



# འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་

ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ནང་གཞན་ལ་འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་བྱས་ན་བྲིམས་འགའ་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།  
མི་ཞིག་གིས་གཞན་ལ་འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་བྱས་ན་མོ་མོ་དབྱེ་བ་མེད་པར་བཅོལ་འཇུག་བྱེད་མིན་པ་རེད།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་དམ་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ངོ་ཤེས་པ་ཞིག་ཉེན་ཁའི་གནས་སུ་ཡོད་ན་ཉེན་རྟོག་པར་ཨང་གྲངས་ **000** ལ་པར་ཐོངས།  
ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ཉེན་རྟོག་པར་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ཉེན་ཁ་མེད་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་གྲུས་ཚོགས།  
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་བརྒྱུར་བ་ཞིག་དགོས་ཆེ་ཨང་གྲངས་ **131 450** ལ་པར་ཐོངས།

ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་གཞུང་གིས་ (Australian Government) གནས་སྤངས་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཡིན་ཡང་གཞན་ལ་  
འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་གི་བྱ་བ་བྱས་ན་བཅོད་སྲུང་མེད།

འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་ནི་སྤྱི་ལོ་གཞན་གྱིས་འདོད་པ་མེད་པར་ཁོང་ཚོར་དམིགས་པའི་འཕྲིག་སྲོད་ཀྱི་བྱ་བ་རེད།

འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་ནང་གཤམ་དུ་འཁོད་པ་ཁག་ཡོད།

- བཅོན་དབང་འོག་གཞན་ལ་རང་དང་མཉམ་དུ་འཕྲིག་སྲོད་བྱེད་པའམ་འཕྲིག་སྲོད་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ།
- བཅོན་དབང་འོག་གཞན་ལ་འཕྲིག་སྲོད་ཀྱི་སློག་བརྟན་བཟུ་བུ་བརྟུག་པ།
- བྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཕྲིག་སྲོད་བྱས་པའམ་འཕྲིག་སྲོད་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ།

རོགས་པ་དང་། བཟུང་ལྗོད་ནང་མི་ལ་འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་བྱས་ན་བྲིམས་བཀའ་ཀྱི་བྱ་བ་ཡིན།

## བུད་མེད་ལ་སྐྱེས་པ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོབ་ཐང་འབྲེལ་མཉམ་ཡོད།

ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་རྒྱལ་བྲིམས་ནང་མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་ཡིན།  
སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་འཆོལ་བ་དང་བཟུང་བའི་ལཱ་ལམ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞན་སྲོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།  
བུད་མེད་ཞིག་རང་ཉེད་ལ་ལྟ་སྲོད་ཡག་པོ་མེད་པའམ་གཞན་གྱིས་འཆོལ་བ་བྱས་ཆེ་དེ་རིགས་ལ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།



### ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ནང་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཞུས་བྱིང་ལ་རོགས་རམ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

**1800 RESPECT** བེ་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་འཕྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཚོལ་རུང་དང་། བྱི་མ་དང་ནང་གི་བྲག་སློད་ (Australia's National Sexual Assault, Family and Domestic Violence Counselling) འགོག་ཆེད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་རེད། དེས་རིན་པ་མེད་པ་དང་གྱིར་བསྐྱུགས་མེད་པའི་ངང་ཁ་པར་དང་དུ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་བྱིང་ལ་སློབ་སྟོན་དང་གནས་ཚུལ་འཁོ་སློད་བྱེད་ཀྱི་རེད། སློབ་སྟོན་པས་བྱིང་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཉན་པ་དང་། བྱིང་ཀྱི་ཕྱི་བལ་ལན་འདེབས་བྱས་པ། དེ་བཞིན་བྱིང་གནས་པའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སློད་བྱེད་མཁན་ལ་བྱིང་རོ་སློད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ཨང་གྲངས་ **1800 737 732** ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་1800 RESPECT ཡི་དུ་བྱང་ [www.1800RESPECT.org.au](http://www.1800RESPECT.org.au) ལ་གཞིགས།

### བྱིང་ལ་སྐད་སྐྱུར་བ་ཞིག་དགོས་སམ།

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