务, 确保您的安全

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、强制控制或基于性别的暴力, 我们会为您提供保密支持。

1800 RESPECT

1800 737 732

Safe Steps

1800 015 188, 或访问safesteps.org.au

**Converge International
劳动力援助计划 (WAP)
(家庭暴力专业支持)**

1300 338 465

快速联系方式

紧急情况请拨打 000

Lifeline (生命线)	13 11 14 (24小时) 或发送短信至 0477 13 11 14
WAP (Converge)	1300 687 327
Beyond Blue	1300 224 636 (24 hours)
13YARN (原住民和托雷斯海峡岛民专线)	13 92 76
Relationships Australia (澳大利亚人际关系协会)	1300 364 277
QLife (LGBTQI+ 同伴支持)	1800 184 527 (每天下午3点至晚上9点)
Family Drug Support Australia (澳大利亚家庭药物滥用支持服务)	1300 368 186 (24小时服务)
National Gambling Helpline (全国赌博援助热线) (免费且保密, 全天候 24/7)	1800 858 858
Mensline Australia (澳大利亚男性心理热线)	1300 789 978
National Debt Helpline (全国债务援助热线)	1800 007 007
澳大利亚多元文化社区服务 (AMCS)	(03) 9689 9170, 或访问 amcservices.org.au/support-and-relief-services/

配送合作伙伴运营咨询 (非身心健康辅导), 请使用常规的配送合作伙伴 (DP) 联系渠道——例如 deliverypartner@auspost.com.au

查看本指南的翻译版本: 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 (Australia Post) 和 StarTrack 均不对本手册中列出的任何特定网站、“应用程序”、服务机构、组织、慈善机构或退休金产品进行背书、担保或推荐。此列表仅供一般信息参考之用, 不应被视为任何形式的财务建议, 因为它未考虑您的个人情况或需求。在做出有关您未来的财务决策时 (尤其是涉及提取退休金时), 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。

