

# မင်းဇွန် ရှိ ပြုစု

တစ်အိပ်သည့်လီသးအတတ်ဟံးစုန့်ကျဲလာအဘဉ်တတ်ကွဲးအီလသးစါလာ  
အဟဲတုသီဖဲဝှဲမဲလ်ဘာမုာ်ထီဉ်



မရူဒါကိပ်ကးကရၢဟ်လီၤန့ၣ်ဘၣ်.မိမာဝဲး.ဝဲးကထိရံၤကီၢ်ဖဲပဒိၣ်ဒီးမရူဒါကိပ်ကးကရၢတဖၣ်.အဝဲသ့  
ၣ်အပၤဘၣ်မူ

ဘၣ်ဒါ.အပၤမၤတၢ်မိဒီးကရၢခၢ်စးတဖၣ်တဟံးမုၢ်လၢတၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ကတိၤမၤအီၤလၢကျိၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲကရၢတဖၣ်  
န့ၣ်ဘၣ်.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်မးလၢတၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်အီၤလၢလံာ်ကွဲးအံၤအပူၤတမံၤလၢလံာ်တၢ်ကဘၣ်ဒုးန့ၣ်ဖျါ

အီၤတချုးတၢ်ဟ်လီၤအီၤလၢပၤကမူးကၢအီၤတဂၤလၢလံာ်ဒီးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

မိမာဝဲး.ဝဲးကထိရံၤကီၢ်ဖဲပဒိၣ်.မရူဒါကိပ်ကးကရၢအပၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ.ပၤမၤတၢ်မိဒီးကရၢခၢ်စးတဖၣ်ဂ့ၢ်လီၤလၢကဟံး

န့ၢ်မူဒါလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအတလီၤတၢ်လီၤမံၤလၢအပၣ်ယုာ်လၢလံာ်ကွဲးအံၤအပူၤ.ကပၣ်ယုာ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်လဲၤကဟ်အီၤတ  
ဖၣ်န့ၣ်အဖီခိၣ်ဘၣ်.

Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) Ltd.

သးဖုံ ရ ပူၤဖျဲး ၂၀၁၉

လါမုၢ် ၂၀၁၉

ဘၣ်တၢ်တုၤထီၣ်အီၤဒီးဝဲးကျဲးထူးထီၣ်အီၤလၢ Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) Ltd.

© Melbourne Australia

ISBN 1 876735 85 6

လၢကသုၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်. ဆဲးကျိး

Migrant Information Centre (Eastern Melbourne)  
Town Hall Hub, Suite 2, 27 Bank Street, Box Hill VIC 3128

Telephone: (03) 9285 4888 Fax: (03) 9285 4882 Email: [mic@miccastmelb.com.au](mailto:mic@miccastmelb.com.au)

Website: [www.miccastmelb.com.au](http://www.miccastmelb.com.au)

ဘဉ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအိၤနီၢ်နီၤလၢ



ယုၣ်ဒီးတၢ်စံးဘျုးအါဆူ





## သးစါခိဉ်နါဒါမံရှာ.(The MIC Youth Leadership Commission) (MYLC)



MIC သးစါခိဉ်နါဒါမံရှာ.(The MIC Youth Leadership Commission)(MYLC)  
ဆါမုာ်သးစါခိဉ်နါကရုာ်လါအနုာ်ပဉ်ယုာ်လါခိဉ်နါတါမါလီအတါခိဉ်ထီဉ်လဲါထီဉ်ဒီးတါကရုာ်ကရီထီဉ်ဆါလါ Migrant Information Centre  
(မဲလ်ဘါမုာ်ထီဉ်)(MIC) ဝဲ ၂၀၁၈,ဝဲါဆဲးဒူးကဲထီဉ်ဝဲ MYLC  
နုာ်လီါ.ဒါမံရှာနါမိမဲလါကရုာ်ပုာ်ဘဉ်ကီဘဉ်မိလါအဟဲတုာ်သီတဖဉ်မုာ်ပုာ်လါအဟဲလီါဆီဉ်ဆီးတဖဉ်ဒီး MYLC  
ဘဉ်တါဒူးဆီဉ်ထီဉ်ဆါလါကဆီဉ်ထွဲမါစါပုာ်သးစါလါအဟဲတုာ်သီအဂါတဖဉ်ဒီးသီးကဆီဉ်သုဉ်လီါအသးဝဲ  
ဆီးစံဉ်လဲယဉ်ပုာ်အဂီၢ်နုာ်လီါ.

MYLC ကရုာ်မိတဖဉ်ကွဲးဒီးတုကဲထီဉ်လဲဉ်မိတဘဉ်ဆါလါကဒူးကုဉ်ဘဉ်ကုဉ်သုသးစါလါအဟဲတုာ်သီတဖဉ်ဘဉ်ယး  
ဒီးတါဂုာ်ခိဉ်တီတဖဉ်လါနုာ်ဝဲကမုာ်တါလါအကါခိဉ်ကတါလါအဝဲသုဉ်ကသုဉ်ညါဘဉ်ဝဲအဂီၢ်.ပဉ်ယုာ်တါဂုာ်တါကရုာ်လါကဘဉ်လူယုထီဉ်တါ  
တါမါစါအကျါအကျဲမဲအလီါကဝီါအပုာ်ကသုဒ်လဲဉ်အဂီၢ်နုာ်လီါ.

တါရဲဉ်တါကျါဆါကရုာ်စုတါဆီဉ်ထွဲဟဲနီၢ်လါမရူးဒါကီဉ်ကးကရုာ်အဆီဉ်ဒီးဘဉ်တါဆီဉ်ထွဲဆါလါ Blackburn English Language School, Eastern  
Access Community Health, Headspace, Eastern Community Legal Centre, Youth Support and Advocacy Service, Foundation House ဒီး AMES

Youth Services တပဉ်နုာ်လီါ.

Samantha Fowler

Maedeh Maghsoodi

Kim Pi Skaw

Matti Thaer Shaaya

Htin Lin Htet

San Nu Buan Sing

Vung Sian Man Naulak

Luan Lam Dim Zahlang

Zenhuaikim Kawngte

Cin Sian Hung Zahlang

Caleb Sang

Biak Tha Sung

Rakili

Cin Muan Kim Naulak

Hau Za Cin Kipgen

## Contents

ကွက်ထွဲကတီးကတီးနနီခိဒီးသးတကွာ်.....	8
တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့-ကျဲဆူတၢ်သဘူအဂီၢ်.....	13
ကမျၢၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးလၢအဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါဝဲတဖၣ် .....	20
ဗုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ .....	23
တၢ်လၢကကဲဘျုးတဖၣ်.....	26





# ကွက်ထွဲကတီးကတီးနနီခိဒီးသးတကွာ်.

နီခိအတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ခဲလၢာ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကွက်ထွဲကတီးနနီခိဒီးသးန့ၣ်လီၤ  
၁.တၢ်ကွက်ထွဲကတီးပနီခိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကၢၤဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်ကွက်ကတီးလီၤနနီခိန့ၣ်,ကကွာ်  
ကတီးနၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



ဖဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်စၢၤထံၣ်လၢနမၤသ့ဒ်သိးနကသ့အိၣ်ဒီးနီခိဆူၣ်ချ့လၢအဂ့ၤဝဲ

- ⇒ န့ၣ်ပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်လိၣ်ခိၣ်လိာ်ကွဲအပူၤဒ်အမ့ၢ်ဖျါၣ်ထူ.တၢ်ဒ်ထီၣ်ဆူၣ်.တၢ်ပိုၢ်ထံမ့  
တမ့ၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲအဂၤလၢနအိၣ်အီၤတဖၣ်တက့ၢ်.နလိာ်ကွဲဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်,  
လၢချးဝဲ(club) မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ပၣ်ဃုာ်ဆူ MIC  
အတၢ်လိၣ်ကွဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤတဖၣ်တက့ၢ်.တၢ်လိၣ်ကွဲ

ဒီးတၢ်အိၣ်ကသုၣ်ကသီတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၢ်လၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤ(အဒိ.တၢ်လိာ်ကွဲ  
ထံအလီၢ် Aquahub)

ဖဲခွၢ်ဒၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်လိာ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လိာ်လၢနလဲၤဒီးသ့တၢ်ပိုၢ်ထံ

အလီၢ်.န့ၣ်ပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်မၤနီခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတီၤပူၤမ့တမ့ၢ်သ့တၢ်မၤဟူးမၤဂဲ  
၁.နီခိတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်.ဘၣ်ဆၣ်နကဘၣ်ဟ့ၣ်စ့လၢကသ့တၢ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်လ  
၁.နဟးမ့တမ့ၢ်စံၣ်န့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ကသုၣ်ပျီ  
အပူၤသ့ဝဲ-တလၢာ်ဘျုး

လက်စွဲဘဲဘဉ်ဒီးနမအီသုတဘျီလ်လ်န့ဉ်လီၤ.

ဝံသးစူၤကွၢ်ဘဉ်ဖဲလံာ်ဖိတဘျဉ်အံၤအလီၢ်ခံကတၢ်တကဘျးလၢကသ့ဉ်ညါ  
အါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးတၢ်အိဉ်ကသ့ဉ်ကသီအလီၢ်တဖဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

⇒ မၤလီၤတၢ်ဒ်သီးနကမံဘဉ်အစ့ၤကတၢ်(၈)န့ဉ်ရံၢ်ကိးနၤဒီးတက့ၢ်.

⇒ အိထံအါအါလၢမ့ၢ်ဆါခိဒိတကတီၢ်ညါအပူၤတက့ၢ်.

⇒ အိဉ်တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်ဒီးတၢ်သူတၢ်သ့ဉ်.ဘုလၢတၢ်တမၤစီကွၢ်အသလီၤ.ကျိၢ်န့ၢ်ထံ,  
တၢ်သူတၢ်သ့ဉ်အချံဝံဉ်သိဒီးတၢ်ချံတဖဉ်လၢအဘဉ်ဂီၢ်ဖိမံလီၢ်အသးန့ဉ်တက့ၢ်.

⇒ ဟးဆဲးတၢ်အိဉ်လၢတၢ်ဖိမံအီၤချ့သးဒီးဒီးတၢ်အိဉ်လၢတကဲထီဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်  
ချ့အဂီၢ်တဖဉ်တက့ၢ်.မ့ၢ်ဒဉ်ကယၢ်တၢ်အိဉ်လၢတၢ်ဖိမံအီၤချ့သးဒီးတဖဉ်နအိဉ်ကဝံ  
ဉ်ဘဲဝဲ.ဘဉ်ဆဉ်တ

ဂ့ၢ်လၢနနီၢ်ခိအဂီၢ်ဘဉ်.



တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနနီၢ်သးမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လၢအကါဒိဉ်ဝဲဒိဉ်မးလီၤ.ဖဲနနီၢ်ခိဒီးသးခံခါလၢအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်  
ချ့ဝဲ.ဖဲန့ဉ်တစုနကကပီၤထီဉ်လီၤကံးဒ်သီးဆဉ်တဖျဉ်အသိးန့ဉ်လီၤ.နသးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဘဉ်ထီဘိမ့  
တမ့ၢ်နသးတမ့ၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအလီၢ်ထီဘိန့ဉ်,ကမ့ၢ်နနီၢ်သးတဆူဉ်ချ့ဝဲဘဉ်န့ဉ်လီၤ.ဒ်ပနီၢ်ခိ  
အသိး,ပသးစ့ၢ်ကိးဆိးက့ဝဲသ့န့ဉ်လီၤ.

ဖဲနနီၣ်သးမွၢ်တဆူၣ်ချ့ဝဲန့ၣ်.နကတူၢ်ဘၣ်-

- ⇒ မံကန့ၢ်အဂီၢ်ကီခဲဝဲ
- ⇒ တၢ်သးစၢ်ဆၢလၢတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤလိအပူၤတန့ၢ်ဝဲဘၣ်
- ⇒ တူၢ်ဘၣ်လၢဘၣ်အိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်
- ⇒ နကတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိးနတအဲၣ်ဒီးဂဲၤဆၢထၢၣ်ဒီးမံးမၤဝံၤတၢ်မၤတဖၣ်
- ⇒ လၢတၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်နီတမံၤအဖီခိၣ်နကတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဂၢၢ်တန့ၢ်ဒီးသးအ့န့ဝဲ
- ⇒ တူၢ်ဘၣ်ဒ်သိးနမ့ၢ်ပုၤလၢအလုၢ်အပူၤတအိၣ်ဒီးပုၤလၢအတူၢ်ယၣ်ကွံာ်အသးတဂၤ
- ⇒ တူၢ်ဘၣ်ဒ်သိးနအဲၣ်ဒီးမၤဆူးမၤဆါလီၤနသးမ့တမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤနသး

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအကျဲဒ်သိးနအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢသးတကပၤ-

- ⇒ ကတီၤဘၣ်ယးတၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်တဖၣ်ဆူနတံၤသကိး.မိၢ်ပၤ.သရၣ်.သးစၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢလၢနန့ၢ်အိၣ်သ့တဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.
- ⇒ ကျဲးစးမံလၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ကိးနၤဒဲး.ဒီးကျဲးစးမံန့ၢ်အစ့ၤကတၢ်တနၤန့ၢ်စနၣ်ရံၣ်တ


က့ၢ်.နမ့ၢ်ဘၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢနမံတန့ၢ်ညိညိအခါန့ၢ်ကျဲးစးမၤထွဲကျဲးအဖီလိာ်တဖၣ်အံၤဒ်သိးကမၤဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်နတၢ်မံတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်

- လဲၤန့ၢ်ဆူတၢ်မံအပူၤလၢဆၢကတီၢ်ဒ်သိးသိးကိးနၤဒဲး
- တချုးမံအခါတန့ၢ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်.ဟံၣ်ယံၤလိတဲစ့.အါဖဲဒီးတၢ်ဆဲးကျဲးလိတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂၤတဖၣ်လၢအမဲာ်သ့တကပီၤဘၣ်(အဒိဒိတၢ်ဖးလံာ်)

ဖးလဲၣ်အသိး)တက့ၢ်.ဟံၣ်ယံၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤလၢနဒးအချု  
ၣ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်.တဘၣ်ဟံၣ်တပူၤယီၤဒီးန့ၢ်လၢဒီတန့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

- အိတၢ်ထံတၢ်နီၣ်ကလၢၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကလၢၤတချုးန့ၢ်လီၤဒီးဆူ  
တၢ်မံအခါတက့ၢ်.
- တချုးန့ၢ်လီၤဆူတၢ်မံအမံးနံး၃၀ဒီးအခါလုၢ်ထံချီကလၢၤတက့ၢ်.

- ⇒ ရုတံၤရုသကိးဒီးတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဖၣ်တက့ၢ်.အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနထံၣ်လိ  
ၣ်သးဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်လၢမဲၣ်သကိးမဲၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျိးခီဖျိကမျၢၢ်လီၤအတၢ်ဆဲ  
းကျိးအလီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- ⇒ မၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနသူလၢၢ်အီၤလၢကမျၢၢ်တၢ်ဆဲးကျိးမ့တမ့ၢ်လိတဲစီစီာ်  
စုတၢ်လိာ်ကွဲးလီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲမ့ၢ်န့ၢ်အကတီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ပှၤသးစၢ်တဖၣ်တချုးအဟဲတုၤဆူအိးစ   
ထုလယၣ်ဒီးအခါ,တဘျီတခီၣ်ကလဲၤခီဖျိတၢ်လီၤပျံၤအတၢ်

တူၢ်ဘၣ်ခီၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲပှၤလၢအဆိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်ကလီၤမၢ်န့ၢ်အီၤသ့ၣ်သ့  
ၣ်.စံၣ်မ့ၢ်ပးဖျိးခီဖျိတၢ်ဒုးတၢ်ယၢ်အယီၤမ့တမ့ၢ်ကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူၣ်မဲၣ်ကဲၤမဲၣ်တၢ်မၤအသးတဖၣ်  
အသိးလီၤ.တၢ်လဲၤခီဖျိဒ်သိးအံၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခီၣ်ဘၣ်အတၢ်လဲၤခီဖျိန့ၢ်လီၤ.  
တၢ်ဒ်သိးအံၤတဖၣ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးန့ၢ်န့ၢ်.

ကမၤဘၣ်ခီၣ်ဘၣ်ထံးနသးအတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့လၢကတူၢ်ဝဲဖးယံၣ်သ့န့ၢ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့မ့ၢ်န့ၢ်  
န့ၢ်,နတဘၣ်

တူၢ်ကစုဒုဘၣ်.နကတီၢ်တၢ်ဒီး MIC သးစၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိဘၣ်ယးနတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်အံၤဒီး MIC  
ကဒုးဘၣ်ဘျးန့ၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိၣ်သိး Foundation House အသိးသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.

နမူနာတိုက်တိုက်သည့်အားသားအားမတမိုက်တိုက်သည့်တမိုက်သားတမိုက်ဘက်နှစ်တိုက်ကရ၊ကရိအါဖုမ၊စ၊  
န၊သုန်အမို်EACH ခီး Headspace တဖန်နှို်လီ၊.နကတိ၊စို်ကီးတီးခီး MIC  
သးစို်ပု၊မ၊တို်ဖိ၊သရ်မုတမို်

တံ၊သကီးတဖန်သုဝဲနှို်လီ၊.

ကွို်ဘက်လံ်ကဘျဲးအလီ်ခံကတို်တဘွ်လ၊ကသု်ညါအါထီ်တကရ၊ကရိတဖန်အဂီ်တကွို်  
.

## တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့-ကျဲဆူတၢ်သဘျူအဂီၢ်



တၢ်မၤလိအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲကတၢၢ်နီၣ်မ့ၢ်ကျိၣ်လၢတၢ်သူအိၤခဲလၢၣ်ဖဲအိၤစး  
ထုလယၣ်

အပူၤအံၤလီၤ.

ဖဲအံၤကျဲဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၤထံၣ်ဒ်သိးနကမၤဂ့ၤထီၣ်နအဲကလံးကျိၣ်အဂီၢ်လီၤ.

- ⇒ ဟံၤယၢ်လံာ်နီၣ်ယုၤ(dictionary)ဘူးဖဲနကပၤဒ်သိးနကယုတၢ်ကတိၤဖျၢၣ်အခီ  
ပညိတဖၣ်လၢနတသ့ၣ်ညါဖဲနဖးလံာ်အခါ
- ⇒ ကျဲးစးတၢ်နီၣ်တၢ်ကတိၤဖျၢၣ်အသိတဖၣ်ဝံၤထုးထီၣ်ဖးလိအိၤလၢတၢ်ကတိၤဒီက  
ပျီတဖၣ်

⇒ ဖဲနတသုဉ်ညါတၢ်ကတိၤဖျၢၣ်အိၣ်ပညီအခါ,တဘၣ်ပျံၤလၢနကသံကွၢ်နသရၣ်မ့တမ့ၢ်  
တံၤသကိးတဖၣ်လၢတၢ်ကတိၤတဖၣ်အံၤအိၣ်ပညီၣ်လဲၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ

ဖဲနဟဲတုၤသီဖဲအိးစ ☐  
ထုလယၣ်အပူၤ,နသးမ့ၢ်အိၣ်၁၇နံၣ်ဆူအဖီလၢန့ၣ်တၢ်ကဟ်နၤဖဲတၢ်မၤလိအဲကလံာ်

ကျိၣ်ကွၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ,ကွၢ်အဲအံၤကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲဟဲလၢအိးစ ☐  
ထုလယၣ်ပဒိၣ်အအိၣ်ၣ်သိးကမၤစၢၤ

ကွၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဟဲလၢကီၢ်လၢတကတိၤအဲကလံာ်ကျိၣ်ၣ်အမ့ၢ်ကျိၣ်မိၢ်ပှၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲမ့ၢ်ထီၣ်  
လီၢ်ကဝီၤတဖၣ်အပူၤ,ကွၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤလၢဘျးဘၢအဲကလံးကျိၣ်ကွၢ်(Blackburn  
English Language School မ့တမ့ၢ် BELS )န့ၣ်လီၤ.ဖဲ  
BELSအံၤ,နသ့ၣ်ထီၣ်နအဲကလံာ်ကျိၣ်တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကွဲး.

တၢ်ကတိၤဒီးတၢ်ဖးလံာ်လဲၣ်တဖၣ်,ၣ်တဖၣ်သုဝဲလီၤ. နကမၤလိဘၣ်စုၢ်ကိးအိးစ ☐  
ထုလယၣ်အပူၤကွၢ်ကီၢ်

တဖၣ်မၤအသးၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ,ညီၣ်န့ၢ်တခီနထီၣ်ကွၢ်ဖဲ BELS  
အံၤကယံာ်ဝဲတနံၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနတၢ်ဆါ

ကတိၢ်ဖဲ  
BELSန့ၣ်လၢပှၢ်ထီၣ်တစု,နလဲၤထီၣ်က့ၤကွၢ်ဆူကွၢ်အကမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤလိလၢအဘၣ်ယးတၢ်  
လုၢ်အိၣ်သးသမူအကျါအကျဲတဖၣ်သုဝဲလီၤ.

ဖဲအိးစ ☐  
ထုလယၣ်အပူၤအံၤကွၢ်အိၣ်ဝဲခံကလုာ်,တီၤခၢၣ်သးဒီးတီၤထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.နသးနံၣ်မ့ၢ်အိၣ်၅နံၣ်  
တုၤ၁၂နံၣ်န့ၣ်,နကဘၣ်ထီၣ်တီၤခၢၣ်သးကွၢ်န့ၣ်လီၤ.နသးနံၣ်မ့ၢ်အိၣ်၁၂နံၣ်တုၤ၁၈နံၣ်န့ၣ်,နကဘၣ်  
ထီၣ်တီၤထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

တီးခဲလက်အိပ်ဝဲ၁၃တီးဖဲအီးစတြလယာ်ကိုအပူၤအံၤလီၤ.  
ညီၣ်နီၣ်န့ၣ်,ကိုဖိတဖၣ်တၢ်ဟ်လီၤအီးအတီးယုၣ်ဒီး

ကိုဖိအကတဖၣ်လၢအသးန့ၣ်တပူၤယီၤဒီးအီးန့ၣ်လီၤ.တီးခဲလက်ဖဲတီးစၢၣ်သးကိုအပူၤအိပ်ဝဲဂ့တီ  
၁-စးထီၣ်ကတီးဆိအတီး ‘Prep’

(တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်သးန့ၣ်၅/ဖိန့ၣ်တဖၣ်,ဝံၤတစုတီး၁,၂,၃,၄,၅,ဒီးဖိတီး

န့ၣ်လီၤ.ဖဲတီးထီၣ်ကိုအပူၤတီးအိပ်ဝဲခဲလက်ဖိတီး-မ့ၢ်ဝဲ၇,၈,၉,၁၀,၁၁,ဒီး၁၂တီးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတီး၁၀ဝံၤအလီၢ်ခံကိုဖိကဘၣ်ယုထၢကျဲခံဘိန့ၣ်လီၤ.နယုထၢဝံးကထိရံယါတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်  
သုအ

တၢ်ဖျိကိုလံာ်အုၣ်သး (Victorian Certificate of  
Education)အကျဲလၢအဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ

စ့ၢ်ကီးအီးလၢယုယန မ့တမ့ၢ်ဝံးကထိရံယါတၢ်မၤလိန့ၢ်ကျဲလၢအဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးအီးလၢ  
ယုယ/ယု န့ၣ်လီၤ.

### နမ့ၢ်ယုထၢ VCAL န့ၣ်

•တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲနကဘၣ်မၤတၢ်လၢနစုအါတက့ၢ်လီၤ.အဒိ,နမ့ၢ်အုၣ်ဒီးဖံးမၤတၢ်ဒ်တၢ်ဘျီသိလုၣ်ဖဲဒီးဖိ  
ကဟၣ်မခဲနံး (ဂ်နခွဲညေၣ်ခ)န့ၣ်,ယုယ/ယုကမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘိဒီဖျိနကမၤလိ

ဘၣ်ယးဒီးသိလုၣ်ဒီးဖဲဒီးဖိကဟၣ်ဖဲနကိုအပူၤန့ၣ်လီၤ.နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကမၤလိ  
န့ၢ်တၢ်အံၤဒ်အမ့ၢ်နVCAL

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤအသိးန့ၣ်လီၤ.VCALကကွၢ်စိတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ယုဖံးယုမၤဒီး

တၢ်သုစုခိၣ်ဘၣ်တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤလိၢ်ကလိၣ်ဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖဲနမာလိ VCAL ဝံအလိခံ,နဆဲးလီၤနမံၤဆူဖဲးဖိကဟ်ဒီးတၢ်မာလိအါထီၣ်အဖျါဖိမိၤ,(  
Technical and Further Education college) ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤလၢ,  
TAFE န့ၣ်လီၤ. TAFE

စ့ၢ်ကိးကွၢ်စိတၢ်ဆူတၢ်စုသ့ခိၣ်ဘၣ်,ဒီးနဆဲးမာလိန 'VCAL' တၢ်မာလိအကလုာ်အံၤဖဲ TAFE  
န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤတၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်စုသ့ခိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အကျဲ

(Vocational Education)

န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့စုခိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အကျဲၤအကျဲအိၣ်ဝဲအါမးဖဲအိးစုၤလၢယၣ်

အပူၤအံၤလီၤ.ဖဲနမာလိ TAFE

ဝံတစု,နမာတၢ်သ့ခံမံၤ-နယုဖံးယုမာမ့တမ့ၢ်ဆဲးမာလိအါထီၣ်တၢ်ခီဖျိဆဲး

လီၤနမံၤဖဲဖျါဖိမိၤအပူၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

### နမ့ၢ်ယုထၢ VCE

န့ၣ်လံာ်မိၢ်ပုၤဒီးတၢ်မာလိတဖၣ်ကမ့ၢ်အါတက့ၢ်တၢ်လၢနဘၣ်ဆုၣ်နီၤမာလိအီၤဒီးတၢ်လၢ

နကဘၣ်မာအီၤလၢစုသ့ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.အဒိ,နကမာလိဘၣ်ယးလံာ်မိၢ်ပုၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်  
ဂံၢ်တၢ်ဒူး,ဖဲအုၣ်,လံာ်တၢ်စံၣ်စါတဲစါ,တၢ်စုသ့ခိၣ်ဘၣ်တၢ်မာလိ,ခိမ္ဗူထၢၣ်ဒီးအကလံာ်ကျိၣ်မ့တမ့  
ၢ်ကျိၣ်အဂၢတဖၣ်န့ၣ်

လီၤ.နမ့ၢ်မာလိ VCE

န့ၣ်,နကအိၣ်ဒီးလဲၤမာလိအီၤဖဲဖျါဖိမိၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်,တၢ်အံၤကဒီးသန့ၤထီၣ်

အသးလၢနတၢ်ဒီးဖဲးအစၢဖဲနမာလိ၁၁တီၤဒီး၁၂တီၤတဖၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်လီၤ.

တီၢ်သ့ၣ်ဟ်သးအီၤ,တၢ်ထီၣ်က့ၢ်လၢဖျါဖိမိၤန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အကါဒိၣ်ထဲတခါဖဲအိးစု  
ၤလၢယၣ်

အပူၤန့ၣ်ဘၣ်.ဖဲထံကီၢ်တနီၤအပူၤ,တၢ်ထီၣ်က့ၢ်ဆူဖျါဖိမိၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါပးနီၣ်ဒီးပးဒိၣ်ပးထီ

အိအိအိနဲ့လီ.ဘတ်ဆင့်ဖဲအီးစ

ထုလွှာအပိုင်းအခြားအရ ထုတ်လုပ်မှုအခြေအနေအထား

သုဇကျါအကျအါဘိအပူဒီးတၢ်ယုဖံးယုမအပူန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဖံးတၢ်မအခါလၢအကယၢတဖၣ်  
အိၣ်ဝဲဖဲအီးစၢ်ထွလယၣ်အပူဒီးခဲလၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မလၢအကျါဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖဲတီၤထီၣ်တဖၣ်အပူၤ, ကိၣ်သရၣ်တနီၤကဟ့ၣ်ထီၣ်နၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်သးဒီးကျဲၤအါဘိဒီးတၢ်ဖဲတၢ်

မၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.က့ၢ်သရၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကိးအိမလၢပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ဖိလၢအဘၣ်ဃးတၢ်လုအိယသးသမ့အက့ၢ် (Careers

*Counsellors*) တဖန် နှင့် လီ.အေ.သုဉ်အိတ်ဝဲနှင့် လာကမ၊ စာနာအင်္ဂါ လာနက

သုဆာတ်လီၤနသးအဂၤကတၢ်ဘဉ်ယးနတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ဒီးတၢ်လုာ်အိဉ်သးသမူလၢခါဆူ  
ညါအဂီၢ်န့ဉ်လီၤမၤလီၤတၢ်ဒ်သီးနကကတၢ်တၢ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်တချုးနမၤတၢ်ဆာတ်ဉ်ဒီးအခါတက့ၢ်

ဖဲအီးစထြဲလယာ်အပူၤ,မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်န့ၣ်သးအနံၣ်တဖၣ်တမ့ၢ်တၢ်မၤတံၢ်  
တၢ်အကျဲဘၣ်.နသးအ့န့ၣ်မ့ၢ်ပှၢ်ဒီးမ့ၢ်အံၣ်ဒီးမၤလိတၢ်န့ၣ်-တဖဲၤခဲဝဲနီတဘျီလၢနကမၤလိတၢ်အ  
ဂီၢ်ဘၣ်.



နသးနံၣ်မ့ၢ်အါန့ၢ်ၤ နံၣ်ဖဲနဟဲတုၤအီးစထြဲလယာ်အပူၤန့ၣ်,အီးစ  
ထုလယာ်ပဒိၣ်ကဟ့ၣ်နၤတၢ်မၤလိအဲ

ကလံးကျိၣ်အတီၤခိဖျိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆီလၢတၢ်ကိးအီၤလၢသးပှၢ်အဲကလံာ်ကျိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်  
ကျဲၤ *Adult Migrant English Program* ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤလၢ *AMEP*  
န့ၣ်လီၤ. AMEP ဖဲမ့ၢ်ထီၣ်ဟီၣ်ကဝီၤအပူၤအံၤဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤအီၤဖဲ Swinburne

TAFE ဦး Box Hill Institute (TAFE) နှင့်လီၤတုၤနဖျီထီၣ် AMEP

အတီၤတဖုၤနဆဲးလီၤနမံၤဆူ TAFE အအိၣ်လၢတၢ်လုၢ်အိၣ်

သးသမူအကျိၤအကျဲတၢ်မၤလိတဖၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ဖဲဖျါမိမိၤအပူၤန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.ဘၣ်ဆၣ်,တၢ်မၤလိ  
အလံာ်မိၢ်ပှၢ်လၢနမၤလိန့ၢ်တန့ၢ်တဖၣ်ကဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်အါမံၤအဖီခိၣ်န့ၣ်အမ့ၢ်နဆဲက  
လံာ်အပတီၢ်,နတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအပူၤကွဲၣ်သီးလိာ်အသးတဖၣ်အသီးန့ၣ်လီၤ.

TAFEတနီၤကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိလံာ်မိၢ်ပှၢ်လၢကသိၣ်လိယုာ်အဲကလံးကျိာ်ဒီးစဲးဖီကဟ့ၣ်တၢ်  
မၤလိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၢ်ခဲလၢာ်ဖဲအီးစ

ထုလယၣ်အပူၤအံၤတၢ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အကလုာ်ကလုာ်လၢကမၤလိတၢ်လၢအ

သးလိဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တီၢ်သ့ၣ်ဟံးသးတမံၤ,နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤလိတၢ်အသိတမံၤမံၤန့ၣ်,ဆဲးကျိးဒီးန  
MIC

သးစၢ်ပှၢ်မၤတၢ်ဖိ,ကတိၤတၢ်ဒီးတၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူအကျိၤအကျဲပှၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်  
ဆဲးကျိး TAFE

မ့တမ့ၢ်ဖျါမိမိၤလၢကတၢ်ပိၣ်နတၢ်ယုထၢတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.တစဲၤခဲနီတဘျီလၢနကမၤလိ  
တၢ်အဂီၢ်ဘၣ်.

## ကမျှါတ်ဆဲးကျိုးလိာ်သးလၢအဘၣ်ဘျိုးဘၣ်ဒါဝဲတဖၣ်



ဝဲလံာ်ကွဲးတတီးအံၤအပူၤ,ပကဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနၤကျဲတနီၤလၢနကသ့မၤကမျှါတ်ဆဲးကျိုးဒီးပုၤအဂၤတ

ဖၣ်လၢအဘၣ်ဘျိုးဘၣ်ဒါဝဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခီၣ်ထံး (၁) တတီး-တၢ်ရဲတံၤရဲသကိးလၢအဂ့ၢ်

တံၤသကိးလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢအဟံၤဖျါထီၣ်အတၢ်ဘၣ်သး.အိၣ်ဒီးတၢ်နံၤပၢ်နၤဒီးနတၢ်အိၣ်သးဒီး

သူၣ်တီသးတီဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.တံၤသကိးလၢအတီအလီၤတဂၤန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢအဟံၤလုာ်ပုၤဒီးပးကဲနၤန့ၣ်လီၤ.

နကထံၣ်ဘၣ်တံၤသကိးအသိတဖၣ်ဖဲနကီၢ်,သရိၣ်,ဒီးပုၤတတၢ်မၤမူးမၤပွဲအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ရဲတံၤရဲသကိးလၢအဂ့ၢ်အဖီခိၣ်နကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပးကဲဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.တီလိာ်ဒီးနသကိးတဖၣ်ဒီးမုာ်လၢသးဖုံယုာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်ထံး (၂) တတၢ်-တၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး

တၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအံၤကမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်တၢ်လၢနကသ့န့ၣ်ပၣ်ယုၣ်, ပှၤကပးကဲနၤဒီးဒီးသဒၤနၤခိဖျိပှၤတဝါလၢအိၣ်ဝးတရံးနၤန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်သးကရၢတဖၣ်အပူၤဒီးသိးနကသ့တၢ်ဘၣ်လၢနန

အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဘျးလိာ်သး, အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသဒၤဒီးတၢ်ပးကဲနၤန့ၣ်လီၤ. ကရူၢ်တနီၤလၢနန့ၣ်ပၣ်ယုၣ်သ့မ့ၢ်ဝဲ

- ⇒ ပှၤတဝါကရူၢ်ဒီးသိးသရိၣ်စိမိၤတဖၣ်
- ⇒ ကိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤကရူၢ်တဖၣ်
- ⇒ တၢ်လိာ်ကွဲၤလၢဒီးဘၣ်တဖၣ်
- ⇒ MIC မ့တမ့ၢ်ကိၣ်ကးကရၢသးစၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်

ဖံးမၤတၢ်လၢပှၤတဝါအပူၤစ့ၢ်ကိးမ့ၢ်ကျဲၤအဂ့ၢ်တဘိလၢနကသ့န့ၣ်ပၣ်ယုၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. နမၤတၢ်အံၤသ့ခိဖျိမုၢ်သးကလိၤဖံးမၤတၢ်လၢနပှၤတဝါ, ကိၣ်ကးကရၢမ့တမ့ၢ်ကရၢအဂၤတဖၣ်ဒ် MIC အသိးန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်ထံး (၃) တတၢ် - ကမ့ၢ်တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်အတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သး

ကမ့ၢ်အတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်တၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအံၤဆဲးကျိးအပူၤဖဲန့ၣ်ဆဲးကျိးလိာ်နသးဒီး

ပှၤအဂၤတဖၣ်(အိၣ်, Facebook, Snap Chat, WhatsApp န့ၣ်အသိးတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.



ကမျှော်တၢ်ရှုလိာ်မုာ်လိာ်သးတၢ်ဆဲးကျိးအံၤဂ့ၤလၢနဂီၢ်လၢနကသ့ဆဲးကျိးလိာ်သးဒီးတံၤသကိး  
တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.ဒ်သိးနကသ့ကမျှော်တၢ်ရှုလိာ်မုာ်လိာ်အတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးအံၤလၢအပူၤဖျဲးက  
သ့အဂီၢ်-

⇒ တဘဉ်နီၤဟ့ၣ်လီၤနနီၢ်ကစၢ်အဂ့ၢ်လၢအံၤထၢနဲးအပူၤတဂ့ၤ,ဒ်သိးနလီၢ်အိ  
ၣ်ဆိးထံး,နလိတဲစီနီၣ်ဂံၢ်မ့တမ့ၢ်ကွံအမံၤအသၣ်တဖၣ်.

⇒ တချုးနရၢလီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်ဒ်အခါ,သံကွၢ်လီၤနကစၢ်အသး-

ယကဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်အံၤဆူယမိၢ်ယပာ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်အအိၣ်သ့ဝဲဧါ” အသိးတက့ၢ်.

တၢ်စံးဆၢမ့ၢ်“တသ့ဘဉ်”တခီ,ကမ့ၢ်တၢ်တဂ့ၤလၢနကရၢလီၤအီၤအဂီၢ်ဘဉ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ

⇒ နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကသ့ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနတံၤသကိးအသးသဟီၣ်  
အဂီၢ်တ

က့ၢ်.

⇒ တဘဉ်သ့လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အါထလၢလၢကမျှော်တၢ်ရှုလိာ်သးအတၢ်ဆဲးကျိးအ  
ပူၤတဂ့ၤ(ဒ်တၢ်ပံးစုန့ၣ်ကျဲတခါအသိး,ပဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢနကသ့တၢ်ဆၢကတီၢ်  
ထဲဒၣ် လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ).

⇒ သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်,တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢနရၢလီၤအီၤလၢအံၤထၢနဲၣ်အပူၤန့  
ၣ်ကအိၣ်ဝဲန့ၣ်တစါသးလီၤ.တီၢ်သ့ၣ်ဟံးသး,နတၢ်မၤလီၢ်ခါဆူညါ,နမၤနဝၤ,ကွံ  
သရၣ်ဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ထံၣ်ဝဲကသ့သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

## ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ

နမ့ၢ်အိၣ်ဖဲးကထိရံၤယါအပူၤန့ၣ်,နစးထီၣ်မၤတၢ်သ့ဖဲနသးပဲၤထီၣ် ၁၅ နံၣ်န့ၣ်လီၤ.  
တချုးနစးထီၣ်ဖဲးမၤတၢ်ဒီးအခါနကဘၣ်မၤတၢ်စ့ၤမံၤလီၤ.



အဆိကတၢ်နလိၣ်ဘၣ်နနီၢ်ကစၢ်အဂ့ၢ်ဖျၢၣ်ကိာ်(resume) တဘျီတခိၣ်တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအီၤ

လၢCurriculum Vitae မ့တမ့ၢ် CV န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လံာ်ကွဲးတခါလၢအဝဲဘၣ်ယးနတၢ်မၤလီၢ်ကစၢ်

လၢအဟ့ၣ်နၤတၢ်မၤကသ့တဖၣ်ဘၣ်ယးနတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်,တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့,တၢ်ဆဲးကျိးအဂ့ၢ်,  
တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနချုးဒၣ်အဖီခိၣ်ဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်အါမံၤန့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်ဟ့ၣ်လံာ်အံၤဆူတၢ်  
မၤလီၢ်လၢအဟ့ၣ်နၤ

တၢ်မၤကသ့တဖၣ်အအိၣ်,အယိနကဘၣ်တုဲထီၣ်လံာ်ကွဲးဖျၢၣ်တဘျီအံၤတချုးနဟးယုတၢ်ဖဲး  
တၢ်မၤဒီး

အခါန့ၣ်လီၤ.



ဝံတစုနကဘဉ်တွဲထီၣ်နတၢ်ခိတ်သွဲအနီၣ်ဂံၢ် (Tax File Number)  
န့ၣ်လီၤပုၤကိးဂၢၤဒဲးဖဲ

အိးစတြဲလယၣ်အပူၤလၢအဖဲမၤတၢ်တဖၣ်ကဘဉ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ခိတ်သွဲအနီၣ်ဂံၢ်, ခီဖျိနီၣ်ဂံၢ်အံၤမ့ၢ်  
တအိၣ်ဘဉ်န့ၣ်နဒီးန့ၣ်နဘူးနလဲတသ့ဝဲဘဉ်န့ၣ်လီၤ. နကဘဉ်တွဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘဉ်က့ၤလၢတၢ်မ  
ၤအပူၤစုပၢ်ကီၤလၢကိးဝဲလၢ (Superannuation) တဘျီတခိၣ်တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအိၣ်လၢ  
'Super'  
န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤလီၤဂၢ်ဒဲးသိးစုလၢနစူးပၢ်အိၣ်တခါဒီးနထူးထီၣ်သူအိၣ်ဖဲနအိၣ်ဘဉ်အိၣ်သၢက့ၤ  
လၢတၢ်မၤအပူၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တချုးနဒီးန့ၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤဖဲအိၣ်စ  
ထုလယၣ်အံၤန့ၣ်. နကဘဉ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘဉ်က့ၤ


လၢတၢ်မၤပူၤအစုပၢ်ကီၤအံၤန့ၣ်လီၤ. လၢလိာ်ခဲကတၢ်. နကဘဉ်အိၣ်နစုတၢ်နီၣ်ဂံၢ်. ဒဲးသိးနဘူ  
းနလဲတဖၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူနစုတၢ်အပူၤကသ့အကီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကဂ့ၤဆဲးဒိၣ်လဲၣ်ဖဲနကစၢ်အိ  
ၣ်ဒီးနစုတၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢနမံၤဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျဲအိၣ်စ့ၢ်တၢ်လၢနကယုဖဲယုမၤအကီၢ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်နသကိးတဖၣ်လၢအမၤတၢ်လံာ်တၢ်မၤလၢတ  
ၢ်မၤအိၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်ကသ့သ့ၣ်သ့ၣ်ဒီးနမ့ၢ်မၤဒဲးအံၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘျီလၢနကယုန့ၢ်တၢ်မၤအ  
ကီၢ်လီၤ. ကတိၤစ့ၢ်ကိးတၢ်ဒီးနပူၤတဝါဖိတဖၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအဝဲသ့ၣ်လၢနယုတၢ်ဖဲတၢ်မၤ  
အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နလဲၤဆူတၢ်ခါ

တၢ်ပူၤအလီၢ်ယုၣ်ဒီးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွဲးဖုၣ်တဖၣ်ဒီးသံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်ခါအဂ့ၢ်တက့ၢ်.  
တၢ်မၤတနီၤ. နကလိၣ်ပတံထီၣ်အိၣ်ခီဖျိအံၤထၢနဲးအပူၤလၢကဘဉ်မၤပုၤလံာ်ပတံထီၣ်ဒီးဆုၢ်ယုၣ်န  
နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွဲး

ဖုၣ်အလံာ်ဘျးဖဲန့ၣ်တက့ၢ်.

MIC သးစၢ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မၤစၢၤနၤလၢတၢ်တဖၣ်အံၤသ့ဝဲလီၤ. အယိဆဲးကျိးဘဉ် MIC  
(ကွၢ်ဘဉ်ဖဲလံာ်အံၤအကဘျးကတၢ်လၢကထံၣ်ဘဉ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢကရၢအါဖုလၢအကကဲဘျး  
ဒီးပၣ်ယုၣ်MIC အသိး)တက့ၢ်.

နကယုထံ၌ နှိုက်တံးတံးမၤအဂီၢ်ကီၤခဲလီၤ. ကီၤခဲလၢသးစၢ်အါဂၤအဂီၢ်ဖဲအီးစ   
ထုလယၢ်အပူၤအံၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်ဟ့ၣ်ယၢ်တဂ့ၤဒီးကျဲးစးဆဲးမၤအီၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်သးစၢ်လီၤဆီတဂၤလၢအအိၣ်ဒီး  
တၢ်သ့တၢ်

ဘၣ်ဒီးသးသမူတၢ်လဲၤခိဖျါအါမံၤန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်လၢကကဲဘျးတဖၣ်

လံာ်ကုာ်အဝဲအံၤပၣ်ယုာ်ကရၢအဖုအမံၤအသၣ်တဖၣ်လၢနဆဲးကျိးအိၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.နဆဲးကျိးအိၤတဘျီ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ခီဖျိနတလဲၤတၢ်ဆူအဝဲသ့ၣ်အအိၣ်နီတဘျီဘၣ်အယိလီၤ.တဘၣ်ကိာ်တဂ့ၤ,ကရၢအဖုခဲလၢာ်အံၤသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်နၤဒီးအိၣ်ဒီးမၤစၢၤနၤဒီးကဒိသဒါနၤအဂီၢ်လီၤ.  
ဖဲနကိးကရၢတဖၣ်အံၤနတဲအိၤသ့ၣ်

“ဟါလိ,ဝံသးစူၤယကကတိၤတၢ်ဒီးသးစၢ်အပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်မိ”တက့ၢ်.



နမ့ၢ်ကိးတၢ်ကရၢကရိန့ၣ်နတဲအိၤသ့ၣ်


“ဟဲလိ,ယကကတိၤတၢ်ဒီးသးစၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤသ့ၣ်မိ”



နကတိၤအဲကလံးကျိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်နတဲအိၤဒ်အံၤသ

“ဟါလိ,နကိးက့ၤယၤဒီးပုၤကျိးခံတၢ်ဖိလၢအမ့ၢ် (ကညီကျိာ်)ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိသ့ၣ်မိန့ၣ်တက့ၢ်.

ယလိတဲစိအနီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်ဝဲ(တဲအိၤလၢအဲကလံးကျိာ်တက့ၢ်).

တၢ်ကရၢကရိ	တၢ်ဆဲးကျိးနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်	အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မနုၤသ့လၢ
<p>Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) (MIC)</p> 	<p>Phone: (03) 9285 4888</p> <p>Website: <a href="http://miceastmelb.com.au/">http://miceastmelb.com.au/</a></p>	<p>MIC မၢ်ကရၢတဖၣ်သးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မနုၤသ့လၢ.</p> <p>ဟံၣ်ဖိလိမိဒီးပုၤတတၢ်လၢအလီၤဆိၣ်သးအါမုဲၣ်လဲၤဘၢမုၢ်ထီၣ်ဟံၣ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.သးစၢၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဆိၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်ယုၤဒီးတၢ်ဂၢၢ်အါမၤန့ၣ်လီၤ. MIC ကတုၤဘျးန့ၣ်ဒီးကရၢအဂၢၢ်အါမုဲၣ်.</p> <p>မၤစၢၤန့ၣ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဆိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</p>
<p>AMES Youth Services</p> 	<p>Phone: 13 2637</p> <p>Website: <a href="https://www.ames.net.au/ind-a-course/youth-services">https://www.ames.net.au/ind-a-course/youth-services</a></p>	<p>AMES ဆီးစၢၤလၢယုၤသးစၢၤကရၢတဖၣ်သးမၤယုၤတၢ်ဒီး</p> <p>သးစၢၤလၢအဟဲလၢဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်အလီၤပုၤလၢအဟဲန့ၣ်လီၤဆိၣ်ဆီး</p> <p>ကီၢ်ပူၤဒီးပုၤထူလဲၤဖိတဖၣ်သးအဝဲသ့ၣ်ကဆိၣ်ဒီးတၢ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢလၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်သးကရၢထီၣ်ပသီထီၣ်ခါအညါဒီးသ့ၣ်ထီၣ်</p> <p>အတၢ်ဆိၣ်မူလၢအမိၣ်ဆိၣ်ဆီးစၢၤလၢယုၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.</p> <p>မိဖျိတၢ်ဆိၣ်ထွဲဟံၣ်မိၣ်အါမၤလီၤဆိၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်</p> <p>ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်.တၢ်ယုၤမံးယုၤမၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်မၤတၢ်တဲန့ၣ်တၢ်လၢအခၢၣ်စးဒီးတၢ်ရဲၣ်လီၤမုၢ်လီၤလၢအကဲ</p> <p>ဘျးတဖၣ်အပူၤပမၤတၢ်ဒီးသးကထုၤကွဲၤတၢ်နီၤတၢ်ဘျးလၢသ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢၤတဖၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်မဲၣ်အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိၣ်မုဲၣ်</p> <p>ဆီးစၢၤလၢယုၤအပူၤအါအါန့ၣ်လီၤ.</p>

<p>Eastern Access Community Health (EACH)</p> 	<p>Phone: 1300 00 3224</p> <p>Website: <a href="http://www.each.com.au">http://www.each.com.au</a></p>	<p>“EACH သးစါဒီးဟံဒ်မိယီမိအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးကရူၤ၊ လာအမၤယုၣ်တၢ်ဒီးHeadspace ကရၢဆၢဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးကလိတဖၣ်ဆူမိဒ်မိသ့ၣ်.သ့ၣ်ဘီၣ်သးစါဒီး အဲသ့ၣ်အဟံၣ်မိယီမိလာအဆိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဘျးလိာ်အသးဒီး City of Whitehorse, Knox, Maroondah, Yarra Ranges ဒီးလိာ်ကဝီၤအဘျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.</p> <p>ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ်သ့ၣ်လာ-  <ul style="list-style-type: none"> <li>• သးစိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ် (အဒိတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်သးလီၤဘျးလိာ်တီၤ)</li> <li>• မၤဂ့ၢ်ထီၣ်နီၢ်ဒီးမၤတၢ်အတၢ်ရူၤလိာ်သးလာအဂ့ၢ်</li> <li>• တၢ်မၤကလံကလိာ်</li> <li>• တၢ်သ့ၣ်ဆူးသးကးဒီးတၢ်လိာ်မူၤလီၤမၤ</li> <li>• နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဟံလုၢ်ဟံပှၤလီၤအသး</li> <li>• မိၢ်ပၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်</li> </ul> <p>ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်ကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလာ တၢ်လိာ်အါတီၤပၣ်ယုၣ်- Nunawading Ringwood Headspace Knox အလီၤတဖၣ်ဖဲန့ၣ်ထီၣ်ဆီၤ အခါလီၤ. EACH သးစါကရူၤပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ် တဖၣ်ဒူးဆိၣ်ထီၣ်စၢ်ကိတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးတၢ်ကူၤခါယါဘျးကရူၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.</p> </p>
---	--	--

<p>Headspace</p> 	<p>Phone: (03) 9801 6088</p> <p>Website: <a href="https://headspace.org.au">https://headspace.org.au</a></p>	<p><b>Headspace</b> မေးယူတိုက်ဒီးသုည်ဘိဉ်သးစံတဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်</p> <p>ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖဲအကတီၢ်အကါဒိၣ်လၢအတၢ်ဆိၣ်ဖူအပူၤ-လၢကမၤစၢၤအဝဲသုၣ်လၢကကွၢ်ကဆါကွၢ်လၢအလီၤဘၣ်ကျဲဘၣ်ဒီးမၤဆူၣ်ထီၣ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢကသုကွၢ်ထွဲလီၤအနီၤကစၢ်သုမိၣ်န့ၣ်တၢ်သုတၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢခါဆူညါအကီၢ်လီၤ.</p> <p>ဖဲပတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲအပူၤအံၤပမၤလီၤတၢ်ဆိၣ်သီးပကမၤလၢပဲၤသးစံတဖၣ်အတၢ်လိၣ်လၢအဒုးဂ့ၤထီၣ်ပထီၣ်ဒီးလၢအလီၤဆိၣ်အပူၤန့ၣ်သးစံတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအဆိၣ်ထွဲဆိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အယီၤန့ၣ်</p> <p>သုည်ဘိဉ်သးစံတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အမိၣ်သုၣ်တခါလၢပမၤအံၤဖဲလၢကအပူၤဒီးအဝဲသုၣ်မ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢအဟူၤဖဲအါလၢတၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်တၢ်အကုၢ်အဂီၢ်အသီၤမၤဒိၣ်ထီၣ်လၢထီၣ်ဒီးအာဝဲတၢ်အလုၢ်အပူၤလၢပတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.</p>
<p>Eastern Community Legal Centre (ECLC)</p> 	<p>Phone: (03) 9285 4822</p> <p>Website: <a href="https://www.eclc.org.au">https://www.eclc.org.au</a></p>	<p>ECLC ဟ့ၣ်ထီၣ်သဲစးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲလၢအကလီၤဒီးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဆိၣ်သုည်လၢအမ့ၢ်ဖဲလၢပုၤအိၣ်ဖဲဂ့ၢ်လဲၣ်ဘၣ်မ့ၢ်ထီၣ်တဖၣ်အကီၢ်ကမၤလၢပဲၤဖဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကရၢတဖၣ်ဆိၣ်မၤယုတၢ်ဒီးပုၤတၢ်တဖၣ်လီၤလီၤမိၤဖျိပုၤတၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢထီၣ်အတၢ်ကျိၤလၢကယုထံၣ်သုၣ်ညါဘၣ်ဒီးယဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်လဲၣ်တၢ်မ့ၢ်ထီၣ်လီၤဒီးတၢ်တတိတလီၤဘၣ်အမိၣ်န့ၣ်လီၤ.လီၤဆိၣ်တၢ်ကွၢ်မိၣ်လၢပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ဘၣ်တၢ်ညီတဖၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ.</p>



<p>Maroondah Youth Services</p> 	<p>Phone:</p> <p>(03) 9294 5704</p> <p>Website:</p> <p><a href="http://www.maroondahyouth.com.au/Home">http://www.maroondahyouth.com.au/Home</a></p>	<p>Maroondah သးစၢ်တၢ်မၤစၢၤကရၢအံၤမ့ၢ်လၢသ့ၣ်သီၣ်</p> <p>သးစၢ်ခဲလၢၣ်လၢအသးအိၣ်၁၀-၂၅ နံၣ်</p> <p>တမ့ၢ်လၢအအိၣ်.မံးမၤတၢ်.ထီၣ်ကိၣ်မ့တမ့ၢ်လိၣ်ကွဲး</p> <p><b>Maroondah</b></p> <p>အကီၤအပူၤတမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.ဆဲးကျိးဒီးပုၤလၢကတံၢ်တၢ်တၢ်လီၤ ဆီၤမၤလိသ့ထီၣ်အသးဒီးန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ.သ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ပၤ.ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်ခါအုညါအတၢ်အိၣ်မူၢ်န့ၣ်ဒုးအသးအ ဂီၢ်တက့ၢ်.</p>
---	--	--



