

安心规划未来：华人社区免费讲座

Planning for Peace of Mind | 为自己和家人提前准备，多一份安心

我们诚邀华人社区的朋友参加这场免费讲座，一起用轻松、温和、实用的方式了解如何为未来做好准备。讲座将介绍预先照护计划、法律授权、身后事务安排，以及如何与家人开启这些重要却不容易谈起的话题。

讲座信息

- **日期：**2026 年 9 月 11 日，星期五 下午 2：30-3：30
- **地点：**East Coast Road Library
- **主讲人：**王壬 新西兰注册社工，Harbour Hospice 安宁疗护亚裔联络员
- **适合对象：**华人长者、照顾者、家属，以及希望提前了解未来照护和安排的朋友

讲座内容包括

- 了解什么是提前医疗指示，以及如何表达自己未来的医疗和照护意愿
- 认识持久授权书（Enduring Power of Attorney）的作用，以及为什么提前指定监护人的重要性
- 了解遗嘱、葬礼安排、器官或遗体捐赠等常见事项和相关资源
- 获取新西兰政府、社区服务和安宁疗护/临终关怀机构提供的实用资讯
- 学习如何用尊重、自然、不增加压力的方式，与家人谈论未来安排

为什么值得参加？

提前规划并不是悲观，而是给自己和家人一份安心。把自己的想法和意愿说清楚、写下来，可以在关键时刻减少家人的压力和困惑，也让未来的照护安排更符合你的价值观、文化背景和个人选择。

欢迎与家人一同参加

无论你已经开始思考这些安排，还是暂时不知道从哪里开始，这场讲座都会提供清晰、实用、尊重文化差异的信息，帮助你和家人安心迈出第一步。