

# ཨོ་སླིང་དུ་བྱིམ་ཚང་དང་ནང་མིའི་རྩལ་སྤྱོད་ འགོ་ས་མེད།

## བྱིད་ཀྱི་བཟའ་ཟླའམ་ནང་མིས་:

- བྱིད་དང་བྱིད་ཀྱི་ཕུ་གུར་འཛིགས་སྐྱོད་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- བྱིད་དང་བྱིད་ཀྱི་ཕུ་གུར་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- བྱིད་རང་འདོད་པ་མེད་ནའང་འཛིགས་སྤྱོད་བྱིད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- སྐད་ཆེན་པོས་གཤེགས་ཀྱི་འདུག་གམ། ཅེས་པའི་འཛིགས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- བྱིད་ལ་དམའ་འབེབས་སམ། ཡང་ན་བྱིད་རང་ཡོད་མེད་ལ་བྱིད་པར་གང་ཡང་མེད་པའི་ཚོར་སྐྱོར་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- བྱིད་ལ་སྐྱོར་དུལ་ཡོད་པར་བཞག་འགོག་བྱིད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- བྱིད་རང་ས་གནས་གཞན་ལ་འགོ་བུ་དང་མི་གཞན་ཕྱག་རྒྱར་བཞག་འགོག་བྱིད་ཀྱི་འདུག་གམ།



གོང་གསལ་དོན་གནད་གང་རུང་གཅིག་ལ་“འདུག”ཅེས་ལན་བཏབ་ཆེ། བྱིད་རང་བྱིམ་ཚང་དང་ནང་མིའི་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་འཛོལ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་སྲིད་པ་མཚོན།

**བྱིད་ལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།** བྱིམ་ཚང་དང་ནང་མིའི་རྩལ་སྤྱོད་ནི་བྱིམ་སྡེ་འགའ་ཡིད། བྱིམ་སྡེ་ལུགས་ཀྱིས་ཡུལ་སྲོལ་ཡོད་མི་གསར་པ་དང་། འཕྲུལ་སེལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་མཚན་འཛིན་མཁན་ཚུད་པའི་མི་ཚང་མར་སྐྱོབ་སྤྱོད་བྱིད་ཀྱི་ཡོད།

**རོགས་སྐྱོར་བྱིད་མཁན་ཡོད།** སྐྱོར་པའམ་འཕྲོད་བསྐྱོར་ལས་བྱིད་པར་སྐད་ཆ་ཤོད། བྱིད་རང་ལྷ་མཚན་དེ་ལྷ་བོ་དང་མཉམ་སྲིད་དམ་ཁ་བྱི་ཐག་གཅོད་ག་རེ་བྱས་རུང་། ང་ཚོས་བྱིད་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱིད།

**རང་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རོགས་སྐྱོར་ཐོབ་ཆེད། རིན་མེད་ཆེད་ལས་སྐད་རྒྱུར་བ་དགོས་ཞེས་ང་ཚོར་གསུང་གནང་རོགས།**

**ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུགས། (Local contact)**

**ཞབས་ཞུ་ལས་ཁུངས་ (Service):**

**ཁ་པར་ཨང་གྲངས་: (Phone):**

ཚུ་ཚོད་ 24 རིང་རོགས་རམ་གཞན་གནང་མཁན་གྱི་རོགས་སྐྱོར་སྐད་ལམ་གཞན་དག་ཡོད་པ་གསལ་གསལ།

- 1800RESPECT (1800 གུས་བརྩི) 1800 737 732
- NSW Domestic Violence Helpline (ནིུ་སོའོ་དེ་མེལ་མངའ་སྡེའི་བྱིམ་ཚང་རྩལ་སྤྱོད་རོགས་རམ་སྐད་ལམ།) 1800 65 64 63
- Lifeline Australia (ཨོ་སླིང་གི་སློག་ཐག) 13 11 14

རང་སྐད་བརྒྱུད་རོགས་རམ་ཐོབ་ཆེད། ཡིག་རྒྱུར་དང་སྐད་རྒྱུར་ཞབས་ཞུ་ཁང་(TIS) གི་ཨང་གྲངས་ 131 450 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། རོགས་སྐྱོར་སྐད་ལམ་གང་དགོས་ཀྱི་མིང་གསུངས།

ཇོ་བོ་གསལ་སློག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ། 000 ལ་ཁ་པར་ཐོབ་ཐང་།

