

ကဲထီၣ်ဘၣ်ပၢ်တဂၤ Being a Dad

Karen/ကညီကျိၣ်



လၢပၤတဝၢပူၤဒီးပၤကိးကလၢ်ဒီးအပူၤပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပၤလၢအရၢဒိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.ကျဲအိၣ်ဝဲတဘျး
ဘိလၢနကကဲထီၣ်ဘၣ်ပၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢပၢ်လၢကီၢ်အိးစကြွၤလၢပၤတဖၣ်မၤဝဲန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
လၢနဂီၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအသီတခါန့ၣ်လီၤ.

ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်

ပၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါဖးဒိၣ်လၢဟံၣ်ဖိယီထၢပူၤဒီးဖိသ့ၣ်
တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢပၢ်
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယီထၢတဖၣ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖိၣ်ဝဲပၢ်တဖၣ်...

- > သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးသ့ၣ်စုၤသးစုၤ
- > နးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ပၢ်ကဲလၢဟံၣ်ဖိယီဖိခဲလၢအဖိခိၣ်
- > ကွၢ်ဒီးကဟုကယၢ်စၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်
- > ဒီးသးဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး
- > ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢဖိလိၣ်ဘၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်.

ပၢ်တနီၤလၢအဟဲဆူကီၢ်အိးစကြွၤလၢထံၣ်န့ၣ်ဝဲလၢအမူ
အဒါဆိတလဲသးလၢဟံၣ်ပူၤယီပူၤန့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်
ကွၢ်ထွဲဖိအါထီၣ်.လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲလၢဟံၣ်ဖိယီဖိခဲခိယၢ်ပၤ
မၤစၢဖိလိၣ်သးတသ့ဒ်လၢညါအသိးဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပၢ်လၢအသ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးဟုကယၢ်တၢ်ဂ့ၤတဂၤန့ၣ်သ့ၣ်
ထီၣ်ဟံၣ်ဖိယီလၢအဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကဲထီၣ်ဘၣ်ပၢ်တဂၤဟဲစိၣ်န့ၣ်
န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ခုသး
ခုအါအါကလဲၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်ပၤလၢအရၢဒိၣ်တဂၤလၢဟံၣ်
ဖိယီဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ပျဲဖိတဖှ်
မၤစၢၤန့ၤလၢနတၢ်ဖိးတၢ်မၤအပူၤတ
က့ၢ်.တၢ်မၤမ့ၢ်တံၢ်တးယံၢ်ဘၣ်ဆၣ်မၤစၢၤဖိ
သ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်လၢပၢ်တဖှ်မၤဝဲသ့

ပၢ်လၢကီၢ်အိးစံၤထွဲလံာ်ပူၤတဖှ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်
 လၢကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ...

- > တၢ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးဖိတဖှ်,တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်,
 တၢ်လိာ်ကွဲသကိးဒီးသ့ၣ်ဖုံသးညါသကိးဒီးဖိတဖှ်
- > တၢ်အိၣ်သကိးဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူတနံၤဘၣ်တနံၤ...
 - တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်,တၢ်ဒုးလုာ်ဖိထံ,တၢ်ဒုးကူဒုးသိးထီၣ်ဖိသ့ၣ်
 ဆံးတဖှ်
 - တၢ်လဲၤဆုၤဖိတဖှ်ဆူက့ၢ်,ဆူကသံၣ်သရၣ်အိၣ်
 - တၢ်ပၣ်ယုာ်လၢဖိသ့ၣ်တဖှ်တၢ်လိာ်ကွဲဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်
 တဖှ်အပူၤ
- > တၢ်ဖးသကိးလံာ်ဒီးဖိတဖှ်-လၢကီၢ်လၢဝါ
 ကျိၣ်မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်အဂၤတခါခါ
- > တၢ်ဝဲတၢ်ယဲၤပူၤဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်အိၣ်
 မူတၢ်လဲၤဒိဖျိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ.

ပၢ်သ့ၣ်တဖှ်သိၣ်လိာ်အဖိခွါသ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးသ့ၣ်
 လၢအဂ့ၤသးလၢအဝါဒီးသးလၢကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်သ့ၣ်,ဒီး
 သိၣ်လိာ်အဖိမ့ၢ်သ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးကဲလၢအဝဲသ့ၣ်
 အတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအပူၤသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.

ပၢ်ဒီးမိၢ်တဖှ်တၢ်မၤသကိးတၢ်တပူၤယီ

ဟံၣ်ဖိယီဖိဂံၢ်ဘါဆူၣ်ဝဲလၢပၢ်ဒီးမိၢ်တဖှ်,မ့ၢ်တအိၣ်တပူၤ
 ယီဒၣ်လဲာ်,အိၣ်ဒီးတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးလၢအဂ့ၤန့ၢ်
 လီၤ.တၢ်အရ့ဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢပၢ်တဖှ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးကဲပိာ်
 မ့ၢ်ကိးဂၤလၢဟံၣ်ပူၤယီပူၤန့ၢ်လီၤ.

ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤဖိဒိၣ်ဖဲလၢ...

- > ပၢ်တဖှ်ဒုးန့ၣ်ပျါထီၣ်ဝဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ.
 မၤစၢၤဖိဒ်သိးကအိၣ်ဘံး,အိၣ်လီၤကဆုၣ်သး,အိၣ်ကတီၢ်တစိၢ်ဖိ
- > မိၢ်ဒီးပၢ်တဖှ်ကွၢ်စၢၤလိာ်သးဖိဒီးမၤတၢ်ဆၢတံာ်တပူၤယီန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖှ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဖုးန့ၣ်,တဘၣ်အုၣ်လိာ်သးလၢဖိသ့ၣ်
 တဖှ်အမဲာ်ညါမ့တမ့ၢ်တဲအါတဲသိအမိၢ်ဘၣ်.
 တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကျဲလၢကမၤစၢၤဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲသ့ၣ်
 တဖှ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အါမးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဒိကန့ၣ်ဟံးကဲတခါလဲာ်?

တၢ်ဒိကန့ၣ်ဟံးကဲအခိပညီမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆုၤဖိသ့ၣ်လၢအကျဲဒီးက
 ပိၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဟံးသ့ၣ်
 ဟံးသး,သကဲာ်ပဝးလၢနဆၢမ့ၢ်လၢတဖှ်န့ၢ်လီၤ.

အဝဲန့ၣ်မၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဖဲလၢန...

- > သ့ၣ်စူၤသးစူၤဒီးကိးဘျီဒီးဖဲအလိာ်အိၣ်န့ၣ်န့ၣ်ပူၤတၢ်လၢ
 နဘၣ်သးတဖှ်ဒီးတၢ်လၢနဘၣ်သးတဖှ်ဘၣ်မနုၤယီလၢအရ့ဒိၣ်
 လဲာ်
- > မ့ၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဆၣ်,အိၣ်ယီကဒိဖိ
- > ဂုာ်ကျဲးစးန့ၢ်ပၢ်စၢၤလၢဘၣ်မနုၤလၢဖိသ့ၣ်တဖှ် “အနၢ်က့ၣ်လဲာ်”
- > တဲသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အစၢၤသ့ၣ်တဖှ်တပူၤယီ.

တၢ်တီၢ်ဖိသ့ၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ညါဖိသ့ၣ်တမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢက
 မၤလိန့ၢ်တၢ်ဘၣ်.အဝဲသ့ၣ်ကကဒိကန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်
 တပျံာ်ကွံာ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်ယဲာ်
 လီၤ.ဘါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖှ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်စံၣ်ညါဖိသ့ၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်
 ကိၤကိၤန့ၣ်ထီၣ်ဒါဝဲထံကိၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်န့ၢ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်မိၣ်
 လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲဒ်အံၤတကလုာ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်
 ကျဲလၢကမၤစၢၤန့ၢ်အိၣ်ဝဲအါမးန့ၢ်လီၤ.

ပၢ်သ့ၣ်
တဖှ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကွၢ်လိအလိာ်လၢအဖိသ့ၣ်
တဖှ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.ထီၣ်ဘိဟံးသ့ၣ်ဟံးသးဂ့ၤဂ့ၤ
ဒ်နဆၢမ့ၢ်လၢလၢနဖိတဖှ်ကဟံးသ့ၣ်
ဟံးသးဂ့ၤဂ့ၤအသိးန့ၢ်တက့ၢ်.



ပာ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအရူၤဒိၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်
 လီၤဖဲန့ၣ်သ့ၣ်,ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိ,မၤတၢ်လၢန
 မၤမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်,ဒီးကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်
 တက့ၢ်.လဲၤထံၣ်လိာ်နသးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်
 လၢနလီၤဘျးလီၤတီၤ,နအိၣ်တမ့ၢ်တလၢ,နသ့ၣ်
 အုၣ်သးအုၣ်မ့တမ့ၢ်နသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်
 တက့ၢ်.

ဖဲပာ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၣ်,နကကဲထီၣ်
 ဘၣ်ပာ်တဂၤကိဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ...

- > တၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအပူၤကွၢ်
- > တၢ်မိၣ်တၢ်မးလၢပုၤလၢပအဲၣ်အိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ဟံးလီၤတၢ်ကွၢ်ပုၤ
- > တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,တၢ်ဖိးအိၣ်မၤအိၣ်,ထံကိာ်လံာ်တၢ်ပျဲ,
 သံးစီၤကိာ်စီၤ,တၢ်တၢ်ကျိၣ်တၢ်စ့,ကသံၣ်မူၤဘျးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်.

မၤစၢၤနၤသ့ၣ်လၢနက...

- > ဆဲးကျိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၣ်.ပာ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်
 တၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၣ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်
 တၢ်ကျဲၤလီၤဆီလၢပာ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- > ပျဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ထံၣ်လၢနမၤတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.အဝဲသ့ၣ်
 မၤလိန့ၢ်တၢ်ယဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၤသးတမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်.နမ့ၢ်ပာ်လၢအဒိၣ်တဂၤသ့ၣ်ဒီး
 ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.မၤလီၤတၢ်လၢနဖိတဖၣ်သ့ၣ်ညါလၢနအဲၣ်အဝဲ
 သ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**ပၤယၢ်နဟံၣ်
 ဖိယိဖိဒ်သိးအဂံၢ်ဘါကဆူၣ်
 ဒိဖျိးဒိသးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်စုဆူၣ်
 ဒိၣ်တကးန့ၣ်တက့ၢ်.**

ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကး

တဘျီတခိၣ်ပာ်ဒီးပုၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးလၢဟံၣ်
 ပူၤယိပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲအံၤတဂ့ၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢမ့တမ့ၢ်
 ပုၤတတၢ်ပူၤနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲအံၤထီၣ်ဒါဝဲဒၣ်ကိာ်အိးစ
 ဩၣ်လၢထံကိာ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးမ့ၢ်သ့ၣ်...

- > နီၢ်ခိၣ်ခိၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တီၢ်တၢ်,တၢ်ဆိၣ်သနံးတၢ်
- > တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤပျဲၤမၤဖုးတၢ်,
 တၢ်ကိးယါကိးပသ့ၣ်တၢ်,တၢ်ကတိၤတၢ်ကဘျးက
 ဘျၢ်ဘၣ်ယးပုၤတဂၤဂၤအဂ့ၢ်,တၢ်မၤတမ့ၢ်ပုၤသး
- > တၢ်ဒိၣ်ဖိဒိၣ်ကမိၤလၢပုၤတၢ်မၤအဖိဒိၣ်.

တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးမၤဘၣ်ဒိၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ဖိယိဖိပူၤန့ၣ်လီၤ.
 ဖိသ့ၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်တထံၣ်ဒီးန့ၢ်ဟူဘၣ်ဝဲသန့က့,ဘၣ်ဒိလၢတၢ်စုဆူၣ်
 ဒိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်သနံးအယိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်
 တကးဆိတလဲဖိသ့ၣ်အခိၣ်န့ၢ်မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒိၣ်
 ထီၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်တသ့ဘၣ်.တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်
 ပူၤယိပူၤန့ၣ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကကဟုကယာ်ဖိသ့ၣ်ဂီၢ်ကိဒိၣ်
 တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဖးဒိၣ်မ့တမ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်လၢ
 နကမၤဆူးမၤဆါဘၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်,ဟးထီၣ်ကွၢ်ဒီးအိၣ်
 တုၤလၢနသးလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.မၤလီၤတၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်က
 ပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဆိန့ၣ်တက့ၢ်.ဟံးန့ၢ်ခိၣ်ခါတဖၣ်
 ဒီးမၤလိန့ၢ်ကျဲၤလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့ၢ်အိၣ်
လၢနဟံၣ်ပူၤန့ၣ်ကိး
န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဘျီယီတက့ၢ်.တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အ
လီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ခိၣ်န့ၣ်,ကိးဟၤကီၢ်လၢ 000
တဘျီယီတက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤတဘျီတဖၣ်

ဂ့ၢ်ကီၢ်အူၤကျိၤ

000 ဟၤကီၢ်,မ့ၢ်အူၤ,သီလုၣ်တီပုၤဆါ
13 14 44 တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အိၣ်ခိၣ်တဘျီယီတက့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဟၤကီၢ်ကလဲၤက့ၢ်

ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်

တၢ်ကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်ကျိးထံတၢ်လီၢ်ဇၢၣ်သး (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
လီၤတဲၤမ့ၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ် www.translate.sa.gov.au

တၢ်က့ၢ်ကိၤထံတၢ်တဖၣ်ကျိးထံတၢ်တဖၣ် (Translating and Interpreting Service)

13 14 50 လီၤတဲၤမ့ၢ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်တဘျီလၢလံၤမ့ၢ်ဆါဂ့ၢ်န့ၣ် www.tisnational.gov.au

တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်

မိၢ်ပၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤ (Parent Helpline)

1300 364 100 တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢမိၢ်သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်ဂီၤတၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်

မိၢ်သ့ၣ်မိၢ်ပိၤမိၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤ (Child and Family Health Service (CaFHS))

1300 733 606, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖးလၢတၢ်မၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢမးကတိၢ်ဂီၢ်
တၢ်မၤစၢၤတဘျီလၢမိၢ်သ့ၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်တၢ်မိၢ်သ့ၣ်မိၢ်ပိၤမိၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤ
မၤစၢၤတဘျီလၢမိၢ်သ့ၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်တၢ်မိၢ်သ့ၣ်မိၢ်ပိၤမိၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤ
က့ၢ် www.cyh.com လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ကျိၤတဘျီယီတက့ၢ်မိၢ်သ့ၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်

လုၤသဲၤပုၤတၢ်တၢ်ကတုၤကယၢ်ဟံၣ်ပီၤလီၢ်ကတိၤ (Lutheran Community Care Family Zone)

8349 6099, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး,ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်မ့ၢ်ဖိဖး
2 Belalie Road, Ingle Farm
ပၢ်တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ကတုၤတဖၣ်,မိၢ်သ့ၣ်တၢ်လီၢ်က့ၢ်ဖိဖးတၢ်လီၢ်က့ၢ်လၢပၢ်တဖၣ်အဂီၢ် www.lccare.org.au

တၢ်လုၢ်ခိၣ်ထီၣ်မိၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ပုၤဘျးစဲ (Raising Children Network)

တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ကျိၤတၢ်ဂီၤမ့ၢ်တဖၣ်လၢကျိၤအကလုၢ် <http://raisingchildren.net.au>

တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ကိၤဆိးစံးလၢကလံၤထံး (Parenting SA)

ကလုၢ်လၢဆိလီၢ်သးမိၢ်ပၢ်လံၤန့ၣ်ကျိၤညီညီအကတဖၣ်မိၢ်ပၢ်လံၤန့ၣ်ကျိၤတဖၣ်မၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်
တီအကလုၢ်ကလုၢ်တဖၣ်,ပၢ်ယုၤခိၣ်: တၢ်ကဲထီၣ်တၢ်ပၢ်တၢ်...န့ၣ်တၢ်
ကဲမိၢ်ကဲပၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်မၤသးခိၣ်လံၤ” www.parenting.sa.gov.au

ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်

မိၢ်ခွါကျိၤကီၢ်ဆိးစံးလၢကလံၤထံး (Mensline Australia)

1300 789 978 တဘျီလၢလံၤမ့ၢ်ဆါဂ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
ကတိၢ်တၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်မိၢ်ခွါဘၣ်ယးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်မၤကဲ,တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်
မိၢ်ပိၤမိၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်ကီၢ်ဂီၤတဖၣ် www.mensline.org.au

တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်ကီၢ်ဆိးစံးလၢကလံၤထံး-ကလုၢ်လၢဆိလီၢ်သးတၢ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ် (Relationships Australia – Multicultural Services)

1300 364 277 (မ့) 1800 182 325 (ခိၣ်ပုၤကိးတၢ်တဖၣ်) ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢ
တုၤမ့ၢ်ဖိဖး

- > တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မၤစၢၤတၢ်ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ,မိၢ်သ့ၣ်ဒီးပုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်,တၢ်တၢ်ကျိၣ်
တၢ်စု,တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ပီၤပုၤ,ဟ့ၣ်အၢၤဘၣ်,ဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ် www.rasa.org.au
- > တၢ်မၤစၢၤတဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်
www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution

အုၤတၢ်ကတုၤကယၢ်-ပုၤတၢ်လၢမိၢ်သ့ၣ်အဂီၢ် (AC Care – Communities for Children)

1800 880 913
တၢ်မၤစၢၤကျိၤက့ၢ်လၢမိၢ်သ့ၣ်ဝ-၁ ညီညီသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးအဲၤသ့ၣ်အဟံၣ်န့ၣ်ယီၤန့ၣ်လၢ Limestone
Coast, Murraylands ဒီး Riverland သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,ပၢ်ယုၤခိၣ်ဒီးတၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်တၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျိၤလၢပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် www.accare.org.au/family-children

တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်မၤကဲ

**တၢ်တီၤမၤစၢၤလၢပုၤလၢအိၣ်မူတီၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤမၤလီၢ်ဒီးတၢ်ဖုးသံဖျီၣ်ဂီၤတဖၣ်ဒီး
တၢ်က့ၢ်မၤထံးမၤက့ၢ်တၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤ (Survivors of Torture and Trauma
Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))**

8206 8900, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
81 Angas St, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier
ပုၤလၢတၢ်ကျိၤဆၢၣ်မိၢ်ဒီးတၢ်ဖုးသံဖျီၣ်ဂီၤတဖၣ်ဒီး,ပုၤလၢတၢ်ကျိၤဆၢၣ်မိၢ်ဒီး
တဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ် www.sttars.org.au

တၢ်သးအုၤဝဲဘးစီ (Beyond Blue)

1300 224 636 တဘျီလၢလံၤမ့ၢ်ဆါဂ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး(မ့)ကတိၢ်တၢ်လၢလီၢ်ကျိၤဘျးစဲပုၤ
တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မၤစၢၤကျိၤပုၤတၢ်ကျိၤတဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ
တဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးအုၤဝဲဘးစီဒီးအုၤဝဲဘးစီဒီးအုၤဝဲဘးစီဒီး
တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ကျိၤလၢကျိၤအကလုၢ်ကလုၢ် www.beyondblue.org.au

တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ် (Lifeline)

13 11 14 တဘျီလၢလံၤမ့ၢ်ဆါဂ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး(မ့)ကတိၢ်တၢ်လၢလီၢ်ကျိၤဘျးစဲပုၤ
တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မၤစၢၤကျိၤပုၤတၢ်ကျိၤတဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်
တဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးအုၤဝဲဘးစီဒီးအုၤဝဲဘးစီဒီးအုၤဝဲဘးစီဒီး
တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ကျိၤလၢကျိၤအကလုၢ်ကလုၢ် www.lifeline.org.au

ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး

မိၢ်သးနကးဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်သ့ၣ်ခိၣ်သးဖျိးမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး

ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်သ့ၣ်ဘၣ်တဘျီ (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 တဘျီလၢလံၤမ့ၢ်ဆါဂ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး(မ့)ကတိၢ်တၢ်လၢလီၢ်ကျိၤဘျးစဲပုၤ
<http://womenssafetyservices.com.au>

က့ၢ်စုၢ်ကိးကီၢ်ဆိးစံးစံးလၢပုၤတၢ်ကျိၤကီၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်ကရၢကရီၢ်ကီၢ်ဆိးစံးစံးလၢပုၤ
ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်သ့ၣ်ဘၣ်တဘျီဒီးတၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်
လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဘျီလၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်

ကလုၢ်လၢဆိလီၢ်သးတၢ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ်

အုၤအဲၤဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မိၢ်ဆိးစံးလၢကလံၤထံး (AMES Australia)

7224 8550 ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
2/59 Commercial Road, Salisbury
တၢ်သ့ၣ်လီၤသးတၢ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤကီၢ်ဘၣ်ခဲဒီးပုၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်
www.ames.net.au/locations/find-sites

ပုၤတၢ်ကျိၤကီၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မၤစၢၤကျိၤ (Refugee Health Service)

8237 3900 (မ့) 1800 635 566 (ခိၣ်ပုၤကိးတၢ်တဖၣ်) ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢ
တုၤမ့ၢ်ဖိဖး
21 Market Street, Adelaide
တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မၤစၢၤကျိၤလၢပုၤတၢ်ကျိၤကီၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်
တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်

ကီၢ်ဆိးစံးလၢပုၤဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ် (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
23 Coglin Street, Adelaide
တၢ်သ့ၣ်လီၤသး,ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ
တကးတၢ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ်လၢပုၤဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်
က့ၢ် www.amrc.org.au လၢပုၤတၢ်ကျိၤဒီးခိၣ်ပုၤကိးတၢ်တဖၣ်

ကီၢ်ဆိးစံးလၢပုၤဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ် (Australian Refugee Association)

8354 2951, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052, ဂီၤစး၃၀-ဟၤဂ့ၢ်ဝၢၣ်န့ၣ်ရံၣ်,မ့ၢ်ဆၢတုၤမ့ၢ်ဖိဖး
1 Brown Terrace, Salisbury
တၢ်တီၤမၤစၢၤကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤကီၢ်ဘၣ်ခဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် www.australianrefugee.org

မိၢ်ပၢ်လံၤန့ၣ်ကျိၤညီညီတဖၣ်အဲၤမ့ၢ်တၢ်ဒုးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်အကျိၤတဖၣ်လၢ “တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ကိၤဆိးစံးလၢကလံၤထံး” လၢဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ
လၢကီၢ်ဆိးစံးစံးလၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်
တၢ်ဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်
“တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ကိၤဆိးစံးလၢကလံၤထံး” မ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်
Phone (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

မိၢ်ပၢ်လံၤန့ၣ်ကျိၤညီညီတဖၣ်အဲၤမ့ၢ်တၢ်ဒုးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်အကျိၤတဖၣ်လၢ “တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ကိၤဆိးစံးလၢကလံၤထံး”
တၢ်ဆူၣ်ခိၣ်...တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢပုၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်
ကီၢ်ဆိးစံးလၢပုၤဟံၣ်ပီၤမိၢ်တၢ်ရုၤလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ် တၢ်သ့ၣ်လီၤသးဒီးအဲၤသ့ၣ်အဟံၣ်န့ၣ်ယီၤန့ၣ်လၢ
01/2019.

