



- 福利津贴 • 地方政府 • 家庭支出 • 出行驾车 • 养老服务
- 社团组织 • 资金事宜 • 消费者权益 • 申诉调解
- 家庭暴力 • 法律事务 • 谨防诈骗 • 居家安全

SENIORS INFORMATION 老年人信息手册

“希望这本小册子能帮助您，或您身边的老年朋友，拥有健康积极的老年生活。”

MATT FREGON MP
ASHWOOD选区州议员

A: 240 High Street, Ashburton, VIC 3147

P: (03)9561 0511

E: Matt.Fregon@parliament.vic.gov.au

W: www.mattfregon.com.au



目录

Content

翻译服务 护士热线 救护车	1
联邦老年健康卡 老年卡 商业优惠卡	2
Centrelink 养老金领取者优惠卡	3
地方政府	4
家庭支出	5
出行与驾车	6
家庭和社区护理	8
家庭暴力	10
谨防诈骗	12
居家安全	14
退役军人事务部	15
老年人服务信息	16
当地社区活动中心	16
资金事宜	18
消费者权益	19
法律事务协助	20
申诉机构	21

微信账号:mattfregonmp
生活资讯|社区活动|政府要闻
扫码加好友和我无障碍沟通



翻译服务

INTERPRETING SERVICES

全国翻译服务中心 TIS National

此中心旨在全年全天候为不会讲英语的居民提供即时电话传译服务。按本地话费收费。

如果您需要联系本手册中任何部门，您都可以先拨打翻译中心服务热线，告诉接线员您需要哪种语言的口译员，再告诉他们您需要拨打的号码。

电话：131 450

网站：www.tisnational.gov.au

护士热线 NURSE-ON-CALL

24小时护士热线 1300 606 024

此热线是一项电话咨询服务，由注册护士为您提供即时和专业的健康咨询服务。

若您遇到以下情况，可拨打护士热线：

- 您或您所照顾的人感到身体不适
- 不确定是否应当寻求医疗救助
- 您不在家，或距医疗救助点较远
- 咨询医疗卫生服务方面的相关信息

救护车 AMBULANCE

若您需要紧急医疗救助，请拨打000。

如果您需要口译员，请先告知接线员您需要叫救护车 “Ambulance”，再告知您需要的语种 “Chinese”。

请告知接线员您的地址，紧急情况细节，您的联系方式。在接线员未请您挂断电话之前，请不要挂断电话。

联邦老年健康卡

Commonwealth Seniors Health Card

持卡人可享受医疗服务和药物的优惠。

若您满足以下条件，可申请此卡：

- 已到领取养老金的年龄
- 满足收入测试要求
- 居住在澳大利亚的澳籍公民
- 不符合领取联邦福利署或退伍军人事务部福利的条件

多语种咨询电话：131 202

维州老年卡 SENIORS CARD

商业优惠卡 BUSINESS DISCOUNT CARD

老年卡或老年商业优惠卡持有者可享受4000余家特约商户的优惠产品及服务。

维州老年卡 Seniors Card

年满60周岁，已退休或每周工作时间少于35个小时的维州居民，可申请此卡。

申请此卡无需经过收入测试和资产测试，无需考虑伴侣的年龄和就业状况。

此卡持有者可享受公共交通优惠票价(见出行与驾车)。

商业优惠卡 Seniors Business Card

年满60周岁，每周工作35个小时以上的维州居民，可申请此卡。此卡不提供公共交通方面的优惠。

如您需要申请以上两类老年卡，欢迎联系我的办公室领取申请表，也可在线申请。

网站：www.seniorsonline.vic.gov.au

联邦社会福利署 Centrelink

Centrelink是一个联邦政府机构,旨在为退休人士,失业人士,家庭,照顾者,父母,残障人士,土著群体,来自不同文化语言背景的人士提供福利和服务。同时也为正在或刚刚经历重大变故的人士提供帮助和支持。

咨询养老金,联邦老年健康卡,养老金领取者优惠卡相关信息,请致电132 300。

咨询残障津贴,行动不便者交通津贴,照顾者福利金或津贴,疾病津贴相关信息,请致电132 717。

听障或语障人士请致电1800 810 586。

若您想使用中文和工作人员沟通,请致电131 202 使用免费口译服务。

网站: www.servicessaustralia.gov.au

养老金领取者优惠卡

PENSIONER CONCESSION CARD

此卡无需申请。如果您从Centrelink领取某些福利,他们会将此卡寄给您。有效期为2年。

如果您持有此卡,请在付款时咨询商家是否有针对养老金领取者优惠卡提供的优惠。

多语种咨询电话: 131 202

网站: www.servicessaustralia.gov.au/pensioner-concession-card

地方政府 LOCAL COUNCIL

居住在Ashwood选区内的居民，根据您的具体地址可分属于以下不同市议会辖区：

- City of Monash
- City of Boroondara
- City of Whitehorse

地方政府(也称为市议会)为当地社区居民提供以下服务：

- 环境卫生：温室气体减排，垃圾与回收利用，自然资源管理
- 医疗健康：老年护理计划，残障支持服务和食品安全监管
- 应急管理：灾难响应和恢复重建
- 交通与基础设施：道路，人行道，交通管制，电信和休闲设施
- 建筑与规划：规划与土地使用管理，建筑和规划许可审批
- 地方经济：社区就业，中小企业扶持
- 社会与社区服务：儿童及家庭服务，青少年服务，图书馆，邻里事宜
- 动物与宠物：宠物注册，害虫防治

家庭支出 HOUSEHOLD SPENDING

家庭能源救济金计划

Utility Relief Grant Scheme

暂时陷入经济困难符合条件的居民，可获得家庭能源救济金计划的帮助。

查询您是否符合条件及了解更多信息：

电话：1800 658 521

网站：<https://services.dhhs.vic.gov.au/utility-relief-grant-scheme>

维州能源价格查询中心

Victorian Energy Compare

维州能源价格行情查询中心是一个维州政府网站，为您提供家庭电力和煤气价格查询和对比服务。

请登录中心网站对比家庭电气计划价格。

网站：<https://compare.energy.vic.gov.au>

如果您需要协助，欢迎联系我的办公室。

住房装修贷款计划

Home Renovation Loans

此计划为符合条件的老年人提供低息贷款，用于因健康和原因所需要进行的房屋装修。

更多信息请查阅网站或致电。

电话：9096 9821或 1800 134 872

网站：www.housing.vic.gov.au/home-renovation-loan-owners

维州路局 VicRoads

维州路局负责驾照办理，车辆注册登记，缴费，道路安全法规等事项。

电话：131 171 口译服务：9280 0783路

局账号服务热线：1300 650 266

网站：www.vicroads.vic.gov.au

车辆登记费 Vehicle Registration

上路车辆需缴车辆登记费，金额取决于车辆类别。维州路局在缴费日期前六个星期寄出提醒通知，请注意查收。

养老金，医疗保健卡，退伍军人金卡持有者可享受车辆登记费优惠。

分期付款计划 Short Term Rego

为了减少居民的支付压力，维州政府推出分期缴付登记费服务，您可以选择每季度或半年缴费一次。

您需要登录路局网站，申请个人账号，申请分期缴费。

您也可以联系我的办公室寻求帮助。咨询电话：1300 282 616

过路费 Toll

墨尔本城区内EastLink和CityLink收取过路费，金额取决于车辆类别。

详情请咨询过路费管理机构 Linkt。

电话：133 331 口译服务：131 450

网站：www.linkt.com.au

老年交通优惠卡 Seniors Myki

如果您持有维州老年卡，您可免费获得一张老年交通优惠卡。

持有者享受以下优惠：

- 全价票五折优惠
- 周末在两个连续区域内乘车免费
- 两张或四张维州非高峰期免费乘车券
- 城际火车(V/Line)和长途汽车优惠票价

如果您需要申请此卡，或有家人朋友需要申请，欢迎联系我的办公室。

老年日票 Travel Pass

在一些路段内，老年人可选择使用老年日票。老年日票是一张纸质车票，允许您在1+2区，以及782/783和787/887路公交车一天内无限次乘车。

老年日票仅限在票面有效期内使用。

电话：粤语 9321 5441 普通话 9321 5454

网站：www.ptv.vic.gov.au

残障人士停车许可证

Disabled Parking Permits

部分残障驾驶者可申请此许可证，持该证在残障人士停车位停车。

在递交申请时，您需要向您所在的地方政府提供医生开具的证明信。

如需协助欢迎您联系我的办公室。

居家养老 Home Care Packages

为了确定您是否符合条件，工作人员需要对您的护理需求进行面对面的评估。若通过评估，便可享受相关的护理服务。

居家护理：

个人护理，交通出行，房屋改造, 协助备餐和进餐，家务劳动，参加社交活动

短期陪护：

- 若您遭遇挫折后想要重新独立生活
- 若您遭遇事故或患病，正在康复中
- 若您的照顾者需要休息 (暂息照顾)

了解评估程序以及由政府资助的各类老年护理服务申请资格方面的信息：

电话：1800 200 422

网站：www.myagedcare.gov.au

选择入住养老院

如果您在日常生活或医疗护理方面需要持续支持，您可选择入住养老院。

在选择入住养老院之前，建议您仔细阅读相关部门提供的信息资料，实地考察养老院设施，以便做出最符合您个人情况的明智选择。

私人护理服务

如果您不符合条件，或还在等待评估结果中，您可以选择私人专业护理服务。

如果您需要关于居家养老服务，养老院选择等相关信息的中文资料，欢迎联系我的办公室。

联邦暂息与护理联络中心 Commonwealth Respite and Carelink Centres

照顾亲友时，您可能没有足够的时间照顾自己，这可能会使您照顾亲友变得更加困难。短期或暂时的休息会对您和您照顾的对象都有好处，这叫做暂息。

此中心为照顾者或护理人员提供短期和紧急的暂息服务，使照顾者可以得到适当休息。

若情况允许，中心还可以为照顾者提供定期的暂息服务，以减少他们对意外和紧急暂息服务的需求。

电话：1800 422 737 或 1800 200 422

网站：[www.myagedcare.gov.au/
short-term-care/respite-care](http://www.myagedcare.gov.au/short-term-care/respite-care)

维州照顾者协会 Carers Victoria

维州照顾者协会是一个非营利组织，为向无偿照顾亲友的人士提供帮助。

协会开展一系列专家计划，包括养老，助残，精神健康和青年照顾者计划等。

协会还为照顾者提供心理辅导，资金补助，照顾者教育和培训，暂息服务。

电话：1800 514 845 或 9396 9500

口译：131 450

网站：www.carersvictoria.org.au

欢迎联系我的办公室索取相关中文资料：

- 照顾者/护理人员须知
- 充分利用暂息照顾服务

人人有权享有安全

澳大利亚的法律规定，任何人都不允许伤害或威胁他人，即使在家庭中也一样。

您是否是澳籍公民无关紧要，您与在澳生活的其他居民拥有同样的权利。即使是来澳看望您的家人也不能伤害或威胁您。

什么是家庭暴力

家庭暴力是指家庭成员之间的人身侵犯或精神虐待。通常是由家庭成员，例如丈夫，妻子，子女，儿媳，女婿，侄甥或其他亲人，照顾者实施的行为。

家庭暴力包括以下行为：身体伤害，性虐待，精神和心理控制，经济控制，社交控制，威胁和强迫您，阻止您按您的意愿行事。

虐待老人也是一种家庭暴力，是不可接受的行为。

您可以做什么？

与警察联系 报警电话：000

如果您认为您处于极端危险之中并且急需帮助，请立即报警。您也可以前往就近警察局寻求帮助。如果您更愿意使用中文，请告诉警察，他们会为您安排口译员。

警察不会把您送回自己的国家，请不要因为您的签证情况而不寻求帮助。

如果警察接到有关家庭暴力事件的报告，警察会根据情况做出以下回应：

进行上门调查，逮捕施暴者或让施暴者离开家，起诉施暴者，下达家庭暴力安全通告，禁止施暴者继续对家人施暴。

联系家庭暴力救助组织

EDVOS

EDVOS帮助正在或曾经经历家暴的妇女和儿童。他们可以帮助您制定安全计划，以便您能继续住在家中，或者帮助您找到庇护所，支持和帮助您的子女，帮助您联系您可能需要的支持服务。

电话：9259 4200

网站：www.edvos.org.au

反家暴多元文化中心 InTouch

在维州各地为来自多元文化和语言背景并受到家暴影响的妇女儿童提供帮助。

电话：9413 6500

网站：intouch.org.au

Safe Steps家暴危机应对服务

Safe Steps 可以为任何人提供家暴危机应对服务援助，无论他们的年龄、性别、性取向、能力或移民状态。

电话：1800 015 188

网站：www.safesteps.org.au

1800RESPECT

此中心提供电话和线上辅导。若您经历过性侵犯和家庭暴力，或者正在面临这类风险，可向此中心求助。

电话：1800 737 732

网站：www.1800respect.org.au

如果您需要更多关于家庭暴力的中文资料，请联系我的办公室。您的个人信息是绝对保密的，不会被泄露给任何人。

任何背景、年龄和收入水平的维州居民都是诈骗者行骗的潜在对象，所以每人都需要了解关于识别和避免诈骗的信息。

投资诈骗

请牢记以下安全提示，远离投资诈骗：

- 不要轻信承诺高回报、低风险或无风险的投资机会
- 警惕任何迫使您做出投资决策的人
- 请勿将您的个人和银行信息透露给通过电话或邮件联系您的销售人员

退款骗局

骗子会假装来自政府、银行或其他机构，声称欠您钱，但您必须先支付手续费或类似费用才能“收回”欠款。

他们还会声称，少付了您的养老金或津贴，或者您多交了水电费，并以此为由来解释您为何可以获得“退款”。

真正的银行、企业或政府部门绝不会要求您付钱才能拿回欠款。

钓鱼诈骗

骗子会试图诱骗您提供个人信息，例如您的银行帐号、密码和信用卡号码等。

钓鱼诈骗者可能会通过电话、电子邮件、短信或社交媒体与您联系。他们假装是您开户的企业代表，例如银行、电话公司或网络提供商，要求您提供或确认您的个人信息。

为了保护自己，在这种情况下请不要提供任何信息。请单独联系商家，核实通话或信息内容。

情感骗局

骗子通常在合法交友网站上接近受害者。一旦确立交往意向，他们会通过电邮，电话或其他社交软件联系您。骗子会竭尽全力获得您的信任和喜爱。

最终，骗子将编造一个急需用钱的谎言，比如家人伤病，或投资失利等，请您汇款。一旦您通过电汇或转账汇款，就几乎无法追回。

保护自己—谨记防范骗局的要点

- 如果事情好得令人难以置信，那很可能就是骗局
- 请提防无端收到的声称您有未领取的钱款或未收回的欠款的电邮、电话或信件
- 请不要为了领取奖金或退款，寄送金钱或个人银行详细资料
- 请核查自己是否购买了彩票或参加了抽奖，并谨记合法的彩票不会要求您支付费用才能领取奖金或奖品
- 不要汇款给素未谋面的人
- 如果家人和朋友担心您在网上遇到感情骗子，请听取他们的意见
- 如果交友网站上的个人图片与描述不匹配，或看起来像是从杂志上截取的，请更加警惕
- 联系iDcare。这是一项由政府资助的免费服务，可以为您制定针对您个人情况的应对计划，并为您提供支持电话：1800 595 160
网站：www.idcare.org

预防居家安全事故的方法多种多样，您可以先从以下方面开始做起。

确保您的房屋安全

- 检查门窗锁是符合澳大利亚标准
- 考虑安装防盗锁，防盗门窗
- 外出度假时请邻居或朋友检查信箱

多和邻居联络

主动向邻居介绍自己，尽量和他们保持友好关系。邻里之间只有互相了解，才更有可能为彼此的安全着想。

查明来访者的身份

开门之前，先确认来访者的身份。如果是陌生人，可以隔着防盗纱门与他们交流。切记不要让陌生人进屋。

如果是上门推销人员，请不要在家门口将您的个人信息透露给他们，包括您的婚姻状况、工作时间、就业情况以及房屋居住人数等。

谨慎让儿童接电话

如果儿童单独在家，应嘱咐他们不要輕易接听电话，更不要电话中向陌生人透露您的行踪。可以让来电转至语音信箱，这样对方就无法了解您的行踪。

如果有闯入者试图进入

如果您在家，请立即报警，如果需要口译员，请重复讲“Chinese”，接线员会为您转接口译员。

如果您在室外，请您与房屋保持安全距离，不要被闯入者看到。请记住闯入者的外貌特征，车牌号码、品牌、型号和颜色。

退役军人事务部 DVA DEPARTMENT OF VETERANS' AFFAIRS

DVA向退役军人及家属,澳大利亚国防军人员,已故军人的遗孀或鳏夫等群体提供以下服务:

养老金和抚恤金,复健,家庭护理,心理咨询,缅怀活动拨款,住房贷款补贴和相关福利,帮助退役军人重新融入社会。

DVA组织的缅怀活动旨在增强民众对澳大利亚战争时期历史的了解以及对全国性活动的重视。

电话:1800 838 372

网站: www.dva.gov.au

地址:L26/303 Collins St, Melbourne

2024年重要纪念日:

澳新军团日 Anzac Day 25 April 2024

阵亡将士纪念日 Remembrance Day

11 November 2024

越战老兵日 Vietnam Veterans' Day

18 August 2024

RSL退役军人服务联盟俱乐部

RSL旨在向退役军人提供服务,包括照顾和帮助退役军人及其家属,以及组织他们参与当地社区活动。

The Waverly RSL

- 周四-周六 9am-3am 周日-周四9am-1am
- 电话:8558 4700
- 地址:161 Coleman Pde, Glen Waverley
- 网站: <https://waverleyrsl.com.au/>

老年人服务信息 SENIORS INFO

维州老年人信息中心 Seniors Information Victoria

此中心在维州政府的支持下,为维州老年人免费提供信息服务。信息范围包括住房选择,养老院选择,家庭和社区服务,财务及法律,身心健康,退休,以及新的学习机会等。

电话:1300 135 090

网站:<http://cotavic.org.au/info/siv>

老年人权益中心 Elder Rights Advocacy

如您正在接受由澳大利亚政府资助的老年护理服务,该机构可为您或您的代理人提供免费,保密及公正的服务。

电话:1800 700 600

网站:www.era.asn.au

地址:Room 3,L2, 247-251 Flinders Lan, Mel

当地社区活动团体 LOCAL SENIORS GROUPS

东南区志愿者中心 South East Volunteers 华人长者康乐小组

此小组为蒙纳士的华人长者而设,活动包括,健康保健知识讲座,居家安全知识讲座,太极,英文时事和社区咨询,郊游,购物,午饭饮茶等。有粤语和普通话两个小组,不同时间活动。

联系方式:Mei女士或Gary 9562 0414

中文热线留言:9539 4533

地址:5 Myrtle St, Glen Waverley
Glen Waverley 火车站西行100米

当地社区活动团体

LOCAL SENIORS GROUPS

蒙纳士华人协会

Chinese Association of Monash

活动地点: Mount Waverley Community Centre, 47 Miller Cre, Mt Waverley

联系方式: Michael Miao 0406 506 098

蒙纳士华人长者俱乐部

Club of Chinese Seniors in Monash

活动地点: Mount Waverley Community Centre, 47 Miller Cre, Mt Waverley

联系方式: Sue 0406 506 098

澳洲华人文化中心

Chinese Seniors Cultural Association

活动地点: 296 High Street, Ashburton VIC

联系方式: Julia Fu 0426 965 866

蒙纳士长者义工活动中心

地址: Mount Waverley Community Centre, 47 Miller Cre, Mt Waverley

联系方式: Li 女士 0426 060 557

澳大利亚华人专业人士俱乐部

Chinese Professionals Club of Australia

活动地点: Ashwood Hall, 21A Electra Ave, Ashwood VIC 3147

联系人: Shi Hao 0403 241 705

如果您需要更多具体信息, 欢迎联系我的办公室。

澳洲税务局 Australian Taxation Office

澳洲税务局负责管理联邦税收和退休公积金相关事宜。

个人税务：132 861

退休公积金：131 020

企业和注册机构税务咨询：132 866 网站：www.ato.gov.au

维州信托局 State Trustees

为维州居民提供财务及法律援助，服务包括撰写遗嘱，出具代理委托书，遗嘱执行人服务，信托服务。

信托局也为因精神疾病，伤病或残障而无法处理个人事务的维州居民提供个人财务管理服务。

电话：1300 138 672

网站：www.statetrustees.com.au

就近中心：4/157 Lonsdale St, Dandenong

Australian Financial Complaints Authority (AFCA)

AFCA是一家独立的外部争议解决机构。为个人和小企业提供免费服务，以解决有关金融产品和服务的投诉。

处理问题包括：银行交易和信用卡清单中的错误，无法偿还贷款、信用卡，短期融资保险索赔遭拒，不当的投资建议，和受托人关于退休金福利分配的决定。

电话：1800 931 678

网站：www.afca.org.au

维州消费者事务部 CAV Consumer Affairs Victoria

CAV是维州的消费者事务监管机构，旨在帮助维州居民成为负责任且知情的商家和消费者。

- 就权利，责任和法律变更向消费者、租户、商人和房东提供咨询和教育
- 提供经营和职业注册和许可服务
- 调解消费者与商家，租户与房东之间的纠纷
- 执行并确保各方遵守消费者法律

CAV提供以下方面免费信息和中立建议:

- 建造和装修
- 营业执照和条例
- 物业买卖，房屋出租
- 注册社团，有限合伙公司
- 物业业主法人团体
- 食品和产品安全
- 欺诈行为
- 购物和交易

电话咨询：1300 55 81 81

网站：www.consumer.vic.gov.au

如果您需要关相关资料，欢迎联系我的办公室索取。

维州租户联盟 Tenants Victoria

维州租户联盟为在维州租房的租客提供免费和保密的咨询，帮助和支持。

电话：(03) 9416 2577

网站：www.tuv.org.au

维州法律援助中心 Victoria Legal Aid

此中心是帮助维州居民解决法律问题的援助机构,可在刑事、家庭关系破裂、家庭暴力、子女抚养、移民、社会保障、精神健康、债务、交通违规等法律问题方面为您提供协助。

此中心免费法律服务包括：

- 通过电话提供信息
- 资源，研讨会和专题讨论会
- 通过预约面对面提供法律建议

普通话：9269 0212 粤语：9269 0161

网站：www.legalaid.vic.gov.au

东区社区法律中心

Eastern Community Legal Centre

此中心为墨尔本东区居民在民事案件方面提供法律援助。

电话：1300 32 52 00 9285 4822

地址：Suite 3, 27 Bank Street, Box Hill

网址：<https://eclc.org.au>

维州妇女法律服务中心 WLSV

Women's Legal Service Victoria

WLSV是一个覆盖全州的非营利组织,为居住在维州的妇女提供免费和保密的法律信息、建议、转介和诉求。

WLSV可以协助您处理以下问题：分居和离婚,儿童的监护和探视,财产分割,家暴干预令等。

电话：03 8622 0600 或 1800 133 302

网站：<https://womenslegal.org.au>

申诉机构 COMPLAINTS

维州公平机会和人权委员会

Victorian Equal Opportunity and Human Rights Commission

此委员会负责调查有关歧视，骚扰，种族和宗教迫害的投诉。

多语种咨询电话：1300 152 494

地址：L3/ 204 Lygon St, Carlton

www.humanrightscommission.vic.gov.au

卫生投诉专员

Health Complaints Commissioner

此专员负责调查和审理针对医疗机构的投诉，以及关于获取和泄露个人健康信息的投诉。

电话：1300 582 113

投诉：hcc.vic.gov.au/make-complaint

维州调查专员 Victorian Ombudsman

此专员负责调查和处理居民对维州各政府部门和地方政府的投诉。

电话：1800 806 314

地址：L2/570 Bourke St, Melbourne

网址：www.ombudsman.vic.gov.au

电信业监察专员 Telecommunications Industry Ombudsman

此专员负责调查和调解您与提供网络和电话服务供应商之间的纠纷。您可以通过电话，写信或在网络上递交投诉。

寄信：PO Box 276, Collins St West, VIC 8007

电话：1800 062 058

网站：www.tio.com.au

MATT FREGON MP

ASHWOOD 选区州议员

作为Ashwood选区的州议员，我有幸代表居住在以下区域的选民。



我的办公室很高兴为您提供以下帮助：

- 州政府政策信息
- 与政府部门沟通
- 政府基金申请支持
- 个人案件转介服务
- 多元文化社区支持
- 生日, 结婚纪念日贺信

欢迎您扫下面的二维码，添加我的微信，
与我用中文沟通

MATT FREGON MP
ASHWOOD 选区州议员

A: 1/40 Montclair Ave, Glen Waverley
P: 9561 0511 **M:** 0448 206 688
E: Matt.Fregon@parliament.vic.gov.au
W: www.mattfregon.com.au

