

Phụ Nữ Việt



2023

Tết Quý Mão

LỢI ÍCH KHI HỌC TẠI HỘI

- Cơ hội tìm được việc làm 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*



CÁC KHÓA HỌC ĐƯỢC CHÍNH PHỦ TÀI TRỢ*

CÁC KHÓA HỌC CẤP CHỨNG CHỈ

- ✓ CHC30121 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Trẻ Em
- ✓ CHC33015 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Cao Niên
- ✓ 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 vào các khóa học Tiếng Anh thông qua Chương Trình Skills First.

CÁC KHÓA HỌC NGẮN HẠN

- ✓ Tiếng Anh Cơ Bản
- ✓ Vi Tính Ứng Dụng
- ✓ Kỹ Năng Tìm Việc

TẠO CƠ HỘI MỚI SKILLS FIRST RECONNECT

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

Hãy Liên Lạc Ngay



training@avwa.org.au



03 9396 1922 (Braybrook)

03 9546 2699 (Springvale)

Địa Điểm Học

Braybrook, Springvale & St. Albans

(*) Có điều kiện áp dụng



2023



JANUARY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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

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



The Hon Daniel Andrews MP

Premier of Victoria

1 Treasury Place
Melbourne Victoria 3002
Telephone: +613 9651 5000

Message from the Premier of Victoria

On behalf of Victoria I offer my congratulations to the Australian Vietnamese Women's Association on 40 years of dedicated service to the community.

From humble beginnings in 1983, the AVWA has grown to an organisation that now provides its important welfare, training, disability and family services from offices in Richmond, Braybrook and Springvale.

The AVWA is widely respected for your dedication providing these services and empowering Vietnamese women to collaborate, learn and lead.

Victoria is proud of its diverse and vibrant multicultural communities, and we celebrate the contributions of our Vietnamese community to our society.

The AVWA can be proud of your achievements over the last 40 years, assisting Victorians of different ages, genders, and religious and ethnic backgrounds, to realise their full potential and improve their well-being.

May your anniversary celebrations be a great success and may the Year of the Cat bring everyone happiness, health and prosperity.

Yours sincerely,

The Hon Daniel Andrews MP
Premier



HỘI TƯƠNG TRỢ PHỤ NỮ ÚC-VIỆT TẠI VICTORIA



Xuân Quý Hợi
1983

Cung Chúc Tân Xuân

Editorial

This year, we celebrate not only the 40th anniversary of our Tet magazine (*please see the cover of our first magazine on page 4*) but also the 40th anniversary of our organisation which was named *Australian Vietnamese Women's Welfare Association* at first. In 2007, the word “welfare” was dropped from the name, not because we were no longer promoting welfare but because we were offering so many other services in addition to welfare ones.

During the Christmas break of 1982, I called a number of Vietnamese “*professional*” women and asked if they might be interested in establishing a Vietnamese women’s association focusing only on helping disadvantaged members of our community and not on politics as other Vietnamese associations were at the time. Almost all the women showed interest and therefore I organised for the first meeting to take place, on January 15th 1983. As the founder of the organisation, I have been closely associated with its leadership, having been for 18 years its President and for another 18 years its Chief Executive Officer.

In 1983, did any of the 16 attendees of that first meeting, think of 2023? I certainly did not. However, three things were very clear in my mind: no Vietnamese politics, a first-class Australian charity (i.e., Strictly observing all rules and regulations as well as competing with confidence for resources available to similar organisations) and, last but not least, helping our disadvantaged and traumatised refugee men and women overcome linguistic, cultural and information barriers to successful resettlement in Victoria.

After six months’ deliberation, we finalised our constitution and core values. The values were: **Integrity, Respect, Inclusion, Compassion and Excellence**, to which was added **Innovation** a few years ago. We have been not only talking the talk but absolutely walking the walk. After 40 years of operation, our range of services, number of staff and total annual income have been increasing from year to year reaching more than \$25 million and nearly 300 staff in the financial year 2021-2022.

We could not have achieved these outstanding results without the loyalty, commitment and hard work of a great number of our staff and committee members as well as the support of our clients, members and stakeholders including local, state and federal politicians over the last four decades.

In 2033, we will be celebrating our 50th anniversary. Hopefully, in the next ten years, our organisation will keep growing as rapidly as in the last ten years. A major project in the next four years is trying to establish a five-star nursing home in either East or South- East Melbourne. After our 50th anniversary, the next generation of trained community leaders should be able to fully take charge of the future of the organisation.

Bich Cam NGUYEN

Founder and President

Co-Editor

2021 Victorian Senior Australian Of The Year
January 2023



LỜI NGỎ CỦA CHỦ BÚT

Năm nay không chỉ đánh dấu 40 năm xuất bản tạp chí *Phụ Nữ Việt* (tiền thân là *Tương Trợ*, vui lòng xem trang bìa đầu tiên trên trang 4) mà còn là thời điểm kỷ niệm 40 năm thành lập *Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc*. Vào năm 2007, từ “*Tương Trợ*” đã được loại khỏi tên Hội, không phải vì Hội ngưng “tương trợ” mà là vì Hội cung cấp rất nhiều dịch vụ khác nữa.

Trong kỳ nghỉ Giáng sinh năm 1982, tôi đã liên lạc với một số chị em phụ nữ và hỏi họ có muốn cùng nhau thành lập một hội phụ nữ Việt hay không. Mục đích chính là giúp đỡ những cá nhân có hoàn cảnh khó khăn trong cộng đồng, và hoạt động không liên quan đến vấn đề chính trị vì đã có nhiều tổ chức, hội đoàn thời đó đã quan tâm rồi. Phần lớn các chị em đều bày tỏ sự đồng lòng và tôi đã chủ trì buổi họp đầu tiên, vào ngày 15 tháng Giêng năm 1983. Là người sáng lập, tôi đã điều hành Hội, với 18 năm trong cương vị *Hội Trưởng* và 18 năm làm *Tổng Giám Đốc*.

Vào năm 1983, tôi không biết trong 16 chị em gặp mặt vào buổi sáng hôm đó, có ai nghĩ tới năm 2023 hay không. Riêng tôi thì không. Tuy nhiên, có ba điều rất rõ ràng trong tâm trí tôi: Thứ nhất - phi chính trị; Thứ hai: trở thành một tổ chức vô vụ lợi hàng đầu tại Úc (tuân thủ nghiêm ngặt luật lệ cũng như cạnh tranh lành mạnh với nguồn tài nguyên sẵn có như các hội đoàn tương tự); Và điểm cuối cùng: tận tâm giúp đỡ những người đồng hương, nam cũng như nữ, có hoàn cảnh khó khăn vượt qua các rào cản về ngôn ngữ, thông tin và văn hóa để dễ hội nhập vào xã hội mới tại Victoria.

Sau sáu tháng, nội quy và các giá trị của Hội được hoàn thiện. Các giá trị ban đầu của Hội là “**Chính Trực, Tôn Trọng, Hải Hòa, Từ Tâm và Hoàn Hảo**”, và trong vài năm gần đây, “**Sáng Tạo**” được thêm vào. Lời nói đi đôi với việc làm, sau 40 năm hoạt động, số dịch vụ, nhân viên và ngân sách đã gia tăng vượt bậc. Trong tài khóa 2021-2022, ngân sách của Hội đã đạt trên 25 triệu đô, và hiện tại, Hội có hơn 300 nhân viên.

Hội không thể đạt được những kết quả nổi bật này nếu không có sự trung thành, dấn thân và làm việc chăm chỉ của rất nhiều nhân viên và thành viên Ban Quản Trị cũng như sự hỗ trợ của hội viên, thiện nguyện viên, khách hàng, các cá nhân và tổ chức bạn, kể cả các chính trị gia địa phương, tiểu bang và liên bang trong suốt bốn thập kỷ qua.

Vào năm 2033, Hội sẽ kỷ niệm 50 năm thành lập. Đến thời điểm đó, chúng tôi hy vọng rằng Hội sẽ vẫn tiếp tục phát triển nhanh mạnh như trong mười năm qua. Trong bốn năm tới, Hội sẽ nghiên cứu thành lập một viện dưỡng lão năm sao ở vùng Đông Nam Melbourne. Sau 50 năm hoạt động, những lãnh đạo được Hội đào tạo sẽ sẵn sàng đảm nhiệm trọng trách đưa Hội đến một tương lai tốt đẹp.

Huỳnh Bích Cẩm

Sáng Lập Viên kiêm Hội trưởng - Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt

Người cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 của Tiểu Bang Victoria

Tháng Giêng năm 2023



Chỉ cần một chữ duyên ...

Mối duyên bắt đầu từ ngày 15/01/1983 trong căn phòng ngột ngạt của *Trung Tâm Tài Nguyên Di Dân (Migrant Resource Centre)* đường Elizabeth gần chợ Victoria trên phố. Chị Cẩm là chim đầu đàn, tôi là một trong khoảng mười bảy, mười tám thành viên sáng lập cùng ngồi quây quần bên nhau bàn tán nhỏ to về việc thành lập *Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc*.

Ngày 26/1/1983, nhân dịp Lễ Quốc Khánh Úc, cộng đồng Việt Nam qua Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc đã phát hàng ngàn cuốn chả giò thơm giòn tại vườn Alexandra Gardens cho công chúng Úc.

Từ đó...

Hội Phụ Nữ Việt Úc thật không có thứ gì là không đựng tới:

Trẻ ư? Các "Nhóm chơi mà học".

Già ư? Các chương trình Sinh Hoạt Cao Niên, các chương trình Chăm Sóc Cao Niên tại gia.

Tù nhân ư? Chương trình yểm trợ tù nhân.

Cờ bạc, xì ke ư? Chương trình tư vấn cờ bạc, chất ma túy.

Bạo hành gia đình ư? Chương trình giúp ngăn ngừa, giải tỏa vấn nạn.

Cần tìm việc làm ư? Chương trình kết nối tạo cơ hội mới.

Cần có bằng cấp chuyên môn ư? Hãy tham gia vào trường Huấn Nghệ.

Từ một Hội nổi danh là "*Hội đi chơi*" trong những năm trước thế kỷ 21 đến những chương trình bài bản, hài hòa, Hội Phụ Nữ Việt Úc luôn *Chính Trực, Tôn Trọng, Từ Tâm, Hoàn Hảo, Sáng Tạo* ngay bây giờ và mãi mãi về sau.

Trần-Đặng Thanh-Khâm, OAM

Thành Viên Sáng Lập kiêm Phó Hội trưởng - Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt



Chung Một Nhà

A HOME OF MANY ROOMS

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

Sách có bán tại Văn phòng Hội Phụ Nữ Việt Úc

30-32 Lennox St, North Richmond Vic 3121

1/6-12 South Road, Braybrook Vic 3019

8 Parsons Avenue, Springvale Vic 3171

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 Luu 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

English / Vietnamese



Australian Vietnamese Women's Association celebrates its 40th year anniversary in 2023. At the same time, it is celebrating a new chapter as there have been significant changes resulting in a new look leadership team.

Founder of AVWA Cam Nguyen who was also previously the CEO of AVWA for the past 18 years has recently retired from the role, but at the recent AGM was elected to the President position.

Ngoc Nicky Chung was appointed to the CEO position in August 2022 and is now leading the *Senior Management Team* into a new chapter for AVWA which is focused on growing the already 300 strong workforce in order to expand the services AVWA provides to the Community.

Ms Chung has delivered a strong strategic roadmap for the 2023 - 2025 period. Her vision is for AVWA to be a leading service provider in Victoria, delivering a wide range of intergenerational services that advances health, wellbeing, employment and education.

There is a strong people focus in the strategy. Recently, AVWA introduced employer funded paid parental leave accessed by either parent to care for their newborn. By doing so, AVWA is contributing to the shift away from traditional gender roles and increasing social equity. Ms Chung has a vision for a *People First Culture* that provides an inclusive work environment where employees have the opportunity to grow as the organisation grows. This will result in better outcomes for the clients in the community in which AVWA provides services.

Ms Chung is also focused on providing a safe work environment and ensuring safety and quality are how services are delivered across AVWA. AVWA already provides a premier service to its clients. They now wish to grow the number of clients, but ensuring service levels remain high.

AVWA intends to further engage with community, with youth and develop key partnerships to enable the culture to thrive.

It is an exciting time for AVWA as it moves into the modern era.

Editorial

Hội Phụ Nữ Việt Úc bước qua một chương mới!



Năm 2023 là dấu mốc đặc biệt khi Hội Phụ Nữ Việt Úc tổ chức lễ kỷ niệm 40 năm thành lập cũng trong thời gian này, Hội đã có thay đổi quan trọng trong vị trí Tổng Giám Đốc.

Bà Huỳnh Bích Cẩm, *Nguyên Tổng Giám Đốc kiêm sáng lập viên*, đã nghỉ hưu sau 18 năm. Bà vẫn tiếp tục cống hiến trên cương vị Hội Trưởng sau khi được đa số Hội viên bỏ phiếu tín nhiệm tại Đại Hội Thường Niên vào ngày 18 tháng 11 năm 2022.

Để tiếp tục sự phát triển của Hội Phụ Nữ Việt Úc, từ tháng 8 năm 2022, cô Chung Ngọc (Nicky) được bổ nhiệm vào vị trí Tổng Giám Đốc. Hiện cô Chung Ngọc cùng những nhân viên điều hành cao cấp, đưa Hội phát triển sang một chương mới, tập trung vào việc tối đa hoá tiềm năng nhân lực vốn đã hùng hậu (*nhân viên hiện tại lên tới hơn 300 người*), với mục đích mở rộng các dịch vụ hỗ trợ cho cộng đồng.

Cô Chung Ngọc, với tài lãnh đạo và đam mê của mình, đã đưa ra lộ trình chiến lược rõ ràng cho giai đoạn 2023-2025. Với tầm nhìn đưa Hội Phụ Nữ Việt Úc trở thành tổ chức hàng đầu tại tiểu bang Victoria, Hội cung cấp các dịch vụ trong nhiều lĩnh vực khác nhau: cải thiện sức khỏe, phúc lợi, việc làm và giáo dục cộng đồng người Việt.

Có thể nói, chiến lược quản lý nhân lực là một trong những điểm nhấn trong thời gian gần đây. Tiêu biểu như việc Hội áp dụng chế độ nghỉ phép có lương dành cho cha mẹ, giúp hỗ trợ họ trong việc chăm sóc trẻ sơ sinh. Bằng cách làm đó, Hội đang góp phần thay đổi thành kiến về vai trò giới tính truyền thống và giúp cân bằng xã hội. *Ý Tưởng Ưu Tiên Nhân Lực* lên hàng đầu là điều cô Ngọc hướng tới, từ đó mang đến một môi trường làm việc hài hoà, nơi mà Hội càng lớn mạnh bao nhiêu, thì nhân viên càng có nhiều cơ hội phát triển bấy nhiêu.

Cô Chung Ngọc tiếp tục đặt trọng tâm vào việc tạo ra một môi trường làm việc an toàn cho nhân viên cũng như cải thiện dịch vụ cung cấp tới khách hàng. Ngay từ khởi đầu, cung cách phục vụ tận tâm của Hội luôn được khách hàng hài lòng. Tuy nhiên, mục đích chính của chúng tôi không chỉ gia tăng số lượng khách hàng trong thời gian tới mà còn đảm bảo tiêu chuẩn phục vụ cao nhất của Úc.

Trong thời gian tới, mục tiêu của Hội là gắn kết hơn nữa với cộng đồng, thế hệ trẻ, cũng như tiếp tục đồng hành cùng các cơ quan bạn, phát huy những giá trị tốt đẹp và không ngừng thăng tiến.

Hội Phụ Nữ Việt Úc đang phấn khích bước sang một kỷ nguyên mới.

Lời Tòa Soạn

Xin giới thiệu chương trình phát thanh Việt ngữ

Hội
Kỷ



**Phát thanh mỗi thứ Ba
từ 10 đến 11 giờ sáng
trên băng tần FM 92.3**



Đại Hội Thường Niên, kỷ niệm 40 năm của Hội Phụ Nữ Việt Úc, một thời gian quá dài, một thời gian quá nửa một đời người. Tất cả chị em có mặt trong những năm đầu tiên của Hội, ngày nay hầu như ai cũng "*thất thập cổ lai hi*"?

Sự lớn mạnh và công lao của những người sáng lập, chắc quý vị đã nghe hàng năm. Chỉ xin thưa là trong cái quá khứ lâu dài 40 năm đó, chương trình phát thanh Việt Ngữ 3ZZZ của Hội cũng đã có một thời dậy sóng (?)

Tiếng nói của Hội (lúc đó là *Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc*) đã được phát ra trên băng tần 92.3FM, từ năm 1997 và chấm dứt năm 2015 (chính xác đã hoạt động tròn 18 năm).

Bây giờ, ngồi nghĩ lại, tôi không hiểu sao mình đủ sức làm được như vậy: chẳng hạn tìm kiếm bài vở, đủ các tiết mục, đi thu và đi phát, mỗi tuần hai lần... Không bao giờ có *holiday*, ngày phát thanh vào Mồng Một Tết, hay bất cứ lễ lạc gì...cũng không thể nghỉ hay dời qua giờ khác. Vậy mà 18 năm, như chăm một đứa con mọn, không hề khôn lớn.

Nhưng nhờ đam mê và niềm vui có từ bạn bè và thính giả, những năm đầu mọi người hết lòng động viên và hỗ trợ, bằng chứng là mỗi lần *RadioThon*, thính giả gọi vào hỗ trợ râm ran, phải cần đến bốn, năm thiện nguyện viên nghe máy mới đáp ứng kịp.

Thời gian qua, thính giả của đài phần đông là chị em may vá ở nhà, dần dần cũng ra ngoài kiếm việc làm. Đài SBS lại bị mất một giờ phát thanh vào buổi sáng, đó là giờ kế tiếp của 3ZZZ Tiếng Việt nên mọi người không nhớ để mở nghe hai đài như mọi lần.

Thính giả thưa dần, nhu cầu của mọi người cũng thay đổi theo thời gian, Đài phát thanh Việt Ngữ của Hội vì thế chấm dứt năm 2015.

Vừa rồi là một góc nhỏ về một chương trình không nhỏ (18 năm hoạt động) của Hội trong quá khứ - một công lao sáng lập của bà Hội Trưởng, sau này là Tổng Giám Đốc Huỳnh Bích Cẩm. Một "*Chị Cả*" rất chi ư là thức thời.

Tre già thì măng mọc, hy vọng tuổi trẻ sẽ nối tiếp đưa hội vững tiến mãi với thời gian.

Hồng Nguyên

Cựu Thành Viên Ban Quản Trị

Trưởng Ban Phát Thanh Việt Ngữ Đài 3ZZZ 92.3 FM (1997-2015)

48 NĂM NGƯỜI VIỆT ĐỊNH CƯ TẠI ÚC

HÀNH TRÌNH HY VỌNG

Chuyện kể của những phụ nữ Úc gốc Việt



Nguyễn Huỳnh Châu Nathalie

Nguyễn Triệu Đan

Đời
Tị Nạn



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 khích 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. Một năm cực nhọc mới qua nổi. Ở nước Úc, chẳng đâu 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 của 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

1/6-12, South Road, Braybrook Vic 3019

8, Parsons Avenue, Springvale Vic 3171

Điện thoại (03) 9428 9078

Điện thoại (03) 9396 1922

Điện thoại (03) 9546 2699



Tuổi già chọn cho mình một lối sống thích hợp....

A. Sinh hoạt hàng ngày của các vị cao niên:

Hàng ngày các vị cao niên thường có những sinh hoạt sau:

- ☞ Thức dậy sau một đêm dài
- Không nên: vừa thức dậy đã vội vàng bước chân khỏi xuống giường để tránh bị choáng, bị té ngã, bị đột quỵ....
- ☞ Nên ngồi lại trên giường 5 đến 10 phút cho tỉnh táo
- ☞ Vệ sinh cá nhân
- ☞ Uống một tách trà nóng, một ly cà phê, một ly sữa cao hoặc một ly nước ấm nóng để tinh thần sáng khoái
- ☞ Tập thể dục nhẹ nhàng hoặc mở nhạc sport dancing....
- ☞ Ăn điểm tâm chất đủ dưỡng vì sau một đêm dài năng lượng đã tiêu hao hết, mình cần phải bồi bổ năng lượng mới cho cơ thể. Tuổi già thường chán ăn, nên thay đổi các buổi ăn sáng để hợp với khẩu vị và không nhàm chán...
- ☞ Niệm kinh: với người già tôn giáo rất cần, họ cần có một chỗ dựa, an ủi những lúc sầu muộn, ốm đau, gặp khó khăn

trong cuộc sống... Tôn giáo cũng giúp người già sống yên tâm, an lạc, không lo lắng,... khi nghĩ đến thế giới “bên kia” khi mình chuẩn bị bước vào trong nay mai, không sớm thì muộn...

- ☞ Tập Yoga, tập thiền, tập hít thở,....
- ☞ Nghe, xem tin tức... Tránh những cảnh chém giết rùng rợn, máu đổ thịt rơi... làm ảnh hưởng đến tinh thần, làm mất ngủ....
- ☞ Điện thoại thăm hỏi bạn bè, chia sẻ tin tức, hỏi thăm sức khỏe, thảo luận về một đề tài nào đó, (về sức khỏe gia đình, xã hội) chẳng hạn về: dịch Covid 19, chiến tranh giữa Ukraine với Nga...
- ☞ Để exercise cho bộ não nên làm thơ, dịch thơ, rồi trao đổi với bạn bè để tránh các bệnh sa sút về tinh thần, trí tuệ, bệnh trầm cảm, hay quên, mất trí nhớ...
- ☞ Viết văn, viết nhật ký, hồi ký, tạp ghi, phiếm luận
- ☞ Học ngoại ngữ: chỉ cần một

ngày học 5 từ, ngày mai ôn lại xem có nhớ không?

- ☞ Kể chuyện cười cho bạn bè, gia đình cùng nghe, cùng cười... nên cười to sáng khoái vì: “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ ...”
- ☞ Tuổi già rất cần bằng hữu, cần tri âm, tri kỷ... để tâm sự, trút hết ưu tư, muộn phiền....
- ☞ Hát Karaoke hay hát ngẫu ngao một mình những khúc nhạc mình ưa thích...
- ☞ Ngâm thơ : hát hay ngâm thơ không cần mình phải có giọng ngọt ngào, mượt mà, nỉ non như các ca sĩ “chính hiệu con nai“, mình thích thì mình cứ hát để một mình mình thưởng thức...cũng chẳng sao ! vì mình đâu phải là ca sĩ, vì hát hay không bằng hay hát Hát là để giúp phổi thở....
- ☞ Làm vườn: để được thưởng thức những thành quả lao động của mình, ăn những cây trái thơm ngon, cây lá hợp vệ sinh không nhiễm hóa chất. Được thưởng thức những kỳ hoa dị thảo, làm tâm hồn phơi phới, sáng khoái, quên bao

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 và phụ cấp 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
- 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 3 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



mệt nhọc, ưu tư của tuổi già bệnh tật.

- ☞ Săn sóc một vài chú chim nhỏ để chúng hót líu lo cho vui nhà, vui tai... Hay tập chúng nói bậm bệ...cũng rất thích.... Tiếng hót của chim chóc tạo nhiều dương khí (theo Fengsi)
- ☞ Chơi cờ, chơi game để não hoạt động, làm việc....
- ☞ Đi bộ, đi tắm, đi spa ...để cơ thể dẻo dai, săn chắc.
- ☞ Nếu khỏe nên nấu một món ăn thật ngon mà mình ưa thích, rồi mời bạn bè cùng thưởng thức... Có bạn mình vui, ăn được hơn, cười vui nhiều hơn..
- ☞ Vẽ tranh, chơi đàn, giải các ô chữ để xả stress, vân vân...

B. Chọn cho mình một lối sống thích hợp lúc về già:

Có 2 câu châm ngôn cần nhớ:

Câu 1: *“Trong thiên hạ không có chuyện làm biếng mà có thể có một thân thể khỏe mạnh...”*

Câu 2: *“Đối với những chuyện không vui của dĩ vãng và nghịch cảnh: không thấy khó chịu, đừng khắc sâu vào lòng.” “Đối với những ngày sắp tới: không có ước vọng quá cao, luôn cầu bình an và hạnh phúc...”*

Cách chọn cho mình một lối sống thích hợp khi tuổi già:

Ba điều cần nhớ:

Bảo dưỡng: nên giữ gìn sức khỏe, nghỉ ngơi (không thức khuya, không vui chơi quá độ...)

Dinh dưỡng: ăn uống đầy đủ chất bổ dưỡng (rau nhiều, thịt ít -

mặn ít, chua nhiều)

Tu dưỡng: trau dồi tâm tính, gồm:

Tập buông bỏ: tập buông bỏ tham, sân, si, thù hận..

- ☞ Tiền: mua được nhà - Không mua được: tổ ấm
- ☞ Mua được: đồng hồ- Không mua được: thời gian
- ☞ Mua được: sách - Không mua được: kiến thức.
- ☞ Mua được: bác sĩ - Không mua được: sức khỏe.
- ☞ Mua được: máu - Không mua được: sự sống.
- ☞ Mua được: tình dục - Không mua được: tình yêu.
- ☞ Mua được: sắc đẹp - Không mua được: tâm hồn.
- ☞ Mua được: địa vị, chức quyền - Không mua được: sự kính trọng.
- ☞ Như vậy, tiền không mang lại hạnh phúc.

Biết đủ là đủ:

“Tri túc, đãi túc, tiện túc, hà thời túc”

“Tri nhân, đãi nhân, tiện nhân, hà thời nhân”

“Đã biết trần gian là quán trọ

Hơn thua tiền bạc để mà chi?

Thử ra ngồi xuống bên phần mộ

Hỏi họ mang theo được những gì?”

(Thiền sư Toại Khanh)

Buông bỏ sân si: Không nên nổi giận:

Giận ai là tự mình thấp lửa đốt cháy tim mình, người ta không chết mà mình chết trước (Kinh Phật). Theo khoa học: khi giận áp huyết tăng cao, độc tố tiết vào trong máu gây đột quỵ, nhồi máu cơ tim,...

☞ Buông bỏ luyện ái, hận thù

☞ Buông bỏ luyện ái, sắc dục

Theo kinh nghiệm của người xưa:

- ☞ Vô dục tàu cương (không dục vọng, ham muốn thì khỏe mạnh)
- ☞ Thất nội cơ thể xú (trong nhà có vợ xấu - Vợ xấu làm chồng ít mê đắm, sắc dục nên thọ)
- ☞ Dạ ngọc bất phục thủ (đêm nằm ngủ không nằm sấp, úp đầu - Nghĩa bóng tức là ít sắc dục thì thọ)

Cũng không nên hận thù: Hận thù đem lại sự mệt mỏi, nhức nhối, giảm thọ:

“Đời quá ngắn thương nhau còn chưa đủ.

Bận lòng chi những thù hận vu vơ

Vết trầy nhẹ đừng làm thân đau nhức

Tâm yêu thương là biển rộng vô bờ...”

Tập quên - có bốn điều người già cần quên:

1. Quên tuổi già

Ngày xưa người ta quan niệm:

- Ngũ thập tri thiên mệnh (50 tuổi biết mệnh trời: chết)
- Thất thập cổ lai hy (70 tuổi từ xưa cũng hiếm)

Ngày nay khoa học tiên bộ, thuốc men đầy đủ, tuổi thọ con người tăng lên nhiều, số người sống hơn 90 tuổi, 100 tuổi không phải là ít cho nên chúng ta không nên bận tâm đến tuổi già, cứ vui vẻ an hưởng cuộc sống (vui chơi với bạn bè con cháu, đi tham quan các cảnh đẹp, đi du lịch đến các đất nước xa xôi... (nếu còn đi được).

2. Quên bệnh tật: có bệnh đừng có lo lắng, sợ hãi, đã có thầy hay, thuốc quý...Phải lạc quan, an hưởng những gì mình đang có lo lắng, buồn phiền sẽ đưa đến trầm cảm, ảnh hưởng đến bệnh tình...

3. Quên tiền tài: Chính Phủ đã lo lắng, chu cấp tiền bạc cho mình đầy đủ, nếu biết tiết kiệm mình vẫn còn dư đôi chút, việc gì cứ phải bận tâm, khi ra đi ai cũng hai bàn tay trắng....

4. Quên con cái: mình đến tuổi già, con cái cũng đã lớn, có gia đình đời sống riêng tư, cha mẹ không nên can dự nhiều vào gia đình con cháu để chúng biết tự lập và có tinh thần trách nhiệm: cha mẹ cần nghỉ ngơi, thư giãn...

Có tư tưởng phóng khoáng, sống thoải mái, an nhiên tự tại- Không gò bó, câu thúc những chuyện vặt, tỉ mỉ:

*“An nhiên, suy tịnh cùng đời,
Thịnh suy như giọt sương rơi
đầu cành”...*

Mỗi sáng mai thức dậy thấy mình vẫn còn sống, còn khỏe thì nên vui, nên cảm ơn Thượng đế đã ban thêm cho mình một ngày mới, thưởng bonus cho mình một ngày bình an như kinh Pháp hoa đã viết:

“ Thức dậy mỉm miệng cười

*Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời...”*

Nên yêu mình - yêu người

Yêu mình : là yêu bản thân mình bằng cách giữ gìn sức khỏe (đau ốm đi bác sĩ, uống thuốc đều đặn, đi khám sức khỏe định kỳ...) chăm nom săn sóc cơ thể (ăn uống điều độ, năng vận động, vệ sinh cơ thể, ba Dưỡng: xem phần trước)

Yêu người: yêu thương tha nhân, giúp đỡ người khác, nên hành thiện, bố thí, hạnh phúc là biết cho đi, mình sẽ được vui, lòng thanh thản

*Mình chỉ là đốm lửa
Le lói một phần thôi!
Thân này là hạt bụi
Mênh mông giữa đất trời...
Có chẳng chỉ còn lại
Lấy tâm ở với đời
Dem yêu thương chân thật
Đến người đời khắp nơi
Những giận hờn, tham luyến
Gởi vào dòng nước trôi
Lòng nhẹ nhàng, thanh thản
An vui giữa đất trời....*

*Ngọc Lan
(Trích: Chuyện lòng mùa dịch –
Ngọc Lan)*

Tập tha thứ: để lòng thanh thản, sống an nhàn:

*“Tha thứ rồi sẽ nhẹ lòng
Hơn thua rồi sẽ mênh mông hận
thù
Đời người đâu khác phù du
Một ngày rồi sẽ như thu ủa
tàn...”*

C. Bí quyết để sống thanh thản, an vui:

1.Không can thiệp:

- ☞ Không lo chuyện bao đồng
- ☞ Không can thiệp vào chuyện tình cảm của người khác
- ☞ Không để ý, can thiệp vào chuyện gia đình người ta....

2. Không nói: những lời tồi tệ, khó nghe vì:

*“Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng
nhau”*

(ca dao)

- ☞ Những lời ngông cuồng, kiêu ngạo và làm tổn thương người khác, dễ gây thù chuốc oán...
- ☞ Những lời oán trách (tập tha thứ)
- ☞ Những lời vô nghĩa (nói lung tung, không đi vào trọng tâm...), làm mất thì giờ...
- ☞ Nên nói gọn, rành mạch, có ý nghĩa...

3. Không hứa, không giúp:

- ☞ Không hứa giúp khi việc quá sức mình, nghĩa là “hứa lèo, hứa cuội,..”
- ☞ Không giúp những việc quá giới hạn, (có nghĩa những việc riêng tư chỉ liên quan tới người khác, mình giúp dễ gây những ngộ nhận, nghi kỵ, làm người ta đề phòng mình...)

Phải rạch rõ giới hạn với mình và đối phương.

- ☞ Không giúp người không biết nhớ ơn. Với loại người này chỉ cần một lần không giúp đỡ họ, họ sẽ tráo trở, trở mặt,...

khi xảy ra chuyện gì người ta sẽ đổ tội lên đầu mình, gây ra những phiền phức không đáng có...

- ☞ Không giúp kẻ lười biếng, chỉ biết kêu than, có giúp cũng vô ích....
- ☞ Không để chuyện tiền bạc xảy ra giữa mình và người khác - Cho mượn tiền bạc đến khi đòi không trả sẽ mất tình bạn...!

4. Sáu Sung sướng:

- ☞ Biết đủ là đủ, không tham vọng, đứng núi này trông núi nọ...
- ☞ Biết giải trí khi nhàn rỗi..
- ☞ Cấp thời biết tìm niềm vui
- ☞ Biết cùng bạn hữu an vui
- ☞ Biết vui khi hành thiện
- ☞ Vui nhất là biết bình an

5. Mười nguyên tắc “Ít”

- ☞ Ít thịt, nhiều rau,
- ☞ Ít mặn, chua nhiều
- ☞ Ít đường, nhiều trái cây
- ☞ Ít ăn, nhai nhiều
- ☞ Ít áo, tắm nhiều
- ☞ Ít nói, làm nhiều
- ☞ Ít ham muốn, bỏ thí nhiều
- ☞ Ít ưu tư, ngủ nhiều hơn
- ☞ Ít đi xe, đi bộ nhiều
- ☞ Ít nóng giận, cười nhiều

6. Tám “Chút xíu”

- ☞ Miệng ngọt ngào hơn một chút
- ☞ Trí hoạt động hơn một chút
- ☞ Bớt nóng giận hơn một chút

- ☞ Độ lượng nhiều hơn một chút
- ☞ Lòng rộng rãi hơn một chút
- ☞ Làm việc nhiều hơn một chút
- ☞ Nói năng nhẹ nhàng hơn một chút
- ☞ Mỉm cười thêm một chút...

Tóm lại: dù ở tuổi nào chúng ta cũng cần phải sống cho thích hợp...để cuộc sống an vui và đáng sống, vì :

“Thời gian nào có đợi ai
Cuộc đời bước ngắn, bước dài
tới nơi...”

Ở tuổi 60

60 tuổi hạc sương mai
Nâng niu giữ lấy nhớ hoài tuổi
xuân...

60 là tuổi dừng chân,
Ngoảnh đầu nhìn lại xem gần
hay xa

Chặng đường mình đã đi qua,
Sống vui, sống khỏe, hết ta, hết
mình...(báo mạng)

Ở tuổi 70

Bảy mươi là tuổi thần tiên
Nói sau, quên trước, ưu phiền mà
chi...!(báo mạng)

Ở tuổi 80

Tám mươi nào đã quá già
So với trăm tuổi vẫn là đàn em..
Nghĩ và nói vậy cho vui...chứ:
80 tuổi đã về chiều ,
Chỉ mong thanh thản mọi điều
bình an

Mai kia đi được nhẹ nhàng,
Hồn bay theo gió mệnh mang đất
trời... (báo mạng)

Đó là điều mong ước của các bậc
lão niên...

Xin gửi đến các bậc cao niên một
bài thơ trích từ sách *Minh Tâm
Bảo Giám* để kết luận cho bài
viết: “*Tuổi già chọn cho mình
một lối sống thích hợp*”:

Mặc, mặc, mặc,
Vô tòng thử tiên tòng thử đắc...

Nhiều, nhiều, nhiều
Thiên tai đại họa nhất đề tiêu...

Nhẫn, nhẫn, nhẫn,
Trái chủ oan gia tòng thử tận...

Huru, huru, huru,
Cái thế công danh bất tự do...
(Trích: Minh Tâm Bảo Giám)

Mặc: Lặng lẽ, nín lặng
Nhiều: Khoan dung, mặc ý, mặc
kệ

Nhẫn: Nhẫn nhịn, chịu đựng
Huru: Nghỉ ngơi, đừng mong
muốn

Phỏng dịch:
Lặng thinh, thinh lặng, làm
thinh,

Thênh thang trời đất mặc tình
rong chơi...

Kệ đời, mặc kệ phớt đời,
Muôn nghìn tai họa cũng rời bay
xa...

Tu tâm, nhẫn nhịn, an hòa,
Nợ nần, oan trái, nhặt nhòa
nước trôi...

Thôi thì bỏ mặc chuyện đời,
Danh vang nổi tiếng, mấy người
tự do...

Bùi Ngọc Lan phỏng dịch



Trò chuyện với khách hàng

Trò chuyện với bác Là (khách hàng của Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia) của Hội Phụ Nữ Việt Úc. Chồng của bác cũng là khách hàng của Hội.

Một buổi sáng mùa đông nắng vàng rực rỡ, như thường lệ, tôi gọi điện hỏi thăm sức khỏe của bác và bác trai. Khi vừa nhận ra giọng của tôi qua điện thoại, bác hồ hởi nói:

“Chị Tâm đây phải không? Chị Tâm khỏe không? Bác vui quá vì thứ Sáu vừa rồi, bác sinh hoạt ở Hội. Sau bao lâu không đi, lần này gặp gỡ bạn già, nói chuyện, ca hát, bác thích quá. Chị cứ xếp cho bác đi hàng tuần nhé. Giờ bác trai yếu hơn nên không đi cùng, nhưng bác sẽ đi một mình chị ạ, mặc dù cũng yếu nhiều rồi chị Tâm ơi, nhưng mà cứ sống ngày nào là bác vui vẻ ngày đó”.

Sau khi cập nhật được tình hình sức khỏe của hai bác cũng như lịch trình bác gái vào viện thăm khám theo dõi sức khỏe, câu chuyện của tôi và bác cứ thế tự

nhiên quay ngược về những năm 40, 50 khi bác và gia đình còn ở Việt Nam. Bác bồi hồi kể lại với giọng nói rất xúc động:

"Bác lấy chồng năm 17 tuổi, nhà bác có bố làm nghề binh, còn nhà chồng làm ruộng và nghèo lắm. Rồi bác trở thành người nông dân, cũng biết gieo mạ, tuốt lúa, làm ruộng chăm chỉ. Những ngày cấy lúa dưới cái nắng gắt như thiêu đốt của miền Bắc khiến bác đen thui như con trâu vậy... (hai bác cháu cùng bật cười vì sự so sánh ngộ nghĩnh nhưng đầy chân thực của bác). Lúc ấy, bác trai đi lính cho Pháp hai năm, sau đó đi lính Cộng Hòa sáu năm. Đến năm 1958, hai bác chuyển vào Đà Nẵng. Cuộc sống vất vả khiến bác không được học hành chữ nghĩa nhiều, nhưng bác học nghề và buôn bán may mắn lắm. Hai bác mở tiệm may đặt tên là Thanh Bình chuyên may đồ. Bây giờ con về Đà Nẵng, hỏi những người lớn tuổi về tiệm may này ai cũng biết đấy", bác nói.

Mười năm sau ngày cưới bác mới sinh con, nhưng sinh một mạch luôn sáu người con. Sau 18 năm làm chủ tiệm may Thanh Bình ở Đà Nẵng, hai bác chuyển vào Sài Gòn sinh sống và tiếp tục nghề may.

Và rồi, hai bác đã có quyết định khiến tất cả đều bất ngờ đó là năm 1979 - Bác gom hết tài sản tích góp của hơn hai mươi năm lao động cật lực... rồi đi vượt biên. Bác thu xếp để bác trai đi trước cùng mười người gồm năm người con lớn và các cháu là con anh chị em của hai bác đi trên chiếc thuyền có người chủ thuyền là người Tàu. Một thời gian sau, bác nhận được tin bác trai và các con cháu đã đến Mỹ Lai an toàn. Chín tháng sau đó, tất cả đã được đưa đến Úc định cư.

Về phần mình, bác phải ở lại để chăm mẹ chồng và bố mình cùng người con út. Sau khi bố đẻ và mẹ chồng quay lại Nam định và Đà Nẵng, bác mới cùng người con út lên tàu vượt biên năm 1980, bỏ



CÁC DỊCH VỤ CAO NIÊN TẠI HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

BRAYBOOK 9396 1922
RICHMOND 9428 9078
SPRINGVALE 9546 2699
www.avwa.org.au

lại đăng sau tất cả nhà cửa và tài sản. Bác đi trên con tàu sức chứa 16 người nhưng cuối cùng nó đã ôm ấp trọn vẹn 60 con người cả già, trẻ, trai, gái. Lênh đênh trên biển hai ngày thì có năm người bị rơi xuống biển, trong đó có hai mẹ con bác. Một người biết bơi nên tự bơi và leo được lên thuyền, hai người khác bị chìm. Riêng bác, tay ôm con nhỏ lúc ấy mới ba tuổi mà không hiểu sao cứ nổi lên mặt nước. Sau khoảng 15 phút, hai mẹ con bác cũng được vớt lên thuyền. Sau hai tiếng tiếp theo, cả thuyền được một tàu lớn của Hòa Lan đưa hết lên tàu đến Hồng Kông. Hai tiếng sau đó, biển cả nổi cơn giông bão cuộn cuộn. Tất cả đều thần thờ vì sự may mắn đến không thể ngờ ấy. Không ai có thể nói lên lời vì sự kinh hãi, chỉ biết thốt lên “*Ơn đáng bề trên*”.

Bác ở Hồng Kông vừa chăm con nhỏ, vừa đi làm với niềm tin vào một ngày không xa sẽ được đoàn tụ với chồng con. Và... đó không phải là lạc quan tếu. Một ngày bình thường của tháng thứ ba ở Hồng Kông, bác đang đi làm thì được gọi về, thông báo ngày giờ sẽ có máy bay đưa miễn phí hai mẹ con bác sang Úc đoàn tụ gia đình!

Ngày đoàn tụ vui mừng không thể đo lường, biết bao nhiêu những cảm xúc thăng trầm trên biển bỗng trở về, vỡ òa trong da diết, vui mừng và tủi hận. Nhưng rồi, mọi thứ được xếp lại sang bên một cách chóng vánh để tiếp tục cuộc sống bươn chải, sinh nhai trên xứ sở mới. Cả nhà đi thuê một căn nhà, mà mưa đến là mái nhà lại dột. Bác trai đi làm may

ở hãng, bác ở nhà vừa chăm đàn con cháu nhỏ vừa làm nghề may. Bác có tới năm cái máy may trong nhà. Có những hôm bác phải may thâu đêm suốt sáng, để kịp giao hàng sớm mai. Ngày ấy, Chính Phủ hỗ trợ mỗi người lớn \$35/tuần và \$10/tuần cho trẻ nhỏ.

Với sức lao động bền bỉ và cần cù, nghị lực phi thường và bản năng sinh tồn mãnh liệt, mọi gian khó đã qua theo thời gian. Sau đó, hai bác mua được nhà cửa khang trang, nuôi dạy các con cháu ăn học nên người đàng hoàng. Cho đến nay, tất cả sáu người con và các cháu của bác, cũng như dâu rể, đều là những người thành đạt. Họ đều là dược sĩ, luật sư, kế toán, hoạt động trong ngành kỹ thuật thông tin cộng nhiều lĩnh vực khác nữa và đều là những người có đóng góp rất nhiều cho xã hội. Bác tự hào và vui về điều đó lắm. Với bác, đó cũng là cách bác và gia đình bày tỏ lòng biết ơn đến nước Úc, con người Úc nhân đạo đã cứu mang cả gia đình bác những năm xưa.

Năm 84 tuổi, bác nhận gói *Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia* ở mức độ thấp (cấp 2), năm 2018, và bác trai nhận gói ở mức độ cao (cấp 4), năm 2019.

Trước đó, bác nhận được sự trợ giúp, chăm sóc từ gia đình. Bác rất hài lòng với sự hiếu thuận của các con cháu. Tuy nhiên, bác cũng hiểu mỗi thành viên cũng có cuộc sống riêng, có những lo toan, tất bật thường nhật, nên bác luôn cố gắng tự thu xếp cuộc sống hàng ngày để các con bớt bận rộn. Nhưng tuổi già, thì sức phải yếu. Hai bác sống riêng, không ở

chung với người con nào, dù các con đều mua nhà gần bác. Mỗi ngày, bác trai mỗi yếu và cần sự trợ giúp của bác nhiều hơn. Nhiều khi lực bất tòng tâm, nhiều thứ bất tiện mà bác không muốn nói ra vì không muốn làm phiền con cháu. Nhiều bệnh đến với tuổi già khiến bác luôn bảo “*Tuổi già khổ lắm chị Tâm ơi*”.

Nhưng mọi thứ đã thay đổi rất nhiều từ ngày có gói *Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia* của Chính Phủ. Bác vui và biết ơn lắm. Nhờ vậy mà bác có các anh chị nhân viên đến giúp chăm sóc, giúp đỡ bác trai trong việc tắm rửa, động viên, trợ giúp vận động và tập thể dục cũng như trò chuyện với hai bác mỗi ngày. Được giúp dọn dẹp nhà mỗi hai lần một tuần và dọn vườn sạch sẽ hàng tháng giúp hai bác giảm được căng thẳng thay vì phải đợi các con tới làm. Hai bác được nhân viên đến đưa đón đi tham gia các buổi sinh hoạt, hỗ trợ cho người bị sa sút trí tuệ. Ở đó, các bác được tiếp xúc, được chơi các trò chơi vận động tinh thần lẫn thể chất và thưởng thức những bữa ăn trưa ngon lành đậm chất Việt Nam.

Hai bác giờ sống bằng thuốc bổ và sữa, ăn rất ít. Bác còn ăn ít hơn bác trai nhiều. Nhờ chương trình này mà hai bác đã được cấp đầy đủ sữa bổ sung dinh dưỡng để duy trì sức khỏe. Ngoài ra, bác trai còn được chuyên viên vật lý trị liệu đến tận nhà hướng dẫn chăm sóc hai buổi mỗi tuần. Những lúc ấy, bác cũng tham gia cùng và thấy hữu ích lắm. Nhờ chương trình hai bác có đủ các thiết bị giống như trong bệnh viện, nên an tâm lắm. “*Thấy chân mới, đau*

người, là điều chỉnh cái giường giúp mình cao đầu, nhấc đầu gối. Đêm dậy đi toilet đã có sẵn ghế chuyên dụng đi ngay trong phòng, sạch sẽ thơm tho, thuận tiện lắm, không nói không ai biết là cái ghế đi toilet nhỉ", bác cười vui. "Mà nếu một không dậy đi kịp thì đã có tã được mua. Hôm nào chân tay yếu mới đi không vững là hai bác đã có ghế đẩy, xe lăn để dùng. Bác thấy biết ơn Chính Phủ lắm. Người già được chăm sóc chu đáo như ở thiên đường vậy. Mình có phước lắm mới được ở Úc đây chị ạ".

Buổi trò chuyện của tôi và bác kéo dài gần một tiếng cho đến khi tôi nhắc bác gần đến giờ ăn trưa. Bác bảo tôi: "Nếu không có chương trình này của Chính phủ, không có Hội thì hai bác cũng thấy chật vật, chơi với lắm chị ạ. Có nhiều người hỏi sao bác không tham gia các Hội của Tây nhưng bác bảo chỉ chọn Hội Phụ Nữ Việt Úc vì nhân viên giao tiếp với bác bằng tiếng Việt, bác dễ chia sẻ hòa đồng vì cùng bản sắc, văn hóa dân tộc. Đúng thế chị nhỉ."

Trước khi tạm biệt, bác dặn tôi thêm mấy lần nữa, cố gắng sắp xếp để bác được đi tham gia các sinh hoạt của Hội, đi một mình bác cũng đi.

Chào bác xong mà cuộc trò chuyện với bác vẫn còn ấn tượng mãi trong tâm trí tôi.

Tôi đã nghe những điều chưa bao giờ được nghe và biết những điều chưa từng được ai nói cho biết.

Trò chuyện với chị Hiếu (con gái bác Là)

Tôi liên lạc chị Hiếu đúng lúc chị đang dọn dẹp nhà cửa. Chị cười khúc khích và bảo "dọn có cái phòng mà một gần chết này". Hiếu kể tôi nghe, Hiếu sang Úc lúc mười tuổi. Trước khi lên tàu, Hiếu vẫn nhớ gương mặt lo lắng, căng thẳng của cha khi liên tục ra hiệu dặn các con không được nói to tiếng. Rồi mọi người trốn trong một căn nhà, ai cũng im lặng, căng thẳng và liên tục cầu nguyện. Bây giờ nghĩ lại cảm giác đó Hiếu mới thấy sợ.

Sau khi gia đình đoàn tụ, tất cả ký ức của Hiếu về tuổi thơ là sự chăm sóc của ba má. Hình ảnh mạnh mẽ và sâu đậm nhất trong tâm khảm của Hiếu về gia đình là lao động, lao động và luôn luôn lao động. Cả ngày lẫn đêm. Hiếu và các anh chị em không phải làm gì ngoài việc dồn toàn tâm sức vào đi học. "Hồi chưa có xe thì Hiếu đi bộ đi học, sau này có xe thì ba chở mấy chị em đến trường. Thỉnh thoảng, Hiếu có phụ ba má gấp quần áo may, hay bó rau trồng ngoài vườn để ba má mang ra chợ bán. Khi ngủ dậy cũng như khi đi học về là đồ ăn đã có sẵn" Hiếu kể lại. Có thể nói cha, mẹ đã hết mực yêu thương và chăm lo cho Hiếu cũng như các chị em có tuổi thơ đầy đủ vật chất và tinh thần.

Lớn lên, Hiếu học đại học rồi có gia đình riêng. Cũng như các chị em mình, Hiếu bận công việc và gia đình nên đôi khi xao lãng việc thăm nom bố mẹ. "Hiếu thấy bây giờ con cái Hiếu không gần gũi với Hiếu như ngày xưa ba má với mấy anh chị em Hiếu đâu."

Hiếu rất cảm ơn Dũng (nhân viên của Hội) đã tận tâm cùng Hiếu xin gói chăm sóc này cho ba má. Từ ngày được nhận gói Chăm Sóc Tại Gia, ba má Hiếu vui lắm. Tinh thần của ông bà tốt hẳn lên. Ông bà có bạn bè để giao tiếp trong các buổi sinh hoạt, có các anh chị nhân viên luôn giúp đỡ, kiên nhẫn lắng nghe những chia sẻ tâm tình của ba má Hiếu. Nhờ có các anh chị, Hiếu mới nhận ra mình có nhiều thiếu sót bởi đã có lúc Hiếu nói với má "Thôi con phải vội đi rồi, con không đủ thời gian để tranh luận với má nữa."

Hiếu rất biết ơn Chương trình này của Chính Phủ và cảm kích với tất cả những gì mà các anh chị nhân viên đã mang lại cho ba má Hiếu. Qua đây, Hiếu muốn gửi lời tri ân tới tất cả. Nếu không có chương trình này thì quả là điều mất mát rất lớn đối với ba má cũng như gia đình Hiếu. Hiếu nói điều này với tất cả sự chân thành và mong Hội sẽ mang lại những niềm vui này cho nhiều bác cao niên trong cộng đồng người Việt hơn nữa.

Đặt điện thoại xuống sau cuộc trò chuyện ngắn ngủi, lòng tôi lâng lâng một cảm giác khó tả. Tôi nhớ đến cha mẹ mình và rất nhiều người cao niên ở Việt Nam, đặc biệt những bác có hoàn cảnh khó khăn, neo đơn mà cảm thấy chạnh lòng. Tôi cầu mong cho một ngày, thiên đường cho người cao niên không phải chỉ ở Úc, mà cha mẹ tôi, hay của nhiều bạn bè ở Việt Nam cũng được phần nào như thế.

Tâm Hoàng

05/06/2022

Ghi từ Melbourne, Úc Đại Lợi



Sinh nhật lần thứ sáu của Nhóm “Hỗ Trợ Sa Sút Trí Tuệ”

Sinh nhật lần thứ sáu của nhóm “Hỗ Trợ Sa Sút Trí Tuệ” hay còn có tên gọi dễ thương “NHÓM KHÔNG THỀM NHỚ” của Hội Phụ Nữ Việt Úc

Thứ Năm ngày 17 Tháng 11 năm 2022 là một ngày đáng nhớ của Nhóm “Không Thềm Nhớ” tròn 6 tuổi, với sự tham dự của hơn bốn mươi bác cao niên và các anh chị nhân viên, các bạn sinh viên, thiện nguyện viên. Ngoài ra đặc biệt có sự tham dự của cô Tân Tổng Giám Đốc Chung Thị Bích Ngọc, cô Mã Quý, Giám Đốc Các Dịch Vụ Cho Người Cao Niên và Khuyết Tật, Cô Huệ Văn, Giám Đốc Điều Hành Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia vùng miền Tây, các anh chị nhân viên quản lý chăm sóc và một số người thân của các bác.

Hội trường được trang trí lộng lẫy với số 6 thật lớn ở giữa được tạo bởi những bông hoa, những chú bướm xinh xinh, bánh kem,

tất cả đều bằng giấy, được các bác tô màu vài tuần trước. Nổi bật giữa sân khấu là chữ HAPPY BIRTHDAY NHÓM HỖ TRỢ SA SÚT TRÍ TUỆ, cũng được các bác giúp chuẩn bị.

Bánh kem, hoa tươi và những tấm thiệp nho nhỏ trang trí cho buổi tiệc để tặng các bác, là thành quả mà tất cả đã dành thời gian làm trong suốt nhiều tuần qua.

Đúng 9 giờ 30 sáng, các bác đến Hội trường trong tâm trạng vui tươi và háo hức, diện trên mình bộ trang phục lộng lẫy. Các bác gái xinh đẹp, trẻ trung trong những tà áo dài thướt tha và bộ váy trang nhã. Các bác trai thật trang trọng, lịch sự trong những bộ vest và áo sơ mi. Nhân viên cũng chọn cho mình những trang phục áo dài truyền thống để chào đón các bác.

Chương trình bắt đầu với tiết mục cắm hoa và cùng đội những chiếc

nón xinh đẹp do các bác tự làm và trang trí. Ngay sau đó là phần giao lưu và chụp hình lưu niệm. Anh Xuân Dũng, Điều Hợp Viên Công Nghệ Thông Tin và Truyền Thông của Hội, cô Ngọc Trang, thành viên Ban Truyền Thông cùng anh An, thiện nguyện viên, đã hỗ trợ chụp hình, tặng các bác những tấm ảnh thật đẹp để làm kỷ niệm.

Với lời mở đầu chào đón các bác, cô Vân, Trưởng nhóm, cũng là MC của buổi tiệc, đã chia sẻ về những chặng đường của nhóm trong suốt 6 năm qua. Sau đó, cô Tổng Giám Đốc Chung Thị Bích Ngọc gửi lời chào mừng, hỏi thăm sức khỏe tới toàn thể khán phòng. Cô Văn Tú Huệ cũng gửi lời cảm ơn tới các bác, trân quý sự đồng hành cùng nhóm trong suốt thời gian qua. Để góp vui cho chương trình cô Văn Tú Huệ và bạn Phúc đã gửi đến một vở kịch vui nhỏ: “Ông Đại, Bà Đại”.



Kể đến, tất cả cùng dành ít phút xem lại những hình ảnh, những đoạn phim sinh hoạt của nhóm trong thời gian qua. Có thể nói, dù đoạn phim ngắn ngủi, nhưng các bác ai cũng rất vui và xúc động khi thấy lại những hình ảnh của mình. Do bận việc nên cô Mã Quý không thể đến lúc buổi tiệc bắt đầu, nhưng cô vẫn cố gắng sắp xếp thời gian đến chung vui cùng các bác và gửi lời chúc mừng và chúc sức khỏe đến các bác.

Lễ kỷ niệm được tiếp tục với một tiết mục không thể thiếu đó là hát bài Chúc mừng sinh nhật và phần cắt bánh kem. Tất cả các bác, nhân viên, Tổng Giám Đốc cùng ca vang bài hát “*Chúc mừng sinh nhật*”. Cả hội trường tung bừng trong điệu nhạc và tiếng vỗ tay. Với lời chúc sức khỏe và bình an, sư cô Liên Nghiêm gửi tặng các bác những chiếc vòng đeo tay bằng đá xinh xắn.

Để không khí thêm phần hào hứng, các bác chia thành nhóm nhỏ và cùng chơi trò chơi “*Lựa đậu*”. Sau năm phút hào hứng, sôi nổi, đội của bác Nhung, bác Như, bác Vy và Sư cô Liên Nghiêm đã lựa xong phần đậu được giao trong thời gian sớm nhất và nhận được phần quà nhỏ từ nhóm. Ngoài ra, nhân viên chăm sóc như anh Chương và chị Kayla cũng tới góp vui bằng những bài hát trữ tình, ngọt ngào.

12 giờ trưa, các bác được các anh chị nhân viên, thiện nguyện viên phục vụ bữa trưa với các món ăn như: chả giò, súp, mì xào và trái cây. Để các bác có được bữa ăn dinh dưỡng và an toàn, các anh chị phải đi chợ từ sớm và tất cả món ăn được nấu ngay tại nhóm.

Buổi tiệc kết thúc lúc một giờ chiều. Các bác ra về trong tinh thần vui vẻ và phần quà là những tấm hình sinh hoạt của các bác trong thời gian qua.

Để tổ chức được một buổi tiệc như hôm nay, nhân viên nhóm, các bạn sinh viên, thiện nguyện viên đã làm việc cật lực trong suốt bốn tuần và tất cả nhân viên đã hỗ trợ trong suốt buổi tiệc.

Hà Vân xin đại diện nhóm gửi lời cảm ơn chân thành đến các thành viên của nhóm: Trinh, Phúc, Thuận, Lành, Tiên, các bạn sinh viên: Thơ, Mai, Đài Các và các chị thiện nguyện viên: Thanh và Danh.

Ngoài ra, Vân cũng gửi lời cảm ơn đến cô Ngọc - Tổng Giám Đốc, cô Quý - Giám Đốc các dịch vụ cho người cao niên và khuyết tật, cô Huệ Văn – Giám Đốc Điều Hành vùng miền Tây cùng tất cả các anh chị nhân viên quản lý chăm sóc, cùng nhân viên của Hội đã đến hỗ trợ và chung vui cùng nhóm.

Hà Vân



Tản mạn về buổi sinh hoạt cao niên của nhóm vùng Deer Park

Tôi là một lão già 80 tuổi. Tôi được giới thiệu vào nhóm “*Sinh hoạt cao niên*” của Hội Phụ Nữ Việt Úc, sau khi đăng ký và hoàn thiện hồ sơ chương trình *My Aged Care* của Chính Phủ Úc. Nhóm thuộc Hội Phụ Nữ Việt Úc, do Bà Huỳnh Bích Cẩm làm Tổng Giám Đốc và Bà Trần Đăng Thanh Khâm làm Hội Trưởng.

Tôi vui mừng xin được tham gia sinh hoạt chương trình do Hội điều hành. Tôi được giới thiệu tới nhóm sinh hoạt vùng Deer Park, do nhóm trưởng cô Thủy Tiên phụ trách, nhóm phó là cô Kiều và cô Chà. Nghe tên ba cô, tôi đã có sự cảm mến với cái tên đẹp và kiều diễm, hy vọng sẽ nhận được sự chăm sóc dịu dàng, chu đáo. Đúng vậy, lần đầu tiên tới tham gia, tôi đã nhận được sự quan tâm thăm hỏi niềm nở của mọi người trong một bầu không khí thân thiện, hài hòa, vui vẻ.

Trong nhóm có khoảng 30 người hầu hết từ ngoài 60 tuổi tới ngoài

90 tuổi, hình như có cụ bà trên 100 tuổi. Cũng có một số vị thực sự không được khỏe lắm, phải chống gậy, ngồi xe lăn và có nhân viên chăm sóc đi kèm. Có điều không thấy mấy cụ ông tham gia. Có lẽ họ cũng thấy buồn và “*khó*” khi phải đối mặt với cả một vườn “*Hoa*” đa màu, đa dạng mà nếu cánh các cụ ông không thực sự tường tận, khó mà tham gia vòng thể sự của mấy cụ bà.

Sau một thời gian sinh hoạt, tôi nhận được tin “*mừng*” bởi nghe “*đồn rầm*” nhóm Deer Park có tỷ lệ cụ ông được xếp vào hạng đầu so với toàn bộ các nhóm sinh hoạt khắp các vùng “*chiến thuật*” mà Hội Phụ Nữ Việt Úc thiết lập văn phòng, nơi cộng đồng Việt tại Victoria sinh sống.

Chương trình điều hành sinh hoạt hàng tuần khá phong phú. Những Hội viên bất tiện về phương tiện xe cộ thì được Hội chiếu cố, có xe tới tận nhà đón đi và rước về. Các cụ được hướng dẫn tập thể dục

một tiếng đồng hồ, giúp có được một cơ thể “*khỏe mạnh*” đủ sức chống chọi với sự lão hóa theo thời gian và giảm thiểu những căn bệnh thâm niên. Những căn bệnh bám riết chẳng chịu buông tha cho quãng đường vốn đã gập ghềnh khó đi chặng cuối cuộc đời “*Gần đất xa trời*”.

Ngoài ra, chúng tôi còn được nghe hướng dẫn, tìm hiểu về các chứng bệnh “*kẻ thù không đội trời chung*” của thể hệ già nua - à không, của thể hệ “*cao tuổi*” mới đúng. Các cụ có thể phòng bị, có “*đối sách*” ứng phó để sống lâu hơn cùng con cháu và gắn bó với Hội, bởi Hội thực sự không muốn thất thiệt số Hội viên.

Chương trình còn có những bữa tiệc mừng sinh nhật, thực ra là mừng Thọ gửi tặng các cụ bà, cụ ông. Họ đều là những người đã trải qua “*Lục Thập Hoa Giáp*”, “*Thất Thập Cổ Lai Hy*” và “*Bát Tuần, Cửu Tuần*”, có Cụ còn thọ “*Trăm năm trong cõi người ta*” nữa kia.



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 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



Hầu như trong 12 tháng, tháng nào cũng có một vài vị Hội viên, trùng tháng, không trùng năm, trùng ngày, được Hội đứng ra tổ chức bữa “Tiệc” mừng Thọ, hết sức xôm tụ vui vẻ và cảm động. Có vị “roi nước mắt” nhớ đời, bởi nhiều khi tới cái tuổi này, con cháu quá bận rộn, hay sống xa nhà mà “chót” bỏ quên những mong đợi từ tâm khảm. Dù không dám thổ lộ, các cụ vẫn e sợ chúng cho là sự “đòi hỏi”. Nay nhận được quan tâm “hồng quên” của Hội, hỏi sao mà mọi người không cảm động tới “roi lệ” chứ.

Năm 2020, những ngày tháng “được hưởng” lệnh *lockdown* từ Chính Phủ Victoria do Đảng Lao Động cầm chịch là một việc sầu thảm của cuộc sống cho các cụ Bà và cụ Ông. Việc cấm cố, cấm trại tại gia, ôi thôi trở thành những chuỗi ngày cô độc, cô đơn. Đây là lúc các Cụ không có người

thăm hỏi, cũng như không có bạn già tán chuyện thời cuộc hay chơi vài ván cờ thắng thua với các đầu thủ cao tay, thỏa mãn sự tiếc nuối của một thời oanh liệt.

Tháng 5/2022, lệnh cấm được nói lỏng trước những “chiến công” dẹp loạn Covid-19. Đám quân ma quỷ Virus tháo chạy từng giai đoạn. Các nhóm sinh hoạt của Hội được phép trở lại bình thường. Vui ơi là vui! Các cụ Bà chẳng ai bảo ai, mở tủ quần áo, lựa chọn đồ tới hội trường sinh hoạt nhóm, ồn ào khen nhau tới tấp, như một cuộc trải hội tại quê nhà như cái thừa “còn xuân”, kênh kiệu trước những cái “nhòm” hiểm hoi của một vài cụ ông hom hem, đồng chia sẻ niềm vui được thoát sự bị gò bó hồng được nhòm mấy cụ Bà ăn diện, trên môi nở nụ cười “rạng rỡ” mà cảm nhận được sự an ủi thăm hỏi “Bác mạnh khỏe chứ?”.

Tôi vinh dự được tham gia buổi lễ “Hấp Hôn” cho sáu cặp sáng đủ “đôi đũa” trên mâm cuộc đời, do ban phụ trách nhóm Deer Park là Cô Thủy Tiên, Cô Kiều, Cô Chà cùng một vài anh chị em nhân viên của Hội đứng ra tổ chức.

Có cặp chung sống bên nhau đã 40 tới 50 năm. Cũng có những cặp mới nên duyên muộn màng, sau thời cuộc biến thiên mà chung sống, chung tình, nương tựa nhau. Đây là lúc tuổi chẳng còn trẻ, sức tình cũng giảm cường độ, nhưng các bác vẫn bên nhau.

Nhóm vùng Sunshine West do Cô Chà phụ trách cũng nối tiếp tổ chức tiệc “Hấp Hôn” cho những cặp vợ chồng cao niên trong nhóm. Dưới sự điều khiển chương trình bài bản của ông Minh Bùi MC và cô trưởng nhóm Chà, buổi lễ trở nên hoành tráng, hấp dẫn với những tiết mục ca



múa và hát Karaoke. Trong cả hai chương trình của hai nhóm, tôi nhận thấy sự có mặt tại hàng khách danh dự là Bà Tổng Giám Đốc Huỳnh Bích Cẩm cùng một vài anh chị em trong Ban Media và Ban Biên Tập Tạp chí Phụ Nữ Việt của Hội.

Có thể nói, bữa ăn trưa trong các buổi sinh hoạt được tiểu ban ẩm thực lo chu toàn từng phần ăn cho từng khẩu vị của các Hội viên: phần ăn chay, ăn mặn, ăn ít, ăn nhiều. Đôi khi, nhóm còn tham khảo ý kiến của mọi người cho buổi sinh hoạt tới. Ai ai cũng cảm thấy hài lòng trước tinh thần phục vụ của các chị trong nhóm ẩm thực.

Hơn thế nữa, tôi cũng được tham gia những buổi du ngoạn BBQ ngoài trời, hình như ba tháng một lần, được “*trung cầu ý kiến*”, theo sở thích “*thiểu số phục tùng đa số*”. Những cuộc du ngoạn thực bổ ích cho các bậc cao niên,

được tắm nắng lượng thiên nhiên, được ngắm phong cảnh, được chụp hình lưu niệm chung, được hát Karaoke ngoài trời và thưởng thức những món nướng ngon miệng, hợp khẩu vị. Từng nhóm hợp tính, hợp tình tản bộ, hàn huyên, hưởng thú tao nhã, lãng du. Chúng tôi học cách buông bỏ những âu ức còn vương vấn từ đời sống cô quạnh thường nhật, vốn chỉ quanh quẩn trong nhà, ngoài sân. Cảnh già buồn tẻ ai thấu cho!

Phải nói, những sinh hoạt của nhóm đem lại không ít niềm vui cho cảnh già. Tuy nhiên, tôi nhìn nhận thấy sự thiếu vắng của giới cụ ông. Không hiểu vì lý do gì, trộm nghĩ có thể vì cái danh xưng “Hội Phụ Nữ Việt Úc” nên mấy cụ ông “*tự ái*”, “*tự ti*”, hồng đảm dân thân, tham gia sánh vai bình đẳng với mấy cụ Bà. Hoặc giả trong chủ trương cương lĩnh của Hội chưa đề ý tới các cụ ông, hay chưa đáp ứng được tâm thức của

giới mày râu cao tuổi chăng? Hy vọng Bà Tổng Giám Đốc mới có được những tri kiến, đáp ứng được sự thích hợp cho các cụ ông tham gia đông đảo ngang tầm “*bình đẳng*” với số lượng cụ Bà hiện chiếm lĩnh đa số, áp đảo.

Tản mạn vài lời, trước là để mua vui trong những ngày đầu Xuân Quý Mão cho độc giả Tạp chí Phụ Nữ Việt hàng năm. Sau cũng là giải tỏa lòng ham viết lách một sở thích “*dở hơi*” của bản thân, khi nhận được lời mời “*viết bài*” của Ban Biên Tập

Mong nhận được tấm lòng “*hỷ xả*” của Quý Độc giả, nếu như tôi vô tình mạo phạm tới những điều mà Quý Độc giả không được hài lòng, xin bỏ qua, lượng thứ cho.

Chân thành cảm ơn,

Nguyễn Khang
(Tân Hội Viên)



TÌNH CẢM DÀNH CHO Nhóm Sinh hoạt Cao Niên West Footscray

Nhiều năm làm thiện nguyện ở Hội, tôi được tham gia hỗ trợ rất nhiều nhóm, từ nhóm *Chơi Mà Học Playgroup* đến nhóm dành cho các bác cao niên. Nhưng nhóm Sinh Hoạt Cao Niên ở West Footscray do anh Minh và anh Nhân phụ trách đã để lại cho tôi nhiều ấn tượng.

Đến đây, tôi luôn gặp những nụ cười thân thương của các cô bác cao niên, sự nhiệt tình và sự dễ thương của nhóm đầu bếp do chị Mỹ Tiên phụ trách. Các bác được hướng dẫn tập thể dục, chơi những trò chơi luyện trí nhớ, đan xen là sinh hoạt hát cho nhau nghe. Phải công nhận, chương trình đã giúp các bác nhanh nhẹn khỏe mạnh hẳn lên. Tình thần vì thế cũng thoải mái hơn.

Còn nhớ mấy năm trước dịch, có một bác trai mới tham gia nhóm. Bác sống cô đơn và lặng lẽ. Vợ

bác đã mất được mấy năm và bác phải sống một mình.

Các thành viên đều động viên bác tham gia, nhưng bác vẫn có tâm trạng rất buồn. Hôm đó, nhóm tổ chức sinh nhật cho bác. Ai ai cũng cố gắng bày tỏ sự quan tâm, chỉ mong bác vẫn tiếp tục tới sinh hoạt. Biết bác cảm thấy cô đơn, tôi đã lên hát tặng bác bài hát *Lối Cũ Ta Về*. Bài hát như chạm đến tận cùng nỗi nhớ nhưng người bạn đời đã đi xa nên bác rất xúc động. Trong sự nghẹn ngào, dâng trào cảm xúc, bác cảm ơn mọi người, cảm ơn sự quan tâm của Hội, của những người phụ trách nhóm. Bác coi nhóm như ngôi nhà thứ hai của mình và sẽ không bao giờ rời xa nữa.

Hôm nay, khi trở lại thăm nhóm, tôi rất hồi hộp không biết bác còn sinh hoạt ở đó không, bác có khỏe không. Thật sự tôi rất vui là

đã được gặp bác. Thấy bác nhanh nhẹn vui tươi hơn trước, tôi cảm thấy rất an tâm. Tôi đã xin phép hát lại bài *Lối Cũ Ta Về* như một sự trở về với nhóm và cũng là để tặng riêng bác. Bài hát mà tôi đã lấy đi những giọt nước mắt của bác mấy năm trước.

Giờ đây, khi nào rảnh tôi vẫn ghé thăm các nhóm Sinh Hoạt Cao Niên - nơi đã để lại cho tôi bao nhiêu kỷ niệm đẹp, những tình cảm chân thành của các nhân viên. Đặc biệt là sự tin tưởng, quý mến thân thiện của các cô bác cao niên dành cho tôi. Tôi quyết luyện mãi những hình ảnh đó nên tôi đã quyết định rủ các bạn học một lớp về chăm sóc cao niên, để có thể hỗ trợ, chăm sóc các cô bác như chăm sóc người thân của chính mình.

Mỹ Khanh Nguyễn

SỐNG VUI NỤ CƯỜI

Nhịp sống-tình người

Sống vui-nụ cười

Ta tới Hội-hôm nay

Tạo niềm vui-mọi người

Niềm vui-mến thương...

Những tình cảm-chơi-với

Những hồn dỗi-cay-đắng

Ta hãy quên

Buồn làm chi-tình đời

Ngân nụ cười-yêu-thương

Tình mặn nồng-thắm-thiết

Xin hãy vui-hôm nay....

Nhịp sống-tình người

Hãy cho nhau-nụ cười

Ta hát mừng-chung vui

Hạnh phúc ới-tuyệt vời

Cùng nhau-múa..ca....

Nguyễn Khang



Macedon Ngày Trời Không Nắng



Kế hoạch tham quan con đường lá vàng tuyệt đẹp ở Macedon vào thứ Hai ngày 11 tháng Tư năm 2022, khiến cho chúng tôi ai cũng không khỏi hồi hộp chọn cho mình những bộ trang phục đẹp nhất.

Chuyến du ngoạn lần này ngoài việc giúp cho nhóm có thời gian thư giãn, cùng vui chơi hợt mặt, thì tất cả đều mong chờ mình sẽ có thật nhiều tấm hình đẹp với rừng cây lá đỏ trước khi mùa đông ập đến.

Dù được báo trước một ngày là thời tiết có thể sẽ trở lạnh và mưa vào sáng sớm, tuy vậy, các nhân viên vẫn quyết định tiếp tục chuyến đi, sau khi được sự biểu quyết, đồng lòng của các thành viên khác trong nhóm.

Có thể nói, đây là lần đầu tiên nhóm được đi chơi xa như vậy sau cả một thời gian dài ở nhà do đại dịch, nên ai cũng vô cùng háo hức. Tập trung tại *Deer Park Hall* lúc chín giờ sáng, chúng tôi nhanh chóng lên đường đi đến Macedon sau vài tiếng đồng hồ. Trên đường đi trời mưa nhẹ nhẹ, nhưng rất may khi đến nơi thì cơn mưa đã tạnh.

Ngồi trên xe chúng tôi đã có thêm thời gian chuyện trò, vui đùa cùng nhau, cùng chia sẻ những bí quyết bổ ích giúp các chị em có sức khỏe tốt và một làn da xinh đẹp. Cũng chính vì vậy, thời gian dường như trôi qua rất nhanh.

Thời tiết se lạnh, ngồi trên xe cả một đoạn đường dài nhưng ai nấy đều rất hăng hái thay những bộ

áo dài lộng lẫy để chuẩn bị chụp hình. Sau khi tập hợp và cùng nhau ngắm cảnh đẹp mùa Thu nơi đây, một số chị nhìn qua nhìn lại tìm xem góc nào đẹp để nhóm chọn làm nơi chụp hình. Sau khi cùng tản bộ trên con đường lá vàng, chúng tôi tập hợp lại và dùng bữa trưa. Dù trời không có nắng, nhưng phong cảnh nơi đây vẫn không hề giảm đi nét đẹp vốn có của nó.

Trước khi ra về, cả nhóm lại cùng dành thời gian tham quan con đường một lần nữa. Chuyến đi tuy ngắn ngủi nhưng để lại nhiều kỷ niệm đẹp. Rất mong, chúng tôi lại có cơ hội ghé thăm con đường Macedon một ngày gần nhất.

Charlene Hồ

TẾT QUÝ MÃO 2023

AI SAO MÌNH VẬY

AI SAO MÌNH VẬY
THIỆN-HẠ MỪNG HUÂN, TỐ CÙNG MỪNG,
LÌ XÌ, CHÚC TẾT CÙNG TƯNG-BỪNG,
ĐÀO, MAI NỞ RỘ VƯỜN SAU TRƯỚC...
CHỈ PHẢI MUA VÀI TẤM BÁNH CHƯNG

THIỆN-HẠ VỀ HƯU, TỐ CÙNG VỀ
KẼO KHÔNG, BỆNH TẬT CỨ RÈ RÈ,
DÓP⁽¹⁾, QUYỀN, SÌ-TRÉT⁽²⁾, NHƯỜNG ĐÀN TRẺ,
"TRIỆU-PHÚ THỜI-GIAN", TỐ SƯỚNG GHÈ !

THIỆN-HẠ NGAO-DU, TỐ CÙNG DU,
TRÈO NON, VƯỢT SƯỜI CÙNG LU BÙ,
ĂN NGON, NGỦ ĐƯỢC, THANH TIỀN QUÁ,
NGƯỜI CỨ TRÒN RA NHƯ CÁI LÚ !

THIỆN-HẠ TÌM QUÊN, TỐ CÙNG QUÊN,
BAO NHIỀU U-UẢN, NỖI NIỀM RIÊNG
ĐI-MEN-SA⁽³⁾ HÓA CHO BĂNG HẾT,
HÓA CẢ TINH-ANH LẠN... TUỔI, TÊN !

THIỆN-HẠ ƯƠM MƠ, TỐ CÙNG MƠ,
MƠ TÌNH GIÀ CỨ ĐẸP NHƯ THƠ,
MƠ AI SẴN BƯỚC BÊN AI MÃI,
DÙ GỐI CHỒNG CHENH, TRÍ MỊT MỜ.

ÁI CƠ - HOÀNG THỊNH

(VIẾT THAY BẠN BÈ...)

(1) JOB = CÔNG VIỆC / (2) STRESS = ÁP LỰC / (3) DEMENTIA = SA SÚT TRÍ TUỆ

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



Nhớ Tết Năm Xưa

Tết Nguyên Đán là lễ hội lớn nhất trong các lễ hội truyền thống của Việt Nam từ hàng ngàn đời nay, là giao thời giữa năm cũ và năm mới trong chu kỳ vận hành của đất trời, vạn vật, cỏ cây...

Đối với người Việt Nam, Tết Việt Nam mang tính chất linh thiêng, dù trải qua bao nhiêu năm tháng, phong tục cũng có ít nhiều thay đổi, vấn đề kiêng cử các tập tục, các sinh hoạt ăn uống, mua sắm Tết vẫn có những nét văn hóa Việt rất đặc trưng.

Tết mang đậm nét cổ truyền, đây là ngày lễ trọng đại mang nhiều ý nghĩa. Đây là thời gian để gia đình đoàn tụ, bạn bè gần gũi, vui xuân. Là lúc mọi người xoá bỏ những lỗi lầm, những giận hờn, làm hoà với nhau... Và là dịp để tưởng niệm những người đã khuất và tri ân những người còn sống...

Ngày Tết là để mọi người đoàn tụ, hội họp, ăn uống, vui chơi... Người ta ăn Tết lại rai cho hết tháng Giêng vì như ca dao đã nói: "Tháng Giêng là tháng ăn chơi..."

Vì vậy mà mọi người đã lo chuẩn bị Tết từ ngày Rằm tháng Chạp...

Với người Việt Nam, Tết Nguyên Đán là niềm vui và cũng là sự mơ

ước những điều tốt đẹp cho Năm Mới...

Ngay từ khi những cây bưởi, cây cam ở góc vườn nhú ra những lộc non non mơn vào Tết Tiểu Hàn, Đại Hàn, mọi tâm lòng đã hướng về Tết với bao chuẩn bị, lo toan, găng gỏi và mong chờ...

Theo Nông lịch, Tiết Lập Xuân mới là mở đầu của mùa xuân, còn theo lòng người, mùa xuân đã đến sớm hơn nhiều...

Ở miền Bắc, từ ngày 22,23 tháng Chạp, tiếng rao mời gọi "Ai mua cá chép Ông Táo" đã gọi xuân về cùng với những màu sắc, hình ảnh linh động của tranh Tết làng Đông Hồ... làm người ta nôn nao, chờ đợi. Trong các nhà vườn ở Thái Hà, Nhật Tân, Quảng Bá (huyện Từ Liêm, ngoại thành Hà Nội), những nụ hoa đào hàm tiếu, chúm chím chào đón gió đông dưới làn mưa bụi bay lất phất:

*Rặng đào trước ngõ em qua,
Sáng nay bỗng ướm cánh hoa
đầu mùa*

*Đầy vườn lộc biếc, cây tơ
Năm đi chưa hết, đã ngờ xuân
đầu*

Bỗng dưng một đoá hoa đầu...

Chế Lan Viên

Mọi người nhộn nhịp mua sắm, chuẩn bị làm mứt (mứt mận, mứt quýt, phật thủ), làm bánh (bánh nếp, bánh dày...).

Miền Trung những ngày cận Tết, mưa bay bay, lạnh buốt không thua gì cái lạnh của miền Bắc. Mặc mưa rét, gió lạnh, những cội mai già vẫn đơm hoa chi chít. Những nụ mai e thẹn, lấp ló màu áo vàng anh dưới những lá đài xanh lục, chưa nở hết cánh...

Sau một đêm, sáng mai thức dậy đã thấy thấp thoáng xuân về trên cột mai trước hiên nhà:

*Đình tiền tạc dạ nhất chi mai
(Đêm qua sân trước một cành
mai...)*

Thiên Sư Mãn Giác

Người miền Trung thường đón xuân với hoa Mai. Nói về mai có một bài thơ rất nổi tiếng nói về hoa Mai:

Mai hoa

*Vị tình lai ký nhất chi mai,
Ký nhất chi mai hữu biệt hoài...
Hữu biệt hoài mai chi nhất ký
Mai chi nhất ký vị tình lai...*

Cái hay của bài thơ là dù đôi vị trí, thứ tự các chữ trong câu bài thơ vẫn có ý nghĩa, ý tứ sâu sắc:



Tam dich:

TẾT QUÝ MÃO
2023

VỀ CHÚC TẾT

NGHE VỀ NGHE VỀ
NGHE VỀ CHÚC TẾT.

ĐẦU XUÂN TRƯỚC HẾT
KINH CHÚC MUÔN DÂN
LÀM AN TRÂM PHẦN
BỘI THU LÚA THÓC.

CHÚC CON ĐI HỌC
ĐẠT NHIỀU ĐIỂM CAO
CUỘC SỐNG DANG TRÀO
NIỀM VUI PHƠI PHỐI.

CHÚC ANH TẤN TỚI
CÔNG VIỆC LÀM AN
PHÁT TRIỂN RẦM RẦN
TIỀN VÔ NHƯ NƯỚC.

ÔNG BÀ ĐƯỢC PHƯỚC
SỨC KHỎE DỒI DÀO
CON CHÁU HỌC CAO
GIÀ ĐÌNH HẠNH PHÚC.

PHỤ NỮ VIỆT – ÚC
KÍNH CHÚC CÁC CÔ
AI CÙNG TRÀM TRÒ
CẢ NĂM SUNG TÚC.

NGÀY XUÂN LONG PHỤNG
TUI ĐÂY KÍNH CHÚC
BÁ TÁNH AN CƯ
ẤM NO HẠNH PHÚC.

LINDA NGUYỄN

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

TẾT QUÝ MÃO 2023

KHAI BÚT MỒNG MỘT TẾT

PHÚT CHÓC GẦN QUA MỘT CUỘC ĐỜI
VUI BUỒN SỐNG KHỔ NHỮNG ĐẦY VỚI
BÌNH AN SỚM TỐI, THƠI MƠ ƯỚC
THÁNG ĐẾN NGÀY ĐI, KẾT NGÓNG VỚI
SÁNG ĐỨNG NGOÀI SÂN, TRỜI VẮN ĐÓ
CHIỀU NGỒI TỰA CỬA, NẮNG CÒN RƠI
ĐÊM NĂM HỒN NHÉ TRÔI TRÊN GÓI
THỨC GIẤC ĐÔI MƠI THOÁNG NỤ CƯỜI.

AN TRINH

BÀI HỌA VẬN

CHỚP MẮT NHÌN QUANH, ĐÃ CUỐI ĐỜI
TÌNH THẦN, SỨC LỰC CÙNG DẦN VỚI
HƯ DẠNH HÀO PHÓNG, KHÔNG HAM VỚI
ẢO VỌNG CAO XA, CHẮNG THIẾT VỚI
CHỈ MUỐN TÌNH THAM HOÀI GẮN BÓ
VÀ MONG LẺ NÓNG CHỜ TUỐN RƠI
HẸN NHAU HỢP BẠN NĂM NAY NHÉ!
TAY SẼ TRÔNG TAY, RỘN RÀ CƯỜI.

AI CƠ-HOÀNG THỊNH

CHIỀU XUÂN NHỚ NHÀ

MÙA XUÂN GIÁP NHÀ NHỎ,
THUI THỦI MỘT MÌNH TA.
TRÔNG VỚI VỀ QUÊ CŨ,
CHỈ THẤY MÂY NGÀN XA.
CHIỀU XUÂN NGHE CHIM HÓT,
NÚI KHANH BIẾC MỘT MÀU.
LÒNG NGÂM NGÙI THƯƠNG NHỚ,
NHÀ ĐẸM ẮM NAY ĐAU?
ĐÃ MÊNH MÔNG TRỜI BIỂN,
CỎ HƯƠNG KHUẤT LỐI VỀ.
BÓNG NHẠC HOÀI BIỆT KÚ,
MÀN MẮC SÀU TÌNH QUÊ.

ANNE NGUYỄN

BÀI HỌA VẬN

BÀI THƠ XUÂN CHẠM CHUẢ,
RÓT ĐẦY ẮP HỒN TA.
BAO NIỀM THƯƠNG NƠI NHỚ,
ĐẤT MẸ VƯỜI VỢI XA...
NỬA ĐỜI QUA BẮT GIÁC,
MẮT BIẾC ĐÃ PHAI MÀU.
GẶP GẺNH ĐƯỜNG LUÂN LẠC,
BƯỚC CHẠM TRẦN VỀ ĐAU?
DÙ BÓNG CHIỀU ĐÃ KẼ,
HẸ VỌNG THEO XUÂN VỀ.
SỚM MAI NÀY CÁNH NHẠC,
BAY LƯƠN KHẮP TRỜI QUÊ !

AI CƠ-HOÀNG THỊNH

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



Tết Việt nơi xa xứ

“Tết xa quê” là câu mọi người thường hay nói có nghĩa là người ở tỉnh, thành này đi làm ăn sinh sống hay học tập ở một nơi khác, vì điều kiện hoặc lý do đặc biệt mà không thể về đón năm mới với người thân ở quê nhà.

Nhưng với tôi, xa quê vẫn còn may mắn và hạnh phúc bởi còn được nhìn thấy bầu không khí sum vầy, ấm áp của nét văn hoá truyền thống quen thuộc trong những ngày Tết Việt hơn khi đón Tết ở xứ người.

Nhớ về cội nguồn văn hóa tổ tiên

Có lẽ người Việt ở trong nước nói chung và ở hải ngoại nói riêng luôn luôn nhớ đến Tết. Tết cổ truyền là dịp lễ trọng đại và được mọi người mong đợi nhất trong năm, đây là dịp để các gia đình có cơ hội đoàn tụ, cùng nhau quây quần vui chơi, nghỉ ngơi sau một năm dài làm việc vất vả. Và Tết cũng chính là lúc chúng ta tìm về cội nguồn của văn hóa truyền thống dân tộc với bánh chưng xanh, thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ và mâm cỗ cúng gia tiên.

Nhớ hồi còn nhỏ cứ mỗi dịp giáp Tết là anh chị em chúng tôi lại được quây quần cả đêm để canh chừng cho nồi bánh chưng luôn đỏ lửa. Ngày ấy do nghèo khó nên ai cũng mong đến ngày Tết, thứ nhất là để được ăn cho thỏa thích, thứ hai là được mặc quần áo mới và thông dong chơi hảnh hoai trong ba ngày Tết.

Các lễ vật như vàng hương, đồ mã, hoa giấy, hoa tươi và mâm ngũ quả năm loại tượng trưng cho ngũ hành cũng được các thành viên trong gia đình bày biện trang trọng nơi bàn thờ gia tiên.

Mâm cơm nấu để cúng chiều ba mươi không bao giờ thiếu món bánh chưng xanh với thịt mỡ, củ dưa hành, nem, giò, chả, canh măng..., những món chè mẹ nấu như chè kho từ hạt đậu xanh giã nhỏ, chè con ong với hương vị gừng cay nồng ấm trong tiết xuân lạnh lạnh miền Bắc. Hay những đòn bánh tét, thịt kho tàu, chả giò, Lạp xưởng, gỏi cuốn, canh khổ qua, củ kiệu... rất ngon, đẹp mắt và vô cùng hấp dẫn của người miền Nam.

Thắp nén nhang lễ chiều ba mươi Tết xong, rồi lễ cúng gia tiên gần sát giờ giao thừa là đến lễ cúng ngoài trời để đón các quan hành khiển mới về cai quản, nguyện cho tín chủ, mình niên khang thái, vạn sự tốt lành, bốn mùa tám tiết được chữ bình an. Sau thời khắc giao thừa cả nhà cùng nhau đi lễ chùa, hái lộc, cầu bình an và ước mong một mùa xuân mới thật an khang, thịnh vượng.

Đón năm mới ở Úc - Đất Nước Đa Văn Hóa

Cảm xúc nhớ Tết Việt Nam lại càng trở dậy nhiều hơn khi những người con xa xứ không được đón Tết ở quê nhà. Họ là những du học sinh, người làm việc, lao động hoặc đã định cư ở nước ngoài. Bao kỷ niệm cùng nỗi nhớ vẫn luôn in sâu trong ký ức của họ. Nhớ bầu không khí hoi hả, nhộn nhịp những ngày giáp Tết, những bận rộn của buổi chiều Ba Mươi với cha mẹ, người thân, đi tảo mộ, cúng mời các cụ về nhà đón Tết... Càng nhớ càng cồn cào hơn khi một nhóm gia đình bạn bè cùng nhau tụ họp nấu nồi bánh



chung, đỡ bánh. Rồi những người vẫn phải đi làm vào những ngày Tết, bởi ở nước ngoài chỉ đón năm mới vào dịp Tết Tây sau lễ Giáng Sinh, nên hầu như ai cũng luôn có ý dành dụm, sắp xếp ngày phép để nghỉ trong dịp ba ngày Tết từ nửa ngày đến một ngày.

Vậy thôi nhưng ai cũng cảm thấy quý trọng biết bao.

Trong cái khó cũng có điều hay, Úc là nước đa văn hoá sắc tộc, cho nên các loại thực phẩm của người Việt rất đầy đủ, nhiều và dễ kiếm. Chạy xe ra chợ để sắm hoa tươi, trái cây và đồ ăn thức uống không khó, chỉ một loáng là đầy đủ các thức mình muốn để về trưng bày mâm ngũ quả, trang trí nhà cửa, làm mâm cơm cúng truyền thống vào lúc trời chạng vạng tối, thức thêm vài giờ đồng hồ để đón giao thừa cùng với người thân ở Việt Nam hoặc đi chùa cầu may một năm mới được bình an, suôn sẻ.

Đặc biệt, để góp phần giữ gìn đậm nét văn hoá truyền thống Tết Việt, trước tết và liên tục những tuần sau đó, các Hội Thương Gia đã tổ chức các hội chợ Tết tại Melbourne (tiểu bang Victoria,

Úc) tại các vùng có đông cư dân người Việt sinh sống, kinh doanh như St Albans, Footscray, Richmond, Springvale..., hay tại một số các trường đại học như La Trobe có đông sinh viên Việt nam cũng tổ chức chương trình “Ngày Văn hóa Việt Nam” (Vietnamese Culture Day) để giới thiệu các gian hàng, trang phục truyền thống dân tộc, biểu diễn văn nghệ, trò chơi dân gian hay các quầy hàng bán đồ lưu niệm, ẩm thực Việt Nam đặc biệt hấp dẫn, thu hút đông đảo sự quan tâm, hào hứng tham gia mặc thử trang phục truyền thống và thưởng thức ẩm thực ba miền.

Trong đó đặc biệt phải nói đến Hội Phụ Nữ Việt Úc. Ngoài chức năng chính phục vụ cộng đồng, Hội còn giúp đỡ các cá nhân và gia đình thêm hiểu biết về quyền hạn, trách nhiệm và các cơ hội của họ, nhận ra được các giá trị, tiềm năng của mình, góp phần nâng cao sức khỏe, hạnh phúc và an vui..., điều này được thể hiện qua các Tập San Phụ Nữ Việt của Hội phục vụ tới các độc giả và biểu tặng quý đồng hương tại các Hội Chợ Tết chung quanh Melbourne

với rất nhiều các thể loại, chủ đề phong phú, thiết thực và gần gũi trong cuộc sống con người.

Tất cả các hoạt động trên, trong dịp lễ Tết ở Úc không những là dịp để cộng đồng người Việt ở Melbourne cũng như các bạn đồng hương Việt Nam giữa các trường ở Tiểu Bang Victoria được gặp gỡ, chia sẻ buồn vui khó khăn trong cuộc sống nơi đất khách, quê người được hoà mình vào bầu không khí ấm áp, thắm đượm tình quê nhà mà còn là cơ hội giới thiệu văn hóa, hình ảnh dân tộc Việt Nam đến gần hơn với bạn bè quốc tế và người dân bản xứ.

Đón Tết Việt ở Úc, mặc dù khoảng cách địa lý khá xa đối với những kẻ ly hương, nhưng mọi người hầu hết đã có một cảm giác ấm cúng, đoàn viên, vui vẻ và thật sự ý nghĩa bên gia đình, bè bạn mà không thiếu đi bầu không khí quê hương, góp phần không nhỏ vào việc bảo tồn và giữ gìn được nét văn hoá truyền thống ngày Tết của người Việt hải ngoại.

Thu Hương

Interview with Trương Thị Nhiêu (Cô Nhiêu)



1. What is your name?

My name is Truong Thi Nhieu or Cô Nhieu (Cô means Ms in Vietnamese).

2. Where do you live and how long have you lived in Australia?

I have been in Australia for 40 years. I currently live in Sunshine North.

3. Where do you volunteer?

I am a volunteer at Sunshine North Primary School and Braybrook Vietnamese Playgroup.

4. How long have you been volunteering at Braybrook Vietnamese playgroup?

I have been volunteering for seven years now, since my first grandchild Mai was born. She is now eight years old. I often take my other grandchildren Vi, Marco and Avery there too.

5. How did you hear about the playgroup?

My daughter, Mai was at the Lunar New Year Festival in Footscray and saw the stall of AVWA promoting the Vietnamese Playgroup. My daughter and I then decided to visit the Playgroup in Footscray together.

There were many people there, including grandparents, carers, parents with their children.

They were learning about Vietnamese culture: eating Vietnamese food, learning songs and reading books

in Vietnamese and interacting with other children from the same background.

I think it's important for kids to learn Vietnamese so they can engage with our parents or grandparents.

6. Is there anything special about this playgroup?

There is an educator that speaks both English and Vietnamese. I really like this because kids can learn both languages.

Food was provided to the kids and carers there. Usually, there would not be enough time to prepare food for all the attendees. We have a helper to cook and bring food to share with everyone. Altogether, we share the meal, which is beautiful. The food is authentically Vietnamese so the kids are introduced to Vietnamese food culture.

7. You have been participating for seven years, we believe you may know many members of the group.

Yes, I got to know many people, who became my friends. We got a chance to meet others and discuss community issues in the local areas.

8. Why do you offer your time to volunteer?

I love what I do because I get to cook for others and spend more time with my grandchildren outside our home. I could spend my time wisely as we participate together. It brings me joy and happiness.

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





Liên Lạc

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**

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

NGƯỜI KHỞI ĐỘNG CHO SỰ THAY ĐỔI ACTIVATORS OF CHANGE

6 nhóm sinh hoạt hàng tháng:

- Dành cho phụ nữ người Việt có con trong độ tuổi đi học , hiện đang sống ở Miền Tây Melbourne
- Chương trình hoạt động vui vẻ, phù hợp với nhu cầu của từng nhóm

Thành viên của các nhóm được tạo cơ hội để:

- nâng cao kiến thức và tự tin để tìm đến những trợ giúp khi cần,
- mạnh dạn tham gia vào các sinh hoạt cộng đồng
- chia sẻ về những kinh nghiệm vượt qua,
- tạo nên các mối liên hệ với các dịch vụ trợ giúp,
- giới thiệu đến các khóa học và các dịch vụ trợ giúp khác của Hội Phụ Nữ Việt Úc,
- làm tăng sự hiểu biết về sự tác hại của cờ bạc.



Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc

Hà Thu Thảo

Điện thoại: (03)7065 7440 / 0434 378 495

Email: thao.ha@avwa.org.au



Victorian
Responsible
Gambling
Foundation



AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC



Giữ gìn tiếng Việt cho trẻ em Việt

Cùng với sự phát triển lớn mạnh của cộng đồng người Việt trong nhiều năm qua, tiếng Việt đã trở thành ngôn ngữ phổ biến tại nhiều quốc gia. Trong đó, Úc Châu là một trong những nước có tỉ lệ dân số gốc Việt cao. Ngày càng có nhiều trẻ em gốc Việt sinh ra tại Úc hoặc theo cha mẹ sang định cư tại Úc từ nhỏ. Với các em, tiếng Việt trở thành ngôn ngữ cội nguồn.

Tôi là một người mẹ có hai con nhỏ đang sinh sống và làm việc tại Úc. Các con đều sinh ra ở đây. Vì môi trường tiếp xúc hầu hết bằng tiếng Anh nên các con tôi không biết nói tiếng Việt. Vậy làm sao tôi có thể giữ gìn tiếng Việt cho các cháu đây? Đó là nỗi niềm mà tôi luôn trăn trở bấy lâu nay.

Tôi ý thức được tầm quan trọng của trình độ Song Ngữ trong cuộc sống, cơ hội nghề nghiệp và lợi ích cá nhân. Ngoài ra, tiếng Việt còn là sự kết nối tình yêu thương giữa gia đình, quê hương và bản sắc dân tộc. Thế nên, tôi quyết tâm giữ gìn tiếng Việt cho các con.

Giống như nhiều gia đình Việt sống ở nước ngoài khác, tôi duy trì việc nói tiếng Việt với các con ở nhà. Mặc dù, tôi biết chúng chỉ hiểu và không biết trả lời nhưng tôi vẫn kiên nhẫn dạy nói từng tiếng một, giúp thành thói quen. Vì gia đình đều ở Việt Nam nên tôi luôn video call mỗi tối để cả nhà được nói và nghe tiếng Việt mỗi ngày. Vào dịp Lễ Tết, tôi bày biện mâm cỗ, cho các con mặc áo dài truyền thống và dẫn đi Chùa

để chúng hiểu biết thêm văn hóa của mình. Thật ra, việc học tiếng rất khó vì chúng không có ông bà và người thân nói tiếng Việt ở đây. Môi trường xung quanh như trường học, ở nhà hay hàng xóm đều sử dụng tiếng Anh, nên cơ hội giao tiếp bằng tiếng Việt là rất ít.

Tôi đã tìm hiểu và ghi tên cho các con học thêm tại trường dạy tiếng Việt. Dù chỉ dành hai tiếng mỗi tuần nhưng ít nhất các con vẫn được tiếp xúc môi trường tiếng Việt. Có những hôm rước cháu từ trường, tôi hỏi cháu: *"hôm nay học chữ gì vậy con?"* - Cháu trả lời *"I don't know"*. Tôi cười nhưng không la rầy cháu mà thay vào đó, tôi dành thời gian để dạy thêm tiếng Việt sau mỗi buổi học ở tại nhà. Ngoài ra, tôi và các con còn tham gia những hoạt động bổ



ích cho trẻ của cộng đồng người Việt tại Melbourne như: nhóm Playgroup "Chơi Mà Học" của Hội Phụ Nữ Việt Úc, chương trình Song Ngữ của Vietspeak, các hoạt động truyền thống như lễ hội Trung Thu, Tết cổ truyền ... giúp trẻ nhớ về nguồn cội dân tộc.

Để gắn kết tình yêu quê hương và gia đình, mỗi năm, tôi đưa các con về Việt Nam một lần. Mỗi chuyến về thăm là một trải nghiệm thú vị về ngôn ngữ và văn hóa, vì cả nhà được sống và giao tiếp hàng ngày trong một cộng đồng nói tiếng bản ngữ. Chỉ sau một chuyến về Việt Nam bốn tuần, các con đã có tiến bộ vượt bậc. Mỗi lần trở lại Úc, tôi đều mang theo sách truyện tiếng Việt hay Song ngữ Việt Úc để các con luyện tập.

Ngoài những lợi ích cho bản thân và gia đình, nói tiếng Việt cũng đem lại lợi ích cho cộng đồng tại các quốc gia mà người Việt đến định cư. Duy trì tiếng Việt chính là duy trì văn hóa Việt, góp phần vào xây dựng xã hội đa văn hóa, đa ngôn ngữ, theo xu hướng chung ở các nước có số lượng dân nhập cư đông như ở Úc Châu. Chính Phủ Úc gần đây đã dành hàng triệu đô la vào các chương trình khuyến khích phát triển ngôn ngữ cộng đồng với hy vọng duy trì và phát triển nước Úc thành một quốc gia đa ngôn ngữ, đa văn hóa. Hiện tại, tôi đang dạy thử nghiệm Chương Trình Tiếng Việt Cho Mầm Non, do Chính Phủ tài trợ. Chương trình này không chỉ có trẻ em gốc Việt mà trẻ em Tây cũng hào hứng tham gia.

Hiểu được những lợi ích của việc nói được tiếng Việt đối với cá nhân các em nhỏ, gia đình và cộng đồng sẽ góp phần xây dựng một thái độ tích cực với tiếng Việt và văn hóa Việt. Từ đó, thúc đẩy mọi người sử dụng ngôn ngữ này, đặc biệt với các em nhỏ trong gia đình. Tôi mong rằng tất cả những gia đình Việt chúng ta sẽ cùng chung tay, góp sức để giữ gìn tiếng Việt cho thế hệ trẻ gốc Việt hôm nay và cả trong tương lai sau này.

Diễm Nguyễn (Lanny)



Ký Ưc

- *Xin mời vào.*

Thế rồi cũng đến lượt tôi, tôi ngồi trong phòng chờ đã khá lâu rồi! Tôi cùng bố đứng lên, tiến lại gần bác sĩ Mc Ray. Ánh mắt long lanh của ông chạm vào ánh mắt tôi khi tôi bước vào căn phòng mạch khá rộng. Ông nở nụ cười ấm áp, những nếp nhăn hằn sâu thêm trên gương mặt già nua.

- *Chào bé Emily. Cháu bệnh thế nào?*

- *Thưa, cháu chỉ hơi nhức đầu thôi ạ.*

Bố vừa nói vừa nháy mắt với tôi:

- *Xin bác sĩ cứ khám thử cho cháu xem tại sao.*

- *Vâng đúng vậy, ông Peterson ạ. Mời ông và cháu ngồi.*

Tôi ngồi xuống ghế, bắt đầu đong đưa hai chân.

- *Emily này, cháu được mấy tuổi rồi?*

- *Thưa, cháu vừa đúng bảy tuổi ạ.*

Bác sĩ gõ lên bàn phím và qua cặp kính bán nguyệt, nhìn chăm chú vào màn ảnh máy điện tử, vẽ hài lòng.

- *Cháu có còn bị dị ứng với chất diêm sinh không?*

Bố đáp thay:

- *Dạ còn.*

- *Được rồi. Để tôi xem nhé!*

-&-

Tôi thức dậy, đầu nhức như búa bổ. Tôi liếc nhìn mặt đồng hồ điện tử. Những con số sáng nhưng nhòa. Bao tử tôi nhộn nhạo. Tôi gào lên:

- *Bố ơi Bố! Lại với con nhanh lên!*

Bố nhào vào phòng tôi, trên người vẫn còn mặc bộ quần áo ngủ bằng lụa. Tôi khóc to:

- *Con không nhìn thấy gì cả! Con đau không chịu nổi!*

Bố nói gì đó nhưng tôi chỉ nghe tiếng Bố mơ hồ. Giọng Bố như bị kéo dài ra và chậm lại. Tôi cảm thấy như cả cơ thể mình bị cháy thiêu. Tất cả tối sầm, đen đặc.

-&-

Tôi mở mắt ra. Những ánh đèn đường loang loáng lướt qua. Ánh đèn đỏ lóe lên trước mắt tôi rồi tắt cả lại tối đen...

- *Nó đang ngủ hả?*

- *Không, chắc nó thức rồi.*

- *Đâu có, nó ngủ mà!*

- *Chắc chắn là tao thấy nó mở mắt mà.*

Tôi nghe thấy tiếng nói của hai đứa bạn thân, Becca và Sara, ở chân giường.

- *Tao đang thức nè!*

Tôi lảo bẫm và cố ngồi dậy. Ngay lập tức, tôi phải nằm xuống lại. Đầu tôi cơ hồ sắp nổ tung.

Becca nói:

- Hôm nay cô Langford cho cả lớp biết mày không được khỏe và đang nằm trong Bệnh Viện Nhi Đồng. Mẹ tao chở tụi tao tới thăm mày nè.

Mẹ Becca và hai đứa đồng thanh:

- Emily cảm thấy sao?

- Đầu cháu đau lắm. Cảm ơn bác và hai bạn tới thăm cháu. Cháu thật lòng biết ơn. Nhưng bây giờ cháu đang khó chịu và mệt quá, cần nằm yên một mình.

Ba người mỉm cười, gật đầu thông cảm và lẳng lặng lui ra, khép cửa lại.

Tôi đã tới đây bằng cách nào? Bao giờ? Nhất là, tại sao tôi lại ở đây? Ký ức về đêm qua thật mơ hồ. Tôi chỉ nhớ được cảm giác đau, cái đau khốc liệt. Màn đen... và những màu sắc chói lòa, quay cuồng và lan tỏa miên man vô tận... Tôi sao vậy? Bố tôi đâu? Vô số thắc mắc hiện ra trong đầu tôi...

Cửa phòng mở. Một bà bước vào. Bà mặc áo khoác trắng và đeo ống nghe quanh cổ. Bà mỉm cười với tôi và tôi mên bà ngay. Tôi thích những nếp nhăn ở đuôi đôi mắt nâu mỗi khi bà cười.

- Chào Emily. Tôi là Linda. Tôi là bác sĩ của cháu trong thời gian cháu ở đây.

Bà đưa tay vuốt lớp khăn trải giường cho phẳng phiu rồi ngồi xuống góc giường:

- Tôi hiểu cháu đang nóng lòng muốn biết chuyện gì đang xảy ra, phải không nào?

Tôi gật đầu. Bà hít vào một hơi

thật sâu:

- Đêm qua cháu thức dậy, thấy khó chịu quá, hét gọi bố cháu, rồi ngất xỉu. Bố cháu cố lay gọi, nhưng cháu không biết gì. Trên xe cứu thương, cháu có tỉnh lại vài giây nhưng lại ngất đi. Xe cứu thương đưa cháu đến đây và cháu tỉnh lại lúc (bà nhìn đồng hồ) 3 giờ 57 chiều.

Hơi thở bà trở lại bình thường. Tôi khúc khích cười và bà cũng cười nhẹ.

- Cháu có muốn viết thư hay gửi thiệp cho lớp cháu không?

- Dạ muốn. Nhưng cháu vẫn chưa hiểu tại sao cháu lại ở đây.

- Chính tôi cũng chưa biết tại sao, cô bé ạ. Lát nữa chúng ta sẽ làm những thử nghiệm để tìm ra nguyên do. À, bố cháu sẽ đến đây lúc 4 giờ 15 sau khi dọn ban xong. Tôi đi lấy giấy viết cho cháu, nhé!

Tôi gục xuống gối, cảm thấy toàn thân lún xuống, sâu dần cho đến khi chìm hẳn vào tấm nệm mềm. Lốp mềm vây quanh tôi, như một bức vách an toàn. Tôi đâu muốn nằm đây. Tôi chỉ muốn chạy nhảy chơi đùa với bạn bè ở trường.

-&-

Bây giờ tôi đang ở phòng đợi. Bố đang tới phòng bà Linda để lấy kết quả thử nghiệm. Vì một lý do nào đó, tôi không được phép đi theo, và thú thật, tôi bắt đầu cảm thấy sợ. Cái phập phồng từ bụng bắt đầu len lên tới lồng ngực... A, bố đây rồi! Nhưng có phải bố đang khóc không?

Bố ngồi xuống cạnh tôi, cố giấu đôi dòng lệ chảy dài trên đôi má,

nhưng tôi vẫn nhìn thấy. Bố nắm bàn tay mỏng manh của tôi trong bàn tay khỏe mạnh của bố và nhìn sâu vào mắt tôi. Tôi nhìn lại bố, bối rối không biết phải nói gì, làm gì và ngay cả mong đợi gì.

- Con ơi, bác sĩ tìm thấy một cái bướu mọc trong não con.

Tôi ngồi ngây người, sững sốt. Cả cuộc đời quay mòng trước mắt tôi. Một cái bướu? Có phải đó là cái mẹ cũng có trước khi mẹ... trước khi mẹ chết?

Bố cố giọng vui:

- Cũng may là họ tìm ra sớm để chữa trị ngay, con ạ.

Tôi ghen ngào:

- Có phải con sắp chết không hả Bố?

- Không đâu! Dĩ nhiên là không phải đâu! Bác sĩ sẽ tận tình chữa trị cho con. Nhưng con sẽ được mổ vào Thứ Ba này. Con sẽ ngủ mê và không đau đớn gì. Đừng lo sợ, Bố sẽ ở đó với con. Bố sẽ luôn ở cạnh con, con gái cưng của Bố ạ.

Tôi nhoen cười. Bao giờ Bố cũng làm tôi yên lòng. Mai là Thứ Ba rồi. Chuyện gì sẽ xảy ra? Có êm xuôi không? Tôi hy vọng mọi sự sẽ tốt lành. Tôi có thể mơ ước như vậy.

-&-

- Thức dậy đi cô bé ngủ mê! Dậy đi nào!

Bà Linda đang gãi gãi vào bàn chân tôi. Tôi rên nhỏ và miến cưỡng mở mắt. Cả một nhóm bác sĩ đang đứng quanh tôi đo áp huyết và thân nhiệt. Cũng may có bà Linda ở đây, đang nắm tay tôi,

chứ tôi chẳng quen ai trong nhóm này. Giường tôi bắt đầu được đẩy ra hành lang, hướng về phía phòng mổ. Tôi hét to :

- *Bố cháu đâu ? Cháu không đi đâu cả trước khi gặp Bố cháu !*

Bà Linda dịu dàng dỗ :

- *Không chờ được đâu, cháu cưng ạ. Không thể để quá trễ.*

Tôi chống cùi chỏ, nhồm đậy, hốt hoảng ngó quanh. Giường tôi di chuyển càng lúc càng nhanh. Mọi vật quay tít, đầu tôi xoáy mù.

- *Bố ơi, Bố ở đâu ?!!!*

-&-

Máy móc. Máy móc khắp nơi. Ánh sáng chói lòa nóng bỏng trên trán tôi. Đầu tôi. Tôi giờ tay sờ đầu. Một khoảng trống bên đầu. Tôi biết đó là nơi các bác sĩ vừa mổ lấy cục bướu ra. Cuộc giải phẫu... chắc đã xong.

Cửa phòng mở, bà Linda thò đầu vào. Trông bà có vẻ bồn chồn, vì hình như bà có điều gì không tiện nói với tôi.

- *Cháu thấy thế nào, Emily?*

Tôi cười bối rối, không biết ý bà định đưa câu chuyện đến đâu.

- *Dạ, cũng không sao. Cháu chỉ thấy mệt và đầu nhẹ bồng. Cuộc giải phẫu êm xuôi hả bác sĩ?*

- *Êm xuôi như mong ước, cháu ạ. Cháu cần ở đây thêm một thời gian để chúng tôi theo dõi diễn biến.*

Tôi không biết nói gì. Bà Linda hình như muốn nói thêm điều gì đó nên tôi ráng chờ. Sau mười giây yên lặng nặng nề tôi đành chuyển đề tài:

- *Bố cháu sau đó có đến không hả bác sĩ?*

Bà Linda nao núng (hay chỉ là sự giàu tưởng tượng của tôi?) đáp :

- *Có. Ngay sau khi cháu được đưa vào phòng mổ thì Bố cháu đến. Bố cháu đã lao vào bệnh viện, quỳnh quáng xô đung lung tung trên các lối đi, ráng cho kịp gặp cháu. Nhưng rồi cũng không kịp !!!*

Đến đây bà ngập ngừng, nhìn xuống nền gạch trắng, đôi giày đồng phục không ngót ngo nguẩy, phát ra những tiếng rít nhỏ nhỏ.

- *Cháu cưng ạ. Bố cháu vừa nhận được điện thoại của cô cháu. Chú Geoffrey vừa bị một tên cướp bắn trúng, ngay trong tiệm của chú. Chú sống sót nhưng tình trạng rất nguy kịch.*

Ôi, chú Geoffrey của tôi! Ngoài Bố, Chú là người tôi yêu quý nhất trên đời! Chú luôn làm tôi cười. Ôi trời !!! ... Nhưng... dù sao chú vẫn còn sống, đó là điều quan trọng. Tôi có thể giúp chú chóng bình phục.

Bà Linda nói, với thiện chí cố làm tôi tạm quên chuyện chú Geoffrey:

- *Tôi cũng có tin vui cho cháu nữa chứ. Tổ chức Một Điều Ước hứa tặng cháu món quà đặc biệt; đó là, giúp cháu thực hiện bất cứ ước muốn nào trên thế gian này! Vậy cháu yêu thích điều gì nhất nào?*

-&-

Tôi ngẫm nghĩ thật lâu. Cả trong giấc ngủ. Cả trong bữa ăn. Tôi thăm thì cả với chính mình về sự lựa chọn ấy. Sau cùng tôi đi đến

một kết luận:

- *Cháu muốn Gấu Humphrey đến thăm Chú Geoffrey ở bệnh viện.*

Bà Linda kinh ngạc:

- *Cái gì?*

Tôi lặp lại:

- *Cháu muốn Gấu Humphrey đến thăm Chú Geoffrey ở bệnh viện.*

Lệ xúc động động đầy đôi mắt nâu của Linda. Bà thì thầm:

- *Cháu thật là đáng yêu! Trong khi có biết bao ước muốn trên đời mà cháu có quyền xin cho mình, cháu lại chỉ muốn làm chú mình được vui lên. Tôi sẽ báo cho họ biết ý cháu ngay bây giờ.*

-&-

Tôi được phép đến phòng của Chú Geoffrey khi Gấu Humphrey đến thăm Chú. Thật là vui - tôi chỉ ngồi ở cuối phòng, cười thỏa thuê. Chú Geoffrey thích lắm. Chú ôm chặt lấy tôi. Gấu Humphrey cũng ôm tôi thân ái.

Sau những kích xúc đó, tôi phải nằm nghỉ khá lâu. Khi tôi thức dậy, bà Linda bước vào phòng tôi.

- *Chúng ta sẽ bắt đầu cuộc hóa trị từ ngày mai.*

Nói xong, bà biến mất vào cuối hành lang. Một phút sau bà trở lại, nhoen cười, để lộ đôi má lúm đồng tiền:

- *Ồ, Chú Geoffrey đã qua cơn nguy.*

Tôi không biết diễn tả tâm trạng, phản ứng của mình ra sao trước tin vui này.

-&-



- Đau quá...á...á...á...á...

Tiếng thét bị thương của tôi cơ hồ xuyên thấu không gian! Tôi đâu ngờ hóa trị làm mình đau đớn và điều đứng đến thế này! Tôi đâu ngờ người ta sử dụng toàn kim chích thế này! Tôi gào lên:

- Bố ơi, Bố...ó...ó...!

Bố nhăn nhó:

- Không sao đâu, con gái cưng, Bố ở ngay đây với con mà.

Cơ hồ tôi đang bẻ gãy cánh tay Bố. Hoặc ít nhất cũng bóp nghẹt các mạch máu ở cánh tay trái của Bố. Bà Linda ra sức vỗ về:

- Emily ơi, cháu giỏi chịu đựng hơn các trẻ khác. Cháu thật tuyệt. Cháu quả là một cô bé can đảm. Gần xong rồi... Cháu ngoan lắm. Ủ, xong rồi đây nè... Cháu giỏi lắm. Cháu ăn kẹo không?

Toàn thân tôi run lẩy bẩy. Tôi lễ phép trả lời:

- Thưa có.

Tôi cần chất ngọt để có chút năng lực.

-&-

Hôm sau, tóc tôi bắt đầu rụng. Tôi không ngớt tự hỏi: "Tại sao mình phải chịu số phận này?" Rồi tôi tự đáp: "Mọi sự đều có nguyên do của nó. Những gì mình chưa biết thì chẳng bao lâu sau mình cũng sẽ biết."

Có tiếng cửa phòng tôi mở ra và bà Linda bước vào.

- Bé Emily ơi, chúng tôi quyết định rằng cháu đã đủ sức về nhà. Tuy cháu còn cần đến bệnh viện mỗi tuần một lần để chạy hóa trị nhưng cháu có thể trở lại đời sống bình thường vì mọi sự đã ổn định.

Sau khi bốn chữ dễ thương ám áp "đủ sức về nhà" lọt vào tai tôi rồi, thì hầu như tôi không còn nghe thấy những gì bà đang nói tiếp

nữa. A! Tôi được về nhà! Tôi bắt đầu xếp đồ vào giỏ thì Bố bước vào. Tôi lao vào vòng tay Bố và hôn Bố không ngớt:

- Tuyệt quá hả Bố? Tuyệt quá hả Bố?

- Ủ, tuyệt quá con ạ! Bố có mua cho con một món quà mừng con được về nhà.

Bố nhấc chiếc áo len lên, để lộ ra chiếc nón xanh dương xinh đẹp có gắn đóa hoa hướng dương lớn phía trước.

- Ô! Con thích quá! Cảm ơn Bố!

Được về nhà, tôi sung sướng như bay bổng lên mây. Niềm hạnh phúc thật vô biên. Còn hơn có triệu bạc trong tay. Tôi đội nón lên che cái đầu trọc, đến chào từ giã các bác sĩ và y tá, đem hoa đến từng bệnh nhân, rồi tiến ra tiền phòng và cửa trước bệnh viện.

-&-

- *Mặt trời đã lên! Đã đến giờ đi học rồi, Emily!*

Tôi rên nhỏ khi Bố mở màn cửa và ánh nắng bình minh xuyên qua cửa sổ vào phòng tôi. Theo phản ứng tự nhiên, tôi xoay mình và cố dỗ giấc ngủ tiếp, nhưng tôi sức nhớ... A! Hôm nay là ngày đầu tiên tôi được trở lại trường! Tôi sẽ được gặp cô Langford, Sara, Becca, Genna, Emma, Krista, Natasha và tất cả các bạn khác!

-&-

Mọi người đang đứng chờ tôi ở trường, dưới tấm bảng chào đón làm bằng giấy màu tím là màu tôi ưa thích. Ai cũng đều đội nón, để tôi không cảm thấy mình khác lạ. Tôi tùm tùm cười bước vào lớp. Thoải mái thật! Bao giờ tôi cũng thương trường lớp. Ngoài cái giường của tôi, lớp học là nơi tôi thương nhất.

Trong giờ Nghệ Thuật, lớp tôi tập vẽ phong cảnh. Nhóm tôi dùng những màu sắc thật tươi để mô tả cảnh bãi biển. Chúng tôi còn sơn nước biển màu tím nữa cơ! Khó mà quên nét mặt ngạc nhiên thích thú của cô Langford!

Sau giờ chơi buổi sáng thì đến giờ tập dùng máy tính, tôi chọn Emma làm bạn cặp đôi. Hai đứa loay hoay vẽ cây anh đào. Tôi ghét máy tính. Hôm nay cũng là ngày căng-tin bán “bánh mì xúc xích” vào buổi trưa. Tôi mua một ổ hotdog, một bạch khoai chiên và một lon Sprite. Ngon ghê!

Sau bữa trưa, lớp tôi tập đan khăn quàng thể thao. Khăn của tôi màu vàng và nâu - màu đội banh của Bố. Có vài bà mẹ đến giúp. Bố tôi cũng biết đan nhưng không

đến phụ được vì bận đi tập dợt đá banh.

Buổi chiều, có gian hàng Ngày Lễ Cha. Tôi mua cho Bố một xấp giấy có in mấy chữ “*Bố Tuyệt Vời*”, và một cà-vạt có in hình trái banh nhỏ. Chắc chắn Bố sẽ thích.

Đó quả là một ngày đáng ghi nhớ đối với tôi!

-&-

- *Đến giờ đi ngủ rồi, Emily!*

Bố xua tôi về phòng ngủ. Quấn mình trong mền, tôi than thở:

- *Con phải đi ngủ ngay bây giờ sao Bố?*

Bố vỗ nhẹ nhẹ trên má tôi:

- *Phải rồi. Nếu không, con sẽ không đủ sức đi học ngày mai.*

Tôi dạ nhỏ và thở dài. Bố hôn tôi, chúc tôi ngủ ngon và bước ra cửa. Bố dừng lại ở ngưỡng cửa, nói thật nhẹ:

- *Ngủ ngon nhé con gái cưng!*

Tôi cũng thì thầm:

- *Chúc Bố ngủ ngon. Con thương Bố lắm.*

-&-

Đầu tôi, đầu tôi! Đau đớn và khôn khổ! Tôi không thể nhìn thấy những con số - màu đỏ, nhòe nhoẹt, lóe lên. Tôi bị cuốn hút lên một thế giới màu tím, trôi vào cánh tay mềm mại của mẹ tôi đang giang ra chờ đón...

-&-

- Chúng tôi xin được kết thúc tang lễ này bằng bài thơ ở trang tư, trong cuốn sách nhỏ trên tay quý vị, để ca ngợi cuộc đời bé Emily.

Xin quý vị nổi theo khi quan tài của bé bắt đầu rời nhà thờ:

*Khi em lên một,
xanh mượt mái đầu.*

*Khi em lên hai,
môi má đỏ au.*

*Khi em lên ba,
chưa là mình đâu.*

*Khi em lên bốn,
trước chẳng kém sau.*

*Khi em lên năm,
mạch sống tuôn trào.*

*Khi em lên sáu,
lì lắc ồn ào.*

*Rồi khi em lên bảy,
giỏi, khéo, khôn dường bao!*

*Nên em hoài bảy tuổi,
bây giờ và mai sau...*

Ai-Cơ Hoàng Thịnh

Nguyên tác bằng Anh ngữ :
"Memories" của Emma Haris.
Bản Việt ngữ : "Ký Ức" do Ai-Cơ Hoàng Thịnh dịch

Chú thích của người dịch:

Hồi nhỏ, Emma Harris đã chứng kiến số phận thương tâm của Emily, bạn cùng lớp. Mới bảy tuổi đầu, Emily qua đời sau một năm trời chống chọi với căn bệnh ung thư não di truyền từ mẹ! Đó là cơn sốc lớn cho Emma và cả lớp lúc bấy giờ, và tiếp tục là nỗi buồn khắc sâu trong ký ức Emma cho đến tận bây giờ. Emma hiện đang học lớp 11. Bài viết này là sự mừng rỡ tượng đầy cảm thông và xót xa của Emma về những gì Emily phải trải qua trong năm ấy.

Invest in You Too

Chương trình HÃY ĐẦU TƯ VÀO CHÍNH MÌNH

Dành cho

Những phụ nữ trẻ gốc Việt

- * nói được ít hoặc chưa nói được tiếng Anh
- * có con từ 0- 5 tuổi
- * hiện đang sống trong thành phố Brimbank và các vùng phụ cận.
- * đang tham gia các nhóm "Chơi mà Học" của Hội Phụ Nữ Việt Úc

Nhằm mục đích

- * Giảm thiểu sự cô độc bằng cách tạo cơ hội cho các bạn tham gia vào các sinh hoạt, nối kết cộng đồng,
- * Thêm hiểu biết về hệ thống xã hội, các dịch vụ hỗ trợ và luật pháp của Úc.
- * Thêm kiến thức cơ bản và tạo thêm các mối liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ khác.



Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc

- * Thao Ha- email: thao.ha@avwa.org.au
- * Kerry Thynne - email: KerryT@brimbank.vic.gov.au



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





Tâm tình về Mẹ nhân ngày Mother's Day

Nhớ Mẹ

“Mẹ như biển cả mênh mông

Con luôn ghi nhớ công ơn của người”

Mỗi năm cứ đến ngày của Mẹ, tôi lại băng khuâng nhớ về Mẹ.

Mẹ tôi có khuôn mặt rất phúc hậu, hiền lành, mái tóc dài mềm mại, dáng người đậm đà và cũng như bao nhiêu người phụ nữ khác, hết mực yêu thương chồng con.

Gia đình tôi có sáu chị em. Nhà thuộc diện khó khăn. Ba tôi mất sớm nên bao nhiêu việc nhà chỉ một mình Mẹ lo toan.

Mẹ có gian hàng nhỏ. Ba giờ sáng Mẹ sắp xếp, tất tả ra chợ buôn bán. Trong nhà, tôi là con cả, sức khỏe không tốt nên được Mẹ quan tâm nhiều hơn. Tôi còn nhớ có lần tôi bị bệnh, sốt mê man hai ngày liền. Khi tỉnh dậy, thấy Mẹ ngủ gật bên cạnh. Nhìn Mẹ gầy đi, trán hằn vết nhăn, tóc bạc nhiều. Tôi không ngăn dòng nước mắt, thấy thương Mẹ.

Những kỷ niệm về Mẹ

Ai cũng có Mẹ, nhưng không phải ai cũng còn Mẹ. Tuy Mẹ tôi đã ra đi, song những hình ảnh về Mẹ mãi là niềm rung động trong trái tim tôi.

Mẹ tôi bình dị như bao bà Mẹ khác. Mẹ tôi có dáng người nhỏ nhắn, mái tóc dài. Chắc khi còn trẻ, tóc của Mẹ tôi đen và mượt lắm. Nhưng khi tôi lớn lên thì tóc Mẹ đã bạc nhiều.

Tôi nhớ mãi một kỷ niệm thời thơ ấu. Đó là một lần tôi nhổ tóc sâu cho Mẹ. Mẹ tôi rất vui khi được đôi bàn tay nhỏ vuốt ve mái tóc của mình. Tranh thủ lúc Mẹ gật gù thiêm thiếp ngủ, tôi nhanh chóng tết tóc cho Mẹ thành hai dải đuôi sam ra phía trước. Tôi cúi xuống thì thào vào tai Mẹ: *“Ai mà xinh thế?”*. Mẹ nhìn hai bím tóc và ngược nhìn tôi, chia cho tôi một nụ cười đầy hạnh phúc. Mẹ nói với tôi: *“Chỉ được cái khỏe và nghịch!”*.

NDIS là gì

NDIS (National Disability Insurance Scheme)

Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc.

Một phương thức mới để trợ giúp người khuyết tật và gia đình họ.



 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 ngân sách
- ✓ Điều hợp các dịch vụ hỗ trợ
- ✓ Dịch vụ hỗ trợ trực tiếp tại nhà
- ✓ Dịch vụ hỗ trợ tham gia các hoạt động xã hội và sinh hoạt trong cộng đồng
- ✓ Dịch vụ sinh hoạt nhóm

HPNVU là nhà phục vụ được NDIS công nhận
Hãy liên lạc cô Bảo Hiệp qua số **0413 879 541**
hay email **ndis-admin@avwa.org.au**



Cảm nghĩ về Mẹ

Mẹ tôi, người Mẹ xứ Đoài, cũng như bao người Mẹ Việt Nam khác, hay lam hay làm. Mẹ có khuôn mặt ưa nhìn, tóc bạc trắng, lưng hơi còng, mắt không còn tinh nhanh nhưng trí nhớ còn minh mẫn lắm. Mẹ đã già nhưng còn nhớ chính xác ngày, giờ sinh của các anh chị em tôi và cá tính của từng đứa con mình. Đêm đêm Mẹ thường kể cho chúng tôi những chuyện cổ tích, dạy chúng tôi hát bài ca dân gian và đôi khi kể cho chúng tôi nghe những khó khăn trong cuộc sống mà Mẹ đã trải qua.

Khi chúng tôi còn bé, mỗi sáng thức dậy đã thấy Mẹ vắng nhà để lo từng bữa ăn cho cả nhà. Mẹ hầu như thức trắng đêm mỗi khi các con đau ốm. Mẹ còn làm quần quật suốt ngày mà không một lời than vãn. Mẹ thường nhường nhịn mọi người và luôn nhận phần thiệt về mình. Mẹ luôn yêu thương và khuyên bảo các con những điều hay lẽ phải của cuộc đời. Mẹ cười rất tươi khi chúng tôi khoe kết quả học tập tốt của mình.

Làm sao có thể kể hết về lòng Mẹ thương con. Tôi nghĩ lại sao mình lại vô tâm mỗi khi làm Mẹ không vui, đôi khi còn vùi vãnh Mẹ để thỏa mãn lòng ích kỷ của mình.

Giờ đây, những ai đang còn mẹ, nếu có thể, hãy dành chút thời gian chăm sóc Mẹ vì quỹ thời gian cho Mẹ chẳng còn nhiều.

Mẹ tôi

Mẹ tôi là người miền Trung - đất cày trên sỏi đá. Cuộc sống thật gian khổ cho những người làm nông. Phụ nữ nói chung phải thật đảm đang trong việc nuôi con, thu xếp việc nhà và lao động cật lực để nuôi sống gia đình.

Tôi được sinh ra trong một gia đình hiếu học nên được gửi đi học ở xa nơi tỉnh thành. Những khi hè về, lễ Tết, tôi và các anh chị em mới được hội tụ ở quê nhà. Những lúc như vậy tôi mới có cơ hội hiểu được Mẹ tôi đã làm việc cực khổ như thế nào. Có thể nói là không hờ tay mới có thể nuôi ăn học cho sáu đứa con và viện trợ cho Cha tôi đang làm giáo viên ở xa.

Tôi thường nhủ lòng phải lớn lên mau để phụ giúp Mẹ tôi. Còn nữa, tôi phải nuôi chí học thật giỏi để Mẹ tôi vui lòng và tự hào về mình. Khi tôi đậu được vào trường tuyển Trung học Kỹ Thuật, mẹ tôi rất vui lòng. Nét mặt Mẹ luôn rạng rỡ khi thấy tôi nhận món quà học sinh giỏi của trường. Có những lúc nghỉ hè, về nhà chỉ biết đi chơi với bạn bè Mẹ trách: *"Không biết học hành gì mà về nhà không biết phụ giúp, cứ đi đâu mất biệt, Mẹ đau chẳng biết lo?"*. Lời nói này nhắc nhở và ghi sâu trong lòng tôi không bao giờ quên. Có một điều Mẹ muốn chúng tôi lập gia đình sớm hay chủ động đi tìm bạn gái, bạn trai cho các con. Nhưng chúng tôi vì theo Tây học nên không đưa nào hứng thú chuyện vợ chồng.

Giờ đây mỗi lần về lại quê hương, những kỷ niệm xưa gian khổ mà vui. Tôi nhớ về mẹ với lòng thương con vô bờ bến. Tôi chợt nghĩ, không biết nếu khi xưa mình nghe lời Mẹ lấy vợ sớm thì bây giờ không biết tình cảnh của mình như thế nào?



Mẹ tôi

Tình Mẹ bao la vô bờ bến không bút mực nào tả được.

Khi nói về Mẹ, tôi nghĩ mọi người sẽ có nhiều cảm xúc là khi nghĩ tới tình Mẹ bao la, mỗi người đều cảm thấy hạnh phúc khi nghĩ Mẹ đã dành hết tình yêu thương cũng như sự hy sinh cả cuộc đời của mình cho các con.

Khi nghĩ về Mẹ tôi không biết diễn tả hết tình yêu thương cũng như sự biết ơn đối với Mẹ tôi. Tôi xin mượn câu hát của nhạc sỹ để nói về Mẹ tôi:

“Mẹ tôi tóc sương nhuộm bạc tháng ngày. Mẹ tôi đau buồn nặng trĩu đôi vai, không than, không sầu, dù lâm hoạn nạn. Cầu mong con mình sớm thành người dân.”

Khi nghĩ về Mẹ, tôi có cảm giác là Mẹ tôi đang kề cận bên tôi. Mẹ tôi dạy dỗ từ cử chỉ, lời nói, hướng dẫn cho tôi để khi bước chân vào đời, tôi có thể tránh được sự vấp ngã. Mẹ tôi rất thương con cháu. Bà là người tuyệt vời trong tâm tư của tôi.

Tôi luôn nghĩ về Mẹ!

Cảm ơn Mẹ đã sinh ra tôi!

Các con lúc nào cũng nghĩ về Mẹ và thương yêu Mẹ, nhớ về mẹ suốt đời!

Ký ức về Mẹ

Từ khi chúng tôi có ý thức về Mẹ, chúng tôi đã cảm nhận được tình thương của Mẹ đã hy sinh cho các con như thế nào. Tuổi bắt đầu cắp sách đến trường, là biết bao hy sinh cho con, vất vả ngược xuôi hy sinh cho con.

Tôi còn nhớ, mỗi lần bị Bố đánh thì Mẹ chỉ biết ngồi mà rướm nước mắt và sau đó Mẹ tới an ủi và thoa dầu cho tôi. Những lúc Mẹ rảnh, Mẹ dẫn chúng tôi đi may quần áo. Lúc đó chúng tôi mừng lắm vì được mặc quần áo mới. Những khi các con đau ốm thì Mẹ phải thức khuya, dậy sớm lo cho con và còn phải lo toan mọi việc trong nhà.

Tôi còn nhớ lúc tôi bị một cơn bệnh nặng thập tử nhất sinh, Mẹ tôi chạy ngược, chạy xuôi lo kiếm thầy chạy chữa mà không ngại tốn kém. Còn tôi thì lo cho sức khỏe của Mẹ, chỉ sợ Mẹ bệnh thì các con sẽ ra sao? Những khi tôi đi đâu với Mẹ, Mẹ luôn hỏi tôi có muốn ăn gì không? Có những lúc tôi không muốn ăn, nhưng cũng nói là muốn vì tôi muốn Mẹ cùng ăn vì Mẹ tôi rất hà tiện cho Mẹ nhưng với các con, nếu muốn gì thì Mẹ cũng chiều.

Đó là những kỷ niệm của tôi với Mẹ.

Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Sunshine

Đôi dòng tâm tình về Mẹ nhân ngày Mother's Day



THỬ THỬ VỚI MẸ GIÀ

Mẹ đâu biết...
từ khi còn thơ dại
cho đến nay con lớn khôn rồi,
lòng yêu kính con dành cho Mẹ
luôn vô cùng vô tận, Mẹ ơi!
Con hoảng hốt mỗi khi nghĩ đến...
một ngày kia Mẹ khuất bóng bên trời!

Con hằng khấn Ông Trên, xin đánh đổi
những hạnh duyên phước lộc của riêng mình,
lấy tuổi thọ yên vui, không buồn tủi
cho Mẹ hiền - người cả đời tận tụy hy sinh!
Con chẳng ngại những tháng ngày sẽ đến,
khi Mẹ mong manh sức mồn hơi tàn...
Con nguyện làm mất, làm tay chân của Mẹ,
khuya sớm ân cần nâng giấc, ủi an...

Các cháu bé
yêu Bà khôn xiết kể
sẽ phụ con đền đáp nghĩa ân dày,
ơn chăm chút vun bồi xuyên thế hệ...
nắng phương Đông
quyện thắm nắng phương Tây...

Mẹ đâu biết...
Mẹ chẳng hề "vô dụng"
mà chính là nguồn hạnh phúc vô biên,
là điểm tựa,
gương soi,
nguồn cảm hứng...
siết chặt mối dây gia tộc vững bền...

Mẹ đâu biết
Vì nhu hòa, khiêm tốn
Mẹ không ngờ
bao thiện cảm chung quanh,
bao mến thương, ngưỡng phục chân thành,
dành cho Mẹ, bấy nay nhiều vô lượng!

Mẹ yêu dấu
Hãy yên tâm, tận hưởng
Trái ngọt kia Mẹ đã bỏ bao công...
Hoa thơm đây chính tay Mẹ vun trồng,
Trong cội thế, trong lòng con, cháu Mẹ...

Ai Cơ - Hoàng Thịnh



DỊCH VỤ TƯ VẤN CẢI NGHIỆN RƯỢU & MA TÚY

ĐƯỢC TÀI TRỢ BỞI CHÍNH PHỦ LIÊN BANG QUA CHƯƠNG TRÌNH "NATIONAL ILLICIT DRUG STRATEGY"



Miễn Phí và Bảo Mật



Chúng tôi có thể giúp bạn:

- Tư vấn và trợ giúp các cá nhân hoặc người thân về những vấn đề có liên quan đến việc sử dụng rượu và ma túy trong cộng đồng người Việt tại Tiểu bang Victoria.
- Đánh giá và thiết lập một chương trình chữa trị bao gồm các mục tiêu ngắn và dài hạn cho khách hàng.
- Giúp hiểu biết cận kề các phương thức trị liệu và sử dụng các dịch vụ liên quan đến rượu và ma túy tại tiểu bang Victoria.
- Dịch vụ cung cấp hoàn toàn miễn phí và tất cả chi tiết cá nhân được hoàn toàn giữ kín.

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



Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc:

Văn phòng Braybrook:

1/6-12 South Rd, Braybrook, VIC, 3019

Điện thoại: (03) 9396 1922

Văn phòng Richmond:

30-32 Lennox Str, North Richmond, VIC, 3121

Điện thoại: (03) 9428 9078



Năm lần tưởng về đồ uống có cồn

Đồ uống có cồn là loại chất kích thích được sử dụng phổ biến nhất ở Úc nhưng nhiều người trong chúng ta vẫn còn những lầm tưởng về chúng. Rất nhiều người có thói quen sử dụng đồ uống có cồn dựa trên những quan niệm sai lầm hoặc khái niệm lỗi thời, vì vậy chúng tôi cung cấp một vài thực tế dưới đây:

Lầm tưởng 1: Cà phê sẽ giúp giải rượu bia:

Sự thật : Việc giải rượu hay đào thải chất cồn ra khỏi cơ thể cần có thời gian. Chỉ có khoảng 10% lượng cồn thải ra khỏi cơ thể qua hơi thở, mồ hôi và nước tiểu, nhưng hầu hết được phân hủy bởi gan. Gan chỉ có thể loại bỏ khoảng một ly đồ uống có cồn, tiêu chuẩn trong một tiếng đồng hồ. Không gì có thể đẩy nhanh quá trình này được - bao gồm việc uống cà phê đen, tắm nước lạnh, tập thể dục hay nôn mửa.

Lầm tưởng 2: Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra nếu bạn uống quá chén là cảm giác nôn nao.

Sự thật : Mặc dù các phương tiện truyền thông thường đưa tin rằng một lượng nhỏ rượu vang có thể có lợi cho tim của bạn, nhưng có rất ít nghiên cứu ủng hộ điều này. Có đủ dẫn chứng cho thấy chất Ethanol - hóa chất có trong tất cả các loại đồ uống

có cồn - là chất gây ung thư (chất này thuộc cùng nhóm với amiăng, asen và benzen). Nói cách khác, đồ uống có cồn là nguyên nhân gây ung thư và bất kỳ mức độ tiêu thụ nào cũng làm tăng nguy cơ phát triển các bệnh ung thư liên quan đến rượu.

Kết quả khảo sát từ Tổ Chức Nghiên cứu và Giáo dục về Rượu cũng cho rằng người Úc có nhận thức thấp về các bệnh mãn tính liên quan đến rượu. Chưa đến một nửa dân số Úc nhận thức được mối liên hệ giữa lạm dụng rượu và đột quỵ (38%), ung thư miệng và cổ họng (26%) và ung thư vú (16%).

Lầm tưởng 3: Ma túy gây ra nhiều tác hại hơn rượu.

Sự thật: Dù các phương tiện truyền thông thường chú ý tới tác hại của ma túy, nhưng các loại thuốc kích thích hợp pháp, đồ uống có cồn và thuốc lá là những thứ gây tác hại lớn nhất trong cộng đồng. Tổng gánh nặng bệnh tật do đồ uống có cồn – bao gồm thiệt hại tính mạng và thiệt hại tuổi thọ do sống chung với bệnh tật hoặc chấn thương do đồ uống có cồn gây ra - là 4,6% và đồ uống có cồn cũng là nguyên nhân cho gần một phần ba tai nạn giao thông. Riêng việc sử dụng ma túy trái phép là nguyên nhân của 2,3% gánh nặng bệnh tật của Úc (AIHW 2016).



Lầm tưởng 4: Thanh niên là những người uống nhiều nhất.

Sự thật : Điều này không chính xác. Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ uống rượu khi chưa đủ tuổi đang giảm. Dữ liệu cho thấy tỉ lệ uống rượu của thanh thiếu niên đang giảm đáng kể, với 82% thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi kiêng rượu so với 72% vào năm 2013.

Tuy nhiên, tỉ lệ uống rượu ở độ tuổi 55 – 64 tuổi đang gia tăng ở Úc, chỉ với 24%. Trong số đó cho biết, tỉ lệ người chưa bao giờ uống rượu, giảm nhẹ từ 29% vào năm 2015. Tỉ lệ người lớn tuổi ở Úc uống rượu tăng nhẹ tới 42% vào năm 2017, so với báo cáo năm 2015 là 36%.

Lầm tưởng 5: Đồ uống có cồn không phải là chất kích thích.

Sự thật : Đồ uống có cồn thường không được coi là chất kích thích ma túy vì được sử dụng hợp pháp. Tuy nhiên, đồ uống có cồn là chất kích thích được sử dụng rộng rãi nhất ở Úc và thuộc nhóm chất kích thích gây ức chế. Đồ uống có cồn làm chậm hoạt động của hệ thần kinh trung ương và là nguyên nhân gây tử vong và nhập viện chỉ sau thuốc lá ở Úc.

Anh Bùi

Dịch và tổng hợp từ nguồn:

<https://yourroom.health.nsw.gov.au/whats-new/Pages/7-Myths-About-Alcohol.aspx>



Bạn nghĩ rằng chỉ đơn giản là một trò chơi giải trí trực tuyến hay trò chơi đang hướng bạn tới con đường nguy hại cờ bạc.

Các công nghệ mới, hệ thống phần thưởng kiếm tiền và sự nổi lên của "game thủ chuyên nghiệp" đã thay đổi cách người trẻ xem, chơi và tiêu tiền vào trò chơi.

Và những tính năng tương tự này đang đưa cờ bạc và cờ bạc trực tuyến đến gần hơn bao giờ hết.

Một bài đánh giá tài liệu năm 2018 do Cơ Quan Cờ Bạc Có Trách Nhiệm của Victoria (Victorian Responsible Gambling Foundation – VRGF) đã tham khảo nghiên cứu, cho thấy 6 trong số 22 trò chơi điện tử phổ biến ở Úc đáp ứng tiêu chí đánh bạc, bằng cách cho phép người chơi rút tiền thắng cược của họ thông qua các trang web của trung gian giao dịch (bên) thứ ba.

Các vật phẩm ảo như 'skins' có được trong trò chơi, được giao dịch lấy tiền mặt hoặc tín dụng cờ bạc trực tuyến thông qua các trang web nước ngoài này. Những người dưới 18 tuổi, thường không cần phải xác minh danh tính, vẫn có thể dễ bị lôi kéo bởi chiêu trò 'kiếm tiền dễ dàng' – được quảng cáo từ những người game thủ quảng cáo trên Youtube.

'Loot box' là một khu vực khác mà trò chơi và cờ bạc đang hội tụ. Thường thấy trong các trò chơi miễn phí, loot box giống như 'ruong kho báu' ảo, nơi người chơi trả tiền để có cơ hội giành được phần thưởng ngẫu nhiên. Kết quả dựa trên cơ hội và phần thưởng có thể có giá trị thấp hơn nhiều so với khoản thanh toán ban đầu để mở hộp tham gia trò chơi để thắng 'ruong kho báu'.

"Bằng chứng đang được xây dựng dựa trên sự đan xen giữa chơi game và cờ bạc và ảnh hưởng của

điều này đối với những người trẻ tuổi." – Shane Lucas từ Cơ Quan Cờ Bạc Có Trách Nhiệm của Victoria cho hay.

"Việc bình thường hóa hoạt động cờ bạc thông qua trò chơi - dù thông qua các hòm đồ (Loot boxes), quảng cáo cờ bạc hoặc những người có ảnh hưởng trên YouTube quảng bá tỷ lệ cược không thực tế - là một mối quan tâm đặc biệt. Điều này làm cho những người trẻ tuổi nghĩ rằng cờ bạc có vẻ thú vị và không có rủi ro."

"Chúng tôi lo lắng về điều đó có thể có ý nghĩa gì đối với hành vi cá cược trong tương lai của họ."

Các bậc làm cha mẹ phải là người hướng dẫn.

Một chương trình mới do Foundation và Alannah & Madeline Foundation đồng thiết kế giúp trang bị cho các bậc cha mẹ những kỹ năng giúp con họ điều hướng môi trường chơi game mới này một cách tích cực.

Ông Lucas nói: "Chúng tôi muốn các bậc cha mẹ cảm thấy tự tin khi nói chuyện với con cái về các hoạt động trực tuyến của chúng, bao gồm cả những rủi ro và tác hại tiềm ẩn của cờ bạc."

Trò chơi: giữ bình tĩnh và tiếp tục nuôi dạy con cái, được bà Marlene Kairouz, Bộ trưởng Bộ Tiêu Dùng, Quy định về Trò Chơi và Rượu (Consumer Affairs, Gaming and Liquor Regulation), đưa ra vào tháng 3 năm 2019 và đang được thử nghiệm tại 12 trường trung học tại tiểu bang Victoria.

Các hội thảo này có mục đích làm sáng tỏ thế giới trò chơi cho các bậc cha mẹ, cũng như cung cấp

DỊCH VỤ TƯ VẤN VÀ HỖ TRỢ

Cho người Việt bị ảnh hưởng bởi vấn nạn cờ bạc



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



Vấn nạn cờ bạc có thể xảy
ra với bất cứ ai.
Nhận lấy sự hỗ trợ bắt đầu
bằng một cuộc điện thoại.

CHÚNG TÔI CÓ THỂ GIÚP BẠN:

- Hiểu rõ và kiểm soát hành vi cờ bạc
- Đưa ra lời khuyên về cách bắt đầu cuộc trò chuyện về vấn nạn cờ bạc
- Cải thiện các mối quan hệ
- Giải quyết các vấn đề liên quan tới cờ bạc, bao gồm tài chính và cải thiện hành vi
- Thực hiện các buổi giáo dục về vấn nạn cờ bạc cho các nhóm cộng đồng



HÃY LIÊN LẠC VỚI TƯ VẤN VIÊN ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ:

- ✓ Văn phòng Braybrook:
1/6-12 South Rd, Braybrook,
VIC, 3019
Điện thoại: (03) 9396 1922
- ✓ Văn phòng Richmond:
30-32 Lennox Str, North
Richmond, VIC, 3121
Điện thoại: (03) 9428 9078
- ✓ Email:
gamblingcounselling@avwa.org.au

các mẹo thực tế để đối phó với cờ bạc trong trò chơi, chơi game quá mức. Trọng tâm chính là giúp các bậc cha mẹ hiểu rằng mặc dù chơi game có thể khiến giới trẻ tiếp xúc với các khái niệm của người lớn, nhưng cũng có nhiều mặt tích cực.

Ron Cox, có cậu con trai 17 tuổi Matthew chơi League of Legends, đã nhận thấy những lợi ích xã hội mà chơi game có thể mang lại.

Ron nói: “Matthew chơi một trò chơi liên quan đến tất cả bạn bè. Bạn của Matthew sống cách xa đến tám km, vì vậy chơi game là cách giao tiếp của chúng.”

Ngoài ra, các buổi hội thảo cũng giúp cha mẹ hiểu con họ đang chơi gì, như Ron đã làm. Giờ đây, ông biết phải đề phòng điều gì khi phát hiện con trai mình truy cập các trang web cờ bạc trực tuyến hoặc tính toán chi tiêu thông qua các giao dịch mua trong trò chơi như loot box.

Ron nói: “Tôi lo lắng về khía cạnh cờ bạc, nhưng con tôi chưa bao giờ hỏi chi tiết về tiền hoặc thẻ tín dụng. Không có tiếng chuông báo động nào cho đến nay.”

Giáo Dục Vùng Xa Thành Thị.

Cùng với chương trình thử nghiệm này, hai tổ chức tại tiểu bang Victoria đã hướng dẫn mọi người về trò chơi và cờ bạc thông qua chương trình tài trợ của Tổ chức cho các dự án phòng ngừa.

Hội đồng miền Nam Gippsland Shire nhận định rằng thành phố của họ lo ngại về quảng cáo và cờ bạc trực tuyến, cũng như lượng thời gian người trẻ dành để chơi game trực tuyến. Thông qua dự

án Community Champions Go Gambling Free, hội đồng đã tuyển dụng chuyên gia chơi game Steven Dupon tới, giúp cung cấp các buổi giáo dục cho cả phụ huynh và học sinh, về tác động của việc chơi game đối với sức khỏe.

Theo Heather Butler, Giám đốc Dự án Cờ bạc, nó mở rộng tầm mắt tất cả mọi người.

Cô nói: “Khi chúng tôi bắt đầu dự án này, chúng tôi cũng- như các bậc cha mẹ, không biết rằng chơi game có các tính năng cờ bạc tiềm ẩn.”

Xa hơn về phía Bắc, Bendigo Family and Financial Services đang làm việc với những người trẻ nhận trợ cấp của Centrelink, giúp họ ngăn chặn tác hại tài chính tiềm ẩn từ việc mua hàng trong trò chơi và bình thường hóa hoạt động cờ bạc trong trò chơi.

Giám đốc chương trình Rhette Drury cho biết: “Những khía cạnh này của chơi game gây ra những rủi ro đặc biệt cho những người trẻ tuổi phụ thuộc vào Newstart hoặc Youth Allowance. Họ đã có nguy cơ mất các dịch vụ thiết yếu như chỗ ở và tiện ích đang được hưởng so với chi phí cao và thu nhập thấp như vậy.”

Khi cả hai trò chơi và cờ bạc đang phát triển nhanh chóng thì mối liên hệ giữa hai hoạt động này sẽ tiếp tục là trọng tâm trong công việc của Tổ chức.

Ông Lucas cho biết: “Chúng tôi đang cố gắng hiểu và giải quyết vấn đề đang xảy ra theo nhiều cách khác nhau, từ tài trợ cho nghiên cứu và các chương trình phòng

ngừa tại (trên) cơ sở đến làm việc với các đối tác như Alannah & Madeline Foundation”.

"Chúng tôi muốn bảo vệ những người trẻ tuổi khỏi tác hại của cờ bạc bằng mọi cách có thể."

Ngọc Trần

(Dịch và tổng hợp từ: <https://www.insidegambling.com.au/editions/14/feature/gaming-to-gambling-helping-young-people-navigate-the-risks>).

Hãy liên lạc với Hội Phụ nữ Việt Úc AVWA để được nhận tư vấn và giúp đỡ về các vấn đề liên quan đến cờ bạc:

Văn phòng Richmond, Điện thoại: (03) 9428 9078

Văn phòng Braybrook, Điện thoại: (03) 9396 1922

Quý vị có thể nhắn tin lại và nhân viên tư vấn sẽ điện thoại cho quý vị. từ Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:00 am - 5:00 pm

Nhân viên tư vấn sẽ sắp xếp ngày giờ và địa điểm để gặp quý vị.

Chúng tôi có thể tư vấn qua điện thoại.

Nếu gọi sau 5 giờ, quý vị có thể nhắn tin lại và nhân viên tư vấn sẽ gọi lại quý vị trong giờ làm việc.

** Sau 5 giờ chiều, nếu quý vị đang trong tình trạng khủng hoảng, xin gọi Gambler's Helpline (Đường dây Trợ giúp Người cờ bạc) làm việc 24 giờ. Sẽ có thông ngôn người Việt giúp quý vị. Quý vị có thể được giới thiệu đến nhân viên tư vấn của Hội Phụ Nữ Việt Úc để được giúp đỡ.*

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.



Em còn nợ anh

Thất thập cổ lai hi rồi mà còn nói đến chuyện tình ái, không biết có trái mùa, chương tai lắm không đây?

Nhưng tuổi thơ, tuổi trẻ, tình yêu... là quãng thời gian đầu đời, là phần ruột của củ hành khô. Có bác sĩ đã ví von, giải thích trí nhớ của người già như một củ hành, vỏ bọc bên ngoài cứ khô héo dần, nhưng trong ruột vẫn còn xanh tươi. Cũng như người già, chuyện xa xưa thì nhớ rất rõ, chuyện hiện tại trước mắt thì lại hay quên: quên chìa khóa, quên bóp tiền, quên điện thoại, quên tắt bếp lửa, quên uống thuốc, quên khóa cửa, quên tắt đèn....

Một ngày không đẹp trời, khi các con đã ra riêng, bà lão ngồi một mình nhớ lại quãng đời đã trải qua như một cuốn phim quay chậm trên màn ký ức... Bà lắng nghe tâm tư trời dậy thì thầm: "*Em còn nợ anh*". Phải, bà nhớ hồi mới biết yêu, được yêu, bà đã nợ người ta rất nhiều...

Nợ gì ư? Tuy không hứa hẹn bằng lời, nhưng bà đã bật đèn xanh cho anh chàng lồi xóm hy vọng (hy vọng sẽ cùng nhau nhìn về một hướng). Chẳng bao lâu, nàng đã thổi tắt ngọn đèn xanh ấy (xem đó chỉ là ngu ngơ, dại khờ của tuổi trẻ).

Tệ nhất là chuyện tình sâu đậm đầu đời, là nụ hôn đầu tiên, là cái nắm tay thật chặt (và dĩ nhiên cũng vì nhiều lý do), nàng đã quay lưng lại với người ta!

Bây giờ tuổi xế chiều, nhớ lại chuyện xưa tích cũ, đúng là : "*Em đã nợ anh!*".

Những vần thơ anh viết ngày xưa đầy yêu thương, mộng mị, thiết tha như kinh cầu:

Ta khấn nguyện thời gian ngừng chuyển dịch,

Để không còn quá khứ đợi tương lai.

Xin xua tan niềm khắc khoải canh dài,

Cho nhân thế đừng bao giờ tỉnh mộng....

Em, chính em đã xóa mộng, đã đưa anh vào thực tế phũ phàng? (Món nợ này biết lúc nào em mới trả xong?)

Mấy chục năm trôi qua, ngẫm lại đời anh thật bình lặng ầm êm (?) mà em thì cay đắng dập vùi... Phải chăng quả báo nhãn tiền? Vậy thì phải trả, hôm nay người viết những dòng chữ này, bà lão không hề than vãn với u sầu, trái lại bà đang mỉm cười với số phận, đón nhận những lúc vui buồn đã đi qua trong cuộc đời, vì theo bà, tất cả chỉ là "*nghiệp*", trả nghiệp xong, ắt sẽ bình an.

Hồng Nguyên

TOID: 22594



Education
and Training

CHƯƠNG TRÌNH TẠO CƠ HỘI MỚI

Chương trình hỗ trợ miễn phí cho các cư dân Victoria đang gặp khó khăn và sống tại **Brimbank, Maribyrnong, Melton, Greater Dandenong hoặc Casey.**

Học viên sẽ được cung cấp các dịch vụ cộng đồng phù hợp từng hoàn cảnh để hoàn thành một khóa học hoặc có việc làm ổn định.

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc:



(03) 9396 1922 (Văn Phòng Braybrook)

(03) 9546 2699 (Văn Phòng Springvale)



rto-reconnect@avwa.org.au



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

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

Các Dịch Vụ Hỗ Trợ MIỄN PHÍ

- Các buổi tư vấn, hỗ trợ riêng.
- Các buổi thảo luận, hoạt động vui chơi ngoài trời theo nhóm.
- Các chi phí (gồm học phí, học liệu, xăng xe đi lại) khi học viên tham gia một khóa học của Bộ Giáo Dục.
- Giới thiệu đến các tổ chức, chương trình trong và ngoài Hội để có cơ hội việc làm hoặc tư vấn nghề nghiệp, hoặc các dịch vụ cộng đồng khác.

Điều Kiện Tham Gia

Học viên thuộc 1 trong 5 nhóm sau:

- **Cư Dân Trưởng Thành** (tuổi từ 20 – 64)(*) không có việc làm trong 6 tháng qua.
- **Cư Dân Trẻ** (tuổi từ 17-19) (*)
- **Thanh Thiếu Niên Bị Ảnh Hưởng Của Hệ Thống Tư Pháp** (tuổi từ 17-24).
- **Người Tị Nạn** (tuổi từ 17-64), đang giữ Visa Bắc Cầu E (BVE), Visa SHEV hoặc Visa TPV hoặc Visa 449.
- **Cư Dân Đang Nhận Chăm Sóc Bên Ngoài Gia Đình** (tuổi từ 17-64), liên quan đến Chương Trình Bảo Vệ Trẻ Em.

(*) không tham gia bất cứ khóa học nào từ 6 tháng trở lên





Thắp Ngọn Đèn Tâm

Đây là câu chuyện thiền mà tôi rất thích, vì qua đó tôi nghiệm ra bài học đối nhân xử thế sâu sắc, lý thú và cần thiết cho mình, khiến tôi sống cõi mở, thanh thản, vui vẻ hẳn ra! Xin viết lại câu chuyện cho gọn gọn, để chia sẻ cùng các bạn. – Ai-Cơ HT.

Trên đường bôn ba tìm Phật, một vị tăng bước đến một ngôi làng đúng vào lúc trời chạng vạng tối. Trên con lộ chính vẫn tấp nập dân làng. Tối đầu một con hẻm nhỏ, vị tăng chợt thấy một chiếc đèn lồng sáng choang đang từ cuối con hẻm tối tăm tiến về phía mình. Có ai đó la lên: “Thằng mù đến rồi kìa!”

“Mù ư?”- Vị tăng sững sốt hỏi lại, “Người xách đèn kia bị mù thật ư?”

Người đó mĩa mai khẳng định: “Thật chứ, mù bẩm sinh đấy!”

Vị tăng trầm nghĩ: “Có sao một người mù, vốn không có khái niệm ngày đêm, màu sắc, hình dáng vạn vật trên thế gian, không hề được ngắm phong cảnh hữu tình, thậm chí không biết ánh đèn là gì mà lại xách chiếc đèn to thế,

chẳng lẽ chỉ để cho thiên hạ giễu cợt vậy ư?”

Chiếc đèn lồng càng lúc càng tiến đến gần... rồi ánh sáng choang chiếu lên mũi giày của vị tăng. Chưa tự tìm ra câu trả lời, nên ông buột miệng hỏi: “Dám hỏi thí chủ, người có bị khiếm thị chăng?”

Người ấy thành thật đáp: “Ngay từ phút chào đời, hai mắt tôi đã không trông thấy gì cả.”

Vị tăng băn khoăn: “Nếu không trông thấy gì cả, tại sao người lại xách theo chiếc đèn lồng?”

Người ấy ôn tồn: “Bây giờ là buổi tối phải không ạ? Tôi nghe nói, trong màn đêm nếu không có ánh đèn chiếu sáng thì mọi người trên thế gian này cũng đều giống như tôi, không trông thấy gì cả, nên tôi bèn thắp một ngọn đèn”.

Vị tăng reo lên: “A! Thì ra anh muốn chiếu sáng cho những người khác?”

Nhưng người ấy lắc đầu: “Không, tôi làm thế vì chính mình”.

Vị tăng sững sốt: “Vì chính anh ư?”

Người ấy chậm rãi hỏi: “Ông có bao giờ đi trong đêm tối, mà bị những người đi đường khác đụng phải chưa ạ?”

Vị tăng đáp: “Có chứ, chẳng hạn như lúc này tôi không tránh kịp nên đã hai lần bị xô suýt ngã.”

Người ấy từ tốn: “Tôi lại không bị. Chiếc đèn lồng này soi đường cho những người khác, nhưng quan trọng hơn, nó giúp người khác trông thấy tôi. Như vậy, họ sẽ không vì không trông thấy mà đụng phải tôi.”

Vị tăng nghe xong, lập tức ngộ ra. Ông ngửa mặt lên trời thở dài: “Ta đã đi khắp chân trời góc biển tìm Phật, ngờ đâu Phật luôn ở ngay bên mình. Thì ra, Phật tính cũng giống như một ngọn đèn, chỉ cần ta thắp sáng nó, thì dù ta không nhìn thấy Phật, Phật cũng sẽ nhìn thấy ta!”

Thế nên, vì người khác, ta hãy thắp lên ngọn đèn tâm! Có vậy, thì trong bóng đêm của đời người, ta mới mong tìm thấy sự bình an và sáng láng của chính mình.

Ai-Cơ Hoàng Thịnh

Bạn cần giúp đỡ kiếm việc làm?

Liên lạc ngay:

Anh Dam

(03) 7065 7403

anh.dam@avwa.org.au



Truyện tình tôi

(Truyện vui về mối tình của anh chàng tên Tài với người đẹp Thanh Trang được viết toàn là chữ "t").

Trước tiên, tôi thành thật tự thú trước toàn thể:

Thân thể tôi thật tầm thường, tàn tạ. Thuở thiếu thời, tiền tài thường thiếu thốn, thân thể tiều tụy: tai to (tai to thiệt), tóc thưa thớt, tay tẻo teo. Tôi thường tìm tới tiệm thuốc tây tìm thuốc trị thối tai, tại tai tôi thối thường tình. Tôi thời trai trẻ thích thể thao, thích tập tạ, thích trượt tuyết. Thật tình tôi trượt tuyết thật tệ, trượt thì tí ti, toàn tụt, toàn té... Té tới tím toàn thân thể.

Thuở trước, tôi thích thành tay thể thao thượng thừa. Thường thường, tôi tự treo tòng teng trên trần từ trưa tới tối. Tối tuổi trưởng thành, tôi từ thị trấn Thủ Thiêm tới tá túc tại thị trấn Thủ Thừa.

Trung tuần tháng trước, tui tui tám trai, thêm tứ tam tiểu thư tụ tập thảo thơ. Trong tứ tam tiểu thư, tiểu thư Trần Thị Thanh Trang trông thật tươi trẻ, trí thức. Thoạt trông thấy tiểu thư Thanh Trang, tôi tương tư tức thì. Thanh Trang tuổi trăng tròn, tướng tá thanh tao, tóc thề tha thướt tuyệt trần... Thân thể thon thon, trắng trẻo, tính tình Thanh Trang thật tếu: Thanh Trang thích tình tình tang, tang tính tình, thuốc tây, thuốc ta, thích trở thành thầy thuốc thật tài tình. Thanh Trang thường thực tập

trong truyện thần thoại, thường tô trét toàn thứ thuốc thơm tho trên thân thể.

Thứ tư tuần trước, tiết trời thanh thanh, tôi thả từ từ tới trước tư thất tiểu thư Thanh Trang. Thấp thoáng trên từng thứ tư, tôi thấy tiểu thư Thanh Trang, tim tôi thổn thức thỉnh thỉnh. Tôi tự trấn tĩnh, từ từ tiến tới tán tiểu thư trong trạng thái thông thường. Thấy tôi táo tợn tiến tới, tiểu thư Thanh Trang thất thần toan trốn. Tôi trầm tĩnh thùng thỉnh thưa: "*Thưa tiểu thư, tôi tuy thiếu tài, thiếu tiền, thiếu thuốc tặc, tuy thiếu thuốc tặc thiệt, tình tôi thật to tát, trong trắng, tính tôi thật thà, thẳng thắn, thẳng thùng thưa tiểu thư*:"

"Thấp thỏm thăm tạ tí thơ,
Thương Trang, Tài tính truyện
tóc tơ,
Thương Trang từ thưở Trang tám
tuổi.

Tình Trang tới thác, Tài tôn thờ"
Trang tươi tỉnh, Tài tiếp tục tán: "Thanh Trang! Tài thương Trang thật tình, tha thiết thương từ tai tới tóc, thương tới tận trong tim, thương trong từng tiếng thở, thương tới tận thiên thu, thương trong từng thớ...thịt". Tài thề Tài thương Trang tới tận thế. Thấy tôi thề thốt, tiểu thư Thanh Trang thương tình thỏ thề: "*Thanh Trang thấy Tài thật tội, Thanh Trang tin Tài thương Thanh Trang thật tình. Thú thiệt Thanh Trang thương Tài từ trước*".

Trời!!! Thanh Trang thương tôi từ trước!... Tôi thấy trời tối thui, tâm thần tôi tả, tôi thận trọng tiến tới tóm tay Thanh Trang. Thanh Trang then then, từ từ thụt tay, thỏ thề: "*Thôi thôi, từ từ thôi Tài*". Tôi tiếp tục tóm tay Thanh Trang, từ từ tới... tấp tai Thanh Trang. Thanh Trang tức tối, tát tôi tới tấp.

Thứ tư tuần Thánh, tôi tìm tới Thanh Trang tạ tội, thấy Thanh Trang thích thuốc, tôi tìm thứ thuốc thật tốt, toàn thứ thật tổn tiền, từ thuốc tây, thuốc ta, thuốc tàu, thuốc tễ, thuốc tím, thuốc tây tới thuốc thơm. Thanh Trang thích táo, tôi tức tốc tìm táo tới tặng nàng. Thanh Trang thích thịt thỏ, tôi tức tốc tìm thịt thỏ tới tặng Thanh Trang.

Thấy tôi thực tình tạ tội, Thanh Trang tùm tùm thỏ thề: "*Thanh Trang thương Tài thực tình, Thanh Trang thương Tài tha thiết*". Thấy thế, tôi thận trọng thoa tay Thanh Trang, thoa tóc Thanh Trang. Tuy tội tôi thật to tát, tại tôi tán tỉnh tạ tội Thanh Trang thật tài, thật tếu, thật tình tứ. Tôi tặng Thanh Trang tới tám thứ: Từ thuốc, táo, thơ, tôm, tỏi, trứng, tiêu, tiền,... tới toàn trái tim tôi. Thấy thế, Thanh Trang tha tội tuốt, Thanh Trang tin tôi thương Thanh Trang thật tình. Thanh Trang thề theo tôi tới tận thế.

Tài thân tặng Thanh Trang

Hồng Nguyên sưu tầm

Hương Nhà



Năm nay nó đã là sinh viên năm thứ nhất của một trường Đại Học ở Hà Nội. Nó bận học quá, mà quê ở tận Hưng Yên, nên ít có dịp về thăm nhà. Nó nhớ nhà nhiều, nhớ bố mẹ và thằng em trai nó, nhớ giàn hoa giấy và hoa nhài trên tầng thượng của bố nó biết mấy. Gọi là ở quê, nhưng nhà nó không có vườn. Mẹ nó thì yêu hoa lắm, nên chiều mẹ, bố nó đã làm một cái khung sắt trên mái tôn nhà nó, để trồng rất nhiều hoa nhài và hoa giấy. Trên cao là một giàn hoa giấy hai màu trắng và hồng, hầu như lúc nào cũng có hoa, hết đợt này đến đợt khác. Những chùm hoa trắng tinh khôi đan xen với những chùm hồng phấn rực rỡ trông đẹp lạ kỳ. Mỗi cơn gió về những chùm hoa lại rung rinh trông như những đàn bướm nhiều màu đang đùa giỡn.

Nó cũng yêu hoa lắm. Nhớ ngày còn ở nhà, sáng nào nó cũng dậy sớm một chút để tưới nước cho các cây hoa. Ở cạnh đó, bố nó trồng ba chậu hoa nhài rất to. Những gốc nhài đã bằng cổ tay, cổ chân nó. Bố nó bảo kiếm được những gốc hoa nhài to như thế này rất khó. Bố phải sưu tầm mãi mới được. Những cây hoa nhài tuy đã già nhưng dưới bàn tay chăm sóc của cả nhà lại cho rất nhiều hoa. Những nụ hoa mới ra nhỏ bằng hạt tằm, vài hôm thì lớn dần, bằng hạt đỗ rồi bằng cái cúc áo thì bắt đầu chúm chím chuẩn

bị nở. Những đợt hoa nở rộ, nó nhìn chậu hoa giống như những vì sao lấp lánh trên bầu trời. Những bông hoa nhỏ xinh, trắng tinh khôi, toả ra thứ mùi hương dịu nhẹ, đặc trưng mà không loài hoa nào sánh được. Hoa nhài thường bắt đầu nở từ tối hôm trước và khi chớm nở hương thơm rất đậm đà, quyến rũ.

Bố nó có thói quen cứ mỗi tối, trước khi đi ngủ thường lên “*khu vườn*” ngắm hoa, rồi ngắt một nắm hoa nhài xuống, đặt trên đầu giường mỗi người nhà nó vài bông, để hương hoa ru người vào giấc ngủ nhẹ nhàng và dịu ngọt. Mẹ nó thường hái một ít hoa nhài ngâm vào nước ấm để uống cho thơm và tốt cho mắt. Thỉnh thoảng còn xông mặt bằng hương hoa nhài nữa.

Bây giờ, lên thành phố, ở trong phòng trọ chật hẹp mười lăm mét vuông hai đứa sinh viên chung nhau này, nó thấy ngột ngạt quá. Nó nhớ quay quắt giàn hoa giấy và những chậu hoa nhài của nhà nó quá. Nó tự hứa với bản thân: Bây giờ lớn rồi, phải cố gắng học tập thật tốt để không phụ công lao của bố mẹ ở quê vất vả nuôi dưỡng từng đồng gửi lên cho nó ăn học. Khi nào về thăm nhà, nó phải hít hà hương hoa nhài nhà nó thật đã cho thoả lòng mong nhớ bao ngày.

Đào Thị Hằng

Phải chi đừng có....
Phải chi đừng có mùa đông,
Lòng không còn lạnh cho hồng má ai.
Phải chi đừng có đêm dài,
Tin thôi trần trở buồn hoài thâu canh.

Phải chi rừng vẫn mãi xanh
Thu không thay lá: tình anh với nàng...
Phải chi sông có đò ngang,
Tình đâu trắc trở, lỡ làng mai sau...

Phải chi đừng có nhịp cầu,
Nối đôi hồn lại thì đâu khổ nhiều...
Phải chi đừng có cánh diều,
Đưa tình bay bổng bấy nhiêu tháng ngày...

Phải chi trời chẳng nhiều mây,
Thì tình đâu phải đắng cay một thời...
Phải chi tình thoáng mây trôi,
Cho lòng thanh thản bên trời hôm nay.

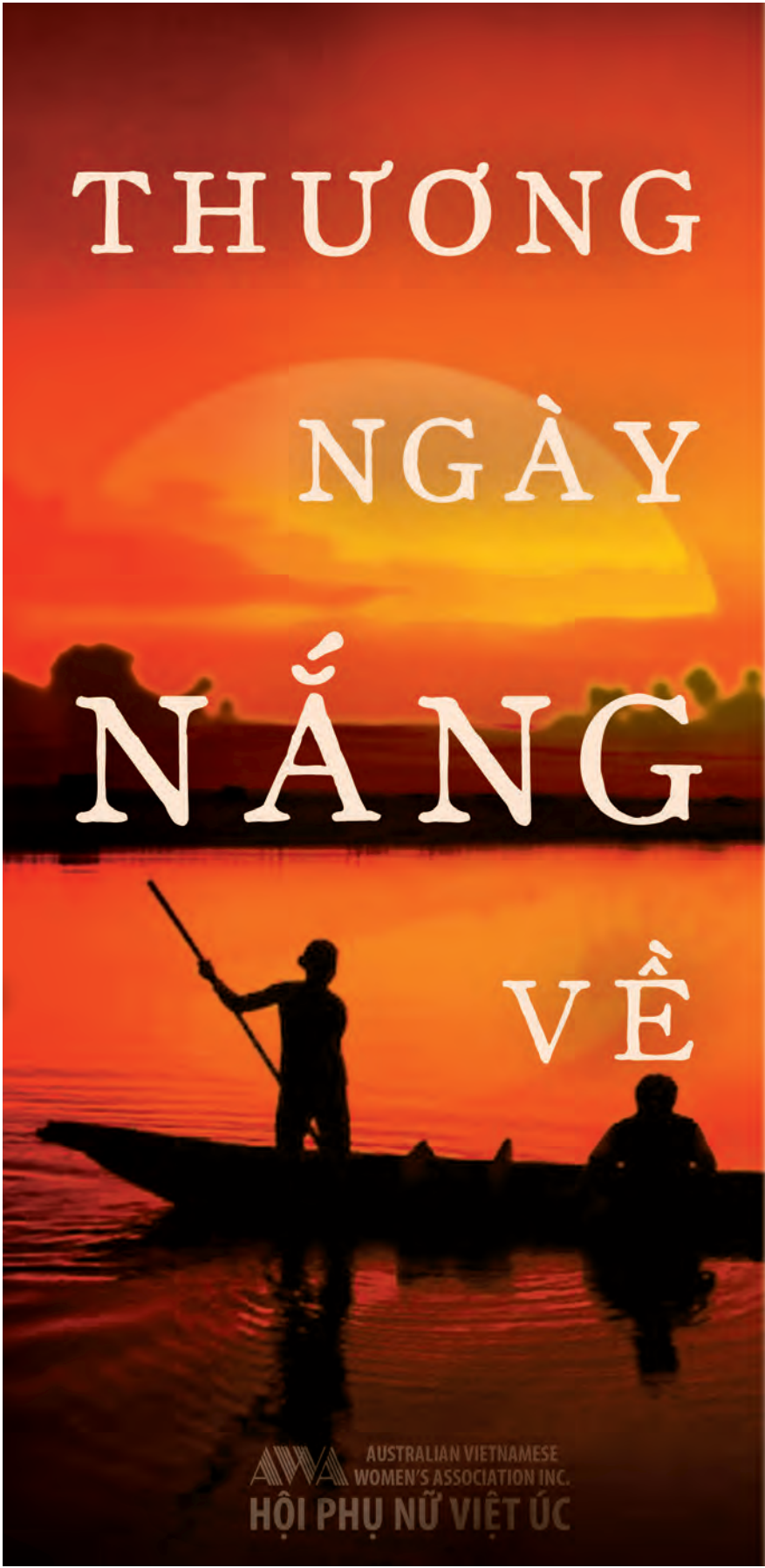
Phải chi không rượu mà say,
Để quên, quên hết tháng ngày quạnh hiu...
Phải chi đừng có nắng chiều,
Gợi thương, gợi nhớ tiêu điều ruột gan.

BÙI NGỌC LAN

những ngày đông Melbourne lạnh giá 07-2009

PHẢI CHI ĐỪNG CÓ....

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



THƯƠNG NGÀY NẮNG VỀ

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

Thương ngày nắng về
Nhớ bên sông quê
Bóng con đò nhỏ
Trăng khuya ước thề.

Ban mai nồng hương
Hoa nở trong vườn
Chim sâu làm tổ
Sỏi đá vấn vương.

Nhật nắng chiều rơi
Hoa khép môi cười
Ngày qua rất vội
Thanh xuân xa người.

Cảm ơn ngày nắng
Yêu chiều mưa rơi
Xuân sang hè tới
Trông với heo may.

Ta vẫn còn đây
Buồn vui tháng ngày
Có, còn, được, mất
Đời như thoáng mây.

HẠNH NGUYỄN
20/11/2022

Phụ Nữ Việt

ISSN: 1327 6328

Issue 70 January 2023

ABN: 69 724 826 405

Publisher:

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

**Phụ Nữ Việt is published
annually. 10000 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,
Tracy Pham, Naomie Tran & An Tu

Production Assistants:

Tram Anh Pham, Hung Ly,
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:

1/6-12 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

Message from the Premier of Victoria	The Hon Daniel Andrews MP	3
Editorial	Cam Nguyen	5
Hội Phụ Nữ Việt Úc celebrates a new chapter	Editorial	9
Interview with Trương Thị Nhiều (Cô Nhiều)	Thuy Pham	39

Việt Ngữ

Lời ngỏ của chủ bút	Huỳnh Bích Cẩm	6
Chỉ cần một chữ duyên...	Trần Đăng Thanh Khâm	7
Hội Phụ Nữ Việt Úc bước qua một chương mới	Lời Tòa Soạn	10
Hội Kỳ: Chương trình phát thanh 3ZZZ	Hồng Nguyên	11
Tuổi già chọn cho mình một lối sống thích hợp...	Bùi Ngọc Lan	13
Trò chuyện với khách hàng	Tâm Hoàng	19
Sinh nhật lần thứ sáu của Nhóm "Hỗ Trợ Sa Sút Trí Tuệ"	Hà Văn	23
Tân mạn về buổi sinh hoạt cao niên của Nhóm Deer Park	Nguyễn Khang	25
Tình cảm dành cho Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Footscray	Mỹ Khanh Nguyễn	29
Sống vui nụ cười	Nguyễn Khang	30
Macedon ngày trời không nắng	Charlene Hồ	31
Ai sao mình vậy	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	32
Nhớ Tết năm xưa	Bùi Ngọc Lan	33
Về chúc Tết	Linda Nguyễn	35
Khai bút Mồng Một Tết	An Trinh	36
Khai bút Mồng Một Tết (Bài Họa Vận)	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	36
Chiều Xuân Nhớ Nhà	Anne Nguyễn	36
Chiều Xuân Nhớ Nhà (Bài Họa Vận)	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	36
Tết Việt Nơi Xa Xứ	Thu Hương	37
Giữ gìn tiếng Việt cho trẻ em Việt	Diễm Nguyễn (Lanny)	43
Ký ức	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	45
Tâm tình về Mẹ nhân ngày Mother's Day	Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Sunshine	51
Thủ thi với Mẹ Già	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	55
Năm lắm tưởng về đồ uống có cồn	Anh Bùi	57
Trò chơi đang hướng bạn tới con đường nguy hại cờ bạc	Ngọc Trần	59
Em còn nợ anh	Hồng Nguyên	63
Thấp ngon đèn tâm	Ai-Cơ Hoàng-Thịnh	65
Truyện tình tôi	Hồng Nguyên	67
Hương nhà	Đào Thị Hằng	68
Phải chi đừng có	Bùi Ngọc Lan	69
Thương ngày nắng về	Hạnh Nguyễn	70
Mục Lục		71

If you are 65 or over and need help with:

- ✓ Transporting 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...



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

Home Care Packages Program

- ✓ High quality of care
 - ✓ Professional and dedicated staff who speak Vietnamese and Chinese.
 - ✓ Understanding and respect of Vietnamese/ Chinese cultures.
 - ✓ Services are available in all Melbourne metropolitan areas.
- * **Accepting a Home Care Package does not affect:**
- ◆ your age pension payment
 - ◆ your carer payment/ allowance



Contact AVWA for support

IF YOU ARE RECEIVING A HOME CARE PACKAGE FROM ANOTHER PROVIDER, YOU CAN TRANSFER YOUR PACKAGE TO AVWA , THE PROCESS IS EASY AND 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 và tiếng Hoa, chuyên nghiệp, tận tâm
- ✓ Thông hiểu và tôn trọng phong tục của người Việt, người Hoa
- ✓ 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)



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

Hãy gọi ngay Hội Phụ Nữ Việt Úc

CÁC BÁC ĐANG NHẬN GÓI CHĂM SÓC "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



TRIỂN LÃM KỶ NIỆM 40 NĂM THÀNH LẬP HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Bốn Chục Tuổi Xuân
Vườn Minh Thăng Tiến

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

BRAYBROOK 9396 1922
RICHMOND 9428 9078
SPRINGVALE 9546 2699

TỪ 28/02/2023 TỚI 30/03/2023
VÀO CỬA MIỄN PHÍ!



Immigration Museum
400 Flinders street
Melbourne
VIC 3000