



ཕུ་གུར་གཅེས་སྐྱོང་།
ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཨ་འི་ནང་
ཕུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་བྱ་ཚུལ་སྡེ་སྟོན།

ཕུ་གུར་གཅེས་སྐྱོང་ དེབ་ཆུང་འདི་ནི། ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཨའི་
ནང་གཞིས་ཆགས་མཁན་གྱི་ཕ་མ་རྒྱལ་ལ་སོ་སོའི་ནང་
མི་སྲ་བརྟན་དང་བདེ་སྐྱིད་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོན་པའི་དང་
སྐྱོང་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་རེད།

ཕུ་གུར་པ་མས་བཟླ་ཏོག་བྱེད་རྒྱ་ནི་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་
འོང་མིད། ལུལ་གཞན་ནས་ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཨའི་སློབས་པའི་
ཕ་མ་རྒྱལ་ལ་ནི་དེའི་སློང་ལུལ་ལུང་གསར་བ་ཞིག་
དང་རིག་གཞུང་གི་ཁོར་ལུག་གསར་བ་ཞིག་ནང་ཕུ་གུ་
གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པར་གཞན་ཤུགས་འཕར་མ་ཞིག་ཡོད།

ཕུ་གུ་རྒྱལ་ནི་སློབ་གྲྭ་དང་ལས་རིམ་གཞན་རྒྱལ་གྱི་སྐོ་
ནས་ས་གནས་གསར་པར་གྲོམས་འདྲིས་ལས་སླ་བ་དང་
ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཨའི་གོམས་གཤིས། སྐད་དང་རིག་གཞུང་
རྒྱལ་རང་གི་ཕ་མ་ལས་མཁུགས་པ་ཤིས་པ་འོང།

དེབ་ཆུང་འདིས་ཕ་མ་རྒྱལ་གྱིས་ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཨའི་ནང་
དུ་རང་གི་ནང་མིར་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱ་དང་རོགས་སྐྱོར་
དགོས་པའི་སྐབས་རོགས་སྐྱོར་ཆེད་པར་ཕན་གྱི་རེད།

ཕུ་གུར་གཅེས་སྐྱོང་ ཞེས་པའི་དེབ་འདིས་གཤམ་གསལ་
གནད་དོན་རྒྱལ་གྱི་ཐད་གནས་ཚུལ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

- ཕུ་གུ་འཆར་ལོངས་ཅི་ལྟར་བྱེད་པ།
- ཕུ་གུ་དང་བརྟན་འབྲེལ་བྱེད་པ།
- ཕུ་གུ་གཞོན་ནུ་ལོགས་བྱང་གསར་བ་(རིག་གཞུང་
གསར་བ་)ཞིག་ནང་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ།
- ཕུ་གུ་རྒྱལ་གྱི་བདེ་སྐྱོང་ཆེད་དུ་ཕུ་གུ་རྒྱལ་
རང་ཁྱིམ་དུ་འཛོལ་པ།
- ཕུ་གུར་སྤྲིག་ཁྲིམས་བརྟན་པ།
- ཕུ་གུ་ཉེན་ཁ་མེད་པར་འཛོལ་པ།
- ལམ་སྟོན་བསྐྱབ་བྱ་དང་རོགས་པར་དང་རོགས་སྐྱོར་
གང་ནས་ཆེད་པ།

དེབ་ཆུང་འདི་ནི་ཕ་མ་རྒྱལ་གྱི་ཆེད་དང་ལས་བྱེད་པ་
ཕ་མ་རྒྱལ་དང་གནད་དོན་འདི་རྒྱལ་གྱི་ཐད་གཅིག་
དང་དམིགས་བརྒྱུ་ཡང་ན་མང་པོ་དང་མཉམ་དུ་བཟོ་
མོལ་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་ལ་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་
ཆེད་དུ་བསྐྱར་བ་རེད།

དེབ་ཆུང་འདི་ནི་སྐད་ཡིག་དབྱིན་ཇི་དང་། ཨ་ར་སྤྱིག
|སྤྱི་ལ། ༢་ལོ། རྟེན་ཀ། ༡༡་རེན། ཕར་སི། ༡༩ལ། བོད་ཡིག
|སྤྱི་ལ། བཅས་ཐོག་དུ་ཆོགས་འདིའི་ནང་ཡོད།
ssi.org.au/resources/publications

Victoria Smith དང་ Elizabeth Schaffer
རྒྱལ་གཞིས་གྱིས་དེབ་འདི་བསྐྱར་པའི་ལས་ལ་མཐུན་
འབྱུར་བྱས་པར་དམིགས་བསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཕུ་གུར་གཅེས་སྐྱོང་ Caring for Children འདི་
ནི། བྱི་མ་ཚང་དང་ཆོགས་ལྗེའི་ཞབས་ཞུའི་ལྟན་ཁང་
Department of Family & Community
Services (FACS) གིས་ Keep Them Safe
དེ་རྒྱལ་བདེ་འཇགས་སུ་འཛོག་ཅེས་པའི་ལས་གཞིའི་
འོག་དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་སྐྱོར་བྱས་པ་རེད།

Funded by the



ང་ཚོའི་སྤྱ་གུ་རྣམས་འཆར་ལོངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ།

ང་ཚོའི་སྤྱ་གུ་རྣམས་སྤྱི་པ་ནས་བཟུང་སྤྱི་ཁོ་ཚོ་འཆར་ལོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡོད། སྤྱ་གུ་རེ་རེ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པ་སྤྱི་སྤྱ་གུ་འགའ་ཤས་མཁྱོགས་པོ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་འགའ་ཤས་དལ་ལྷན་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཡོད། སྤྱ་གུ་རྣམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ནས་དང་བདེ་པོའི་དང་འཆར་ལོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་འཆར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་དུ་སྤྱ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་ཏུ་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ལ་མས་ཤེས་འདྲོད་ཡོད། གཤམ་གྱི་འདི་ནི་སྤྱ་གུ་རྣམས་ནམ་རྒྱུན་འཆར་ལོངས་དང་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྤངས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཞིག་རེད།

སྤྱི་ནས་སྤྱ་བ་དྲུག་བར། (0-སྤྱ་བ་༩)

སྤྱི་ནས་སྤྱ་བ་མའི་སྤྱ་བ་དྲུག་རིང་གིས་པ་རྣམས་ལ་མའི་ལུས་དང་ཉེ་བོ་སྤྱིར་འདྲོད་པ་དང་འཁྱུད་འདྲོད་ཡོད། གིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དུ་བའི་སྤྱི་ནས་བརྟུང་བྱེད་པ་ཡིན། གིས་པ་རྣམས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་དུ་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལ་མར་བརྟུང་བྱེད་པའི་དོན་དུ་རྒྱ་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ང་སྤྱི་གས་ཀྱི་འདུག་ཁང་ཆད་སོང་། ང་ཞིང་གི་འདུག་ཁང་སྤྱི་ན་པ་ཆགས་སོང་ཞེས་དུ་བའི་སྤྱི་ནས་བརྟུང་བྱེད་པ་ཡིན། གིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བལྟ་བ་དང་ཉན་པ་དང་རེག་པའི་སྤྱི་ནས་སྤྱིར་གི་ཡོད། ཁོ་ཚོར་དངོས་པོ་གསར་པ་སྤྱི་དེ་རེག་འདུག་པ་དང་བལྟ་འདུག་ན་ལེགས། གིས་པ་རྣམས་ལ་སྤྱི་ཆ་མོད་པ་དང་གཞན་གཞིར་བ་དང་དེབ་སྤྱི་ག་ན་ཁོ་ཚོ་དགའ་པོ་བཟོ་བ་དང་ཁོ་ཚོ་སྤྱི་ཆ་མོད་ཆུ་སྤྱིར་བར་ཕན། ལ་མའི་སྤྱི་སྤྱི་ལ་ཉན་པས་གིས་པ་ཚོར་ཞི་འཇམ་གྱི་ཚོར་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

སྤྱ་བ་ ༩ ནས་སྤྱ་བ་ ༡༢ བར།

སྤྱི་ནས་སྤྱ་བ་ ༩ ནས་སྤྱ་བ་ ༡༢ བར་གིས་པ་རྣམས་ལ་ལ་མ་དང་ནང་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཆ་མོད་པ་དང་གཞན་གཞིར་བ་དང་དེབ་སྤྱི་ག་པ་དང་མཉམ་དུ་ཆེད་མོ་ཆེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཆ་མོད་པ་མང་པོ་རྒྱག་པ་དང་། ཁོ་ཚོར་དོ་སྤྱི་ཐོབ་ན་ཆུར་གཞིར་འཇུག་བྱེད་པ་དང་དགོད་པ་དང་གིས་པའི་སྤྱི་ཆ་མོད་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁོ་ཚོས་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཐོབ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་གསར་པ་དང་དོ་གཞིར་གསར་པ་རྣམས་ལ་དོ་ཆ་བ་སྤྱི་འཇམ་ཐོན་བྱེད་པ་ཡོད་མིན། གིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་དང་ཡར་བཙོག་སྤྱི་བ་དང་བབ་རིལ་བྱེད་པ་དང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གོག་པོ་རྒྱག་འགོ་འཇུགས་པ་དང་ཡར་ལང་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་རེད།



སྤྱ་བ་ ༡༢ ནས་སྤྱ་བ་ ༡༥ བར།

སྤྱི་ནས་སྤྱ་བ་ ༡༢ མོར་བའི་སྤྱི་གས་སྤྱ་གུ་ལ་ལ་ཆེ་བས་ཆོག་འགའ་ཤས་ལལ་ལུབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ལོ་ ༡ ཡོན་ཆེ་བརྟུང་པ་ལས་སྤྱི་བ་དང་བྱེད་བྱེད་ཅན་བཟོ་བྱེད། སྤྱ་གུ་རྣམས་སྤྱི་གས་འདིར་ཆེད་མོ་ཆེ་བ་དང་གཞན་གཞིར་བ་དུ་བལྟ་སྤྱི་བ་དང་གོ་མ་པ་རྒྱག་རྒྱ་སྤྱིར་བའར་བྱེད། ཁོ་ཚོ་ཁྱིམ་ཆང་གི་མི་རྣམས་དང་ཉེ་འགམ་དུ་སྤྱི་དགོས་པ་དང་ལག་འཁྱུད་བྱེད་ཁོག་སྤྱིར་རེས་(འཐམ་པ་) (hugs) སར་བྱེད་པ་དང་ཆུར་སྤྱིར་འདྲོད་པ་བྱེད། ལ་མས་བརྟུང་བྱེད་པ་སྤྱིར་ཁོ་ཚོས་བྱེད་རྒྱ་ཤེས་པའི་འགོ་རྒྱགས་ཀྱི་ཡོད།

ལྟ་ ༡ ལྟ་མཁོ་ ༡ བར་ཡིན་པའི་ཕྱ་གྲ་ནམས་ཀྱིས་
གནས་ཚུལ་མང་པོ་སྤོང་གི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་རང་གི་ས་མ་
དང་ཉེ་འབྲམ་སྤོང་འདོད་ཡོད་ཀྱང་གལས་གཡོན་ཁོར་
ཡུག་ནམས་ལ་ལལ་འཛེལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་རོགས་
པ་མེད་པའི་དང་ནས་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་འདོད་བྱེད་པ་
དང་ 'མི་དགོས།' (ནྟོ་no) ཞེས་པ་ཡང་ཡང་ལབ་གྱི་
ཡོད། གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོས་གང་འདོད་པ་དེ་མ་བྱུང་ན་རྒྱུད་
བཅོར་རྒྱུག་པ་དང་རྒྱུད་རྒྱུག་པ་དང་རྒྱུད་པ་རེབ་པ་བྱེད་
ཐིག་འདི་ནི་ས་མཐར་ཉ་ཅང་དལ་པ་བྱུང་ཐིག་ཀྱང་འདི་
ནི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་ཕྱ་གྲ་རང་གི་ས་མས་བྱམས་
བཅེ་སྟོན་དགོས་པ་དང་ཁོ་ཚོ་བདེ་འཇགས་སུ་འཛོལ་
དགོས།

ལོ་ ༣ ཉམ་ལོ་ ༥ བར།

ལོ་ ༡ �ནས་ལོ་ ༥ བར་གྱི་ཡུ་གུ་ཆམས་སྐང་ཆ་ཤོད་རྒྱུར་
 དགའ་པོ་ཡོད་པ་དང་རི་བ་མང་པོ་རི་བ་དང་གཉི་ཕུས་
 ནས་ཡིན་ནས་ཞིས་མང་པོ་ལལ་གྱི་རེད། ཁོ་ཚོས་ཆང་
 མའི་མཉམ་དུ་སྐང་ཆ་མང་པོ་ཤོད་པ་སྟེ། རང་མི་དང་
 གྲོགས་དང་ཆེད་ཆས་དང་རང་ཉིད་ལ་སྐང་ཆ་ཤོད་གྱི་
 རེད། ཁོ་ཚོ་ཅ་ཅར་སྟེར་རྗེ་པོ་ཡོད་ཅིང་གཤམ་དང་མཉམ་
 རྒྱུད་ཕྱེད་ལྟ་སྟོང་བའི་འགོ་ཚུམ་པ་དང་གྲོགས་པ་ཐོབ་
 ཡིན། ད་ནི་ཁོ་ཚོས་འགྲིགས་པ་དང་ནོར་བ་རྟོགས་བྱུང་
 པའི་འགོ་རྒྱུགས།



ལེ་ ༥ རྣམ་ལེ་ ༧ བར།

ཐུག་ལོ་ ༥ ཅན་ལོ་ ༩ བར་ཡིན་པ་རྒྱམས་བསམ་ཞོ་
 དང་ཅན་པས་གང་བསྟན་ཡོད། ཁོ་ཚོས་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་
 དང་རྒྱ་དང་བཟོ་རྒྱ་དང་བཟོ་རྒྱིག་ཕྱིན་པར་དགའ་མོས་
 ཕྱིན། རྩོམ་གྲུ་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ནི་འགྲུར་བ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་ཡིན་པ་གང་དགའ་བ་རྒྱུ་གཞི་ཡིན་ཡང་ངལ་བ་
 དང་ཞེད་སྡང་ཡང་ཡོང་བས་ཁོ་ཚོར་རང་གི་ནང་ཁྱིམ་
 (ནང་མི་རྒྱམས་)ཅན་གཅེས་སྤྱོད་མང་པོ་དགོས་པ་
 ཡིན། ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོར་མི་རྒྱམས་ཀྱིས་དགའ་མོས་ཕྱིན་
 འདོད་པ་དང་མི་དར་མ་སྤར་ཆའཇོག་ཕྱིན་འདོད་ཕྱིན་
 པ་དང་གལ་ཏེ་ཐུག་གཞན་རྒྱམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་བསམ་
 པ་བཟང་པོ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ལས་སྒྲུ་པོ་ཁྲོ་བཅུ་ཡོང་
 བ་ཡིན། ཁོ་ཚོར་གང་མང་གསལ་པ་དེ་ཕྱིན་རྒྱུར་དལ་པོ་
 ཡོང་སྲིད་པས་པ་མ་རྒྱམས་ཀྱིས་ཏུང་བ་བཟོད་སྒྲོམ་ཕྱིན་
 དགོས།

ཡུ་གུ་རེ་རེ་ནས་མི་འདྲ་བཡིན་པ་སྟེ།
 ཡུ་གུ་འགའ་ཤས་མཐོ་གསལ་ལོ་འཆར་
 ལོངས་བྱུང་བ་དང་འགའ་ཤས་དལ་བྱས་
 འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཡིད།

ལོ་ ༡ ནས་ལོ་ ༡༠ བར།

ལོ་ ༡ ནས་ལོ་ ༡༠ བར་གྱི་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཉམས་མཁྱེགས་པོ་
འཆར་ལོངས་འགྲོ་བ་ཡིན་པ་དང་དངོས་པོ་གསར་པ་
སྤྱོད་བ་དང་གྲོགས་གསར་པ་བཟོ་བ་ཡིན། ཁོ་ཚོས་མི་
རྒྱུ་མཉམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་དགའ་མོས་བྱེད་འདོད་པ་དང་ཁོ་
ཚོས་ལས་དོན་སྒྲིགས་ལ་ཡག་པོ་བྱུང་འདོད་ཡིད། འདི་
སྐབས་སུ་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཉམས་ལ་རྒྱུ་མཉམས་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་ལམ་
སྟོན་བྱེད་པས་ཁོ་ཚོ་གདེངས་སྤྱོད་པས་ལྷན་པ་དང་སྟོབ་
ལྷན་ལེགས་པར་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུར་ཕན་གྱི་རེད།

ལོ་ ༡༠ ནས་ལོ་ ༡༢ བར།

སྐབས་འདིར་ལུས་ཀྱི་འཁྱར་བ་རྒྱུ་མཉམས་འགོ་ཚུགས་པས་ཕུ་གུ་
རྒྱུ་མཉམས་མ་བདེ་བ་དང་དོ་ཆ་བའི་ཆོར་བ་བཟོ་སྤྱོད། ཕུ་གུ་མང་
པོས་པ་མའི་ཡིད་ཆེས་རྒྱུ་མཉམས་དང་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་མཉམས་ལ་དྲི་བ་
གཏོང་བ་དང་ཆོད་པ་བྱེད་པའི་འགོ་ཚུགས། ཁོ་ཚོའི་སེམས་
ཆོར་རྒྱུ་མཉམས་མཁྱེགས་པོ་འཁྱར་བ་འགྲོ་བ་དང་བྱིས་ཆང་ལ་
དོ་སྣང་ཉུང་བ་བྱེད་སྤྱོད། ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཉམས་ལ་ཅི་མཐོང་བྱེད་ཐུང་
བསམ་པའི་ཆོར་བ་དེ་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཉམས་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་པས་པ་
མ་རྒྱུ་མཉམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་མཉན་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་བཏང་དགོས། ཕུ་
གུ་མང་པོས་མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཐད་བསམ་སྟོན་གང་ཡོད་
དམ་ཞེས་སེམས་ཁུལ་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་པས་ཁོ་ཚོ་
ཆོར་བ་ལེགས་པོ་ཡོང་བ་དང་སོ་སོར་གདེངས་སྤྱོད་པས་ཡོང་
བར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ལོ་ ༡༣ ནས་ལོ་ ༡༩ བར།

ལོ་དུས་འདི་ནི་གཞོན་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་མཉམས་ཞེས་བརྗོད་
པ་ཡིན་པ་གང་སྟེ་བོ་གཞོན་ལྷ་ཞིག་ཕུ་གུའི་གནས་བབ་
ནས་དར་མའི་གནས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན། འདི་ནི་
ལེགས་ཤིང་དགའ་མོས་སྟེ་བའི་དུས་ཤིག་ཡིན་ཡང་
དཀའ་བའང་ཡིན། གཞོན་ལྷ་རྒྱུ་མཉམས་གྲོགས་རྒྱུ་མཉམས་དང་
མཉན་དུ་དུས་ཆོད་མང་བ་གཏོང་བ་དང་བྱིས་ཆང་
མཉན་དུ་དུས་ཆོད་ཉུང་བ་གཏོང་བ་ནི་རང་བཞིན་རེད།
ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོ་སུ་ཡིན་པའི་ཐད་སྤྱོད་བ་ཡིན་པ་དང་
གོས། སྤྱི་བཟོ་དབྱིབས། རོལ་མོ། གྲོགས་རྒྱུ་མཉམས་ཀྱི་ཐད་
ཁོ་ཚོའི་དབྱིངས་འཛུལ་འདོད་བྱེད་གྱི་རེད། གཞོན་ལྷ་
རྒྱུ་མཉམས་སེམས་ཆོར་ལུགས་ཆེན་ཆོར་བའང་རང་བཞིན་
ཡིན་པ་སྟེ། དགའ་བ། ཁོང་ཁོར་བ་དང་། སྐད་ཆ་ཤོད་
འདོད་མི་བྱེད་པ་(སྒྲིགས་ལྷ་བུའོ།) པ་མས་གཞོན་ལྷ་
རྒྱུ་མཉམས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཅུང་བ་དང་སྤྱོད་ལམ་གང་ཅུང་
བ་དང་མི་ཅུང་བ་ཡིན་པ་ལལ་(ཐུབ།) འོན་ཀྱང་གཞོན་
ལྷ་རྒྱུ་མཉམས་ལ་རང་དབང་དང་སྤྱོད་མོས་(རང་རྒྱུའི་གོ་
སྐབས་) འགའ་མུན་ན་ཕན་གྱི་རེད།



ཐུ་གུ་རྣམས་དང་བཅུ་ལྔ་ལ།

པ་མ་རྒྱལ་དང་ཚོགས་ཕྲེ་གང་ན་ཡིན་ཡང་པ་མ་རྒྱལ་དང་ཚོགས་ཕྲེ་རྒྱལ་གྱི་ལས་ཀ་ནི་བླ་གྲུར་གཙུག་རྒྱུད་བྱེད་སྤྱི་ཡིན། ཁོ་ཚོ་ཉེན་མེད་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་སྦྱིད་དང་འཛོད་བསྟེན་དང་ཤུགས་ཆེན་དང་འཛོག་སྤྱི་ཡིན། དུལ་དང་ཚོགས་ཕྲེ་འདྲ་མེད་གྱི་པ་མ་རྒྱལ་གྱིས་བླ་གྲུར་བཅད་འབྲེལ་བྱེད་སྤྱི་ལས་མི་འདྲ་བ་མེད། བཅད་འབྲེལ་ལེགས་པ་ནི་པ་མ་དང་བླ་གྱི་རྒྱལ་གྱི་དབར་པན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་དང་གུས་ཞབས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕྱ་གྲུ་འཛར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་པ་མས་བདེ་འབྲེལ་རིམ་རྒྱུ་ཁྱེད་པའང་འབྱུར་བ་འབྲེལ་བ་ཡིན། པ་མས་རིམ་རྒྱུ་མངགས་པ་བཞིན་ཕྱ་གྲུས་མ་ཁྱེད་པ་དང་པ་མས་འདོད་མོས་མི་ཁྱེད་པའི་རྩྭ་ལམ་ཕྱ་གྲུས་ཁྱེད་པའི་དུས་སྐབས་དཀའ་ལས་འག་པོ་རྟག་ཏུ་འོང་གི་རེད། པ་མ་དང་ཕྱ་གྲུ་རྒྱུ་མས་བདེ་འབྲེལ་ལེགས་པོ་ཁྱེད་པའི་སྐབས་དཀའ་རྟེན་དེ་རྒྱམས་པལ་ཆེ་བ་རྩོན་འཁོག་ཁྱེད་ཐུབ།



བད་འབྲེལ་ནི་ཕྱོགས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ལམ་ཡིན།

བད་འབྲེལ་ལེགས་པ་ནི་སྐད་ཆ་གོང་པ་དང་ཉན་རྒྱ་ཡིན། རྒྱ་སྐད་གང་ལམ་པ་དེར་པ་མས་ཉན་པའི་སྐབས་པ་མས་སོ་སོའི་
 རྒྱ་སྐད་རྒྱ་མས་ཀྱི་སྐོར་མང་པོ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དང་རྒྱ་སྐད་ལ་གདེངས་ཐོབ་པས་དང་ཅི་མཐོང་བྱས་ཐུང་བསམ་པ་དང་ཉན་མེད་
 བདེ་འཇགས་ཚོར་བར་པམ་གྱི་རེད། རྒྱ་སྐད་རྒྱ་མས་ཀྱིས་པོ་བཟའི་འདྲ་བ་སོ་སོར་བརྟེན་འབྲེལ་གྱིད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་
 རྒྱ་སྐད་རྒྱ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་སྤང་ཡོངས་རྒྱུགས་དགོས་རེད། ཁོ་ཚོས་གང་གོང་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཚར་འཇུག་པ་དང་བར་དུ་འཇུག་པ་
 ཡང་ན་སྤྱོད་བརྟེན་གྱིད་པ་མི་བྱེད་པའི་འབད་བརྟེན་གྱིད་དགོས།



བསམ་ཤེས་བྱེད་པ།

མི་དང་མ་ཞིག་གིས་ལས་སྒྲུབ་སོས་ཤེས་པ་ཞིག་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཐུ་གྱིག་ལ་ལས་སྒྲུབ་སོ་ཤེས་པ་ནི་མ་རེད། ལྟམས་འགར་ཐུ་གྱི་
 རྒྱམས་ཆེད་མངགས་གྲིས་ཁ་ལ་མ་ཉན་པ་ཟུང་པ་སྒྲུབ་ཡང་དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ངེས་
 པ་མེད། ཐུ་གྱི་རྒྱམས་ལ་ངེ་བ་ངེས་ཏེ་ཁོ་རང་ཚོ་སོ་སོའི་ཚིག་གི་སྒྲོ་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་འཇུག་ན་གནད་དོན་རྒྱམས་གསལ་
 ཁ་ཆེ་ཕུ་བཟོ་བྱུང། ལྟམས་འགར་སྟོང་ལམ་ངན་པ་ནི་དེ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་འགྲེགས་པའི་རྟོགས་ཡིན་པས་ཐུ་གྱི་དེར་དོ་སྣང་
 དང་གཅིས་སྟོང་སྟོན་མ་དགོས་པ་རེད།



ཕུ་གུ་འི་མཉམ་དུ་དུས་ཚིག་གཏོང་བར་དགའ་མོས་བྱེད་པ།

ཕུ་གུ་ནམས་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཚིག་གཏོང་བ་དང་ཁོ་ཚོའི་མཉམ་དུ་ཁོ་ཚོས་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཞུ་ནམས་བྱེད་པ་
ཡིན་ན་ཡིད་ཆེས་དང་བརྩེ་འབྲེལ་ལེགས་པོ་བཟོ་གི་རེད། རོལ་མོ་དང་ཅེང་མོ་ལྟ་བུ་ཁོ་ཚོས་དགའ་ལྡན་བྱེད་པའི་སྐོར་ཕུ་གུར་
སྐད་ཆ་ཤོད་དགོས་པ་དང་ཁོ་ཚོས་གང་ཤོད་རྒྱ་ཡོད་པ་དེར་ཉན་དགོས། སོ་སོའི་ཕུ་གུ་ནམས་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་རིགས་ཅེ་བ་
དང་ཁོ་ཚོའི་མཉམ་དུ་དུས་ཚིག་མང་པོ་གཏོང་བ་དང་དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོ་བྱེད་དགོས།

ཁོ་ཚོའི་མཉམ་དུ་བྱེད་རང་སྤྱིད་པོ་ཡོད་སྐབས་ཕུ་གུ་ཚོར་ལབ་དགོས།

ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་པ་མ་སྤྱིད་པོ་ཡོད་པ་དང་པ་མས་ཁོ་ཚོའི་ཐད་སྤྲོ་བས་པ་བྱེད་པ་ཡིན་པ་ཤེས་འདོད་བྱེད། ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་
ཡག་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས་ཁོ་ཚོས་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། དེས་ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་པ་མའི་སྤྲོ་ལ་འབབ་འདོད་བྱེད་པའི་
སེམས་ཀྱགས་སྤེལ་བ་དང་ཁོ་ཚོའི་སྤྲོ་བས་པ་ཤོད་འཕེལ་གཏོང་གི་རེད། དགའ་སྤྱིད་ཀྱི་ཚོར་བ་བྱུང་བ་དེས་ཕུ་གུ་ནམས་སྤྱོད་
རྒྱ་དང་གོགས་ཡོང་བ་དང་སྤྱོད་ལམ་ཡག་པོ་བྱེད་པར་ཕན་གྱི་རེད།

གསལ་ལ་རྟག་ཏུ་དེས་ཅན་དང་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་འོས་པའི་ནང་ཁྲིམས་ཐོས་(བཟོ་དགོས།)

ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་རྟགས་ཐུབ་པ་དང་རྒྱུ་ལྟ་འཇུག་ཐུབ་པའི་ནང་ཁྲིམས་བཟོ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཁྲིམས་དེ་ཆ་མཉམ་
དང་པོ་དང་དོན་གོ་ཐུབ་པ་དང་ཕུ་གུའི་ལོ་བབ་དང་འཆམ་པ་དགོས། ཁྲིམས་ནམས་རྟག་ཏུ་འཇུར་བ་མ་འགོ་བ་བྱུང་ན་
ལེགས་ཀྱང་པ་མས་ཀུ་ཤང་མཉེན་ཆ་བྱེད་པ་ཡོད་ན་འང་ལེགས། དཔེར་ན། ཉལ་དུས་ཀྱི་ཁྲིམས་དེ་སློབ་གྲུའི་གུང་གསང་
ནམས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་འཇུར་བ་འགོ་བའང་སྤེད།

ཕུ་གུ་སྐད་ཆ་ཤོད་པར་རོགས་པར་བྱེད་པ།

བརྩེ་འབྲེལ་བྱེད་པར་ཞེད་སྐྱོང་བྱུང་བའི་ཕུ་གུ་ཞིག་གིས་(གཞན་ལ་)ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱ་དང་དྲང་པོ་བྱེད་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་
རེད། ཕུ་གུར་དགོང་འཕྱེད་པ་དང་པར་སྐད་རྒྱག་པ་དང་ཁོ་ཚོར་གཞོན་སྐྱེལ་བྱེད་རྒྱའི་ཕྱགས་ར་བསྐུལ་ན་བརྩེ་འབྲེལ་
བྱེད་རྒྱར་དགའ་ལས་ཞེད་གསལ་ཁག་ཏུ་གཏོང་གི་རེད། གལ་སྲིད་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཁོར་ཁོ་ཚོས་སྤྱོད་རན་བྱས་སོང་ཞེས་བསམས་
ན་འང་ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་སྐོར་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་འཇུག་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་(ག་རེ་འབྲེལ་
བཤད་རྒྱག་པ་དེར་)ཉན་ན་ཁོ་ཚོས་གང་བྱས་པ་དང་ག་རེ་བྱས་ནས་བྱས་པ་ཤེས་རྟགས་འོང་བར་ཕན་སྤེད་གྱི་རེད།



ཁོང་ཁྱོད་མ་བྱོས།

ཕུ་གུས་ཚུར་གང་ལབ་པ་དེ་ནམས་ཀྱི་ཐད་སྤྲོ་བ་ཅན་དུ་བརྟུ་བ་དང་ཁོང་ཁྱོད་པ་དང་སྤྲོ་པམ་པ་མ་བྱེད་པའི་འབད་བཅོར་བྱོས།
ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཁྱོད་འང་ནས་ལན་བརྒྱབས་པ་དེས་ཕུ་གུ་ནམས་ཀྱིས་(སྤྱོད་གསང་མེད་པར་)གུ་ཡངས་པོས་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱ་
མཆམས་འཛོག་བྱེད་པའི་ཁྱེད་བྱེད་སྤེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཁོང་ཁྱོད་ཡངས་པ་དང་སྤྲོ་པམ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སྐབས་དེར་ཕུ་གུ་
ནམས་ལ་སྐད་ཆ་མ་ཤོད། ཞི་འཇམ་ཆགས་བརྟུག་སྤེ་རྒྱུ་ཁོང་ཚོར་སྐད་ཆ་ཤོད།



གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་རིག་གཞུང་ གསར་བ་ཞིག་ནང་གསོ་སྦྱང་བྱེད་པ།

ལོ་ ༡༩ ལྷ་ལོ་ ༡༩ བར་གྱི་སྤྱི་བོན་གཞིན་རྒྱལ་ས་ལ་གཞིན་ཅུ་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། འདི་ནི་སྤྱི་བོན་གཞིན་རྒྱལ་ས་དང་ཁོ་ཚོའི་
བྱིས་ཚང་རྒྱལ་ས་འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ཤིག་རེད།

འགྲུར་བ་ནི་རང་བཞིན་དང་དགོས་ངེས་རེད།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ནི་ཕྱ་གཉི་ནས་དར་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་ཡིན་པ་དང་ཁོ་ཚོས་གནས་དོན་མང་པོ་སྦྱང་བ་རེད། ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོའི་
ལུས་ནང་དང་ཚར་བར་འགྲུར་བ་རྒྱལ་ས་སྤྱོད་བཞིན་པ་དང་ཁོ་ཚོའི་བྱི་ཚྭས་ཀྱི་མི་ཚེ་རྒྱལ་ས་དང་སྦྱང་ལམ་རྒྱལ་ས་ལ་འང་
(འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་ཡིན།)

པ་མས་སོ་སའི་ཕྱ་གཉི་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ནང་རྒྱལ་ཁྱར་ཉར་གྱི་འགྲུར་བ་རྒྱལ་ས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མིད། དེ་རྒྱལ་ས་ནི།

- ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་བྱིས་ཚང་ལས་ཐ་དད་ཡིན་པར་བརྟེན་བའི་འགོ་ཚུགས་པ་དང་སྐར་གནས་མང་བ་མངོན་འདོད་བྱེད།
- ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཐད་རང་ངོས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་མང་བ་མངོན་འདོད་བྱེད།
- པ་མའི་(ལྷ་བ་དང་བསམ་ཚུལ་)ལས་མི་འདྲ་བའི་ལྷ་བ་དང་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གྲུབ་པ།
- རང་གི་གོ་གསེལ་རྒྱལ་ས་དང་དུས་ཚོད་མང་བ་བསྐྱུལ་འདོད་བྱེད་པ་དང་ཁོ་ཚོ་དང་ལོ་མཉམ་གྱི་སྤྱི་བོན་རྒྱལ་ས་ལ་དོ་སྣང་མང་བ་བྱེད།

སོ་སའི་ཕྱ་གཉི་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་སྦྱང་པ་དཔེ་བ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པ་མས་སེམས་ཁུལ་བྱེད་མིད། འདིས་རྗེས་གཞིན་(འགལ་
འདུར་)སྤྱི་ཁྱེད་མིད་ཀྱི་དུས་ལ་ཉེ་པ་མ་རྒྱལ་ས་བཟོད་སྤྱོད་པ་ཕྱ་གཉི་རྒྱལ་ས་དར་མར་འཆར་ལོངས་འགྲོ་བཞིན་གཅེས་སྦྱང་བྱེད་
རྒྱུ་གྱི་ཐབས་ལམ་གསར་བ་འདྲ་རྟེན་མིད།

སོ་སའི་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ཞེས་པར་བྱོས།

པ་མས་རང་གི་ཕྱ་གཉི་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་གནས་རྒྱལ་ས་ལྷན་པ་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོ་
ཉེན་མེད་བདེ་བར་ཡོད་ངེས་པ་བྱེད་དགོས། གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་དང་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་དང་ཁོ་ཚོས་དགའ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཞུ་
རྒྱལ་ས་(ཆེད་མོ་སོགས་)བྱེད་པ་དང་ཁོ་ཚོ་གང་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་པ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པར་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་ཡིན་ན་ཡིད་ཆེས་སྒྲོས་
འགལ་བསྐྱེད་པར་ཕན་བྱེད་ཀྱི་རེད།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་པ།

པ་མས་སོ་སའི་ཕྱ་གཉི་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་དང་བདེ་འབྲེལ་ཡག་པོ་ཡོད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་
སྤངས་དེ་ཕྱ་གཉི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་དང་གཅིག་པ་མེན། གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་དར་ལ་བབས་ཡིན་སྐྱེས་པ་ལྟར་ཚོར་བའི་འགོ་
ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོ་ཚོར་བརྩི་འཇོག་བྱེད་དགོས་པས། ཁོ་ཚོར་ཉར་བ་དང་(སྦྱང་གསང་མེད་པ་)གྲུ་ཡངས་པོས་བགྲོ་མོལ་བྱེད་
རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས་ནི་ཕྱ་གཉི་ནས་དར་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་
ཡིན་པ་དང་ཁོ་ཚོས་གནས་དོན་མང་པོ་སྦྱང་བ་རེད།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ལ་སྤྱད་ལམ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་ པ་ཤོད་པ་ལས་སྟོན་པ་ལེགས་པ་ཡོད།

སེམས་ཤུགས་སྤོར་བ་དང་བརྩི་འཛིག་བྱས།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ལ་ནི་ལས་དོན་ལེགས་པོ་བྱེད་པར་སེམས་ཤུགས་སྤོར་བ་དང་ཁོ་ཚོས་ཡག་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུད་བྱེད་པར་འདོད་མོས་ཡོད། གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་གྱིས་ཡག་པོ་བྱེད་པ་རྒྱལ་པོ་མས་དོ་སྣང་བྱུང་བ་དགོས། ཁོ་ཚོའི་སྤོར་གནས་ལ་བརྩི་འཛིག་བྱེད་པ་དེས་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ལ་ཡིད་ཆེས་སྤོར་འགལ་དང་སྤོར་བ་བསྐྱེད་གྱི་རེད།

ཆ་མཉམ་དང་པོ་དང་གྲུ་ཤང་མཉེན་ཆ།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ལ་ཁོ་ཚོས་བྱེད་འདོད་མེད་པ་ཞིག་བཙན་དབང་གིས་བྱེད་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ལ་གདམ་ང་བྱེད་རྒྱུ་དང་བསམ་ཚུལ་བརྒྱུད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མ་སྤྱད་པར། 'མི་ཡོང་།' ཡང་ན། 'ཁྱེད་རང་གིས་འདི་ལྟས་ཤིག་' ཅས་ལབ་པ་ཡིན་ན་ཚོད་གཞི་འགལ་འདུར་སྤྱེ་བྱིད་གྱི་རེད། ས་མས་ཁྲིམས་འགའ་ཤས་བཟོ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ཀྱང་ས་མས་གཞིན་ཅུ་དེ་རྒྱལ་ལ་གདམ་ང་འགའ་སྤྱད་པའང་དགོས།

དཔེར་ན། གལ་ཏེ་(རང་གི་སྤུ་གྲུ་)གཞིན་ཅུ་ཞིག་སྤྱོད་ན་གཞན་གཞན་རྒྱལ་དང་མཉམ་དུ་འདུ་འཛིན་ཤིག་ལ་ཐོག་མར་འགྲོ་བའི་སྐབས་ས་མར་སེམས་ཁྲུལ་ཡོད་ན་འདུ་འཛིན་དེར་འགྲོ་བར་དགོངས་པ་སྤྱད་པ་དེའང་གལ་ཏེ་མོས་མཐུན་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་ཐོག་ས་མས་པར་བསྐྱལ་བ་དང་ལེན་དུ་ཡོང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་མོས་མཐུན་ཡོད་ན་འོ།

‘མིན’དང་‘དགོངས་དག’ལབ་པ།

ས་མས་‘མིན’ཞེས་ལབ་དགོས་པའི་སྐབས་ཞི་འཇམ་དང་གུས་ཞབས་ལྡན་པའི་སློ་ནས་ལབ་དགོས། ས་མས་གང་ཐག་བཅད་པ་དེའི་རྒྱ་མཚན་རྒྱལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱུ་ན་ཕན་གྱི་རེད། གལ་ཏེ་ས་མས་ནོར་འཁྲུལ་བྱུང་ཡོད་ན་‘དགོངས་དག’ཅས་ལབ་ན་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་དང་བརྒྱུད་འབྲེལ་ཡག་པོ་བསྐྱེད་པར་ཕན་གྱི་རེད།

མིག་དཔེའི་སློ་ནས་སློབ།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ལ་སྤྱད་ལམ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་ཤོད་པ་ལས་སྟོན་པ་ལེགས་པ་ཡོད། ཁོ་ཚོས་སོ་སའི་ས་མར་དོ་སྣང་མེད་པའི་ངང་ནས་བྱ་སྤྱད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་མངོན་ན་འང་ཁོ་ཚོས་དོ་སྣང་མང་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་བསམ་པ་བཟང་པོ་དང་བག་ཡོད་པ་འོང་འདོད་ན། ཁོ་ཚོ་དང་སྤྱོད་པོ་གཞན་རྒྱལ་ལ་བསམ་པ་བཟང་པོ་དང་བག་ཡོད་པའི་སློ་ནས་སྤྱོད།

ས་མ་ལའང་རོགས་སྤོར་དགོས།

གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་གྱི་ས་མ་རྒྱལ་ལ་ནི་ངལ་བ་ཅན་དང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་བྱུང་བྱིད། ཚོགས་སྡེའི་དང་ཆོས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་རྒྱལ་ལ་དང་། ཡང་ན། ཉམས་སྤོང་གཅིག་པ་བྱུང་བའི་ས་མ་གཞན་རྒྱལ་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་ཡིན་ན་ཕན་གྱི་རེད། ཁྱིམ་ཚང་རྒྱ་ཆེ་བ་(གཉེན་ཉེ་འབྲེལ་)ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་རོགས་སྤོར་འཛུལ་བ་ཡིན་ན་འང་ཕན་གྱི་རེད། ཡང་ན་བསྐྱེད་བྱུང་དང་རོགས་སྤོར་ཆེད་དུ་ས་མའི་ཁ་པར་བརྒྱུད་ལམ་(Parent Line)འདིར་ཁ་པར་གཏོང་དགོས། ས་མའི་ཁ་པར་བརྒྱུད་ལམ། ༡༣༠༠༡༣༠༠༤༢(Parent Line 1300 1300 52)



སྤྱ་གུ་རྒྱམས་ནང་དུ་གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་པ།



མོ་སི་ཤོ་ལི་ཨར་གནས་སྤོས་བྱས་པའི་པ་མ་མང་པོས་
 ཤེས་འདོད་བྱེད་པ་ནི། སྤྱ་གུ་ལོ་ག་ཚོད་ནས་ཉེན་མེད་
 དང་གྲིམས་མཐུན་གྱིས་ནང་དུ་(གཅིག་སྦྲུང་)འཛིག་
 ཚོག་གི་ཡོད་པ།

རཱི་སཱུཐི་སྤེལ་སི་(NSW) མངའ་སྡེའི་ནང་གི་གྲིམས།

རཱི་སཱུཐི་སྤེལ་སི་མངའ་སྡེའི་ནང་སྤྱ་གུ་ལོ་ག་དུས་
 གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་པའི་གྲིམས་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད།
 སྤྱ་གུ་རྒྱམས་དུས་རྟག་ཏུ་ལེགས་པར་བརྟ་རྟོག་བྱེད་
 དགོས་པ་དང་ཉེན་ཁ་ལས་སྤྱད་དགོས་པ་གྲིམས་གྱིས་
 བཟོད་པ་རེད། སྤྱ་གུ་རྒྱམས་བརྟ་རྟོག་ལེགས་པོ་བྱེད་གྱི་
 མེད་པ་དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཉེན་ཡོད་པ་སྐོར་སྤྱད་བས་
 ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོས་སྤྱ་གུ་རྒྱམས་(པ་མ་
 ལས་)ལེན་ཅུང་བ་དང་པ་མ་ཡང་ན་བརྟ་སྤྱད་བྱེད་པོར་
 གྲིམས་འགལ་བྱས་པའི་གྲིམས་ཉེས་འཛུགས་སྤུལ་པ་ཡིན།

ག་དུས་སྤྱ་གུ་རྒྱམས་ནང་དུ་གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་ ར་འཕྲིགས་པ་ཡིན་ནམ།

འདི་ནི་ལོ་དང་འཆར་ལོངས་སྤྱིན་བབ་དང་ཁོ་ཚོས་སོ་
 སོ་རང་ཉིད་ལ་བརྟ་སྤྱད་བྱེད་པའི་རུས་པ་དང་ཁྱེད་པ་
 མ་རྒྱམས་མེད་སྐབས་གཅིག་སྦྲུང་ཉེན་མེད་དུ་སྤྱོད་སྤུལ་
 པ་ལ་རག་ལས་པ་རེད། སྤྱ་གུ་རྒྱམས་གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་
 པ་དེས་ཇ་དག་སྐབས་བྱེད་སྤྱོད་རྒྱུས་བྱེད་སྤུལ་པ་དང་ག་
 རེ་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་པ་དང་གང་ནས་རོགས་པ་ཐོབ་
 དགོས་པ་ཤེས་སྤུལ་པའི་ཐུན་བབ་རན་པ་ཡིན་དགོས།

༩་དག་སྐབས་སྤྱ་གུ་རྒྱམས་གྱིས་
 ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་བྱེད་གྱིས་
 གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས།

བྱིས་པ་རྒྱམས་དང་སྤྱ་གུ་ལོ་ཆུང་རྒྱམས་ རྒྱུ་ཡང་གཅིག་སྦྲུང་མ་ཞོགས།

བྱིས་པ་རྒྱམས་དང་སྤྱ་གུ་ལོ་ཆུང་རྒྱམས་ནང་དང་སྤྱུམ་
 འཁོར་དང་སྤྱ་གུ་ཞུགས་འཁོར་དང་བཅས་གང་དུ་འད་
 རྒྱུ་ཡང་གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་སྤུལ་བྱེད་
 ཞིག་གི་རིང་ཡིན་ཡང་བྱིས་པ་རྒྱམས་དང་སྤྱ་གུ་ལོ་ཆུང་
 རྒྱམས་གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་པ་ནི་ཉེན་ཁ་ཅན་ཡིན་པ་སྟེ།
 གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོ་ཚོས་ཁོ་རང་ཚོར་བརྟ་རྟོག་བྱེད་
 སྤུལ་གྱི་མ་རེད། ཡང་ན། ཁོ་རང་ཚོ་རང་ཉིད་གྱིས་ཉེན་
 མེད་དུ་འཛིག་སྤུལ་གྱི་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ཉིད་ཡང་ན་
 ཁྱེད་གྱིས་ཡིད་ཆེས་སྤོས་འགལ་སྤུལ་པའི་སྤྱོད་ཞིག་ཁོ་
 ཚོའི་མཉམ་དུ་བསྤྱད་པ་དང་ཁོ་ཚོར་ཉེན་ཁ་མེད་པར་
 བདག་གཉེར་བྱེད་སྤུལ་དགོས་པ་གཏན་འཁེལ་དེས་པ་
 བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་དུས་ཡུན་རི་ཙམ་རིང་ལར་འགྲོ་བ་ཡིན་ རམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་གྱིས་སྤྱ་གུ་གཅིག་སྦྲུང་འཛིག་པའི་འཆར་
 གཞི་ཡོད་ན། ཁྱེད་གྱིས་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་པ་ནི། སྤྱ་
 གུའི་ལོ་བབ་དང་། འཆར་ལོངས་གྱི་སྤྱིན་བབ་དང་། ཉེན་
 བྱི་དུས་སྐབས་ནམ་གྱི་ཚེ་ཡིན་པ་དང་། ཁོ་ཚོ་གཅིག་སྦྲུང་
 དུས་ནམ་གྱི་བར་གནས་གྱི་ཡོད་པ་དང་དུས་ཚོད་དེའི་
 རིང་ཁོ་ཚོས་ཁོ་རང་ཚོ་རང་ཉིད་བརྟ་སྤྱོད་བྱེད་སྤུལ་
 (བཅའ་ཁྲིམས་སྟོན་ནས་བསམ་)དགོས། རང་ཉིད་དུས་རི་
 ཙམ་རིང་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རྟག་ཏུ་སྤྱ་གུར་ལབ་དགོས།

བཟུང་ཉོག་ཕྱིན་མཁན་མེད་སྐབས་ཀྱི་ཕུ་གུར་ གཞོན་མིང་པའི་ནང་དུ་ཉེན་ཁ་ལ་ནུམ་མཁས།

ནུ་གུ་ནུམ་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ནུམ་མི།
 ཆ་སྒོག་ནུམ་མཁས། ཐབ་ནུམ་མཁས། རྒྱབས་ཤུན་གྱི་ཐབ་
 རྒྱུ་མཁས་(microwaves)། འབྲུས་གཞིང་རྒྱུ་མཁས། རྒྱུ་
 རྒྱུར་རྒྱུ་མཁས། རྒྱུ་མཁས་རྒྱུ་མཁས་(swimming pools)།
 རྒྱུ་མཁས་ལྷན་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་པ་རྒྱུ་མཁས་དང་ཐོག་འབྲུམ་གྱི་སྒོ་ཕྱོད་
 ཡོད་པ་རྒྱུ་མཁས་རེད། རྒྱུ་མཁས་དུ་ཕྱིན་གྱིས་ཉེན་ཁ་
 ལྷན་པའི་གཞོན་མིང་པར་ཕན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་མེད་བཤེས་
 འཇགས་(Kidsafe)དུ་ཆོག་མཁས་འདིར་
www.kidsafensw.org གནས་ཚུལ་ཡོད།

ཕུ་གུ་ལོ་རྒྱུ་ལ་བ་རྒྱུ་མཁས་ཕུ་གུ་ལོ་མཁན་པའི་མཉམ་ ཏུ་འཛོག་པ།

ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་འཛོར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་གཞན་
 ལ་བཟུང་ཉོག་གང་འདྲ་ཕྱིན་དགོས་པ་སྤྱོད་གི་རེད། རིག་
 གཞུང་མང་པོའི་ནང་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་སོ་སོའི་གཞུང་པོ་
 དང་གཞུང་མོ་རྒྱུ་མཁས་ལ་བཟུང་ཉོག་ཕྱིན་པ་དུས་རྒྱུ་ཡོད།
 གལ་ཏེ་ཕྱིན་གྱིས་ཕུ་གུ་ལོ་རྒྱུ་ལ་བ་རྒྱུ་མཁས་ཕུ་གུ་ལོ་མཁན་པ་
 ཞིག་གི་བཟུང་ཉོག་འོག་འཛོག་གི་ཡིན་ན་ཕུ་གུ་ལོ་མཁན་པ་
 དེ་ཕུ་གུ་ལོ་རྒྱུ་ལ་བ་རྒྱུ་མཁས་ལ་བཟུང་ཉོག་ཕྱིན་སྐབས་པ་དང་
 ཉེན་ཁ་མེད་འཛོག་སྐབས་པའི་བསམ་ཤེས་སྒྲིལ་བའི་ཅན་
 ཡིན་པ་ཕྱིན་གྱིས་གཏན་འཁེལ་ངེས་པ་ཕྱིན་དགོས།

ཇོ་ཏུག་སྐབས་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་གར་ཕྱིན་ དགོས་པ་ཕྱིན་གྱིས་གཏན་འཁེལ་ཕྱིན་དགོས།

མེ་ཤོར་བ་དང་། རྒྱུ་མཁས་ནང་དུ་འཛོལ་བ་དང་།
 རྒྱུ་མཁས་དང་མཁས་པའི་ཇོ་ཏུག་(དེ་འདྲ་)ལྷན་བའི་ཆོ་
 ག་རེ་ཕྱིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཕྱིན་གྱིས་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་དང་
 མཉམ་ཏུ་སྐར་ཆ་ཤོད་དགོས། ཇོ་ཏུག་སྐབས་000མང་
 གི་ཐོག་གང་འདྲ་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་ལ་པར་གཏོང་བའི་ལ་པར་
 གཏོང་སྐབས་ཁོ་ཆོར་སྒྲིལ་དགོས། ཇོ་ཏུག་སྐབས་གང་
 འདྲ་འཕྱིན་དགོས་པ་དང་ཇོ་ཏུག་སྐབས་ཁང་པའི་ཕྱི་རྒྱ་
 གང་འདྲ་དོན་དགོས་པ་ཕྱིན་གྱི་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་ཤེས་
 པ་གཏན་འཁེལ་ངེས་པ་ཕྱིན་དགོས་པ་དང་། ཕུ་གུ་ནང་
 དུ་བཞག་སྐབས་ཁང་པའི་ཕྱི་ནས་སྒོ་རྒྱགས་བརྒྱབ་པ་ནས་
 ཡང་མ་ཕྱིས།

ཕྱིན་དང་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཕྱིན་དགོས་པ་ཕུ་གུ་ རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ཕྱིན་དགོས།

ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་ཕྱིན་ལ་འབྲེལ་བ་ཕྱིན་སྐབས་པ་དང་ཁོ་
 ཆོས་ལ་པར་གང་འདྲ་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་གཏོང་དགོས་པ་ཤེས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་ཕྱིན་གྱིས་གཏན་འཁེལ་ངེས་པ་ཕྱིན་དགོས། ཕུ་
 གུར་ལ་པར་གཏོང་བ་དང་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཅད་ཆོད་
 ཕྱིན་པའི་སྒོ་རྒྱུ་མཁས་ཆོད་མ་འགྲིགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་གཏན་
 འཁེལ་ངེས་པ་ཕྱིན་དགོས། རང་མི་གཞན་རྒྱུ་མཁས་དང་
 ཐོག་ཀྱིས་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོར་ཅད་ཆོད་ཕྱིན་རྒྱ་ཡང་ཕྱིན་
 ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་ཕྱིན་སྐབས།



ཨ་སི་ཁྲི་ལི་ཨའི་ནང་ཐུ་གུར་སློབ་གླིམ་ས་བརྟན་
སྟངས།

ཕྱ་གྲ་རྒྱལ་ཁྲིམ་གྱིས་ཤེན་ཁ་ལས་པ་དང་འཇགས་མེ་ལྷར་བྱ་དགོས་པ་དང་རང་ཤིང་གྱིས་རང་ལ་སྤངས་འཛིན་མེ་ལྷར་བྱ་དགོས་པ་དང་འགན་འཁུར་ལེན་པ་མེ་ལྷར་བྱ་དགོས་པའི་རྒྱུད་ལམ་ཡང་དག་པར་བྱེད་པར་རྒྱུད་པའི་ཆེད་དུ་གང་དུ་འང་ལ་མ་རྒྱལ་ཁྲིམ་གྱིས་སྤྱིག་ཁྲིམ་མ་བཅུན་པ་ཤེད་རྒྱུད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པོད། ལ་མ་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཕྱ་གྲ་རྒྱལ་ཁྲིམ་མེ་ལྷར་སྤྱིག་ཁྲིམ་མ་བཅུན་པའི་ཚུལ་གྱི་ཐད་ཁྲིམ་མ་ཞི་ཡུལ་སོ་སོར་ཁྲིམ་མེ་འདྲ་བ་ཡོད། ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཞའི་ནང་ལ་མ་ཐམས་ཅད་གྱིས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་ཕྱ་གྲ་སྤྲང་སྤྲོབ་གྱི་ཁྲིམ་མ་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཡོད།

ཨ་སི་ཤོ་ལི་ཨའི་ནང་གསལ་བ་ཡིན་པའི་པ་མ་རྒྱལ་སྤེལ་འགའ་ཤུ་གུ་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་ཁྲིམས་རྒྱལ་སྤེལ་པ་ཉང་མང་བ་ཡོང་གི་
ཡོད་པ་དང་དེ་རྒྱལ་སྤེལ་སོ་སོ་པ་མའི་ལས་ཀ་རྒྱལ་ཁྱེད་རྒྱུ་འགོག་གི་ཡོད་སྟེ་པའི་ཁེམས་ཁྲལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་པ་
མ་རྒྱལ་སྤེལ་ཤུ་གུ་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་ཁྲིམས་རྒྱལ་སྤེལ་ཤེས་རྟོགས་ལྷན་བ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་དང་མ་འགལ་པའི་ཐོག་ནས་ཤུ་གུ་རྒྱལ་
སྤེལ་ཁྲིམས་བཅུན་པའི་ཐང་པ་མ་རྒྱལ་སྤེལ་གདངས་སྟོབས་ཚོང་གི་རེད།

ཡུ་གུ་རྣམས་ལ་གཞོན་འཛེ་བྱེད་པ་ནི་ཁྲིམས་དང་འགལ་བ་རེད།

ནིའུ་སའུ་ཐེ་མེལ་སི་མངའ་སྡེ་ (NSW)ནང་བྱིམ་ས་ཀྱིས་ཤོད་པ་ནི།

- བ་མ་རྒྱམས་ཀྱིས་སྤྱ་གྲུའི་མགོ་དང་སྒྲིབ་ཆ་ཤས་གང་ལའང་རྟེན་མི་ཆོག།
- གལ་ཏེ་སྤྱ་གྲུ་དྲིར་དུས་ལྷན་མཉམ་བའི་འིང་གཞོད་ཚབས་ན་རྩལ་མུ་མཐུང་མཐུང་བཞིན་འདུག་ན་བ་མ་རྒྱམས་ཀྱིས་སྤྱ་གྲུའི་ལྷས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ལའང་བརྟེན་མི་ཆོག་ཀྱང་ལེ་ན། གལ་ཏེ་རྒྱས་རྟགས་དང་སྐངས་བ་བྱས་ཡོད་ན་ལོ།
- བ་མ་རྒྱམས་ཀྱིས་འག་པ་ལ་སྤེ་བ་གཅིག་དུས་བརྟེན་རུང་། ཁོ་ཚོས་མུར་མཛོག་(ཁྱ་ཚུར་)ལྷས་ཏེ་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་ལ་བརྟེན་མི་ཆོག་ཀྱང་དོས་པོ་གང་གིས་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་སྤྱ་གྲུར་བརྟེན་མི་ཆོག་ཀྱང་ལེར་ན། རྒྱུར་རག་དང་དབྱུག་པ་རྩ་བུལོ།

ཡུལ་ཆམས་ཀྱི་ཉེན་མེད་བདེ་འཇགས་དེ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྤང་སྟོབ་བྱེད་པ་རེད།

ཕྱ་གྲ་རྩམས་ཀྱི་ཁྲི་ལས་སྒྲུབ་པས་ན་ཟླ་གཤམ་དེ་འཛིན་ཐུང་པ་ཅན་རེད། མགོ་དང་སྒྲིའི་ཆོར་པ་རྣམས་པོ་ཡོད་པའི་གནད་
ཡིན་པ་དང་དེ་ལྟར་པ་རྒྱུ་དུ་ཞིག་གིས་རྩམ་མེད་ཅན་བཟོ་བ་ཡང་ན་ཤོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཅན་དུ་བྱུང་པའི་རྒྱ་བྱེད་ཡིད་པ་རེད།
ཁྲི་པ་ཞིག་སྒྲུག་སྒྲུག་རྒྱུ་པོ་བྱེད་པ་ནི་ད་ཅང་ཉེན་ཁ་ཅན་ཡིན་པ་དང་ཁྲུང་པ་སྒྲིའི་ཅན་བཟོ་བ་དང་རྟག་དུ་རྩམ་མེད་
ཅན་དུ་བཟོ་བར་སྒྲིའི་ཡིད་པ་རེད།

ཐུག་ཅུམས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་ལས་བདེ་འཇགས་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་རང་ཉིད་
ཀྱིས་རང་ལ་སྒངས་འཛིན་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་འགན་འཁུར་ལུན་པ་ཅི་
ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་སྤྱོད་ལམ་ཡང་དག་པར་བྱེད་པར་སྤྱོད་བའི་ཆེད་དུ་གང་
དུ་འང་པ་མ་ཅུམས་ཀྱིས་སྒྲིག་ཁྲིམས་བརྩམ་པ་བཅད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ཕ་མ་རྒྱལ་གྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ།

ལུས་ལ་གཞུག་ཏེ་(smacking) ཉེས་པ་གཏོང་བའི་སློ་ནས་སྨྱིག་ཁྲིམས་བརྩན་པ་དེས་ཕྱ་གུ་རྒྱལ་ལ་ལུས་དང་སེམས་ཚིར་གྱི་ན་ཟུག་གཞིན་འཛིན་བྱེད་ཐུག་ལ་ཉེས་ཆད་སྐྱེལ་བ་རྒྱལ་མི་བྱ་བའི་སློ་ནས་སྨྱིག་ཁྲིམས་བརྩན་རྒྱུར་ཨོ་སེ་ཏོ་ལི་ཨའི་ནང་ཕ་མ་རྒྱལ་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤོར་བ་རེད། ལུས་ལ་ཉེས་ཆད་བསྐྱེལ་བ་རྒྱལ་མི་བྱ་བའི་སློ་ནས་ཕྱ་གུ་རྒྱལ་སྨྱིག་ཁྲིམས་བརྩན་པའི་ནམ་རྒྱུན་གྱི་ཐབས་ལམ་འགའ་ཤས་ནི་གཤམ་གསལ་འདི་རྒྱལ་ཏེ།

སྨྱིག་དང་རྩན་པ།

- སྨྱིག་རྒྱལ་ཆ་སྟོམས་དང་པོ་དང་ཕྱ་གུ་རྒྱལ་ལས་སླ་པོས་ཤེས་པ་ཡིན་པ་བཟོ་དགོས།
- ཕྱ་གུ་རྒྱལ་གྱིས་སྨྱིག་དེ་ཤེས་པ་དང་ག་རེ་བྱས་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟོས་པ་དང་ཁོ་ཚོས་ངེ་ལྟར་དེར་བཞིན་བྱུང་བྱ་རྒྱུ་དེ་རྒྱལ་གྱི་སློར་ཁོ་ཚོས་ཤེས་པ་གཏན་འཁེལ་ངེས་པ་བྱེད་དགོས།
- ཕྱ་གུ་རྒྱལ་གྱིས་སྨྱིག་ལམ་ཡང་དག་པར་བྱེད་པར་སེམས་ཤུགས་སྤོར་བའི་དོན་དུ་སྨྱིག་ལམ་བཟང་པོ་ལ་ལེགས་སའི་རྩན་པ་སྨྱོད།

ཕྱ་གུ་དེའི་ལོ་བབ་དང་འཆམ་པའི་སྨྱིག་ཁྲིམས།

- ལོ་ ༢ ལས་ཆུང་བའི་ཕྱ་གུ་རྒྱལ་གྱིས་སྨྱིག་རྒྱལ་ཡང་ན་ཉེས་ཆད་གོ་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་ཁོ་ཚོའི་སྨྱིག་ལམ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོ་ཚོ་སེམས་གཤེད་འཇུག་པ་ཡང་ན་དོ་སྣང་གཞན་ཞིག་ལ་ལྟགས་པར་བྱེད་འཇུག།
- ལོ་ ༣ ཙམ་ཡིན་དུས་ཕྱ་གུ་རྒྱལ་གྱིས་སོ་སོས་ལས་བྱེད་པ་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་སྤོང་པ་སྨྱིག་ཏེ་དེ་བས་ན་ཁོ་ཚོས་མོར་འབྱུལ་བྱེད་སྐབས་འདི་ལྟར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས་ཏེ། “ཁྱེད་རང་འདི་བྱས་ན། འོང་རྒྱ་འདི་རེད།”
- ཕྱ་གུ་ལོ་ ༢ བཅུལ་བ་ཡིན་ན། ‘དུས་ཚིད་བཀག་མཆམས་’ (‘time out’) བེད་སྨྱིད་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ། ཁོ་ཚོ་དུས་ཚིད་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་རིང་གནས་གཅིག་ལ་སྨྱིད་བརྩན་ཞེ་ཁོ་ཚོའི་སྨྱིག་ལམ་ཐད་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་པ་མངགས་དགོས།

ཕྱ་གུ་ལོ་ཆུན་པ་རྒྱལ་དང་གཞིན་ཅུ་རྒྱལ་ས།

རྒྱ་མཆན་ཐར་པའི་སྨྱིག་ཡང་ན་འབོད་སྒྲུལ་ལ་སྟེ་བོ་ན་གཞིན་ཞིག་གིས་མཉམ་འགས་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ན་ཆེས་འཕུལ་བེད་སྨྱིད་བྱེད་རྒྱ་དང་ཡང་ན་གོགས་ཐུག་འཕྲད་དུ་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དེ་དུས་ལུན་ཞིག་གི་རིང་(ཕ་མས་)བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

ལུས་ལ་ཉེས་ཆད་སྐྱེལ་བ་རྒྱལ་མི་བྱ་བའི་སློ་ནས་སྨྱིག་ཁྲིམས་བརྩན་རྒྱུར་ཨོ་སེ་ཏོ་ལི་ཨའི་ནང་ཕ་མ་རྒྱལ་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤོར་བ་རེད།



བན་འབྲེལ་ལེགས་པོ།

- སྤྱ་ཁུ་རྣམས་ལ་ངན་པ་འདུག་ཅེས་མ་ལབ། དེས་སྤྱ་ཁུ་རྣམས་ཕྱ་སྦྱོང་ཞོར་བ་རྣམས་མཐུང་ཕྱིད་རྒྱུ་སེམས་ཤུགས་སྦྱར་ཉེན་ཡོད་པས་ཁོ་ཚོ་གདེངས་སྤོབས་ཤོར་བ་ཕྱིད་མིང།
- སྤྱ་ཁུ་རྣམས་སྒྲིག་ཁྲིམས་བཅུན་པའི་རྒྱུ་ཁྱེད་ཁོ་ཚོ་གང་འདྲ་ཚོར་གྱི་ཡོད་པ་དང་ག་རེ་སྦྱངས་པ་ཡིན་པའི་སྒྲིག་སྤྱ་ཁུ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད།
- གལ་ཏེ་སྤྱ་ཁུ་ཞིག་ཏེ་ཅང་སེམས་ཚོད་པའི་ཚོར་བ་སྦྱོར་བ་དང་སྦྱོང་ལམ་ངན་པ་ཕྱིད་གྱི་ཡོད་ན་སེམས་ཞི་འཇམ་འོང་པའི་ཚོད་དུ་སྤྱ་ཁུ་དེ་གནས་སྒྲིལ་མེད་ལུ་སེམས་པོ་ཞིག་ཏུ་ཁྲིད། ཁོ་ཚོར་སྦྱོང་ལམ་དེ་ཞོར་བ་ཡིན་པ་དང་དེ་ལས་ལེགས་པ་ཇི་ལྟར་ཕྱ་དགོས་པའི་ཐད་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་འཇུག།
- མིག་དཔེ་སྦྱོར་པའི་སྒྲིལ་སྦྱོར་སྤྱ་ཁུ་ཞིག་གིས་ཕྱ་སྦྱོང་ཞོར་འཁྲུལ་ཅན་ཞིག་ཕྱིད་པའི་སྐབས་ཁོ་ཚོར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པར་ཕན་ཐོགས་བྱོས། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་སྤྱ་ཁུ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་ལུ་(རི་མོ་སོགས་)འཁྲུལ་པ་ཡིན་ན་ཁོ་ཚོར་དེ་གསུབ་འཇུག་པ་(སེལ་འཇུག་པ་)དང་རང་གིས་ཀྱང་མཉམ་དུ་གསུབ་རོགས་བྱོས།
- སྤྱ་ཁུ་རྣམས་སྒྲིག་ཁྲིམས་བཅུན་པའི་སྐབས་རང་ཉིད་ཞི་འཇམ་སྦྱོང་། གངས་ཀ་ ༡༠ བར་རྒྱུ་ལུ་པའམ་དབུགས་དལ་བྱ་གཏོང་བའི་སྒྲིལ་སེམས་ཞི་འཇམ་འོང་ཐབས་བྱོས།





ཕུ་གུ་རྣམས་ཉེན་མེད་བདེ་འཇགས་སུ་འཛོག་པ།

ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཨར་ཕུ་གུ་སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་རྣམས་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྤྱི་བོ་དར་མ་ཀུན་གྱིས་བརྩི་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་དེའི་ནང་
པ་མ་རྣམས་དང་ཕུ་གུ་རྣམས་དང་སྤྱི་བོ་ན་གཞིན་རྣམས་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་བོ་དར་མ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་
ཚུད་ཡོད། ཁྲིམས་འདི་རྣམས་ཀྱི་དོན་ནི། ཕུ་གུ་(ལོ་ ༡༩ མན་ཆད་)རྣམས་ལ་ལུས་དང་མཁྲིགས་པའི་བརྟུས་གཞི་དང་
བཟླ་ཤིག་མེད་པར་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་བྱེད་པ་ནི་ཁྲིམས་དང་འགལ་བ་ཡིན་པ་དང་ཉེས་ཆད་གཏོང་བ་དང་པ་རེད།

ཕུ་གུར་བརྟུས་གཞི་དང་བཟླ་ཤིག་མེད་པ་གཡེལ་བར་འཛོག་བྱེད་པ་ག་རེ་རེད་དམ།

བཟླ་ཤིག་མེད་པ་གཡེལ་བར་འཛོག་པའི་དོན་ནི་པ་མ་དང་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དར་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཕུ་གུའི་དགོས་མཁོ་
རྣམས་ལ་བཟླ་ཤིག་མེ་བྱེད་པ་ལྟ། དགོས་མཁོ་ནི་ཆད་ཐུན་གྱི་ཐོང་ཁང་། ཟས། ཤེས་ཡོན། ཀྣམ། ཡང་ན། ལྷན་གྱི་གཅེས་སྤྱོད་ངོ་།
དེའི་ནང་ཚུད་པ་ནི་ཕུ་གུ་རྣམས་ཉེན་མེད་བདེ་འཇགས་སུ་བདག་གཉེར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་བཟླ་ཞིབ་མི་བྱེད་པ། ཡང་ན་ཁོ་ཚོ་
དུས་ལུན་རིང་པོའི་རིང་གཅིག་ལུར་འཛོག་པ།

ལུས་ཀྱི་བརྟུས་གཞི་དང་ཉེན་ནི། པ་མ་ཡང་ན་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཕུ་གུར་བདེག་པ། ཅུང་བ། ལུས་སྤྲུག་པ། སྤྲུག་པ།
ཡང་ན་རྣམས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་ཚུད་པ་ནི། བྱིས་པ་སྤྲུག་པ་ཡང་ན་ཕུ་གུར་སྤྲུག་བཅུན་པའི་ཆད་དུ་དབྱུག་པའམ་སྐྱོད་རགས་
ལྟ་བུས་ཕུ་གུ་རྣམས་ལ་བདེག་པའོ། མོ་མཚན་གཙོ་བོ་འབྲེག་བྱེད་པ་ནི་ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཨའི་ཁྲིམས་ནང་ལུས་ཀྱི་བརྟུས་གཞི་དམིན་
པས་ཆབས་ཆེད་ཁྲིམས་འགལ་ཞིག་རེད།

སེམས་ཚོར་གྱི་བརྟུས་གཞི་དང་ཉེན་ནི། ཕུ་གུའི་ཚོར་བ་རྣམས་ལ་གཞི་དང་འཆོ་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཁོ་ཚོར་བརྩེ་བ་མེད་ཅེས་
ལབ་པ་དང་། ཁོ་ཚོར་རྟག་དུ་སྐྱོད་ཤུགས་བརྒྱབ་པ། ཁོ་ཚོ་ཞིད་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་ཁོ་ཚོར་གཞི་དང་གྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིགས་ར་
སྤྱོད་པ། དེ་ནི་བྱིས་ཆད་གྱི་སྤྱི་བོ་གཞིན་རྣམས་ལ་གཞི་དང་འཆོ་བྱེད་པ་ཕུ་གུར་བཟླ་འཇུག་པའང་ཡིན་པ། དཔེར་ན། ཁོ་ཚོའི་ཨ་
མར་(གཞི་དང་བ་བྱེད་པར་བཟླ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་རེད།) སེམས་ཚོར་གྱི་བརྟུས་གཞི་དམིན་པ་ཕུ་གུ་རྣམས་ལ་གཞི་དང་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོ་
ཚོར་རིན་ཐང་མི་འདུག་བསམ་པ་བཟོ་སྤྲོད།

མཁྲིགས་པའི་བརྟུས་གཞི་དམིན་ནི་ནམ་སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་གིས་ཕུ་གུ་ཞིག་མཁྲིགས་པའི་ལས་ལ་ཞུགས་འཇུག་པ་དེ་ཡིན། ལས་དེར་
མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་ཆད་དུ་དུས་རྒྱུན་ཡང་ཡང་ཡོང་བསྐྱད་པ་ནི་ཕུ་གུ་རྣམས་ལ་སྐྱོག་ཇན་སྤྲོད་པ་ཡང་ན་ལུས་དང་
སེམས་ཁམས་ཐོག་ནས་ཕྱིགས་ར་སྤྲོད་པ། མཁྲིགས་པའི་བརྟུས་གཞི་དང་གྱིས་ཕུ་གུ་ཞིག་ལ་ཁོ་ཚོའི་མི་ཚོ་ལྟག་མ་གང་པོའི་རིང་
གཞི་དང་ཆབས་ཆེ་བ་བྱེད་སྤྲོད།

བྱིས་པའི་ཆང་ས་དང་བཅན་དབང་གིས་ཆང་ས།

ལོ་ ༡༩ མན་ཆད་ཅིག་ཆང་ས་བརྒྱབ་འཇུག་པ་ནི་ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཨའི་ཡུལ་འདིར་ཁྲིམས་འགལ་རེད། སྤྱི་བོ་ལོ་ ༡༩ ཡང་ན།

ལོ་ ༡༩ ཡིན་པ་ཞིག་ཆང་ས་བརྒྱབ་པར་གནས་སྤངས་ཏེ་ཆང་ཆད་ཅན་ཡིན་ཡང་དེའང་ཁྲིམས་ཁང་ནས་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་པ་
ཁོ་ན་ཡིན་དགོས།

སྤྱི་བོ་ལོ་གང་ཡིན་ཡང་བཅན་དབང་གིས་ཆང་ས་བརྒྱབ་འཇུག་ན་ཁྲིམས་འགལ་རེད། བཅན་དབང་གིས་ཆང་ས་ནི། གང་དུ་
སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་རང་དབང་ངང་འདོད་མོས་མོས་མཐུན་མ་བྱས་པར་ཆང་ས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་རེད། ལྷན་མཆན་ནི། ཆང་ས་དེའི་
ནང་ཞུགས་པར་ཁོ་ཚོར་མགོ་སྐྱོར་བྱེད་ཡོད་པ་དང་ཕྱིགས་ར་བསྐྱུལ་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཤུགས་གཞིན་བྱས་ཡོད།

བརྟམ་གཞི་དང་བརྟམ་རྟོག་མེད་པ་གཡེལ་བར་འཛོག་པའི་རྟགས་མཚན་རྣམས་གང་ཡིན་ནམ།

བརྟམ་རྟོག་མེད་པ་གཡེལ་བར་འཛོག་པའི་རྟགས་མཚན་རྣམས་ནི། སྤྱ་གྲ་དེ་ལོ་བབ་ལ་བརྟམ་པའི་ཕྱིན་ཚད་མ་འདང་བ་
ལུས་ཡང་པོའམ་སྐམ་པོ་ཡོད། ཡང་ཡང་བྱུང་(བའི་རྟགས་ཤེག་ལ་)འབྱུས་མ་བརྒྱབ་པ། ཟས་རྒྱ་བ། ལུས་ལ་མ་ཡོད་པ་སྐྱ་བྱ་
བརྟམ་རྟོག་མ་བྱུང་བའི་ལུས་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་ཡོད་པ། དར་མ་རྣམས་ལས་རང་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བར་ངལ་བ་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་པ།
ལུས་ཀྱི་བརྟམ་གཞི་དང་(བྱུང་བའི་རྟགས་མཚན་རྣམས་ནི།) སྤྱ་གྲ་དེའི་མགོ་གདོང་པ་ཡང་ན་འཛིང་བར་མ་བཞོས་ཡོད་པ།
སོ་བརྒྱབ་པའི་རྒྱུ། འབྲུག་རྒྱུ་ཡང་ན་བཅད་རྟགས། རུས་པ་རྣམས་ཆག་པ། བསྐྱེད་པའི་རྟགས། ཡང་ན་མོ་མཚན་གཙོང་
འབྲེག་བྱུང་བའི་རྟགས་རྣམས། བརྟམ་གཞི་དང་བྱུང་བའི་སྤྱ་གྲ་ཞིག་གིས་ག་རེ་བྱུང་བ་དེ་ཐོང་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་རྒྱུར་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་རྒྱུ་དཀའ་བའི་སྣང་ཞིག་ཤོད་པ་ཡོད།

སེམས་ཚར་གྱི་བརྟམ་གཞི་དང་(བྱུང་བའི་རྟགས་མཚན་རྣམས་ནི།) སྤྱ་གྲ་དེས་རང་ཉིད་རིན་ཐང་མེད་པར་ཚར་བ། གཞན་ལ་
ཡིད་ཆེས་སྒྲོས་འགལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ། དར་མ་རྣམས་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་དོན་དུ་སྦྱོང་ལམ་ངན་པ་བྱེད་པ་ཡང་ན་གཞན་དང་
མཉམ་དུ་འདྲིས་སྒྲུངས་མི་ཤེས་པ།

མཐིགས་པའི་བརྟམ་གཞི་དང་(བྱུང་བའི་རྟགས་མཚན་རྣམས་ནི།) བརྟམ་གཞི་དང་བྱུང་བ་དེ་སྐབས་འགར་སྤྱ་གྲ་དེས་སྦྱོ་བོ་དར་
མ་རྣམས་ལ་ཤོད་གྱི་རེད། ཡང་ན་གཅིག་འཐིགས་གི་མེད་པའི་རྟགས་མཚན་ཅན་གྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་གྱི་རེད། སྐབས་འགར་སྤྱ་གྲ་
དེས་སོ་སའི་ལུས་ལ་གཞི་དང་འདྲོད་བྱེད། ཟས་མི་ཟ་བའམ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཟ་བ། ཡང་ན་གོས་གྲོན་བཞིན་ཉལ་དུ་འགྲོ་བ་ཡོད།
སྤྱ་གྲ་དེས་མཐིགས་པའི་བྱ་བ་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་པའམ་ལོ་བབ་ལ་བརྟམ་ན་མཐིགས་པའི་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་མང་པོ་ཡོད།

ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཨར་སྤྱ་གྲ་སྤྱད་སྦྱོར་གྱི་ཁྲིམས་རྣམས་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྦྱོ་བོ་དར་མ་ཀླན་གྱིས་
བརྟམ་བྱེད་དགོས་པ་དེའི་ནང་པ་མ་རྣམས་དང་སྤྱ་གྲ་རྣམས་དང་སྦྱོ་བོ་ན་གཞོན་
རྣམས་ལ་གཅེས་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་གྱི་སྦྱོ་བོ་དར་མ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད།

ཕུ་གྲུང་བཟ་རྟོག་མེད་པ་གཡེལ་བར་འཛིག་པ་ཡང་ན་བརྟམ་གཞི་དུ་ཡོད་ན་སྤྲོད་གསེང་ཇི་ལྟར་བྱ་ དགོས་སམ།

ལུ་ཞིག་གིས་བསམ་ཐོར་ཕྱ་གྲུ་ཞིག་ལ་བཟ་རྟོག་མེད་པར་འཛིག་པ་ཡང་ན་ལུས་དང་མཐིགས་པ་དང་སེམས་ཚོར་གྱི་བརྟམ་གཞི་དུ་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཕྱ་གྲུ་ཆང་སའམ་བཅན་དབང་ཆང་ས་ནང་ཚུད་ཡོད་པ་སེམས་གྱི་ཡོད་ན་(ཁྱིམ་ཆང་དང་
ཚོགས་ཁྲེའི་ཞབས་ཁུ་རྩམས་ཀྱི་ལྷན་ཁང་གི་)FACS ཕུ་གྲུ་སྤྱང་སྒྲོབ་རོགས་པན་ཁ་པར་ཨང་གངས་ 132 111 (1800 212 936) འདྲིའི་ཐོག་སྤྲོད་
132 111 (1800 212 936) Child Protection Helpline on 132 111 (TTY 1800 212 936) འདྲིའི་ཐོག་སྤྲོད་
གསེང་བྱེད་དགོས། དེ་ནི་ཉེན་རྒྱུ་ཚོད་ 24 གཟུང་འཁོར་གཅིག་གྱི་ཉེན་ 1 བྱེ་རྩམ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁ་པར་གཏོང་མཁན་
གྲིས་དབྱིན་སྐད་བྱག་ཤེས་གྱི་མེད་ན་དོན་གནད་ལས་བྱེད་པས་སྐད་སྒྲུར་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་རེད།

(ཁྱིམ་ཆང་དང་ཚོགས་ཁྲེའི་ཞབས་ཁུ་རྩམས་)FACS ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་རེད་དམ།

གལ་ཏེ་ཕྱ་གྲུ་ཞིག་གི་ཉེན་མེད་བདེ་འཇགས་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཁྱིམ་ཆང་དང་ཚོགས་ཁྲེའི་ཞབས་ཁུ་རྩམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་པ་ཡིན་ན་དེའི་དོན་གནད་ལས་བྱེད་པ་རྩམས་ཀྱིས་པ་མར་སྐད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་རེད། ཕྱ་གྲུ་ལོ་བབ་ཆན་རན་པ་ཡིན་ན་ཕྱ་གྲུ་
དེར་ཡང་སྐད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་རེད། ལས་བྱེད་པ་རྩམས་ཀྱིས་ཕྱ་གྲུ་དེའི་གཉེན་འབྲེལ་རྩམས་དང་དགོ་ཆན་རྩམས་དང་གཅེས་སྦྱོར་
བྱེད་མཁན་གཞན་རྩམས་དང་ཡང་སྐད་ཆ་ཤོད་སྤྱད། པ་མར་ཕྱ་གྲུ་བཟ་རྟོག་བྱེད་པའི་རོགས་པ་དགོས་ཡོད་པ་གནད་དོན་
ལས་བྱེད་པ་དེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྤྱད་པ་དང་པ་མར་དང་རོགས་སྦྱོར་ཞབས་ཁུ་རྩམས་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ་ཡོད། ཕྱ་གྲུ་
ཞིག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་སྐབས་འགར་གནད་དོན་ལས་བྱེད་པས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་འདི་ལྟར་པ་ཡིན་ན་ཁྱིམ་ཆང་དང་
ཚོགས་ཁྲེའི་ཞབས་ཁུ་རྩམས་ཀྱིས་ཕྱ་གྲུ་དེ་ཁྱིམ་ཆང་ནས་སེལ་འཁྱེར་བྱས་ཏེ་(གཞུང་འབྲེལ་ལས་བྱེད་པས་ཁྱིམ་ཆང་ཉེན་མེད་
བདེ་འཇགས་ཀྱི་གནས་ཤིག་ཏུ་འཛིག་གི་རེད།

གནས་ཚུལ་དེ་ལས་མང་བའི་ཆེད་དུ།

ཁྱིམ་ཆང་དང་ཚོགས་ཁྲེའི་ཞབས་ཁུ་རྩམས་FACS ལ་དོ་སྦྱོར་ཡིག་ཆ་Spot It, Help Stop It མཐོང་བ་བྱོས། དེ་འགོག་
པའི་རོགས་བྱོས། ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་རྩམ་ཀྱང་བཟ་རྟོག་མེད་པ་གཡེལ་བར་འཛིག་པ་དང་བརྟམ་གཞི་དུ་ཉེན་མེད་
མཚན་རྩམས་འབྲེལ་བཞེད་བྱེད་ཡོད། ཡིག་ཆ་འདི་ནི་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནང་ཡོད། ཡིག་ཆ་དེ་གཅིག་ཐོབ་པར་དུ་ཚོགས་
འདུས་གཟིགས་ལྷ། www.community.nsw.gov.au

ལམ་སྟོན་བསྐྱབ་བྱ་དང་རོགས་པན་དང་རོགས་ སྦྱོར་གང་ནས་ཆེད་པ།

པ་མ་རྒྱལ་ས་དང་སྤྱ་གྲ་རྒྱལ་ས་དང་སྦྱོ་བོ་ན་གཞོན་རྒྱལ་ས་དང་བྱིས་ཚང་རྒྱལ་ས་ལ་རོགས་པན་བྱེད་པའི་ཞབས་ཞུ་ཁང་མང་
པོ་ཡོད་ཅིང། ཞབས་ཞུ་དེ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་རིན་པ་མེད་པ་རེད། ས་གནས་ལྷན་ཚོགས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་རྒྱལ་ས་དང་ཚོགས་སྡེའི་
འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་གནས་རྒྱལ་ས་དང་གཞིས་ཆགས་པའི་གནད་དོན་ལས་བྱེད་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་བྱིས་ཚང་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ས་གནས་
ཞབས་ཞུ་རྒྱལ་ས་ཆེད་པར་རོགས་པན་བྱེད་ཐུབ།

འདྲིར་(གཤམ་དུ་)བཀོད་པའི་ཞབས་ཞུ་པལ་ཆེ་བས་དབྱིན་སྐད་མི་རྒྱལ་མཐན་གྱི་སྦྱོ་བོ་རྒྱལ་ས་ལ་སྐད་སྦྱར་གོ་སྒྲིག་བྱེད་གྱི་
རེད།

ས་གནས་ལྷན་ཚོགས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་རྒྱལ་ས་དང་ཚོགས་སྡེའི་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་
གནས་རྒྱལ་ས་དང་གཞིས་ཆགས་པའི་གནད་དོན་ལས་བྱེད་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་བྱིས་
ཚང་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ས་གནས་ཞབས་ཞུ་རྒྱལ་ས་ཆེད་པར་རོགས་པན་བྱེད་ཐུབ།



རྣམས་ཀྱི་འཔས་ཞུ་རྣམས་ཡོད་ཅེད། དེའི་ནང་ཚུད་པ་
 རི་པ་མ་གསར་པ་རྣམས་དང་བྱིས་པ་གསར་པ་རྣམས་ལ་
 བྱིས་དུ་བརྩ་སྐྱོར་དང་། བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ཐོག་མའི་
 སྐབས་ལ་འཔས་ཞུ་རྣམས་དང་། སྤུ་གྲ་གསོ་སྐྱོར་པ་མའི་
 ཚེགས་འཛུལ་རྣམས་དང་། སློབ་གསོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་
 དང་སྐད་ཆ་ཤོད་ཆུ་དང་། སྤུ་གྲ་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བརྟེན་
 ཞིབ་འཇུག་རྣམས།

ནུམས་ནི་གཞན་ཞིག་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་ན་མན་གྱི་ཡོད་ན་དེའི་ཆེད་དུ་ཁ་པར་ཨང་གངས་ནུམས་ཡིན། འགའ་ཤས་མུ་ཚོད་ ༡༥ གྱི་ཡོད་པ་དང་འགའ་ཤས་མེད། ཁ་པར་འབྲེལ་ལམ་ཐམས་ཅད་རིན་པ་མེད་པ་འཇམ་ས་བརྒྱུད་ཁ་པར་ཤེད་སྟོན་བྱེད་པའི་སྐབས་ས་གནས་ནང་ཁྲལ་གྱི་རིན་བབ་གནས་པ་རེད།

- Parent Line** – ས་མའི་འབྲེལ་ལམ་ཁ་པར།
 ཉམས་ཐྱིད་ལེན་པའི་བསྐབ་བྱ་བ་རྒྱལ་གྱིས་ཁྱེད་
 གྱིས་གང་ཤོད་པ་དེར་ཉན་པ་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་
 པ་དང་དོན་གནད་མང་པོའི་ཐོག་གནས་སྡེའི་ཡོད་
 རེད། དོན་གནད་དེའི་ནང་རྒྱུད་པ་ནི། སྤྱ་གྲུ་རྒྱལ་ས་
 གྱི་སྤྱོད་ལམ། སྤྱིག་ལམ། གཞོན་ནུ་རྒྱལ་ས།
 ས་མ་གཅིག་སྤྱ་བ་རྒྱལ་ས། སྤོབ་ལྷ་དོན་གནད།
 སྤྱ་གྲུ་གཅེས་སྤྱོད།
 ཁ་པར། 1300 1300 52
www.parentline.org.au
- Tresillian Parent's Help Line** –
 རོགས་སྐྱོར་ཁ་པར་འབྲེལ་ལམ་འདི་ནི། སྤྱ་གྲུ་ལོ་ ༥
 བར་རྒྱལ་ས་ལ་ས་མས་གཤོ་སྤྱོད་སྐོར་སྤྱ་གྲུ་དང་ཁྱིམ་
 ཚང་གི་འཕྲོད་འབྲེན་སྐོར་སྤྱོད་འབྲེལ་ལམ་ཚང་ལྷན་རྒྱལ་ས་
 གྱིས་བསྐབ་བྱ་སྤྱོད་གྱི་རེད།
 ཁ་པར། 1800 637 357 ཡང་ན།
 (02) 9787 0855.
www.tresillian.net
- Karitane Careline** – ཁ་པར་འབྲེལ་ལམ་
 འདི་ནི་སྤྱ་གྲུ་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་སྤྱ་གྲུ་

ཕུ་ཡེ་བར་ལ་པ་མས་གཤེས་སྐྱོང་བྱེད་སྤྱད་སྐྱོར་གྱིས་
ཆང་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲུབ་ཞབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐབ་
བྱ་སྐྱོང་གྱི་རེད། ལ་བར། 1300 227 464.
www.karitane.com.au

- **Family Relationship Advice Line** – བ་མས་གསོ་སྦྱང་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཅམས་དང་ཁ་བཤམ་ཆེས་གྱི་བྱེད་སྒྲིག་ཐད་བསྐབ་བྱ་བྱེད་བ་རེད། ཁ་བཤམ། 1800 050 321.
www.familyrelationships.gov.au
- **Domestic Violence Line** – བྱིས་ཆང་ནང་དུ་འཛོལ་བའི་ཐད་ཁ་བཤམ་ཐོག་ནས་བསྐབ་བྱ་བྱེད་བ་དང་གནས་ཚུལ་སྦྱང་བ་རེད། སྦྱང་བཟུང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ལས་བྱེད་མོ་ཅམས་ནི་ནང་དུ་འཛོལ་བ་ལྷངས་པའི་བུད་མེད་ཅམས་ཀྱི་དགོས་མཁེར་ཆོར་བ་རྣམས་ལོ་ཡོད། ཁ་བཤམ། 1800 656 463 (ཁི་ཁི་མའི། 1800 671 442).
- **Child Protection Helpline** – ལུ་གུར་བརྒྱས་གཞིན་ཡང་ན་བརྩ་རྟོག་མེད་པ་གཤམ་བར་འཛོགས་བ་དོགས་བ་ཡོད་པ་འདིར་ཁ་བཤམ་ཐོངས། ཡང་ན་ལུ་གུ་ཞིག་གས་ན་གཞོན་གྱི་ཐད་སེམས་ཆབས་ཡོད་ན་བཞུ་སྒྲེང་བྱེད་པའི་དོན་དུ་འདིར་ཁ་བཤམ། ཁ་བཤམ། 132 111 (ཁི་ཁི་མའི། 1800 212 936).
- **Kids Helpline** – བྱིས་པའི་རོགས་པར་ཁ་བཤམ་འབྲེལ་ལམ། རེན་བ་མེད་པ་དང་སྐར་གནས་ཀྱི་ཁ་བཤམ་ཡིན་པ་དང་ལུ་གུ་སྐྱེ་བོ་ན་གཞོན་ལོ་ ༥ ལས་ལོ་ ༢༥ བར་ལ་ཁ་བཤམ་ཐོག་བསྐབ་བྱ་ཞབས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་བཤམ། 1800 55 1800
- **Lifeline** – འདི་ནི་སེམས་བྱམ་ཅན་གྱི་དཀའ་རྟོག་ཡོད་པའི་སྐབས་གཞན་ཞིག་དང་སྐར་ཆ་ཤོད་སྤྱི་ཆེད་རེད། ལས་བྱེད་ལྷང་ལས་བས་རོགས་སྦྱོར་བྱེད་པའི་སྦྱང་བཟུང་ཡོད་པའི་དང་སྐངས་ལས་བྱེད་བས་ཞབས་ཁྱེད་འདི་བྱེད། ཁ་བཤམ། 13 11 14.
www.lifeline.org.au

ཕ་མས་ཕུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་སྐོར་གནས་ཚུལ།

ཕ་མས་ཕུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཚུལ་དང་ཕ་མ་རྒྱལ་ལ་
འབས་ཀྱི་དང་ཕུ་གུ་རྒྱལ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚང་རྒྱལ་གྱི་སྐོར་
གཤམ་གསལ་དུ་ཚུགས་འདི་རྒྱལ་གྱིས་གནས་ཚུལ་
སྤྱོད་གྱི་ཡོད།

- Resourcing Parents འདིར་གཞིགས་ཀྱི།
www.resourcingparents.nsw.gov.au
- NSW Department of Family
Community Services འདིར་གཞིགས་ཀྱི།
www.community.nsw.gov.au
- Families NSW འདིར་གཞིགས་ཀྱི།
www.families.nsw.gov.au
- Raising Children Network འདིར་གཞིགས་ཀྱི།
www.raisingchildren.net.au

ཡུལ་སྒོས་འབྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ བསྟེ་གནས་རྒྱལ་ཁག་ (ཨམ་ཨར་སི།རྒྱལ་ཁག་) (MRCs)

ཡུལ་སྒོས་འབྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་བསྟེ་
གནས་རྒྱལ་ཁག་ MRCs གྱིས་ཡུལ་དུ་གནས་སྒོས་འབྱོར་
བ་དང་སྐྱབས་བཅོལ་བ་རྒྱལ་ལ་འབས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་རེད།
འབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་ནང་ཚུད་བྱེད་པ་ནི། གཞིས་ཆགས་
པའི་རོགས་པ། གནས་ཚུལ་དང་རྒྱབ་གཉིར། བྱིས་ཚང་
རོགས་སྐྱོར། རྒྱུ་མའི་ཚོགས་པ། ཕ་མས་ཕུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་
གི་ལས་འཆར་རྒྱལ་ཁག་ དབང་པོ་རུས་མེད་གྱི་རོགས་སྐྱོར་
འབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁག་ རང་དུ་འཛོལ་ཡོད་པར་རོགས་སྐྱོར་
ལས་འཆར་རྒྱལ་ཁག་ བྱུ་ཚོགས་(སྒོ་གསེང་)ཕྱིར་བསྐྱོད་
རྒྱལ་ཁག་ རྒྱུ་ཡིག་དུ་མའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་གསལ་ཏེ་བྱེད་
ལ་འདི་རོགས་གྱི་རོགས་སྐྱོར་དགོས་ན་བྱེད་རང་གི་ས་
ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཨམ་ཨར་སི་ MRC ལ་འབྲེལ་བ་
བྱེད་དགོས།

Auburn Diversity Services

17 Macquarie Road

Auburn NSW 2144

ཁ་པར། (02) 9649 6955

སྒོག་འཕྲིན། info@auburndiversity.org.au

www.auburndiversity.org.au

Community MRC

4 /1 Horwood Place

Parramatta NSW 2150

ཁ་པར། (02) 9687 9901

སྒོག་འཕྲིན། cs@cmrc.com.au

www.cmrc.com.au

Macarthur Diversity Services

Level 3, Suite 2,

Campbelltown City Centre

171-179 Queen Street

Campbelltown NSW 2560

ཁ་པར། (02) 4627 1188

སྒོག་འཕྲིན། info@mdsi.org.au

www.mdsi.org.au

Illawarra Multicultural Services

17 Auburn Street

Wollongong NSW 2500

ཁ་པར། (02) 4229 6855

སྒོག་འཕྲིན། info@ims.org.au

www.ims.org.au

Fairfield Migrant Resource Centre

Corner Railway Parade and

McBurney Road

Cabramatta NSW 2166

ཁ་པར། (02) 9727 0477

སྒོག་འཕྲིན། info@fmrc.net

www.fmrc.net

SydWest Multicultural Services

Level 2/125 Main Street

Blacktown NSW 2148

ཁ་པར། (02) 9621 6633

སྒྲིག་འཛིན། info@sydwestmsi.org.au

www.sydwestmsi.org.au

Metro Assist

Level 2, 59-63 Evaline Street

Campsie NSW 2194

ཁ་པར། (02) 9789 3744

སྒྲིག་འཛིན། metromrc@metromrc.org.au

www.metromrc.org.au

Liverpool MRC

Ground floor, 108 Moore Street

Liverpool NSW 2170

ཁ་པར། (02) 9601 3788

སྒྲིག་འཛིན། info@lmrc.org.au

www.lmrc.org.au

St George MRC

552 Princes Highway

Rockdale NSW 2216

ཁ་པར། (02) 9597 5455

སྒྲིག་འཛིན། sgmrc@sgmrc.org.au

www.sgmrc.org.au

Sydney Multicultural Community Services

3 General Bridges Crescent

Daceyville NSW 2032

ཁ་པར། (02) 9663 3922

སྒྲིག་འཛིན། info@sydneymcs.org.au

www.sydneymcs.org.au

Northern Settlement Services

8 Chaucer Street

Hamilton NSW 2303

ཁ་པར། (02) 4969 3399

སྒྲིག་འཛིན། nss@nssservices.com.au

www.nssservices.com.au

Refugee Counselling Services

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)

ཕྱ་གུ་རྒྱུ་མ་དང་དར་མ་རྒྱུ་མ་གང་ཨ་མི་ལོ་ལེ་ཨ་མ་
འོང་བའི་ཕྱ་རོལ་ཏུ་བརྟུན་བཅོས་སྤྱད་གཏོང་།

དམག་འཛེབ་ཡང་ན་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་བརྟུན་

གཞི་དུང་བའི་ཉམས་སྦྱང་བྱང་བ་རྒྱུ་མ་གཏོང་ས་

སྒོ་བས་དང་སྐར་ཡང་བདེ་པོ་འོང་བར་རོགས་པན་བྱེད།

ཁ་པར། (02) 9794 1900.

www.startts.org.au

Transcultural Mental Health Centre

རིག་གཞུང་དང་སྐད་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུ་ཕྱིར་ཅན་གྱི་

སྒྲི་བོ་གང་ལེ་མས་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དཀའ་རྒྱུ་ཡོད་པ་

རྒྱུ་མ་ལ་རོགས་པན་བྱེད་པ་རེད། ཞབས་ཁྲ་འདིའི་ནང་

ཚུད་པ་ནི། ལེ་མས་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་བསྐབ་བྱ་དང་

གནས་ཚུལ་(ཐོབ་ཐུབ་པ་)རེད།

ཁ་པར། 1800 648 911 ཡང་ན།

(02) 9912 3851.

www.dhi.health.nsw.gov.au

མཆན།

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

