

सहयोग दिने संस्थाहरु

Support services

Nepali/नेपाली



अष्ट्रेलियामा आमाबाबुहरु अक्सर परिवारका मामिलाबारे सहयोग माग्न संस्थाहरुमा जान्छन। संस्थाहरुले सबै समाज र समुदायका परिवारहरुलाई स्वागत गर्दछन। जसरि पहिला परिवार वा समाजले सहयोग गर्नेगर्थे त्यसरि नै संस्थाले सहयोग गर्नेछन।

संस्थाहरुको बारे

सेवाहरु भनेका संस्थाहरु हुन जसले परिवारका थुप्रै समस्याहरुबारे मद्दत गर्न सक्छन, जस्तै:

- > आमाबाबुको कर्तब्य बारे
- > छोराछोरीको स्वास्थ्य र व्यवहार बारे
- > पारिवारिक स्वास्थ्य बारे
- > नाता सम्बन्ध बारे
- > घर, जागिर, पैसा बारे
- > अंग्रेजी पढाई लेखाई बारे
- > जाँड रक्सि, लागु पदार्थ, जुवा तास, हिंसाका समस्याहरु बारे
- > कानुनी मुद्दाहरु बारे।

सेवाहरुको विशेषता:

- > यिनिहरुमा विशेष तालिम प्राप्त कर्मचारीहरु हुन्छन्
- > यिनिहरुले तपाईंको जानकारी गोप्य राख्छन
- > यि प्रायः जसो निःशुल्क हुन्छन्
- > यिनिहरुमा कहिले काहिं तपाईंको भाषा बोल्ने कर्मचारी हुन्छन्।

यस पुस्तिकाको अन्त्यमा परिवारलाई सेवा प्रदान गर्ने खालका केहि संस्थाहरुको सुची दिइएको छ।

तपाईंले दोभाषे माग्न मिल्छ। तपाईंलाई अफठेरो लाग्ने दोभाषे 'मलाई चाहिदैन' भन्न सक्नु हुन्छ। यसको सट्टा तपाईंले फोनको दोभाषे माग्न सक्नु हुन्छ।



सबै संस्कार र समुदायका परिवारहरुलाई यि संस्थाहरुमा स्वागत छ। स्मरण रहोस तपाईं एकलै हुनुहुन्न।

संस्थाहरूले बुझ्दछन कि
आमाबाबुले नयाँ देशमा सिक्नु
पर्ने धेरै कुराहरू हुन्छन भन्ने।



संस्था खोज्ने

संस्था खोज्ने बारे पहिलो कदम नै तपाईंलाई के सहयोग चाहिएको छ भन्ने बारे सोच्ने हो।

तपाईंका साथिहरूलाई, परिवार वा समुदायका व्यक्तिहरूलाई सोध्नुहोस्:

- > उनीहरूले कुनै संस्था प्रयोग गरेका थिए कि
- > ति फाइदजनक थिए थिएनन
- > उनीहरूको संस्कारको इज्जत भएको थियो थिएन
- > संस्था खोज्न तपाईंलाई मद्दत पो गर्छन कि।

तपाईंले बहुसांस्कृतिक र मुलधार दुवै खाले संस्थाहरू खोज्न सक्नुहुन्छ

- > परिवारहरूलाई बहुसांस्कृतिक र मुलधार दुवै खाले संस्थाहरूमा स्वागत छ।
- > सबै संस्थाहरू फरक हुन्छन्। कुन संस्थाले कस्तो काम गर्छ त्यो सोध्नुहोस्।
- > संस्थाहरूले सामान्यतया जानकारी र सल्लाह प्रदान गर्दछन। कुनैले सिकाउने कार्यक्रम चलाउछन त कुनैले बुवाआमा समुह, अंग्रेजी कक्षाहरू, छोराछोरीहरूका लागि गृहकार्य क्लब जस्ता। कुनैले संकटमा मद्दत गर्न सक्छन्।
- > यदि त्यस संस्थाले तपाईंका आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्दैन भने, उनीहरूले तपाईंलाई अर्को सेवा खोज्न मद्दत गर्न सक्छन्।

आफुले खोजेको संस्था पाउन समय लाग्न सक्छ। हरेस नखानुहोस्। जबसम्म तपाईंले खोजेको जस्तो ठ्याक्कै पाउनुहुन्न तब सम्म प्रयास गरिरहनुहोस्।

संस्थामा जाँदा

- > एपोइन्टमेन्ट पो बनाएर जानु पर्छ कि सोध्नुहोस्।
- > को जाने हो त्यहाँ? चाहनुहुन्छ भने साथी लान सक्नुहुन्छ।
- > त्यहाँ कसरी पुग्नुहुन्छ?
- > तपाईंले दोभाषे माग्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले फारम भरिदिने र कर्मचारीहरूसंग कुरा गराइदिन मद्दत गर्न सक्दछन्।

संस्थाहरू गोपनीय हुन्छन अर्थात उनीहरूले तपाईंको जानकारी कसैसंग बाड्न मिल्दैन। यो गर्नलाई तपाईंले अनुमती दिनु पर्छ, वा चैं कोही खतरामा भएको हुनुपर्छ।

प्रतिक्रिया दिने

उक्त संस्था तपाईंका लागी फाइदाजनक थियो थिएन सो कुरा भन्ने तपाईंलाई अधिकार छ। उनीहरूले तपाईंका प्रतिक्रिया स्वागत गर्दछन किनकि यसले उनीहरूलाई सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

- > यदि तपाईं प्रतिक्रिया दिन चाहनुहुन्छ भने, कुन माध्यमबाट पठाउनु भनि सोध्नुहोस् जस्तै ईमेल, पत्र, मुखैले भनेर।
- > तपाईंले साथी लान मिल्छ अथवा तपाईंका प्रतिक्रिया लेखाई माग्न मिल्छ।

संस्थाहरूले तपाईंलाई
अष्ट्रेलियामा जीवन अनुकूल पार्न
र आफ्नो संस्कार मै अडिरहन
मद्दत पुर्याउन सक्छन।



स्वास्थ्य सेवा संस्थाहरु

सबै उमेरका बच्चाहरू र परिवारका लागि स्वास्थ्य सेवाहरु उपलब्ध छन्।

- > आपतकालीन अवस्थामा अस्पताल जानुहोस्।
- > तपाईंको स्थानीय डाक्टरले धेरै स्वास्थ्य र पारिवारिक समस्याहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्। त्यँहाबाट शुरू गर्नु राम्रो हो।
- > पारिवार तथा बाल स्वास्थ्य सेवा (सि.ए.एफ.हेच.एस.)ले बालक र साना बच्चाहरूलाई हेर्छ।
 - यो निःशुल्क र गोपनीय छ
 - दक्षिण अष्ट्रेलियामा यसका धेरै क्लिनिकहरू छन्
 - यसमा विशेष तालिम प्राप्त नर्सहरू हुन्छन् जसले बच्चाको स्वास्थ्य, विकास, शिक्षा, सुत्ने, खाने वा स्वभावका बारेमा मद्दत गर्न सक्छन।

एपोइन्टमेन्टका लागि 1300 733 606 मा फोन गर्नुहोस्।
दोभाषे माग्न मिल्छ।

ढिला नगर्नुहोस्! अवस्था जटिल हुनु
अघी नै सहयोग खोज्नुहोस्।

स्कूलहरू

स्कूल अनि बाल हेरचाह केन्द्रमा आमाबाबुलाई स्वागत छ।
समस्या नभए पनि तपाईंलाई बेला बेला शिक्षकसंग कुरा गर्नुहोस
भन्छौं। तपाईंका छोराछोरी कस्तो पढ्दैछन् भन्ने जान्नु राम्रो हो।

- > छोराछोरीहरू सानै उमेर देखी प्ले ग्रुप (बालबालिका खेल्ने ठाँउ)मा, बाल हेरचाह केन्द्रमा, बालबालिका केन्द्रहरूमा र पूर्वस्कूलहरूमा जान पाउछन। यस पुस्तिकाको अन्त्यमा दिएको वेबसाइटहरूमा तपाईं बसेको ठाँउ नजिकका केन्द्रहरू खोज्नुहोस्।
- > अरु अभिभावकहरूसंग भेट्न र विचार, अनुभव आदान प्रदान गर्नलाई विद्यालय राम्रो ठाँउ हो।
- > कुनै कुनै विद्यालयहरूमा आमाबाबु र परिवारका लागि सेवा र कार्यक्रमहरू हुन्छन्।
- > शिक्षकहरूले तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको शिक्षामा संलग्न हुन मद्दत गर्न सक्छन।
- > तपाईंले दोभाषे माग्न पाउनुहुन्छ।

सेवाहरू

आपतकालीन

000 मा फोन गर्नुहोस पुलिस, आगलागी, एम्बुलेंसका लागि (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 मा फोन गर्नुहोस प्रहरी उपस्थितिका लागि यदि समस्या छ भने तर तत्काल खतरा छैन भने

दोभाषेहरू

दोभाषण तथा अनुवादन केन्द्र (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203 मा फोन गर्नुहोस, बिहान ८.३० - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र
फोनमा वा आम्ने साम्ने दोभाषेका लागि www.translate.sa.gov.au

अनुवादन तथा दोभाषण सेवा (टिस नेशनल) (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 मा फोन गर्नुहोस, दिउँसो वा रातिको कुनै पनि समयमा फोन दोभाषेका लागि
www.tisnational.gov.au

स्वास्थ्य र सकुसल्ला

लाइफलाइन (Lifeline)

13 11 14 दिन वा रातको कुनै बेला कसैलाई दुखित, चिन्तित महसुस भए वा आफैलाई हानी
पुर्याउने सोच आएमा www.lifeline.org.au

हेल्थडाइरेक्ट (Healthdirect)

1800 022 222 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात यदि कोही बिरामी वा घाइते
भएमा www.healthdirect.gov.au

नेशनल होम डक्टर सर्भिस (National Home Doctor Service)

13 74 25 मा फोन गर्नुहोस, कार्यालय समय पछि डक्टरलाई घरमा बोलाउन
<https://homedoctor.com.au>

शरणार्थी स्वास्थ्य सेवा (Refugee Health Service)

8237 3900 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 635 566 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५
बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

21 Market Street, Adelaide

नयाँ आएका शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूको लागि स्वास्थ्य सेवा

रिलेसन्सिप अष्ट्रेलिया (बहुसांस्कृतिक सेवा) (Relationships Australia (Multicultural Services))

1300 364 277 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 182 325 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान -
५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

पारिवारिक सम्बन्ध, बालबालिका र किशोर, जुवा, घरेलु हिंसा, एचआईभी, हेपाटाइटिसका
लागि सहयोग www.rasa.org.au

कानुनी

लिंगल सर्विसेस कमिसन अफ एस.ए. (Legal Services Commission of SA)

सल्लाह फोन लाईन 1300 366 424 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४:३० बजे साँझ, सोम
देखि शुक्र
नि:शुल्क कानुनी सल्लाह www.lsc.sa.gov.au

पारिवारिक हिंसा

घरेलू हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 दिन वा रातको कुनै बेला, हिंसा, आकस्मिक आवास र सिफारिसका लागि
सहयोग <http://womenssafety.org.au>

प्रवासी महिलाहरूको सहयोग कार्यक्रम (Migrant Women's Support Program)

8152 9260 मा फोन गर्नुहोस, ८.३० बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
पारिवारिक हिंसामा परेका प्रवासी महिलाहरू र बच्चाहरूका लागि नि:शुल्क गोपनीय सहयोग
<http://womenssafety.org.au>

१८०० रेस्पेक्ट (1800 RESPECT)

1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
पारिवारिक हिंसा वा यौन आक्रमणको बारेमा कसैसँग फोनमा वा अनलाइन कुरा गर्नुहोस
www.1800respect.org.au

अभिभावकिय कार्य

अभिभावक मद्दत फोन (Parent Helpline)

1300 364 100 बाल स्वास्थ्य र अभिभावक कार्यमा सल्लाहको लागि

इस्लामिक्यर - अभिभावक मद्दत फोनलाइन (Islamicare - Parenting Helpline)

1800 960 009, हप्ताको ७ दिन
किशोर/किशोरीका आमाबाबुका लागि गोपनीय सहयोग <http://Islamicare.org.au>

रेजिड चिल्ड्रेन नेटवर्क (Raising Children Network)

अभिभावकिय भूमिका बारे जानकारी तथा विभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू
<http://raisingchildren.net.au>

पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)

अन्य बहुसांस्कृतिक अभिभावकलाई सजिलो मार्गनिर्देश र विविध शिर्षकहरूमा
अभिभावकिय विषय वस्तु www.parenting.sa.gov.au

बाल सेवा

बच्चाहरूलाई फोनद्वारा मद्दत (Kids Helpline)

1800 551 800 कुनै पनि समयमा दिन वा रात
फोनमा र अनलाइन सहयोग ५ - २५ वर्षको उमेरका लागि www.kidshelpline.com.au

चाएल्ड एन्ड फेमिली हेल्थ सर्विस (सि.ए.एफ.एच.एस.) (Child and Family Health Service (CaFHS))

1300 733 606 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
एपोइन्टमेन्टका लागि
बालक तथा ० - ५ वर्षको उमेरका बच्चाका लागि नि:शुल्क सेवा। नर्सहरूले बालबालिकाको
स्वास्थ्य, खाने, सुत्ने र विकासबारे मद्दत गर्ने छन्
बच्चाको स्वास्थ्य तथा आमाबाबुको जानकारीका लागि www.cyh.com हेर्नुहोस

बाल र किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्य सेवा (सि.ए.एम.हेच.एस.) (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))

8161 7198 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 819 089 (देहातका ग्राहकहरू) ९ बजे बिहान - ५
बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
० - १५ वर्षका उमेरका बालबालिकाको लागि नि: शुल्क परामर्श सेवा
www.wch.sa.gov.au/camhs

शिक्षा विभाग (Department for Education)

घर नजिकको बच्चा रेख देख केन्द्र, बाल केन्द्र, पुर्वस्कूल खोज्नु होस
www.education.sa.gov.au

प्लेग्रुप एस.ए. (Playgroup SA)

स्थानीय बाल खेलकेन्द्र खोज्नुहोस् www.playgroupsa.com.au

अष्ट्रेलिया सरकार (Australian Government)

बाल हेरचाह केन्द्र र पूर्वस्कूलहरूको जानकारी
तपाईंको स्थानीय केन्द्र खोज्नुहोस् www.mychild.gov.au

बहुसांस्कृतिक सेवा

ए.एम.इ.एस. अष्ट्रेलिया (AMES Australia)

7224 8550 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
Ground floor, 212 Pirje Street, Adelaide
7224 8500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
2/59 Commercial Road, Salisbury
शरणार्थी तथा नवआगन्तुक प्रवासीहरूको लागि बसोबास सेवाहरू
www.ames.net.au/locations/find-sites

अष्ट्रेलियन माइग्रेन्ट रिर्सोर्स सेन्टर (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
23 Coglein Street, Adelaide
बसोबास, पारिवारिक सम्बन्ध र पारिवारिक हिंसा सेवाहरू प्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र शरण
खोज्नेहरूका लागि।
शहर र देहातका स्थानहरूका लागि www.amrc.org.au हेर्नुहोस्

8256 5700, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

28 Mary Street, Salisbury

8535 5600, ९ बजे बिहान - ४ बजे साँझ, मंगल देखि बिहि

5 Second Street, Murray Bridge

8752 1000, १०.३० बजे बिहान - ६ बजे साँझ, सोम देखि बिहि (खुल्ने समय फरक हुन सक्छ)

26 Woolshed Street, Bordertown

8762 2955 वा 0409 103 153, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, मंगल देखि बिहि वा इमेल

naracoorte@amrc.org.au

TAFESA Campus, 19 Gordon Street, Naracoorte

8726 4800, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

11-13 Eleanor Street, Mount Gambier

0409 102 195, ११ बजे बिहान - ३ बजे साँझ, बुध देखि शुक्र

Chaffey Community Centre, 86 Nineteenth Street, Renmark

अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)

8354 2951 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

304 Henley Beach Road, Underdale

8281 2052 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

1 Brown Terrace, Salisbury

शरणार्थीहरूको लागि सहयोग र समर्थन www.australianrefugee.org

बहुसांस्कृतिक मामिला (Multicultural Affairs)

सेवा तथा बहुसांस्कृतिक कार्यक्रमहरूबारे जानकारी www.multicultural.sa.gov.au

बहुसांस्कृतिक युवा एस.ए. (एम.वाई.एस.ए.) (Multicultural Youth SA (MYSA))

8212 0085 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र

Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide

युवा मान्छे र परिवारका लागि कार्यक्रम www.mysa.com.au

यो आमाबाबुका लागि सजिलो निर्देशिका ('पेरेंट इजि गाइड') पेरेंटिङ एस.ए. ले दक्षिण अष्ट्रेलियामा नयाँ र फस्टाउदै गरेका बहुसांस्कृतिक समुदायका परिवारहरूका लागि
बिकास गरेको ९ वटा मध्ये एउटा हो। कयौं सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जस्तै यि निर्देशिकामा निर्लोभ रूपमा आफ्नो ज्ञान र योग्यता योगदान गर्नु भएको छ, वर्तमान विशेष
गरी यि परिवारहरू र कर्मचारी सदस्यहरू हुन जसका तस्वीरहरू यिनीहरूमा राखिएका छन्, वर्तमानलाई हामी धेरै आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं। पेरेंटिङ एस.ए., शिक्षा विभाग
र महिला तथा बालस्वास्थ्य सञ्जाल ('वुमेन्स एन्ड चिल्ड्रेन्स हेल्थ नेटवर्क')को एक साझेदार हो।

फोन (08) 8303 1660

www.parenting.sa.gov.au

पेरेंट इजि गाइड हरू दक्षिण अष्ट्रेलियामा नि:शुल्क छन्

महत्वपूर्ण: यि जानकारी योग्य पेशेवरको सल्लाहको साटो दिन लक्षित गरिएका होइनन।

© दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार प्रथम उत्पादन 01/2019



Government
of South Australia