

Phụ Nữ Việt

Bilingual Magazine in Vietnamese and English - Issue 69 - January 2022 - ISSN: 1327 6328



Tết Nhâm Dần 2022

Văn Phòng Luật Sư ASAP LAWYERS với hơn 30 năm kinh nghiệm

Các dịch vụ chính:

- Mua bán bất động sản (nhà, đất, căn hộ)
- Di Chúc và Giấy ủy quyền (y tế và tài chính)
- Bất động Sản (chứng thực di chúc và di chúc bị tranh chấp)
- Phát triển bất động sản (phân lô và liên doanh)
- Luật thương mại (cho thuê, mua bán doanh nghiệp, hợp đồng)

XIN QUÍ VỊ VUI LÒNG LIÊN LẠC VỚI LUẬT SƯ DUNG NGUYỄN (AMANDA) THEO SỐ 0402 384 435.
EMAIL: ADTRAN888@GMAIL.COM

AMANDA LÀ MỘT LUẬT SƯ TIN CẬY TRONG ĐỘI NGŨ CỦA CHÚNG TÔI. CÔ CÓ THỂ GIAO TIẾP BẰNG TIẾNG VIỆT VÀ GIÚP TƯ VẤN CHO QUÍ VỊ BẰNG TIẾNG VIỆT VỀ TẤT CẢ CÁC YÊU CẦU PHÁP LÝ.



Neil Crosthwaite

Luật sư chính

LL. B, B. Com, AMIR



Amanda Dung Nguyen

Luật sư phụ

LL.B.(Hons), B.Sc

Lời Chúc Tết của Hội Trưởng

*Mừng Tết Nhâm Dần, hạnh phúc an khang
COVID chóng tàn, bình an lại tới...*

Thân chúc quý vị một năm 2022 đầy triển vọng.

Trần-Đặng Thanh-Khâm, OAM

Hội Trưởng Hội Phụ Nữ Việt Úc

Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt



Phụ Nữ Việt

ISSN: 1327 6328

Issue 69 January 2022

ABN: 69 724 826 405

Publisher:

**Australian Vietnamese Women's
Association Inc.**

**Phụ Nữ Việt is published
annually. 5000 copies
are distributed during
the Lunar New Year
celebrations around The
Melbourne Metropolitan
area.**

**Our 500 copies newsletter
"Bản Tin" is published
quarterly.**

Editors:

Cam Nguyen & Thanh-Kham Tran-Dang

Production:

Xuan Dung Huynh

Proofreading & Design:

Xuan Dung Huynh, Huy Luu, The Ly,
Naomie Tran, Tracy Pham & Anh Pham

Production Assistants:

AVWA Staff & Volunteers

Advertising:

Xuan Dung Huynh & Acacia Nguyen

Subscriptions and other enquiries:

(03) 9396 1922

Head Office:

30-32 Lennox Street Richmond 3121

T: (03) 9428 9078 - F: (03) 9428 9079

Braybrook Office:

7/6-12 South Road Braybrook 3019

T: (03) 9396 1922 - F: (03) 9396 1923

Springvale Office:

8 Parsons Avenue

Springvale 3171

T: (03) 9546 2699 - F: (03) 9546 4188

media@avwa.org.au

www.avwa.org.au

Mục Lục (Contents)

Articles in English

Editorial	Cam Nguyen	3
"Mẹ ơi" An Ode to My Mother	Cindy Huynh	23

Việt Ngữ

Lời Chúc Tết của Hội Trưởng	Trần-Đặng Thanh-Khâm	1
Lời ngỏ của chủ bút	Huynh Bích Cẩm	4
Khả năng thích ứng	Đức Cường	5
2021- Năm COVID thứ hai của Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên	Phan Thị Hoàng Ngân	6
Vài dòng tản mạn mùa xuân	Kim Hoàng	10
Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc 2021	Luu Ngoc Huy	11
Hãy biết ơn	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	15
Công viên thời Cô-vi	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	18
Lời Lão Tử	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	19
Quá trình mất cơ bắp do lão hóa	Phạm Trang	20
COVID-19 và bạo lực gia đình	Trương Thiên Kim	21
Dược sĩ nông thôn Dzung đã giúp cuộc sống của các bậc cao niên như bà Marg bớt cô đơn	Phạm Trang	24
Quyên-Trần	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	27
Cảm nghĩ về Hội Phụ Nữ Việt Úc (AVWA)	Túy Nga	33
Bình đẳng trong cuộc sống	Trương Thiên Kim	34
Lấy Tây đi Ngo	Thiên Hương	38
Nước Úc đa văn hóa	Nguyễn Quang Duy	43
Tâm sự của một người mẹ đơn thân	Diễm Nguyễn (Lanny)	46
Những chuyến đi chơi xa	Đức Cường	48
Hồn xuân	Thảo Kim Bùi	50
Áo em	Thảo Kim Bùi	51
Có những niềm tin	Thiên Hương	54
Giữa con đại dịch, suy ngẫm về hai chữ "vô thường"	Bùi Vĩnh Thúc	55
Người già không hẳn là người nhiều tuổi	Vinh Phạm	57
Hòa mình cùng thiên nhiên	Đức Cường	59
Cứu trợ Sài Gòn Đại Dịch COVID -19	Trí Dũng	60
Xuân này ở Melbourne	Phạm Trang	61
Con yêu Mẹ nhiều lắm, Mẹ biết không?	Vũ Thanh	63
Mẹ tôi	Trương Thiên Kim	66
Rượu, chất kích thích và sức khỏe tâm thần	Vương Bội	67
Tản mạn ngày xuân	Đức Cường	69
Xuân trên xứ Úc	Cát Mai	70
Báo cáo kết quả gây quỹ cứu trợ cho Việt Nam	Luu Ngoc Huy	71

When COVID-19 first hit in March 2020, our organisation had to scramble to quickly make necessary arrangements for all office staff to work from home. Staff worked entirely on-line during lockdowns and in hybrid mode between lockdowns. In the year 2021, as the pandemic became the new normal, staff had time to refine their working methods. Staff and clients worked together to co-design innovative, improved and more suitable services and activities.

Our organisation did not apply for Jobkeeper as we knew that our total turnover for the year would not fall on account of the increasing number of clients coming to us for help with home care packages.

Information about COVID from both federal and state departments was promptly and faithfully conveyed to our staff, clients, members, and community. Instructions and precautions were carefully implemented, and we are proud to report an absolutely clean sheet.

With the unprecedented COVID 19 challenge, we had to be nimble: we moved effectively and efficiently from strategic to scenario planning. As per the Treasurer's report, our total turnover increased by more than 30% for the year which is a remarkable result. The small decrease in surplus was due mainly to the increase in COVID related costs such as equipment, OHS and financial support for staff and clients.

COVID 19 caused delay in the development of both our new Braybrook and Springvale offices. However, work reached completion in Springvale in June and the \$0.5m infrastructure grant from the Victorian Government towards the total costs was discharged on time. The fit-out of our 1/6 South Road Braybrook Office is expected to finish in April 2022.

What I, as the Chief Executive Officer of the organisation, had not planned for was me receiving the award of *2021 Victorian Senior Australian Of The Year* and being invited in January to Canberra for Australia Day to meet with the P.M. and other VIPs. In addition, *two members of our Committee of Management, President Thanh-Kham Tran-Dang and Treasurer Yen Bui were both awarded OAM on the Queen's Birthday in June.*

2021 is indeed an unforgettable year. I would like to thank all our members (including the President and CoM members), clients, staff, associates and stakeholders for their support and cooperation during the year.

Wishing you and your loved ones good luck, good health, a Happy New Year of the Tiger.

Cam Nguyen

Chief Executive Officer;

2021 VIC Senior Australian Of The Year



LỜI NGỎ CỦA CHỦ BÚT

EDITORIAL

HUỶNH BÍCH CẨM



Khi đại dịch COVID-19 bắt đầu lan tràn đến Úc vào tháng Ba năm 2020, Hội đã phải cố gắng nhanh chóng thực hiện các sắp xếp cần thiết cho tất cả nhân viên văn phòng làm việc tại nhà. Nhân viên làm việc hoàn toàn trực tuyến trong thời gian phong tỏa và vừa trực tuyến vừa trực diện giữa các đợt phong tỏa. Trong năm 2021, khi đại dịch trở thành một kỷ nguyên “bình thường” mới, nhân viên phải thay đổi phương pháp làm việc của mình. Nhân viên và khách hàng kết hợp làm việc với nhau để phù hợp với hoàn cảnh mới.

Hội đã không đăng ký nhận trợ cấp giúp giữ nhân viên (*Jobkeeper*) của chính phủ vì biết rằng tổng doanh thu của Hội trong năm sẽ không giảm vì ngày càng có nhiều khách hàng đến với Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia của Hội. Thông tin về COVID từ các bộ sở Liên Bang và Tiểu Bang được chuyển tải nhanh chóng và trung thực đến nhân viên, khách hàng, hội viên và cộng đồng. Các hướng dẫn và biện pháp phòng ngừa được thực hiện một cách thận trọng. Hội rất lấy làm tự hào để báo cáo rằng đã không có một ca nhiễm nào giữa nhân viên với nhau hoặc giữa nhân viên và khách hàng. Với thử thách chưa từng có của COVID-19, Hội phải chớp nhoáng: chuyển từ chiến lược sang lập kế hoạch cụ thể để đối phó với các tình huống một cách hiệu quả. Theo báo cáo của Thủ Quỹ, tổng doanh thu của Hội đã tăng hơn 30% trong năm, đây là một thành quả nổi bật. Thặng dư có giảm đôi chút, chủ yếu do sự gia tăng các chi phí liên quan đến COVID như thiết bị, an toàn lao động và hỗ trợ tài chính cho nhân viên và khách hàng. COVID-19 đã đình trệ việc phát triển cả hai văn phòng Braybrook và Springvale mới của Hội. Tuy nhiên, văn phòng Springvale đã hoàn thành vào tháng Sáu, khoản trợ cấp cơ sở hạ tầng 0,5 triệu đô la từ Chính phủ Victoria cho tổng chi phí đã được cấp theo hạn định. Văn phòng Braybrook 1/6 South Road sẽ hoàn thành vào tháng Tư 2022.

Điều mà tôi, với tư cách là Tổng Giám Đốc của Hội, đã không ngờ trước, là tôi được trao tặng giải thưởng *Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 Của Tiểu Bang Victoria* và được mời đến Canberra vào tháng Giêng năm ngoái, nhân dịp Quốc Khánh để gặp gỡ Thủ Tướng và các thượng khách khác. Ngoài ra, *hai thành viên của Ban Quản Trị của Hội, Hội Trưởng Trần-Đặng Thanh-Khâm và Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến cũng đã được trao giải OAM cao quý trong dịp Sinh Nhật Nữ Hoàng vào giữa tháng Sáu 2021*. Năm Tân Sửu quả thực là một năm khó quên. Tôi muốn cảm ơn tất cả các hội viên của Hội (bao gồm cả Hội Trưởng và các thành viên Ban Quản Trị), khách hàng, nhân viên, cảm tình viên và các tổ chức bạn đã hỗ trợ và hợp tác trong năm.

Chúc quý vị một năm Nhâm Dần tấn lộc, an khang, tràn đầy hạnh phúc.

Huỳnh Bích Cẩm

*Tổng Giám Đốc Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt
Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 Của Tiểu Bang Victoria*



Khả năng thích ứng

Khi còn trẻ thời gian như dài hơn. Từ lần sinh nhật này đến lần sinh nhật tiếp, sao mà lâu đến thế. Bây giờ cứ mỗi lần thêm một tuổi, lại giật mình nhớ lại lần sinh nhật trước như mới ngày hôm qua.

Nhà bác học Albert Einstein có một công thức toán học rất hay. Ông cho một phân số có Tử số là 01.

Mẫu số là: SỰ HIỂU BIẾT.

Kết quả là: CÁI TÔI.

Ông giải thích:

“Cái tôi và sự hiểu biết tỷ lệ nghịch với nhau. Hiểu biết càng nhiều, cái tôi càng bé. Hiểu biết càng ít, cái tôi càng to.”

Đúng là cái đáp số này luôn thay đổi tùy thuộc vào mỗi người. Và đối với mỗi người, đáp số này lại còn thay đổi theo thời gian.

Trong một thế giới thay đổi nhanh chóng như hiện nay, khả năng thay đổi suy nghĩ hoặc thích nghi để làm tăng mẫu số của sự hiểu biết là một kỹ năng không thể thiếu. Nếu không linh động với hoàn cảnh mới, thì sẽ không thể có sự tiến bộ nào trong cuộc sống. Khi mà mình lúc nào cũng cho rằng đã đủ hiểu biết, không cần thay đổi, sẽ chỉ khiến cho bản thân mãi đứng im và sẽ bị bỏ lại phía sau mà thôi.

Và cũng chính Albert Einstein nói: *“Thước đo của trí thông minh là khả năng thay đổi.”* Đi nhiều, xem nhiều và biết ít nhiều, nhưng cũng phải dành ngậm ngùi thờ dài ngẫm lại bản thân đã đủ linh động, thích ứng với những thay đổi hay chưa.

Còn bạn thì sao?

Đức Cường



2021- Năm COVID thứ hai của Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên

Cho tới nay người dân Victoria đã quen với những từ ngữ như “lockdown”, đeo khẩu trang khi ra ngoài, cách ly xã hội, giới hạn cây số, làm việc sinh hoạt online, vv và vv.

Nhớ lại những ngày đầu đại dịch năm 2020, Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên (PAG) đã được các nhân viên cùng nhau tạo nên những phòng sinh hoạt trên Zoom tưởng chừng chỉ là tạm thời. Nhưng trải qua gần hai năm, từ lúc bắt đầu đại dịch đến giờ các phòng sinh hoạt Zoom vẫn hoạt động sôi nổi và phát huy hết tác dụng để ứng phó với các biến động của đại dịch COVID-19 và các lệnh ban hành đóng, mở cửa của chính phủ Victoria.

Vào những ngày đầu năm 2021 tình hình đại dịch dần dần được kiểm soát, chính phủ đã cho phép các trung tâm sinh hoạt cộng đồng mở cửa đón khách. Nhân viên các nhóm PAG đã nhanh chóng hoạch định ngày quay trở lại sinh hoạt cho các bác và thông báo với các bác đầy đủ các biện pháp an toàn COVID cần thiết khi tới nhóm.

Việc quay lại sinh hoạt tại trung tâm một cách an toàn thời COVID là một thử thách mới cho toàn bộ nhân viên PAG. Vừa phải giới hạn số lượng người tới nhóm theo quy định của trung tâm, nhưng vẫn phải bảo đảm số giờ cung cấp dịch vụ sinh hoạt cho các bác. Nhiều trung tâm sinh hoạt không cho phép nấu ăn do hạn chế COVID. Rồi đến việc thiếu hụt nhân viên do chuyển đổi công việc trong thời gian nhóm tạm đóng cửa, vv... Tất cả những thử thách đó không làm nhân viên PAG nhụt chí, mà ngược lại là động lực cho chúng tôi phải làm việc tốt hơn để đưa các bác quay lại sinh hoạt vui vẻ nhưng an toàn như trước đại dịch. Những ngày này nhân viên đã thường xuyên gọi điện thoại, gửi email, và nhắc nhở các bác đăng ký sinh hoạt để sao cho đầy đủ số lượng yêu cầu, hầu không lãng phí chỗ nào. Không nấu ăn được, nhân viên đã đặt đồ ăn nấu sẵn rồi mang đến *hall*, chia vô hộp *takeaway* để sao cho các bác vẫn có những bữa cơm trưa ngon và đầy đủ dinh dưỡng.



Chỉ sau vài tháng sinh hoạt tại trung tâm thì có lệnh *lockdown* vì biến thể COVID mới, nhân viên Hội như những người lính tiếp tục vững vàng trong mọi hoàn cảnh, thông báo cho các bác quay trở lại sinh hoạt *online*. Phải nói rằng, chúng tôi đã được tối luyện, sẵn sàng *online* hay *onsite* mỗi khi nhận được thông báo mới của chính phủ. Tin tức COVID được nhân viên cập nhật liên tục cho các bác để các bác luôn hiểu và biết rõ khi nào sinh hoạt ở đâu và theo chương trình gì.

Qua những ngày này mới thấy phục các bác cao niên, các bác tuổi tuy cao nhưng tinh thần và trí tuệ vẫn sáng suốt. Các bác làm quen rất nhanh chóng với hoàn cảnh mới và các biến động của đại dịch. Việc lên Zoom sinh hoạt đã rất quen thuộc với các bác. Trên Zoom, các bác vẫn tham gia rất sôi nổi các trò chơi vận động trí não và luyện trí nhớ, ngâm thơ, ca hát, kể chuyện tiểu lâm, du lịch thế giới qua *YouTube*, hay nghe các thông tin y tế sức khỏe. Các chương trình sinh hoạt của PAG vẫn được thực hiện đầy đủ dù trên Zoom hay tại trung tâm. Đây là điểm nổi bật của nhân viên PAG và cũng như cho thấy sự ủng hộ và niềm tin của quý bác đối với chương trình sinh hoạt cao niên của Hội ta.

“Các bác ơi tuần sau chúng ta vẫn sinh hoạt trên Zoom ạ.” hay

“Các bác ơi tuần sau chúng ta sẽ quay trở lại sinh hoạt tại trung tâm nhé!”

Những câu nói như vậy tưởng chừng như giản đơn nhưng đó là cả một chặng đường đầy thử thách và cố gắng của nhân viên chương trình, cũng như các bác cao niên đã trải qua trong năm 2021. Hy vọng rằng sang năm tới chúng tôi sẽ có những cải cách mới để làm việc và phục vụ các bác tốt hơn.

Phan Thị Hoàng Ngân

CÁC DỊCH VỤ CAO NIÊN

CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC CAO NIÊN TẠI GIA



Hỗ trợ nhằm giúp quý bác cao niên tiếp tục sống độc lập, an toàn tại nhà.

- Giúp tắm rửa, thay quần áo, sửa soạn bữa ăn
- Đưa đón đi chợ, đi bác sĩ, chùa, nhà thờ,...
- Dịch vụ y tá, vật lý trị liệu, tư vấn dinh dưỡng,...
- Chăm sóc tạm thế để thân nhân được nghỉ ngơi
- Các dụng cụ trợ giúp như xe trợ đi, tay vịn trong nhà,...

Cao niên có **QUYỀN** được hưởng nhiều dịch vụ chăm sóc, không ảnh hưởng đến:
- tiền trợ cấp của bác
- tiền trợ cấp mà người chăm sóc cho bác đang được nhận.

Sinh hoạt hàng tuần, giúp các bác thêm năng động, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần.

NHÓM HỖ TRỢ CÁC BÁC SA SÚT TRÍ TUỆ



CHƯƠNG TRÌNH SINH HOẠT CAO NIÊN



Hãy liên lạc ngay với **Hội Phụ Nữ Việt Úc**

Miền Tây 9396 1922

Miền Bắc 9428 9078

Miền Đông & Nam 9546 2699

Hãy ghé thăm trang mạng

www.avwa.org.au



Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên (PAG)

Chương trình sinh hoạt PAG của Hội Phụ Nữ Việt Úc được tổ chức mỗi tuần dành riêng cho các bác trên 65 được My Aged Care giới thiệu tới; những người dưới 65 có bệnh cần các dịch vụ hỗ trợ cho sinh hoạt hàng ngày và người chăm sóc họ đang sống ở các vùng phía Bắc và phía Tây. Chương trình rất đa dạng, phong phú và do các nhân viên và thiện nguyện viên được đào tạo kỹ càng điều hành.

Các sinh hoạt gồm có:

- Tập thể dục/Tai Chi
- Làm thủ công mỹ thuật, vẽ, đan móc, nấu ăn
- Đọc sách báo, ca múa, nghe nhạc, đánh cờ
- Hội thảo về y tế, xã hội, văn hoá
- Thảo luận về đời sống xưa & nay
- Du ngoạn, tham quan ngắn trong ngày
- Tổ chức sinh nhật, lễ tết, lễ hội trong trung tâm
- Bữa ăn trưa Việt Nam
- Đưa đón tận nhà (tùy theo sức khoẻ khi thăm định và xe còn chỗ hay không)
- Trợ giúp cá nhân khi tham gia nhóm
- Tư vấn và giới thiệu tới các dịch vụ chăm sóc cần thiết

Các Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên bao gồm:

Sunshine	Thứ Hai	82 Phoenix St, Sunshine
Deer Park	Thứ Hai	50 Station Rd, Deer Park
Thomastown	Thứ Hai	52 Main St, Thomastown
West Footscray	Thứ Ba	Cnr. Essex St và Market St, West Footscray
Lalor	Thứ Ba	47A French Street, Lalor
St Albans	Thứ Tư	69 Grantham Pde, St Albans
West Sunshine	Thứ Tư	25 Kermeen Street, West Sunshine
Richmond	Thứ Năm	30-32 Lennox St, Richmond
Maidstone 1&2	Thứ Sáu	21 Yardley St, Maidstone



Muốn biết thêm chi tiết và ghi danh tham gia xin liên lạc điện thoại:

9428 9078 / 9396 1922
văn phòng Hội Phụ Nữ Việt Úc



Vài dòng tản mạn mùa xuân

Mùa Xuân về với Melbourne bằng những trận mưa đá phủ trắng sân nhà, tiếp theo là cơn động đất khuấy động bầu không khí tĩnh lặng của thành phố trong mùa lockdown.

Trong từng lúc “in” và “out”, tổng kết lại là 262 ngày giãn cách, chúng tôi - những người cao tuổi lúc nào cũng sẵn sàng trong tư thế trở về “tổ ấm”, dù có tặc lưỡi nuôi tiếc ngày vui qua mau, nhưng vẫn chấp nhận thực tại, không kêu ca than trách. Vì nhìn ra thế giới đang oằn mình trong cơn đại dịch, tôi nghĩ mình rất may mắn là con dân của xứ chuột túi này, được nhà nước chăm lo đủ mọi mặt và mình chỉ cần ở yên trong nhà là đã giảm bớt sự lo lắng của con cháu, và đã làm tròn bổn phận của một công dân rồi.

Cũng nhờ thời gian chống dịch, chúng tôi đã học hỏi và thích nghi được với cuộc sống “bình thường mới”, làm quen với máy móc với

mọi thứ tiện nghi sử dụng qua internet. Các bác giờ đã là cao thủ sử dụng smart phone rồi. Nhiều khi máy chủ bị trục trặc bị vắng ra ngoài, nhưng chỉ trong tích tắc là các bác lại vào đủ trong Zoom.

Qua chương trình sinh hoạt trực tuyến trên Zoom mà Hội Phụ Nữ Việt Úc đã thiết lập, chúng tôi được hướng dẫn sinh hoạt không thua kém gì ở ngoài trung tâm: ngoài chương trình tập thể dục, thiền, Zumba, còn có thêm nhiều chương trình hấp dẫn khác như đồ vui, kể chuyện tiểu lâm, chúng tôi còn được các chú cho đi du lịch vòng quanh thế giới với những cảnh quan lạ lùng, đẹp đẽ, thưởng thức những món đặc sản quê nhà, dù chỉ nhìn thôi nhưng cũng đủ làm mình đói bụng còn cào luôn rồi. Và chúng tôi cùng được học nhớ tên các loài hoa mà với bộ não cũng hơi già rồi, học hoài mà cũng cứ quên hoài.

Nhưng tôi cũng đã nghiệm ra rằng,

nếu mình cố gắng từng ngày, từng ngày một thì cũng sẽ có được kết quả, có tiến bộ vì mỗi sáng tôi đi bộ quanh xóm, tôi đã nhận biết hoa này gọi là gì, hoa kia mùa nào nở rộ, bước chân đi cũng thấy nhẹ nhàng hơn.

Sau cơn mưa trời lại sáng. Lệnh *lockdown* đã được gỡ bỏ dần, và trong tương lai không xa, chúng tôi lại sẽ được trở lại sinh hoạt cùng nhau, nhóm “Chị Em Nhà Ngọc” có thể gặp nhau đưa lời ca tiếng hát của mình để đóng góp cho *Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên* của Hội Phụ Nữ Việt Úc.

Xin chúc các bác cao niên luôn luôn được khỏe mạnh, bình an. Bác cháu chúng mình sẽ được cùng đón mừng Giáng Sinh và Mùa Xuân mới nha các bác!

Kim Hoàng



Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc 2021

Đại Hội Thường Niên (ĐHTN) của Hội Phụ Nữ Việt Úc (HPHVU) lần thứ 38 được tổ chức vào ngày Thứ Năm 11 tháng 11 năm 2021 tại văn phòng Springvale và trực tuyến qua Zoom.

Các hội viên, cảm tình viên, nhân viên, cũng như các thiện nguyện viên đã đến dự trực tuyến trên Zoom, và các thành viên đương nhiệm của Ban Quản Trị Hội cùng một số nhân viên đã đến dự trực diện tại Springvale. Chương trình khởi sự lúc 10:30 sáng với người điều khiển chương trình phần tiếng Việt là anh Lưu Ngọc Huy, Giám Đốc Điều Hành và phần tiếng Anh là anh Bùi Tuấn, Phụ Tá Giám Đốc Điều Hành của Hội.

Để bắt đầu chương trình, Bà Hội Trưởng Trần-Đặng Thanh-Khâm gửi lời chào mừng tất cả các hội viên và cảm tình viên của Hội đã đến dự ĐHTN. Bà Khâm gửi lời cảm ơn mọi người, và đọc bài diễn văn của Hội Trưởng. Bà bắt đầu với lòng tri ân đối với những chủ sở hữu truyền thống của Thổ Dân

Bản Địa và Đảo Torres, các bậc trưởng lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

“Sống chung với đại dịch COVID 19 trong cả năm, Hội vẫn có một Ban Quản Trị dũng cảm, những người đưa ra quyết định chính xác cho Tổng Giám Đốc tài ba nhất triển khai và thực thi. Cảm ơn mọi người đã làm việc chăm chỉ trong thời gian đầy thử thách này. Điều quan trọng là chúng ta hết lòng yêu thương, đùm bọc lẫn nhau. Hãy sống một cuộc sống đầy ý nghĩa và hãy giữ an toàn”, bà Khâm bày tỏ.

Tiếp theo, Bà Phạm Hồ Thanh Hương, trình bày biên bản ĐHTN lần thứ 37 (năm 2020), và được bà Hội Trưởng Trần-Đặng Thanh-Khâm cùng toàn thể các hội viên và cảm tình viên thông qua.

Cùng chủ đề về tình hình đại dịch, anh Lưu Ngọc Huy thông báo điểm son của năm rồi là 100% nhân viên đã chích ngừa. Hội rất lấy làm tự hào để báo cáo rằng đã

không có một ca nhiễm nào giữa nhân viên với nhau hoặc giữa nhân viên với khách hàng.

Tiếp nối chương trình, bà Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc HPHVU Huỳnh Bích Cẩm tóm tắt những thành quả đạt được trong năm qua. Bà nhấn mạnh rằng trong tài khoá 2020-2021, khi đại dịch trở thành một kỷ nguyên “bình thường” mới, nhân viên phải thay đổi phương pháp làm việc của mình. Nhân viên và khách hàng kết hợp làm việc với nhau để phù hợp với hoàn cảnh mới.

Bà Cẩm hân hoan chia sẻ thêm: *“Điều mà tôi, với tư cách là Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc của Hội, đã không ngờ trước là tôi được trao giải thưởng Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 của Tiểu Bang Victoria vào tháng Mười năm 2020 và được mời đến Canberra nhân dịp Quốc Khánh để gặp gỡ Thủ Tướng và các thượng khách khác”.*



Hình 2: Ban Quản Trị chia sẻ về các hoạt động trong tài khoá 2020-2021

Ngoài ra, hai thành viên của Ban Quản Trị của Hội, Hội Trưởng Trần-Đặng Thanh-Khâm và Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến cũng đã được trao giải OAM cao quý trong dịp Sinh Nhật Nữ Hoàng vào giữa tháng Sáu năm 2021.

Sau bà Cẩm, bà Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến báo cáo tài chánh của Hội cho năm 2020-2021. Theo báo cáo của bà Yến, tổng doanh thu của Hội đã tăng 30% trong năm, đây là một thành quả nổi bật. Khi tài khoá gần kết thúc, việc xây dựng văn phòng Springvale đã hoàn thành và khoản trợ cấp cơ sở hạ tầng 0,5 triệu đô la từ Chính Phủ Victoria cho tổng chi phí đã được cấp theo hạn định.

Bà Hội Trưởng Trần-Đặng Thanh-Khâm cùng toàn thể các hội viên và cảm tình viên chấp nhận bản Báo Cáo Tài Chính và đồng ý nhóm kiểm toán DFKBM được phục vụ cho Hội trong năm tài khoá 2021-2022.

Sau phần báo cáo tài chánh, vào lúc 11 giờ sáng, anh Lưu Ngọc

Huy, Giám Đốc Điều Hành, giới thiệu về Ngày Tưởng Niệm Chiến Sĩ Trận Vong (Remembrance Day), nhằm bày tỏ lòng tôn kính của Tiểu Bang Victoria đối với những người đã phục vụ trong quân lực quốc gia trong thời chiến cũng như thời bình. Tất cả mọi người trong khán phòng và trực tuyến đã dành một phút im lặng để tưởng niệm.

Cuối chương trình tiếng Việt là phần công bố kết quả bầu cử tân Ban Quản Trị do bà Huỳnh Bích Cẩm trình bày và giới thiệu. Ban Quản Trị mới gồm có:

Hội Trưởng
Bà Trần-Đặng Thanh-Khâm

Phó Hội Trưởng
Bà Vũ Thị Ngọc Trang

Tổng Thư Ký
Bà Phạm Hồ Thanh Hương

Thủ Quỹ
Bà Vũ Thị Ngọc Yến

Thành viên
Bà Karen Hucks

Đồng thời, bà Cẩm và bà Khâm thông báo và trân trọng gửi lời cảm ơn đến hai thành viên trong Ban Quản Trị là bà Nguyễn Thị Vinh và bà Kat O'Reilly sẽ nghỉ hưu. Bà Nguyễn Thị Vinh, sau ba mươi lăm năm và bà Kat sau bảy năm cống hiến, gửi lời chào tạm biệt tới toàn thể nhân viên. Hai bà cũng chúc Hội luôn thành công và đạt được nhiều thành tựu trong thời gian tới.

Kế tiếp, anh Lưu Ngọc Huy đã dành thời gian để gửi lời cảm ơn các quan khách đại diện chính quyền các cấp, các tổ chức bạn và các hội đoàn, đoàn thể của cộng đồng người Việt đã đến dự DHTN.

Các vị khách gốc Việt gồm có:

* Bà Lâm Thị Cúc, Nghị Viên Hội Đồng Thành Phố Maribyrnong và cũng là Nhân Viên Đa Văn Hóa của Services Australia.

* Ông Phan Đức, đại diện VASA-VIC.



Hình 3: Bà Nguyễn Thị Vinh phát biểu cảm nghĩ và gửi lời chào tạm biệt

- * Anh Nguyễn Hoàng Hải, Tổng Giám Đốc Acacia.
- * Bà Trần Mỹ Hạnh, Hội Trưởng AVA Boroondara.
- * Bà Nguyễn Mai Hương, Hội Trưởng Hội Văn Hoá Nghệ Thuật AVA.
- * Ông Lâm Hữu Lộc, Tổng Thư Ký SEMVAC và cũng là thành viên Ban Quản Trị kiêm Trưởng Ban Gây Quỹ của Viện Bảo Tàng Người Việt Tự Do Úc Châu.
- * Bà Trần Sue, Tổng Thư Ký Hội Cao Niên Văn Hóa Việt

Và các vị khách nói tiếng Anh bao gồm:

- * Tiến Sĩ Daniel Mulino, Thượng Nghị Sĩ Quốc Hội Liên Bang vùng Fraser.
- * Bà Amira Rahmanovic Giám Đốc Giáo Dục Sức Khỏe của Multicultural Centre for Women's Health.

Một số đại diện hội đoàn, đoàn

thể và chính khách đã không thể đến được vì phải dự Ngày Tưởng Niệm Chiến Sĩ Trận Vong

Cũng nhân dịp này, Ban Quản Trị đã dành thời gian để trao tặng Bằng Khen và cùng chụp hình lưu niệm với những nhân viên đã có cống hiến nhiều năm cho Hội.

Mọi người nghỉ giải lao 15 phút. Đến 11:30 sáng, chương trình tiếng Anh bắt đầu.

Chương trình ĐHTN phần Anh ngữ được bắt đầu với lời chào đón nồng nhiệt đến tất cả mọi người của Bà Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc HPNVU Huỳnh Bích Cẩm, và phần tóm lược nội dung của phần tiếng Việt, cũng như các hoạt động chính của buổi ĐHTN.

Tiếp theo là hai tiết mục văn nghệ: *Con Cào Cào* được hai bé Chloe, thành viên của nhóm *Chơi Mà Học Richmond* và *You Are My Sunshine* được hai bé Camilla & Anthony, thành viên của nhóm *Chơi Mà Học Sunshine* biểu diễn.

Sau đó, Bà Hội Trưởng Trần-Đặng Thanh-Khâm giới thiệu các thành viên mới của Ban Quản Trị HPNVU, và đọc diễn văn phát biểu của Hội Trưởng bằng tiếng Anh.

Tương tự, bà Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến với báo cáo tài chánh và bà Huỳnh Bích Cẩm với báo cáo của Tổng Giám Đốc kiêm Tổng Thư Ký. Vào cuối năm tài chính, tổng thu nhập của Hội là \$19,47 triệu, so với năm ngoái là 16,24 triệu theo báo cáo của Thủ Quỹ.

Tiếp theo, bà Cẩm gửi lời kết thúc ĐHTN bằng sự tự tin về một tương lai xán lạn, và gửi lời chúc tới một năm 2021-2022 tốt đẹp và an toàn hơn. Đại Hội chấm dứt vào lúc 12 giờ trưa cùng ngày. ĐHTN của HPNVU năm nay đã được "livestream" trên trang FaceBook của Hội.

Lưu Ngọc Huy



Hình 4: Bà Kat O'Reilly gửi lời cảm ơn và chúc sức khoẻ tới toàn thể nhân viên



Hình 5: Bà Cẩm và bà Khâm trao bằng khen và gửi lời cảm ơn đến anh Nguyễn Quang Tường, Chuyên Viên Tư Vấn Cai Nghiện Rượu và Ma Túy



Hình 6: Bé Chloe, Camilla và Anthony



Hình 7: Bé Aiden và Emily



Hình 8: Ban Quản Trị 2020-2021 chụp hình lưu niệm tại văn phòng Springvale.



Cảm ơn khi thất vọng
hụt mất điều ước ao;
Bởi, nếu luôn thỏa nguyện
đời còn gì khát khao?

Cảm ơn khi gặp phải
điều khó hiểu, rối ren;
Bởi, đó là dịp tốt
để mình học hỏi thêm.

Cảm ơn những gian khổ
trên nẻo đường mưu sinh;
Mỗi kinh nghiệm thâm thái
rèn vững bước trưởng thành.

Cảm ơn những kém cỏi,
thiếu sót, hay buộc ràng;
Bởi, đó là cơ hội
cải thiện, hay kiện toàn.

Cảm ơn từng thử thách
mới mẻ và khó khăn
đã giúp mình vun đắp
tư cách và tài năng.

Cảm ơn những lầm lỗi
lỡ mắc phải trong đời;
Nhờ đó mình rút tía
những bài học tuyệt vời.

Cảm ơn cơn mệt lả
sau nỗ lực hoàn thành;
Bởi, như vậy mình đã
tạo khác biệt, tốt lành.

Cảm ơn điều tốt đẹp
là việc quá dễ dàng!
Muốn đời mình phong phú?
Cảm ơn những trái ngang!

Lòng biết ơn có thể
biến điều dở thành hay;
Thử cảm ơn bất hạnh
biết đâu mình... gặp may

Ai-Cơ Hoàng-Thịnh

CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC CAO NIÊN TẠI GIA

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN CHĂM SÓC



QUYỀN LỢI ĐƯỢC HƯỞNG:

- Giờ làm việc linh động
- Mức lương hấp dẫn
- Được trả Tiền Hưu Bổng (Superannuation) và Thuế Phụ Bổng (Fringe Benefits tax)
- Được huấn luyện nâng cao tay nghề theo nghiệp vụ
- Được thanh toán tiền cho vắc-xin cúm

Hãy gửi:

Đơn xin việc/ Resume
Bản sao các văn bằng
Chứng chỉ First Aid và Police check
Giấy chứng nhận đã tiêm ngừa COVID-19

đến : recruit@avwa.org.au

YÊU CẦU:

- Có ít nhất Chứng chỉ Cấp III Chăm Sóc Cao Niên: Certificate III in Aged Care hoặc Certificate III in Individual Support (Ageing)
- Có thêm Certificate IV in Disability sẽ là ưu điểm
- Có kinh nghiệm trong công việc chăm sóc cao niên
- Có Police check mới làm trong vòng 3 tháng
- Có bằng First Aid và CPR còn hạn
- Có bằng lái và có xe phù hợp cho công việc
- Thông thạo tiếng Việt và có thể giao tiếp tiếng Anh căn bản
- Có thể làm việc ít nhất trọn 3 ngày trong tuần (từ Thứ Hai đến Thứ Sáu)
- Đã tiêm đầy đủ 2 mũi vắc xin COVID-19



TRÁCH NHIỆM CỦA NHÂN VIÊN CHĂM SÓC BAO GỒM:



- Giúp đỡ chăm sóc vệ sinh cá nhân (như tắm gội, thay quần áo, đi vệ sinh,..)
- Giúp chuẩn bị bữa ăn
- Giúp lau dọn vệ sinh nhà cửa, giặt ủi quần áo
- Giúp đưa đón đi bác sĩ, đi chùa, nhà thờ, đi chợ hay đi sinh hoạt nhóm
- Giúp chăm sóc tạm thể
- Tham gia đầy đủ các buổi họp, nâng cao nghiệp vụ do Chương Trình sắp xếp
- Thực hiện đúng các quy định làm việc của Chương Trình và của Hội



Công viên thời Cô-vi



Họ, dắt chó đi dạo;
Mình, hai lão dắt... nhau !
Chó, lẳng xăng sục sạo;
Mình, rệu rạo bước đau !

Đông rầu rầu rét mướt...
May có chút nắng lên !
Họ, ung dung T-shirts;
Mình, co ro áo mền !

Ghế công viên trống vắng,
Mỏi căng, chẳng dám ngồi !
Người thấy người, lẳng lẳng
Cố gắng tránh nhau thôi !

Cũng may còn được phép
“Thế dục mùa Cô Vi”
Thay vì cứ nằm bẹp
Trong nhà chờ... ra đi.

Ai-Cơ Hoàng-Thịnh

Lời Lão Tử



Đấng Trọn Lành bảm sanh giống nước :
Lo tràn tuôn hạnh phúc cho đời,
Phần mình nhận lấy thiệt thòi,
Cho nên gần với Đạo trời trung dung.

Nơi cư ngụ: chọn vùng an lạc
Tâm hồn: luôn sâu sắc, thâm trầm
Tiếp giao: nhân hậu, ân cần
Nói năng: thành tín cân phân mọi điều.

Khi quản trị: tạo nhiều cảm phục
Làm việc gì: năng, lực đi đôi
Thi công: hành xử hợp thời
Vì không tranh chấp, chẳng khơi oán phiền.

Ai-Cơ Hoàng-Thịnh



Quá trình mất cơ bắp do lão hóa

Khi tuổi tác càng lớn, khối lượng cơ trong cơ thể càng có xu hướng thu hẹp lại, dẫn tới suy yếu. Và quá trình này có thể bắt đầu sớm hơn ta nghĩ. Sarcopenia - được định nghĩa là quá trình mất cơ do lão hoá - có thể bắt đầu ở tuổi 35 và xảy ra với tốc độ từ một đến hai phần trăm mỗi năm đối với người bình thường. Sau 60 tuổi, nó có thể tăng tốc lên tới 3% một năm. Mất cơ có thể nhẹ, trung bình hoặc nặng - hoặc các cơ có thể duy trì ở mức bình thường.

Nhưng trung bình, những người trưởng thành không thường xuyên tập thể dục có thể bị mất từ hai đến 3 kg cơ bắp mỗi thập kỷ. (Và hầu hết mọi người không để ý quá nhiều tới con số đó - đồng nghĩa với việc cơ bắp đang bị thay dần bằng chất béo). Các sợi cơ giật nhanh (*fast-twitch fibers*), nơi cung cấp năng lượng sẽ biến mất với tốc độ lớn hơn các sợi cơ giật chậm (*slow-twitch fibers*), điều đó có nghĩa là bạn không chỉ ngày càng yếu đi mà còn chậm hơn.

Cơ yếu mất dần tính độc lập, khiến các hoạt động hàng ngày như đi bộ, dọn dẹp, mua sắm và thậm chí là mặc quần áo, trở nên khó khăn hơn. Chúng cản trở khả năng ứng phó và phục hồi sau bệnh tật hoặc

chấn thương. Ở người cao niên, tình trạng khuyết tật cao hơn từ 1,5 đến 4,6 lần do quá trình suy nhược cơ (từ trung bình tới nặng hơn) so với những người có khối lượng cơ bình thường. Cơ bắp yếu cũng khiến bạn khó giữ thăng bằng hơn khi di chuyển hoặc thậm chí đứng yên - và mất sức là nguyên nhân dẫn đến vấn đề này.

Có lẽ không có gì ngạc nhiên khi trung bình, cứ ba người cao niên từ 65 tuổi trở lên thì có một người bị ngã mỗi năm. Một vài cú ngã có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng, bao gồm gãy xương, phải đưa vào cơ sở chăm sóc dài hạn, và thậm chí tử vong do các biến chứng. Theo *Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)*, những tai nạn thể này dẫn đến hơn 800.000 ca nhập viện mỗi năm. Tuy nhiên, việc rèn luyện sức mạnh có thể giúp ích. Những người có cơ bắp khỏe hơn sẽ ít bị ngã hơn và chẳng may họ có sảy chân thì nguy cơ bị chấn thương nghiêm trọng cũng sẽ ít hơn.

Mất sức mạnh và khối lượng cơ không phải là yếu tố duy nhất góp phần vào sự suy giảm chức năng và khả năng vận động liên quan đến tuổi tác. Ty thể - "*nhà máy điện*" sản xuất năng lượng bên

trong tế bào - giảm về số lượng và hiệu suất. Tương tự như vậy, hệ thống tín hiệu thần kinh thu nhận các sợi cơ cho các nhiệm vụ bị suy giảm theo tuổi tác và không được sử dụng.

Dù chúng ta có xu hướng quy chụp tất cả những thay đổi này là do quá trình lão hóa, nhưng việc không sử dụng cơ đóng một vai trò lớn hơn nhiều hơn ta nghĩ. Các nghiên cứu cho thấy rằng tập luyện sức khỏe và thể chất có thể giúp đảo ngược những tác động xấu này và giúp phục hồi chức năng cơ.

Người dịch: Phạm Trang

Nguồn: Strength and Power Training for Older Adults, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, 2021

https://www.health.harvard.edu/promotions/harvard-health-publications/strength-and-power-training?utm_source=delivra&utm_medium=email&utm_campaign=HB20211204-StrengthOA&utm_id=3322395&dlv_emuid=b746b4ed-c5c1-46c8-bc2d-08c0dcc09f80&dlv_mlid=3322395



COVID-19 và bạo lực gia đình

Đại dịch ảnh hưởng như thế nào đến việc xảy ra bạo lực gia đình?

Nghiên cứu chứng minh rằng bạo lực gia đình gia tăng sau các tình huống khẩn cấp và thiên tai như cháy rừng, động đất và bão. Dựa trên những kinh nghiệm này, có thể dự đoán rằng tỷ lệ bạo lực gia đình cũng sẽ gia tăng trong thời gian bùng phát COVID-19 trên diện rộng trong cộng đồng.

Các yếu tố đóng góp khác, có thể làm tăng nguy cơ bạo lực gia đình và có khả năng là yếu tố trong tình hình hiện tại với COVID-19 là sự mất an toàn về tài chính, mất việc làm, nhà ở và thời gian cả gia đình ở cùng nhau do luật phong tỏa của COVID-19. Những nạn nhân sống sót cũng bị giảm khả năng chạy trốn bạo lực gia đình trong thời gian này, cũng như giảm khả năng được hỗ trợ từ cộng đồng vì

bị phong tỏa. Trong môi trường này, điều quan trọng là nhân viên các dịch vụ bạo lực gia đình phải làm việc với các dịch vụ y tế và cảnh sát với tư cách là liên hệ chính trong việc xác định và ứng phó với bạo lực gia đình.

Một cuộc khảo sát ban đầu đối với các thành viên của bạo hành gia đình Victoria cho thấy các báo cáo hỗn hợp liên quan đến việc giới thiệu và yêu cầu hỗ trợ trong những tháng đầu tiên của các hạn chế xã hội COVID-19, với một số dịch vụ chuyên về bạo lực gia đình cho biết nhu cầu tăng đáng kể trong khi những người khác không có thay đổi hoặc giảm nhu cầu. Cả nhu cầu tăng và giảm đều phản ánh đại dịch COVID-19 sẽ tác động như thế nào đến bạo lực gia đình. Trong những tháng tiếp theo của đại dịch, nhu cầu về các

dịch vụ bạo hành gia đình đã trở lại mức trước COVID-19 chống lại phụ nữ cùng với sự gia tăng mức độ phức tạp với các nhu cầu của phụ nữ.

Đại dịch COVID lần thứ tư bùng phát từ cuối tháng Tư đến nay tiếp tục kéo theo hàng triệu người mất việc làm, cuộc sống mưu sinh càng thêm khó khăn ảnh hưởng không nhỏ tới nhiều gia đình khiến hạnh phúc bị “lung lay”.

“Tôi luôn luôn phải theo ý của chồng tôi. Bất luận khi nào tôi không làm theo ý của chồng tôi, anh ấy đều lôi bố mẹ tôi ra nói, thậm chí là chửi. Anh ấy bảo bố mẹ tôi không biết dạy tôi, bảo tôi là con nhà vô giáo dục. Anh ấy luôn gây khó dễ, sẵn sàng đuổi tôi ra khỏi nhà bất cứ lúc nào. Cuộc đời của tôi từ khi về nhà chồng là chuỗi ngày chan đầy nước mắt”.

Đó là tâm sự của một người phụ nữ ngoài bốn mươi tuổi. Làm việc cho một công ty du lịch hơn hai mươi năm nhưng kể từ đợt dịch lần thứ ba năm ngoái đến nay, thì phải nghỉ làm và xoay sở với nhiều công việc khác như: nấu ăn bán hàng online, kiếm tiền nuôi hai con nhỏ. Chồng chị làm buro điện thì bị mất việc.

Khó khăn về kinh tế là vậy nhưng người chồng không những không đóng góp tiền nuôi con mà còn không quan tâm chăm sóc con, tỏ rõ thói gia trưởng, ích kỷ. Dù không đánh đập vợ, con nhưng những lời nhiếc móc của anh đã khiến chị vợ quá mệt mỏi, căng thẳng về tinh thần.

“Bản thân tôi cũng nghĩ rằng mình cũng không cần cố gắng nữa vì càng cố mình sẽ càng khổ, mà mình khổ thì các con sẽ khổ. Cho nên hiện tại vợ chồng tôi sống ly thân. Tôi từng nghĩ rằng tôi cứ cố duy trì gia đình này để các con có đầy đủ cả bố cả mẹ nhưng với một người cha như vậy, một người cha luôn sẵn sàng đuổi vợ con đi bất cứ lúc nào thì tôi có cần phải hy sinh nữa hay không?”, người phụ nữ bộc bạch.

Đây chỉ là một trong nhiều trường hợp các gia đình phải lâm vào hoàn cảnh *“com không lành, canh không ngọt”* như người phụ nữ này. Ảnh hưởng của đại dịch COVID-19, càng làm cho mâu thuẫn của nhiều cặp vợ chồng tăng lên do mất việc làm, khó khăn về kinh tế và người vợ và những đứa con thường là người phải gánh chịu thiệt thòi.

“Tôi đi đâu, làm gì phải hỏi chồng, chồng cho phép được đi

thì mới được đi. Chồng thì cứ cho mình là chủ hết tất cả, thích đuổi tôi lúc nào thì đuổi, có lúc đánh xong rồi đuổi ra khỏi nhà. Lúc đấy các con thấy còn che chở cho tôi. Tôi cảm thấy mình bất lực, mình không thể làm gì được. Câu nói xúc phạm thì nhiều lắm, có thể xúc phạm kể cả bố mẹ tôi, bảo họ không biết dạy con”, một người phụ nữ khác chia sẻ.

Nghiên cứu của Tổ chức về bình đẳng giới và trao quyền cho phụ nữ (UN Women) cho thấy, có đến 58% phụ nữ Việt Nam cho biết đã từng là nạn nhân của ít nhất một hình thức bạo lực gia đình như bạo lực tinh thần, thể xác, bạo lực tình dục. Điều đáng nói, có tới một phần ba số gia đình mỗi khi xảy ra vấn đề bạo lực thường không biết xử lý ra sao. Nhiều phụ nữ vẫn còn nặng tư tưởng *“việc nhà đóng cửa bảo nhau”* nên cam chịu, không tố cáo hành vi bạo lực gia đình, làm cho vấn nạn này càng gia tăng.

Việc im lặng, chịu đựng không chỉ đem đến hậu quả về mặt thể xác mà còn để lại hệ quả nặng nề về mặt tinh thần cho cả người bị bạo hành và người thân của họ như con cái, cha mẹ. Để gỡ *“nút thắt”* nguyên nhân gây ra bạo lực gia đình, người đàn ông cần phải đóng vai trò tích cực.

“Trong rào cản về môi trường xung quanh gia đình, đã bao gồm người đàn ông. Tuy nhiên, đứng ở góc độ là thủ phạm gây ra bạo lực, chúng ta phải nhìn thấy gốc rễ sâu xa, đó là định kiến giới tính. Để thay đổi được điều này cần có giải pháp tổng thể, trong đó đặc biệt là vai trò của nam

giới.

Chúng ta hãy nhìn một cách tích cực là nam giới, những người ở môi trường được hỗ trợ xung quanh, khơi gợi được tính tích cực của họ, thay đổi được định kiến giới tính. Bản thân người đàn ông chính là người gợi mở cho phụ nữ, là người ở bên cạnh phụ nữ để giúp đỡ họ. Giải pháp lớn nhất đó là sự thay đổi của bản thân những người trong cuộc, đặc biệt là người đàn ông”.

Nhiều người vẫn quan niệm rằng *“phụ nữ là người giữ lửa gia đình”*, thế nhưng nếu đàn ông trong gia đình không muốn *“chia lửa”* với vợ mình, phó mặc mọi việc nhà cho vợ thì cuộc sống gia đình sẽ không có hạnh phúc và mâu thuẫn sẽ ngày càng tăng.

Người phụ nữ cần lên tiếng để bảo vệ mình và khi người chồng biết thay đổi vì vợ con thì mới mong gia đình hạnh phúc: *“Làm sao xóa bỏ được sự bất bình đẳng giới tính trong lương tâm và suy nghĩ của từng người”.*

Cái giá phải trả cho bạo lực gia đình là vô cùng lớn bởi nó không chỉ làm lung lay hạnh phúc gia đình mà còn ảnh hưởng xấu tới con cái, tạo ra nhiều hệ lụy xã hội. Để tạo dựng một gia đình hòa thuận, mọi thành viên cần phải đóng góp công sức, sẽ chia khó khăn và mỗi người cần thấy được trách nhiệm cùng nghĩa vụ của mình.

*Trương Thiên Kim
(Sưu tầm)*

Mẹ ơi

The first time I saw you I cried.
Whether it was because I was happy or sad,
I don't recall.
A moment I don't even have the slightest
memory of but something you will never
forget.
With nothing to give I accepted your love
open handedly.
To be thankful was something out of my
knowledge.
Mum, my beautiful mother.
Why did it take me so long to realise how
hard it was for you?
The most beautiful person in this world, you
have given me solely too much.
There is nothing more to give, yet you
constantly apologise for not being able to
give more.
Mum, when I call your name, why does my
heart ache like this?
Why do tears stream down my face when
just hearing the words 'Mẹ ơi'?
Mum, you have cried too much because of
me.
Mum, why are those tears falling down your
face?
Looking back now I want to ask why I was like that, but to look back would mean those sad days
are over when I know they are still present tense.
Mother, my dear sweet mother.
When I call your name why does my heart start to hurt like this?
The question of 'What can I give you in return?' replays in my head all day and night.
It keeps me up at night on my soaked pillow.
I may not recall the initial image which I first saw of you,
but until my last moments, I will remember you.
Mum, my dear mother, from the bottom of my heart, ***I love you.***



Cindy Huynh
Class 9C

University High School

(Bài viết được chọn đăng trên báo của Trường University High School)



Dược sĩ nông thôn Dzung đã giúp cuộc sống của các bậc cao niên như bà Marg bớt cô đơn

“Tôi thích gặp gỡ mọi người, thích nói chuyện phiếm, thích được giao lưu. Nhưng cơ thể tôi ngày một yếu đi và điều đó khiến tôi rất phiền lòng.” bà chia sẻ.

Và giờ đây, ở tuổi 91, việc đến thăm dược sĩ Dzung Tran đã trở thành một trong những chuyến đi chơi yêu thích của bà.

“Tôi mến cậu ấy như người nhà, cậu ấy luôn cố gắng hết mình để điều trị cho tôi”.

Sau khi dành phần lớn cuộc đời nghỉ hưu ở thị trấn Goolwa nhỏ bé ở Nam Úc với người chồng quá cố Vernon, bà Rowley đã chuyển tới căn nhà nông thôn của con trai mình ở Lãnh Thổ Bắc Úc (NT) để gần các con hơn.

Khu vực bà đang sống, được gọi là Litchfield, nơi có dân số già hơn so với phần còn lại của NT. Theo dữ liệu gần đây của ABS, độ tuổi trung bình là khoảng 40. Nơi này nằm ở rìa Darwin, trải dài về phía đông của thành phố, trong vùng đất hoang được người dân phương gọi là *“khu nông thôn”*.

Dù có những cơ hội việc làm tốt hơn ở nơi khác, anh Dzung đã chọn làm việc tại thị trấn Humpty Doo, nơi mà anh đã lớn lên. Nếu bạn hỏi anh tại sao lại có lựa chọn ấy, chàng trai ba mươi một tuổi sẽ kể cho bạn nghe về tình cảm mà anh ấy đã vun đắp cùng với những cư dân ở đây, như với bà Rowley vậy.

“Đối với tôi, có điều gì đó đặc biệt về thị trấn Humpty Doo,” anh chia sẻ. *“Mỗi lần về thăm quê, mọi người đều nhận ra tôi và tâm lòng, sự tin cậy đó là điều không thể thiếu để xây dựng nên một cộng đồng gắn bó chặt chẽ.”*

“Ưu tiên số một của tôi là giúp đỡ mọi người. Làm việc tại một hiệu thuốc ở vùng nông thôn, tôi có thời gian trò chuyện, được quen biết nhiều người và từ đó, theo dõi quá trình, tình hình bệnh của họ thế nào”

Tuy nhiên, anh Dzung bày tỏ sự thất vọng về sự thiếu thốn trong các hoạt động và lựa chọn phi dược phẩm để điều trị cho các bậc cao niên có vấn đề về sức khỏe

tâm thần trong khu vực này. Anh cho biết các dịch vụ của GP (bác sĩ gia đình) còn hạn chế và bệnh nhân thường phải đi một quãng đường rất dài tới hiệu thuốc *“chỉ để gặp mặt và nói chuyện”*.

“Và số lượng các bậc cao niên tới đây hàng tháng để lấy thuốc ngày một tăng”.

“Khi tuổi càng cao, nhu cầu kê thuốc liên quan đến sức khỏe tâm thần cũng vì vậy mà tăng cao”. Hối còn đi học, chúng tôi luôn được dạy rằng bệnh nhân có thể tìm tới liệu pháp tư vấn tâm lý, trước khi chọn sử dụng thuốc. Và tôi thấy phương án đó không khả thi tại các vùng nông thôn.”

Nghiên cứu gần đây ở Úc và Canada đã phát hiện ra các cách điều trị không dùng thuốc đối với bệnh trầm cảm của bệnh nhân sa sút trí tuệ, chẳng hạn như âm nhạc và liệu pháp hồi tưởng, có thể mang lại kết quả tương tự hoặc khả quan hơn so với việc dùng thuốc.



Việc tham gia vào các hoạt động ý nghĩa như tham gia làm thiện nguyện viên hoặc các lớp học nghệ thuật, đã chứng minh giúp giảm bớt sự buồn chán và cải thiện trạng thái cảm xúc của bệnh nhân cao niên.

Jennifer Watt, nhân viên nghiên cứu kiêm bác sĩ lão khoa tại Đại học Toronto, đã xem xét hơn hai trăm năm mươi nghiên cứu lớn nhỏ về các phương pháp điều trị không dùng thuốc cho bệnh nhân sa sút trí tuệ.

“Chúng tôi tìm ra rằng, trên thực tế, không có sự khác biệt nhiều giữa các phương pháp can thiệp không dùng thuốc và có dùng thuốc”

“Mọi người cần nỗ lực hơn nữa để cung cấp những thông tin này tới bệnh nhân, người chăm sóc và bác sĩ lâm sàng để họ có thể vận động đến các nhà hoạch định chính sách.”

Đôi mắt của bà Rowley dường như trở nên lấp lánh hơn khi tưởng nhớ về thời thơ ấu, khi bà ngắm nhìn cha mình ngồi sửa chiếc máy phát thanh mà ông yêu

thích.

Một kỷ niệm đáng nhớ khác là khi bà ngồi vẽ tranh chân dung mấy người bạn và bây giờ, bà vẫn giữ sở thích đó vì nó giúp bà bận rộn hơn. *“Tôi thích pha trộn các màu sắc khác nhau”*, bà bày tỏ. Còn nhớ chưa đây hai năm trước, một trận hỏa hoạn đã xảy ra gần khu bà ở và thiêu rụi đi một căn phòng chứa đầy tài sản quý giá, bao gồm cả những bức hình kỷ niệm, của chồng bà, ông Vernon.

Chỉ vài ngày sau đó, ông qua đời.

“Tôi thương nhớ chồng mình nhưng không thể gặp ông ấy”, bà chia sẻ.

Cuộc sống ở đây khác biệt nhiều. Hồi còn ở Goolwa, tôi rất bận rộn - Tôi đã vui mừng tột độ khi được rời khỏi đó, bước đi chẳng quay đầu lại.

Dưới sự chăm sóc của gia đình, bà Rowley lấy một liều nhỏ thuốc trị trầm cảm và uống. *“Tôi đã không thể khóc vì thời còn nhỏ, tôi từng được dạy là “Phụ nữ mạnh mẽ thì không được khóc”.*

Cô Viv Gasson, con gái bà Rowley, vẫn tới thăm mỗi ngày.

Cô quan sát tỉ mỉ quá trình sức khỏe tâm thần của bà và nhận ra nó đã cải thiện rõ rệt sau lần tới khám tại nhà thuốc ở Humpty Doo.

Mỗi lần tới thăm hiệu thuốc, cậu ấy đều chào đón mẹ tôi, hai người chạm nhẹ gò má như lời chào thân ái, cô chia sẻ.

Điều đó khiến bà Rowley rất vui. Tôi hiểu được tại sao mẹ mình lại muốn ra ngoài gặp cậu ấy như vậy, để cảm thấy vui vẻ hơn, để cảm thấy như đang được sống.

Anh Dzung đã từng mang thuốc tới tận tay mẹ tôi trên đường đi làm về nhà, cô Gasson chia sẻ.

“Mẹ tôi và cậu Dzung rất hợp với nhau. Bà ấy chỉ cần viện một lý do để tới gặp cậu”

Vì bà không lái xe, hay khi không có điều dưỡng tới đưa đi, cậu ấy sẵn lòng tới thăm chúng tôi sau giờ làm, thường là ngày thứ Bảy.

“Thật sự, nếu không có hiệu thuốc của cậu Dzung, chúng tôi không biết phải tới đâu để mua thuốc, hay chỉ ít làm mẹ tôi vui lòng vì được ra ngoài”.

Nhiều nông dân trồng rau và trồng hoa nơi đây đều có cảm tình tương tự dành cho anh Dzung. “Nhiều bác làm ở chợ lâu lâu còn tới chơi khi biết tôi có thể nói tiếng Việt”, anh kể.

Điều đó làm cho người dân thấy thoải mái hơn, khi biết rằng, tại đây, họ có thể chia sẻ nỗi lo lắng về bệnh tật của mình.

Anh Dzung cho biết “*chủ nghĩa khắc kỷ ở nông thôn*” phổ biến trong nhóm dân số lớn tuổi tại Litchfield, và nó không ngoại trừ ai, kể cả cha mẹ anh di cư đến Úc trong Chiến tranh Việt Nam.

Tôi đang cố gắng thuyết phục họ nghỉ hưu”, anh nói. “*Họ gặp khó khăn về tình trạng sức khỏe - viêm khớp, đau và nhức - nhưng vẫn tiếp tục chịu đựng. Nói cách khác, họ khá bảo thủ khi nói tới vấn đề sức khỏe*”

Bước đầu tiên là thu hút mọi người vào chủ đề này một cách nghiêm túc. “*Một số người trước giờ chỉ quen sống độc lập trong ngôi nhà của họ. Và vấn đề là họ chịu mở lòng. Tôi thấy điều đó rất quan trọng vì chúng tôi có thể là những người duy nhất mà họ có thể nói chuyện cùng*”.

“*Mỗi người đối mặt với sự cô đơn theo một cách khác nhau*”, anh nói.

Anh Dzung, bà Rowley và con gái của bà đều đồng ý rằng khu vực này cần có một ngôi nhà Cộng đồng, nơi mà người dân ở mọi lứa tuổi, từ mọi vùng, miền đến gặp gỡ lẫn nhau.

“*Đúng là ở đây không có hoạt động gì để người cao niên có thể tới và kết bạn*”, anh chia sẻ.



“*Nhiều khi, chỉ là một cái gì đó đơn giản như đêm chơi xổ số, một hội chợ chẳng hạn*”.

“*Ngoài ra, thủy liệu pháp cũng là liệu pháp tuyệt vời, rất nhiều bác cao niên ở đây đã lái xe tới trị liệu tại hồ bơi Palmerston [cách đó ít nhất 20 km] tại hồ bơi Palmerston*”.

Con gái của Rowley, bà Gasson cho biết giao thông và khoảng cách là những vấn đề khó, đặc biệt đối với nhiều bác cao niên đã bị mất bằng lái. “*Tôi cũng là một nhân viên chăm sóc và tôi biết rằng có nhiều bác cao niên sống tại những vùng xa hơn về phía nam, họ thậm chí còn bị cô lập và gặp nhiều khó khăn hơn trong việc tiếp cận các dịch vụ thiết yếu*”.

“*Nơi đây nên có một trung tâm dành cho Cộng đồng, một nơi để mọi người có thể cùng ngồi lại, ăn uống, trò chuyện, và chỉ cần một nhân viên chăm sóc túc trực tại đó phòng khi các bác cần*”.

Kỷ niệm đẹp đẽ nhất của bà Rowley cũng chính là những buổi gặp mặt như vậy. Và đó là khi bà cùng những người bạn chia sẻ niềm vui và tiếng cười vào ngày

sinh nhật lần thứ 84 tại một góc của quán ăn địa phương. “*Đó là sinh nhật tuổi 21 lần thứ tư của tôi đấy*”, bà chia sẻ.

Mẹ tôi từng bày tỏ rằng bà sẽ rất mãn nguyện nếu được tham gia gặp gỡ những người đồng niên. “*Tất cả những gì chúng tôi cần là một câu lạc bộ dành cho lứa tuổi từ 85 tới 95 - đó chính là mảng dịch vụ còn thiếu*”.

Sau lần trở bệnh gần đây, bà Rowley đã sắm cho mình một chiếc máy đo nhịp tim mới và háo hức chờ đợi được tổ chức sinh nhật lần thứ 100 của mình.

Trong năm nay, 2022, bà có kế hoạch tới thăm những người bạn đang sống tại Adelaide Nam Úc cùng con gái. “*Bữa tiệc này có lẽ đã được chuẩn bị từ bây giờ rồi đấy!*”.

Felicity James, ABC News
Người dịch: Phạm Trang
Nguồn: <https://www.abc.net.au/news/2021-12-25/nt-rural-ageing-lonliness-humpty-doo/100698524>



Quỳnh-Trân

Quỳnh-Trân là biệt hiệu mà cô giáo Thụy ưu ái chọn cho người sinh viên Úc có làn da trắng bóc, mái tóc vàng óng ả, đôi mắt xanh biếc và nét cười khả ái của mình. Quỳnh-Trân rất thích thú và hãnh diện với cái tên Việt này.

Ở ngoài đời, Quỳnh-Trân là một sĩ quan cấp tá oai phong thế nào cô giáo Thụy không được biết; còn trong trường lớp, cô chỉ thấy Quỳnh-Trân là một sinh viên cần mẫn, giỏi giang, chân thực và đa cảm.

Khóa Ngôn ngữ và Văn hóa Việt của Quỳnh-Trân tuy chỉ một năm nhưng rất nặng nề, căng thẳng. Mỗi tuần, ngoài 30 tiếng đồng hồ miệt mài trong lớp với thầy cô bạn hữu, Quỳnh-Trân còn phải tự học thêm 30 tiếng đồng hồ trong thư viện, phòng thính thị, hay ở nhà. “*Học tới nỗi Quỳnh-Trân nằm chiêm bao, nói mơ bằng tiếng Việt luôn!*” – chồng Quỳnh-Trân mách với cô giáo Thụy như vậy.

Các dấu sắc huyền hỏi ngã nặng của tiếng Việt làm Quỳnh-Trân khổ sở nhất. Kể đến là nỗi ân hận

phải gửi con vào nhà trẻ, “*để nó cứ lây hết bệnh này đến bệnh kia từ các bạn!*”

Lắm hôm vào lớp, cô giáo Thụy vừa dứt câu chào hỏi theo thông lệ thì Quỳnh-Trân bật khóc: “*Cô ơi, sáng nay bé Danny bị sốt, cứ bám chặt lấy em. Mà em đành phải gỡ tay bé, chạy ra xe, lái đến đây cho kịp giờ học! Chồng em phải xin nghỉ không lương để ở nhà trông bé. Bây giờ trong đầu em chỉ có tiếng bé khóc thét gọi em thôi, cô ơi...*”

Có những lần chính Quỳnh-Trân cũng ngã bệnh vì lây từ con và vì áp lực của khóa học. Các bác sĩ ở quân y viện thường ký giấy phép cho Quỳnh-Trân nghỉ vài ba hôm, nhưng có bao giờ Quỳnh-Trân dám nghỉ! Đau mấy Quỳnh-Trân cũng ráng lết đến trường vì canh cánh lo mất bài giảng trong lớp (*thiếu bài nào, sẽ phải học bù bài nấy, chứ đâu được miễn!*) hoặc hụi một bài thi quan trọng (*mà khóa học thì tới tập những đợt thi kiểm tra, đánh giá và lên cấp!*)

Đã mấy phen cô giáo Thụy ngỡ Quỳnh-Trân sắp bỏ cuộc nửa

chừng. Nhưng trí thông minh tuyệt vời, nỗ lực vô biên, ý chí sắt đá và tinh thần kỷ luật đã giúp Quỳnh-Trân vượt thắng các trở ngại lớn lao ấy. Quỳnh-Trân đã hoàn tất khóa học với hạng xuất sắc.

Vào ngày lễ tốt nghiệp 5/12/08 vừa qua, khi Quỳnh-Trân bước lên sân khấu, đến trước micro, bắt đầu đọc bài diễn văn truyền thống để bày tỏ lòng biết ơn nhà trường, thầy cô và chồng mình, cử tọa đang im phăng phắc lắng nghe, thì trong hàng ghế khán giả, bé Danny khò khò giơ hai cánh tay nhỏ xíu lên gọi “*Mommy!*” Cử tọa bật ra những tiếng cười thương mến và những tràng pháo tay vang động hội trường...

Rồi ngay sau đó, cô giáo Thụy bàng hoàng nghe Quỳnh-Trân nhắc đến tên mình. “*I know that fate sent Miss Thụy into my life this year to help me with the challenging workload and motherhood. It really made my life easier knowing that she, as a mother and wife, understood the dilemmas and guilt I felt this year*

If you are 65 or over and need help with:

- ✓ Transport to shops, medical appointments, temples, churches...
- ✓ House cleaning, gardening
- ✓ Personal care or respite care
- ✓ Accessing allied health services such as physiotherapy, podiatry...
- ✓ Accessing mobility equipment such as walking frame, wheelchair...



Home Care Packages Program



- High quality of care
- Professional and dedicated staff who speak Vietnamese
- Understanding and respect of the Vietnamese culture
- Services are available in all Melbourne metropolitan areas

*** Accepting a Home Care Package does not affect:**

- your age pension payment
- your carer payment/ allowance

AVWA AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Contact AVWA for support

IF YOU ARE RECEIVING HOME CARE SERVICES FROM ANOTHER PROVIDER, YOU CAN TRANSFER YOUR PACKAGE TO AVWA. THE PROCESS IS SIMPLE.

9396 1922

BRAYBROOK

9428 9078

RICHMOND

9546 2699

SPRINGVALE

Sống Vui, Sống Khỏe Tại Nhà

Quý bác trên 65 tuổi cần giúp đỡ:

- ✓ Đưa đón đi chợ, đi bác sĩ, chùa, nhà thờ,
- ✓ Lau dọn nhà cửa, cắt cỏ, làm vườn
- ✓ Tắm gội, vệ sinh cá nhân, chăm sóc tạm thể
- ✓ Dịch vụ y tá, vật lý trị liệu, v.v....
- ✓ Có các dụng cụ trợ giúp an toàn như xe trợ đi, xe lăn, tay vịn trong nhà, v.v....



Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia

Home Care Packages Program

- Do Chính Phủ tài trợ.
- Chất lượng phục vụ cao theo tiêu chuẩn của Bộ Y Tế
- Nhân viên nói tiếng Việt, chuyên nghiệp, tận tâm
- Thông hiểu và tôn trọng phong tục của người Việt
- Phục vụ rộng rãi khắp bốn miền Đông, Tây, Nam, Bắc Melbourne

* Nhận dịch vụ không ảnh hưởng đến:

- Tiền trợ cấp của bác
- Tiền trợ cấp của người chăm sóc (carer)



AWA AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Hãy gọi ngay Hội Phụ Nữ Việt Úc

CÁC BÁC ĐANG NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC CAO NIÊN TẠI GIA
"HOME CARE PACKAGE" TỪ CÁC TỔ CHỨC KHÁC CÓ THỂ CHUYỂN
QUA HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC, THỦ TỤC NHANH CHÓNG VÀ DỄ DÀNG.

9396 1922

BRAYBROOK

9428 9078

RICHMOND

9546 2699

SPRINGVALE

when I had to put study before my husband and son.

I am living proof that any student of hers will be richer in love and life. She has continuously inspired me throughout the year with all of her effort to help me with my Vietnamese and to become a better person. And I am amazed at her contributions to the community - something I am just starting to do at this point in my life.”

Mất cô giáo Thụy nhòa lệ, tai cô ù đi vì bất ngờ và xúc động. Cả hội trường hướng về chỗ cô ngồi, tiếng vỗ tay lại như sấm rền...

So với đa số các học sinh Việt sinh trưởng tại Úc của cô giáo Thụy, phải công nhận Quỳnh-Trân nghe, nói, đọc và viết tiếng Việt vững hơn nhiều. Trong năm học, mỗi lần đi thực tập ở những nơi có đông người Việt, Quỳnh-Trân đều lập tức gây được sự ngạc nhiên thích thú, rồi sự trầm trồ ngợi khen và thiện cảm đặc biệt của mọi người nhờ tài đối đáp lanh lợi và giọng nói tiếng Việt rất sôi. Riêng cô giáo Thụy rất cảm động mỗi khi nghe Quỳnh-Trân dịu dàng cất tiếng gọi “*Cô ơi!*” đầy thân ái.

Vốn là một giáo viên Anh ngữ đầy kinh nghiệm trước đây, hẳn nhiên Quỳnh-Trân đã tận dụng sở trường ngôn ngữ của mình trong khi học tiếng Việt. Quỳnh-Trân khéo léo áp dụng vốn ngữ vựng phong phú vào hàng trăm, hàng ngàn mẫu câu đã được rèn luyện nhuần nhuyễn, cộng với những rung động phát xuất từ tâm can mình, để viết nên nhiều bài văn khá xuôi về hình thức và hấp

dẫn về nội dung. Dĩ nhiên là cô giáo Thụy đã dùng chính những bài viết của Quỳnh-Trân để tôi luyện cho Quỳnh-Trân khả năng diễn ý tả tình bằng tiếng Việt một cách không những trung thực mà còn tinh tế. Qua nhiều bản thảo, những bài viết của Quỳnh-Trân được hoàn chỉnh hơn, nghĩa là vừa đúng ý Quỳnh-Trân, vừa gần với tiếng Việt hơn. Khi cô giáo Thụy ngỡ ý rằng những bài này đáng được chia sẻ với nhiều độc giả chứ chẳng lẽ chỉ với một người chấm bài là cô, Quỳnh-Trân vui vẻ đồng ý ngay.

Bài Quỳnh-Trân viết về người chồng gốc Phi Luật Tân của mình sẽ là bài đầu tiên trong loạt bài ấy.

Người hùng của Quỳnh-Trân

Cô ơi, trong những giờ Sáng Tác tuần này, Cô cho phép em viết về anh Jonathan chồng em, Cô nhé! Đó là người em thương và phục nhất trên đời. Thương và phục vì nhiều lý do lắm, chứ không phải chỉ vì nét mặt đẹp trai và dáng dấp oai hùng của anh như bạn bè em thường trêu em đâu Cô ạ. Đọc bài này, Cô sẽ hiểu thêm về những lý do đó.

Tuy trẻ hơn em nhưng bao giờ anh Jonathan cũng tỏ ra khôn ngoan, chín chắn hơn em. Có lẽ vì anh đã phải xa gia đình, sống tự lập từ khi còn nhỏ. Thực vậy, năm mười sáu tuổi, anh từ giã thân nhân, bạn bè và ngôi làng nghèo nàn của mình, một mình lên thủ đô Manila tìm tương lai.

Anh thú thật với em rằng lúc bấy giờ anh chẳng là “*người hùng*” chút nào. Trái lại, anh chỉ là một cậu bé ngờ nghệch, một thứ *country hick* với trang phục, cử

chi và ngôn ngữ thô kệch chẳng giống ai. Nói cách khác, anh rõ là một cậu bé đầy mặc cảm, bơ vơ, run sợ giữa chốn thị thành náo nhiệt đông đúc nhưng chẳng một ai quen.

Anh cậy cục xin được vào học tại một đại chủng viện. Nhưng gia đình quá nghèo, không thể phụ giúp tài chính cho anh, nên chuyên “*du học*” này đầy bấp bênh sóng gió. Anh đã chấp nhận bất cứ công việc vất vả, thù lao rẻ mạt nào. Anh đã từng phải ăn mì khô ba tháng liền trước khi xin được một chỗ làm thường trực: chạy bàn cho một quán ăn trong chợ đêm. Anh quần quật làm việc, không dám nghỉ tối nào, để kiếm được đủ tiền sinh sống và đóng học phí.

Sau khi đậu *Cử nhân Thần học* và trở thành một linh mục trẻ, anh bắt đầu đến các làng xa xôi hẻo lánh để tiếp tay với các linh mục địa phương giúp đỡ giáo dân.

Đến năm hai mươi ba tuổi, anh xin vào bộ binh và chọn học khoá huấn luyện sĩ quan một năm. Trong khoá học này, anh chịu trách nhiệm trông coi một trung đội. Theo nội quy, mỗi khi có người lính dưới quyền nào làm sai thì anh phải chịu phạt thay. Cách phạt rất ác, cứ như là hành hạ kẻ thù hay tra tấn tội phạm! Chẳng hạn, có lần giảng viên bắt anh đứng trong chiếc thùng chứa đầy nước, rồi bỏ dây điện vào, khiến anh bị điện giật tưởng chết!

Đó là cơn ác mộng riêng của người đội trưởng, còn cơn ác mộng chung của tất cả học viên là cái “*tuần huấn nhục*” đầy kinh hoàng! Nhắm thử thách sức chịu



đựng tốt cùng của con người, “*tuần huấn nhục*” đã thúc đẩy các học viên học hành, tập dượt liên tục bất kể ngày đêm, đến nỗi không còn thì giờ để ngủ và không còn sức để ăn!

Tuy nhiên, nhờ khoá huấn luyện sĩ quan này, anh kết được khá nhiều bạn thân, nhất là bạn phái nữ. Họ rất quý trọng vị linh mục tuyên úy trẻ măng luôn tươi cười, biết kiên nhẫn lắng nghe và có biệt tài nói chuyện. Họ thường thổ lộ với anh những vấn đề riêng tư khó giải quyết, trông đợi nơi anh sự cảm thông hơn là một lời khuyên. Cho đến bây giờ, những người bạn này vẫn giữ mối liên lạc tốt đẹp với anh. Điều đáng nói là họ cũng trở thành bạn thân của em luôn!

Năm hai mươi lăm tuổi, anh là một trong hai thanh niên Phi luật

Tân xuất sắc vượt qua nhiều vòng tuyển chọn gay go, và được cấp học bổng qua Úc học khoá quân sự đặc biệt mười tám tháng. Bù lại, anh phải cởi bỏ chiếc áo dòng.

Sang Úc, trước hết anh dự khoá *Hướng Dẫn và Làm Quen* ở Melbourne kéo dài bảy tuần, trong đó có hai tuần học tiếng Anh chuyên môn.

Định mệnh đã sắp đặt cho anh vào lớp Anh ngữ do em phụ trách!

Ngay từ buổi đầu, anh nổi bật trong lớp, với khả năng nói tiếng Anh trôi chảy, lý luận vững vàng và kiến thức sâu rộng. Em vui mừng thấy lớp có được một sinh viên ưu tú, đứng đắn, giàu nhiệt huyết, làm sinh động không khí học tập, giúp em quên đi sự bối rối hoặc bực bội trước những ánh mắt ái mộ hoặc soi mói, những lời

trầm trở hoặc cợt nhả của đám sinh viên thuộc nhiều quốc tịch khác nhau. Thậm chí, có một ông từ xứ đa thê cứ tro trên tán tỉnh em và công khai xin em bằng lòng cho ông ấy cưới về làm vợ thứ tư!

Trong mười tám tháng dự khoá học chính thức ở thủ đô Canberra, thỉnh thoảng anh Jonathan có gửi điện thư thăm hỏi em. Dù bận dạy các loạt sinh viên nối tiếp, em luôn trả lời anh theo phép lịch sự dành cho cựu sinh viên của mình. Em hoàn toàn không ngờ đến những ngụ ý ẩn giấu sau những lời thăm hỏi ấy. Sau này đọc lại em mới hiểu ra, để rồi cảm phục sự tế nhị của “*con trai Đông phương*” và bật cười cho sự vô tâm của “*con gái Tây phương*”!

Khi chỉ còn bốn tháng nữa là phải trở về Phi Luật Tân, anh quyết

định xuống Melbourne thăm em. Anh trân trọng mời em đi ăn tối tại một nhà hàng rất sang. Cuối bữa ăn, anh bất ngờ tỏ tình! Anh thổ lộ là đã yêu em ngay từ giây phút đầu tiên, khi em tươi cười xuất hiện nơi ngưỡng cửa lớp *Tiếng Anh Chuyên môn*; mái tóc màu nắng, đôi mắt màu ngọc bích và giọng nói trong veo như hát của em đã thu hút hồn anh. Anh bảo anh đã cố gắng tỏ lộ khả năng và đức hạnh sẵn có, làm cho mình nổi bật trong lớp, với hy vọng được em chú ý. Lần đầu tiên trong đời được nghe những lời ngọt ngào đến thế, được nhìn thấy ánh mắt thiết tha đến thế, em sung sướng để mặc hai dòng lệ tuôn trào. Anh hỏi em nghĩ sao về anh, em thú thật là em luôn quý trọng anh và rất hạnh diện được anh để ý và yêu thương.

Sau đó, anh trở lại Canberra học nốt khóa quân sự. Qua điện thư và điện thoại mỗi ngày, tình yêu bắt đầu nảy nở trong tim em...

Rồi anh mãn khóa và phải về Phi Luật Tân. Thế là càng xa nhau hơn! Chúng em rất buồn và nhớ nhau. Nhưng em hiểu anh còn gánh nặng nghĩa vụ đối với đất nước, một đất nước đang bị nạn khủng bố đe dọa.

Ai cũng có thể hình dung ra nỗi đón đau khủng khiếp của anh khi anh biết tin người bạn cùng qua Úc học với mình vừa bị quân khủng bố sát hại! Anh đã khóc lặng tiếc thương bạn. Anh đã điên cuồng căm phẫn. Anh đã thề nguyện sẽ trả thù cho bạn. Còn em, trời ơi, em kinh hoàng hiểu ngay rằng chính anh cũng đang là mục tiêu của quân khủng bố!

Sau nửa năm làm việc ở bộ chỉ huy, anh được gửi ra phục vụ trong một tiểu đoàn bộ binh, đóng rất gần sào huyệt của quân khủng bố (vốn tự xưng là *New People Army*). Anh không nỡ cho em hay tin này, sợ em càng lo thêm. Em đâu biết anh đang phải đối đầu từng giây, từng phút, với một tình thế vô cùng căng thẳng và nguy hiểm. Em đâu biết hàng ngày anh phải đi tuần tiễu, truy lùng và chiến đấu với những quân địch man rợ và chập chờn ẩn hiện như yêu tinh ma quỷ. Em đâu biết mỗi lần em reo mừng vì nối được điện thoại với anh đều có thể là lần cuối cùng em còn được nghe giọng nói thân yêu của anh trên đời. Em đâu biết trong những giây phút vui mừng đó của em, anh đã phải làm tình, phải pha trò, dù trong lòng đang bấn loạn...

Một năm xa cách nhớ nhung âu lo sao mà dài lê thê! Em khóc lóc van xin anh cho em được gặp, được sống với anh dù chỉ một thời gian ngắn. Anh mềm lòng, vì yêu em và vì chính anh cũng thầm khát khao điều mơ ước đó. Chúng em quyết định kết hôn. Anh xin nghỉ phép để qua Úc làm đám cưới với em. Chỉ được hai tuần phép. Hai ngày trên máy bay, chỉ còn vòn vẹn mười hai ngày hạnh phúc bên nhau, rồi anh phải trở về với chiến trường Phi Luật Tân!

Mãi đến khi em sinh cháu trai đầu lòng, anh mới lại được nghỉ phép sang thăm vợ con sáu tuần. Sau sáu tuần tận hưởng không khí gia đình đầm ấm, anh quay về với nghĩa vụ và em thui thủi một mình nuôi con. Bé khó nuôi hay em vụng về? Mà sao bé cứ hay ốm đau, và cứ khóc nhèu nhẹo

thế này? Em thường khóc theo con, vì quá mệt mỏi, tủi thân và thương nhớ anh.

Đến khi em gầy rộc đi và có dấu hiệu trầm cảm, mọi người xúm lại thuyết phục anh sang Úc sống và chăm sóc vợ con. Đây là một quyết định không dễ đối với anh. Nhiều lý do quan trọng níu chân anh lại. Thứ nhất là danh dự của một sĩ quan chỉ huy ưu tú; thứ nhì là tình thương yêu gắn bó với các chiến hữu đang vào sinh ra tử với mình; thứ ba là lòng quyến luyến đối với quê hương, gia tộc, bằng hữu, ngôn ngữ, văn hoá và những nơi chôn kỷ niệm của mình. Nếu anh nói không, em chỉ đau buồn chứ không dám trách anh đâu. Tự hỏi mình, thì chính em cũng dứt khoát trả lời là không thể rời bỏ nước Úc để theo anh mà!

Cuối cùng, tình yêu và trách nhiệm với vợ yếu con thơ đã níu được lòng anh nghiêng về phía Úc.

Xin cảm ơn Đảng Toàn Năng đã gìn giữ anh qua bao hiểm nguy và dẫn dắt anh trong quyết định trọng đại này.

Em nguyện yêu thương anh suốt đời để đền đáp lại tấm lòng anh, vì anh đã chọn hai mẹ con em.

Cô giáo Thụy đã xúc động đến nỗi mắt nhòa lệ khi đọc bài tập sáng tác bằng tiếng Việt này của Quỳnh-Trân và đã cho điểm Ưu. Có lẽ các độc giả yêu tiếng Việt cũng đồng ý như vậy và cũng mong chờ được đọc những sáng tác khác của Quỳnh-Trân chứ ạ?

Ai-Cơ Hoàng-Thịnh

Cảm nghĩ về Hội Phụ Nữ Việt Úc (AVWA)



Ngược dòng thời gian, ngồi nghĩ lại, tôi có dịp đến Hội Phụ Nữ Việt Úc tham gia nhiều lần. Năm 2004, nhân dịp kỷ niệm 21 năm thành lập, tôi đã đóng góp trong nhóm Phụ Nữ văn nghệ mỗi tuần, khá sinh động, vui vẻ, đi trình diễn vào dịp Giáng Sinh và Tết cổ truyền, tại hội chợ Tết ở Richmond. Ngoài ra, tôi còn tham gia các sinh hoạt khác như: lớp cắm hoa, khóa học nấu ăn Âu-Á tại văn phòng Richmond. Bên cạnh đó, tôi có tham gia an toàn thực phẩm, tổ chức trình bày ở City Square Melbourne.

Kể đến Hội còn tổ chức các buổi hội thảo như thủ công, nghệ thuật về văn hóa xưa và nay ở địa phương, tổ chức du ngoạn, tham gia ngắn hạn ở Gallery City. Đến dịp lễ Tết Trung Thu, Tết Đoan Ngọ và Tết Nguyên Đán, tham gia văn nghệ tại hội chợ thương gia Richmond, với nhiều tiết mục

hợp ca đặc sắc, giới thiệu cho các sắc tộc bạn, hiểu thêm về nét đẹp quê hương Việt Nam qua chiếc áo dài truyền thống.

Song song với đó, Hội còn có gian hàng phát tài liệu tin tức các sinh hoạt của các bé nhóm *Chơi Mà Học*, trước khi vào nhà trẻ mẫu giáo.

Phải nói đến người đầu tiên sáng lập ra Hội Phụ Nữ Việt Úc là bà Huỳnh Bích Cẩm, người tiên phong, làm gương cho chúng ta noi theo, bà là *Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 của tiểu bang Victoria*, là niềm tự hào cho người Việt chúng ta. Nhiệm vụ của mỗi chúng ta là bảo vệ, gìn giữ và phát triển nhiều hơn nữa.

Kể từ khi đại dịch COVID 19 xảy đến, nhờ sự nhiệt tình và tận tâm của đội ngũ nhân viên, Hội đã linh động từ gặp mặt trực tiếp sang trực tuyến. Để cập nhật, cung cấp

thông tin phù hợp về COVID 19, tuân thủ các luật pháp của chính phủ đề ra, cho cộng đồng Việt Nam biết rõ hơn.

Các bác cao niên, nếu sống một mình không thân nhân, hay con cháu ở xa hoặc bận đi làm có thể xin gia nhập vào các nhóm *Sinh Hoạt Cao Niên PAG*. Nhân viên đã thể hiện tinh thần trách nhiệm rất cao, nổi bật vai trò phục vụ “*Minh vì mọi người*” thật đáng tuyên dương, trong thời gian giãn cách xã hội, rất thực tế và hữu ích.

Xin cầu chúc các vị cao niên của Hội và toàn thể độc giả, bước sang năm mới Nhâm Dần 2022 mọi điều an lành, dồi dào sức khỏe và bình an nhất.

*Túy Nga
Thiện nguyện viên
Hội Phụ Nữ Việt Úc*



Bình đẳng trong cuộc sống

Điều quan trọng đối với bất kỳ ai bị bạo lực gia đình là phải biết rằng bạo lực gia đình không bao giờ là ỏn, bất kể hoàn cảnh hay trường hợp nào.

Như trường hợp một phụ nữ sống ở Victoria, cô ta đến Úc do chồng bảo lãnh từ năm 2012, nhưng chồng cô tự cho mình cái quyền thường xuyên mắng mỏ, chửi bới và đe dọa cô khi anh ta say xỉn. Anh ta cũng lạm dụng tình dục cô, khiến cô luôn sợ hãi không dám tiếp xúc hoặc nói chuyện với ai, ngay cả là gia đình chồng. Bố mẹ chồng và em chồng biết chuyện lên tiếng khuyên nhủ nhưng người chồng giận dữ cấm cô liên lạc hay thăm viếng họ. Anh ta thường xuyên đe dọa sẽ trả cô về Việt Nam, làm cô luôn sống trong căng thẳng và thường xuyên có tư tưởng yếm thế vì cảm thấy cô đơn khi không có người thân, bạn bè thân thiết ở Úc, cô bị trầm cảm nặng vì phải luôn nhịn nhục và cam chịu một đời sống hôn nhân như địa ngục trần gian mỗi ngày với chồng mình.

Cô ấy đã liên lạc với Hội Phụ Nữ Việt Úc khi cô ấy đọc bài báo đăng trên tạp chí Phụ Nữ Việt, sau khi bị chồng đuổi ra khỏi nhà từ tháng Bảy năm 2019. Cô ấy lo lắng về tình trạng định cư của mình. Nhân viên đã giới thiệu cô ấy đến một tổ chức để được giúp đỡ về tình trạng visa với bộ di trú, khuyên cô ấy nên đến gặp bác sĩ gia đình của mình rồi xin giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa tâm lý để được tư vấn và trị liệu. Cô ấy cũng nhận một tờ rơi với danh sách các tổ chức thông tin có thể giúp cô ấy với nhiều lĩnh vực khác nhau, và đề nghị cô ấy ghi danh theo học lớp tiếng Anh, sau khi trình độ tiếng Anh của cô được nâng cấp, sẽ ghi tên học nghề để có việc làm trong tương lai, ỏn định lại cuộc đời mình.

Cô đã được giải thích, đây là một đất nước tự do, mọi người không phân biệt nguồn gốc và giới tính đều được đối xử bình đẳng và công bằng, quyền lợi và sự an toàn của họ là như nhau.

Một hành vi lạm dụng không nhất thiết phải về mặt thể chất bị đánh đập mới được coi là bạo lực gia đình. Khi hai người bình đẳng với nhau mà một người tìm cách kiểm soát và nắm giữ quyền lực đối với người kia, khủng bố tinh thần thì vẫn bị coi là bạo lực gia đình. Bạo lực gia đình là vi phạm pháp luật. Mọi người đều có quyền được đối xử với sự tôn trọng và sống an toàn không sợ hãi, bình đẳng trong cuộc sống. Điều quan trọng là phải biết rằng luật pháp, bạn bè và gia đình của bạn và nhiều dịch vụ đang ở đây để giúp bạn thực hiện điều này.

“Cuộc Sống bình đẳng” nhằm phổ biến thông tin đến cộng đồng, với các đề tài:

- ☞ Sự thiếu hiểu biết về các quyền cơ bản của con người, các định kiến về giới tính và quan điểm gia trưởng, xem phụ nữ chỉ là thành phần thứ yếu.
- ☞ Nâng cao nhận thức để thay đổi nguyên nhân cơ bản của

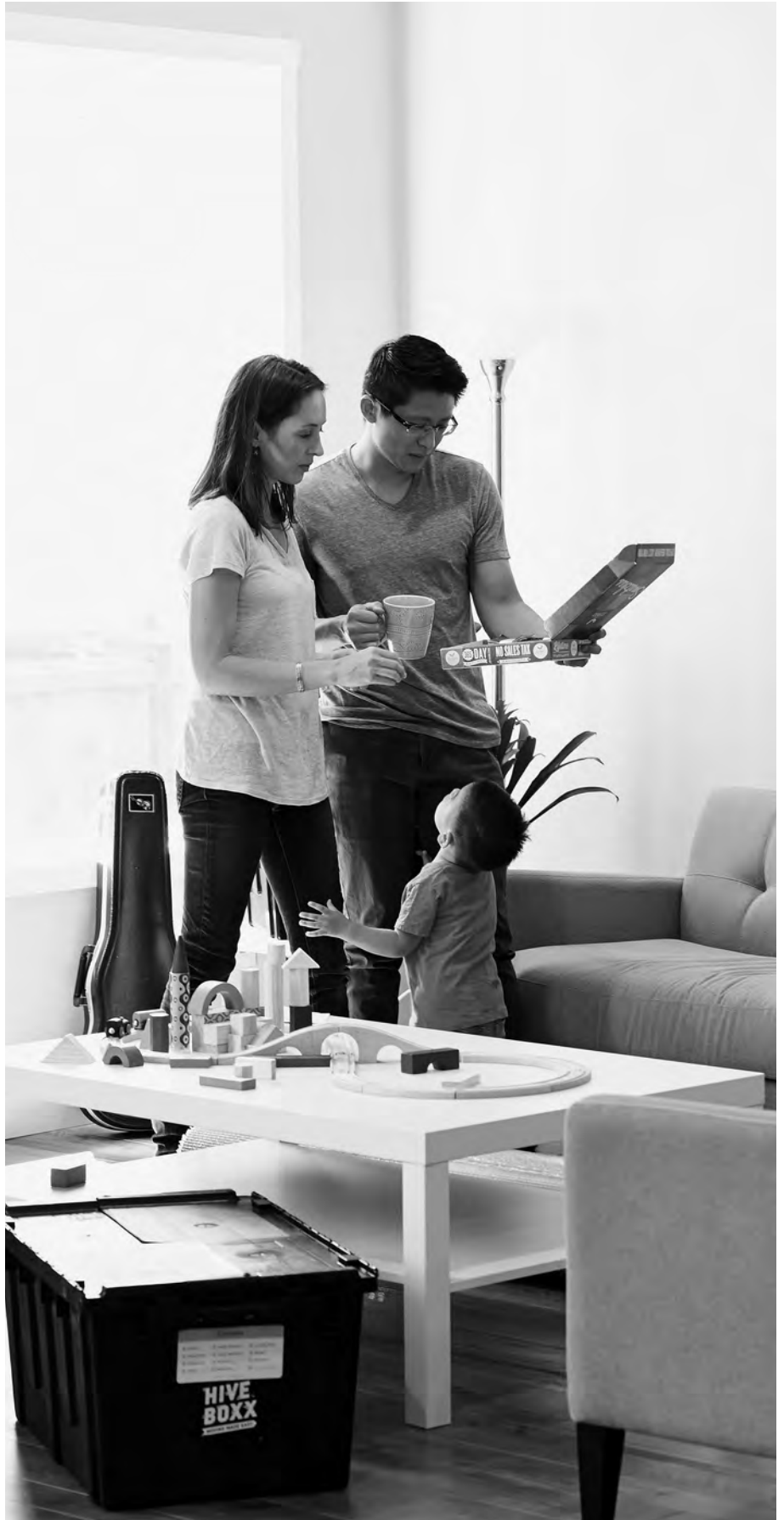
sự bất bình đẳng & bạo lực, cùng công nhận quyền bình đẳng con người của phụ nữ và trẻ em.

- ☞ Tăng cường nhận thức về sự tấn công tình dục cũng như hiểu biết thêm thế nào là quan hệ lành mạnh, và thế nào là hành vi thiếu đạo đức.
- ☞ Xây dựng thái độ và tính cách tích cực cho phụ nữ Việt để giúp giải quyết các hành vi của các thành viên kể cả nam và nữ, đến gia đình, cộng đồng, các tổ chức y tế, tôn giáo & giáo dục, hiệp hội thể thao & kinh doanh để giúp giải quyết sự bất bình đẳng giới tính, lên tiếng chống lại bạo lực và thúc đẩy sự tôn trọng trong các mối quan hệ.
- ☞ Thúc đẩy thái độ và hành vi tích cực của nam giới, vì nhiều đàn ông Việt Nam vẫn giữ quan niệm gia trưởng theo giới tính truyền thống.

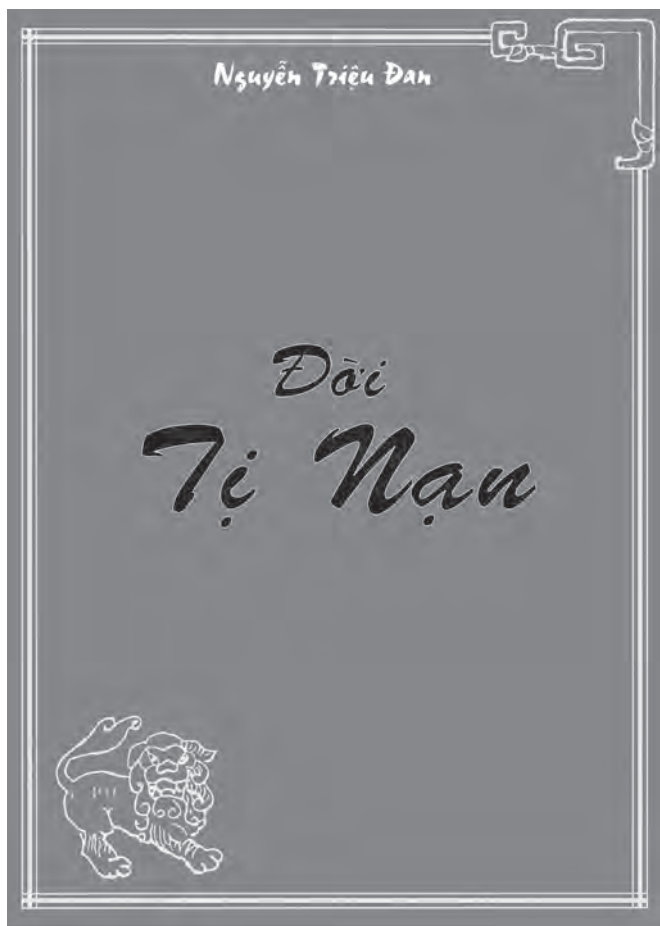
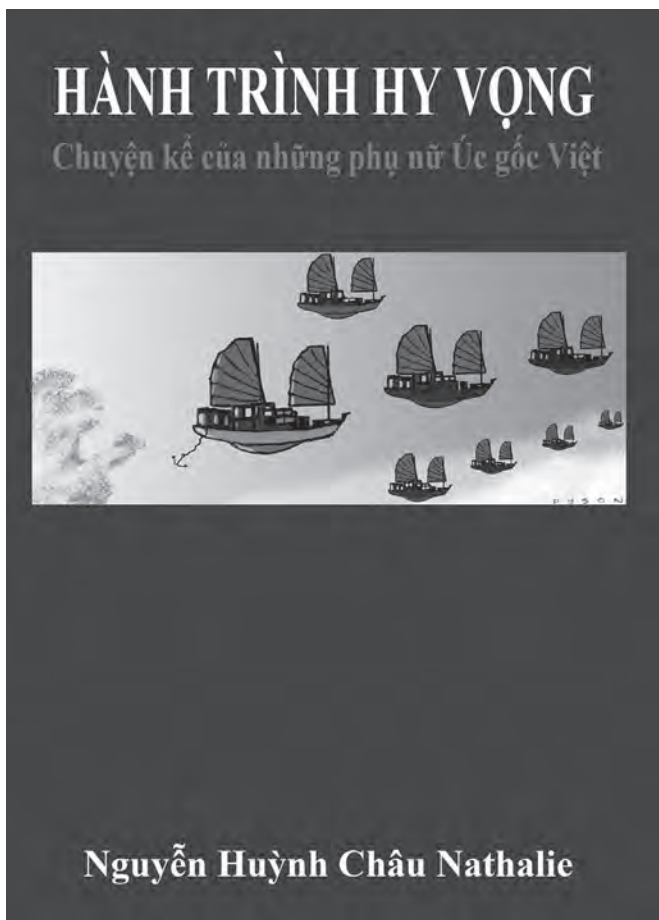
Giải thích một số trở ngại đối với những người Việt được trợ giúp về các dịch vụ hòa giải hiện có, bao gồm sự thiếu nhận thức về vấn đề hòa giải, hỗ trợ pháp lý miễn phí trong các tranh chấp pháp luật gia đình, sự khác biệt về văn hóa cũng như trở ngại ngôn ngữ về trình độ tiếng Anh.

Những hoạt động này sẽ giúp nhiều phụ nữ Việt Nam tự tin tham dự các buổi hội thảo, và học cách đối phó với bạo lực gia đình xảy ra với chính họ, bạn bè, hàng xóm, biết tìm nơi giúp đỡ miễn phí.

Trương Thiên Kim



46 NĂM NGƯỜI VIỆT ĐỊNH CƯ TẠI ÚC



Hành Trình Hy Vọng

Cuốn sách cho thấy ký ức của các phụ nữ về cuộc sống ở Việt Nam trong thời Pháp thuộc và sau đó, qua suốt cuộc chiến với những hậu quả của nó, và những gì đã kích động họ rời bỏ quê hương, thực hiện những chuyến đi nguy hiểm tìm tự do -- một hành trình hy vọng sau cùng đưa họ tới cuộc sống mới ở Úc đại lợi.

Về kinh nghiệm định cư tại Úc, Tiến sĩ Nguyễn Triệu Đan cho biết:

"Bước vào giai đoạn kiểm công ăn việc làm, tôi đã đụng chạm vào thực tế nơi mình tới và gặp các công gai trở ngại. Mấy năm cực nhọc mới qua nổi. Ở nước Úc, chặng đầu gian nan có thể coi như một cửa ải chắn đường người mới tới. Phải chịu đi những bước nhẩn nhục và qua một thời gian thử thách gay go cửa ải mới mở ra cho mình vào..."

Sách có bán tại Văn phòng Hội Phụ Nữ Việt Úc

30-32 Lennox St, North Richmond Vic 3121

7/6-12, South Road, Braybrook Vic 3019

8 Parson Avenue, Springvale Vic 3171

Điện thoại (03) 9428 9078

Điện thoại (03) 9396 1922

Điện thoại (03) 9546 2699



Chung Một Nhà

A HOME OF MANY ROOMS

Celebrating the Australian Vietnamese Women's Welfare Association, 1983–2008

Catherine Earl



A Home of Many Rooms is an extraordinary oral history that celebrates the first twenty five years of the Australian Vietnamese Women's Welfare Association, a dynamic and proactive ethnic women's community organization that has operated in Melbourne since 1983. The history draws on the memories, insights and vision of the Association's leadership, staff, members and supporters to trace the hardships faced by Vietnamese refugees settling in Australia and present a striking portrait of the changing needs of the Victoria's Vietnamese community through the eyes of welfare workers.

The Australian Vietnamese Women's Welfare Association (AVWWA) is now known as the Australian Vietnamese Women's Association (AVWA) and has adopted a new vision for: "a harmonious society in which everyone, irrespective of age, gender, skills, abilities, ethnicity and religion, feels valued, is motivated and empowered to contribute."

The 25th Anniversary History Project was a collaboration between the Australian Vietnamese Women's Association and the School of Communication, Culture and Languages at Victoria University. The Project involved the research and production of a DVD documentary film, an exhibition and an oral history.

"A very good book to celebrate the achievements of a remarkable group of Vietnamese women. It is interesting and enjoyable to read. Congratulations! All supporters (I am one) of the AVWA should be very happy. As a book of celebration, it is excellent."

Professor Trang Thomas AM
Division of Psychology
School of Health Sciences, RMIT University

"This is certainly a history of the Association which is well-written and sourced from the Association's documents and views, comments and reminiscence of those who have had connection with the Association – past and present."

Tuong Quang Lou AO
First National President of the Vietnamese Community in Australia (1977-1982)
Former State Director for NSW of the Commonwealth Department of Immigration and Ethnic Affairs (1987-1989)
Former Head of SBS Radio (1989-2006)

Foreword by Rhonda Galbally AO

\$ 40



vnafmamn.com

Lấy Tây đi Ngo

Bill Robie's Photo Courtesy

Hoa Binh convention building seen from Duy Tan street (Dalat, 1968).

Một hôm, người cô họ phía mẹ tôi có nhắc tới bà Ngo, làm tôi chợt nhớ lại những ngày thơ bé ở Đà Lạt ngày xưa và bốn chữ “Lấy Tây đi Ngo”.

Bà Ngo là chị em họ với bà ngoại chúng tôi, nên chúng tôi vẫn hay gọi là bà. Ngày ấy sao chúng tôi rất thích lên nhà bà để chơi đùa, mỗi lần bố mẹ nói sửa soạn lên nhà bà Ngo là mấy anh em lại hân hoan reo “Lấy Tây đi Ngo”. Ít a, hồi đó con nít hồng phải ham lấy chồng lấy vợ ngoại kiều đâu mà đòi lấy Tây. Chỉ là đi lấy quần tây mặc để lên nhà bà Ngo chơi thôi.

Nhà bà Ngo ở con đường sau viện Pasteur, nơi ông Ngo làm việc. Nhà trên một khu đất rất rộng, như một khoảnh rừng nhỏ vậy. Từ cổng đi xuống một con dốc thoải thoải để vào nhà. Nhà là một biệt thự cũ của Tây nên rất nhiều phòng. Lên đó chúng tôi có thể chạy chơi với các cháu ngoại của bà Ngo, trốn tìm trong các căn phòng, trong các bụi cây. Căn nhà nằm trên sườn đồi thoải thoải, phía sau nhà xa xa là xóm Du Sinh, lúc ấy còn rất thưa thớt,

chỉ dăm ba mái nhà len giữa các lùm cây. Xung quanh nhà toàn thông, đất rộng, không ai đồn đi những bụi ngũ sắc, bìm bịp, dâu rừng, nên đám con nít tha hồ chạy nhảy, chui sau bụi nọ, bụi kia, cây nọ cây kia.

Cái thời ấy, các trò chơi của trẻ nhỏ thật đơn giản nhưng vô cùng thích thú. Chán trốn tìm, đám con gái thì nhảy dây, lò cò, đánh chuyền; đám con trai thì đá banh, đánh đáo. Trời mưa thì lại tụ nhau trên hiên chơi ô quan hay tụ trong phòng chơi trò xổ số. Ngày ấy những tờ vé số cũ thường không vất đi, chúng tôi nhặt gom lại, cất trong hộp, đi chơi bung theo, tới lúc ấy lấy ra chia nhau. Một người làm cái, ghi các số trúng rồi chúng tôi lấy những đồng tiền tự làm lấy bỏ ra mua, bắt chước như các cuộc xổ số thật vào ngày thứ Ba mỗi tuần. Chúng tôi mua, rồi hội họp chờ nghe xổ xem tấm vé số nào sẽ trúng. Cứ như vậy mà buổi chiều hết bay vèo vèo.

Lúc về, con đường ở nhà bà Ngo rất vắng, khó đón xe, phải đi bộ cả khúc dài, đi qua khỏi phía sau, rồi

phía trước viện Pasteur, hên thì đón được xe sớm. Không hên thì có lúc phải đi bộ ra tới tận đường lớn, phía tận gần đầu dốc Duy Tân, hay gần Thư viện Đà Lạt cũ mới đón được xe về, có khi đi bộ về tới tận nhà ở khu Nha Địa Du luôn. Đà Lạt lúc ấy còn vắng vẻ, nhà cửa thưa thớt, có những khúc đường tối thui. Mấy anh em mệt, mà vui, nói cười riu rít, đi đông nên đường vắng chẳng sợ gì. Mà có gì đâu phải sợ, Đà Lạt lúc ấy rất yên ả hiền hòa mà. Chỉ có khi nào phải đi bộ qua cái miếu nhỏ trước nhà thương Sohier là hơi sờ sợ, nắm chặt tay bố mẹ, ngay cả thờ cũng không dám thờ mạnh.

Nhà bà Ngo, cũng là nơi để lâu lâu mẹ tôi lên đó ở một tối mỗi khi cụ bà giận cụ ông. Ngày đó ngộ ghê, chẳng thấy hai cụ cãi nhau gì cả, sáng bố tôi vẫn đi làm, anh em tôi đi học bình thường, trưa về cơm nước đã sẵn sàng. Ăn trưa xong, mẹ bảo mẹ lên nhà bà Ngo, tối có cơm canh nấu sẵn, dọn cả nhà ăn trước. Rồi tôi mẹ không về, bố ít nói hơn mọi khi. Ăn tối xong, bố vẫn lên lầu xem các anh em tôi học rồi xuống



nhà. Buổi sáng trôi qua thật bình thường. Trưa ở trường về, cơm canh mẹ cũng đã nấu sẵn sàng từ hôm trước. Cơm nước, nghỉ ngơi xong, bố bảo lấy tây đi Ngọ. Thế là mấy anh em hớn hờ theo bố lên nhà bà Ngọ. Đám con nít lại tung tăng chạy nhảy. Chẳng biết bố dỗ mẹ thế nào, hay nói gì với mẹ, hai ông bà lại dặt dặt con nít về nhà, mọi việc lại “vũ như cần”. Bởi vậy lâu lâu thấy mẹ lên bà Ngọ ngủ, rồi bố lên đón là đám con nít nhỏ mừng hóm hóm. Đám con nít nhỏ đâu biết gì, hai ông bà giận nhau cái gì, bực nhau cái gì vì có

cãi nhau đâu mà biết, chỉ sau này khi lớn lên nghĩ lại mới đoán là hai ông bà giận nhau. Chuyện vợ chồng thỉnh thoảng giận nhau thì có gì đâu mà lạ. Cái ngò ngò ở đây là hai ông bà giận nhau mà con cái không biết vì không nghe tiếng cãi nhau mới là tuyệt chiêu.

Đám con nít cứ ngậy thơ hồn nhiên mà lớn lên trong cái không khí gia đình ngọt ngào và đầy yêu thương, trong cái không khí rất nhẹ nhàng thanh mát của một Đà Lạt dịu dàng, đơn sơ mà thanh lịch.

Bởi vậy làm sao quên những ngày thơ bé ấy, những ngày tung tăng lấy tây đi Ngọ, những trò chơi rất đơn giản mà ngập tiếng cười, và những vòng tay thật ấm áp bảo bọc của gia đình.

Cám ơn bố mẹ và các anh chị, cám ơn bà Ngọ và các người thân quen, các bạn bè, cám ơn Đà Lạt và những kỷ niệm. Khi lớn tuổi, thật may mắn có những kỷ niệm ngọt ngào để nhớ về, và để cảm thấy mình quá may mắn khi được lớn lên trong một môi trường tuyệt vời như thế.

Thiên Hương



Nhóm Chơi Mà Học

Mục đích của nhóm 'Chơi mà Học':

- Tạo ra một nhóm vui chơi cho các bé từ 5 tuổi trở xuống và các bậc phụ huynh trong tình thân ái và vui vẻ.*
- Tạo cơ hội cho các bé học hỏi và phát triển qua các trò chơi.
- Cùng nhau tổ chức nhóm sinh hoạt vui chơi an toàn cho các bé.
- Tạo điều kiện để các bậc phụ huynh có thể học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm, nuôi dạy con và nâng cao khả năng hòa nhập với xã hội.

Phụ huynh có trách nhiệm coi sóc con cháu của mình trong thời gian sinh hoạt.

Dành cho quý vị phụ huynh có các bé từ sơ sinh đến 5 tuổi cư ngụ trong vùng Brimbank, Maribyrnong, Yarra và Greater Dandenong.

Các sinh hoạt tiêu biểu của nhóm:

- Vẽ và tô màu, cắt và dán hình
- Học hát, xếp hình
- Đọc sách song ngữ
- Học Anh ngữ, Việt ngữ
- Du ngoạn, lễ hội truyền thống văn hoá



St. Albans

Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
St Albans Heights Primary School
Stradbroke Drive, St. Albans VIC 3021
Liên lạc: **Thu Thảo 0423 188 789**

Deer Park

Mỗi thứ Ba, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Deer Park North Primary School
18-36 Mawson Ave, Deer Park VIC 3012
Liên lạc: **Thu Thảo 0423 188 789**

Maidstone

Mỗi thứ Ba, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Maidstone Community Centre
21 Yardley Street, Maidstone VIC 3012
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Delahey

Mỗi thứ Năm, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Delahey Community Centre
80 Copperfield Drive, Delahey VIC 3037
Liên lạc: **Phạm Thủy Tiên 0469 410 595**

Kings Park

Mỗi thứ Sáu, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
WestVale Community Centre
1645 Kings Road, Kings Park VIC 3021
Liên lạc: **Phạm Thủy Tiên 0469 410 595**

Sunshine

Mỗi thứ Sáu, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Duke Street Community House
27 Duke St, Sunshine VIC 3020
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Fitzroy

Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Connie Ben Centre
160 Brunswick Street, Fitzroy VIC 3065
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Richmond

Mỗi thứ Năm từ 10:00 giờ sáng - 12:00
North Richmond Community Health Centre
23 Lennox St, North Richmond VIC 3121
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Springvale

Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Springvale Rise Primary School
32-52 Wareham Street, Springvale VIC 3171
Liên lạc: **Quinnie 0451 986 886**

Springvale

Mỗi thứ Tư, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Springvale Service for Children
23/28 Lightwood Road, Springvale VIC 3171
Liên lạc: **Quinnie 0451 986 886**



Liên Lạc



Tường Dinh: 0404 974 974
www.fm974.com.au



Chương Trình Phát Thanh Việt Ngữ RADIO FM97.4

Sáng: MON – TUE – WED – THU – FRI Từ: 6:00 am – 8:00 am.

Tối: MON – TUE – WED – THU – FRI Từ: 08:00 pm – 10:00 pm & SUN: 8:00 PM – Midnight.

GOLDEN FLIGHTS TRAVEL & SERVICES

22 Barwon Avenue, NORTH SUNSHINE VIC 3020

Tel: 04 11 22 88 88

Email: tuongdinh@goldenflightstravel.com

Anh Tường Dinh JP – Thẩm Quyền Thị Thực Giấy Tờ.

Nhận Thông - Dịch Các Thứ Tiếng Trên Thế giới

- Lo Visa và Vé máy bay Urgent đi Vietnam trong vòng 24 giờ.
- Xin Visa 5 năm nhanh chóng.
- Có Luật Sư Đoàn kinh nghiệm chuyên lo về:
Di Trú – Du Học – Du Lịch - Đoàn Tụ.
- Bán vé máy bay Quốc Tế và Nội Địa.
- Bán vé xe bus: Firefly Express, Grey Hound. . .
- Bán Tour du lịch trong & ngoài nước Úc.
- Bán vé tàu du ngoạn Tasmania.
- Bán bảo hiểm: Du Lịch – Gia Đình – Thương Nghiệp và Nhân Thọ.



• **Chuyển Tiền về Việt Nam và khắp nơi trên Thế Giới Nhanh Chóng • Nhận Chuyển hàng hóa về Việt Nam Super Fast.**

Nhóm chuyên viên Kế Toán – Thuế Vụ - Tài Chánh của TDN Accounting & Finance sẽ đến tận nhà giúp quý vị:

Home Loan – Personal Loan – Car Loan – Commercial Loan - Business Loan - Refinance.v.v.

Hãy gọi anh Tường Dinh JP 0411 22 88 88

Phục vụ khách với phương châm: "Khách Hàng Là Số 1"

GLIGHTS-592/RE/9



Nước Úc đa văn hóa

Cuối năm 1982 khi tôi được phái đoàn Úc nhận cho định cư tại Úc, bác Tạ một người vượt biên cùng tàu cho biết bác đã sống ở Úc nên biết rõ chính quyền Úc kỳ thị và thân cộng.

Điều bác Tạ nhận xét có phần đúng vào thời điểm trước năm 1975 nhưng đến nay nước Úc đã thay đổi rất nhiều, bài viết này xin tóm lược việc hình thành chính sách đa văn hóa để chúng ta có thể hiểu rõ hơn về lịch sử nước Úc và rút ra một bài học cho người Việt Nam.

Nước Úc của người da trắng...

Cuối thế kỷ thứ 19, Úc còn là thuộc địa của Anh, đến 90% dân số là người da trắng, có nguồn gốc từ hai sắc tộc Anh và Ái Nhĩ Lan, họ đều nói tiếng Anh và theo Thiên Chúa Giáo.

Với dân số chỉ trên ba triệu người bao quanh bởi các nước Á Châu, người Úc da trắng lo sợ là người Á Châu sẽ di cư sang Úc, cướp công ăn việc làm, xóa bỏ văn hóa và tôn giáo của họ.

Vì thế, năm 1901 ngay khi được Anh Quốc trao trả độc lập, Chính phủ Úc đã ban hành Đạo luật xác định nước Úc là của người da trắng.

Chủ nghĩa nước Úc da trắng chỉ nhận di dân từ Anh và Ái Nhĩ Lan, là một chủ nghĩa phân biệt chủng tộc vì những người Úc thuộc các sắc dân Á châu và hải đảo Thái Bình Dương đang sống tại Úc bị đối xử khác biệt với người Úc da trắng.

Có trên hai trăm bộ tộc thổ dân không được xem là công dân Úc, không được đối xử bình đẳng hay được phép đi bầu.

Chính sách di dân và đồng hóa

Sau Thế Chiến Thứ II với một dân số chỉ trên bảy triệu người, Chính phủ Úc tin rằng nếu bị các quốc gia Á Châu xâm lược người Úc khó lòng bảo vệ được nước Úc và muốn đất nước phát triển cần có thêm di dân.

Chính phủ Úc thay đổi chính sách di trú bắt đầu nhận di dân từ các

quốc gia Âu châu, đồng thời đề ra chính sách đồng hóa và hội nhập, buộc di dân phải chấp nhận Anh ngữ là ngôn ngữ sinh hoạt và chấp nhận văn hóa của người Úc da trắng.

Nhiều di dân đến Úc nhưng không cảm thấy nước Úc là “ngôi nhà” để họ định cư nên về lại Âu Châu và hậu quả người từ Âu châu không còn muốn di dân đến Úc.

Xóa bỏ chính sách kỳ thị “White Australia”

Năm 1966, Chính phủ Harold Holt được sự ủng hộ của đảng đối lập ban hành những đạo luật đầu tiên để xóa bỏ chính sách nước Úc da trắng và hình thành một nước Úc đa văn hóa.

Theo luật mới di dân được chọn lựa dựa trên các kỹ năng và khả năng đóng góp cho xã hội, chứ không phải dựa trên chủng tộc hoặc liên kết quốc gia của họ và sau năm năm định cư tại Úc mọi di dân đều có thể xin nhập quốc tịch Úc.

Trên thực tế Chính phủ Úc vẫn không sớm thành lập các văn phòng di dân ở các nước Châu Á hoặc cung cấp hỗ trợ cho những người di dân từ Châu Á, nên con số di dân từ Châu Á đến Úc vẫn rất giới hạn.

Vào ngày 27/5/1967, gần 91% cử tri Úc đã đồng ý thông qua cuộc trưng cầu dân ý tu chính Hiến Pháp đối xử bình đẳng và công bằng với người thổ dân và cư dân sinh sống trên các đảo thuộc Úc.

Mãi đến tháng 6/1975, được sự ủng hộ của đảng đối lập Chính phủ Whitlam ban hành *Đạo luật Chống Phân biệt chủng tộc (the Racial Discrimination Act 1975)* thực sự chấm dứt chính sách nước Úc da trắng để bắt đầu chính sách đa văn hóa.

Chủ nghĩa đa văn hóa (Multiculturalism)

Khi chủ nghĩa nước Úc của người da trắng chấm dứt thì cần có một

hệ tư tưởng mới làm nền tảng xây dựng văn hóa, giáo dục, xã hội, kinh tế, chính trị và nhất là luật pháp cho nước Úc.

Chính phủ Úc từng bước xây dựng chủ nghĩa đa văn hóa nhìn nhận mọi công dân Úc bình đẳng về quyền và trách nhiệm, công nhận mọi tư tưởng, mọi cách sống, mọi văn hóa của từng cá nhân sống trên đất Úc.

Như thế mỗi cá nhân phải chấp nhận và tôn trọng văn hóa của các thành viên khác trong xã hội và sinh hoạt trong phạm vi luật pháp Úc cho phép.

Mỗi cá nhân lại thuộc về một hay nhiều văn hóa khác nhau, như một người có thể thuộc về một nhóm văn hóa sắc tộc và đồng thời thuộc về các nhóm văn hóa khác như văn hóa của người đồng tính, hay trẻ em có cha mẹ thuộc hai sắc tộc có thể được ảnh hưởng bởi hai nền văn hóa khác nhau.

Cùng một sắc tộc lại có nhiều nhóm văn hóa khác nhau như người Việt tới Úc từ miền Nam hay miền Bắc, hay người thổ dân có đến hơn 200 văn hóa bộ tộc khác nhau.

Trong xã hội đa văn hóa mỗi người mỗi khác, nên một người muốn được người khác tôn trọng và được xã hội tôn trọng họ phải tôn trọng sự khác biệt của người khác và của xã hội, chủ nghĩa đa văn hóa đã trở thành chủ nghĩa quốc gia, thành chính sách nước Úc.

Cộng đồng Người Việt tự do tại Úc

Vào thời điểm 30/4/1975 chỉ có trên 1,000 người Việt tại Úc, gồm những phụ nữ lập gia đình với Úc, sinh viên du học ở lại Úc, sinh viên đang du học, viên chức đang làm việc hay tu nghiệp, tu sĩ công giáo tu học và trẻ mồ côi sang Úc vào tháng 4/1975, theo





tôi biết chưa có người Việt nào có quốc tịch Úc.

Sau năm 1975, người Đông Timor, người Lebanon và người Việt là ba nhóm tị nạn đầu tiên được nhận đến Úc định cư, khi ấy chính sách đa văn hóa còn rất sơ khai.

Đất lành chim đậu, người Việt tìm tự do đến Úc, xem nơi đây như một miền đất mới nên sẵn sàng nhận bất cứ công việc nào, từ làm ở nông trại đến các hãng xưởng, bưu điện, xe tram, nhiều người đi học lại, nhanh chóng mua nhà hay mở doanh nghiệp.

Người Việt cũng nhanh chóng thích nghi với chính sách đa văn hóa, lập hội đoàn sinh hoạt, tổ chức hội chợ Tết, xây Chùa, lập Trung tâm sinh hoạt Công giáo, Hội Thánh Tin Lành, mở

trường dạy tiếng Việt, tổ chức Tết Nguyên Đán, Tết Trung Thu, mở khu vực buôn bán và tổ chức biểu tình đòi tự do cho Việt Nam.

Người Việt luôn tìm mọi cách vinh danh lá cờ Vàng, đến nay đã có tới mười thành phố và hầu như tất cả các chính trị gia Úc công nhận cờ Vàng vừa là di sản và vừa là biểu tượng của người Việt tự do.

Sự thành công của người Việt tự do đã thúc đẩy các Chính Phủ Úc sau này hoàn chỉnh các chính sách đa văn hóa, xây dựng thành công một nước Úc với trên hai trăm bộ tộc thổ dân và cả trăm cộng đồng sắc tộc từ khắp nơi trên thế giới đến định cư.

Bài học từ nước Úc

Nửa thế kỷ qua nước Úc đã

chuyển đổi thành công từ một quốc gia phân biệt chủng tộc sang một quốc gia đa văn hóa càng ngày càng giàu mạnh.

Trong khi đó, Việt Nam có trên năm mươi sắc tộc, người Việt theo nhiều tôn giáo khác nhau, với đặc thù văn hóa, kinh tế và cả chính trị địa phương rất khác biệt.

Cũng nửa thế kỷ qua, nhà cầm quyền cộng sản Việt Nam vẫn áp dụng chính sách kỳ thị chia rẽ trị.

Rút kinh nghiệm từ Úc, chủ nghĩa đa văn hóa là điều kiện cần thiết để người công dân biết tôn trọng sự khác biệt, là chất keo kết nối mọi tư tưởng, tình cảm, ước mong, ý hướng trong tâm trí của mọi người Việt để bảo vệ đất nước.

Nguyễn Quang Duy



Tâm sự của một người mẹ đơn thân

Đêm nay, trời lại mưa. Những cơn mưa đầu Xuân ở Úc cứ lâm râm kéo dài làm tôi càng nhớ nhà, nhớ gia đình ở Việt Nam. Giờ này các con đã chìm vào giấc ngủ, thỉnh thoảng lại nói mơ mấy câu mà chẳng hiểu nói gì. Tôi đắp chăn cho thằng nhỏ, vuốt tóc cho chị lớn rồi mỉm cười nhìn các con ngủ ngon giấc. Lúc này, chính là thời gian rảnh rỗi của tôi. Tôi bắt đầu viết - viết về những thăng trầm, những kinh nghiệm sống mà mình đã từng trải qua.

Thế là đã mười năm tôi sống ở Úc, cũng là bốn năm làm “*Hoa Mẫu Đơn*” (mẹ đơn thân). Nhớ lại những tháng ngày cũ, tôi run lên vì sợ hãi. Hôn nhân của tôi tan vỡ lúc con gái đầu được hai tuổi và con trai khoảng bảy tháng. Tôi không có gia đình hay bất cứ người thân nào ở Úc để phụ chăm sóc con nhỏ. Người đàn ông từng thề non hẹn biển, từng gian khổ có nhau bây giờ lại phản bội tôi và từ bỏ trách nhiệm làm cha với các con. Anh ta đòi bán nhà chia tài sản khi mới ly thân một tháng và tái hôn sau bốn tháng ly dị. Tôi suy sụp, rối loạn, ngất xỉu và bị trầm cảm nặng phải dùng

thuốc an thần mỗi ngày. Tôi còn phải đi gặp bác sĩ tâm lý mỗi hai tuần trong một thời gian dài để ổn định tinh thần. Cùng thời điểm đó, Tôi đã nhận sự giúp đỡ của chị Tiên bên Hội Phụ Nữ Việt Úc. Tôi biết chị nhờ tham gia sinh hoạt Playgroup cho mẹ và bé. Ở đó, các bé được vui chơi với các bạn cùng lứa tuổi. Còn các mẹ thì được gặp gỡ, trao đổi kinh nghiệm cùng nhau. Chị Tiên là người đã giúp tôi liên lạc luật sư, bác sĩ tâm lý cũng như những tổ chức và hội từ thiện để hoàn tất thủ tục ly dị, chia tài sản, cũng như giúp đỡ và bảo vệ quyền lợi cho mẹ con tôi. Tôi luôn nhớ những lời động viên an ủi của chị. Nhờ vậy, mà tinh thần tôi tốt lên, bình tâm trở lại và mạnh mẽ vượt qua nỗi đau để nuôi dạy con cái.

Thời gian đầu, tôi gặp rất nhiều khó khăn trong việc chăm sóc con nhỏ, không ai phụ giúp, cũng như thiếu thốn về tài chính vì tôi không đi làm được. Tôi tìm đến bộ xã hội để xin trợ giúp. Ở đây, Tôi đã được giúp đỡ gửi con ở nhà trẻ với mức phí hỗ trợ. Rồi được chính phủ Úc cho cơ hội học nghề miễn phí. Tôi gửi con

năm ngày một tuần, đi học nghề ba ngày và làm thêm ở chỗ tôi thực tập hai ngày. Hai ngày cuối tuần là thời gian vui đùa, hạnh phúc bên con. Cuộc sống của mấy mẹ con tôi dần ổn định, tôi và các con vui vẻ hơn. Nhưng cũng có những ngày con bệnh, phải nhập viện hay dịp lễ, Tết, chỉ có mấy mẹ con với nhau, tôi cảm thấy tủi thân và thương các con vô cùng. Thời gian rồi cũng trôi qua, chuyện buồn, chuyện vui rồi cũng phai nhưng tình yêu thương của tôi dành cho con không bao giờ vơi. Chính các con là nguồn động lực để tôi mạnh mẽ, tự tin vượt qua những sóng gió của cuộc đời.

Năm nay, con gái lớn của tôi sáu tuổi, cháu chuẩn bị lên lớp Một tại một trường Đạo. Con trai bốn tuổi, cháu sắp học Mẫu Giáo. Hiện tại, Tôi đang mở tiệm làm đẹp tại nhà để có nguồn thu nhập cho ba mẹ con và tiện đưa rước hai con đi học. Cũng như những người mẹ đơn thân khác, tôi luôn đặt các con ở vị trí quan trọng nhất, từ việc chọn trường cho tới thời gian học tập, vui chơi luôn được tôi quan tâm và sắp xếp hợp lý.

Trong mùa *lockdown*, tôi học *online* cùng với các con, đi bộ hoặc chạy xe đạp với con ra park mỗi ngày để giảm *stress* và rèn luyện sức khỏe. Tôi luôn nấu những món ăn Việt Nam cho bọn trẻ và gọi *FaceTime* nói chuyện với ông bà ngoại mỗi ngày để không quên nguồn gốc người Việt dù các con chưa một lần nào về Việt Nam. Thỉnh thoảng, tôi dạy bọn trẻ làm bánh cupcake hay cookies để học hỏi những điều mới lạ. Con gái tôi thích thỏ, còn con trai thích chim, nên tôi mua vài con thỏ với chim về nuôi để dạy các con biết thương yêu động vật. Tôi trồng một vườn đầy hoa trước nhà và một khu vườn đầy rau sạch phía sau nhà. Khu vườn vừa là nơi để tôi thư giãn và thỏa mãn sở thích trồng trọt, bên cạnh đó cũng phần nào hỗ trợ kinh tế mùa dịch cho mấy mẹ con tôi. Dù có bận rộn hay làm mệt cả ngày, tôi vẫn luôn cố gắng đọc sách cho các con trước khi đi ngủ mỗi đêm. Tôi muốn các con xem tôi như một người bạn luôn đi bên cạnh ủng hộ và chia sẻ cùng con.

Tôi biết rằng xung quanh tôi có rất nhiều mẹ đơn thân khác. Nhưng tôi tin chắc rằng các mẹ đơn thân ngoài kia đều có khả năng đặc biệt. Họ biến nỗi đau thành sức mạnh, biến những bất công thành nội lực để mạnh mẽ hơn, tự lập hơn và thành công hơn. Làm mẹ đã khó, làm mẹ đơn thân càng khó gấp trăm lần, nhiều tổn thương và hy sinh nhưng không vì thế mà tôi từ bỏ trách nhiệm làm mẹ. Mà ngược lại, tôi càng yêu các con nhiều hơn, dành nhiều thời gian cho con hơn và đặc biệt cố gắng cho chúng một cuộc sống đầy đủ



nhất mà tôi có thể, để bù đắp lại tình cảm bị khiếm khuyết không có cha của các con. Là một bà mẹ đơn thân, tôi phải gồng lưng, gắng sức cả phần người đàn ông để bươn chải nuôi con. Tôi sẽ phải là một người đàn ông trong thân hình người phụ nữ, tôi vừa là cha mạnh mẽ, nghiêm khắc vừa là mẹ tinh tế, dịu dàng. Là một bà mẹ đơn thân, đôi khi tôi phải xù lông nhím trước những sóng gió, những tác nhân có thể làm tổn thương về thể xác và tinh thần những đứa con của mình.

Làm mẹ đơn thân thì đã sao, hãy mỉm cười và tự hào rằng, dầu không có đàn ông ta vẫn sống tốt các mẹ nhé, vì cạnh ta luôn có những điều kỳ diệu mang tên những đứa con. Cuối cùng, tôi xin chúc các mẹ đơn thân thật nhiều sức khỏe, xinh đẹp, bản lĩnh và thông minh để cùng các con lớn lên, trưởng thành và chứng kiến các con thành danh trong tương lai.

Lanny Diễm Nguyễn

Những chuyến đi chơi xa



Vậy là tôi đã kết thúc một chuyến đi chơi xa chạy xe hơi cùng gia đình từ Melbourne đến Adelaide với khoảng cách cả đi và về là gần 2000 cây số. Như thường lệ, những trải nghiệm trên đường đi bao giờ cũng mang lại nhiều cảm xúc khác nhau.

Nam Úc là một tiểu bang dân cư thưa thớt (hơn 80% dân số tập trung ở Adelaide và một số vùng nông thôn chính và thị trấn). 75% diện tích tiểu bang này là sa mạc, và là một trong những tiểu bang khô hạn nhất nước Úc. (nguồn Internet). Trên suốt đường đi dài hàng trăm cây số, dọc theo hai bên đường chỉ là một màu vàng nhạt của đất, của những thảm thực vật và màu xanh của những hàng cây bạch đàn.

Và trong suốt chiều dài của con đường, khi đã đi tới gần thành phố mới thấy có một dòng sông, đó là sông Murray River (bắt nguồn từ dãy núi Australian Alp và đổ ra biển tại hồ Alexandrina). Hai bên đường san sát là những dãy đồi núi như những chiếc chén úp khổng lồ, nhấp nhô liên tục,

hãn hữu lắm (mà phải nhìn từ rất xa) mới có ngọn núi như một tam giác úp ngược.

Úc là lục địa có địa hình bằng phẳng nhất, với đất đai cở nhất và kém phì nhiêu nhất (theo nguồn Internet). Hoang mạc hay các vùng đất bán khô hạn tạo thành phong cảnh phổ biến, địa hình bằng phẳng ở đây có lẽ là người ta tính theo độ cao bình quân trên toàn lục địa. Thực tế trên suốt đường đi, gần như không quá 5km thì đường lại uốn lên lượn xuống... Đó là chưa kể khi đi trên những con đường trên núi liên tục thay đổi độ cao và uốn lượn nhiều hơn. Nhưng có một điều thú vị là khi đi trên những con đường này lại không hề khó đi.

Do đặc điểm địa hình đồi núi ở đây hầu hết là thấp và trung bình, có độ thoải lớn, chỉ thỉnh thoảng ở những góc cua nguy hiểm người ta cấm biển hạn chế tốc độ là 40km/giờ, và hầu hết cho chạy 80km/giờ, thậm chí là 100km/giờ. Đường bình thường giới hạn là 110km/giờ.

Tuyến đường nối giữa Melbourne và Adelaide mật độ ô tô đi lại ít và thưa.

Trên bất cứ con đường ở quốc gia nào cũng có những trạm nghỉ chân. Không ở đâu giống ở đâu. Nếu đẹp như tuyến đường từ Buffalo qua New York đến Washington, hoặc đủ tiện nghi phục vụ như đi từ Berlin đến Dresden, thì các trạm dừng chân ở tuyến đường Melbourne – Adelaide đơn giản hơn rất nhiều.

Mỗi chuyến đi đều mang tới cho tôi những trải nghiệm khác nhau. Lại nhớ về những chuyến đi trước đây đến các nơi trên thế giới, khi chưa ai biết đến dịch Covid-19... Đó là chuyến đi Mỹ vài năm trước, trên con đường đi trên sa mạc từ Los Angeles đến Las Vegas, mênh mông biển cát với nhiệt độ luôn trên 40 độ C, nhìn suốt tận chân trời mà vẫn không thấy màu xanh của cỏ cây. Hay như con đường đi trên bang Ontario (Canada) đi suốt hàng tiếng đồng hồ, với tốc độ lúc nào cũng trên 100km/giờ, mà vẫn không thể nhìn thấy điểm cuối



của Ngũ Đại Hồ - Hồ nước ngọt lớn nhất thế giới, mà dung lượng của nó chiếm tới 1/5 nước ngọt trên toàn thế giới. Dọc hai bên đường cảnh đẹp còn hơn cả tưởng tượng. Đây có lẽ là một trong những con đường đẹp nhất tôi đã từng đi qua... Hay như con đường đi từ Đài Bắc đến Đài Trung (Đài Loan), cảm giác như đi trên trời, vì đường có những đoạn rất dài nằm trên những trụ cột bê tông cao hàng chục mét trên mặt biển. Một bên nép vào núi. Một bên là biển rộng lộng gió. Rồi lại nhớ

đến những con đường xuyên rừng bạch dương trắng đen thẳng tắp hai bên với những tán lá xanh đẹp đến nao lòng của nước Nga. Và biết bao những trải nghiệm trên từng con đường dọc ngang suốt chiều dài đất nước Việt Nam nơi tôi sinh ra.

Mỗi chuyến đi xa tới những vùng miền đất nước khác nhau đều mang lại cho bạn những cảm xúc và trải nghiệm khác nhau. Thế giới khi chưa có COVID-19 là một thế giới mà cả bạn và tôi, chúng ta có thể thỏa sức đi du lịch, vẫy

vùng trong thiên nhiên và sống trọn với cảm xúc như thế. Xuân này COVID-19 vẫn còn quanh đây, chúng ta phải học cách làm quen, chấp nhận, đối mặt và thay đổi ít nhiều để thích ứng. Mong cuộc sống sớm trở lại như trước đây, để mọi người có thể sớm trở lại hòa mình cùng thiên nhiên và những chuyến đi xa cứ nối dài như thế, để những trải nghiệm cứ ngày một nhiều thêm vì đời người sẽ có bao lần được đi xa??

Đức Cường

Hồn Xuân chớm nở buổi đoàn viên
Rót mật hương nồng hạnh phúc yên
Sắc đỏ vườn sau ươm ước nguyện
Hoa vàng trước ngõ nụ thơm hiền
Đôi làn nắng ửng đầy xao xuyến
Lũ bướm đồng chao liệng cánh Tiên
Cảnh vật giao hoà lưu luyến quỳên
Tâm hồn ủ mộng giấc an nhiên.

Thảo Kim Bùi



Hồn Xuân



Áo em

Áo em qua những con đường
Phong ba mấy bận can trường mấy thu
Hài khua cô lối hoang vu
Dặm dài xuôi ngược rã như gót son

Đường đi in lối rêu còn
Nẻo về một bóng dẫu mòn bụi bay
Giọt đau rụng xuống tháng ngày
Bên đời dâu bể hình hài hắt hiu

Hoàng hôn nghiêng ngả vách chiều
Trên vai một gánh liêu xiêu nặng sầu
Những mùa xuân đã về đâu
Mong manh hạt nắng phai màu áo em.

Thảo Kim Bùi

Dịch Vụ Tư Vấn Cai Nghiện

Rượu và Ma Túy

Dịch Vụ Tư Vấn Cai Nghiện Rượu và Ma Túy là dịch vụ miễn phí được Bộ Y Tế và Cao Niên thuộc chính phủ Liên bang tài trợ qua chương trình "National Illicit Drug Strategy" nhằm cung ứng tư vấn, trợ giúp và giới thiệu những vấn đề có liên quan đến việc sử dụng rượu và ma túy trong cộng đồng người Việt tại Tiểu bang Victoria.

Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

Tất cả mọi người trong cộng đồng Việt Nam, không phân biệt tuổi tác và giới tính. Dịch vụ cung cấp hoàn toàn miễn phí và tất cả chi tiết cá nhân được hoàn toàn giữ kín.

- Gia đình và cá nhân người có gốc Việt bị ảnh hưởng đến việc sử dụng rượu và ma túy.
- Cá nhân người nghiện rượu và ma túy.
- Người muốn tìm hiểu các tin tức có liên quan đến rượu và ma túy (cá nhân hay nhóm).

Dịch vụ giúp đỡ như thế nào?

- Dịch vụ giúp đỡ cá nhân hiểu biết các vấn đề liên quan đến ma túy phù hợp với quan niệm giảm thiểu sự tổn hại cho người sử dụng ma túy thông qua tư vấn.
- Đánh giá và thiết lập một chương trình chữa trị bao gồm các mục tiêu ngắn và dài hạn cho cá nhân.

- Giúp hiểu biết cận kề các phương thức trị liệu và sử dụng các dịch vụ liên quan đến rượu và ma túy tại Úc.
- Tất cả các chi tiết, tin tức trong các buổi tư vấn đều hoàn toàn được giữ kín.

Quý vị có thể liên lạc bằng điện thoại hay email cho các nhân viên tư vấn từ thứ Hai đến thứ Sáu trong giờ làm việc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Cô Vương Bội

Nhân viên Tư Vấn

Điện thoại: (03) 7065 7517

Fax: (03) 7065 7517

Email: boi.vuong@avwa.org.au

Văn phòng Braybrook

7/6-12, South Road, Braybrook, 3019

Trụ sở Richmond

30-32 Lennox Street, North Richmond, 3121

Văn phòng Springvale

8 Parsons Avenue, Springvale, 3171


NIỀM TIN VÀ HY VỌNG

Cờ bạc là một hình thức giải trí khá phổ biến trong cộng đồng người Việt. Đôi khi, cũng có những người tìm đến cờ bạc để giải tỏa những căng thẳng hoặc những cảm xúc tiêu cực mà họ có thể gặp phải trong cuộc sống. Càng chơi nhiều, họ dần dần bắt đầu chịu những ảnh hưởng xấu bởi cờ bạc. Vì mặc cảm và xấu hổ, họ không dám chia sẻ những khó khăn này với ai và từ từ đánh mất hy vọng vào một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Chúng tôi, những chuyên viên trị liệu tâm lý người Việt chuyên về cờ bạc, sẽ lắng nghe và giúp bạn đưa ra quyết định vì lợi ích tốt nhất của bạn.

Chúng tôi có thể cùng bạn tìm hiểu nguyên nhân của việc chơi cờ bạc, những yếu tố ảnh hưởng đến việc chơi cờ bạc của bạn, và tìm kiếm những hoạt động giải trí lành mạnh khác thay thế cho cờ bạc.

Chúng tôi tin một cuộc sống mới với những điều tốt đẹp luôn ở phía trước khi bạn mạnh mẽ tìm kiếm sự giúp đỡ



Dịch vụ này hoàn toàn Miễn Phí & Bảo Mật và có thể được áp dụng với bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi cờ bạc bao gồm vợ/chồng, gia đình và bạn bè

Để biết thêm chi tiết về các dịch vụ trợ giúp các vấn đề liên quan đến cờ bạc, xin quý vị vui lòng liên lạc:

Trụ sở Richmond

30-32 Lennox St, Richmond VIC 3121

Tel: 03 9428 9078

Văn phòng Braybrook

7/6-12 South Road, Braybrook VIC 3019

Tel: 03 9396 1922

Cố những niềm tin

Tôi vẫn tin

Trong cuộc đời có nhiều điều đẹp đẽ
Khi người với người có sự cảm thông
Khi con tim biết rung trước những cảnh đời bất hạnh
Khi cố làm chút gì để giúp trẻ thơ

Tôi vẫn tin

Trong cuộc đời phù du có những điều rất thật
Trong cuộc sống thường có những điều đáng yêu
Trong những bon chen vẫn có những ngọt ngào
Của những con người không so đo tính toán

Tôi vẫn tin

Trong hàng tỉ người lơ nhô trên mặt đất
Có rất nhiều người sống với cái tâm
Biết thương yêu, giúp đỡ mọi người
Quên đi hết những giận lo vớ vẩn

Và tôi tin

Những con người ấy luôn ngọt ngào tình nghĩa
Luôn sống với bạn bè không nói tiếng chia tay
Luôn đem yêu thương làm ngọn đuốc đời
Luôn gánh vác giúp những người cơ nhỡ

Thiên Hương





Giữa cơn đại dịch, suy ngẫm về hai chữ “vô thường”

*“Trong thú vui đã mở đường cho đau khổ
Trong hội ngộ, đã nảy mầm chia ly”*

Bạn có từng nghĩ rằng một ngày nào đó những người thương của bạn sẽ không còn sống bên bạn nữa không. Chúng ta không một ai có thể biết chắc được điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai. Thậm chí chúng ta cũng không thể biết chắc được điều gì sẽ xảy ra vào một giờ sắp tới đối với những người thân của chúng ta, hay thậm chí đối với bản thân mình.

Có thể bạn ta mới đến thăm ta ngày hôm qua, mà hôm nay ta được báo tin là người đó đã không còn sống trên cõi đời này nữa. Nhận được tin ấy mà lòng ta bồi hồi xúc động, và ta dường như không thể tin vào những gì mà tai mình vừa mới nghe thấy. Ta nói với người đến báo tin với ta rằng “*tôi mới nói chuyện với anh ấy ngày hôm qua mà*”, hay “*chị ấy mới đến thăm tôi và còn tặng quà cho tôi nữa mà*”. Nhưng sự thật vẫn là sự thật. Người bạn ấy của ta đã không còn sống trên cõi đời này nữa. Và có rất nhiều, rất nhiều trường hợp tương tự như thế. Người ta mới thấy đó nhưng giờ đây đã không còn nữa.

Khi chúng ta giao tiếp, cư xử với người xung quanh với ý thức rằng có thể ngày mai ta sẽ không có cơ hội nghe được giọng nói của người đó nữa. Có thể

ngày mai ta sẽ không còn thấy được nụ cười tươi trên khuôn mặt người đó nữa. Thì tự nhiên ta sẽ trân quý sự có mặt của người đó, và ta sẽ không nỡ nói hay làm những gì có thể gây tổn thương cho người đó.

Người đó có thể là ba mẹ chúng ta. Người đó có thể là chồng hay là vợ của chúng ta. Và người đó cũng có thể là con cái chúng ta... Chúng ta sống với ý thức về sự vô thường, ngắn ngủi của một kiếp người càng sâu sắc, thì cách sống của chúng ta, cách hành xử của chúng ta cũng sâu sắc và yêu thương hơn.

Mỗi người trong chúng ta hay có khuynh hướng nghĩ rằng những người thương của chúng ta sẽ sống với chúng ta hoài, sẽ sống với chúng ta mãi. Chúng ta ít có khi nào nhớ rằng có thể chỉ sau một đêm thôi thì ta sẽ mãi mãi không còn gặp người ấy nữa. Ta muốn nói những lời xin lỗi của ta với người ấy, ta muốn nói lòng biết ơn của ta với người ấy hay ta muốn thể hiện tình thương của mình cho người ấy - nhưng đã trễ rồi. Người đó đã không thể nghe, và mãi mãi sẽ không thể nghe những gì ta muốn nói dù chỉ một lời.

Vì vậy bạn hãy vui lên đi, bạn hãy cười tươi lên đi khi bạn vẫn có ba, có mẹ còn sống bên bạn. Bạn

hãy hạnh phúc lên đi khi những người thương của bạn vẫn còn đó cho bạn. Và bạn hãy can đảm để nói cho người thương của bạn những gì sâu kín nhất trong lòng của mình. Vì có thể bạn sẽ chẳng còn cơ hội nào nữa nếu bạn không nói ra điều ấy. Và bạn hãy tha thứ cho tất cả những ai đã từng làm hại bạn, làm tổn thương bạn vì có thể ngày mai bạn cũng sẽ không còn có mặt trên cõi đời này nữa.

Điều mà tôi khám phá ra trong cuộc đời của mình cho đến tận bây giờ, điều mà làm cho tôi hạnh phúc đó là tình thương, sự tha thứ, bao dung. Có thể tôi thực tập yêu thương còn kém, có thể sự tha thứ, bao dung trong tôi còn kém nhưng đó là con đường mà tôi sẽ nguyện đi trên ấy mỗi ngày. Tôi tự nói với chính mình “*hãy thương yêu khi có thể, hãy tha thứ, bao dung khi có thể, bởi vì chỉ một giây phút thôi thì những điều này sẽ trở thành không thể.*”

Và điều mà làm cho tôi hạnh phúc nhất không có gì khác hơn sau khi bạn đọc những dòng chữ này, thì sự thương yêu, tha thứ, bao dung trong bạn được biểu hiện. Và bạn đến nói với ba bạn, mẹ bạn, những người thương của bạn rằng bạn yêu họ lắm. Rằng ba

mẹ vẫn còn sống bên bạn là hạnh phúc lớn nhất của cuộc đời bạn. Rằng bạn sẽ không cần gì hơn những điều như vậy. Rồi nụ cười hạnh phúc sẽ nở trên môi của bạn và khi đó bạn cũng biết rằng nụ cười hạnh phúc ấy cũng đang nở trên môi của tôi.

VÔ THƯỜNG

Tìm trong sắc lá thu tàn

Nét thơ - để viết mấy hàng không tên

Tìm trong thao thức giấc đêm

Tình trần - càng thấy buồn thêm canh dài

Tìm trong quá khứ tương lai

Trăm năm - còn mảnh hình hài vô tri

Tìm trong hương sắc xuân thì

Hồng nhan - cùng với những gì trái ngang

Tìm trong hẹn ước đá vàng

Con mê - còn lại bề bàng mà thôi

Tìm trong những bước đời tôi

Ba sinh - nghiệp trả hồi ôi phận mình

Tìm trong chuỗi hạt, tâm kinh

VÔ THƯỜNG - quên hết oan tình thế gian.

Bùi Vĩnh Thúy





Người già không hẳn là người nhiều tuổi

Sáng nay, đi lang thang ra phố Springvale tình cờ gặp bác Hải, người bạn vong niên của tôi. Tôi lên tiếng:

- Chào bác Hải, bác vẫn khỏe mạnh đấy chứ? Bác vẫn đi làm công việc cộng đồng hả? Bác Hải vui vẻ tay bắt mặt mừng:

- Cám ơn anh, tôi vẫn khỏe và vẫn đi làm đều đều. Còn anh thì sao?

Tôi không trả lời và hỏi tiếp:

- Bác vẫn tham gia công tác cho Hội Hồng Thập Tự Quốc Tế đấy ư?

- Vâng, từ hồi còn ở quê nhà tôi đã gia nhập Hội Hồng Thập Tự Việt Nam. Khi qua đây, tôi tiếp tục phục vụ Hội Hồng Thập Tự chứ chưa thể nghỉ được.

- Xin bái phục tấm lòng bác ái của bác, bác luôn nghĩ đến tha nhân, phục vụ cho họ cho dù tuổi đời của bác đáng lý tha nhân phải

phục vụ cho bác mới phải. Trái lại bác đã vượt cái tuổi “Thất thập cổ lai hy” rồi mà vẫn dấn thân đi phục vụ người khác mà chẳng quản thân già sức yếu của mình nữa. Bác Hải cười xuề xòa:

- Nghiệp dĩ và tâm lòng buộc tôi phải làm thế, vả lại, tôi hằng nhủ thầm: cuộc sống có ý nghĩa chính là sự làm việc đầy anh ạ! Bác Hải nói tới đây, khiến tôi suy nghĩ: Vậy, thế nào là một người già nhỉ? Phải chăng: “Một người không có khả năng để nương tựa cuộc sống hàng ngày, tức phải nhờ vào sự trợ giúp của người khác, cơ hồ như loài thực vật; sống được là nhờ vào bàn tay nhà nông tưới nước, bón phân, làm cỏ, tỉa cành... đó là người già, chứ không hẳn người cao niên mới là người già”.

Thế nên có những người già mà chưa một lần trẻ. Trong lúc có những người cao tuổi như bác

Hải chẳng hạn thì chưa một lần già dù đã quá 82 tuổi. Nếu một chàng thanh niên trẻ tuổi nọ, nhưng tinh thần đã bạc nhược, cần cỗi, héo hon; hấn sinh ra đời hồi còn nhỏ thì nhờ vào sự nuôi dưỡng của cha mẹ và anh chị em trong nhà, lớn lên nhờ vào vợ con phụng dưỡng, khi về già thì nhờ vào trợ cấp xã hội...

Bù lại, một người khác, dù đã nhiều tuổi nhưng vẫn khỏe mạnh, an vui, minh mẫn, lòng tràn đầy nhiệt huyết, hăng hái góp phần phục vụ xã hội bằng khả năng của mình; tức là vẫn tự giúp mình và còn giúp người khác nữa. Sống với tinh thần trẻ trung như vậy khác nào đóa hoa; Trước khi cánh hoa héo úa, tàn lụi, hoa còn tỏa hương thơm ngào ngạt; còn đùa với bướm, còn giỡn với trăng, còn vui với gió; khi bông hoa chưa tàn thì hãy cứ phô sắc khoe hương của một kiếp hoa rồi

hoa mới thành thoi rơi rụng! Thì người đó chưa một lần già; vẫn trẻ như những người trẻ tuổi, mà thế gian gọi là: “*Trẻ mãi không già*”. Cho nên, André Maurois đã nói: “*Nỗi bất hạnh của người già, thực ra không phải vì lực tàn sức yếu, mà chính ở chỗ tâm hồn giá lạnh; không phải là hết khả năng hoạt động mà là mất sự ham muốn hoạt động*”. Thành ra ý niệm về người già không hẳn là do tích lũy thời gian tính bằng tuổi đời để phân định lẫn ranh người già, so với người trẻ.

Tiết thay, có những người thật sự đã già mà không biết mình đang già, đã già. Cứ níu kéo cái thời xuân sắc trẻ trung mà không hiểu rằng: Già là một tiến trình phát triển tự nhiên, khi người ta tích tụ nhiều năm tháng cho cuộc đời. Tức là tuổi già chẳng riêng ai, chẳng riêng thời nào hay nơi nào. Cho nên không cách chi đảo ngược được thời gian hay làm cho nó ngừng lại, để khỏi bị lão hóa thân xác để mong được: “*trẻ mãi không già*”. Tự điều chỉnh phong cách, thái độ và tư duy sao cho phù hợp với lứa tuổi, với tình huống của mình mới đúng, không thể chạy trốn hoặc níu kéo nó như vậy. Và có ý thức dự phòng các nguy cơ bị bệnh để được sống khỏe, sống an vui, sống hữu ích trong những ngày còn lại. Đúng ra, ta cần làm cái gì đó, để có thể giúp được cho mình và cho người khác; Tôi giúp cho anh, anh giúp cho người khác. Nếu không thì cũng giúp được cho chính mình. Giá trị đích thực của sự sống có vậy mà thôi.

Vinh Phạm





Hòa mình cùng thiên nhiên

Melbourne là thành phố lớn thứ hai ở Úc, là nơi có nhiều người Việt sinh sống, tập trung ở một số khu vực chính như: Footscray, Richmond, Springvale, Sunshine, St Albans vv... Người Việt ở Úc là một cộng đồng được đánh giá là năng động. Khi đến các vùng nhiều người Việt sinh sống và làm ăn, ta luôn có cảm giác như đang ở Việt Nam vậy. Các bảng hiệu của shop và nhà hàng đều sử dụng tiếng Việt. Ở đây có đủ các loại món ăn quê hương như: bún bò Huế, giò chả, phở, cơm, tiệm bánh mì ... Trong các cửa tiệm tạp hóa bán đồ thực phẩm Á châu, bạn có thể dễ dàng tìm thấy đủ các loại rau và gia vị quê hương Việt Nam vô cùng phong phú, đa dạng và không thiếu thứ gì.

Mỗi dịp Tết đến, tại các vùng có đông người Việt sinh sống, không khí tổ chức đón Tết tại các Hội Chợ Tết được diễn ra vô cùng sôi nổi. Màu sắc không gian, âm thực và âm nhạc quê hương được mang tới các Hội Chợ Tết, đã làm nên

món ăn tinh thần không thể thiếu cho những người Việt xa quê nhớ về một cái Tết quê hương.

Melbourne thường được nhắc đến như một thành phố cây xanh của Úc, nơi mà có rất nhiều công viên và không gian xanh tại khắp nơi trong thành phố, với nhiều chủng loại cây vô cùng phong phú và đa dạng. Hầu như mỗi vùng dân cư đều có các công viên và khu vui chơi ngoài trời cho trẻ nhỏ. Các thị trấn trong vùng đều có vườn thực vật, công viên và các đại lộ trồng cây. Đó là những không gian tự nhiên tĩnh lặng tràn ngập cây xanh, hoa lá. Những thảm cỏ xanh mướt, phẳng êm, cùng với những tiếng chim hót véo von bên tai.. Đó là một cảm giác yên bình, làm cho ai cũng cảm thấy không gian và thời gian như chậm lại. Mọi lo toan, buồn phiền như được giảm nhẹ ...

Công viên cây xanh là kết tinh của ý chí xây dựng một thành phố giàu đẹp của những người quản

lí thành phố, được xây nên bởi quyết tâm của cả một cộng đồng, và sự thông thái của các nhà chuyên môn. Nó được ra đời, gìn giữ và tu tạo trải qua nhiều thế hệ.

Một cây xanh có tuổi đời hàng chục năm, thậm chí hàng trăm năm. Nó có giá trị không chỉ làm phong phú hệ sinh thái, mà còn mang giá trị to lớn về văn hoá và lịch sử của mảnh đất nơi mà cây đang tỏa bóng mát mỗi ngày.

Một không gian xanh tĩnh lặng, chỉ có sắc màu của cây cỏ, hoa lá và mặt nước soi bóng những đàn chim... Và có lẽ không một sinh hoạt cộng đồng nào, mà ở đó, con người lại được bình đẳng như trong những không gian xanh tươi như thế, nơi mà quyền được thụ hưởng của tất cả mọi người là như nhau, bất kể sự khác nhau về giới tính, tôn giáo hay giàu nghèo.

Đức Cường



Sài Gòn Hòn Ngọc Viễn Đông
Bây giờ sao phải long đong thế này
Dịch tràn COVID về đây
Công an, bộ đội bao vây tinh thành
Ngăn sông cách trở đã đành
Cách ly người bệnh để canh lan truyền
Sài Gòn sao khổ liên miên.
Bây giờ lây đến những miền xa xôi
Nhớ quê dạ thấy bồi hồi
Làm sao cứu trợ đứng ngồi không yên
Hội đoàn Phụ Nữ trước tiên
Đóng tiền cứu trợ gửi đi tức thì
Việt kiều nào có khác chi
Cùng nhau quyên góp việc gì cũng nên!
Lá lành đùm bọc vững bền
Bớt đau lá rách vang rền kêu la
Ra đi vẫn nhớ quê nhà
Bà con ruột thịt của ta đau buồn
Chia tay ngăn lệ sầu tuôn
Hương về quê mẹ luôn luôn nhớ mà
Lá lành đùm lá tả tôi
Sài Gòn đại dịch trời ơi hỡi trời.

Trí Dũng

Xuân này ở Melbourne



Giống như một cô gái nhõng nhẽo, Melbourne cũng nắng mưa, lạnh ấm thay đổi bất thường. Người ta nói mỗi ngày ở đây có đủ bốn mùa: Buổi sáng là mùa xuân trong trẻo và se lạnh; Buổi trưa nắng hè rực rỡ ấm nóng; Chiều về trời nhiều mây xám như mùa thu âm đạm; Và đêm xuống thì lại là mùa đông lạnh lẽo. Bởi cái sự bất thường đó mà đi đâu người ta cũng phải mang theo áo lạnh “*phòng thân*”.

Melbourne đã vào xuân. Có thể thấy đất trời chuyển mình, cảnh sắc thiên nhiên thay đổi từng ngày. Mới đó cây cối còn trơ trụi dấu ấn của mùa đông, mà chợt ngỡ ngàng khi hoa đã nở đầy bên đường và các khu vườn! Những chồi non mập mập khỏe khoắn nhú lên. Tôi thích thú ngắm không chán mắt, chợt phấn khích như thể dòng nhựa sống từ chúng đang rạo rục trong huyết quản của mình. Chúng khiến tôi nghĩ tới tuổi trẻ với sức bật mạnh mẽ, băng qua mọi trở ngại để vươn tới khung trời ấm nắng của cuộc

sống. Rồi khắp các công viên, dọc những con đường, trên vệ cỏ hay trong những khu vườn nhà... cỏ cây, hoa lá đua nhau khoe sắc.

Tuy chưa được đi chơi xa nhưng cũng có thể ngắm chúng trên đường đi làm, đi bộ tập thể dục hay đưa trẻ nhỏ ra playground vui chơi... để thấy thanh thản hơn.

Melbourne là thủ phủ của tiểu bang Victoria. Nhiều năm trước, khi tôi mới tới Úc một người bạn đã nói với tôi:

- Mỗi tiểu bang ở Úc có những slogan trên biển số xe để thể hiện sự độc đáo, nổi bật của địa phương mình. Chẳng hạn, *New South Wales* ở phía đông nam nước Úc với thủ phủ là Sydney. Nó được thành lập năm 1788, là tiểu bang đầu tiên của Úc. Bởi vậy họ chọn slogan đơn giản mà đầy tự hào là “*First State*”. Ở *Queensland* - vùng đất phía đông bắc có nhiều ánh nắng ấm áp, nổi tiếng với những bãi biển đẹp - là “*The Sunshine State*”. Slogan của

South Australia là “*The Festival State*” - Nghe đã thấy không khí lễ hội vui vẻ phải không? Bởi tiểu bang này có những vùng đất khô hạn nhất lục địa Úc nên phát triển kinh tế khó khăn, nhưng lại nổi tiếng với các loại rượu vang ngon và những lễ hội văn hóa! Ở *Canberra* thì slogan là “*Heart of the Nation*” - Thủ đô là trái tim của đất nước, chí lý quá!.. Còn Victoria, chị đoán coi slogan đó ra sao?

Dĩ nhiên tôi chịu thua. Anh cười hóm hỉnh:

- Đây là tiểu bang có nhiều slogan nhất đó: “*Victoria - The Place To Be*” khẳng định đây là nơi đáng để sống. (Thực vậy, Melbourne đã nhiều năm liên tiếp được chọn vào top những thành phố đáng sống nhất thế giới). Rồi “*Victoria On The Move*” để nói tới một vùng đất năng động, luôn chuyển biến, đổi mới. Rồi “*Garden State*”...

Tôi tròn mắt:

- Garden State?

Ngạc nhiên thực chứ: Một tiểu bang lớn và hiện đại mà tự hào vì mang vẻ đẹp độc đáo của những “khu vườn”- nghĩa là môi trường thiên nhiên xanh tươi, trong lành! Anh gật đầu, cười lớn. Slogan ấy thực ấn tượng, khi quen dần với cuộc sống ở Melbourne, tôi càng thấy rất chính xác.

Và ở “*Garden State*” đó, Melbourne như một công viên cực lớn, một “*khu vườn*” khổng lồ được chăm chút rất chu đáo. Ở đây ta có thể cảm nhận rất rõ khái niệm về một nhà nước thực sự là “*của dân, do dân, vì dân*”. Tất cả để phục vụ cho người dân được sống bình an, đầy đủ trong một xã hội trật tự, ổn định và môi trường thiên nhiên trong lành. Vô số công viên rộng đẹp, xanh tươi và thực sự là nơi ta có thể thư giãn, nghỉ ngơi.

Trên bảng số xe ở đây còn có slogan “*Stay alert Stay alive*” - Một cách chơi chữ, dí dỏm mà thể hiện thực tế: Thành phố ngày càng đông, xe cộ nhiều hơn, cuộc sống cũng phức tạp hơn nên người ta tự răn mình và nhắc nhau cảnh giác, thận trọng để được sống sót, an toàn. Một lối tư duy năng động, đúng là “*on the move*”! Và những slogan nữa, như “*VIC - Education State*” - cũng rất đúng khi nơi đây là điếm đến lý tưởng cho việc giáo dục, đào tạo. Victoria quả là nhiều slogan, nhưng tôi vẫn thích nhất hình ảnh “*garden*” tiêu biểu cho vùng đất này.

Mùa xuân Melbourne đang ấm dần lên. Hai năm nay, cuộc sống bị xáo trộn nhiều vì những con virus như vô hình mà vô cùng

nguy hiểm. Mọi chuyện từ công việc làm ăn của người lớn tới học hành vui chơi của trẻ nhỏ hay những kế hoạch du lịch, nghỉ dưỡng cho gia đình đều bị ngưng trệ, đảo lộn. Buồn thực, hụt hẫng thực. Nhưng rồi mọi người phải làm quen dần với kiểu sinh hoạt mới thôi. Và cuộc sống Melbourne vẫn tiếp diễn...

Những ngày tháng lockdown tôi vẫn có được niềm vui của sự bình yên khi chăm sóc vườn và “gặp gỡ” bạn bè qua điện thoại hay qua mạng. Chị em trao đổi kinh nghiệm ương giống, trồng cây rồi “khoe” với nhau những hình hoa đẹp và rau củ mình trồng.

Các con tôi có thêm thời gian với lũ trẻ, và có dịp “ché tác” nhiều món ăn mới hấp dẫn. Các cháu thì làm quen với việc học online, và học thêm nhiều kỹ năng thiết thực cho cuộc sống. Chúng rất vui thích khi được cô giáo hướng dẫn làm đồ chơi và thực hành cắm trại... online; Được học chơi cờ với ông và ba, học cách trồng cây với bà, tập nấu ăn với mẹ và chăm sóc con thú cưng guinea pig...

Hơn thế nữa, tôi càng cảm nhận được sự ấm áp tình người trong mùa lockdown. Bạn bè chia sẻ cùng nhau, khi thì bịch chanh, bó rau vườn nhà, khi thì gói bánh thơm ngon, hộp thuốc chữa bệnh. Chẳng tới được nhà nhau, chỉ nhắn nhe: gửi lại ở... đâu đó, ghé lấy nha! Rồi lại nhắn nhe: nhận được rồi, ngon quá, tốt quá, cảm ơn nhiều nha!... Vậy là vui, là thấy lòng ấm áp hơn nhiều! Những người hàng xóm dễ thương thì luôn vui vẻ vẫy chào, thăm hỏi và đôi khi cũng tặng nhau gói bánh,

trái cây... Đặt gói quà trước cửa rồi bấm chuông. Chủ nhà mở cửa và nhận đồ, hai bên cùng cười nói, trò chuyện thực vui dù đứng cách nhau vài mét!..

Bữa đó chanh chín vàng cây, tôi cùng các cháu hái đầy mấy bao lớn. Gửi tặng bạn bè, hàng xóm rồi, còn lại tôi bỏ vô thùng carton, đưa cháu nhỏ hi hục viết: “*Lemon for free*” đặt trước cổng. Mọi người qua lại, ai cần thì lấy.

Không lâu sau cháu chạy vô: “Nội ơi, chanh hết phân nửa rồi, mà sao trong thùng có thêm đồ lạ!”. Tôi ra coi, là những gói bánh, chocolate, cà phê pha sẵn... Có thể ai đó đã bỏ chúng vào thùng, như một món quà gửi lại sau khi lấy chanh? Hay ai đó vui thích, tán đồng ý tưởng tặng chanh của tôi nên đã góp thêm chút quà free cho mọi người?..

Tôi ngần ngại suy nghĩ và xúc động. Bởi dù lý do gì thì đó cũng là những món quà, tuy nhỏ mà ấm áp nghĩa tình...

Xuân này ở Melbourne vẫn còn lockdown, ra đường ai nấy đeo khẩu trang kín mít, bạn bè chưa thể qua thăm hay rủ nhau tung tăng đâu đó... Nhưng tôi vẫn rất vui bởi luôn cảm nhận được tình yêu thương chia sẻ, không chỉ của người thân, bè bạn mà cả rất nhiều những “ai đó” quanh mình. Tôi vẫn cảm nhận rõ vẻ đẹp tuyệt vời của mùa xuân cùng sức sống mãnh liệt của Melbourne. Và tin rằng thành phố của chúng ta luôn là nơi rất đáng sống!

Vũ Thanh



Con yêu Mẹ nhiều lắm, Mẹ biết không?

Nhiều khi niềm vui trong cuộc sống hàng ngày đơn giản xuất phát từ những lời nhắn nhủ từ người thân, gia đình. Vâng, có thể nói là năm vừa qua là một năm không dễ dàng gì với nhiều người, nhưng chị Thảo vẫn luôn giữ cho mình một thái độ sống rất lạc quan và tích cực.

Chị Thu Thảo, hiện là nhân viên *Rostering Officer* của Hội Phụ Nữ Việt Úc - đúng như ấn tượng ban đầu, chị tạo cho tôi một cảm giác rất gần gũi, thân thiện - dù tôi và chị chưa hề quen nhau trước đó.

Tôi biết tới chị qua lời giới thiệu của chị Hiền Đào - quản lý mảng nhân sự *HR Officer*. Tháng 10 vừa qua được thể giới chọn là tháng *Mental Health* - dành để cổ động về chủ đề *Sức khoẻ tâm thần*, một chủ đề quan trọng nhưng nhiều khi chúng ta vẫn vô tình bỏ quên. Và tôi muốn được biết và chia sẻ những thông điệp như vậy, tới từ

ngay những người xung quanh mình. Chị Hiền đã giúp tôi biết tới chị Thảo.

“Không phải là chị không bị stress đâu em, có đấy, có tháng thấy căng thẳng lắm, nhất là khi chị cố gắng cân bằng giữa gia đình và công việc” - chị Thảo chia sẻ.

“Nhưng thay vì ủ rũ, chị sẽ chọn cho mình niềm vui nho nhỏ mỗi ngày” - chị cười.

“Nhiều khi chỉ cần bé nhà chị chạy tới bên chị và nói “Con yêu mẹ lắm - I love you Mommy” là dễ dàng khiến một ngày của chị trở nên đặc biệt hơn nhiều.

Chị Thảo còn nhiệt tình gửi cho tôi mấy tấm hình dễ thương do hai bé nhà chị vẽ. Và qua nét vẽ trẻ thơ ấy, tôi thấy ở đó tình yêu trong trẻo, ngọt ngào và hiểu được tại sao chị luôn xuất hiện ở nơi làm việc với một nụ cười trên

môi. *“Con thích nghe mẹ Thảo kể chuyện trước khi ngủ”* - “*Lúc vui nhất là khi con được ôm mẹ Thảo*” hay là *“Mẹ bận đi làm nhưng vẫn dành thời gian chơi với con, đưa con đi ra công viên cuối tuần”*.

“Chị thấy chủ đề này rất thú vị, nếu em cần gì thêm, thì cứ liên lạc với chị nhé”. Tôi hẹn gặp chị trong ngày Huân Nghiệp của Hội vào tháng Mười Hai tới, và cảm thấy rất hào hứng.

Một lần nữa chị cho tôi thấy rằng không phải hoàn cảnh, mà thái độ sống sẽ quyết định cuộc đời của mình. Nếu mình luôn giữ tâm thái bình yên, hướng tới những điều tốt đẹp, thì mình sẽ thu hút những năng lượng như thế.

Còn bạn, nếu được chọn một niềm vui nhỏ mỗi ngày, bạn sẽ chọn điều gì?

Phạm Trang



TOID: 22594

CHƯƠNG TRÌNH TẠO CƠ HỘI MỚI

- Bạn đang gặp nhiều khó khăn liên quan đến gia đình, xã hội và sức khỏe.
- Bạn muốn phát triển đam mê và có nhiều cơ hội tham gia các hoạt động cộng đồng.
- Bạn muốn đạt được mục tiêu về học tập và nghề nghiệp.

Hãy tham gia vào Chương Trình Tạo Cơ Hội Mới của Hội Phụ Nữ Việt Úc.

Chương trình hỗ trợ miễn phí cho các cư dân Victoria đang gặp khó khăn thông qua việc cung cấp các dịch vụ cộng đồng phù hợp giúp họ hoàn thành một khóa học hoặc có việc làm.

Các dịch vụ hỗ trợ MIỄN PHÍ bao gồm:

- Các buổi tư vấn, hỗ trợ riêng hoặc theo nhóm.
- Các buổi thảo luận theo nhóm sử dụng cả Tiếng Anh và Tiếng Việt về các nội dung phổ biến với khách mời là chuyên gia về các lĩnh vực như: *Vấn đề về sức khỏe tinh thần; Vấn nạn bạo hành gia đình; Thông tin về trợ cấp của Centrelink...*
- Hỗ trợ để hoàn tất hồ sơ xin trợ cấp xã hội, bồi dưỡng các kỹ năng sử dụng máy vi tính, mạng internet và giao tiếp tiếng Anh cơ bản.
- Học phí và học liệu khi tham gia các khóa học ngắn hạn, các khóa học chứng chỉ Tiếng Anh hoặc các khóa học nghề.
- Giới thiệu học viên đến các dịch vụ cộng đồng hoặc các trường dạy nghề khác, nếu cần thiết.
- Giới thiệu học viên đến các tổ chức, dự án trong và ngoài Hội để có cơ hội việc làm hoặc tư vấn nghề nghiệp.

Chương trình Tạo Cơ Hội Mới dành cho những học viên:

- Sống tại các vùng Brimbank, Maribyrnong, Melton, Greater Dandenong hoặc Casey
- Thuộc một trong 4 nhóm cư dân sau:
 - **Cư Dân Trẻ** (tuổi từ 17-19) và không tham gia bất cứ khóa học nào từ 6 tháng trở lên (có thể đang học ít hơn 8 giờ/tuần)
 - **Cư Dân Trưởng Thành** (tuổi từ 20 – 64), không có việc làm và không tham gia bất cứ khóa học nào từ 6 tháng trở lên (có thể học hoặc đang làm ít hơn 8 giờ/tuần)
 - **Thanh Thiếu Niên bị ảnh hưởng của Hệ Thống Tư Pháp** (tuổi từ 17-24), đã từng hoặc đang có án.
 - **Người Tị Nạn** (tuổi từ 17-64), đang giữ Visa Bắc Cầu E (BVE), Visa SHEV hoặc Visa TPV.

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc:

Chương trình Tạo Cơ Hội Mới

- ☎ (03) 9396 1922 (Văn Phòng Braybrook)
- ☎ (03) 9546 2699 (Văn Phòng Springvale)
- ✉ training@avwa.org.au
- 🌐 avwa.org.au



Chính Phủ Tiểu Bang Victoria tài trợ Chương Trình Tạo Cơ Hội Mới

NDIS là gì ?

NDIS (National Disability Insurance Scheme) là Chương Trình Bảo Hiểm Người Khuyết Tật Toàn Quốc, cung cấp ngân khoản hợp lý và cần thiết cho những người khuyết tật vĩnh viễn và đáng kể để có thể sử dụng được các trợ giúp và dịch vụ mà họ cần để sống và vui hưởng cuộc đời của mình.



AVWA AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC
TỔ CHỨC NGƯỜI VIỆT CHO
NGƯỜI VIỆT KHUYẾT TẬT



- Tìm hiểu và tham gia NDIS
- Quản lý kế hoạch
- Dịch vụ hỗ trợ trực tiếp tại nhà
- Dịch vụ chuyên chở

**HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC LÀ CƠ SỞ
PHỤC VỤ ĐƯỢC NDIS CÔNG NHẬN.**

Điện thoại: 03 9428 9078

Email: ndis@avwa.org.au

Mẹ Tôi

Bên kia đại dương, vùng đất quê hương
Mẹ tôi ở đó, bên cạnh ngoại tôi
Bình yên cùng với tháng năm
Ngày gôi đầu vào đất, an vui cùng đất
Đêm nằm nghe tiếng dế hát ca
Chọn quê nhà làm nơi nương tựa
Ngàn năm không chút thở than
Mẹ tôi một đời tần tảo
Hai vai nặng trĩu lo gánh gia đình
Tuổi trẻ tiêu thư chìm vào quá khứ
Nắng mưa cùng với ruộng đồng
Buồn vui cùng cây, cùng cỏ
Vững vàng điểm tựa cho cháu con
Bình an trong cuộc đời nghiệt ngã
Như con chim sâu nép mình trong lá
Giữa biển đời bao la...
Nhưng với tôi, mẹ là tất cả
Mẹ tôi ở rất gần mà xa tôi quá!
Bao lần chiêm bao tôi thấy mẹ về
Nở nụ cười tươi, vồn vã hỏi thăm
Chuyện làm, chuyện ăn, chuyện con, chuyện cháu
Tôi thấy mình như trẻ thơ
Sà vào trong lòng mẹ
Thèm một lần được mẹ ôm hôn
Thèm được nghe giọng nói của mẹ năm nào
Nhưng chỉ là một giấc mơ đan xen, lấp ghép...
Mẹ tôi bay lên trời...



Trương Thiên Kim
(Viết gửi Mẹ nhân ngày giỗ lần thứ tư)

Rượu, chất kích thích và sức khỏe tâm thần



Rượu và chất kích thích làm ảnh hưởng đến quá trình hoạt động của não bộ. Chúng thay đổi sự điều tiết của những chất hóa học giúp não có thể thực hiện những chức năng như suy nghĩ, cảm giác, sáng tạo và đưa ra quyết định.

Nếu bạn đang trải qua giai đoạn khó khăn, bạn càng sẽ trở nên nhạy cảm hơn với việc sử dụng chất kích thích như một cách để giải tỏa. Tuy nhiên, rượu và chất kích thích là những thành phần gây nghiện và có thể dẫn đến những triệu chứng trầm cảm, lo âu, hoặc khiến cho những vấn đề bạn đang gặp phải càng trở nên tệ hơn, khiến cho việc hồi phục càng thêm khó khăn. Và ngược lại, những người bị trầm cảm/ lo âu có thể dẫn đến những vấn đề do các chất kích thích gây ra, họ cũng cần được chữa trị.

Thay đổi thói quen sử dụng chất kích thích là một quá trình lâu dài, nhưng với sự hỗ trợ bên ngoài và sự kiên định của từng cá nhân, bạn sẽ tự cảm nhận được những

thay đổi tích cực về cả thể chất và tinh thần.

Rượu, chất kích thích và lý trí của bạn.

Rượu và chất kích thích ảnh hưởng đến quá trình trao đổi các chất hóa học trong não bộ. Chính vì vậy, sẽ rất khó để có thể biết được cơ thể bạn phản ứng với chúng như thế nào. Mỗi cá nhân là từng cá thể riêng biệt. Và từng loại chất kích thích cũng vậy. Với những chất kích thích bất hợp pháp, bạn sẽ không thể biết được thực tế chúng là những gì và được sản xuất như thế nào.

Một số người sử dụng rượu và các chất kích thích vì họ nghĩ họ sẽ cảm thấy tốt hơn, nhưng thực tế các chất kích thích đó sẽ khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn như những triệu chứng của lo âu và bứt rứt khó chịu, hoặc cảm thấy trầm mặc, thiếu động lực và nhạy cảm. Khả năng nhận biết thực tế của bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng.

Những biểu hiện có thể không kéo dài những chúng vẫn sẽ ảnh

hưởng đến cách bạn suy nghĩ, đưa ra quyết định, và hành động. Có những mối nguy hại khi bạn đang bị ảnh hưởng bởi các chất kích thích mà bạn sẽ không lường trước được mà hối hận về sau như trở nên hung tợn hơn, hành động nguy hiểm không cần thiết hoặc tự làm hại bản thân. Sử dụng chất kích thích thường xuyên sẽ dẫn đến những vấn đề về sức khỏe, ảnh hưởng đến những mối quan hệ giữa người thân và bạn bè, cũng như những vấn đề ở nhà hoặc nơi làm việc.

Nếu như bạn đang sử dụng những đơn thuốc về trầm cảm hoặc lo âu được kê từ bác sĩ, một lưu ý rất quan trọng đó là rượu và chất kích thích cũng có tác dụng với những thuốc kê đơn. Chúng làm giảm hiệu quả sử dụng của thuốc cũng như khả năng bạn gặp tác dụng phụ của thuốc sẽ cao hơn bình thường. Nếu bạn đang sử dụng một lượng lớn rượu và các chất kích thích, hãy đến gặp và nhận tư vấn từ bác sĩ sớm để họ có thể giúp đỡ bạn chữa trị.



Trầm cảm và quá trình ngưng hút thuốc lá

Ngưng hút thuốc lá là một trong những điều quan trọng nhất trong việc cải thiện sức khỏe của bạn. Ngưng hút thuốc cũng có khả năng cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn. Nếu bạn có tiền sử về bệnh trầm cảm, những điều tốt cho sức khỏe từ việc ngưng hút thuốc mang lại có thể được so sánh với những người chưa từng trải qua bệnh trầm cảm. Nếu bạn đang bị bệnh trầm cảm, ngưng hút thuốc sẽ gặp trở ngại lớn hơn. Tuy nhiên nếu bạn nhận được sự hỗ trợ tốt, bạn có cơ hội cao sẽ thành công trong việc từ bỏ thuốc lá.

Lo âu (Anxiety)

Lo âu là một khái niệm nghiêm trọng hơn cả stress và lo lắng. Trong khi stress và cảm giác lo lắng là những biểu hiện thường gặp khi bạn đang bị áp lực, chúng thường biến mất khi những giai đoạn ấy qua đi, hoặc những tác nhân gây lo lắng được xua đi.

Mỗi người trong chúng ta sẽ được trải qua cảm giác lo lắng trong cuộc sống. Khi cảm giác lo lắng đó không bị mất đi trong một khoảng thời gian dài, nó xảy ra bất chợt không có lý do cụ thể, hoặc chúng khiến bạn gặp khó khăn trong những hoạt động thường ngày. Đó có thể là dấu hiệu của sự lo âu.

Lo âu là bệnh tâm lý thường gặp nhất ở Úc. Trung bình trong từng giai đoạn của mỗi người trong cuộc đời, bệnh lo âu xảy ra ở một trong bốn người, 33% ở phụ nữ và 20% ở nam giới. Mỗi năm, có hơn hai triệu người Úc mắc phải căn bệnh này.

Có rất nhiều cách để giúp quản lý bệnh lo âu, trong đó việc chữa trị càng sớm sẽ khỏi bệnh càng nhanh.

Dấu hiệu của bệnh lo âu: Thông thường, sự lo âu xảy ra trong một quãng thời gian nhất định và liên quan đến những vấn đề căng thẳng trong cuộc sống như là phỏng vấn việc làm. Tuy nhiên, về bệnh lý,

bệnh lo âu sẽ xảy ra một cách thường xuyên và dai dẳng, không thực tế có tính liên kết với những vấn đề căng thẳng hay khó khăn trong cuộc sống và nó ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bạn. Sau đây là những dấu hiệu thường gặp:

Về thể chất: cơn hoảng loạn, cơn nóng lạnh, tim đập nhanh, thất ngực, thở dốc, bồn chồn, căng thẳng, vv.

Về tinh thần: lo sợ thái quá, lo lắng, suy nghĩ thái quá

Về hành vi: lảng tránh những trường hợp khiến bạn cảm thấy lo lắng và ảnh hưởng đến quá trình học tập, làm việc và vui chơi.

(Tổng hợp và dịch từ Beyond Blue)

Vương Bội

Chuyên Viên Tư vấn về Rượu và Chất Kích Thích.



Tản mạn ngày xuân

Hiếm có một cái Tết nào mà không khí đón Xuân lại có phần trầm lắng như năm nay. Đại dịch đã làm cho sắc xuân kém tươi hơn so với mọi năm. Vé đi du lịch thì phải hủy và hơn năm nay cuộc sống cứ quẩn quanh, ngột ngạt...

Tết đến như một quy luật tự nhiên của trời đất, cho dù có những lúc khó khăn như thế này, tình yêu thương của những người trong gia đình là điều trân quý vô cùng. Năm mới chỉ cần gia đình, người thân được bên nhau hoặc luôn nhớ về nhau, là đủ.

Loanh quanh cũng chỉ có hai vợ chồng già, và như mọi năm, nhiệm vụ của tôi là lo cho phòng khách. Tất bật mua hoa. Tất bật kê dọn đồ đạc. Xoay ngang rồi lại xoay dọc bộ bàn ghế. Ngắm trước ngó sau, rồi cũng thấy hài lòng vì ít nhất cũng thấy sự mới mẻ gì đó để đón Tết. Phấn khởi vì đã hoàn thành nhiệm vụ. Cao hứng, tiện tay, tôi lau tiếp một cái cửa, bỗng nghe một giọng nói vang lên phía sau: “Ngày mai chắc trời có bão vì hôm nay ông giúp tôi việc nhà”.

Cổ nhân có câu: “Chồng là Mệnh, Vợ là Vận. Vợ chính là vận khí của chồng, chồng là vận mệnh của vợ.”

Nơi đón Tết đã chuẩn bị xong, giờ tay lấy vội quyển sách đang đọc dở, và những lời dạy của người xưa lại hiển hiện trên từng trang sách.

“Muốn hồng phúc đầy nhà, họa tự rời xa, tuyệt đối tránh làm ba việc này:”

1. Kiêu

“Quân tử thụ ngôn dĩ minh trí, kiêu hoàng cô hành họa tất tư sinh”

Tạm diễn giải nghĩa là:

“Người có thể tiếp thụ sự khuyên giải góp ý của người khác mới là bậc chính nhân quân tử, từ đó giúp bản thân có thêm nhiều góc nhìn khi đối nhân xử thế, mọi việc cũng được sáng suốt hơn. Còn người luôn tự cho mình là đúng, kiêu ngạo độc tôn, thì có thể nói, người này chưa đánh đã bại, đã tự gieo mầm tai họa cho mình từ thuở ban đầu”.

2. Đấu

“Hoà giả vô cừu, thù giả vô oán, nhẫn giả vô nhục, nhân giả vô định”

Tạm diễn giải nghĩa là:

“Giữa người với người lấy thiện làm căn ắt sẽ chẳng gây thù chuốc

oán với ai, có thể khoan dung đãi người ắt cũng chẳng thể vì đó mà khiến kẻ trách người hờn, buông lời ai oán. Hiểu được giá trị của sự nhẫn nại, ắt cũng chẳng thể vì đó mà gặp cảnh trái ngang, làm người nhân nghĩa càng không có chuyện người thù, kẻ hận.”

3. Tham

“Cao phi chi điều, tử u mỹ thực, thâm đàm chi ngư, vọng ưu phương nhị”

Tạm diễn giải nghĩa là:

“Chim bay cao trên trời nhưng lại chết bởi thức ăn ngon. Cá lặn sâu nhưng lại chết bởi miếng mồi thơm.”

Ngẫm mà thấy tâm đắc với lời dạy của người xưa. Lòng nhẹ nhàng, tự thưởng cho mình một ấm trà nóng tự pha. Từng ngụm trà thơm như hoà tan với cái cảm giác nhẹ nhàng khi ngắm nhìn cảnh đào phai đón Tết.

Xuân sang Tết đến, xin cầu chúc cho mọi người vạn sự như ý và vạn sự an khang. Chúc cho mọi người rũ bỏ được mọi vương bận và phiền muộn của năm đã qua để cùng nhau chờ đón một năm mới tốt đẹp hơn.

Đức Cường



Xuân trên xứ Úc

Xuân trên xứ Úc

Xuân đến rồi lại đi.

Năm nay xuân lại đến.

Cây cỏ trở đầy bông

Nhưng chẳng ai được ngắm

Phong tỏa khắp mọi nơi

Cửa nhà đều đóng kín

Cô-vít chẳng cửa vô

Nên không bị lây nhiễm

Cô-vít thường xuất hiện

Mấy tháng đôi ba vùng

Làm bà con mỗi mệt

Cửa nhà đóng thìn thít

Cô-vít chẳng cửa vô

Bà con ta vẫn mạnh

Và cũng có niềm vui

Cứ thứ Ba mỗi tuần

Được cùng nhau thăm hỏi

Qua mạng chat trên Zoom

Cũng làm ta vui vẻ

Năm nay mùa xuân đến

Chẳng còn ngắm chi hoa

Mà chỉ thấy chúng ta

Vui vẻ và hạnh phúc

Đang ở trên đất Úc

Dù Cô-vít cô-vi

Nhưng chưa ai bị đói

Chính Phủ quá tuyệt vời

Lo cho dân từng tý

Người già được chăm sóc

Thất nghiệp được chăm lo

Mọi người nên ghi nhớ

Mùa Xuân trên đất Úc

Ta chúc nhau mấy lời

Yêu thương và đoàn kết

Vui vẻ để trẻ thêm

Hạnh phúc cùng con cháu

Hãy vui vui, vui lên.

Cát Mai



Báo cáo kết quả gây quỹ cứu trợ cho nạn nhân Covid-19 tại Việt Nam

Kính thưa quý vị,

Cám ơn quý vị đã ủng hộ nhiệt tình Hội Phụ Nữ Việt Úc trong lời kêu gọi gây quỹ hỗ trợ cho nạn nhân COVID-19 tại Việt Nam.

Lúc đầu, ngoài việc hứa sẽ chuyển toàn bộ số tiền quyên góp, *Hội cũng hứa sẽ hiến tặng số tiền ngang bằng với số tiền quyên góp được, lên đến hai mươi nghìn Úc kim.* Nhưng trước chương trình hợp mặt “COVID-19 Relief Appeal for Vietnam”, từ bảy giờ đến chín giờ tối Thứ Hai ngày 23/08/2021, số tiền của quý vị gửi về đã trên hai mươi nghìn Úc kim, nên Ban Quản Trị của Hội đã quyết định nhân đôi số tiền Hội sẽ hiến tặng, lên đến bốn mươi nghìn Úc kim.

Hội đã nhận tổng cộng là \$50.920, tính luôn cả số tiền của Hội đóng

góp, chúng ta đã gây quỹ lên đến \$90.920.

608 vé số tình thương đã được bán, sau khi trang trải chi phí và giải thưởng tiền mặt, còn lại \$2.443 cộng với số tiền trên, tổng cộng là \$93,363 đã được gửi đi cứu trợ.

Hội Phụ Nữ Việt Úc đã gửi tiền về Việt Nam để mua và phân phối các gói thực phẩm thiết yếu. Những nhu yếu phẩm này được mua và trao tận tay các hộ dân nghèo là nhờ sự nỗ lực không mệt mỏi của Sơ Ngọc Nữ và Sơ Rosa Lan (quận Bình Thạnh, quận Tám và nhiều địa điểm khác), Linh Mục Nguyễn Bửu Khánh (Mỹ Hội, Xã Phú Hội, Nhơn Trạch Đồng Nai), Linh Mục Trần Thanh Việt (Thiết Nhâm, Xã Long Thọ, Nhơn Trạch) và Linh Mục Giuse Nguyễn Hồng Phước, Dòng Chúa

Cứu Thế Việt Nam (quận Ba).

Hội cũng đã liên lạc với hai bệnh viện và một số tổ chức từ thiện khác ở Sài Gòn. Sau khi các Biên Bản Thỏa thuận (MOU) được ký hợp lệ, chúng tôi đã chuyển tất cả số tiền quyên góp được trong thời gian sớm nhất có thể. Vào tháng Mười, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã báo cáo số tiền được gửi, gửi cho ai hoặc tổ chức nào và hàng hóa, thiết bị đã được chuyển đến để hỗ trợ người dân Việt Nam. Danh tánh quý vị mạnh thường quân cũng được cập nhật.

Mọi đóng góp từ \$2 trở lên được cấp biên nhận khấu trừ thuế khi quý vị email biên nhận chuyển tiền của mình đến donation@avwa.org.au.

Lưu Ngọc Huy

Chương Trình Hỗ Trợ Tù Nhân Gốc Việt Tận Tâm - Chuyên Nghiệp

Chương Trình Hỗ Trợ Tù Nhân và gia đình của tù nhân dành cho các cộng đồng của người Đông Dương (In-do Chinese), đặc biệt cho cộng đồng người Việt tại tiểu bang Victoria do Hội Phụ Nữ Việt Úc đảm trách.

Chương trình này cung cấp các dịch vụ hỗ trợ dành cho các tù nhân gốc Đông Dương trong các nhà tù và các trại cải huấn và cho gia đình của họ, bao gồm:

- Trong thời gian ở tù (pre-release), nhân viên của chúng tôi sẽ thăm viếng, hỗ trợ và tư vấn các tù nhân, đồng thời cũng hỗ trợ và tư vấn gia đình và thân nhân của họ bằng cách:
 - Tìm tin tức của người thân – có thể là họ đang bị tạm giam tại đồn cảnh sát hay tại một trung tâm cải huấn nào đó tại tiểu bang Victoria.
 - Giúp liên lạc với thân nhân của tù nhân trên khắp thế giới.
- Sau khi ra khỏi tù (post-release) những người này vẫn tiếp tục nhận được sự hỗ trợ của chúng tôi qua các dịch vụ của Hội cũng như được kết nối qua các dịch vụ cần thiết khác.

Ngoài ra, một năm hai lần Hội Phụ Nữ Việt Úc còn tổ chức Tết Nguyên Đán và Tết Trung Thu dành cho các tù nhân gốc Đông Dương trong các nhà tù và các trại cải huấn:

- ☞ Barwon Prison
- ☞ Kareenga Correctional Centre
- ☞ Marngoneet Correctional Centre
- ☞ Melbourne Assessment Prison
- ☞ Melbourne Remand Centre
- ☞ Port Phillip Prison
- ☞ Dame Phyllis Frost Centre (tù nữ)
- ☞ Tarrengower Prison (tù nữ)

Mọi thắc mắc hoặc đóng góp tài chính,
Xin quý vị vui lòng liên lạc với chị Thúy Bùi **0434 119 288**,
Trụ sở Richmond **9428 9078**, Văn phòng Braybrook **9396 1922**,
văn phòng Springvale **9546 2699** hoặc trang mạng <http://avwa.org.au>

Nếu quý vị muốn đóng góp bằng cách chuyển thẳng, xin liên lạc chị Thúy Bùi **0434 119 288** để có chi tiết trương mục ngân hàng của Hội.

Bạn đang tìm việc? Bạn đang tìm nhân viên?

Anh Dam (Đàm Vân Anh)

Jobs Victoria Advocate

Thứ Hai - Thứ Sáu

Văn Phòng: Braybrook

Điện thoại: 9396 1922

Email: anh.dam@avwa.org.au



A secure night's sleep thanks to the Australian Vietnamese Women's Association (AVWA)!

The last 20 months have been a big test of resilience and kindness for the KOTO traineeship program. Throughout the COVID-19 pandemic, the Hanoi lockdowns have made it more challenging for Vietnam's first social enterprise.

Our flagship restaurant, KOTO Villa was the revenue stream that largely supported our trainee sponsorship program and everything we do. However, like every restaurant, it's been in and out of lockdown so suffice to say, we've struggled! This has meant not only did we not get to serve our wonderful diners, but our programs were disrupted and we suffered significant financial losses. So, keeping food on the table, a roof over their heads and effective education has taken more love, care and resilience.

At KOTO, we are very lucky to have wonderful partners who are helping us in many ways. Today, we would like to kindly thank the Australian Vietnamese Women's Association (AVWA) based in Melbourne. They have made a generous donation of AU\$12,000 to help us cover the cost of accommodation and training facilities costs for the next few months! The AVWA has been committed to raising funds for not-for-profit organisations to help them fight the battle against COVID and thankfully have included KOTO in their plan! We are truly grateful for this support that provides 150 trainees at KOTO to continue with a secure night's sleep and a vibrant place to live, learn and socialise.

Thank you AVWA from all of us at KOTO!

Fundraising for COVID-19 for VN - Receive and Transfer

RECEIVED				
Update Date	Raffle Tickets	Donation Received	AVWA Contributed	Total Donation
03/08/2021		\$3,240.00	\$3,240.00	\$6,480.00
06/08/2021		\$1,000.00	\$1,000.00	\$2,000.00
06/08/2021		\$7,300.00	\$7,300.00	\$14,600.00
13/08/2021		\$8,250.00	\$8,250.00	\$16,500.00
23/08/2021		\$8,970.00	\$8,970.00	\$17,940.00
27/08/2021	\$2,443.00	\$14,085.00	\$11,240.00	\$27,768.00
08/09/2021		\$100.00		\$100.00
17/09/2021		\$4,025.00		\$4,025.00
23/09/2021		\$1,950.00		\$1,950.00
29/09/2021		\$2,000.00		\$2,000.00
TOTAL	\$2,443.00	\$50,920.00	\$40,000.00	\$93,363.00

DONATED		
Transfer Amount	Transfer Date	Transfer to
\$603.70	28/07/2021	Sister Huynh Ngoc Nu
\$6,480.00	03/08/2021	Sister Huynh Ngoc Nu
\$2,000.00	06/08/2021	Sister Huynh Ngoc Nu
\$15,000.00	13/08/2021	Sister Huynh Ngoc Nu
\$8,187.61	08/09/2021	Sister Rosa Lan
\$10,000.00	13/09/2021	Father Nguyen Hong Phuoc
\$17,460.43	16/09/2021	Incubator for Newborns VN
\$9,687.94	23/09/2021	RO for Nguyen Tri Phuong Hospital
\$9,055.97	1/10/2021	Oxygen concentrators to YH Life Science Vietnam
\$12,000.00	4/10/2021	KOTO
\$2,887.35	7/10/2021	Sister Huynh Ngoc Nu
\$93,363.00		

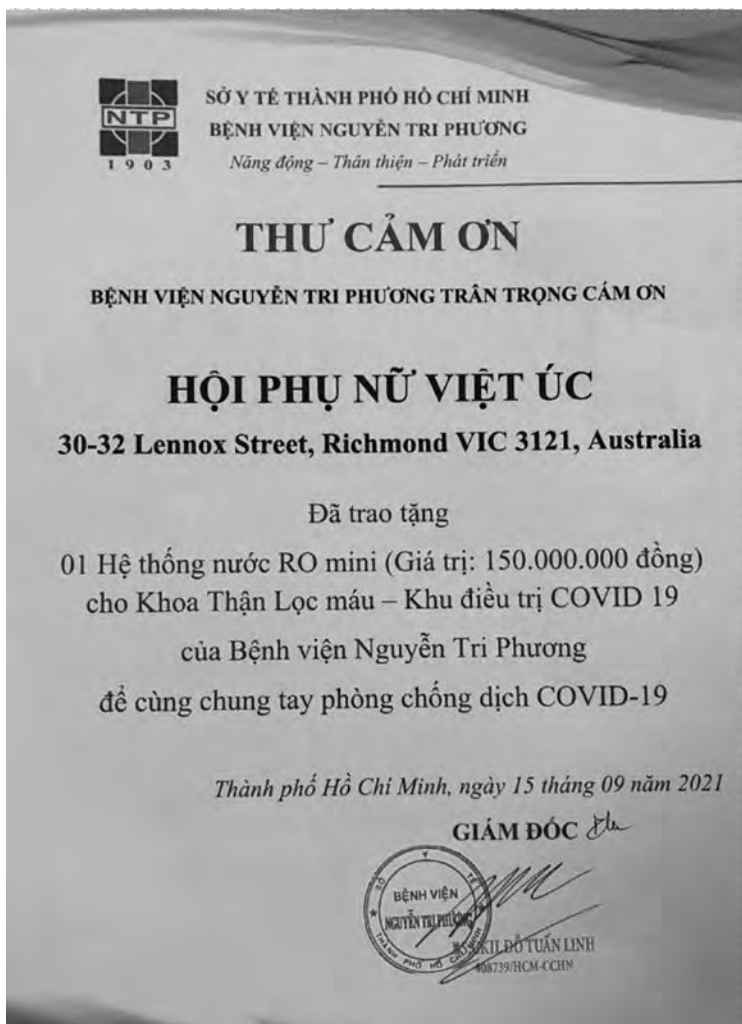
Danh Sách và Số Tiền Đóng Góp Của Quý Vị

Donors	Amount Donated
Acacia Nguyen	\$ 50.00
An Tran	\$ 50.00
Anh Ho	\$ 50.00
Anh Huynh	\$ 500.00
Anh Thu Nguyen	\$ 200.00
Anna Nga	\$ 70.00
AWA Friday Dance Group	\$ 2,650.00
AWA PAG Hung Lien	\$ 100.00
AWA PAG Lalor	\$ 970.00
AWA PAG Lalor	\$ 120.00
AWA PAG Maidstone	\$ 1,260.00
AWA PAG Richmond	\$ 200.00
AWA PAG Richmond	\$ 100.00
AWA PAG St Albans	\$ 2,300.00
AWA PAG St Albans	\$ 100.00
AWA PAG Sunshine	\$ 770.00
Bank of QLD	\$ 100.00
Bao Hiep Ly	\$ 250.00
Bich Thi Nguyen	\$ 100.00
Boroondara Senior - Cat Tuong Vu	\$ 20.00
Boroondara Senior - Chau Thu Thu	\$ 5.00
Boroondara Senior - Cuc Giang	\$ 100.00
Boroondara Senior - Dinh Phuong	\$ 50.00
Boroondara Senior - Dinh Xuan Hung	\$ 20.00
Boroondara Senior - Duc Vu	\$ 50.00
Boroondara Senior - Dung Nguyen	\$ 20.00
Boroondara Senior - Ha Ba Hung & Van	\$ 30.00
Boroondara Senior - Hanh My Tran	\$ 100.00
Boroondara Senior - Hoi Nguyen	\$ 10.00
Boroondara Senior - Huynh Thi Se	\$ 50.00
Boroondara Senior - Lam Thi Ni To	\$ 100.00
Boroondara Senior - Le Kim Hoan	\$ 10.00
Boroondara Senior - Le Thi Ngo	\$ 100.00
Boroondara Senior - Luong Dinh Van	\$ 100.00
Boroondara Senior - Nguyen Duc Tri Nhan	\$ 50.00
Boroondara Senior - Nguyen Van Luyen	\$ 100.00
Boroondara Senior - Phuc Lam	\$ 50.00
Boroondara Senior - Quach Kim Anh	\$ 100.00
Boroondara Senior - Que Nguyen	\$ 10.00
Boroondara Senior - Tam Doan	\$ 15.00
Boroondara Senior - Tam Doan	\$ 100.00
Boroondara Senior - Tran Van Bon	\$ 20.00
Boroondara Senior - Truc Nguyen	\$ 20.00
Boroondara Senior - Vinh Ninh	\$ 30.00
Cam Nguyen	\$ 1,005.00
Cavalry Finance Pty Ltd	\$ 300.00
Cham Nguyen	\$ 50.00
Chloe Phan	\$ 100.00

Christine Lam	\$ 100.00
Christine Phan	\$ 500.00
Co Nguyen	\$ 200.00
Cong Phan	\$ 100.00
Cuc Nguyen	\$ 100.00
Dan Anh	\$ 100.00
Dao Van	\$ 25.00
Diem Anh Huynh	\$ 100.00
Dieu Tam Tran	\$ 100.00
Dylan Tran	\$ 100.00
Ha Nguyen	\$ 200.00
Ha Nguyen	\$ 200.00
Hang Ho	\$ 100.00
Helen Nguyen	\$ 100.00
Hien Dao	\$ 25.00
Hoa Trinh	\$ 300.00
Hoang Nguyen	\$ 100.00
Hoang Sa Paracel	\$ 50.00
Hong Phuong Do	\$ 80.00
Hue Van	\$ 200.00
Hung Vo	\$ 50.00
Huong Bui	\$ 300.00
Huong Le	\$ 50.00
Huy Luu	\$ 50.00
Huy Luu	\$ 100.00
Huyen Bui	\$ 150.00
Huyen Nguyen	\$ 200.00
Huyen Nguyen Thi Thu	\$ 50.00
Huynh My Hoa	\$ 100.00
Huynh My Nu	\$ 50.00
Imperial Marble and Granite Pty Ltd	\$ 1,000.00
Jen Chen	\$ 200.00
Judy Nguyen	\$ 200.00
Keith Le	\$ 100.00
Khai Tri Music and Bookshop	\$ 300.00
Khanh Nguyen	\$ 100.00
Khoa Dinh Tran	\$ 50.00
Kiem Phan	\$ 100.00
Kieu Nguyen	\$ 500.00
Kim Duong	\$ 100.00
Kim Nga Do	\$ 280.00
Lam Thanh & Vui Lam	\$ 1,000.00
Lam Thi Anh	\$ 50.00
Lanh Pham	\$ 100.00
Le Phuong Thao Pham	\$ 200.00
Le Thi Cam Nhung	\$ 100.00
Leonie Turner	\$ 50.00
Liem Thanh Tran	\$ 100.00

Lien Huong Nguyen	\$	200.00
Lien Ngo	\$	100.00
Lisa Pham	\$	100.00
Loan Ong	\$	50.00
Loan Vu	\$	100.00
Ma Qui	\$	200.00
Mai Ngo	\$	100.00
Mai Nguyen	\$	300.00
Mai-Lan Nguyen	\$	500.00
Mark Edmonds	\$	250.00
Michael Nguyen	\$	100.00
Michelle Phan	\$	50.00
Minh Bui	\$	100.00
Murray Valley Centre	\$	300.00
N T Skorin	\$	1,200.00
Nam Nguyen	\$	400.00
Natalie Ho	\$	50.00
Nathalie Nguyen	\$	200.00
Nga Tran	\$	100.00
Ngan Phan	\$	20.00
Ngoc Huynh	\$	200.00
Nguyen Danh Ty	\$	50.00
Nguyen Tran Chan Nhu	\$	50.00
Nguyen Truong	\$	200.00
Nguyet Tran	\$	50.00
Nhu Phu	\$	200.00
Nu Thi Tran	\$	230.00
Oanh Duong	\$	100.00
Peter Nguyen	\$	300.00
Pham Cong Buu	\$	300.00
Phuoc Loi Lam	\$	50.00
Phuong Mai Ung	\$	200.00
Phuong Ngo	\$	100.00
Phuong The Huynh	\$	1,000.00
Phuong Thi Phan	\$	100.00
Phuong Thi Quach	\$	100.00
Quoc Sanh Phan & Minh Nguyet Phan	\$	100.00
Quy Lam	\$	200.00
Sau Le	\$	100.00
Shenna Nguyen	\$	100.00
So Ung & Ngocan Truong	\$	500.00
Tai Mai	\$	100.00
Tai Truong	\$	50.00
Tam Nguyen	\$	200.00
Tam Nguyen	\$	100.00
Tam Nguyen	\$	50.00
Tan Truong	\$	150.00
Thai Lam	\$	250.00
Thanh Kham Tran-Dang	\$	200.00

Thanh Nguyen Le	\$	150.00
Thanh Thuy Pham	\$	100.00
Thi Huynh	\$	100.00
Thi Le	\$	200.00
Thi Lien Huong Nguyen	\$	50.00
Thi My Dung Vo	\$	1,000.00
Thi Ngoc Anh Phan	\$	200.00
Thi Nguyen	\$	500.00
Thi Nguyen	\$	100.00
Thi Nguyen	\$	200.00
Thi Phuong Nguyen	\$	200.00
Thi Thanh Huong Phung	\$	300.00
Thi Thanh Huyen Lai	\$	100.00
Thi Thu Huong Nguyen	\$	200.00
Thi Tuyet Nguyen	\$	50.00
Thi Van Anh Le	\$	50.00
Thien Ngan Bui	\$	50.00
Thong Hua	\$	50.00
Thu Chau	\$	50.00
Thu Tam Dirckze	\$	1,000.00
Thu Thao Tran	\$	100.00
Thuan Tran	\$	200.00
Thuy Bui	\$	500.00
Thuy Pham	\$	100.00
Tien Pham	\$	100.00
Tini Pham	\$	1,000.00
Toai Phan	\$	1,000.00
Toan Bui	\$	100.00
Tony Doan - Pillars Therapy	\$	200.00
Tran Hung Dao Scout Group	\$	5,000.00
Trang Ha	\$	50.00
Trang Huynh	\$	100.00
Trang Le	\$	100.00
Trang Pham	\$	25.00
Trang Thomas	\$	1,000.00
Trong Hoang	\$	300.00
Truong Sanh Phan	\$	50.00
Tu Nguyen	\$	50.00
Tuan Bui	\$	300.00
Tung Bui	\$	50.00
Tuyet Trinh	\$	50.00
Vanessa Ly	\$	100.00
Vicky Fletcher	\$	100.00
Victoria Dang	\$	200.00
Vinh Nguyen	\$	50.00
Vivian Ho - Allure Nails and Beauty	\$	500.00
VSCA	\$	3,980.00
Xuan Huynh	\$	100.00
Y Nhi Huynh	\$	30.00
Yen Huang Shih	\$	20.00
Total Donations	\$	50,920.00
AWA Matching Donations up to \$40,000	\$	40,000.00
Raffle Tickets	\$	2,443.00
Grand Total	\$	93,363.00



\$ 9,687,94 để mua Hệ thống nước RO Mini cho Khoa Thận Lọc Máu của Bệnh viện Nguyễn Tri Phương, Sài Gòn.



\$9.055,97 dùng để mua 10 máy tạo khí oxy của Rotary Club Saigon International, và được sử dụng tại Bệnh viện dã chiến số 8, Thủ Đức.

\$ 12.000,00 tới tổ chức KOTO, dùng để chăm sóc các bạn thanh niên do ảnh hưởng của COVID.





January

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

February

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

March

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

April

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

May

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

June

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

July

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

August

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

September

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

October

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

December

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ Mồng Một
 ● Ngày Rằm
 ■ Tết Nguyên Đán

Braybrook 93961922
 Richmond 94289078
 Springvale 95462699

AWA AUSTRALIAN VIETNAMESE
 WOMEN'S ASSOCIATION INC.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC
www.avwa.org.au

AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Trường dạy nghề được Bộ Giáo Dục Victoria cấp phép.

Trên 20 năm kinh nghiệm với chất lượng cao nhất theo tiêu chuẩn của Chính Phủ.



HỌC MIỄN PHÍ (*)

CHC33015 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Cao Niên

CHC30113 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Trẻ Em

CHC50113 Văn Bằng (Diploma) Chăm Sóc Trẻ Em

22484VIC Chứng Chỉ Cấp I về Tiếng Anh (Cơ Bản)

22488VIC Chứng Chỉ Cấp II về Tiếng Anh (Việc Làm)

22486VIC Chứng Chỉ Cấp III Về Tiếng Anh (Cơ Bản)

Các khóa học trên được công nhận toàn quốc và do Chính Phủ Liên Bang và Victoria tài trợ học phí. Khuyến khích người khuyết tật ghi danh.

MIỄN PHÍ(*) CÁC KHÓA NGẮN HẠN

» Tiếng Anh Cơ Bản

» Vi Tính Ứng Dụng

» Kỹ Năng Tìm Việc



HỌC TẠI HỘI, HỌC VIÊN NAM NỮ SẼ ĐƯỢC:

- » Cơ hội tìm được việc cao ;
- » Giúp tìm chỗ thực tập;
- » Tỷ lệ học viên tốt nghiệp cao;
- » Nhân viên người Việt hỗ trợ tận tình suốt khóa học;
- » Dễ dàng trao đổi và giúp đỡ nhau vì đa số học viên là người Việt;
- » Cơ hội tham gia Chương trình 'Tạo Cơ Hội Mới' (*)

TẠO CƠ HỘI MỚI (Skills First Reconnect)

- » Hỗ trợ **miễn phí*** học viên tuổi từ 20 - 64, không tham gia bất kỳ khoá học nào và chưa tìm được việc từ 6 tháng qua.
- » Học viên được chuyển tiếp sang một khóa học hoặc có việc làm.

Địa điểm học:

Braybrook, Richmond, Springvale, St Albans & Deer Park

Hãy Gọi Ngay Cho Chúng Tôi

9396 1922 (Braybrook) / 9546 2699 (Springvale)

(*) Có điều kiện áp dụng



AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC



QUYỀN LỢI

NGƯỜI CAO NIÊN Ở ÚC CÓ QUYỀN:

- ☞ Được hưởng dịch vụ chăm sóc an toàn và chất lượng cao;
- ☞ Được cung cấp thông tin về dịch vụ chăm sóc cho mình;
- ☞ Chủ động chọn lựa dịch vụ và cơ quan chăm sóc cho mình;
- ☞ Được độc lập trong cuộc sống và quyết định của mình;
- ☞ Tự do đóng góp ý kiến hoặc khiếu nại.

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC CUNG CẤP:

- ☞ Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia
- ☞ Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên
- ☞ Chương Trình Hỗ Trợ Tại Gia

Muốn biết thêm chi tiết xin vui lòng liên lạc với nhân viên Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia.

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Tổ Chức Vô Vị Lợi Phục Vụ Cộng Đồng từ 1983

9396 1922 (Braybrook) 9428 9078 (Richmond) 9546 2699 (Springvale)

<https://www.avwa.org.au>