

# 您應該可以自己做主的一些選擇



保管和花費自己的金錢



想見家人和朋友時和他們見面



單獨出行赴約



方便容易地獲得乾淨的衣服、食物和藥物

如果您為自己的健康和福利感到擔憂，或為家中、院舍及社區中的任何長者或殘疾成年人的健康和福利感到擔憂，請聯絡 **NSW Ageing and Disability Abuse Helpline**。

- 您可以和受過培訓的專業人士談論您的憂慮，他們會不加批判聽您傾訴。
- 瞭解有些甚麼服務可以提供幫助或獲得作出匿名舉報的支持。

每個人都有權  
享受生活  
不受虐待

NSW Ageing and Disability Abuse Helpline



**1800 628 221**

(週一至週五，上午 9 點至下午 5 點)

[adc.nsw.gov.au](http://adc.nsw.gov.au)

遇到緊急情況時致電 000 或 13 11 14 聯絡 Lifeline 尋求危機支援  
全國轉接服務 1800 555 660 | 文字電話 133 677 | 傳譯服務 131 450

**Ageing and Disability Commission**