

တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်လၢကီၢ်အိးစၢ်တြၢ်ယၢပူၤ Parenting in Australia

Karen/ကညီကိၣ်



မိၢ်ပၢ်လၢပူၤကိးကလုာ်ဒီးပူၤတၢ်ခဲလၢာ်အပူၤဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤတၢ်အိၣ်ဆူအဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ်
အိၣ်ဒီးဘၣ်သးဝဲတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢအဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲအိၣ်အိၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကလုာ်ဒိၣ်ထီၣ်
ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲတနီၤလၢဖိသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်လုာ်ဒိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢကီၢ်အိးစၢ်တြၢ်ယၢပူၤန့ၣ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်
သ့ၣ်တၢ်အသိလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသိတ ခါအပူၤ

- ဖဲလၢနမ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသိတခါအပူၤ
န့ၣ်နကထံၣ်ဘၣ်လၢ...
 - > နဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူန့ၣ်လီၤဆိဒီးနဖိသ့ၣ်ခါတၢ်အိၣ်
မူဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ
 - > တၢ်လၢဘၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢအိၣ်လၢမိၢ်ပၢ်အိၣ်တဖၣ်
တမ့ၢ်တၢ်လၢနမၤညီန့ၣ်ဘၣ်
 - > မိၢ်ပၢ်ပုၤဝဲတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤနတအိၣ်ဒ်လၢညါအသိးဘၣ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးပူၤတၢ်ဂၤ,မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်
ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်ပူၤအိၣ်ဝဲအါ
ဂၤဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤအိၣ်ဝဲအါမးလၢမၤစၢၤနၤသ့န့ၣ်လီၤ.
နသ့ၣ်ညါလၢနတအိၣ်ဘၣ်ထဲဒ်နတၢ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်
မးတၢ်လၢအဂ့ၤတခါန့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်မၤစၢၤဖိသ့ၣ်ဒ်သိးမၤလီၤဒုးသးလၢထံကီၢ်အသိတဘၣ်
အပူၤကသ့အဂီၢ်မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပူၤလၢအရူဒိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်
လီၤ.မိၢ်ပၢ်မ့ၢ်ပူၤလၢသိၣ်လိဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်
ယီၤအလုာ်အပူၤဒီးမၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၣ်တၢ်,
ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်,ဒီးပၤယၢ်ပံးယၢ်က့ၤအ
တၢ်ဆဲးတၢ်လၢသ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.

ပူၤလၢဟံၣ်
ပူၤယီၤပူၤကိးဂၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မူ
ကညီန့ၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢအသိတ
ခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်တိဖျိကျဲတပူၤယီၤဒ်သိးသိး
မၤစၢၤဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဖၣ်အိၣ်ဂၢၢ်ကျၢၤသ့ဝဲ
ဒ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဲဘၣ်လးတၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ဒ်လဲၣ်

ကီၢ်အိၣ်စၢ်တြၢ်လၢတၢ်သိၣ်တၢ်သီဟ့ၣ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်
အခွဲးလၢဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပူၤဖျဲးဒီးဘၣ်တၢ်ကဟ့
ကယၢ်အိၣ်လၢပျဲၤန့ၣ်,လၢဒိၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အက
စၢ်ဒၣ်ဝဲအလၢအပူၤဒီးအတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ဒၣ်ဝဲသိးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်မၤလီၤတၢ်လၢဖိတဖၣ်...

- > ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး
- > အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤလၢကအိၣ်,ကအိၣ်ဒီးကကူကသိး
- > လဲၤဆူကွီ
- > အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ကဟ့ကယၢ်
- > အိၣ်ဒီးကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ.

မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲဝဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်တူၤလၢအသးနံၣ်ပျဲၤထီၣ်၁၈
နံၣ်န့ၣ်လီၤ.ဝဲ၁၈နံၣ်န့ၣ်,ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်သဲးစးပၢ်ပနီၣ်
အိၣ်လၢအမ့ၢ်ပူၤသးပၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.အါတက့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်
ဆိးဒီးဒၣ်ဒီးအမိၢ်အပၢ်ဒိပုၤန့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယီဖိလၢကီၢ်အိၣ်စၢ်တြၢ်လၢပူၤတဖၣ်

လၢကီၢ်အိၣ်စၢ်တြၢ်လၢပူၤန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အိၣ်ဝဲအါကလုာ်န့ၣ်
လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး...

- > မိၢ်,ပၢ်ဒီးဖိတဖၣ်
- > မိၢ်မ့တမ့ၢ်ပၢ်ထဲတဂၤလၢလၢဒိၣ်ထီၣ်ဖိတဖၣ်
- > မိၢ်ပၢ်လီၤဖးလိာ်သးမ့တမ့ၢ်မၤလံာ်လီၤဖှၣ်ဘၣ်ဆၣ်လၢဒိၣ်ထီၣ်
အဖိဒ်သိးသိး
- > ပူၤနီၢ်ဒိၣ်ဒီးဖိသၣ်အယၢ်တဖၣ်အိၣ်သကိးတပူၤယိၣ်ဟံၣ်
ဖိယီဖိတဖၣ်အသိး
- > မိၢ်ဖါဒ်သိးလိာ်သးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်-ပိာ်မုၢ်ခံၣ်လၢလၢ
မ့တမ့ၢ်ပိာ်ခွါခံၣ်လၢလၢဒီးအဖိတဖၣ်
- > ဖံဖုမ့တမ့ၢ်ပူၤနီၢ်ဒိၣ်အဂၤတဖၣ်လၢဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်.

ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်နီၤဆဲးဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.အဂၤတနီၤအိၣ်ဒီးဖိတဖၣ်အါမး
မ့တမ့ၢ်ဘူးတၢ်ဆူၣ်မ့တဖၣ်အိၣ်သကိးတပူၤယိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နကအိၣ်ဒီးဟံၣ်
ဖိယီဖိဒ်လဲၣ်တကလုာ်ဂ့ၤ
အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်,ဟံၣ်ဖိယီဖိမ့ၢ်တၢ်အရ
ဒိၣ်ကတၢ်တခါလၢဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်မူ
ပူၤန့ၣ်လီၤ.



ဖဲလၢဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်
တူၢ်ဘၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဒိကနၣ်
အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်,တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲဂ့ၤ
ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆိမိၣ်ဆိမးတဖၣ်လၢဖိသၢ်တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဂီၢ်

- ကျဲအိၣ်ဝဲအါမးလၢမိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်
လၢကမၤလိန့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.န...
- > ဖးသကိးလံာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်
လံၤလံၤ-လၢအဲကလံးကျိၣ်မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်အဂၤတကျိၣ်,
မ့တမ့ၢ်တဲနပုၤကလုာ်တၢ်ယဲၤပူတဖၣ်သ့ၣ်
 - > ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်လၢကလိာ်ကွဲဒီး
တၢ်တဘျုးမံၤဒီးမ့ၢ်ပုၤလၢပုၤဆုၢ်လၢတၢ်ချၢသ့ၣ်
 - > သိၣ်လိဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤတၢ်လၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်သ့ၣ်
 - > ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်သးမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤလိန့ၣ်
တၢ်အသိတခါဆၢကတီၢ်သ့ၣ်.

ဖိသၢ်တဖၣ်မ့ၢ်လဲၤဆူတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်လီၢ်,တၢ်လိာ်ကွဲကရူၢ်,
ကတီၢ်ဆိကွဲဖဲသးန့ၣ်ဘီၣ်ဒီးအခါန့ၣ်တၢ်ကဲဘျုးကဲဖိၣ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
ဖိသၢ်လၢဟ့ၢ်ဂဲၤတသ့တဖၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်
လၢကွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.ဖိသၢ်
ခဲလၢာ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကမၤလိတၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်သကးပဝးတခီလဲၣ်?

- မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်လၢကသ့ၣ်
ဂ့ၤသးဝါဒီးသ့ၣ်စူၤသးစူၤခီဖျိဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၣ်
တၢ်သကးပဝးလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လၢာ်ဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်န့ၣ်မၤစၢၤပုၤသ့ၣ်သိးပက...
- > ရဲၤပုၤတၢ်လၢပဘၣ်သးတဖၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိအရူဒိၣ်လဲၣ်
 - > ဟ့ၣ်ဖိသၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်သိးကမၤလိသးလၢတၢ်န့ၣ်လီၤန့ၣ်လီၤဂီၢ်
 - > ဂုၢ်ကျဲးစးန့ၢ်ပၢ်လၢတၢ်န့ၣ်က့ၢ်န့ၣ်က့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်
ကဲထီၣ်သးလၢကျဲးလဲၣ်
 - > မ့ၢ်သးထီၣ်တၢ်သနက့ၢ်အိၣ်ယိကလၢာ်
 - > ကတီၢ်သကးတၢ်ဒီးဖိသၢ်ဒီးယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်အစၢတပူၤယိဒ်သိးသိး.

တၢ်တီၢ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သိၣ်ယိၣ်ဖိသၢ်န့ၣ်တမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်
လၢကမၤလိန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်ဘၣ်.အဝဲသ့ၣ်ကဒိကနၣ်
တၢ်ဘၣ်ဆၣ်တပုၤကွဲဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဘၣ်မၤလိသးလၢယဲၣ်
လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မိၣ်ညီၣ်ဖိသၢ်ဆုၢ်
မဲာ်ကဲၤမဲာ်န့ၣ်ထီၣ်ဒါဝဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်
တပယုာ်ယိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအိၣ်ဝဲအါမးလၢမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.



ဖိသၢ်တဖၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢ
တၢ်လၢမိၢ်ပၢ်မၤဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဟံးသးဂ့ၤ
ဂ့ၤန့ၣ်ဆၢလၢနဖိကဟံးသ့ၣ်ဟံးသးဂ့ၤဂ့ၤ
အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟံးန့ၢ်ကွံာ်ဖိသၢ်တဖၣ်လၢအမိၢ်အပၢ်အိၣ်သ့ဧါ?

မိၢ်ပၢ်တနီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအဖိသၢ်တဖၣ်တၢ်ကဟံးန့ၢ်ကွံာ်ဘၣ်ဖုးလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

- > တၢ်မၤသးအံၤဆါဒိၣ်မး.
- > တၢ်အံၤမၤအသးထဲလၢဖိသၢ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး,တၢ်မၤအမၤသီ,မ့တမ့ၢ်တၢ်လဲၤကဟံးက့ၢ်ကဟံးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မးအပူၤ.
- > တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ကသိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကယဲၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးပၢ်ဖိသၢ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးန့ၣ်လီၤ.အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနကဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတချုးလၢတၢ်နးထီၣ်ဒီးဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး

ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိးဝဲတခါလၢပုၤတဝၢဒီးပုၤကလုာ်ခဲလၢာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲန့ၣ်တဂ့ၢ်ဘၣ်.တၢ်ဝဲန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ဖိသၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

- > ဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တထံၣ်ဘူမ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဟူဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဘၣ်ဒၣ်ကယၢာ်,တၢ်ဆိၣ်သနံးတဖၣ်မၤဘၣ်ဒိၣ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသၢ်ဆံးလၢဒၤလီၤပူၤဒၣ်လဲၣ်ဘၣ်ဒိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- > ဖိသၢ်တဖၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်တန့ၢ်ဂ့ၢ်မ့တမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢမိၢ်ပၢ်ဘၣ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တဖၣ်တသ့ဘၣ်.
- > တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဟံၣ်ပူၤယိၣ်ပူၤမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်ပူၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်ကကဟုကယၢာ်ဖိသၢ်ဂီၢ်ကိးဒိၣ်ဝဲတစဲးန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်သ့တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတၢ်ကိတၢ်ခဲန့ၣ်,တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအိၣ်အါမးလၢမၤစၢၤနၤသ့န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်စုဆူၣ်
ခိၣ်တကးန့ၣ်ထီၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်သိၣ်
တၢ်သီလၢကိးအိးစၢၤလၢပူၤန့ၣ်
လီၤ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢာ်ဒီးမူဒါတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖိသၢ်တဖၣ်တဘျီတခိၣ်ဆိမိၣ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး“တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢာ်”အိၣ်ဒီးမးလၢကိးအိးစၢၤလၢပူၤန့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်သးကန့ၢ်ပၢ်ဝဲလၢ“တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢာ်”တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒီးမူဒါတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်,လၢအမ့ၢ်ဝဲ...

- > အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးလၢဟံၣ်ဖိသၢ်ဖိသၢ်ပူၤပူၤမၤအဝဲၣ်ညါ
- > ဒိကန့ၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီ
- > အိၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ပူၤမၤပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်.

ဖိသၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဘၣ်သးအဝဲသ့ၣ်အ
“တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢာ်”လၢကိးအိးစၢၤလၢပူၤအ
ပူၤန့ၣ်,နသမံသမိးကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်တီၤဒီးသဲးစးတၢ်ဟ့ၣ်
ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးကျိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအဂၤသ့ဝဲန့ၣ်
လီၤ.နယုန့ၢ်ပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်နယုတၢ်မၤစၢၤသ့န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအိၣ်အါမးလၢမၤစၢၤမိၢ်ပၢ်ဒိၣ်သးကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်သးတၢ်လုာ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၢ်မ့တမ့ၢ်ကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်တဖၣ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်သရၣ်.ကိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤလၢလံာ်န့ၣ်ကျဲအံၤအကတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၢ်လၢနကစးထီၣ်ယုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ

000 ပၤကီၢ်, မ့ၢ်အူၤသီလုၢ်တီၢ်ပၤဆါ
13 14 44 တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤတဖၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်မ့ၢ်ပၤကီၢ်ကလဲၤကျိၤ

ပၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်

တၢ်ကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ် (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
လိာ်တံၢ်မ့ၢ်တဖၣ်ပၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ် www.translate.sa.gov.au

တၢ်ကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ် (Translating and Interpreting Service)
13 14 50 လိာ်တံၢ်ပၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်မ့ၢ်ပၤကီၢ်ကလဲၤကျိၤ www.tisnational.gov.au

တၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲ

ဖိၣ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲ (Parent Helpline)
1300 364 100 တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢမိၤသၢၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်ဆိၣ်အူၢ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲ

အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်-ဖိၣ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲ (Islamicare - Parenting Helpline)
1800 960 009, တံၣ်ကူၣ်သီ
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်အူၢ်ပၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်ဒီးဖိၣ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲလိာ်တံၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
<http://Islamicare.org.au>

တၢ်လုၢ်ဒိၣ်တီၢ်ဖိၣ်သၢၣ်တဖၣ် (Raising Children Network)
တၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤဒီးတၢ်ဂီၤမူတဖၣ်လၢကျိၤအါကလုၢ် <http://raisingchildren.net.au>

တၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ် (Parenting SA)
ကလုၢ်လိာ်ဆိၣ်သးမိၤပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ
တီၢ်အကလုၢ်ကလုၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ယုၢ်ဒီး တၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲမိၤမ့ၢ်မ့ၢ်ပၤတၢ်ဂီၢ်
“န့ၣ်တၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲအကူၢ်အဂီၢ်မၤသးဒ်လဲၣ်?” www.parenting.sa.gov.au

တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်မၤကဲ

ပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်မၤကဲ (Refugee Health Service)
8237 3900 (မ့) 1800 635 566 (မိၣ်ဒိၣ်ပၤကီၢ်တၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်
တုၤမ့ၢ်ဖိး
21 Market Street, Adelaide
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်မၤကဲလၢပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲၣ်ဟံၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးပၤယုၢ်လိာ်ဆိၣ်ကတုၤတဖၣ်

တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးလိာ် (Healthdirect)
1800 022 222 တၢ်ဆိၣ်အူၢ်လၢမ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်လၢပၤတၢ်ဂီၢ်မ့ၢ်ဆိးကုမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
www.healthdirect.gov.au

ထံကီၢ်ဒိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ (National Home Doctor Service)
13 74 25 လၢန့ၣ်ဟံၣ်ဆိၣ်ယၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢမၤစၢၤဝဲၤကျိၤလၢပၤတၢ်ဂီၢ်မ့ၢ်ဆိးကုမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
ဝဲၤအလိာ်ခဲၣ်တၢ်ဂီၢ်ဒီးသိးကလဲၤအူန့ၣ်ဟံၣ်ဆိၣ် <https://homedoctor.com.au>

ဖိၣ်သၢၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်မၤကဲ (Child and Family Health Service (CaFHS))
1300 733 606, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိးလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ
ဆၢမးကတီၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤသဘၣ်လၢမိၤသၢၣ်ဆိၣ်ချီၣ်ဒီးဖိၣ်သၢၣ်ဖိၣ်-၅န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်. ကသံၣ်သရၣ်
ဖိၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး, တၢ်မိၤဒီးတၢ်ဒိၣ်တီၢ်လဲၤထီၣ်သ့ၣ်
ကွၢ် www.cyh.com လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤတဖၣ်ဒီးဖိၣ်သၢၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲအဂီၢ်

ဖိၣ်သၢၣ်ဒီးပၤမ့ၢ်မ့ၢ်ကနီၤဖိၣ်သၢၣ်ခါထီၣ်သီခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်မၤကဲ (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
8161 7198 (မ့) 1800 819 089 (မိၣ်ဒိၣ်ပၤကီၢ်တၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်
တုၤမ့ၢ်ဖိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤလၢပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲၣ်သးန့ၣ်ဝဲၤ-၅န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
www.wch.sa.gov.au/camhs

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤအိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်-ကလုၢ်လိာ်ဆိၣ်သးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ် (Relationships Australia - Multicultural Services)
1300 364 277 (မ့) 1800 182 325 (မိၣ်ဒိၣ်ပၤကီၢ်တၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်
တုၤမ့ၢ်ဖိး
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ, ဖိၣ်သၢၣ်ဒီးပၤလိာ်တီၢ်တဖၣ်, တၢ်တၢ်ကျိၣ်တၢ်စု, တၢ်
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ပုၤ, ဟ့ၣ်အဘၢၤ, ဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး www.rasa.org.au

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ (Department for Education)
ယုၢ်ထံၣ်န့ၣ်နီၤကတီၢ်ပၤတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးလိာ်, ဖိၣ်သၢၣ်ဒီးပၤလိာ်တီၢ်တဖၣ်, ကတီၢ်ဆိၣ်ကူၣ်မ့ၢ်တဖၣ်က
www.education.sa.gov.au

တၢ်လိာ်ကူၣ်ကူၣ်ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ် (Playgroup SA)
ယုၢ်ထံၣ်န့ၣ်နီၤကတီၢ်ပၤတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးလိာ် www.playgroupsa.com.au

ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ပုၤ (Australian Government)
တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ကူၣ်သ့ဒီးကတီၢ်ဆိၣ်ကူၣ်မ့ၢ်တဖၣ်
ယုၢ်ထံၣ်န့ၣ်နီၤကတီၢ်ပၤတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးလိာ် www.mychild.gov.au

သဲစး

သဲစးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤကူၣ်ကူၣ်ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ် (Legal Services Commission of SA)
တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကျိၤ 1300 366 424, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
သဲစးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကလိ www.lsc.sa.gov.au

ကလုၢ်လိာ်ဆိၣ်သးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်

အူၤအိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ် (AMES Australia)
7224 8550, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500 ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
2/59 Commercial Road, Salisbury
တၢ်သ့ၣ်လိာ်သးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်လၢပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲၣ်ဒီးပၤလိာ်တီၢ်တဖၣ်
www.ames.net.au/locations/find-sites

ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ပုၤတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ် (Australian Migrant Resource Centre)
8217 9500, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
23 Coglin Street, Adelaide
တၢ်သ့ၣ်လိာ်သး, ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
တကးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်လၢပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲၣ်ဒီးပၤယုၢ်လိာ်ဆိၣ်ကတုၤတဖၣ်
ကွၢ် www.amrc.org.au လၢပုၤဒီးမိၣ်ဒိၣ်တၢ်လိာ်တီၢ်တဖၣ်

ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ပုၤတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ် (Australian Refugee Association)
8354 2951, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
1 Brown Terrace, Salisbury
တၢ်တီၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးပၤလိာ်တီၢ်တဖၣ်
www.australianrefugee.org

ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ပုၤကလုၢ်လိာ်ဆိၣ်သးပုၤသး (Multicultural Youth SA (MYSA))
8212 0085, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
www.mysa.com.au

ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ပုၤမုၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်မ့ၢ် (Muslim Women's Association of SA)
8212 0800, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးပၤလိာ်တီၢ်တဖၣ်လၢပုၤဒီးမိၣ်ဒိၣ်တၢ်လိာ်တီၢ်တဖၣ်
www.mwasa.org.au

ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်

ဟံၣ်ပုၤလိာ်ပုၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 တၢ်ဆိၣ်အူၢ်လၢမ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
<http://womenssafetyservices.com.au>

ပုၤဟံၣ်ပုၤလိာ်ပုၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် (Migrant Women's Support Program)
8152 9260, ဂီၤဂၤၤဝဲၤ-ဟံၣ်ဂၤၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်လၢပုၤဒီးမိၣ်ဒိၣ်တၢ်လိာ်တီၢ်တဖၣ်
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
<http://womenssafetyservices.com.au>

1800တၢ်ဟံၣ် (1800 RESPECT)
1800 737 732 တၢ်ဆိၣ်အူၢ်လၢမ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိး
ဝဲၤသကးတၢ်ဒီးပၤတၢ်ဂီၢ်မ့ၢ်ဆိးကုမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်
www.1800respect.org.au

မိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်
လၢတီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ကလုၢ်လိာ်ဆိၣ်သးပုၤသးဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်
တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်
“တၢ်ကဲၤဖိၣ်ကဲၤပဲကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ် (Parenting SA)” မ့ၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်
Phone (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

မိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
ကီၢ်အိၣ်စလၢမံၤခဲၣ်ကလုၢ်လိာ်ဆိၣ်သးပုၤသးဒီးမိၢ်ပၤလိာ်န့ၣ်ကျိၤညိၣ်အဂၤတဖၣ်
တၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်အူၢ်အိၣ်ချီၣ်ဒီး
01/2019.

