



Inside this issue...

1	Message from the Minister	1	部長致辭
1	A new front door to human services	1	民政服務的新門戶
2	Are you thinking about going back to work?	2	你是否正在考慮重返工作崗位?
3	A bonus for working seniors	3	為工作的老年人提供獎勵金
4	Concession cards for seniors	4	老年人優惠卡
4	HOME Hospice Mentoring	4	家庭臨終關懷輔導
5	Do you have a Centrelink debt?	5	你是否欠有Centrelink債務?
5	Have you ever lived or worked in the former Yugoslav Republic of Macedonia?	5	你是否曾在前南斯拉夫馬其頓共和國生活或工作?
6	Accommodation choices	6	住宿選擇
6	The benefits of studying after retirement	6	退休後學習的益處
7	We can help in times of bereavement	7	我們可以在你喪親時提供幫助
7	Grandparent Child Care Benefit	7	祖父母托兒福利金
8	Grandparent Advisors – providing support for grandparents caring for children	8	祖父/母顧問- 為照顧孫子/女的祖父/母提供支持
8	Mind your Mind®	8	護腦為先 Mind your Mind®
9	Rent Assistance reviews are now available online	9	房租補貼審查現可在線進行
10	Centrelink services in your community	10	Centrelink 服務深入社區
10	What you should know when travelling overseas	10	海外旅行須知
11	Scams and seniors	11	騙局和老年人
13	From the Editor	13	編者的話
14	Rates	14	恤金金額

Material in News for Seniors is subject to copyright and all rights reserved. Material can be printed out for individual use. For publication content or copyright release, contact the Editor on: Tel: 02 6155 0120 or write to: The Editor, News for Seniors Box 7788 Canberra BC ACT 2610 or email: editornfs@centrelink.gov.au RTO10ZH.1104



部長致辭



澳洲政府致力於支持澳洲老年人保持活躍，在力所能及並且願意的情況下繼續工作。

工作獎勵金(Work Bonus)為養老金領取者做付薪工作提供獎勵，在收入評估時將他們每兩週工作收入首\$500的一半不予考慮。

第3頁對目前的工作獎勵金有進一步的說明。

老有所為計劃(Productive Ageing Package)為希望繼續工作的澳洲老年人提供支持。這一投資4300萬元的計劃開展一系列項目，包括為僱主提供2000個培訓計劃，以便讓中老年工作者接受再培訓，成為主管、青年學徒的培訓員或工作場所評估員。

政府還承諾投入1500萬元，用於在全國各地的社區設立2000個互聯網資訊亭，讓老年人可以免

費上網。

老年人寬帶(Broadband for Seniors)項目旨在幫助老年人獲得使用互聯網的信心，學習新技能，與家人和朋友保持聯繫。老年人將獲得所需要的培訓，確保他們在這一技術時代不會落伍。

有關老年人寬帶項目的詳情，或者想要尋找你所在地區的資訊亭，請致電**1300 795 897**或瀏覽 www.necseniors.net.au

有關老有所為計劃的詳情，請致電**13 1764***或瀏覽 www.deewr.gov.au/Employment/Programs/ExpPlus

希望大家覺得本期《老年人專訊》(News for Seniors)信息詳實，大有助益。

此致

Tanya Plibersek議員

民政部長

社會包容部長

民政服務的新門戶

隨著新的民政服務機構(Human Services Portfolio)網站的推出，瞭解澳洲政府健康和社會服務信息現在變得更加容易。

對於每個澳洲人來說，在他們人生中的某個階段，民政服務機構都會為他們提供服務。這些機構包括Centrelink、澳洲國民保健(Medicare Australia)、子女撫養費收取處(Child Support Agency)、澳洲康復服務計劃(CRS Australia)和澳洲聽力協會(Australian Hearing)。

如果你正在考慮退休，或者只是好奇，希望瞭解澳洲政府社會和健康服務的更多情況，那麼這就是適合你的新門戶網站。它提供了有關現有服務的信息以及接至現有機構網站的鏈接，你在這些網站能夠遞交申請，瞭解有關付款和服務等信息。

若要瞭解通過民政服務機構提供的一系列範圍廣泛的服務，請瀏覽 www.humanservices.gov.au



你是否正在考慮重返工作崗位？

許多人在退休後都選擇繼續做某種形式的工作。工作可以帶來許多好處，如讓你享受工作樂趣，有機會探索自己的興趣，結識新人，獲得額外的收入。Antonio Arjonilla在退休後一直工作，翻譯《老年人專訊》(News for Seniors) 的社區語言版本。

在1939年，Antonio出生於西班牙南部的Torredonjimeno小鎮，當時正值西班牙內戰結束才幾個月。在22歲時，他在“援助移民計劃”下移民澳洲。“我到悉尼時，錢包裡只有10英鎊，帶著一個行李箱，滿懷工作並且改變人生的強烈願望，” Antonio說。

Antonio成為了一名勞工，在昆士蘭州北部種煙草和砍甘蔗，由此開始了自己在澳洲的工作生涯。在昆士蘭呆了兩年後，Antonio來到了南方，最終在堪培拉落戶。他做了各種工作，最終於1969年成為了一名公務員。

Antonio繼續半工半讀。在1975年，他從堪培拉高級教育學院（即現在的堪培拉大學）畢業，獲得了專業寫作（新聞學）學士學位。

多年來，Antonio在全職工作之餘一直堅持寫作。“我在公務部門工作了20年左右，主要是在出版和公共關係領域，後來在1989年出現了一個提早退休的機會，我就抓住了這個機會。我當時有一些做生意的想法，希望做點新的事情，” Antonio解釋說。

Antonio然後開辦了一家翻譯社—Ethnic Links有限公司。翻譯社起步較慢，但Antonio堅持努力工作，最終Ethnic Links開始為Centrelink做一些工作，獲得了翻譯《養老金專訊》（即現在的《老年人專訊》）社區語言版本的合同。這份出版物採用報紙格式，使用16種語言製作，Ethnic Links製作社區語言版本已有20年左右的時間。



“這項工作富有挑戰性，但也令人非常振奮。在60歲和65歲之間，我考慮過退休，但沒有退休，而是放慢了生意的腳步，讓我有更多時間做其它事情。雖然在退休年齡之後繼續工作，但我還是能夠在澳洲和海外旅遊，做一些其它的活動，包括寫作以及上美術課學習繪畫，” Antonio說。

“去年12月我滿71歲，雖然覺得身體很健壯，但我還是覺得現在是再次改變人生方向的時候了，”他說。在公司製作下一期《老年人專訊》的翻譯版本之後，Antonio將告別翻譯界，然後將時間用於追求自己的愛好和旅遊上，並且花更多時間陪孫子/女



以及做志願工作。

Antonio說：“有一件事情是可以肯定的，我退休後不會在家閑坐著。我不想把年齡當作借口而不去

做自己想做的事情。人生充滿精彩，富有挑戰，有那麼多奇妙的事情可以探索。因此，我將繼續保持活躍，在身體允許的條件下，充分享受人生。”

為工作的老年人提供獎勵金

工作獎勵金(Work Bonus)為領取養老金的老年人參加工作提供獎勵，在收入評估時將他們每兩週工作總收入首\$500的一半不予考慮。

因此，如果你每兩週賺\$300，Centrelink只會將\$150用於你的收入評估計算。如果你每兩週賺\$700，Centrelink只會將\$450用於你的收入評估計算。收入評估仍將包含正常允許收入的豁免限額。

若要獲得工作獎勵金，你必須達到養老金年齡並且領取：

- 養老金 (Age Pension)
- 照顧者收入補貼(Carer Payment)
- 短期喪偶津貼 (Bereavement Allowance)
- 殘疾人福利金(Disability Support Pension)
- B類孀婦補助金(Widow B Pension)，或者
- 妻子補助金 (Wife Pension)。

或者，你也可以達到退伍軍人事務部 (DVA)退伍軍人津貼年齡並且領取：

- DVA退伍軍人津貼(Service Pension)
- DVA退伍軍人配偶津貼(Partner Service Pension)，或者
- 退伍軍人事務部收入支持補助金(DVA Income Support Supplement)。

工作獎勵金適用於現僱主提供的薪金、工資、傭金和假期付款，但不適用於終止雇用時支付的假期付款、投資、公積金收入或個體經營者或合夥經營企業支付給企業主的付款。

有關詳情，請從www.centrelink.gov.au網站下載“工作獎勵金”(Work Bonus)須知，或致電Centrelink多語種服務電話**13 1202***。退伍軍人事務部的客戶請瀏覽www.dva.gov.au或致電**13 3254***。

收閱 News for Seniors 《老年人專訊》

如果您希望：

- 收閱《老年人專訊》(News for Seniors)
- 更改地址
- 取消訂閱《老年人專訊》

請致電Centrelink多元文化服務處，電話：

13 1202*，來信請寄：

The Editor, News for Seniors, PO Box 7788,
Canberra BC, ACT 2610.

若要查閱英語和非英語版本的

《老年人專訊》，請瀏覽Centrelink網站：

www.centrelink.gov.au

—並搜尋‘出版物’即可。

在撥打Centrelink的任何電話號碼時，請將客戶參考號(CRN)和/或優惠卡放在手邊以備參考



老年人優惠卡

聯邦老年健康保健卡(Commonwealth Seniors Health Card)以及州和領地的老年卡為老年人提供一系列優惠。這些優惠卡之間存在一些重要差異，你應該有所瞭解。

Centrelink和退伍軍人事務部代表澳洲政府發放聯邦老年健康保健卡。這些卡發放給達到養老金年齡但未領取收入補助付款(如養老金或退伍軍人津貼(Service Pension))的自資退休人士。他們的收入也必須低於一定的限額。

聯邦老年健康保健卡讓持卡人可以與恤金領取者一樣獲得澳洲政府健康優惠，其中包括：

- 藥品補貼計劃(PBS)下的低廉處方藥物
- 獲得更低的國民保健(Medicare)安全網臨界點
- 獲得包帳收費(Bulk billed)的全科醫師服務—

由醫師自行決定。

持卡人還有資格獲得使用大南部鐵路服務(Great Southern Rail Services)的優惠。

州和領地政府與私營部門協作發放老年卡。持卡人必須年滿60歲，每週工作時間不超過20小時，必須證明自己是申請所在州的永久居民。

州和領地老年卡讓持卡人可以從參與的企業獲得各種折扣的商品與服務。這些包括乘車、住宿、酒店接待、娛樂、休閒和潛在能源費用抵免等折扣。折扣隨各個州和領地而不同。

有關聯邦老年健康保健卡的詳情，請瀏覽網站：www.centrelink.gov.au 或致電Centrelink多語種服務電話：13 1202*。

有關老年卡的詳情，請瀏覽www.seniorscard.com.au

家庭臨終關懷輔導

你是否在家照顧身患絕症的親人？

家庭臨終關懷輔導員(HOME Hospice Monitors)可以為你提供免費支持服務。輔導員是受過培訓的志願者，他們在照顧臨終人士方面具有個人經驗。在你照顧親人時，輔導員唯一關注的是你的需要和顧慮。每個輔導員關係都基於賦能、尊嚴、同情、社區、協作等價值觀。

輔導員保守秘密，不先入為主，悉心聆聽，提供實用的非醫療信息，幫助聯繫本地服務機構。他

們還能幫你找到你所在社區內的支持服務。輔導工作可在喪親之後持續多達12個月時間。

如果你在家照顧身患絕症的親人，不妨與輔導員取得聯繫。如果你知道有人可能會從輔導工作受益，請鼓勵他們打電話。

若要瞭解服務內容的更多情況或者與輔導員取得聯繫，請致電 1800 132 229 或瀏覽 www.homehospice.com.au。



你是否欠有Centrelink債務？

從2011年1月1日起，我們將推出一項新的措施，這項措施可能會影響到對Centrelink欠有債務的顧客。

對Centrelink欠有債務

錯誤估計自己的收入或資產，沒有及時告訴Centrelink你的情況發生改變，或者欺詐，這些都可能使你對Centrelink欠有債務。如果Centrelink發現你欠有債務，就會通知你。

償還債務

Centrelink債務的標準還款率為所領取付款的15%。還款率是累進計算的，如果你有其它收入，還款率可能會更高。

你的還款額不需要超出自己的承受能力。如果你有經濟困難，可以與Centrelink聯絡，討論其它還款安排。Centrelink會向你瞭解你目前的經濟

狀況，可能會同意接受不同的還款額。

Centrelink債務償還改變

從2011年1月1日起，若Centrelink同意接受不同的債務還款率，該還款率的適用期僅為三個月。在三個月之後，你的還款率將自動獲得覆查。在覆查的21日之前，我們將給你發一封提醒信函。

如果你在2011年1月1日之前已經與Centrelink訂立其它還款安排，這一安排將持續到Centrelink與你聯絡為止。

如果你遇到經濟困難，請與Centrelink聯絡（電話：13 6330*）或前往Centrelink 顧客服務中心討論你的還款率。

你可以在www.centrelink.gov.au網站上通過在線服務，查閱自己的欠款額以及付款詳情。

你是否曾在前南斯拉夫馬其頓共和國生活或工作？

澳洲與前南斯拉夫馬其頓共和國簽訂的國際社會保障協議於2011年4月1日開始生效。

這份協議讓相關人士能夠將自己在16歲和領取養老金年齡之間在澳洲生活的時間計入前南斯拉夫馬其頓共和國的保險期。這將幫助他們達到馬其頓養老金、殘障補助金和倖存者補助金的資格，並且可以在澳洲領取這些補助金。

這項協議還讓有關人士能夠將在澳洲居住的某些時間與前南斯拉夫馬其頓共和國的保險期合在一起，從而達到領取澳洲養老金資格的居住要求。

Centrelink將向記錄表明在澳大利亞並且可能與前南斯拉夫馬其頓共和國有聯繫的顧客寄出馬其頓申領表。請使用所提供的郵資已付的回郵信封將這些申領表寄回到Centrelink國際服務部 (Centrelink International Services)。

有關詳情，請瀏覽www.centrelink.gov.au並且下載《澳洲與前南斯拉夫馬其頓共和國社會保障協議》(Social Security Agreement between Australia and the former Yugoslav Republic of Macedonia)須知或致電Centrelink國際服務部電話 13 1673*。



住宿選擇

現已發佈新版的《澳洲老年人及其家庭住宿選擇：澳洲老年人及其家人須知》(Accommodation Choices for Older Australians and their Families: what older Australians and their families need to know)。

該手冊全面概述了現有的選擇，為你和家人進行考慮及討論提供了一個起點。手冊還對財務以及實際問題提供了建議，如居住安排改變對你的恤金有何影響。

這些信息配有顏色代碼和索引，你可以輕易找到各種主題，並且列有你可能想找的機構的聯絡資料。此外還有為土著家庭以及具有多元文化和語言背景的家庭提供的信息。

《澳洲老年人及其家庭住宿選擇：澳洲老年人及其家人須知》可以向家庭、住房、社區服務及土著事務部(Families, Housing, Community Services and Indigenous Affairs)免費索取，網址 www.fahcsia.gov.au 電話：1800 050 009。

退休後學習的益處

越來越多的人決定在退休之後保持活躍的生活。對於希望讀書和學習新東西的老年人來說，現在有許多為他們提供支持的資源。

學習是保持大腦活躍、追求自己喜歡的興趣愛好、結識新朋友的良好途徑。

第三齡大學(U3A)是通過互聯網提供在線學習的一所虛擬大學。你所需要的就是能夠使用到一台可以上網的電腦並且掌握一些基本電腦技能即可。在學習新技能時，如果你希望與他人面對面互動，該大學在澳洲各地許多城市還有分校。

第三齡大學課程向世界任何地方的所有老年人開放。這些課程特別適合因地理原因或者身體或社會原因(如照顧者)而與世隔絕的老年社區成員。

第三齡大學的在線課程：

- 費用低廉
- 可以隨時隨地學習
- 專為退休人士或與世隔絕的人士設計，並且
- 不需要以前的學歷便可修讀。

如果你希望獲得從證書到碩士學位等正規學歷，那麼澳洲公開大學聯盟(OUA)可能適合你。

澳洲公開大學聯盟採用公開、靈活的方式，讓學生獲得澳洲各地13所主要大學和其它五所高等教育機構提供的優質高等教育。

澳洲公開大學聯盟的課程可以在線修讀，因此特別適合退休人士。大多數課程都不需要前往大學去上課，你可以在適合自己的任何時候學習，可以隨心所欲地多選讀一些單元課程或少選讀一些單元課程，而不需要註冊修讀學歷課程。

研究表明，保持大腦活躍，做一些有意思的事情，與朋友保持聯繫，這些對於幫助老年人保持獨立來說至關重要。有了這些極佳而又方便的選擇，何不瞭解一下附近的課程呢？

若要瞭解第三齡大學的詳情，請瀏覽 www.u3aonline.org 點擊有關鏈接便可找到你附近的第三齡大學。有關澳洲公開大學聯盟的詳情，請瀏覽 www.open.edu.au



我們可以在你喪親時提供幫助

在親人去世時，可能會是一段艱難而又令人悲傷的時間。Centrelink可以為你提供幫助，在你喪親時提供付款和服務支持。

如果你的配偶去世，你可能有資格獲得以下付款：

- 喪親補助金(Bereavement Payment)
- 短期喪親津貼(Bereavement Allowance)
- 恤金獎勵喪親補助金(Pension Bonus Bereavement Payment)
- 孀婦補助金(Widow Allowance)。

如果你的配偶去世前向退伍軍人事務部領取付款，那麼退伍軍人事務部也可能提供一些額外的補助金。

如果你領取照顧者收入補貼(Carer Payment)，而你照顧的人去世，那麼你可能有資格獲得以下付款：

- 一次總付的喪親補助金
- 在照顧對象去世之後繼續領取照顧者收入補貼14週時間。

如果你在親人去世後需要有人談話或者幫助處理個人事務，那麼Centrelink社會工作者可能提供幫助。社會工作者可以提供個人心理輔導，並且可以將你推薦給其它服務機構，包括住房、健康、緊急救濟和法律支持服務機構。

如果你想找社會工作者談談，請前往離你最近的Centrelink顧客服務中心或致電**13 1794***。

若需要瞭解喪親服務的更多情況，請瀏覽 www.centrelink.gov.au 下載《喪親後是否需要幫助?》(Needing help after someone has died?)手冊，致電Centrelink多語種服務電話**13 1202***，或前往離你最近的Centrelink顧客服務中心。

祖父母托兒福利金

你是為孫子/女提供主要照護的祖父母嗎？

如果你是負責為孫子/女提供全職照顧的祖父母，你可能就有資格獲得澳洲政府的援助。

祖父母/母托兒福利金 (Grandparent Child Care Benefit)幫助你支付托兒服務費用。這項福利金用於支付每個孫子/女每週最多50小時的全部獲準托兒服務費用。如果你目前從Centrelink領取養老金等收入支持補助金，你可能有資格獲得祖父母托兒福利金。

什麼是獲準托兒服務？

獲準托兒服務由澳洲政府批准的托兒服務機構提供，這些托兒服務機構可以代你領取托兒福

利金。這就是說，你從自己口袋支付的錢就更少。獲準托兒服務可包括課外照管、家庭日托、假期照管、長日托、上門照管和一些臨時托兒服務。你可以問你的托兒服務機構是不是獲準托兒服務機構。

何處可以瞭解更多情況？

若需要瞭解向你提供的祖父母/母托兒福利金或其它援助的更多情況：

- 請瀏覽www.familyassist.gov.au
- 致電家庭援助處(Family Assistance Office)電話：**13 6150***，或者
- 前往位於Medicare 辦事處或Centrelink顧客服務中心的家庭援助處。



祖父/母顧問- 為照顧孫子/女的 祖父/母提供支持

越來越多的祖父/母在子女無法照顧孫子/女時擔負起照顧孫子/女的工作。家庭發生變化，如孫子/女的父母分居或去世，都可能迫使祖父/母承擔孫子/女的全職照顧。在祖父/母照顧者人數較高的地區，一些Centrelink顧客服務中心現在可以提供祖父/母顧問。他們的職責是幫助祖父/母獲取可能有資格獲得的一系列付款和服務。

其中包括：

- 家庭稅補助金 (Family Tax Benefit)-幫助支付扶養子女的費用。
- 托兒福利金 (Child Care Benefit)-幫助支付托兒服務的費用。
- 家長補助金(Parenting Payment)-幫助照顧16歲以下的兒童，以及
- 孫子/女名下的健康保健卡 — 幫助支付處方藥費。

祖父/母顧問如何幫助你？

祖父/母顧問能夠為你提供以下幫助：

- 評估你的家庭情況
- 幫助你獲取你可能有資格獲得的Centrelink付款和服務
- 幫你與Centrelink專業工作人員(如社會工作者)預約，並且

- 將你推薦給其它聯邦、州和社區服務機構，這些機構也可能為你提供幫助。

祖父/母顧問設在哪里？

祖父/母顧問最初將設在以下Centrelink顧客服務中心：

- Caringbah — 服務範圍為悉尼東部郊區
- Penrith – 服務範圍為Penrith週邊地區、Hawkesbury和藍山
- Oakleigh – 服務範圍為Dandenong、Glen Waverly、Springvale和Cheltenham週邊地區
- Caboolture – 服務範圍為布里斯本以北地區，如Deception Bay、Kippa-Ring和 Redcliffe, 以及
- 珀斯 — 服務範圍為珀斯週邊地區。

怎樣可以與祖父/母顧問聯絡？

如果你住在祖父/母顧問的服務地區，你可以通過致電免費電話FreecallTM 1800 245 965直接找祖父/母顧問。

如果你住在這些地區以外，你仍然可以瀏覽 www.familyassist.gov.au 致電家庭援助處電話 13 6150*，或者前往離你最近的家庭援助處(設在Medicare辦事處以及Centrelink顧客服務中心)來獲得幫助。

護腦為先 Mind your Mind®

護腦為先(Mind your Mind®)是澳洲阿耳茲海默氏病協會(Alzheimer's Australia)降低痴呆症風險的一項計劃。這項計劃為你提供降低痴呆症風險的建議，弘揚有益大腦的健康生活方式。

痴呆症目前尚無法預防，也無法治癒，因此務

必要知道自己可以採取什麼措施來降低癡呆症風險，這一點很重要。現在有科學證據表明，採取有益大腦的健康生活方式可降低痴呆症風險，而護腦為先(Mind your Mind®)計劃教你如何做到這一點。



雖然沒有保證，但有證據表明，保持活躍並且注意血管健康的人，平均而言患上癡呆症的可能性較低，即使患上癡呆症，發作時間也可能推遲，讓他們可以享受更多年的健康生活。

護腦為先的七項指南

- 注意大腦：學習語言，猜字謎、做縱橫填字遊戲、讀書、上課，通過這些新活動來挑戰大腦。
- 注意飲食：吃水果、蔬菜、豆類、全麥麵包和麥片、魚、瘦肉、低脂奶製品以及橄欖油、葵花籽油、菜籽油和亞麻籽油等不飽合食用油。
- 注意身體：通過自己喜歡的方式保持積極活

動，如散步、體育活動、去健身房鍛煉、跳舞、練瑜珈、彼拉提斯或太極、園藝。

- 注意體檢：看醫生，確保你的血壓、膽固醇、血糖和體重處於健康水平。
- 注意社交：與家人和朋友聯繫，參加俱樂部或團體，做志願工作或參加活動。
- 注意習慣：適度飲酒，不要吸煙。
- 注意頭部：小心不要跌跤，走路時要當心，擊好安全帶，騎車或做某些體育活動時要戴頭盔。

有關詳情，請瀏覽www.alzheimers.org.au或www.mindyourmind.org.au 或致電全國癡呆症幫助熱線1800 100 500。

房租補貼審查現可在線進行

如果你領取房租補貼(Rent Assistance)，Centrelink 就會定期開展房租補貼審查，確保你獲得正確的數額。顧客可以致電自助服務電話號碼或填寫房租證明表並交回給Centrelink來完成審查。

你現在還可以使用Centrelink在線服務來完成房租補貼審查。你需要登記使用在線服務並且獲得一個密碼。你現在可以進入Centrelink網站來登記使用在線服務。

在線服務為你使用Centrelink服務提供了一系列選擇，而不需要致電或前往Centrelink顧客服務中心。

你可以：

- 遞交某些付款的申領表
- 接收信函
- 更新個人資料

- 查看和打印個人資料
- 申請預支款項
- 申請補發卡
- 報告工作收入
- 更新住址和住宿資料。

在線房租補貼審查簡單快捷。與使用電話一樣，你需要確認自己的租房資料，租房資料如租房審查信函所列。

如果你的租房資料改變，你也可以在線、致電或前往Centrelink顧客服務中心更新租房資料。Centrelink將寄一張房租證明表給你填寫。

若需要瞭解更多情況或登記使用在線服務，請瀏覽www.centrelink.gov.au致電Centrelink多語種服務電話13 1202*，或前往離你最近的Centrelink顧客服務中心。



Centrelink 服務深入社區

政府服務可能就在眼前，比你料想的還近。Centrelink在澳洲各地的570多個地區、農村和邊遠社區提供當地代理和諮詢處。

Centrelink代理服務業務經理Brian Kinnane相信，要讓小型社區獲得政府服務，這一點非常重要。

“許多小鎮和社區與世隔絕，沒有大城市的方便，在辦理Centrelink事務時，可能會帶來一定的挑戰”，Kinnane先生說。

Centrelink諮詢處是供你用於辦理Centrelink事務的自助設施。它們提供免費電話、複印機和傳真機以及一些最常用的表格和出版物。在這些自助設施，雖然沒有工作人員提供一般協助，但你可以複印自己的身份證明文件，這樣就不必寄出原件。

Kinnane先生說，一些諮詢處還有電腦，可供登入Centrelink的在線服務。你可以在線更新自己的個人資料，報告收入或申領付款。

Centrelink代理提供諮詢處的所有服務，但至少有一台電腦，可以登入Centrelink的在線服務，瀏覽尋工網站，並且使用其它政府服務。接受過培訓的代理人員可以協助人們使用電腦和自助設施，提供付款和服務信息，幫助填寫表格及遞交申領表。如果你需要進一步的支持服務，Centrelink代理還可以將你推薦給Centrelink工作人員，包括專業工作人員。

“這些服務設立於當地社區，確保人們能夠輕鬆地就近使用Centrelink服務，”Kinnane先生說。

Centrelink代理和諮詢處在當地社區中具有非常重要的作用。它們是Centrelink繼續改善農村和邊遠地區顧客服務的一個重要部份。

下一次需要使用Centrelink服務時，請記住：前往當地代理或諮詢處可能一樣方便。

有關Centrelink代理和諮詢處所提供服務以及地點等詳情，請瀏覽www.centrelink.gov.au或致電 13 2850*。

海外旅行須知

如果你正考慮去海外渡假或旅行，做好研究和計劃有助於使你的旅行安全而愉快。無論你是旅行老手，還是第一次出國，都不妨考慮以下小貼士，這些小貼士有助於使你的旅行充滿樂趣並且一切順利。

出發前

- 瀏覽聰明旅行者(Smartraveller)網站，閱讀針對你計劃遊覽的國家的旅行建議。這些旅行

建議將向你介紹可能面臨的主要風險以及應該採取的防範措施。

- 安排綜合旅遊保險，確保自己知道保險的項目。
- 做一次全面體檢。如果你認為航空公司可能會對你是否適合乘坐飛機提出疑問，請向醫生索取一封信，證明你適合乘坐飛機。
- 向醫生瞭解你可能需要注射什麼疫苗。
- 確保你的護照從你打算回澳洲之日起至少有



六個月的有效期，而且你已經獲得了計劃遊覽的所有國家的簽證。

- 年滿75歲的澳洲公民可申請老年人護照。老年人護照的有效期為五年，費用只有普通10年護照的一半。
- 複印你的護照資料、保險單、旅行支票、簽證和信用卡號碼。在旅行時，將一份複印件與原件分開放置，留一份給家里人保管。
- 在Smartraveller網站上登記你的旅行詳情，以便在緊急情況中能夠與你聯絡。
- 安排在海外用錢的多種方式，包括使用信用卡、現金和借記卡。
- 在離境前的14日內通知Centrelink你將去澳洲境外旅行。如果你要去幾個星期以上，不妨考慮授權家人或朋友代表你與Centrelink聯絡。

在途中

- 確保你的隨身行李包裝有你在飛行期間所需要的一切，如經常服用的藥物、止痛片、制酸劑和急救藥品。確保你熟悉可能適用於你的隨身行李或托運行李的安全規定和其它

限制規定，如有關液體、氣霧劑和凝膠的限制規定。

- 帶上額外的護照照片，以防出門在外時護照丟失或被盜而需要申請補發護照。
- 在包裡放上一付備用眼鏡，如果旅行時攜帶藥物，則要帶一份現時有效的處方。

抵達時

- 抵達目的地時，預留一天輕鬆時間，以便休息和倒時差。
- 對自身安全保持警覺，關注目的地的電視和新聞是否有任何新的安全或保安問題。
- 如果你不知道供水是否安全，請喝瓶裝水。
- 儘量不要帶太多現金或貴重物品，請記住：你的護照、首飾和照相機可能會是吸引小偷注意力的目標。

有關更多的旅行信息，包括老年人旅行的實用建議，請瀏覽www.smartraveller.gov.au。若需要有關澳洲護照的信息，請瀏覽www.passports.gov.au或致電澳洲護照信息服務(Australian Passport Information Service)電話13 1232*。

騙局和老年人

世界上的騙局層出不窮，但技術和社會變化造成五花八門的新騙局日益增多。

在向澳洲競爭與消費者委員會(ACCC)的投訴類別中，騙局是增長最快的類別。據澳洲競爭與消費者委員會稱，你在財務和社交上越活躍，遭遇騙局的風險就越大。澳洲老年人務必要瞭解騙局，以免受騙上當。

許多騙子都在海外，可能難以追蹤，特別是在

網上，要制止所有騙局是不可能的。澳洲競爭與消費者委員會稱，打擊騙局的一個主要方法就是增強人們對這些騙局的認識並且廣泛宣傳。

除通過郵件和面對面接觸設下的樂透彩票騙局等老騙局外，許多騙局現在還設在網上。隨著越來越多的老年人使用互聯網處理銀行事務、支付帳單、購物和收發電子郵件，要記住互聯網上也有騙局，這一點很重要。



澳洲競爭與消費者委員會副主席Peter Kell稱，你不必就此不在網上購物或交流，但應該對各種騙術保持警覺。

“騙子們通常利用人們對權威部門的信任，偽裝成政府部門、銀行和其它信譽良好的機構的代表，而且他們隨時掌握並且利用人們對環境等最新問題的關注，” Kell先生警告說。

最近騙局電話增多，澳洲競爭與消費者委員會也對此表示關注。對於任何一種意想不到的優惠，如果沒有仔細核對所有事實，絕不可寄錢或提供信用卡或銀行帳戶資料。尋求他人的建議或者與朋友或親戚談談，可能有助於你避免受騙上當。你還可以查看SCAMwatch網站，該網站曝露了許多騙局。

騙局對受害人會產生諸多影響，從只是浪費時間、感到有一點難為情，到失去大筆錢或甚至失去房子或生意不等。Kell先生說，他希望澳洲老年人在心存疑慮時，要盡管找家人和朋友談談騙局並且與消費者保護部門聯絡。

騙子們偽裝成Centrelink、澳洲國民保健(Medicare Australia)和退伍軍人事務部的工作人員，企圖獲取他人的個人資料。這些資料被用於竊取錢財、偷取他人身份以及犯下其它罪行。

有人打電話稱他們懷疑你的電腦染上病毒，需要遠程訪問進行檢查。他們假裝運行掃描程序，報告說你的電腦染上了病毒。打電話的人會試圖說服你購買防毒軟件來清除感染的病毒。

騙子們假裝是澳洲稅務局、銀行或律師事務所

的工作人員，假稱人們有資格退回稅金或銀行費用。還有騙子打電話自稱是某個偽造的澳洲政府撥款部門的代表，向人提供政府付款。

若要瞭解騙局的更多情況或者報告騙局，你可以與澳洲競爭與消費者委員會聯絡（電話：**1300302502**），你也可以瀏覽網站 **www.scamwatch.gov.au** 瞭解最新的騙局情況。

免責聲明：本出版物介紹了有關2011年4月所提供付款與服務的一般信息。如果您想獲得更詳細的信息，請與本地Centrelink辦事處聯絡或致電**13 1202***。



Centrelink

要用英語以外的語言得到
Centrelink的信息，請打
13 12 02*



編者的話

大家好！歡迎閱讀2011年的第84期《老年人專訊》(News for Seniors)。

最近，澳洲各地—特別是昆士蘭州—洪水肆虐，提醒我們與社區保持聯繫非常重要。自然災害會給人們的生活造成極大破壞，對於那些災民來說，現在是非常艱難的時間。

不幸的是，有一小撮人企圖詐騙那些需要幫助的人，可能給他們雪上加霜。請務必記住：Centrelink絕不會給你打電話或發短信要你提供銀行資料或地址等個人資料。如果你不確定給你打電話的人是不是來自Centrelink，請告訴打電話的人你將給Centrelink回電，然後致電Centrelink多語種服務電話**13 1202***與我們查詢。

在本期中，我們介紹的退休之後工作學習的益處。我們在第2頁的特寫中講述了Antonio的故事。作為一位老年人，他在退休年齡之後繼續工作，保持活躍，享受人生。



保持大腦活躍，與朋友和社區保持聯繫，這對老年人來說具有顯著的健康和社會益處。在第8頁上討論了這些益處，並且提供了保持活躍的一些建議。不論是獲得學歷還是尋求樂趣，你都可以繼續讀書，學習新的東西，我們在第6頁上提供了一些想法。

我想感謝對《老年人專訊》在線版本提供反饋意見的每個人。你們對希望在這份專訊的在線版本中看到什麼內容提出了自己的想法，我在此表示感謝。

對於那些有興趣在網上閱讀《老年人專訊》人士，Centrelink網站上發佈有英語以及其它語言的翻譯版本。請瀏覽www.centrelink.gov.au 點擊‘Publications’（出版物），然後點擊‘A-Z’出版物列表，最後點擊‘N’，即可找到《老年人專訊》(News for Seniors)。

下次七月份再見。

Hank Jongen

編者

Editor—News for Seniors

PO Box 7788 Canberra BC ACT 2610

Email: editornfs@centrelink.gov.au



恤金金額

恤金與房租補貼金額及限額	單身	夫婦合共	夫婦一人合資格	夫婦因病分居
恤金金額	每兩週	每兩週	每兩週	每兩週(每人)
最高基本金額 ¹	\$670.90	\$1011.40	\$505.70	\$670.90
最高恤金補助金 ^{2,5}	\$58.40	\$88.00	\$44.00	\$58.40
總計⁵	\$729.30	\$1,099.40	\$549.70	\$729.30
房租補貼³	每兩週	每兩週	每兩週	每兩週(每人)
最高房租補貼金額	\$116.40	\$109.80	\$109.80	\$116.40
獲得最高補貼的房租下限	\$258.80	\$315.00	\$315.00	\$258.80
不獲補貼的房租上限	\$103.60	\$168.60	\$168.60	\$103.60
允許收入^{1a}	每兩週	合共	合共	合共
獲得最高恤金	至多 \$146	至多 \$256	至多 \$256	至多 \$256
獲得部份恤金 ^{4,5}	少於 \$1,604.60	少於 \$2,454.80	少於 \$2,454.80	少於 \$3,173.20
允許資產⁶	單身	合共	合共	合共
全額恤金—有房產者	\$181,750	\$258,000	\$258,000	\$258,000
全額恤金—無房產者	\$313,250	\$389,500	\$389,500	\$389,500
部份恤金—有房產者 ^{4,5}	\$668,000	\$991,000	\$991,000	\$1,230,500
部份恤金—無房產者 ^{4,5}	\$799,500	\$1,122,500	\$1,122,500	\$1,362,000
推定比率與限額	單身	合共	合共	合共
限額	\$43,200	\$72,000	\$72,000	\$72,000
低於限額的比率	3.0%	3.0%	3.0%	3.0%
高於限額的比率	4.5%	4.5%	4.5%	4.5.0%
聯邦老年健康保健卡(CSHC)	單身	合共	合共	合共
收入限額(每年) ⁷	\$50,000	\$80,000	\$80,000	\$100,000
老年人補助金(每年) ^{5,8}	\$816.40	\$1,232.40	\$616.20	\$816.40(每人)
推遲領取養老金獎勵制度—最高金額—2011年1月1日生效	單身	夫婦(每人)	只有2009年9月20日之前達到養老年齡和居住要求的人士才可以登記參加推遲領取養老金獎勵制度(Pension Bonus Schedule)*。具有未登記配偶的已登記成員不妨與Centrelink多語種服務聯絡(電話:13 1202*)，討論這一改變可能對其產生怎樣的影響。	
第1年後最高獎勵金額	\$1,689.50	\$1,277.50		
第2年後最高獎勵金額	\$6,758.10	\$5,109.90		
第3年後最高獎勵金額	\$15,205.80	\$11,497.30		
第4年後最高獎勵金額	\$27,032.60	\$20,439.70		
第5年後最高獎勵金額	\$42,238.40	\$31,937.00		

*請注意:如果你正在領取或者已經領取養老金,則沒有資格獲得恤金獎勵。



恤金改革過渡安排金額與限額	單身	夫婦兩人合資格	夫婦一人合資格	夫婦因病分居
恤金金額	每兩週	每兩週	每兩週	每兩週(每人)
最高金額	\$650.90	\$1,051.40	\$525.70	\$650.90
允許收入	每兩週	合共	合共	合共
獲得最高恤金	\$146	\$256	\$256	\$256
獲得部份恤金	\$1,773.25	\$2,884.50	\$2,884.50	\$3,510.50
允許資產	單身	合共	合共	合共
全額恤金—有房產者	\$181,750	\$258,000	\$258,000	\$258,000
全額恤金—無房產者	\$313,250	\$389,500	\$389,500	\$389,500
部份恤金—有房產者	\$615,750	\$959,000	\$959,000	\$1,126,000
部份恤金—無房產者	\$747,250	\$1,090,500	\$1,090,500	\$1,257,500

對於在2009年9月19日領取付款的恤金領取者，若2009年9月20日起實施的恤金制度改革(包括收入評估分級率(taper rate)≠改變、工作獎勵金計劃(Work Bonus)、有受撫養子女的恤金領取者免于更高收入評估範圍取消)造成恤金付款金額減少，就會向其發放過渡性恤金金額，直到新規定下的金額等於或高於過渡性金額為止，或者其恤金不應再發放為止。過渡性金額(只向少數恤金領取者發放)根據2009年9月20日前適用的收入評估規定計算。過渡性金額按消費價格指數(CPI)進行指數調整。

≠分級率是指超過允許收入限額之後取消恤金的金額。

這些數字僅供參考。自2011年3月20日起生效(除非另外說明)。

- 1 付款金額按收入評估與資產評估計算。以所得金額較低(或零額)的評估為準。永久失明的顧客不需要接受收入或資產評估。永久失明的顧客不需要接受收入或資產評估。有些資產認定可以賺取收入，而且對其他類型的收入有特別的規定。
 - a) 收入超出全額恤金的允許金額者，每超出一元，發放的恤金金額將分別減少50澳分(領取恤金的單身人士)和25澳分(夫婦每人)。
 - b) 新的工作獎勵適用於超過養老金年齡的恤金領取者的工作收入，但家長補助金(Parenting Payment)除外。在每兩周工作收入中，只有最初\$500的50%將包括在恤金收入評估中。每兩周超過\$500的任何收益將照常計算。
- 2 對於臨時出國13週以上以及所有永久離境的人士每兩周發放恤金補助金的基本金額(單身\$20.40，夫/婦每人\$17.00)
- 3 房租補貼(Rent Assistance)不發放給向政府房屋署繳付租金者。對與人合租的單身人士、支付食宿費的人士或住在退休村的人士有特別的規定。那些有受扶養子女的人士可得到額外的金額。如果有受扶養子女、房租補貼通常與家庭稅補助金一起發放，如果沒有子女，則與恤金一起發放。有關臨時分居的金額，請致電13 12 02*。
- 4 如果房租補貼(Rent Assistance)與恤金一起發放，那麼你的付款可能會更高。
- 5 這些金額僅適用於澳洲境內的恤金領取者或持續離境時間不超過13週的恤金領取者。
- 6 資產超出全額恤金允許資產限額者，每超出\$1000，單身與夫婦合共的恤金金額每兩週減少\$1.50。包括住房在內的某些資產未包含在資產評估中。
- 7 聯邦老年健康保健卡(CSHC)持有者收入評估為調整後應稅收入。
- 8 若要計算老年人補助金(Seniors Supplement)的每日金額，請將年度總額除以364。然後將每日金額與該季度老年人補助金的應付天數相乘，即可算出季度金額。

注：離開澳洲出國可能會影響發放給您的付款。如果計劃前往澳洲境外旅行，請與Centrelink聯絡瞭解有關詳情，電話：13 1202*。

有關詳情，請瀏覽網站：www.centrelink.gov.au