စကားဝိုင်းလမ်းညွှန်

ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော မိသားစု ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်း

SSI
For equality of life.

ဤလမ်းညွှန်အကြောင်း

ဤလမ်းညွှန်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းဝိုင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ဖန်တီးထားပါသည်။ မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။

ဤ လမ်းညွှန်သည် Coffs Harbour မြို့ပေါ် ရှိမြန်မာလူမျိုးများနှင့် SSI မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန် စီမံကိန်းအဖွဲ့ များ ပူပေါင်း၍ ဖန်တီးထားပါသည်။ ဤ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန် စီမံကိန်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် Department of Communities နှင့် Justice through the NSW Primary Prevention Multi-Year Partnerships (MYP) တို့၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် ဖြစ်မြောက်သောအစီစဉ် ဖြစ်သည်။

ဤ လမ်းညွှန်သည် မိသားစုတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တန်းဖိုးထား/လေးစားသော/ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရာတွင် ဆွေးနွေးမှုကို ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိသားစုကို ကျန်းမာ ပျော်ရွှင် လုံခြုံစေရန် ကူညီခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

စကားဝိုင်းစတင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြု၍ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းဝိုင်းကို သင်အကူညီပေးနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများ ဆွေးနွေးလေ့မရှိပါ။ အကြောင်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရှက်ရစေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဤလမ်းညွှန်သည် သင့်သူငယ်ချင်းများ/ မိသားစုများ နှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးအကြောင်း များ စတင် ဆွေးနွေးရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် မည်သူမဆို၊ နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေးလူသိရှင်ကြား (သို့မဟုတ်) သီးသန့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးချိန်တွင် သင်နှင့်(သို့မဟုတ်)အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် အဆင်ပြေမှုရှိ/မရှိခဏ ရပ်ပြီး စစ်ဆေးမေးမြန်းပေးပါ။

01

ဤအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးရန် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသူနှင့် သင်ယုံကြည်ရသူများဖြင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

ဆွေးနွေးချိန်တွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် အခက်ခဲ ရှိပါက ဆွေးနွေးမှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ဤဆွေးနွေးသောအကြောင်းရာများကို သင်သည် သီးသန့်လျှို့ဝှက်ထားရပါမည်။ သင်ကြားသမျှ အကြောင်းရာများကို အပြင်တွင် ယူသွားခွင့် မရှိပါ။ သူတို့ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကြောင်းများကို အခြားသူတစ်ရောက်ကို ပြောပြခွင့် မရှိပါ။

အခြေနေ ပေါ်တွင်မူတည်၍ တစ်စုံတစ်ဦး အန္တရာယ်ချက်ခြင်း ကျရောက်နိုင်သည်ဟု ယူဆပါက သင်၏တာဝန်သည်၎င်းကို အစီရင်ခံရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုရင်ဆိုင်နေသည်(သို့မဟုတ်) အိမ်တွင် လုံခြုံမှု မရှိဟု ပြောပြပါက ယုံကြည်ပေး၍ နားထောင်ပေးပါ။ အကူညီတောင်းခံနိုင်သော အဖွဲ့စည်းများကို ပြောပြပါ။

ဤလမ်းညွှန်၏အဆုံးတွင် အခမဲ့ ကူညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့စည်းများ ရေးထည့်ပေးထား ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၏ အဓိက ကဘာလဲ?

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်ပွားမီ ရပ်တန့်ခြင်းဖြစ်သည်။၎င်းနောက် ရေနစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ သင်ကြားခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

အပြောင်းအလဲကိုစီမံ ခန့်ခွဲခြင်း

02

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေထိုင်ရာဌာနေ ရိုးရာဓလေ့များကို အလေးထားသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မတူညီသော နေထိုင်မှုကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အခက်ခဲနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံတွေ့ရခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။

ဤပြောင်းလဲမှုကို လိုက်လျောညီထွေရန် ညှိနှိုင်းရသည့်အတွက် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုတွင် ပဋိပက္ခများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

မိသားစုတာဝန် ဝတ္တရားများကို အပြောင်းလဲပြုလုပ်ရန် ညှိနှိုင်းရာတွင် အခက်ခဲရှိနိုင်သည် သို့သော် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကူညီပံ့ပိုးပေး နိုင်သည်။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် ၎င်းပြောင်းလဲမှုကို ညှိနှိုင်းရန် အခက်ခဲရှိလျှင် သူတို့ကို အပြန်လှန်လေးစားခြင်း နှင့် မည့်သူမဆို လုံခြုံသည်ဟုခံစားရန်အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပြောပြပါ။

Australia နိုင်ငံမှာ ကျွန်တော်ရဲ့ ပညာအရည်ချင်းတွေ အသိမှတ်မပြုဘူး ,ဒါကြောင့် မိသားစုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများလာတယ်။ ကျွန်တော် အလုပ်အများကြီးလျှောက်တယ် ဒါပေမဲ့ အလုပ်မရနိုင်ဘူး။

အဲ့ဒါ ငါတို့အားလုံး ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်ခဲတွေပါ။ငါတို့ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်သွားရမယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အားပေးဖို့ နှင့် ဘယ်တောမှ လက်မလျှော့ဘဲ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါက အချိန်ပေးရမဲ့ ရေရှည်လုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။မိသားစုမှာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကူညီပံ့ပိုးရမယ်။

Australia နိုင်ငံမှာ အားလုံးက ပြောင်းလဲသွားတယ်, တစ်ခါတရံမှာ ငါတို့ ငြင်းခုံမှုတွေ ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ငါတို့နှစ်ယောက်လုံးက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပိုများနေသလို ခံစားရလို့ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းမိသားစု ဒီနိုင်ငံရောက်ပြီး သူတို့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြဿနာရှိတယ် ဒါပေမဲ့ သူတို့ကမိသားစုတာဝန် ဝတ္တရားများကို ခွဲဝေပြီး အတူတကွလုပ်ဆောင်ဖို့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးကြတယ် (ဥပမာ- အမျိုးသမီးကထမင်းချက်ရင် အမျိုးသားက ပန်းကန်ဆေးမယ်) အဲ့ဒီလိုတာဝန်ခွဲဝေပြီး မိသားစု အတွက် အတူတကွ လုပ် ဆောင် ခြင်းအာဖြင့် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာတယ်။

ငါတို့က စတင်ပြောင်းလဲနိုင်တယ်, ဒါမှ အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်တွေ အတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော/တန်းတူ ဆက်ဆံရျပုံမှကောင်းမွန်သော မိသားစု ပိုင်ဆိုင်နိုင်မယ်။

ဒီ Australia နိုင်ငံရောက်ပြီး, တာဝန်ဝတ္တရားများကို ပြောင်းလဲရတယ် အထူးသဖြင့် အိမ်မှုကိစ္စ တွေမှာပေါ့။ နှင်နဲ့အခုလို မိသားစုအခက်ခဲတွေ နှင့် ငါတို့ရဲ့အနာဂတ် အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲမလဲဆိုဒါကို ဆွေးနွေးခွင့်ရတယ် ပြီးတော့ နှစ်ဦးသဘောတူ ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရလို့ ငါအရမ်းဝမ်းသာတယ်။

ဟုတ်တယ်, ဒီလိုအဆင်ပြေအောင် ငါတို့အချိန်ယူရတယ်။ အတူတူဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ် မိသားစုအိမ်မှုကိစ္စမျှဝေပြီး အတူတူလုပ်တယ် ဒါကြောင့် တစ်ယောက်တစ်ယောက် တန်ဖိုးထား လေးစားတယ်လို့ခံစားရပြီး ငါတို့လိုအပ်တဲ့ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကိုရရှိတယ်။

အစက ငါတို့လည်း ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်းမလိုက်နာတော့
အသိုင်းဝိုင်းကဲ့ရဲ့မှာ စိုးရိမ်ခဲ့မိကြတယ်လေ။ ပြီးတော့
အမျိုးသမီးကဝင်ငွေရှာ အပြင်မှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့
အချိန် အမျိုးသားက ကလေးထိန်း အိမ်မှုကိစ္စလုပ်
တယ် ဆိုပြီးပတ်ဝန်းကျင်က ဝိုင်းရယ်ကြမှာကိုလည်း
ငါတို့စိုးရိမ်ခဲ့မိကြတယ်လေ။

အခုတော့ ငါတို့မိသားစု ပျော်ရွှင်နေသရွေ့
ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အမြင်တွေကို ငါတို့စိတ်မပူတော့ဘူး။
ကျွန်မငယ်ငယ်တုန်းက အမေနဲ့ အဖေ ထမင်းတစ်
လုပ်စီ ချက်ကျွေးဒါ စားပြီး ကြီးပြင်းလာတယ်။အဲ
ဒါက ဇနီးသည်နှင့် ခင်ပွန်းသည်များဟာ စည်းလုံးပြီး
အတူတကွ ရပ်တည်နိုင်တယ် ဆိုဒါကိုသင်ပေးတယ်။

ငါ. မိဘတွေအတွက် အရမ်း
ဂုဏ်ယူတယ်။ သူတို့အလုပ်
အတူ တွဲလုပ်တယ် စည်း
စည်းလုံးလုံး နေတယ် ဒါ
ကြောင့် ငါကလုံခြုံပြီး ပျော်
ရွှင်တယ်။ ငါတို့မိသားစု
အတွက် အရေးအကြီးဆုံး
က ဘာလဲဆိုတာကို သူတို့ပြ
တယ် စံပြနာမူနာဖြစ်အောင်
နေတယ်။

အို, နှင်အရမ်းကံကောင်း
တာပဲ ငါလည်း ငါမိဘတွေ
ကို စည်းစည်းလုံးလုံးနေ
ပြီး အလုပ်အတူတူ တွဲလုပ်
ဖို့ပြောပြမယ်။ဘာလို့လဲဆို
တော့ ငါလည်းနှင်လို အိမ်မှာ
လုံခြုံပြီး ပျော်ရွှင်ချင်တယ်။

အပြုသဘောဆောင်သော လူမှုရေးကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း။

03

တခြားသူတစ်ယောက်နှင့် သင့်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲရှိသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးရန် အားပေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်၏ အသိုင်းဝိုင်းရှိ အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစု ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေသမျှ သင့်အတွက် အရေးကြီးသော အရာများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

ဤကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝကို စတင်တည်ဆောက်ကြရမည်။

ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မမိသားစုမှာ အခက်ခဲပြဿနာတွေရှိတယ်, အဲ့ဒီကိစ္စနဲ့ပက်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။

နိုင်ငံသစ်မှာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရလို့ ငွေကြေးအခက်ခဲ/အိမ်ငှားရန်အခက်ခဲ/အလုပ်ခက်ခဲ/ဘာသာစကားအခက်ခဲ စသဖြင့်ဖိအားအမျိုးမျိုး တွေရှိလာတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို ဘယ်သူ့ကိုမှ တစ်ယောက်ထဲဖြေရှင်းရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။

နင်ငါနဲ့ဆွေးနွေးလို့ရတယ် ဒါမှမဟုတ် နင်ယုံကြည် စိတ်ချရတဲ့သူနဲ့လည်း ဆွေးနွေးလို့ရတယ်။ ငါအတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီး ကူညီမယ်နော်။

အသိုင်းဝိုင်းက ကျွန်မကို အထင်သေး မှာကိုကျွန်မ မလိုလာဘူး။
အခုလို့နင်နဲ့ငါ ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာနင်အသက် အန္တရာယ်စိုးရိမ်စရာ တစ်ခုခုရှိဒါကလွဲလို့ နင်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကိစ္စတွေကို ငါဘယ့်သူကိုမှပြောပြ ခွင့်မရှိဘူး။

ကျွန်တော် အမျိုးသမီး အလုပ်သွားပြီးတော့ ကျွန်တော်က ကလေးထိန်းပြီး အိမ်မှာနေ ရင်အသိုင်းဝိုင်းက ကျွန်တော်ကိုကဲ့ရဲ့မှာ စိုးရိ မ်းတယ်။

တစ်ခြားသူများရဲ့ အထင်မြင်ချက်(ဒါမှမဟုတ်) ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှုတွေကို စိတ်ထဲမထားနဲ့, မစိုးရိမ်ပါနဲ့

မိသားစုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ နင်နဲ့ နင်မိသားစုက အတူတူဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ခင်ဗျာတို့နှစ်ဦးက ငွေးဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု တွေကို သဘောတူ ပြီး ဆုံးဖြတ်နေသ၍ တခြားဟာတွေက အရေးမကြီးတော့ဘူး။

အသိုင်းဝိုင်းကလူတွေရဲ့ အမြင်မှာ အမြင်မတော် ဖြစ်နိုင်တယ်။ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံသစ်မှာ ရွှေ့ပြောင်းတယ် ဆိုတော့ အပြောင်းလဲရှိတယ်ဆိုဒါ မမေ့ပါနဲ့။

03 - အပြုသဘောဆောင်သော လူမှုရေးကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း။

ပို၍ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေး ဖြစ်ဒါ လိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ကျွန်တော်မသိဘူး?။

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စကားပြော ဆွေးနွေးပေးခြင်းနှင့် ကူညီလို့ရတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ အခက်ခဲတွေကို ကျွန်တော်ကို ပြောပြပါ။၎င်းအခက်ခဲပေါ် မူတည်ပြီး ခင်ဗျာကို ကူညီနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွေကို ကျွန်တော် ပြောပြမယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျာကိုယ်တိုင် အကူညီတောင်းခံဖို့ ဆန္ဒရှိရမယ်။

ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စ

04

ဤ Australia နိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့ပြီး မိသားစုဝင်ငွေရှာသူ စားဝတ်နေရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူသည်အပြောင်းလဲရှိနိုင်တယ်။ တစ်ချို့မိသားစုတွင် အမျိုးသမီးများသည် အလုပ်လုပ်၍ မိသားစုဝင်ငွေရှာကြသည်။

ဤနိုင်ငံတွင် စီးပွားရေးဖွဲ့စည်းပုံများလည်း ကွဲပြားသည်။ တစ်ချို့သောသူများအတွက် ဝင်ငွေလုံလောက်မှုရှိရန် ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များ၏ အကူညီလိုအပ်နိုင်သည် (သို့) တစ်ခြားအဖွဲ့စည်းများ၏ အကူညီများလိုအပ်နိုင်သည်။

၎င်း မတူညီသော နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ငွေကြေးနှင့်ပက်သက်သော စိတ်ဖိစီးမှုများသည် မိသားစုအများအပြား ရင်ဆိုင်နေရသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုများရှိသော်လည်း ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရန်အတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရှိသေလေးစားခြင်း နှင့်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အလွန်အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်။

ငွေကြေးနှင့်ပက်သက်ပြီး ကျွန်တော် စိတ်ဖိစီးမှု ရှိတယ်။ တစ်ယောက်မှ ကျွန်တော်ကိုကူညီမယ့်သူ မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ငွေကြေးနှင့်ပက်သက်ပြီး ငြင်းခုံမှု ပြဿနာတွေ ရှိတယ်။

ငွေကြေးပြဿနာက မိသားစုအများ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုပါ။အထူးသဖြင့် ငွေကြေးအသုံးပြုပုံ မတူညီတဲ့ နိုင်ငံသစ်မှာ ပြောင်းလာဒါကြောင့် လည်းဖြစ်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေးက အလုပ်လုပ်တယ် (သို့) ပိုပြီး လွတ်လပ်ခွင့် ရှိတယ်ဆိုဒါက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခံစားချက် ဝေးကွာ ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။

မိသားစု ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့ အတူတူစီစဥ်ရမယ် ပြီးတော့ ပိုက်ဆံပက်သက် ပြီးတော့ နင်နဲ့ နင့်မိသားစု အတူတူဆွေးနွေးရမယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ငွေကြေးပြဿနာ အခက်ခဲတွေကို
ကျွန်တော်ကို ကူညီပေးနိုင်မဲ့သူ ခင်ဗျာသိသလား?

ဟုတ်ကဲ့, အကူညီတောင်းနိုင်တဲ့ နေရာ ရှိပါတယ်။
ဥပမာ- financial counsellor လိုမျိုး သင့်မိသားစုရဲ့
ငွေကြေးအခက်ခဲ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းခြင်း နှင့်
ဝင်ငွေအသုံးပြုပုံ သင်ပေးခြင်း စသည့် အဖွဲ့စည်းများ
ဖြစ်တယ်။

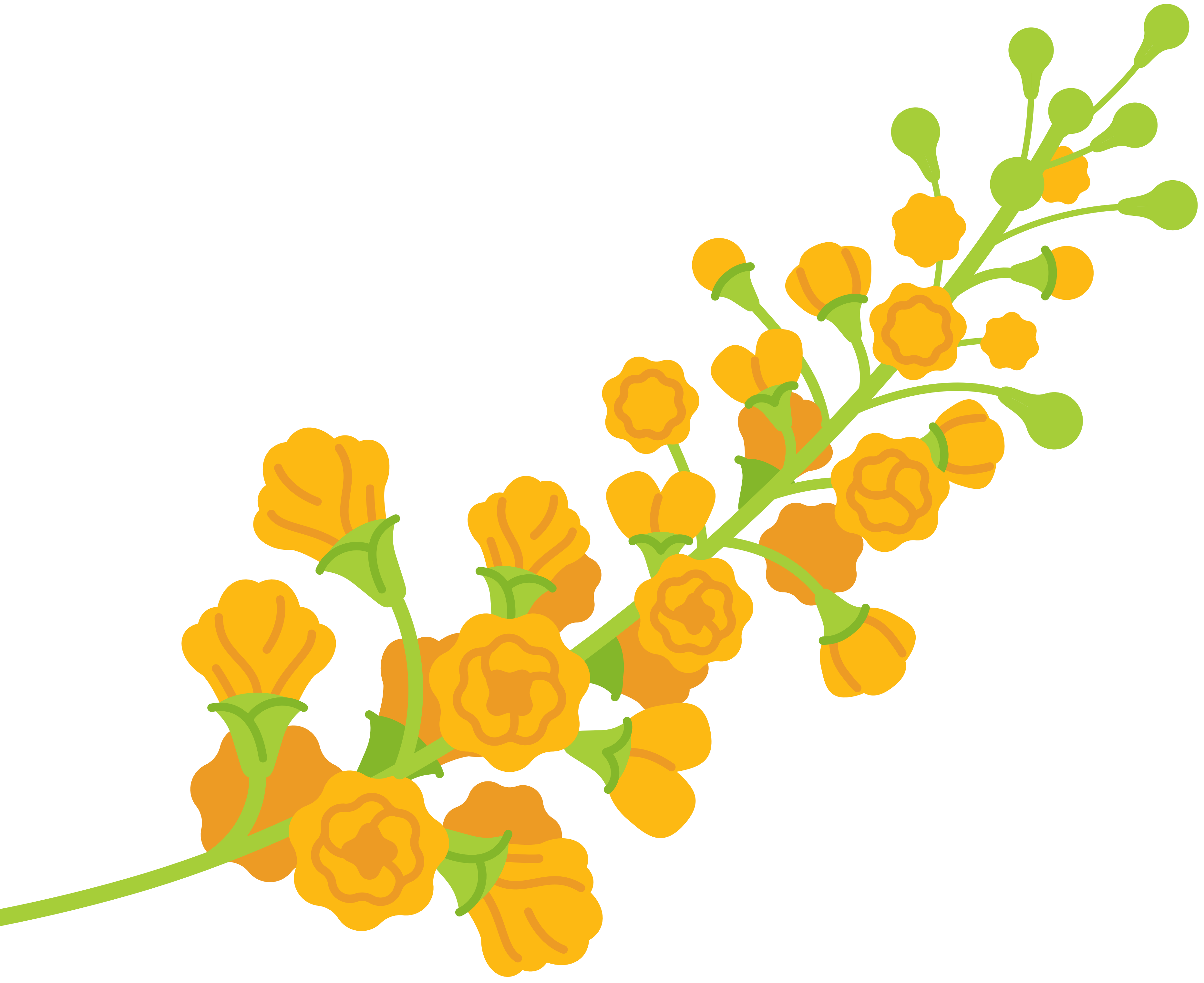
စကားဝိုင်း ဆွေးနွေးမှု အပြီးတွင်

စကားဆွေးနွေးခြင်း အပြီးတွင် ဆွေးနွေးမှု အဆင်ပြေခြင်း ရှိ/မရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုတင်ပြရန်စီစဉ်ပါ။ ဤဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ရာတွင် အခက်ခဲများရှိ နိုင်သောကြောင့် သင်အကူညီလိုအပ်နိုင်သည်။

05

ဝန်ဆောင်မှုများ

အောက်ပါ အကူညီပေးနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုနေရာများ...



တစ်စုံတစ်ဦး အသက်အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သည် (သို့) အန္တရယ်ချက်ချင်း ကျရောက်နိုင်ခြေရှိပါက (000) ကိုခေါ်ပါ။

အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှု နှင့် ရဲကိုအကူညီတောင်းရန် (000) ကိုခေါ်၍ အကူညီတောင်းပါ။

အိမ်တွင်းရေးနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ကူညီပေးသော (၂၄)နာရီ(၇)ရက် ဝန်ဆောင်မှု Warrina ဖုန်းနံပါတ် (02 6652 4000)

မိသားစု နှင့် အမျိုးသမီးများလုံခြုံရေး အတွက် Adira: New South Wales ပြည်နယ်အတွင်းရှိ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ဘာသာစကားပြော လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို ပံ့ပိုးပေးသော အစိုးရဌာန ဖုန်းနံပါတ် (02 81117077).

1800 RESPECT နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးဆိုင်ရာ မိသားစု အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အဖွဲ့အစည်းများသည် (၂၄)နာရီ (၇)ရက်ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ် (1800 737 732) ကိုခေါ်၍ အကြံဉာဏ်တောင်း နိုင်သည်။ ဤနံပါတ်ဖြင့်လည်း (0458 737 732) စာပို့မေးမြန်းနိုင်သည်။

အိမ်တွင်းရေးနှင့်မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ရင်ဆိုင်နေရသော အမျိုးသမီးများ အတွက် (၂၄) နာရီ (၇) ရက် အကြံဉာဏ်ပေးရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးသော NSW Domestic Violence Line ဖုန်းနံပါတ် (1800 656 463)

အထက်ဖော်ပြပါ ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခမဲ့ဝင်ဆောင်မှုပေးသည် မိမိဘာသာစကားဖြင့် စကားပြန် တောင်းဆို နိုင်ပါသည်။

သင့်၏ မိသားစုဆရာဝန်နှင့် Caseworker (သို့) သင့်ကို အကူညီပေးသော ရုံးများနှင့်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

သတင်းအချက်လက်များ (သို့) အရင်းမြစ်များ

ဤ QR code ကို Scan ၍ (သို့) အောက်ပါ Link ကိုနှိပ်၍ ကာတွန်းတို အပါဝင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အချက်လက်များကို ရှာဖွေလေ့လာ နိုင်ပါသည်။

ssi.org.au/conversations-for-prevention-myanmar

SSi For equality of life.