

您为自己的 晚年 打算 过吗？



Australian
Human Rights
Commission

对话指南

简介

有关晚年生活的谈话，每个人的方式都不一样。有些人会觉得难以开口或感觉不舒服。还有些人可能会不确定对话应该怎样开头或怎样谈到这个话题。谈论这个话题需要时间，但是具有重要意义，因为随着自己年岁增加，这可以帮助您身边的人理解并尊重您的权利和愿望。

以下方法可以帮助您开始思考这个问题。

1

思考什么对自己很重要

- 不着急，慢慢总结归纳。思考，随着自己年岁增加，自己想要的生活方式、可能需要的护理以及支持有哪些。
- 思考，要跟哪些人讨论。只要是自己信任的人都可以，例如家人、朋友、照顾者或社区成员。

可以从几个问题入手思考：

“随着自己年岁增加，希望在哪里生活？怎样生活？”

“自己所期的生活方式、兴趣爱好、亲朋间的走动探访，需要哪些支持或协助来实现？”

“如果生病或无法自己做决定时，可以信任谁就自己的财务、医疗、生活方式做出决定？”



2

跟信任的人沟通

- 找一个感觉可以开诚布公谈话的场所。
- 仅讨论自己不觉得别扭的内容。
- 尽早开始这样的谈话。趁自己健康、能够为自己做决定时将重要的事情安排好，不仅能够让所有人放心，还能帮助家人避免未来不必要的压力或争端。

如何提起该话题：

- “有件事儿不好开口，但我相信你会帮助我的。”
- “我年岁已大，想聊聊以后看病治病方面我的想法。”
- “我看了一些有关做好未来安排的资料。所以，我在想把自己的遗嘱还有其他文件早点办好。聊一下可以吗？”

表达自己的意愿：

- “如果我没法料理自己的法律和财务了，我希望[某人]来帮我做决定。”
- “我希望尽可能久地住在[地方]，获得[某种护理或支持]。”

鼓励长者提前安排：

- “医生跟我说，趁自己健康时，应提前规划以后的医疗及护理安排。我觉得可以考虑考虑。”
- “我知道你不喜欢讨论晚年生活，但是如果你能早点告诉我你对晚年生活的意愿和想法，我就能早点安心，提前了解我能怎样最大程度支持你。”



3

之后的步骤

- 将自己的决定写下来或记录下来。
- 考虑将自己的决定形成有法定效力的文件。
- 继续讨论相关详情。不一定要一次性顾及到所有方面，而且之后改变想法也是可以的。

您知道吗？

在澳大利亚，您可以通过《遗嘱》、《永久授权书》、《预先护理指示》等文件正式确立自己的决定。根据您所在州或领地，此类文件的名称或规则可能不同。十分重要的一点：这些文件应该反映出您的意愿，而不是您身边的人的意愿。同样重要的还有，应确保您理解自己的权利，并且由这些文件授权代您做决定的人也充分理解他们的责任。只要您还有能力做相关决定，您都能变更、改变或取消这些文件。

详情请浏览：humanrights.gov.au/planningahead