

家庭准备清单

找出一项优势，并确定一个实际可行的下一步。

人际支持

- ☐ 我信任的人知道我希望怎样获得帮助。
- ☐ 家庭、专业及紧急联系人资料已更新。

重要文件

- ☐ 我知道现行遗嘱的存放位置。
- ☐ 我的财产及个人护理授权书已更新。
- ☐ 保险、住房与账户资料已安全整理。

安全保障

- ☐ 面对紧急金钱要求时，我们会先暂停并核实。
- ☐ 已检视账户权限、提醒及可信联系人。
- ☐ 我们知道如何以尊重方式提出担忧。

下次检视日期

我的首要行动

支持联系人

请将本页放在您和信任的人容易找到的地方，并定期确认个人联系资料。

如有人面临即时危险，请拨打 9-1-1。

安省 211 服务

提供社区、社会、健康及政府服务转介；电话服务全天候提供，并支持 150 多种语言。

拨打或短信 2-1-1 • 211ontario.ca

长者安全热线

为遭受或可能遭受虐待的长者提供免费、保密、全天候支援。

1-866-299-1011 • ontario.ca/elderabuse

加拿大反诈骗中心

举报诈骗或网络犯罪，并了解事件发生后可采取的行动。

1-888-495-8501 • antifraudcentre.ca

9-8-8 自杀危机支援热线

如您感到难以承受、想到自杀，或担心他人，可随时致电或发送短信。

致电或短信 9-8-8 • 988.ca

我信任的人

信任的家人或朋友 姓名: _____	电话: _____
家庭医生或主要医疗人员 姓名: _____	电话: _____
律师或法律顾问 姓名: _____	电话: _____
财务专业人士 姓名: _____	电话: _____

隐私提醒：切勿在本手册记录密码、个人识别码或完整账户号码。

本资料只作教育和规划用途，不能代替法律、财务或医疗建议。联系资料于 2026 年 9 月核实。

wiwellness.com/money-family-peace-of-mind

