

一场对话。一份文件。一个下一步。

选择三项清楚而具体、能在本周开始的小行动。

1. 一场对话

我需要和谁谈？我会先问什么？

2. 一份文件

哪份文件需要建立、检视或找到？

3. 一个下一步

未来七天我会做什么？

我的开始日期

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

