

# ပုလိပ်ဘိလကီအီးစတြလ်ယါပူတဖ် Teenagers in Australia

Karen/ကညီကိုန်



တၢ်လိပ်ဘိထီၣ်အနံၣ်ဟဲစိၣ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်ခုသးခုဒီးတၢ်တၢ်တဖၣ်လၢဟံၣ်ဖိလိဖိလၢပုကိးကလုာ်ဒီးပုတတၢ်ခဲလၢကီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖိခါဒီးဖိမုၢ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်,ဆီတလဲသးဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်မူအကီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်တၢ်တဖၣ်တလၢလၢပုလိပ်ဘိလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသိအပူၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

## ပုလိပ်ဘိလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသိပူၤတဖၣ်

ပုလိပ်ဘိလၢဟဲလၢကီၢ်အီးစတြလ်ယါပူတဖၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်တၢ်အါမံၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်တၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ...

- > တၢ်မၤလိဘၣ်ပးထံသိကီၢ်သိဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသိ
- > တၢ်ကတိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤလိကျိၣ်အသိတကျိၣ်
- > တၢ်ဘၣ်ကတိၤကျိးထံန့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိလိဖိဂီၢ်တဘျီတခါ
- > တၢ်မၤညိန့ၢ်သးဒီးတၢ်မၤလိကျိၣ်ကွၢ်လၢအသိတခါ
- > တၢ်ဂုၢ်ကျိးစးမၤဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါသးဒီးတၢ်ဂုၢ်ကျိးစးရတံၤရသကိး.တၢ်အံၤရဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢအဝဲသ့ၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုလိပ်ဘိတနီၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ကီၢ်ခဲ.တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးလၢပူၤကွၢ်တဖၣ်မၤဘၣ်ဒိၣ်ထံးအသးသ့ဝဲ. မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤမၤကွၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဝဲဒိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအိၣ်ဝဲတဖၣ်မၤဘၣ်ဒိၣ်အဝဲသ့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်လဲၤခိဖျိဘၣ်နီၢ်ခိဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်လၢမၤသးဒီးပုလိပ်ဘိကိးဂၤဒဲးဖဲအနံၣ်ဝဲအံၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုလိပ်ဘိသ့ၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအိၣ်မူဘၣ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢခဲခါအဘၣ်စၢၤဒီးကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဘၣ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢခဲခါလၢအပူၤန့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါရဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲဖိလိပ်ဘိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်မၤတၢ်ဆၢတံၢ်လၢအဂ့ၤလၢဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်အါတက့ၢ်ပုလိပ်ဘိတဖၣ်မၤဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါသး,မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒီးမၤန့ၢ်အိၣ်ကဲလၢကီၢ်အီးစတြလ်ယါအပူၤန့ၣ်လီၤ.



မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိလိပ်ဘိတဖၣ်မၤဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါသးဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢကီၢ်အီးစတြလ်ယါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အစၢတပူၤပီမၤစၢၤပုၤလၢပကအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိာ်သးသ့န့ၣ်လီၤ.



### တၢ်လၢမိၢ်ပၢ်မၤသ့တဖၣ်

ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်ဂၢ်ကျဲးစးယုကျဲးသိးကမၤဘၣ်ထွဲ  
သးဒီးထံကီၢ်အသီတဘျီလဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မၤစၢၤသ့ဒီဖျိ...

- > တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ထီဘိဒီးတၢ်န့ၣ်ပၢ်စၢၤလၢ  
လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်တၢ်အိၣ်မူ  
လၢကီၢ်အိးစကြၢ်လၢမၤသးလဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- > တၢ်ဒိကန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိမိၣ်ဆိမးဒီးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လဲၣ်  
တဖၣ်
- > တၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်သိးကအိၣ်ဒီးတံၤသကိးတဖၣ်.တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်  
ယုထာဝံတဖၣ်မ့ၢ်တဘျီသးဝဲန့ၣ်,ရဲပုးဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်
- > တၢ်အိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤလိတၢ်လၢကီၢ်
- > တၢ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဘျီလၢရဲၣ်ဖိဒီးဘၣ်  
လိၣ်အသးဒီးတၢ်အိၣ်သး
- > တၢ်ကိးယုၣ်ဖိလိၣ်ဘိလၢဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်အပူၤ
- > တၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤလိၣ်သိးယဲၣ်  
လီၤဘျီလီၤတၢ်ဂၢ်ကိတဖၣ်ကသ့အဂီၢ်
- > တၢ်ယုန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤတဖၣ်  
ဝဲအလီၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်.

တၢ်ရဲၣ်န့ၣ်တံၤသကိးသီဒီးတၢ်အိၣ်စဲဘျးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး  
ပုၤကလုာ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢမၤစၢၤပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်လၢက  
ဆၢထၢၣ်ဂၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မၤစၢၤဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်သိးကမၤလိ...

- > သူကမျၢၢ်တၢ်လဲၣ်တၢ်က့ၤဒီးကျဲးမ့ၢ်ကျဲးဘိပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး
- > ဘၣ်ယးအူၤထၢၤန့ၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး
- > ပိုၢ်ထံ,အိၣ်ပူၤဖျဲးလၢပိၣ်လဲၣ်န့ၣ်,ထံကျိ,ထံတမၢ်တဖၣ်
- > ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်,မၤကဆဲးကဆိဒီးက့ၢ်ထွဲလီၤအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်အသး
- > အိၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်,အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ,ဒီးမံဘျဲဘျဲ
- > ဘၣ်ယးသံး,ကသံၣ်မူၤဘျိ,တၢ်အိၣ်ယုၣ်  
လၢပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး,တၢ်ဒိသဒီးတၢ်အိၣ်ယုၣ်  
ဆိယုၣ်.တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကိလၢနကတဲ  
သကိးအဂီၢ်တခါ,မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကထံၣ်  
န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

မၤလီၤတၢ်လၢပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်သ့ၣ်ညါလၢမ့ၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ်  
ကဘၣ်လဲၣ်ယုန့ၣ်ဝဲလဲၣ်,ဒီးအိၣ်ဒီးပုၤန့ၣ်လိၣ်လၢန့ၣ်ဝဲသ့ၣ်  
တဖၣ်လၢကတဲသကိးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်  
လိၣ်ဘၣ်ဝဲမိၢ်ပၢ်လၢကမၤ  
စၢၤအဝဲသ့ၣ်သိးကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်  
ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်နစံး  
“ယတအိၣ်ဘၣ်” သ့န့ၣ်လီၤ.





### တၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်လၢမိၢ်ပၢ်ဒီးဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤ

တၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်လၢကဲထီၣ်ညီညါသးတဖၣ်...

- > မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်တၢ်ဒီးအဲၣ်သ့ၣ်အတၢ်မိၢ်တၢ်ကမိၤမ့တမ့ၢ်ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်ကသးပုၤနီၣ်ကွံာ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဘၣ်ဖုး
- > ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်မ့ၢ်ထံၣ်လိၣ်သးဒီးတံၤသကိးန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သဘၣ်အါတဖၣ်ဒီးအဲၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးထံၣ်လိၣ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်လၢကတိၤအကလံးကျိၣ်သ့ၣ်န့ၢ်အမိၢ်အပၢ်တနီၤကလံာ်အိၣ်အမိၢ်အပၢ်သ့ၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သူကမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, ကိညါတဖၣ်လၢနမ့ၢ်...

- > အိၣ်ယိကလံာ်-ဒိကန့ၣ်နဖိမ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နဖိမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်
- > နမ့ၢ်တတူၢ်လိၣ်ဒ်လဲၣ်, ဒိကန့ၣ်အဲၣ်သ့ၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်
- > ယဲၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတပူၤယိဒ်သိးသိး.

အရ့ဒိၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်တၢ်ဆၢတဖၣ်လၢအဟံၣ်ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတံၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၢ်အိၣ်ဝဲဒီးရဲၤပုးအဲၣ်သ့ၣ်လၢဘၣ်မနုၤယိအရ့ဒိၣ်လၢနဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်မ့ၢ်တမၤဒ်နဆၢမ့ၢ်လၢအသိးဘၣ်န့ၣ်, ဒိကန့ၣ်အဲၣ်သ့ၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢၤဒီးတူၢ်လိၣ်တၢ်လၢကမၤတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဆူညါတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကကိဝဲဘၣ်ဆၣ်သ့ၣ်စူၤသးစူၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်စံၣ်ညီဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်ကဒိကန့ၣ်ဝဲဘၣ်ဆၣ်အဲၣ်သ့ၣ်တပျၢ်ကွံာ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဘၣ်ယဲၣ်လီၤဘျါလီၤလိသးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စံၣ်ညီဆူၣ်ဆူၣ်ကိၤကိၤန့ၣ်ထီၣ်ဝဲထံကိၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီန့ၣ်လီၤ.

**နမ့ၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်, မၤတၢ်လၢကမၤလီၤဆ့ၣ်နသးသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. နတူၢ်လိၣ်လၢနကကတိၤတၢ်လၢခဲဖဲလၢပုၤကိးဂၤဒီးသးလီၤကဆ့ၣ်ဆၢကတိၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.**



**မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်တၢ်တူၢ်လိၣ်မ့ၢ်အဲၣ်သ့ၣ်လၢကကတိၤသကိးတၢ်ဒီးကိၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဲၣ်သ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကိအါကလုာ်န့ၣ်လီၤ.**

### တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်

ပုၤကိးဂၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကအိၣ်ဘၣ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ကဲအံၤ, လၢမိၢ်ပၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်နီၤသ့ၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢန့ၣ်ဖိထၢဖိမိခိၣ်. လီၤဆိဒ်တၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်ပိၣ်မၤတဖၣ်အဖိမိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤတဂ့ၢ်လၢပုၤတတၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ပုၤကလုာ်တကလုာ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အပူၤနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဲၣ်သ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢကိၢ်အိးစကြုလ်ယါအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ...

- > နီၣ်ခိၣ်နီၣ်ခိၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တိၢ်တၢ်, တၢ်ဆိၣ်သနဲးတၢ်
- > တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤပျံၤမၤပုးတၢ်, တၢ်ဒုးမဲာ်ဆုးတၢ်
- > တၢ်မိးတြီယာ်တၢ်လၢပုၤမၤတဖၣ်, ပုၤလၢပုၤအဲၣ်ဒီးထံၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ကသူကျိၣ်သ့ၣ်စုတဖၣ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်မၤအသးန့ၣ်...

- > တၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤမိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ဒီးမၤစၢၤပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်ဒ်သိးကမၤလိၤန့ၢ်ကျဲၤဂ့ၢ်ခိၣ်တက့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, ကိးပၤကိၢ်လၢ 000
- > နကစၢ်ဒ်ဝဲတဘၣ်သ့ၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးနီၣ်တဘျီတဂ့ၢ်.

### တၢ်လုၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဖိလိၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်, နဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢကသံၣ်သရၣ်, ကိမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကွံာ်အဂၤတဖၣ်အဆိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်တၢ်မၤသးလၢပူၤကွံာ်မ့ၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဲၣ်သ့ၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒုးတၢ်ယၢ်, တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကတိၤသးကတိၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကွံာ်အိၣ်အါမးလၢမၤစၢၤအဲၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်မ့ၢ်တဘၣ်လၢအဲၣ်သ့ၣ်အ “တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်” လၢကိၢ်အိးစကြုလ်ယါပူၤန့ၣ်, နသမံသမိးကွံာ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးသဲးစးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကျိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကွံာ်တခါခါသ့ၣ်လီၤ. နကိးန့ၢ်ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်သ့ၣ်လီၤ.**



# တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်

## ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤ

000 ဟၢၤကီၢ်, မ့ၢ်အူၤသီလုၢ်တီၢ်ပုၤဆါ  
13 14 44 တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်

## ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်

**တၢ်ကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Interpreting and Translating Centre)**  
1800 280 203, ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်, မ့ၢ်ဆၢၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိဖဲး  
လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ် [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

**တၢ်ကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Translating and Interpreting Service (TIS National))**  
13 14 50 လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

## တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်

**ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤ (Kids Helpline)**  
1800 551 800 တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**ဟံၣ်ဖိစ့ပုၤ (Headspace)**  
ကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်, ခိဖျိလိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်  
တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် <https://www.headspace.org.au>

**တၢ်သးအုၤဝဲၤကျိၤ (Beyond Blue)**  
1300 224 636 တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**ပုၤဘၣ်ကိၤဘၣ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Refugee Health Service)**  
8237 3900 (မ့) 1800 635 566 (ခိခိၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
21 Market Street, Adelaide  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.refugeehelth.com.au](http://www.refugeehelth.com.au)

**တၢ်ရလိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Relationships Australia - Multicultural Services)**  
1300 364 277 (မ့) 1800 182 325 (ခိခိၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

**ဖိသၣ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))**  
8161 7198 (မ့) 1800 819 089 (ခိခိၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.wch.sa.gov.au/camhs](http://www.wch.sa.gov.au/camhs)

## သဲးစး

**သဲးစးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကွၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ် (Legal Services Commission of SA)**  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် 1300 366 424, ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
သဲးစးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကွၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ် [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)

## တၢ်ပုၤဖျဲး

**တၢ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Child Abuse Report Line)**  
13 14 78 တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse](http://www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse)

**လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Office of the eSafety Commissioner)**  
1800 880 176  
လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

**ရှါနဲးအိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (SHINE SA Sexual Healthline)**  
1300 883 793 (မ့) 1800 188 171 (ခိခိၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်) ဂီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.shinesa.org.au](http://www.shinesa.org.au)

ပုၤလိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်  
အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
ဆီယီဆီမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
ပုၤလိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
မၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဖၣ်  
လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်  
ပုၤလိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်  
ယုၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၤတဖၣ်

**သဲးစးကသံၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Alcohol and Drug Foundation)**  
1300 858 584, ဂီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

## တၢ်ကဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်

**အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Islamicare - Parenting Helpline)**  
1800 960 009, တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် <http://Islamicare.org.au>

**တၢ်လုၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Raising Children Network)**  
တၢ်ကဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ် <http://raisingchildren.net.au>

**တၢ်ကဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ် (Parenting SA)**  
ကလုာ်လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

## ဟံၣ်ဖိစ့ပုၤတဖၣ်

**ဟံၣ်ဖိစ့ပုၤတဖၣ် (Domestic Violence Crisis Line)**  
1800 800 098 တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် <http://womenssafety.org.au>

**ပုၤဟဲးစးတၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Migrant Women's Support Program)**  
8152 9260, ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် <http://womenssafety.org.au>

**1800တၢ်မိၤမ့ၢ်တဖၣ် (1800 RESPECT)**  
1800 737 732 တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

## ကလုာ်လိာ်တဲၤမိၤမ့ၢ်တဖၣ်

**ကီၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Australian Migrant Resource Centre)**  
8217 9500, ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au)

**ကီၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Australian Refugee Association)**  
8354 2951, ဂီၤဂးၤ၃၀-ဟၢၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

**ကီၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် (Multicultural Youth SA (MYSA))**  
8212 0085, ဂီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤတဖၣ်  
တၢ်အိၣ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် [www.mysa.com.au](http://www.mysa.com.au)

