



# བྱིས་ཚང་ནང་གི་དྲག་སྲོད་

བྱིས་དང་ནང་གི་དྲག་སྲོད་ལ་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་གཞུང་གིས་ངོས་ལེན་མེད།

བྱིས་དང་ནང་གི་དྲག་སྲོད་ནི་བྱིས་མ་ལག་གི་བྱ་བ་རེད། མོ་མོ་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྐྱེ་བོ་སྲུ་འདྲ་ཞིག་གིས་བྱ་རིགས་དེ་འདྲ་བཅམས་ན་བཙོན་འཇུག་བྱེད་སྲིད་པ་རེད།

གལ་སྲིད་ཉེད་དམ་ཡང་ན་ཉེད་ཀྱི་ངོ་ཤེས་པ་ཞིག་ཉེན་འཁེད་གནས་སྲུ་ཡོད་ན་ཉེན་རྟོག་པར་ཨང་གྲངས་ **000** ལ་པར་ཐོངས།

ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ཉེན་རྟོག་པར་འབྲེལ་བ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་མེད་ལ་ཉེད་ཀྱིས་སློབ་འགོ་ལ་བྱེད་ཆོག།

རིན་པ་མེད་པ་དང་། གསང་རྒྱ་བྱས་པའི་སློབ་སྟོན་། དེ་བཞིན་གནས་ཚུལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་ཆེད་ **1800 RESPECT** ལ་ཨང་གྲངས་

**1800 737 732** ལ་པར་ཐོངས།

གལ་སྲིད་རིན་པ་མེད་པའི་སྐད་སླར་བཞིག་དགོས་ཚེ་ཨང་གྲངས་ **131 450** ལ་པར་ཐོངས།

ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་གཞུང་གིས་ (Australian Government) གནས་སྤངས་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཡིན་ཡང་བྱིས་དང་  
ནང་གི་དྲག་སྲོད་ལ་ངོས་ལེན་མེད།

བྱིས་དང་ནང་གི་དྲག་སྲོད་འབྲེལ་བཅོམ་ནང་རྒྱ་གྲོགས་མོ་མོ་གང་རུང་གི་བདེ་འཇགས་ལ་གཞོན་པའམ་སེམས་ནང་ཞེད་སྣང་སྐྱེས་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་བྱ་སྲོད་དང་  
འཛིགས་སྐྱེལ་རིགས་ཚུད་ཡོད། བྱིས་དང་ནང་གི་དྲག་སྲོད་ནང་གཤམ་དུ་འཁོད་པ་ལག་ཚུད་ཡོད།

- ཉེས་རྒྱུད།
- དབྱགས་བཀག་པ།
- ཆེས་མཁོ་བའི་དདུལ་རང་གི་རྒྱ་གྲོགས་སམ་ནང་མི་ལ་མཁོ་སྲོད་མི་བྱེད་པ།
- རང་གི་རྒྱ་གྲོགས་གྲོགས་མོ་གྲོགས་མོ་འམ་ཡང་ནང་མིའི་ས་ནས་འོགས་སྲུ་འདོག་པ།
- རྒྱ་གྲོགས་ལ་ངོ་ཚ་འབེབས་པའམ་ཡང་སློན་འཇུགས་བྱེད་པ།
- སྲུ་བྱའམ་གཅེས་ཉར་སློབ་ཆགས་ལ་འཛིགས་སྐྱེལ་བྱེད་པ།

## བྱད་མེད་ལ་སྐྱེས་པ་མོ་དང་འདྲ་བར་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་རྒྱལ་བྱིས་ནང་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡིན།  
སྐྱེ་བོ་སྲུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་འཆོ་བ་དང་བྲལ་ཞིང་བདེ་བ་ལྡན་པའི་འབྲེལ་ལམ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྡོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།  
བྱད་མེད་ཞིག་རང་ཉེད་ལ་ལྟ་སྲོད་ཡག་པོ་མེད་པའམ་གཞན་གྱིས་འཆོ་བ་བྱས་ཆེ་དེ་རིགས་ལ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།



ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ནང་ཡོད་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་གནད་ཀྱི་ཞབས་ཞུས་ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

**1800 RESPECT** བེ་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་འབྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་དང་། བྱིས་དང་ནང་གི་རྒྱུན་ (Australia's National Sexual Assault, Family and Domestic Violence Counselling) འགོག་ཆེད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་རེད། དེས་རིན་པ་མེད་པ་དང་བྱིར་བསྐྱུགས་མེད་པའི་ངང་ཁ་པར་དང་དུ་རྒྱུ་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ལ་སློབ་སྟོན་དང་གནས་ཚུལ་འཁོ་སློད་བྱེད་ཀྱི་རེད། སློབ་སྟོན་པས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཉན་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ངི་བ་ལ་ལན་འདེབས་བྱས་པ། དེ་བཞིན་ཁྱེད་གནས་སའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སློད་བྱེད་མཁན་ལ་ཁྱེད་ལྟོ་སློད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ཨང་གྲངས་ **1800 737 732** ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་1800 RESPECT ཡི་དུ་བྱང་ **www.1800RESPECT.org.au** ལ་གཞིགས།

### ཁྱེད་ལ་སྐད་བསྐྱར་བ་ཞིག་དགོས་སམ།

རིན་མེད་ཀྱི་ཕབ་སྐྱར་དང་སྐད་སྐྱར་ཞབས་ཞུ་ (Translating and Interpreting Service, TIS) ཡི་ཨང་གྲངས་ **131 450** ཁ་པར་ཐོངས། TIS ཡིས་ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆེད་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་རེད། TIS ཡིས་ཁྱེད་ལ་སློབ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།