

Phụ Nữ Việt

Bilingual Magazine in Vietnamese and English - Issue 67 - January 2020 - ISSN: 1327 6328



Tết Canh Tý 2020

Arts Centre Melbourne presents

SAIGON

BY CAROLINE GUIELA NGUYEN AND
LES HOMMES APPROXIMATIFS

AUSTRALIAN EXCLUSIVE

SAIGON is a deeply moving family saga of exile and longing which swings between Saigon in 1956 and Paris in 1996. Its young French-Vietnamese director spent two years in France and Vietnam gathering stories to create this compelling theatre work, which has provoked audiences the world over into tearful standing ovations.

Performed in French and Vietnamese with English surtitles.



12 – 15 MARCH
Arts Centre Melbourne

BOOK NOW: ASIA TOPA.COM.AU / 1300 182 183 / Arts Centre Melbourne box office



PRESENTING PARTNER



ASIA TOPA

Asia TOPA is a joint initiative of Sidney Myer Fund and Arts Centre Melbourne and is supported by the Australian and Victorian Governments.

Chúc Mừng Năm Mới Canh Tý 2020



HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

AUSTRALIAN VIETNAMESE WOMEN'S ASSOCIATION INC.

Trụ sở Richmond	30-32 Lennox St	North Richmond	VIC 3121	T : (03) 9428 9078	F: (03) 9428 9079
Văn phòng Braybrook	7/6-12 South Rd	Braybrook	VIC 3019	T : (03) 9396 1922	F: (03) 9396 1923
Văn phòng Springvale	19/134 Springvale Rd	Springvale	VIC 3171	T : (03) 9546 2699	F: (03) 9546 4188

Email: info@avwa.org.au - Trang Mạng: www.avwa.org.au

Tổ Chức Vô Vụ Lợi Phục Vụ Cộng Đồng Từ 1983

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

Phụ Nữ Việt

ISSN: 1327 6328

Issue 67 January 2020

ABN: 69 724 826 405

Publisher:

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

**Phụ Nữ Việt is published
annually. 10000 copies
are distributed during
the Lunar New Year
celebrations around The
Melbourne Metropolitan
area.**

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

Editors:

Cam Nguyen & Thanh-Kham Tran-Dang

Production:

Xuan Dung Huynh

Proofreading & Design:

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

Production Assistants:

AVWA Staff & Volunteers

Advertising:

Xuan Dung Huynh & Acacia Nguyen

Subscriptions and other enquiries:

(03) 9396 1922

Head Office:

30-32 Lennox Street Richmond 3121

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

Braybrook Office:

7/6-12 South Road Braybrook 3019

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

Springvale Office:

19/134 Springvale Road

Springvale 3171

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

phunuviet@avwa.org.au

www.avwa.org.au

Mục Lục (Contents)

Articles in English

Editorial	Cam Nguyen	5
Caroline Guiela Nguyen interviewed by Francis Cossu	Francis Cossu	15
Work not just for money	Leo Buscaglia	33
Six ways to get out of the Blue	Beyond Blue	66

Việt Ngữ

Chúc Mừng Năm Mới		1
Mục Lục		2
Lời Chúc Tết của Hội Trưởng	Trần-Đặng Thanh-Khâm	3
Lời ngỏ của Chủ Bút	Huỳnh Bích Cẩm	4
"Ngày xưa như mới hôm qua" ... Chị Cẩm và tôi	Trần-Đặng Thanh-Khâm	7
Hội Phụ Nữ Việt Úc: dẫn thân phụng sự xã hội.	Nguyễn Quang Duy	11
Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc 2019	Luu Ngọc Huy	15
Nung đúc niềm tin và hi vọng ở tương lai sau khi Miền Nam sụp đổ	Huỳnh Bích Cẩm	21
Tuổi chớm già	Lan Huỳnh	23
Lấy chồng qua Úc	Nguyễn Nguyễn	25
Tết, chút hoài niệm và mong chờ	Hồ Diệu Thảo	31
Vượt qua căn bệnh tử thần	Huỳnh Bích Cẩm	35
Tâm tình trên đất Úc	Nguyễn Thương	38
Nghệ thuật Xiếc Tre Việt Nam	Arts Centre Melbourne	43
Bạo Lực Gia Đình	Trương Thiên Kim	45
Chơi cá cược thể thao	Gambler's Help	49
Cắt cơn nghiện đá	Nguyễn Quang Tường	51
Cám ơn cuộc đời	Bùi Vĩnh Thúy	55
Tín hiệu lạc quan về bệnh tâm thần	Nguyễn Quang Tường	57
Đi làm đầu chi vi Tiễn	Phạm Trang	59
Chìm trong men đắng	Phạm Văn Lộc	61
Lan man chút chuyện Già...	Hồ Diệu Thảo	63
Bốn nhóm người Úc cô đơn	Phạm Trang	67
Công Chúa Ngọc Vạn	Tôn Thất Quỳnh Nam	69
Công Chúa Ngọc Khoa	Tôn Thất Quỳnh Nam	71
Lợi ích sức khỏe của nước điện giải Ion kiềm	Phương Nguyễn	75
"Mẫu Cửa Mẹ"	Phạm Văn Lộc	77
Bức tượng Người Từ Thiệp	Thái Tấn Truyền	78
Những câu chuyện thật ngắn	Phạm Văn Lộc	79

Lời Tòa Soạn:

Ban Biên Tập hoàn toàn không chịu trách nhiệm về nội dung của các quảng cáo. Tên nhân vật trong các bài viết theo hư cấu của tác giả. Mọi trùng hợp ngẫu nhiên, chúng tôi hoàn toàn không chịu trách nhiệm. Xin Đa Tạ.

Lời Chúc Tết của Hội Trưởng

*“Cám ơn đời mỗi sớm mai thức dậy,
Ta có thêm ngày nữa để yêu thương”*

Tôi xin đại diện Ban Quản Trị của Hội Phụ Nữ Việt Úc, gửi đến quý vị lời chúc một năm Canh Tý đầy vui tươi, hạnh phúc.

Trần-Đăng Thanh-Khâm

Hội Trưởng Hội Phụ Nữ Việt Úc

Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt

Ban Quản Trị Hội Phụ Nữ Việt Úc 2019-2020



Từ trái sang phải: Thành viên Nguyễn Thị Ngọc Anh, Thành viên Kat O'Reilly, Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc Huỳnh Bích Cẩm, Thành viên Vũ Thị Ngọc Trang, Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến, Phó Hội Trưởng Nguyễn Thị Vinh và Hội Trưởng Trần-Đăng Thanh-Khâm.



Lời ngỏ của Chủ Bút

Năm Kỷ Hợi 2019 là năm cuối cùng của chu kỳ mười hai con giáp, bắt đầu một cách bất thường với *cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu* năm 2007. Chu kỳ này kết thúc một cách đáng kinh ngạc với hàng trăm vụ cháy rừng dữ dội đang hoành hành ở một số tiểu bang ở Úc, theo sau vụ cháy rừng khủng khiếp bên California (Hoa Kỳ) một vài tháng trước đây.

Biến đổi khí hậu rõ ràng là vấn đề lớn nhất hiện nay đối với chúng ta trên toàn quốc. Hy vọng rằng các chính trị gia của tất cả các đảng sẽ vượt qua thử thách và cùng với tư cách là một quốc gia, chúng ta sẽ thực hiện các bước cụ thể để giải quyết vấn đề này một cách hiệu quả.

Đối với từng cá nhân chúng ta, kết thúc một năm và khởi đầu một năm mới là thời gian để suy ngẫm về những gì chúng ta đã làm tốt hoặc chưa tốt, giải quyết và cam kết với những gì chúng ta có thể và nên làm trong tương lai.

*“Hơn thua so với chính mình,
Hôm nay mình phải hơn mình hôm qua”.*

Nếu đây là một lời hứa khó thực hiện, thì có lẽ năm nay, chúng ta nên cố gắng hơn so với năm ngoái.

Tôi chúc tất cả độc giả và thân bằng quyến thuộc một năm mới tốt đẹp, hạnh phúc và an toàn.

Huỳnh Bích Cẩm

Đồng Chủ Bút, Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc

EDITORIAL



The Year of the Pig 2019 is the last year of the twelve years Lunar Cycle which started un auspiciously with the *Global Financial Crisis* in 2007. The cycle is ending dramatically with hundreds of ferocious bushfires raging across several states in Australia while forest fires burned wide swathes of California, a few months earlier.

Climate change is obviously the current biggest issue facing us nationally. It is hoped that politicians of all parties will rise to the challenge and, together as a nation we will take concrete steps to effectively address the issue.

As for us individuals, the end of a year and the beginning of another year is a time for reflection on what we did well or not so well and resolution and commitment to what we could and should do in the *future*.

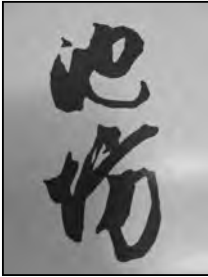
“Today we should be better than yesterday”.

If this is a too tough promise to keep, then maybe this year, we should be better than last year.

I wish all our readers and their loved ones a Good, Happy and safe New Year.

Cam Nguyen

Co-Editor, also Secretary and Chief Executive Officer



IKENOBO ORIGIN OF Ikebana

Khởi nguyên của Nghệ thuật Cắm hoa Nhật Bản

IKENOBO Japanese Floral Art Society
Celebrates **555 YEARS** of **HISTORY** in year 2017

45th GENERATION
IKENOBO HEADMASTER
SEN'EI IKENOBO

46th GENERATION
IKENOBO HEADMASTER
The 4th SENKO IKENOBO

In year 2015, Headmaster **Sen'ei Ikenobo** - 池坊専永 - The 45th has celebrated his 70th year leading the **Ikenobo Ikebana Society**.

His Daughter, Designated Headmaster YUKI IKENOBO
has taken the Name of

The **FOURTH SENKO IKENOBO** - 四代目 池坊 専好

a Name with a very prestigious history.

She is the first female IKENOBO Headmaster .
in 555 years of Ikenobo History.



Học để trở thành HOA SU', qualified Ikebana
instructor hay để thư giãn tinh thần, giảm stress ...
cho cuộc sống hằng ngày thêm phần thú vị ...

xin vui lòng liên lạc
cô **MAI QUỲNH VI Quý Nguyễn**

- **Professor** of IKENOBO Ikebana **Grade 1** 正教授 - 級

- B. Chem. Eng. Tokyo Institute of Technology (1977)  東京工業大学
Tokyo Institute of Technology

quinguyen.ikenoboaustralia@gmail.com



“Ngày xưa như mới hôm qua” ... Chị Cẩm và tôi

Thật vậy, năm 1960 là năm cuối cùng tôi học tại trường nữ Trung Học Gia Long, là lúc mẹ chị Cẩm, bà Huỳnh Hữu Hội làm Hiệu Trưởng, mẹ tôi là Nguyễn Như Hằng làm Giám Học (*tương đương với chức Hiệu Phó bây giờ*). Mẹ tôi tuy là đàn bà, song tính tình rất cương nghị, có lẽ vì bà được hưởng dòng máu quật cường từ ông nội của bà, chí sĩ Nguyễn Thần Hiến.

Thời điểm này, chị Cẩm đã đậu Tú Tài Pháp ở Sài Gòn trước đó ba năm, đang ở bên Anh học Đại Học Cambridge. Chị Cẩm học trường Marie Curie nên tôi không biết mặt chị lắm, nhưng sinh hoạt của chị thì mẹ chị và mẹ tôi thường xuyên trao đổi. Hai bà đã sát cánh bên nhau suốt bảy, tám năm liền.

Tháng Tám năm 1964, mẹ tôi mất sau khi đã lo xong hôn sự cho tôi. Tháng Tám năm 2000, mẹ chị Cẩm mất phần.

Giữa thời gian này, xảy ra bao nhiêu đổi thay, biến động...

Giữa thời gian này, vào ngày 15 tháng Giêng năm 1983, chị Cẩm khởi xướng lập **Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc**, hiện là **Hội Phụ Nữ Việt Úc**.

Ngày 15 háng Giêng năm 1983 không hề phai lạt trong ký ức của tôi. Từ khi Hội mới được thành lập, chị Cẩm đã hướng đến một viễn ảnh là *tuy Hội của một thiểu số nhưng Hội sẽ vững mạnh y như một Hội của người Úc chính mạch*.

Tên tôi là Thanh-Khâm, tên chị là Bích Cẩm, lúc nhỏ khi học môn Cổ Văn về tác giả Cao Bá Quát, trong bài “*Tài Tử Đa Cùng Phú*” có câu “*quyết ném thanh khâm sang cẩm tú*”, nghĩa là quyết vứt bỏ cái áo xanh của người học trò nghèo để khoác vào cái áo gấm của nhà quan.

Nay, đã trưởng thành tôi “*quyết ném Thanh-Khâm sang Bích Cẩm*” cho tới tận đời.

Chắc tới đây các bạn đã hiểu vì sao giữa chị Cẩm và tôi có một mối ràng buộc vô hình, dai dẳng.

Thanh-Khâm
Melbourne, Tết Canh Tý 2020

1. NHÂN VIÊN CHĂM SÓC CHO TẤT CẢ CÁC VÙNG



Hồ sơ xin việc bao gồm:

- ♦ **Resume**
- ♦ **Bản sao các Chứng chỉ chuyên ngành**
- ♦ **First Aid và Police Check.**

Xin vui lòng gửi về một trong những địa chỉ sau:

Email: recruit@avwa.org.au

♦ **Văn phòng Braybrook:**

- * Unit 7/6-12 South Rd,
Braybrook VIC 3019
- * Phone: **9396 1922**
Fax: **9396 1923**

♦ **Trụ Sở Richmond:**

- * 30 -32 Lennox St,
Richmond VIC 3121
- * Phone: **9428 9078**
Fax: **9428 9079**

♦ **Văn phòng Springvale:**

- * 19/134 Springvale Rd,
Springvale VIC 3171
(Đối diện 13 Boulton St)
- * Phone: **9546 2699**
Fax: **9546 1488**

Tiêu chuẩn tuyển chọn:

- ♦ Có ít nhất Chứng chỉ cấp III Chăm Sóc Cao Niên (Certificate III in Aged Care) or Certificate III in Individual Support (Ageing)
- ♦ Có kinh nghiệm làm công việc chăm sóc tại gia, có bằng lái và có xe.
- ♦ Thông thạo tiếng Việt và giao tiếp tiếng Anh căn bản.

Công việc bao gồm:

- ♦ Giúp đỡ chăm sóc vệ sinh cá nhân (như tắm gội, thay quần áo, đi vệ sinh,...)
- ♦ Giúp chuẩn bị bữa ăn
- ♦ Giúp lau dọn vệ sinh nhà cửa, giặt ủi quần áo
- ♦ Giúp đưa đón đi bác sĩ, đi chùa, nhà thờ, đi chợ hay đi sinh hoạt nhóm
- ♦ Giúp chăm sóc tạm thế
- ♦ Làm đúng theo các quy định làm việc của Chương trình và của Hội

2. CASE MANAGER



AVWA is looking for a caring, committed bilingual case manager who has experience and qualification in the community care sector, particularly with the aged to provide high quality case management for Home Care Package consumers.

Key selection criteria:

- Appropriate tertiary qualifications in community welfare, health disciplines or other tertiary qualification appropriate to human services field.
- Highly developed interpersonal, communication skills, the ability to liaise effectively with care staff, organisations and people from Vietnamese and diverse background and culture.
- Understand and sensitive to the needs of the Vietnamese aged people in Australia.
- Demonstrate experience in working with Vietnamese aged people and their families.
- Ability to carry out comprehensive care assessment and case management (identifying consumer's goal, developing care plan and individualized budget, ongoing monitoring and reviewing care plan), staff rostering and Case notes writing are essential.
- Ability to work using Homecare software, MyAgedCare website.
- Knowledge of available interventions, support services and appropriate referral networks
- Demonstrate ability to achieve positive outcomes and manage time to respond to the consumers' changing needs and their budget.
- Ability to supervise, motivate and support care workers.
- Speak and write English and Vietnamese fluently
- Hold a current Victorian driver's licence and have a car available.
- The successful applicant may be required to work at different locations (Richmond, Braybrook or Springvale).

Required documents:

- ♦ Covering letter addressing key selection criteria
- ♦ Resume
- ♦ Qualification
- ♦ Police Check.

Applicants are required to submit their applications to recruit@avwa.org.au or to

- 7/6-12 South Road, Braybrook 3019
- 30-32 Lennox St, Richmond 3121
- 19/134 Springvale Rd, Springvale 3171

Giải quyết tranh chấp gia đình an toàn

Dịch vụ giải quyết tranh chấp gia đình có sự trợ giúp của luật sư miễn phí cho cộng đồng người Việt sống tại miền Tây Melbourne

Quý vị đang/ đã ly thân hoặc đang/ đã ly dị, và có nhu cầu:

- Lên kế hoạch xem con cái mình sống với ai?
- Lên kế hoạch xem khi nào và làm thế nào con mình có thể thăm nom cha/ mẹ phía bên kia?
- Cần giúp đỡ đạt được thỏa thuận trong việc phân chia tài sản và của cải?
- Cần giúp đỡ trong trường hợp có bạo lực gia đình?

Chúng tôi có thể trợ giúp quý vị những dịch vụ sau:

Chúng tôi cung cấp dịch vụ giải quyết tranh chấp gia đình có sự trợ giúp của luật sư miễn phí, gọi là dịch vụ giải quyết tranh chấp, để giúp quý vị và người cha/mẹ bên kia giải quyết ổn thỏa và an toàn các tranh chấp về luật gia đình.

Chúng tôi sẽ gặp gỡ riêng quý vị và người cha/mẹ bên kia để xem xét dịch vụ giải quyết tranh chấp có thích hợp với hoàn cảnh của quý vị hay không. Nếu thích hợp, chúng tôi sẽ cung cấp luật sư riêng để tư vấn bảo mật cho quý vị sau đó sẽ đại diện cho quý vị trong quá trình đàm phán.

Chúng tôi có nhân viên đàm phán dày dặn kinh nghiệm, thông dịch viên thông thạo về luật gia đình và nhân viên nói Tiếng Việt tại trung tâm. Nếu quý vị bị bạo hành gia đình, quý vị sẽ được trợ giúp thêm bởi Điều phối viên người Việt.

Cung Cấp Thông Tin Tư Vấn Cho Cộng Đồng

Chúng tôi có thể trình bày và cung cấp thông tin cho các nhóm cộng đồng về các vấn đề về ly thân, cách nuôi dạy con cái sau ly thân và các khía cạnh khác của luật gia đình.



Thông tin liên lạc

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin, xin gọi cho Trung Tâm Giúp Đỡ về Quan Hệ Gia Đình tại Sunshine qua số (03) 9313 0426.

Nếu quý vị muốn nói Tiếng Việt, xin làm ơn hỏi gặp Quyên.



Hội Phụ Nữ Việt Úc : Dẫn thân phục vụ xã hội

Hội Phụ Nữ Việt Úc được thành lập ngày 15 tháng Giêng năm 1983, với ý nguyện giúp đồng bào Việt tị nạn cộng sản.

Sau 37 năm Hội phát triển thành một tổ chức cung cấp dịch vụ cộng đồng thành công vào bậc nhất tại Úc.

Kỷ niệm 45 năm người Việt định cư tại Melbourne là dịp để nhìn lại nỗ lực cống hiến xã hội của những phụ nữ Việt tiên phong.

Dẫn thân...

Hồi ký “Đời Tị Nạn” của Tiến sĩ Nguyễn Triệu Đan nêu rõ hoàn cảnh gia đình khi vợ của ông là bà Huỳnh Bích Cẩm ngỏ ý muốn thành lập Hội:

“Khi nhà tôi đem vấn đề ra bàn với gia đình, tôi nói sợ là ôm đồm nhiều quá. Đã dạy học toàn thời gian, cơm nước ngày ba bữa cho gia đình, trông nom bốn đứa con còn ở tuổi đi học, lại thêm nhà mới dọn đến, trong nhà ngoài vườn có bao nhiêu việc để làm, nay ra lập hội, thêm việc nữa làm có nổi không? Bà nhạc (mẹ vợ) tôi cũng công nhận như vậy.

Nhưng nhà tôi nghĩ mình đã học và đậu bằng cấp ở bên Anh, thông thạo tiếng Anh, quen thuộc văn hóa, vậy tự cho mình có bốn phận dẫn thân ra làm việc cộng đồng để giúp các đồng bào mới tới bị thiệt thòi. Nhà tôi đã nói vậy thì tôi cũng đồng ý.”

Ông Đan còn cho biết ông là chủ tịch đầu tiên của *Hội Ái Hữu Việt kiều Tự Do*, tiền thân của *Cộng Đồng Người Việt Tự Do tại Victoria*, Ban Chấp Hành khi ấy gồm bốn người trong đó có vợ ông là bà Huỳnh Bích Cẩm.

Từ khi thành lập *Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc*, sau đổi thành **Hội Phụ Nữ Việt Úc**, bà Cẩm liên tục giữ vai trò *hội trưởng* trong một thời gian dài và hiện là **Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc**.

Hoàn cảnh gia đình của mười bảy thành viên sáng lập có nhiều điểm giống nhau và nhờ tinh thần dẫn thân phụng sự xã hội của họ đã tạo thành một truyền thống gắn bó giữa các hội viên giúp Hội liên tục phát triển về mọi mặt.

Phi chính trị...

Ngay khi thành lập Hội chủ trương hoạt động thuần túy xã hội, phi chính trị.

Chủ trương phi chính trị, độc lập với hai đảng chính trị Tự Do và Lao Động đã giúp Hội luôn giữ được thể trung lập và được sự hậu thuẫn của cả hai đảng chính trị trong các hoạt động xã hội.

Chủ trương phi chính trị cũng giúp Hội tránh được những tranh chấp nội bộ, do những hoạt động chính trị của người Việt từ Mỹ mang sang, gây phân hóa nhiều Hội Đoàn tại Úc.

Nhưng chủ trương này không được nhiều người tị nạn cộng sản đồng ý, vì thế Hội gánh chịu công luận khi ảnh bìa phía sau của tờ *Tương Trợ*, số tháng Tám năm 1984, do sơ sót, có đăng hình trung tâm Sài Gòn với ảnh Hồ Chí Minh bằng đầu que diêm.

Mặc dầu, bà Cẩm nhận hoàn toàn trách nhiệm đã không xem kỹ bức hình, nhưng nhiều Hội Đoàn và cá nhân đã chính thức lên tiếng phản đối và tố cáo Hội là cộng sản.



Những thành viên sáng lập biết rõ Hội là tổ chức của người Việt quốc gia nên mọi người đoàn kết, không ai rời khỏi Hội và mọi người tìm mọi cách giải thích cho công luận lỗi lầm.

Khác tính nhưng đồng lòng

Một thành viên sáng lập khác hiện vẫn còn trong Ban Quản Trị Hội là bà Trần-Đặng Thanh-Khâm một thời gian dài là *Tổng Thư Ký* và hiện thời là **Hội Trưởng đương nhiệm**.

Mẹ bà Cẩm là Hiệu trưởng trường nữ trung học Gia Long tại Sài Gòn, còn mẹ bà Khâm là Giám học, tương đương với phó Hiệu trưởng của trường, nhờ hai bà mẹ làm việc chung, nên hai gia đình rất thân thiết.

Bà Khâm xem bà Cẩm như chị, cho biết cả hai gia đình đều là người quốc gia không chấp nhận cộng sản.

Bà Cẩm theo học trường Tây, có tú tài Pháp, sang Anh du học, tốt

ng nghiệp Cao Học Kinh Tế tại Đại học Cambridge, rồi lập gia đình và sống ở nước ngoài.

Bà Cẩm hiểu rõ văn hóa Tây Phương, làm việc theo nguyên tắc, sổ sách, tài chánh luôn rõ ràng và minh bạch.

Bà Khâm là nữ sinh Gia Long, tốt nghiệp Cử Nhân Đại Học Văn Khoa và làm việc cho Thư Viện Quốc Gia thời Việt Nam Cộng Hòa.

Sau 30/4/1975, bà Khâm phải sống với cộng sản nên hiểu rõ tâm lý chống cộng của người Việt tị nạn.

Bà Khâm tính tình uyển chuyển, dịu dàng, luôn công khai lập trường không khoan nhượng với cộng sản và thành phần thiên tả.

Bà Cẩm và bà Khâm gặp lại nhau ở Melbourne, tính tình và cách làm việc có khác nhưng cùng xuất thân từ hai gia đình trí thức miền Nam nên cùng chia sẻ tình thân dân thân phụng sự xã hội.

Những Phụ Nữ lãnh đạo Hội

Ngoài bà Cẩm và bà Khâm còn nhiều phụ nữ khác đã góp sức xây dựng và lãnh trách nhiệm lãnh đạo Hội.

Bà Vũ Ngọc Yến có năm con nhỏ, cha bị cộng sản giam cầm, vẫn gia nhập Hội và nhận nhiều trọng trách bao gồm *Quyền Hội trưởng*, *Hội trưởng* và hiện là **Thủ Quỹ Hội**.

Bà Vũ thị Đức, bà Phan thị Hòa và bà Nguyễn thị Vinh cũng đã giữ vai trò *Hội trưởng* và nhiều vai trò khác trong Ban Điều Hành.

Bà Nguyễn Phi Loan trong một thời gian dài làm *Thủ Quỹ*, tổ chức gây quỹ và vận động nhiều người quen tham gia Hội.

Bà Nguyễn thị Hồng cũng trong Ban Điều Hành và đảm trách chương trình phát thanh hàng tuần trên đài 3ZZZ.

Thật nhiều các phụ nữ khác đã đóng góp xây dựng Hội trong suốt ba mươi bảy năm qua.



Sự kết hợp hài hòa và tinh thần dân thân của các phụ nữ nêu trên đã tạo thành một nhóm lãnh đạo luôn thúc đẩy Hội không ngừng thăng tiến để Hội trở thành một khuôn mẫu hoạt động trong xã hội Úc.

Sinh hoạt công khai và dân chủ

Ngay từ ban đầu Hội Phụ Nữ Việt Úc liên tục phát hành bản tin, tạp chí và đặc san nhằm thông tin mọi quan điểm và sinh hoạt của Hội, đồng thời lưu trữ các biên bản họp, các tài liệu và hình ảnh sinh hoạt.

Ngoài ra, Hội còn có chương trình phát thanh hàng tuần trên đài 3ZZZ, tổ chức nhiều cuộc triển lãm và nhiều cuộc hội nghị. Có thể thấy sinh hoạt Hội theo đúng phương cách Tây Phương. Mọi đường lối hoạt động đều công khai và minh bạch. Mọi vấn đề liên quan đến Hội đều được Ban Điều Hành bàn luận một cách dân chủ trước khi đưa ra cho

các hội viên lấy quyết định.

Giai đoạn bắt đầu

Chỉ mười tháng sau khi thành lập, Hội đã được Chính phủ Tiểu bang hợp thức hóa công nhận là **hội đoàn vô vụ lợi và được Sở Thuế Liên bang công nhận là hội từ thiện, mọi đóng góp cho Hội được khai lấy lại thuế.**

Cũng nhờ vậy Hội dễ dàng xin ngân sách chính phủ, mượn nhân viên xã hội, rồi mở rộng sang các lãnh vực khác như dạy tiếng Anh, dạy nghề, giúp kiếm công ăn việc làm cho người mới tới.

Nhu cầu phục vụ cộng đồng ngày một tăng, Hội cần thu nhận nhân viên có bằng chuyên môn và kinh nghiệm tại Úc, đồng thời có tinh thần dân thân, nhân dụng trở thành một thách đố cho sự phát triển của Hội.

Giai đoạn phát triển

Vào tháng Tư năm 1994, bà Cẩm xin Bộ Giáo Dục nghỉ dạy để nhận lãnh thêm vai trò *Giám Đốc*

Điều Hành dành hết sức lực và tâm trí cho công việc của Hội.

Bà Cẩm vừa hướng dẫn, vừa huấn luyện nhân viên, vừa truyền cảm hứng phục vụ cộng đồng cho họ.

Bà xây dựng một môi trường làm việc hợp tác và tôn trọng lẫn nhau, xây dựng Hội thành một tổ chức thực sự phục vụ cộng đồng.

Hội không còn phụ thuộc vào các khoản tài trợ của Bộ Di Trú để trở thành một tổ chức cung cấp dịch vụ cho người tị nạn và di dân thuộc các cộng đồng sắc tộc.

Số nhân viên không ngừng gia tăng từ vài người lên đến gần 40 vào năm 2005, một lần nữa thách thức Hội phải thay đổi mô hình hoạt động và phương cách quản trị.

Bà Cẩm ngừng vai trò Hội trưởng để nhận lãnh vai trò mới là **Tổng Giám Đốc** tập trung điều hành nhân sự và phát triển dịch vụ cộng đồng.

Bà Nguyễn thị Vinh và sau này



bà Trần-Đặng Thanh-Khâm được Hội tín nhiệm giữ vai trò Hội trưởng cùng Ban Quản trị hoạch định đường lối thích hợp cho từng giai đoạn và quản trị tài chánh.

Hội từ đó thực sự vươn lên trở thành một tổ chức cung cấp dịch vụ cộng đồng.

Cung cấp dịch vụ ...

Ngay từ những năm 2004, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã nghĩ đến thế hệ thuyền nhân Việt đang bước vào tuổi cao niên, vì thế Hội đã bắt đầu cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao niên.

Năm 2017, Bộ Y Tế mở rộng chính sách chăm sóc người cao niên tại nhà của họ.

Với uy tín sẵn có Hội đã nhanh chóng mở rộng dịch vụ đến hàng ngàn người cao niên Việt, với những nhân viên được Hội huấn luyện, nói tiếng Việt, thông hiểu phong tục tập quán và nhu cầu của người Việt.

Chỉ riêng số nhân viên chăm sóc người cao niên đã lên đến trên 150 người.

Người cao niên Việt sống ở Melbourne nếu cần chăm sóc tại nhà có thể điện thoại tới Hội để được biết thêm tin tức và được thu xếp phục vụ theo ý

muốn của chính mình.

Vùng miền Tây: số điện thoại 9396 1922

Vùng miền Bắc: số điện thoại 9428 9078

Vùng miền Đông và miền Nam: số điện thoại 9546 2699

Hội còn cung cấp nhiều dịch vụ khác như tư vấn cai nghiện rượu, ma túy và cờ bạc, hỗ trợ tù nhân gốc Đông Dương, dạy kèm học sinh sắc tộc, giúp trẻ em phát triển năng khiếu “chơi mà học” và giúp phụ huynh hội nhập vào xã hội Úc.

Hội rất quan tâm đến các sinh hoạt cộng đồng như thể thao, giới trẻ, văn nghệ và văn hóa, nhưng không thể trực tiếp cung cấp dịch vụ, nên đã gián tiếp bảo trợ nhiều sinh hoạt từ \$1.000 đến \$5.000 Úc kim.

Hội phục vụ mọi người Việt từ trẻ sơ sinh đến già, cả nam lẫn nữ, người thất nghiệp, người khuyết tật, người lâm vào lao lý, người chịu thiệt thòi theo đúng tiêu chí mà Hội đã đề ra 37 năm về trước.

... nhìn về tương lai

Năm 2018-19, tổng thu nhập của Hội đã lên đến 12,38 triệu Úc kim với khả năng phục vụ hàng ngàn người Việt đang sống tại

Melbourne.

Giá trị tài sản của Hội được ước tính lên tới 7,9 triệu Úc kim, gồm ba trụ sở tại Richmond, Braybrook và Springvale đã trả xong.

Giá trị tinh thần gồm những đóng góp cho xã hội Úc trong suốt 37 năm qua, cho hàng chục ngàn di dân sắc tộc, hàng ngàn người chịu thiệt thòi, thu dụng và đào tạo hàng trăm nhân viên chuyên nghiệp sẵn sàng phục vụ cộng đồng.

Giá trị tinh thần và khả năng phục vụ đã được chuyển thành uy tín đối với Chính phủ cả Tiểu bang lẫn Liên bang, với các Hội Đoàn khác và với cộng đồng Việt và Úc.

Nhu cầu phục vụ cộng đồng vẫn còn đó và càng ngày càng gia tăng, Hội còn rất nhiều tiềm năng phát triển.

Thách thức hiện nay là thế hệ tiếp nối có thể nuôi dưỡng được tinh thần dân thân và gìn giữ được những giá trị mà thế hệ phụ nữ Việt tị nạn cộng sản đã mang hết tâm trí và sức lực gầy dựng.

*Nguyễn Quang Duy
Melbourne, Úc Đại Lợi*



Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc 2019

Đại Hội Thường Niên của Hội Phụ Nữ Việt Úc năm nay được tổ chức vào ngày Thứ Sáu 18/10/2019 tại Tòa Thị Chính Collingwood từ 10:20 sáng đến 1:15 chiều. Từ trước tám giờ sáng, các nhân viên và thiện nguyện viên của Hội đã có mặt để sắp xếp, trang hoàng và chuẩn bị cho Đại Hội.

Các hội viên và thành viên đương nhiệm của Ban Quản Trị Hội đã đến dự đông đủ và chương trình khởi sự lúc 10:20 sáng với người điều khiển chương trình là cô Nguyễn Acacia, nhân viên tiếp tân văn phòng Braybrook.

Bà Hội Trưởng Trần-Đăng Thanh-Khâm gửi lời chào đón tất cả các hội viên và cảm tình viên của Hội đã đến dự ĐHTN.

Tiếp theo, Bà Phó Hội Trưởng Nguyễn Thị Vinh, trình bày biên bản ĐHTN lần thứ 35 (năm 2018), và được bà Hội Trưởng Trần-Đăng Thanh-Khâm cùng toàn thể các hội viên thông qua.

Bà Trần-Đăng Thanh-Khâm ngỏ lời cảm ơn các hội viên, và đọc bài diễn văn của Hội Trưởng. Bà ghi nhận những chủ sở hữu truyền thống của bản địa và bày tỏ lòng tôn trọng đối với tất cả những người Thổ Dân Bản Địa và Đảo Torres, các bậc trưởng thượng trong quá khứ cũng như hiện tại. Bà Khâm cũng cảm ơn

hội viên đã đồng thuận thêm vào mục đích thứ ba để Hội có thể cung cấp dịch vụ giáo dục và huấn nghệ cho những ai bị thiệt thòi bao gồm những người thất nghiệp, người cao niên và người bị khuyết tật.

Kết thúc bài diễn văn của mình với phong cách “*nói được là làm được*” của Hội, bà Khâm nói: “*Hội đã đề ra những mục tiêu cao, chúng tôi quyết tâm hướng về tương lai. Chúng tôi quả thật đã làm được: ngân sách hàng năm của Hội tăng gần 28% và tất cả các chương trình và dự án của Hội, như thường lệ, đã có thêm một năm thành công nữa.*”

Để mở đầu các tiết mục văn nghệ giúp vui cho ĐHTN, nhóm văn nghệ cây nhà lá vườn của Hội là nhóm “Mắm Nhĩ” đã trình bày nhạc phẩm “Hãy Yêu Nhau Đi” của Trịnh Công Sơn.

*...Hãy yêu nhau đi bên đời
nguy khôn*

*Hãy yêu nhau đi, bù đắp cho
trăm năm...*

Bài hát kêu gọi mọi người hãy thương yêu và đùm bọc lẫn nhau, và nó đã đưa mọi người trở về với quá khứ, với những mất mát ngày xưa, đến những hiểm nguy của hành trình tìm tự do, cũng như những khó khăn của quá trình định cư nơi đất mới.

Tiếp theo là bài phát biểu của Bà Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc HPHVU Huỳnh Bích Cẩm. Bà cho biết, năm nay khá đặc biệt vì bà đã làm Tổng Giám Đốc được 15 năm, rằng chỉ sau một năm làm TGD, bà đã giúp Hội gia nhập câu lạc bộ triệu phú, và trong năm tài khóa kết thúc vào tháng Sáu 2019, tổng thu nhập của Hội là trên 12 triệu.

Bà Cẩm nhắc về các yếu tố chính giúp Hội thành công: “*Là một hội đoàn, chúng tôi vẫn luôn toàn tâm toàn lực đề cao và thực thi các giá trị cốt lõi của Hội là **Chính Trực, Tôn Trọng, Hải Hòa, Từ Tâm, Hoàn Hảo và Sáng Tạo.** Tận tâm phục vụ khách hàng, theo đúng tất cả các quy tắc và quy định, và làm việc theo tinh thần tương thân tương trợ, tôn trọng lẫn nhau giữa các nhân viên, hội viên và thành viên Ban Quản Trị là nền tảng cho sự thành công và ổn định của Hội trong nhiều năm qua.*”

Sau lời Bà Cẩm, Bà Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến lên trình bày tình hình tài chánh cho năm 2018-2019 của Hội. Bà nói về những thay đổi trong việc giúp Hội gia tăng thu nhập, trong đó có “*...điều đáng chú ý là Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia của Hội có số lượng khách hàng cao*



NHÓM HỖ TRỢ

SA SÚT TRÍ TUỆ

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

- Được thành lập từ tháng 11 năm 2016 nhằm mục đích tạo môi trường sinh hoạt cho các bác đã và đang có các dấu hiệu suy giảm trí nhớ hoặc sa sút trí tuệ
- Khuyến khích được một số các bác chịu ra khỏi nhà và tham gia sinh hoạt, tránh được tình trạng cô đơn, buồn chán. Các bác cảm thấy vui vẻ hơn, sức khỏe được cải thiện.
- Nhận được rất nhiều lời khen ngợi từ các bác cũng như gia đình.
"Ông xã tôi từ trước đến giờ không chịu đi đâu hết, nhưng từ lúc tham gia sinh hoạt nhóm, ông xã tôi rất vui, sức khỏe được cải thiện rất nhiều. Con cái tôi ai cũng mừng. Cảm ơn nhóm và Hội rất nhiều (bác LP)"

Số lượng thành viên



Nhóm sinh hoạt HÀNG TUẦN

- Braybrook Community Hub
107- 139 Churchill Ave, Braybrook
VIC 3019
- Thứ Sáu 10 giờ sáng đến 1:30 trưa
- Liên lạc: Vân Hà
0432 218 805

Các sinh hoạt:



Sống Vui, Sống Khỏe Tại Nhà

Quý bác nam, nữ 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
- ✓ Các dịch vụ như vật lý trị liệu, chăm sóc bàn chân...
- ✓ Có các dụng cụ như xe trợ đi, xe lăn, v.v



Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia

Home Care Packages Program



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

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

- Nhận dịch vụ không ảnh hưởng đến:
 - ♦ Tiền trợ cấp của bác
 - ♦ Tiền trợ cấp của người chăm sóc

Hãy gọi ngay Hội Phụ Nữ Việt Úc

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

9396 1922
BRAYBROOK

9428 9078
RICHMOND

9546 2699
SPRINGVALE

hơn năm trước đến 44%...", và "...nhân viên của Hội đã bắt đầu thực hiện các chính sách và quy trình bảo vệ môi trường để giảm lượng khí thải carbon của Hội. Hội chỉ in ra những gì thực sự cần thiết và tái chế càng nhiều càng tốt. Do đó, mặc dù số lượng nhân viên tăng lên, chi phí cho văn phòng phẩm của Hội đã giảm gần 20 nghìn đô la. Hội cũng sắp xếp hợp lý các quy trình công nghệ thông tin của mình và tiết kiệm hơn nữa. Mức thặng dư cho năm tài khóa 2019 của Hội đã tăng 6% so với năm trước."

Bà Yên xin phép các hội viên chấp nhận bản Báo Cáo Tài Chính và đồng ý nhóm kiểm toán ASPARQ được phục vụ cho Hội trong năm tài khóa 2019-2020, và được mọi người chấp thuận.

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

Hội Trưởng Bà Trần-Đặng Thanh-Khâm; Phó Hội Trưởng Bà Nguyễn Thị Vinh, Tổng Thư Ký Bà Huỳnh Bích Cẩm; Thủ Quỹ: Bà Vũ Thị Ngọc Yến, các Thành Viên: Bà Nguyễn Thị Ngọc Anh, Bà Kat O'Reilly, bà Vũ Thị Ngọc Trang, và thành viên mới là bà Karen Hucks.

Chương trình tiếng Việt kết thúc lúc 11 giờ sáng sau tiết mục múa "*Ca Ngợi Quê Hương*" của Nhóm *Sống Vui*.

Đến 11:15 sáng, các chính khách, quan khách cùng đại diện các hội đoàn, đoàn thể đã tề tựu đông đủ. Ngoài các quan khách Úc thì còn có sự hiện diện của các vị lãnh đạo người Việt như các Nghị Viên

Hội Đồng Thành Phố Lâm Cúc (Maribyrnong), Trương Thiên Kim (Brimbank), Trương Lợi (Greater Dandenong), Nguyễn Daniel (Yarra), Tổng Giám Đốc ACACIA Ông Nguyễn Hoàng Hải, Hội Trưởng Hội Chăm Sóc Sức Khỏe Người Việt Cao Niên Ông Trần Văn Quân, Chủ Tịch SEMVAC Bà Huỳnh Thy, Hội Cao Niên AVA Boroondara Bà Trần Mỹ-Hạnh, Đại diện Hội Cao Niên Văn Hóa Việt Bà Trần Xu, Chủ Bút Báo Nhân Quyền Ông Hồ Quyền, Tổng thư ký Liên Hội Quần Vọt Việt Nam - Victoria Ông Nguyễn Nhạc, v.v...

Tổng số quan khách và hội viên, cảm tình viên và nhân viên tham dự Đại Hội ước chừng 190 người. Chương trình được tiếp tục giới thiệu bằng Anh ngữ, nội dung tương tự như phần đã trình bày bằng tiếng Việt trước đó, cộng thêm phần phát biểu của một số quan khách gồm có:

- Ông Adam Bandt - Dân biểu Liên Bang vùng Melbourne
- Bà Clare O'Neil - Dân Biểu vùng Hotham
- Bà Bronwyn Halfpenny - Dân Biểu vùng Thomastown
- Ông David Limbrick và Ông Bruce Atkinson - Dân Biểu Thượng Viện vùng Miền Đông Nam, Thành Viên Hội Đồng Lập Pháp
- Bà Danae Bosler Thị Trưởng Hội Đồng Thành Phố Yarra

Tất cả đều ngỏ lời chúc mừng các thành quả của Hội và cảm ơn Hội đã cung cấp các dịch vụ thật tốt cho Cộng Đồng, đặc biệt là Bà Clare O'Neil tặng tám ngàn phiếu \$20,000 với tin vui là Hội

được Chính Phủ Victoria cho tiền giúp làm nhà bếp cho văn phòng sắp khánh thành của Hội ở Springvale.

Ông Rhys Devine, đại diện cho Ông Richard Wynne Bộ Trưởng Kế Hoạch, Bộ Trưởng Gia Cư, Bộ Trưởng Đa Văn Hóa Sự Vụ (*Ông Richard Wynne là khách mời danh dự của ĐHTN, nhưng vì bị ngộ độc thực phẩm nên ông không đến được vào phút cuối*) đến dự và nhận quà cảm tạ của Hội gửi Ông Richard Wynne.

Tiếp theo là phần cảm ơn và tặng quà của Hội cho một số nhân viên, đặc biệt là Bà Huỳnh Bích Cẩm với 15 năm phục vụ, cùng với Cô Mã Quý Giám Đốc Các Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên và một số nhân viên khác. Theo sau là phần chụp hình lưu niệm của các khách mời với Ban Quản Trị mới.

Xen lẫn các mục phát biểu là các tiết mục văn nghệ cây nhà lá vườn của các nhân viên và khách hàng của Hội, đặc biệt nhất là phần *nhảy múa thiếu nhi* do ... *các bác cao niên trong nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Maidstone của Hội* trình bày, rất sống động và trẻ trung, làm mọi người vô cùng ngạc nhiên và thích thú.

Đại Hội kết thúc với bữa ăn trưa nhẹ và đóng góp văn nghệ tân nhạc lẫn cải lương của Chị Lâm Hương, thiện nguyện viên của Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên của Hội. Đại Hội đã thành công tốt đẹp nhờ sự đóng góp tích cực của tất cả mọi người, nhất là các nhân viên và thiện nguyện viên của Hội. Đại Hội chấm dứt vào lúc 1 giờ 15 trưa.

Lưu Ngọc Huy



Caroline Guiela Nguyen interviewed by Francis Cossu for the 71st Festival d'Avignon

How did you work on the fictional elements in SAIGON?

Caroline Guiela Nguyen : It's a long process. In 2008, after directing several classic texts, I realised that some stories and people were missing from theatre stages. I wanted our shows to carry the noise of the world and I thought some voices were missing. So in 2009 I founded the company *Les Hommes Approximatifs* with Alice Duchange (scenographer), Benjamin Moreau (costume designer), Jérémie Papin (lighting designer), Mariette Navarro (writer and playwright), Antoine Richard (sound designer), and Claire Calvi (artistic collaborator). Since then, our preoccupation has been to figure out which are the stories that tell us about who we are today, and over all who are the people who have to inhabit our stage. For SAIGON, we had to cross our own borders, and go looking for faces all the way to Vietnam. Over the past two years, we gathered testimonies. Periods of immersion in Ho Chi Minh City and in the 13th arrondissement

in Paris allowed us to hear again stories, words, and languages that had become inaccessible to me, like my grandmother's limited French, or my uncle's pidgin. I was then able to write a book I gave the actors on the first day of rehearsals. That book isn't the text of the show, because it was the actors themselves who informed me about their own language, their own way of speaking. For instance, Hiep speaks French, but it isn't her native language. She uses it differently from Pierric, for whom French has always been there. That's the reason why I want to keep writing with the actors, based on what they say. I can't run ahead of them. This book is therefore a sensitive landscape that was the basis for the stage writing I did with the actors during rehearsals. It's in a way the subtext to SAIGON. It's a dream that amplified and expanded during rehearsals.

You've said that the city also influenced your project...

Whenever I left Vietnam after

spending some time in residence there, I told myself: "*Don't forget Saigon.*" Up until now in my work, it was the actors who told me where the story should go. Working on a show in a foreign city made me realise that the city itself could also give me functional indications.

Ho Chi Minh city is full of stories of departure, of exile, it is full of people who are missing in their own families, and it is that absence that creates fiction. Paradoxically, the more the memories we have of someone else are in danger, the more we feel the need to remember. That's how we create lies, myths. There's always someone to mourn, and our show is about finding this journey of tears again. Melodrama is omnipresent in the daily lives of the Vietnamese. Karaoke and its popular songs marked by exile, love, the importance of flowers... There is in Ho Chi Minh City a permanent presence of nostalgia and pain, probably because it is a wounded city with its own ghost, Saigon.



But Saigon is a dead city, full of stories and myths. When we talk about Saigon, what are we talking about? France? Vietnam? Martin Sheen at the beginning of Apocalypse Now? The 235 restaurants that bear that same name in France?

It's not only about the Vietnamese, or about the French who left for Indochina, it's about our collective memory. Saigon belongs to all of us.

Saigon is a city, a colonial imprint, a story at once French and foreign. Where would you place the play, given how much its title means to you?

Colonisation is something we care about, we work on its history, its big and small events, the context of its development, but we do that among other things, because if we didn't Vietnam would be what, nothing more than a former colony? I'm the daughter of Viet kieu but Saigon isn't a show to settle the score with France. It would be at once too easy and too general.

If you insist, I'd say that the colonial question, if treated like a

"topic" about which the show has to take position, would become most harmless. I don't want speeches about people, I want the people themselves, their faces, their landscapes, their bodies, their languages. People are the reason why I start writing, like the first time I realised my mother speaks a version of Vietnamese that no longer exists because she was forced to leave her country when she was 11 and speaks the language of a stateless person.

Or like that man from Indochina who insults his Vietnamese wife because the times, in spite of the great love he feels for her, authorise him to think that there are superior beings on one side and indigenous people on the other. That's where colonisation is, within the very hearts of those human beings. And so if it makes sense to tackle the colonial past of France through individual destinies, sometimes broken, sometimes split, sometimes displaced and forever exiled, it only does so as a way to make people hear the insistent rumble of the forgotten and the invisible. That's how I want to respond

to that question as an artist: by inviting Vietnamese people, Frenchmen and –women, and Frenchmen and –women of Vietnamese descent to write our show with us so that people can see them, hear them, and for our world to broaden thanks to their presence.

Interview conducted by Francis Cossu and translated by Gaël Schmidt-Cléach

* Viet kieu: literally "*Overseas Vietnamese*," a word with no official legal definition used by the communist regime to designate the Vietnamese living outside Vietnam, foreign nationals of Vietnamese descent, and Vietnamese refugees living abroad who haven't yet become citizens of their host countries.

SAIGON is on at the Arts Centre Melbourne from 12/03/2020 to 15/03/2020.

Lời Tòa Soạn: Bài viết và hình bìa do nhà quảng cáo Arts Centre Melbourne cung cấp. Ban Biên Tập báo Phụ Nữ Việt hoàn toàn không chịu trách nhiệm về nội dung của bài viết, hình bìa và vở kịch.



Nung đúc niềm tin và hi vọng ở tương lai sau khi Miền Nam sụp đổ

1975 là năm bất tường chung quanh thế giới. Ở Úc, Thủ Tướng Gough Whitlam bị cách chức và kêu gọi những người theo mình nuôi dưỡng cảm hờn. Cho người Cao Miên, đó là năm Số Không dưới Pol-Pot. Cho người xứ Nam Tư, đó là khởi đầu cuộc nội chiến sẽ kéo dài mười tám năm. Cho chúng ta, người Úc gốc Việt, đó là năm Miền Nam rơi vào tay Cộng Sản.

Con hấp hối của Miền Nam kéo dài đến gần hai tháng. Khi đó gia đình tôi ở Tokyo, nơi chồng tôi là một nhà ngoại giao. Tôi nhớ thời kỳ khủng khiếp đó như một ác mộng dai dẳng. Mỗi buổi sáng, chúng tôi nghe tin ta đã mất thêm một tỉnh. Tin báo thảm cảnh của đất nước tung ra khắp thế giới đến mọi nhà. Chị bếp tận tâm, có lẽ muốn bận việc để quên đi nỗi lo về con cái ở Việt Nam, nấu cho gia đình chúng tôi những món đặc biệt, song những món ngon lành này, dọn lên rồi dọn xuống, gần như không ai đụng tới.

Vợ chồng tôi có những đêm trằn trọc không ngủ, bàn tính với nhau. Sau một đêm thức trắng, tôi nhớ

bước ra vườn có cây anh đào nở đầy hoa thật đẹp. Tôi đứng ngắm và như mê man đi vào giấc mơ trước vẻ đẹp của hoa. Khi bừng tỉnh với tâm hồn khoẻ khoắn an tĩnh, tôi niệm kinh tạ ơn Đức Phật Quan Âm.

Tôi được an ủi cuộc đời vẫn tiếp tục, sau mùa đông dài, thế nào xuân cũng tới, mọi sự đều theo luật đổi thay. Riêng cho tôi cũng như cho người Việt nói chung, nỗi đau thương thất vọng sẽ không kéo dài mãi. Song hồi đó tôi đâu nghĩ được là nó sẽ kéo đến bao giờ mới hết. Khi tôi viết bài này, 20 năm sau, nhiều người vẫn quần quai trong ngục tù vì tôn giáo hay chính kiến của họ làm chính quyền Cộng Sản chương tui gai mắt. Dù về mặt kinh tế tuy đã có chút nới rộng, đêm đen tối vẫn còn dày đặc cho đại đa số dân chúng.

Ngoài nỗi đau buồn thống khổ, mỗi cảm xúc mạnh dâng lên trong lòng chúng tôi là căm tức Hoa Kỳ đã bỏ rơi quân đội và nhân dân Miền Nam trong khi Bắc Việt vẫn nhận được sự hỗ trợ toàn diện của khối Cộng Sản.

Quân đội Mỹ đến Việt Nam giúp chúng ta năm 1965. Năm 1969 họ bắt đầu rút đi trong khi có cuộc thương thuyết để chấm dứt chiến tranh. Khi Thoả Hiệp Paris được ký kết năm 1973, phần lớn quân đội Mỹ đã rút về.

Miền Nam chúng ta hy vọng rằng tự mình vẫn có thể chống giữ được, với điều kiện là vẫn nhận được viện trợ quân sự và tài chánh của Hoa Kỳ. Điều này đã xảy ra, cho đến khi khủng hoảng Watergate buộc Tổng Thống Nixon phải từ chức và mọi viện trợ của Mỹ đột ngột chấm dứt. Quân đội Miền Nam đã ở tình trạng trang bị thiếu kém, và kết liễu đã đến nhanh chóng. Xe tăng Cộng Sản kéo xuống dọc theo biên thủy trên đường mòn Hồ Chí Minh đã thành một đại lộ.

Có những gương anh dũng làm nâng cao tinh thần, song cảm động hơn nữa cho tôi là khi nghe những tin dân chúng khiếp sợ phải bỏ chạy hỗn loạn, ở ngoại quốc, tôi không khỏi tự thấy có lỗi vì không ở đó để chia sẻ niềm đau. Rồi tháng Tư năm đó, điều không thể ngờ được đã xảy ra. Cuộc di

tân bắt đầu. Họ hàng gần gũi của tôi ai nấy chạy được trừ ba tôi, vì ông không muốn rời khỏi nước với tư cách là người do Mỹ di tản. Ông đưa con cháu đến chỗ xe đón rồi bỏ ra về mặc dầu ai nấy van xin. Chúng tôi ở Nhật liên lạc được với ông bằng điện thoại cho đến ngày cuối.

Thông điệp telex cuối cùng từ Bộ Ngoại Giao đến Sứ Quán Tokyo vào buổi chiều ngày 29/4. Chỉ còn không tới 24 giờ nữa là Sài Gòn sẽ thất thủ. Khi được tin báo là Sài Gòn sẽ không trả lời telex nữa, đường dây cuối cùng với nước mẹ đã cắt đứt.

Má tôi nói mất nước cũng như cùng một lúc mất cả cha lẫn mẹ. Khi đó cả ba má tôi đều còn sống nên tôi không có yếu tố để hiểu rõ lời này. Hơn mười năm sau, ba tôi mất. Tôi phải nói rằng nỗi đau không cuộn cuộn lên tới mức như

khi Sài Gòn thất thủ. Nhiều người Việt gọi đó là mất nước. Tất nhiên, nước tôi dân tộc tôi vẫn còn đó, nhưng lối sống chúng tôi đã được hưởng ở Việt Nam, hồi còn là một xã hội tự do với đời sống dễ dãi, với các giá trị truyền thống và sự tôn trọng cá nhân con người, những điều này đã mất, bị thay thế bởi một chế độ cũng không còn tin tưởng ở Cộng Sản nữa, chỉ dùng mọi cách để muốn nắm giữ binh quyền.

Để tưởng niệm 20 năm sau ngày Sài Gòn thất thủ, chúng tôi trong *Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc* có buổi họp để chia sẻ kinh nghiệm đau xót. Vì dầu chúng tôi đã tạo được một đời sống mới tại Úc, nỗi đau vẫn còn đó. Và sẽ còn cho đến khi Việt Nam phá được gông cùm đặt bởi một chế độ độc tài độc đảng phi nhân. Nhân quyền vẫn bị vi phạm, song trong những năm gần đây đã thấy xuất hiện

tinh thần kinh doanh tiêu biểu cho Miền Nam hồi trước 1975. Chúng tôi tin tưởng vào sức mạnh và lòng can đảm của dân tộc Việt Nam để mang lại những thay đổi cần thiết. Vậy nên, khi chị em gặp nhau để nhớ lại năm đã qua, cùng với nỗi đau có niềm hi vọng.

(Năm 1975, phu quân của Bà Huỳnh Bích Cẩm là Đại Sứ Việt Nam Cộng Hoà ở Nhật. Bà Cẩm lập nên Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc năm 1983. Năm 1986, bà được Hội Cựu Chiến Binh Úc tặng giải thưởng Anzac Of The Year Award để ghi nhận thành tích xuất chúng phục vụ công dân Úc và cộng đồng.)

Đây là bản dịch. Bản tiếng Anh của bài này đã được đăng trên Báo The Age ngày 30/4/1995. 1975 – 2020, 45 năm nhìn lại, quý độc giả nghĩ sao?

Huỳnh Bích Cẩm

THUY-TIEN NHAN

DipEd, Bsocialwork, LLB

Barrister & Solicitor Luật sư Nhan Thủy-Tiên

Hân hạnh phục vụ Quý Đồng Hương với tất cả nhiệt tình, đầy lương tâm chức nghiệp và giá cả phải chăng.

Trong các lãnh vực: Luật Gia đình, mua bán, sang nhượng di sản, cơ sở thương mại, lập và làm hồ sơ chia di chúc.

Xin liên lạc 0421 045 248 để hẹn trước

L.S Nhan Thủy-Tiên nói được cả tiếng Hoa.



Mobile: 0421 045 248
thuytien3@optusnet.com.au



Tuổi chớm già

Cuộc đời mỗi người chúng ta trải qua nhiều giai đoạn. Tuổi nhi đồng, thiếu niên, thanh niên, trung niên... rồi chúng ta bước đến tuổi chớm già và tuổi già. Lúc nhỏ, từ lúc ta nín tay mẹ đi chợ đến lúc nghe người bán hàng chọc ghẹo: “*này cô bé xinh xinh...*”. Sau đó, suốt mấy mươi năm, chúng ta quen tai nghe câu: “*chị ơi, tiền thối lại nè...*”. Bỗng một ngày, ta chung hững với lần đầu nghe gọi “*cô ơi, cho cháu gửi lại...*”. Ừa nhỉ, người bán hàng cũng trạc tuổi con mình, thế là ta đã chớm già! Ta đã qua 50! Rồi ta sẽ 60, sẽ 70 tuổi, sẽ là người già!

Ở tuổi chớm già, con người gặp bác sĩ nhiều hơn và sống theo đồng hồ của hộp thuốc, giờ nào uống viên thuốc gì. Ở tuổi chớm già, đa số chúng ta vẫn còn đi làm, nhưng sức khỏe kém rồi! Mấy giờ đi làm, mấy giờ về nhà như người ỉ ạch leo dốc. Một số người chớm già, sức khỏe có vấn đề, không thể đi làm, quần quanh ở nhà và ra vô bệnh viện.

Như câu đồng dao :

*“Trời mưa bong bóng bập bùng.
Mẹ đi lấy chồng, con ở với ai?”*

Con người từ nhỏ vốn đã sợ bị bỏ rơi. Suốt bao năm vất vả nuôi con, đến tuổi già thì sợ cô đơn. Những ngày tháng một mình đi chợ, không còn đứa trẻ nhỏ đi theo, vôi mẹ mua cái này, cái kia. Nó đâu rồi? Đứa con đã lớn, đã tự lái xe, đã có bạn đi chơi. Có những giây phút ta chạnh lòng! Khi ta đau bệnh, đứa con chưa hỏi thăm. Có những cuối tuần, nấu món ngon rồi, ta lại chầm chầm chờ con cháu, dâu rể quay quần. Tuổi chớm già nếu quần quanh như vậy, thì ta lại mang nặng nỗi niềm: “*sau này đến tuổi già, ta sẽ cô đơn một mình trong nursing home.*”

Bạn đang ở tuổi chớm già, hay đã già? Có lúc nào đó, bạn đã cảm thấy cô đơn, đã cảm thấy bị bỏ rơi? Qua 50 tuổi, nếu bạn chỉ quần quanh ở nhà, bạn sẽ không thoát khỏi tâm trạng này.

Vì vậy, sau tuổi 50, chúng ta hãy tự mình tránh xa sự cô đơn. Ở thời đại này, chị em phụ nữ chúng ta không còn bị bó buộc. Chúng ta có bạn bè, có các chị em ruột, chị em họ, bạn đồng nghiệp... Có những lúc, các chị em hay đôi ba người bạn cùng rủ nhau đi shop, cùng nhau uống ly cà phê, nghe tâm sự của nhau. Chúng ta có những buổi họp mặt cùng nấu ăn, cùng hát karaoke. Qua Internet, chúng ta tìm được những người bạn thời thơ ấu để mỗi ngày gõ vài chữ, gửi tấm hình. Khi đó, ta biết rằng người bạn đang ở cách ta nửa vòng trái đất vẫn đang còn sống tốt, sống khỏe!

Nếu bạn đang sống ở Melbourne, mời bạn đến với Hội Phụ Nữ Việt Úc. Bạn hãy phân chia thời gian của mình, lúc nào dành cho gia đình, lúc nào dành cho bản thân. Nếu bạn thích bóng bàn hay ca hát ở HPNVU, bạn sẽ có người cùng chơi bóng bàn, có người cùng bạn cất cao tiếng hát. Lúc trẻ, chúng ta phải lo kiếm tiền, phải



lo cho gia đình, không học được tiếng Anh. Bây giờ, sống ở Úc, chẳng lẽ chúng ta chỉ đi chợ Việt? Chẳng lẽ chúng ta cứ chờ đứa con rảnh mới thông dịch dùm? Vì vậy, đến với các lớp tiếng Anh, có lẽ đó chính là nơi hợp lý nhất cho chúng ta ở tuổi chớm già và tuổi già. Chúng ta học những câu chào hỏi xã giao trong cuộc sống. Điều này thật thích hợp nếu chúng ta có dẫu, rẽ không phải là người Việt. Điều này cũng thật tiện lợi, khi chúng ta gặp người hàng xóm, hay khi trong khu shopping, trong bệnh viện... mà chúng ta cần nghe, cần nói vài câu tiếng Anh. Qua lớp học tiếng Anh, chúng ta có thể mua sắm một món đồ mà không cần có người theo thông dịch. Chúng ta còn học viết tiếng Anh, từ vài câu nhắn tin đến một bài dài cả trang giấy. Qua lớp học tiếng Anh, chúng ta sẽ từ lúc còn e ngại, vừa cầm giấy đọc vài câu tiếng Anh đến lúc tự tin, chúng

ta có thể nói bằng tiếng Anh về một đề tài nào đó. Và chúng ta còn học để biết nghe câu hỏi, biết cách trả lời.

Trong lớp học tiếng Anh, chúng ta được cô giáo tận tâm hướng dẫn. HPNVU thì sắp xếp chu đáo phòng học, nơi ăn trưa... Việc học tiếng Anh, thật ra không dễ dàng với những người trên 50 tuổi. Vì chúng ta ngồi học thì bị đau lưng và vì chúng ta học mười chữ lại quên mất chín chữ.

Đến với HPNVU, đến với các lớp tiếng Anh, chúng ta còn có dịp quen chị, biết em. Chúng ta chia sẻ nhau cách làm món bánh ngon, hay khoe nhau tấm hình con cháu.

Tuổi chớm già, chúng ta đã làm bà, nào là bà nội nè, bà ngoại nè rồi.. bà cô hay bà di. Ngày xưa, ru con ngủ, chúng ta hát: “*Ấu ơ, ví dẫu cầu ván đóng đình...*”. Ngày nay, ru cháu ngủ, chúng ta phải biết đọc sách truyện tiếng Anh. Việc này thật không dễ dàng!

May ra, qua vài khóa học tiếng Anh, chúng ta có thể làm được, ở tuổi chớm già và tuổi già, đúng là có rất nhiều việc, chúng ta muốn, nhưng không dễ dàng làm được. Ta chỉ có thể “*cùng nhau cố gắng!*”. Các chị em trong lớp học tiếng Anh động viên nhau ráng học, ráng nhớ được câu nào thì hay câu đó. Chị em phụ nữ chúng ta cùng nhau chia sẻ, cùng nhau đi những năm cuối của cuộc đời.

*“Vi dẫu cầu ván đóng đình.
Cầu tre lắt léo, gập ghềnh khó đi.
KHÓ ĐI, MÌNH DẮT NHAU
ĐI...”*

Lan Huỳnh

Lời Tòa Soạn: Theo các nghiên cứu khoa học, việc học thêm một hay nhiều ngoại ngữ, giúp người cao niên làm chậm lại độ tiến triển của chứng Sa Sút Trí Tuệ.



Lấy chồng qua Úc

Hôm nay bỏ đồng 20 xu vào cái cân rồi bước lên, lại tăng cân. Tuổi này lên ký nào là cái vòng bụng bự thêm một chút, chớ không bự cái “mát xỏ” nào hết mới buồn chớ. Đó là ngày thường đã bỏ bớt một bữa ăn, nếu có ăn sáng thì không ăn trưa, có điều mấy tháng cuối năm, tuần nào cũng vài cái tiệc mừng sinh nhật hoặc kỷ niệm ngày cưới ... Bắt đầu là tối thứ Sáu, rồi tối thứ Bảy, lâu lâu cũng “lấn” qua Chủ Nhật. Tiệc nào sau màn thổi nến là cắt bánh. Bánh nào cũng mùi sầu riêng thơm lừng, ăn rồi muốn ăn thêm, cái ngọt nó ... thấm vào da thịt, thế là bao công sức đi gym, đi bộ thành công cốc. Mà sao cứ cuối năm là tiệc sinh nhật này nọ nhiều, câu trả lời dễ ợt: các đám cưới xưa nay hay làm vào tháng 12, tháng 1, tháng 2. Cưới xong thì cô dâu, chú rể phải “lục đục...” rồi, chắc ăn tháng 9 tháng 10 có mấy nhóc. Cặp nào lười ... thì tháng 11, tháng 12... Nhờ dzậy cuối năm là dồn dập những ngày

kỷ niệm, không lên cân mới lạ. Nhưng lỡ rồi, chơi luôn, qua năm “đại ệt” mấy hời!

Mới vừa nhắc là cái điện thoại kêu “tăng tăng”. Messenger hiện lên một cái thiệp đám cưới. Thời đại mới khỏi in thiệp chi cho mệt, cô dâu chú rể chỉ cần tạo một thiệp “ảo”, chạm màn hình một cái là đi đến hết bạn bè. Đám cưới để bảo lãnh bây giờ nhiều, đa số là diện *fiance*. Đám cưới đôi khi không có sui gia vì xa xôi và phiền phức cái giấy tờ, khách dự chủ yếu là bạn bè. Cũng không cần reception chi cho tốn kém, chỉ cần một nhà hàng tương đối rộng là được. Nhiều nhà hàng cũng nhân cơ hội này làm thêm dịch vụ bán hoa, cắt dán tên họ ngày tháng... Mấy anh thợ chụp rất khéo, chỉ chừng ... ba bàn mà chụp thành người tham dự đông nghẹt. Quan khách dự tiệc khỏi... phong bì, có đi dự là cảm ơn nhiều rồi. Để “zoom” cái thiệp xem cho rõ coi nào ...

A! Chị này quen, tuổi ngoài 50,

bảo lãnh chồng qua Úc, chồng cũng ngoài.... 40. Phỏng vấn đã “rót” một lần, quyết khiếu nại nên nay chồng được qua, lo tổ chức đám cưới, trước là ra mắt, sau là có hình ảnh nộp hồ sơ.

Từ trước đến giờ tui có viết đôi câu chuyện vui buồn của quý ông: về nước đem mấy nàng qua (coi trên “phây” ghen), giờ kể vài truyện của mấy nàng, theo kiểu “cọc đi tìm ... trâu” cho “huê” hén. Ôi, lấy chồng đem qua Úc cũng nhiều gian nan, chắc phải thành lập một “Hội” giúp chị em chớ! Sau đây là một số chuyện thật nè!

Chuyện của Mỹ

Chị tên Mỹ, người nhỏ nhắn mà lạnh lẽ. Có chồng với ba con cũng lớn. Vợ lạnh chừng nào thì chồng hiền chừng nấy, (*ông Trời hay sắp xếp cái kiểu đó bà con ạ*). Nhà vùng miền Đông Melbourne, sát ngay chợ Springvale. Đây là cái chợ sầm uất của cộng đồng người Á châu, bà con người Việt đông đúc, buôn bán xôm tụ

đu kiêu không khác gì một chợ ở VN. Có chợ là có... chơi hội. Mỹ lanh lợi nên làm... chủ hội. Tiền ra tiền vô ào ào, lúc nào chị cũng rủng rinh cái xách tay hàng hiệu đầy nhóc tiền mặt. Có điều tiền nhiều nhưng lại là tiền của người ta, xoay vòng vòng vài năm thì tới hồi.... *“mất khả năng chi trả...”*, cũng không hiểu tại sao. Chỉ biết bà con xúm đến nhà làm om xòm. Ông chồng hiền, lẳng lặng... bán nhà, trang trải nợ nần (Mỹ đã... *“vợt”*) rồi dắt các con đi tiểu bang khác sống. Tạm êm, Mỹ trở về, không chồng con và trắng tay, cô lao vào cặp kè, chơi bời. Chơi riết thì cũng chán, mấy ông ở đây, ông nào coi được được đều... có vợ, có ... chút đỉnh với nàng thì cũng như kiểu *“cũ người mới ta”*, rồi khi mới thành cũ thì *“xù”*. Thiệt tình.

Có người mai mối cho Mỹ anh Tân, ở VN, làm nghề lái xe taxi, tuổi cũng còn trẻ, đầu đó mập mí 50. Ly dị đã hơn hai năm. Có hai con trai đang tuổi *“choai choai”*. Tân được đáng người cao, khá bảnh trai. Mỹ mới gặp là mắt chớp chớp, *“chịu đền”* liền. Dĩ nhiên cả hai lâu ngày *“thiếu thốn”*, gặp nhau là *“quần”* ngay khỏi tìm hiểu chi cho mệt. Về VN thêm lần nữa là Mỹ lo giấy tờ bảo lãnh Tân và hai con qua Úc. Mấy người *“rảnh rỗi”* bên Úc có khuyên can nàng vì bảo lãnh Tân còn phải *“kèm”* cả hai con nữa, biết lo nổi không. Mỹ nói tình thật: Người ta nhắm tương lai mấy đứa con mới chịu lấy mình, cái gì mình cũng muốn trọn vẹn, kiếm đâu ra...

Chuyện lấy chồng cũng chưa sông sẻ, Tân cũng có *“ghê”* ở VN sống như vợ chồng, nay gặp

Việt kiều thì *“lơ”* nàng ta. Hận tình, nàng ấy rủ thêm vài bạn đón đường Việt kiều tính *“oánh”* một trận cho chừa cái tội *“giữt kếp”*. Đâu ngờ gặp Việt kiều là dân ... *“chủ hội”*, đã từng lăn lộn... đòi nợ, oánh lộn cũng vài lần nên Mỹ vừa ra *“chiêu”*, thấy gặp *“thứ thiệt”*, mấy nàng kia bỏ chạy mất dép. (Mỹ chỉ cần vén áo cho thấy *nguyên cái lưng ... xam kín mít!!!*)

Tân và hai con qua Úc, sống chật chội trong một cái *“bungalo”*, Mỹ cũng không dấu mình đã từng là *“đại gia”*, giờ chỉ còn *“da”*. Ngày xưa nàng dữ dằn, ăn hiếp chồng (cũ) không biết ngượng. Nay gặp Tân, không hiểu tại sao lại trở thành *“thục nữ”*, còn đòi đi laser để xóa các hình xăm nhưng tiệm nào cũng *“xá”*, đành để luôn. Tân cũng vì hai con, chưa thương Mỹ nhưng mang ơn, nên cũng cố gắng kiếm việc làm, không từ công việc gì mong có thể giúp vợ. Tuổi chàng qua đây chỉ thích hợp mấy công việc ... bốc vác cho mấy shop trong chợ, chớ đi làm hăng thì tiếng Anh hồng biết chút xíu nào, biết làm sao. Mỹ cũng không màng tiếng tăm *“bà chủ”* ngày xưa nữa, phụ bếp cho nhà hàng, đi làm từ sáng đến tối mịt, về nhà, người thơm lừng mùi ... mỡ hành. Mấy con của Tân biết thân, chăm học, không đua đòi. Cảnh nhà còn nghèo nhưng cuối tuần đã có nụ cười, karaoke cũng *“tung bừng”*, giờ thì *“song ca”*, mỗi người một khúc chứ hết *“đơn ca”* rồi.

Trong chợ có một quán ăn bán ế quá nên đăng bảng cần sang lại giá rẻ. Thấy mình trong thời gian phụ bếp cũng học được vài món thông thường. Mỹ ... *“hót hội”*, vay thêm anh em bà con sang lại

quán, Mỹ mở quán bình dân phục vụ dân làm trong chợ. Nàng đứng bếp, Tân ra đĩa và chạy bàn, hai đứa con giờ rảnh cũng đến phụ. Chiều bán ... ế , nàng cho đồ ăn vô hộp, đi lòng vòng trong chợ mời chào, bán đồng nào hay đồng nấy. Mới ra nghề thật khó khăn nhưng nhờ chồng con xúm vô, dần dà cũng qua được, bắt đầu quen khách, rồi có khách, rồi ... đông khách. Họ phải thuê thêm người, giờ cao điểm có cả chục người phụ.

Lúc này tui đã dọn đi vùng khác nên không biết tin tức về vợ chồng Mỹ nữa. Gần chục năm, tình cờ có trở lại cái chợ ấy, chàng Tân đẹp trai ngày nào giờ ... tóc rụng hết trơn nhưng còn nhanh nhẹn (dân chạy bàn mà). Tân vui vẻ tâm sự: Em thích nghề này vì ngày nào cũng gặp biết bao người, không khí hết như VN. (*khách ăn ngon cũng nhờ chủ xởi lời, vui vẻ. Đi quán nào gặp “wai trét” khó đảm đảm là hết muốn ăn phải không?*). Mỹ hai má ... chấy xệ, mập tròn quay, ra dáng... bà chủ, gặp tui mừng lắm, khoe liền: tui em mua nhà rồi, mấy con ảnh học nghề ở Tafe, học ra có việc làm lương cũng khá, vẫn còn ở với chúng em. Cháu út con của em cũng xin ba nó về sống lại với em. Ông lâu lâu khi đến Vic cũng ghé thăm em và nhậu với Tân....

Mất nàng rom róm, nhưng là những giọt nước mắt của hạnh phúc.

Chuyện của Hồng

Cái nghề của tui bà con gọi là *handyman*, nghĩa là làm... *“tả pí lù”*. Từ sửa chữa nhà cửa, ngăn vách nói phòng, thay luôn ổ khoá, giường ngủ bị lác lư cũng

sửa luôn. Nói chung là gì cũng làm. Công việc vì thế luôn nhiều. Tui có đăng báo kiếm thợ. Đa số những người xin việc này là những “chàng” được các nàng bảo lãnh qua, làm đỡ trong thời gian kiếm việc khác có thu nhập ổn định, đi làm cho tui cũng biết được nhiều cái, kệt kệt làm cho ... vợ cũng ok. May mắn được chàng nào trên 50 thì làm được lâu lâu chút, còn mấy chàng trẻ làm chừng một năm là ra nghề, lúc đó tự nhận việc được rồi, thế là “bye bye” sự phụ cái rụp.

Hôm nọ có sửa cái nhà cho một chị tên Hồng, làm nghề kế toán, nhà ở vùng Sunshine. Căn nhà đã cũ, chị hiện ở với hai con đã lớn. Nhà chỉ có một phòng tắm và một toilet. Chị nhờ xem có cách nào làm thêm một phòng tắm có toilet nữa được không, ý chị muốn làm ngay trong phòng ngủ. Có một phòng ngủ sát với phòng giặt, tui “lấn” vô một chút là làm cho chị được cái “en suýt” tuyệt đẹp. Chị “òn ẻn”: chồng em sắp qua, em phải làm thêm chớ mấy đứa con của em, vô toilet là ngồi “goài” không chịu ra....

Ít tháng sau, khi tui đến sửa thêm mấy món lật vật thì gặp chồng, tên Hải. Hải cũng ngoài 50, nước da đen sạm. Nhìn cái bụng “quá cỡ”, tui hỏi: “*Chắc ở VN anh làm ... giám đốc hén!*”. Hải cười: “*Đoán trúng phóc*”. Hải tâm sự: Giám đốc gì đâu, VN em làm nghề đi thu mua hải sản cho các công ty xuất khẩu, phải lặn lội vô những ao những địa xa tấp nên nắng ăn da....” -/ “*Đừng lo, nước ở Melbourne hay lắm, tắm một năm là “phèn” trôi hết, lúc đó trắng bóc, miễn ông bà già của*

mình đừng lai ... Miên là được!” Hải tâm sự thêm: “Muốn mua được tôm cá, ngoài giá cả mình còn phải biết giao thiệp nên cái xe công ty giao em lái, phía sau là nhóc thùng... bia. Vô nhậu trước, nói chuyện mua bán sau. Nhậu riết, cái bụng em nó “chân guồn” (chình ịch)... Qua đây rồi mà cái “trón” nhậu vẫn chưa ngừng, ngày nào không có vài “ve” là nước mắt nước mũi nó chảy hoài. Nè! Anh rảnh anh em mình làm vài chai đi...” -/ “*Ừa, một chai thì được...*”

Phải công nhận Hải là dân nhậu thứ thiệt, chai bia ảnh làm đúng ba hóp là thành chai không, ngồi một lát là năm bảy cái vô. Hải trầm ngâm: “Hồng là bạn học cũ thời trung học, một lần về VN gặp lại nhau, em ly dị đã lâu, tình cảm xưa với Hồng còn, nên em và Hồng lấy nhau. Qua đây Hồng nói em khỏi đi làm, ở nhà lo việc trong nhà vì lương của Hồng cao lắm, có thêm em thì bớt đóng thuế thôi...” -/ “*vậy anh “chuột sa hũ nếp rồi”...-/ “mấy tuần đầu cũng được nhưng chơi hoài cũng chán, nhậu thì chỉ nhậu một mình, bên này không ai rảnh để nhậu nhẹt, không phải như quê nhà, ới một tiếng là khách đầy bàn...*”

Hồng bụng ra một đĩa “mồi” bốc khói: “*Ảnh ở nhà đi ra, đi vô buồn quá mà em thì phải làm suốt ngày, chuyện trong nhà cũng phải có một người, em thấy cũng tội nghiệp ảnh nhưng biết làm sao..., hay bữa nào cần người phụ, anh chớ ảnh đi cho vui...*” -/ “*Được liền, theo tui vài tuần là biết làm chút chút, bày đồ trong nhà ra làm..., chớ cái nhà của em còn phải sửa nhiều lắm*” -/ “*Chính*

xác anh ạ! Em cảm ơn anh nhiều lắm!”

Hồng nói nhỏ với tui lúc chỉ riêng hai người ở sau vườn: “*Gia đình em phản đối dữ lắm vì Hải cũng nghèo và hay nhậu, họ cũng sợ ảnh lợi dụng để qua đây rồi chuyện này, chuyện nọ ảnh hưởng... tài sản nữa. Nhưng em nói em phải... có chồng, trong nhà phải có đàn ông. Cuộc đời em gắn liền với con số khô khan nên em thêm một tình cảm chớ có tiền... để làm chi?, anh cho ảnh theo cho vui chớ lương hưởng không thành vấn đề anh nhé!*”

Vậy là Hải đi theo tui, ảnh phấn khởi ra mặt: “*Ở nhà hoài chịu không nổi, xin đi làm thì chỉ những nghề làm farm hay hãng làm thịt gà, hay phụ trong shop Á châu..., vợ em không chịu, bà sợ.... “quê” với người ta...*”. Vóc người mập mạp, leo thang thì run run, làm chút thì thở muốn đứt hơi.... nhưng Hải vẫn cố gắng : -/”*Qua đây là phải vậy*”. Ảnh lúc nào cũng vui vẻ. (*Đi làm người ta cứ tưởng ảnh là “sếp” của tui không à....*). Đầu được ba tháng, ảnh xin nghỉ, sắm đồ nghề, nhà Hồng còn cái nhà kho bỏ không, ảnh mày mò sửa thành phòng kang trang với đủ tiện nghi. Dĩ nhiên cái gì chưa biết thì “*cầu cứu*” sự phụ. Phải tự mình làm theo ý mình mới tiến bộ được.

Đầu vài năm sau gặp lại Hải trong một warehouse, Ảnh vẫn không trắng nổi nhưng cái bụng coi thon thả hơn. Mặc đồ đi làm dính đầy sơn. Tui hỏi giờ làm gì? Khá không? Hải vui vẻ: “*Em sửa xong cái nhà kho thì bà chị vợ thấy đẹp nên nhờ sửa cái bếp, rồi kéo qua phòng tắm, rồi dắt đi căn khác*



Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên (PAG)

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

Các sinh hoạt gồm có:

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

Các Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên bao gồm:

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



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

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

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

**Trường dạy nghề được Bộ Giáo Dục Victoria cấp phép.
Trên 20 năm kinh nghiệm với chất lượng cao nhất theo tiêu chuẩn của Chính Phủ.**



HỌC MIỄN PHÍ (*)

CHC33015 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Cao Niên
CHC30113 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Trẻ Em
CHC50113 Văn Bằng (Diploma) Chăm Sóc Trẻ Em
22484VIC Chứng Chỉ Cấp I về Tiếng Anh (Cơ Bản)
22488VIC Chứng Chỉ Cấp II về Tiếng Anh (Việc Làm)

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

MIỄN PHÍ(*) CÁC KHÓA NGẮN HẠN

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



HỌC TẠI HỘI, HỌC VIÊN NAM NỮ SẼ ĐƯỢC:

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

TAO CƠ HỘI MỚI (Skills First Reconnect)

- » Hỗ trợ **miễn phí*** học viên tuổi từ 17- 64, chưa tốt nghiệp lớp 12 và chưa tìm được việc trong 12 tháng qua.
- » Học viên được chuyển tiếp sang các khóa được công nhận toàn quốc.

Địa điểm học:

Braybrook, Richmond, Springvale & St Albans

(*) Có điều kiện áp dụng

Hãy Gọi Ngay Cho Tiến Sĩ Ngô Thái Phương:

9396 1922 / 0403 406 341

Version 5 - 11/10/2019

mà người thuê mới trả cần sửa lại. Em làm cũng gần một năm. Xong rồi đến.... anh ...vợ, chú bác ... vợ. Bây giờ bên vợ khoái em lắm, không còn “kỳ thị” như hồi mới qua nữa....”

Tự dưng hôm ấy tui cũng có một niềm vui khó diễn tả.

Chuyện của Loan

Chị khoảng gần 50 nhưng hai con thì còn nhỏ, một cháu 14 và cháu út mới 8 tuổi, lấy chồng coi bộ hơi ... trẻ???, chị nói “hồng phải, lấy sớm, lúc 30 tuổi, chồng cũng lớn tuổi nên ... chậm con vậy mà!” -/ *Chồng đâu rồi ? -/* Ảnh làm tài xế chở mấy người đi làm farm, đi từ sáng sớm đến tối mịt mới về. Quen một chị ở VN qua du lịch cũng đi làm farm. Rồi dắt bà... đi luôn không về nữa. Căn nhà em và mấy con đang ở nếu không trả nợ ngân hàng thì phải bán, lúc ấy biết ở đâu mà một mình em một nách hai con, đâu đi làm được.... Em còn cái garage ngang hông nhà anh thấy đó, anh sửa thành phòng để em cho thuê kiếm chút đỉnh phụ tiền nhà anh ạ ! -/ Cha chả, việc này là “illegal” ghen... Nói vậy thôi chứ hoàn cảnh như vậy đâu phải là “đầu tư”, chỉ như là “vùng vẫy” để thoát cảnh bị mất nhà mất cửa, đúng luật thì không được nhưng biết làm sao... nên tui cũng nhận lời giúp chị ấy. Thời gian này tui có một đệ tử tên Sơn. Sơn có người thân bên Úc giúp đỡ tiền bạc cho đứa con gái của Sơn qua du học ngành điều dưỡng, ngành này học xong nếu chịu đi vùng quê xin việc thì có thể được ở lại. Cũng nhờ có con đi du học mà vợ chồng Sơn được đi qua thăm con. Qua lần này vợ âm thầm đi... mất tiêu. Cô ấy hình

như đi sống với ai đó. Sơn khủng hoảng đi kiếm mà không thấy. Visa hết hạn, Sơn liêu ở lại luôn. Không dám ở địa chỉ nhà bà con, sẵn mới làm xong phòng cho chị Loan, tui nói chị cho Sơn thuê đỡ để ở trong thời gian... kiếm tìm vợ. Tui có an ủi hần: “*vợ mày cũng đành hy sinh tình cảm vợ chồng để kiếm đường ở lại thôi..., hoàn cảnh là vậy, đừng buồn nữa..., giờ lo ...cho mày đi...*”

Sơn khéo tay và nhanh nhẹn nên học nghề cũng mau. Thuê nhà của Loan trả tiền đảng hoàng nhưng “nhà trên” có gì hư hỏng là Sơn xung phong giúp... không công. Lúc sau này khi đến đón Sơn đi làm, tui thấy hần ở “nhà trên” hoài.... Năm sau Sơn xin nghỉ để ra trình diện về VN, hần nói Loan sẽ bảo lãnh nên phải về cho đúng thủ tục. Tui chúc hần “good luck”...

Sơn về VN phải lo ly dị vợ cũ, vì mất tin tức của vợ, giấy tờ cũng khó khăn. Thêm lệnh cấm trở lại Úc nên thời gian sống ở VN cũng khổ sở. Loan bên này gom góp, chắt bóp tiền gửi về giúp hần, thật tội nghiệp. Rồi Loan về VN làm hôn thú, làm hồ sơ bảo lãnh, cũng bị rớt, cũng phải khiếu nại dằng dai, cuối cùng hai người được đoàn tụ. Thời gian ở VN, hần đi học nghề mộc, nghề hàn.... vì đã có thời gian sống ở Úc nên hiểu những gì cần học. Khi đến Úc, hần đăng báo tìm việc. Làm vài năm mà khách hàng nhiều lắm. Hần phụ Loan trả dứt được nợ mua nhà. Loan được Hội Phụ Nữ Việt Úc giúp đi học ngành Chăm sóc người cao niên, có chứng chỉ hành nghề, xin được công việc gần nhà mà lương gần ngàn đô

một tuần. Đã qua cái thời gian vật lộn với trợ cấp.

Nghe nói hai người đã mua thêm được một căn nhà cũ, Sơn sửa chữa rồi bán, rồi lại mua rồi lại bán... Lâu lâu thấy hình trên “phây” hai vợ chồng đi đâu tận Italy, lâu lâu cũng thấy khoe chiếc Lexus 4W “cậu cạch”...

Có lần gặp Sơn tui hỏi đùa: “*ê! Về VN mấy năm có kiếm thêm em nào ở bên không?*”....-/ Không anh! Đàn ông lúc nào cũng muốn “cửa lạ”, nhưng người ta thật tình và hy sinh cho mình nhiều quá, lương tâm mình không cho phép anh ạ! Đưa một người đến xứ sở này là đổi đời, công ơn lớn lắm không tính được đâu. Sao có người chỉ vì vài lý do nhỏ mà phản bội cái ơn đó được. Em không thể...”

Có những chị độc thân muốn sống vậy với con cho khoẻ và sợ gãy đổ lần nữa, các chị khác hơi mặc cảm vì lấy người từ quê nhà đem sang... Ôi, sao xứ sở đầy đủ vật chất mà tình cảm lại thiếu thốn hén, tui chẳng biết nói sao. Đang có lời mời đám cưới nữa nè. Tui chỉ xin chúc năm mới các chị hãy “can đảm” lên, hãy thử vận mệnh mình, tình yêu đôi khi cũng phải “giành” mới có, hãy chủ động ... “tìm chồng”, đừng nghe lời xúi dục: “*cái gì của mình sẽ là của mình...*”. Câu đó không đúng đâu ghen!

Nguyễn Nguyễn

Lời Tòa Soạn: Tên và chuyện của nhân vật theo hư cấu của tác giả. Nếu có sự trùng hợp ngẫu nhiên, Ban Biên Tập không chịu trách nhiệm. Đa tạ.



Tết, chút hoài niệm và mong chờ

Mấy ngày nay bạn bè, bà con đang nô nức đón Tết với những hình ảnh hoa mai hoa đào nở rộ hay hội chợ rộn ràng màu sắc nơi quê nhà được chia sẻ trên Facebook, Viber, Messenger... Ở xứ Úc cũng không kém, các hội chợ Tết tổ chức vào mỗi cuối tuần đã có cả tháng nay với số lượng người tham dự đông đảo, tuy nhiên không khí Tết có lẽ cũng không thể nào sánh bằng quê nhà.

Năm nay, ngày Tết lại rơi vào ngày thứ Ba, nên chắc quê người vui Tết cũng kém trọn vẹn, nhất là những người vẫn còn đi làm, đi học. Chỉ tội cho người già về hưu chắc phải ngồi nhà trông ngóng con cháu đến chúc Tết đến đầu cổ mỗi mắt, ngày Mồng Một mà nhà vắng tanh, vì tan trường cũng phải ba giờ chiều, còn tan sở sớm lắm cũng năm giờ chiều, vậy là gần hết ngày Mồng Một Tết rồi! Con cháu đến chúc Tết cũng không thoải mái ở lâu vì cần phải về nhà nghỉ ngơi, chuẩn bị cho công việc ngày mai!

Tết phương xa là thế!

Má tôi, mới đầu tháng Chạp là đã hỏi các con *“năm nay các con có ghé nhà cúng Giao Thừa không?”* Máy chị em tôi bàn bạc rồi đành chọn ngày 29 Tết (tức là ngày Chủ Nhật) để nấu ăn và họp mặt cùng nhau, vì ngày 30 nhằm thứ Hai, làm sao nghỉ việc, nghỉ học mà hội họp? Thế là má đành du di *“Ừ, cũng được, ngày 30 má cúng trái cây vậy!”* Thương làm sao!

Tết Nguyên Đán ở xứ người khó lòng giữ được nét truyền thống vì phụ thuộc vào ngày tháng. Bất cứ tiệc tùng, lễ hội gì cũng phải sắp xếp vào hai ngày cuối tuần thì mới có người tham dự đông đủ, bởi thế mới thương cho các cụ già Việt Nam xứ người, dù muốn giữ những nghi thức cổ truyền nhưng cũng đành phải phiên phiến mà thôi, *(chỉ là các cụ già chứ lứa tuổi 50, 60... thì đã lơ bớt từ lâu rồi)*. Chả bù với quê nhà, những ngày này tha hồ mà bận rộn trong nhà ngoài ngõ. Từ việc sắm sửa bánh mứt, trang hoàng nhà cửa... đến việc tảo mộ, cúng quây... nhất nhất phải chi li tươm tất.

Nhớ những ngày này năm nào năm nao, gia đình tôi cũng bận rộn như thế. Ngày đưa ông Táo về trời (23 tháng Chạp) là học trò đã được nghỉ học đón Tết, vậy là có việc cho lũ nhóc ngay thôi. Anh tôi thì phụ với ba lo việc dọn dẹp, trang hoàng nhà cửa và bàn thờ, còn đám con gái thì phụ má lo làm bánh mứt. Nhớ nhất là đồ bánh thuẫn, cực kinh khủng vì thời đó làm gì có máy đánh trứng, lò nướng điện hay gas như bây giờ, chỉ nên đánh trứng bằng tay mướt mồ hôi, rồi màn nướng bánh phải quạt than để trên lò nướng sao cho bánh vàng đều... trần ai ấy chứ, nên đưa nào cũng ngán vì mặt mũi lấm lem than củi và mồ hôi!

Chỉ riêng màn gói bánh chưng, bánh tét thì tuy cực nhưng vui nên đưa nào cũng thích. Hôm trước lo chuẩn bị ngâm đậu, ngâm nếp, lau lá, tước lát ngâm nước cho mềm để cột bánh (lát chẻ từ ống tre), mấy chị em vừa làm vừa *tám* chuyện nên không thấy mệt, thịt heo thì má lo. Sáng sớm hôm sau lo đãi đậu hập chín, đồ nếp ra rổ



đề ráo là bắt đầu công việc gói bánh. Má là chủ tướng, ngồi gói vài ba bánh đầu tiên cho con gái học việc, thế rồi đám con gái lau nhau a vào gói! Kệ, bánh có méo, có xấu cũng chẳng sao, cái nào tệ quá thì má lại ra tay sửa lại, còn thì cho qua tất! Ba và anh thì lo việc cột dây. Những cái bánh gói khéo thì dành để biếu, còn những cái gói vụng về thì để nhà ăn, và lại má tôi gói rất nhanh, nên dư bánh để biếu tặng và chung bàn thờ, do đó bà rất dễ dãi cho lũ con quậy! Thường thì má hay ngâm dư đậu nếp, để khi gói xong đủ số bánh cần thiết là má cho chúng tôi tha hồ “*sáng tạo*” kiểu bánh của mình. Chính vì thế mà lũ nhóc chúng tôi rất thích phụ mẹ gói bánh, rồi thức để canh bánh cũng thú vị vô cùng.

Trời mùa đông ở Saigon những năm đó vẫn còn cái se lạnh về đêm, ánh lửa bập bùng của than củi làm đám trẻ ngồi quanh được “*ấm áp*” với... những củ khoai lang lùi, bắp nướng... rồi những cái bánh của chúng tôi sẽ được vớt ra sớm và “*thanh toán*” ngay “*hiện trường*”, hỏi sao mà không “*khoái*”? (Sau này, những năm con tôi còn nhỏ, tôi cũng bày ra nấu bánh và lũ nhóc cũng thích thú không kém!)

Ngày Mồng Một, lũ nhỏ “*tự giác*” thức dậy thật sớm, lo diện quần áo mới, nhâm lại các câu chúc Tết sao cho chuẩn, rồi nhẩn nha chờ Ba Má... Vừa thấy Ba Má xuất hiện nơi phòng khách là lũ nhỏ tự động xếp hàng một, lớn trước, nhỏ sau rồi những câu chúc Tết “*tuôn*” ra, và phong bao lì xì cùng lời nhẩn nhủ của ba mẹ được các con “*hồ hởi*” đón nhận (*dĩ nhiên phong bì đỏ được welcome hơn là cái chắc!*). Cũng lạ là trong ba ngày Tết, món ăn ngon nhưng đứa nào cũng ăn ít mà chỉ ngong ngóng được phép chạy ra đường chơi... bầu cua cá cộp!

Vậy đó, nhưng những cái Tết an bình no đủ không kéo dài lâu, năm 1975 người dân miền Nam Việt Nam đã chật vật, điêu đứng và ly tan... để đón Tết Nguyên Đán!

Gần 40 năm xa xứ, Tết nào gia đình tôi cũng tụ họp, dù sớm hơn hay muộn hơn tùy theo cuối tuần rơi vào ngày nào. Cũng may là má tôi luôn muốn giữ lại chút truyền thống ngày Tết cho con cháu nên đám cháu chắt sinh ra nơi hải ngoại cũng hình dung được ít nhiều phong tục ngày xuân, dĩ nhiên ngoài món ăn khoái khẩu

mà chỉ có ngày Tết gia đình chúng tôi mới nấu, thì phong bao lì xì và trò chơi đồ xăm hường (*trò chơi của người Huế*) cũng là những thích thú mong đợi của lũ trẻ. Chúng nó tin rằng ngày Tết đồ Trạng thì suốt năm sẽ gặp may mắn, thuận lợi!

Năm nay Tết không rơi vào cuối tuần nhưng tin rằng người phương xa vẫn luôn nhớ phong tục đón Tết để sắp xếp cho cuộc họp mặt đoàn tụ gia đình lúc nào thuận tiện nhất. Cũng như phổ xá những vùng đông người Việt cũng đã bày bán bánh mứt hoa quả, tuy không rộn ràng rực rỡ như ở quê nhà nhưng cũng là phần nào nhắc nhớ đến cái Tết cổ truyền của dân tộc ta.

Đó là đón Tết nơi quê người. Còn quê nhà thì sao?

Hình ảnh rực rỡ, nhộn nhịp được chia sẻ qua trang mạng, qua báo chí có nói lên đúng thực trạng cuộc sống người dân không? Thôi thì hãy cầu mong năm nay mọi người trong nước sẽ được hưởng một cái Tết sung sướng, no đủ, an nhàn. Chỉ là giấc mơ viễn vông hay có thể thực hiện???

Hồ Diệu Thảo



Work not just for MONEY

THERE IS AN OLD PROVERB that is often misquoted as: *"Money is the root of all evil"*. It should be *"Love of money is the root of all evil"*. It is how we use it that makes it appear good or bad. A knife on the table can do nothing, but immediately it is picked up it can be used for any amount of purposes, depending upon the intention of the user; it can be used to cut a string, prepare food, or stab someone with. It is not the knife that does these things but the person using it. And it is the same with money. Nobody will deny the importance of money unless he is hopelessly impractical. Long gone are the days of bartering goods and services for other goods and services. Certainly, money is important and we wouldn't get very far without it. But there are limits to its use, like with most things; we should recognize what it can be used for and what is beyond it; we should understand its place and always be its master instead of allowing it to become our master, as so often happens. Many of us use money to measure everything, thinking that everything must have a price, and

if it hasn't, it must be worthless. *"How much is it?" "How much did it cost?"*, we ask. We cannot conceive of anything being without or beyond price.

Most people; if asked their religion, would probably say something like, *"Catholic"*, *"Lutheran"*, *"Buddhist"*, *"Muslim"*, etc.; few people would say they have no religion; fewer still would tell you their religion is *Money*. But actually, the most powerful and widespread religion in the world, the one with the most followers, is *Money*, and always has been; it is the God of a large proportion of mankind, no matter what they call themselves. Many people live for money, caught up in the crazy way of life we have created; and some people will do anything for it, including killing others. They equate money with happiness, but there are people with lots of money who are still not happy. Surely, it would be very difficult to be happy if one was so poor that he couldn't feed his family or pay the rent. But happiness cannot be bought. It is a state of mind that must arise, unsought, as a result of the way we live: efforts to find happiness

are self-doomed to failure.

There are many ways to be rich and many ways to be poor. Some people are rich in terms of money but poor in spirit, in friendship, in health or in happiness; others might be rich in health or friends but poor in other ways. A follower of the Way should not think he is poor, even if his pockets are empty; he should always think he is rich, because following the Way and getting the fruits thereof is the greatest wealth. If he thinks he is poor, he will be poor.

Consider the cases of the Ferdinand Marcos of the Philippines and the Shah of Iran: they were among the wealthiest men in the world, in terms of money they had obtained by wrongful means. But, toppled by revolution, they became hunted fugitives. All their wealth could not buy them safety or peace of mind; their enemies followed them like bloodhounds and drove them into their graves soon after.

Then there is the case of an Indian Prince, who had everything money could buy at that time; he had only to beckon clap his hands and servants would run to

carry out his wishes. But he felt that there was more to life than the pleasures of the palace; he was disturbed by an urge to find out what life was all about. So, at the age of 29, at the height of his vigor, he crept stealthily out of the palace and became a religious mendicant in search of truth. Finally, after six long years of deprivation and struggle, he found what he was looking for, and from the time he left the palace until he passed away at the age of 80, he never had any money, but just his robes, an alms-bowl and a few other necessities. But he was the richest man in the world because he was enlightened; he was a Buddha.

Out of necessity, we must earn a living in some way. Many people earn their living in ways that are harmful to others, and therefore, eventually harmful to themselves. That is why the Buddha advised people about right and wrong ways of livelihood, to avoid work that involves killing, hurting or trading in living beings, trade in weapons, harmful drugs, alcohol and other substances like poisons, and not to be involved in gambling, cheating, lying or swindling. Ideally, a follower of the Way should engage in work that is helpful to others in some way, but at least, not harmful. This limits him somewhat, to be sure, but it is for his own benefit. Somehow, no matter what kind of work a person does—as long as it is not harmful—he should be able to see it as being of some use or service to others. If he works only for money, he will

find no lasting satisfaction in it, even if he gets a very high salary, for money alone cannot provide satisfaction. Work should be seen as a spiritual exercise too, so that both the outer and the inner life are fulfilled. If a person tires himself out physically, without any spiritual satisfaction, his work will bring him to an early end; in all probability, he will hate his work—as many people do—if he sees it only as a means of making money, and no amount of money will make him see otherwise. That is why there are always strikes for more and more money; there is no end to it, like drinking sea-water to quench one's thirst. But if he saw it as a way of contributing something positive to the community, and as a way of serving others, he would find fulfilment and spiritual satisfaction; it doesn't cost anything to look at work this way, and it would be like getting a double salary! On top of this, he would have more interest and energy in life. Try it with your own work, and see for yourself.

There is another old saying: “*If a job is worth doing, it is worth doing well*”. This is very true, like most old proverbs. But what has happened in our highly-mechanized world is that people find little meaning in their work and feel that they have not much relationship to the finished, mass-produced articles that they have helped to churn out; consequently, there is little interest in and even less enjoyment of their work. We live in a robotic age, when people are becoming like machines,

working in mindless ways. Surely, it is difficult to find satisfaction therein, but that is all the more reason why we need to find it, to look deeper and deeper until we can discern in what ways our labor is useful to others, and how it is making the world little bit better. And if it cannot be found after a deep inspection it would be better to look for another job, as such unspiritual work is deadly to one's inner life.

Risking Freedom

To laugh is to risk appearing a fool.

To weep is to risk being called sentimental.

To reach out to another is to risk involvement.

To expose feelings is to risk showing your true self.

To place your ideas and dreams before others is to risk being called naive

To love is to risk not being loved in return.

To live is to risk dying.

To hope is to risk despair, and to try is to risk failure.

But risks must be taken, because the greatest hazard in life is to risk nothing. The person who risks nothing, does nothing, has nothing, nothing, and becomes nothing. He may avoid suffering and sorrow, he simply cannot learn and feel and change and grow and love and live. Chained by his certitudes, he is a slave, and has forfeited his freedom.

Only the person who risks is truly free.

Leo Buscaglia



Vượt qua căn bệnh tử thần

Tai biến mạch máu não (Stroke theo tiếng Anh, hay đột quỵ theo tiếng Việt) là một căn bệnh do vỡ hoặc tắc nghẽn mạch máu não và được mệnh danh là bệnh “tử thần”. Nếu không gây tử vong thì nó cũng để lại nhiều di chứng cho người bệnh. Năm 1996, một năm sau khi về hưu, chồng tôi từng bị bệnh này và may mắn hồi phục và hưởng thọ thêm 17 năm. Tôi viết bài này để chia sẻ với quý độc giả kinh nghiệm của gia đình chúng tôi khi có người thân bị bệnh nặng.

Sau khi nghỉ hưu, nhà tôi thường ở nhà một mình viết sách, viết báo, lúc rảnh rỗi thì gặp gỡ bạn bè trong *Câu lạc bộ Thứ Sáu Melbourne* hoặc thả hồn trong thú vui chăm nom cây cỏ quanh vườn nhà.

Trưa hôm ấy, trong lúc ngồi ăn, lỡ tay đánh rơi chiếc bát, anh cúi xuống nhặt mà loay hoay mãi không sao nhặt được. Cố gắng cúi xuống nữa thì nhà tôi ngã lảo lảo xuống sàn nhà, chân tay trở nên nặng nề bất động. Sau này, anh kể

lại: “Đùi bên trái như một khúc gỗ vô tri, không thể nhúc nhích được. May thay đúng lúc đó bà cụ nhà tôi bước vào. Tôi vẫn còn đủ tỉnh táo để bảo bà gọi điện thoại cho nhà tôi. Bà nhắc tôi lập tức gọi điện rồi chạy sang nhà bên cầu cứu. Bà hàng xóm người Úc gốc Anh, vợ một Mục sư Tin lành vội theo sang ngay. Bà ấy hỏi rằng có thể ôm lấy người tôi để xóc dậy được không? Tôi ra hiệu được. Đến khi được bà ấy đỡ thẳng lên thì tôi bất tỉnh”.

Tai họa ập đến quá đột ngột khiến cho những ngày đầu anh nhập viện trở thành những ngày đen tối nhất đối với gia đình tôi. Tuy cả bốn đứa con tôi đã đi làm và tài chính không phải là một vấn đề, song đời sống gia đình bị đảo lộn, một không khí hoang mang, lo lắng bao trùm lên cả nhà. Chẳng ai nói gì, nhưng mọi người đều tự hỏi: liệu gia đình mình có vượt qua được cơn sốc quá lớn và hoàn toàn bất ngờ này không?

Kể từ khi lọt lòng mẹ cho đến trước khi lâm bệnh, nhà tôi chưa

hề nằm bệnh viện. Tôi thì ngược lại, sau tám lần phẫu thuật với bốn lần sinh nở, tôi hiểu rất rõ con người ta sẽ phải trải qua những gì trong thời gian lâm bệnh nặng, vì thế càng thấy thương và lo cho anh ấy.

Từng phải nằm dài trên giường bệnh hàng tháng trời, tôi có thời gian suy ngẫm về lẽ sinh, tử. Lại được bà ngoại cho đọc Kinh Phật từ thuở nhỏ nên tôi hiểu rằng, sống trên đời này, chẳng ai có thể tránh được cái vòng “sinh lão bệnh tử”. Biết quy luật là vậy, nhưng khi chồng ngã bệnh, tôi vẫn không khỏi hoang mang, lo lắng.

Nhờ trời, xứ Úc có đủ phương tiện y tế và đội ngũ nhân viên chuyên ngành phục hồi để giúp đỡ những người bị khuyết tật. Bởi vậy, chẳng bao lâu sau, sức khỏe nhà tôi đã có những biểu hiện tích cực. Anh vẫn pha trò được bằng ba thứ tiếng: Anh, Pháp, Việt. Điều ấy khiến tôi càng vững tin hơn. Với căn bệnh quái ác này, may mắn giữ được sự minh mẫn của trí tuệ

là điều quan trọng nhất. Việc tay chân không cử động được thì chỉ cần có ý chí tập luyện kiên nhẫn thì sớm muộn cũng sẽ hồi phục.

Dù may mắn có được điều kiện chăm sóc lý tưởng, nhưng phải ở bệnh viện lâu ngày, nhà tôi cũng cảm thấy buồn chán. Từ một người khỏe mạnh, chẳng những có thể tự làm lấy mọi việc mà còn có khả năng lôi cuốn mọi người đồng cảm, làm theo ý muốn của mình, nay bỗng nhiên nằm liệt giường, mọi việc phải nhờ đến y tá hay người thân, nên sinh ra mặc cảm tự ti, buồn bực vô cớ.

Nỗi cô đơn chính là kẻ thù đáng sợ nhất trong những ngày tháng ê chề trên giường bệnh. Tôi từng trải qua tâm trạng ấy nên biết rằng sự yêu thương chăm sóc của người thân cũng có giá trị như những liều thần dược.

Nhà tôi kể: “*Khi tôi tỉnh lại, trời đã tối, nhưng dưới ánh đèn tôi vẫn nhận ra vợ con quây quần xung quanh. Thấy tôi trả lời câu hỏi, lại còn đặt câu hỏi nữa thì cả nhà mừng lắm. Con trai thứ hai của tôi là Triệu Quang đứng ở cạnh giường nói đi nói lại: “Papa khá lắm” làm tôi rất mừng. Cháu vừa đỗ y khoa nên tôi coi đó là kết luận của bác sĩ chẩn bệnh chứ không phải lời động viên của con mình*”.

Trong suốt ba tuần lễ nhà tôi nằm viện, ngày nào tôi cũng vô thăm và lo cho anh ấy ba bữa sáng, trưa, chiều. Thực ra, nếu không có người thân thì các y tá cũng lo được, nhưng chúng tai biến mạch máu não thường đi đôi với khủng hoảng tinh thần khiến tâm lý người bệnh bất ổn. Vì vậy sự chăm sóc ân cần, trông nom chu

đáo rất quan trọng cho tiến trình phục hồi của người bệnh.

Nhà tôi nhớ lại: “*Ngày ba bữa, bữa nào tôi cũng được vợ bón cho ăn vì tôi không thể tự xúc ăn một mình. Các cô y tá ở nhà thương có thể giúp, nhưng vợ tôi sợ họ bận, không thể lúc nào cũng chỉ chăm cho riêng một người bệnh được. Những ngày ấy, thời gian đối với tôi chỉ thu hẹp trong khoảnh khắc mà vợ tôi vào thăm nom. Đường như có cô ấy bên cạnh, tôi luôn thấy đói và ăn rất khỏe, mà xưa nay có ai khen cơm nhà thương ngon bao giờ*”.

Bệnh viện chỉ cách nhà chúng tôi chừng năm hoặc sáu phút lái xe. Trung tâm phục hồi thì xa hơn, mất khoảng mười lăm hay hai mươi phút. Trung bình mỗi ngày tôi dành chừng ba tiếng đồng hồ để vào trông nom nhà tôi. Hai đứa con trẻ tuổi nhất của chúng tôi khá bận rộn, ngày nào cũng làm việc tới sáu, bảy giờ tối. Sau đó, các cháu tới thẳng bệnh viện, ở bên cha cho đến hết giờ thăm nom bệnh nhân mới chịu rời. Chẳng phải riêng gia đình tôi, bất kể nhà nào có người thân nằm bệnh viện cũng đều chung cái cảnh “*Tất tả chạy ngược chạy xuôi*”.

Rất may là tôi biết lái xe nên tiết kiệm được không ít thời giờ. Nếu trong mười tuần lễ thăm nom chồng mà phải sử dụng phương tiện giao thông công cộng, sẽ bất lợi vô cùng.

Ngoài thời gian ở bệnh viện, mấy mẹ con tôi phải chia nhau đảm đương những việc mà nhà tôi vẫn làm khi còn khỏe. Phức tạp nhất đối với tôi là các hóa đơn, nào là: điện, ga, điện thoại, Medicare... Trước đây tôi đâu phải lo đến các

việc này, khi đọc mấy lời chỉ dẫn, lại thấy mỗi thứ một khác, nên rất lúng túng. Cố gắng lắm cũng xử lý được những việc cơ bản, ấy vậy mà vẫn không tránh được sơ xuất. Hai tuần sau khi nhà tôi về, anh ấy lấy tập hồ sơ giấy tờ ra xem, bảo hiểm nhà cửa và đồ đạc đã hết hạn từ hai tháng nay. Cũng may là nhà không có việc gì trong thời gian đó. Nếu không biết chữ nghĩa thì sẽ gặp khó khăn đến mức nào nữa.

Nói đến trở ngại ngôn ngữ thì lắm chuyện dở khóc dở cười. Có lần, một bệnh nhân Úc hót hải tới yêu cầu nhà tôi sang phòng bên cạnh giúp một bệnh nhân Việt mới nhập viện không biết tiếng Anh. Thì ra ông này khi khát nước lại chế nước trong bình lớn vào một chai nhựa có vòi và kê vào miệng uống, ông Úc muốn can nhưng bất đồng ngôn ngữ. Nhà tôi phải giải thích để ông kia hiểu rằng cái chai đó dùng để hứng nước tiểu.

Một hình ảnh mà tôi không sao quên được là phòng ăn của trung tâm hồi phục. Cả một trăm năm mươi bệnh nhân nam nữ ngồi thành từng bàn sáu người, chuyện trò huyên náo vui vẻ. Riêng có hai cụ Á Châu vì không hiểu tiếng Anh nên chỉ biết lặng thinh, trông ngơ ngác và lác lõng thật tội nghiệp làm sao.

Tiếng Anh có câu “*Friends in need, friends indeed*” có thể phỏng dịch là “*Khi có hoạn nạn mới biết ai là bạn*”. Bà con bạn bè tứ phương được tin ông xã tôi bị nạn thì điện thoại, thăm viếng, gửi thiệp hoặc biên thơ. Có người không liên lạc hàng chục năm cũng biên thơ hỏi han ân cần. Nhiều người chẳng những lo lắng



cho nhà tôi mà còn tận tình chia sẻ với chính tôi nữa. Chữ “*Tương trợ*” trong *Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc* càng thâm đậm tình người khi nhiều chị em đồng nghiệp đến thăm nhà tôi. Những lời thăm hỏi thân mật, những món ăn hay hoa quả mà các chị biết chồng tôi ưa thích tuy mộc mạc, giản dị nhưng chứa đựng một tình cảm rất sâu nặng và ấm áp. Nhiều người thuộc các tôn giáo khác nói họ cầu nguyện cho nhà tôi khiến chúng tôi vô cùng cảm động.

Nhà tôi bị tai biến mạch máu não, tất nhiên cần người xung quanh giúp nhiều việc. Tôi nói với các con rằng cha lâm bệnh là một cơ hội để chúng tỏ lòng hiếu thảo và mến thương, một cơ hội mà trước đây tôi vô phước không có được vì tình hình chính trị. Nhà tôi đã từng nói với tôi: “*cũng may người bệnh là anh, mới được em chăm sóc như vậy. Chứ nếu em bị bệnh, anh khó mà chăm sóc em được bằng*”.

Phần lớn các nhân viên chăm sóc y tế là phụ nữ. Có lẽ vì cũng

thuộc phái nữ nên tôi cảm thấy nhiệm vụ nhẹ nhàng và hợp tình. Tôi luôn cố gắng tạo không khí vui vẻ, thoải mái. Có khi chúng tôi chọc ghẹo nhau và lặp lại mấy câu cô dâu chú rể thề thốt trong lễ cưới ở nhà thờ “*In sickness and in health*” hoặc “*for better, for worse*”. Có chị bạn nói nếu ở trong trường hợp tôi thì chắc chắn chị sẽ khóc bù lu bù loa mà sao tôi “*tài quá không khóc*”.

Không phải tôi tài. Tôi chỉ luôn tin rằng “*Sau cơn mưa trời lại nắng*”. Hơn nữa, nắng và mưa đều cần thiết cho đời sống vạn vật. Nhờ mưa cây cỏ mới xanh tươi phát triển, đất đai mới trở nên màu mỡ. Chẳng lẽ hoạn nạn không có tác dụng gì sao?

Nhiều lúc tôi có cảm giác an lạc, thay vì buồn rầu lo lắng, nhất là trong những khi chăm sóc nhà tôi hay trên đường lái xe về nhà sau giờ tan sở. Tôi hiểu rằng từ khi bị nạn, nhà tôi luôn thấp thỏm ngóng tôi về. Tôi đã luôn cố gắng đáp ứng lòng mong chờ đó và bỗng thấy như được sống lại với

những cảm xúc xốn xang của cái thuở ban đầu hò hẹn. Nhưng nếu xưa kia, sự chờ đợi thường tạo cảm giác bồn chồn, nôn nóng bởi cái bông bột, giận hờn hoặc nghi ngờ lẫn lộn, thì giờ đây, nỗi mong chờ cứ lặng lẽ, bình thản trong một tâm trạng an nhiên và êm đềm từ tận nơi sâu thẳm của sự yêu thương, thấu hiểu, cảm thông cùng một niềm tin trọn vẹn.

*Đã rằng là nghĩa vợ chồng
Dầu cho nghiêng núi, cạn sông
chẳng rời.*

Cứ thế, nhà tôi dần hồi phục. Một năm sau, anh viết một bài có nhan đề “*Tôi bị tai biến mạch máu não*” để chia sẻ với mọi người về căn bệnh mang tên “*tử thần*” mà anh chính là một bệnh nhân bền bỉ chống lại nó.

Niềm Tin và Tình Thương, đó chính là phương thuốc kỳ diệu có thể chữa lành những thương tổn do bệnh tật gây ra. Đừng bao giờ quên điều đó.

Huỳnh Bích Cẩm



Ai rồi cũng phải trưởng thành, cũng phải bước đi trên con đường dành riêng cho mình. Và tôi cũng là một cô gái không nằm ngoài quy luật ấy. Tuổi thơ tôi được nuôi dưỡng từ vùng quê nghèo xứ Thanh Hóa, xứ sở mà người ta hay ví von “*Người Thanh Hóa ước lá rau má to bằng lá sen*”, tuy nhiên tôi không hề mặc cảm vì cái nghèo khó của quê mình, mà tôi thầm cảm ơn những khó khăn gian khổ ấy đã nuôi dưỡng được nhiều nhân tài cho dân tộc và cảm ơn những khó khăn vất vả ngày xưa ấy của cha ông giúp chúng tôi – thế hệ trẻ biết quý trọng nhiều hơn những giá trị cuộc sống tốt đẹp hiện tại nơi xứ sở chuột túi. Hai năm sống ở Úc, chưa phải là một quãng thời gian quá dài để đánh giá đầy đủ, toàn diện mọi mặt trên đất Úc, nhưng đó cũng đủ cho một sự nhìn nhận về thiên nhiên và con người Úc qua lăng kính cá nhân.

Tôi đặt chân đến Úc theo diện Chồng bảo lãnh Vợ. Quãng thời gian hai năm, qua những gì hiện hữu trước mắt mình, tôi thầm cảm ơn duyên số, định mệnh đã cho tôi có mặt trên đất Úc, với tôi bất cứ ai được sống ở đây và trở thành công dân Úc – đó là một sự ban tặng, một sự may mắn mà

không phải ai trong đời cũng có được. Chúng tôi hiện đang định cư tại một khu vực thuộc thành phố Melbourne – nơi được mệnh danh là “*Thành phố nữ hoàng*” của Úc, nằm ở góc Đông – Nam lục địa Châu Úc, Melbourne còn là “*thiên đường*” của lễ hội, là trái tim văn hóa, nghệ thuật, thể thao của Úc... nhiều năm liền liên tiếp, Melbourne luôn lọt vào 10 thành phố đáng sống nhất trên thế giới; bên cạnh đó Melbourne cũng là nơi hội tụ nhiều trường đại học, cao đẳng đứng đầu thế giới như Đại học Monash, Đại học Melbourne... tuy nhiên sự may mắn mà tôi muốn nhắc đến ở đây không phải bởi những thành tựu và thống kê báo chí ấy mà đó là ở sự yên ả, thanh bình nơi đây. Được sống trong không khí trong lành, bao nhiêu những nhọc nhằn, lo âu của con người như được xóa đi hết thảy vào không gian bởi những làn gió mát buổi chiều về, bởi hương thơm cỏ hoa khắp mọi nẻo đường, ngõ ngách; bởi những đàn chim vô tư bay nhảy như muốn làm quen tìm một chút thức ăn và nhảy nhót cùng bạn. Thiên nhiên nơi đây thật bình yên và nên thơ khó tả, đến nỗi ai đến đây dù chỉ một lần cũng sẽ mãi phải vấn vương, hoài nhớ. Còn

con người ư, nếu trên thế giới có một quốc gia nào để gọi tên là thiên đường của lòng nhân ái, tôi sẽ trả lời đó chính là Úc. Bởi vì Úc là một quốc gia luôn lấy con người làm trọng tâm chăm sóc. Việc học sinh đi học không phải đóng tiền học; người khám bệnh không phải trả tiền khi đi Bác sĩ thậm chí là bệnh viện; người già không thu nhập không bao giờ phải lo mang gánh nặng cho con cái vì chính phủ sẽ lo hết; người thất nghiệp thì được trợ cấp, được học nghề và giúp tìm việc làm; nạn nhân chiến tranh từ các nước Iraq, Afghanistan... được chính phủ bảo bọc và cho định cư dài hạn trên đất Úc. Chỉ một số minh chứng nhỏ như vậy thôi cũng đủ để nói lên Úc là một quốc gia nhân đạo đến mức nào! Những điều này đối với một quốc gia như Việt Nam của tôi, thật sự chỉ có thể có được trong huyền thoại. Mỗi một ngày sống trên đất Úc, tôi càng thêm yêu đất nước, con người nơi đây, tình yêu đó tạo cho tôi động lực mạnh mẽ để bắt đầu cuộc sống mới tại Úc, giúp tôi vượt qua được những phút giây chạnh lòng vì nhớ quê, nhớ mẹ. Để bắt đầu với cuộc sống mới, tôi đã tham gia các khóa học bổ ích cho bản thân mình. Bắt đầu



là khóa học 510 giờ tiếng Anh miễn phí từ chính phủ đến khóa học 210 giờ tiếng Anh cho việc làm và hiện tại là khóa học *Chăm Sóc Cao Niên (Aged Care)*. Học tập tại Úc cho tôi thấy sự khác biệt về cách học và cách dạy giữa Úc và Việt Nam. Thầy cô ở Úc dạy dỗ và giúp đỡ rất nhiệt tình, họ không cần bất kỳ món quà hay sự đền đáp nào từ tôi. Những người Cô đầu tiên đã giúp tôi có những nền tảng cơ bản về tiếng Anh mà tôi sẽ mãi không quên ơn đó là Cô Jelena và cô Teresa – Giáo viên tiếng Anh tại Chisholm Dandenong. Nhờ sự giúp đỡ nhiệt tình của hai cô mà tôi mới có được cơ hội để tham gia khóa học *Aged Care* bây giờ. Đến với khóa học *Aged Care* tại Hội Phụ Nữ Việt Úc, lại một lần nữa tôi tìm thấy sự may mắn trong cuộc sống của mình ở Úc, đó là tôi được học tập dưới sự dẫn dắt của Thầy Minh Lâm - một người Bác Sĩ, một người Thầy tài năng và đức độ, thêm vào đó Thầy còn có một bề dày về kinh nghiệm sống

và làm việc tại Úc, những gì Thầy đem đến cho lớp học *Aged Care* không chỉ là những kiến thức đơn thuần mà còn là đạo đức nghề nghiệp, Thầy luôn dạy dỗ chúng tôi *“muốn thành công trong nghề Chăm Sóc Cao Niên, trước hết chúng ta cần phải có một trái tim nhân hậu”*. Với tôi, Thầy là một tấm gương sáng giữa đời thường, là động lực để tôi học tập và vững tin trên con đường mình đang chọn.

Thời gian thấm thoát trôi qua thật nhanh, mới đó khóa học *Aged Care* của tôi đã đi được hơn nửa chặng đường. Một mùa Giáng Sinh và Năm Mới đang cận kề. Dàng cánh tay mềm vẫy chào tạm biệt tháng 12, chúng tôi tạm xếp bút nghiên, và tận dụng thời gian nghỉ ngơi để dung nạp năng lượng cho một năm mới 2020 với nhiều kế hoạch phải hoàn thành. Mùa lễ Tết trên xứ sở Kangaroo của tôi rơi vào mùa hạ, nhưng tôi vẫn thấy xuân về, thấy niềm vui Tết qua từng món quà gửi mẹ, gửi

anh, gửi chị, thấy hạnh phúc chứa chan của mùa xuân mới qua nụ cười của những người tôi yêu dấu nơi quê nhà. Không khí Tết đang chạm ngõ trên mọi nẻo đường, làm tôi nhớ phiên chợ quê cùng chị gái đi mua đào, hoa bánh mứt, là nỗi nhớ về nồi bánh chưng mẹ nấu, về món thịt kho đông ăn cùng dưa củ hành thơm nồng, về phút giây cả nhà quây quần bên nhau bên bữa cơm đón ông bà chiều 30 Tết, về giờ khắc Giao Thừa cả nhà xem bắn pháo hoa trên truyền hình và cùng đốt nhang cho Ông bà cầu nguyện nhiều may mắn cho một mùa xuân mới. Nhớ lắm, nhớ rất nhiều. Tết đang về rộn ràng gõ cửa từng ngôi nhà nhỏ trên phố phường nước Úc, Tết Úc cũng đầy đủ mai vàng, cúc, đào khoe sắc thắm, cũng hội chợ Tết tưng bừng, cũng lân múa rình rang, nhà nhà cũng bánh mứt đủ đầy, nhưng dù thế nào cũng không thể thay thế được hương vị Tết quê nhà.

Nguyễn Thương

UNG THƯ GAN

“Kẻ giết người thầm lặng”



“Nếu được chẩn đoán và điều trị sớm hơn, có lẽ **chồng tôi** đã không phải chịu sự đau đớn của căn bệnh ung thư gan vào giai đoạn cuối và qua đời ở tuổi 48”. Chị Thanh Hà ngậm ngùi chia sẻ.

Quý vị có biết rằng:

4

Tỷ lệ mắc **ung thư gan** của Việt Nam xếp thứ **4** thế giới năm 2018.



Tại Úc, hàng năm có hơn **1.900** người phát hiện bị ung thư gan, và năm 2018 đã có **2.216** người tử vong vì căn bệnh này.

<17%

Tỷ lệ sống sót của ung thư gan khá thấp. <17% người bệnh còn sống sau **5 năm** kể từ khi được chẩn đoán.



Tại Úc, **60%** những trường hợp bị ung thư gan là do **viêm gan B và C** gây ra.



Tại Úc, trong **12** người bị nhiễm viêm gan B thì có **1** người Việt (chiếm 8.2%).

Để biết thêm thông tin về việc **xét nghiệm và điều trị** đối với viêm gan B/C, vui lòng liên hệ:

@tochucviemganVictoria

www.hepvic.org.au

1800 703 003

***Nếu quý vị muốn chia sẻ những câu chuyện về gan của chính mình. Xin vui lòng liên hệ: ☎ 9385 9114 hoặc stephanie@hepvic.org.au

Có hỗ trợ chi phí.



HEPATITIS VICTORIA
Liver WELL



45 NĂM NGƯỜI VIỆT ĐỊNH CƯ TẠI ÚC

HÀNH TRÌNH HY VỌNG

Chuyện kể của những phụ nữ Úc gốc Việt



Nguyễn Huỳnh Châu Nathalie

Nguyễn Triệu Đan

Đời
Tị Nạn



Hành Trình Hy Vọng

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

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

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

Sách có bán tại Văn phòng Hội Phụ Nữ Việt Úc

30-32 Lennox St, North Richmond Vic 3121

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

19/134, Springvale Road, Springvale Vic 3171

Điện thoại (03) 9428 9078

Điện thoại (03) 9396 1922

Điện thoại (03) 9546 2699



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



Chương Trình Phát Thanh Việt Ngữ RADIO FM97.4

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

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

GOLDEN FLIGHTS TRAVEL & SERVICES

22 Barwon Avenue, NORTH SUNSHINE VIC 3020

Tel: 04 11 22 88 88

Email: tuongdinh@goldenflightstravel.com

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

Nhận Thông - Dịch Các Thứ Tiếng Trên Thế giới

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



• **Chuyển Tiền về Vietnam và Khắp nơi trên Thế Giới Nhanh**

Chóng • Nhận Chuyển hàng hóa về Vietnam Super Fast.

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

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

Hãy gọi anh Tường Dinh JP 0411 22 88 88

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

GLIGHTS-592/RE/9



Trong văn hoá Việt Nam và nhiều nước châu Á, cây tre và xíếc đều tượng trưng cho sự bình dị mang đậm hơi thở thôn quê. Song, thân thuộc và bình dị không đồng nghĩa với nhàm chán tầm thường. **Xíếc Tre Việt** kết hợp nhuần nhuyễn hai chất liệu trong những sân khấu mãn nhãn đem đến cho khán giả trải nghiệm không thể nào quên.

Là loại hình nghệ thuật Việt Nam được mời lưu diễn quốc tế nhiều nhất, **Xíếc Tre Việt** đã mang những màn trình diễn đầy sáng tạo đến với hơn 200,000 lượt khán giả trong hơn năm trăm xuất diễn tại mười bảy quốc gia. Hơn thế nữa, đây cũng là loại hình nghệ thuật đầu tiên của Việt Nam trình diễn tại *Nhà Hát Con Sò Sydney Opera House*, và là màn trình diễn duy nhất tại *Hội Nghị Thượng Đỉnh Doanh Nghiệp APEC 2017 tại Đà Nẵng*.

Không sử dụng động vật để biểu diễn, **Xíếc Tre Việt** khai thác nghệ thuật xíếc kể chuyện làm điểm

nhấn. Sân khấu xíếc sử dụng toàn bộ đạo cụ chính là tre kết hợp với âm nhạc độc đáo được trình diễn trực tiếp nhằm thể hiện những nét văn hoá đặc trưng vùng miền trên dải đất hình chữ S.

1. Xíếc kể chuyện

Thông thường, xíếc sử dụng kỹ xảo mới lạ giật gân để gây tò mò và mang lại bất ngờ cho người xem. Những chuyển động cơ thể khéo léo ấy trong Xíếc Tre Việt còn góp phần khơi gợi cốt truyện và lột tả cảm xúc: màn uốn dẻo đôi miêu tả tâm trạng day dứt trong cuộc chia ly, trong khi màn tung hứng thể hiện niềm hân hoan trong buổi lao động.

Nói về ngôn ngữ kể chuyện của **Xíếc Tre Việt**, Nghệ Sĩ kiêm Đạo Diễn Đặng Nhật Minh chia sẻ: *“Tôi chưa bao giờ đi xem xíếc mà lại thấy cảm động, lòng trào dâng một cảm giác xao xuyến hết như khi tiếp xúc với những truyện ngắn của Thạch Lam, thơ Nguyễn Bính hay những tùy bút của Vũ Bằng.”*

2. Cây tre

Cây tre từ lâu đã có mặt trong đời sống người Việt như một phần không thể thiếu: từ lũy tre giồng nước đến dụng cụ lao động và dụng cụ gia đình làm bằng tre nứa. Với **Xíếc Tre Việt**, người Việt một lần nữa sử dụng cây tre với mục đích giải trí và thỏa mãn óc tưởng tượng.

Tre kết hợp khéo léo với người trong từng màn xíếc: tung hứng thanh tre cao gấp đôi thân người, uốn dẻo cùng tre, bay lượn với thanh tre, giữ thăng bằng trên tháp tre, nhào lộn với thúng tre,... Ngoài ra, tre cũng được sử dụng linh hoạt để dàn dựng bối cảnh, lúc diễn tả con sông quê êm đềm, lúc trở thành ngọn núi cao hùng vĩ.

3. Âm nhạc trình diễn trực tiếp

Trái với âm nhạc thu sẵn thường thấy trong biểu diễn xíếc, Xíếc Tre Việt sử dụng âm nhạc trình diễn trực tiếp đem đến cảm xúc và năng lượng đặc biệt cho sân khấu.



Với từng thanh âm lúc rộn ràng, lúc sâu lắng theo nhịp cảm xúc của diễn viên, âm nhạc vượt lên khỏi vai trò làm nền mà tự mình trở thành một nhân vật trong câu chuyện.

Nhạc cụ sử dụng trong *Xiếc Tre Việt* đa dạng, phong phú, và mang đậm dấu ấn văn hoá chủ đề của từng vở diễn: từ công chiêng Tây Nguyên, đàn đáy trong ca trù Bắc Bộ, đến đàn cò trong đờn ca tài tử Nam Bộ. Đây đều là những loại hình, không gian âm nhạc được UNESCO vinh danh là di sản văn hoá phi vật thể.

4. Đặc trưng văn hóa vùng miền

Trong mỗi vở diễn khác nhau, khán giả sẽ bắt gặp những nét văn hoá đặc trưng cho mỗi vùng miền Việt Nam, như cảnh người chăn vịt ngoài đồng dưới ánh trăng Nam Bộ, nghi lễ cầu thần linh phù hộ mùa màng ở các buôn làng Tây Nguyên, hay những đêm trai gái hẹn hò tình tứ nơi làng quê Bắc Bộ.

Xiếc Tre Việt không đơn thuần tái dựng các sinh hoạt văn hoá, mà còn truyền tải được cái hồn của văn hoá dân gian thông qua

dàn dựng ánh sáng, trình diễn âm thanh và phối cảnh sân khấu.

Xiếc Tre Việt là sự kết hợp hài hoà giữa những điều tương phản: vẻ rần rỏi của tre đi cùng sự mềm mại của chuyển động cơ thể, cái tĩnh của bối cảnh làng quê với cái động của xiếc. Tất cả đem lại cho người xem một trải nghiệm văn hoá và nghệ thuật Việt Nam ấn tượng và vô cùng đáng nhớ.

À Ố Show

Thôn quê hay thành thị, đâu là nơi ta thuộc về?

Đánh giá:

“Tuyệt trần, giàu trí tưởng tượng, và được giới phê bình đánh giá cao” - Louise Harron, Giám đốc Điều hành Nhà hát Sydney.

“Trong một giờ đồng hồ, vở diễn đã truyền tải một câu chuyện sâu sắc về nền văn hóa Việt Nam, từ thôn quê mộc mạc đến phố thị hiện đại bằng ngôn ngữ của xiếc” - Jean-Michel Puiffe, Giám Đốc Đạo diễn của Nhà hát Scène Nationale Sénart, Pháp.

“Đây là vở diễn đặc biệt nhất mà tôi được xem kể từ khá lâu rồi.” - Stefan Haves, Đạo diễn Xiếc, Cirque du Soleil, Los Angeles.

Mô tả:

À Ố, với tên gọi bắt nguồn từ “làng” và “phố”, kể lại câu chuyện hấp dẫn về giai đoạn giao thời của miền Nam Việt Nam, khi cuộc sống yên bình ở nông thôn dần nhường chỗ cho nhịp điệu đô thị hối hả. Tre mang đến hơi thở cho vở diễn, khắc họa nên sự tương phản sâu sắc giữa hồn quê và quang cảnh thành phố quen thuộc. Vẻ đẹp mộc mạc của các đạo cụ bằng tre tạo nên những tiết mục xiếc đầy cảm hứng với những màn nhào lộn, uốn dẻo, tung hứng, và những pha hành động nguy hiểm. Xuyên suốt vở diễn là sự hòa thanh giữa âm nhạc truyền thống và hiện đại đến từ mười bảy loại nhạc cụ khác nhau. À Ố trở thành một vở xiếc nổi tiếng thế giới, nhận được sự đánh giá cao của giới phê bình tại mười một quốc gia.

Lời Tòà Soạn: Bài viết và hình bìa do nhà quảng cáo Arts Centre Melbourne cung cấp. Ban Biên Tập báo Phụ Nữ Việt hoàn toàn không chịu trách nhiệm về nội dung của bài viết, hình bìa và vở kịch.



Bạo Lực Gia Đình

Một trong năm phụ nữ từ tất cả các tầng lớp xã hội sẽ bị ảnh hưởng bởi bạo lực gia đình trong cuộc sống của họ. **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. Điều quan trọng là phải biết rằng luật pháp, bạn bè, gia đình của bạn và nhiều dịch vụ sẵn sàng giúp bạn chống lại bạo lực gia đình.

Bạo lực gia đình là gì?

Pháp luật Victoria định nghĩa bạo lực gia đình là hành vi có hại xảy ra khi một người nào đó đe dọa hoặc kiểm soát một thành viên trong gia đình thông qua sự sợ hãi hoặc cảm thấy không an toàn, cảm thấy căng thẳng, lo lắng và trầm cảm.

Điều này có thể ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe.

Mỗi quan hệ nào cũng có tranh chấp, lúc vui, lúc buồn. Nhưng giữa hai người mà không có sự

tôn trọng nhau và không cân bằng trong vấn đề quyền lực trong gia đình, thì thường là một người sẽ bị áp chế; một người sẽ có những hành vi khiến người kia từ từ bị cô lập, bị kiểm chế. Đây là sự ngược đãi và là bạo hành gia đình.

Việc này có thể xảy ra giữa cha mẹ với con cái, ông bà với các cháu, hoặc giữa anh chị em với nhau. Nhưng đại đa số là người đàn ông áp dụng những hành vi này lên người phối ngẫu của họ. Những hành vi này được thể hiện qua nhiều hình thức khác nhau, gồm có bạo lực, hăm dọa, áp lực tâm lý lẫn tinh thần, ngược đãi về phương diện sinh lý, xã hội cũng như tài chính.

Ở Úc, bạo hành là việc làm phạm pháp, không phải là một vấn đề riêng tư mà là nhân quyền.

Mỗi năm, cảnh sát Victoria can thiệp khoảng 34.000 vụ bạo lực gia đình.

Trẻ em thì sao?

Trẻ em sống trong bạo lực gia đình thường luôn ở trong trạng thái sợ hãi.

Định nghĩa pháp lý của bạo lực gia đình liên quan đến trẻ em bao gồm việc các em bị bạo hành, thấy hoặc nghe bạo lực gia đình (dù chỉ là “dấu tích”), v.v...

Hãy lên tiếng để bảo vệ trẻ em.

Những gì tôi có thể làm để bảo vệ bản thân mình?

Thực hiện một kế hoạch an toàn.

- ☞ Hãy suy nghĩ về những gì bạn phải làm gì để tự bảo vệ mình.
- ☞ Bạn có thể tránh tiếp xúc với người bạn đời của mình khi bạn đang có nhiều nguy cơ bị hành hung, ví dụ khi họ say rượu.
- ☞ Chuẩn bị một cái cớ và cách để đối kháng một cách nhanh chóng nếu chồng của bạn trở thành mối đe dọa.

- ☞ Kế hoạch đối với bạn có thể sẽ được an toàn trong trường hợp khẩn cấp và những người bạn có thể gọi như: bạn bè, gia đình, hàng xóm, cảnh sát (000). Giữ một điện thoại di động hoặc một danh sách các số điện thoại khẩn cấp tiện dụng khi cần thiết.
- ☞ Hãy chắc chắn rằng con bạn biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.
- ☞ Có một số tiền dễ dàng lấy ra khi cần sử dụng.
- ☞ Nói chuyện với một luật sư, dịch vụ pháp lý, Tòa Sơ Thẩm hoặc cảnh sát về việc liệu lệnh can thiệp là cần thiết cho bạn, và làm thế nào để nhận được một lệnh cách ly nếu cần thiết.
- ☞ Giữ một cuốn nhật ký ghi lại bạo lực bằng cách sử dụng một mã số bí mật, chụp ảnh các vết bầm tím hoặc thương tích và gửi đến một người bạn đáng tin cậy hoặc bác sĩ để giữ.
- ☞ Nói chuyện với mọi người và thu thập thông tin về các lựa chọn của bạn và hỗ trợ có sẵn.
- ☞ Dấu và xóa các bằng chứng khi bạn truy tìm tài liệu, tin tức trên mạng ở nhà, và nên nhớ rằng nếu điện thoại của bạn có một nút quay số lại (redial) hoặc hiển thị lịch sử các cú gọi, thì người bạn đời của bạn cũng có thể dễ dàng tìm ra những người bạn vừa gọi.

Tôi có nên đi không?

Nếu bạn ở lại

Điều quan trọng là tìm kiếm sự hỗ

trợ và nuôi dưỡng lòng tự trọng của mình để bạn có thể làm tăng sự an toàn cho bản thân và cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn.

Nếu bạn bỏ đi

Những người cho rằng họ sở hữu và có quyền kiểm soát bạn có thể trở nên nguy hiểm hơn nếu biết bạn sắp bỏ đi, nên điều quan trọng là bạn lập kế hoạch cho sự an toàn của mình. Có rất nhiều tài liệu tư vấn toàn diện về cách giữ an toàn cho phụ nữ trong hoàn cảnh này.

Cần biết rằng luật pháp tại Victoria giúp nạn nhân ở lại trong nhà của họ dễ dàng hơn, trong khi người lạm dụng bạo lực gia đình sẽ phải rời khỏi nhà.

Ai có thể giúp tôi?

Gọi cảnh sát 000 trong trường hợp khẩn cấp.

Hỗ Trợ Nạn Nhân Bị Bạo Hành Trong Gia Đình – Đến Tận Nơi: có thể nói chuyện với bạn trên điện thoại hoặc gặp các bạn ở nơi an toàn. Lập kế hoạch an toàn, cho thông tin pháp lý, tìm chỗ ở, hỗ trợ tòa án, tư vấn cho bạn và con bạn.

Nhóm hỗ trợ cung cấp cơ hội gặp gỡ với những người khác có trải nghiệm bạo lực gia đình để chia sẻ niềm tin sức mạnh, kiến thức và kinh nghiệm. Họ cung cấp một nơi an toàn để bộc bạch tâm sự, phát triển một kế hoạch an toàn, khám phá các lựa chọn của bạn và đưa bạn thêm thông tin liên lạc với các sự hỗ trợ hơn nữa.

Tôi có thể đi đâu?

Bạn bè và gia đình là lựa chọn tốt nhất cho chỗ ở tạm thời. Mặc dù bạn có thể cảm thấy xấu hổ,

nhưng thực tế là nhà ở khẩn cấp đang thiếu thốn một cách trầm trọng, không thể đáp ứng nhu cầu cả nạn nhân. Hãy thử và suy nghĩ xem bất cứ ai bạn biết, những người có thể để giúp đỡ bạn theo cách này.

Nhà ở khẩn cấp có thể tìm được 24-giờ một ngày nếu bạn sử dụng các dịch vụ trợ giúp khẩn cấp dành cho phụ nữ toàn quốc. Tuy nhiên, một lựa chọn khác là nhờ cảnh sát can thiệp, đưa thủ phạm ra khỏi nhà và xin lệnh Tòa cấm không cho họ đến gần bạn.

Tôi có thể nhận được giúp đỡ về tài chính không?

Nếu bạn đang lo lắng về việc làm thế nào bạn được trợ cấp tài chính dài hạn, bạn có thể truy cập “*tư vấn tài chính miễn phí*”.

Làm thế nào để tìm sự giúp đỡ của hệ thống pháp luật?

Cách tốt nhất để có được lời khuyên về cách sử dụng pháp luật để bảo vệ mình là liên hệ với một luật sư hay dịch vụ pháp lý cộng đồng, chẳng hạn như một dịch vụ pháp lý của phụ nữ.

Cảnh sát có thể giúp

Cảnh sát Victoria khi được báo là có bạo lực gia đình, họ sẽ có hành động để bảo đảm an toàn cho bạn.

Phán lệnh Can thiệp

Bước tiếp theo là một phán lệnh can thiệp. Lệnh can thiệp là để bảo vệ bạn và con cái khỏi những hành vi nguy hiểm đến tính mạng của người khác. Bạn có thể nhận được một đơn xin phán lệnh ngay cả khi bạn vẫn đang sống chung với người phối ngẫu của bạn. Đó là một ý tưởng tốt để có một người bạn, một nhân viên về bạo lực gia đình hoặc một nhân viên



từ Tòa để giúp bạn thông qua quá trình này.

Quyền Thuê nhà

Bạn sẽ được bảo vệ nếu bạn là nạn nhân của bạo lực gia đình và có án lệnh can thiệp, và người thực hiện hành vi bạo lực gia đình được lệnh phải rời khỏi nhà của bạn. Bạn có quyền thay đổi các ổ khóa và bạn không cần phải được có tên trên hợp đồng thuê nhà, nhưng bạn cần phải sống tại khách sạn lúc chờ thủ tục.

Để được tư vấn và hỗ trợ thêm, xin liên lạc với *Tenants Union of Australia* 9416 2577; *Tòa án dân sự và hành chính Victoria* 9628 9800 hoặc 1800 133 055

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi đang ở trong một mối quan hệ đồng tính?

Xin truy cập <http://ssdv.acon.org.au/>

Chuyên gia giúp đỡ cho tất cả phụ nữ

Là những người có kinh nghiệm cấp độ cao hơn về bạo lực gia đình.

- ☞ Dịch Vụ pháp lý phụ nữ Victoria 1800 133 302
- ☞ Dịch vụ trợ giúp trẻ em: 1800 551 800
- ☞ Liên lạc với WIRE 1300 134 130 bằng chi phí của một cuộc gọi địa phương (Dịch vụ Thông dịch qua Điện thoại) hoặc 13 36 77
- ☞ Gay và Lesbian gọi: 9663 2939 hoặc 1800 184 527
- ☞ Victoria Legal Aid 9269 0120 hoặc 1800 677 402 <http://www.legalaid.vic.gov.au>

☞ Dịch vụ dành cho Nam giới: 1800 065 973

☞ Phụ nữ từ văn hóa và ngôn ngữ khác nhau có thể tìm gặp các chuyên gia, hỗ trợ đa văn hóa và hỗ trợ ngôn ngữ từ dịch vụ dành cho Phụ Nữ Di Dân - inTouch: 1800 755 988 hoặc: 9413 6500.

Trương Thiên Kim

Ghi Chú: Vì số trang của tạp chí này có giới hạn, nên bài viết này đã được cắt ngắn. Muốn đọc nguyên bài với đầy đủ các chi tiết, xin quý vị tìm đọc bài “Những điều nên biết và cần để được giúp đỡ” tại trang mạng của Hội Phụ Nữ Việt Úc <https://www.avwa.org.au/vn/thong-tin/bai-viet/nhung-dieu-nen-biet-va-can-de-duoc-giup-do>



1300 133 445

Gambler's Help North & North Western

Gambler's Help North & North Western cung cấp Dịch Vụ Giúp Đỡ Nạn Cờ Bạc cho vùng miền Bắc và Tây Bắc Melbourne.

Tất cả dịch vụ của chúng tôi **hoàn toàn miễn phí và bảo mật.**

Chúng tôi cung cấp dịch vụ tại các vùng sau đây:

- Banyule
- Brimbank
- Darebin
- Hume
- Melton
- Maribyrnong
- Nillumbik
- Whittlesea

Dịch vụ của chúng tôi bao gồm:

-  Tư vấn Trực Tiếp
-  Tư vấn qua Điện Thoại
-  Tư vấn về Tài Chính
-  Hỗ Trợ cho Vợ Chồng và Gia Đình
-  Nhóm Hỗ Trợ

Có nhiều cách để được giúp đỡ:

Để biết thêm thông tin một cách kín đáo về các dịch vụ và hỗ trợ từ Dịch Vụ Giúp Đỡ Nạn Cờ Bạc miền Bắc & Tây Bắc. Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi:

Điện thoại: 1300 133 445
Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
Điện thư: ghnintake@bchs.org.au
Trang mạng: gamblershelpnnw.org.au



Victorian
Responsible
Gambling
Foundation



Gambler's
Help
1800 858 858
gamblershelp.com.au





Chơi cá cược thể thao

Người Úc nổi tiếng trên toàn cầu là một dân tộc yêu thích các trò đỏ đen. Trên thực tế, nếu tính bình quân trên đầu người thì số tiền mà mỗi người Úc bị mất cho việc chơi cờ bạc là nhiều nhất so với bất kỳ quốc gia nào khác trên thế giới. Trung bình mỗi người mất 958 đô la Mỹ, tiếp theo là Hồng Kông với mức 768 đô la Mỹ mỗi người, ít hơn 20% so với Úc. Ngoài tổng số tiền bị mất cho cờ bạc, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chi phí xã hội của cờ bạc ở tiểu bang Victoria là hơn bảy tỷ đô la. Điều này bao gồm các vấn đề khác xảy ra do đánh bạc, ví dụ như các vấn đề về sức khỏe tâm

thần và các mối quan hệ bị đổ vỡ. Trong những năm gần đây, số lượng người chơi cá cược thể thao đã tăng lên đáng kể và đang trở thành một điểm nổi trội trong vấn đề đánh bạc, đặc biệt là ở những người đàn ông trẻ tuổi trưởng thành. Khả năng tiếp cận trực tuyến của cá cược thể thao, cũng như sự bão hòa của quảng cáo, khuyến mãi và khuyến khích trên các phương tiện truyền thông thể thao và liên quan đến thể thao đã bình thường hóa việc cá cược thể thao ở Úc. Trong khoảng thời gian từ 2012 đến 2016-2017, thất thoát do cá cược thể thao tăng

hơn gấp đôi, từ 160 triệu đô la lên đến 327 triệu đô la.

Một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Gia đình Úc cho thấy những người cá cược thể thao thường xuyên báo cáo tác hại từ việc cá cược của họ có nhiều khả năng là nam giới trong độ tuổi từ 18-29. Nghiên cứu tương tự cũng cho thấy hơn 40% người cá cược thể thao thường xuyên hay gặp phải một số tác hại từ việc cá cược của họ.

Trợ Giúp Người Đánh Bạc Gambler's Help là một dịch vụ miễn phí trên toàn tiểu bang Victoria, hỗ trợ những người gặp

phải tác hại cờ bạc hoặc những người thân của họ bị ảnh hưởng bởi tác hại của cờ bạc. Chương trình này cung cấp các dịch vụ như tư vấn trị liệu trực tiếp với cá nhân và cũng có thể hỗ trợ những người gặp khó khăn về tài chính do đánh bạc, qua dịch vụ Tư vấn tài chính.

Chuyên viên trị liệu tâm lý Trina đồng tình với nghiên cứu này, và thường xuyên thấy những thanh niên là nam giới đang tìm cách giải quyết mức độ đánh bạc của họ. *“Thật sự rất đáng tiếc cho nhiều người vì cờ bạc có thể góp phần gây ra các triệu chứng trầm cảm và lo lắng cho họ, điều này có thể góp phần kích thích việc chơi cờ bạc của họ theo một vòng luẩn quẩn”*. Cô ấy cũng nói *“Chúng tôi hiểu rằng, đối với nhiều người, suy nghĩ về việc cuối cùng thì cũng phải đối mặt với vấn đề này có thể khá đáng sợ. Chúng tôi nỗ lực kết nối lại những người chơi cờ bạc với bạn bè và gia đình của họ, cũng như tập trung vào các hoạt động khác để thay thế cho việc đánh bạc, trong nỗ lực giảm số tiền đánh bạc hoặc ngừng hẳn việc đánh bạc”*

Do vấn đề cờ bạc ảnh hưởng nghiêm trọng đến tất cả các sắc tộc khác nhau trong nước Úc bao gồm cả người Việt, *Nhóm Tư Vấn Tài Chính từ Chương Trình Trợ Giúp Người Đánh Bạc Gambler's Help* đã thiết lập dịch vụ tiếp cận tại Hội Phụ Nữ Việt Úc (AVWA) – Trụ sở Richmond. Do đó, *Cố vấn tài chính của Dịch Vụ Trợ Giúp Người Đánh Bạc Gambler's Help* hợp tác chặt chẽ với *Nhóm Tư Vấn Trị Liệu Chương Trình Tư Vấn Cai Nghiện Cờ Bạc của*

Hội Phụ Nữ Việt Úc, để cung cấp dịch vụ tư vấn trị liệu tâm lý cho những người chịu ảnh hưởng bởi cờ bạc có vấn đề về việc cờ bạc và những người thân bị ảnh hưởng bởi việc cờ bạc của họ.

Chương Trình Tư Vấn Cai Nghiện Cờ Bạc của Hội Phụ Nữ Việt Úc là một chương trình hỗ trợ cho người Úc gốc Việt sinh sống ở các khu vực miền Tây và miền Bắc chịu tác hại của cờ bạc. Chúng tôi cung cấp dịch vụ tư vấn phù hợp với văn hóa và ngôn ngữ cho người Việt chịu ảnh hưởng bởi cờ bạc, những người gặp khó khăn trong việc sử dụng các dịch vụ bằng tiếng Anh của *Dịch Vụ Trợ Giúp Người Đánh Bạc Gambler's Help* do những dịch vụ này ít thông hiểu về văn hóa người Việt, và do hạn chế về ngôn ngữ của những người cần sử dụng dịch vụ. *Dịch vụ này được bảo mật và miễn phí.*

Chương Trình bao gồm hai phần chính:

1. Tư vấn trị liệu cho các cá nhân
2. Thực hiện các buổi giáo dục về cờ bạc và tác hại của cờ bạc đối với cộng đồng người Việt.

Tin tuyệt vời là cờ bạc không phải là một bản án chung thân, và có rất nhiều người đã có thể làm giảm tác động của cá cược thể thao đối với cuộc sống của họ.

Để truy cập hỗ trợ ngay hôm nay, hãy liên lạc với dịch vụ trợ giúp miễn phí, hoàn toàn bảo mật của **Gambler's Help qua số 1800 858 858, 1300 133 445 hoặc truy cập <https://www.gamblehelponline.org.au/>**

Hãy liên lạc với Hội Phụ Nữ Việt Úc AVWA để được giúp đỡ

**Trụ sở Richmond,
30-32 Lennox Street,
Richmond 3121
(03) 9428 9078**

**Văn phòng Braybrook,
Unit 7/ 6-12 South Rd,
Braybrook Vic 3019
(03) 9396 1922**

Quý vị có thể nhắn tin lại và nhân viên tư vấn sẽ điện thoại cho quý vị từ Thứ Hai tới Thứ Sáu, 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều.

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

Chúng tôi có thể tư vấn qua điện thoại.

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

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



Dẫn nhập:

Ngày nay chúng ta thường hay nghe nói tới nghiện ngập hay chơi ma túy đá (ice) ở các bar, club của giới trẻ – hoặc ghê hơn một chút là ‘ngáo đá’ với các hành vi nguy hiểm như leo cao rồi nhảy xuống, nóng nảy có khi còn đâm chém người khác, v.v... Trong việc chữa trị loại nghiện ngập này, xin được giới thiệu phần đầu tiên và cũng khá quan trọng trong tiến trình điều trị đó là cắt cơn nghiện và cơn vã của nó.

Cắt cơn là gì?

Cắt cơn hay “khử độc” (*detoxification*) là một phần trong tiến trình giúp ngưng chơi ma túy. Hội chứng vã (*withdrawal symptom*) hay còn gọi là hội chứng cai nghiện có thể từ nhẹ đến nặng tùy thuộc vào việc chơi đã bao lâu, tuổi tác, tình trạng cơ thể và tinh thần và phương cách cắt cơn như thế nào. Bạn cần nhớ là điều trị cắt cơn chỉ là bước khởi đầu trong một hành trình kéo dài tiếp theo sau như điều trị và các hỗ trợ khác cũng cần xem xét như một phần của chương trình chữa trị cai nghiện.

Nghiện ngập

Nghiện ngập là vấn đề về cơ thể, tâm lý hay có khi cả hai. Khi chất gây nghiện trở thành tâm điểm trong cuộc sống thì người đó sẽ có nhiều hỗn loạn khi ngưng dùng thuốc hay có biểu hiện hội chứng vã khi ngừng chất đang chơi, thì những người này được xem là dân nghiện ngập.

Điều gì xảy ra khi đang cắt cơn?

Cơ thể bạn cần điều chỉnh để hoạt động khi không có ma túy đá trong người, nó thể hiện ra các hội chứng, một số thì nhẹ thôi nhưng một số thì nặng nề khi cắt cơn. Nó cũng có thể ảnh hưởng lên trạng thái tinh thần của bạn.

Hội chứng vã của ma túy đá

So sánh với các loại ma túy khác, ma túy đá có cơn

vã dài hơn. Sau khi ngưng dùng, người ta có thể ghi nhận một giai đoạn “sảng cuồng” (*crash period*) có thể chấm dứt trong vòng từ 1 đến 3 ngày, người dùng thấy chóng mặt và đờ đẫn trong suốt giai đoạn này.

Ngưng dùng đá sau một thời gian nghiện ngập lâu dài có thể gây những thay đổi vì cơ thể phải thích nghi khi không có chất ma túy đá trong người. Thời kỳ vã của cơn “sảng cuồng” cũng kéo dài từ 1 đến 3 ngày, trong khi cơn vã “cấp tính” kết thúc trong vòng 7 đến 10 ngày. Hội chứng vã bao gồm:

- Các cơn thèm ma túy đá
- Các thay đổi về ăn uống.
- Hỗn loạn, kích thích và thay đổi tính tình.
- Nhức âm ỉ và đau đớn
- Mệt mỏi và chóng mặt
- Ngủ không yên giấc với ác mộng
- Bực dọc, trầm cảm và hoang tưởng

Người dùng ma túy đá khi hoàn tất việc cắt cơn có thể có các vấn đề về tính tình hay giấc ngủ và các cơn thèm muốn còn kéo dài trong vài tháng. Các hội chứng này sau đó sẽ dần biến hết đi.

Nguyễn Quang Tường

Nhân Viên Tư Vấn về Rượu và Các Độc Chất Khác
Hội Phụ Nữ Việt Úc

Tài liệu tham khảo:

Breaking Ice in our Community - Withdrawal from crystalline methamphetamine (ice)

The Australian Drug Foundation, 2016.

How Long Does Withdrawal From Methamphetamine Last? By Elizabeth Hartney, PhDMeth Withdrawal: Tracy, N. (2012, January 13 - Crystal Meth Withdrawal Seen in Long-Term Use

Chương Trình Hỗ Trợ Tù Nhân Gốc Việt

Tận Tâm - Chuyên Nghiệp

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

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

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

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

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

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

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

Dịch Vụ Tư Vấn Cai Nghiện Rượu và Ma Túy

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

Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

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

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

Dịch vụ giúp đỡ như thế nào?

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

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

Làm sao tôi có thể liên lạc hay sử dụng dịch vụ?

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

Anh Nguyễn Tường

Điều Hợp Viên,

Nhân viên Tư Vấn

Điện thoại: 9396 1922

Fax: 9396 1923

Email: tuong.nguyen@avwa.org.au

Chúng tôi làm việc tại ba địa điểm:

Văn phòng Braybrook

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

Trụ sở Richmond

30-32 Lennox Street, North Richmond, 3121

Văn phòng Springvale

19/134 Springvale Road, Springvale, 3171

NIỀM TIN VÀ HY VỌNG

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

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

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

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



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

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

Trụ sở Richmond

30-32 Lennox St, Richmond VIC 3121

Tel: 03 9428 9078

Văn phòng Braybrook

7/6-12 South Road, Braybrook VIC 3019

Tel: 03 9396 1922



Cám ơn cuộc đời

Tôi còn nhớ mãi cảm giác đầu tiên khi bước chân vào nhà tù, không hiểu sao mà sự hồ hởi hân hoan hào hứng lúc đầu của tôi bị tụt xuống hết cả, thay vào đó là một chút e ngại và hồi hộp khi tôi bắt gặp những ánh mắt tò mò, soi mói nhìn tôi, khi tôi thấy những gương mặt nhợt nhạt khắc khổ, khi tôi gặp những tù nhân mà từ đầu cổ, cánh tay và bắp chân được che kín bởi những hình xăm đủ màu sắc, những tù nhân to lớn vạm vỡ với những bắp thịt cuộn cuộn...

Nhưng rồi sau khi vượt qua được những ngại ngùng ban đầu, tôi đã can đảm bước đến bên họ và lắng nghe những câu chuyện cuộc đời của họ, nhất là của những tù nhân người Việt.

Anh A kể cho tôi nghe cuộc đời chẳng mấy dễ dàng của anh trong nước mắt và ngậm ngùi. Anh ấy cũng có một gia đình như ai, nhưng từ khi phát hiện ra mình bị một chứng bệnh nan y, vợ anh đã bỏ anh mà đi. Vì con bệnh hành hạ anh đã phải sử dụng những liều thuốc giảm đau rất mạnh hầu khắc phục những cơn đau, cộng vào nỗi đau tinh thần bị vợ con rời bỏ, lâu ngày anh đã chuyển sang sử dụng morphin, rồi đến bạch phiến, cuối cùng anh đã vào tù vì tội bán ma túy. Mắt nhòa lệ, anh bồi hồi nhớ lại những ngày hiếm hoi con cái tới thăm. Anh nhớ lại từ ngày vợ con bỏ anh đến nay đã có mười lăm năm lẻ mà lòng anh vẫn đau đáu một niềm đau khó tả. Đau khổ nhất đối với

một đời người là những người thân yêu nhất cũng lìa bỏ và xa lánh mình. Càng mong lại càng mất. Càng hy vọng thì lại càng thất vọng. Chẳng một ai đoái hoài thăm nom.

Một nhân vật khác khiến tôi trầm tư từ lần đầu gặp mặt, đó là em K. Em nhớ lại những ngày đầu đường xó chợ, đi đâu cũng bị người ta khinh khi xa lánh, thậm chí còn dè bĩu chê bai. Đôi mắt em khi kể lại đôi khi ngấn đỏ. K nhảy tào theo đoàn người vượt biên và sau đó sang Úc vào thập niên 80 theo diện trẻ em không có người chăm sóc (*un-accompanied minor*), lúc đó K mới được 13 tuổi. Tại Úc K cũng đã đi học nhưng vài năm sau đó em đã bỏ học để theo những đứa trẻ bụi đời và vương



vào con đường nghiện chích. K không nhớ là em đã vào tù bao nhiêu lần. Em tâm sự với tôi em là người không có cội nguồn và không có quê hương.

Có những lần tôi đã nắm lấy bàn tay của họ và cùng khóc với họ, với những mảnh đời, với những dòng nước mắt. Lắng nghe những cuộc đời bên lề, lòng tôi dâng lên nỗi thương cảm. Điều mà có lẽ từ lâu tôi đã cất thật sâu tận đáy con tim của mình. Như người ta thường nói với những nỗi đau thể xác nước mắt thì chảy ra ngoài theo nỗi đau, nhưng với nỗi đau tinh thần thì người ta dễ dẫn nó lại để nặng càng nặng thêm, đó gọi là dòng nước mắt chảy ngược. Thật không dễ để người ta có thể

gạt nước mắt và bước tiếp trên con đường mình cần phải đi. Dẫu biết rằng cuộc đời là những ngày có nắng, có mưa, có hạnh phúc và cũng có khổ đau nữa, nhưng khi bóng tối đè nặng tâm hồn thử hỏi trong cái tình cảnh ấy người ta có còn lý do để hy vọng hay không, và nếu có hy vọng thì biết hy vọng vào điều gì bây giờ? Những con người nơi đây đã dạy tôi sống hy vọng, sống tiếp cuộc đời của yêu thương và sẻ chia, biết ngồi cạnh nhau và bước đi cùng nhau, không trốn tránh nỗi đau của mình. Và, khóc cũng không có nghĩa là yếu đuối; nước mắt chỉ muốn nói lên rằng đau khổ là có thật, nhưng cách người ta vượt qua nỗi đau thì mỗi người một khác. Ngắm lại đời mình tôi

cũng thấy đã có những ngày mình dễ tuyệt vọng đến nỗi gắn bó với những giọt nước mắt của đời như là tài sản duy nhất của mình. Có những lần tôi để mình mãi nhòa lệ mà quên ngắm những vì sao ban đêm.

Cám ơn cuộc đời vì trong những tăm tối của đời mình tôi lại thấy ánh sao nơi tôi tưởng chừng như không có ánh sáng. Cám ơn những con người đã không ngại ngừng chia sẻ với tôi những giọt nước mắt và cả những nụ cười chưa khô lệ. Cám ơn những con người đã chấp nhận nắm lấy tay tôi, người có vẻ khỏe mạnh và hoàn hảo mà nhiều khi bệnh tật và khiếm khuyết.

Bùi Vĩnh Thủy



Tín hiệu lạc quan về bệnh tâm thần, chuyện kể về ba người Úc ở Tiểu Bang Victoria

Bệnh tâm thần thường được xem như một loại bệnh bị kết án chung thân, đơn giản chỉ vì bạn nghĩ nó khó chữa trị cho dứt hẳn. Nhưng mới đây, vào tháng 11 năm 2019, Ủy Ban về Sức Khỏe Tâm Thần đã cho ra một bản tường trình lạc quan về ba người bệnh tâm thần ở Victoria. Họ kể cho báo *The Age* về sự hồi phục, hy vọng và tại sao bạn lại cần đến nhóm.

Cô Miki Perkins tường thuật lại về ba trường hợp bệnh nhân có trạng thái tâm thần liên quan đến trầm cảm (*depression*), lo lắng thái quá (*anxiety*) và tâm thần phân liệt (*schizophrenia*).

Trầm cảm: “Bồng bềnh dưới biển sâu”

Một trong bảy người Úc có kinh nghiệm về trầm cảm trong cuộc đời họ và trầm cảm thường có liên quan đến những biến cố thay đổi khá lớn lao trong cuộc sống như mất người thân, bé kinh hay chấm dứt một mối quan hệ thân thiết.

Trong khi các sách kinh điển về tâm thần bệnh học thường phân loại trầm cảm và lo lắng là hai khía cạnh khác biệt, nhưng Bác sĩ Grant Blashki làm việc tại Beyond Blue cho là trong thực tế thường thì bệnh nhân có kết hợp cả hai. Nhiều người đến gặp bác sĩ với một số triệu chứng biểu hiện của trầm cảm hay lo lắng chẳng hạn như khó chịu bao tử và ruột,

nhức đầu hay đau ngực. Thường thì họ đi khám bác sĩ do các triệu chứng cơ thể kể trên chứ không phải do vấn đề tâm thần. Blashki cho rằng có năm điều hữu ích đối với bệnh nhân tâm thần như sau: *theo chương trình chữa trị với bác sĩ của họ (bao gồm luôn việc dùng thuốc), thể dục thường xuyên (năm lần một tuần), giữ gìn mình trí để làm giảm căng thẳng, giảm làm việc và công việc nhà nếu có thể, cho mọi người biết bạn đang lâm vào thời điểm bức xúc, khó khăn.*

Một bệnh nhân mô tả anh thử nhiều loại thuốc chống trầm cảm khác nhau cho tới khi anh tìm thấy loại thuốc kể cả tâm lý gia thích hợp. Từ từ, anh hồi phục. Người này hiện đang sống ở Tiểu bang Victoria, anh hay nói về kinh nghiệm hồi phục của mình về bệnh tâm thần tại các câu lạc bộ thể thao địa phương và trong các buổi sinh hoạt cộng đồng. Ngoài ra, anh cũng tiếp tục làm việc để làm cho cuộc sống của mình phong phú hơn.

Một bệnh nhân khác, đã hồi hưu và yêu thích chơi golf ở một câu lạc bộ địa phương. Ông kể lại trường hợp hồi phục của mình do chính nhờ vào thuốc chống trầm cảm. Có đôi lúc, ông cho mình đã khỏi bệnh và ngưng uống thuốc, nhưng cứ mỗi khi như vậy thì các triệu chứng trầm cảm lại xuất hiện trở lại. Và theo ông, thì thà

rằng uống thuốc suốt đời còn hơn là để bị trầm cảm.

Sợ hãi: ‘hãi sợ về nỗi sợ hãi’

Bởi vì sợ bị dán nhãn bệnh tâm thần nên nhiều người đã trì hoãn việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Ước tính có đến khoảng một nửa số người tìm cách trì hoãn sự trợ giúp dù họ đang sống với sự sợ hãi, chẳng hạn họ đã chịu đựng đến sáu năm sau đó mới tìm kiếm sự giúp đỡ.

Sợ hãi là tình trạng tâm thần phổ biến nhất tại Úc. Hết cứ bốn người Úc thì có một người ở trạng thái sợ hãi này. Chi tiết hơn, một trong ba phụ nữ và một trong năm đàn ông sẽ trải nghiệm chứng sợ hãi trong đời của họ. Một phụ nữ sống ở Melbourne thổ lộ sự sợ hãi bám sát cuộc đời bà từ khi còn trẻ.

Bà mô tả thường có một tuần lo lắng sợ hãi và mất ngủ trước khi trình tấu đàn dương cầm. Các cơn nhói đau bao tử thường xuất hiện, nhưng bà có một vẻ ngoài trông rất bình thường.

Một phụ nữ khác có cơn hoảng loạn đầu tiên trong đời vào tuổi dậy thì. Tim cô đập rất nhanh và cô có cảm giác nó sẽ đánh vỡ lồng ngực và cô sẽ chết. Cô đến bảy bác sĩ khác nhau để tìm sự giúp đỡ nhưng không có ai chẩn đoán cô đang bị rơi vào trạng thái lo lắng. Đó không phải là tim có vấn đề, chúng tôi không rõ đó là gì, họ nói với cô như thế. Nó có

thể là *bệnh tuyến giáp* hay là *đa xơ cứng (multiple sclerosis)*.

Con hoảng loạn gia tăng và cuối cùng cô rơi vào tâm trạng hỗn loạn sợ hãi. Cô bị khủng hoảng – mọi thứ chìm trong hoảng loạn. Cuối cùng sức khoẻ tâm thần của cô đã được ổn định sau khi cô tìm gặp được bác sĩ chuyên khoa tâm thần, người đã cấp thuốc chống sự âu lo của cô. Lần đầu tiên trong đời cô ngủ liền một mạch đến 8 tiếng. Cô và vị bác sĩ tâm thần bắt đầu bằng chữa trị hành vi nhận thức hàng tuần. Cô đã học được những điều gì kinh khủng mà cô đã cảm nhận nay đã không làm thương tổn cô được nữa. Chủ yếu là cô đã hướng dẫn óc não của cô nghĩ như thế nào.

Hiện nay cô vẫn sống với chứng sợ hãi, tiếp tục sự chữa trị và thỉnh thoảng còn một vài lo lắng lẫn quẩn. Nhưng giờ đây cô cảm thấy đã trở lại đời sống thường và thắng hoặc tìm kiếm sự trợ giúp khi cô thấy cần. Cô viết ý tưởng của cô lên báo, lắng nghe âm nhạc và dựa vào nhóm chăm sóc sức khoẻ tâm thần để giữ cho tinh thần cô luôn ở trạng thái tốt lành. Cô kể: tôi đi ra ngoài, ngồi dưới một gốc cây và tự nghĩ ‘*sao lại tốt đến thế nhỉ?*’ Tôi không đưa ra một khẳng định nào vì sự chữa trị chỉ mới trong một thời gian ngắn ngủi nhưng tôi nghĩ rằng bạn có thể làm cho những cảm giác về hoảng loạn lo sợ qua đi và biến mất.

Tâm thần phân liệt: ‘Bay với đôi cánh giấy’

Đối với các bạn bị bệnh tâm thần nặng thì sự hồi phục hoàn toàn là không thực tế, tuy nhiên với sự chăm sóc cẩn thận thì bệnh nhân

có thể sống gần với đời thường hơn.

Một nữ bệnh nhân người Úc mang chứng tâm thần phân liệt đang sống ở Melbourne, dù rằng cô không thể hoàn toàn bình phục, tuy nhiên cô đã cẩn thận từ từ xây dựng nên hệ thống hỗ trợ chung quanh cô mà cô gọi là “*Đội Sandy*”.

Trong vài thập niên, cô thường nghe hai giọng – một nam và một nữ, hai vị khách không mời nhưng thường hiện diện trong sự ‘*phá hoại tâm trí*’ của cô, đó là cách mà cô miêu tả kinh nghiệm sống của cô với tâm thần phân liệt. Đó là một bệnh tâm thần đáng lưu ý với các triệu chứng nguyên phát gồm ảo giác và sáng cuồng chiếm cứ đến một phần trăm dân số Úc. Cô đùa, họ (hai vị khách không mời trên) mới thật là những người cần thuốc chống trầm cảm chứ không phải cô. Họ bắt đầu bốn mươi ba năm trước đây khi cô còn rất trẻ - trong năm 1976 cô được chẩn đoán là bị tâm thần phân liệt và lúc đó cô xem nó như là một bản án suốt đời: ‘*Cứ sau mỗi một lần lên cơn tâm thần thì bạn sẽ chìm xuống sâu hơn và sâu hơn trong điên loạn và sẽ không bao giờ hồi phục – tiến triển của bệnh là tồi tệ*’. Sau một khoảng thời gian khá dài với nhiều lần được nhập viện tâm thần ở Bundoora, cô tin điều đó là sự thật.

Tuy nhiên chữa trị tâm thần phân liệt đã có phần hiệu quả kể từ khi cô được chẩn đoán đã mắc bệnh này. Để làm giảm triệu chứng, người bệnh cần dùng thuốc thường xuyên, kèm theo với chữa trị tâm lý và các hỗ trợ khác. Chữa trị sớm khi mới phát hiện

giúp đạt được kết quả khả quan hơn. Đến bốn mươi, cô đã bắt đầu làm xong ấn bản đầu tiên về một tập thơ và được hân hoan chào đón như là một thi sĩ thay vì là một bệnh nhân tâm thần.

Cô giờ đây đã xuất bản được đến tám cuốn sách và truyền bá cho các vấn đề về sức khoẻ tâm thần.

‘*Đội Sandy*’ đã nói ở trên theo như cô kể bao gồm bạn bè, hội viên của dàn nhạc Footscray Gypsy Orchestra nơi cô chơi đàn violin, tâm lý gia và bác sĩ tâm thần mà cô thường gặp, các hội viên trong đội chơi hockey của cô, ba con mèo và một con chó sống yên bình trong căn nhà ở vùng nông thôn nơi cô đang sinh sống. Cô nói: “*Tất cả họ đã làm tôi tăng tới đa khả năng sống lành mạnh trong thế giới này*”

Cô cho rằng mặc dù thắng hoặc có một vài bệnh nhân tâm thần phân liệt gây một vài điều tồi tệ khi họ bị lên cơn tâm thần nhưng không phải tất cả là quỷ quái. Tôi chỉ là một con người sống bình thường với căn bệnh này và tôi đang cố gắng hết sức mình để sống sao cho tốt.

Nếu cần giúp đỡ bạn có thể gọi :

SANE Helpline 1800 187 263

Lifeline 131 114

Beyondblue 1300 224 636

Nguyễn Quang Tường

Lược dịch từ:

‘You’ll get through it’: Three Victorians tell an optimistic tale about mental illness, Miki Perkins – The Age November 10, 2019



Đi làm đâu chỉ vì tiền

Xưa nay có một câu ngạn ngữ hay bị hiểu sai: *“Tiền là nguồn cơn của mọi tội lỗi”*. Tôi nghĩ, nó nên được hiểu là *“Yêu tiền là nguồn cơn của tội lỗi”* thì đúng hơn. Cách ta tiêu tiền thế nào mới quyết định được nó tốt hay xấu. Một con dao để trên bàn thì nó chỉ là một vật thể vô dụng, nhưng khi có người nhặt nó lên và dùng cho mục đích nào đó thì nó có thể dùng để cắt dây, để chuẩn bị thức ăn, hoặc đâm ai đó. Con dao tự nó đâu có thể làm được gì nếu không có người dùng. Và tiền bạc cũng thế.

Không ai có thể phủ nhận sự quan trọng của đồng tiền, trừ khi kẻ đó sống hoang tưởng, thiếu thực tế. Cái thời mà người ta dùng món này đổi đồ kia đã không còn. Rõ ràng, tiền là quan trọng và chúng ta không thể sống thiếu nó. Nhưng cái gì cũng phải có giới hạn, ta phải hiểu được rằng nó có thể dùng trong hoàn cảnh nào. Nhiều người trong chúng ta lôi tiền ra để cân đo mọi thứ, bởi họ nghĩ rằng cái gì trên đời cũng có giá của nó, hoặc chẳng có giá trị gì. *“Cái này bao nhiêu tiền?”*,

“Cái kia giá bao nhiêu?” – Ta chẳng màng tới thứ gì ngoài giá cả của chúng.

Nhiều người, khi được hỏi họ theo đạo nào, thường sẽ trả lời họ theo đạo Công Giáo, Giáo Hội Luther, đạo Phật, đạo Hồi; số ít thì trả lời họ không theo tôn giáo nào cả, vài người khác thì nói rằng họ chỉ theo Tiền. Tôn giáo lớn nhất và phổ biến nhất trên toàn cầu từ trước tới nay có lẽ là Tiền; phần lớn mọi người trên thế giới đều coi tiền là Thánh. Nhiều người cũng vì đồng tiền mà sẵn sàng làm mọi thứ, kể cả giết người. Đối với họ, tiền chính là niềm hạnh phúc, mặc dù nhiều người có tiền vẫn không có hạnh phúc. Đương nhiên sẽ rất khó để có được hạnh phúc nếu một người không đủ tiền để nuôi gia đình hoặc trả tiền thuê nhà. Nhưng niềm vui không thể mua được bằng tiền, vì nó là cảm nhận của tâm hồn, được tạo ra từ cách sống của ta: càng cố gắng chạy tìm hạnh phúc chỉ càng làm người ta khổ đau trong thất bại.

Có nhiều cách để “giàu” và cũng có nhiều cái “nghèo” khác nhau.

Có người giàu về tiền bạc nhưng nghèo nàn về tinh thần, tình bạn hoặc sức khỏe; trái lại có người giàu sức khỏe hay bạn bè nhưng lại nghèo về tài chính. Một người nghe đạo đừng nên nghĩ rằng mình nghèo nàn, ngay cả khi túi tiền trống rỗng. Trái lại, anh ta nên nghĩ rằng mình đã giàu có, bởi khi ta đi theo con đường đạo, và lãnh ngộ kiến thức thì đó là thành quả tuyệt vời nhất. Nếu anh ta nghĩ mình nghèo, thì anh cũng sẽ trở nên như vậy.

Nói về tiền, có lẽ trường hợp của Thủ Tướng Philippines ông Ferdinand Marcos hay Hoàng Đế Shah của Iran đều có thể được coi là những người giàu có nhất trên thế giới, nhưng cách họ kiếm được lại sai trái. Vì làm phản, họ là những kẻ đào tẩu bị truy nã. Tài sản họ kiếm được vì thế không mang lại cho họ sự an toàn, hay bình yên; họ luôn bị kẻ thù lùng và giết bất kỳ lúc nào.

Tuy nhiên, cũng lại có trường hợp khác như Hoàng Tử Ấn độ kia dù đã có khối tài sản mà không ai có thể bằng, chỉ cần vẫy tay ra hiệu là tùy tùng sẽ phục tùng những gì

Hoàng Tử muốn, nhưng không, Hoàng Tử cảm thấy rằng cuộc đời không chỉ có sự hưởng lạc chốn hoàng cung và mong mỗi được học hỏi về ý nghĩa của sự sống. Và vì thế, năm 29 tuổi, khi đang ở trên đỉnh vinh quang, chàng đã rời bỏ hoàng cung xa hoa và trở thành kẻ tu hành đi kiếm bản chất chúng sinh. Cuối cùng, sau sáu năm khổ hạnh, chàng trai đã giả đáp được câu hỏi của mình. Từ lúc rời hoàng cung tới lúc mất ở tuổi 80, chàng trai chẳng sở hữu vật chất gì, ngoài tấm áo choàng, bình khất thực, và một vài món đồ cá nhân. Nhưng chàng trai này sau đó đã trở thành người giàu có nhất vì đã lãnh ngộ được cuộc sống – và đó chính là Đức Phật.

Đúng là trong hoàn cảnh nào, ta cũng cần phải kiếm sống. Nhiều người chọn cách sống tổn thương cho người khác, và vì thế, tổn thương cho chính bản thân họ. Đây chính là lý do tại sao Phật lại khuyên ta nên hiểu được thế nào là đúng sai trong cách sống, để tránh những việc như giết người, gây hại, mua bán vũ khí, dùng thuốc gây nghiện, rượu bia và các chất kích thích, chơi bài bạc hay nói dối, lừa đảo. Thay vì thế, một người học đạo nên biết giúp đỡ người khác, hoặc ít nhất không làm tổn thương tới ai. Bởi nó cũng có ích cho chính bản thân họ.

Ta làm việc gì, không quan trọng, miễn là nó không gây hại tới ai, thì ta đã là sống có ích cho người và cho đời rồi. Nếu một người chỉ làm vì đồng tiền, họ sẽ không cảm thấy mãn nguyện, ngay khi được trả lương cao, bởi chỉ có tiền thôi thì không thể làm con người ta

mãn nguyện. Công việc chỉ nên nhìn nhận như một bài tập về tinh thần để cuộc sống bên ngoài và cuộc sống nội tâm được lấp đầy. Nếu một kẻ làm việc tới kiệt sức mà không có niềm vui tinh thần nào, sớm muộn gì thì anh ta cũng sẽ nghỉ việc. Anh ta rất có thể sẽ chán ghét công việc của mình nếu chỉ chăm chăm kiếm tiền mà không có mục đích gì khác, như người ta so sánh uống nước biển để thỏa mãn cơn khát vậy, chẳng bao giờ có điểm dừng. Nhưng nếu anh ta nhìn nhận rằng công việc của mình mang lại lợi ích tích cực cho cộng đồng, anh ta sẽ cảm thấy vui vẻ cả về mặt vật chất lẫn tinh thần; cách nhìn nhận cuộc sống thế này đâu có mất gì, bù lại còn mang cho ta cảm giác vừa được tăng lương gấp đôi: vừa được làm việc thiện, vừa được ăn lương. Bạn hãy thử cách nghĩ này với việc làm của mình xem mình sẽ có cảm nhận gì.

Người xưa có câu “*Đã quyết định làm việc gì thì nên làm cho đến nơi đến chốn*”, đúng như ngàn năm nay nói. Nhưng trong cuộc sống công nghiệp như hiện nay, con người thật sự khó tìm được ý nghĩa trong công việc của họ và cảm thấy không có quan hệ gì với sản phẩm họ làm ra, và vì thế, họ không có nhiều hứng thú. Chúng ta đang sống ở thời đại công nghệ hoá, khi con người ngày càng trở nên giống máy móc, làm việc không suy nghĩ. Ừ thì như vậy sẽ càng khó kiếm tìm được niềm vui ở chỗ làm, nhưng ta vẫn có thể nhận thức được rằng việc ta làm vẫn hữu dụng với ai đó, và nó giúp cho thế giới xung quanh ta tốt đẹp hơn. Khi ta vẫn không

thể tìm được niềm vui trong công việc dù suy nghĩ tích cực như vậy, thì tốt nhất ta nên tìm cho mình một công việc khác, bởi việc mà không có ý nghĩa như vậy thì sớm sẽ gây hại tới sức khoẻ tinh thần

Mạo hiểm vì tự do

Muốn cười thì đừng sợ bị coi như kẻ ngốc

Muốn khóc thì đừng sợ bị coi là kẻ yếu đuối

Muốn giúp người đừng sợ bị phiền hà

Muốn thể hiện cảm xúc thì đừng sợ bị lộ bản chất thật

Muốn nói lên mong tưởng thì đừng sợ bị coi là kẻ ngây ngô

Muốn yêu thì đừng sợ bị đơn phương

Muốn sống thì đừng sợ phải chết

Muốn hy vọng thì đừng sợ thất vọng, và muốn thử thì đừng sợ thất bại

Nhưng ta phải chấp nhận rủi ro, bởi thất bại lớn nhất của đời người là không dám thử. Người không dám thử, không dám làm thì sẽ chẳng có gì.

Một người có thể tránh được nỗi buồn, niềm đau nhưng anh ta lại chẳng học được gì, không thể thay đổi, để lớn lên, để được yêu, được sống. Anh ta trở thành kẻ nô lệ cho chính định kiến của mình, và sẽ không biết tự do là gì.

Chỉ có người dám mạo hiểm mới là người được hưởng tự do.

*Phạm Trang phỏng dịch từ
“Work not just from money”
của Leo Buscaglia.*



Chìm Trong Men Đắng

Buổi sáng thường thì tôi có độ khoảng mười, mười lăm phút thanh thoi sau khi đưa mấy sếp nhỏ đi học. Thời gian vừa đủ để uống một ly trà trước khi cấp ô-dù xoáy vào dòng cơm áo gạo tiền. Tôi mở nghe lại bài “Chìm Trong Men Đắng” mà nhạc sĩ Đức Tiên share cho nghe vào tối hôm trước. Sẵn tiện cái cốc (*mug*) mà tụi nhỏ đã dùng vào buổi sáng, chúng bỏ bừa bãi trên bàn, tôi lấy phone bỏ vào cái cốc để âm thanh ấm và vang hơn. Một khám phá mà tôi vô tình phát hiện do sự lười biếng của bản thân.

Dòng nhạc của “Chìm Trong Men Đắng”, như con thuyền chở tôi xuôi dòng ký ức. Không hiểu sao tôi lại nhớ đến câu chuyện về cuộc đời của nhà thơ tài ba nhưng bạc mệnh Đinh Hùng mà cô bạn thời sinh viên đã kể cho tôi nghe,

khi chúng tôi ngồi đợi vào giảng đường. Từ tuổi thiếu niên, Đinh Hùng đã phải đối diện với những cái tang dồn dập đổ sập xuống cuộc đời. Năm ông mười một tuổi, người chị gái đã tự vận vì buồn chuyện tình duyên khi chị ở tuổi mười tám. Vài tháng sau, thân phụ ông thất lạc khi chưa đầy năm mươi tuổi. Ba năm sau, người chị lớn qua đời, cũng ở lứa tuổi thanh xuân. Chưa hết chao đảo, người yêu của Đinh Hùng cũng qua đời khi ông đang ở lứa tuổi đôi mươi. Sự kiện này ra đã ảnh hưởng rất nhiều đến tâm tính của nhà thơ. Như nhà thơ Thi Vũ nhận xét: “*Làm sao quên được những cái chết quá sớm trong gia đình, nhất là cái chết quá phũ phàng của người tình thiên thu? Làm sao lẩn trốn được cái định mệnh nghiệt ngã phong tỏa*

đời mình, nếu không rút vào một thế giới siêu tưởng? Chính đó là điều nhà thơ đã làm”. Con đường ngắn nhất để đi vào thế giới siêu tưởng của Đinh Hùng, đó là kết bạn với nha phiến. Đinh Hùng đốt cháy thân phận chẳng những trên đầu ngọn bấc (hút á phiện) mà còn ở men rượu.

Nghe “Chìm Trong Men Đắng” khiến tôi liên tưởng đến công việc hàng ngày của mình. Có lẽ, rượu cũng như những loại ma-tuý khác, người ta có thể tìm vui thú nơi ấy. Nhưng nếu dùng rượu hay ma tuý như là một cứu cánh cho những bế tắc của cuộc sống, thì chẳng chóng thì chầy nó sẽ biến phần đời còn lại là một chuỗi dài bế tắc. Nói một cách ví von, khi dùng rượu để giúp đối diện với những bế tắc, thì ta đã vô tình tự nguyện làm củ sâm được ngâm



trong bình rượu. Đối với gia đình và bạn bè của những người nghiện ma túy hoặc rượu, vấn đề giúp đỡ người nghiện tìm cách điều trị là một trong những khía cạnh khó khăn nhất. Điều rắc rối là đôi khi sự giúp đỡ của người thân lại là điểm kích hoạt cho người nghiện. Thành thử các thành viên trong gia đình thường không biết phải làm thế nào để đưa ra vấn đề trị liệu hoặc chọn cách phớt lờ vấn đề này, vì sợ nếu phải đối đầu hoặc can thiệp, vô tình xô đẩy người thân xa lánh họ.

Tôi cảm thấy lối hòa âm của bản hợp ca giữa tác giả và ca sĩ Nhã Ca là sự kết hợp như những ghen ngào của những gia đình có người thân nghiện rượu hay ma túy mà tôi đã từng gặp trong suốt những năm qua. Với anh,

những buồn phiền mệt mỏi anh chỉ biết *“giữ trong lòng và chẳng thể nói với ai”*, những bận tâm lo lắng và những phiền hà của cuộc sống nhưng anh phải *“vẫn luôn giữ môi cười, dù héo hắt”*. Có lẽ, cuộc sống là chuỗi dài hơi hợt, vô vị và chất chồng lên nhau những muộn phiền.

*“Chìm trong men đắng
Uống để quên đi những dây
xéo trong anh”*

Với chị, muốn giúp đỡ anh tìm cách phục hồi, nhưng sợ nếu phải đối đầu hoặc can thiệp, vô tình chị sẽ xô đẩy anh xa lánh. Chị trải nghiệm sự bất lực sâu sắc, thất vọng, tức giận và sợ hãi

*“Nơi trái tim còn ghen lại
Một tiếng nấc
Biết nói với ai?
Biết khóc với ai?”*

Một bản hợp ca với lối hòa âm phối khí phù hợp với giọng ca và cách thể hiện riêng của mỗi ca sĩ. Càng nghe càng cảm nhận được một tình yêu tha thiết, nhưng mỗi người một cung bậc, sắc thái tình cảm riêng biệt. Nơi anh là sự ân hận. Nơi chị là những nghi vấn về lòng trung thành, tình yêu và sự hỗ trợ. Có lẽ với cả hai, khi trái tim đã tổn thương, sẽ trở nên tê dại, khó có lại được cảm xúc. Một tình yêu, đến rồi lại đi, xa dần tan biến mất, chẳng còn lưu lại chút gì.

*“Anh như ngọn nến trong đêm
đang tàn dần
Anh đang không còn là anh”*

Phạm Văn Lộc

Lan man chút chuyện Già...

Một người bạn cho rằng *"thế hệ chúng ta sẽ là thế hệ cuối cùng còn hiếu thảo với cha mẹ và là thế hệ đầu tiên "được / bị" con cái gửi vào viện dưỡng lão"*. Nghe sao thấy thâm sâu, bi đát thế nào ấy.

Ca dao Việt Nam có câu:

*Công cha như núi Thái Sơn
Nghĩa mẹ như nước trong
nguồn chảy ra
Một lòng thờ mẹ kính cha
Cho tròn chữ hiếu mới là đạo
con*

Như vậy một lòng thờ mẹ kính cha coi bộ ngày càng đi vào *"chuyện cổ tích"* hay sao? Bây giờ đã có biết bao bài viết nhắc nhở đến *"cách làm con"*, phải chăng cách đối xử với cha mẹ già của con cái hiện nay đã đến mức báo động?

Thời thập niên 70 trở về trước, tôn kính cha mẹ ông bà không có gì để ngạc nhiên hay bàn thảo vì điều phụng dưỡng cha mẹ là chuyện đương nhiên ở xã hội Việt Nam ta, nhất là *"tứ đại đồng đường"* rất phổ biến. Thập niên 80 đến bây giờ của thế kỷ 21, với kỹ nghệ thông tin ngày càng tiên tiến, xã hội ngày càng văn minh về vật chất thì hình như tình cảm gia đình lại bị lơ là hơn.

Không biết ở quê nhà, việc cùng ngồi ăn trưa hay tối trong gia đình có còn giữ không, chứ ở nước ngoài hiện nay rất là hiếm hoi, nhất là khi con cái đã trưởng thành, có chẳng là họp mặt nhau thỉnh thoảng vào cuối tuần hay những dịp lễ Tết là đã quý lắm rồi. Do đó việc giao tiếp cùng nhau,

hay tâm sự trải bày cũng khó sắp xếp vì thì giờ dành cho công việc, tư việc và cả... lướt web, chat online lấy hết rồi, thì còn đâu giờ cho cha mẹ, ông bà???

Cũng vì vậy mà thế hệ già trẻ không thể hiểu nhau, thông cảm cho nhau. Cho nên nghe câu nói của bạn tuy buồn và có chút ngậm ngùi nhưng cũng hiểu ít nhiều vì sao.

Nếu nói con cháu ngày nay không hiếu thảo bằng ngày xưa thì có đúng lắm không?

Nếu nói gửi vào viện dưỡng lão là không thương cha mẹ, là quá đáng thật sao?

Không hiểu các bạn nghĩ sao, chứ tôi thì nghĩ rằng nếu chỉ phiên phiên thôi, thì vẫn thấy con cái mình hiếu thảo với mức độ chấp nhận được mà!

Hãy hiểu rằng con mình cũng có những bận rộn lo toan của chúng nó, chúng còn có vợ, có chồng và cuộc sống hiện nay nghiêng về chủ nghĩa cá nhân nhiều hơn và chúng ta cũng nên thức thời, mình tự lo được gì cho mình thì ráng lo, kẹt quá thì vô viện dưỡng lão cũng đành thôi, chứ mong mỗi con cái, dâu rể tắm rửa chăm sóc mình 24/24 làm sao được? Nhất là ở viện dưỡng lão, nhân viên đã được huấn luyện để chăm sóc người già thì vẫn tốt hơn chứ! Vẫn biết rằng tình thân gia đình sẽ khiến mình vui vẻ, lên tinh thần hơn nhưng bạn ơi hãy nghĩ xem, lúc đó già yếu, không tự mình chăm sóc được, có khi còn phải đau đớn toàn thân vì bệnh hoạn,

chuyện gì cũng phải nhờ cậy, dựa dẫm vào người thì vui chỗ nào, lên tinh thần làm chi để kéo dài cuộc sống?

Thôi thì thời thế bây giờ đã khác xưa, lối suy nghĩ theo Khổng Mạnh cũng phôi pha, mình cũng nên thay đổi cho *"hợp với thời đại"* để ít ra mình cũng nhìn cuộc đời với con mắt bình thản, ung dung. Bây giờ còn sức khỏe hãy thực hiện những gì còn có thể làm được, hãy hưởng thụ, vui sống để mai kia một nọ yếu dần thì bình thản đón nhận, vừa nhẹ lòng cho mình mà con cháu cũng đỡ áy náy.

Đó là hướng nhìn của thế hệ mình với vai trò làm cha mẹ, còn vai trò làm con với cha mẹ già thì sao?

Có thể nói không sai là lứa tuổi chúng mình (U60, U70) mà còn một hay hai cụ thân sinh bên cạnh là hiếm quý, cho nên nếu còn sức để chăm lo cho các cụ được chừng nào thì tốt chừng nấy, tùy hoàn cảnh gia đình và sức khỏe, để không ai phiền muộn, nề hà hay bị xem là gánh nặng.

Cuộc đời có những mặt trái, cho nên sống sao không trái lòng mình là được rồi! Cát bụi rồi cũng về với cát bụi mà thôi! Bon chen, ganh ghét, rồi so đo, trách móc, chỉ trích... chỉ làm nặng lòng giảm thọ, có ích chi?

Vậy hãy lạc quan mà tự hào rằng *"thế hệ của ta oai thật, đều là cột mốc của đầu tiên và cuối cùng của thời đại!"* Đồng ý không, thế hệ của chúng ta!

Hồ Diệu Thảo

Nhóm Chơi Mà Học

Mục đích của nhóm 'Chơi mà Học':

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

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

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

Các sinh hoạt tiêu biểu của nhóm:

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



St. Albans

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

St Albans

Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
St Albans Meadow Primary School
2 Laurel Street, St Albans – Vic 3021
Liên lạc: **Phuong Kim Chanh 0403 325 931**

St Albans

Mỗi thứ Năm, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Good Shepherd Community House
168 Main Rd E, St Albans, VIC 3021
Liên lạc: **Phạm Thuỷ Tiên 0469 410 595**

Footscray

Mỗi thứ Ba, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Community Hall, St. Andrews Uniting Church
304 Barkly Street, Footscray – VIC 3011
Liên lạc: **Thanh Thuỷ 0423 390 187**

Sunshine

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

Delahey

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

Collingwood

Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Thư Viện Collingwood
11 Stanton St, Abbotsford - Vic 3066
Liên lạc: **Thanh Thuỷ 0423 390 187**

Richmond

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

Springvale

Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Springvale Rise Primary School
32-52 Wareham Street, Springvale, 3171
Liên lạc: **Quỳnh Lan 0406 649 188**

Springvale

Mỗi thứ Tư, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Springvale Service for Children
23/28 Lightwood Road, Springvale, 3171
Liên lạc: **Tina 0405 594 669**



Liên Lạc



SIX ways to get out of the blue

I don't have a key to avoid emotional pain, but I do have ways of treating myself kindly while my emotions beat up my brain; an armour of sorts to protect me when I'm fragile.

- 1. I stop and take stock. I have learnt through therapy that certain triggers set me off, and this latest incident involved a rapid fire of circumstances: the anniversary of several tragic deaths; the dire diagnosis of another loved one; a betrayal by a friend; money concerns; illness... All were exacerbated by a prior history of pain that makes their emotional revisiting so distressing. So, instead of fighting or numbing such feelings, I sit with them all and respect where they come from.*
- 2. I retreat indoors but make sure I turn my cave into a castle. I burn beautiful candles, eat fresh food, watch TV and read book I've long wanted to read. I cuddle my dogs and I take a long bath. And if there's a crack of sunlight to be found, I luxuriate in it.*
- 3. I don't hide my state from others. If I am not up to performing at work, I will tell colleagues that I'm unwell- because that is what I am. And I don't make up lies to get out of social occasions. Instead, I admit that I'm very flat and simply do not have the energy to socialize.*
- 4. I stop drinking. I know from trial and error that numbing pain with alcohol is akin to trying to put out a fire with kerosene. Nothing is worse than being depressed with a hangover.*
- 5. I sleep. I listen to my body, and if it says kip, I crash. I don't count the hours or beat myself up for not doing anything with my time. I let my body restore itself and enjoy the fact that sleep is when my brain lets my rest.*
- 6. I know that, should the darkness not lift, there is help to be had- meds, therapy, exercise, meditation. I do not have to suffer alone, or indefinitely. And reaching out is usually a good sign in itself. Another lesson I've learnt is that shame is a self-perpetuating emotion and one that must be dismissed when discussing mental illness. Because there is no shame in admitting to being down or depressed. In fact, I believe that such episodes can be viewed as a gift. It is hard to truly appreciate joy if you haven't experienced its opposite.*

So, to all of you who maybe drowning in the dark end of the spectrum, please know you are ill, not hopeless. This too shall pass and if it doesn't, help is at hand. In the meantime, be kind to yourself. You are so worth it. Honest.

Lifeline: 13 11 14
beyondblue.org.au



Bốn nhóm người Úc cô đơn

Dự án Australia Talks (hay tạm dịch là *Đối Thoại Úc*) do đài truyền hình ABC thực hiện với mục đích khuấy động thảo luận về chủ đề đáng lo ngại hiện nay - từ vấn đề an toàn chức nghiệp, thói quen tình dục đến lòng tự tôn dân tộc hay tài chính cá nhân. Chương trình này đã khảo sát ý kiến của trên 50,000 người dân Úc.

Chỉ với một câu hỏi trọng điểm mà đài đưa ra là “*Bạn có cảm thấy cô đơn không?*” Và khi được bày tỏ cảm nhận của mình về yếu tố nào tiêu cực nhất trong cuộc nghiên cứu này, giám đốc đài bà Ita Buttrose đã lên tiếng rằng đó chính là sự *Cô Đơn*.

Vậy sự cô đơn có đáng lo ngại như vậy không? Và nó có quan trọng ngang với những chủ đề nóng khác như thay đổi khí hậu, nền kinh tế hay hệ thống giáo dục? Chúng tôi tin là như vậy, bởi kết quả từ cuộc khảo sát mang tính quốc gia “*Australia Talks National Survey*” đã chỉ ra lý do tại sao:

Cô đơn có thể giết người

Cô đơn chính là một kẻ sát nhân. Một phân tích về tâm lý học gần đây dựa vào 150 nguyên cứu, nhấn mạnh tác động do cảm giác cô đơn gây ra với tình trạng sức

khỏe, đáng chú ý hơn là do thiếu sự giao tiếp với xã hội và được xã hội hỗ trợ. Nghiên cứu này cho thấy căn bệnh cô đơn có khả năng giết người cao hơn những nguyên nhân khác như chế độ ăn uống nghèo nàn, bệnh béo phì, uống rượu bia hay có chế độ thể dục không hợp lý, và nó có tác hại tương tự như nghiện thuốc.

Nếu bạn hoặc ai đó cần giúp đỡ, xin hãy liên lạc với:

Lifeline 13 11 14

Kids Helpline 1800 551 800

MensLine Australia 1300 789 978

Suicide Call Back Service 1300 659 467

Beyond Blue 1300 22 46 36

Headspace 1800 650 890

Chúng ta không biết rằng sự cô đơn có thể giết người

Hầu hết chúng ta đều không nhận thức được rằng bệnh “*cô đơn*” có thể giết người. Theo kết quả khảo sát, người dân ở Anh và Mỹ đều cho rằng khả năng hoà nhập với cộng đồng và nhận được sự hỗ trợ từ người khác là những yếu tố không đáng quan tâm đối với sức khỏe của họ.

Tuy nhiên, cũng trong nghiên cứu gần đây, kết quả cho thấy rằng chất lượng sống và các mối quan hệ xã hội đối với sức khỏe tinh

thần và thể chất của người sắp về hưu còn quan trọng hơn gấp bốn lần so khả năng tài chính của họ.

Nhưng xin được hỏi: Lần cuối cùng quảng cáo trên TV khuyên bạn nên quan tâm đến các mối quan hệ xã hội (hơn là lo lắng về kế hoạch lương hưu) từ trước khi bạn nghỉ hưu là khi nào? Và khi nào là lần gần đây nhất bạn đã nghe bác sỹ gia đình của mình lên tiếng về tác hại của căn bệnh “*cô đơn*” này?

Sự thiếu hiểu biết về hậu quả của căn bệnh này chính là tấm gương phản ánh vào thực tại rằng chủ đề này không được nhắc tới trong các câu chuyện sức khỏe hàng ngày.

Chương trình *The Australia Talks* hy vọng có thể thay đổi điều đó. Trong quá trình tìm hiểu, kết quả tìm kiếm cũng đưa ra cho chúng ta nhiều điều để thảo luận.

Vậy.. bạn có thường cảm thấy cô đơn không?

Ai cảm thấy cô đơn?

Đáng ngại thay, kết quả tìm hiểu từ *Australia Talks* cho thấy tình trạng cô đơn đang tác động xấu tới người dân Úc. Chỉ có 54% số người tham gia nghiên cứu cho rằng họ hiếm khi hoặc không bao giờ cảm thấy cô độc.

Cuộc khảo sát cũng cho thấy cảm

giác cô đơn là một thử thách lớn đối với một số đối tượng nhất định trong xã hội, trong đó có bốn nhóm chính dưới đây:

1. Người trẻ

Trong độ tuổi 18-24, chỉ có 1/3 (hoặc 32%) là hiếm khi hoặc không thấy cô đơn. Trái lại, hơn 1/3 số người được hỏi (hay 30%) nói rằng họ luôn cảm thấy cô đơn. Kết quả này hoàn toàn đối ngược với người lớn tuổi, khi tới khoảng 2/3 (hay 71%) không cảm thấy gì. Thực tế cho thấy chúng ta luôn nghĩ rằng người già mới là đối tượng chính gắn với căn bệnh này, và đã tới lúc ta nên nhìn lại.

2. Dân thành thị

Nhóm thứ hai được nhắc tới trong lần khảo sát này là những người sinh sống ở khu vực thành thị. So với những người sống ở vùng quê, dân thành thị thường xuyên cảm thấy cô đơn (từ 42%- 50%), và chỉ 15%-20% là không cảm thấy như vậy.

Một lần nữa, kết quả này cho ta cái nhìn rất khác về căn bệnh vốn trong quan niệm cũ chỉ dành cho những người sống ở nơi hẻo lánh, cách xa cộng đồng.

Đáng buồn thay đây chính là thực tế của bệnh này. Sức khỏe tinh thần về thể chất của con người có quan hệ rất mật thiết với các mối quan hệ xã hội của họ (trích dẫn từ sách *The New Psychology of Health (Tâm lý và sức khỏe)*)

3. Dân bầu cử theo đảng One Nation

Đáng chú ý, nhóm thứ ba với tỉ lệ cao lại là những người ủng hộ đảng One Nation. Gần như một trên mười người (9%) theo bà Pauline Hanson đều cho rằng họ

luôn cảm thấy cô độc so với kết quả 2% của những người theo đảng phái khác.

Chúng tôi tin rằng cảm giác bị cô lập với thế giới xung quanh thường khiến con người cách an ủi bằng việc tham gia qua các hoạt động chính trị nhỏ lẻ. Hành động này chỉ càng khiến họ đi theo chiều hướng cực đoan.

4. Những người có thu nhập thấp

Có lẽ kết quả gây bất ngờ nhất trong cuộc khảo sát này lại là sự nghèo túng. Với 21% số người có lợi tức ít hơn \$600 một tuần, họ thường xuyên bị nỗi cô đơn đè nén so với những cá nhân kiếm được hơn \$3000/ tuần (đứng ở vị trí 10% - bằng một nửa số đầu)

Điều này nói lên thực trạng phổ biến nhưng lại hay bị chúng ta bỏ quên, rằng nghèo túng luôn là nguyên nhân rõ ràng nhất liên quan tới vấn đề sức khỏe, đặc biệt là bệnh trầm cảm và các bệnh tâm lý khác.

Quan sát từ cuộc nghiên cứu này, ta có thể thấy rằng nếu bạn may mắn tích lũy được một số tiền nhất định khi nghỉ hưu, thì yếu tố quan trọng này cho phép bạn có cơ hội duy trì và phát triển các mối quan hệ xã hội khác.

Vậy chúng ta có thể làm gì về căn bệnh này?

Quả thật có quá nhiều điều để nói về cảm giác cô đơn. Cuộc thảo luận này cũng với mục đích là hướng tới cách giải quyết cho căn bệnh xã hội này, bởi sự nguy hiểm và tác hại của nó không khác gì căn bệnh ung thư.

Đối với chúng ta, phần lớn câu trả lời nằm ở sự cố gắng xây dựng

lại những mối quan hệ, liên kết xã hội đang bị chính cuộc sống hiện đại làm mất đi dần.

Đây là thế giới mà tất cả các cộng đồng khác nhau – từ gia đình, hàng xóm, nhà thờ, tổ chức chính trị, nghiệp đoàn, và ngay cả các nhóm có việc làm ổn định - đang bị ảnh hưởng theo hướng tiêu cực. Và chính vì vậy, việc lên tiếng ngay bây giờ cần thiết hơn bao giờ hết!

Cuộc khảo sát mang tầm cỡ quốc gia *Australia Talks National Survey* đã hỏi 54,000 người Úc về cuộc sống của họ và những trở trờ của họ hàng đêm.

Alex Haslam là giáo sư ngành tâm lý học và ARC của trường Đại Học Queensland. Catherine Haslam là giáo sư Khoa Tâm Lý, Sức Khỏe và Khoa Học Hành Vi của trường Đại học Queensland. Tegan Cruwys là nghiên cứu sinh và bác sỹ tâm lý tại Đại Học Quốc Gia. Nguồn bài báo này từ trang *The Conversation*.

Để tìm hiểu các thông tin chuyên sâu hơn từ cuộc khảo sát này, mời quý vị theo dõi *Annabel Crabb* và *Waleed Aly* trên chương trình TV đặc biệt trên *Iview* của đài truyền hình *ABC*.

Phạm Trang phỏng dịch từ “The four loneliest types of people in Australia”, The Conversation của Alex Haslam, Catherine Haslam và Tegan Cruwys.

Trang mạng <https://www.abc.net.au/news/2019-11-24/australia-talks-loneliest-people-in-australia/11729566>



Công Chúa Ngọc Vạn

Nàng là ai? Đã có công gì với đất nước Việt Nam

Theo kỷ yếu Hội Thảo Khoa Học về Chúa Nguyễn Và Vương Triều Nguyễn thì Chúa Nguyễn Phúc Nguyên và vợ là Mạc Thị Giải sinh tất cả năm người con gái:

1. *Công Nương Ngọc Liên, gả cho Phó Thủ Tướng Nguyễn Phúc Vinh, con trưởng Mạc Cảnh Huống, được mang quốc tính, sau đổi thành họ Nguyễn Hữu.*
2. *Công Nương Ngọc Đánh, gả cho Phó Tướng Nguyễn Hữu Kiêu.*
3. *Công Nương Ngọc Hoa, gả cho một thương nhân người Nhật tên là Araki Shutaro, tên Việt là Nguyễn Taro.*
4. *Công Nương Ngọc Khoa, gả cho Vua Champa.*
5. *Công Nương Ngọc Vạn, gả cho Vua Chân Lạp.*

Về Công Nương Ngọc Khoa lấy Vua Champa tôi đã viết ở bài khác. Đây chỉ nói về Công Nương Ngọc Vạn.

Công Nương Ngọc Vạn là con gái thứ hai của Chúa Nguyễn Phúc Nguyên. Nàng nổi tiếng là

một Công Chúa tuyệt vời và rất có hiếu. Năm 1620 vâng lời vua cha nàng đã phải bỏ quê nhà để đi lấy chồng là vua nước Chân Lạp Chey Chetta.

Nhờ có vẻ đẹp và tính tình thùy mị, nên khi đến Chân Lạp nàng được Vua Chey Chetta II phong làm Hoàng Hậu tước hiệu là Somdach Pera Peacac Vitey Prey. Còn Người Việt thì gọi nàng với tên là Cô Chính Xinh.

Một điều đáng ghi nhớ là Công Chúa trước khi đi lấy chồng có một đề nghị xin Chúa Cha và Vua Chân Lạp hãy để cho dân Việt sống cùng nàng. Do đó lúc bấy giờ họ đến lập nghiệp tại Bà Rịa Vũng Tàu (Mô Xoài) rất đông.

Theo Biên Niên Sử của Chân Lạp, thì năm 1623 Chúa Nguyễn cho một quan chức đến gặp Vua Chân Lạp Chey Chatta II đề nghị được mượn xứ Prom Nara (Saigon) và Maskhobay (Bến Nghé) để lập cái trạm thu thuế thương chính. Việc này được Nhà Vua chấp thuận ngay, vì có sự vận động ngầm của Công Chúa Ngọc Vạn.

Cũng tại nơi này, dân Việt bắt đầu đến cư trú rất đông.

Theo sách sử thì sở dĩ Vua Chey

Chetta II muốn cầu thân với Chúa Nguyễn là để tìm chỗ dựa, hòng đối phó với quân Xiêm thường hay uy hiếp nước Chân Lạp. Việc này Chúa Nguyễn đã đoán biết và đã vui lòng chấp thuận cho Vua Chân Lạp, tàu thuyền và binh lính.

Năm 1628, vua Chey Chetta II qua đời, con của ông lên nối ngôi, lấy hiệu là Pmóa Outey (1628-1642). Riêng Công Chúa Ngọc Vạn đã trở thành Hoàng Thái Hậu, và tất nhiên vẫn còn nhiều uy quyền và thế lực trong triều đình xứ Chân Lạp.

Cũng trong thời gian này, người Việt lại vào làm ăn ở Đồng Nai - Gia Định rất đông.

Đến năm 1642, Vua Pmóa Outey lại qua đời, nhường ngôi lại cho Vua Pmóa Chau (1642-1659) mà ta thường gọi là Nặc Ông Chân.

Vua Nặc Ông Chân là một vị vua có tính tàn bạo, đã tàn sát nhiều người thân trong hoàng tộc. Do đó, hai người em của vua là Sơ và AngTan nổi lên cầm binh đánh trả nhà vua. Nhưng do cuộc nổi loạn bị thất bại, Sơ và AngTan phải chạy vào cung của Hoàng Thái Hậu Ngọc Vạn để xin cầu cứu.

Vì thấy tính tình của vua Nặc Ông Chân quá tàn bạo nên Công Chúa Ngọc Vạn đã cho người đến xin Chúa Hiền Vương đưa binh đến dẹp loạn. Chúa Hiền Vương đồng ý và vào tháng Mười năm 1658 kéo binh can thiệp và đánh tan quân của nhà Vua Nặc Ông Chân. Sau đó, Nặc Ông Chân bị bắt và nhốt vào lồng bằng sắt, đưa về giam tại tỉnh Quảng Bình. Không lâu sau, Nặc Ông Chân đã chết tại đây.

Sau khi dẹp loạn xong, Chúa Nguyễn đã đưa hoàng thân Sor lên làm vua, đó là Vua Barom Reachea (1660-1675), và ta thường gọi là Vua Nặc Nộn. Tất nhiên trong thời gian này, người Việt đến cư ngụ tại Đồng Nai - Gia Định đông hơn và thuận lợi hơn nhiều. kể từ đây, nước Chân Lạp chịu làm phiên thuộc của nước Việt Nam.

Năm Giáp Dần (1679) nước Chân Lạp lại có cuộc tranh chấp nội bộ ở triều đình. Nặc Ông Đài muốn đoạt ngôi vua, nên đã sang nước Xiêm cầu viện. Nước Xiêm đã đưa hai mươi nghìn bộ binh, hai vạn thủy quân và một nghìn ngựa voi qua xâm chiếm nước Chân Lạp.

Vua Nặc Nộn chống cự không lại, phải bỏ Minh Tô chạy đến vịnh Thái Khanh (Khánh Hòa) và xin Chúa Nguyễn cứu giúp. Chúa Hiền liền cử:

*Trương Lâu làm Thống Binh.
Nguyễn Diêu Phái làm Tham Mưu
Văn Sùng làm Thị Chiến.*

Tiến đánh quân Xiêm, quân Việt đánh đâu thắng đó và tiến nhanh vào Thủ Đô Nam Vang. Nặc Ông Đài hoảng sợ bỏ chạy và chết

mất tích, còn Nặc Thu thì xin đầu hàng.

Để giải quyết việc này cho êm đẹp, Chúa Nguyễn đã quyết định:

Nặc Thu được làm vua và đóng đô tại Long Úc (Vũng Luông, Longvek)

Nặc Nộn làm vua đóng đô tại Sài Gòn.

Hàng năm hai vua này phải lo việc triều cống cho nước Việt.

Nước Chân Lạp, nhiều năm sau vô cơ bị quân Xiêm đem quân qua quấy rối, Chúa Nguyễn phải nhiều phen mệt nhọc cứu giúp các vua Chân Lạp, giữ yên bờ cõi và ngôi báu.

Để đền đáp công ơn của Chúa Nguyễn, các Vua Chân Lạp đã liên tiếp cống hiến nhiều đất đai như:

Năm Bính Tý (1756) vua Nặc Nguyên dâng hiến đất đai phủ Tầm Bôn và Lôi Lạp (vùng đất Gò Công và Tiền Giang).

Năm Mậu Dần (1758) vua Nặc Nhuận, cống hiến vùng đất Trà Vinh và Ba Thắc (vùng Trà Vinh và Sóc Trăng).

Vua Nặc Tôn dâng hiến đất Tầm Phong Long (tức là Vĩnh Long và An Giang).

Chưa xong, Vua Nặc Tôn còn cắt thêm đất gồm năm phủ: Hương Úc – Cần Vọt, Châu Sam, Sài Mạt, Linh Quỳnh, cho Mạc Thiên Tứ (Mạc Thiên Tứ là Trấn Thần của Chúa Nguyễn) nên vùng đất này của Chúa Nguyễn cho nhận luôn vào địa bàn Hà Tiên.

Do vậy, đất Nam bộ của nước ta được định hình cho đến ngày hôm nay, là nhờ xuất phát của cuộc hôn

nhân của Công Chúa Ngọc Vạn. Theo ông Phan Khang, trong cuốn Việt Sử Đảng Trong đã có lời rất chí lý:

Việc Sĩ ta không chép, có lẽ các sử thần nhà Nguyễn đã xem việc hôn nhân này là không đẹp, nên đã giấu đi.

Việc nghĩ như vậy là không đúng. Hôn nhân chính trị đã có nhiều quốc gia đem ra áp dụng.

Đời vua nhà Lý cũng thường đem Công Chúa gả cho các tù trưởng, các bộ lạc thương gia Bắc Việt, vì các bộ lạc này rất hung dữ không kìm chế được. Nhờ đó, vua các vùng ấy được yên ổn, lại còn thu được nhiều thuế má cống phẩm, đất đai. Là hàng rào kiên cố ở biên giới Hoa - Việt, bảo vệ vững chắc miền Trung Châu và kinh đô Thăng Long.

Riêng tôi thấy, có việc bắt công trong việc chưa tôn vinh hai bà đúng mức:

Huyền Trân Công Chúa đã được nhân dân Thừa Thiên (Huế) lập đền thờ nguy nga, tráng lệ.

Ngọc Vạn Công Chúa, dân Thừa Thiên lại lạnh lùng, lãng quên.

Đã đến lúc, nhân dân Thừa Thiên (Huế) nên xây dựng thêm một ngôi đền tại đây, để biểu dương công ơn của Công Chúa Ngọc Vạn, hầu giáo dục truyền thống “Ăn quả nhớ kẻ trồng cây” cho con cháu dân Việt Nam ngày nay và mai sau.

*Tôn Thất Quỳnh Nam
Melbourne ngày 17 tháng
Mười năm 2019*



Công Chúa Ngọc Khoa

*Công Chúa Ngọc Khoa
Nàng là ai? Đã có công gì với đất
nước Việt Nam*

Tôi viết bài này dựa theo lịch sử của Công Chúa Ngọc Khoa như trong gia phả Nhà Nguyễn và theo một số nhà văn nhà thơ nước Việt.

Sau khi Chúa Sãi gả Công Chúa Ngọc Vạn cho Vua Chân Lạp để rồi lấy vùng đất Bà Rịa, Biên Hoà thì chỉ hai năm sau Chúa lại đem Công Chúa Ngọc Khoa (em út của Công Chúa Ngọc Vạn) gả cho Champa là Pô rô Mê (1632).

Vua Pô rô Mê lên ngôi năm 1627, là một vị vua có tài. Nhà Vua đã có công trong việc xây dựng đập thủy lợi Marên ở vùng Phan Rang mà xưa gọi là vùng đất thủy lợi Panduranga.

Trước khi cưới Công Chúa Ngọc Khoa, Nhà Vua đã có hai vợ, một bà người gốc Champa và bà Hoa gốc Khadé.

Công Chúa Ngọc Khoa là một cô

gái rất xinh đẹp, nét na không kém gì người chị. Là một nữ nhi cảnh vàng lá ngọc, nên Chúa Sãi rất cưng chiều. Suốt ngày nàng chỉ ở trong cung học chữ và thêu thùa. Khi được tin Chúa cha quyết định gả Công Chúa cho vua Champa để giúp triều đình thôn tính nốt phần đất còn lại của Champa là Khánh Hoà, Phan Rang và Phan Rí thì nàng đã đau khổ vô cùng. Mấy ngày đêm liền nàng lo âu, bỏ ngủ và khóc một mình trong phòng, không biết phải làm sao để cãi lại ý cha.

Nhưng qua lời khuyên dụ của vua cha, và nhìn thấy chị là Công Chúa Ngọc Vạn thành công khi lấy vua Chân Lạp, Công Chúa đã miễn cưỡng chấp thuận lời cha, ra đi giúp nước.

Ngày ra đi là một ngày trời u ám, những người tiễn đưa nàng rất buồn vì thương tiếc cho một cảnh hoa vừa chớm nở đã phải vùi dập vào một nơi tăm tối.

Đến đất Champa, Công Chúa được tiếp đón nồng hậu, và Nhà Vua đặt tên cho nàng là Pô Bia Út (bà Hoàng Út). Nhà Vua rất say đắm nhan sắc của Công Chúa, nên rất mực cưng chiều. Ông Vua si tình này khi xây tháp cho mình đã cho thợ giỏi tạc tượng Công Chúa Ngọc Khoa và đem đổ vào lòng tháp, cầu mong sau này có chết thì cũng được sống chung cận kề mãi với người yêu quý.

Chính vì cái sắc đẹp khuynh thành của Công Chúa Ngọc Khoa và sự si tình của vua Champa đã nảy sinh ra một thế lực ủng hộ hai bà hoàng kia. Nhóm này đã cấu kết với một số quan quân trong triều chống lại Nhà Vua và Công Chúa.

Thủ đoạn của nhóm này là hạ độc Công Chúa bằng cách đem trồng “*Cây Lim Xanh*” cạnh cửa sổ phòng Công Chúa Ngọc Khoa.

Mà đúng vậy, từ khi có cây lim xanh này Công Chúa Ngọc Khoa



Thay đổi nguồn nước Thay đổi cuộc sống

NƯỚC KANGEN và Y HỌC



Bác Sĩ HIROMI SHINYA (Nhật Bản)

Bác sĩ Shinya là giáo sư lâm sàng về phẫu thuật của Trường Đại Học Y khoa Albert Einstein và là Trưởng khoa Nội soi của Bệnh viện Beth Israel ở New York.

"Nước Kangen là nước giàu tính kiềm (pH 8.5 - 9.5), và được xem là nước uống tốt nhất bởi vì sức mạnh vô song của hydrat hóa, giải độc, chống oxy hóa."

"Tôi có một máy nước Kangen tại phòng khám của tôi ở New York, đây là loại nước tôi uống và cung cấp cho bệnh nhân của tôi".

Trích **The Enzym Factor**



TS. NGÔ ĐỨC VƯỢNG (Việt Nam)

TS NGÔ ĐỨC VƯỢNG là Lương Y Quốc Gia, nguyên Giảng Viên Đại Học Quốc Gia Hà Nội

"Thường xuyên sử dụng nước Kangen, vì một trong những nguyên nhân quan trọng thúc đẩy mọi bệnh, đặc biệt ung thư xuất hiện và phát triển là do quá trình oxy hóa của cơ thể và nội môi trường axit".

Trích **Thế nào là văn hóa sức khỏe**

PHƯƠNG NGUYỄN



Nhà phân phối
máy điện giải
Kangen chính
thức tại Australia

Để biết thêm thông tin hoặc book xem
Demo về nguồn nước Kangen, xin vui
lòng liên hệ qua số điện thoại:

0421 448 434

hoặc website: nguonnuochoisinh-kangen.com



Hãy suy nghĩ trước khi đổ các thức ăn thừa vào bồn rửa

Những thức ăn dầu mỡ, chất béo và vụn thức ăn thừa có dầu mỡ bám dính rất cao, sau khi đổ những thứ này xuống bồn rửa chúng sẽ đông lại, kết dính thành cục với nhau và bám chặt lại trong đường ống và đương nhiên hậu quả là ống dẫn nước bị tắc nghẽn.

Ống cống nghẽn là một vấn đề lớn cho quý vị và chúng tôi nữa (South East Water) nơi cung cấp nước cho quý vị

Quý vị nên đổ dầu mỡ và các chất béo vào thùng rác (thùng có nắp đậy)

Think at the sink

Pouring animal fats, cooking oils and food scraps down your sink can block the pipes in your home and in your street. This can cause big problems for you and us at South East Water, your water provider.

The next time you are cleaning up from a meal, think at the sink before pouring animal fats, cooking oils and food scraps down the drain.

Put them in your bin instead.

southeastwater.com.au/think

đã bị bệnh. Bệnh mỗi ngày một thêm trầm trọng, không có thuốc gì chữa khỏi (*Theo người Champa đây là một loại cây rất linh thiêng – loại cây của thần Siva*).

Vua Pô rô Mê khi thấy Công Chúa Ngọc Khoa mỗi ngày một xanh xao thì hỏi thăm và Công Chúa cho biết từ ngày có cây Lim Xanh ở gần phòng thì sinh ra bệnh. Vua Pô rô Mê nghe vậy liền sai người cho đốn đi ngay cây Lim Xanh.

Hành động này đã làm cho nhóm phản động phần nộ. Họ tập hợp binh lực kéo ra phía bắc biên giới Việt Chiêm (tức tỉnh Phú Yên bây giờ) để đánh phá quân Việt.

Lúc này Chúa Sãi và Chúa Thượng đã mất, Chúa Nguyễn Phúc Tần (Chúa Hiền) lên thay (1648-1687) thấy thời cơ đã đến liền sai hai viên tướng giỏi Lê Hùng Lộc và Minh Vũ cầm 3000 quân đi dẹp loạn. Khi đánh tan đoàn quân Chiêm ô hợp, Chúa Hiền cho tiến quân đánh thốc vào thủ phủ Champa. Quan quân Champa chỉ chống cự trước một trận nhỏ đã tan rã vì vua Pô rô Mê tử trận (1653) năm Quý Tị (*theo Thi Long thì tên vua là “Bà Tắm”*). Kể từ đây nước Việt ta đã có thêm hai tỉnh Khánh Hoà và Ninh Thuận. Riêng Công Chúa Ngọc Khoa thì vì bệnh tình quá trầm trọng đã mất tại đây. Nhưng đến năm 1692, chúa Nguyễn Phúc Chu (Quốc Chúa) đã sai tướng Nguyễn Hữu Kinh đánh chiếm và đã bắt sống Vua Champa (*Bà Tranh*).

Kể từ đây nước Champa xem như không còn tên trên bản đồ thế giới.

Bức tượng Công Chúa Ngọc

Khoa sau đó được dân Champa bí mật đem ra khỏi tháp Pô rô Mê và dấu mất. Mãi tới gần đây người ta mới tìm thấy lại tượng và trên thân tượng có nhiều vết đâm, do lòng căm thù của người Champa gây nên.

Theo sách “*Đôi Nét Miền Trung*” trang 137 do Hội Nhà Văn xuất bản có cho biết vào khoảng tháng 12/1993, nhà báo Vĩnh Quyền được một cô gái Champa tên là Nailly hướng dẫn đến thăm bức tượng của Công Chúa Ngọc Khoa đang đặt dưới giàn hoa giấy nhà ông Chủ tịch Ủy Ban Nhân Dân Huyện Ninh Phước.

Theo ông Thái Văn Kiểm, tác giả “*Đất Việt Trời Nam*” thì Chúa Sãi vì quốc gia mà phải đem hai con gái mình ra làm kế sách mỹ nhân, hầu thôn tính đất Miền Nam, là việc làm chính đại quang minh. Sử sách không đề cập đến nhiều là vì bài học của Huyền Trân Công Chúa – dân ta lúc bấy giờ vẫn còn “*Tự tôn Mặc cảm*”, xem hai nước Chân Lạp và Champa là hai dân tộc mọi rợ, thấp hèn. Hành động gả con như thế là không vinh dự gì.

Nhưng sau này mọi người thấy đất nước ta rộng và đẹp, thì cho rằng việc làm của Chúa Sãi là rất đúng.

Để ca ngợi công nghiệp mà hai Công Chúa Ngọc Vạn và Ngọc Khoa, Tân Việt Điều có làm bài thơ sau đây:

*Ngọc Vạn Ngọc Khoa vững
một niềm
Vì ai tô điểm nước non trên
Chị lo giữ vẹn tình Miên Việt
Em nhớ làm tròn nghĩa Việt
Chiêm
Bà Rịa, Biên Hoà thêm vạn*

dặm

*Phan Rang, Phan Rí mở hai
miền*

*Non sông gấp mấy châu Ô Lý
Nam Tiến công người chẳng
dám quên*

Hay là Á Nam Trần Tuấn Khải cũng có một bài thơ dài, ca tụng công của hai Công Chúa. Vì bài thơ hơi dài, nên tôi xin mạn phép trích ra đây hai đoạn ngắn để xem và phẩm bình:

*Hồng lạc ta đâu hiếm nữ tài
Nghìn xưa Trưng Triệu đã từng
sai*

*Noi gương Khoa, Vạn hai Công
Chúa*

Một sớm ra đi mở đất đai

....

và

*Lá ngọc cành vàng coi nhẹ
bổng*

*Hiếu Trung cho trọn đủ mười
phân*

*Những tiếc riêng cho phận nữ
hài*

*Đem thân giúp nước há nhường
trai*

*Vắng trong lịch sử nào ai biết
Người đã hy sinh vì giống nòi.*

.....

Tôn Thất Quỳnh Nam

Ghi chú:

*Công Chúa Ngọc Khoa gả cho
Vua Champa là Pô rô Mê (Bà
Tắm) vào năm 1632.*

*Tôi nghĩ rằng hai nữ tiên nhân
này chưa được nêu lên sử sách
là vì lúc này Nhà Nguyễn chỉ
mới là Chúa, chưa được làm
Vua. Vua Gia Long lên ngôi
năm 1802 là vị vua đầu tiên
của Nhà Nguyễn.*

Lợi ích sức khỏe của nước điện giải ion kiềm



Nước là thành phần quan trọng giúp cho quá trình trao đổi chất, dung môi hòa tan, giữ ẩm và bài tiết với cơ thể. Khoảng 70-75% trọng lượng của cơ thể là nước được phân phối khắp nơi như máu, cơ bắp, não bộ, xương khớp, v.v... Khi công nghệ phát triển và rất nhiều nghiên cứu được tiến hành thì chúng ta càng hiểu nhiều hơn về tầm quan trọng thiết yếu của nước với sức khỏe con người. Tuy nhiên không phải các loại nước đều giống nhau và mang đến lợi ích như nhau. Các thử nghiệm trên nghiên cứu y học gần đây cho thấy nước điện giải ion kiềm có tác dụng cải thiện sức khỏe vượt trội so với các nước thông thường.

Nước điện giải ion kiềm là gì?

Nước điện giải ion kiềm là nước được phân giải thông qua quá trình điện phân làm thay đổi phân tử nước. Chúng ta biết cấu trúc của phân tử nước kết hợp bởi 2 nguyên tử H và 1 nguyên tử O tạo thành H₂O. Tuy nhiên các phân tử nước H₂O không đứng riêng lẻ độc lập mà thường kết hợp thành chùm, từ 12-100 phân tử

với nhau. Điện phân làm bẻ gãy sự liên kết Hydro giữa phân tử và tách chùm phân tử nước lớn xuống chỉ còn khoảng 4-6 phân tử. Những phân tử nước nhỏ này có khả năng giữ ẩm, hòa tan và dễ dàng hấp thụ vào các tế bào, đẩy nhanh quá trình Hydrat hóa.

Các tế bào trao đổi với nhau thông qua sự giúp đỡ của nước. Nước vận chuyển Oxi, các chất dinh dưỡng, vitamins và những khoáng chất khác trong cơ thể. Với chùm phân tử nước nhỏ giúp cho quá trình trao đổi chất, loại bỏ độc tố nguy hại diễn ra nhanh hơn và hiệu quả hơn.

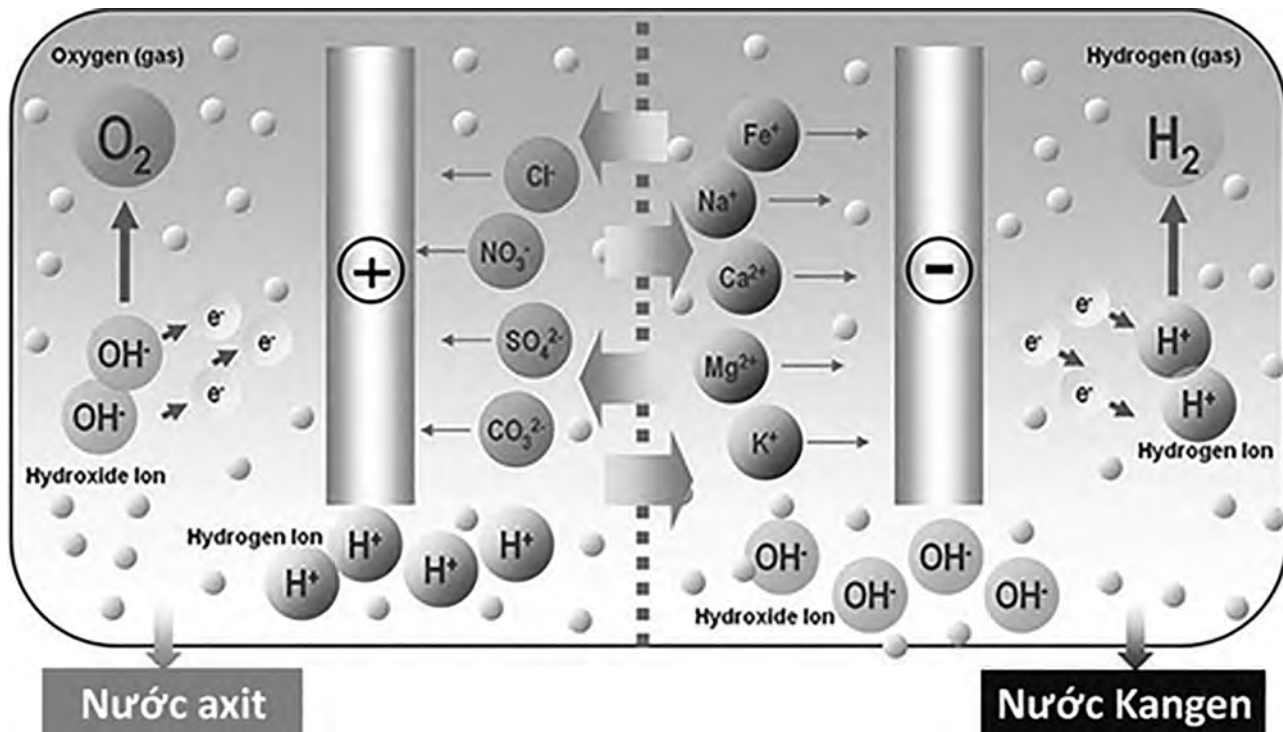
Việc bẻ gãy sự kết nối Hydro cũng tạo thêm sự thay đổi điện tích trên phân tử nước, tạo thành ion âm -OH và ion H⁺, mang đến những lợi ích khác với sức khỏe. Những ion H⁺ này có khả năng phản ứng với các phân tử mất cân bằng điện tích nguy hại, hay còn gọi là các gốc tự do trong cơ thể.

Các gốc tự do gây nguy hại cho cơ thể thông qua các phản ứng hóa học và tác động với những tế bào khỏe mạnh. Điều này dẫn đến sự phá hủy các tế bào khỏe

mạnh. Tỷ lệ các gốc tự do gia tăng trong quá trình trao đổi chất, hoặc những lúc cơ thể cần tạo ra để chống lại các virus hoặc vi khuẩn gây bệnh. Gốc tự do trong cơ thể cũng được hình thành qua quá trình bức xạ, thuốc chống sâu trong rau quả, thuốc lá, và môi trường ô nhiễm. Các gốc tự do là nguyên nhân chính gây ra quá trình lão hóa, bệnh tật và làm tổn thương các cơ quan trong cơ thể, đặc biệt nguyên nhân gây bệnh ung thư.

Lý thuyết về các gốc tự do làm đẩy nhanh quá trình lão hóa được nghiên cứu lần đầu tiên vào thập niên 1950 bởi giáo sư Danham Harman. Nghiên cứu cho thấy việc tích trữ lượng gốc tự do trong các tế bào liên tục qua thời gian làm gia tăng quá trình lão hóa và bệnh tật.

Nghiên cứu năm 2006 của Kim S. K và cộng sự cho thấy các gốc tự do cũng đóng vai trò làm phát triển bệnh tiểu đường. Các gốc tự do làm phá hủy cấu trúc của tuyến tụy, nơi điều tiết lượng insulin trong cơ thể. Các nghiên cứu khác về ung thư cũng chỉ ra



sự tác động của các gốc tự do làm hủy hoại các tế bào, DNA, mô và phát triển ung thư.

Việc sử dụng nước ion kiềm làm cân bằng lại các gốc tự do trong cơ thể, giảm thiểu nguy cơ các bệnh tiểu đường và ung thư.

Ngoài tác dụng giúp hấp thụ nhanh vào các tế bào, cân bằng lượng gốc tự do, nước điện giải ion kiềm còn giúp duy trì lượng PH khỏe mạnh trong cơ thể. Việc duy trì sự cân bằng pH khỏe mạnh giúp ngăn chặn các bệnh liên quan đến nồng độ acid dư thừa trong cơ thể.

Một trong số những bệnh khá phổ biến hiện nay gây ra bởi việc dư thừa acid là bệnh trào ngược dạ dày thực quản, gout, mỡ máu và bệnh béo phì.

Theo thống kê của đài ABC thì tại Úc tình trạng chứng ợ nóng (trào ngược dạ dày thực quản) xảy ra ở nhiều người thường xuyên hơn và tăng gấp đôi trong 10 năm qua.

Thống kê khác của Healthline tại Mỹ năm 2004 cũng cho thấy một trong năm người gặp khó khăn với bệnh trào ngược dạ dày thực quản. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến cái chết của 1,150 người tại Mỹ trong năm.

Các tài liệu nghiên cứu từ PubMed chỉ ra nước ion kiềm giúp ngăn ngừa rất hiệu quả chứng trào ngược dạ dày thực quản. Nghiên cứu khác được thực hiện bởi RefluxMD đối với các bệnh nhân mắc chứng trào ngược dạ dày thực quản kết hợp với dùng nước ion kiềm. Kết quả cho thấy 41% những người tham gia xác nhận chứng trào ngược dạ dày thực quản giảm đáng kể và họ giảm hẳn việc dùng thuốc.

Nghiên cứu gần đây của Joseph Weidman và cộng sự năm 2016 cũng cho thấy việc thường xuyên dùng nước ion kiềm với độ kiềm tính cao làm giảm đáng kể các chất nhầy trong máu ở người lớn, giảm nguy cơ đột quỵ.

Lợi ích sức khỏe từ nước điện giải ion kiềm đang rất được quan tâm bởi các bác sĩ và nhà khoa học khắp nơi trên thế giới. Hàng loạt các công trình nghiên cứu gần đây về nguồn nước ion kiềm cho thấy tác dụng ưu việt của nó. Với các tính năng như độ phân tử nước nhỏ, giàu tính kiềm, nước ion kiềm không chỉ như một giải pháp cải thiện hệ tiêu hóa mà còn giúp cơ thể phòng ngừa căn nguyên gốc rễ nhiều bệnh tật, đặc biệt là việc chống gốc tự do, chống lão hóa.

Phương Nguyễn

Nguồn tham khảo:

Joseph Weidman và cộng sự (2018). Tác dụng của nước điện giải Ion kiềm với độ nhày trong máu của người trưởng thành.

Soo-Kie Kim và cộng sự. Tác dụng phòng ngừa ung thư của nước điện giải ion kiềm.



“Màu của Mẹ”

“Màu Của Mẹ” do chị Dáng Thơ phổ nhạc bài thơ cùng tên của Đăng Thuyền qua tiếng hát Nhật Nam, đang được lưu hành trên YouTube. Qua tiếng hát Nhật Nam, chúng ta dễ dàng tìm cho mình “màu của mẹ” trong mỗi chúng ta. Có lẽ như ai đó nói ngoài sự nối tiếp về huyết thống, con cái cũng là sự tiếp nối của Bố Mẹ trong “chánh niệm”. Riêng cá nhân tôi, dẫu Mẹ tôi mất đã hơn mười năm, nhưng tôi luôn có những cảm nghiệm thật gần gũi về sự hiện hữu của Mẹ trong lối suy nghĩ và hành động của mình trong cuộc sống. “Mẹ màu vàng cho con thêm hương sắc”, “Mẹ màu lam toả hồn con ưu ái”.

Màu của mẹ vẫn cứ nhẹ nhàng biến hóa cuộc đời. Hôm rồi dậy sớm chẳng biết làm gì, lấy cây chổi ra quét lá cây quanh nhà. Cây chổi hôm bữa hai vợ chồng đi coi *Flowers and Garden Show* mua về, vì thấy nó tương tự như cây chổi chà ở Việt Nam, nhưng cây chổi bên này cán dài hơn, do đó khi xài, người quét có vẻ thông thả, không phải còng lưng xuống quét như khi xài cây chổi chà. Năm nay mùa Thu Melbourne không lạnh lắm, đã cuối tháng Tư, mà nhiều cây lá còn xanh. Buổi sáng có sương mù là điểm báo hiệu cho một ngày nắng đẹp. Cái nắng mùa thu của Melbourne rất dịu và ánh lên một màu vàng hoe, khiến khung cảnh thêm trữ tình và quyến rũ. Lần đầu tiên trong đời, tôi quét sân vào buổi sáng sớm. Không khí trong lành

và dịu dàng của mùa thu làm người thật dễ chịu và thoải mái. Tôi cảm thấy mình như đang “thiền hành” hơn là quét lá vàng rơi trên sân. Tiếng chổi quét trên sân gạch, gọi lại âm thanh của những ngày tháng xa xôi. Tiếng chổi Mẹ tôi quét sau nhà ngày xưa, thứ âm thanh tưởng chừng chẳng chút giá trị nào bỗng dưng nghe rõ từng âm điệu.

Nhìn mấy hũ mắm mà vợ tôi làm từ mùa hè năm ngoái, phơi dưới ánh nắng ban mai, làm tôi nhớ đến hũ mắm tép mà Mẹ tôi đã từng làm vào mùa nắng của những ngày tháng cũ. Thuở ấy, cứ mỗi năm vào độ cuối năm dương lịch, dẫu cho bận rộn với trăm công ngàn việc, nhưng Mẹ tôi vẫn hay mua tép để làm mắm. Tôi còn nhớ có năm khi kinh tế gia đình được dư dả, mẹ tôi hay mua thịt ba rọi (ba chỉ) về kho với mắm tép, nhưng thường thì chỉ phi hành, tỏi cho thơm, sau đó mắm được chung để chấm với rau diếp (xà lách) hoặc tần-ô. Có những năm nhà tôi trồng dưa gang, cà chua hay bông cải ngọt là những thứ rẻ tiền không bán được, nên để lại ăn. Dù bữa cơm đạm bạc với nước mắm tép kho, không cầu kỳ cao lương mỹ vị, nhưng những bữa ăn chung của gia đình, là những bữa ăn trong sự yêu thương che chở của Bố Mẹ và sự đùm bọc của anh chị, của bầu không khí thương yêu, của sự quây quần chung quanh mâm cơm, cùng chia nhau con cá, cùng nhau chan chung tô canh, cùng

nhau chấm chung bát nước mắm do chính Mẹ làm, là những màu sắc “biến hóa cuộc đời”. Có lẽ tôi được may mắn sớm cảm nghiệm được tình thương vừa thực tế vừa bao dung của Bố Mẹ và sự đùm bọc của các anh, các chị và các em. Cảm nghiệm này như “màu tình yêu chiếu rọi”, một mầm giống được chăm sóc tưới tẩm qua những bữa cơm chung của gia đình, để mầm mống yêu thương ấy phát triển thành lăng kiếng giúp tôi nhìn nhận cuộc sống, là những bóng mát trên con đường đời mà không phải lúc nào cũng thuận duyên - “Màu Của Mẹ”

“Mẹ màu hồng cho đêm đông nồng ấm

Mẹ màu xanh khi hạ nắng chan hoà

Mẹ màu vàng cho con thêm hương sắc

Mẹ của con sắc cầu vồng bao la

Mẹ màu lam toả hồn con ưu ái

Mẹ màu trắng xây lâu đài thơ đại

Mẹ màu tím ôm trùm con hạnh phúc

Mẹ muôn màu biến hoá cuộc đời con

Ôi mẹ là muôn màu sắc thắm

Mẹ như pha-lê lấp lánh trong ngần

Mẹ là màu tình yêu chiếu rọi

Mẹ trong tôi,

Ôi đôi cánh thiên thần”.

Phạm Văn Lộc

Bức tượng người Từ Thiện

Hôm nay đọc một bài hay trên Net.
Bài viết về người phụ nữ Nhân Từ.
Được xây tượng ở trung tâm thành phố.
Phố New Orleans xây tượng người Nhân Từ.

Một bức tượng chân dung người phụ nữ.
Người đó là Bà Margaret Haughey.
Người phụ nữ không phải là liệt nữ.
Nhưng mà là *Người Phụ Nữ Nhân Từ*.

Không liệt nữ mà được xây đắp tượng.
Xây cao to ở giữa phố New Orleans.
Nhìn dáng dấp đó là người phụ nữ.
Cũng thường thôi, dung mạo của người thường.

Nhìn phục sức áo quần đều giản dị.
Người đàn bà hạng nghèo khổ, bình dân.
Chiếc áo khoác bằng len đan cũ kỹ.
Chiếc váy đầm xòe rộng phủ đôi chân.

Bà mộc mạc và bình dân quá đỗi.
Người bình dân thời nước Mỹ chiến tranh.
Không cầm kiếm, cầm gươm hay vũ khí.
Chỉ vòng tay, bà ôm đứa trẻ con.

Hình ảnh đó nói lên lòng nhân ái.
Người đàn bà tên Margaret Haughey.
Thời thơ ấu, bà mồ côi cha mẹ.
Bà sống đời cô độc, chẳng chồng con.

Chồng con chết, bà một mình sinh sống.
Sống cô đơn không có một người thân.
Không tiền bạc, đời thường xuyên thiếu thốn.
Nhưng can trường - Bà không có thở than.

Bà can đảm và siêng năng, cần mẫn.
Bà ủ đồ sáng sớm đến chiều hôm.
Làm tận lực mà không hề tiêu phí.
Có được tiền, bà cố gắng để dành.

Nhưng Bà dám đem tiền đi quyên tặng.
Bà tặng tiền cho những Viện Mồ Côi.
Bà không chỉ tặng số tiền dành dụm.
Căn bản là tặng nửa số tiền lương.

Còn chưa đủ, vì trẻ con nhiều quá.
Bà làm thêm đi giao sữa sớm mai.
Mỗi sáng sớm, đánh xe bò giao sữa.
Để thêm tiền giúp đỡ trẻ mồ côi.

Còn chưa đủ. Nhiều trẻ con nghèo đói.
Bà đi xin những thực phẩm dư thừa.
Nhiều cửa tiệm có thức ăn thừa bỏ.
Bà đi xin cho những trẻ mồ côi.

Bà cố gắng và luôn luôn cố gắng.
Kiếm thêm tiền để nuôi trẻ mồ côi.
Bà cố gắng và thành công, khá giả.
Bà bèn xây cả một Viện Mồ Côi.

Sau Nội Chiến Biết bao người thương tích.
Nhiều thương binh, nhiều kẻ đói, lang thang.
Nhiều em bé không có ai nuôi dưỡng.
Tất cả đều bà cứu giúp, cuu mang...

Bà giúp đỡ cho mọi người, cho tất cả.
Giúp miếng ăn và giúp đỡ tinh thần.
Người đau yếu hay là người đau khổ.
Bà đều thương đều xem tựa người thân.

Bà không học, không một ngày đi học.
Thế cho nên Bà không biết chữ nào.
Chữ Margaret bà cũng không biết viết.
Để ký tên, bà chỉ kẻ một vạch ngang.

Nhưng bà đã là một người vĩ đại.
New Orleans - Cả thành phố yêu Bà.
Ai cũng mến, cũng tôn vinh, quý mến.
Họ tôn vinh người phụ nữ nhân từ.

Khi bà mất, gia tài bà để lại.
Theo di ngôn: quyên tặng Viện Mồ côi.
Quyên tất cả những gì Bà có được.
Bà hiến dâng, quyên tặng hết gia tài.

Bà xứng đáng để mọi người thương nhớ.
New Orleans đã tạc tượng thờ Bà.
Người phụ nữ dốt, nghèo... nhưng vĩ đại.
Muôn năm sau đời vẫn nhớ ơn Bà.

Thái Tấn Truyền



Những câu chuyện thật ngắn

Hôm rồi Diệu-Quyên đòi bố đọc sách cho nghe. Nói là đọc sách nhưng đó chỉ là cái cớ để cô nàng được nằm trong lòng bố. Chiều con tôi bảo:

Thôi con vào kệ sách lấy cuốn sách nào con thích, rồi bố con mình cùng đọc.

Cô nàng vào phòng rồi đem ra cuốn sách hồi hai năm trước mấy cô trong nhà trẻ tặng anh trai Lockhart vào dịp cuối năm. Flood (lụt lội) là tên của cuốn sách. Sách viết dưới cái nhìn của một con chó, hình nhiều hơn là chữ, có lẽ sách nhằm tạo điều kiện cho cha mẹ trò chuyện với con cái.

Lockhart đang chơi với mấy mẩu lego, thấy em đem sách của mình ra đọc thì đòi lại. Anh chàng chủ yếu ganh với em gái, vì từ khi em ra đời, anh chàng đã mất ngôi vị độc tôn trong lòng bố. Cho công bằng, tôi bảo cả hai ngồi bên cạnh mình, mỗi đứa ngồi mỗi bên. Ba bố con ngồi nói chuyện về hình ảnh trong sách. Đọc xong, tôi gấp sách định hỏi chúng đánh răng đi ngủ thì Lockhart hỏi:

Bố ơi! Tại sao Mẹ Thiên Nhiên phải tạo ra lũ lụt vậy?

Tôi đắn đo suy nghĩ một chút, không biết sẽ trả lời con ra sao.

Bố cũng như con chó trong câu truyện. Bố cũng không hiểu vì sao trời lại gây lũ lụt, nhưng nhờ

đó, bố thấy được tình người qua sự liên đới, thông cảm, chia sẻ và giúp đỡ nhau trong cơn hoạn nạn. Tôi giải thích thêm, sự giàu sang sẽ tạo nên bạn bè nhưng trong hoạn nạn sẽ là thử thách giao tình của họ và bạn bè thể hiện tình yêu của họ khi mình gặp khó khăn chứ không phải lúc mình hạnh phúc con ạ!

Vào xuân đã cả tháng rồi nhưng mãi tới hôm nay trời mới ấm hơn một chút. Lũ chim sau vườn hót vang cả khu, tiếng chim đánh thức tôi dậy từ sáng sớm. Chắc sang tuần sẽ đổi giờ.

Pha một ly trà, đọc vu vơ những câu chuyện ngụ ngôn. Có tận hưởng những khoảnh khắc tĩnh lặng (*khi sắp nhỏ chưa dậy*) vào buổi sáng đẹp trời.

Vô tình đọc được một câu chuyện, nhưng có lẽ câu kết đã khơi lên dòng suy tưởng.

“Trong cuộc sống, lựa chọn thiện-ác thực sự có thể quyết định số mệnh của con người. Nhân quả luôn tuần hoàn. Giúp người cũng là đang tự giúp mình. Đợi đến khi duyên đủ, thì những việc tốt ta đã làm sẽ đem đến những phúc báo bất ngờ.”

Hôm rồi hai anh em ngồi thức

khuya trong nhà thương với bố. Không nhớ câu chuyện nói những gì, mà chợt nhớ đến ngụ ngôn “*Những người làm trong vườn nho*” của thánh sử Ma-thi-ơ. Có lẽ câu chuyện ngụ ngôn nhắc cho tôi biết trách nhiệm của đời mình trước khi so đo thiệt hơn với những người cùng cảnh, cùng thuyền. Mặt khác, ngụ ngôn cũng nhắc tôi ý thức được giá trị mà tôi mưu cầu khi đồng ý vào làm trong vườn nho.

Nhìn bố nằm trên giường bệnh, ý tưởng “*con người sống không nguyên bởi bánh*” chợt hiện ra trong dòng suy tưởng. Có lẽ, những giá trị mà tôi mưu cầu ở đời này, ấy phải chăng để thấp sáng tuệ giác giúp tôi bước vào thế giới của ánh sáng hay chìm trong u-minh ở kiếp sau?

Có lúc nghĩ, nhiều người cho mình là “*ngu*” vì những việc mình đã làm. Trong một lúc nào đó, tự mình cũng cảm thấy sao mình “*ngu*”. Nhưng ngẫm nghĩ, nếu ai cũng dành âm ỉ về phần mình, vậy làm sao ta cầu xin Chúa, Phật phù hộ trong những lúc không “*thuận duyên*”?

Thôi thì hãy mỉm cười để tự độ lượng cho mình rồi đời sẽ độ lượng cho ta.

Phạm Văn Lộc

CÁC DỊCH VỤ CAO NIÊN



CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC CAO NIÊN TẠI GIA



Chăm sóc: tắm rửa, thay quần áo, đi lại, ẩm thực. Hỗ trợ: chuyên chở đi đây đó, dọn dẹp nhà cửa, cắt cỏ, dọn vườn, vài công việc bảo trì đơn giản giúp an toàn cho các bác.

Y tế: dịch vụ y tá, vật lý trị liệu, chăm sóc bàn chân,

Chăm Sóc Tạm Thế: thông tin cho thân nhân, và chăm sóc tạm thế để họ nghỉ ngơi

Hỗ trợ qua điện thoại 24/24 bằng tiếng Việt!

Cao niên có QUYỀN được hưởng nhiều dịch vụ chăm sóc, không ảnh hưởng đến:

- tiền trợ cấp của bác
- tiền trợ cấp mà người chăm sóc cho bác đang được nhận.

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

CHƯƠNG TRÌNH SINH HOẠT CAO NIÊN



NHÓM HỖ TRỢ CÁC BÁC SA SÚT TRÍ TUỆ



Hãy liên lạc ngay với Hội Phụ Nữ Việt Úc
Miền Tây: 9396 1922
Miền Bắc: 9428 9078
Miền Đông & Nam: 9546 2699
Hay ghé thăm trang mạng:
[www. avwa.org.au](http://www.avwa.org.au)

TRIỂN LÃM CÁC DỊCH VỤ CHĂM SÓC CAO NIÊN

Sống Vui, Sống Khỏe, Sống Lâu

Thông tin hữu ích về quyền lợi và các dịch vụ chăm sóc cao niên.

Chương trình văn nghệ phong phú và rút thăm có thưởng.

Bữa ăn trưa nhẹ do Hội Phụ Nữ Việt Úc khoản đãi.

Để thuận tiện cho việc sắp xếp, xin vui lòng ghi danh trước ngày **Thứ Sáu 20/03/2020**.

Địa điểm:

Tòa Thị Chính Springvale
397-405 Springvale Rd,
Springvale VIC 3171

Thời gian:

Thứ Bảy 28/03/2020
10 giờ sáng tới 1 giờ trưa

Ghi danh tham dự:

☎ (03) 9546 2699

agedcareexpo2020@avwa.org.au



Arts Centre Melbourne presents

À Ố Làng Phố

VIETNAMESE BAMBOO CIRCUS

BY LUNE PRODUCTION

Enthralling bamboo circus that fuses daring acrobatics, contemporary dance, live music and theatre magic to convey the beauty of Vietnamese culture.



"VIETNAM'S ANSWER
TO CIRQUE DU SOLEIL"

Sydney Morning Herald

27 – 29 FEBRUARY
Arts Centre Melbourne

BOOK NOW: ASIA TOPA.COM.AU / 1300 182 183 / Arts Centre Melbourne box office



CREATIVE VICTORIA

PRESENTING PARTNER



ASIA TOPA

Asia TOPA is a joint initiative of Sidney Myer Fund and Arts Centre Melbourne and is supported by the Australian and Victorian Governments.