

Phụ Nữ Việt

Bilingual Magazine in Vietnamese and English - Issue 68 - January 2021 - ISSN: 1327 6328



Tết Tân Sửu 2021



AUSTRALIAN VIETNAMESE
WOMEN'S ASSOCIATION INC.

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC



QUYỀN LỢI

NGƯỜI CAO NIÊN Ở ÚC CÓ QUYỀN:

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

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC CUNG CẤP:

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

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

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Tổ Chức Vô Vị Lợi Phục Vụ Cộng Đồng từ 1983

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

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

Lời Chúc Tết của Hội Trưởng

Covid trong hang, covid nhảy ra...

Xa ta ra, xa ta ra...

Thân chúc quý vị một năm Tân Sửu đầy triển vọng.

Trần-Đăng Thanh-Khâm

Hội Trưởng Hội Phụ Nữ Việt Úc

Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt

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

Ban Quản Trị 2020 - 2021



Trần-Đăng Thanh-Khâm
Hội Trưởng



Vũ Thị Ngọc Trang
Hội Phó



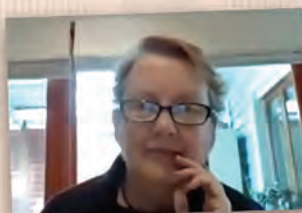
Huỳnh Bích Cẩm
Tổng Thư Ký kiêm
Tổng Giám Đốc



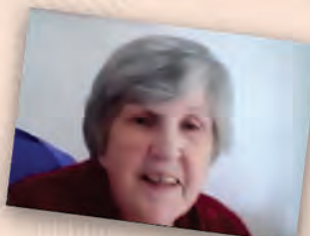
Vũ Thị Ngọc Yến
Thủ Quỹ



Phạm Thị Thanh Hương
Thành Viên



Karen Hucks
Thành Viên



Kat O'Reilly
Thành Viên



Nguyễn Thị Vinh
Thành Viên

2020 **AGM**

EDITORIAL

CAM NGUYEN



2020 started with bushfires raging across Queensland, New South Wales and other states. Millions of hectares were burnt before the fires came under control. Meanwhile, the first COVID case occurred in Victoria in late December 2019 and flared up in February. The challenges were not only in Australia but across the globe: big bushfires in California, deadly floods in China, Vietnam, Indonesia and widespread COVID outbreaks all over the world.

As a community organisation, we were able to continue servicing our community, from children to the elderly, thanks to the dedication and resilience of our staff. From face to face, most services had to become on-line. Clients were assisted to adapt to the new normal. We helped to spread COVID information and government regulations to not only our clients but also the community in general. The most vulnerable are the aged and therefore, our focus was to service them with appropriate services, not just information and advice, but also, fun on-line activities to lift their spirits during lock-down plus home care and food provision. Our care workers must be thanked for continuing to service their aged clients in the home in spite of fear of transmission.

Looking back at 2020, the ways the various challenges in health, climate, economy and finance were addressed by all Australians together, we can feel proud of “*Team Australia*”.

Looking ahead at 2021, firstly, vaccination should help reduce the COVID pandemic to manageable level. Secondly, we will continue to provide our community and increasing number of clients with the widest range and best quality of services. Thirdly, as the recipient of the 2021 VIC Senior Australian Of The Year, I will help promote better self-care for the aged and middle-aged - and work for an Australia free from ageism.

With regards to the environment, we will need to be more engaged in issues of sustainability and climate change. As disasters and catastrophes happen here and everywhere, each of us needs to play our part and take care of our planet, don't we?

With my best wishes to all our members and readers for a safe, healthy and happy New Year of the Buffalo.

Cam Nguyen

Secretary and Chief Executive Officer,
2021 VIC Senior Australian Of The Year

LỜI NGỎ CỦA CHỦ BÚT

EDITORIAL

HUỲNH BÍCH CẨM*



2020 bắt đầu với những đợt cháy rừng tại Queensland, New South Wales và các tiểu bang khác. Hàng triệu héc-ta rừng bị phá huỷ trước khi ngọn lửa được kiểm soát. Cùng thời điểm tương tự, trường hợp nhiễm COVID đầu tiên tại bang Victoria xuất hiện vào cuối tháng Mười Hai và bùng phát vào tháng Hai. Những thử thách đó không chỉ dừng tại Úc mà trên toàn cầu, như vụ hoả hoạn bên California, lũ lụt nghiêm trọng tại Trung Quốc, Việt Nam và Indonesia.

Nhờ có sự tận tâm và kiên cường của đội ngũ nhân viên, là một tổ chức phục vụ cộng đồng, Hội vẫn có thể tiếp tục phục vụ khách hàng nam, phụ, lão, ấu. Phần lớn dịch vụ được chuyển từ gặp mặt trực tiếp sang trực tuyến. Khách hàng được hỗ trợ để thích nghi với trạng thái bình thường mới. Thông tin về COVID và các quy định của chính phủ không những được Hội truyền bá tới khách hàng mà cả Cộng đồng nói chung. Đối tượng dễ bị tổn thương nhất là các bậc Cao Niên, vì vậy Hội hướng đến phục vụ họ với những dịch vụ phù hợp, không chỉ cung cấp thông tin, tư vấn, mà còn có những hoạt động trực tuyến bổ ích, hỗ trợ chăm sóc tại nhà, hỗ trợ ẩm thực, giúp cổ động tinh thần trong thời gian bị cách ly. Hội phải cảm ơn những nhân viên chăm sóc đã đồng ý tiếp tục phục vụ khách hàng tại nhà, dù nỗi sợ bị lây nhiễm vẫn canh cánh trong lòng.

Nhìn lại năm 2020, nhìn cách người dân tại Úc vượt qua những thử thách về mặt sức khoẻ, khí hậu, kinh tế và tài chính, so sánh với các nước khác, chúng ta có thể tự hào về “Đội Úc”.

Hướng tới năm 2021, hy vọng rằng vắc-xin sẽ sớm có thể hạn chế được dịch COVID xuống mức tối thiểu. Bằng sự nhanh nhẹn và linh hoạt, Hội cam kết tiếp tục phục vụ cộng đồng và tăng số lượng khách hàng với phạm vi và chất lượng dịch vụ cao nhất. Với cương vị là Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 của Tiểu Bang Victoria, tôi sẽ giúp thúc đẩy việc tự chăm sóc bản thân tốt hơn cho người cao niên và trung niên - và làm việc cho một nước Úc không còn phân biệt tuổi tác.

Nói về chủ đề môi trường, chúng ta cần quan tâm hơn với những vấn đề liên quan tới việc phát triển bền vững và biến đổi khí hậu. Cũng bởi thảm hoạ, tai ương xảy ra ở khắp mọi nơi, phải chăng mỗi cá nhân đều phải có trách nhiệm và quan tâm hơn tới hành tinh này?

Xin chúc các thành viên và độc giả năm mới Tân Sửu tốt đẹp, an toàn và thật nhiều sức khoẻ.

Huỳnh Bích Cẩm

Đồng Chủ Bút, Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc

Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 của tiểu bang Victoria



Người phụ nữ gốc Việt nhận giải thưởng cao quý Victoria Senior Australian Of The Year 2021

Bà Huỳnh Bích Cẩm, một người tỵ nạn đến Úc năm 1975, nhà sáng lập và là CEO của Hội Phụ nữ Việt Úc (AVWA), đã được nhận giải thưởng Senior Australian of the Year 2021 của tiểu bang Victoria dành cho những đóng góp to lớn cho cộng đồng từ năm 1983 đến nay.

Giải thưởng **Người Úc Của Năm 2021** – Australian of the Year 2021 - do dân chúng đề nghị đã được Hội đồng Australia Day xét chọn và trao giải vào đêm trước ngày Australia Day. Năm nay đã có một người gốc Việt được trao giải thưởng cao quý này.

Đó là bà Huỳnh Bích Cẩm, 80 tuổi, hiện là Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc của Hội Phụ nữ Việt Úc (AVWA). Bà vừa được nhận giải thưởng *Người Úc Của Năm 2021* ở hạng mục *Người Cao niên của tiểu bang Victoria*, một giải thưởng nhằm vinh danh những người có sức ảnh hưởng cũng như thành tựu trong việc phục vụ cộng đồng ở nhiều lĩnh vực.

Bà Cẩm đã đảm nhận các vai trò

quan trọng khác nhau trong Hội Phụ Nữ Việt Úc từ ngày mới thành lập. Chỉ từ vài nhân viên lúc mới thành lập, hiện nay số nhân viên chính thức đã lên tới 200 cùng nhiều thiện nguyện viên và ba văn phòng tại Melbourne, Hội AVWA ngày càng lớn mạnh và phát triển vượt bậc, góp phần không nhỏ trong việc giúp đỡ người tỵ nạn và di dân đến từ khắp nơi trên thế giới, giúp họ cảm thấy được hỗ trợ để nâng cao sự tự tin và được trân trọng.

Bà Huỳnh Bích Cẩm đã dành thời gian để trò chuyện với SBS Việt ngữ về cuộc đời cũng như quá trình điều hành Hội Phụ nữ Việt Úc. Ở tuổi 80, bà vẫn năng động, minh mẫn, khỏe mạnh và đầy nhiệt huyết. Bà kể mỗi ngày bà vẫn cập nhật cách sử dụng công nghệ, đọc tin tức, đi tập gym, bơi lội để giúp cho mình có một sức khỏe tốt. Ngoài ra, công việc phục vụ cộng đồng và việc gặp gỡ, làm việc với nhiều cá nhân, hội đoàn cũng giúp cho bà một lối suy nghĩ tích cực, góp phần không nhỏ trong việc duy trì sức khỏe tinh thần.

“Từ ngày qua Úc tới nay tôi vẫn chưa lãnh một đồng trợ cấp thất nghiệp nào,” bà cười nói. “Bác sĩ nói tôi có gien tốt, và tôi vẫn còn cảm thấy nhiều sức khỏe để làm việc.”

Biến cố 30/4/1975: từ phu nhân của Đại sứ Việt Nam Cộng Hòa trở thành người tỵ nạn Úc

Bà Huỳnh Bích Cẩm sang Anh du học năm 16 tuổi và tốt nghiệp Thạc sỹ Kinh tế Đại học Cambridge ở Anh. Bà quen và kết hôn với ông Nguyễn Triệu Đan, khi đó đang là tùy viên của Tòa Đại Sứ Việt Nam Cộng Hòa ở Luân Đôn.

Vào thời điểm sắp xảy ra biến cố 30/4/1975, ông Nguyễn Triệu Đan đã là Đại sứ ở Tokyo, Nhật Bản. Bà Cẩm hồi tưởng lại thời điểm đó:

“Cả tháng 4/1975 như một ác mộng dài. Mỗi ngày báo chí cứ đưa tin mất tỉnh này, mất tỉnh kia, các thông tin cứ dồn dập. Đến ngày 30/4 thì Bộ Ngoại giao gửi một thông điệp cuối cùng đến sứ quán, nói rằng ... hết rồi.”

“Chúng tôi lúc đó có thể chọn đi Mỹ, Anh, Pháp ... bất cứ xứ

nào, nhưng gia đình chúng tôi chọn Úc vì chúng tôi muốn đến một xã hội chấp nhận di dân, để con mình lớn lên trong một môi trường, một xã hội mà chúng có thể hòa nhập và đóng góp.”

Vậy là bà Cẩm cùng gia đình bao gồm hai vợ chồng bà, bốn người con và mẹ ruột đến Úc với tư cách tỵ nạn vào năm 1975. Được một người quen giới thiệu, gia

vụ giúp đỡ những người mới đến. “Tôi có kinh nghiệm tiếp xúc với rất nhiều sắc dân khác nhau, đặc biệt là người Việt Nam. Tôi nhận thấy người Việt mình khi đó học tiếng Anh rất khó và rất thiệt thòi trong việc tiếp cận các dịch vụ ở Úc.

Hội Phụ Nữ Việt Úc - Tiếng nói bênh vực cho cộng đồng di dân Việt tại Úc

nào xin tài nguyên. Sáu tháng sau chúng tôi được tài trợ \$200, mới mua đồ đạc văn phòng phẩm, và mãi đến hai, ba năm sau mới nhận được nhiều tài trợ.”

Công việc của Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc ban đầu là hỗ trợ di dân mới sang những dịch vụ thiết yếu ban đầu như tìm nhà, làm giấy tờ, tìm việc làm, tìm trường cho con... nhưng từ đó bà



đinh bà đã chọn Melbourne thay vì Adelaide như dự tính ban đầu. Dù có bằng cấp kinh tế của Đại học Cambridge nhưng chưa từng có kinh nghiệm làm việc, bà đã được giới thiệu làm phụ tá công việc ghi chép sổ sách, đó là công việc đầu tiên của bà tại Úc. Sau đó bà làm việc cho *Dịch vụ Dạy tiếng Anh cho Di dân* (AMES) với tư cách là một giáo viên và sau đó là hiệu trưởng. Chính trong thời gian này, bà hiểu được những nhu cầu cũng như những khó khăn của cộng đồng di dân, và đó cũng chính là tiền đề để bà thực hiện quyết tâm mở một dịch

Vào ngày 15/1/ 1983, với sự hỗ trợ của 17 chị em phụ nữ khác, bà Huỳnh Bích Cẩm đã thành lập **Hội Tương Trợ Phụ Nữ Việt Úc** (nay là **Hội Phụ Nữ Việt Úc**). Bà vừa chăm lo cho gia đình vừa làm việc toàn thời gian cho sự phát triển của Hội. Bà kể thời gian đầu chỉ làm việc qua điện thoại vì cũng chưa có văn phòng, mãi sáu tháng sau, hội mới định ra được các mục tiêu cũng như nội quy của hội.

“Mặc dù có tên là Hội Phụ Nữ, nhưng các dịch vụ là dành cho cả nam lẫn nữ. Lúc đó hội không có tài nguyên và cũng chưa biết cách

đã nhận ra di dân còn gặp nhiều vấn đề ở mức độ phức tạp hơn.

“Vấn đề không phải chỉ nằm ở di dân Việt thiếu tiếng Anh hay khó hòa nhập, mà còn nằm ở thái độ kỳ thị của người dân Úc. Trên báo chí khi đó có nhiều bài viết chê bai di dân Việt khiến dân chúng Úc lo ngại.

“Tôi khi đó đã làm cả nhiệm vụ viết bài gửi cho các báo để giải thích và bảo vệ, bênh vực cho cộng đồng người Việt. Có một bài viết của tôi gửi cho tờ *The Age* được đăng, phản đối lại ý kiến của một giáo sư có ý kỳ thị người Việt trên báo chí, từ đó không

thấy ông ta lên tiếng nữa.”

Ban đầu, Hội Phụ Nữ Việt Úc chỉ tập trung giúp đỡ cộng đồng người Việt, nhưng sau đó Hội dần mở rộng sự trợ giúp cho các sắc dân khác ở lĩnh vực tìm việc làm và tổ chức các giải thể dục thể thao.

Năm 1995, bà Huỳnh Bích Cẩm đảm nhận vai trò ủy viên điều hành của Hội Phụ Nữ Việt Úc, và đến năm 2004 bà trở thành Tổng Giám đốc của AVWA.

“Mọi người nhận thấy cần phải có một người điều hành chính thức tại chỗ thì công việc mới tiến triển, nên khi đó tôi đã nghỉ việc ở bên giáo dục và về làm CEO cho Hội.”

Từ \$200 tài trợ trở thành “Hội trong nhóm triệu đô”, hướng đến tất cả các nhóm cộng đồng từ trẻ em đến người cao niên

Từ một hội vô vụ lợi chưa có tiếng tăm, được tài trợ \$200 ban đầu để mua văn phòng phẩm, đến năm 2005 tức một năm sau khi bà Bích Cẩm trở thành CEO hội AVWA, thu nhập của Hội đã tăng lên \$1 triệu đô la, và trong tài khóa 2019-20 vừa qua, thu nhập của Hội là \$16.2 triệu đô la.

“Trong năm qua do đại dịch nên nhiều tổ chức đã gặp khó khăn, nhưng ở đây chúng tôi mỗi tháng vẫn phải tuyển thêm người, vẫn đều đặn phát triển,” bà Cẩm nói.

Hội cũng đã phát triển mở rộng hoạt động ở mọi lĩnh vực trong cộng đồng như tổ chức các dịch vụ cho người cao niên, nhóm chơi cho trẻ em, tư vấn các vấn đề về gia đình và trẻ em, thông tin hướng dẫn về sức khỏe cộng đồng, thể thao du ngoạn, hỗ trợ

nạn nhân bị bạo hành, tổ chức các khóa học nghề, chương trình hỗ trợ tù nhân Việt Nam...

“Tôi nhận thấy nhu cầu được giúp đỡ trong cộng đồng cũng đã thay đổi theo sự phát triển của xã hội. Nếu như trước đây, nhu cầu được giúp đỡ của di dân chỉ xoay quanh các dịch vụ thiết yếu như học tiếng Anh, tìm việc, tìm nhà, nhưng giờ đây, các vấn đề của di dân đã phức tạp hơn như các vấn đề về sức khỏe tâm thần, các vấn đề trong gia đình giữa cha mẹ và con cái, vợ chồng...”

Trong số đó phải kể đến lĩnh vực phát triển mạnh nhất là dịch vụ chăm sóc người cao niên. Hiện tại Hội đang cung cấp dịch vụ cho khoảng 1,300 người cao niên ở khắp Melbourne.

“Từ năm 1975 đến nay đã là 45 năm, những người di dân sang từ thời gian đó đến nay cũng phải 70 – 80 tuổi, nên cộng đồng người Việt có tỷ lệ người cao niên cao hơn các sắc tộc khác, và nhu cầu cũng nhiều hơn.”

Ngoài ra, một dịch vụ cũng thu hút rất nhiều sự quan tâm từ các gia đình đó là các *Nhóm Chơi Mà Học* sinh hoạt ở Richmond, Collingwood, Footscray, Sunshine, St. Albans, Delahey và Springvale. Đây là một chương trình song ngữ hướng đến việc cải thiện mối quan hệ gia đình, đồng thời hỗ trợ giải quyết các vấn đề về giáo dục cho những gia đình người Việt có thu nhập thấp ở các vùng ngoại ô.

Các hoạt động vui chơi trong nhóm được tổ chức bằng tiếng Việt; nơi các bà mẹ Việt có thể chia sẻ kinh nghiệm nuôi dạy con; một môi trường để ông bà gắn kết

với các cháu; cùng một loạt các sinh hoạt truyền thống- đậm đà bản sắc văn hóa Việt Nam trên đất Úc như Tết Trung thu, rước đèn, múa lân, học và hát tiếng Việt, các tiết mục kể chuyện song ngữ bằng vải để các bé học được cả hai ngôn ngữ Anh-Việt.

Tới nay, Hội đã có ba cơ sở khang trang ở Melbourne. So với năm 2004, Hội chỉ có 8 nhân viên, đến nay con số này đã lên tới 200 người là nhân viên chính thức, ngoài ra còn có 50 - 60 tình nguyện viên khác.

Trả lời về bí quyết giúp Hội AVWA có sự phát triển lớn mạnh như ngày nay, bà Cẩm nói rằng điều quan trọng là sự làm việc chặt chẽ với nhau, tôn trọng lẫn nhau.

“Thời gian đầu chúng tôi chưa có kinh nghiệm tuyển dụng nhân viên, khi đó chúng tôi chỉ thích nhận những người giỏi có bằng cấp, thế nhưng sau nhiều chuyện xảy ra chúng tôi nhận ra quan trọng phải là những người có tâm, biết thương yêu cộng đồng và đặt mục đích phục vụ cộng đồng lên hàng đầu.”

Giải thưởng *Australian of the Year* đã vài lần vinh danh những cái tên Việt Nam như Khoa Đỗ (2005) đạo diễn, biên kịch; Lê Thị Thái Tần (1998) nhà sáng lập công ty Emotiv trong lĩnh vực công nghệ và viễn thông.

Hương Lan

Nguồn: <https://www.sbs.com.au/language/vietnamese/nguoi-phu-nu-goc-viet-nhan-giai-thuong-cao-quy-victoria-senior-australian-of-the-year-2021>

CÁC DỊCH VỤ CAO NIÊN

CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC CAO NIÊN TẠI GIA



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

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

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

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

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

NHÓM HỖ TRỢ CÁC BÁC SA SÚT TRÍ TUỆ



CHƯƠNG TRÌNH SINH HOẠT CAO NIÊN



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

Miền Tây 9396 1922

Miền Bắc 9428 9078

Miền Đông & Nam 9546 2699

Hay ghé thăm trang mạng

[www. avwa.org.au](http://www.avwa.org.au)

Sống Vui, Sống Khỏe Tại Nhà

Quý bác trên 65 tuổi cần giúp đỡ:

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



Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia

Home Care Packages Program



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

Nhận dịch vụ không ảnh hưởng đến:

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

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

Hãy gọi ngay Hội Phụ Nữ Việt Úc

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

9396 1922
BRAYBROOK

9428 9078
RICHMOND

9546 2699
SPRINGVALE



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



Sinh Hoạt Cao Niên PAG Online— Điều tưởng như đơn giản nhưng phi thường

“8 giờ 30 phút sáng, nhân viên bắt đầu gọi điện thoại cho các bác. Sau hồi chuông, phía bên kia là một giọng nói rụt rè: “Ai đó?”

Nhân viên: *Dạ con chào Bác, Bác khỏe không? Hôm nay nhóm mình có chương trình sinh hoạt online, Bác có tham gia không?*

Khách hàng: *Có chứ, có chứ, Bác lên liền đây.*

Vậy là vài phút sau, “cửa phòng” Zoom của nhóm PAG lại đón thêm một thành viên vô chương trình sinh hoạt trực tuyến.

Vâng, và đó chỉ là một trong những công việc hàng ngày của một nhân viên chương trình PAG làm từ khi đại dịch COVID-19 bắt đầu.

PAG là dịch vụ sinh hoạt cao niên của chương trình *Chăm Sóc Tại Gia Và Cộng Đồng của chính phủ liên bang (CHSP)* cho các bậc cao niên già yếu 65 tuổi trở lên, và của chính phủ tiểu bang

(HACC PYP) cho người khuyết tật dưới 65.

Trong nhiều năm qua, từ thứ Hai đến thứ Sáu, đều đặn mỗi tuần, các nhóm PAG tổ chức sinh hoạt tại các trung tâm vùng miền Tây và miền Bắc Melbourne. Chương Trình đã giúp cho hàng trăm bác cao niên duy trì và cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Có bác đã không ngần ngại phát biểu: *“Nhóm sinh hoạt PAG là mái nhà thứ hai của tôi trên đất nước Úc xinh đẹp này, vì tại đây tôi có thêm bạn bè, học hỏi được thêm nhiều điều hay và bổ ích, và đặc biệt là luôn luôn nhận được sự giúp đỡ từ các nhân viên làm việc tận tụy”.*

Vậy mà, một ngày của tháng Ba năm 2020 đại dịch COVID-19 đã bắt đầu đợt tấn công đầu tiên trên toàn nước Úc. Nhân viên PAG đã phải thông báo cho toàn bộ khách hàng về việc tạm ngừng các nhóm sinh hoạt tại các trung tâm

“cho tới khi có thông báo mới” – một điều mà hai mươi năm qua chưa từng xảy ra. Và cũng trong ngày hôm đó, một cuộc họp của nhân viên PAG kéo dài năm tiếng tại văn phòng Braybrook để thảo luận làm sao vẫn duy trì được dịch vụ Sinh Hoạt Cao Niên cho các bác trong đại dịch COVID-19 mà vẫn bảo đảm an toàn cho họ. Cuối cùng một quyết định hết sức quan trọng đã được đưa ra: toàn bộ các nhóm sinh hoạt PAG sẽ chuyển sang sinh hoạt *“trực tuyến” (online)*.

“Làm sao mà quý bác trên 70 tuổi, 80 tuổi có thể sử dụng được Zoom hay Viber?” “Làm sao mà thực hiện được một chương trình trực tuyến khi không có bất kỳ nhân viên nào đã từng làm qua?”. Rất, rất nhiều câu hỏi đã được đặt ra trong buổi họp *“bất thường”* đó với những nỗi niềm lo lắng về một tương lai vô định trong đại dịch.



Khó khăn chồng chất trong những ngày đầu tiên khi chương trình sinh hoạt của các nhóm chuyên sang trực tuyến. Nhân viên đã dành rất nhiều giờ chỉ để hướng dẫn cho một bác tải ứng dụng Zoom về thiết bị cá nhân của bác. Có những hôm nhân viên phải làm việc đến 8, 9 giờ tối để liên lạc với con cháu của các bác, nhờ họ hướng dẫn các bác sử dụng Zoom hay Viber. Những ngày cuối tuần nhân viên lúc nào cũng phải “kè kè” cái điện thoại bên người vì lời hứa: *“giai đoạn này quý bác có cần giúp đỡ gì thì hãy gọi cho tụi con ngay nhé”*. Có hôm Viber reo lên lúc nửa đêm giật mình nghe giọng Bác xin lỗi rồi rít *“Bác tập sử dụng nên bấm nhầm”*.

Vậy mà chỉ sau một hai tuần bờ ngõ, bằng tất cả nhiệt huyết, kiến thức và kinh nghiệm, hầu hết nhân viên PAG đã có thể điều khiển chương trình sinh hoạt qua “Zoom” một cách thuần thục. Số lượng các bác tham gia chương

trình trực tuyến cũng tăng dần lên, bắt đầu mỗi nhóm chỉ có 3, 4 người. Thế mà đến thời điểm này các nhóm đã có 20 - 30 bác tham gia. Chương trình sinh hoạt rất phong phú, từ thể dục trên ghế, massage mặt, thiền, nhảy Zumba, đồ vui, kể chuyện cười, đến các trò chơi rèn luyện trí nhớ, hát karaoke, và tiếp thu những thông tin bổ ích cho sức khỏe. Điểm đặc biệt nhất, là các bác có thể tham gia các nhóm online mỗi ngày thay vì chỉ có một ngày một tuần như trước đây.

Đại dịch COVID-19 đã xáo trộn cuộc sống của mọi người. Chúng ta bị mất đi hoặc phải thay đổi nhiều thứ để thích ứng với hoàn cảnh mới. Tuy nhiên, chúng ta cũng thu được một số thành quả đáng kể. Đó là tinh thần ham học hỏi của các quý bác cao niên: ngày ngày miệt mài học sử dụng máy tính bảng, điện thoại thông minh, học làm quen với Zoom, Viber, hay Facebook; Niềm tin

chắc chắn sẽ thành công của nhân viên PAG vào những điều tưởng như không thể thực hiện được; Và hơn cả là sự đoàn kết, động viên hỗ trợ lẫn nhau của toàn thể đội ngũ nhân viên PAG để cùng vượt qua những thử thách trong công việc tuy “cũ” nhưng hết sức “mới mẻ” này.

Những ngày đầu năm 2021, đại dịch dần được kiểm soát tốt hơn. Với mong muốn mở rộng và có thể cung cấp dịch vụ sinh hoạt đến nhiều bác cao niên khác ở Melbourne, để giữ an toàn cho các bác, chương trình PAG đang dự định một phương thức sinh hoạt mới, đó là kết hợp sinh hoạt trực tuyến và sinh hoạt tại trung tâm.

Hy vọng rằng 2021 sẽ là một năm tốt đẹp cho PAG với chương trình sinh hoạt phong phú hơn, chất lượng phục vụ cao hơn và các bác sẽ hài lòng hơn.

Sumy Trần



NHÓM HỖ TRỢ

SA SÚT TRÍ TUỆ (Vùng miền TÂY)

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 và sức khỏe được cải thiện.

Nhóm nhận được nhiều lời khen từ các bác cũng như gia đình.

"Ông xã tôi từ trước đến giờ không chịu đi đâu hết, nhưng từ lúc tham gia nhóm, ông xã tôi rất vui, sức khỏe được cải thiện rất nhiều. Cảm ơn nhóm và Hội rất nhiều" (bác LP)

Nhóm sinh hoạt HÀNG TUẦN

- Braybrook Community Hub
- Thứ Sáu 9:00 am – 1:00 pm
- Liên lạc: **Vân Hà**
0432 218 805

Bao gồm các hoạt động:





Trời Melbourne đã vào cuối xuân, muôn ngàn cánh hoa rụng rơi là tả sau ngày gió nóng hôm qua. Lệnh phong tỏa vì đại dịch COVID-19 đã được nói lỏng, mọi người thở phào nhẹ nhõm. Tôi ôm thằng cháu Nội mà suốt mấy tháng qua chỉ được nhìn nó qua màn hình, thấy tức cười vì đầu tóc bù xù của nó.

Tôi là một người nội trợ bình thường, chỉ quanh quẩn trong nhà chăm sóc con cái. Ngày miền Nam sụp đổ, tôi chỉ 23 tuổi với bốn đứa con thơ, chồng vào trại cải tạo. Không nghề nghiệp, không bạc tiền, tôi đành ôm các con về quê ngoại nương nhờ. Gần bốn năm sau, chồng tôi được thả về. Sau đó, chúng tôi được bà chị cho đi vượt biên cùng chị ấy. Sau gần chín tháng tị nạn ở Mã Lai, chúng tôi được phái đoàn Úc nhận và sắp xếp đưa vào Úc ngày 27-3-1987. Tôi không sao cảm được nước mắt, xúc động trào dâng khi cả nhà tôi được các anh chị nhân viên xã hội tiếp đón, hướng dẫn tận tình trong những ngày đầu còn bỡ ngỡ. Rồi các con tôi lại tiếp tục việc học đã bị dở dang, vợ chồng tôi cũng xắn tay bước vào cuộc sống mới. Sau gần hai mươi năm ngồi bên bàn máy

may, mười năm giữ cháu. Hiện tại, các con tôi đã có công việc ổn định, lập gia đình, “sản xuất” cho vợ chồng tôi được chín đứa cháu vừa nội vừa ngoại, tôi đến trung tâm sinh hoạt cộng đồng gần nhà xin vào lớp học vỡ lòng tiếng Anh vì bao nhiêu chữ nghĩa học với thầy cô đã trả lại hết rồi. Dù trên đầu đã hai màu tóc, lên chức bà Nội bà Ngoại rồi, nhưng tôi vẫn cảm thấy mình được sống lại như thời tuổi trẻ, đến trường học hành cùng các bạn trong hoàn cảnh như mình.

Hằng năm, khi cầm tờ báo Xuân Phụ Nữ Việt của Hội Phụ Nữ Việt Úc trên tay, dù sống ở nơi xa xôi ngàn dặm với quê hương, tôi thấy được mùa Xuân đã về. Tôi rất thích đọc những bài viết của các cô các bác, tâm sự trải lòng mình trong cuộc sống nơi quê hương thứ hai này. Tôi cũng đã là thành viên trong *Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Của Hội Phụ Nữ Việt Úc Vùng Maidstone*. Mang một chút máu văn nghệ trong người, tôi tham gia ca hát, nhảy múa, và diễn kịch cùng các bạn. Chúng tôi rất vui khi thấy các bác cao niên cùng chúng tôi tập tành nhảy múa, vỗ tay cười nghiêng ngả khi xem chúng tôi diễn kịch dù đôi

lúc diễn viên căng thẳng quá quên mất lời thoại của mình.

Trong thời gian qua, dù phải ở nhà tránh dịch COVID-19, tôi vẫn cảm thấy không bị lẻ loi, mỗi ngày vẫn được tham gia sinh hoạt trực tuyến qua Zoom cùng bạn bè, cùng tập thể dục, cùng ca hát, cùng chơi trò chơi. Và cũng từ đó, công ty du lịch ảo online Phụng Hoàng ra đời, theo sự gợi ý và giúp đỡ của nhân viên, chúng tôi đã tìm hiểu và đưa các bác đi khắp nước Úc qua những bài thuyết trình sôi nổi kèm hình ảnh phong phú. Đầu tiên là lãnh thổ Bắc Úc, sau đó lần về Cairns xuống Brisbane, và khi tôi ngồi viết những dòng chữ này thì chúng tôi đã đưa quý bác trở về Melbourne – điểm cuối của cuộc hành trình trong chuyến du lịch online mùa COVID-19. Chúng tôi mong rằng mình đã đem lại chút niềm vui cho sức khỏe tinh thần của các bác. Tôi rất cảm ơn Hội đã cho tôi có thêm một mái ấm gia đình trong tuổi gần thất thập của mình, và mong dịch hết sớm để mọi người được gặp nhau vui hưởng một mùa xuân an bình, sum vầy và hạnh phúc.

Kim Hoàng
Maidstone 17.11.2020



Sức Khỏe Là Vàng, An Toàn Là Bạc

Trong nửa năm đầu của 2020, đại dịch coronavirus lan tràn trong cộng đồng là một rủi ro đáng kể đối với nhân viên cũng như khách hàng của Hội Phụ Nữ Việt Úc. Bồn chồn lo sợ là tâm lý chung của mọi người. Tính trung bình thì cả một thế kỷ, thế giới mới có một đại dịch toàn cầu như thế này. Một hai trăm năm trước, việc đi lại và các phương tiện truyền thông rất giới hạn, nên việc nhiễm dịch vì tiếp cận giữa người này sang người khác và nhiễm “*tiêu cực*” từ mạng xã hội và các phương tiện truyền thông không thể đạt đến mức kinh khủng như đại dịch COVID-19 ở thế kỷ 21 này.

Một số người biết “*tự chủ*”, đã tạm ngưng theo dõi mạng xã hội lẫn các phương tiện truyền thông, để tránh bị ảnh hưởng tiêu cực mỗi ngày.

Tôi không thuộc nhóm người ấy. Sáng vừa mở mắt ra là xem tin tức trên tivi, lên xe thì nghe tin tức radio, tối trước khi ngủ lại xem tivi, cuối tuần cũng canh xem họp báo của Thủ Tướng, Thủ Hiến hoặc các chuyên gia y tế. Lúc làm việc cũng thường xuyên tìm đọc các trang mạng để được cập nhật về đại dịch, thu thập và soạn thảo các tài liệu, nghe ngóng và họp hành về ... đại dịch!

Căng thẳng. Mệt mỏi. Lo

lắng. Nhưng tôi vẫn sống với coronavirus mỗi ngày suốt gần cả năm trời dù bản thân không bị nhiễm virus. Nhiều người cho rằng đại dịch COVID-19 cho mọi người có dịp sống chậm lại. Tôi thì chạy vắt giò lên cổ, ước chi ngày dài thêm ra.

Tiêu cực? Thần kinh? Hoàn toàn không. Chỉ đơn giản là vì công việc, và vì công việc “*phụ trội*” mà cả thế kỷ mới có một lần!

Vai trò “*Nhân Viên An Toàn Đại Dịch*” của tôi với Hội là tôi tự nguyện xin và được bổ nhiệm. Nói theo cách dân dã thô tục thì là “*không chó bắt mèo ăn c_c*”, theo chủ nghĩa cơ hội thì là “*cờ đến tay phải phát*”, hay như một kẻ ngạo mạn mượn hoa kính Phật thì là “*Ta không vào địa ngục thì ai vào bây giờ*”. Nói sao cũng được. Chỉ biết rằng tôi đã như con thiêu thân, bay thẳng vào lửa. Có khác chăng, là kết quả, hay “*thành quả đạt được*” của hành trình vào địa ngục của tôi.

“*Làm ngày không đủ, tranh thủ làm đêm, làm thêm ngày nghỉ*” - Tôi đã làm việc chặt chẽ với các nhân viên của Hội, đặc biệt là Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên, để ứng phó với tất cả các rủi ro liên quan đến COVID-19 và giúp bảo đảm rằng không có khách hàng và nhân viên nào của Hội bị nhiễm bệnh và trong

trường hợp có bất kỳ ai bị nhiễm, số lây nhiễm đến các khách hàng và/hoặc nhân viên khác được giữ ở mức tối thiểu hoặc không ai bị gì cả.

Trên 200 nhân viên và cả ngàn khách hàng, trong số đó có đến 80% là người cao niên – những thành viên dễ ngã nhất của cộng đồng và xã hội nếu phải đối diện với coronavirus. Với tấm lòng vàng, sự tận tụy và tính kiên cường, tất cả nhân viên đã cùng khách hàng của Hội qua được năm 2020 đầy gian nan và thử thách. Không có ca nhiễm nào từ nhân viên sang nhân viên, nhân viên sang khách hàng hoặc ngược lại, và cũng không có một ca tử vong nào do COVID-19 cả. Các dịch vụ của Hội vẫn nguyên vẹn, nhân viên không bị mất việc hay sa thải vì ảnh hưởng kinh tế của đại dịch – Hội thậm chí còn được tăng tài trợ của chính phủ để giúp Hội và cộng đồng người Việt tại Victoria.

Dự tính của chính phủ là mọi người dân Úc sẽ được tiêm vắc-xin từ tháng Hai đến tháng Mười năm 2021. Hy vọng mọi người tiếp tục vững lòng, không chùn bước bảo vệ cho bản thân và cho nhau cho đến khi coronavirus không còn là mối lo của người dân xứ Kangaroo nữa.

Lưu Ngọc Huy

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



Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc 2020

Đại Hội Thường Niên (ĐHTN) của Hội Phụ Nữ Việt Úc (HPHVU) lần thứ 37 năm nay được tổ chức vào ngày Thứ Sáu 30 tháng 10 năm 2020 trực tuyến qua Zoom.

Đây là lần đầu tiên trong lịch sử hoạt động của Hội kể từ ngày thành lập, ĐHTN đã không được tổ chức trực diện một cách long trọng, mà phải tổ chức trực tuyến, vì tình hình coronavirus và những hạn chế do Chính Phủ ban hành nhằm ngăn chặn lây nhiễm.

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

Để bắt đầu chương trình, Bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm gửi lời chào mừng tất cả các hội viên và cảm tình viên của Hội đã tham dự ĐHTN.

Tiếp theo, Bà Phó Hội Trưởng Nguyễn Thị Vinh, trình bày biên bản ĐHTN lần thứ 36 (năm 2019), và được bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm cùng toàn thể các hội viên và cảm tình viên thông qua.

Bà Trần Đăng Thanh Khâm ngỏ lời cảm ơn mọi người, và đọc bài diễn văn của Hội Trưởng. Bà bắt đầu với lòng tri ân đối với những chủ sở hữu truyền thống của Thổ Dân Bản Địa và Đảo Torres, các bậc trưởng lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Bà Khâm nói: *“Năm 2020 là một năm mà không ai trong chúng ta tiên liệu được. Đại dịch COVID-19 khiến chúng ta lệ thuộc hoàn toàn vào các sinh hoạt trực tuyến. Tuy nhiên, Hội Phụ Nữ Việt Úc vẫn luôn vững mạnh và nghiêm chỉnh theo đuổi tất cả các giá trị của Hội: Chính Trực, Tôn Trọng, Hòa Hòa, Từ Tâm, Hoàn Hảo và Sáng Tạo.”*

Tiếp theo là bài phát biểu của Bà Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám

Đốc HPHVU Huỳnh Bích Cẩm. Bà cho biết, dù năm nay phải đối đầu với đại dịch, và nhiều khách hàng của Hội đã muốn tạm ngưng nhận dịch vụ vì sợ lây nhiễm coronavirus, nhưng *“hơn 200 nhân viên trong tất cả các chương trình và dịch vụ của Hội đã làm việc khăng khít với nhau, và nỗ lực của mọi người đã được đền đáp. Số lượng khách hàng tham gia cũng như số giờ yêu cầu phục vụ được tăng dần và đều đặn. Vào cuối năm tài chính, tổng thu nhập của Hội là \$16,2 triệu theo báo cáo của Thủ Quỹ, đúng như dự đoán của nhóm Kế Toán của Hội vào tháng 12”*.

Bà Cẩm kết thúc bằng sự tự tin về một tương lai tươi sáng: *“Nhìn về tương lai, tôi tin tưởng rằng cùng nhau, chúng ta sẽ có thể giải quyết mọi thử thách mà Hội phải đối diện trong năm tài khóa này và trong tương lai. Sang năm tới, Hội sẽ khai trương hai văn phòng mới, một ở Springvale và một ở Braybrook.”*

Sau Bà Cẩm, Bà Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến trình bày tình hình tài chính của Hội cho năm 2019-2020. Bà nói *“Đây là một giai đoạn đầy thử thách đối với tất cả mọi người và tôi rất vui được chia sẻ rằng đội ngũ nhân viên và thiện nguyện viên của Hội đã rất kiên cường và chăm chỉ. Tổng thu nhập của Hội tăng 30%, đến \$16,2 triệu và thặng dư của Hội tăng 12% so với tài khóa trước, lên đến \$2,14 triệu.”*

Bà Yến cũng phát biểu rằng Hội rất chăm lo cho nhân viên *“Năm nay chi phí của Hội tăng 34%. Là một tổ chức phục vụ cộng đồng, Hội cam kết đầu tư vào lực lượng lao động của mình, với chi phí cho lương bổng và lợi ích của nhân viên chiếm 71% tổng chi phí của Hội”*.

Bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm cùng toàn thể các hội viên và cảm tình viên chấp nhận thông qua bản Báo Cáo Tài Chính và đồng ý nhóm kiểm toán ASPARQ được phục vụ cho Hội trong năm tài khóa 2020-2021.

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

Ban Quản Trị 2020-2021 gồm có: *Hội Trưởng Bà Trần Đăng Thanh Khâm, Phó Hội Trưởng Bà Vũ Thị Ngọc Trang, Tổng Thư Ký Bà Huỳnh Bích Cẩm, Thủ Quỹ Bà Vũ Thị Ngọc Yến, cùng các thành viên: Bà Nguyễn Thị Vinh, Bà Karen Hucks, Bà Kat O'Reilly, và thành viên mới là Bà Hồ Phạm Thanh Hương.*

Chương trình tiếng Việt kết thúc lúc 11 giờ sáng.

Mọi người nghỉ giải lao năm phút. Đến 11:05 sáng, chương trình tiếng Anh bắt đầu.

Năm nay vì đại dịch không thể tổ chức ĐHTN trực diện mà phải làm trực tuyến, nên Hội không tiện mời các chính khách, quan khách cùng đại diện các hội đoàn và đoàn thể. Tuy nhiên, tổng số tham dự ĐHTN cũng đã lên đến con số tối đa cho phép tập họp qua Zoom là 100 người.

Dự kiến là người điều khiển chương trình phần tiếng Anh sẽ là anh Bùi Tuấn, Trợ Lý Giám Đốc Điều Hành của Hội, nhưng vì có chút trục trặc kỹ thuật, nên Bà Huỳnh Bích Cẩm đảm nhận luôn vai trò này.

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

Tiếp theo là tiết mục hợp ca Quốc Ca Úc *“Advance Australia Fair”* của một số thành viên hai nhóm sinh hoạt cao niên Sunshine và St Albans của Hội. Các bác dù lớn tuổi và không nói được tiếng Anh, nhưng tuổi tác và trở ngại ngôn ngữ không giảm được lòng biết ơn đất nước này đã mở rộng vòng tay đón nhận các bác để trở thành một thành viên của xã hội đa văn hóa Úc.

Sau đó, Bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm giới thiệu các thành viên mới của Ban Quản Trị HPHVU, và đọc diễn văn phát biểu của Hội Trưởng bằng tiếng Anh. Tương tự, Bà Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến với báo cáo tài chính và Bà Huỳnh Bích Cẩm

với báo cáo của Tổng Giám Đốc kiêm Tổng Thư Ký.

Cuối chương trình là tiết mục văn nghệ của bé Phan Hồng Camilla, thành viên bốn tuổi của hai nhóm *“Chơi Mà Học”* Sunshine và St Albans Meadows với nhạc phẩm *“I Am Australian”*. Tự hào là công dân Úc, bất kể tuổi tác hay ngôn ngữ. Niềm hân diện này được tất cả mọi người tham dự đồng cảm và chia sẻ.

Chấm dứt. Đáng lẽ là lúc đó. Nhưng có lẽ vì mọi người vẫn vương vấn với cái *“hoành tráng”* hàng năm của ĐHTN, nên bịn rịn không vội vẫy tay chào nhau.

Vài thành viên nói tiếng Anh của Hội đã chúc mừng Hội tổ chức một Đại Hội Thường Niên *“bất thường”* qua mạng một cách thành công dù mới chỉ là lần đầu tiên trong đời.

Tin vui, nhưng vì COVID-19 nên ít được nhiều người nhớ hoặc biết đến, cũng may là Bà Kat O'Reilly (thành viên Ban Quản Trị) nhớ để chúc mừng, là Bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm đã được vinh danh là *“Anh Thư Địa Phương”* trong *Bảng Tuyên Dương Phụ Nữ Danh Dự của Victoria Năm 2020*. Thêm một tin vui nữa đáng lẽ nên được công bố vào ĐHTN lần tới, nhưng vui quá nên cũng được *“bật mí”* chúc mừng nhau luôn, là Bà Huỳnh Bích Cẩm Tổng Giám Đốc kiêm Tổng Thư Ký đã được vinh danh là *“Người Cao Niên Úc Xuất Sắc Nhất Năm 2021 của Tiểu Bang Victoria”*

Đại Hội chấm dứt vào lúc 11:35 giờ sáng.

Lưu Ngọc Huy



2020: Perspective, Opportunity and the Unexpected

2020 has been a year which has tested our capacity to adapt, seize opportunities and continuously develop. I began my 'unprecedented' year with a flight to Paris in January to study at the specialist university *Sciences Po* (Paris Institute for Political Studies). It was a trip which I had dreamed of making since high school while studying French and I had worked hard to receive an offer to study there on exchange representing the University of Melbourne. Yet, three months later I found myself boarding a flight back to Melbourne and completed the rest of my *Sciences Po* semester online. Nonetheless, without the unexpectedness of 2020, how it has pushed us to seek out alternate routes, I would not have managed to take chances

and build upon opportunities in order to shape my future in a way that I did not think I could. 2020 has not been about letting everything 'fall into place' or getting lost in the whirlwind of unexpectedness that was this past year. Rather, it has been about shifting our perspectives to rethink about how our time can be used more meaningfully and developing an eye for chances to grow. This is why I believe that 2020 has changed me for the better.

It was while studying at *Sciences Po Paris* and living independently in a new city for the first time that I first watched the effects of COVID-19 unfold around me. I remember returning from travels in Prague, Milan and Venice during Carnival with

friends I had met while on student exchange only to learn when I had already returned to Paris that there had been a COVID-19 outbreak in northern Italy. The first confirmed cases in Italy were only coming to the surface when I had already returned to Paris. As a precaution, I quarantined myself in my little apartment and continued my classes online and maintained the important sense of human connection through phone and computer screens especially as I had returned to Paris feeling alienated and foreign, with a housemate that was afraid to go near me or anything I touched. As France announced it was going into lockdown indefinitely, I had to get a flight back to Melbourne as my parents were worried about me getting stuck in France.



In Australia, I continued to attend my Sciences Po classes online, some at 2am due to the time zone differences between Melbourne and Paris. However, I was determined to fully complete my semester. While in quarantine for two weeks upon my return to Australia, I became very aware of all the extra time I had, especially as I had ceased working in order to study in France. While continuing my full-time studies, I started trying to apply for jobs related to my degree in politics and managed to secure a role that would later be instrumental in shaping my future. Because I was working in Australia and focusing on building my career in the Australian job market rather than travelling around Europe in mid 2020, I was in the right headspace (and time zone!) to complete the gruelling process of graduate program applications. Soon, I was completing written personal statements, video interviews and psychometric tests every week as part of graduate job application processes while studying and working, and this

definitely took a toll on me mentally. Yet, through keeping an open mind and thinking of each challenging task or rejection from a job as a chance to learn and toughen myself up to get used to setbacks, I was able to keep the job application momentum going in order to secure multiple graduate offers. I did not expect this as a student approaching the end of my Bachelor of Arts degree because, throughout the course of my generalist degree, I had found it difficult to see a straightforward path towards any particular career after my undergraduate degree. 2020 has shown me how important it is not only to be flexible, but to be intentionally adaptable and to develop with purpose through having a goal in mind. For me, the goal was to make my parents proud as their oldest daughter and make the fact that my parents left their lives in Vietnam to build a new life in Australia with a sense of hope, open-mindedness and purpose worth it. For me, my experience of the year 2020 has crystallised these ideas of adaptability, the

importance of determination and resilience through challenging times, and actively seeking chances to build the future step by step that has always been valued in many immigrant families.

When I went back to University of Melbourne classes for my final semester of my undergraduate degree (remote learning on Zoom of course!), I felt better knowing that I would be joining the workforce in my dream role the following year. Ironical that this sense of certainty resulted from overwhelming unexpectedness. But the idea that anything could change at any time doesn't scare me too much anymore, it's allowing me to move up to a new city to commence graduate employment with an open mind. At around the same time in January that I moved to France earlier in 2020, I will be moving to Canberra to start a new adventure in a new city again in 2021. I've not only learnt to expect the unexpected, but also to actively look for opportunities in every situation and interaction.

Laetitia Nguyen



Dành thời gian học đại học đã giúp tôi vượt qua nỗi sợ thất bại và chấp nhận bản thân

Là người đầu tiên trong gia đình lên đại học, việc tiếp tục học sau trung học là một sự rèn luyện về tính kiên trì, về cả sự bất định và mơ hồ.

Cha mẹ tôi, người nhập cư gốc Li Băng, đã làm tất cả những gì họ có thể để nuôi nấng tôi có niềm đam mê với đèn sách từ mẫu giáo đến đại học, và thực sự tin tưởng rằng tôi có thể trở thành một luật sư hay bác sĩ hay có một nghề nghiệp cao quý tương đương nào đó với mức lương tốt.

Nhưng đối với tôi, nó không phải là một hành trình dễ dàng. Tôi từng mắc chứng lo âu quá độ, ngừng học bằng cử nhân thứ hai, và gần đây nhận ra mình là người đồng tính.

Nói chung, phải mất cả tám năm tôi mới có thể xong đại học. Và đối với tôi, đó chính là khoảng thời gian tôi cần.

Sự việc không như mong đợi

Tôi ước chi có người mách bảo với mình rằng mỗi người đều đi trên đường đời với nhịp độ riêng của họ.

Trải nghiệm những năm đại học của tôi bắt đầu từ năm 2013, ngay

sau khi tốt nghiệp trung học. Mới xong lớp 12, tôi ghi danh học cử nhân ngành nhân văn, dù chỉ biết rất ít về những gì đằng sau vài lời quảng cáo từ ấn phẩm từng đọc.

Phải mất tới ba năm, cho tới năm 2016, mong đợi của cha mẹ mới được đền đáp khi tôi đăng ký học ngành luật. Nhưng nó rất khác với những gì tôi đã từng tưởng tượng. Bài vở nhiều đến độ làm không xuể trong khi tôi chỉ nhận được rất ít sự hỗ trợ. Một năm hơn trôi qua, trượt vài môn học, tôi quyết định dừng và nghỉ hẵn một kỳ.

Có điều gì đó “*sai sai*”? Phải, tôi chưa bao giờ báo cho gia đình biết, và làm ra vẻ mình vẫn đang theo học lớp trực tuyến.

Thất bại là mẹ của thành công

Mặc dù tôi chưa bao giờ trải nghiệm thất bại trong việc học, nhưng chính nó đã khiến tôi phải dành nhiều thời gian cho mình.

Tôi nhận ra rằng việc trượt khoá học luật không phải là điều tồi tệ nhất trên đời, như tôi từng lo sợ. Đã từng là một kẻ cầu toàn, giờ nó cho tôi quyền được tự do ngừng đánh giá bản thân chỉ qua kết quả học tập.

Thất bại nhắc nhở tôi tự vấn tâm hồn mình, giúp tôi nhận ra được “*tiếng gọi trái tim*”: công tác xã hội.

Với sự ủng hộ từ những người bạn của mình, phải mất vài tháng để tôi có đủ can đảm nói với cha mẹ rằng tôi đã làm một việc thiếu suy nghĩ, dừng theo học chương trình bằng luật, để chuyển qua học ngành công tác xã hội.

Một vài thành viên trong gia đình còn cho rằng tôi đang hạ thấp bản thân mình, từ việc có một ngành nghề ưu tú, giá trị hơn để kiếm sống để qua cống hiến bản thân vào một cái nghề giúp người.

Mặc dù những lời bình luận từ người thân như vậy rất khó nghe, nó lại giúp tôi nhận ra rằng chỉ có mình mới quyết định được giá trị bản thân, và việc làm cái tôi muốn mà không có sự cho phép từ gia đình là bình thường.

Con đường họ chọn cho tôi lại không phải là con đường tôi muốn, dù họ có nhã ý.

Tự cho phép mình thay đổi ngành học đã cho tôi quyết tâm cần thiết để tin tưởng bản thân, giúp tôi dễ hiểu và chấp nhận những phần cá tính khác của mình.



Khám phá và chấp nhận mình là ai

18 tuổi, khi mới bắt đầu trải nghiệm học đại học, tôi đã từng quyết tâm phải làm vừa lòng với những điều gia đình và bạn bè xung quanh muốn cho tôi và từ tôi.

Là một “*queer*” (người không xác định phái tính nam hoặc nữ) theo Đạo Hồi, tôi chẳng bao giờ nghĩ sẽ gặp người khác giống mình, nên đã làm mọi cách để né tránh việc thú nhận giới tính của mình, để được nhìn nhận là “*người bình thường*”.

Nhưng việc giấu diếm bản thân và nói dối mình là ai chỉ càng thể hiện nỗi sợ, trầm cảm và cảm giác bị xa lánh trầm trọng.

Dành thời gian để hoàn thành bằng đại học đã cho phép tôi ưu tiên sức khỏe thể chất và tinh thần, chấp nhận giới tính của mình. Tôi đã có thể yêu cầu sự giúp đỡ từ bác sĩ tâm lý, dành thời gian đi bộ dọc bờ biển với bạn bè, xây dựng cho mình một cộng đồng những người bạn yêu thương và ủng hộ.

Một lần nữa, tôi học cách thư giãn, trân trọng nhiều điều và

ngưng việc đặt áp lực lên bản thân.

Và có lẽ, quan trọng hơn cả, nó đã giúp tôi ý thức được giới tính của mình và hiểu rằng sức khỏe tinh thần cũng chính là tài sản, chỉ dẫn và nhắc nhở tôi phải sống thật với bản thân.

Định nghĩa thành công bằng những gì có ý nghĩa đối với bạn

Tôi đã cảm thấy rất khó chịu khi chứng kiến nhiều người bắt đầu đại học sau tôi nhưng lại tốt nghiệp trước mình, nhưng tôi đã học cách ngừng so sánh bản thân với những người khác, và tôn trọng rằng tất cả chúng ta đều có con đường riêng, đơn nhất và không thể so sánh.

Ở tuổi hai mươi sáu, lúc này đây, khi đang chờ tới ngày tốt nghiệp, tôi trân trọng những năm tháng dành để hoàn thiện bản thân, khám phá, học và trưởng thành.

Thật tuyệt vời khi nhìn lại hành trình đã đi qua, từ một đứa mười tám tuổi mắc chứng bệnh lo âu, phải trốn tránh con người thật của mình, thành một người trưởng thành biết học cách chăm sóc bản thân và sức khỏe tinh thần, học

được thêm nhiều bài học đáng quý và nhận ra rằng tính kiên trì, việc yêu thương bản thân là điều cần thiết.

Và dù rằng sẽ có vô vàn khó khăn phía trước, tôi thực sự biết ơn gia đình đã luôn ủng hộ và tự hào về con đường sự nghiệp và lựa chọn của cuộc đời mình.

Với những bạn sắp bước vào đại học năm tới, tôi muốn để lại lời nhắn “*Hãy dành nhiều thời gian để tìm hiểu*”

Đừng chỉ nghĩ tới thành công trước mắt mà không lo cho sức khỏe, chăm sóc bản thân và những đam mê đích thực của bạn. Hãy làm những gì bạn muốn.

Hãy tự mình định nghĩa sự thành công là gì. Vì chỉ có bạn mới có thể làm được điều đó.

Phạm Trang

Chuyển ngữ với sự đồng ý của tác giả Cindy El Sayed từ

<https://www.abc.net.au/news/2020-12-16/why-taking-my-time-at-university-was-best-decision-i-made/12981276>



SỐNG TRỌN VẸN TRONG PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

Không ai có thể chọn nơi mình sinh ra, nhưng ai cũng có thể chọn cho mình một nơi thích hợp để sinh sống.

Từ nhỏ mình đã hay lắm nhảm bài hát “*trái đất này là của chúng mình*”, và mình đã nghĩ trái đất này là của chúng ta, của muôn loài được sinh ra và thuộc về trái đất ấy. Mình luôn suy nghĩ con người dù là màu da gì thì cũng đều là con người, đều có quyền được sống ở bất cứ nơi nào trên trái đất, vì trái đất không thuộc về riêng ai, nó là món quà lớn mà tạo hoá đã ban tặng cho muôn loài, vì vậy muôn loài đều được cùng nhau chia sẻ và bảo vệ nguồn sống của mình.

Mình thấy lũ chim di cư, lũ cá di cư, nhiều loại động vật di cư, để tìm được nơi sống phù hợp hơn, và mình cũng di cư.

Ngay từ lần đầu tiên đi du lịch Úc, vợ chồng mình đã rất thích cái cảm giác của một cuộc sống bình yên, giản dị mà gần gũi nơi đây. Khi ấy đang là mùa xuân, cỏ cây đâm chồi nảy lộc, xanh tươi bát ngát, đặc biệt là hoa nở khắp mọi nơi, hoa hồng ngọt ngào trong các khu vườn nhỏ,

hoa tím li ti mơ màng ngoài bờ dậu, hoa dại vàng rực rỡ trải dài dọc hai bên khắp các con đường, ở đâu cũng thấy hoa, cây nào cũng nở hoa. Đi giữa mùa Xuân nơi đây, mình nhận thấy một cảm giác bình yên, thư thái, tâm hồn bỗng trở nên nhẹ nhàng, mọi bon chen ngoài kia chẳng còn ý nghĩa gì nữa, cảm giác như muốn thời gian ngừng trôi để mình được sống trọn với sự an bình ấy. Bọn mình nhận thấy đây chính là nơi mà mình muốn thuộc về.

Rồi chúng mình đã sắp xếp kế hoạch và thực hiện một cuộc di cư cho cả gia đình gồm hai vợ chồng và hai cậu con trai. Có rất nhiều điều kiện cần phải đáp ứng để được xét duyệt, và thời gian chờ đợi cũng khá dài, không đơn giản như những cuộc di cư của lũ chim hay lũ cá.

Khi cả nhà được cấp visa, bọn mình mừng rỡ nhảy tung tung như muốn đung nóc nhà, cùng nhau hồ hởi chuẩn bị khởi hành, trong lòng xen lẫn sự háo hức với nỗi lo âu.

Có rất nhiều thứ cần phải học và làm quen ở đây, nhiều thứ cần phải tự mò mẫm mà thực hiện,

bọn mình phải tự thân vận động và nỗ lực để phát huy tất cả mọi tiềm năng của mình. Ở đây không thể gọi điện thoại cho người thân để nhờ sự trợ giúp, phải tự mình làm thôi. Từ một người nhút nhát, chưa nói chuyện với “*Tây*” bao giờ, bọn mình phải căng tai ra để nghe “*Tây*” nói, dùng cả ngôn ngữ cơ thể để nói cho “*Tây*” hiểu. Sau khi ổn định chỗ ở và chỗ học cho các con, vợ chồng mình bắt tay vào làm việc. Chồng mình là kỹ sư xây dựng, nhưng chỉ xin được việc phụ sửa chữa nhà cửa, quán xá này nọ. Mình là dân kinh doanh chỉ làm việc tại văn phòng, giờ thì bắt đầu với công việc của một người thợ làm bánh ngọt, rồi mình làm phụ bếp, chạy bàn, làm mọi thứ liên quan đến dịch vụ ẩm thực. Công việc những ngày đầu thực sự là rất vất vả nhưng may mắn là tụi mình thích nghi nhanh nên chỉ một thời gian sau là mọi thứ đã trở nên dễ dàng hơn.

Chẳng biết do duyên nợ thế nào mà sau một năm sinh sống ở Perth, tụi mình đã chuyển đến Melbourne và chọn Springvale làm chốn dừng chân. Chúng mình mở một tiệm ăn nho nhỏ ngay gần

chợ Springvale, đặt tên cho nó là Saigon Xưa, mình bán các món ăn mặn mới được một năm thì đại dịch Coronavirus ập tới, công việc kinh doanh đang đà đi lên cũng vì đại dịch mà bị ngưng trệ, mình buồn bã đóng cửa nhà hàng và nằm nhà suy ngẫm.

Đại dịch còn chưa kết thúc, nhưng thương vong đã ở con số khổng lồ, mình nghĩ đến những người phải nằm vật vã đau đớn trong phòng cấp cứu, nghĩ đến những gia đình bị mất người thân yêu mà chẳng thể nhìn mặt nhau lần cuối trong đời. Mình nghĩ đến các y bác sĩ kiệt sức vì phải cấp cứu quá nhiều bệnh nhân, phải bắt lực nhìn bao nhiêu người rời xa nhân thế. Mình nghĩ sinh mệnh con người quả là quá mong manh, chỉ là sự may mắn cho những ai chưa bị COVID gọi đến tên mình.

Vợ chồng mình đã cùng ăn chay từ mấy năm trước, nhưng khi tới Úc và mở nhà hàng thì tụi mình lại chuyển sang ăn mặn. Giờ thì cảm thấy trong lòng bất an nên tụi mình bắt đầu ăn chay trở lại, mỗi ngày đều cầu nguyện cho đại dịch chóng qua, cầu cho muôn loài được sống bình an và hạnh phúc.

Rồi một ngày chợt bật cười một mình với suy nghĩ: mình đang cầu nguyện ai thế nhỉ? Ai có thể giúp ta thực hiện những nguyện cầu này? Chẳng phải mọi điều cầu nguyện này vốn tự ta có thể thực hiện được hết hay sao?

DỊCH BỆNH ư? Nếu muốn đại dịch qua đi thì chỉ có cách là ta tự bảo vệ mình và những người xung quanh, phải đeo khẩu trang, rửa tay, tránh tiếp xúc trực tiếp với người khác, tập thể dục và sống lạc quan hơn. Mỗi người

đừng để cho mình bị lây bệnh thì sẽ không truyền bệnh được cho ai, rồi sẽ không có ai bị bệnh nữa thôi.

BÌNH AN là thứ mà không ai có thể đem đến cho mình nếu tâm hồn mình luôn dậy sóng, nếu ta mỉm cười chấp nhận mọi thứ như thực tại, đừng bon chen đòi hỏi, đừng ganh ghét với người, đừng oán trách số phận, đừng cố chứng tỏ mình với đời, đừng tự làm tổn thương tâm hồn mong manh nhạy cảm của mình, khi ấy bình an sẽ đến, hãy giữ lấy nó vì ta xứng đáng được đồng hành cùng người bạn Bình An ấy.

HẠNH PHÚC ở đâu ấy nhỉ? Mình đã nhắm mắt lại để xem hạnh phúc là gì? Một làn gió mát lành làm mình cảm thấy thật sáng khoái, tiếng lá lao xao nhẹ nhẹ, tiếng chim hót líu lo, tiếng xe cộ rầm rì, yêu biết mấy những thanh âm giản dị mà thường ngày ta không để ý ấy. Mở mắt ra, mình thấy ánh nắng chiều vàng óng ánh nhảy nhót qua từng kẽ lá, vườn hồng Xuân rực rỡ sắc màu đang tỏa ngát hương thơm. Mình lắng nghe hơi thở từ cơ thể, chẳng phải ta đang thở ra và vẫn có thể hít vào một cách nhẹ nhàng thư thái đó sao? Phải chăng ta đang nắm giữ hạnh phúc vô giá của chính mình mà lại vô tình thờ ơ, không cảm nhận được sự hiện hữu của nó. Hãy thử nghĩ xem những người đang nằm trong phòng cấp cứu kia họ mơ ước điều gì? Có phải mơ ước cháy bỏng của họ là được khỏe mạnh và tự do điều khiển thân thể như ta lúc này không? Hãy nghĩ đến những gia đình đang phải vật lộn với lũ lụt hay hỏa hoạn, sẽ thấy rằng họ chỉ

cầu nguyện được an toàn như ta ở đây. Và mình đã hiểu ra rằng **HẠNH PHÚC** ở ngay đây thôi, nó đã ở trong ta, tại nơi đây và ngay lúc này nè, đừng đi tìm nó mà hãy cảm nhận về nó với đầy đủ các giác quan mà ta đang có, nó chính là phút giây hiện tại, không phải ngày hôm qua hay ngày mai, đừng đợi đến khi thực hiện xong mọi việc rồi mới tận hưởng cuộc sống. Mình đang được tận hưởng cuộc sống trong một đất nước tự do, thiên nhiên tươi đẹp, không khí trong lành, con người thân thiện, mình sẽ luôn luôn trân trọng và sống một cách xứng đáng với những thứ vô giá mà mình đang nhận được này.

Khi Melbourne chấm dứt chuỗi ngày lockdown, mình mở cửa nhà hàng trở lại. Lại băn khoăn suy nghĩ: ta đang bán đồ ăn mặn, ta đang ăn thịt các loài động vật và mong cầu hạnh phúc bình an sẽ đến với muôn loài? Nghe thấy mâu thuẫn quá. Mình đang ăn chay, sao mình lại làm đồ mặn cho người ta ăn? trước giờ vẫn nghĩ những gì mình không thích thì đừng làm với người khác kia mà!

Mình đã thấy rõ lợi ích của việc ăn chay, thấy nó giúp cho cơ thể mình có cảm giác nhẹ nhàng thư thái, suy nghĩ tích cực, tâm hồn thanh thản, tính khí ổn định không bị nóng giận bất thường. Vậy nên mình mong muốn ngày càng có nhiều người bén duyên với việc ăn chay để cùng hưởng được những lợi ích tuyệt vời ấy.

Vợ chồng mình đã quyết định chuyển hoàn toàn thực đơn của nhà hàng sang bán đồ chay. Quyết định này làm cho những



người thân và bạn bè của tụi mình ngạc nhiên, nhiều khách hàng tiếc nuối, bố mẹ hai bên lo lắng vì không biết có nhiều người chịu ăn chay hay không, sợ nhà hàng bán không được đông khách như trước nữa, rất nhiều lý do và nhiều nỗi lo nhưng tụi mình đã quyết tâm thay đổi, mình cũng mong nhiều người đến ăn ở nhà hàng của mình để thấy rằng, ăn chay có rất nhiều món ngon, đầy đủ dinh dưỡng và không hề nhàm chán như nhiều người lầm tưởng. Mình đã rất may mắn khi được sư cô và các sư huynh đệ Phật tử Thiền viện Tiêu Dao Trúc Lâm giúp đỡ, các cô các chị ở đó đã dạy cho mình cách nấu các món ăn chay sao cho thật ngon, thật bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe. Mọi người còn giúp giới thiệu nhà hàng chay của mình đến với những người ăn chay mà họ biết, mình thực sự rất cảm động và biết ơn sự giúp đỡ của mọi người. Mình đang cố gắng để làm

cho thực đơn của nhà hàng chay Saigon Xưa ngày càng phong phú hơn, không chỉ có những món ăn chay truyền thống mà còn có cả những món ăn xanh kết hợp các loại rau củ quả không qua chế biến, những món nước ép, sinh tố hấp dẫn giàu vitamin, các món xôi chè gần bó với tuổi thơ của nhiều thế hệ người Việt.

Đại dịch COVID-19 đã gây ra rất nhiều thiệt hại cho việc kinh doanh của mình, làm cho nền kinh tế, chính trị trên toàn thế giới lao đao và bao nhiêu người không may mắn phải từ giã cuộc đời. Mình đã cảm thấy những điều đó thật là tồi tệ, nhưng một ngày, mình nhìn nó ở một góc độ tích cực hơn, mình thầm cảm ơn những khó khăn đau khổ vừa qua vì nhờ nó mà mình đã có dịp để sống chậm lại, có nhiều thời gian để suy ngẫm, để nhìn nhận lại bản thân và nhận ra được đâu là điều thực sự có ý nghĩa đối với cuộc sống của mình. Ở tuổi ngoại tứ

tuần mình mới bắt đầu biết nuôi dưỡng giá trị của tâm hồn, biết yêu thương và biết cho đi nhiều hơn, điều quan trọng nữa là mình đã dám chấp nhận thay đổi để được làm điều mà trái tim mách bảo, không lo sợ chuyện thành hay bại, được hay mất vì mình đã biết sống trọn vẹn với phút giây hiện tại, không nuối tiếc về quá khứ, cũng không lo lắng chuyện tương lai.

“Ai biết ngày mai sẽ ra sao?”

“Mà có ra sao cũng chẳng sao”

Vì ngày hôm nay ta đã biết sống và tận hưởng trọn vẹn từng phút giây được sống, ta đã sống hết mình, làm việc hết mình để ngày mai sẽ không có gì phải hối tiếc cho quá khứ, và như thế tương lai ta cũng sẽ nhận được trái ngọt từ những hạt giống lành mà ta đã gieo trồng hôm nay.

*Tracey Nguyen - Cù Thị Tuyết
Melbourne 25/11/2020*



Chung Một Mái Nhà

A HOME OF MANY ROOMS

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

Catherine Earl



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

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

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

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

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

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

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

Foreword by Rhonda Galbally AO

\$ 40

Giấc mộng Úc



Có ai trong chúng ta không mơ về một cuộc sống tốt đẹp hơn? Tôi cũng vậy, bạn cũng vậy, mọi người cũng thế. Điều đó chả có gì là sai trái cả. Tuy nhiên, không phải ai cũng đủ may mắn để biến những giấc mơ đẹp để đó thành hiện thực...

Ai trong đời cũng mơ những giấc mơ đẹp, và đôi khi gặp phải những ác mộng không bao giờ muốn gặp lại. Hồi còn bé, tôi luôn mơ về việc được đặt chân tới những chốn bình yên, xinh đẹp trên toàn thế giới. Và giờ đây, khi tôi ngồi viết những dòng này, tôi đã được đặt chân tới nơi đó. Không ai tính phí một giấc mơ đẹp, nên cứ mơ thôi...

Cuộc sống này là vô thường, thời gian quá ngắn để chúng ta lãng phí. Ai cũng mong trong cuộc sống họ luôn gặp được những điều may mắn. Nhưng ai cũng biết, đôi khi không phải cứ muốn là sẽ được. Lòng tôi chợt nặng trĩu khi suy nghĩ về những người kém may mắn hơn mình.

Melbourne đang vào hạ, một mùa hạ chan hòa ánh sáng, đẹp đẽ với những bông hoa cuối xuân xinh tươi. Sau khoảng thời gian giãn cách xã hội, tôi quay trở về công việc ở nhóm *Chơi Mà Học*. Xa xăm, tôi nhận ra một ánh mắt buồn sâu thẳm của cô gái trẻ cùng ba đứa con thơ, đứa nhỏ nhất vừa mới lọt lòng. Cô gái chia sẻ với tôi với một giọng cười chua chát, cuộc đời của cô ấy rất khổ. Tôi đáp: *"swong khổ tại tâm, ta thấy nó vui là nó vui, ta thấy nó khổ ắt nhiên nó sẽ khổ"*. Cô ấy không nói không rằng, tuy nhiên sự im lặng của cô như một lời tán thành với những điều tôi vừa nói.

Có nhiều cơ hội tiếp xúc hơn, cô ấy bắt đầu chia sẻ với tôi. Cô sinh ra và lớn lên tại Việt Nam, gặp may mắn khi được một anh *Việt Kiều* về nước hỏi cưới, và đưa cô qua sinh sống tại Úc. Bố mẹ cô mừng hơn bao giờ hết vì giờ đây con gái họ đã chính thức trở thành "*Việt Kiều*" như họ hằng mong ước, và cả chính cô cũng vậy. Nhưng các bậc sinh thành của cô

không hề hay biết những nỗi khổ tâm mà cô con gái cưng phải chịu đựng khi qua Úc định cư. Thật ra, chồng cô là người Việt gốc Hoa. Chao ôi, làm dâu người Việt đã khổ, làm dâu người Hoa còn khổ hơn nhiều – cô gái kể lại. Tôi khuyên nhủ: cuộc đời không cho chúng ta nhiều sự lựa chọn, nếu cuộc đời chia cho chúng ta những quân cờ xấu, hãy biến mình trở thành một người chơi giỏi!

Cô chia sẻ: chồng cô là một người ga lăng, yêu thương cô, đưa cô đi khắp nơi để khám phá về thế giới đẹp đẽ này, cô không có gì để chê bai về anh. Tuy nhiên, họ sống cùng bố mẹ chồng người Hoa, và điều đó đã gây ra cho cô rất nhiều áp lực, nên những mâu thuẫn giữa cô và chồng cũng liên tục xảy ra. Cô nhớ rằng khi cô đẻ đứa con đầu lòng, người chồng bảo cô hãy ở nhà giữ con cho đến khi đứa trẻ lên ba. Cô gái trẻ không có nhiều mối quan hệ bạn bè hay bà con gì nhiều, suốt ngày chỉ lủi thủi trong nhà thay tã và cho con ăn. Cô chọn ở nhà chăm sóc con



để làm hài lòng gia đình chồng. Tuy nhiên, mỗi năm cô ấy lại có thêm một đứa con, cho đến nay là đứa thứ ba. Cô không hề muốn đẻ tiếp, nhưng bố mẹ chồng cô vẫn bắt cô đẻ đến khi nào không đẻ được nữa thì thôi. Tôi thấy buồn, tại sao ở một đất nước văn minh như thế này, người phụ nữ lại không có quyền quyết định việc cô ấy muốn làm gì với cơ thể của cô? Cô gái băn khoăn tự hỏi bản thân, từ khi nào cô đã trở thành một cái “máy đẻ”. Tôi thật sự rất giận, nhưng không thể để những tình cảm cá nhân can thiệp quá sâu vào cuộc sống của người khác...

Và như một điều hiển nhiên của việc không có kế hoạch sẵn sàng, cô ấy mắc căn bệnh đái tháo đường loại hai. Không cần giới thiệu, ai cũng biết căn bệnh này nguy hiểm như thế nào. Cô gái không hề có một chút kiến thức nào về bệnh tình của cô, và cũng chẳng biết làm thế nào để tránh thai an toàn. Bên cạnh đó, đây cũng không phải là một cuộc sống mà cô ấy hi vọng, một cuộc đời mà ba mẹ cô mong muốn. Cô ấy cũng là con gái của ba mẹ cô, cũng là một tiểu công chúa được thương yêu, nhưng giờ đây lại phải sống trong một cuộc sống không hề mong muốn. Tôi

kể câu chuyện về cô bé lọ lem, chàng hoàng tử mang cho cô ấy một chiếc giày vừa vặn và thế là họ có một cuộc sống hạnh phúc. Tuy nhiên, không phải cô gái nào cũng mang vừa chiếc giày đó và cũng không phải chuyện cổ tích nào cũng có thật trên trần gian. Giày dép còn có số, hướng gì con người. Cô ấy mỉm cười sau khi nghe những lời phân tích từ tôi. Rất may mắn, tôi đã liên lạc được bên giáo dục sức khỏe và mời họ về trình bày những kiến thức cơ bản về cách phòng tránh thai an toàn, làm sao để điều chỉnh bệnh tiểu đường. Điều khiến tôi ngạc nhiên, đó là chỉ sau một buổi học, cô ấy đã tìm gặp bác sĩ và áp dụng cho bản thân phương án tránh thai an toàn và phù hợp với cô, bên cạnh đó họ cũng đã lên kế hoạch điều chỉnh chế độ ăn để cô có thể giảm những di chứng do bệnh tiểu đường loại hai mang lại. Tôi đã giúp cô ấy lấy lại cân bằng trong cuộc sống, giúp cô ghi danh học khóa Tiếng Anh do Hội Phụ Nữ Việt Úc tổ chức. Cô ấy xem việc cấp sách đến trường và tiếp xúc với bạn bè như một việc gì đó rất hạnh phúc và an ủi cô phần nào. Kết nối xã hội là việc rất cần thiết trong cuộc đời mỗi con người.

Giúp người là việc tốt, và giúp

cộng đồng người Việt tại Úc có thêm nhiều kiến thức là một việc rất hữu ích. Đối với tôi, việc mình có thể giúp được ai đó có thể khiến tôi vui đến mức quên ăn cả một ngày. Tôi biết rất nhiều cô dâu, họ qua đây với nền tảng kiến thức như con số không. Họ không biết ngôn ngữ, không biết đường đi lại, thì lấy đâu ra mà biết về những kiến thức y khoa sâu xa hơn? Tôi đồng cảm, trân quý và tôn trọng họ. Công việc mà tôi đang làm đã và đang giúp đỡ được rất nhiều người, và tôi yêu cái nghề “khổ cực” này. Nhiều khi nghe những câu chuyện buồn, tôi vẫn mang trong đầu những suy nghĩ tiêu cực, có lúc nằm mơ thấy điều đó xảy ra với mình. Cô gái gặp lại tôi, vẫn nở một nụ cười trên môi nhưng đó không còn là nụ cười chua chát nữa, mà là một nụ cười hạnh phúc với câu nói: “Cảm ơn chị đã giúp em đạt được giấc mơ Úc, và em đã thấy chặng đường em đi phía trước không còn nhiều chông gai nữa.” Tôi không hy vọng cô ấy nhớ đến tôi như là một bậc ân nhân, chỉ cần cô ấy nhớ đến tôi như là một điểm tựa mà khi cô cần, luôn sẵn sàng lắng nghe và định hướng những điều tốt nhất cho cuộc đời của cô...

Xuân Diệu

Kết nối - một nhu cầu cơ bản của con người



Một điều đặc biệt mà COVID-19 đã cho tất cả chúng ta thấy đó là nhu cầu kết nối của con người. Không thể phủ nhận được chúng ta đều có nhu cầu kết nối với người khác, và chúng ta đều dễ bị tổn thương nếu thiếu sự kết nối này.

Theo thống kê của *dịch vụ sức khỏe tâm thần Gambling Minds*, trong suốt thời gian hạn chế do COVID-19 đã có sự gia tăng số người lần đầu tiên có biểu hiện lo lắng và trầm cảm. Có nhiều người cũng bắt đầu có những triệu chứng rối loạn lưỡng cực hoặc rối loạn tâm thần đầu tiên của họ. Việc thiếu kết nối gây ra nhiều căng thẳng cho mọi người, vậy thì làm thế nào để mọi người kết nối với nhau và tìm kiếm sự giúp đỡ đầu tiên?

Chúng tôi biết rằng ở mức độ nghiêm trọng, số người sử dụng các chất như rượu và cần sa trong khi đánh bạc đã tăng lên rõ rệt. Cụ thể việc sử dụng cần sa trong khi đánh bạc tăng 50% và sử dụng rượu tăng 40%. Mọi người thực sự đang tìm cách để đối phó.

Cờ bạc và bệnh tâm thần đan xen với nhau

Bệnh tâm thần và cờ bạc không phải là hai tình trạng riêng biệt để điều trị riêng lẻ; tất cả chúng đều hòa quyện vào nhau. Những gì chúng tôi thấy với COVID-19 là mọi người sử dụng cờ bạc để xoa dịu hoặc để giải tỏa căng thẳng của họ. Chúng tôi nhận thấy việc giảm tỷ lệ sử dụng máy chơi điện tử [EGM / pokies] cùng với việc đóng cửa các địa điểm đánh bạc khiến mọi người dễ bị tổn thương

vì đánh bạc ở những tụ điểm này là một trong những chiến lược chính của họ để đối phó với khó khăn.

Cùng với việc đóng cửa các tụ điểm chơi cờ bạc do các hạn chế của COVID-19, số lượng người chơi cờ bạc trực tuyến đã gia tăng đến 70%. Đây thật sự là một hiện tượng COVID-19 do người chơi có thể truy cập trực tuyến vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày và không giới hạn thời gian chơi. Một nghiên cứu gần đây của Canada được thực hiện trong thời gian hạn chế COVID-19 đã phát hiện rằng những người chơi cờ bạc trực tuyến có nguy cơ trở thành một con bạc rủi ro cao gấp tám lần so với những người không đánh bạc trực tuyến, trong đó nam thanh niên có nguy cơ cao nhất.

Lo âu và COVID-19

Nhìn xa hơn về mối quan hệ đan xen phức tạp giữa cờ bạc và các vấn đề sức khỏe tâm thần, một trong những điều rõ ràng xuất phát từ COVID-19 là sự gia tăng tỷ lệ lo lắng và thậm chí là trầm cảm ở những người gặp khó khăn trong cờ bạc. Đi kèm với đó là sự gia tăng sử dụng chất kích thích cả khi mọi người đang và không đang chơi cờ bạc. Điều đó có nghĩa là họ bị cảm vận nhiều hơn trong khi bị ngắt kết nối với những người xung quanh, những người có thể giúp đỡ hoặc cung cấp cho họ một số thử nghiệm thực tế.

Và các yếu tố thúc đẩy cờ bạc trực tuyến thông qua các hạn chế là gì? Nghiên cứu của Canada cho chúng ta biết rằng bị ảnh hưởng tiêu cực về mặt tài chính bởi COVID-19, đặc biệt là mất việc làm hoặc giảm giờ làm là một trong những yếu tố rủi ro lớn nhất. Có sự đánh mất giá trị bản thân và sự cô lập, nhưng cũng có đặc điểm riêng của chứng nghiện cờ bạc - theo đuổi thua lỗ. Không giống như một người nghiện ma túy đá hoặc rượu, người chơi cờ bạc có niềm tin rằng canh bạc tiếp theo sẽ giải quyết tất cả các vấn đề của họ thay vì làm cho chúng tồi tệ hơn.

Đó là một vòng luẩn quẩn trong bối cảnh COVID-19 với khó khăn tài chính hoặc mất thu nhập là cảm giác cần phải đánh bạc một lần nữa để thắng tiền. Đó được xem là lý do phổ biến nhất để đánh bạc trong thời gian COVID-19.

Những người mắc kẹt trong chu kỳ này có thể trở nên tuyệt vọng,

và chúng ta biết rằng sự phụ thuộc vào cờ bạc có liên quan đến việc tăng nguy cơ tự tử. Đó là một hiện tượng bất thường trong một thảm họa toàn cầu hoặc bên ngoài mà tỷ lệ tự tử có thể tạm thời giảm, sau cuộc khủng hoảng, tỷ lệ có thể tăng lên. Tỷ lệ tự tử của Úc trong thời gian COVID-19 dường như không thay đổi nhiều, nhưng tôi không nghĩ rằng nó phản ánh sự đau khổ chủ quan của người dân.

Tầm quan trọng của kết nối

Vì vậy, làm thế nào để chúng tôi giúp đỡ? Một kết nối an toàn là điều tối quan trọng. Mọi người thường miễn cưỡng nói chuyện với gia đình và thậm chí cả các chuyên gia y tế về cờ bạc của họ, vì vậy kinh nghiệm sống và các dịch vụ trợ giúp cai nghiện cờ bạc là những cách tuyệt vời để kết nối.

Một số người không thể đánh bạc trên các máy đánh bạc điện tử (EGM / Pokies) có thể cho rằng họ đã được “chữa khỏi”, nhưng điều quan trọng là phải tiếp tục không đánh bạc sau khi không còn các hạn chế COVID-19 và bảo vệ mọi khoản tiết kiệm mà họ có trong thời gian COVID-19. Về mặt thần kinh, một khi những cơn đường gậy nghiện trong não được thiết lập, tình trạng tổn thương đó sẽ tồn tại lâu dài.

Trong lĩnh vực dịch vụ hỗ trợ, điều quan trọng là phải đào tạo, kết nối sớm với khách hàng của chúng tôi và gặp họ thường xuyên hơn. Nói chuyện với họ về nguy cơ tái nghiện và giới thiệu họ đến các dịch vụ sức khỏe tâm thần nếu họ có các triệu chứng. Đặc biệt đối với những người có tiền

sử chấn thương, điều này sẽ tăng cường các chiến lược đối phó thích ứng, xây dựng khả năng phục hồi và nâng cao nhận thức về bản thân.

Hãy liên lạc với Hội Phụ Nữ Việt Úc để được hỗ trợ bằng Tiếng Việt

**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 đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 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 5 giờ chiều, quý vị có thể nhắn tin lại và nhân viên tư vấn sẽ gọi lại quý vị trong giờ làm việc.

** Sau 5 giờ chiều, nếu quý vị đang trong 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.*

**Hoàng Thảo
Nhân Viên Tư Vấn Cai Nghiện
Cờ Bạc HPNVU
(Nguồn: Victorian Responsible
Gambling Foundation)**

Mười lý do y khoa làm bạn bị mất ngủ.



Dẫn nhập

Gần nguyên cả một năm 2020 toàn thế giới bị hỗn loạn do dịch COVID-19. Dù tương đối nhẹ hơn nhiều so với các nước công nghiệp Tây phương tuy nhiên ảnh hưởng của dịch lên kinh tế, xã hội và con người ở Úc cũng không kém phần nặng nề. Đơn cử như trong cùng một tiểu bang có khi nhiều ông bà chẳng thể gặp lại con cháu trong nhiều tháng. Còn ở khác tiểu bang thì việc đi thăm thân nhân, bạn bè còn phải tùy thuộc vào các tiểu bang có cho phép qua lại hay không nữa, nói chi là việc đi thăm thân nhân nước ngoài. Tôi có người quen có người yêu đã dạm hỏi ở nước ngoài. Anh đứng ngồi không yên, muốn đi thăm nhưng chỉ riêng tiền visa và vé đi không có ngày về là đã cao quá khả năng của anh, chưa nói đến chi phí tiền mười bốn ngày cách ly khách sạn ở nước sở tại và không biết lúc nào mới về lại được Úc. Anh

trần trọc, mất ngủ là cái chắc do ... không biết lúc này em ở đâu? hay đang làm gì? Còn các anh chị xồn xồn ở Melbourne thì mất các buổi họp bạn ở nhà, cà phê - quán xá, karaoke v.v... Các bạn trẻ hơn thì chẳng thể nhóm bạn tán gẫu, chơi thể thao, đi pub piéc, nhảy đầm lúc về đêm trong lúc đó cũng phải “work from home” trong nhiều tháng lock-down mới chết chứ! Có người còn bị mất việc do COVID-19, nhất là làm việc hay làm chủ ở các tiệm ăn uống.

Bị stress, mất ngủ là chuyện dĩ nhiên thôi.

Phần lớn bài viết này dựa vào nguồn chính từ “10 medical reasons why you can't sleep – Reader Digest by Erica Lamberg 14/01/2017”.

Tại sao bạn bị mất ngủ

Nếu bạn cứ quay quắt và không thấy mỗi mệt, có lẽ có nguyên nhân tiềm ẩn nào đó làm bạn mất ngủ. Nhiều vấn đề về sức khỏe kết hợp lẫn nhau làm hỗn loạn

việc ngủ nghỉ của bạn. Giấc ngủ không đầy đủ sẽ làm bạn dễ gât gông, có một số nguồn cơn có thể gây mất ngủ như dưới đây:

Đái tháo

Một bác sĩ chuyên về niệu khoa cho là “trong khi đái tháo xảy ra nhiều hơn ở phụ nữ, thì hàng triệu người cả nam lẫn nữ có một số vấn đề mất kiểm soát ở bọng đái vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. Khi các hội chứng này xảy ra thì sẽ ảnh hưởng nhiều lên giấc ngủ của họ.” Ông tiếp “và sự thật là khi bạn bắt đầu bị đái tháo thì bạn không còn ngủ được yên như trước nữa”.

Vị bác sĩ này cho rằng ăn kiêng và thay đổi cách sống có thể giúp bọng đái kiểm soát được chẳng hạn như việc giảm dùng các chất có chứa caffeine “chất caffeine làm kích thích bọng đái và còn làm lợi tiểu nữa. Giảm dùng cà phê có thể giúp giải quyết một số vấn đề của đái tháo”. Tắm tấp thường xuyên cũng rất tốt và nên

giảm dùng tất cả các loại nước hai ba tiếng trước khi đi ngủ. Nếu thấy không đi tới đâu, thì nên đi khám bác sĩ để họ tìm kiếm các nguồn cơn nào khác.

Thiên đầu thống (migraines)

Nhức đầu có thể làm bạn mất ngủ ngay cả đánh thức bạn dậy nữa. Ngủ không đủ giấc hay ngủ nhiều quá có khi cũng gây thiên đầu thống. Bác sĩ khuyên bạn nên gìn giữ cân bằng trong vấn đề ăn uống và hoạt động có thể giúp làm giảm các cơn nhức đầu và giữ được các thói quen này hàng ngày sẽ giúp làm dễ ngủ hơn.

Thiếu chất magnesium

Một số khảo sát cho thấy chất magnesium giúp làm giảm sự lo âu, giảm căng thẳng và giúp dễ ngủ hơn. Thiếu magnesium gây căng cơ, kích thích dây thần kinh, kích động nang thượng thận, giảm sản xuất serotonin (*một chất gây hoạt*) và co thắt cơ. Nói chung các hỗn loạn trên gây mất ngủ.

Triển hoãn nhịp sinh học (Circadian rhythm delay)

Đồng hồ sinh học trong cơ thể con người được gọi là nhịp sinh học. Bác sĩ Michael Howell giải thích như sau *“Nhịp sinh học của ta được xác định khi chúng ta tiếp cận với ánh sáng, nhưng trong văn hóa ngày nay, con người dùng máy vi tính, ti vi, máy điện thoại di động có hình v.v. ngay cả vào ban đêm vì thế tế bào trong lớp võng mạc mắt cho dấu hiệu làm triển hoãn nhịp sinh hoạt của chính ta. Điều đó có nghĩa là dù đang là mười giờ đêm nhưng não bộ vẫn cứ tưởng như đang còn mặt trời và như thế nó đã không sẵn sàng cho việc ngủ nghỉ cho*

dù bạn đã mệt lắm rồi.”

Các loại dược phẩm gây kích thích

Một số loại dược phẩm có thể gây mất ngủ. Hầu hết các loại steroids như prednisone, các chất chống trầm cảm (*antidepressants*) như methylphenidate và modafinil, các chất thay thế cho tuyến giáp trạng, nang thượng thận, beta-agonists, và theophylline dùng trong bệnh suyễn, các thuốc chống dị ứng, các loại thuốc chống cảm lạnh, các chất làm giảm cân, các chất có chứa caffeine và các chất kích thích khác như amphetamine chẳng hạn.

Cũng xin nói sơ qua về amphetamine do các chất dẫn xuất từ nó ngày nay được dân chơi ma túy sử dụng khá nhiều thường được gọi chung là đá (ice). Amphetamine là một dược chất được dùng trong y học. Đó là một chất kích thích, kích hoạt để phóng thích dopamine, tạo một cảm giác đáp ứng tốt lành trong não bộ. Các bác sĩ thường dùng trong một số trị liệu như hỗn loạn suy thoái tăng hoạt (attention deficit hyperactivity disorder – ADHD) và chứng ngủ rũ (narcolepsy) của những người cứ luôn cảm thấy buồn ngủ và cũng thường được dùng trong việc chữa trị bệnh Parkinson. Các loại dẫn xuất từ amphetamine như methyl amphetamine có tác dụng kích thích mạnh hơn nhiều thường được dân chơi ma túy ngày nay sử dụng dưới dạng tinh thể gọi là đá.

Ma túy Đá là một loại ma túy rất dễ gây nghiện, bất hợp pháp thuộc họ amphetamine. Đây là một loại ma túy gây nguy hiểm

và huỷ hoại dữ dội nhất trong thời đại ngày nay. Đá thường được biết dưới dạng tinh thể của amphetamine và thường được gọi dưới nhiều tên như crystal meth, glass (kiếng), shards (vụn kiếng), puff, shabu và tina. Nó thường được sản xuất bất hợp pháp bằng cách phối hợp nhiều loại dược phẩm với các hoá chất nguy hiểm như acetone, bleach (thuốc tẩy), acid từ bình ắc qui, và chất làm mát máy móc. Chính vì ma túy đá được làm ra không theo một tiêu chuẩn nào và vì vậy không được biết chính xác những chất gì chứa trong ma túy đá ngoài thị trường. Ma túy đá thường được dùng dưới dạng nhai, ngửi, hút, nhét hậu môn và chích. Đá được dùng ít từ trước năm 2000 nhưng gia tăng rất nhanh trong hơn thập niên vừa qua. Trong lần khảo sát gần đây nhất của cơ quan *Quốc Gia Khảo Sát về Ma Tuý* cho thấy lên đến 2% người Úc có dùng ma túy đá. Đó là lý do tại sao một số bạn trẻ chơi đá vào buổi tối thường hay mất ngủ, lục đục suốt đêm.

COPD

Một số các loại bệnh tắt nghẽn phổi mãn tính, hay COPD (là một từ được dùng để mô tả một số bệnh phổi tiến triển như khí phế (emphysema), viêm phế quản mãn tính, suyễn hay một bệnh liên quan đến dẫn phế quản) có thể làm khó ngủ. Thật ra nhiều bệnh nhân thuộc các loại kể trên cũng thường hay bị mất ngủ rồi, ngoài ra việc điều trị các loại bệnh trên bằng các chất làm giãn phế quản, steroids (kích thích tố của nang thượng thận) cũng gây khó ngủ. Nói chung nên hỏi bác sĩ đang chữa trị cho bạn về các



chứng bệnh trên khi bạn bị mất ngủ.

Các vấn đề liên quan đến phần mũi

Nhiều bệnh nhân lệch vách mũi hay viêm xoang mãn tính cũng gây khó ngủ. Một cách đơn giản, hơi thở xuyên qua mũi bạn khi ngủ nhưng một ai đó có vấn đề ở họng, tắc nghẽn ở mũi thì họ khó thở và có thể ngáy. Lệch vách mũi sẽ có nhiều triệu chứng tồi tệ khi ngủ. Lệch vách mũi có thể do bẩm sinh hay gây ra do tai nạn thường thì các loại thuốc chống dị ứng chẳng có hiệu quả gì mấy ngoại trừ giải phẫu.

Lo lắng thái quá và trầm cảm

Trầm cảm (depression) thường gây ra hỗn loạn giấc ngủ hay làm thức giấc suốt đêm. Nếu mất ngủ còn kèm theo các triệu chứng như tâm trạng thay đổi, không thấy hứng thú với các hoạt động yêu thích trước đây, tăng hay giảm cân bất thường, ý tưởng tự tử thì bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ bác sĩ hay tâm lý gia. Lo lắng cũng có thể gây ra mất ngủ. Các chẩn đoán về Hỗn loạn lo lắng

toàn diện (Generalised anxiety disorder – GAD) dựa vào sự bồn chồn (restlessness) và mất ngủ. Nếu thấy mất ngủ có kèm theo lo lắng thái quá, đau cơ, trạng thái bất ổn thì nên tìm kiếm bác sĩ hay chuyên khoa để xem xét về vấn đề sức khỏe tâm thần.

Tắt kinh

Tắt kinh gây ra các thay đổi về kích thích tố, cơ thể và tâm lý ở người phụ nữ bao gồm cả vấn đề ngủ ngê. Từ tiền tắt kinh cho đến hậu tắt kinh, người phụ nữ thường có những vấn đề liên quan đến giấc ngủ. *Hiệp Hội Sức Khỏe về Giấc Ngủ Úc (Australian Sleep Health Foundation)* ghi nhận các vấn đề này có thể gồm nóng đỏ mắt, tâm trạng không yên, mất ngủ, hỗn loạn giấc ngủ do hơi thở, và thường kèm theo với lo lắng thái quá và trầm cảm. Chữa trị thường với oestrogen hay với oestrogen và progesterone (*hormone replacement therapy, HRT*) làm giảm đi các triệu chứng cho nhiều người nhưng cũng mang lại các hệ quả do trị liệu này gây ra. Cũng có thể chữa thêm bằng châm cứu, thay đổi lối

sống, và rèn luyện các kỹ năng cân bằng cơ thể và tinh thần.

Hội chứng chân bất ổn (Restless leg syndrome)

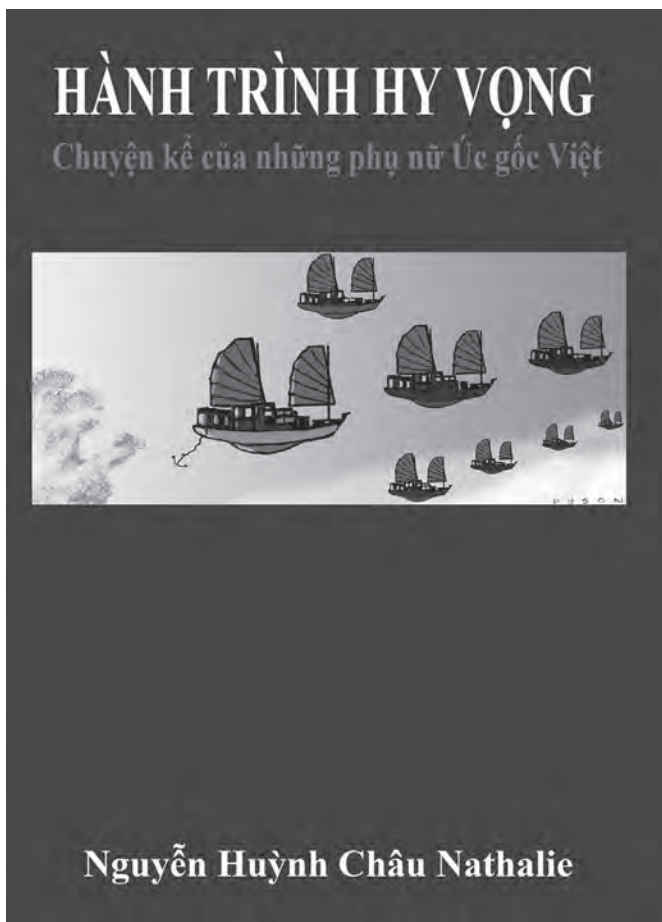
Hỗn loạn cơ năng gây khó ngủ, chẳng hạn chân căng chẳng giữ được yên có thể gây hỗn loạn việc ngủ ngê. Chúng thường đi kèm theo với cảm giác ran ran, ngứa ngáy, giống như kim chích và khuynh hướng tiến xuống chân, trong các trường hợp như vậy thì nên báo cho bác sĩ của bạn.

*Nguyễn Quang Tường
Chuyên Viên Tư Vấn Cai
Nghiện Rượu Và Ma Túy
HPNVU*

References:

- 10 medical reasons why you can't sleep - Reader's Digest By Erica Lamberg 14/01/2017*
- Ice, speed & other methamphetamines | drug info @ your ...*
- www.druginfo.sl.nsw.gov.au › Drugs › A-Z Drugs Sep 21, 2015*
- Amphetamine – Alcohol and Drug Foundation Updated 15 December 2020).*

46 NĂM NGƯỜI VIỆT ĐỊNH CƯ TẠI ÚC



Hành Trình Hy Vọng

Cuốn sách cho thấy ký ức của các phụ nữ về cuộc sống ở Việt Nam trong thời Pháp thuộc và sau đó, qua suốt cuộc chiến với những hậu quả của nó, và những gì đã 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 chặn đường người mới tới. Phải chịu đi những bước nhẩn nhục và qua một thời gian thử thách gay go cửa ải mới mở ra cho mình vào..."

Sách có bán tại Văn phòng Hội Phụ Nữ Việt Úc

30-32 Lennox St, North Richmond Vic 3121

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

19/134, Springvale Road, Springvale Vic 3171

Điện thoại (03) 9428 9078

Điện thoại (03) 9396 1922

Điện thoại (03) 9546 2699

KÝ BÚT 2020

- TÔI ĐÃ TRƯỞNG THÀNH NHƯ THẾ Đấy !



Tôi từng đọc ở đâu đó rằng, trong cuộc đời hãy thử đặt bản thân mình vào đôi giày của người khác chỉ một lần để thấu hiểu rằng cảm giác ấy đau đến bao nhiêu.

Nếu một ngày bạn vô tình đọc được những suy nghĩ này, hy vọng bạn sẽ đồng cảm với nỗi cô đơn ấy của tôi. Cũng hy vọng rằng câu chuyện của tôi sẽ tiếp thêm nghị lực cho bạn trong cuộc sống. Đừng từ bỏ bạn nhé. Nhất định mọi thứ rồi sẽ ổn thôi!

Ngày tôi rời bỏ quê hương Việt Nam yêu dấu, trời mưa tầm tã. Một cô gái mười sáu tuổi mang rất nhiều hoài bão trên vai sang xứ người hy vọng được đổi đời, chinh phục đỉnh cao của học thức. Cho đến bây giờ, nếu có ai hỏi rằng có bao giờ tôi từng hối hận về quyết định khi đây không, câu trả lời chắc chắn là không rồi. Tuổi trẻ mà, nhất định phải thử để mình biết rằng mình sẽ đi được bao xa. Không có vấp ngã thì

chắc chắn sẽ không có sự trưởng thành. Thất bại rồi thì đứng lên bước tiếp. Cô đơn không đáng sợ, điều đáng sợ nhất là không đủ mạnh mẽ để đối diện với chính sự yếu đuối của mình.

Lúc ấy mười sáu tuổi, tôi tin rằng Melbourne sẽ là miền đất hứa và giúp tôi thay đổi cuộc đời. Sự nghèo đói của tuổi thơ luôn ám ảnh tôi mỗi khi tôi sắp gục gã. Niềm hy vọng của cha mẹ quê nhà luôn là động lực cho tôi cố gắng bước về phía trước. Giấc mơ thay đổi số phận không bao giờ cho tôi chấp nhận hai chữ “từ bỏ” hay “thất bại”. Vừa học vừa làm, từ chạy bàn nhà hàng, rửa chén bát đến làm “farm”, giữa trưa nắng 40 độ phải quỳ xuống hái dâu hay nhặt rau cải, chỉ cần kiếm đủ tiền trang trải cuộc sống và đóng tiền học phí, tôi đều không nề hà. Đi làm cực thân một, thì túi thân gấp nhiều lần. Đôi khi bị chủ bóc lột, lương chạy bàn không đủ để trả

tiền nhà chứ nói gì đến tiền học. Cũng có lúc bị cộng đồng mình kỳ thị, cười mình “mới sang mà ôm giấc mơ đổi đời”. Túi thân nhiều, mà khóc cũng nhiều.

Không có vấp ngã thì chắc chắn sẽ không có sự trưởng thành

Mỗi đêm nằm ngủ mà khóc ướt gối, nhớ mẹ nhớ gia đình thân thương. Đôi khi đơn giản là nhớ bữa cơm đậm bạc mẹ nấu, lời trách mắng yêu của cha. Nếu có ai hỏi tôi rằng khoảnh khắc nào khiến tôi sợ nhất, thì tôi nghĩ đó là khi bị ốm. Nếu còn được ở với gia đình, nhất định sự ám áp và quan tâm của cha mẹ sẽ giúp tôi dễ dàng vượt qua. Nhưng bên này, một thân một mình nơi xứ người không ai chăm sóc, không đủ khả năng để đi gặp bác sĩ. Không đi làm, tiền bills tiền học sẽ không trả nổi, nỗi lo cơm áo gạo tiền luôn ám ảnh tôi mỗi đêm. Tôi tự cho phép bản thân mình không được quyền yếu đuối hay ốm đau.

Bởi nếu chẳng may ốm thật, thì nhất định sẽ càng khó khăn.

Từ ngày qua đây, chưa bao giờ tôi thôi mong nhớ được trở về quê hương để được đoàn tụ với gia đình. Mặc dù ở đây môi trường sống tốt hơn rất nhiều, con người rất thân thiện và tốt bụng nhưng trái tim tôi vẫn cảm thấy lạc lõng và cô độc. Nhiều người cứ bảo, biết đâu sang Úc định cư một vài năm rồi sẽ quen, riết rồi không muốn về Việt Nam nữa. Tự trải qua rồi mới thấm, mỗi người sẽ có suy nghĩ khác nhau. Sự trưởng thành sẽ thay đổi cách bản thân nhìn nhận cuộc sống mà đôi khi, chính bản thân mình còn không nhận ra. Tôi từng nghĩ rằng, khi mình tự lập về kinh tế, có sự nghiệp riêng, kiếm được nhiều tiền thì nhất định sẽ hạnh phúc. Nhưng dần dần, khi công việc và trường học không được như mong muốn, tôi cảm thấy mất niềm tin vào bản thân mình. Lâu rồi không giao tiếp bạn bè, tôi cứ càng ngày càng thu mình lại. Suốt ngày đi học rồi lại đi làm, tôi đi làm xong về ngủ. Ngày qua ngày lặp lại như một cỗ máy vô tri vô giác, nhiều khi tự thấy mình như một cái bóng vô hồn. Đôi khi tôi chẳng còn nhớ nổi lần cuối tôi khóc là khi nào. Người ta nói cô đơn là bệnh của con nhà giàu. Thử hỏi một tuần làm cả bảy ngày, ăn còn không đủ thời gian thì lấy đâu ra thời gian mà cô đơn hay tủi thân. Cứ tha tha thẩn thẩn, chẳng ai biết mình và mình cũng chẳng biết ai.

Càng trưởng thành, càng cô đơn

Dù vậy, nước Úc trong tôi kỳ lạ lắm, bình yên nhưng lại không bình lặng. Cuộc sống trôi qua rất nhanh. Mỗi ngày trôi qua nhanh

đến mức tôi thường hay tự hỏi *“rốt cuộc hôm nay tôi đã làm những gì và cũng đã bỏ lỡ những gì?”*. Có những khi đi làm nhiều đến mức tưởng như đã để lỡ cả một thời thanh xuân tuổi trẻ. Ngẫm cũng đúng, con người càng trưởng thành sẽ càng cô đơn.

Khi dịch COVID-19 xảy đến, nỗi nhớ quê hương trong tim cứ khắc khoải. Đại dịch xảy ra khiến mọi thứ bị đình trệ, mất việc làm và thu nhập, trường học đóng cửa, chỉ học online. Mọi thứ đã khó khăn giờ lại trở nên bế tắc hơn bội phần. Đôi khi tôi muốn từ bỏ, chạy trốn mọi thứ hay chỉ đơn giản là gọi điện về cho mẹ và khóc thật to như ngày còn bé. Nhưng chỉ sợ cha mẹ ở Việt Nam lo lắng và biết rằng cuộc sống tôi không ổn thì sẽ lại càng buồn lòng. Vì thế mà tôi càng phải mạnh mẽ và cố gắng nhiều hơn. Có thể năm nay là một năm kinh tế buồn, tiền tiết kiệm bao năm đều không còn, tôi lại trở về điểm xuất phát một lần nữa. Áp lực, mệt mỏi, tủi thân khiến tôi không tài nào thở được. Nhưng rồi tôi học được cách sống chậm lại sau rất nhiều năm mà tôi vô tình lãng quên. Tôi hiểu được rằng cuộc sống không chỉ có kiếm tiền và làm việc. Nếu bản thân mình không thực sự cảm thấy hạnh phúc, liệu rằng tôi có thể làm những người xung quanh hạnh phúc được chăng? Trong khoảng thời gian lockdown, tôi đã dành thời gian cho chính bản thân mình, học những thứ mà tôi muốn học nhưng không có thời gian. Đôi khi vì những bận rộn lo toan mà tôi vô tình quên hỏi thăm những người bạn cũ. Nhiều khi tôi tự hỏi bản thân mình, do

cuộc đời này quá vội vã hay bởi con người dễ dàng lãng quên nên nhiều lúc bỏ quên đi những mối quan hệ thân thiết. Bởi vậy, nhờ có khoảng thời gian quý báu này, tôi đã có cơ hội liên lạc với những người bạn cũ. Nhiều khi chỉ là những câu chuyện vu vơ, hay biết tin những người thân thương vẫn bình an, đã giúp tôi tìm thấy niềm tin trong cuộc sống rất nhiều. Qua đó tôi hiểu rằng, bạn không thể thay đổi thế giới nhưng bạn có thể thay đổi nhận thức của bản thân mình!

Hãy dành thời gian cho những người thân thương nhé!

Hiện tại tình hình dịch bệnh đã dần được kiểm soát, mọi thứ đang dần trở lại với quỹ đạo, tôi phải cảm ơn người Úc vì đã dạy tôi bản lĩnh con người. Chưa từng một lần tôi cảm thấy hối hận vì đã bỏ mọi thứ ở quê nhà để chạy theo hoài bão của mình. Đất nước xinh đẹp này đã cho tôi rất nhiều thứ, nhiều đến mức từ sâu thẳm trong tim, tôi biết ơn rất nhiều. Bao năm xuôi ngược đã tôi luyện tôi ý chí kiên cường, tự tin và sống có bản lĩnh và nghị lực.

Mỗi người đều sẽ phải khởi đầu ở một nơi nào đó, ở đâu không quan trọng. Mà điều quan trọng nhất là bạn dám dũng cảm để lựa chọn con đường cho riêng mình.

(“From every wound there’s a scar, and every scar tells a story. A story that says: I was deeply wounded, but I survive”- by Craig Scott).

Trong cuộc hành trình dài ấy, tôi cũng học được rằng *“tôi sẽ không thể trở thành một người hoàn hảo và làm hài lòng được tất cả mọi người”*. Nhưng chắc chắn, tôi sẽ



cố gắng mỗi ngày để trở thành phiên bản hoàn hảo nhất của chính mình. Ngày mai sẽ luôn tràn đầy hy vọng và cơ hội mới sẽ luôn xuất hiện. Hãy luôn mỉm cười và sống thật tích cực! Có thể trong tương lai bạn sẽ không thể trở thành người thành công nhất, nhưng nhất định bạn sẽ luôn hạnh phúc với những thành tích mà bạn đạt được.

Điều cuối cùng tôi đã học được rằng, trong cuộc đời bạn có thể trở thành rất nhiều thứ, nhưng nhất định hãy làm một người tốt. Dù ở đâu đi chăng nữa, nhất định sẽ có cám dỗ, thử thách. Chỉ xin

bạn hãy nhớ rằng, tiền tài hay danh vọng một ngày nào đó rồi sẽ biến mất, nhưng cốt cách sẽ tạo nên số phận con người.

Cuộc đời rất công bằng, nhưng chỉ cần bạn không hạnh phúc, không thành đạt thì nhìn đâu cũng thấy bất công. Ngược lại, nếu ví cuộc đời là một cuộc đua, thì người bản lĩnh hơn nhất định sẽ về nhất! Bởi vậy, hãy sống một cuộc đời đầy khí phách, không hổ thẹn với lòng mình cũng không phụ lòng người.

Đến một ngày nào đó đủ trưởng thành, trải qua đủ bi thương và thất bại, bạn sẽ hiểu rằng tình

thân và gia đình là tuyệt vời nhất. Liệu rằng sẽ phải khóc bao nhiêu đêm, tủi thân và thất bại bao nhiêu lần thì bạn sẽ đủ mạnh mẽ để bước tiếp trên hành trình dài ấy.

Dù sao thì chỉ hy vọng bạn đừng bỏ cuộc, hãy vững tin vào tương lai. Thời gian sẽ giúp bạn trưởng thành, vấp ngã sẽ khiến bạn kiên cường và bình an sẽ làm bạn hạnh phúc.

Đừng sợ, mạnh mẽ lên bạn nhé!

Nguyễn Thanh Thanh



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



2020 – Một năm hơn cả chữ buồn...

Có khi nào bạn tự đặt câu hỏi cho chính bản thân mình rằng, liệu có phải năm 2020 là năm tồi tệ nhất trong cuộc đời của chúng ta không? Bạn có từng nghe thấy câu nói này từ người thân hay bạn bè của mình chưa? Bạn có từng phát ngôn ra điều này hay không? Còn bản thân tôi, tôi đã nghe thấy điều này rất nhiều lần, trên các phương tiện truyền thông xã hội, trong những buổi họp mặt bạn bè, và ngay cả chính bản thân tôi cũng đã từng phát ngôn ra điều này. Đại dịch COVID-19 đã “tấn công” mọi ngóc ngách, chi phối mọi khía cạnh đời sống, kinh tế, xã hội trên toàn thế giới, biến 2020 thành một năm đầy khó khăn, thử thách chưa từng có đối với cộng đồng quốc tế.

Suốt một năm qua, COVID-19 đã cướp đi sinh mạng hàng triệu người dân vô tội, mang tới những nỗi đau thương và sự chia ly. Tôi nghe một bác cao niên chia sẻ:

“Đại dịch corona này còn đáng sợ hơn cả những cuộc chiến tranh vũ khí. Đối với chiến tranh vũ khí, hết trận đánh thì chúng ta sẽ biết được con số thương vong. Tuy nhiên, COVID-19 chẳng cho ai biết được con số thương vong sẽ là bao nhiêu?”.

Và như một điều hiển nhiên, lệnh giới nghiêm và cách ly xã hội của chính phủ ngay lập tức được ban hành như một điều bất khả kháng để khống chế tình hình dịch bệnh. Đối với một loài virus không biết nguồn gốc đến từ đâu, không hề có một loại thuốc nào có thể trị được, loài người trở nên vụng dại. Có thể nhiều năm sau, thế giới sẽ còn nhắc tới 2020 như một năm hết sức đặc biệt *“chưa từng có tiền lệ”* như là việc cả một thành phố phải phong tỏa, rồi lần lượt đóng cửa biên giới. Cổ máy trái đất giống như bị tắt cầu dao, ngừng mọi hoạt động không thiết yếu. Một chiếc lồng vô hình ngăn

cách từng người, từng nhà, từng thành phố, từng quốc gia. Liệu con người chúng ta – một trong số những con vật thông minh nhất hành tinh sẽ vượt qua những thử thách này như thế nào đây? Một dấu chấm hỏi được đặt ra cho những nhà khoa học toàn cầu: làm sao để ngăn chặn con virus này?

Con người không chịu bỏ cuộc, đó là điều chắc chắn. Chúng ta biến những thách thức mà con virus nhỏ bé mang đến thành cơ hội để hướng tới một cuộc sống bình thường kiểu mới. Đây là *“cơ hội”* để mọi người có thể sống chậm lại, nhìn nhận sự đổi thay trong cuộc sống hàng ngày, thay đổi cách chúng ta chăm sóc sức khỏe bản thân, gia đình và giữ gìn những mối quan hệ với những người xung quanh, cách chúng ta thích ứng với điều kiện sống ngày càng khó khăn hơn. Chúng ta đã biến những áp lực mà dịch bệnh

mang lại thành “*cơ hội*” để phát triển khoa học công nghệ, cải tiến và đơn giản hóa cách thức làm việc, dành nhiều thời gian cho bản thân và gia đình hơn.

Một trong số những điều mà đại dịch đã mang lại, đó chính là sự đổi mới về phương pháp giữ kết nối thông qua các ứng dụng xã hội. Đây được coi như là một trong số những phương pháp an toàn nhất cho tới thời điểm hiện nay khi mà những ca nhiễm COVID-19 vẫn không có dấu hiệu giảm. Vào tháng Ba năm 2020, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã đi đến một quyết định hết sức quan trọng và chưa bao giờ có trước đó, là ngừng tất cả các sinh hoạt trực diện của Hội ở Melbourne. Hội đã đưa ra một quyết định rất khó khăn, tuy nhiên đó là điều Hội bắt buộc phải làm để cam đoan “*đem lại sự an toàn tuyệt đối cho những hội viên và khách hàng của mình*”. Sinh hoạt online là điều tốt nhất Hội có thể thực hiện để bảo đảm sức khỏe cho các hội viên và khách hàng cũng như những người ngày đêm cống hiến cho sự phát triển của Hội. Tuy nhiên, không phải ai trong chúng ta cũng may mắn có điều kiện để có phương tiện sinh hoạt online, hay hiểu biết để sử dụng các phương tiện online. Hội đã thành lập nhóm “*Get-Connected*”, bao gồm những thành viên có kiến thức về các ứng dụng online để giúp đỡ những khách hàng không có đủ điều kiện để tham gia sinh hoạt các chương trình.

Việc làm nào cũng có hai mặt của nó, luôn chứa đựng những rủi ro và lợi ích. Lợi ích? Đúng vậy, công việc này có rất nhiều lợi ích như có thể giúp đỡ được cộng

đồng người Việt tại Úc có thể giữ kết nối với nhau. Chúng tôi tự hào vì đã được cống hiến những việc làm nhỏ nhặt nhất để chung tay với những nhân viên y tế tuyến đầu chống dịch. Tuy nhiên, hiếm ai có thể nhận ra công việc của chúng tôi cũng có rất nhiều rủi ro. Đối với những bác không thể được hướng dẫn qua điện thoại, bắt buộc chúng tôi phải tới tận nhà. Mà điều quan trọng nhất khi tới nhà các bác, đó chính là làm sao để bảo vệ bản thân và không mang bệnh về nhà lây cho cha mẹ già, người thân, con cái trong gia đình. Mỗi lần đi làm, tôi luôn luôn nhắc nhở bản thân phải vệ sinh tay thật sạch, luôn đeo khẩu trang và áp dụng những câu hỏi bắt buộc của Bộ Y Tế trước khi vào nhà hướng dẫn cho một khách hàng nào đó. Hơn ai hết, tôi hiểu rằng điều mình đang làm là bảo vệ bản thân, bảo vệ gia đình và xã hội. Nếu tôi còn có sức khỏe, tôi có thể tiếp tục giúp đỡ những người khác, và chăm sóc cho gia đình của mình, cũng như đóng góp cho cộng đồng.

Tôi xem các bác như cha mẹ, ông bà của mình. Họ là những đối tượng dễ tổn thương nhất trong xã hội, đặc biệt là trong đại dịch lớn nhất hành tinh này. Các bác lớn tuổi thường hay có cảm giác cô đơn, nhất là các bác không sống cùng con cháu, bạn bè hay không có ai hỗ trợ. Giãn cách xã hội càng khiến họ cảm thấy bị tổn thương nhiều hơn. Chúng tôi nhận thấy việc giúp đỡ các bác sinh hoạt online có thể cải thiện sức khỏe tinh thần bằng cách duy trì kết nối với bạn bè, xã hội. Có rất nhiều người lớn tuổi tôi biết phải sống xa con cái vì con cái họ

làm những nghề nghiệp dễ bị lây nhiễm như trong bệnh viện, hoặc làm ở những nơi đã bị lây nhiễm COVID-19, vậy nên họ phải tự chăm sóc bản thân. Việc này rất khó khăn cho những bác cao niên sống phụ thuộc vào người thân. Nơi họ có thể gửi gắm duy nhất lúc này là chúng tôi: Hội Phụ Nữ Việt Úc. Phụ thuộc vào tình hình hiện tại và mỗi thời điểm trong cuộc sống, chúng ta cần phải có sự linh hoạt để vượt qua những hoàn cảnh khắc nghiệt. Chúng tôi không chỉ giúp đỡ các bác, các cô chú lớn tuổi mà còn giúp đỡ các anh chị trẻ tuổi có thể giữ kết nối với cộng đồng người Việt tại Úc. Khi họ tham gia vào chương trình của chúng tôi, họ còn được phổ biến những thông tin cập nhật mới nhất từ chính phủ, những thay đổi về chính sách. Điều này rất bổ ích, đặc biệt là đối với các anh chị, cô chú không thành thạo tiếng Anh. Có một ai đó từng nói với tôi rằng: “*Nếu bạn đậu xe ở garage quá lâu, bình điện sẽ hết pin*”. Cũng như trong cuộc sống, nếu chúng ta quá bận rộn và không có quá nhiều thời gian để kết nối với những người chúng ta quen biết, mối quan hệ đó sẽ càng ngày trở nên càng xa cách. COVID-19 thay đổi rất nhiều thứ, nhưng nó cũng là một cơ hội để chúng ta nhìn lại những gì đã trôi qua trong cuộc sống tập nập này. Chúng ta thường lấy lý do bận rộn để bào chữa cho những thứ chúng ta không thể làm trong đời, vậy hãy coi như COVID-19 đã tạo điều kiện cho chúng ta học thêm những điều hay trong cuộc sống, nhất là cập nhật công nghệ để có thể tự tin và chủ động hơn. Thậm chí, những vị khách hàng



của tôi còn chia sẻ, việc học cách sử dụng các ứng dụng online này giúp họ thấy họ vẫn được quan tâm và còn có giá trị với xã hội. Mọi người hẳn rất thích thú khi được đón sinh nhật, hay tham dự sinh nhật một ai đó trong năm nay theo một cách lạ kỳ và an toàn nhất, đó chính là thông qua màn hình máy tính hay điện thoại, máy tính bảng. Chúng ta vẫn được hát ca khúc *“Happy Birthday”*, vẫn được nhìn thấy nhau và chúc những lời chúc ngọt ngào nhất đến những người chúng ta yêu thương dù không còn được ôm hôn như trước đây. Thậm chí, nhiều khách hàng của tôi còn chia sẻ, họ cảm thấy thật thú vị khi mọi người hóa trang thật lộng lẫy khi mang thùng rác ra khỏi nhà. Có một người bạn trên mạng xã hội chia sẻ rằng: *“2020 là năm mà thùng*

rác ra ngoài đường nhiều hơn cả con người”. Tôi đã cười khi đọc được bài viết vui đùa ấy. Trong những điều kiện khắc nghiệt như hiện tại, thật là vui khi chúng ta vẫn có thể đùa với nhau, nụ cười vẫn nở trên môi. Chúng tôi là những con người nhỏ bé trong cuộc sống to lớn này, đôi khi cũng không tránh khỏi những sai phạm. Tuy nhiên, chúng tôi đã và đang không ngừng cải thiện dịch vụ, chia sẻ những thông tin bổ ích cho các bạn du học sinh không đủ điều kiện ăn uống và sinh hoạt tại nơi đây, những thông tin về tiền trợ cấp của chính phủ luôn được chúng tôi cập nhật nhanh nhất có thể hàng giờ để có thể phổ biến cho người dân. Tôi tự hào về công việc mình đang làm, đã và đang giúp đỡ rất nhiều người. Tuy nhiên cũng trong tình hình

dịch bệnh căng thẳng, chúng ta đã thấy được sự quyết tâm, hợp sức, đồng lòng của tất cả mọi người để chiến đấu chống lại dịch bệnh. Rất nhiều doanh nghiệp đóng góp vật tư, thiết bị và cả kinh phí cho việc chống dịch. Những điều ngọt ngào ấy đã lan tỏa thành những làn sóng đẹp của cộng đồng người Việt tại Úc. Hội Phụ Nữ Việt Úc tự hào là một trong số những người đóng góp cho sự tốt đẹp của xã hội. Chúng tôi đã và đang làm việc hết mình theo đúng tinh thần mà Hội đề ra, đó là *“không để một ai bị bỏ lại phía sau trong đại dịch Covid-19”*. Hy vọng mọi người sẽ biết đến Hội nhiều hơn nữa. Không chỉ vì Hội là một tổ chức vô vị lợi, mà còn là nơi có thể giúp cộng đồng người Việt lớn mạnh hơn tại Úc Châu.

Xuân Diệu

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.



GET CONNECTED - KẾT NỐI YÊU THƯƠNG

Tôi còn nhớ như in cái cảm giác khi nhấn nút gửi CV (lý lịch tìm việc) xin làm nhân viên của chương trình *Get Connected* một ngày cuối tháng Bảy 2020. Vào thời điểm đó, đại dịch COVID-19 đang hoành hành gần như là đỉnh điểm ở Melbourne, tiểu bang Victoria: mỗi một ngày trôi qua, số ca nhiễm chỉ tăng thêm chứ không hề giảm đi khiến ai ai cũng lo lắng, nhưng *Get Connected* lại là một chương trình rất đặc biệt.

Đặc biệt từ cái tên của chương trình. *Get Connected* nghĩa là được kết nối. Chương trình dưới sự tài trợ của chính phủ và được thực hiện bởi nhân viên của Hội Phụ Nữ Việt Úc nhằm mục đích làm giảm sự cô lập của những người cao tuổi thông qua cách cung cấp dịch vụ hướng dẫn sử

dụng các ứng dụng online để duy trì sự kết nối giữa họ với gia đình, cộng đồng và xã hội.

Đặc biệt là vì phần lớn khách hàng của chương trình *Get Connected* là những bác cao niên ít hoặc chưa bao giờ sử dụng những ứng dụng online như *Zoom* hay *Viber*. Để có thể giúp khách hàng kết nối, nhân viên phải liên lạc để sắp xếp đến nhà vì không thể nào hướng dẫn qua điện thoại hay email. Và tôi gọi đó là một điều kỳ diệu giữa đại dịch COVID-19. Chúng tôi – những nhân viên của *Get Connected* đã trải qua những ngày họp hành căng thẳng để có thể tìm ra những giải pháp tốt nhất nhằm giúp cho khách hàng khi đến thăm nhà, nhưng phải bảo đảm an toàn tuyệt đối cho khách hàng và chính mình. Những

kiến thức phòng tránh lây nhiễm COVID-19 được trang bị và cập nhật thường xuyên. Những lo âu thường trực trên khuôn mặt vì không biết những bác cao niên có thể nhớ và sử dụng được các ứng dụng sau khi được hướng dẫn hay không...

Cuối tháng Chín, nhân viên tiến hành những lần đến “thăm nhà” đầu tiên. Tôi sẽ không bao giờ quên cái cảm giác hồi hộp bước vào nhà khách hàng, khẩu trang đeo kín mít thay cho một lời chào của một nhân viên xã hội, cái bắt tay được thay bằng chai nước rửa tay có cồn. Sống giữa đại dịch, việc gặp nhau thiếu vắng những cái bắt tay, những nụ cười đàng sau lớp khẩu trang làm tôi có một cảm giác lạ lẫm. Và dĩ nhiên, vắng luôn cả sự ấm áp khi chúng



tôi phải luôn giữ khoảng cách 1,5 mét theo quy định.

Nhưng tôi tin rằng đó chỉ là những cảm xúc rất đầu tiên của nhân viên *Get Connected*. Vì đằng sau những cái khẩu trang và khoảng cách 1, 5 mét ấy là những niềm vui mà chương trình đã mang tới cho khách hàng.

Khách hàng của chúng tôi đã từng nói “*Bác không biết gì đâu, con cháu bác làm cho thôi, nhưng tại nó bận đi làm, đi học, không ai hướng dẫn cả*”. Khách hàng của chúng tôi đã từng nói “*Không*

biết có nhớ được không đây, phức tạp quá!”. Và, bạn tin không, chỉ sau 1 - 2 lần hướng dẫn, khách hàng của chúng tôi đã nói thế này “*Bác đã làm được rồi, cảm ơn cháu rất nhiều*”. Chính vì lẽ đó mà tôi gọi *Get Connected* là điều kỳ diệu. Cảm giác có thể giúp cho khách hàng sử dụng được thiết bị như điện thoại thông tin, máy tính bảng và kết nối được với bạn bè, người thân, chùa, nhà thờ... qua Zoom, Viber, Facebook, Youtube là một cảm giác rất hạnh phúc mà tôi nghĩ mình sẽ nhớ mãi.

Khép lại năm 2020, *Get Connected* đã giúp cho hơn trăm khách hàng có thể sử dụng thành thạo các thiết bị điện tử và những ứng dụng online và tôi cũng tin rằng, khi đại dịch đi qua, ý nghĩa của chương trình không chỉ là kết nối mà còn là mang yêu thương đi sẽ chia.

Get Connected – Một hành trình ấm áp đầy ý nghĩa

Sumy Trần



Cảm nghĩ suy tư sau nạn dịch COVID-19

Tôi là Trịnh Ngọc Thu, từng học tại Victoria University (Diploma of Library 2007 - 2008), và là giáo viên dạy Việt ngữ vào cuối tuần từ năm 1991 - 2019.

Trong cuộc sống, chúng ta ai cũng trải qua giông bão, sóng gió của cuộc đời, những thăng trầm khổ ải trong xã hội để vượt qua bao điều khó khăn gian nan, thử thách... Muốn đạt đến mục đích chính, sức khỏe tinh thần rất quan trọng trong mọi tình huống. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần sự kiên nhẫn, tư duy tích cực, làm bất cứ việc gì đều xét theo yếu tố có lợi, dùng tư duy lạc quan để thiết kế cuộc sống và tự tin.

Cuộc sống có hương vị khỏe mạnh thân thể, tâm lý vào đạo đức đều khỏe mạnh là tình thương yêu, sẵn lòng giúp người cũng chính là giúp mình, có lòng khoan dung, chăm làm điều thiện

sẽ gặp điều lành. Sau đại dịch COVID-19 đã 30 ngày đều là con số 0, cho ta biết sự tuân thủ của người dân Victoria rất là kiên nhẫn chấp hành mọi hạn chế phong tỏa do ông Thủ Hiến ban ra lệnh nghiêm ngặt. Chúng ta đã làm được việc tốt nên mang lại kết quả vui vẻ, thoải mái để mừng đón Giáng Sinh bình thường như mọi năm. Dù sao đi nữa, chúng ta cũng đừng tự mãn và vẫn phải giữ khoảng cách, đeo khẩu trang và luôn rửa tay bằng nước sát trùng. Chúng ta cũng không quên cảm ơn các bác sĩ và các y tá đã nỗ lực làm việc ngày đêm để bảo vệ mạng sống cho các bệnh nhân trị COVID-19. Xin tri ân nước Úc Đại Lợi đã cứu mang tất cả người dân Việt Nam. Đồng thời cũng cảm ơn *Hội Phụ Nữ Việt Úc* đã thành lập nhóm họp trực tuyến để giúp đỡ những bác cao

niên, những người bệnh khuyết tật, những người có hoàn cảnh khó khăn, cô đơn Luôn hỗ trợ tinh thần sống vui, sống khỏe. Đó là điều khích lệ để vui đi sự buồn chán trong mùa dịch toàn cầu. Một lần nữa, xin chân thành cảm ơn và kính chúc *Hội Phụ Nữ Việt Úc* với tất cả các nhân viên đã làm việc tích cực được nhiều sức khỏe và mọi sự thành công tốt đẹp như ý.

Tái bút: Có vài câu chuyện rất ý nghĩa trong cuộc sống mà tôi đã đọc được: “*Giúp Người Chính Là Giúp Mình*”, “*Làm Điều Thiện, Gặp Điều Lành*”, “*Chúng Ta Ai Cũng Là Người Giàu*”.... Riêng cá nhân tôi đã gặp được nhiều điều tốt lành khi tâm mình thiện.

Trịnh Ngọc Thu
Melbourne 30/11/2020

XUÂN NÀY CON KHÔNG VỀ!



22 tuổi, hành trình đi du học của tôi bắt đầu vào một ngày chớm Thu Melbourne, ngồi trên chiếc xe Taxi từ phi trường về nhà bạn, tôi không khỏi hoang mang, tự vấn: Xứ gì mà buồn thế này? Không thấy xe máy, không người qua lại giữa đường phố, nhà cửa đóng im lìm khác hẳn với một Sài Gòn lúc nào cũng nhộn nhịp kẻ lại người qua.

Hai mươi hai tuổi, đó là tất cả những gì tôi đã nghĩ khi vừa đặt chân đến xứ sở chuột túi này. Ở cái tuổi trẻ đầy máu lửa, nhiệt huyết và sôi nổi như tôi lúc bấy giờ, Melbourne như một cụ già xa xôi buồn tẻ, chưa tính thêm thời tiết đồng đánh khó chịu sáng

nắng chiều mưa, làm tôi đôi lúc tự hỏi liệu quyết định đi du học của mình là đúng hay sai?

Vậy mà, gần sáu năm đã trôi qua, niềm tin yêu của tôi với mảnh đất này mỗi ngày thêm mạnh mẽ.

Melbourne trong tôi là những tháng ngày dậy sớm đi làm, không ngại mùa Đông giá rét hay mùa Hè nóng đổ lửa. Tôi không thể nào quên những tiếng chuông báo thức lúc năm giờ sáng, trời Đông lạnh buốt, mặc lên người 5-6 lớp áo vội vàng ăn một miếng bánh mì quét bơ đậu phộng, rồi đạp thẳng ra trạm xe bus cho kịp chuyến đến chợ Preston làm thêm lúc bảy giờ sáng.

Melbourne trong tôi là những đêm muộn trong lớp cao học, vì ngành học của tôi khá đặc biệt dành cho những người đã đi làm nên nhà trường sắp xếp những tiết dạy chỉ sau sáu giờ chiều. Tan học tầm mười giờ đêm, bắt thêm chuyến xe tram về đến nhà cũng đã gần mười một giờ.

Những năm tháng đó, tôi đã được Melbourne tôi luyện để trở nên vững vàng hơn, mạnh mẽ hơn, và kiên cường hơn.

Melbourne trong tôi là những ân tình tôi mang ơn không biết đến bao giờ mới có thể trả. Là tình cảm của gia đình Ông Bà chủ nhà giản dị, chân thành và ấm áp. Là những miếng bánh sẽ chia đầy



ngọt ngào của những anh chị đồng nghiệp cùng chỗ làm. Là những lời động viên, khích lệ từ những cô chú mình không hề quen biết đến những câu chuyện cảm động đăng sau hành trình gian khó của những du học sinh với ước mơ định cư.

Những năm tháng đó, Melbourne bỗng chốc trở nên một phần không thể thiếu trong trái tim tôi. Mùa Xuân năm nay, đã là mùa xuân thứ sáu từ khi tôi xa nhà đi du học. Dự định về ăn Tết của tôi lại tan thành mây khói vì đại dịch COVID-19. Năm đầu tiên, làm ở chợ, tôi hứa với bà chủ tiệm trái

cây không về quê ăn Tết vì bà chủ đang thiếu người. Năm thứ hai, làm ở tiệm sách, tôi hứa với ông chủ không về để phụ giúp việc buôn bán. Năm thứ ba, tôi chuyển trường về Gippsland mà ngày nhập học lại ngay dịp Tết nên lại lỡ hẹn. Cứ thế những dự định mỗi dịp về sum họp đại gia đình ngày Tết của tôi luôn bị trì hoãn.

Những năm tháng đó, Melbourne nợ tôi một ngày sum vầy bên gia đình đầu Xuân.

28 tuổi, năm 2020 lại là một năm không dễ dàng. Không chỉ riêng với tôi, mà còn với cả mọi người trên thế giới. Có rất nhiều người

đã không thể đón mùa Xuân sang năm, có rất nhiều người đã không có cơ hội đón Xuân với người thương, người yêu. Đã có rất nhiều mất mát, rất nhiều đau buồn, rất nhiều đột ngột. Nhưng rồi, mọi chuyện cũng dần qua đi, đại dịch đã dần được kiểm soát tốt hơn, mỗi một người lại sống tiếp cuộc đời của mình, sống vì những ngày tháng đã qua, cho những ngày tháng hiện tại, và một tương lai tốt đẹp hơn.

Melbourne những năm tháng này, tôi nợ Melbourne một lời cảm ơn!

Sumy Trần



ÔNG BÀ CŨNG TỪNG LÀ NHỮNG NGƯỜI TRẺ!

"Cháu chạy tung tăng trong nắng hanh

*Gió xuân ru mầm lá hiền lành
Ông ngồi trông cháu trông trời đất*

Xao xuyến ngàn xanh trên mạ xanh"

Nếu ngày của Mẹ và ngày của Cha được biết tới rộng rãi trên toàn thế giới, thì không hẳn ai trong chúng ta cũng biết tới ngày của Ông Bà. Bạn có biết rằng tại Úc, hơn bốn triệu thiệp mừng được gửi tới các bậc cao niên vào ngày đặc biệt này.

Một cậu bạn tôi quen, sau khi đã thử xin nhiều việc khác nhau, từ rửa chén qua tới nhân viên bán hàng, đã xin vào làm nhân viên điều dưỡng. *"Việc chăm sóc hơn 60 cụ đi lại, ăn uống, tắm giặt, rồi lâu lâu giúp các cụ cắt tóc, lắng nghe họ tâm sự khiến tôi học được thêm nhiều điều"*.

Là một người trẻ, cậu đã từng chịu rất nhiều áp lực, từ việc không thể mua nổi một căn nhà, hay không thể giữ được một công việc lương cao, rồi tới việc nuôi con. Nhưng

khi có cơ hội nói chuyện với các bác cao niên, cậu nhận ra rằng thử thách đó là một phần của cuộc sống mà ai cũng phải trải qua. Sống tới tuổi này rồi, chính cái nhìn đầy lạc quan đó đã giúp họ vượt qua được những vấp ngã trong đời và cũng chính nó khiến những ngày vui trở nên ý nghĩa hơn.

Ừ người trẻ có thể giỏi công nghệ hơn các bác, nhưng đôi khi thói quen đó khiến ta quên đi việc gặp gỡ trực tiếp, cái bắt tay, lời chào hỏi giữa người với người. Việc được lắng nghe các bác, các cụ chia sẻ cũng là cách ta cải thiện khả năng lắng nghe. Lâu ngày họ như chính người ông, người bà của cậu vậy. Cậu bạn mà tôi biết, từ một đứa trẻ được nuông chiều, nay đã trở thành một người trưởng thành và sống có trách nhiệm. Bởi có một số điều bạn không thể học được từ sách vở hay các phương tiện thông tin đại chúng.

Còn bạn, đã bao lâu bạn không nhắc máy gọi điện cho ông bà?

Có đôi lúc ta dường như quên đi sự hiện diện của họ. Hiểu rằng ai cũng bận bịu công việc nhưng một lần viếng thăm ngắn ngủi cũng làm họ vui biết bao. Qua nhà ông bà chơi, cùng uống ly trà, cùng nhau nấu những món ăn truyền thống và thể hiện tấm lòng của mình. Rõ ràng, nếu không có ông bà thì đâu có chúng ta. Họ đã nuôi dạy ba mẹ mình, cưng chiều mình ngày nhỏ, thì việc đáp lại tấm lòng đó cũng là điều nên làm. Hãy nhớ về những ngày tháng họ chăm sóc bạn khi bạn còn là một đứa trẻ: bón cho bạn ăn, dỗ bạn khi bạn khóc, thay tã và trông chừng từng bước đi đầu tiên của bạn. Còn ông bà là một đặc ân vô cùng lớn, bạn cứ nhìn quanh mà xem còn bao nhiêu người có thể cảm nhận được điều đó. Hãy trò chuyện với họ nhiều hơn, để tạo thêm những giây phút đáng nhớ, mai này không còn người ở bên ta, ta vẫn còn ký ức yêu thương".

Phạm Trang



TỔ CHỨC NGƯỜI VIỆT CHO NGƯỜI VIỆT KHUYẾT TẬT

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

Hội Phụ Nữ Việt Úc là nhà cung cấp dịch vụ hỗ trợ cho người khuyết tật được NDIS công nhận.

Hội Phụ Nữ Việt Úc có hơn 37 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực phục vụ cộng đồng người Việt trên khắp tiểu bang Victoria. Nhân viên chăm sóc và quản lý hồ sơ là người Việt, thông thạo cả tiếng Anh và tiếng Việt, hiểu biết sâu rộng, chắc chắn sẽ giúp quý vị tìm hiểu, tham gia và sử dụng ngân sách NDIS hiệu quả và giúp mang lại lợi ích cao cho quý vị.

Hãy liên lạc, giới thiệu và chia sẻ thông tin cho những ai quan tâm và cần hỗ trợ

Cô Lý Bảo Hiệp

0413 879 541

ndis@avwa.org.au

NDIS là gì?

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



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

**TỔ CHỨC NGƯỜI VIỆT CHO
NGƯỜI VIỆT KHUYẾT TẬT**

I 
ndis

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

HPNVU là nhà phục vụ được NDIS công nhận

Hãy liên lạc với Bảo Hiệp : 03 9428 9078

0413 879 541 hoặc ndis@avwa.org.au

Nhà kiểu Victorian ở Melbourne

Dẫn nhập: Trong một số bài được đăng tải trước đây người viết đã có giới thiệu về các nhà cổ xưa (period homes) ở Melbourne từ tổng quát cho đến nhà cổ kiểu Edwardian và Art Deco (PNV 2019) thì trong PNV số này xin được giới thiệu tiếp nhà cổ kiểu Victorian, một loại nhà cổ được nhiều người Úc yêu chuộng và được gìn giữ nguyên bản khá nhiều ở Melbourne.

Nhà kiểu Victorian thường được khái quát là bất cứ kiểu nhà nào được xây trong suốt thời gian Nữ hoàng Victoria trị vì từ 1837 đến 1901. Ở Melbourne có nhiều kiểu nhà khác nhau được cất trong thời kỳ này, tuy nhiên có 8 loại chính như sau: Victorian Georgian, Victorian Regency, Filigree, Italianate, Tudor, Gothic, Free Classical.



Kiểu Victorian Filigree (*Victorian facade ideas Erin Morris 20 Sep 2017*) Trong suốt thế kỷ 19 dạng sắt uốn trang trí rất phổ biến và nhiều căn lầu thời Victoria được cất với các loại trang trí có phần nặng nề này trên các hành lang, ban công và khung viền sắt rào phía trước.



Nhà kiểu Italianate

Kiến trúc thường có vẻ chắc chắn, đối xứng, thường có một phần phòng lòi ra ngoài, khung cửa sổ cao và bề ngoài căn nhà có nhiều chi tiết trang trí. Loại nhà kiểu Ý này được các kiến trúc sư người Anh mô phỏng từ kiến trúc thời Phục Hưng - Ý thế kỷ thứ 16. Sau đó được người Úc xây dựng nhiều trong nửa cuối của thế kỷ 19 ở Melbourne, Victoria.

(*So you live in Italianate style house – Rebecca Gross 27 March 2015*)





Nhà kiểu Tudor:

Trông rất xinh xắn và thường có hai tầng. Tầng trên nhỏ hơn, có nhiều mái, và mái rất cao/xuôi. Các khung cửa sổ có hình chữ nhật vừa thực dụng vừa để trang trí với các ô hình thoi hay vuông, có khi có kính sáng (leaded glass) trên những bức tường bằng gạch. Bạn có thể nhìn thấy một căn nhà Tudor kiểu mẫu của Captain Cook ở vườn Fitzroy - Victoria hay rất nhiều căn khác ở đường Toorak hoặc Chapel, vùng South Yarra. Một đặc điểm khác của nhà kiểu Tudor là sàn nhà thường bất đối xứng vì vậy nhìn đỡ chán mắt. Tầng lầu phía trên với nhiều mái nhỏ xuôi và các khung cửa sổ hình chữ nhật chia nhiều khung nhỏ làm ta liên tưởng đến chuồng nuôi chim cu - thường được gọi vắn tắt là nhà có chuồng cu (Ở Sài Gòn thì dãy nhà Pháp cổ trên nóc có lầu nhỏ với cửa sổ gọi là nhà có gác nhỏ dạng chuồng cu ở đường Đặng Thị Nhu – quận 1 – sau 1975 có một giai đoạn bán sách cũ ngoài đường này). Ông khói gạch đâm thẳng lên cao từ mái ngói cũng là một sắc thái của nhà Victorian dù ở dưới dạng Tudor. Mặt trước nhà thường dùng gỗ để trang trí và phần lớn có màu véc-ni (stain) nâu hay màu da bò. Bên trong thường có trần cao và hay để nguyên si dàn gỗ chấn của mái thay vì che bằng trần nhà như các kiểu nhà khác.



Nhà kiểu Queen Ann:

Ở Úc, nhà kiểu Queen Ann được cất nhiều vào khoảng cuối của thời kỳ Victoria khoảng từ 1890 và phát triển mạnh cho đến 1915 và vì thế cũng có khi được xếp vào thời kỳ kiểu Liên Bang hay Edwardian. Nhà kiểu Queen Ann thường có bề ngoài rườm rà hơn như sóng mái có viền kiểu vẩy lưng rồng, có khi có tháp tròn nhỏ nhọn hay hình kim tự tháp trên nóc. Có khi còn trang trí hình tượng thú vật, rồng trên mái.

Dĩ nhiên kiểu nhà chịu ảnh hưởng của kiến trúc sư người Anh Richard Norman Shaw, tuy nhiên, nhà kiểu Queen Ann ở Úc thường có điểm thêm một số yếu tố của môi trường Úc như hiên nhà hay có khung viền gỗ dáng tròn thấp xuống để cản bớt ánh sáng mặt trời. Kiểu nhà này có rất nhiều ở vùng Essendon – Victoria nhất là trên đường Ascot/Pascoe vale.

Nhà kiểu Gothic:

Được cất trong khoảng giữa thế kỷ 19 tuy nhiên không có nhiều nhà dạng này ở Melbourne có lẽ do xây cất khá phức tạp. Nhà kiểu Gothic thường được nương theo hình dạng kiến trúc thời Trung Cổ ở Âu Châu. Phần lớn các kiến trúc nhà thờ hay các nhà cộng đồng được cất rất chi tiết và rất đẹp chẳng hạn như nhà thờ Chánh Toà (Anglican) ở trung tâm thành phố Melbourne hay nhà thờ chánh toà Catholic ở East Melbourne. Nhà ở tư nhân kiểu Gothic thường ở vùng đồng quê hay các khu phố nhỏ có đất rộng. Đặc tính của các loại nhà kiểu này thường có nóc nhọn nhỏ trên cao, đa phần thường có hai mái đâm chéo nhau và vì thế phần sàn nhà thường bị phân chia khá phức tạp. Dĩ nhiên luôn luôn có ống khói gạch khá cao (dù là nhà gỗ) - một đặc trưng của các loại nhà xưa, nhất là kiểu nhà Victorian Gothic.



Nhà kiểu Georgian

Ở Melbourne thường được cất với dạng tương đối đơn giản, nhưng thanh lịch và trông có vẻ trang trọng (formal). Tường cất bằng gạch hay có khi bằng đá với cửa sổ kiểu Pháp (French window).



Kiểu Regency

Không có gì đặc biệt cho lắm và thường nương theo kiến trúc kiểu Georgian, cửa sổ thuần kiểu Victorian tuy nhiên hay có thêm nhiều cột ở phía trước.



Hầu hết các nhà kiểu Victorian loại này được xây bằng gạch, kết hợp các dạng thức cổ điển khác nhau, gam màu sáng và hay có dạng bất đối xứng. Cầu thang bên trong rộng rãi với các cửa sổ và hàng hiên lớn. Mỗi phòng đều có lò sưởi (than, củi) riêng.



Nhà lầu Terrace ở đường Victoria Parade - Melbourne

Nói chung các kiểu nhà Victorian đều rất được ưa chuộng ở Úc. Vì vậy khi quý bạn đã mua hay tính mua một căn nhà kiểu này trong vùng bạn thích ở dù giá cả khá đắt đỏ (người Việt hay gọi là khu xịn), hay khu gần trường học tốt cho con cái hay đâu đó thì xin cẩn thận khi sửa chữa hay thay thế các chi tiết bên ngoài lẫn bên trong nhà. Không may, trong quá khứ, có nhiều bạn khi vừa mua xong đã vội vàng thay thế cửa sổ nguyên mẫu nhà Victorian bằng những cửa sổ nhôm với cửa cuốn tôn vô hồn hay thay cửa chính bằng gỗ dày với kiếng leadlight bằng các cửa mới tân thời thì thật uổng thay – nó làm căn nhà mất đi giá trị cổ của chính nó (bao gồm luôn cả giá trị kinh tế). Nhiều nhà Victorian có đường dẫn vào khá rộng (có khi lên đến 1,5 mét) sau cái cửa chính với các cột và các vòng cung (arch) trang trí thì cũng xin cố gắng lưu giữ lại vì rất có giá trị cho căn nhà của bạn.

Cũng xin nói sơ qua chút ít thôi, vì không nằm trong nhan đề bài viết này, về các đồ trang trí nội thất bên trong. Các bạn có thể mua các đồ dùng, đồ trang trí vào thời kỳ này có rất nhiều ở Melbourne và không phải cái nào cũng đắt đỏ. Có thể mua ở tiệm bán đồ cổ địa phương hay đi đấu giá (có rất nhiều hãng đấu giá – có nơi đấu giá hàng tuần – đa số ở các vùng miền Đông như Richmond, South Yarra, Malvern, v.v...)

Đồ gỗ như salon, ghế nằm (sofa), giường ngủ, ghế tử trang điểm, bàn ghế ăn uống, v.v.. của thời kỳ này trông có vẻ nặng nề nhưng thật ra đa số là dạng gỗ xịn như rose wood, maple, oak, and walnut v.v... ngay cả bàn ghế sắt uốn ngoài trời. Được cái là các vật dụng này khi bạn chán dùng muốn đổi kiểu khác thì cũng có thể gọi các nhà đấu giá lại định giá. Sau đó chúng sẽ được mang đi đến chỗ đấu giá của họ và do vậy bạn có thể vừa lấy lại được một số tiền nhỏ bỏ túi mà còn khỏi phải mất công tốn của thuê người đem vứt bỏ đi.

Cũng nhân năm mới xin chúc các bạn sống an bình trong một ngôi nhà xưa xinh xắn đã được tân trang kiểu Victorian, ngồi trên cái sofa xưa cùng thời, nghe tiếng tí tách từ cái đồng hồ cổ thỉnh thoảng đến giờ có điểm chuông ngân nga. Bạn nhâm nhi tách trà xanh mướt câu - tán tỉnh tí ti với người bạn đời hay nói dóc với thân hữu và cảm thấy chẳng cũng khoái ư? cho một ngày Xuân mới đang về (chữ dùng của cụ Nguyễn Hiến Lê trong cuốn sách lược dịch “*Sống đẹp - The importance of living - Lin Yutan*”).

Nguyễn Quang Tường

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

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: **Thao Tran 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: **Dieu Nguyen 0414 660 609**

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: **Thanh Loan 0490 761 142**

Springvale

Mỗi thứ Tư, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Springvale Service for Children
23/28 Lightwood Road, Springvale, 3171
Liên lạc: **Thanh Loan 0490 761 142**



Liên Lạc

NIỀM TIN VÀ HY VỌNG

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

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

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

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

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

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

Trụ sở Richmond

30-32 Lennox St, Richmond VIC 3121

Tel: 03 9428 9078

Văn phòng Braybrook

7/6-12 South Road, Braybrook VIC 3019

Tel: 03 9396 1922



Tết du học nơi xứ người

Phòng văn T, sinh viên đại học Melbourne năm hai ngành đầu bếp về kế hoạch Tết Âm Lịch, T cười “*Bên này tụi em được nghỉ đến đầu tháng hai mới đi học lại, bạn nào được gia đình tài trợ thì đã về quê ăn Tết cả tháng nay, tụi em không có điều kiện ở lại làm thêm, không có ngày Tết...*”

Sinh viên nêu đi làm ngày Tết Dương Lịch và các ngày Lễ của Úc lương được nhân gấp 3 lần ngày thường tức là bình quân 1 giờ khoảng \$22 sẽ được trả \$66 một giờ, các ngày Tết Âm Lịch không được tính. Tụi em tranh thủ đi làm phụ tiền học, tiền ăn ở nội trú cho cha mẹ, những ngày lễ lớn ở Úc là những ngày du học sinh Việt Nam thích đi làm và có thu nhập tốt nhất. Tết Dương Lịch năm vừa rồi em được cho làm ba ca do thiếu người, mỗi ca 4 tiếng, từ 9 giờ sáng đến 9 giờ tối thu nhập \$264 ngày.

T vừa học vừa đi làm đầu bếp cho một nhà hàng của người Úc, cho biết: “*Nói chung, sinh viên hay người lao động mà chịu khó đi làm ở Úc thu nhập cao gấp nhiều lần ở quê*”. Đa số du học sinh ở lại Úc những ngày Tết đều đi

làm thêm, tuy vất vả nhưng vui, hiểu thêm về người dân bản xứ và có thêm thu nhập. Hỏi T sao em chọn học nghề đầu bếp, T bảo “*Em mong học xong sẽ có việc làm ngay với hy vọng được thường trú lâu dài tại Úc, cha mẹ em chỉ lo đủ cho em bốn năm học phí, không thể lo nhà cửa việc làm cho em nếu về quê... bản thân em cũng muốn ở lại để thử sức mình, muốn về quê thì nhanh lắm...*”

Đêm giao thừa, sinh viên từng nhóm tụ tập cùng nhau, các bạn nữ bày đĩa ngũ quả, ít mứt, hạt hạnh nhân, cắt bánh chưng, chút dưa hành mua vội ở chợ người Việt, nếu hôm sau nghỉ làm thì lên City (trung tâm thành phố) lượn qua các phố Tàu, vào bar uống vài ly bia hay cocktail nghe nhạc, nhóm đi làm sớm thì ngủ vui lấy sức cho hôm sau.

Sáng Mừng Một, Mừng Hai Tết hẹn nhau ra các khu người Việt Footscray, Sunshine, Springvale ... xem đốt pháo, múa lân, ăn tô phở Việt bốc khói hoặc vào nhà hàng Việt cũng có đủ món Việt ngày Tết. Cũng có bánh chưng xanh, dưa hấu đỏ, hoa cúc vàng, người qua lại xúng xính áo dài

khăn đóng, tiểu cảnh giả chụp hình lên giống hệt Việt Nam...

Hỏi về Tết, T cười: “*Tụi em quen rồi, với lại nhìn quanh ai cũng đi làm hết nên cũng không thấy gì, trừ khi đến khu China Town hay khu người Châu Á, người Việt có chạnh lòng đôi chút, thêm hương vị chợ hoa, thêm không khí Tết bên gia đình*”.

Sao em không về Tết? “*Năm ngoái em về rồi, năm nay tiết kiệm tiền mua quà về cho em gái*” Những ngày Tết, sinh viên thường đi thăm Chùa Phật Quang, chùa Quang Minh, chùa Bồ Đề ... ăn các món chay của Chùa nấu tuyệt ngon, thấp nén nhang cầu may mắn, gặp những người Việt để thấy ấm áp, thấy như đang ở trên quê hương mình...

Những ngày Tết rồi cũng qua nhanh, để năm mới lại đến với bao hoài bão, dự định, các em tự tin sải bước trên những con đường thơm ngát cỏ hoa của đất nước Úc xinh đẹp đầy tình người, đầy nhân bản.

Hoài Sâm

Nếu ai hỏi?



Nếu ai hỏi?
Nếu ai hỏi bao giờ tôi rảnh rồi,
Câu trả lời chắc cũng sẽ ít khi.
Nếu chồng hỏi bao giờ em mới rảnh,
Câu trả lời tùy lúc giận hay vui.
Nếu con hỏi khi nào mẹ sẽ rảnh,
Tôi trả lời mẹ luôn rảnh vì con.
Nếu trời hỏi khi nào con mới rảnh,
Tôi trả lời con sắp xếp ngay thôi.
Ngồi ngẫm nghĩ con thấy mình thiếu sót
Sao nệ hà với người nọ người kia,
Đã trốn tránh chối quanh phần trách nhiệm
Làm trời buồn, thất vọng ở nơi con.
Tuy biết vậy nhưng làm sao tránh khỏi,
Muốn giúp người hay chỉ nghĩ bản thân.
Sáng trưa tối con phải luôn cầu nguyện,
Làm mọi điều vì muốn sáng danh Cha.
Ráng khôn khéo tránh mất lòng người khác
Dẫu thiệt thòi ngay cả chính thân con.
Thời gian đó sắp xếp sao cho khéo,
Để đẹp lòng Thiên Chúa lẫn anh em.
Càng suy nghĩ lắm khi càng rối rắm,

Nhớ nguyện cầu Chúa chắc sẽ thương ban,
Xin phó thác muôn đời con phó thác,
Đấng tối cao luôn trợ giúp đỡ nâng.
Hằng dạy dỗ muốn con thành người tốt,
Muốn cho đời mặn cả chính thân con.
Mỗi lần trời đáp lời con khẩn nguyện,
Con vui mừng rồi rít cảm ơn Cha,
Chúc tụng trời con luôn thầm chúc tụng,
Ngợi khen ngài cứu chuộc thế gian.
Mai đây nếu con được về thiên quốc
Có then lòng khi Chúa hỏi tội con
Con tin chúa sống khoan dung độ lượng
Trời xóa tội trần, mở cửa trước thiên cung.
Cho gặp lại bao nhiêu người thân thiết.
Đang vun vẩy, đoàn tụ với Cha yêu,
Chắc mừng lắm, vui thay ngày hội ngộ.
Ráng đợi chờ.... cũng sẽ tới phiên thôi.

Túy Nga

*Kỷ niệm năm đại dịch COVID-19 2020.
Thân tặng cho những ai đồng quan điểm
sống vì mọi người.*

Lắng nghe Mùa Xuân về

Bàng hoàng trong giấc mộng
Em mơ Mùa Xuân về
Trên Quê hương bỏ lại
Mùa Xuân về thật gần

Từ vầng dương ló dạng
Từ Chòm Sao Bảo Bình*
Em thấy mùa Xuân chín
Với sắc màu thên thang

“Thương nữ cách giang do”**
Lắng nghe Mùa Xuân về
khép đời vong quốc hận
Tha hương lạc mạt hê

Mỹ Đức Hoàng Thị
Xuân Tân Sửu 2021
Tặng Cô Quỳnh Hương
Hội Phụ Nữ Việt Úc

* chòm sao Aquarius

** Điển tích Khúc hát Hậu Đình Hoa

CÁCH GIẢN DỊ LÀM THỊT BÒ MỀM



Thịt bò nạc (*Topside*) trong bài này thường dùng trong những món ăn sau đây:

Thịt bò Filet Mignon (dày 3 - 4 cm), thịt bí-tết (dày 1,5 – 2cm), thịt bí-tết mỏng (*schnitzel*, dày chừng 6 mm), thịt bò xào, thịt bò nhúng dấm, thịt bò bầy món, thịt bò tái chanh, bò nướng lá lốt, phở tái, v.v...

Sở dĩ gọi là “Cách Giản Dị” vì thật ra quý bạn chẳng phải làm gì cả, ngoài việc mua thịt về cắt trong tủ lạnh (trong bọc chân không - *vacuum-sealed bag*). Trong các siêu thị Úc, ta thường thấy bày bán “*Aged Beef*”. *Aged Beef* ở đây không có nghĩa là thịt bò già, mà chỉ là thịt bò “*đã được giữ cho mềm*”.

Quý bạn có thể mua thịt bò Topside, tạm dịch thịt bò nạc, tại các siêu thị, thường là 1kg, có gói trong bao ny-lông, giá \$15/kg. Trên bao thịt có nhãn *TOPSIDE ROAST*, đề ngày “*BEST USE DATE*”, thí dụ, 14/08/20”. Quý bạn để bao thịt trong tủ lạnh, nhớ không để trong ngăn đá, chỉ đem ra dùng chừng từ 7 đến 10 ngày trước ngày *BEST USE* nói trên. Thật quá giản dị!

Sau khi cắt, lọc vỏ hết màng gân bạn sẽ cắt thịt ra từng miếng tùy theo từng món ăn.

Trong hình trên đây, tôi cắt thịt đủ cho hai người, gồm có: hai miếng để làm phi-lê mi-nhông (*filet mignon*); hai thoi thịt dài để có thể thái để xào hay để làm phở tái. Miếng thịt nào chưa dùng tới thì bỏ vào hộp nhựa, để trong tủ lạnh để dùng trong vòng 1 tuần lễ. Tránh không để vào trong tủ đá, vì tủ đông đá sẽ làm hư thịt, ăn mất ngon.

Thịt thái ra từng miếng tùy theo món ăn.

Nhận xét:

1. Khi cắt thịt, nếu thấy thịt hơi dính ngón tay một chút, đó là dấu hiệu thịt đã mềm.
2. Khi rán phi-lê mi-nhông, thịt ăn đậm đà, mềm gần như 80-90% thịt phi-lê (giá \$48-\$52/một ký!).
3. Thịt dùng trong các món xào, nướng, phở tái, mềm không thể chê được!

Chúc quý bạn ăn ngon.

Lê Quý



Education
and Training



TOID: 22594

CHƯƠNG TRÌNH TẠO CƠ HỘI MỚI

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

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

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

Các dịch vụ hỗ trợ MIỄN PHÍ bao gồm:

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

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

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

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc:

Chương trình Tạo Cơ Hội Mới



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

Phụ Nữ Việt

ISSN: 1327 6328

Issue 68 January 2021

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

media@avwa.org.au

www.avwa.org.au

Mục Lục (Contents)

Articles in English

Editorial

2020: Perspective, Opportunity and the Unexpected

Cam Nguyen

2

Laetitia Nguyen

19

Việt Ngữ

Lời Chúc Tết của Hội Trưởng

Trần-Đặng Thanh-Khâm

1

Lời ngỏ của Chủ Bút

Huỳnh Bích Cẩm

3

Người phụ nữ gốc Việt nhận giải thưởng cao quý

Hương Lan

4

Sinh Hoạt Cao Niên PAG Online - Điều tưởng như đơn giản

Sumy Trần

10

Mùa Xuân Melbourne và vài dòng tản mạn trong mùa Covid-19

Kim Hoàng

13

Sức khỏe là vàng, an toàn là bạc

Luu Ngọc Huy

14

Đại Hội Thường Niên Hội Phụ Nữ Việt Úc 2020

Luu Ngọc Huy

17

Dành thời gian học đại học đã giúp tôi vượt qua nỗi sợ thất bại

Phạm Trang

21

Sống trọn vẹn trong phút giây hiện tại

Tracey Nguyễn - Cù Thị Tuyết

23

Giấc Mơ Ước...

Xuân Diệu

27

Kết nối - một nhu cầu cơ bản của con người

Hoàng Thảo

29

Mười lý do làm bạn bị mất ngủ

Nguyễn Quang Tường

31

Ký bút 2020 - Tôi đã trưởng thành như thế đấy!

Nguyễn Thanh Thanh

35

2020 - Một năm hơn cả chữ buồn

Xuân Diệu

39

Get Connected - Kết nối yêu thương

Sumy Trần

43

Cảm nghĩ suy tư sau nạn dịch COVID-19

Trịnh Ngọc Thu

45

Xuân này con không về!

Sumy Trần

46

Ông Bà cũng từng là những người trẻ!

Phạm Trang

48

Nhà kiểu Victorian ở Melbourne

Nguyễn Quang Tường

51

Tết du học nơi xứ người

Hoài Sâm

59

Nếu ai hỏi?

Túy Nga

60

Lắng nghe Mùa Xuân về

Mỹ Đức Hoàng Thị

61

Cách giản dị làm thịt bò mềm

Lê Quý

62

Mục Lục

64



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

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



HỌC MIỄN PHÍ (*)

CHC33015 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Cao Niên
 CHC30113 Chứng Chỉ Cấp III Chăm Sóc Trẻ Em
 CHC50113 Văn Bằng (Diploma) Chăm Sóc Trẻ Em
 22484VIC Chứng Chỉ Cấp I về Tiếng Anh (Cơ Bản)
 22488VIC Chứng Chỉ Cấp II về Tiếng Anh (Việc Làm)
 22486VIC Chứng Chỉ Cấp III Về Tiếng Anh (Cơ Bản)

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

MIỄN PHÍ(*) CÁC KHÓA NGẮN HẠN

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



HỌC TẠI HỘI, HỌC VIÊN NAM NỮ SẼ ĐƯỢC:

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

TẠO CƠ HỘI MỚI (Skills First Reconnect)

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

Địa điểm học:

Braybrook, Richmond, Springvale & St Albans

Hãy Gọi Ngay Cho Tiến Sĩ Ngô Thái Phương:

9396 1922 / 0403 406 341

(*) Có điều kiện áp dụng

2021



JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULY

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ Ngày nghỉ lễ

■ Mồng Một

● Ngày Rằm

■ Tết Nguyên Đán