

Phụ Nữ Việt



Tết Giáp Thìn 2024

LỢI ÍCH KHI HỌC TẠI AVWA

- Cơ hội tìm được việc làm cao
- Giúp tìm chỗ thực tập
- Tỷ lệ học viên tốt nghiệp cao
- Cơ hội tham gia chương trình Tạo Cơ Hội Mới*
- 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



TOID: 22594

CÁC KHÓA HỌC ĐƯỢC CHÍNH PHỦ TÀI TRỢ*

CÁC KHÓA HỌC CẤP CHỨNG CHỈ

- ✓ CHC50121 Văn Bằng (Diploma) Chăm Sóc Trẻ Em
- ✓ CHC30121 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Trẻ Em
- ✓ CHC33021 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Cao Niên & Người Khuyết Tật
- ✓ 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 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 hỗ trợ tìm việc làm.

HÃY LIÊN LẠC

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

ĐỊA ĐIỂM HỌC

Braybrook, Springvale & St. Albans

* Có điều kiện áp dụng

Chúc mừng năm mới Giáp Thìn 2024



Hội Phụ Nữ Việt Úc
Kính chúc quý độc giả năm mới
Mạnh Khỏe, Hạnh Phúc, An Khang và Thịnh Vượng



Từ trái sang phải: Nguyễn Mai Lan, Phan Nguyễn Diễm Trinh, Nguyễn Mai Hương, Chung Thị Bích Ngọc, Trần-Đặng Thanh-Khâm, Huỳnh Bích Cẩm, Trần Mỹ Hạnh và Lâm Thị Cúc



avwa
Australian Vietnamese
Women's Association
Hội Phụ Nữ Việt Úc

www.avwa.org.au

Phụ Nữ Việt

ISSN: 1327 6328

Issue 71 January 2024

ABN: 69 724 826 405

Publisher

Australian Vietnamese Women's
Association Inc.

Phụ Nữ Việt is published annually.
10,000 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 Manager

Xuan Dung Huynh

Proofreading & Design

Xuan Dung Huynh, Tracy Pham,
Jenny Tuyen Nguyen, Naomie Tran
& Tram Anh Pham

Production Assistants

Acacia Nguyen, 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

Editorial	Bich Cam Nguyen	3
The Dichotomy	Nicky Chung	7

Việt Ngữ

Chúc mừng năm mới		1
Lời ngỏ của Chủ Bút	Huỳnh Bích Cẩm	4
Những mảnh vụn kỷ ức	Trần-Đặng Thanh-Khâm	5
Cơm gói lá sen	Bùi Thị Ngọc Lan	11
Kỷ niệm 40 năm thành lập Hội Phụ Nữ Việt Úc	Nguyễn Khang	13
Dưa Tết ngày thơ	Ngọc Hùng	15
Hội và Tôi	Trịnh Ngọc Thu	17
Thank you Australia (Cảm ơn nước Úc)	Nguyễn Thanh Cang	19
Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc năm 2023	Ngọc Trang	21
Sôi nổi các hoạt động kỷ niệm sinh nhật lần thứ 7 nhóm "Không Thèm Nhớ"	Phương Phạm	25
Rồi cũng già!	Trương Trang	27
Xuân xa nhớ nhà	Võ Nhật Huy	29
Vui vui quá là vui! Tham gia sinh hoạt cao niên Deer Park - Lễ Mother's Day 2023	Nguyễn Khang	31
Thơ Chiều quê người - Trắng và em	Bùi Thị Ngọc Lan	33
Thơ The World is Mine - Xin cảm tạ ơn Trời	Âi Cơ Hoàng Thịnh	34
Hội Phụ Nữ Việt Úc tổ chức Tết Trung Thu tại Thomastown: Ngày hội văn hoá gia đình	Ngọc Trang	37
Tâm tình một thiện nguyện viên	Mai Thanh Trường	39
Hạnh phúc tìm ở đâu...	Hồng Nguyên	43
Vinh danh Bùi Vĩnh Thúc Giải thưởng Victorian Refugee Award 2023	Nicky Chung	45
Hợp Nhóm Cao Niên ba vùng vui chung Lễ Tết Trung Thu 2023	Nguyễn Khang	47
Thủ Hiến Tiểu Bang Victoria, Bà Jacinta Allan, đến thăm Văn phòng Springvale của Hội	Nicky Chung	51
Hạnh phúc - Dòng đời	Trương Thiên Kim	53
Hộp hồng ngọc	Tô Thị Kim-Long	55
Tự chăm sóc bản thân là gì và tại sao nó quan trọng?	Hân Lê	57
COVID và những bài học	Ngọc Như	59
Thơ Tết mờ cội	Hạnh Nguyễn	61
Mỗi ngày một ly hay chỉ uống vào cuối tuần?	Trâm Anh	63
Bình đẳng trong cuộc sống	Trương Thiên Kim	65
"Vi một chiến thắng": Sai lầm tư duy trong cờ bạc	Kayla Ngọc Trần	67
Đố vui bằng thơ: Làm "gì"?	Âi Cơ Hoàng Thịnh	69
Thơ Lời Hoa Diên-Vĩ - Tâm sự với Người	Âi Cơ Hoàng Thịnh	70
Thơ The Wild Iris - Đố vui bằng thơ: Giải đáp	Âi Cơ Hoàng Thịnh	71
Cuốn - Món ăn phổ biến ở Miền Tây!	Ngọc Hùng	73
Những lỗi phổ biến cần nên tránh khi lập di chúc ở Úc	Amanda Dzung Nguyễn	75
Thơ vui với chữ Cà: Chuyện chàng Cà Túng và nàng Cà Chớn	Âi Cơ Hoàng Thịnh	77
Thơ Đường thi xướng họa - Mẹ	Âi Cơ Hoàng Thịnh	78
Thơ Mừng bố thượng thọ 90	Âi Cơ Hoàng Thịnh	79

Editorial



Dear all readers,

The forthcoming Lunar New Year is the Year of the Dragon. In East Asia, the dragon is the symbol of good fortune, benevolence and intense power. Apparently, more babies are born in the years of the Dragon than in any of the other 11 years of the zodiac cycle.

The last Year of the Dragon was 2012. I looked up the copy of our magazine of that year with a cheeky green dragon on the cover. On page 1, were two short messages from Thanh-Kham Tran-Dang as president and me as chief executive officer and two photos of our younger selves.

Kham mentioned that 2011 was the 100th anniversary of the International Women's Day while I referred to the numerous climate disasters across the globe, the water restrictions in Australia on account of the drought in that year and what we could and should do as individuals to mitigate the effects of climate change.

Twelve years on, the issues I raised are still very pertinent. As individuals, community and country, we should try our best to help address climate change as it affects all of us and the whole world but especially, the poorest and most vulnerable individuals and countries.

Wishing you all good health and good fortune. May the Year of the Dragon be a happy year for you and your loved ones.

Bich Cam NGUYEN

Founder and President

Co-Editor

2021 Victorian Senior Australian Of The Year

January 2024



Lời ngỏ của Chủ Bút

Tết Nguyên Đán sắp tới là năm con Rồng. Tại Đông Á, Rồng là biểu tượng của sự may mắn, nhân từ và năng lượng mạnh mẽ. Rõ ràng, nhiều trẻ em được sinh ra vào năm Thìn hơn bất kỳ năm nào trong 11 năm còn lại của chu kỳ hoàng đạo.

Năm Thìn gần đây nhất là năm 2012. Tra cứu tạp chí Phụ Nữ Việt năm đó, tôi thấy hình con rồng xanh ấn tượng trên trang bìa. Trang đầu còn có hai thông điệp ngắn của bà Trần-Đặng Thanh- Khâm, với tư cách là Hội Trưởng và tôi với tư cách là Tổng Giám Đốc, cùng hai bức hình của chúng tôi thời trẻ.

Bà Khâm nhắc tới kỷ niệm 100 năm Ngày Quốc tế Phụ nữ là năm 2011. Về phần mình, tôi đã đề cập đến thảm họa khí hậu trên toàn cầu, việc hạn chế sử dụng nước do hạn hán tại Úc và những gì chúng ta có thể và nên làm với tư cách cá nhân, để giảm thiểu tình trạng hạn hán cũng như ảnh hưởng của biến đổi khí hậu.

Mười hai năm trôi qua, những vấn đề tôi nêu ra vẫn còn rất phù hợp. Với tư cách cá nhân, cộng đồng hay một quốc gia, chúng ta nên cố gắng hết sức để giải quyết vấn đề biến đổi khí hậu, vì nó ảnh hưởng đến tất cả mọi người, đặc biệt là những cá nhân và quốc gia nghèo dễ bị tổn hại nhất.

Xin chúc các độc giả của tạp chí thật nhiều sức khỏe và may mắn. Chúc năm con Rồng là một năm hạnh phúc cho bạn và những người thân yêu.

Tháng Giêng năm 2024

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*



Những mảnh vụn ký ức

Tôi vẫn còn nhớ mãi buổi họp đầu tiên của Hội Phụ Nữ Việt Úc ngày 15 tháng 1 năm 1983. Hình ảnh thông minh, duyên dáng của chị Cẩm, vẻ linh hoạt, tháo vát của bác sĩ Phan Mỹ Dung, nét thanh tú của chị Ngọc Hương (vợ bác sĩ Lê Thanh Cảnh), dáng điệu nhẹ nhàng của chị Nguyễn Phương Châm, khổ người tròn trịa, đôn hậu của chị Phan Thị Sang, dáng dấp nhỏ nhắn của chị Trần Thị Duyên (thông ngôn viên). Huỳnh Châu (con chị Cẩm) hồn nhiên, vô tư. Chị Thanh e thẹn, chị Tô Thị Kim Long nhanh nhẹn, bác sĩ Liên On nghiêm chỉnh. Xinh đẹp như búp bê Nhật là chị Nguyễn Cao Kim Thê, mũm mĩm dễ thương là chị Minh Nguyệt, chị Võ Kim Mai lịch thiệp, chị Trần Thị Châm trầm ngâm, điềm tĩnh, bác Huỳnh Thị Hai (mẹ chồng bác sĩ Liên On) khéo tay, khéo chân, hay lăm, hay làm, chị Thanh Phượng (vợ bác sĩ Ánh) mỹ miều và chót hết là tôi, Trần Thanh-Khâm hay nói, hay cười.

Sau đó, Hội tham gia ngày Quốc Khánh Úc 26/01/1983 tại vườn Alexandra Gardens, chị Cẩm và bác Hai huy động các chị em phát hàng ngàn cuốn chả giò nóng hổi cho công chúng Úc.

Rồi thì các cựu quân nhân VNCH chắc hẳn chưa quên vụ cháy rừng ngày thứ Tư Lễ Tro (Ash Wednesday) 1983. Các anh, chị đã cùng Hội giúp đỡ Dame Phyllis Frost, Chủ Tịch Dịch Vụ Khẩn Cấp Tiểu Bang (SES – State Emergency Service) phân phát đồ dùng, thức ăn cho vô số nạn nhân và cũng từ đó, Dame Phyllis Frost trở thành người đỡ đầu (Patron) cho Hội.

Hội trong 20 năm đầu nổi danh là “Hội đi chơi”, chị Cẩm, chị Phi Loan và chị Yến đã tổ chức mấy chục chuyến đi từ trong nước đến ngoại quốc. Chị Cẩm với bản tính xông xáo, thích du lịch đã dẫn đầu nhiều đoàn đi khắp đó đây.

... Vườn hồng khoe sắc, hoa hồng đua trước gió, đẹp quá. Nhưng ơ kìa, mây đen kéo tới, mưa ào xuống, chúng tôi tan tác như chim vỡ tổ, lật đật tìm nơi ẩn trú. Những tưởng buổi thưởng ngoạn sẽ phải chấm dứt nơi đây, ai ngờ cứu tinh đến rồi. Chị Cẩm vừa ló mặt ra khỏi phòng trọ thì trời quang, mây tạnh...

Đoạn sau của Hội Phụ Nữ Việt Úc xin quý vị theo dõi trang mạng của Hội: www.avwa.org.au

Thanh-Khâm phóng bút sau 40 năm

Trần-Đăng 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



The Dichotomy

Recently, I have been practicing meditation every day, each morning when I wake, and each evening before I go to sleep.

I often use guided meditations, as I have a busy mind, and it is good to listen to someone's voice that gives you instructions about what to think, and where to put your awareness.

One of the meditations I listen to, starts by instructing you to visualise yourself walking through a wooded area. As you walk through, you see a clearing in the distance where there is a soft glow of light. You head towards it, and when you arrive you look around. You see two figures, one on the far left, and one on the far right. You look across to your far left, and see that the first figure is you, as a child.

You are instructed to walk over to the young you, to greet them and share messages.

She is so clear. She is four. A little Vietnamese girl, posing for a photo in a new outfit she has just been gifted. Her face is lit up

by the prettiness and newness of the frilled white dress with a light blue decorative ribbon around the collar and waist. She is delighted that it fits her perfectly, and she poses happily for the camera.

I visualise the current me walking over to her, thinking of all the many things I want to say. I open my actual eyes and hit the pause button on the meditation. I am ready to tell her to brace for impact and to share a few defence strategies for what is to come.

I lay back and I close my eyes again and, in my mind, I kneel down in front of her. I hold her tiny hands in mine, and I give her a cheerful smile to let her know she is safe. She smiles back in a trusting way.

Instead, I say *"Oh this is a very pretty dress. You look very sweet, who bought you this?"* Little Ngoc, looks down at the dress, admiringly pats one of the frills and tells me proudly in Vietnamese that this dress is brand new and just for her.

She tells me eagerly that it was wrapped up and she opened it because it's her birthday, and *"Granny"* gave it to her, (Granny being the only English word in the whole sentence).

I smile at her and think about Granny who I haven't thought about in years. Granny is of no actual relation to us. Granny is an Australian woman of the Church, a Good Samaritan. When the refugees were pouring into Australia after the Vietnam War, this beautiful woman and her family opened their hearts to help families who had nothing, to settle in to a new and foreign land. We were in the gentle hands of caring strangers, willing to spend time with us, getting to know us, teaching us the ways to help us integrate, feel welcome and not isolated. Granny is an unsung hero. She is my hero.

Current me, 44-year-old me, can only appreciate now how the actions of Granny and others like Granny at the time helped to shape the beauty and richness that is Australia today.

I briefly think about current me, and whether I can do enough to pay the kindness forward, to make the most of the opportunity I have been afforded. Through the kindness of strangers, my family and I got through the toughest times that refugees experience.

I look into the eyes of trusting little Ngoc and give her a tiny cheer, as I know she will have some challenges ahead of her. Vietnamese culture can be brutal.

Families have been pulled apart leaving many behind back in their homeland. They are reconciling what has happened to them through the war. Some families like ours, had to escape the country in the middle of the night on a little fishing boat that was barely seaworthy. They have arrived with nothing, yet still experience guilt for the ones they have left behind. They are vulnerable and untrusting. They are burdened by the expectations they set on themselves to make the most of the perceived freedom. They are painstakingly having to learn the language which is so different from their own. They are alert, paying attention to the culture to try to figure out what social norms are. They are trying desperately to get jobs that might lead them to financial independence so they may make a home for their families.

All the while they are dealing with the habits that they know in their own culture, that of gambling, heavy drinking, aggression and family violence. Growing up in a Vietnamese refugee household is going to be less than privileged.

Her parents will work hard, seven

days a week, often leaving the four siblings at home to manage the household or get themselves to school. They make one thing clear. We are working hard for you. In Vietnam we never got this opportunity. You need to study hard *“so you can get a good job”*.

Outside of the family home, little Ngoc is going to be a little trooper. She will listen to the advice her parents have given her. Nothing will seem to stand in her way, she will grow up ignoring all bias and conventions, and she will be bold in her words and actions.

The current me knows though that all the while, under the seemingly courageous character, there is self-doubt, shame and anxiety that invariably comes from the crossfire of cultures, being in a family with parents in survival mode, and navigating a largely immoral world alone.

“You are going to be angry for a long time”, I start saying, “but at some point, the anger will go away. Sometimes you are going to act unkindly to others. You won’t know why until you’re older, even though at the time you will feel mostly angry at yourself.”

I know she needs to go through the breadth of experiences and emotions to arrive where she does in the future. She should have no regrets of her own thoughts, actions or behaviours along the way because all of it makes up you, the whole of you.

As I have no words of wisdom really to share with little me, I open my eyes, reach out and press play to restart the meditation. It instructs me to give little me a hug and to let go. In the soft glow of the clearing

in the woods, I shed a tiny tear. On my actual face, I feel a tear running down towards my ear, although these tears are comforting for me as I think about Granny and for all the experiences and adventures that little me is about to embark upon, that I feel very grateful to have had. I am instructed to turn right and walk towards my older self.

As I start walking over, I am looking downwards at the ground, trying to come up with the right words to say to older me. *“Hey, you look alright for your age. It must be that Asian complexion. I hope you are happy in retirement”*.

I look up to see older me, full grey hair tied back off her face, and she is smiling back at me. Her expression is bright and there is a sense of adventure about her. Before I even reach her, she has stepped forward and put her arms confidently out to embrace me and she says, *“I am so proud of you”*, words I often long to hear. There is no Vietnamese translation. I think this is a phrase that only people in Western culture use.

I take the hug and the compliment, and think to myself, I love that future me is so self-assured, open and expressive. I am thinking about what she might be proud of me for. Yes, I did listen to my parents, I did study, and I did get a good job in front of mind, as I am fresh from leaving little me.

She pulls back, holding both my hands, she looks deeply into my eyes. I wonder what she will say to me, what exactly have I done that she is proud about.

Current me is waiting for some wise words, and insightful



advice. There is a long pause. It gives time to think about my achievements. I expect she will say well done for getting through university, being part of community groups, being a foster carer, getting half-way through your MBA so far, the great jobs along the way and living by your values. I think of all the things I am yet to tick off the list, board positions, promotions. But older me looks knowingly, shakes her head gently and smiles. She says, *"You are already enough, and I love you."*

I love hearing these words, and I immediately think I should have said that to little me before I left her earlier and I start to turn to go back.

Older, wiser me squeezes my hands, then places one hand on my chin after I have taken a glimpse back at younger me, and gently turns my face back to hers. I take a moment to have a real look at her. She looks like she is still eating well, exercising, flossing, and looks genuinely content. I notice that her posture is very upright, and her grasp on my hands is firm and full, clasping in a way for maximum contact. She has laughter lines throughout all her face, she abounds with energy and excitement. Somehow, she

looks and feels younger than I am now.

With kind eyes, she says, *"From today, you will share your story, and help share your family's story. It will make you feel uncomfortable and protective. The whole of you will accept your self-doubt, shame and anxiety, and this is when you will truly lead with courage."*

I feel tense, ready to argue and remind her that I am already a leader at work, in my community and I champion diversity all the time. I am ready to pull away, but her kind eyes stay locked on mine. They are my eyes, but brighter.

I know what she means.

I was at a leadership workshop recently where I said to a fellow participant, an Organisational Psychologist, *"Why do people have to blame their past for why they can't achieve their goals in life?"* She was surprised to hear me say that, and replied, *"You only say that because you are there already. Most people struggle against bias, discrimination, lack of opportunity and setbacks. You are one of very few."*

Thinking about this has made me feel so ignorant, so arrogant, and now, so humbled.

In a society that values grit and

resilience, I have ignored all the times that I have experienced terrible racial and sexual discrimination, harassment, and hardship. I have refused to acknowledge the whole of my experiences and their effects.

How can I champion for true diversity and inclusion if I am ignorant and dismissive of all of mine and others' challenges? I think of the empathic and authentic leader for action and social change I've hoped to be. I think of my parents, I think of Granny. I think of myself in a way I have never thought before.

Older me embraces current me. She is strong and courageous, and I feel small next to her. She gives me a knowing look before letting go, ready for me to tell my story, from the very beginning of the very first chapter.

The meditation has long since ended without my noticing and I have been lying in my bed, in silence for an unknown amount of time.

It is dark all around me. I am warm and comfortable. My breathing is deep as I fall into a tranquil sleep, sleeping deeper than I ever have before.

Nicky Chung



avwa

Australian Vietnamese
Women's Association

Hội Phụ Nữ Việt Úc

Hài lòng với trải nghiệm gần đây?

Happy with your recent experience?

Mời bạn để lại Google Review

Please consider leaving a google review

**Google Review giúp Hội Phụ Nữ Việt Úc
tiếp cận tới được nhiều người hơn trong cộng đồng.**

Google Reviews help AVWA reach more people in our community.

**Để lại phản hồi cũng là cách giới thiệu tới một, hoặc có thể,
rất nhiều người bạn khác!**

Leaving a review is like recommending to a friend, or in this case, lots of friends!

Vui lòng quét mã QR bên dưới

Please scan the QR code below



Văn phòng
Richmond



Văn phòng
Braybrook



Văn phòng
Springvale

Phản hồi của bạn sẽ giúp những người quan tâm tìm thấy các dịch vụ của Hội!

Your review will help other people find our services!

avwa.org.au



Cơm gói lá sen



Sen là một loại cây mọc trong các đầm, hồ, ao có rễ bám vào bùn. Ca dao có câu:

Trong đầm gì đẹp bằng sen

Lá xanh, bông trắng lại chen nhị vàng.

Nhị vàng bông trắng lá xanh

Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn...

Sen không những có màu trắng tinh khiết, mà còn có màu hồng rất đẹp. Ở Huế có nhiều hồ. Vào mùa hạ, mỗi lần đi ngang qua các hồ như hồ Tịnh Tâm, hồ Thủy Tiên, hồ Mung... và các hồ ở bên ngoài các cửa thành như cửa Đông Ba, cửa Thượng Tứ, cửa Hiển Nhơn, Chương Đức, cửa Hòa Bình, cửa Ngọ Môn... sen mọc đầy trong các hồ tỏa hương ngào ngạt, bầu không khí thật tinh khiết và dễ chịu.

Cây sen có nhiều công dụng:

- Hoa: dùng để trang trí nhà cửa, cúng bái, ướp trà.

- Củ: để nấu nướng như củ sen hầm xương heo, nấu canh với

tôm, thịt,..., củ sen nhồi nếp đậu...

- Hạt: để nấu các món ăn, nấu chè...

- Tim sen để uống trà, trị bệnh mất ngủ.

- Lá: để gói cơm (một loại nếp non), gói cơm...

Nói về cơm, không kể cơm Cung đình sang trọng, các tiệc cơm muối kỳ lạ, cơm chay thanh tao, cơm dân dã bình dân như cơm hến, cơm âm phủ... Huế còn có món cơm độc nhất vô nhị đó là Cơm gói lá sen.

Ở Huế vào những ngày hè oi bức, sen nở khắp nơi, buổi sáng người ta đi hái hoa sen mang ra chợ bán, họ còn cắt một ít lá sen mang theo. Các bà nội trợ mua lá về để làm món cơm gói trong lá sen. Thế nên gói cơm lá sen mang hương thơm nhẹ nhàng, thanh thoát của hồ sen mùa hạ.

Mùa thu, mùa đông đến, lá sen tàn tạ trong hồ, muốn có cơm lá sen, người ta phải hái lá vào

mùa hạ phơi khô để dành, hoặc phải tìm các lá sen già còn sót lại sau mùa mưa trong các hồ ở các vùng đất cao...

Ngày Tết, ở Huế chỉ có những bạn bè thân thiết, cha mẹ, ân nhân mới được chủ nhà chiêu đãi món cơm lá sen này.

Đây là một món ăn đầy ấp nghĩa tình của người dân miền Hương Ngự, vì nấu món ăn này khá công phu... như một nhà văn đã nói:

“Món ăn mang hương vị nồng nàn của mùa hạ, ấm áp của những chiều thu mưa giăng, sắc xuân vàng của các vườn mai xứ Huế. Những hạt cơm thoang thoang mùi sen, đậm đà mùi hành tỏi, thơm hương của tôm, thịt cũng như tấm lòng thơm thảo, chân thành của gia chủ với khách trong những ngày xuân”

Mở nắp gói cơm sen ấm áp, khê khàng múc từng muỗng một, nhẹ nhàng nếm thử, khách sẽ cảm thấy lâng lâng sung sướng, hạnh phúc chứa chan...



Nguyên vật liệu:

Cơm tấm thơm: 2 chén

Nấm hương: 200gr

Hạt sen: 100 hạt

Thịt gà luộc: 300gr

Nước dừa tươi: 1 trái

Dầu olive: 1,5 muỗng canh

Hành hương: 2 củ

Lạp xường: 2 cái

Củ cải khô: 100gr

Gừng tươi: 1 miếng nhỏ

Muối, đường, bột nêm, giấm, ớt, nước mắm tiêu.

Có khi còn thêm vào món tôm khô hoặc thịt xá xíu tùy theo khẩu vị từng người.

Cách làm:

1. Cơm tấm nấu sẵn (cơm nấu vừa khô, không nhão).

2. Hạt sen rửa sạch, luộc chín.

3. Nấm hương rửa sạch, cắt nhỏ hạt lựu.

4. Thịt gà luộc cắt nhỏ hạt lựu.

5. Nước dừa tươi và nước luộc gà dùng để nấu cơm

6. Lạp xường: rửa sạch, hấp chín, cắt hạt lựu.

7. Củ cải khô: ngâm nước, rửa sạch, chần nước sôi (nhúng vào nước sôi), vắt ráo. Ngâm củ cải vào dung dịch giấm, đường, nước mắm, ớt, gừng.

8. Phi hành, tỏi với dầu cho vàng và thơm. Xào qua gà, nấm, lạp xường,...

Đổ cơm nóng, hạt sen vào. Đảo đều, cho chút bột nêm cho vừa ăn.

9. Lá sen rửa sạch lau khô. Trải rộng lá sen trên mâm hay khay. Đổ hỗn hợp cơm, thịt, gà, lạp xường, nấm, ... lên lá sen.

Gói lá sen theo hình khối chữ nhật, nhưng có chỏm nhọn là cuống lá.

Đem hấp để hương thơm của sen quyện vào cơm.

Khi ăn dùng kéo cắt phần trên của gói lá như một cái nắp. Dùng muỗng lớn để múc cơm.

Có thể trang trí chung quanh gói cơm các cánh của hoa sen cho đẹp hoặc tía vài bông sen nhỏ đặt cạnh gói cơm.

Cơm dùng nóng với củ cải ngâm giấm, đường, gừng, ớt, nước mắm,...

Đặc điểm: cơm thơm, dẻo, mềm thoang thoang mùi hương của sen, của nấm, thịt. Vị bùi (hạt sen), béo béo, ngon đặc sắc do kết hợp của nhiều nguyên vật liệu.

Không thể so sánh xôi thập cẩm gói lá sen của người Hoa với cơm gói lá sen của người Việt vì xôi của người Hoa có mùi vị đậm của dầu hào, dầu mè, ngũ vị hương. Còn cơm lá sen hương vị thanh nhẹ, rất ít dầu mỡ, mùi vị thơm ngon đặc biệt, ăn không thấy chán... như bốn câu thơ sau:

Anh về xây đập trồng sen

Để em nấu nướng dâng lên mẹ hiền

Cơm ngon tưởng lạc cõi tiên

Mẹ khen em giỏi, dâu hiền nét na...

*Bùi Thị Ngọc Lan
(Trích: Hương vị quê nhà)*



Kỷ niệm 40 năm thành lập Hội Phụ Nữ Việt Úc

Bài phóng sự kỷ niệm 40 năm thành lập Hội Phụ Nữ Việt Úc (AVWA) tại Collingwood Town Hall Melbourne VIC, Australia, tối thứ Sáu 17/02/2023.

Sơ qua về lịch sử Hội Phụ Nữ Việt Úc.

Các đồng hương gặp nhau trong bầu không khí vui vẻ, sau những năm bị cách ly bởi đại dịch Covid 19. Nhiều Hội viên và khách mời từ các sắc tộc khác nhau tay bắt mặt mừng, trò chuyện rôm rả. Nhiều người ngỡ ngàng nhận ra nhau dù thời gian, sắc diện, số tuổi và sức khỏe, đã không ít thì nhiều thay đổi sau nhiều năm xa cách.

Ai nấy cũng cảm thấy bồi ngùi khi biết về cuộc sống của nhau, về mỗi cảnh đời. Không cần tới giờ khai mạc chương trình, mọi người đều nhận ra những vị khách mời, những chính khách quen thuộc đại diện cho các cấp chính quyền từ Liên Bang, Tiểu bang Victoria, xuống tới Nghị viên Hội Đồng thành phố. Có những khuôn mặt Nghị Viên người Việt đang giữ ghế nghị viên HĐTP khắp các vùng trong tiểu bang Victoria.

Bà Huỳnh Bích Cẩm là sáng lập viên Hội Trưởng của Hội Phụ Nữ Việt Úc, nguyên Tổng Giám Đốc, suốt một thời gian dài từ 2004 cho tới 2022. Năm nay vì tuổi cao và một phần sức khỏe, bà đã hưu trí để Hội tìm tuyển một nhân tài mới nắm giữ vai trò Tổng Giám Đốc.

Buổi tiệc mừng sinh nhật lần thứ 40 cũng là dịp Hội giới thiệu cô Chung Thị Bích Ngọc, một nhân tài mới giữ vai trò Tổng Giám Đốc, nhận trách nhiệm điều hành hoạt động. Mọi người có mặt trong hội trường hoan hỉ chúc mừng và đón nhận cô Chung Thị Bích Ngọc.

Quay dòng thời gian 40 năm trước, bà Huỳnh Bích Cẩm đưa mọi người hồi tưởng lại vào tháng 1 năm 1983, khi 17 phụ nữ Việt chân ướt chân ráo, tham gia buổi họp đầu tiên vào ngày 15 tháng Giêng. Khi đó còn có sự hiện diện của bà Trần-Đặng Thanh-Khâm, Phó Hội Trưởng đương nhiệm, Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc được thành lập.



Hiện nay bà Khâm nắm giữ vai trò Phó Hội Trưởng, kề vai sát cánh cùng bà Cẩm là Tân Hội Trưởng suốt chặng đường dài bốn mươi năm chưa ngừng nghỉ, dấn thân cống hiến công sức gây dựng và phát triển Hội vững mạnh cho tới ngày nay.

Hội đã đổi danh xưng là Hội Phụ Nữ Việt Úc (AVWA), để đáp ứng với mọi hoạt động đa dạng hiện có trong các chương trình, kế sách phục vụ cộng đồng.

Sau phần phát biểu của các chính khách tới từ hai đảng Lao Động và Tự Do, chương trình góp vui trình diễn văn nghệ do MC cô Ngọc Chung, Tổng Giám Đốc mới và anh Huy Lưu, Giám Đốc điều hành làm sôi động sân khấu. Nữ ca sĩ lừng danh Nghiênn Lê và nam ca sĩ Hữu Thành với giọng hát quen thuộc, được đồng hưởng hâm mộ, đã hết mình trở tài hát những nhạc phẩm mà người Việt ưa thích. Bên cạnh hai giọng hát điêu luyện nhà nghề là phần trình diễn “cây nhà lá vườn” của các nhân viên. Nổi bật là phần độc diễn đàn Tỳ Bà của nữ nghệ sĩ Võ Hoài Phương với hai ca khúc dân gian “Lý Ngựa Ô” và “Ngựa Ô Thương Nhớ”. Vui nhộn và hấp dẫn nhất là thời điểm cắt bánh sinh nhật 40 năm của Hội. Bài hát “Happy Birthday” quen thuộc được cả hội trường đồng thanh, chúc mừng sự trưởng thành và tồn thọ lâu dài của Hội Phụ Nữ Việt Úc, mang lại nhiều thành quả phục vụ tốt đẹp cho giới cao niên.

Sau cùng phải kể đến phần ẩm thực. Tiểu ban ẩm thực gồm những nhân viên và thiện nguyện viên của Hội. Từng món ăn được chuẩn bị quá đầy đủ, có thể nói là ê hê và được phục vụ chu đáo cho hàng mấy trăm thực khách đâu phải chuyện dễ dàng. Rất cảm ơn tinh thần dấn thân phục vụ đồng hương, góp công sức đồng hành, chia sẻ với các hoạt động của Hội.

Chương trình mừng sinh nhật lần thứ 40 và ra mắt Tân Ban Điều Hành 2022-2023 cùng sự trình diện Tân Tổng Giám Đốc Ngọc Chung thành công viên mãn.

Chúc mừng chị Huỳnh Bích Cẩm, Tân Hội Trưởng và chị Trần-Đặng Thanh- Khâm, Phó Hội Trưởng dồi dào sức khỏe, mạnh mẽ tinh thần, tiếp tục trách nhiệm điều hành hoạt động Hội ngày càng vững mạnh.

Nguyễn Khang



Dưa Tết ngày thơ

Bà nội đặt trái dưa hấu lên sàn nước. Bà cầm gáo dừa vục vào ảng rồi xối lên trái dưa, kỳ cọ một lúc. Trái dưa tròn trịa, bóng lưỡng dưới tay bà. Với tay lấy nùi giẻ, bà lau khô nó rồi bước vào để lên bàn. Bà lại quày quả bước qua cái sòng chén, một tay rút con dao yếm, một tay đẩy nhẹ cái vồng dây chuối, tiếng kệt kệt đang nhỏ dần lại kêu lớn lên. Bà lấy thêm rổ tre, bỏ con dao và cái đĩa lớn vào đó rồi quay lại bàn.

Nãy giờ, tôi ngồi trên cái ghế đầu thấp kế bên cái vồng im lặng nhìn. Nội biểu tôi đưa vồng cho con Lẹ ngủ yên, lát nữa xẻ dưa bà sẽ cho một miếng. Tôi nghe lời nội ngồi đúng chỗ đó, nhưng dưa được vài cái thì tôi quên khuấy công việc của mình -tôi vẫn mãi nhấp nhòm nhìn bà với trái dưa to. Có lẽ bà cũng cho như vậy là đủ; thằng Nhỏ - em tôi - và con Tí - con chú tôi - không có ai làm đầu trò hoặc quấy chọc đang tỉ mẩn ngồi chơi bên đồng gáo dừa. Bếp đã đỏ lửa, nồi cơm và ấm nước cũng gần sôi rồi.

Nội xén đầu trái dưa rồi bỏ nó ra. Tôi nhòm dậy. Hai mảnh dưa lật ngửa bày ra lớp ruột đỏ thắm lấm tấm mấy dãy hạt đen huyền ươn ướt. Bà bỏ tiếp mấy nhát nữa, trái dưa đã biến thành một dãy hình cung nhòn nhọn xếp đều trên bàn. Tôi chép miệng nuốt ực một cái, bàn tay vô tình thò ra, chạm vào...cái vồng.

Tôi kéo mạnh. Tiếng vồng lại kêu kệt vang lên.

Bà nội lượn lưỡi dao vào từng miếng dưa rồi bà xắt xắt. Con dao yếm sắc lẹm nhíp tới đâu từng lát dưa tam giác xinh xắn liên tiếp ngã vào cái đĩa to tướng tới đó, vài giọt nước mỏng mảnh ứa ra nghe giòn ngọt trong cổ. Thoắt cái, bà đã xắt xong một miếng, mảnh vỏ xanh cong cong được bà cho vào rổ, chẳng mấy chốc mà cả đĩa, cả rổ đã đầy vun. Nội vẫn chưa ngó ngang gì đến tôi!

Vị giòn ngọt ở cổ dần dần lạt nhách rồi trở thành cơn ảm ức, tôi khóc òa lên. Tôi thấy thằng Nhỏ và con Tí trở mắt nhìn tôi. Qua màn nước mắt, gương mặt

ngạc nhiên của tụi nó nhòa nhòa mới đáng ghét làm sao.

Đám cháu chúng tôi đứa nào cũng tự cho là nội thương mình nhất nhưng theo tôi hạng nhất ấy phải là tôi. Này nha: chị Hai tôi và con Xềng - con lớn của cô - mỗi khi chúng tôi thức dậy thì đã đi học mất rồi vì vậy họ sẽ không được củ khoai hoặc trái chuối lớn nhất mà bà để sẵn mỗi sáng để phân phát cho lũ chúng tôi; có ở nhà thì họ cũng chẳng tích sự gì, chỉ giỏi tài đánh đũa và nhảy dây, không đáng cho nội thương nhất. Thằng Nhỏ và con Tí thì tổ khóc nhè, giành đồ chơi cũng khóc, té ngã cũng khóc, kiến cắn cũng khóc; tụi nó còn có tật xấu là thỉnh thoảng lại sồn ra quần. Con Lẹ - con nhỏ của cô - thì tệ nhất, chỉ biết bú rồi ngủ, lúc nào cũng nhóp nhép cái núm vú màu vàng, nó lại hay cắn, tuy không đau nhưng ai trong chúng tôi cũng từng bị nó cắn - bà tôi nói nó đang mọc răng - riêng chuyện sồn và bĩnh thì nó là số một. Nó thật làm phiền cho nội biết bao!

Về phần tôi à? Tôi không hề có những bề bối như vừa kể, tôi không khóc dù từng ngã từ cây chùm ruột phía sau hay từ cây mận trước nhà; tôi giúp nội cả đồng việc, việc bà nhờ cũng có, việc bà không mượn cũng có. Này nha: đưa em, đập miếng gạo, chụm lửa, bày trò chơi cho đám thằng Nhỏ, con Tí...Cũng có khi nội rầy tôi, nhưng mà ít lắm. Bà mặc nhiên chấp nhận phần lớn những “trò khỉ khọt” của tôi. Chắc chắn nội cưng tôi nhất!

Thế mà nội lại xất hết trơn trái dưa hấu. Bà nỡ dành hết nó cho bữa cơm mà không hề dòm ngó gì đến thằng cháu. Tôi đâm ghét bà làm sao!

Gia đình chúng tôi bấy giờ làm ăn không xuôi chèo mát mái, ấy là việc sau này lớn lên tôi mới biết. Chúng tôi phải dọn từ chỗ chợ búa về trú ở vùng ven, rồi ông nội mất. Bà vẫn nói như vậy mỗi khi thấp nhang cho ông. Chúng tôi biết ông chính là qua lời kể của bà. Theo đó, ông là người giỏi văn, lanh lợi và thương lũ tôi không kém gì bà. Hầu hết chúng tôi ít nhiều đều được ông nội bông ẵm nâng niu, lo lắng cho từ lúc còn đỏ hỏn. Tôi thực sự không còn nhớ gì về ông nhưng mỗi khi thấy bà vừa buồn buồn, vừa thành kính nhìn lên bàn thờ có đặt di ảnh của người đàn ông đứng tuổi với khóe miệng như cười, bất giác chúng tôi cũng im lặng, kính cẩn xá xá theo bà nội. Ba má, chú thím và cô tôi đều đi từ sáng sớm. Mọi việc ở nhà bà quán xuyến hết; cũng có lúc tôi nghe ba tôi biểu má hoặc thím nghỉ vài bữa để phụ bớt công việc cho bà nhưng hầu như không lúc nào có được việc ấy. Nội nói thời buổi củi quế gạo châu, phải chịu khó làm ăn - có bươi mới có cái mà mổ - và rồi

suốt ngày, chúng tôi lại chỉ đối diện với mình bà...

.... Nội cũng trở mặt nhìn tôi như bọn thằng Nhỏ, con Tí. Chợt hiểu, bà phì cười :

- Mồ tổ cái thằng láu ăn! Không có mất phần đâu! Nín đi! Con Lẹ thức dậy là nội không nấu cơm được à!

Con Lẹ ngộ nguậy, nhóp nhép cái núm vú rồi lại thở đều. Bà xấn cho chúng tôi mỗi đứa nửa miếng khá lớn. Thì ra nội vẫn có dành phần, phần ấy bị cái rổ che khuất. Tôi bị một phen tên tò. Tay cầm miếng dưa, miệng thì thút thít, tôi ù chạy núp vào kẹt cửa.

Bà lại tiếp tục công việc: đưa võng, xới cơm, bốt lửa, nướng khô, chầm nước...

Nhắm mắt, tôi cũng biết nội làm tiếp những gì! Bà sẽ lại gọt tiếp đồng vỏ dưa, gọt bỏ phần vỏ xanh ở ngoài cùng ấy. Mớ vỏ biến thành những mảnh cong cong trắng muốt. Nội lại xất chúng thành những cọng dài dài để bóp gỏi... Bà sẽ xé mớ khô sặc, trộn vào đám cọng dưa đó. Cuối cùng một đĩa đầy tú ụ, ngon lành sẽ xuất hiện. Nội tận dụng được tất cả những thứ mà nếu là trước đây thì đã quẳng vào mương rác.

...Nhiều món ăn nhà nghèo kiểu đó đã nuôi chúng tôi ngày một lớn lên. Gian bếp ám khói và gạo dưa luôn đỏ lửa đó vẫn sưởi ấm chúng tôi suốt cả một quãng ấu thơ chật vật. Trái chuối xiêm đen hay chuối lá chín vàng, củ khoai lang Dương Ngọc tím, cây mận Hồng Đào sọc, cây chùm ruột sần sùi với những chùm ruột khi còn non thì chát, lúc đã xanh thì chua và khi chín vàng thì ngọt ái, vẫn theo tôi từ đó đến nay.

Hình hài của Bà Nội giờ chắc cũng đã chan hòa vào đất nhưng

hình ảnh người bà với bộ bà ba lam lũ vẫn luôn lồng lộng, đầy ắp trong lòng tôi, vẫn luôn nâng đỡ, dịu dặt tôi trong cuộc mưu sinh giữa chợ đời. Bấy giờ mùa nào cũng có thể ăn dưa hấu nhưng lúc nào cầm một miếng dưa tôi lại nhớ dưa Tết ngày xưa và Bà Nội vẫn từ tồn hiện diện bên tôi mỗi khi tôi định giờ ra một “trò khỉ khọt” gì đó.

Ôi, Bà Nội thân thiết của tôi!

... Đi đâu rồi tôi cũng quay về đô thị quê hương hiền hòa này, nhiều lúc băng khuông khi nhớ thời thơ ấu đã từng trải qua nơi đây. Nay thì tôi đã bước vào độ tuổi của bà tôi ngày ấy, nhìn hàng bần ven sông, bài thơ THUY LIỄU như vang lên tự đáy lòng với thật nhiều cảm xúc:

*...Phố sông mấy dáng kim tiền
Có nhành thủy liễu vào miền
nhớ quên!*

*Ven sông phố giữ cây bần
Khách ngang qua đó tần ngần
ca dao*

*Vọng về cổ tích lao xao
Vọng đêm đèn đóm rì rào đáng
gie*

*Thương hồ vọng kiếp xuống
ghe*

*Tồng ngồng vọng những trưa
hè chát chua*

*Vọng cười cội rẽ từa lưa
Ngày xa vọng những nắng mưa
đời bần*

*Ven sông khách cũ tần ngần
Tìm đâu dấu cũ – bông bần lưu
niên*

*Vai nghiêng chạm giấc mơ hiền
Gánh mùa thơ ấu vào miền
trăm năm.*

Ngọc Hùng



Năm nay Hội Phụ Nữ Việt Úc kỷ niệm 40 năm thành lập, tôi kỷ niệm 40 năm ngày đặt chân lên quê hương mới. Điều đó cho tôi cảm giác gần gũi, thân thương với Hội. Trong bao nhiêu năm phục vụ cộng đồng, Hội đã trải qua nhiều thăng trầm, nhưng thăng nhiều hơn trầm. Tôi thì lặn ngụp trong biển khổ cuộc đời, trải qua hết bất hạnh này đến khổ đau khác. Tôi mắc chứng bệnh trầm cảm, không ít lần tôi tuyệt vọng và đã muốn kết liễu đời mình. Cho đến năm 2018, cơ duyên đưa đẩy tôi đến với Hội qua nhóm sinh hoạt cao niên Deerpark.

Nhân viên Hội, ngoài việc được đào tạo kỹ càng, có bằng cấp Phục Vụ Cộng Đồng và làm việc rất tận tâm, đã khiến tôi cảm thấy thoải mái và từ từ hội nhập với nhóm.

Chương trình sinh hoạt nhóm rất phong phú, bao gồm tập thể dục, Zumba, đồ vui, ca hát và luôn có bữa ăn trưa ngon miệng, đậm

hương vị quê hương. Nhóm cũng thường xuyên đi ra ngoài như đi dạo các trung tâm mua sắm, đi biển, đi công viên ngắm hoa...v.v.

Đến với nhóm sinh hoạt, tôi nhận thấy nhân viên làm gương tốt nên mọi người đối xử với nhau chan hòa yêu thương. Mỗi buổi sáng, nhóm hợp ca bài 'Yêu bằng tình loài người' để nhắc nhở nhau phải luôn luôn trao nhau tình thương yêu, mình có cho đi mới được nhận lại. Sau một thời gian thường xuyên đến nhóm, bệnh trầm cảm của tôi thuyên giảm rất nhiều, tôi bắt đầu chững diện trở lại, tôi hát karaoke vào mỗi buổi sinh hoạt và kết bạn với nhiều bác trong nhóm.

Bốn mươi năm trước, Hội được sáng lập trên nền tảng tình yêu nhân loại. Nền tảng đó giúp Hội thăng tiến không ngừng. Với các giá trị Hải Hòa, Hoàn Hảo, Sáng Tạo, Từ Tâm, Chính Trực và Tôn Trọng, nhân viên đều hành

xử theo các giá trị này nên rất được lòng khách hàng. Dịch vụ của Hội cũng phát triển và rất đa dạng, Hội phục vụ từ em bé sơ sinh vài tháng tuổi đến các cụ trên 100 tuổi. Logo mới của Hội là hình hoa Mai năm cánh năm màu, nói lên sự đa dạng của các dịch vụ Hội cung cấp cho cộng đồng.

Tôi cảm ơn những người phụ nữ đã sáng lập ra Hội và chúc Hội ngày càng lớn mạnh để phục vụ cộng đồng nhiều hơn nữa, giúp cho đồng bào người Việt tại Victoria có cuộc sống thoải mái, vui vẻ và tốt đẹp hơn.

Riêng tôi, tôi sẽ cố gắng vươn lên, tiếp tục trao và nhận yêu thương để cảm thấy đời vẫn đẹp và đáng sống.

Melbourne tháng 11/2023,

Trịnh Ngọc Thu

Nhóm Sinh Hoạt

Cao Niên (PAG/SSG)

Chương trình sinh hoạt cao niên (PAG) vùng miền Bắc và Tây của Hội nhằm giúp cho các bậc cao niên già yếu hay người khuyết tật tham gia sinh hoạt cộng đồng lành mạnh để tiếp tục đời sống tự lập, tăng cường sức khỏe và vui sống lâu dài tại gia.

Làm sao có thể tham gia vào nhóm sinh hoạt cao niên?

- Quý vị trên 65: xin liên lạc My Aged Care (1800 200 422), hoặc vào trang mạng www.myagedcare.gov.au để đăng ký, và chọn Hội Phụ Nữ Việt Úc (Australian Vietnamese Women's Association) là nhà cung cấp dịch vụ.
- Quý vị dưới 65 tuổi: xin liên lạc Chương trình Bảo Hiểm Người Khuyết Tật Toàn Quốc (NDIS) 1800 800 110 hoặc liên lạc trực tiếp với chúng tôi, đt 9428 9078 / 9396 1922.

Chương trình sinh hoạt nhóm gồm các hoạt động sau:

- Thể dục Dưỡng Sinh Tai Chi.
- Làm thủ công mỹ thuật, vẽ, đan móc.
- Đọc sách báo, ca hát, nghe nhạc, đánh cờ.
- Hội thảo về y tế, xã hội, văn hoá.
- Thảo luận về đời sống xưa và nay.
- Học sử dụng ipad, điện thoại thông minh.
- Du lịch ngắn trong ngày.
- Tổ chức sinh nhật, lễ Tết, lễ hội.
- Bữa ăn trưa Việt Nam.
- Tư vấn và giới thiệu các dịch vụ khác.
- Trợ giúp cá nhân.
- Đưa đón (tuỳ theo sức khoẻ và xe có chỗ hay không).



Lịch sinh hoạt các nhóm

Thứ Hai:	2W Robinvale Ave. Thomastown
Thứ Hai:	82 Phoenix St. Sunshine
Thứ Hai:	50 Station Rd. Deer Park
Thứ Ba:	47A French St. Lalor
Thứ Ba:	RecWest - Essex & Market St. West Footscray
Thứ Tư:	69 Grantham Pde. St Albans
Thứ Tư:	25 Kermeen St. West Sunshine
Thứ Năm:	106 Elizabeth St. Richmond
Thứ Sáu:	21 Yardley St. Maidstone 1&2

* Thứ Ba và Thứ Năm: Nhóm sinh hoạt dành cho khách hàng Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia tại 8 Parsons Ave. Springvale

Muốn biết thêm chi tiết

Xin liên lạc Hội Phụ Nữ Việt Úc điện thoại

9428 9078 / 9396 1922

hay Chương trình Bảo Hiểm Người Khuyết Tật Toàn Quốc (NDIS) của Hội Phụ Nữ Việt Úc qua số
0413 879 541

Nếu quý vị bị khiếm thính hoặc khiếm thanh, cần trợ giúp liên lạc với My Aged Care?

Xin vui lòng gọi cho Dịch vụ Chuyển Tiếp Quốc Gia theo số **1800 555 677** và yêu cầu được kết nối với My Aged Care: **1800 200 422**



Thank you Australia (Cảm ơn nước Úc)

Năm 1978, gia đình tôi đến Úc trong túi chỉ còn vồn vẹn có năm đồng Mã Lai, tương đương với hai Úc kim thời bấy giờ, cùng gạo và nồi niêu xoong chảo! Nhân viên Bộ Xã hội đưa chúng tôi về Midway Hotel. Nhìn căn phòng đẹp đẽ, giường niệm trắng tinh sao tôi thấy nó sang trọng, ấm cúng và hạnh phúc quá so với những ngày trốn chui trốn nhủi ở quê nhà. Vợ tôi bật khóc vì xúc động trước cái nghĩa cử nhân đạo và đầy tình người của Chính phủ và nhân dân Úc. Từ trái tim, tôi xin trân trọng cảm ơn nước Úc và người dân đã dang tay đón nhận những người cùng khổ, bèo dạt mây trôi như chúng tôi.

Theo thời gian chúng tôi có cuộc sống ổn định, con cái trưởng thành thì một biến cố xảy ra. Vợ tôi mất sau cơn bệnh nặng, và tôi thì mắc phải chứng Parkinson mãn tính do di truyền. Lo âu làm mất ngủ trầm trọng, tôi bị trầm cảm nặng, nói chuyện một mình trong đêm, xa lánh mọi người, sống với những cơn ác mộng, chạy xe lạc đường.

Để có cơ hội tiếp xúc với mọi người, tôi đã xin gia nhập nhóm sinh hoạt cao niên Hội Phụ Nữ Việt Úc. Nơi đây tập hợp những cô chú, anh chị, mỗi người một hoàn cảnh nhưng có điểm chung là cô đơn sống một mình, muốn tâm sự, tập thể dục, chơi game rèn luyện trí óc, ca hát karaoke, du ngoạn, tổ chức sinh nhật, khiêu vũ, đồng thời để cập nhật những thông tin cần thiết cho cuộc sống hàng ngày.

Hội thường mời nhân viên của các Bộ liên quan đến thuyết trình, giảng nghĩa các vấn đề về y tế và xã hội. Chúng tôi tụ họp quây quần về đây như ngôi nhà thứ hai của mình vậy. Cảm động khi thấy nhiều cô chú đi ba chặng xe buýt để tới sinh hoạt. Lại càng cảm động hơn khi có nhiều người ngồi suốt buổi không nói một lời nào, nhưng không vắng mặt ngày nào. Chỉ nhìn thấy nhau là vui rồi, và để biết ai còn, ai mất!

Tôi viết bài này không phải là để quảng cáo cho Hội, vì chẳng ai cần cả. Nhân tiện đây tôi

xin cảm ơn các nhân viên phụ trách và điều hành các nhóm và chương trình, những người đã tận tâm, nhiệt tình giúp đỡ hội viên chúng tôi.

Mến gửi chị Nam,

Đã lâu, tôi mơ ước có một dịp viết lên những dòng cảm tạ để tri ân nước Úc, các tiền nhân Úc Việt đã có công sáng lập ra Hội Phụ Nữ Việt Úc và các nhóm cao niên, cũng như cô chú anh chị, đã và đang làm việc tích cực, phục vụ cho cộng đồng cùng với những hội viên đã hy sinh thời giờ và tiền bạc của mình cho chương trình nhóm.

Đồng cảm ơn các nhân viên Nam Nguyễn, Minh Bùi, Nhân Huỳnh, Thuận Trần, Kiều Nguyễn, Ngát Hồ, Mỹ Tiên Lạc và các Hội viên Nghĩa, Long, Trang, Quang, Phương & Quang (Sumit).

Nguyễn Thanh Cang
Thành viên nhóm Maidstone
và Footscray)

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...



Home Care Packages Program

- High quality of care
- Professional and dedicated staff who speak Vietnamese and Chinese
- Understanding and respect of Vietnamese and 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 us for **support**

03 9428 9078 (Richmond)
03 9396 1922 (Braybrook)
03 9546 2699 (Springvale)

Switching your current Home Care Package to AVWA is easy and simple.



Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc năm 2023

Đại Hội Thường Niên (ĐHTN) của Hội Phụ Nữ Việt Úc (HPHVU) lần thứ 40 được tổ chức vào ngày Thứ Sáu, 27 Tháng 10 Năm 2023, tại Richmond Town Hall.

Chương trình khởi sự lúc 10 giờ sáng với người điều khiển phần tiếng Việt là chị Hải Anh, nhân viên chương trình.

Để bắt đầu chương trình, Bà Hội Trưởng Huỳnh Bích Cẩm gửi lời chào mừng tất cả các Hội viên và cảm tình viên của Hội đã đến dự ĐHTN.

Tiếp theo, Cô Tổng Thư Ký Nguyễn Mai Lan trình bày biên bản ĐHTN lần thứ 39 (năm 2021-2022), và được Bà Hội Trưởng Huỳnh Bích Cẩm mời các hội viên và cảm tình viên thông qua.

Bà Huỳnh Bích Cẩm ngỏ lời cảm ơn mọi người, và đọc bài diễn văn của Hội Trưởng. *“2022-2023 đánh dấu bốn mươi năm thành lập Hội là một tổ chức vô vị lợi, tập trung vào việc giúp đỡ những thành viên khó khăn, thiệt thòi trong cộng đồng.”* Thành quả tài chánh vững mạnh của Hội đã được củng cố bởi khả năng, sự đóng góp nhiệt tình của đội ngũ nhân viên.

Đáng nói, các dịch vụ chính khác của Hội, bao gồm Trung Tâm Dạy Nghề, Tư Vấn Cai Nghiện Rượu và Ma Túy, Nhóm Chơi Mả Học, Tư Vấn Cai Nghiện Cờ Bạc và Chương Trình Bảo Hiểm Người Khuyết Tật Toàn Quốc (NDIS) đều duy trì sự tăng trưởng ổn định. *“Chúng ta cũng đã triển khai 17 chương trình nhỏ nhưng rất quan trọng liên quan đến Bảo Lực Gia Đình, Sức Khỏe Tâm Thần, Hành Động Vì Khí Hậu và các hỗ trợ cộng đồng khác.”*

Tiếp nối chương trình là phần biểu diễn Tài Chi của các bác cao niên tới từ nhóm PAG Sinh hoạt cao niên, nhẹ nhàng, uyển chuyển, thu hút được sự ủng hộ của cả khán phòng.

Ngay sau đó là phần phát biểu của Tổng Giám Đốc HPHVU, Cô Chung Thị Bích Ngọc. Để Hội Phụ Nữ Việt Úc có được thành tựu vượt bậc như ngày hôm nay, cô Ngọc bày tỏ lời cảm ơn tới đội ngũ nhân viên. *“Được bổ nhiệm vào vị trí Tổng Giám Đốc từ ngày 15 tháng Tám năm 2022, tôi rất tự hào đã cùng sát cánh với nhân viên, phục vụ và tạo nên giá trị cho cộng đồng. Nhân dịp này, tôi muốn cảm ơn Ban Quản Trị và đội ngũ nhân*

viên trung thành, chuyên nghiệp đã chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm để tôi có thể tận tâm phục vụ cộng đồng.”

Đến ngày 30 tháng 6 năm 2023, Hội có 343 nhân viên. Trong đó, sự đóng góp của mỗi cá nhân đều giúp cải thiện chất lượng cuộc sống trong cộng đồng, dù họ làm trong lĩnh vực Dịch vụ Cao niên và Người khuyết tật, Dạy Nghề, Hỗ trợ Gia đình và Trẻ em, Hỗ trợ Sức khỏe Cộng Đồng, Dịch vụ tư vấn việc làm hay trong việc hỗ trợ thành công Kế Hoạch Phát Triển - Lộ trình ba năm (Thrive Plan) đầy tham vọng.

Sau Bà Cẩm, Bà Thủ Quỹ Trần Mỹ Hạnh trình bày tình hình tài chánh cho năm 2022-2023. Tổng thu nhập của Hội đã tăng 32% so với năm tài khóa trước, lên gần 34 triệu đô la. Trong lĩnh vực Dịch vụ Chăm sóc Cao Niên, Gói Chăm sóc Tại Gia vẫn là nguồn thu lớn nhất. Về mặt tài chính, chương trình đã hoạt động hiệu quả với sự tăng trưởng 31,5% cho tổng thu nhập của tất cả các vùng, tiếp nối sự tăng trưởng 21% về số lượng khách hàng từ 937 lên 1137 vào cuối năm tài khóa 2023.



Song song với lợi tức gia tăng, chi tiêu cũng tăng tới 35% trong tài khóa vừa qua. Tiền chi trả cho nhân viên là chi tiêu lớn nhất, gần 70% tổng số chi tiêu. Năm nay số chi tiêu gia tăng 27% hơn số chi tiêu năm vừa qua, do một vài thay đổi của chính phủ về gia tăng mức lương tối thiểu, tiền hưu trí và các trợ cấp xã hội cho các nhân viên, và các nhân viên làm dịch vụ chăm sóc người lớn tuổi.

“Số thặng dư của năm là \$2.5 triệu đô la, 6% gia tăng so với năm rồi, cho Hội có thể tiếp tục thực hiện những mục tiêu nhằm tới trong tương lai. Đất và phần xây dựng trên đất cũng được định giá lại bởi một công ty biệt lập bên ngoài. Trị giá gia tăng là \$1.4 triệu đô la. Sự gia tăng này có ảnh hưởng số thặng dư thực thụ và tổng số lợi tức của năm,” bà Hạnh nhấn mạnh.

Bà Hội Trưởng Huỳnh Bích Cẩm cùng toàn thể các hội viên và cảm tình viên chấp nhận thông qua bản Báo Cáo Tài Chính và đồng ý nhóm kiểm toán DFK BKM được phục vụ cho Hội trong năm tài khoá 2023-2024.

Sau phần phát biểu của bà Mỹ Hạnh là tiết mục văn nghệ đặc sắc “Múa quạt hương xuân” của nhóm múa tài năng Bách Việt Dance. Nhóm đã mang lại những giai điệu truyền thống, sống động cả về màu sắc lẫn âm thanh.

Chương Trình Nghị Sự, ngoài các mục thường lệ, năm nay có thêm mục biểu quyết, do Bà Huỳnh Bích Cẩm và Bà Trần-Đặng Thanh-Khâm chủ tọa

1/ tăng lệ phí niên liễm,

2/ bầu Ban Quản Trị mỗi ba năm thay vì mỗi năm.

Kể đến là phần công bố kết quả bầu cử tân Ban Quản Trị do Cô Nguyễn Mai Lan trình bày và giới thiệu. Ban Quản Trị 2023-2026 gồm có:

Hội Trưởng: Bà Huỳnh Bích Cẩm

Phó Hội Trưởng: Bà Trần-Đặng Thanh-Khâm

Tổng Thư Ký: Cô Nguyễn Mai Lan

Thủ Quỹ: Bà Trần Mỹ Hạnh

Cùng các thành viên: Nguyễn Mai Hương, Đặng Thúy, Tran-Bursill Anna, Lâm Thị Cúc và Phan Nguyễn Diễm Trinh.

Đến 11 giờ sáng, chương trình tiếng Anh bắt đầu. Chương trình ĐHTN phần Anh ngữ được bắt đầu với lời chào đón nồng nhiệt đến tất cả mọi người của Cô Tổng Giám Đốc HPHVU Chung Thị Bích Ngọc, và phần tóm lược nội dung của phần tiếng Việt của chị Hải Anh.

Bà Hội Trưởng Huỳnh Bích Cẩm giới thiệu các thành viên mới của Ban Quản Trị HPNVU, và đọc diễn văn phát biểu của Hội Trưởng bằng tiếng Anh. Tương tự, Bà Thủ Quỹ Trần Mỹ Hạnh với báo cáo tài chánh và Cô Chung Thị Bích Ngọc với báo cáo của Tổng Giám Đốc.

Ngay sau đó, tham gia vào không khí của Đại Hội năm nay, nhóm Mầm Nhĩ bao gồm các nhân viên của Hội đã mang tới tiết mục văn nghệ “*What a wonderful world*” vô cùng ý nghĩa.

Đặc biệt, ĐHTN năm nay có sự xuất hiện nhiều vị khách quý, bao gồm:



- Ông Andrew Giles (*Minister for Immigration, Citizenship and Multicultural Affairs*)

- Ông Daniel Mulino (*Federal Member for Fraser*)

- Bà Ingrid Stitt (*Western Metropolitan, Legislative Council, Australian Labor Party*), đại diện cho Thủ Hiến Jacinta Allan.

- Ông Edward Crossland (*Deputy Mayor, Yarra City Council*)

- Ông Trung Lưu MLC (*Liberal Member for Western Metropolitan Region, Shadow Parliamentary Secretary for Multicultural Affairs, Secretary of the Parliamentary Liberal Party, Chair of the Legal and Social Issues Committee*), tham dự đại diện cho Ông John Pesutto (*Opposition Leader*).

Khác với mọi năm, trước khi kết thúc, chương trình năm nay còn có phần giới thiệu thiết kế thương hiệu mới, với sự dẫn dắt của Bà Huỳnh Bích Cẩm, Bà Thanh- Khâm và Cô Ngọc Chung. Sau một thời gian dài tham khảo ý kiến nhân viên, khách hàng và Ban Quản Trị,

Hội đã cùng nhau đi đến một thiết kế nhằm kỷ niệm lịch sử của Hội cũng như tầm nhìn hướng tới tương lai.

Bảng màu sáng được chọn để phản ánh bản chất tích cực và đa dạng của Hội, đồng thời mang lại cảm giác tươi mới, hiện đại và khác biệt. "*Cộng đồng người Việt luôn phát triển và chúng tôi cũng vậy. Hoa Mai là nguồn cảm hứng cho biểu tượng. Năm cánh hoa tượng trưng cho năm phước lành: niềm vui, may mắn, trường thọ, thịnh vượng và hòa bình, đồng thời cũng đại diện cho năm lĩnh vực hoạt động chính của Hội,*" cô Ngọc Chung, Tổng Giám đốc, chia sẻ thêm.

Ông Andrew Giles (Bộ Trưởng Bộ Di trú và Đa Văn Hóa - Minister for Immigration, Citizenship and Multicultural Affairs) bày tỏ sự tự hào về đóng góp của Hội PNVU: "*Các dịch vụ không chỉ giúp đỡ, hỗ trợ nhiều cá nhân và gia đình mà còn quảng bá tinh thần đa văn hóa trong cộng đồng trong suốt 40 năm qua.*"

"*Tôi xin chúc mừng thương hiệu mới của Hội và mong đợi kỷ niệm 50 năm thành lập với nhiều*

thành tựu rực rỡ hơn nữa", ông chia sẻ.

Trong không khí sôi động đón chào thương hiệu mới, nhóm múa Bách Việt Dance lại một lần nữa mang tới tiết mục múa kiếm duyên dáng và không kém phần hào hùng, với tên gọi "Liên khúc Mê Linh."

"*Tôi hy vọng thương hiệu này sẽ được các Hội viên, quý khách hàng cùng toàn thể cộng đồng yêu thích. Hình ảnh này sẽ báo trước cho một thập kỷ vươn mình thăng tiến, khởi đầu là mở thêm văn phòng tại Thomastown và một viện dưỡng lão tại khu vực Springvale,*" bà Cẩm vui mừng chia sẻ.

Trước khi kết thúc, chị Hải Anh, người điều khiển chương trình, đã gửi lời cảm ơn tới tất cả nhân viên đã dành thời gian tham gia tổ chức. Mọi người không quên nán lại cùng chụp ảnh kỷ niệm và gửi những lời chúc tốt đẹp nhất tới sự thành công của HPNVU hiện tại và tương lai.

Đại Hội chấm dứt vào lúc 12 giờ 30 trưa.

Ngọc Trang

Nhóm “Không Thèm Nhớ”

Nhóm được thành lập từ tháng 11 năm 2016 để khuyến khích các bác tham gia vào các hoạt động đa dạng nhằm mang lại những lợi ích:

- Duy trì những kỹ năng sinh hoạt cơ bản và khả năng vận động
- Cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần
- Gặp gỡ giao lưu với các bác cùng độ tuổi, ngôn ngữ và văn hóa



“Mẹ tôi đang sống với bệnh Sa sút trí tuệ, và trong quá khứ, bà ấy thường bỏ qua hoặc không phản ứng khi nói chuyện với các thành viên trong gia đình. Sau ba tháng tham gia nhóm, khả năng giao tiếp và tập trung đã được cải thiện hơn. Ngoài ra, tâm trạng của mẹ tôi cũng lạc quan hơn. Gia đình chúng tôi rất hạnh phúc và biết ơn với những gì Nhóm “Không Thèm Nhớ” và Hội đã hỗ trợ để mang lại một môi trường sinh hoạt lành mạnh cho các bác cao niên”

(Trích phản hồi từ chị H.Đ)

Nhóm
**KHÔNG
THÈM NHỚ**

Lịch sinh hoạt

Maidstone

Thứ Ba, 9:30 sáng – 1:00 trưa
21 Yardley St, Maidstone VIC 3012

Yarraville

Thứ Năm, 9:30 sáng – 1:00 trưa
48 Fehon St, Yarraville VIC 3013

Kings Park

Thứ Sáu, 9:30 sáng – 1:00 trưa
45 Kings Rd, Kings Park VIC 3021

Muốn biết thêm chi tiết

Vui lòng liên lạc:

Helen Trần qua số **0478 816 092**

hay email **dementia-group@avwa.org.au**



Ngày 23/11, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã tổ chức chương trình “Hành trình biển xanh 2023”, chào mừng kỷ niệm 7 năm thành lập nhóm “Không Thèm Nhớ”. Tham dự sự kiện có hơn 100 khách mời, bao gồm các bác cao niên đang sinh hoạt tại nhóm, đại diện Ban Quản Trị cùng tập thể nhân viên, thiện nguyện viên và thực tập sinh.

“Hành trình biển xanh 2023” là chương trình kỷ niệm đặc biệt, đánh dấu cột mốc phát triển đầy tự hào của nhóm trong suốt thời gian qua với nhiều hoạt động sôi nổi, thu hút sự hưởng ứng

nhật tình của đông đảo Hội viên, nhân viên. Điểm nổi bật của sự kiện năm nay chính là mỗi khách mời được trải nghiệm một chuyến hành trình trở về các vùng biển tươi đẹp của quê hương Việt Nam, thông qua các trò chơi vận động và hoạt động giao lưu, chia sẻ giữa các thế hệ. Đặc biệt phải kể tới sự tham gia chủ động, tích cực của các bác với những tiết mục vô cùng sáng tạo và bất ngờ như: múa tập thể, khiêu vũ, đọc thơ, đàn, hát, góp phần lớn vào thành công của chương trình.

Sự sáng tạo trong tổ chức hoạt

động cũng để lại những ấn tượng tốt đẹp và nhiều khoảnh khắc đáng nhớ cho mỗi khách mời tham dự. Có thể nói, chương trình chứng minh cho sự cam kết và nỗ lực của nhóm trong việc cung cấp một môi trường sinh hoạt lành mạnh và đầy ý nghĩa cho cộng đồng. Giao lưu với chương trình, cô Chung Thị Bích Ngọc – Tổng Giám Đốc của Hội Phụ Nữ Việt Úc, đã có lời chia sẻ thân mật với các bác. Cô bày tỏ sự xúc động khi được chứng kiến sự phát triển, cũng như mong muốn nhóm sẽ tiếp tục duy trì hoạt động và mở rộng không ngừng.





Không chỉ đem đến những giây phút sống khoái, thư giãn, chương trình đã thực sự tạo nên một không gian đầy cảm xúc, qua những lời chia sẻ chân thành của khách mời, Hội viên, thiện nguyện viên lâu năm. Để tri ân những đóng góp không ngừng trong suốt thời gian của chị Nguyễn Thị Lệ Thanh – một trong những thiện nguyện viên tiêu biểu của nhóm “Không Thèm Nhớ”, Tổng Giám Đốc và Ban Quản Trị đã trao giấy khen và quà thay cho lời cảm ơn.

Chị Vân Hà – Điều hợp viên chương trình Chăm Sóc Cao Niên Miền Tây Melbourne, xúc động cho biết chị đã cùng với nhóm từ những ngày đầu thành lập, khi điều kiện cơ sở vật chất còn khó khăn. Được chứng kiến sự phát triển và đổi mới sáng tạo như ngày hôm nay, chị vô cùng biết ơn sự gắn bó của các bác, việc Ban Quản Trị đã tạo điều kiện, cũng như nỗ lực của tập thể nhân viên, đóng góp của thiện nguyện viên, thực tập sinh.

Tại chương trình, nhóm đã giới thiệu tới khách mời biểu tượng chính thức là hoa hướng dương, tượng trưng cho hy vọng, sự ấm áp, may mắn, sức khỏe, sự trường thọ và niềm tin về một ngày mai tươi sáng. Chương trình nghệ thuật đặc sắc với sự kết hợp của các bác cao niên và thiện nguyện viên đã đem đến không khí vui tươi, sôi nổi và gắn kết cho buổi kỷ niệm sinh nhật lần thứ 7.

Phương Phạm





Đây là tựa một bài hát của nghệ sĩ Vũ Thành An mà tôi đã từng hát qua, đầy ý nghĩa. Tôi mượn để kể lại đôi chút về buổi tham quan viện dưỡng lão của mình.

Hôm ấy là một ngày đầu mùa Đông, gió se lạnh với cơn mưa đầu đông lất phất nhẹ đủ làm ướt áo khoác và cái mũ len trên đầu. Tôi và “người ấy” cầm tay nhau, theo nhóm người cao niên khác. Độ chừng có 11-12 người dưới sự hướng dẫn của cô Cúc Lâm và cô ca sĩ Anh Đào (đang làm việc cho cộng đồng) đến thăm viện dưỡng lão Dousta Galla của người Úc ở Avondale Heights.

Tâm trạng tôi vui và tò mò vì chưa bao giờ được đi thăm một nơi nào dành cho người lớn tuổi (già!). Cơ sở thật khang trang, sạch sẽ. Nhân viên lịch sự (có thừa!) đón tiếp chúng tôi với thủ tục đầu tiên (không phải tiền đâu nhé) là test COVID-19!

“Người ấy” của tôi có cái dị ứng nhạy bén là cái gì chọc vào mũi là anh ấy nhảy mũi cho bằng hết mới thôi! Thế là anh nhân viên ái ngại, nhìn ảnh hồi lâu (nghĩ thầm!) chắc là bắt được con COVID rồi đây, nhưng may mà 1 gạch đỏ hiện lên trên Test Kit.

Thế là cả hai an toàn thoát qua cửa ải.

Chúng tôi được dẫn đi xem phòng ốc dành cho một người, hai người, hoặc cho một đôi bồ câu già (còn muốn ở chung!) với giá cả, điều kiện cũng như có thêm sự trợ giúp của Chính phủ ra sao.

Vì nhà dưỡng lão dành cho người Úc nên chúng tôi không gặp một vị khách nào là Á Châu cả, có lẽ là vì ngôn ngữ, khẩu vị không hợp chăng? Mặc dù họ chào đón mọi sắc dân.

Có những phòng dành riêng cho việc thờ phượng, cho tất cả các tôn giáo. Phòng ăn trang trí ấm cúng, thanh lịch, phòng giải trí có ti-vi to tướng để các bác nhìn cho rõ, phòng chơi game. Tôi thấy có đàn piano, để các bác thưởng thức văn nghệ?

Quang cảnh bên ngoài làm landscape sang (nhưng không chảnh), đẹp mắt, có những chiếc ghế, bang nệm cho các bác phơi nắng (tắm nắng!). Bên trong nhà nhiệt độ ấm cúng, nhưng tôi thấy các bác mặc một lúc hai tới ba chiếc áo ấm?? Vì thân lạnh hay tâm lạnh!

Đến giờ ăn trưa, chúng tôi lại được dùng afternoon tea: bánh,

trái cây, coffee, trà, sữa. Tất cả đều rất sạch, đẹp, healthy và ngon lắm (mình còn đang ở trong tuổi ăn, tuổi ngủ mà...khà khà) ...

Dù vật chất đầy đủ đầy nhưng tình cảm gia đình con cháu đâu có được để sum họp, quăn quít bên nhau như ở nhà. Mỗi tuần gặp nhau một lần, có khi là không. Cuộc sống của con cái còn nhiều thứ lo toan chứ không phải là chúng nó bất hiếu, nên vậy tuổi già là tuổi cô đơn phải không?

Thời gian trôi qua hết một ngày, chúng tôi phải ra về. Chân bước đi, ngược nhìn lại, tôi thấy các bác nhìn theo, không biết bác đang nghĩ gì. Sau cánh cửa khép lại chỉ còn nỗi trống vắng kéo dài bất tận.....

*Tha Thứ Thi Thành Thơi,
Tâm Thong Thả Tăng Thêm
Tuổi Thọ.*

*Tội Tình Tạm Tiêu Tan,
Thôi Thì Ta Thẳng Tiến Tới
Tình Tình Thương Thân Thiết,
Trần Trọng Tới Thiểu Thêm
Thân Thiện.*

*Trương Trang
Mùa đông 2023.*

Hình được không? Và bài viết: Tôi là ai? Dạ thưa em là Trang Trương, tuổi đời đã 72, là một nữ lão niên của nhóm sinh hoạt cao niên Maidstone và West Footscray. Em định cư ở nước Úc yêu thương này đã 34 năm theo diện Bảo Lãnh của gia đình bên chồng gồm chồng và con trai.

Con trai đã thành đạt, nên danh phận và ở riêng cùng vợ và hai con. Giờ còn lại vợ chồng già lấy sinh hoạt tại Hội Phụ Nữ Việt Úc làm niềm vui, cuối tuần gặp con cháu là điểm phúc lắm rồi!!

Chương trình **NDIS** là gì?

Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc (National Disability Insurance Scheme) trả cho các hỗ trợ và dịch vụ dành cho những người khuyết tật trên khắp nước Úc.

NDIS cũng có thể kết nối người khuyết tật với các dịch vụ trong cộng đồng của họ.



Cung cấp chăm sóc và hỗ trợ phù hợp văn hóa cho cộng đồng người Việt

- Tìm hiểu và tham gia NDIS
- Quản lý ngân sách
- Điều phối các dịch vụ hỗ trợ và chăm sóc
- 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



Xin liên lạc để được **hỗ trợ**

0413 879 541 (Lý Bảo Hiệp)
Email: ndis-admin@avwa.org.au

**Hội Phụ Nữ Việt Úc
là cơ sở cung cấp có
đăng ký với NDIS**

What is the NDIS?

The NDIS provides funding to eligible people with disability to gain more time with family and friends, greater independence, access to new skills, jobs, or volunteering in their community, and an improved quality of life.

The NDIS also connects anyone with disability to services in their community.



Providing culturally appropriate care and support for the Vietnamese community

- Assistance with NDIS access
- Plan Management
- Support Coordination
- Assistance with self-care activities
- Assistance with community access
- Group Activities



Contact us for **support**

0413 879 541 (Bao Hiep Ly)
Email: ndis-admin@avwa.org.au

**AVWA is a Registered
NDIS Service Provider**



Vui vui quá là vui! Tham gia sinh hoạt cao niên Deer Park Lễ Mother's Day 2023

Hôm nay thứ Hai, ngày 08/5/23. Trời cuối thu mà mưa gió mang cơn lạnh mùa đông sớm tràn về vùng đất Melbourne. Nhóm sinh hoạt cao niên Deer Park có chương trình sinh hoạt đặc biệt mừng ngày lễ Mother's Day, ngày Vinh Danh Tình Mẹ.

Chương trình có tiết mục "Trình Diễn Áo Dài Truyền Thống Việt". Các bà, các cô, có dịp mặc những chiếc áo dài dày công cắt giữ, có cơ hội phô diễn dáng vóc kiều diễm, mỹ miều trước bàn dân thiên hạ, những người bạn hữu đồng sinh hoạt cùng nhóm. Mặc dù trời lạnh căm căm nhưng các bà, các cô với tinh thần dân tộc tôn vinh chiếc áo dài truyền thống Việt đã có mặt đầy đủ trong hội trường đúng giờ, chung tay góp sức trang trí hội trường, dán bông đủ màu, đủ kiểu.

Tiếng cười nói rôm rả, người này khen người kia trong những tà áo dài màu sắc duyên dáng, hoạt bát, hết sức vui vẻ trong không khí hòa đồng. Một vài lão ông, thiếu số người hiếm khi có mặt tham gia những buổi sinh hoạt cao niên này, có dịp gần gũi, ngắm nhìn những tà áo

dài uốn lượn, trong bầu không khí vui nhộn của hội trường mà cảm thán. Hồi ức một thời trai trẻ theo bám, tán tỉnh nàng nơi cổng trường nữ sinh mỗi buổi tan trường.

*"Ngắm em, trong chiếc áo dài,
Đường cong ưu ái, hình hài
Việt Nam.*

*Áo dài hai vạt tơ tằm,
Vạt thương, vạt nhớ, âm thầm
vấn vương..."*

Khỏi phải nói, sự có mặt đông đảo vượt mức dự kiến của mấy cô điều hợp viên đã nói lên thành công mỹ mãn của chương trình hôm nay. Các bác cao niên trên 80-90 tuổi đẹp lão với nét mặt ngời sáng, tươi tắn, nói cười cùng các cô U50, U60. Tất cả cùng sánh vai chụp hình kỷ niệm, ghi lại những giây phút diện áo dài truyền thống bên nhau, như thuở còn là những thiếu nữ xuân thời.

*"Nắng soi, tà áo chiều vương,
Tô thêm nét đẹp, gót hường
thướt tha.*

*Rung rinh tà áo kiều sa,
Đong đưa nỗi nhớ, mặn mà
ước mong..."*

Trong số đó, nhiều thiếu nữ ấy đã trở thành những người làm mẹ, nặng gánh gia đình với biết bao thăng trầm, cay đắng, ngọt bùi đều đã nếm trải.

Sự có mặt và ưu ái quan tâm của bà Hội Trưởng Huỳnh Bích Cẩm, bà Phó Hội Trưởng Thanh Khâm, cùng cô Tổng Giám Đốc Chung Thị Bích Ngọc, dành cho Hội viên, đã mang lại niềm vui vô tận cho nhóm.

Chương trình còn có sự tham gia của MC Thủy Tiên (trưởng nhóm), cô Kiều Thi (phó nhóm), cùng cô Chà Hồ (trợ giúp sinh hoạt). Sau phần giới thiệu, trao đổi thân tình tới từ ba vị lãnh đạo của Hội là tiết mục nhảy Rumba do nghệ sĩ Chà Hồ hướng dẫn mọi người cùng nhảy để hâm nóng thân thể. Tiếp theo là tiết mục mọi người tự làm thiệp Mother's Day với sự hướng dẫn của cô Thanh Mai, thiện nguyện viên tới từ nhóm múa AVA. Mỗi người tự làm thiệp trao tặng cho đối tượng mà mình lựa chọn. Hai màn múa đặc biệt do ba nàng Thanh Mai, Hồng Hạnh và Thủy Chu từ nhóm múa AVA chuyên nghiệp tới góp vui, chia sẻ tình cảm, tới những người Mẹ trong



ngày lễ vinh danh tình Mẹ.

Các cháu ấu thơ dưới bốn tuổi của nhóm “Chơi mà học” được mẹ đưa tới tham gia, cùng hát đồng ca những nhạc phẩm rất ư là dễ thương, dễ mến. Các bé mang bông hoa giấy xuống hội trường, tặng tận tay các bà, các cô và trao những nụ hôn thơm mùi sữa mẹ mẫm trên má, và nhận lại cái hôn cưng yêu từ các bậc trưởng thượng.

Được ôm các cháu bé bỏng vào lòng, cảm nhận được sự ấm áp thương yêu, những tấm lòng già cỗi cũng được an ủi phần nào. Bà Bích Cẩm ngồi cạnh tôi xúc động chia sẻ: “*Các cháu dễ thương quá*”.

Màn trình diễn áo dài hấp dẫn diễn ra ngay trên sân khấu hội trường. Tiết mục hết sức vui nhộn. MC Thủy Tiên (trưởng nhóm) gây bất ngờ cho ba vị lãnh đạo của Hội khi mời bà Bích Cẩm, bà Khâm cùng CEO Bích Ngọc dẫn đầu tất cả các bà, các cô trong trang phục áo dài truyền thống lên sân khấu, tự do trình diễn theo sở thích cá nhân. Từng người thướt tha trong tà áo dài, gợi nhớ biết bao kỷ niệm ngọt ngào.

Phải công nhận và tự hào khi phụ nữ Việt hết sức may mắn nhận được kiểu cách độc đáo có một không hai qua chiếc áo dài. Nó đã trở thành một nếp sống phong hóa dân tộc, được nhân loại thán phục và đề cao trên bình diện thế giới. Nhiều bậc phu nhân, nhiều nữ danh nhân thế giới khi tới thăm Việt Nam đều hãnh diện khoác lên người trang phục chiếc áo dài. Đảm bảo giới mày râu nhìn ngắm các nàng thướt tha trước gió ở bất cứ nơi nào, không ít thì nhiều, đều cảm thấy lòng mình rung động như cơn sóng nhẹ ngoài khơi, gợi nhớ niềm mơ ước nhỏ nhoi.

*“Bên em một tối trăng rằm,
Anh ôm hai vạt tơ tằm anh mơ.
Dẫu dù vạt áo thờ ơ,
Nỗi thương, nỗi nhớ, dệt tơ
hong tình”.*

Sau đó, tất cả mọi người tham gia cùng chụp hình chung, lưu giữ hình ảnh nhịp sống tình người, cùng nhau sống vui, sống khỏe, sống lành mạnh. Kết thúc chương trình là tiết mục hát cho nhau nghe Karaoke và tự do khiêu vũ xả hơi. Những hoạt

động này đóng góp cho sự phát triển vững mạnh của Hội AVWA, đồng thời giúp đỡ giới cao niên hiệu quả hơn cả về sức khỏe và tâm thần, giúp mang lại niềm vui, sự an bình.

Chương trình viên mãn bằng bữa cơm trưa do tiểu ban ẩm thực, do cô Bình Ngô (bếp trưởng), cùng cô Huyền Trần, Thủy Lê, cô Yến Lê (phụ bếp), phụ trách phục vụ chu đáo và đầy đủ. Cô Thúc Lang, thiện nguyện viên, cũng đóng góp món chè ngọt tráng miệng, từ nhà mang tới. Món chè rất ngon, nhớ mãi hông quên, mong cô phát huy tinh thần thiện nguyện, chia sẻ với nhóm. Tôi xin chân thành cảm ơn cô Thúc Lang.

Rất cảm ơn sự cố gắng, tinh thần trách nhiệm của cô trưởng nhóm Thủy Tiên, cô phó nhóm Kiều Thi và cô Chà Hồ, nhân viên trợ giúp cùng bốn cô phụ trách nấu ăn. Các cô đã hết lòng chăm sóc, chu đáo tới mọi người trong nhóm, nơi mà có quá đông hội viên đã yêu quý, gắn bó với sinh hoạt.

Nguyễn Khang ghi nhanh

Chiều quê người

Quê người chiều đông muộn,
Lá rào rào như mưa
Mây về đâu trôi mãi
Gởi tình theo gió đưa...

Huế chữ mưa hay nắng?
Trời đã vào thu chưa?
Nhớ Nội thành da diết
“Đường Phượng bay” chiều mưa...

Thương Đông Ba phố cũ
*Oanh thảo hương ngất ngây
Nồng nàn đêm vào hạ
Còn thoang thoảng đâu đây...

Giữa đất trời vời vợi...
Quạnh hiu riêng mình ta...!
Ngẩng đầu trông én liệng
Bâng khuâng nỗi nhớ nhà...

Hiu hắt chiều đông lạnh
Hững hờ mây quanh ta
Cây buồn, cây trút lá
Ta sầu, ta xót xa...!

Chầm chậm chiều xuống núi
Thẩn thờ trong mù sương
Đèn nhà ai thấp sáng
Giấc hương quan vẫn vương...

Bùi Thị Ngọc Lan

**Oanh thảo: (móng chân chim oanh): đại mộc, hoa có cánh giống móng chân chim oanh vì vậy trong văn chương gọi là oanh thảo, cánh hoa dài mềm mại, màu lục nõn khi còn non và trở nên vàng lúc già. Người Huế gọi là hoa “bại hoại”, hương rất ngát, lan tỏa xa.*

Trăng và em

Lặng lẽ trăng nhìn qua song cửa,
Đông về nên trăng thấy gầy thêm
Nhớ ai, trăng vỗ vàng không nói
Trăng nhớ người thao thức hằng đêm...

Một nửa vầng trăng anh gởi em,
Muôn lời tình tự thật êm đêm...
Nửa trăng còn lại riêng anh giữ,
Dịu dàng mang bóng dáng tình em...

Trăng ở đầu sông, nhớ cuối sông
Trăng xưa bến cũ nước xuôi dòng...
Em ở phương trời, em có biết?
Tình như con nước thủy triều dâng...

Trăng ở phương này nhớ cố nhân
Mơ trăng trời cũ một dòng sông,
Ước mong tình mãi trăng mười sáu
Trăng mùa đông lạnh vẫn là xuân...

Bùi Thị Ngọc Lan



The World is Mine

Today upon a bus I saw a girl with golden hair;
She seemed so gay, I envied her, and wished that I were half so fair;
I watched her as she rose to leave, and saw her hobble down the aisle.
She had one leg and wore a crutch, but as she passed—a smile.

Oh, God, forgive me when I whine;
I have two legs—the world is mine.

Later on I bought some sweets. The boy who sold them had such charm,
I thought I'd stop and talk awhile. If I were late, t 'would do no harm.
And as we talked he said, "Thank you, sir, you've really been so kind.
It's nice to talk to folks like you because, you see, I'm blind".

Oh, God, forgive me when I whine;
I have two eyes—the world is mine.

Later, walking down the street, I met a boy with eyes so blue.
But he stood and watched the others play; it seemed he knew not what to do.
I paused, and then I said, "Why don't you join the others, dear?"
But he looked straight ahead without a word, and then I knew, he couldn't hear.

Oh, God, forgive me when I whine;
I have two ears—the world is mine.
Two legs to take me where I go,
Two eyes to see the sunset's glow,
Two ears to hear all I should know,
Oh, God, forgive me when I whine;
I'm blest, indeed, the world is mine.

Joy Lovelet Crawford



Xin cảm tạ ơn Trời

Trên xe buýt hôm nay...
Ồ kia! Một cô gái
Óng ả làn tóc mây,
Xinh tươi và khả ái.

Thú thật, trong lòng tôi,
Chợt hờn ghen, ao ước :
Được bằng nửa cô thôi,
Cũng đã là có phước!

Rồi khi xe đến trạm
Cô đứng lên... Chống nạng !!!
Dù chỉ có một chân,
Nụ cười cô tỏa nắng...

**Trời ơi! Đã bao lần
Con than thân, u uất...
Dù có đủ đôi chân!!!
... Xin Cảm Ơn Trời Phậ!**

-*-

Ghé mua gói kẹo mút.
Từ cậu bé dễ thương.
Chuyện trò thêm ít phút...
Ơ, cậu... không thấy đường!!!

**Trời ơi! Bao lần rồi
Con hành xử mù quáng
Nay Cảm Tạ Ơn Trời
Cho con đôi mắt sáng!**

-*-

Xuống phố, gặp bé trai
Có đôi mắt xanh biếc.
Lẻ loi đứng bên ngoài
Xem bạn chơi mãi miết...

Giục bé nhập bọn chơi,
Bé cứ nhìn phía trước,
Không mảy may đáp lời,
Ồ! Bé... không nghe được!!!

**Con vẫn thường tự hào:
Khiếu thắm âm tuyệt đỉnh.
Xin Cảm Tạ Trời Cao!
Cho con đôi tai thính!**

-*-

Đôi chân đem tôi đi
Đến vùng trời rộng mở...
Đôi mắt cho tôi nhìn
Cảnh hoàng hôn rực rỡ...
Đôi tai cho tôi nghe
Nhận biết điều hay dở...

**Lạy Trời, xin tha thứ
Tội con quá vô tâm,
Được hưởng tràn ân phước
Vẫn kêu Trời bao lần!!!**

*Ái Cơ Hoàng Thịnh phỏng dịch
Nguyên tác: The World is Mine
by Joy Lovelet Crawford*





avwa

Training and Vocational
Services
TOID: 22594



Jobs, Skills,
Industry
and Regions

AVWA can help if ...

- You are struggling with multiple-barriers relating to family, social relationship, health or financial hardship.
- You desire to increase opportunities to develop personal interests and community participation.
- You want to achieve your education and employment goals.

Register in the Skills First Reconnect Program at Australian Vietnamese Women's Association Inc.

This **FREE** mentoring program supports eligible disadvantaged Victorians living in Brimbank, Maribyrnong, Melton, Greater Dandenong or Casey regions. Participants will be provided with targeted wrap-around services that enable them to successfully engage in education, training or employment.



The Skills First Reconnect Program is supported by the Victorian Government

Skills First Reconnect Program 2023-2024

Free support services are:

- Individual coaching sessions.
- Bilingual in-group workshops, information sessions on different social topics or social excursions.
- Financial support (e.g. tuition fee, material fee and transport cost) during their participation in any government-funded training programs.
- Referrals to different internal and external programs for work opportunities or other local community services.

To be eligible, participant must belong to one of these five groups

- **Mature people** (Aged 20 - 64 years) (*) who have been unemployed for 6+ months.
- **Young people** (Aged between 17 - 19 years) (*) who are not enrolled in school.
- **Young people impacted by Justice System** (Aged between 17 to 24 years) who have been, or are currently on, Youth Justice Orders.
- **Asylum Seeker** (Aged 17-64) who is an individual or a dependant of individuals, who hold or have applied for a humanitarian, protection or refugee visa in Australia, and has study rights and work rights in Australia.
- **Out of Home Care** (Aged 17-64) who has a current or previous experience with Child Protection.

(*) have not engaged in education or training for 6+ months

For further information,
please **contact:**

Skills First Reconnect Program

- ☎ (03) 9396 1922 (Braybrook Office)
(03) 9546 2699 (Springvale Office)
- ✉ rto-reconnect@avwa.org.au
- 🌐 avwa.org.au



Lễ hội Trung Thu tại Thomastown được diễn ra vào ngày Chủ nhật 17/9/2023, thu hút sự tham gia đông đảo của hơn 350 người tham dự với nhiều hoạt động văn hoá đặc sắc.

Lần đầu tiên tổ chức tại Barry Road Community Activity Centre, chương trình của Hội Phụ Nữ Việt Úc nhận được sự ủng hộ lớn từ cộng đồng người Việt vùng miền Bắc Melbourne. Đáng nói, lễ hội dự kiến sẽ có khoảng 150 đến 180 người, nhưng có đến khoảng 350 người đến dự.

Lễ hội bắt đầu từ 10 giờ sáng với các hoạt động được nhiều trẻ yêu thích như: quây vẽ mặt nghệ thuật, tạo hình bằng bong bóng.

Với chủ đề Tết Trung Thu, nhóm múa AVA đã gửi tới toàn thể khách quý hai tiết mục văn nghệ sống động cả về màu sắc lẫn âm thanh, với tên gọi "Khúc ca Đồng Tháp" và "Khúc hát ân tình".

Ngoài ra, lễ hội năm nay còn có

phần biểu diễn trang phục áo dài, múa lân và rước lồng đèn, nhận được sự hưởng ứng tích cực và sôi nổi từ các khách mời và gia đình.

Tiếp đó, nhóm múa Bách Việt đã thành công trong việc khắc hoạ nét đẹp truyền thống qua màn múa "Gặp nhau giữa rừng mơ", một điệu nhảy dân gian của người H'Mong.

Chương trình năm nay có sự tham dự đặc biệt của bà Bronwyn Halfpenny MP Dân biểu vùng Thomastown.

"Tôi muốn gửi lời chào đón nồng nhiệt của tôi dành cho Bà Bronwyn Halfpenny, Dân Biểu đơn vị cử tri vùng Thomastown, người mà Hội rất tự hào được đồng tổ chức sự kiện này. Trong cuộc trò chuyện của chúng tôi, tôi cảm thấy bà thật sự hiểu những khó khăn của những người thuộc cộng đồng đa văn hóa và đa ngôn ngữ."

Nhưng cùng với những thách thức đó, cũng là những cơ hội cho sự sôi động và đa dạng

mà đáng để chúc mừng. Tôi rất mong chờ được làm việc cùng bà, cùng với các hội bạn của Hội tại Thành phố Whittlesea, bảo đảm cộng đồng của chúng ta có cơ hội phát triển tốt nhất." cô Chung Thị Bích Ngọc, Tổng Giám Đốc của Hội Phụ Nữ Việt Úc, phát biểu.

Cùng các thành viên Ban Quản Trị, chương trình vui mừng chào đón sự hiện diện của bà Huỳnh Bích Cẩm, người sáng lập của Hội và bà Trần-Đặng Thanh-Khâm, thành viên sáng lập, cựu Hội Trưởng và Phó Hội Trưởng đương nhiệm cùng các thành viên Ban Quản Trị khác. Lễ hội còn có sự góp mặt của ông Nguyễn Quang Duy, Chủ Tịch Cộng Đồng Người Việt Tự Do Victoria.

Trong bốn mươi năm, bà Cẩm đã xây dựng một hội đoàn mạnh mẽ và vững chắc, được dẫn dắt bằng lòng can đảm và lòng nhân ái, và khao khát giúp đỡ cộng đồng.



Hội hiện tại có 343 nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc và sinh hoạt cho người cao niên và khuyết tật, các nhóm học mà chơi cho trẻ, các khóa dạy nghề và dịch vụ hỗ trợ huấn nghệ, các dịch vụ tư vấn về cờ bạc, rượu và ma túy khác, phòng chống bạo lực gia đình, và hỗ trợ tù nhân, v.v... Hội đã phục vụ hàng ngàn khách hàng tại Victoria, nhưng nhu cầu ngày càng tăng.

Bà Cẩm trình bày: *"Vào năm 2021, có 5.274 người nói tiếng Việt ở vùng Whittlesea! Hội sẽ có một số nhân viên dùng phòng ốc của Thư viện Thomastown từ ngày 4 tháng 10 để cộng đồng có thể bắt đầu trò chuyện với nhân viên của Hội về việc gia nhập Hội, làm thiện nguyện cho Hội hoặc về bất kỳ dịch vụ nào Hội dành cho cộng đồng."*

Kế hoạch xa hơn của Hội là mở thêm một văn phòng thứ tư của Hội tại Thomastown vào năm 2024, ngoài các văn phòng đang hoạt động của Hội tại Richmond, Springvale và Braybrook."

Hội được biết là dân số người Việt đang gia tăng tại Thomastown. Tầm nhìn của Hội là mang dịch vụ đến cho càng nhiều người trong cộng đồng của chúng ta khi họ có nhu cầu, khi họ cần và theo cách mà họ cần.

Cũng nhân dịp này, toàn thể khách mời đã có dịp lắng nghe chị Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao (cựu học viên, hiện là nhân viên) và bác Lê Lạc (khách hàng), kể lại những trải nghiệm vô cùng cảm động tại Hội.

Bác Lê Lạc cho biết: *"Các bác dù lớn tuổi và không nói được tiếng Anh, nhưng tuổi tác và trở ngại ngôn ngữ không giảm được lòng biết ơn đất nước này đã mở rộng vòng tay đón nhận các bác để trở thành một thành viên của xã hội đa văn hóa Úc."*

Tiếp theo, vào lúc 12 giờ trưa, tiết mục "Múa sạp" trên những thanh tre và "Múa Trống Cơm", qua phần trình bày ấn tượng của nhóm múa Bách Việt, một lần nữa đã mang lại nét văn hóa đặc trưng và độc đáo với ý nghĩa cao cả là gắn kết cộng đồng.

"Cảm ơn đội ngũ nhân viên và thiện nguyện viên của Hội đã làm việc chăm chỉ để mang đến cho chúng ta sự kiện Tết Trung Thu, một lễ hội tượng trưng cho gia đình và trẻ em."

Hội hết lòng làm việc vì cộng đồng và cũng rất có thiện chí chia sẻ niềm vui và văn hóa của người Việt với tất cả mọi người. Và đó là điều Hội hy vọng bắt đầu làm được ở vùng này từ hôm nay", cô Ngọc bày tỏ.

Song song với các tiết mục văn nghệ đặc sắc, các bàn thông tin từ cửa vào đến Hội Trường cũng thu hút khách suốt, với tin tức và quà tặng của Hội Phụ Nữ Việt Úc, lẫn Hội Đồng Thành Phố Whittlesea và văn phòng của bà Bronwyn Halfpenny, dân biểu đơn vị Thomastown.

Ngày hội kết thúc với phần tặng quà cho các thành viên có phần trình diễn áo dài và làm lồng đèn đẹp nhất, tiết mục văn nghệ của nhóm "Ngọc" (khách hàng nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Maidstone), và phần thổi sáo ngẫu hứng bài "Con bướm xinh" từ chú Cát Mai (khách hàng nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Lalor).

Trong không khí ấm cúng, rất nhiều khách mời tranh thủ nán lại cùng ăn trưa và không quên gửi tặng nhau những lời chúc sức khỏe, hạnh phúc và may mắn.

Ngọc Trang

<https://vtimes.com.au/hoi-phu-nu-viet-uc-to-chuc-tet-trung-thu-tai-thomastown-ngay-hoi-van-hoa-gia-dinh-3955819.html>



Tâm tình một thiện nguyện viên

Đến với nhóm Playgroups (Nhóm Chơi mà Học) của Hội Phụ Nữ Việt Úc, em cảm nhận được sự gắn kết như một gia đình. Mọi người chia sẻ những tâm tư, tình cảm trong cuộc sống. Là một thiện nguyện viên cho hoạt động Playgroups cùng với chị Tiên (trưởng nhóm ở Westvale và Delahey), em muốn mang lại sự hỗ trợ tích cực trong hoạt động nhóm để các bạn nhỏ có một sân chơi thật là vui vẻ, thoải mái.

Thông qua đó, các bé có thể vừa học vừa chơi, phát huy khả năng học hỏi và sáng tạo. Bên cạnh đó, chị Tiên cũng cập nhật và phổ biến thêm nhiều thông tin hữu ích từ Hội đến với các phụ huynh, giúp các mẹ có cái nhìn sâu sắc về cách nuôi dạy con, cũng như những vấn đề khác trong cuộc sống.

Tại Playgroups, các bé không những vừa học vừa chơi mà còn được ăn những bữa trưa cùng cô Quyên, đầy đủ năng lượng sau một buổi sáng vui chơi hết mình. Để tăng thêm sự hữu ích của nhóm, em mong muốn sẽ có thêm nhiều chương trình vui chơi, học hỏi dành cho các em nhỏ cũng như có thêm nhiều chương trình đào tạo hướng nghiệp cho các bậc phụ huynh.

Kính chúc Hội ngày càng phát triển và đạt được nhiều thành tựu.

*Mai Thanh Trường
Tháng 11, 2023*



Nhóm "Chơi Mà Học"

Chương trình được sự tài trợ của Chính Phủ Úc và Hội Đồng Địa Phương

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



info@avwa.org.au



avwa.org.au

Văn phòng Richmond
30 - 32 Lennox Street
Richmond VIC 3121
Điện thoại (03) 9428 9078

Văn phòng Braybrook
1/6-12 South Road
Braybrook VIC 3019
Điện thoại (03) 9396 1922

Văn phòng Springvale
8 Parsons Avenue
Springvale VIC 3171
Điện thoại (03) 9546 2699

Mục đích

- Tạo ra một nhóm vui chơi cho các bé từ 0-5 tuổi 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 vào xã hội.

Sinh hoạt 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 hóa

LƯU Ý

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

Nhóm không hoạt động trong các ngày nghỉ lễ



St Albans

Mỗi thứ Hai, 10:00am – 12:00pm

St Albans Heights Primary School
Stradbroke Drive, St. Albans, VIC 3021
Liên lạc: **Thu Thảo 0423 188 789**

Mỗi thứ Sáu, 10:00am - 12:00pm

Westvale Community Centre
45 Kings Road, Kings Park, VIC 3021
Liên lạc: **Thủy Tiên 0469 410 595**

Deer Park

Mỗi thứ Ba, 10:00am – 12:00pm

Deer Park North Primary School
18-36 Mawson Ave, Deer Park, VIC 3023
Liên lạc: **Thu Thảo 0423 188 789**

Maidstone

Mỗi thứ Hai, 10:00am - 12:00pm

Maidstone Community Centre
21 Yardley St, Maidstone, VIC 3012
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Fitzroy

Mỗi thứ Hai, 10:00am - 12:00pm

Connie Benn Centre
160 Brunswick Street, Fitzroy, VIC 3065
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Sunshine

Mỗi thứ Sáu, 10:00am - 12:00pm

Duke Street Community House
27 Duke St, Sunshine, VIC 3020
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**

Delahey

Mỗi thứ Năm, 10:00am to 12:00pm

Delahey Community Centre
80 Copperfield Drive, Delahey, VIC 3037
Liên lạc: **Thủy Tiên 0469 410 595**

Springvale

Mỗi thứ Hai, 10:00am - 12:00pm

Australian Vietnamese Women's Association
8 Parsons Ave, Springvale, VIC 3171

Mỗi thứ Tư, 10:00am - 12:00pm

Springvale Service for Children
23/28 Lightwood Road, Springvale, VIC 3171
Liên lạc: **Quỳnh Bùi 0451 986 886**

Richmond

Mỗi thứ Năm: 10:00am - 12:00pm

North Richmond Community
Health Centre
23 Lennox St, Richmond, VIC 3121
Liên lạc: **Thanh Thủy 0423 390 187**



avwa

Family and Children
Services



Học Kèm Miễn Phí

**Giúp các em vững bước
trong tương lai!**

Chương trình học kèm sau giờ
học vào thứ ba hàng tuần ở khu
vực Richmond, từ 3:30pm - 5pm.

Để biết thêm chi tiết

Vui lòng liên lạc văn phòng Hội
ở Richmond qua số **9428 9078**



Hạnh phúc tìm ở đâu...

Anh đã từng thấy mỗi năm, đến trưa mùng năm tháng năm, người ta đi tìm bắt những con thần lằn, rắn mối... đem về làm thuốc. Họ đi lang thang cả buổi trưa mà chẳng bắt được con nào.

Họ không bắt được có lẽ là tại buổi trưa quá nắng, rắn rít đều ẩn vào bụi sâu. Nhưng cũng có lẽ là tại người ta ủa nhau đi tìm. Trong chữ tìm đã sẵn nghĩa là khó gặp.

Anh đã từng thấy nhiều kẻ chạy đi tìm chính những vật họ đang nắm trong tay... Khi thôi tìm thì té ra chúng nằm sờ sờ ra đấy..."

Đọc đoạn văn trên trong tác phẩm "Thử hòa điệu sống" của tác giả Võ Đình Cường, đem so sánh với đời mình, Hoa thấy nó hay, nó đúng vô cùng...

Ngày cảm tờ giấy ly dị trên tay, Hoa chao đảo như con thuyền mất phương hướng, đang ngã nghiêng giữa cơn sóng gió dập vùi...

Con cái đã khôn lớn ra riêng, không cô độc cũng cô đơn.

Trải qua hai năm Hoa sống trong sự dằn vặt, dày vò vì mặc cảm thất bại. Cả một đời sống cho gia đình, con cái, đoạn kết là sự cô đơn hiu quạnh này sao?

Nhưng mãi rồi cũng có lúc bừng tỉnh, "Mình không thương mình, thì ai thương mình đây"

Từ lúc biết tự thương lấy mình, Hoa chỉnh đốn lại lối sống, săn sóc bản thân hơn, giao du với bạn bè nhiều hơn... Làm tất cả những gì mà mình yêu thích, mơ ước mà xưa nay bị ràng buộc cấm đoán.

Nàng thường xuyên có mặt trong những lần tụ họp bạn bè mỗi cuối tuần, nấu nướng, may mặc, ca hát, nhảy nhót, dư thì giờ thì làm thiện nguyện v.v... sở trường món nào Hoa chơi món đó...

Đêm về, để tiêu khiển, nàng có thể xem hài kịch, nghe nhạc, nghe thuyết pháp giáo lý, đạo nào cũng tốt. Vì khi có đức tin thì con người dễ có một cuộc sống an lành, tập buông bỏ, bớt giận hờn... chẳng bao lâu con tim đã vui trở lại, Hoa bắt đầu cảm thấy bình an, hạnh phúc, thoải mái... hơn xưa, không khoe khoang, cũng không một chút dối lòng, nàng đã có một cuộc sống tươi vui hơn xưa bội phần, chính bạn bè cũng đã nhìn nhận về Hoa như vậy...

Hạnh phúc, sự bình an đúng là không phải đi tìm đâu xa, nó nằm sẵn trong lòng ta, nếu ta không nhận ra, tìm thấy, thì không thể bắt gặp.

Tóm lại: Hạnh phúc rất giản dị, hãy tìm nó ngay trong lòng ta bạn nhé!

Hồng Nguyên

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, hằng năm 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:

- Chị **Thúy Bùi** qua số **0434 119 288**
- Trụ sở Richmond **9428 9078**
- Văn phòng Braybrook **9396 1922**
- Văn phòng Springvale **9546 2699**

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



avwa.org.au

Giải thưởng Victorian Refugee Award 2023

vinh danh Bùi Vĩnh Thúy, ghi nhận những đóng góp
trổi vượt trong quá trình hỗ trợ người tị nạn.



Bùi Vĩnh Thúy đến Úc tị nạn vào năm 1982. Là một thành viên trong gia đình gồm sáu người con, cô sinh ra và lớn lên tại Miền Nam Việt Nam trong thời kỳ Việt Nam bị chiến tranh tàn phá. Suốt những năm thơ ấu, gia đình cô đã từng di tản tới bảy lần.

Sau khi Sài Gòn sụp đổ, Thúy vừa học xong Trung Học đệ nhị cấp (lớp 12) và phải theo gia đình chuyển đến 'vùng kinh tế mới'. Cuộc sống dưới sự cai trị của Cộng sản vô cùng khó khăn. Điều kiện sống thiếu thốn, không điện, nơi ở đầy muỗi và bọ cạp. Hàng ngày Thúy phải đi bộ 10 cây số dọc theo những đường xe bò lầy lội, để lao động tại những cánh đồng, từ đó, mang về bất kể những gì có thể thu hoạch được.

Lạc lõng và gần như tuyệt vọng về cuộc đời, mới vừa 19 tuổi, cô đã tự lên kế hoạch vượt biển bằng một chiếc thuyền nhỏ cùng với 13 thiếu niên khác, tuổi từ 15 đến 20. Sau ba ngày lênh đênh trên biển, họ đã được một tàu đánh cá Hồng Kông cứu vớt.

Sau ba ngày, nhóm được chuyển sang một tàu chiến Mỹ, rồi sau đó là một trại tị nạn ở Palawan, Philippines. Tại Palawan, Thúy đã dành phần lớn thời gian chăm sóc những đứa trẻ vị thành niên, tuổi từ 7 đến 12. Những đứa trẻ này đã trốn khỏi Việt Nam không có gia đình hoặc đã mất gia đình trong hành trình chạy thoát. Sau 12 tháng ở trại tị nạn, cô tới Úc vào năm 1982.

Sau khi tất cả các trại tị nạn ở vùng Đông Dương bị đóng cửa vào năm 1989, Thúy được Cao Ủy Tỵ Nạn Liên Hiệp Quốc/UNHCR nhận vào làm việc trại tị nạn Palawan, Philippines. Cô đã giúp được nhiều người lớn và trẻ em qua quá trình thanh lọc đạt được visa tị nạn để tái định cư tại các đệ tam quốc gia. Cô trở về Úc vào năm 1995.

Trong suốt sự nghiệp của mình, cô đã làm việc tại hầu hết các Trung tâm Cải huấn của tiểu bang Victoria, hỗ trợ và giảng dạy các chương trình của nhà tù cho các tù nhân người Việt trong tù bằng tiếng Việt, với nhiều chương trình đa dạng như: Rượu và Ma Túy, Đề Phòng Sự Tái Nghiện, Vấn Nạn Bài Bạc, Kiểm soát Sự Nóng Giận, Nhận thức về Sự Khác Biệt giữa hai nền văn hóa Việt/Úc



Hợp Nhóm Cao Niên ba vùng vui chung Lễ Tết Trung Thu 2023

Đối với dân Việt, những người đang sinh sống tại nước Úc, tháng 9 là tháng khởi Xuân hoa Đào, hoa Mai, trăm hoa đua hương khoe sắc. Tiết trời nắng ấm gió nhẹ, đôi khi phang phảng hơi lạnh của mùa Đông còn lưu luyến nán lại, chẳng nỡ chia tay nhân gian. Người Việt sống lưu vong nơi đây, lòng luôn hướng về những tập quán, phong hóa dân tộc mình, vẫn ghi nhớ Tháng 9 Dương Lịch là mùa Thu trên quê hương xứ sở, nơi đó còn dòng tộc, còn thân nhân, còn đồng bào, lối xóm, láng giềng.

Trăng Trung Thu tròn đẹp, lồng lẩy, tích truyện Chị Hằng với chú Cuội ngồi gốc cây đa ngàn năm văn vật được nhắc đến như âm hưởng thân thương trong ký ức của mỗi người con Việt. Tết Trung Thu hẳn đang sôi động, náo nhiệt qua các phiên chợ bày biện la liệt những mặt hàng, nào đầu Lân, đầu Rồng, đèn con thỏ, đủ các loại con vật thân thương, gần gũi với con người. Nhà nhà sắm Tết, người người nô náo tìm mua phẩm vật làm quà biếu tặng nhau. Những hình ảnh, những kỷ niệm vui buồn lại

ập vào tâm tưởng của các bậc cao niên đang sinh hoạt trong các nhóm sinh hoạt thuộc Hội Phụ Nữ Việt Úc tại Melbourne, Victoria. Sự quan tâm, chăm sóc sức khỏe của các bác cao niên, mỗi dịp lễ tết đều theo phong tục tập quán đời sống nơi quê nhà. Hội khuyến khích các nhóm tổ chức những chương trình, tạo điều kiện cho các bác có niềm vui chung, chia sẻ những hồi ức, kỷ niệm vui buồn trong quãng đời của mình, tập luyện trí nhớ, tránh xa căn bệnh mất trí, lãng quên thường gặp ở độ tuổi cao niên.

Năm nay tại nhóm PAG (nhóm Sinh Hoạt Cao niên), cô Thủy Tiên - trưởng nhóm Deer Park cùng hai trưởng nhóm là cô Phan Ngân (vùng Thomastown) và anh Huỳnh Nhân (vùng Sunshine), hợp ba nhóm tổ chức lễ hội Trung thu tại RECWEST (YMCA) West Footscray, Melbourne, vào ngày thứ Hai 25/9/2023. Sinh hoạt chung là một ý kiến hợp lý. Đây là ba nhóm có cùng lịch sinh hoạt vào mỗi thứ Hai hàng tuần. Cô Thủy Tiên với vai trò trưởng ban tổ chức đã hoạch định một

chương trình hết sức phong phú, với sự phụ tá của hai vị gạo cội đầy kinh nghiệm điều hành chương trình hoạt động cộng đồng, đó là anh Huỳnh Nhân và cô Hồ Chà (trưởng nhóm West Sunshine). Đồng tâm hiệp lực còn có một số anh chị em nhân viên của Hội Phụ Nữ Việt Úc và những thiện nguyện viên chung tay đóng góp công sức, chuẩn bị trong các phần trang trí, âm thanh, ẩm thực, sắp xếp ghế ngồi, hướng dẫn đưa đón các bác từ các vùng tới tham gia, nhất là quan tâm chăm sóc các bác quá yếu như phải ngồi xe lăn, chống gậy nhưng vẫn có tinh thần sẵn sàng tham gia các hoạt động sinh hoạt do Hội Tổ chức.

9 giờ sáng bãi đậu xe của RECWEST làm ngạc nhiên lối xóm xung quanh, vốn rất yên tĩnh bởi hôm nay không phải là cuối tuần như thường lệ, thời điểm có những sinh hoạt xôm tụ của các tổ chức cộng đồng. Sáng nay là thứ Hai đầu tuần. Từng chiếc xe van đưa các bác cao niên trong bộ trang phục truyền thống Việt, đủ kiểu, đủ màu, rất bắt mắt, hấp dẫn với



dáng dấp Á Châu nhỏ nhắn, gọn gàng còn giữ lại bóng dáng một thiếu nữ trẻ trung. Bên cạnh những chiếc xe van là những xe hơi gia đình cũng vào bãi đậu xe, tấp nập, tấp ba quần áo chỉnh tề như tới tham dự bữa tiệc sang trọng. Mà đúng vậy, hôm nay có Hội Trăng Rằm, một lễ hội truyền thống “Tết Trung Thu” của dân tộc Việt.

Các bác cao niên tới Úc sống cuộc sống lưu vong từ nhiều hoàn cảnh, trường hợp khác nhau. Có bác đã sống trên 40 năm đăng đẳng, có bác mới tới định cư vài ba năm trở lại. Cuộc sống xa quê hương ít nhiều khiến các bác cũng mang trong lòng niềm nhớ, nhớ thân nhân, nhớ bạn hữu, nhớ xóm làng. Mỗi dịp có ngày lễ trọng đại như Lễ Tết Trung Thu thì nỗi nhớ càng đậm nét hơn. Hiểu được tâm trạng đó, trách nhiệm, tiêu chí của Hội là Chăm sóc sức khỏe người Cao Niên. Hội luôn lưu ý tới tình cảm, tâm tư của các bác. Bằng mọi cách, mọi phương tiện, Hội trợ giúp các bác thỏa mãn tình cảm trong sinh hoạt đời sống hàng ngày. Cô Thủy Tiên, trưởng nhóm Deer Park đã đứng ra nhận gánh vác vai trò trưởng ban tổ chức Tết Trung Thu năm nay.

Chương trình với sự tham gia trên 200 hội viên. Không khí hồ hởi vui như Tết, ai cũng chào hỏi nhau, râm ran trao đổi tâm tình. Tuy là ở cùng Melbourne, nhưng vì tuổi cao, trở ngại về sức khỏe cũng như phụ thuộc vào phương tiện đi lại, việc tới thăm hay gặp gỡ nhau cũng chẳng được thường xuyên. Hôm nay mọi người tay bắt mặt mừng, rạng rỡ mặt tươi như hoa. Những vòng tay ôm nhau, chan chứa niềm vui. Các bác chia sẻ tâm tư nỗi nhớ, thấy nhau còn mạnh giỏi.

Cặp MC Thủy Tiên và Nhân Huỳnh điều khiển chương trình. Sau nghi lễ chào cờ Úc là phần giới thiệu quan khách, với sự hiện diện của Bà Thanh-Khâm (Phó Hội trưởng), Bà Bích Cẩm (Cựu CEO - nay là Hội trưởng), Cô Bích Ngọc (Tân Tổng Giám Đốc). Ngoài ra, chương trình còn một số nhân viên, thiện nguyện viên phục vụ chương trình và sự tham gia đóng góp các tiết mục văn nghệ, đặc biệt là nhóm múa dân gian AVA, nhóm West Sunshine, nhóm Footscray, nhóm Sunshine và nhóm Thomastown.

Mở đầu cho chương trình văn nghệ là màn hợp ca nhạc phẩm

“Yêu Bằng Tình Loài Người”, do nhóm Deer Park, đơn vị đầu tàu đứng ra đảm nhiệm phần mở màn. Trên sân khấu nhỏ hẹp, tất cả những hội viên có mặt xếp thành hai hàng, người già trên 90 tuổi, người trẻ trên lục tuần, người yếu thì ngồi, người mạnh thì đứng. Tất cả cất tiếng hát rất đều đặn ấm, trôi theo cảm xúc mà bầu không khí Tết tại hội trường đã truyền nhiệt cho sự cảm nhận của mỗi “ca sĩ” trong tập thể hợp ca mặc dù hát không nhạc dẫn. Cô Thủy Tiên, trưởng nhóm hẳn hết sức ngạc nhiên trước thành công trình diễn của nhóm đã từng gặp khó khăn qua những lần tập dượt. Tiếng hát chấm dứt đón nhận những tràng vỗ tay nhiệt liệt hưởng ứng từ dưới hội trường.

Tiếp theo là màn biểu diễn có tố chất chuyên nghiệp của nhóm múa AVA qua “Khúc hát Ân Tình” và điệu múa Trống Cơm. Ngoài ra, nhóm West Sunshine thể hiện vũ điệu “Baby Shark”, nhóm Footscray cùng bài “Trăng Sơn Cước”, nhóm Sunshine mang tới phần thể dục Tai Chi. Đặc biệt, nhóm Thomastown trình diễn hoạt kịch “Lý Cây Đa”. Các tiết mục mang lại không khí náo nhiệt, hứng khởi, cảm thông, cảm mến cũng như tinh thần đoàn kết với niềm đam mê nghệ thuật. Nhiều bác đã dành thời gian tập dượt để hôm nay cống hiến những tiết mục văn nghệ, tuy không chuyên nghiệp nhưng cũng quá xuất sắc, xứng đáng nhận được những tràng vỗ tay như pháo nổ từ dưới khán thính giả “gà nhà” nhiệt liệt ủng hộ.

Xen kẽ trong chương trình còn có tiết mục thể dục tập thể. Mọi người cùng tham gia trước sự hướng dẫn điều luyện của cô hướng dẫn sư Hồ Chà (trưởng



nhóm West Sunshine). Những động tác khi nhẹ nhàng, lúc mạnh mẽ khiến cả hội trường sôi nổi, giơ tay nhún chân, người yếu, người mạnh, người già, người trẻ đều vui vẻ làm theo sự hướng dẫn của cô Hồ Chà trên sân khấu. Hấp dẫn nhất vẫn là tiết mục “Đố Vui có Thưởng” do anh Bùi Minh đảm trách, với những câu đố về biểu đồ kiến thức *Ăn Uống Lành Mạnh* giúp ích cho sức khỏe con người, tưởng dễ mà khó. Với cái độ tuổi hiện giờ, các bác đều đã quá lứa, khó nhớ nhưng dễ quên. Mọi người sôi nổi tham gia trả lời. Có khá nhiều người trả lời không đúng. Tuy vậy số phần thưởng có đủ cho số người trả lời đúng, trúng giải. Số lượng giải thưởng cũng được trao hết.

Tiếp theo là phần chia sẻ cảm tưởng. Đại diện của ba nhóm đề cử người lên phát biểu. Mỗi

người nói lên niềm cảm kích của mình và cảm ơn sự quan tâm của Hội tới việc chăm sóc chu đáo về mọi mặt sinh hoạt của giới cao niên. Ai cũng coi đây là một sự may mắn khi có được Hội AVWA tại Melbourne.

Sau đó, toàn thể mọi người đứng dậy, cùng cất tiếng hát bài “*Rước đèn Trung Thu*”. Mỗi người cầm chiếc đèn Trung Thu nho nhỏ, vừa đi chung quanh hội trường vui vẻ “ngây thơ” dễ mến. Tưởng nhớ một thời xa xưa như, từng vui hội trăng rằm, không ít cụ rơm rớm nước mắt khi thời ấy “Đâu còn nữa” ... Các bà, các cô rủ nhau chụp hình lưu niệm. Tốp năm, tốp ba tùm tùm khoe hương, khoe sắc, ai cũng được dịp lục tủ, đem ra diện những bộ cánh cất giữ lâu năm, mấy khi có cơ hội mang ra trình diện cho thiên hạ “một phen ngớ ngàng” chiêm ngưỡng.

Bữa cơm trưa đoàn tụ do tiểu ban ẩm thực được chuẩn bị đầy đủ. Mỗi người một hộp bánh ướt, trái cây, bánh trung thu cùng chai nước lọc. Phần Bốc Thăm Trúng Thưởng mang tới những món quà nho nhỏ tuy không đáng là bao nhưng có giá trị tinh thần rất lớn, là kỷ vật để các bác nhớ mãi những kỷ niệm đẹp về Tết Trung Thu. Kế tiếp là phần hát Karaoke như thường lệ sở thích của mọi người và thời gian khiêu vũ.

Kết thúc chương trình, mọi người ra về mang theo nhiều ấn tượng tươi đẹp trong lòng. Các bác đều hy vọng rằng Hội sẽ tạo thêm nhiều buổi gặp gỡ chung vui các nhóm với nhau, thêm cơ duyên kết bạn hữu thân thiết và thông cảm nhau nhiều hơn.

Nguyễn Khang
25/9/2023



avwa

Training and Vocational
Services

TOID: 22594



State
Government

Jobs, Skills,
Industry
and Regions

AVWA can help if ...

- You are struggling with multiple-barriers relating to family, social relationship, health or financial hardship.
- You desire to increase opportunities to develop personal interests and community participation.
- You want to achieve your education and employment goals.

Register in the Skills First Reconnect Program at Australian Vietnamese Women's Association Inc.

This **FREE** mentoring program supports eligible disadvantaged Victorians living in Brimbank, Maribyrnong, Melton, Greater Dandenong or Casey regions. Participants will be provided with targeted wrap-around services that enable them to successfully engage in education, training or employment.



The Skills First Reconnect Program is supported by the Victorian Government

Skills First Reconnect Program 2023-2024

Free support services are:

- Individual coaching sessions.
- Bilingual in-group workshops, information sessions on different social topics or social excursions.
- Financial support (e.g. tuition fee, material fee and transport cost) during their participation in any government-funded training programs.
- Referrals to different internal and external programs for work opportunities or other local community services.

To be eligible, participant must belong to one of these five groups

- **Mature people** (Aged 20 - 64 years) (*) who have been unemployed for 6+ months.
- **Young people** (Aged between 17 - 19 years) (*) who are not enrolled in school.
- **Young people impacted by Justice System** (Aged between 17 to 24 years) who have been, or are currently on, Youth Justice Orders.
- **Asylum Seeker** (Aged 17-64) who is an individual or a dependant of individuals, who hold or have applied for a humanitarian, protection or refugee visa in Australia, and has study rights and work rights in Australia.
- **Out of Home Care** (Aged 17-64) who has a current or previous experience with Child Protection.

(*) have not engaged in education or training for 6+ months

For further information,
please **contact:**

Skills First Reconnect Program

- ☎ (03) 9396 1922 (Braybrook Office)
(03) 9546 2699 (Springvale Office)
- ✉ rto-reconnect@avwa.org.au
- 🌐 avwa.org.au



Springvale, Úc – Thứ Tư, ngày 8 tháng 11, 2023.

Thủ Hiến Tiểu Bang Victoria, Bà Jacinta Allan, mới nhận lãnh trọng trách của mình được hơn một tháng, nhưng bà đã dành thời gian cùng các thành viên Đảng Lao Động để thăm Văn Phòng Springvale của Hội Phụ Nữ Việt Úc hôm nay. Đồng hành cùng Thủ Hiến là Bộ Trưởng Đa Văn Hóa, Người Cao Niên và Sức Khỏe Tâm Thần, Bà Ingrid Stitt, và Cô Eden Foster, Thị Trưởng Hội Đồng Thành Phố Greater Dandenong, đang tạm nghỉ, để đại diện Đảng Lao Động ra ứng cử tại Đơn Vị Cử Trừ vùng Mulgrave cho cuộc bầu cử bổ sung ngày 18 tháng 11 năm 2023.

Cả ba vị khách đã dành cơ hội này để gặp gỡ các nhân viên và thành viên Ban Quản Trị của AVWA, cùng trò chuyện với các thành viên của Nhóm Playgroup “Chơi Mà Học” và các sinh viên Khóa Học Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên và Người Khuyết Tật.

"Bà Thủ Hiến, Bộ Trưởng và Thị Trưởng (đang tạm nghỉ) đều được hoan nghênh khi đến thăm Hội bất cứ lúc nào. Họ là những nhà lãnh đạo đầy cảm hứng. Mỗi người trong số họ thể hiện sự hiểu biết về sự đóng góp của các tổ chức phục vụ cộng đồng như AVWA trong việc củng cố cộng đồng rộng lớn hơn. Họ hiểu rằng nền tảng đa văn hóa không chỉ mang lại sự sôi động cho Tiểu Bang Victoria mà còn nhiều điểm son khác nữa." - Cô Chung Thị Bích Ngọc, Tổng Giám Đốc của AVWA, phát biểu.





Ba vị khách đặc biệt, trong bài phát biểu của họ, đã công nhận tầm quan trọng của các dự án như trung tâm đa thế hệ của Hội Phụ Nữ Việt Úc, cung cấp hàng loạt các dịch vụ phù hợp văn hóa, bao gồm viện dưỡng lão, bên cạnh một trung tâm giáo dục mầm non, trung tâm giữ trẻ.

Bà Thủ Hiến, Bộ Trưởng, Tổng Giám Đốc Chung Thị Bích Ngọc và Hội Trưởng Hội Phụ Nữ Việt Úc Bà Huỳnh Bích Cẩm bày tỏ sự ủng hộ cho Cô Eden Foster là một nhà lãnh đạo cộng đồng năng động, chúc cô thành công trong cuộc bầu cử bổ sung của đơn vị Mulgrave vào ngày 18 tháng 11. Cô Eden Foster đã tham dự nhiều sự kiện của cộng đồng người Việt. *"Cô Eden là một ứng cử viên xuất sắc, thể hiện sự quan tâm chân thành đối với cộng đồng đa văn hóa,"* theo lời của Tổng Giám Đốc AVWA.

Các cử tri trong đơn vị Mulgrave nên nhớ là bầu cử là nghĩa vụ bắt buộc. Các phòng bỏ phiếu sớm đã mở cửa từ hôm nay. Xem liên kết này để biết nơi bỏ phiếu: <https://www.vec.vic.gov.au/about-us/media/early-voting-opens-this-week-for-mulgrave-district-by-election>.

AVWA có 355 nhân viên trên khắp các vùng đô thị của Tiểu Bang Victoria, cung cấp hàng loạt các dịch vụ bao gồm Chăm Sóc Cao Niên và Người Khuyết Tật, các nhóm Hỗ Trợ Xã Hội bao gồm cả các nhóm Hỗ Trợ Sa Sút Trí Tuệ với tên gọi thật nhí nhảnh là *"Nhóm Không Thèm Nhớ"*, các dịch vụ tư vấn và hỗ trợ song ngữ/đa văn hóa, các nhóm Playgroup "Chơi Mà Học", các dịch vụ và khóa dạy nghề như Chăm Sóc Cao Niên và Người Khuyết Tật, và Chăm Sóc Trẻ Em, v.v...

Hội Phụ Nữ Việt Úc được thành lập vào năm 1983, cam kết với sứ mệnh của mình là cải thiện sức khỏe, an sinh và phúc lợi cho các cá nhân và gia đình.

Văn phòng Springvale của Hội đã được xây dựng, một phần từ nguồn tài trợ của Khoản Hỗ Trợ Hạ Tầng Cộng Đồng Đa Văn Hóa của Chính Phủ Lao Động Victoria thời cựu Thủ Hiến Daniel Andrews, mới khai trương gần đây vào năm 2022.

Muốn biết thêm thông tin, xin vui lòng email đến info@avwa.org.au hoặc ghé thăm trang mạng www.avwa.org.au





Hạnh phúc - Dòng đời

(Hạnh phúc khó tìm, tình yêu không mua bằng tiền hay sắc đẹp)

Vào một buổi tối, nhìn vào cơ thể thon thon, mảnh mai của người con gái đang nằm bên cạnh anh. Giây phút đó, anh thề rằng, anh nhất định sẽ mang lại hạnh phúc cho cô.

Anh ta là một kỹ sư xây dựng mới chân ướt chân ráo bước ra khỏi cổng trường đại học và sau đó xây dựng một công ty của riêng mình. Bây giờ, anh đã trở thành ông chủ một công ty xây cất có tiếng tăm.

Bên cạnh anh có quá nhiều cám dỗ của cuộc đời. Trong khi đó, vợ anh ngày càng xấu đi vì những vất vả lo cho gia đình và hai bên nội ngoại...v.v. thân hình trở nên xò xề, da dẻ cũng không hồng hào, mịn màng như trước. So với vô vàn kiểu nữ bên cạnh hay anh gặp trong công việc, vợ anh thật quê mùa, ảm đạm.

Sự hiện diện của vợ nhắc nhở quá khứ tầm thường, thấp kém lam lũ của anh những ngày mới định cư ở nước ngoài. Anh nghĩ

cuộc hôn nhân này nên chấm dứt ở đây. Anh gửi vào tài khoản của vợ một số tiền lớn, mua cho cô một ngôi nhà ở trung tâm thành phố nhộn nhịp. Anh không phải người đàn ông vô lương tâm. Vì vậy, nếu như không sắp xếp cuộc sống ổn thỏa cho vợ anh sau này, anh sẽ cảm thấy vô cùng tội lỗi...

Cuối cùng, anh chính thức đề nghị ly hôn. Vợ anh ngồi đối diện, trầm tư nghe anh giải thích lý do ly hôn. Đôi mắt ấy rất đối dịu dàng. Nhưng 20 năm làm vợ chồng, anh quá hiểu rõ về cô, đằng sau đôi mắt hiền dịu ấy, anh biết rằng trái tim cô đang rỉ máu. Anh chợt nhận ra mình thật tàn nhẫn.

Ngày vợ anh đồng ý rời khỏi nhà. Công ty phải giải quyết một vài vấn đề. Anh bảo cô đợi ở nhà, trưa về anh sẽ giúp cô chuyển đồ đạc đến căn chung cư anh đã mua. Đồng nghĩa với việc cuộc hôn nhân kéo dài 20 năm sẽ kết thúc tại đây.

Buổi sáng ngồi trong phòng làm việc, anh bồn chồn, thấp thỏm. Đến trưa, anh vội vã về nhà.

Căn nhà được dọn dẹp sạch sẽ, vợ anh đã đi mất rồi. Trên bàn đặt chiếc chìa khóa nhà anh mua cho cô, sổ tiết kiệm anh trao cho cô và một bức thư cô viết cho anh.

Đây là bức thư đầu tiên mà cô viết cho anh:

“Em đi đây, em về nhà ba mẹ. Mền em giặt phơi khô rồi đấy, cất ở ngăn cuối cùng bên trái tủ quần áo. Trời lạnh anh nhớ lấy ra đắp. Giày da tất cả em đều đánh xi rồi nhé. Nếu anh không tự mình đánh được thì mang đến tiệm sửa giày, cất chìa khóa ở shopping gần nhà. Sơ mi treo ở phía trên, vớ, dây nịt ở trong ngăn kéo phía dưới tủ. Mua gạo nhớ mua gạo thơm của Thái Lan, anh nhớ vào tiệm Á Châu mua nhé, mua siêu thị bên ngoài gạo không ngon đâu.

Dì Hai mỗi tuần đều đến dọn dẹp nhà cửa một lần. Cuối tháng anh nhớ gửi tiền cho dì ấy. Còn nữa, mỗi tháng anh nhớ gọi sữa non và thuốc bổ về cho bố mẹ ở Việt Nam nha, thông tin chi tiết của shop gọi hàng em gắn trên cửa tủ lạnh.



Dạ dày anh không tốt, em đi rồi anh nhớ uống thuốc đều đặn. Thuốc em nhờ tiệm thuốc tây theo toa bác sĩ, giao bốn tuần một lần, có lẽ cũng đủ dùng nửa năm. Anh ra ngoài thường quên mang theo chìa khóa nhà. Em cất một chùm ở bên hông hồ cá sân trước, lần sau nếu quên thì nhớ lấy nhé.

Buổi sáng đi ra ngoài anh nhớ đóng cửa sổ, mưa tạt vào sẽ làm ướt nhà đấy. Canh chua, món mà anh thích nhất em để ở trong tủ lạnh. Anh về nhớ hâm lại rồi hãy ăn nhé... Gửi anh, người em yêu nhất”.

Những dòng chữ xiêu vẹo nhưng tại sao nó cứ như những viên đạn bắn vào trái tim anh, mỗi viên đều mang theo tấm chân tình xuyên thẳng vào ngực đau nhói. Anh từ từ đi vào nhà bếp. Mỗi đồ vật ở đây đều lưu giữ dấu tay, hơi thở của cô. Anh chợt nhớ về 20 năm trước, anh làm ở farm hay công trường xây dựng, dầm mưa dãi nắng. Những ngày tháng bần hàn, khó khăn của cuộc đời đều có cô bên cạnh. Nhớ lại bát canh chua nóng hổi đã sưởi ấm trái

tim anh trong những ngày mùa đông lạnh cắt da cắt thịt, nhớ lại những giây phút đó, anh đã từng hứa với lòng mình nhất định sẽ mang lại hạnh phúc suốt đời cho cô.

Anh quay người, nhanh chóng nổ máy xe. Nửa tiếng sau, cuối cùng anh cũng tìm thấy cô đang đợi tàu lửa trở về nhà ba mẹ cô ở vùng quê.

Anh giận dữ nói: “Em muốn đi đâu? Anh làm việc mệt mỏi cả ngày, về đến nhà, đến cơm nóng cũng không có mà ăn. Em làm vợ như vậy à? Về nhà với anh ngay”

Anh trông rất hung dữ và thô lỗ. Đôi mắt cô ướt nhoe, cô đứng lên, ngoan ngoãn theo sau anh đi về nhà. Giọt nước mắt xen lẫn niềm vui

Cô không biết rằng, lúc này đi trước cô, anh đang dần lòng cố kìm nén những giọt nước mắt... Suốt quãng đường từ nhà đến đây, anh thực sự rất sợ, sợ không tìm thấy cô, sợ từ đây sẽ mất cô mãi mãi. Anh tự trách mình sao lại ngu ngốc đến vậy, hóa ra đánh mất cô ấy cũng

giống như anh đánh gãy xương sườn của mình... Hai mươi năm đồng cam cộng khổ, hai người đã buộc chặt cuộc đời mình vào nhau, mãi mãi không thể tách rời.

- Tại thời điểm sai lầm, địa điểm sai lầm, chỉ cần gặp được đúng người, tất cả mọi thứ đều sẽ đúng.

- Giàu có thực sự không phải số tiền trong thẻ ngân hàng, mà là nụ cười hạnh phúc trên khuôn mặt bạn.

- Tiền nhiều hay ít không quan trọng, quan trọng là tìm được một người toàn tâm toàn ý yêu thương bạn.

- Tình yêu gia đình không đến từ bạo lực, dù dưới bất cứ hình thức nào: tinh thần, thể chất, tài chánh...

- Trên thế giới này, hạnh phúc nhất là ba từ: I Love you “Anh (em) yêu - Em (anh) - Ta Yêu Nhau.

Hiểu được bản thân mình muốn gì, thế giới, xã hội mới có thể hiểu được bạn.

*Trương Thiên Kim
(Tản mạn – Lướt lặt)*



Hộp hồng ngọc

Tôi không nhớ tôi làm chủ cái hộp hồng ngọc này bao lâu, nhưng tôi nhớ đã mua nó ở một cửa hàng Op-Shop nào đó. Cái hộp có dạng khối tròn đẹp, xinh xắn, có nắp niền bằng bạc và có ba chân cũng bằng bạc, lúc nào cũng bóng loáng, không bị ten.

Tôi đặt tên cho cái hộp là Hồng Ngọc vì nó có màu hồng cam, chất liệu giống như đá. Tôi không biết cái hộp làm bằng đá giả hay thật. Nếu nó làm bằng nhựa thì hẳn là nhẹ, cái hộp này nặng và sờ vào thấy mát tay. Tuy nhiên, tôi không cần biết chất liệu của cái hộp này là gì; tôi rất quý nó khi tôi biến nó thành một vật chứa chất tình người.

Tôi trưng cái hộp hồng ngọc trong tủ kính từ ngày mua về và ít khi để ý đến nó. Bỗng nhiên tôi nhớ đến cái hộp này, sau khi đi dự tang lễ của một người bạn. Lúc ra về, người trong tang gia biếu chúng tôi một bao giấy nhỏ màu trắng, trong đó có sợi chỉ đỏ và một đồng tiền các. Đây là phong tục của người Việt gốc Hoa. Tôi được giải thích rằng, ý nghĩa của màu trắng là một đời người đã kết thúc, sợi chỉ đỏ mang về gắn trước cửa để người đi dự tang lễ được may mắn và đồng bạc các nói lên lòng cảm tạ của tang gia.

Tôi không biết làm gì với đồng bạc các này. Lấy nó tiêu xài, tôi rất ngại. Có thể do thiện ý của chủ nhân cái hộp hồng ngọc này, đã xui khiến tôi biến nó thành vật hữu dụng. Tôi tìm hộp để cất tiền, tự dưng nghĩ đến cái hộp hồng ngọc. Từ đó tôi dùng cái hộp này để một bạc các vào, sau khi dự tang lễ của người thân hay bạn bè, dù tang gia không theo phong tục biếu bao giấy chứa sợi chỉ đỏ và một bạc các.

Tôi đi ngược lại dòng thời gian từ ngày định cư ở Úc, ghi tên những người quá cố mà tôi đã dự tang lễ hoặc nghe tin mà không có dịp đến viếng và bỏ vào hộp hồng ngọc một bạc các cho mỗi người, gồm thân nhân gia quyến và bạn hữu.

Tôi đặt hộp hồng ngọc trên bàn thờ Tổ Tiên. Cứ mỗi lần đặt đồng bạc các vào là tôi thấp nén hương cầu nguyện cho linh hồn người quá cố, cũng như ghi tên của người ấy và năm mất vào danh sách. Khi kiểm lại danh sách, tôi nhận thấy trong tuổi thanh xuân đến nửa đời người, hiếm khi tôi nhận tin người ra đi, lúc đến lứa tuổi cao niên, hầu như mỗi năm tôi đều nhận ít nhất là một, hai tin buồn. Nhất là sau mùa COVID-19 hoặc vào

mùa đông mỗi năm, tôi thường xuyên nhận tin thân nhân và thân hữu qua đời ở nước Úc và ở ngoại quốc.

Theo tôi, khi còn trẻ mà nghĩ đến cái chết thì tôi lo sợ và hoang mang, nhưng khi tuổi càng cao, nghe tin người ra đi, tôi dễ chấp nhận cái chết. Cái tuổi mà ông bà ta thường nói là “*gần đất xa trời*” hoặc gọi nôm na là “*gần miêng lỗ*”. Riêng tôi thì ưa dùng câu “*gần trời xa đất*” với ý nghĩa là linh hồn ta đã về Trời, thân xác ta không cần lỗ để chôn.

Trong tang lễ lúc nào cũng có lời cầu nguyện cho người vừa lìa trần. Theo đạo Thiên Chúa, xin cho linh hồn về với Chúa hoặc lên Thiên Đàng; theo đạo Phật, xin cầu nguyện cho linh hồn được về với Phật hoặc Cõi Niết Bàn; người thờ Tổ Tiên thì xin cho linh hồn về với Ông Bà hoặc Cõi Trên.

Hộp hồng ngọc của tôi chứa chất tình gia đình và tình bạn hữu. Tôi cầu nguyện cho người ra đi được theo ý nguyện của họ, muốn về Cõi nào cũng được, một khi thân xác đã thoát khỏi sự đau đớn do bệnh tật, tai nạn hoặc do già yếu gây ra. Đời người luôn có một cuộc kết thúc. Ra đi một cách êm ả hoặc đau đớn.

Lời nhắn nhủ lại với con cháu tôi, khi tôi không còn trên cõi đời này nữa, chúng sẽ mang số tiền để dành trong hộp hồng ngọc do mỗi lần tôi đã cầu nguyện cho người ra đi, biếu hội từ thiện tự chúng chọn.

Viết cho thân nhân và thân hữu đã quá cố.

Tô Thị Kim-Long

10.11.2023

Hỗ trợ Tâm lý xã hội

Dịch vụ dành cho công dân khu vực Tây và Bắc của tiểu bang Victoria quan tâm đến sức khỏe tâm lý



Hãy ưu tiên sức khỏe tinh thần.

Theo chương trình, các nhà cung cấp dịch vụ hỗ trợ tâm lý xã hội được giao nhiệm vụ hợp tác với khách hàng (cùng với gia đình và người chăm sóc họ) để đạt được các mục tiêu phục hồi.

Hỗ trợ nhóm

- Các nhóm giáo dục tâm lý bao gồm các hoạt động nâng cao sức khỏe cảm xúc, chẳng hạn như tự chăm sóc bản thân.
- Cơ hội kết nối xã hội và xây dựng kỹ năng..



Hỗ trợ cá nhân

- Hỗ trợ cảm xúc.
- Cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Xây dựng mối quan hệ với gia đình.
- Liên kết với những sự hỗ trợ khác, bao gồm nhà trợ cấp chính phủ và dịch vụ việc làm.
- Rượu và các chất kích thích khác.
- Hỗ trợ sinh hoạt hằng ngày.
- Khám phá khả năng tiếp cận NDIS.

Hãy liên lạc ngay

30 - 32 Lennox Street, Richmond VIC 3121 | 03 9428 9078

1/6-12 South Road, Braybrook VIC 3019 | 03 9396 1922

8 Parsons Avenue, Springvale VIC 3171 | 03 9546 2699

avwa.org.au

Tự chăm sóc bản thân là gì và tại sao nó quan trọng?



Ngày nay, thuật ngữ tự chăm sóc được sử dụng rất nhiều, nhưng nó thực sự có ý nghĩa gì?

TỰ CHĂM SÓC LÀ GÌ?

Mặc dù sự phổ biến của việc tự chăm sóc bản thân có thể mới xuất hiện gần đây, nhưng nó không phải là một khái niệm mới. Nó cũng không phức tạp, cao cả hay độc quyền. Tự chăm sóc bản thân đúng như tên gọi: chăm sóc bản thân theo cách phù hợp với bạn.

Theo World Health Organisation, chăm sóc bản thân là thực hành những việc có ý thức để giữ gìn, cải thiện sức khỏe tinh thần hoặc thể chất của bạn.

Ngày nay, khi mọi người nói về chủ đề này, họ thường nói về sự lựa chọn có chủ ý và có ý thức để làm điều gì đó chăm sóc bạn và sức khỏe của bạn.

Điều này bao gồm tinh thần, thể chất và một chế độ chăm sóc bản thân, cải thiện cách bạn cảm nhận về cơ thể và tinh thần. Tham gia vào các hành động tự chăm sóc hoặc thói quen tự chăm sóc bản thân, được chứng minh lâm sàng giúp giảm hoặc loại bỏ căng thẳng bằng, giúp bạn nuôi dưỡng những thói quen tốt và hiểu được nhu cầu của mình.

TẠI SAO VIỆC TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN LẠI QUAN TRỌNG?

Chăm sóc bản thân là một phần quan trọng để có một lối sống lành mạnh và hạnh phúc. Chăm sóc bản thân cả về tinh thần và thể chất là rất quan trọng để kiểm soát sức khỏe của bạn.

Chúng ta có cuộc sống ngày càng bận rộn. Bạn có thể dễ dàng quên đặt bản thân lên hàng đầu, đặc biệt nếu bạn có nhiều trách nhiệm và cần phải quan tâm tới nhiều người. Nhưng chăm sóc bản thân sẽ khiến bạn cảm thấy tốt hơn. Khi cảm thấy tốt hơn, bạn sẽ càng tiến bộ hơn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống - từ công việc đến các mối quan hệ.

Việc tự chăm sóc bản thân không cần phải cam kết nhiều về thời gian và không phải trả chi phí đắt đỏ. Đó có thể là đi tắm, thư giãn với một cuốn sách hay, đi dạo bên ngoài hoặc ăn món ăn yêu thích của bạn. Đó là việc đưa ra cam kết đặt bản thân lên hàng đầu, dù chỉ trong một thời gian.

VÍ DỤ VỀ VIỆC TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

Đối với mỗi người, việc tự chăm sóc bản thân là khác nhau. Đó là việc chăm sóc bản thân về mặt tinh thần và thể chất và mỗi người đều có những nhu cầu khác nhau.

Thực sự, bất cứ điều gì bạn làm cho bản thân khiến bản thân cảm thấy tốt hơn hoặc được chăm sóc đều có thể được coi là tự chăm sóc bản thân.

Thuật ngữ “tự chăm sóc” cũng được sử dụng trong cộng đồng y tế, chỉ ra những cá nhân chịu trách nhiệm về sức khỏe của chính họ. Điều này bao gồm mọi thứ, từ lựa chọn lối sống lành mạnh đến việc tham gia tích cực vào việc quản lý các bệnh lý lâu dài.

Một số người tin rằng thiền là một phần chính của việc chăm sóc bản thân. Thiền không phải là thay đổi bản thân hay cách nhìn của bạn, nó chỉ đơn giản là hướng nhận thức của bạn và phát triển quan điểm tốt hơn. Học thiền cần có thời gian, vì đó là một kỹ năng. Hành động thiền bao gồm việc hít thở và tập trung vào hiện tại và kết nối với hơi thở. Thiền có thể cải thiện đáng kể sức khỏe tinh thần và trở thành một phần thường xuyên trong quá trình thực hành chăm sóc bản thân của bạn.

10 CÁCH THỰC HÀNH CHĂM SÓC BẢN THÂN:

Dưới đây là một số mẹo hàng đầu của chúng tôi để tự chăm sóc bản thân mà không khiến bạn tốn quá nhiều tiền:

- Có được một giấc ngủ ngon
- Uống nhiều nước
- Đi bộ nhanh
- Đi tắm thư giãn
- Nói không với điều gì đó bạn không muốn làm
- Nghe nhạc yêu thích của bạn
- Xem bộ phim yêu thích của bạn
- Nấu một món ăn tốt cho sức khỏe và ngon miệng cho bữa tối
- Lập danh sách năm điều bạn thích ở bản thân
- Dành thời gian bên những người thân yêu

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN LÀ GÌ?

Tự chăm sóc bản thân có một số lợi ích, hầu hết đều có mối liên hệ với nhau. Cam kết tự chăm sóc bản thân sẽ cải thiện sức khỏe của bạn một cách toàn diện.

Tự chăm sóc có thể cải thiện sức khỏe thể chất của bạn

Một phần quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân là cam kết chăm sóc cơ thể của bạn và trở nên hòa hợp hơn với nhu cầu của cơ thể. Cho dù đó là đánh răng, tập thể dục nhiều hơn hay ngủ đủ giấc mỗi đêm, một phần của bất kỳ chương trình chăm sóc bản thân nào cũng nên tập trung vào việc chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn.

Chăm sóc bản thân có thể nâng cao lòng tự trọng của bạn

Ngoài việc giúp xoa dịu thần kinh, dành thời gian thư giãn và chăm sóc bản thân có thể có tác động tích cực đến cách bạn nhìn nhận bản thân: đối xử tử tế với bản thân có thể khiến bạn nhìn nhận bản thân một cách tử tế hơn.

Tự chăm sóc bảo vệ sức khỏe tinh thần của bạn

Thực hiện những thay đổi để ưu tiên chăm sóc bản thân có thể giúp quản lý các vấn đề sức khỏe tâm thần và thậm chí có thể ngăn chúng trở nên tồi tệ hơn. Tất nhiên, việc này không thể thay thế cho sự trợ giúp của chuyên gia và bạn không nên cảm thấy mình phải giải quyết vấn đề một mình. Nếu sức khỏe tinh thần của bạn đang gặp vấn đề, bạn nên nói chuyện với ai đó và tìm đến sự giúp đỡ từ các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng.

Tự chăm sóc có thể dẫn đến các mối quan hệ tốt hơn

Sẽ rất hợp lý nếu bạn nghĩ về điều này: càng hạnh phúc và khỏe mạnh thì bạn càng có thể cống hiến nhiều hơn cho một mối quan hệ. Không chỉ những mối quan hệ lãng mạn mà còn cả những mối quan hệ với bạn bè và gia đình nữa. Nếu bạn cảm thấy hài lòng về bản thân, bạn sẽ cảm thấy đủ hạnh phúc và khỏe mạnh để dành nhiều sự quan tâm và thời gian hơn cho các mối quan hệ. Có một mạng lưới hỗ trợ vững chắc xung quanh bạn cũng tốt cho sức khỏe tinh thần của bạn và thực hành chăm sóc bản thân có thể giúp bạn nuôi dưỡng mạng lưới này.

Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị vui lòng liên lạc Chương trình hỗ trợ tâm lý xã hội của Hội Phụ Nữ Việt Úc:

- Nhân viên hỗ trợ tâm lý xã hội: 0435 168 383
- Trụ sở Richmond: 9428 9078
- Văn phòng Braybrook: 9396 1922



COVID và những bài học

Giờ nhắc tới Covid, chắc đa số ai cũng còn ám ảnh: thiệt hại bao nhiêu là tài sản, và tính mạng của con người, những giới hạn, giờ giới nghiêm, một thời kì phải nói là thực sự khó khăn. Tuy nhiên, riêng đối với bản thân mình, người theo chủ nghĩa “glass half-full” một ly nước còn nửa ly thì chỉ nhìn vào phần có nước và luôn thấy mình may mắn, thì cho dù sự việc có tệ cỡ nào, mình cũng thấy giá trị tốt đẹp của nó:

1. Bài học về lòng biết ơn:

Mình biết ơn và trân trọng cuộc sống hơn bao giờ hết, vì mình còn được hít thở, còn có nhà để ở, có thực phẩm để ăn, ... và trộm vía, ba mẹ mình lúc đó ở quê nhà cũng còn. Đây là điều mình biết ơn nhiều nhất. Là một du học sinh, xa gia đình ở thời điểm đó, lo cho mình một thì lo cho ba mẹ ở quê nhà mười. Covid, làm cho những thứ bình thường trở nên phi thường: ví dụ: một cuộc họp với bạn bè, một cuộc đi dạo công viên, đi biển, hay là bay về thăm gia đình, họ hàng, ... là vô cùng khó khăn.

2. Bài học về sự yêu thương và chia sẻ:

Nếu bình thường, mỗi tuần mình sẽ gọi về nhà một lần, hoặc vài lần. Có khi vì quá bận rộn, mệt mỏi với công việc (vừa học vừa làm) mà hơn một tuần mình mới gọi luôn. Nhưng vì Covid cho mình càng thấy rõ rằng, cuộc sống thật vô thường, nên mình gọi về nhà mỗi ngày, chia sẻ nhiều hơn, quan tâm nhiều hơn, vì mình không thể biết được lần cuối mình còn được gặp người thân, bạn bè của mình, là khi nào.

Covid cũng làm cho mình chứng kiến sự san sẻ dành cho du học sinh nơi xứ người: những mũi vaccine, kiểm tra Covid miễn phí, tiền trợ cấp Covid, rồi đồ ăn, thức uống, ... làm sự khó khăn cũng như sự nhớ nhà, giảm đi phần nào.

3. Bài học về sự cố gắng và thích nghi với sự thay đổi:

Cuộc sống luôn vận hành, luôn biến chuyển nếu mình cứ đứng yên, sẽ rất dễ bị đào thải. Covid xảy ra làm cho tất cả công việc

mình đang làm lúc đó ngưng trệ hết: không có khách hàng, nhân viên không có việc làm cũng là điều bình thường. Các lớp học tiếng Anh của mình không thể thực hiện như bình thường, trong khi mình vẫn phải sống, phải trả các chi phí và phụ giúp gia đình. Hiện tại, vì Covid, gia đình cũng rất khó có việc.

Vậy là, mình điên cuồng tìm việc, trong đầu còn nghĩ, nếu hết cách, sẽ liều vô làm những công việc mà trước giờ mình không dám làm, ví dụ: làm trong tiệm thịt. Cơ bản mình sợ máu và sợ cái máy cắt thịt, vì nghe mấy vụ tai nạn với máy này rồi. Tuy nhiên, không thể sống mà không thể làm việc, thấy shop đang tìm người, mình tính vô xin làm rồi, vượt qua nỗi sợ thì may mắn và cộng thêm là Quy luật Hấp dẫn hay sao á, tìm rồi sẽ thấy. Mình tìm được một công việc online. Trộm vía có duyên hay sao, mình càng làm càng yêu thích và làm luôn tới bây giờ dù ban đầu thấy khó kinh khủng vì chưa làm bao giờ, bạn bè, đồng nghiệp nhiều người không

BE COVIDSAFE

AUSTRALIA'S COVID-19 VACCINES

WHAT YOU NEED TO KNOW



Yours will be free



The vaccines will be available for all people in Australia



It's voluntary



The first doses will be given to those who need it most



The TGA assess the vaccines for safety, quality and effectiveness

trụ nổi qua một tháng, nhưng mình vẫn tiếp tục không từ bỏ. Trong thời buổi hạn chế đi lại lúc đó, vì nguy cơ lây lan bệnh, thì công việc online là vô cùng phù hợp.

Với bản tính thích xã giao, quen đi ra ngoài, thời gian đầu mình chưa quen, nhưng riết rồi quen và yêu việc làm việc tại nhà biết bao nhiêu. Rồi mọi thứ cũng dần trở lại như bình thường. Khi mọi người đã quen “sống chung với lũ”, các lớp học thay vì không học trực tiếp được, sẽ học online (lúc đó, thỉnh thoảng mình có dạy cho các anh chị, cô bác từ một tổ chức rất uy tín, là Hội mình nè, và mình thấy tự hào khi là một phần nhỏ xíu, có cơ hội cộng tác với tổ chức này). Những anh chị quản lý luôn hòa đồng, thân thiện và giúp đỡ mình, những học viên cho dù cao tuổi, hoặc bận việc gia đình, vẫn hào hứng đi học, những món quà cây nhà lá vườn, đi đâu cũng đem gì đó về cho cô giáo, ...là những tình cảm chân thành mà mình luôn

trân quý. Nhân viên Hội, ngoài việc được đào tạo kỹ càng, có bằng cấp Phục Vụ Cộng Đồng và làm việc rất tận tâm, đã khiến tôi cảm thấy thoải mái và từ từ hội nhập với nhóm.

Cho nên, nếu không có Covid, nếu mọi thứ cứ bình thường trôi như vậy, mình chẳng bao giờ nghĩ mình sẽ làm công việc của một thông dịch viên qua điện thoại như vậy. Một công việc đòi hỏi mình phải học hỏi mỗi ngày. Thậm chí sau mỗi cuộc gọi, mình thấy ý nghĩa vì có thể giúp đồng hương mình ở nước ngoài thực hiện công việc của họ suôn sẻ và nhanh chóng hơn. Từ việc chỉ là công việc tay trái, giờ lại như công việc tay phải luôn, bên cạnh việc dạy tiếng Anh đúng chuyên ngành của mình. Mình còn muốn học lên sâu hơn để làm công việc này tốt hơn. Một ngã rẽ nghề nghiệp mà mình không thể ngờ. Bởi vậy, nghề chọn người, là có thật.

4. Chẳng ai mong muốn những điều tệ hại như Covid xảy ra, nhưng cái gì phải xảy ra thì xảy ra thôi. Đôi khi không tránh được, miễn là mình luôn cố gắng, phấn đấu, thích nghi, làm quen với sự thay đổi, thì mình tin, ngoại trừ việc sinh tử là không thể tránh khỏi. Ai cũng phải tới lúc rời bỏ thế giới này, thì còn lại, hầu hết mọi bài toán đều có lời giải.

KÍNH CHÚC HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC MÌNH LUÔN VỮNG MẠNH. XIN CẢM ƠN VÌ TẤT CẢ.

P.S: Tâm sự, trải lòng của một du học sinh đã từng ở Úc được vài năm tốt nghiệp Thạc sĩ TESOL-giảng dạy Tiếng Anh cho người nói Ngôn ngữ khác (ngoài Tiếng Anh)- Đại học Latrobe. Hiện tại là Giáo viên Tiếng Anh và là thông dịch viên qua điện thoại ở quê nhà.

Ngọc Như



Tết mồ côi

Chợt thềm hơi ấm bàn tay
Ngày xưa còn mẹ những ngày chớm Xuân
Bập bùng bếp lửa ngoài sân
Mẹ ngồi nấu bánh trong ngần lời ru
À ơi đời mẹ mùa thu
Bao lần lá rụng mây mù phủ che
Giờ con tóc bạc mơ về
Quỳ bên mộ mẹ trên quê hương mình
Mai vàng đợi ánh bình minh
Riêng con chờ đợi gặp hình bóng thôi
Ngậm ngùi hát “Tết Mồ Côi”
Xuân xanh thuở ấy đâu rồi xôn xao
Hương về quê cũ ghen ngào
Không còn cha mẹ xuân nào an vui?

.....

Tết này con lại mồ côi !!.

Hạnh Nguyễn

(Thân tặng Anh HCB – tác giả ca khúc “Tết Mồ Côi”)

Dịch vụ tư vấn và hỗ trợ

Cho người Việt bị ảnh hưởng bởi vấn nạn cờ bạc

**Vấn nạn cờ bạc có thể xảy ra
với bất cứ ai.**

**Nhận lấy sự hỗ trợ bắt đầu
chỉ 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 Richmond
30 - 32 Lennox Street,
Richmond VIC 3121
Điện thoại (03) 9428 9078

Văn phòng Braybrook
1/6-12 South Road,
Braybrook VIC 3019
Điện thoại (03) 9396 1922



gamblingcounselling@avwa.org.au



avwa.org.au

Mỗi ngày một ly hay chỉ uống vào cuối tuần?



Mỗi ngày một ly hay chỉ uống vào cuối tuần? Dưới đây là lý do tại sao những ngày không uống rượu lại quan trọng đến vậy.

Trong những năm gần đây, người tiêu thụ rượu bia đã có nhận thức rõ ràng hơn về các nguy cơ sức khỏe từ việc uống rượu, nguy cơ bệnh tật tiềm ẩn, cho đến những hành vi có tính chất rủi ro cao gây thuyên giảm về thể chất. Khi các sự kiện như Dry July, Febfast và Hello Sunday Morning vừa kết thúc, việc mọi người tự nguyện kiêng rượu trong một khoảng thời gian ngày càng phổ biến hơn trước.

Bằng cách đưa thói quen đó vào cuộc sống hàng ngày (chỉ uống vào cuối tuần), nhiều người có thể kéo dài thời gian không uống chất có cồn suốt cả năm.

Tuy nhiên, việc uống cùng một lượng rượu trong tuần so với chỉ uống vào cuối tuần có tạo ra sự khác biệt nào về mặt sức khỏe không?

Uống bao nhiêu là đủ?

Hướng dẫn về rượu của Úc và Tổ chức Y tế Thế giới tuyên bố không có mức độ tiêu thụ rượu bia nào là an toàn. Đối với người trưởng thành, hướng dẫn khuyến nghị chỉ nên uống tối đa bốn ly trong một lần hoặc mười ly trong một tuần (chính sách không uống rượu được đưa ra đối với những người dưới 18 tuổi và những người trong thời kỳ mang thai).

Điều này nghe có vẻ không đáng kể. Tuy nhiên, ở Úc, cứ bốn người thì có một người vượt quá khuyến nghị không quá bốn ly trong một lần, trong đó nam giới có khả năng uống nhiều hơn nữ giới. Liều lượng này có thể dẫn đến ngộ độc rượu, tổn thương tế bào não, mất khả năng kiểm soát hành vi, dẫn đến bạo lực, tai nạn và quan hệ tình dục không an toàn.

Vậy mỗi đêm một ly rượu thì sao?

Việc uống một hoặc hai ly mỗi ngày trong tuần vẫn có rủi ro, ngay cả khi bạn đã tuân thủ các hướng dẫn về tiêu thụ rượu bia của Úc. Những hậu quả về sức khỏe có thể xảy ra khi uống rượu thường xuyên, bao gồm: gia tăng nguy cơ ung thư, bệnh gan và tim, rối loạn sử dụng rượu và gia tăng các triệu chứng lo âu và trầm cảm.

Tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, hình dáng và kích thước cơ thể, mỗi người xử lý lượng cồn với tốc độ khác. Tuy nhiên, đối với hầu hết mọi người, nồng độ cồn vẫn có thể được phát hiện trong máu 12 giờ sau khi uống. Việc cơ thể liên tục phải xử lý các chất độc trong rượu bia có thể dẫn đến tình trạng viêm mãn tính, liên quan đến các nguy cơ về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Theo nhiều nghiên cứu, có rất nhiều tác động của đồ uống có

còn lên não, dẫn tới ảnh hưởng cơ chế sinh học của con người, và phá hủy sự cân bằng của vi khuẩn trong hệ vi sinh vật đường ruột, ảnh hưởng tới sức khỏe của não.

Tiêu thụ rượu làm gián đoạn chức năng của amygdala - một phần não quan trọng giúp xử lý và điều chỉnh cảm xúc, bao gồm phản ứng khi sợ hãi. Khi điều này bị suy giảm, chúng ta ít có khả năng chú ý đến nỗi sợ hãi của mình hơn và có xu hướng thực hiện những hành vi rủi ro.

Hơn nữa, khả năng tiếp thu và đọc hiểu thông tin cũng bị ảnh hưởng bởi rượu. Uống quá nhiều sẽ dẫn đến nói ngọng và không có khả năng hiểu được giao tiếp từ người khác. Ngoài ra, uống rượu còn làm suy giảm chức năng của thùy trán, dẫn đến việc thay đổi tính cách ở một số người. Tình trạng ngất hay bất tỉnh khi tiêu thụ cồn có thể xảy ra do ảnh hưởng của rượu lên vùng hải mã (một bộ phận trong não giúp lưu trữ ký ức).

Vậy thế nào là tốt nhất?

Việc duy trì sự tỉnh táo có thể là câu trả lời hợp lý nhất đảm bảo sức khỏe được tối ưu, nhưng việc tước đi những thứ chúng ta thích cũng có thể ảnh hưởng tới tinh thần, dẫn tới tiêu cực và khả năng chúng ta sẽ say sưa cao hơn trong tương lai. Đây là lý do tại sao những ngày miễn rượu bia trở nên phổ biến, nhằm cân bằng rủi ro về sức khỏe, đồng thời vẫn cho chúng ta cơ hội tận hưởng các hoạt động xã hội.

Những ngày không uống rượu trở thành thói quen có thể giúp cơ thể có cơ hội bù nước, giải độc và tự phục hồi khỏi các đặc tính độc hại của rượu. Việc giải độc có thể giúp cải thiện chức

năng gan, chất lượng giấc ngủ, giữ nước ít hơn và kiểm soát cân nặng dễ dàng, suy nghĩ rõ ràng hơn, cải thiện trí nhớ, nhiều năng lượng hơn, giúp làn da sáng hơn, hệ thống miễn dịch được tăng cường và giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm.

Những ngày không uống rượu cũng tạo ra hiệu ứng domino bởi nó khuyến khích các hoạt động lành mạnh khác như ăn nhiều trái cây và rau quả, uống nhiều nước, cải thiện giấc ngủ và việc dậy sớm tập thể dục.

6 mẹo giúp cải thiện và cân bằng việc uống rượu bia:

Nếu bạn đang muốn kết hợp thêm những ngày không uống rượu vào thói quen của mình, bạn có thể thử:

1. Đặt mục tiêu thực tế cho bản thân: Hãy làm rõ bao nhiêu và những ngày nào bạn sẽ không uống rượu, đánh dấu chúng trên lịch và đặt lời nhắc trên điện thoại để tạo thói quen tốt.

2. Lên kế hoạch cho các hoạt động không uống rượu và tìm giải pháp thay thế. Liệt kê tất cả các hoạt động yêu thích nhưng không bao gồm việc uống rượu và lên kế hoạch thực hiện nó vào những thời điểm bạn thường uống trong ngày.

3. Làm cho rượu trở nên "vô hình". Việc để bia ngoài tủ lạnh, rượu và các thức uống có cồn khác trong tủ kín sẽ khiến bạn không còn nghĩ tới chúng nữa.

4. Tìm kiếm sự hỗ trợ và khuyến khích từ bạn đời và/hoặc gia đình của bạn.

5. Kết hợp các kỹ thuật quản lý căng thẳng như thiền và chánh niệm. Quan sát cảm nhận của bạn trong những ngày không uống rượu và ghi nhận những

thay đổi tích cực về sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.

6. Suy ngẫm về sự tiến bộ của bạn. Ghi nhận và kỷ niệm mỗi ngày không uống rượu. Cho phép bản thân thưởng thức những phần thưởng không chứa cồn khi bạn đạt được mục tiêu của mình.

Cuối cùng cũng là điều quan trọng là việc nhận biết rằng mọi người đều có thể mắc sai lầm. Hãy rèn luyện khả năng tha thứ cho bản thân nếu bạn uống rượu vào một ngày đã lên kế hoạch không uống và đừng bao giờ bỏ cuộc.

Nếu quý vị quan tâm và cần tư vấn về rượu hoặc chất kích thích, cho người thân, bạn bè hay cho bản thân mình, hãy liên lạc với nhân viên tư vấn của Hội Phụ Nữ Việt Úc để được giúp đỡ:

Trụ Sở Richmond

(03) 9428 9078

Văn Phòng Braybrook

(03) 9396 1922

Thứ Hai - Thứ Sáu

9:00 giờ sáng - 5:00 giờ chiều

Tác giả Megan Lee và Emily Roberts.

Nguồn: The Conversation

<https://theconversation.com/a-drink-each-day-or-just-on-the-weekends-heres-why-alcohol-free-days-are-important-210193>

Trâm Anh phỏng dịch

Bình đẳng trong cuộc sống



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

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

Cảnh sát đã liên lạc với Hội Phụ Nữ Việt Úc khi cô bị chồng đuổi ra khỏi nhà từ tháng 7 năm 2019. Cô ấy lo lắng về tình trạng định cư của mình. Nhân viên đã giới thiệu cô ấy đến một tổ chức để được giúp đỡ về tình trạng visa với bộ di trú, khuyên cô ấy nên đến gặp bác sĩ gia đình của mình, rồi xin giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa tâm lý để được tư vấn và trị liệu. Cô ấy cũng nhận một tờ rơi với danh

sách các tổ chức thông tin có thể giúp cô ấy với nhiều lĩnh vực khác nhau, và đề nghị cô ấy ghi tên của mình để theo học lớp tiếng Anh. Sau khi trình độ tiếng Anh được nâng cấp, cô có thể ghi tên học nghề để có việc làm trong tương lai, ổn định lại cuộc đời mình.

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

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

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

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

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

- Tăng cường nhận thức về sự tấn công tình dục cũng như hiểu biết thêm thế nào là quan hệ lành mạnh, và thế nào là hành vi thiếu đạo đức.

- Xây dựng thái độ và tính cách tích cực cho phụ nữ Việt; giúp giải quyết những hành vi của các thành viên kể cả nam và nữ, đến gia đình, cộng đồng, các tổ chức y tế, tôn giáo & giáo dục, hiệp hội thể thao & kinh doanh; giúp giải quyết sự bất bình đẳng giới tính, lên tiếng chống lại bạo lực và thúc đẩy sự tôn trọng trong các mối quan hệ.

- Thúc đẩy thái độ và hành vi tích cực của nam giới. Vì nhiều đàn ông Việt Nam vẫn giữ quan niệm gia trưởng theo giới tính truyền thống.

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

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

Trương Thiên Kim

Dịch vụ tư vấn cai 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 cặn kẽ 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 Richmond

30 - 32 Lennox Street, Richmond VIC 3121
Điện thoại (03) 9428 9078

Văn phòng Braybrook

1/6-12 South Road, Braybrook VIC 3019
Điện thoại (03) 9396 1922



avwa.org.au



“Vì một chiến thắng”: Sai lầm tư duy trong cờ bạc

Tác giả: Tiến sĩ Anastasia Hronis (nhà tâm lý học lâm sàng) và Kelly Tow (nhà đăng ký tâm lý học lâm sàng)

Không cần phải nói cũng biết rằng bộ não của chúng ta cực kỳ phức tạp.

Nó tiếp nhận lượng thông tin khổng lồ từ thế giới xung quanh, sử dụng để giúp chúng ta hiểu mọi thứ chúng ta thấy và trải nghiệm. Tuy nhiên, bộ não cũng được thiết kế để hoạt động cực kỳ nhanh chóng và khi làm như vậy, nó thường đi đường tắt. Thật không may, đôi khi, những lối tắt này có thể khiến bộ não của chúng ta tạo ra những ý tưởng và giả định không hoàn toàn chính xác về thế giới. Hãy gọi những ý tưởng và giả định sai lầm này là “*Lỗi tư duy*”.

Việc mọi người mắc lỗi tư duy khi đánh bạc là điều cực kỳ phổ biến. Điều này một phần là do cờ bạc liên quan đến xác suất và bộ não của chúng ta không phải lúc nào cũng nhận ra xác suất phức tạp như thế nào. Có

rất nhiều loại lỗi tư duy khác nhau mà mọi người mắc phải khi đánh bạc. Một điều đặc biệt phổ biến được gọi là ‘*Sai lầm của người cờ bạc*’.

Dưới đây là một số suy nghĩ và cụm từ là ví dụ về ‘*Sai lầm của người cờ bạc*’:

“Đã lâu rồi nó không chuyển sang màu đỏ. Màu đỏ chắc chắn sẽ thắng.”

“Máy sẽ sớm trả tiền.”

“Tôi đang trên đà chiến thắng nên tôi nên tiếp tục.”

Nhìn thoáng qua, những cụm từ này có vẻ hoàn toàn hợp lý và đôi khi là lý do khiến mọi người đặt cược nhiều hơn. Tuy nhiên, khi xem xét kỹ, chúng ta sẽ nhận ra rằng, trong mỗi tuyên bố đó, cơ hội thắng ở lần đặt cược tiếp theo (hoặc bất kỳ lần đặt cược tiếp theo nào) thực sự không lớn hơn trước đó.

Ví dụ, hãy tưởng tượng bạn tung một đồng xu năm lần. Ở lần lật đầu tiên, cơ hội nó rơi trúng mặt sẽ là 1 trên 2. Điều

này có vẻ đơn giản. Tuy nhiên bây giờ, hãy tưởng tượng rằng ở lần tung thứ hai, thứ ba và thứ tư của bạn, nó tiếp tục rơi vào mặt ngửa. Đây là lúc bộ não của chúng ta thường rơi vào lối suy nghĩ phổ biến được gọi là ‘*Sai lầm của Người cờ bạc*’.

Trong kịch bản này, ‘*Sai lầm của người cờ bạc*’ thường khiến mọi người tin rằng cơ hội để đồng xu rơi vào mặt ngửa (sau bốn lần ngửa liên tiếp) đã thay đổi. Ví dụ, mọi người có thể nghĩ: “*Chắc chắn bây giờ tất cả những cái đầu đã được sử dụng hết rồi... Chắc chắn sẽ không còn là đầu nữa, tiếp theo sẽ phải là một cái đuôi*”. Tuy nhiên, trên thực tế, khả năng đồng xu rơi vào mặt ngửa vẫn hoàn toàn như nhau. Nó vẫn giống như ở lần lật đầu tiên... 1 trong 2. Điều này là do mỗi lần lật hoàn toàn độc lập với lần lật cuối cùng. Đồng xu hoàn toàn không biết cuối cùng nó đã rơi về phía nào. Nó cũng không quan tâm!



Hãy ghi nhớ điều này, chúng ta hãy nhìn lại ba cụm từ phổ biến mà chúng tôi đã đề cập trước đó...

“Đã lâu rồi nó không chuyển sang màu đỏ. Màu đỏ chắc chắn sẽ thắng.”

... Lỗi suy nghĩ của chúng ta cho biết rất có thể quả bóng sẽ sớm rơi vào màu đỏ. Tuy nhiên, quả bóng roulette không may lại không biết cuối cùng nó rơi vào màu gì. Mỗi lần nó quay, nó có cơ hội rơi vào ô đen giống như khi nó hạ cánh xuống ô đỏ, bất kể nó đã hạ cánh xuống ô đen bao nhiêu lần liên tiếp.

“Máy sẽ sớm trả tiền”.

... Lỗi suy nghĩ của chúng tôi cho biết rằng các máy đánh bạc đã lâu không thắng sẽ có nhiều khả năng sẽ sớm thắng hơn. Tuy nhiên, máy đánh bạc về cơ bản chạy trên các trình

tạo số ngẫu nhiên. Mỗi số được tạo ngẫu nhiên, hoàn toàn độc lập với số cuối cùng. Điều này có nghĩa là thời gian cần thiết để tạo ra chiến thắng sẽ hoàn toàn ngẫu nhiên và các máy khác cùng loại không bao giờ có nhiều khả năng giành chiến thắng hơn các máy khác tại bất kỳ thời điểm nào.

“Tôi đang trên đà chiến thắng nên tôi nên tiếp tục.”

... Lỗi suy nghĩ của chúng tôi cho biết rằng những chiến thắng trước đây đều có liên quan đến nhau và bây giờ chúng tôi có khả năng giành chiến thắng trở lại. Tuy nhiên, mỗi trận thắng trước đó không phụ thuộc vào trận thắng trước đó và mọi cược tiếp theo sẽ vẫn độc lập với các cược trước đó. Cơ hội thắng vẫn giữ nguyên với mỗi lần đặt cược mới, do đó, không có thay đổi nào về khả năng thắng lần

đặt cược tiếp theo nếu chúng ta thắng lần đặt cược trước đó.

Nếu bạn đã từng gặp phải bất kỳ lỗi suy nghĩ nào trong số này, chắc chắn bạn không đơn độc. Chúng rất phổ biến và chúng ta thường không nhận thấy lỗi tư duy cho đến khi chúng được chỉ ra. Bắt đầu nhận biết và hiểu những kiểu suy nghĩ như thế này có thể là bước đầu tiên hữu ích trong việc quản lý việc cờ bạc của bạn.

Mọi thắc mắc về dịch vụ tư vấn Cai nghiện Cờ Bạc xin vui lòng liên lạc:

Trụ sở Richmond

9428 9078

Văn phòng Braybrook

9396 1922

Văn phòng Springvale

9546 2699

Đố vui bằng thơ

Làm “gì”?



Trong tiếng Việt có vô số từ ghép với chữ “làm”, ví dụ : “làm rể”, “làm khó”, “làm công”, v.v... ; đồng thời cũng có rất nhiều thành ngữ chứa chữ “làm”, ví dụ: “làm chơi ăn thật”, “làm tình làm tội”, “làm biếng lấy miệng đầy đưa”, v.v...

Dưới đây là 40 câu đố nhỏ, mời quý độc giả thay mỗi chữ “gì” bằng một chữ thích hợp. Chẳng hạn, lời giải của Câu 1 và Câu 2 sẽ là: “Làm ăn vất vả mưu sinh” ; “Làm lành lánh dữ đình ninh một đời.”

Quý độc giả sẽ tìm thấy lời Giải Đáp cho cả 40 câu ở đâu đó trong đặc san này; có thể có hơn một lời Giải Đáp cho mỗi câu đố.

1. Làm gì vất vả mưu sinh?
2. Làm gì lánh dữ đình ninh một đời?
3. Làm gì bày biện ngoạn chơi?
4. Làm gì cốt để chọc cười người ta?
5. Làm gì sự thật nói ra?
6. Làm gì lấy miệng để mà đầy đưa?
7. Làm gì cả họ được nhờ?
8. Làm gì dọa dẫm nhằm vợ túi đầy?
9. Làm gì phải tội? Ước thay!
10. Làm gì giữ kỷ vật này khư khư?
11. Làm gì yên lặng như tờ?
12. Làm gì áp lực vỉnh vờ đòi công?
13. Làm gì mê mải tưới, trồng?
14. Làm gì cả họ nhà chồng khen chê?
15. Làm gì thịt rượu ê hề?
16. Làm gì hai họ đề huề gia môn?
17. Làm gì vất vả vì con?
18. Làm gì nên oán nên hờn, khổ thân!?
19. Làm gì tuy có số phần

Nhưng mà tài trí cũng cần biết bao?

20. Làm gì cam phận đến sau?
 21. Làm gì mưa nắng dãi dầu cong lưng?
 22. Làm gì xấn xổ không ngừng?
 23. Làm gì một quả lầy lừng tuổi tên?
 24. Làm gì ăn chẳng tự nhiên?
 25. Làm gì hùm hổ chẳng kiêng nề gì?
 26. Làm gì sự nghiệp ai bì?
 27. Làm gì xưa bị tru di ba đời?
 28. Làm gì vì tưởng hơn người?
 29. Làm gì giả tạo, nực cười lăm thay?
 30. Làm gì trông cũng hay hay?
 31. Làm gì rồi cũng có ngày lộ ra?
 32. Làm gì mẫu mực sáng lòà?
 33. Làm gì người nhận chan hòa niềm vui?
 34. Làm gì thương tiếc ngậm ngùi?
 35. Làm gì gia súc để nuôi dân lành?
 36. Làm gì chỉ có hư danh?
 37. Làm gì ăn thật, khác anh làm liều?
 38. Làm gì vì biết được chiều?
 39. Làm gì để có ít nhiều tình thân?
 40. Làm gì ra vẻ không cần
- Dù trong thâm kín quan tâm ít nhiều?

Ai Cơ Hoàng Thịnh

Lời Hoa Diên-Vĩ Tâm sự với Người

Cuối con đường đau khổ
cánh cửa nào đón tôi,
cánh cửa nào đưa Bạn,
thoát vòng xoay luân hồi?

Với Bạn, cửa tử biệt
khép lại một kiếp người;
Với tôi, cửa ký ức,
chan chứa nỗi đầy vơi :

Trên cao, thông lay động...
Vạn vật rộn ràng vui...
Thoắt... Hư vô! Lặng ngắt!
Nền khô, nắng nhạt rơi...

Kinh hoàng khi ý thức
bị đất đen lấp vùi!
Khác chi kẻ sống sót
trong huyết lạnh tối thui!

Sự cáo chung đã đến!
Ôi, thẳng thốt rụng rời!
Người ngậm hồn câm nín!
Chìm mỗi cánh mòn hơi!

Nẻo về từ cõi khác
Bạn không nhớ, nhưng tôi
ngược xuôi miền ký ức
tìm ra tiếng nói rồi!

Đó là, dòng nhựa sống
tuôn từ trái tim tôi
hiển dâng nguồn hy vọng
màu đại dương thắm ngời.

*Ai Cơ Hoàng Thịnh
Melbourne, tháng 6 2023
Dịch thoát ý bài The Wild Iris
của thi hào Louise Gluck*



The Wild Iris

At the end of my suffering
there was a door.

Hear me out: that which you call death
I remember.

Overhead, noises, branches of the pine
shifting.

Then nothing. The weak sun
flickered over the dry surface.

It is terrible to survive
as consciousness
buried in the dark earth.

Then it was over: that which you fear, being
a soul and unable
to speak, ending abruptly, the stiff earth
bending a little. And what I took to be
birds darting in low shrubs.

You who do not remember
passage from the other world
I tell you I could speak again: whatever
returns from oblivion returns
to find a voice:

from the center of my life came
a great fountain, deep blue
hadows on azure seawater.

Louise Gluck
(Nobelista_Literature)



Đố vui bằng thơ

Giải đáp

1. Làm **lụng** vất vả mưu sinh. (**ăn/ công/ thuê/ mướn**)
 2. Làm **lành** lánh dữ đỉnh ninh một đời.
 3. Làm **cảnh** bày biện ngoạn chơi.
 4. Làm **hề** cốt để chọc cười người ta. (**trò**)
 5. Làm **chứng**, sự thật nói ra.
 6. Làm **biếng** lấy miệng để mà đẩy đưa.
 7. Làm **quan** cả họ được nhờ?
 8. Làm **tiền**, dọa dẫm nhằm vợ túi đầy.
 9. Làm **phúc** phải tội! Ước thay!
 10. Làm **tin**, giữ kỷ vật này khư khư.
 11. Làm **thinh**, yên lặng như tờ.
 12. Làm **eo**, áp lực vĩnh vờ đòi công. (**reo/ khó**)
 13. Làm vườn, mê mải tưới, trồng.
 14. Làm **dâu**, cả họ nhà chồng khen chê.
 15. Làm **cổ**, thịt rượu ê hề. (**tiệc**)
 16. Làm **sui**, hai họ đề huề gia môn.
 17. Làm **mẹ** vất vả vì con.
 18. Làm **ơ** nên oán nên hờn, khổ thân!
 19. Làm **giàu** tuy có số phần,
- Nhưng mà tài trí cũng cần biết bao
20. Làm **lẽ** cam phận đến sau.
 21. Làm **nông** mưa nắng dãi dầu cong lưng. (**ruộng**)
 22. Làm **dữ**, xấn xồ không ngừng.
 23. Làm **bản** một quả lầy lùng tuổi tên. (**trận cầu quốc tế**)
 24. Làm **khách**, ăn chẳng tự nhiên.
 25. Làm **oai** hùm hổ chẳng kiêng nể gì. (**phách**)
 26. Làm **nên** sự nghiệp ai bì.
 27. Làm **phản** xưa bị tru di ba đời. (**loạn**)
 28. Làm **tàng** vì tưởng hơn người. (**cao/ kiêu/ chẳng**)
 29. Làm **bộ**, giả tạo, nực cười lắm thay.
 30. Làm **duyên**, trông cũng hay hay. (**dáng/ đóm/ điệu**)
 31. Làm **gian** rồi cũng có ngày lộ ra. (**giả/ lậu/ lén/ láo/ dối**)
 32. Làm **gương**, mẫu mực sáng lò.
 33. Làm **ơ**, người nhận chan hòa niềm vui. (**quà/ phép/ lễ**)
 34. Làm **đám** thương tiếc ngậm ngùi.
 35. Làm **thịt** gia súc để nuôi dân lành.
 36. Làm **vì**, chỉ có hư danh.
 37. Làm **chơi** ăn thật, khác anh làm liều.
 38. Làm **nũng** vì biết được chiều. (**tới**)
 39. Làm **quen** để có ít nhiều tình thân? (**bạn**)
 40. Làm **ngơ** ra vẻ không cần (**lơ**)

Dù trong thâm kín quan tâm ít nhiều

Ai Cơ Hoàng Thịnh



avwa

Chương trình Dạy Nghề
và Hướng Nghiệp
TOID: 22594



Jobs, Skills,
Industry
and Regions

Hội Phụ Nữ Việt Úc có thể giúp bạn nếu ...

- Bạn đang gặp nhiều khó khăn liên quan đến gia đình, xã hội, sức khỏe hoặc 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.

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

Chương trình hỗ trợ miễn phí cho các cư dân Victoria đang gặp khó khăn và sinh 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.



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

Chương Trình Tạo Cơ Hội Mới 2023-2024

Các dịch vụ hỗ trợ MIỄN PHÍ

- Các buổi tư vấn, hỗ trợ riêng.
- Các buổi thảo luận về các chủ đề phổ biến hoặc đi chơi theo nhóm ngoài trời.
- 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, dự án 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) (*) hiện đang không tham gia học tại trường phổ thông.
- **Thanh Thiếu Niên bị ảnh hưởng của Hệ Thống Tư Pháp** (tuổi từ 17-24), đã từng hoặc đang có án.
- **Người Tị Nạn** (tuổi từ 17-64), là người đương đơn hoặc người phụ thuộc, hiện đang giữ hoặc đã nộp hồ sơ cho visa tị nạn ở Úc, và có đủ quyền đi học và đi làm tại Úc.
- **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.

Để biết thêm thông tin,
hãy **liên lạc:**

Chương trình Tạo Cơ Hội Mới

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

Cuốn

Món ăn phổ biến ở Miền Tây!



Trong vô vàn món ăn, thức uống ở Việt Nam, nếu rảnh rỗi sanh nông nổi mà đem xếp “thành dòng thành họ” do có một số đặc điểm chung chẳng hạn, thì sẽ lộ ra nhiều dòng họ lớn, có trưởng họ hoặc anh cả, có bà con đông ...!

Lan man với một anh cả: BÁNH TRÁNG.

Kết quả cuộc bình chọn của một tờ báo tầm vóc thế giới, năm 2023 món bánh cuốn Việt đã theo chân bánh mì (trước đó) vào Top 10 các món ăn ngon trên bản đồ ẩm thực quốc tế. Nhìn hình minh họa thì nhớ tên bánh cuốn này ngày trước còn được kêu là bánh ướt, cái nhớ cứ lan man chuyên nọ xọ chuyện kia...

Bánh này xài nguyên liệu chính là bột gạo xay nước. Nếu bánh mì có đôi chút lai Tây thì bánh cuốn tự hào với gốc gác dân dã, thuộc dòng họ tráng - hấp mà Bánh Tráng xứng danh anh

cả. Dòng họ này thành danh cùng nồi hấp trên có bịt vải, tác nghiệp với cái gáo dừa múc bột tráng lên lớp vải đã hấp nóng hổi đó và gỡ bánh chín ra bằng đũa bếp, ống tre. Tùy tầm vóc lớn nhỏ của nồi hấp, tùy cái gáo dừa tráng tạo hình dày mỏng, tùy gia giảm thành phần nguyên liệu..., giới tráng - hấp đã tạo những diện mạo riêng để nhóm thành một dòng họ khá là chọn vẹn!

“Có tích mới dịch ra tuồng”, nay gọi là bánh cuốn có lẽ để chỉ động tác cuốn đùn cái bánh tròn khá mỏng vừa tráng xong sau khi rải nhân vào đó (tôm, thịt băm, mộc nhĩ... đã xào chín) để thành một xếp bánh dày hơn, dài dài nhẵn nhúm nghệ... thực; vài xếp bánh như vậy được xếp lên đĩa và cắt thành những miếng đều nhau, để lên đó giá xào, chả lụa xắt lát, nem chua, bánh giá, hành phi..., chan lên nước mắm chua ngọt ...rồi GẤP (hì..., như ròng cuốn!!...).

Tên gọi có vẻ không chuẩn lắm, động tác cuốn không thấy rõ như gói cuốn hay bì cuốn..

Trước kêu là bánh ướt có lẽ do bánh này ăn liền, khác với nhóm phải phơi sấy (và hoặc được tráng mỏng hơn để cuốn bì, cuốn gói, làm bánh tráng trộn..., hoặc tráng lớn hơn như bánh tráng, bánh phồng để nướng; hoặc lớn và dày hơn nữa, xắt sợi ướt làm bánh phở, phơi dốt, xắt làm bánh hủ tiếu...). Tên cũng không chuẩn lắm, trạng thái ướt cũng có ở loại bánh ướt mặn cuốn với dừa nạo, đậu xanh chấm ăn với nước mắm hoặc bánh ướt ngọt chan nước cốt dừa...

Nghĩ lan man chơi vậy thôi chứ nếu đã quen miệng, thành danh rồi thì cứ là danh từ riêng Bánh Cuốn cho dễ nhận diện, bởi các loại bánh khô, bánh ướt, mặn, ngọt, chay, cuốn, xếp, nướng, chiên...có gốc gác từ bột gạo của dòng họ tráng - hấp là không hề ít mà!



Và ...THỨC ĂN NHANH

Đến với Gỏi Cuốn thì cuốn thật đó! “Mỹ nhân mỏng dáng tựa cánh con chuồn chuồn...”, miếng bánh tráng mỏng, khô (Anh ngữ: Rice paper – giấy gạo) được làm ướt và cuốn bọc vào lòng nó nhúm bún trắng nõn, tôm hoặc tép lột luộc đồ au, vài lát ba rọi nâu mượt, ít rau giá tươi giòn và không thể thiếu cộng hệ xanh ló ra một cái đuôi rất là ...gọi cảm! Thức chấm chính là tương xay nhuyễn, một ít đồ chua, ít ớt và đậu phộng rang giòn (tuy nhiên cũng có thể dùng mắm nêm pha hay nước mắm chua ngọt). Món gỏi miền Nam này nhìn gọn gàng, rất bắt mắt, xếp vào đĩa ba cuốn thì có lẽ vừa ăn, tuy tiếng tăm thuộc lớp Top 50 nhưng trên thực tế thì đã lên quầy lên kệ nhiều ở nước ngoài, không thua kém gì bánh mì khi sánh vai hamburger, pizza, sushi...ở foodcourt trong các SC (trung tâm mua sắm - shopping centre), hay ở quầy thức ăn nhanh trong siêu thị ... Với mỹ danh *spring rolls* trong Anh ngữ (người Pháp gọi là *rouleaux de printemps*).

Spring Rolls dáng dấp ngắn hơn và gói kín hai đầu giống như cách cuốn kiểu gói của người anh em Bì Cuốn nhưng thay vì bì heo hay bì chay thì người ta có thể cho vào cuốn thịt heo, bò, gà... như một loại thức ăn nhanh, để trong hộp nhựa ba hoặc bốn cuốn (có lẽ là vừa đủ lượng); cuốn kiểu truyền thống chỉ tìm thấy ở vùng có nhiều kiểu bào sinh sống hoặc trong gia đình. Bánh Cuốn ướt nên danh ở bản xứ, chưa thấy phổ biến nhiều ở nước ngoài như Gỏi Cuốn.

Túm lại (cuốn lại cũng được!): Cuốn gói thành Gỏi Cuốn truyền thống đẹp mắt, hài hoà dinh dưỡng, ngon lành. Mô phỏng món gốc này, nỏ một chút, người mình có thể “*cuốn cả thế giới*”. Ở miền Tây, người ta cuốn bì mặn, bì chay, tôm khô củ kiệu, thịt kho hột vịt ngày Tết, chuyển thể chiên thành chả giò... Và thời nay “mỗi người một vẻ”, cuộn tròn trong miếng bánh tráng mỏng cũng đã có biến thể, thích nghi cho cách ăn fast food tươi nhanh với nhiều loại nhân đổi vị...

THƠ THẦN vĩ thanh

Trắng trong hồn lúa nước
Thắm vị tép tôm vườn
Béo miệng đời ba rọi
Rau cải ươm xanh giòn...
Ai mang ngàn ký ức
Cuộn tròn thành vắn vương!

Ta chấm vào tương ...tư!
Cắn miếng tình cay mặn
Lót dạ mà no lòng
Ngon lành như mưa nắng

... Người trải lòng châu thổ
Nồng nàn thơm phương Nam
Ta khăn hoang ký ức
Cuộn tròn vòng yêu thương ...

“Có thực mới vực được đạo”.
Ngày lễ, ngày nghỉ rảnh rang,
nhớ tìm cách “điền dã thực tế”
bạn nhé!

Ngọc Hùng



Những lỗi phổ biến cần nên tránh khi lập di chúc ở Úc

MỞ ĐẦU

Di chúc là một tài liệu có tính pháp lý, giải thích ý muốn của một người về cách phân chia tài sản hoặc xác định quyền giám hộ trẻ em hoặc thậm chí cả thú cưng khi họ qua đời. Lập di chúc là cách tốt nhất để bảo đảm bất động sản và các tài sản khác của người đó được phân chia theo đúng nguyện vọng của mình. Tuy nhiên, hơn một nửa dân số tại Úc ở tuổi trưởng thành chưa bao giờ lập di chúc, mặc dù điều này có thể dẫn đến việc người thân của họ không được thừa kế tài sản của họ như họ mong muốn.

Khi ai đó *qua đời mà không có di chúc* hoặc di chúc không hợp lệ, điều này được gọi là “*chết không có di chúc (dying intestate)*”. Luật pháp sẽ quyết định ai sẽ được nhận tài sản. Trong thực tế, việc phân chia tài sản của người này sẽ được xác định theo luật pháp. Tài sản sẽ được chuyển đến gia đình của người đó (*theo thứ tự ưu tiên do luật qui định mà không phải theo mong muốn cá nhân*) hoặc thậm chí tài sản được chuyển cho chính phủ (*nếu không có*

thành viên nào trong gia đình thụ hưởng).

Để tránh những vấn đề không cần thiết và mâu thuẫn trong gia đình, hãy lập di chúc ngay khi có thể, lý tưởng nhất là nhờ luật sư trợ giúp.

Sau đây là những quan niệm sai lầm về việc thừa kế thường cũng như sai lầm thường gặp trong việc lập di chúc.

1. Không lập di chúc vì sợ mâu thuẫn gia đình.

Về cơ bản, việc lập di chúc bao gồm xác định cách phân chia tài sản của một ai đó. Khó tránh khỏi một số thành viên trong gia đình cảm thấy thất vọng. Tuy nhiên, việc qua đời mà không để lại di chúc thường dẫn đến căng thẳng và xung đột lớn cho những người còn lại. Thông thường, không có tài liệu pháp lý nêu rõ mong muốn của người quá cố sẽ dẫn đến tranh chấp. Dù người đó ở độ tuổi nào, việc lên kế hoạch sẵn sàng chỉ ra ai là người thừa kế, sẽ giúp những thời điểm như thế này trở nên dễ dàng hơn đối với những người họ quan tâm.

2. Không lập di chúc vì dù sao tài sản cũng sẽ thuộc về gia đình.

Như đã lưu ý ở trên, luật quy định một thứ tự cụ thể về việc ai sẽ nhận tài sản thừa kế của người quá cố khi không để lại di chúc. Thứ tự của danh sách này có thể không phù hợp với mong muốn hoặc hoàn cảnh của từng gia đình, thậm chí nó có thể được thay đổi trong tương lai. Trong một vài trường hợp, tài sản của người quá cố có thể được chuyển đến Chính phủ tiểu bang.

Theo luật pháp Úc, thứ tự phân chia tài sản khi ai đó qua đời mà không để lại di chúc thường như sau:

- (i) Vợ/chồng hoặc bạn đời và con cái trong mối quan hệ; sau đó
- (ii) Vợ/chồng và con cái của mối quan hệ trước; sau đó
- (iii) Cháu (nếu vợ/chồng đã chết); sau đó
- (iv) Cha mẹ; sau đó
- (v) Anh chị em (cùng huyết thống và cùng mẹ hoặc cùng cha); sau đó

- (vi) Ông bà; sau đó
- (vii) Các cô, các chú; sau đó
- (viii) Anh em họ; sau đó
- (ix) Chính phủ tiểu bang.

Tuy nhiên, khi lập di chúc, người lập tự quyết định ai (dù là gia đình, bạn bè hay tổ chức từ thiện) sẽ thụ hưởng tài sản của họ. Nên nhớ những người thân hiện tại của người quá cố có thể ở bất kỳ nơi nào trên thế giới, miễn là họ có thể được định vị và tên và địa chỉ của họ được ghi trong di chúc.

3. Bỏ qua vấn đề sa sút trí tuệ và các khả năng khác

Khi tuổi tác ngày càng tăng, chứng sa sút trí tuệ và các vấn đề khác ảnh hưởng đến khả năng trí tuệ trở nên rất phổ biến. Vì vậy điều quan trọng là phải lập di chúc khi một người vẫn còn minh mẫn.

4. Sau đây là một số lỗi phổ biến nhất:

- (i) Không thông báo cho gia đình biết đã lập di chúc.

- (ii) Không có bản gốc của di chúc.
- (iii) Di chúc làm chứng không hợp lệ.
- (iv) Thực hiện các thay đổi đối với di chúc sau khi đã ký.
- (v) Không cử người thi hành hoặc chọn sai người thi hành.
- (vi) Không chỉ định người giám hộ cho con cái.
- (vii) Các điều khoản trong di chúc dành cho người phụ thuộc (dependants) quá chung chung hoặc quá cụ thể đều có thể gây rắc rối.
- (viii) Đánh giá không chính xác tài sản cá nhân!
- (ix) Để lại những tài sản không hợp pháp.
- (x) Không nêu rõ mong muốn sắp xếp tang lễ.
- (xi) Di chúc không được cập nhật.

KẾT LUẬN

Hãy nhớ rằng sau một số thay đổi trong cuộc sống, người lập

di chúc cần xem xét việc cập nhật di chúc của mình:

- (i) Sinh thêm con hoặc thêm cháu;
- (ii) Kết hôn hoặc ly hôn;
- (iii) Người thân qua đời;
- (iv) Mua nhà/xe hơi hoặc thực hiện một khoản đầu tư khác.

Di chúc không tự động bị hủy bỏ khi ly hôn. Vì vậy người phối ngẫu có thể được hưởng lợi hợp pháp từ tài sản của người bạn đời cũ, nếu di chúc hợp lệ mới không được thành lập.

Có nhiều điều đáng lưu ý khi lập di chúc. Bài viết ngắn gọn này chỉ đề cập những lỗi phổ biến nhất. Dù không cần luật sư để lập di chúc, nhưng nếu ngôn ngữ trong di chúc tự làm quá mơ hồ hoặc ý định không rõ ràng, mong muốn của quý vị có thể sẽ không được thực hiện đúng cách. Thậm chí di chúc có thể bị quyết định là không hợp pháp.

LS Amanda Dzung Nguyễn

AMANDA DZUNG NGUYỄN

Luật sư LL.B (Hons), B.Sc

Mobile: 0402 384 435 | Phone: (03) 9670 0966 | Email: an@mcmahonfearnley.com.au

Chuyên đảm trách

- Di chúc và chứng thực di chúc
- Giấy ủy quyền thừa kế
- Mua bán bất động sản
- Luật thương mại, mua bán shop
- Nhượng quyền thương mại
- Luật gia đình, ly thân, ly dị

McMahon Fearnley Lawyers

| Level 3, 256 Queen St. Melbourne VIC 3000

Thơ vui với chữ Cà

Chuyện chàng Cà Túng và nàng Cà Chớn

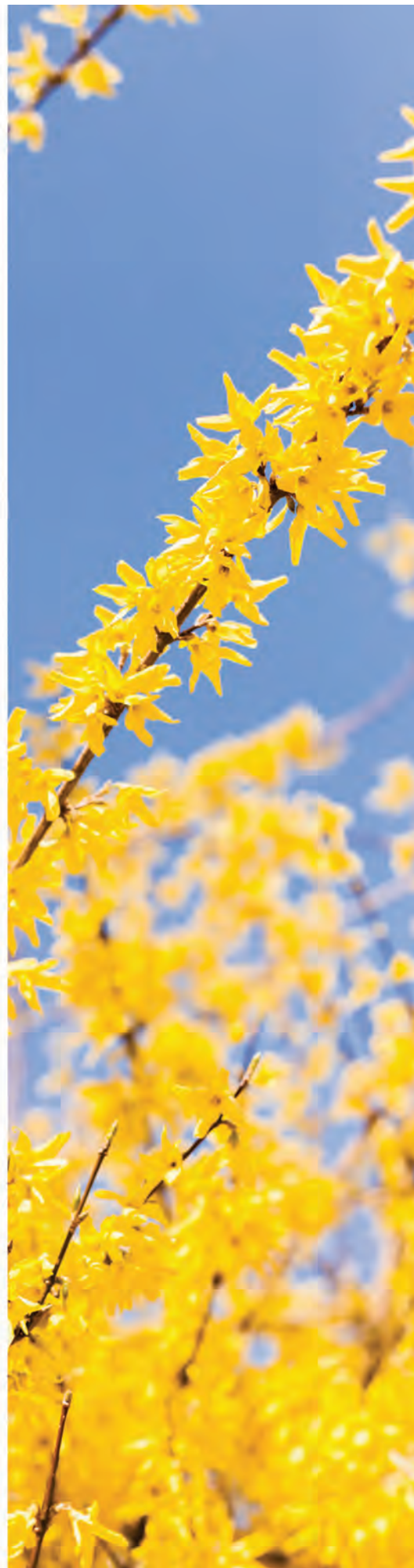
Chàng Cà Túng so với Nàng Cà Chớn:

- Chàng cà nhây cà rớn, tưởng mình khôn;
Nàng cà lăm cà lặt, lại đa ngôn!
- Chàng cà tổng cà teo hơn ống sậy;
Nàng “đai-ợt” cà nhom như mắt sậy!
- Chàng cà khùng, cà khật bấy lâu nay;
Nàng cà lê cà thọt chẳng thua ai!
- Chàng cà ạch nên tương lai cà đụi;
Nàng cà “dốt” nên cuộc đời cà lụi!
- Chàng cà lơ xí xụi việc làm ăn;
Nàng cà khôu, cà nhắc chuyện trăm năm!
- Chàng cà giựt rồi hăm hăm cà khịa;
Nàng cà thể của chàng rồi cà phịa!
- Chàng cà tàng cà đĩa khẩu cà nông;
Nàng cà nhong cà nhổng cũng không xong!
- Đang tuổi trẻ, chàng cà tong khật khưỡng;
Chút xuân sắc, nàng cà rề phí uổng!
- Chàng cà mềng, cà cuống chết còn cay;
Nàng vênh vang cà rá giả đầy tay!
- Chàng cà pháo, cà cay nhai rộp rộp;
Nàng cà tím, cà chua bày lớp lớp!
- Chàng hiên ngang đội lốt ma cà bông;
Nàng tập tành phong cách ma cà rồng!
- Đèo Cà Ná lòng vòng chàng thích lượn;
Nàng lại khoái Mũi Cà Mau gió chướng!

Những trưa nồng sung sướng xức cà rem,
Ly cà phê sữa đá, mát lòng thêm,
Cà ri nị trong cà mên cũng tiện...

Chàng cà xiềng cặp kè Nàng cà niềng
Bước cà đong hòa nhịp với cà đưa
Duyên cà rà nên mắc mui dây dưa
Tình chỉ dứt khi... cà sàng đổi ý!

Ai Cơ Hoàng Thịnh - 11/2023



Đường thi xướng họa 1:

Tim Xuân Trong Đêm Tối

Cặm cùi đêm trường, gậy chống thân,
Mặc cho mưa gió mãi xoay vần.
Nhọc nhằn van vái, Trời mây kệ,
Mấp mé tuyền đài, chữa thấy Xuân.

Trần Văn Lương - Cali, 1/2023

Bài họa:

Tim Xuân Trong Đêm Tối

Gần xa còn được mấy người thân?
Nhân họa thiên tai gập bão vần!
Khát vọng tường vân mờ cánh hạc
Chập chờn ảo giác ngỡ tin Xuân!

Ai Cơ Hoàng Thịnh - Melbourne, 1/2023

Đường thi xướng họa 2:

Cảm Thán

Nhân Lễ Tạ Ơn

Ngồi nhà nghe lá trút từng cơn,
Thoắt đã đến ngày Lễ Tạ Ơn.
Lác đác người thân đầu trắng xóa,
Mệnh mỏng xức lạ mộ xanh rờn.
Giang sơn khốn khổ, trăm điều ước,
Đất nước tang thương, vạn nỗi hờn.
Quê cũ nửa đời hơn vắng mặt,
Đêm dài lạnh ngắt ánh đèn đơn.

Trần Văn Lương - Cali, Lễ Tạ Ơn 2023

Bài họa:

Cảm Thán

Nhân Lễ Tạ Ơn

Dịch bệnh, thiên tai đã lắm cơn
Khẩn cầu Thượng Đế sớm gia ơn:
- Thuốc ngừa hiệu nghiệm người nô nức,
- Biển lúa bao la sóng rập rờn,
- Bạo chúa tham tàn ôm thất bại,
- Lương dân quật khởi trút căm hờn, ...
Chứng lời tha thiết tâm thành ấy
Sân trước bưng khai đóa mẫu đơn!

Ai Cơ Hoàng Thịnh - Melbourne, 11/2023

Mẹ

Mẹ là Đức Quan Âm
Hiện thân nơi cõi trần
Ban tình thương vô tận
Gieo rắc mầm Phật tâm.

Trước lòng Mẹ tử bi
Quỷ ma quỷ sát hối
Giữ sạch bụi sân si
Trên dốc đời u tối.

Bao phen con lao đao
Giữa dòng đời điên đảo
Mẹ đã là chiếc phao
Diu con vào bến đạo.

Trong chập chùng mê lộ
Con khóc cười vô thanh
Chỉ còn vòng tay Mẹ
Là nơi chốn an bình.

Ai Cơ Hoàng Thịnh





Mừng bố thượng thọ 90

Khai bút lòng reo: “Bố kính yêu!”
Tết này hoan hỷ biết bao nhiêu!
Chín mươi hạt ngọc ngời ân điển,
Trời Đất riêng dành, Bố chặt chiu...

Hồng vận bao phen Ròng* gặp mây,
Uy danh, tài lộc đã qua tay,
Di cư, loạn lạc, thăng trầm mãi...
Số định dừng chân xứ Úc này.

Ơn Bố mệnh mệnh tự biển trời,
Đàn con, đàn cháu được nên người,
So cùng thiên hạ, không thua kém,
Bền bỉ công lao Bố đắp bồi.

Trên dưới yên vui, ấm phúc nhà,
Nhờ gương Bố Mẹ, chẳng đâu xa:
Trung, kiên, nhẫn, nhịn dù nguy khó
Đằm thắm, chân tình, biết thứ tha...

Ngôn ngữ trần gian bỗng hoá nghèo
Khi con diễn tả mỗi thương yêu
Chan hoà thấm đượm trong tim óc
Bố Mẹ lâu nay đã rắc gieo...

Thượng Thọ 90, chẳng mấy người,
Quý thay, cội trúc vẫn xanh tươi.
Vẫn vui sinh hoạt cùng con cháu
Pháo tết vang vang góp tiếng cười.

Ai Cơ Hoàng Thịnh

** Bố tuổi Thìn*

2024



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			

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				

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			

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		

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	29		

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

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

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

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						

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						

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					

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

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


avwa
 Australian Vietnamese
 Women's Association
 Hội Phụ Nữ Việt Úc

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...



'Sống vui, sống khỏe tại nhà'

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)



Xin liên lạc để được **hỗ trợ**

03 9428 9078 (Richmond)
03 9396 1922 (Braybrook)
03 9546 2699 (Springvale)

Thủ tục chuyển gói chăm sóc
"Home Care Package" của khách hàng
từ các tổ chức khác qua Hội Phụ Nữ Việt
Úc rất nhanh chóng và dễ dàng.

Một sự thay đổi mới!

AVWA is changing!



Từ / From this ...

trở thành / to this ...!



avwa

Australian Vietnamese
Women's Association

Hội Phụ Nữ Việt Úc

Hoa Mai là nguồn cảm hứng cho biểu tượng

A symbol inspired by Hoa Mai

Hội xin hân hạnh chia sẻ thương hiệu mới tới cộng đồng!

We are excited to share our new look with our Vietnamese Community.

Năm cánh hoa tượng trưng cho năm phúc lành:

*All your favourite services are still available, under the new look
of the Hoa Mai flower brand, representing five blessings of*

**niềm vui, may mắn, trường thọ, thịnh vượng và hòa bình,
đồng thời cũng đại diện cho năm lĩnh vực hoạt động chính của Hội.**

joy, luck, longevity, prosperity and peace, as well as our five program areas!



avwa.org.au

