



កិច្ចបំនើមឱល្ទ៉ែងជីវិសាល់

Cambodian

សន្និកព័ត៌មាននេះគូចបានដាក់

- ເຕີກາຮ່ອບເຜົ້ນສະບຽດເວັບ: ອາສັນຫຼຸດຜ້າຂີ?
 - ເຕີກາຮ່ອບເຜົ້ນສະບຽດເວັບ: ອາສັນຫຼຸດບໍ່ຈຳເປົ່າສະນາ?
 - ເຕີມາສິບແກຕະໃໝ່ກາຮ່ອບເຜົ້ນສະບຽດເວັບ: ອາສັນຫຼຸດຂີຂະໜາດ?
 - ເຕີກາຮ່ອບເຜົ້ນສະບຽດເວັບ: ອາສັນຫຼຸດຕໍ່ເມປົກສານ?
 - ເຕີລັດທີ່ເປົ້າໃຈໃໝ່ກາຮ່ອບເຜົ້ນສະບຽດເວັບ: ອາສັນຫຼຸດ?
 - ເຕີມາຕູກໂລຢະກຳຕໍ່ມານເຕີຣີເຜົ້ນສະບຽດເວັບ: ອາສັນຫຼຸດ?

តើការមេលចំណុះសប្តាហោះនាសងជាន់?

ការមិនប្រើប្រាស់ផែនទីនូវបានរាយការណ៍ដោយតាមផែនទី ប្រសព្តោម
សរបតាមខ្លួន គេអាចប្រើបច្ចេកទេសសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋ ប្រើប្រាស់ផែនទីដែល
មួយឡើង មួយយប់ ឬផែនទីដែលនេះ។ ការមិនប្រើប្រាស់ផែនទីប្រចាំជាផេល
ម៉ោងឡើងទៅប្រជាសម្ពារូប ឬជាប្រជាសម្ពារូបកើតមានឡើង
សំរាប់វត្ថុ ភ្លើងវត្ថុ។ គេអាចប្រើការមិនប្រើប្រាស់សំរាប់ស្ថាន
ការណ៍ប្រភាគនៃផែនទីផ្សេងៗ

ការធ្វើបច្ចេកវិទ្យាសាស្ត្រភាពៗនៃសម្បាន់អាសន្នដីជាកិច្ចបំផើសំខាន់ផ្សាយ ព្រមទាំងថាគារ

តើការមេលចំណុចដីនូវបណ្តាល់រាល់នូវសំរាប់ នរណា?

ការមិនប្រើប្រាស់សាធារណរដ្ឋមាន គឺជាប្រធ័នមួយនៃកិច្ចការជាតិ ដែលការងារត្រូវបានប្រាក់ប្រាក់ឡើង ដើម្បីក្លាយជាប្រជាជាតិ។

អ្នកមិនចែកជាដសនម្បាក់ដែលមិនមានឯកត្រសារ បុច្ចតកកីម្បាក់នៅក្នុងសហគមន៍ ប្លនោតាមផ្ទះបស់ខ្លួនត្រូវ។ អ្នកមិនចែកជាឌាមីលិចប៉ែងសំរាប់យេទាបពីរ បុច្ចមេងដឹងក្នើងសបុណ្យ បុពព្វាមួយចែកជាដសនម្បាក់ដែលបានចែកជាឌាមីលិចប៉ែងសំរាប់យេទាបពីរ នៅក្នើងករណីភាគចំនួន ដែលដែលត្រូវកំណត់ដឹងប៉ុណ្ណោះនិងអ្នកមិនអារម្មណការរក្សាការនៃសំនាក់តាមផ្ទះ ដោយគ្មានជំនួយពីអ្នកមិនចែកជាឌាមីលិចប៉ែងសំរាប់យេទាបពីរ ។

កិច្ចបំនីមួយចំណុះនសបណ្តាខាងវាសន្ត ដូចជាប់អ្នកមួយចំប្រសិទ្ធភាពកំពង់មួយចំណុះនសបណ្តាខាងវាសន្ត:

- មានការប្រើប្រាស់ជាងខ្លួន ហើយមានភាពថាសំរាប់;
 - មានការប្រើប្រាស់ជាតិខ្លួន ហើយមានពិភាក្សា;
 - មានភាពដឹងរាយ;
 - មានជម្លើងវិញ ជម្លើរវាង បុគ្គលិកធម៌ត្រូវស្ថាប័យ

ការប្រើប្រាស់ជំនួយសម្រាប់របាយការណ៍មានផែនដើរ សំរាប់មនុស្ស ចាប់ពីសាធារណ៍នៅក្រោមការងារ ហើយមានអនុសារណ៍ចាប់ពីទីនៃការ មិនមែនខ្លួនគេ ហើយត្រូវការប្រើប្រាស់ការងារប៉ះសំរាប់ ឧបាទរណ៍ ពេលដឹងរាយ

តើមានប្រកែទន្លេការមិលចំណីនុសបណ្តាល៖ វាស្ថានវិទ្យាទេ?

ការមិលចំណាំសប្តាហោះនាសន្យានាគ្នៅប៉ាយវិធីខេត្តក្នុង
ប្រទេស។ ការព្រើសនឹងការមិលចំណាំសប្តាហោះនាសន្យាមួយ
ប្រចាំឆ្នាំ និងអ្នប្បរបៀបពារម្ពភាពក្នុងការប្រសិទ្ធភាពដើម្បី
ដើរបានកំណត់អ្នមិលចំណាំ។ ប្រភពថ្មីទូទៅនៃការមិលចំណាំនូយ
បោះនាសន្យានាមទ្វាង:



ការមេិលថែរដ្ឋសប្តាហ៍រាសននៅតាមផែ

ការធ្វើបច្ចេកវិទ្យាសាសន្តនៅតាមដី ជូយដល់អ្នកមិល
បច្ចេកឱ្យពេលវេលាបានបានបង្ហាញរបស់ការយោប់ ពេលខ្លួន តែបានបង្ហាញប្រចាំថ្ងៃ
ឡើងបច្ចេកវិទ្យាសាសន្តនៅតាមដី សិក្សាឌីមួយៗបង្កើតនៅតាមដី កំណត់ឡើងបច្ចេក
បច្ចេកវិទ្យាសាសន្តនៅតាមដី ជាពេលវេលាបានបង្ហាញប្រចាំថ្ងៃ ប្រចាំសប្តាហីបុរី ឬ
បិទេយោងក្នុងឈុំសប្តាហី ហើយត្រូវបានគ្រប់នឹងការងារនេះ។ ការធ្វើបច្ចេក
បច្ចេកវិទ្យាសាសន្តនៅតាមដី ត្រូវបានគ្រប់នឹងការងារនេះ។

การซึ่งบังคับใช้ในสหภาพแรงงาน

- ការមិនដែលដំឡើងក្នុងបន្ទាន់ដឹងអ្នកនៅតាមផ្លូវ;
 - ការមិនដែលដោរលើខាង និងការមិនប៉ូជ្រួចដូច ប្រសិនបើសម្រេច;
 - សកម្មភាពកំសាន្តផ្លូវក្នុងផែនអាជមនានរមខ្ល័ងដីរកកំសាន្តនៅតាមសុវត្ថិភាពក្នុងបន្ទាន់ ប្រចាំថ្ងៃមិនកន្លែង ដោយពិនិត្យផ្លូវក្នុងបីចំណាយដី និងការចេញប្រើប្រាស់បន្ទាន់បាន។

កិច្ចបំនើមឱល៉ែជីវិសប្បោរណ៍នាសប្បែក

សាលាប្រក្ដិងក្នុងពំលនីងផ្សេករាយតម្លៃប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីកំណត់ថ្ងៃលើ
សេចក្តីផ្តល់ការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស និងអនុវត្តន៍យកពាណិជ្ជកម្មបាន

การซึ่งเป็นผู้ดูแลระบบงานวิสาหกิจและบริการ

ការមិនចែងសប្តាហ៍រាសន្តពេលចែង

សកម្មភាពតាមក្រុមព្រំបានគ្រោងឡើង ហើយអាចរប់បាលទាំង:

- ការហាត់ប្រាកាយ "អង្គម្ពុជា" ដើម្បី (tai chi);
 - កិច្ចការធ្វើដោយផែន កិច្ចការធ្វើដោយលើ;
 - ផែន្ទៃនេងពីការ លេប្បុខស្ថៀរ
ផែន្ទៃបិងបូតា (bingo);
 - ការកសាន្ត;
 - ការប្រើប្រាស់លេប់ពេកមាន;
 - រាបារ និងប្រាការជីវិ៍;
 - សំណើរកសាន្តទៅការនៃអង្គម្ពុជាតិ បន្លោជ្រាវ



ການເສີ້ນໃຈສິນສະບົບເນັດວະກາດສັນຕະພາບຍູ້ບໍ່

ការមិនប្រចាំថ្ងៃនឹងសប្តាហេរោះទាមទីប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាយម្បជ្រុំ
មណ្ឌលប្រចាំថ្ងៃត្រូវបានដែលចិត្តខ្ពស់ និងលំនៅត្រូវបានដែលចិត្តខ្ពស់
អាសន្ននៅពាណិជ្ជកម្មនៅថ្ងៃទី១ ការមិនប្រចាំថ្ងៃនេះ
អនុញ្ញាតឡើងការមិនប្រចាំថ្ងៃនេះការសំរាប់សំរាប់
របៀបបាលខ្លួន បានរាយដែលរាយបានចិត្តបានដោយ
ផ្តល់ការស្ថាក់នៅពាណិជ្ជកម្មប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហេរោះទាមទី។
ការមិនប្រចាំថ្ងៃនឹងសប្តាហេរោះទាមទីប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហេរោះទាមទី
អាចគ្រោងឡើងជាមុន ប្រចូលនៅក្នុងស្ថានការណ៍



ការមិនចែងជីវិសប្រណាំនាសន្តោះមួយប៉ែងលេង:

- ការសេវាដីជាមួយនឹងបច្ចេកទេសការងារដើម្បីស្វែងរកការងារដើម្បីកិច្ចការងារ
 - ការចិត្តលើសំណង់បច្ចេកទេសការងារដើម្បីស្វែងរកការងារដើម្បីកិច្ចការងារ
 - ការចិត្តលើសំណង់បច្ចេកទេសការងារដើម្បីស្វែងរកការងារដើម្បីកិច្ចការងារ
 - មានក៉ែវគ្មានបច្ចេកទេសការងារដើម្បីស្វែងរកការងារដើម្បីកិច្ចការងារ
 - បច្ចុប្បន្នដីជាមួយនឹងបច្ចេកទេសការងារដើម្បីស្វែងរកការងារដើម្បីកិច្ចការងារ

ការរាយតែម្នល់ដើម្បីចិត្តទូលបារមួយការងិំប៉ុណ្ណោះនៅសាសនា
ដើម្បីបានលើជានាកាមដ្ឋាន ព្រៃន្ទិច្ឆិំងារជាបន្ទូរនៃការងិំ
ងិំនៃសាសនាៗ



 การเขียนเรื่องนี้จะดำเนินการในวันเดียวกัน



ការមិនប្រើប្រាស់សម្រាប់រាយការណ៍ទៅលើប្រជាជាន់មូលដ្ឋាននៅតាមបំណែងជាន់ប្រជាដល្លេរបស់ខ្លួន:

ការមិលចំណីនូសបណ្តាលេខាងក្រោមនៃតម្លៃត្រាបន្ទាន់

មន្ទីរព្រៃលខ្លកមិតបែងចែកសាធារណកម្មសហគ្រប់គ្នា
អាជីវកម្មដែលបានបង្កើតឡើងជាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ
ដើម្បីបង្កើតប្រព័ន្ធឌាកេរិយាយនិងសាធារណកម្ម
ប្រព័ន្ធគាសន្តុសំរាប់ត្រាបន្ទាយ។

នេះជាការសំបានៗដើម្បីកម្រិតមានភាពបច្ចាស់។ គំនោងមិនមែនប្រព័ន្ធផ្លាមៗ
សំរាប់ករណីកើតមានភាពបច្ចាស់។ គំនោងមិនមែនប្រព័ន្ធផ្លាមៗ
គ្រែបានពិភាក្សាទុកដាមៗ ដោម្បីនឹងបំផ្តល់ជូនបានយល់ព្រម
ទៀតការទាញកំងកងប្រព័ន្ធដែលបានយល់ព្រម
ធ្វើការ មិនអាចកើតឡើងបានទៀត។

កិច្ចបំនើមឱល្ទ៉ែងដីសប្តាហេត្តរាស្ត្រ

កញ្ចប់មិនបានសំរាប់គ្រាបន្ទាល់ មានត្រូវបែងនៅយោពុតគិតិថ្លែងដើម្បី
ភាពទឹកលិយកបានពីមន្ត្រមណ្ឌលរដ្ឋបាលបែងនៅនាមអ្នកមិនចេច
សហពន្លឹក ដើម្បីជួយរួចរាល់ក្រុងការងារមានសំរាប់គ្រាបន្ទាល់។



ការប្រចើលថែងជីវិតសប្តាហាន់នៃភាសាអង់គ្លេស

ការមិលប៉ែងដែនសប្តាហាមសន្និដីល
 អាចបត់បេនបាន មានផ្លូវតាមរយៈកម្រិតឯក
 ជាក់បាត់បន្ថែមប៉ែងដែនសប្តាហាមសន្និដីល
 បានដើម្បីចុះឯកសារបញ្ជាផ្ទៃបែនិសោក្តីក្រោរការ
 ជាក់បាត់ករបស់កម្រិតឯកមិលប៉ែងដែនសប្តាហាមសន្និដីល
 តើកំពង់មិលប៉ែងដែនសប្តាហាមសន្និដីល





តើការមិនចែងជីវិតមាន គុណភាពណា?

តើម្រោគមេដ្ឋានបានរាយការណ៍ និងសម្រាប់ប្រជុំទៅក្នុងប្រព័ន្ធដឹកជញ្ជូន និងការបង្កើតរឹងចាំប្រជាធិបតេយ្យ

การเมืองเป็นสิ่งบ鼋ภากลางที่สำคัญต่อประเทศ ดังนั้น ต้องมีกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมที่เข้มงวดและตรวจสอบได้ ไม่ให้มีการกระทำการใดๆ ที่จะทำลายความสงบเรียบร้อยของประเทศ รวมถึงการรักษาความปลอดภัยของประชาชน

កិច្ចបំផើមិលថែងជីនសប្តាហេត្តការណ៍ ដែលមានមូលដ្ឋាននៅ
តាមសហគមន៍ គឺតែមួយប្រធ័រទៅតាមប្រធ័រនៃកិច្ចបំផើដែលកំពង់
ប្រើ ការមិលប៉ះជីនសប្តាហេត្តការណ៍ពេលវេច គឺតែមួយប្រធ័រទៅ
ដឹងថ្មីសំរាប់ពេលព្រឹក ប្រព័ន្ធស្ថូល។ ការតែងចែងនៃម អាណតា
មួយត្រូវមានពេលរាយសកម្មភាពពិនេសរាយមួយ ប្រដិជ្ជរៀង
កសាងនៃព្រះបានដូចជាទីក្រុងខ្លួន ការមិលថែងជីនសប្តាហេត្ត
ការណ៍ពេលវេចប្រចាំថ្ងៃ បើយ៉ាប្រចាំប្រាក់រាយស្ថាប័ន
ផលកិច្ចបំផើ។

ការពិចារណាពិសេសនឹងផ្តល់ទៅដំបូងបែងប្រើកដែលមានការបំបាត់
ខាងប្រាក់កាស។ នឹងតាមនរណាម្នាក់ក្នុងបានគេបិសេសដីជីវិតនៃ
ទទួលបាយការពិច្ចបំនើឡើយ ជាយករាជ្យនៅត្រូវបានបែងការនៃការបង្កើត
ដើម្បីក្រុមហ៊ុន។

តើនរណាសាថ្មីយក្សោបច្ចេកវម្យលើថ្មីនូវ បណ្តាឃសាល្ត?

- ទីសំពីទេសចរណ៍ក្នុងប្រព័ន្ធបាសរបស់ខ្លួន ឬបាសជាអង់គ្លេសដែលមិនអាចបញ្ជូនបាន ដូចជាបាសខ្មែរ ឬបាសខ្លួនទៀត
 - ទីសំពីទេសចរណ៍ក្នុងប្រព័ន្ធបាសរបស់ខ្លួន និងបាសសិរី (TIS) លេខ 131 450 ឬ ចាប់ពីថ្ងៃចុះការណាយបានរហូតដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ ស្តីពីក្រុងក្រុងប្រព័ន្ធដែលមិនអាចបញ្ជូនបាន ដូចជាបាសខ្មែរ ឬបាសខ្លួនទៀត



កិច្ចបំនើមនុស្សថាស់ និងពិការភាពរបស់សាលាភ្លោះ

សាលាប្រឹង Boroondara	9278 4722
សាលាប្រឹង Knox	9298 8345
សាលាប្រឹង Manningham	9840 9700
សាលាប្រឹង Maroondah	9298 4389
សាលាប្រឹង Monash	9518 3553
សាលាប្រឹង Whitehorse	9262 6100
សាលាប្រឹង Shire of Yarra Ranges	1300 368 333

Commonwealth Carer Respite Centre

1800 059 059

- ជំលោតពីមានទាន់ពេលសិក្សាតិភីបំផើមិនមែនចំណុចសម្រាប់រាជការ
 - អាសន្ន និងកិច្ចបំផើសិលមានសៀវភៅនៅក្នុងតាំបន់ទាំងអស់
 - ជួយប្រគល់ប្រាក់ក្នុងទូលបាននូវកិច្ចបំផើមិនមែនចំណុចសម្រាប់រាជការ
 - ជំលោតរៀបចំសម្រាប់ដាក់ទៅក្នុងសាធារណរដ្ឋបាល

Direct2Care 1300 121 121

- ផែលរដ្ឋបាលពីការបង្កើតបច្ចេកទេសជាបន្ទូលសម្រាត់ ដែលបានផ្តល់នៅតាមតម្លៃបន្ទុកខាងក្រោម។
 - ធ្វើការរាយការណ៍ជាមួយន្តរ៉ែត្រ ហើយធ្វើការបញ្ហានសំរាប់កិច្ចបំនិត និងប្រកាសជាបន្ទូល។

Respite Information & Development in the East

1300 886 798

- ផែលដែនពីមានអំពីកិច្ចបំផុតដែលមានផ្តល់សំរាប់នូវកម្មិលចំងប្រជាធិបតេយ្យដែលមានពីការភាពដែលមានទាយូវ-វេត្តផ្លូវបើយន្តសំឡោងបែកខាងកើត។

កិច្ចបំនើមិលរថជីនិសបបណ្តាលេខាងក្រោមនៃវត្ថុ

Aged Care Assessment Service (ACAS)

Peter James Centre: 9881 1875

(ម៉ែត្រមណុល Peter James)

(Monash, Whitehorse & Manningham)

Angliss House: 9764 6390

(លំនៅជាន់ Angliss)

(Yarra Ranges, Knox, Maroondah)

St George's Health Service: 9816 0566

(កិច្ចរំពើនខោរាល St George)

(Boroondara)

តើវាចងទល់យកព័ត៌មានប្រើប្រាស់ដែល ពិភពលោកនឹងដឹង?

ផងបណ្តិតកួដចំបន់ កិច្ចបំផើសមានបាតមល់ និងអង្គភាពជោគ្រ័យ
ជារូបិន រាជធ្លេសបៀវតមាននាំទៅកិច្ចបំផើការឡើបច្ចុប្បន្នបច្ចេកវិទ្យា
រាសនា

- ទេីវ្សទូសប័ណ្ណលេប់ព័ត៌មានមេិលថែមនុស្ស ជាសៀវភៅ
Aged Care Information Line
1800 500 853
 - មគ្គមិលលក្ខណៈ Carelink សហព័ន្ធ
Commonwealth Carelink Centre
1800 052 222
 - មគ្គមិលលក្ខណៈលេប័ណ្ណអាជីវកម្មមេិលថែមនុស្ស ជាសៀវភៅ
Commonwealth Carer Resource Centre
1800 242 636
 - ទេីវ្សទូសប័ណ្ណជាតិដែនយការពារនឹងរាយ
National Dementia Helpline
1800 100 500
 - Centrelink - ពិការភាព ដម្លើ និងអ្នកមេិលថែម
132 717
 - Centrelink - ទេីវ្សទូសប័ណ្ណបារីប្បញ្ញមិ
131 202
 - យ្យតាងការជំណួរការការពិនិត្យការងារ និងការមេិលថែមនុស្ស ជាសៀវភៅ
Aged Care Complaints Resolution Scheme
1800 550 552
 - ព័ត៌មានសំរាប់មនុស្សរឿយចំណាយវិចត្តិរឿយា
Seniors Information Victoria
1300 135 090
 - វិបសាយកិចចិបំនើសហគមន៍ និងមនុស្ស ជាសៀវភៅ
Aged and Community Care website at
www.health.gov.au



Migrant Information Centre (Eastern Melbourne)

អាសយដ្ឋាន: Suite 2, 27 Bank Street, Box Hill VIC 3128

ଫୋନ୍ ନଂ: (03) 9285 4888

ເອົາໂທ: (03) 9285 4882

เว็บไซต์: www.miceastmelb.com.au



A.B.N. 27 084 251 669

National Respite for Carers Program (NRCP) and other Australian Government support for carers, Australian Government, Department of Health and Ageing, September 2006: copyright Commonwealth of Australia reproduced by permission. Taking a Break, Australian Government, Department of Health and Ageing, copyright Commonwealth of Australia reproduced by permission. How Aged Care Assessment Teams (ACATs) can help you, Australian Government, Department of Health and Ageing, January 2008: copyright Commonwealth of Australia reproduced by permission.