Phụ Nữ Việt

Bilingual Magazine in Vietnamese and English - Issue 64 - January 2017 - ISSN: 1327 6328

Tết Đinh Dậu 2017

Các bác cao niên cần giúp đỡ tại nhà

- ✓ Đưa đón đi chợ, đi bác sĩ, chùa, nhà thờ, v.v…
- ✓ Giúp tắm gội, vệ sinh cá nhân
- ✓ Lau dọn nhà cửa, cắt cỏ, dọn rác, làm vườn
- ✓ Chăm sóc để người thân nghỉ ngơi
- ✓ Được giới thiệu để nhận thêm các dịch vụ khác như: vật lý trị liệu, hỗ trợ các dụng cụ giúp sống an toàn hơn tại nhà, chăm sóc bàn chân, v.v…

AWA
Australian Vietnamese Women's Association Inc.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Hãy gọi

Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia

Braybrook: 9396 1922 **Richmond: 9428 9078**

Springvale: 9546 2699

- ✓ Dịch vụ do **Chính Phủ Liên Bang tài trợ**
- ✓ Nhân viên chuyên nghiệp và tận tâm
- ✓ Tất cả đều nói **tiếng Việt**, một số nói được tiếng Hoa
- ✓ Thông hiểu và tôn trọng phong tục của người Việt
- ✓ Phục vụ rộng rãi khắp Melbourne
- ✓ Chất lượng phục vụ cao nhất theo tiêu chuẩn của Bộ Y Tế

Xin lưu ý:

- Việc sử dụng dịch vụ của chương trình sẽ **không** ảnh hưởng đến tiền trợ cấp của bác và của người chăm sóc (carer) cho bác.
- Các bác đang nhận dịch vụ chăm sóc từ những tổ chức khác vẫn có thể yêu cầu được nhân viên của Hội Phụ Nữ Việt Úc đến phục vụ.

Version 28/11/2016

Chúc Mừng Năm Mới

AWA

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

AUSTRALIAN VIETNAMESE WOMEN'S ASSOCIATION INC.

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

Email: info@avwa.org.au - Trang Mạng: http://avwa.org.au

Phục vụ Cộng Đồng từ 1983

Editorial

Dear Readers,

Last year, I reflected on the events and our magazine editorial 12 years before and wrote that in the Year of the Monkey in 2028, our magazine articles would probably dwell on agility and disruption, innovations, sustainability and the technology revolution … and as always, traditions, health and happiness.

2016 was certainly a year of much disruption, in Europe, USA and the rest of the world. 2017 will see a batch of new and untried political leaders in the US, Britain, France, Italy, Thailand, South Korea, New Zealand etc… to name just a few. In this whirlwind of uncertainty, Australia remains a pretty stable … and still lucky country.

Fortunately too, as far as our organisation is concerned, 2016 was a year of steady growth. Our total income increased from $4.12m to $4.57m. As I announced in the last editorial, our third office opened in Springvale during the year, exactly on July 18th, 2016.

However, the theme of this editorial is the digital revolution as I wish to draw the attention of our readers, especially Vietnamese older readers to this most important development and spur them into a pro-active attitude.

From about 1750 to 1850, mainly in England, but also in a number of other European countries, there was a radical change from an agricultural society to an industrial society, from home manufacturing (handicraft) to factory production. That was called the *Industrial Revolution*.

What we are seeing now is a radical change in communication with the use of computers and smart phones. People now talk about the digital revolution and the internet of everything. Information, photos, orders etc… can be sent and received instantaneously. For example, in 2016, we voted, filled in Census information, … via the Internet. Senior citizens receiving government services had to register with the government website myagedcare. If you want any information, *google it*. If I want to send a message to all my staff either at one of the three offices, or at home or visiting clients, I just need to click on the staff group email. The same with members of my extended family residing in all five continents if I want to send them a message or a photo.

Some of our seniors aged 80+ attend regularly weekly classes to learn how to use the internet. Such knowledge is very advantageous and makes life more interesting. If you are not digitally savvy, you are withdrawing from the digital revolution. Do not live in the past, do not live in the 20th century. This year is 2017, it is 17 years into the 21st century. The digital revolution will continue in the future.

The world is changing fast and the change is not going to stop. It will only get faster. The earlier you engage in tackling this change, the better.

Wishing you good luck, good health, a Happy New Year and satisfactory results with your lifelong learning.

Cam Nguyen,
Secretary and Chief Executive Officer
Joint Editor of Vietnamese Woman Magazine

Lời ngỏ của Chủ Bút

Quý độc giả thân mến,

Năm ngoái, tôi đã điểm lại các sự kiện và lời ngỏ của tập san này mười hai năm trước, rằng vào năm con Khỉ 2028, các bài viết của chúng tôi sẽ xoay quanh sự biến động và bất ổn, những sáng kiến đổi mới, khả năng trường tồn và cuộc cách mạng công nghệ và cũng như mọi năm, truyền thống, sức khỏe và hạnh phúc.

2016 đã là một năm của nhiều sự bất ổn, ở châu Âu, Mỹ và nhiều nơi khác nữa của thế giới. Năm 2017 sẽ chứng kiến sự trỗi dậy của hàng loạt các nhà lãnh đạo chính trị mới và chưa được trải nghiệm ở Mỹ, Anh, Pháp, Ý, Thái Lan, Hàn Quốc, Tân Tây Lan ... đó chỉ là vài điển hình. Trong cơn lốc vô định này, Úc vẫn là một nước khá ổn định và vẫn còn may mắn.

Và cũng may mắn thay, với Hội Phụ Nữ Việt Úc, năm 2016 là một năm tăng trưởng ổn định. Tổng thu nhập của Hội đã tăng từ $4.12 triệu lên đến $4.57 triệu. Như tôi đã công bố trong *Lời Ngỏ* của số trước, văn phòng thứ ba của Hội mở ra ở Springvale, nay đã đi vào hoạt động từ ngày 18 tháng 7 năm 2016.

Tuy nhiên, chủ đề của *Lời Ngỏ* này là cuộc cách mạng kỹ thuật số, vì tôi muốn gây sự chú ý của độc giả, đặc biệt là quý độc giả cao niên người Việt, về lĩnh vực phát triển công nghệ quan trọng này, và thúc đẩy quí vị tích cực theo đuổi và tận dụng nó.

Từ khoảng 1750-1850, chủ yếu là ở Anh, nhưng cũng còn ở một số nước châu Âu khác nữa, đã có một sự thay đổi triệt để từ một xã hội nông nghiệp sang xã hội công nghiệp, từ sản xuất gia công đến sản xuất hãng xưởng. Đó là *Cuộc Cách Mạng Công Nghiệp*.

Những gì chúng ta đang chứng kiến hiện nay là một sự thay đổi căn bản trong giao tiếp với máy vi tính và điện thoại thông minh. Nhân loại bây giờ nói về cuộc cách mạng kỹ thuật số (*digital revolution*) và mạng Internet của tất cả mọi thứ. Thông tin, hình ảnh, các đơn đặt hàng, v.v.. có thể được gửi và nhận ngay lập tức. Ví dụ, trong năm 2016, chúng ta bầu cử, điền thông tin điều tra dân số qua Internet.

Người cao niên muốn nhận được các dịch vụ của chính phủ đã phải đăng ký với trang mạng *"myagedcare"* của chính phủ. Nếu quý vị muốn có bất kỳ thông tin gì, chỉ cần *"google"* nó. Nếu tôi muốn gửi một thông điệp tới tất cả các nhân viên của Hội, từ một trong ba văn phòng, hoặc ở nhà hay lúc đi thăm khách hàng, tôi chỉ cần nhấn đầu ngón tay vào nhóm địa chỉ thư điện tử của nhân viên. Tôi cũng có thể làm y chang như thế với các thành viên trong đại gia đình của tôi đang định cư khắp cả năm châu, nếu tôi muốn gửi một tin nhắn hoặc một bức ảnh.

Một số các bác cao niên, dù đã ngoài 80, vẫn tham dự các lớp học đều đặn hàng tuần để học cách sử dụng Internet. Những kiến thức này rất bổ ích và làm cho cuộc sống trở nên thú vị hơn. Nếu quý vị thiếu hiểu biết về công nghệ kỹ thuật, nghĩa là quý vị đã lỡ chuyến tàu cách mạng kỹ thuật số. Đừng sống trong quá khứ, đừng ẩn thân với thế kỷ 20. Năm nay đã là 2017, 17 năm khởi đầu của thế kỷ 21.

Thế giới đang thay đổi nhanh và sự thay đổi sẽ không dừng lại. Nó chỉ sẽ nhanh hơn. Quý vị tham gia vào việc chấp nhận và giải quyết các thay đổi này sớm chừng nào, tốt chừng nấy.

Chúc quý vị một năm mới nhiều may mắn, an khang, tràn đầy hạnh phúc và gặt hái được nhiều thành tựu với hành trình học hỏi suốt đời của mình.

Huỳnh Bích Cẩm
Tổng Thư Ký kiêmTổng Giám Đốc
Đồng Chủ Bút Tập San Phụ Nữ Việt

Bà Trần-Đăng Thanh-Khâm: "Đến với cộng đồng bằng tiếng cười"

Hội Phụ Nữ Việt Úc được thành lập năm 1983, bởi một nhóm phụ nữ Việt Nam ở tiểu bang Victoria, với mục đích giúp đỡ người tị nạn hoà nhập vào cuộc sống mới. Một trong những thành viên sáng lập Hội vẫn đang tiếp tục gắn bó với Hội từ những ngày đầu đến nay là bà Trần-Đăng Thanh-Khâm, Hội Trưởng Hội PNVU, năm nay đã ngoài bảy mươi tuổi.

Bà Thanh-Khâm sinh ra trong một gia đình với ông cố ngoại là chí sĩ Nguyễn Thần Hiến (1857-1914), hoạt động trong phong trào Đông Du với cụ Phan Bội Châu. Được thừa hưởng dòng máu quật cường của một gia đình thuộc "con dòng cháu giống", Bà Thanh-Khâm luôn giữ vững tinh thần mạnh mẽ và nhiệt tình phục vụ người Việt tại tiểu bang Victoria.

Với phong cách giao tiếp thân thiện, cởi mở và có trí nhớ tốt, bà Thanh-Khâm được coi như một *"chất keo"* kết nối mọi người trong Hội và cộng đồng. Bản thân là người tị nạn, bà rất hiểu và thông cảm với sự khó khăn của người Việt nơi đất khách quê người. Bà biết họ cần gì và phải giúp đỡ họ bằng cách nào. Bà là một thông dịch viên, tuy rất bận rộn công việc, bà vẫn dành thời gian làm thiện nguyện ở Hội và ở chùa Quang Minh.

Bà Thanh-Khâm thường tâm sự:

"Cô có tính sẵn lòng giúp đỡ mọi người, không ngại khó nhọc. Nếu ai gặp cô ngoài đường mà cần giúp đỡ việc gì trong khả năng của cô, cô cũng ráng làm hết mình và luôn kèm theo một nụ cười".

Trong thời gian dài phục vụ cộng đồng, bà Thanh-Khâm đã nhận được những bằng khen như:

- ☞ Năm 2007: Huy chương Ưu Tú Phục Vụ Cộng Đồng trên 20 năm do Toàn Quyền Victoria trao tặng
- ☞ Năm 2011: Bằng khen Phụ Nữ Xuất Sắc của Thành phố Yarra.
- ☞ Năm 2011: bà được mời làm Đại Sứ cho người Việt trong dịp Kiểm Tra Dân Số Kỷ Niệm 100 Năm.

Theo bà Thanh-Khâm, Hội Phụ Nữ Việt Úc tồn tại và phát triển lớn mạnh là vì Hội có đủ các yếu tố:

- ☞ Thứ nhất: hoạt động theo đúng luật lệ, điều kiện và tiêu chuẩn của một tổ chức tại Úc.
- ☞ Thứ hai: tôn trọng và thực thi 5 giá trị (values) mà Hội đã đưa ra: Chính Trực,Tôn Trọng, Hài Hoà, Từ Tâm, Hoàn Hảo.
- ☞ Thứ ba: mọi việc được thực hành theo đúng nội quy của Hội để tránh tùy tiện và thiên vị cá nhân
- ☞ Thứ tư: giữ vững tinh thần đoàn kết và tích cực, kiên nhẫn và không ngại khó khăn.
- ☞ Thứ năm: Hội may mắn có được sự đóng góp của bà Huỳnh Bích Cẩm, sáng lập viên của Hội và một Tổng Giám Đốc tài ba, có tầm nhìn xa, chịu khó tìm hiểu những chính sách mới của chính phủ và nhạy bén trong mọi quyết định. Bên cạnh đó, Hội còn có một Ban Quản Trị đoàn kết, nhiệt tâm, đã đưa Hội đến vị trí quan trọng trong cộng đồng Úc và Việt hôm nay.

Ngoài ra Hội cũng có một đội ngũ nhân viên tận tâm và hết lòng

trong công việc phục vụ cộng đồng.

Nói về mục đích và đối tượng phục vụ của Hội, bà Thanh-Khâm cho biết:

"Hội lập ra ngay từ đầu đã có mục đích hẳn hoi, phải cố làm sao giúp cho những người bị thiệt thòi nhất, cô thế nhất như phụ nữ, trẻ con, người không biết tiếng Anh. Về sau, Hội lo thêm công ăn việc làm cho người lớn, lo cho trẻ con có chỗ "chơi mà học", từ đó phát triển thêm nhiều dự án sinh hoạt cho các bà mẹ và trẻ con. Hội không phân biệt nam hay nữ, người mới tới Úc hay đã định cư lâu, nếu gặp rắc rối thì đều được Hội giúp. Chương trình huấn nghệ của Hội được làm rất bài bản, bằng cấp được công nhận trên toàn nước Úc, rất tốt cho việc tìm công ăn việc làm cho cộng đồng.

Chương trình tư vấn cai nghiện ma túy và cờ bạc cũng giúp đỡ được nhiều người. Chương trình tài trợ cho các môn thể thao cũng được Hội lưu ý. Hiện nay, dự án quan trọng nhất của Hội là Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia. Hội không chỉ giúp đỡ cho người Việt mà còn giúp đỡ cho vài cộng đồng tị nạn khác trong tiểu bang Victoria nữa."

Nói về kinh nghiệm sống và làm việc với cộng đồng, bà Thanh-Khâm kể:

"Làm việc cộng đồng nếu muốn có kết quả thì trước hết cần phải có cái Tâm.

Thấy việc gì đúng và có lợi cho cộng đồng dù khó khăn cũng phải cố gắng kiên trì vượt qua trở ngại thì mới thành công được.

Với tinh thần đó, các cô bao giờ cũng muốn Hội không thua kém ai, và Hội phải được đường đường chính chính có mặt trong cộng đồng chính mạch."

Nói về việc đào tạo thế hệ kế tiếp để gánh vác công việc của Hội, bà Thanh-Khâm muốn nhắn nhủ: "Chúng ta đều biết, không chỉ chúng ta sinh sống ở đây bây giờ mà thế hệ con cháu chúng ta cũng cần được sống ổn định trong tương lai, cho nên chúng ta cần một nền tảng vững chắc. Hơn ba chục năm qua, các cô đã cố gắng xây dựng nền tảng đó rồi, bây giờ các cô rất mong sự đóng góp của thế hệ trẻ và các bạn phụ nữ trung niên, khi gánh nặng con cái đã nhẹ bớt, nếu quan tâm đến việc giúp đỡ cộng đồng, xin vui lòng kề vai gánh vác cùng các cô để cho cộng đồng chúng ta ngày càng tốt đẹp hơn."

"Hãy tin cô đi, khi dấn thân làm việc cộng đồng, các bạn sẽ cảm thấy cuộc sống mình có ý nghĩa hơn, cuộc đời mình sẽ đẹp hơn và tự nhiên chúng ta sẽ luôn có nụ cười".

Tết Nguyên Đán Bên Dòng Sông Hát

Trích từ Hồi ký của Tiến Sĩ Nguyễn Triệu Đan

Nhân dịp Năm mới, Phụ Nữ Việt xin được giới thiệu với bạn đọc một vài đoạn nói về Tết Nguyên Đán cổ truyền của người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ.

Một năm có nhiều ngày tết nhưng nghĩ đến tết là ta nghĩ ngay đến tết Nguyên Đán. Khi năm sắp hết và gió đã đem cái lạnh buốt từ phương Bắc tới, người Việt ai cũng nghe thấy ở đáy lòng vang lên tiếng gọi của quê hương. Tết là họ phải về với xóm làng, với tiếng pháo cây nêu, với mưa phùn bao phủ cánh đồng, với dáng hàng cau hiện lờ mờ trên nền trời trắng đục. Bằng không, làm sao hương vị Tết có thể đầy đủ được. Sau năm 1947, vì chiến tranh rồi đất nước chia đôi, rồi lại chiến tranh và cuộc đời tị nạn, nên tôi không còn trở về Kim Bài ăn Tết nữa. Và Tết nào trong lòng tôi cũng cảm thấy có điều gì thiếu sót…

…Đêm ba mươi, chùa làng sửa lễ để *"tống cựu nghinh tân"*. Năm nào bà tôi cũng đi lễ vào lúc giao thừa. Lễ xong là đến việc xông đất.

Phong tục ta đặt tầm quan trọng rất lớn vào việc này. Trong năm tới gia đình sẽ gặp may hay rủi là tùy ở cái số của người đầu tiên đặt chân lên đất nhà mình vào ngày mồng một tết. Nhưng làm sao biết được ai số tốt để mới đến xông đất? Ta có thể kiếm người giàu sang, quyền cao chức trọng, hay nhờ người bạn thân tình, nhưng họ có mang lại điều hay điều tốt hay không, thì không thể đoán chắc được. Ngay cả một người mà năm trước đã xông nhà và mang lại nhiều phúc lộc, cũng chưa chắc là năm sau sẽ còn như vậy, vì các ngôi sao chiếu mệnh của họ đã thay đổi. Mặt khác được mời đến xông nhà người ta là một vinh dự không ai dám từ chối, song trách nhiệm nặng nề làm sao! Nhỡ trong năm mới có điều không hay, họ sẽ nghĩ gì về mình? May cho gia đình tôi, vấn đề người xông đất không đặt ra. Chính bà tôi xông đất nhà mình, năm nào cũng vậy và đã mấy chục năm rồi. Thành ra tốt xấu là ở nơi mình. Gia đình tôi chẳng nhờ ai mà cũng chả trách được ai. Không biết lệ này bắt nguồn từ đâu, có phải do thầy địa lý hay thầy tướng số đặt ra không? Cũng không biết tại sao người xông nhà không phải là chủ gia đình, tức là ông tôi, mà lại là bà tôi.

Nhà người ta thường xông đất vào sáng ngày mồng Một. Nhưng tục lệ nhà tôi lại khác. Tối ba mươi nhà sửa lễ tại bàn thờ gia tiên. Canh khuya, bà tôi dẫn một phái đoàn ra chùa. Tôi nhớ là chỉ có các bà các cô cùng với trẻ con đi thôi. Trời tối đen như mực. Chúng tôi người này dắt người kia, đi theo ánh một ngọn đèn măng sông. Ai nấy cẩn thận không bước ra ngoài con đường nhỏ lát gạch. Ngôi chùa làng người lễ đông đảo, đèn nến sáng trưng. Bà tôi đưa đồ cúng rồi vào lễ cầu nguyện một hồi lâu. Con cháu lễ theo. Xong là đã nửa đêm.Ở một nơi trong làng nổi lên tiếng pháo giao thừa. Rồi một nơi khác. Rồi đâu đâu cũng vang lên tiếng pháo. Tuần phiên ở cổng làng thổi tù và đánh trống. Năm mới đã tới! Sau khi chúc tết nhà sư, chúng tôi ra về mang theo oản bánh lộc của nhà chùa. Tới nhà thấy hai cánh cổng sắt đóng chặt. Bà tôi lên tiếng gọi. Cậu tôi đã khăn áo chờ sẵn, vội ra mở cổng và mời bà vào xông đất. Bà vui vẻ nhận lời. Năm nào cũng như vậy đã thành lệ. Xông đất xong, gia đình làm lễ tại một bàn thờ đặc biệt dựng lên ngoài sân để tiễn sứ cũ về nhà Trời và đón sứ mới đến thay. Sứ này gọi là ông hành khiển, hàng năm được Trời gửi xuống trần để trông coi việc nhân gian. Lễ xong ai nấy đi ngủ liền, để sáng mồng một dậy cho sớm.

Theo nghĩa chữ nho, Nguyên Đán là buổi sáng đầu tiên của một năm. Buổi sáng này, không ai có

Tết Nguyên Đán Bên Dòng Sông Hát

Trích từ Hồi ký của Tiến Sĩ Nguyễn Triệu Đan

thể dậy trưa được. Ngày Tết mà lười biếng ngủ trưa sẽ bị giông cả năm. Ngay từ hồi còn nhỏ tôi đã không để cha mẹ phải gọi dậy. Nghe tiếng lách cách ở dưới bếp là tôi đã tung chăn nhảy ra khỏi giường. Ăn cháo xong, mọi người lấy quần áo mới ra mặc. Cụ và ông bà tôi áo gấm màu gụ, đàn ông con trai áo gấm xanh, đàn bà con gái áo nhung đỏ nhung hồng. Cả năm đi học mặc quần áo tây nên tôi thấy ngượng ngùng trong cái quần trắng ống rộng, cái áo gấm mới đi lại nghe sột soạt và trên đầu còn có chiếc khăn nữa! Nhưng chỉ một lát là tôi đã quen và hòa mình vào không khí Tết.

Nhà Thờ được trang hoàng đặc biệt. Ngoài các hoành phi câu đối treo trên tường, mỗi cửa còn chăng một tấm nghi môn bằng vải thêu đỏ. Đây đó, thấy màu đỏ tưng bừng. Đồ cúng đã dọn xong. Ông tôi vào lễ. Gia đình tuần tự theo sau. Trẻ con vào sau chót và mỗi lần lễ tết là một trận cười không thể nhịn được. Thay vì xuống gối, chúng tôi ngã lăn quay trên chiếu. Đứng dậy xuống gối lại, và lại ngã lăn quay ra nữa. Vừa ngã vừa cười, làm cả cụ già người lớn thấy vậy cũng cười theo. Thường đâu có chuyện dám vô lễ trước bàn thờ tổ tiên như vậy. Giỗ tổ ai nấy lễ đàng hoàng. Phải chăng đó là vì men say của Tết? Người lớn cũng không lên tiếng mắng, vì mắng để trẻ con bị giông cả năm thì tội nghiệp. Ngày mồng một chúng tôi được hưởng sự khoan hồng. Lễ bàn thờ chính đã cười thỏa thích, sang bàn thờ bên ngoại lại thêm một trận cười nữa. Lễ xong, cụ và ông bà tôi ra ngồi ở bộ tràng kỷ giữa nhà, để cho các con và cháu chắt mừng tuổi.

… Cơm cúng trên bàn thờ có bánh dày bánh chưng và đặc biệt có nhiều món ăn làm với thịt gà. Con gà chữ nho là kê, mà kê theo chữ nôm lại có nghĩa là tiền. Tết ăn thịt gà thì chắc chắn năm mới tiền nong sẽ có nhiều! Sáng mồng một, nhà tôi soạn hai con gà sống thiến thật đẹp và mập, luộc trong nồi đủ lớn để giữ được đầy đủ từ mào cánh đến chân, rồi mỗi con bày trên một mâm đồng, chung quanh sắp hoa cho đẹp. Một mâm đem ra đình tế thần làng, một mâm để tế thần thổ công ở nhà. Các món nấu ngày Tết như yến, long tu đều làm với nước dùng gà. Có một món măng, ngày Tết thường nấu – cũng với nước gà – để cụ tôi dùng. Thường măng không phải là món gì sang hay hiếm có, song mùa đông ở vùng quê tôi có thứ tre nhỏ gọi là trúc sáng đẻ ra măng rất mềm và thơm. Cụ tôi thích măng này lắm. Mồng Hai Tết năm nào nhà cũng ăn Kim Tiền Kê, một món lý tưởng cho ngày tết. Vì cả ba chữ đều có nghĩa là tiền. Đây là món sở trường của mợ tôi. Sau khi về nhà chồng, nàng dâu trưởng họ Nguyễn đã đưa nó lên thành món ăn mà Tết nào cũng phải có. Kim Tiền Kê có ba lớp thịt và mỡ cặp vào với nhau: một lớp thịt gà, một lớp thịt lợn, và một lớp mỡ đã được ngâm vào rượu cho thấm ngọt. Món này nướng trên hỏa lò cho chín đến chay cháy và

NHÓM CHƠI MÀ HỌC

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

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.*

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

AWA

Liên Lạc

Collingwood
Mỗi thứ Tư, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Trường Tiểu Học Abbotsford
Lithgow Street, Abbotsford - Vic 3067
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***

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

St Albans
Mỗi thứ Hai, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
St Albans Meadow Primary School
2 Laurel Street, St Albans – Vic 3021
Liên lạc: ***Phạm Thuỷ Tiên 0469 410 595***

St Albans
Mỗi thứ Ba, từ 10:00 giờ sáng - 12:00
Holy Eucharist Primary School
1A Oleander Drive, St Albans South – 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***

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***

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***

ăn cùng với rau xà lách. Mồng ba Tết là ngày ăn thang, tức là lại có thịt gà. Thang thế nào cũng phải có cà cuống, là thứ gia vị quí và mắc nhất, từ thời cổ xưa đã có. Sử chép rằng năm 181 trước tây lịch, nước ta gửi tặng phẩm sang cống bên Tàu, trong đó có một sọt cà cuống. Cà cuống ở nhà tôi ăn là làm lấy. Ngoài đồng làng, mùa cà cuống sanh ra người ta bắt được hàng giỏ. Mỗi con cà cuống chỉ có một giọt dầu thơm ở chỗ vai, phải biết cách lấy ra cho vào lọ. Một bát thang chỉ cần nhúng một đầu tăm nhỏ trên đó có chút dầu cà cuống là đã đủ thơm. Lấy giọt dầu ra rồi, con cà cuống không bỏ đi mà đem hấp lên. Ở chỗ gần bọng dầu có hai miếng thịt vai, vị rất thơm ngon.

Tết phải nói tới hoa đào và hoa thủy tiên. Cành đào thắm đã trở thành hình ảnh của Tết. Thi ca ta có đầy vẻ đẹp của hoa đào. Nhưng thủy tiên thì tuy cũng nhiều người chơi lắm, song không thấy có lời hát hay câu thơ nào ca tụng. Tôi không hiểu tại sao, vì đối với tôi thủy tiên mới chính là hoa của Tết. Ngày nay ở Melbourne nơi tôi sống bên Úc, mùa xuân đến là vườn nhà hoa thủy tiên đua nở, cái vàng cái trắng khoe màu. Ở Việt Nam, thứ hoa này hiếm và rất quý. Củ mang từ trên núi xuống hay từ bên Tàu sang, chứ dưới đồng bằng không có. Phải gọt củ thì hoa mới nở ra đúng vào ngày Tết được. Mỗi gia đình có nghệ thuật gọt của mình, do các bà mẹ truyền cho con dâu con gái. Nếu coi bộ sẽ nở chậm thì phải ngâm củ vào nước âm ấm cho hoa ra nhanh hơn. Nếu ngược lại có thể nở sớm thì ban đêm phải để củ ra ngoài trời cho khí lạnh hãm hoa lại. Sáng mồng một, thủy tiên mới nở được đem ra trưng bày. Đây lại là một nghệ thuật khác, vì không phải chỉ có thủy tiên thôi, mà còn bát cổ đựng hoa, còn nước và sỏi nữa. Những chùm hoa với nhị vàng cánh trắng mịn màng, những chiếc lá dài xanh mướt, mớ rễ trắng tuôi ra dưới nước, những hòn sỏi như đảo từ biển mọc lên, tất cả họp lại với đường cong và màu xanh của cái bát cổ thành một bức tranh vô cùng thanh nhã. Nhưng còn hơn cả hình và sắc là hương của thủy tiên. Đó là hương của Tết, của hi vọng, của mùa đổi mới.

Ở Úc, dưới Nam bán cầu, thủy tiên không nở vào đầu năm mà vào giữa năm. Nhưng mùi thơm ngào ngạt từ vườn đưa vào đã làm bừng sống lại trong tôi những Tết ở Kim Bài hồi niên thiếu. Người tị nạn phải xa cách quê hương bỗng thấy niềm phấn khởi dâng lên dào dạt trong lòng. Và tôi nguyện sẽ chấp nhận mọi khó khăn thử thách, để bước sang một giai đoạn mới của cuộc đời…

"Bên Dòng Sông Hát" của Tiến Sĩ Nguyễn Triệu Đan là một cuốn sách vừa có giá trị lịch sử, vừa có giá trị văn hóa, bởi tính chất hồi ký ghi lại sự thật những biến cố lịch sử trong cuộc đời, dòng họ của ông và những truyền thống văn hóa ở một làng quê điển hình lâu đời vùng Bắc Bộ - Làng Kim Bài,Tỉnh Hà Tây. Cuốn sách được viết trong tâm thế của một người con sinh ra trong gia đình nhà Nho với mười hai đời khoa bảng, lại trong tâm thế của một tha nhân, thời loạn lạc, khôn nguôi thương nhớ quê cha đất tổ. Người đọc được thưởng thức những câu chuyện cổ xưa, những lời dạy, những nghi lễ lề thói làng xã, những tập tục đẹp đẽ được gìn giữ và tuân theo từ nghìn đời… Ở đó, mọi người, theo ngôi thứ trật tự, đều thương yêu nhau và sống có trách nhiệm với nhau, với làng xã.

Kể về hiện tại và hồi tưởng quá khứ một cách vừa chi tiết tỉ mỉ lại vừa khái quát sâu sắc, cuốn sách được viết bằng một thứ tiếng Việt tinh tế, văn phong giản dị trầm tĩnh, chạm đến sâu thẳm trái tim người đọc – không chỉ những người đọc có chung quá khứ và chung cội nguồn.Đọc chầm chậm, nhẩn nha.Vừa đọc vừa thưởng thức những áng văn chương, và hồi tưởng kỷ niệm…

Ở lời mở đầu "Cùng bạn đọc", Tiến Sĩ Nguyễn Triệu Đan viết: "Tôi phải viết để cho cội rễ đừng mất. Tôi phải viết để giữ gìn lịch sử, văn hóa, truyền thống của mình. Tôi sợ rằng các con mình lớn lên ở ngoại quốc sẽ bỏ quên đi… Nước Úc đã được ví như một vườn hoa muôn sắc. Trong vườn này, tôi mong có phần đóng góp bằng cách trông nom bón sới cây hoa nước Việt. Ngoài việc bảo tồn gìn giữ, tôi tự thấy còn có nhiệm vụ phổ biến và chia sẻ với họ những cái hay cái đẹp của nền văn hóa mà người Việt đã mang tới đây…".

Hạnh Lan

Bạn đọc quan tâm hoặc cần mua cuốn sách "Bên Dòng Sông Hát", xin liên hệ để biết thêm thông tin tại các văn phòng của Hội Phụ Nữ Việt Úc.

Đại Hội Thường Niên lần thứ 33 của Hội Phụ Nữ Việt Úc

Ngày 25/11/2016, Hội Phụ Nữ Việt Úc tổ chức Đại Hội Thường Niên lần thứ 33, tại Thị sảnh Richmond. Thị sảnh chật kín chỗ với sự tham dự của 151 hội viên, nhân viên, thiện nguyện viên và quan khách.

Trong số các quan khách, có thể nhận ra những nhân vật quan trọng như Thị Trưởng Thành Phố Yarra bà Amanda Stone; Thị Trưởng Thành Phố Brimbank - ông John Hedditch; bà Maureen Corrigan OAM đại diện cho Bộ Trưởng Bộ Kế Hoạch - ông Richard Wynne; bà Inga Peulich Bộ Trưởng Đối Lập Đa Văn Hóa Sự Vụ; ông Peter Khalil Bộ Trưởng Môi Sinh Và Năng Lượng, Đại Diện Cảnh Sát Victoria ông Dean McGowan; Sáng Lập Viên của KOTO (Biết Một, Dạy Một) - ông Phạm Jimmy AM; T.S. Lã Mạnh Cường; các nghị viên gốc Việt của các Hội Đồng Thành Phố (Yarra: Nguyễn Daniel; Maribyrnong: Lâm Cúc; Brimbank: Trương Thiên Kim; Dandenong: Trương Văn Lợi); và đại diện các tổ chức, hội đoàn, báo chí Việt, vv …

Sau khi nghe biên bản tổng kết Đại Hội Thường Niên lần thứ 32 do bà Hội Phó Nguyễn Thị Vinh trình bày, Đại hội đã nhất trí với danh sách tái đề cử vào Ban Quản Trị gồm:

Hội Trưởng: Trần Đăng Thanh Khâm; Hội Phó: Nguyễn Thị Vinh; Tổng Thư Ký: Huỳnh Bích Cẩm; Thủ Quỹ: Vũ Thị Ngọc Yến; Hai Thành Viên Ban Quản Trị: Kate O'Reilly và Lê Thị Cẩm Nhung.

Sau đó, Bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm hân hoan trình bày về sức lớn mạnh của Hội "Năm năm trước, khi tôi được bầu làm Hội Trưởng, lợi tức của Hội chỉ bằng phân nửa so với năm tài khóa này". Bà Thủ Quỹ Vũ Thị Ngọc Yến cũng báo cáo "Tổng Thu Nhập của Hội lên đến $4.5 triệu, tăng 11% so với năm trước".

Tiếp theo, Bà Huỳnh Bích Cẩm, Tổng Thư Ký kiêm Tổng Giám Đốc, tổng kết những thành quả của Hội trong năm tài khóa vừa qua. Bà cho biết vài điểm son như Hội đã hân hạnh nhận được thêm nhiều gói dịch vụ chăm sóc tại gia, việc văn phòng Springvale đã khởi sự hoạt động từ ngày 18 tháng Bảy, và "Cải Huấn Victoria đã tăng ngân sách gần gấp ba lần số tiền họ đã từng cung cấp, do đó, Hội đã có khả năng

mở rộng thêm các dịch vụ cần thiết cho tù nhân gốc Việt". Bà Cẩm cũng cho biết là Hội đã chọn ngày làm Đại Hội Thường Niên trùng với Ngày Nơ Trắng để góp phần nhắc nhở mọi người rằng nữ quyền là quyền con người và cần phải được tôn trọng.

Tiến Sĩ xã hội học Lã Mạnh Cường, Sứ Giả Nơ Trắng, đã gởi đến mọi người một bài diễn văn vô cùng cảm động. Ông điểm sơ qua lịch sử của Ngày Nơ Trắng, và kêu gọi nam giới (cũng như nữ giới) trên toàn nước Úc cũng như trên thế giới lên tiếng và tuyên thệ lời thề không bạo hành, dung thứ hoặc im lặng trước nạn bạo hành nhắm vào phụ nữ.

Cuối phần tiếng Việt là bài nói chuyện của ông Phạm Jimmy AM, Sáng Lập Viên KOTO, doanh nghiệp xã hội tiên phong tại Việt Nam cung cấp kỹ năng nghề cho thanh thiếu niên đường phố và có hoàn cảnh đặc biệt để họ có thể tìm được việc làm ổn định xây dựng một tương lai vững chắc cho mình.

Sau phần tiếng Việt là phần tiếng Anh, với sự giới thiệu của bà Cẩm, các vị quan khách lần lượt nhiệt tình vui vẻ lên diễn đàn "góp vài lời" với Đại Hội.

Xen kẽ trong chương trình của Đại Hội là tiết mục múa "cây nhà lá vườn" của nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Lalor. Các quan khách vô cùng ngưỡng mộ khi biết được rằng thành viên trẻ nhất của nhóm đã ngoài "thất thật cổ lai hy" và "chững chạc" nhất là ngót cửu tuần.

Cuối chương trình là việc phát bằng tưởng thưởng cho các nhân viên của Hội đã làm việc 15 năm, 10 năm và 5 năm. Hội cũng trao quà lưu niệm cho bà Hồng Nguyên, người đã đảm trách Chương Trình Phát Thanh Việt Ngữ 3ZZZ suốt 18 năm 1997-2015. Đại Hội kết thúc vui vẻ bằng bữa ăn trưa ngon miệng trong không khí đầm ấm.

Huy Lưu

New Year On The Banks Of The Hat River

....At midnight on New Year's Eve, religious services were celebrated at several places to mark the transition from the old year to the new. It was traditional in our family to observe also, at that time, the custom of "the first caller". That most important event usually took place, for other people, in the morning of the new year. In our case, however, it was just after midnight that the first caller came.

According to popular belief, the fortune of a household in any one year would depend on the first person to call on it at the New Year. But how to choose the right person, one who could bring good luck to your family? One could pick someone rich, or in high office, or with a distinguished background, or just a good friend, but how could one be sure whether he had good luck or not? Furthermore, a person might have it one year, but another year, because the stars which governed his life were positioned differently, his luck might change completely. For the same reason, to be invited to be a first caller could be embarrassing. One was touched by the honor, yet the responsibility was overwhelming. What would that family think, if some misfortune befell them? Our own family, fortunately, had no need to ask anyone to *"first call"* at our ancestral home, for as a rule my grandmother herself was our first caller, and it had been like that every year for as long as I could remember. Our good or bad fortune thus depended only on ourselves. We did not owe thanks to anyone, nor could we blame anyone. How and when did that tradition of ours start? And why was it that the first caller was my grandmother and not my grandfather, the head of the family? I do not know the answers but wonder whether that was not a piece of advice given by an astrologer or a Chinese geomancer.

As midnight approached, we celebrated a service at our ancestors' altar, then grandmother led a family delegation to the village's Buddhist temple. The night was as black as ink. We followed one another, guiding ourselves by the flickering light or a kerosene lamp and taking care

not to step outside the brick lane. The small temple was an island of light, overflowing with people. Grandmother made offerings to the altars and spent a long time praying. When she finished, it was midnight and the first day of the year had begun. Firstly, from somewhere in the village, a string of firecrackers exploded. Another explosion was heard, then another. The noise came from all the hamlets. Village guards at the gates beat their drums. After presenting our good wishes to the bonze, we returned home, bearing gifts of food and flower. The iron gates were closed and grandmother called out for someone to open them. My father, her eldest son, was waiting. He greeted her and invited her to be the first caller to tread on the soil of our ancestral compound. She obligingly accepted. The same ritual was followed each year. And her return, a service was held at a specially erected altar in our compound, in honor of the celestial envoys who were looking after the affairs of the earth. The envoys were believed to be replaced every year at Tet. The service was to farewell those who departed and to welcome their successors. After that service, everyone went immediately to bed, so as to be up early the next morning.

The first day of the year was one day when no one could linger in bed. A lazy start would augur badly for the whole year. Even as children, we would not wait to be woken up by our parents. After breakfast, we changed into new clothes. My great-grandmother and grandparents wore red brocade dresses. Other men and boys had blue ones. Women and girls came out of their room in beautiful long dresses of red or pink velvet. During the year, I usually wore western style clothes. Tet was the only time when I dressed in the national costume. I felt a bit strange and clumsy in white trousers and a blue brocade dress, with a black turban around my head, but soon got into the special mood of Tet. The ceremony in front of our ancestors' altar began. My grandfather knelt down to invoke the spirits of our ancestors. He called upon them to protect the family and help its members in their endeavours during the New Year. Four times he knelt down, touching the ground with his forehead. Then he bowed three times. Following him, my great-grandmother, then grandmother and the rest of the family performed the same rite. We did so at two places, the central altar for the Nguyen ancestors and the smaller altar for our maternal ancestors. Last to go in were the children and I well remember that it was an occasion for uncontrollable mirth. Our obeisance to our ancestors was interrupted by giggles, and we would be rolling on the mat instead of kneeling down. Such a thing never happened at services commemorating the death of an ancestor. No doubt the fun and excitement of Tet had something to do with it. Family elders looked on and laughed too. Normally, an irreverent attitude before the altar would be severely reprimanded, but this was the first day of the year. Parents abstained from scolding because to do so would bring bad luck both to them and the children. Any manifestation of temper had to be avoided on that auspicious day. After the religious ceremony, my great-grandmother and grandparents went to sit on the two carved wood settees in the middle of the altar house. There, they formally received the good wishes of family members and gave to each of them money wrapped in red paper. This was called the ceremony of "welcoming another year of age".

... The second day of Tet was marked by visits...

... The ceremony of "sweeping the tomb" took place on the fourth day. By tradition, it started at dawn. Late starters were viewed with disapproval, for one must not make the ancestors wait on that day of all days in the year. I can not recall my grandfather participating in the ceremony – perhaps this was on account of his age – but all male members of our family were there. From an early age, I had been allowed to join the party. Going out in the open fields, when everything was quiet and still and the promise of a new day lay ahead, always gave me a special feeling of elation. Winter in the north meant a persistent drizzle and a penetrating cold. Our party of twenty people or so was led by a cousin of my father, who belonged to a senior branch of the extended family and had held the position of Deputy

Mayor of Kim Bai. I called him Uncle Deputy. My great-uncle the mayor, although a Chu and not a Nguyen, was also in the party, because over several generations the two families had intermarried and some ancestors were common to both. The misty rain was all around us. Flat and empty fields stretched far into the still dark horizon. We walked in single file on the narrow paths that served as boundaries to the rice fields. It was slippery, our feet were wet and our clothes spattered with mud. But in the gentle light of dawn, the countryside assumed a poetical beauty. Like an ink painting, shapes and lines were indistinct and the colors but different shades of grey. Villages appeared vaguely in the distance. The fields were silent, no sound of bird or animal could be heard. Here and there, silhouettes of men in single file were seen, carrying on their shoulders shovel and hoe. They were fellow villagers on the way to perform the same ceremony as we. Only short greetings were exchanged with them; it was as if everyone's mind was turning inwards and towards the past.

We visited all ancestral graves, starting with that of my great-grandfather. The graves were mounds of earth, some still as large as newly built tumuli, but others and more ancient ones had been reduced to the size of a tea chest standing solitarily in the middle of a field. At each grave, we used hoe and shovel to clear the grass and weeds. Then, we built the earth up and made the mound square and upright again, before lighting incense and offering prayers. Lastly, votive papers were burned. Elders recalled the time and life of the ancestor buried there to the young people, for whom each year's ceremony was an occasion to learn something more of the family history. Some graves lay within our village's boundaries, others lay farther away in the neighbouring villages of Kim Lam, Cat Dong and Van Quan. Although the graves covered a period of three centuries, their actual number was not high because many generations of ours consisted of only a single branch. By the time we had finished, it was only mid-morning. On our way home, we passed by graves which had been weeded and hoed. Red incense sticks were planted on them, some still burning. Ashes of votive papers floated around. While earlier in the day they had looked forlorn in the fields, the graves seemed to have acquired a life and warmth of their own. A few, however, had been left unvisited and the mayor would tell us their sorrowful stories: the family line had ended or the descendants had all left the village. Often, he stopped our procession, went over an untended tomb, cleared it and lit some sticks of incense over it. The Story of Kieu contains a famous passage about the young Kieu who, on the day of sweeping the tombs, saw an abandoned grave and took pity on it. She enquired and was told that it was the grave of a songstress, long renowned for her beauty and talent. But the songstress died alone and destitute. Only a kind-hearted admirer came to give her a simple burial and since then, no one had ever visited her grave. "How fragile was the fate of those blessed with beauty!" lamented Kieu. Little did she know that her own fate would not be so different from that of the songstress. That passage was one of the first that I learned from the Story of Kieu. During our own "sweeping the tomb" ceremony, I saw that my great-uncle was also moved by the same feelings as the heroine of our best loved literary work.

The ceremony over, we left Kim Bai. It was customary for my mother to return to her own family on the fourth day of Tet. My parents took us back to Hanoi and from there; they went to her village, which was only a few kilometres away. Not all the children accompanied them, only one or two each time. They stayed there only for the evening meal. In the countryside, the Tet festival would continue until the seventh day of the New Year, when the poles were taken down. But schools in Hanoi resumed one or two days earlier, and to us, going back to school marked the end of Tet.

Extract from"A Vietnamese Family Chronicle – Twelve Generations on the Banks of the Hat River" by Nguyen Trieu Dan, McFarland & Company, Inc, Publishers, Jefferson, North Carolina, and London.

N.B. Copies of the Vietnamese version of this book are available through AVWA offices.

Chương Trình Sinh Hoạt Cao Niên (PAGS)

Chương trình sinh hoạt PAGs của Hội Phụ Nữ Việt Úc được tổ chức mỗi tuần cho các bác cao niên già yếu, những người dưới 65 tuổi đang lãnh tiền bệnh và người chăm sóc sống ở các vùng phía Bắc và phía Tây Melbourne tới tham dự. Chương trình rất đa dạng, phong phú và được điều hành bởi các nhân viên và thiện nguyện viên được đào tạo kỹ càng.

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 (tuỳ theo sức khoẻ khi thẩm định và xe có 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
St Albans:	Thứ Tư	69 Grantham Pde, St Albans
Maidstone:	Thứ Sáu	21 Yardley St, Maidstone
West Footscray:	Thứ Ba	RecWest: Cnr. Essex St và Market St, West Footscray
Richmond:	Thứ Năm	30-32 Lennox St, Richmond
Thomastown:	Thứ Hai	52 Main St, Thomastown
Lalor:	Thứ Ba	47A French Street, Lalor

Muốn biết thêm chi tiết và đăng ký tham gia xin liên lạc điện thoại:

9428 9078 / 9396 1922

văn phòng Hội Phụ Nữ Việt Úc

Nhóm Hỗ Trợ Người Sa Sút Trí Tuệ Hội Phụ Nữ Việt Úc

Nhóm hỗ trợ người sa sút trí tuệ của Hội Phụ Nữ Việt Úc sinh hoạt vào Thứ Sáu hàng tuần tại Trung Tâm Sinh Hoạt Cộng Đồng Braybrook từ 10 sáng – 1:30 trưa. Nhóm được tổ chức nhằm mục đích tạo môi trường sinh hoạt cho các bác bị suy giảm trí nhớ và sa sút trí tuệ.

Chương trình sinh hoạt gồm có: tập thể dục, chơi các trò chơi, làm thủ công,...

Ngoài ra còn có nhân viên dinh dưỡng đến kiểm tra cho các bác, tư vấn và giới thiệu tới các dịch vụ cần thiết khác,...

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc Vân Hà qua số **9396 1922**.

"Cứ có tâm thì việc gì cũng làm được"

Sau hơn ba chục năm phát triển, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã có một vị trí vững chắc trong đời sống cộng đồng người Việt ở Melbourne bằng nhiều dịch vụ thiết yếu như *Sinh Hoạt Cao Niên, Huấn Nghệ Việc Làm, Chơi Mà Học, Hỗ Trợ Tù Nhân, Tư Vấn Cai Nghiện Rượu và Ma Túy,* v.v… Đặc biệt phải kể đến *Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia.*

Trong bối cảnh: số dân Việt tuổi cao ngày càng tăng, cộng với văn hóa truyền thống ngàn đời của họ là thích được sống tại gia bên con cháu; và nếu tình thế sức khỏe buộc họ phải vào Viện Dưỡng Lão thì họ phải chờ đợi không biết bao giờ mới đến lượt mình. Bởi vậy, *Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia* của Hội PNVU tuy mới đi vào hoạt động được 12 năm, nhưng đã trở thành một mảng dịch vụ thiết yếu, làm thay đổi đời sống của người cao niên, giúp các bác sống độc lập, sống lâu, sống khỏe, sống vui ngay tại nhà. Qua đó, gián tiếp giúp con cái, người thân của các bác yên tâm làm việc cống hiến cho xã hội, và tạo ra rất nhiều việc làm cho cộng đồng.

Từ lúc bắt đầu chỉ có 20 khách hàng ở Miền Tây, đến nay Chương Trình đã phát triển ra bốn miền với hơn 180 bác, là một quá trình liên tục vừa làm vừa hoàn thiện chất lượng và phong cách phục vụ của tập thể nhân viên Chương Trình, dưới sự quản lý của Giám Đốc Chương Trình, chị Mã Quí.

Hạnh Lan: Xin chị cho biết *Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia* của Hội Phụ Nữ Việt Úc đã được bắt đầu như thế nào?

Chị Mã Quí: Đầu tiên, Hội Phụ Nữ Việt Úc tìm hiểu về nhu cầu của cộng đồng người Việt cao niên, thấy nhu cầu của các bác được chăm sóc tại nhà là rất lớn, thì mới xin tài trợ. Ban đầu cũng có nhiều thử thách, vì chỉ có mình làm thôi. Mình phải đi đến các nhóm cao niên, đến các chùa để quảng bá Chương Trình, rồi làm việc chung với Ban Thẩm Định dịch vụ cao niên, từ từ lập nên danh sách chờ đợi, rồi nhận các bác vào Chương Trình. Từ 20 bác ban đầu ở Miền Tây, giờ đã nới rộng ra cả bốn vùng với 181 bác.

Hạnh Lan: Những yếu tố nào đã giúp cho Chương Trình đạt được sự phát triển như vậy?

Chị Mã Quí: Đầu tiên phải kể đến mục đích của Chương Trình đã đáp ứng được nhu cầu của người cao niên. Gia nhập Chương Trình thì các bác độc lập hơn. Khi các bác thấy lợi ích của Chương Trình thì mới truyền miệng với nhau, nhiều bác có nhu cầu nên cứ thế Chương Trình phát triển lớn mạnh lên. Thứ hai là, mình thấy mình thật may mắn vì được làm việc với một đội ngũ nhân viên rất tận tâm trong công việc.Thứ ba là phải kể đến vai trò của chị Cẩm, người đã sáng lập Hội vào năm 1983 và nay là Tổng Giám Đốc Hội, phải nói là chị rất quan tâm hỗ trợ khuyến khích trong suốt 12 năm qua.

Hạnh Lan: Mục tiêu của Chương Trình là để giúp người cao niên được sống độc lập tại gia càng lâu càng tốt. Nhân viên của Chương Trình đã hỗ trợ các bác như thế nào để đạt được mục tiêu đó?

Chị Mã Quí: Nói chung khi các bác đã gia nhập Chương Trình thì nhân viên phụ trách sẽ làm thẩm định và bàn thảo với các bác xem dịch vụ nào phù hợp với nhu cầu của các bác. Đồng thời xem bác cần dụng cụ gì có thể hỗ trợ cho môi trường sống của các

bác được an toàn. Về sức khỏe, giới thiệu các bác đi đến những nơi cần thiết. Về tinh thần, các bác được đưa ra ngoài sinh hoạt nhóm, đi chợ, đi chùa, thăm bạn bè… Khi tinh thần các bác vui hơn, sức khỏe sẽ tốt hơn. Những gì các bác tự làm được thì khuyến khích để các bác tiếp tục làm.

Hạnh Lan: Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia của HPNVU trong 12 năm qua đều đạt được kết quả cao nhất qua các lần kiểm tra chất lượng từ Bộ, Chương Trình đã làm như thế nào để đạt được thành công đó?

Chị Mã Quí: Theo điều lệ, ba năm một lần, Chính phủ sẽ xuống kiểm tra Chương Trình. Họ kiểm tra hồ sơ, nói chuyện với Tổng Giám Đốc, với các Điều Hành Viên, với Nhân Viên Phụ Trách, với các nhân viên chăm sóc trực tiếp. Cả các bác cũng được mời đến văn phòng cho nhân viên trên Bộ trực tiếp nói chuyện. Họ kiểm tra xem thực tế có đúng như những gì mình viết trong bản báo cáo trước đó không. Bốn lần họ đến kiểm tra thì Chương Trình đều đạt tiêu chuẩn cao nhất. Thành công đó không thể có được từ một nhóm nhỏ, mà tất cả mọi người đều phải cùng chung chí hướng và hết lòng nâng cao chất lượng dịch vụ. Để nhận được phản hồi kịp thời của các bác về chất lượng dịch vụ, Chương Trình cung cấp tờ giấy xin ý kiến nhận xét của các bác, có cả bao thơ với tem in sẵn địa chỉ của Hội, có gì không hài lòng hay muốn khen ngợi, bác chỉ cần viết vô đó và gửi đi. Bản thăm dò ý kiến hàng năm cho biết hơn 90 % các bác hài lòng.

Hạnh Lan: Hiện tại, Chương Trình có cung cấp dịch vụ cho một số bác người Việt từ những cơ quan Úc, tại sao các cơ quan này lại chọn dịch vụ của Hội dù họ cũng có các dịch vụ tương tự?

Chị Mã Quí: Hiện nay có một số cơ quan người Úc có khách hàng là người Việt, nhưng họ không có nhân viên chăm sóc trực tiếp là người Việt nên họ nhờ Hội giúp. Nhiều bác và người nhà các bác từng sử dụng dịch vụ của các cơ quan đó cho biết đôi khi nó rất bất tiện, khó khăn trong việc gọi điện lên văn phòng cũng như là giao tiếp với nhân viên đến nhà giúp không phải người Việt. Trong khi đó, tất cả các nhân viên của Hội ở văn phòng, từ Tổng Giám Đốc đến mấy anh chị giúp các bác trực tiếp, đều nói tiếng Việt. Với người Việt, vấn đề văn hóa là rất quan trọng. Không giống như tiếng Anh xưng hô không có thứ bậc, xưng hô trong ngôn ngữ Việt thể hiện sự tôn trọng các bác. Người nhà các bác rất yên tâm, khi ba mẹ họ cần gì cứ gọi thẳng lên văn phòng. Điều này khiến các bác

cảm thấy tự tin hơn rất nhiều, vì các bác có thể tự quyết định cho mình.

Gần đây mình có nhận một số cuộc gọi từ người nhà của các bác hoặc trực tiếp từ các bác, những bác đang được chăm sóc ở các cơ quan khác, họ nói muốn chuyển dịch vụ sang cho Hội. Nhưng mình bảo phải chờ đến tháng Hai năm 2017 khi chính sách mới của Bộ được đưa vào thực hiện, cho khách hàng có nhiều quyền lựa chọn hơn.

Hạnh Lan: Ngoài yếu tố chuyên nghiệp, theo kinh nghiệm của chị, nhân viên còn cần có những phẩm chất gì khi phục vụ các bác?

Chị Mã Quí: Tất cả nhân viên của Chương Trình đều phải có bằng cấp chuyên nghiệp. Nhân viên chăm sóc trực tiếp cần có chứng chỉ cấp III về Chăm Sóc Cao Niên, có qua *police check*, và một số chứng chỉ khác như sơ cấp cứu, an toàn lao động…

Ngoài việc nắm vững vấn đề về bảo mật thông tin cá nhân, nhân viên cần phải có tính kiên nhẫn và sự cảm thông. Trên tất cả, phẩm chất cần thiết nhất của nhân viên là phải có "*Cái Tâm"*. Hội rất may mắn là nhân viên của Hội rất có tâm.Vì khi đã có cái tâm rồi thì sẽ muốn học hỏi để giúp các bác tốt hơn. Mọi người làm việc không phải chỉ vì công việc, vì đồng lương, họ làm vì có cái tâm trong đó. Không chỉ giúp đỡ các bác mà các nhân viên trong Chương Trình còn giúp đỡ lẫn nhau hoàn thành công việc. Cứ có tâm thì việc gì cũng làm được.

Hạnh Lan: Trong quá trình làm việc, các nhân viên Chương Trình có gặp những khó khăn và thử thách gì? Hội và chị - với vai trò là Giám Đốc Chương Trình - đã làm gì để hỗ trợ cho nhân viên?

Chị Quí Mã: Ngày xưa mình từng trải qua kinh nghiệm làm việc như một nhân viên văn phòng nên mình rất thông cảm với nhân viên, có khó khăn thì mình giúp đỡ chứ ít khi mình phê phán. Mình để ý nhân viên xem lúc nào không vui hay căng thẳng để mình kịp thời giúp đỡ chứ không cần đợi đến khi họ yêu cầu. Không chỉ trong công việc mà cả những vấn đề cá nhân và gia đình. Căn bản là phải tôn trọng lẫn nhau, dù có bất đồng ý kiến gì thì mình cũng phải tỏ lòng tôn trọng. Vì mỗi một người trong Chương Trình có một vai trò và giá trị cần được tôn trọng. Trong một đội làm việc chung nếu thiếu sự tôn trọng thì sẽ mất đi sự hài hòa. Mà mất sự hài hòa thì công việc không ổn. Mỗi năm mình đều sắp xếp cho nhân viên theo dự Chương Trình đào tạo trang bị thêm kỹ năng và kiến thức để họ có thể làm việc tốt hơn.

Hạnh Lan: Tháng Tám vừa rồi, chị chính thức trở thành Giám Đốc Phụ Trách Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia, chị đón nhận trách nhiệm mới này như thế nào?

Chị Mã Quí: Trước kia miền Bắc và miền Đông là do chị Thủy Tiên quản lý. Nay để đáp ứng được sự thay đổi của Chính Phủ trong mấy năm vừa qua, chị Cẩm có ý là tất cả các vùng miền nên làm việc với nhau thống nhất toàn bộ, thì mình mới được giao trách nhiệm quản lý bốn miền kể cả vùng miền Bắc và miền Đông, để chị Thủy Tiên có thời gian chú tâm hơn vào công việc liên quan tới pháp lý. Đây là Chương Trình lớn của Hội với số nhân viên đông lên đến 70 người. Đó là một trách nhiệm lớn, dù lo lắng nhưng mình cũng phải cố gắng hết sức thôi.

Hạnh Lan: Qua hơn 12 năm làm việc trong Chương Trình, chị có kỉ niệm gì có thể chia sẻ không?

Chị Mã Quí: Thực tình sau 12 năm làm việc ở Chương Trình này, bản thân mình thấy có sự khác biệt rất rõ giữa các cơ quan Úc có khách hàng người Việt và bên Hội. Phần thưởng lớn nhất đối với tất cả các nhân viên làm việc trong Chương Trình là thấy tinh thần và sức khỏe của các bác tốt hơn hẳn. Mình vẫn nhớ bác khách đầu tiên, khi bác vừa giải phẫu cột sống, đến giờ là sau 12 năm rồi, bác vẫn khỏe, vẫn đi tập thể dục ở hồ bơi. Nói chung việc chăm sóc sức khỏe cho con người là một công việc nhiều căng thẳng nên mình phải biết cách thư giãn để giữ được mình ở trạng thái bình an.

Hạnh Lan: Nhân đây chị có muốn gửi lời nhắn nhủ gì tới các bác cao niên trong cộng đồng?

Chị Quí Mã: Một số bác hiểu lầm, rằng nếu các bác tham gia Chương Trình, các bác sẽ bị cắt tiền già và tiền cho Người Chăm Sóc (là người ở đây hoặc là con cháu các bác từ Việt Nam sang). Thực tế không phải vậy. Nếu các bác tham gia Chương Trình, các bác vẫn được lãnh tiền đầy đủ, mà còn đỡ việc nhọc nhằn cho con cháu. Ông bà con cháu có nhiều thì giờ hơn để chuyện trò thân mật và vui vẻ.

Hạnh Lan

Trên du thuyền ...

Mấy năm trở lại đây phong trào du lịch trên thuyền (cruise) bùng nổ rầm rộ, có lẽ nhờ quảng cáo mạnh, giá cả cũng không quá đắt đỏ, lại thêm kinh hoàng mấy vụ máy bay gặp tai nạn nên những người thích du lịch lo ngại và quay qua du lịch bằng đường biển.

Trên du thuyền hầu như có gần hết tiện nghi cho mọi lứa tuổi, mọi sở thích đời thường, ngoài chuyện ăn uống, nghỉ ngơi, thưởng thức các chương trình văn nghệ, họ còn cung cấp các trò tiêu khiển giải trí bổ ích khác như phòng tập thể dục, hồ bơi, tắm nắng, tắm spa, sauna… Giải trí thì có văn nghệ ca nhạc kịch mỗi đêm, rạp cinê trong nhà và ngoài trời, màn ảnh cực lớn, có bắp rang bơ nóng hổi phục vụ cho mọi người. Có quán bar nhạc nhẹ, và quán bar nhạc rock cho những ai thích nhảy nhót, hay nhâm nhi ly rượu, ly cocktail… trước khi về phòng ngủ. Casino với mức ăn thua nhỏ cũng được mở ra để phục vụ khách đỏ đen…

Điều mà du khách e ngại khi du lịch trên tàu là: say sóng – Tôi xin mách với bạn cách này: bạn nên uống thuốc chống say sóng 1, 2 giờ trước khi lên tàu – Tôi đã thực hành như vậy và thấy kết quả thật tốt – mặc dù tôi đã lớn tuổi và cơ thể cũng nhỏ bé, chỉ khoảng 45kg.

Nếu thức ăn trên tàu phong phú và hấp dẫn, chúng ta nạp vào cơ thể mỗi ngày hơi quá nhiều, bạn lại không thích tập thể dục bằng các dụng cụ máy móc… mà chỉ quen đi bộ… ok, sáng sớm hay chiều chiều, bạn có thể ra boong tàu và đi bộ quanh nó, con tàu cao 12, 13 tầng, rộng lớn như một thành phố nhỏ, bạn chỉ cần đi vài vòng hay vài chục vòng là đủ tiêu chuẩn mà bạn đề ra – boong tàu rất rộng, bạn vừa rảo bước, vừa ngắm biển cả bao la, và hít thở đầy phổi không khí trong lành – lúc nào sóng to, gió lớn thì hơi phiền, nhưng sẽ không lâu, vì con tàu đang đi thật nhanh chẳng bao lâu nó sẽ qua khỏi vùng biển xấu – mình sống phải lạc quan bạn nhỉ?

Về mục ẩm thực thì quá dư thừa, nhưng bạn đừng đòi cá kho tộ, canh chua cá mú nhe, tuyệt đối không có… Tôm, cá, thịt, rau tươi, trái cây, nấu nướng trình bày theo lối Tây Phương…thì không bao giờ thiếu… Bạn muốn ăn một ngày mấy bữa cũng được, ăn theo lối bao bụng hoặc để thay đổi món ăn và cách ăn, chiều chiều bạn lên restaurant cho bồi bàn phục vụ theo thực đơn bạn chọn – Ăn ở đây bạn cũng không phải trả thêm một đồng xu nào cả, họ chỉ yêu cầu bạn ăn mặc chỉnh tề hơn một chút để giữ cái phong thái lịch sự sang trọng cho du thuyền.

Phòng loại rẻ tiền thì tất nhiên phải nhỏ, nhưng cũng đầy đủ, bàn

viết, tủ áo quần, két sắt, toilet, phòng tắm, giường ngủ rộng cho hai người, và luôn được chăm nom săn sóc, tối thiểu mỗi ngày hai lần, nhờ vậy phòng tuy nhỏ, nhưng lúc nào cũng ngăn nắp gọn gàng. Nếu bạn sẵn tiền thì có thể book phòng lớn, có ban công nhìn ra biển… sang trọng và thoải mái hơn.

Với những tiện nghi nêu trên nên càng ngày tôi càng thấy khách đi du lịch trên tàu càng đông, và phần lớn là người già, họ thừa tiền của mà lại thiếu người bầu bạn, chăm sóc, nên du thuyền là nơi thích hợp, lý tưởng cho cuộc sống của họ.

Những người trẻ, họ chỉ đi một hai lần để vui chơi, khám phá những cái mới lạ, hoặc để giải tỏa những căng thẳng trong công ăn việc làm… ít ai thích ăn dầm ở dề, lâu ngày chày tháng trên một con tàu. Theo thiển ý, khoảng mươi ngày lênh đênh trên biển cả, với nhiều thú vui đi chăng nữa, chúng ta tự nhiên cảm thấy…đủ, muốn trở về đất liền, nhớ ngôi nhà với nếp sống thân quen của mình, nhất là người Á Châu chúng ta bắt đầu thèm những bữa cơm với thức ăn có mùi nước mắm, ớt, tỏi, gừng, sả, v.v… Có người nói với tôi, chỉ sau mấy ngày ăn uống trên tàu, họ bắt đầu mơ ước và thèm thuồng, ngay cả một gói mì ăn liền rẻ mạt cũng thèm. Chao ôi! lúc mới lên tàu, mấy ngày đầu thấy mình sang trọng, sung sướng như ở trên thiên đường, vui ơi là vui, thích ơi là thích… chỉ mươi ngày sau đã muốn bỏ thiên đường mà đi, cuộc đời sao khó hiểu quá bạn ơi!

Đi chơi trên du thuyền muốn vui vẻ, nên đi có đôi, có bạn. Từng đôi uyên ương mới yêu nhau, hay mới cưới nhau có vài tháng… có bạn là phải có một số bạn bè hay bà con cùng sở thích, để rồi cùng đi ăn, đi xem văn nghệ, đi nhảy nhót ở các Bar có nhạc, đi tập thể dục, đi hồ tắm, đi chụp hình v.v… Đi một mình buồn lắm, bạn sẽ lẻ loi và trầm lặng như một triết nhân, hay lang thang như một người thích lập dị, và nếu bạn gọn gàng, còn bắt mắt một chút thì cũng dễ bị người khác phái lân la tán tỉnh, làm quen, làm phiền…

IKENOBO

IKENOBO

IKEBANA

ORIGIN OF IKEBANA

Khởi nguyên của

Nghệ thuật Cắm hoa Nhật Bản

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

Xin vui lòng liên lạc cô MAI QUỲNH VI

Professor of IKENOBO Ikebana Grade 1

Email: **ikenobo.melbournevictoria@yahoo.com.au**

Tôi kể bạn nghe một chuyện… tình cảm vụn vặt chớp nhoáng, nhanh như gió thoảng, lãng đãng như hoàng hôn.

Tôi lên tàu đi chơi có đôi, có bạn đàng hoàng, tôi không lẻ loi, nhưng một ngày không vui, chúng tôi giận hờn nhau. Tôi bỏ đi lang thang trên con tàu xa hoa và lộng lẫy, cuối con tàu là phòng tập thể dục. Tôi đến đó mà không hề có một chủ đích nào, hôm ấy tàu neo bến, phần đông mọi người lên bờ dạo phố, mua sắm…

Tôi chê trời quá nắng, nóng nên không lên bờ, phòng tập thể dục hôm nay vì thế cũng vắng người. Chỉ có một ông già đang chậm rãi rời cái máy kéo hai dây bằng tay, đây là cái máy mà người già nào cũng thích dùng, vì nó nhẹ, không cần dùng sức nhiều. Chỉ cần kéo để cử động xương khớp hai tay và hai chân là chính. Tôi ngồi vào cái máy đó, sau khi ông đã cẩn thận lấy khăn giấy ướt lau qua chỗ tay cầm vừa rồi của ông như lời nhắc nhở có ghi trên mỗi cái máy tập. *"Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ",* chỉ tập sơ sơ có năm mười phút, tôi ngồi nghỉ ngơi lơ đãng ngắm ông già đang chậm chạp làm cái việc luyện tập cơ thể như một cái máy sắp hết pin. Vậy rồi tự nhiên tôi thương cái sự yếu ớt già nua của ông già. Có lẽ ông ta cũng bắt được tín hiệu thân thiện qua tia mắt nhìn của tôi? Ông hỏi tôi có phải là Philipine không? Tôi trả lời: không phải, tôi là người Việt. Trời đất quỉ thần ơi, tôi ở Úc đã 30 năm hơn, chưa bao giờ gặp một người Úc không nghe được tiếng Anh, với giọng của người Việt như Ông này. Tức mình, tôi lôi trong xách tay ra cây viết và tờ giấy nháp, chúng tôi vừa hỏi nhau, vừa khua tay múa chân làm dấu, vừa phải viết xuống giấy những chữ cần thiết. Cuối cùng mới hiểu được nhau chút đỉnh. Ông ta gốc người Ý, hiện đang ở Perth, qua Úc lúc 27 tuổi, lấy vợ lúc 35 tuổi, và bây giờ thường sống trên các du thuyền. Đây là lần thứ 24, ông bước chân lên du thuyền, và mỗi năm ông đi du lịch theo kiểu này từ một đến hai lần. Tôi cười ngất, khi nghe con số 24 lần lên du thuyền của ông.

Tuổi của ông có lẽ cũng không nhiều hơn tôi là mấy, nhưng ông đi đứng yếu ớt hơn tôi, vì đã một lần phải mổ tim. Vậy mà khi đoán tuổi tôi, ông đưa ra con số chỉ một nửa. Dĩ nhiên là tôi không dám tin, trong mắt ông, tôi trẻ đến như vậy? Tôi nghĩ chẳng qua ông muốn ga lăng nịnh đầm theo thói quen thôi mà.

Ông nói, gọi tên tôi khó quá, cho ông ta gọi tôi là Flower (hoa) được không? Tôi cười, không chấp nhận cũng không từ chối, tôi đang buồn, ông ấy cũng đang… một mình, nên chúng tôi đã trò chuyện vui vẻ với nhau cho qua thời gian trống trải. Cuối cùng, ông ngập ngừng tuyên bố: thích tôi, yêu tôi!!! Đến đây thì tôi chợt tỉnh, làm sao có tình yêu dễ dàng như vậy? Yêu làm sao được nếu ông hiểu cho, tôi chỉ thương ông như thương hình ảnh của chính mình một ngày rất gần đây mà thôi.

Và mặc dù chỉ là cái tình thương vu vơ ấy, tôi cũng không nỡ làm ông quá bẽ bàng, nhẹ nhàng tôi trả lời: ông và tôi, chúng ta đều đã già, có là gì nữa đâu. Như không hề nghe thấy gì, ông tiếp tục: Tôi sẽ nhớ cô!

Tôi nói: - Không đâu. Ông khẳng định: tôi nhớ cô. Tôi lơ đãng nhẹ đáp: - Để làm gì chứ?

Có lẽ chút tình cảm cũng ít ỏi như vốn liếng tiếng Anh của tôi, nên câu chuyện đã đến hồi kết thúc. Tôi đứng lên nói phải về phòng rồi, không nỡ quay lưng đi vội, tôi đưa tay cho ông bắt để từ giã. Ông hôn lên tay tôi một lần, rồi hai lần… Tôi không hiểu tình yêu có thật đã đến với ông? Hay đây chỉ là chót lưỡi đầu môi của những người đàn ông… ưa tán gái? Điều dễ chịu là ông không sàm sỡ, lố bịch trong suốt mấy mươi phút trò chuyện vừa qua.

Tôi nghĩ: nếu là người Á Châu, chút cảm tình trong buổi sơ giao hội ngộ, dù thích thú, dù con tim có bị xao động, thì họ vẫn không thốt ra lời tỏ tình trắng trợn như vậy. Có lãng mạn lắm thì cũng chỉ xem đó là một cơn gió mát, một kỷ niệm đẹp, vậy thôi.

Người Tây phương, tôi không rõ lắm, có lẽ họ quá bộc trực, thích là nói. Còn nó có đọng lại trong tim được bao nhiêu, và bao lâu thì không cần biết. Cũng như chữ: my darling, my love, my honey… họ dùng thật rộng rãi và bừa bãi… Bởi vậy chuyện tôi kể cho bạn nghe tuy có chữ "love", chữ "miss" được thốt ra bằng lời nhưng đó có phải là "tình yêu" không hở bạn?

Đến đây tôi xin kết thúc "Chuyện trên du thuyền".

Hồng Nguyên

FM974
Vietnamese Voice
0404.974.974

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 Việtnam 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 ngọan Tasmania.
- Bán bảo hiểm: Du Lịch – Gia Đình – Thương Nghiệp và Nhân Thọ.

GLIGHTS-592/RE/9

Ria FINANCIAL SERVICES

• Chuyển Tiền về Việtnam và Khắp nơi trên Thế Giới Nhanh Chóng • Nhận Chuyển hàng hóa về Việtnam Super Fast.

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

Tâm sự của chị Lan - học viên khóa Chăm Sóc Cao Niên

Tôi biết đến khóa học nhờ một chị bạn cũng học ở đây giới thiệu. Tôi chọn học nghề này vì nghề này mang cho mình một cái phước *"kính già già để tuổi cho"*. Ba tôi bệnh nhiều năm, vừa mới mất, tôi từng về Việt Nam nhiều lần chăm sóc ba, tôi hiểu người già cần được chăm sóc, cần có người bên cạnh như thế nào. Với lại do bản chất tôi thích chăm sóc người khác, tôi thấy vui khi làm người khác vui. Và còn một lý do nữa khiến tôi chọn nghề này là mình biết tự chăm sóc mình hay người thân của mình. Khi mình có tuổi rồi, mình học nghề này, vỡ ra nhiều thứ, hiểu biết thêm nhiều lắm. Mình hiểu được hệ thống chăm sóc sức khỏe của người Úc ra làm sao, rồi bản thân mình hiểu thêm về cơ thể mình, biết lắng nghe cơ thể mình chứ có phải lúc nào cũng đi bác sĩ được đâu. Ví dụ như thầy giáo nói đi nói lại về bệnh nhiễm trùng với lây nhiễm thì cần được phòng tránh chăm sóc thế nào, về nhà tôi luôn nhắc các con nhất định phải rửa tay trước khi ăn, một việc cần thiết đơn giản mà không phải lúc nào mọi người cũng nhớ.

Không khí trong lớp học thật vui. Không có ngày nào đi học mà không cười. Mà cứ cười là thêm sức khỏe, thêm tuổi trẻ, thêm yêu đời. Lớp này được cái là rất thương yêu nhau, bao bọc giúp đỡ nhau, ai có khó khăn gì là đều được mọi người giúp đỡ. Toàn những người phải có tâm tính thương người thế nào mới vào học cái nghề này. Cộng với tâm huyết thầy giáo muốn truyền đạt kiến thức cho học sinh, thật là còn gì sung sướng bằng. Vừa được kiến thức, vừa enjoy không khí học hành, lại vừa có thêm bạn. Ở lớp chúng tôi ai cũng có cha mẹ già cần chăm sóc phụng dưỡng, nên cứ đến lớp lại kể với nhau về cha mẹ già cả không sinh chứng nọ thì cũng kia. Bây giờ xin vào Nursing Home cũng khó khăn, nhưng tôi biết là hiện có dịch vụ chăm sóc tại gia, cho các cụ già cô đơn yếu đuối, mà vẫn muốn sống tại nhà. Mình đến nói chuyện giúp đỡ họ, coi các cụ như bố mẹ mình thì mình sẽ thấy đỡ nhớ bố mẹ hơn. Các cụ đều cỡ tuổi bố mẹ mình. Bố mình mất rồi, không lấy lại được nữa, giờ có một người khác mình coi như bố để chăm sóc cũng sướng chứ.

Tôi nghĩ là, để làm được nghề này, phải thấy thương, thấy tội nghiệp người già. Nghĩ như ba mẹ mình cũng thế, thời trẻ các cụ lao động vất vả kiếm sống chăm mình, nay nhìn các cụ ngồi một chỗ, bất lực với tất cả, thấy rất tội nghiệp. Nó

diễn ra trước mắt mình nên mình muốn làm được gì đó bù đắp lại cho các cụ đỡ tủi thân. Hai năm trời ba tôi nằm liệt, loét cả lưng, nhà không nuôi người giúp việc, toàn các con chăm lấy. Nên với tôi bây giờ, việc đưa người già đi vệ sinh, nhấc cụ lên lau chùi từng phần, rồi đưa bỉm vào, không để cụ tơ hơ, không để cụ bị lạnh, tôi làm thành thục luôn, chắc gì y tá đã nhanh bằng mình.

Lúc chăm bố mình, mùi cũng rất kinh, nhưng chẳng ngại gì, chỉ nghĩ phải làm nhanh làm khéo cho bố khỏi ướt lưng, khỏi lạnh, cho sạch sẽ. Rồi thì vần lên vần xuống xoa bóp cho cụ làm sao cho cụ cảm thấy dễ chịu, đỡ bị lở loét. Chắc chăm sóc người già khác thì cũng đến thế thôi, cứ nghĩ như chăm sóc bố mẹ mình là làm được hết.

Tuy nhiên, tôi vẫn có điều lo lắng. Tôi không lo về kỹ năng chăm sóc người già, mà lo nhất là về ngôn ngữ. Nhưng nếu yêu nghề tôi tin là tôi sẽ vượt qua được. Bản thân tôi không sợ nói tiếng Anh, nếu không hiểu thì cứ hỏi, người Úc đâu có khó khăn gì khi phải giải thích cho mình. Không chỉ tôi mà cả lớp ai cũng lo về ngôn ngữ, dù các chị đã ở đây lâu năm và dùng tiếng Anh trong kinh doanh. Nhưng tiếng Anh mênh mông lắm, đi vào chuyên môn lại là chuyện khác. Chúng tôi động viên nhau, ban đầu chắc là bỡ ngỡ, nhưng cứ làm riết, chịu khó học hỏi rèn luyện hàng ngày, công việc cũng chỉ có vậy, thì rồi cũng sẽ quen. Ngày xưa tôi làm ở khách sạn, nhiều từ mới rất khó, nghe mãi cũng thành quen.

Sau khi học xong, tôi nghĩ cũng không phải khó để có job, nếu mình thực sự tâm huyết với nghề. Thứ nhất là bởi xã hội rất cần chỗ chăm sóc người già, mà chưa đáp ứng đủ, nên nhiều cụ vẫn phải ở nhà chờ. Ngoài ra, nhiều cụ cũng chọn được ở nhà có người chăm sóc chứ không thích vào nhà dưỡng lão. Thứ hai là mình đi làm, có đồng lương, đóng thuế cho nhà nước, có ích cho xã hội. Tính ra mình cũng còn ở tuổi đi làm gần hai chục năm nữa, không lẽ cứ ngồi nhà đợi trợ giúp của chính phủ mãi à! Mình cũng phải lao động để đóng góp cho đất nước này chứ. Một đất nước có phúc lợi xã hội cao. Úc là một trong mười nước đáng sống nhất thế giới cơ mà. Mình được sống ở đây là vinh dự lắm rồi. Bởi thế mà tìm ra lớp học này tôi rất may mắn, nhất định tôi sẽ theo học đến cùng, có kỹ năng để thành nghề, có được bằng thì mới thôi.

Thảo Mai
(Ghi theo lời kể của chị Lan)

THUY-TIEN NHAN

DipEd, Bsocialwork, LLB

Barrister & Solicitor

Luật sư Nhan Thuỷ-Tiên

Hân hạnh phục vụ Quý Đồng Hương với tất cả nhiệt tình, đầy lương tâm chức nghiệp và giá cả phải chăng. Trong các lãnh vực: Luật Gia đình, mua bán, sang nhượng điền sản, cơ sở thương mại, lập di chúc.

XIN LIÊN LẠC: 9802 2329 hay 0421 045 248 để hẹn trước
L.S Nhan thuỷ-Tiên nói được cả tiếng Hoa.

13 Browning Drive,
Glen Waverley, Vic 3150
Tel: (03) 9802 2329,
Mobile: 0421 045 248

"Khách có quyền giận mình chứ mình không được quyền giận khách"

Tính đến tháng 7 năm 2016, chị Yvonne Trần đã làm việc cho Hội Phụ Nữ Việt Úc được tròn 10 năm. Công việc của chị là nhân viên tiếp tân, trực điện thoại và đón tiếp khách đến Hội. Dù công việc luôn bận rộn với 4 đường dây điện thoại phải trả lời, kết nối, cùng lúc phải tiếp khách trực tiếp, chị Yvonne vẫn luôn giữ được nụ cười trên môi và giọng nói ân cần hòa nhã, nhẹ nhàng. Tôi hỏi: *"Dường như không thấy chị cáu gắt với ai bao giờ?"*, chị Yvonne cười: *"Khách có quyền giận mình chứ mình không được quyền giận khách"*.

Hạnh Lan: Tại sao khách lại được quyền giận mình khi mà mình cố gắng hết sức để giúp họ?

Yvonne Trần: Họ giận mình là vì họ không hiểu mình. Họ đến với mình trong lòng đầy hi vọng sẽ được giúp đỡ, mà không phải lúc nào mình cũng đáp ứng được, giải quyết được tất cả những nhu cầu, những vấn nạn của họ, thế là họ vùng vằng, họ giận. Vì hiểu họ quá thất vọng nên mới sinh ra thái độ không đúng mực, thì mình phải kiên nhẫn giải thích chứ mình không nên giận họ.

Hạnh Lan: Xin chị cho biết một vài nhu cầu của khách mà chị gặp nhiều nhất? Trước những nhu cầu không thể giúp được, thái độ tiếp đón thế nào là đúng mực?

Yvonne Trần: Khách có rất nhiều dạng, đến vì nhiều lý do, nhưng có một lý do chung là khi không còn có thể nhờ ai được nữa thì họ mới phải tìm đến Hội. Tâm lý người Việt không muốn vạch áo cho người xem lưng, không muốn mang chuyện riêng của mình ra kể cho người khác biết. Nghĩa là, chỉ khi họ ở trong tình trạng cấp bách lắm về vấn đề gì đó trong gia đình hoặc cá nhân thì họ mới phải cất công đi tìm sự giúp đỡ. Ví dụ như bị chồng vướng vào cờ bạc, bạo hành dọa đánh dọa giết dọa đuổi về Việt nam, hay là con cái dùng ma túy, tự kỷ, bỏ học, trộm cắp, v.v... Có khi là họ đến vì một lời giới thiệu từ nơi khác đến Hội nhờ viết một lá thư bằng tiếng Anh. Rất nhiều người gọi điện đến chỉ để hỏi những vướng mắc về các hóa đơn điện, nước, ga, thiếu nợ Centrelink, lối xóm tranh chấp nhau hay những nhu cầu thiết yếu khác mà không biết phải tìm sự giúp đỡ ở đâu. Nhiều người hiểu lầm, ngỡ là Hội có thể giúp được từ A đến Z. Có người đến Hội với 7 hay 8 vấn đề cùng một lúc.

Người ta vì đường cùng mà đến Hội nhưng họ còn rất ngần ngại, không phải là dễ dàng thổ lộ. Vì thế mình vừa phải biết lắng nghe, vừa phải biết gợi chuyện, vừa biết lựa chọn thông tin, phân tích xem cái nào cần cấp bách, cái nào có thể từ từ giải quyết sau. Trong lúc họ vô cùng bối rối không biết phải làm gì, họ chỉ bám víu vào chỉ dẫn của mình thì mình phải biết đưa ra lời khuyên để họ đi đúng hướng. Điều cấm kỵ là không nên nói Hội không giúp được, để rồi họ ra đi mà không biết đi về đâu để tìm tư vấn, chắc chắn họ sẽ cảm thấy cô đơn tuyệt vọng. Vì ngay cả cơ quan người Việt mà còn từ chối giúp đỡ thì huống hồ

Chương trình "Đừng cá cược cuộc đời bạn"

Chương trình "Đừng cá cược cuộc đời bạn"của Hội Phụ Nữ Việt Úc được sự tín nhiệm và tài trợ của Hiệp Hội Cờ Bạc Có Chừng Mực Victoria (VRGF) đi vào hoạt động từ 2014, nhằm nâng cao ý thức của cộng đồng về vấn nạn cờ bạc và những hệ lụy đi theo.

Chương trinh ngăn ngừa nạn cờ bạc có nhiều hoạt động phong phú và sáng tạo để mang đến những thông tin cần thiết và dịch vụ tư vấn hỗ trợ có sẵn cho cộng đồng. Hoạt động kịch nghệ là một trong những hoạt động sáng tạo và nổi bật trong năm qua của chương trình. Nhóm kịch đã & đang truyền tải đến cộng đồng thông điệp hãy tìm sự giúp đỡ khi cần thiết - cho chính bản thân mình hay người thân và bạn bè. Qua việc tái hiện những câu chuyện có thật của những người từng là nạn nhân của cờ bạc, hoạt động này đã nhận được sự cảm kích và phản hồi tích cực của cộng đồng vì đã nói lên đúng vấn đề nhức nhối của cộng đồng nhằm để kêu gọi mọi người hãy ý thức về nạn cờ bạc và hãy xem cờ bạc chỉ là một trong những hình thức giải trí, không cờ bạc đi quá giới hạn.

Chương trình khuyến khích chia sẻ câu chuyện cờ bạc từ những người từng là nạn nhân. Vui lòng liên lạc Minh Hoa hoặc Hương Ngô qua số điện thoại **03 9396 1922** để biết thêm chi tiết về tham gia hoạt động kịch nghệ.

Chương Trình Ngăn Ngừa và Tư Vấn Nạn Cờ Bạc

Kể từ khi Crown Casino được mở ra năm 1994, rất nhiều người Việt đã sa vào nạn cờ bạc, gây ra đổ vỡ gia đình, gia tăng số lượng tù nhân nữ người Việt ở tiểu bang Victoria từ 2% đến 17%.

Theo bà Huỳnh Bích Cẩm, Tổng Giám Đốc Hội Phụ Nữ Việt Úc, nạn cờ bạc là một vấn đề nhạy cảm trong cộng đồng người Việt. Ngoài vấn đề trở ngại về ngôn ngữ, dị nghị, còn thêm lo ngại về việc bảo mật thông tin cá nhân, và sự tin tưởng cũng là trở ngại lớn cho người Việt khi tìm sự tư vấn, giúp đỡ.

Chương trình này được ra mắt vào tháng 8/2014. Mục đích của chương trình là nhằm nâng cao sự hiểu biết và cung cấp dịch vụ ngăn ngừa và tư vấn về nạn cờ bạc cho người Việt ở tiểu bang Victoria.

Để biết thêm chi tiết về chương trình, xin quí vị vui lòng liên lạc số **9428 9078** hoặc **9396 1922**.

- Tư vấn, hỗ trợ thực tiễn và hướng dẫn để giúp kiềm chế hay ngưng cờ bạc.
- Hỗ trợ từng cá nhân, người sống chung, gia đình và bạn bè của họ.
- Gặp gỡ thân chủ tại nhiều nơi khác nhau trong khu vực nội thành.
- Tư vấn qua điện thoại cho những ai sống ngoài nội thành.
- Tổ chức những buổi hướng dẫn tránh nạn cờ bạc cho các nhóm trong cộng đồng.

Victorian Responsible Gambling Foundation

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

là cơ quan người Úc. Làm sao họ diễn tả được vấn đề khi họ không biết nói tiếng Anh. Biết đâu sau khi đi khỏi Hội, vì không được giúp đỡ kịp thời mà họ có thể bị rơi vào tình trạng nguy hiểm đến tính mạng.

Tôi nghĩ rằng, Hội lập ra là để phục vụ cộng đồng nên Hội phải có thái độ vui vẻ chào đón bất kỳ ai cần đến sự giúp đỡ của Hội. Khi điều họ muốn được giúp mà không đúng chuyên môn của Hội, thì nên giới thiệu họ đến các cơ quan khác, cho họ số điện thoại và địa chỉ cụ thể. Việc này đôi khi không dễ. Quan trọng là phải biết đích xác họ muốn gì. Đôi khi họ kể lể vòng vo vì chính họ cũng không biết họ cần ưu tiên giúp gì. Khách không biết nói thì mình phải biết hỏi. Họ nói xin nhà, hỏi ra mới biết họ bị bạo hành, bị đuổi ra khỏi nhà với con thơ trên tay. Có những phụ nữ yêu cầu Hội làm thế nào để giúp họ li dị ngay với chồng họ càng sớm càng tốt, vì họ rất sợ về nhà bị chồng bạo hành giết chết chẳng hạn. Đây là vấn đề rất tế nhị. Hội thì chỉ muốn bảo vệ khách hàng mà đôi khi bị mang tiếng oan là xúi người ta bỏ chồng bỏ vợ. Về mặt pháp luật, ai cũng có quyền bảo vệ tính mạng của chính mình và con mình trước đã rồi mới tìm cách giải quyết những chuyện liên quan khác sau. Về những nhu cầu liên quan đến pháp lý, mình sẽ giới thiệu họ đường dây cố vấn luật pháp miễn phí qua điện thoại bằng tiếng Việt, để như là một cái phao, một điểm tựa, giúp họ được trấn an, ngõ hầu có mục tiêu bước tiếp.

Hạnh Lan: Khách đến với Hội, hoặc gọi điện cho Hội, có cảm tình với Hội hay không nhiều khi là do sự tiếp đón chào hỏi, thái độ phục vụ của nhân viên tiếp tân. Mà khách thì chả ai giống ai, để làm hài lòng cả những vị khách khó tánh nhất, có bao giờ vì thế mà chị bị áp lực?

Yvonne Trần: Với học lực ngành Phát Triển Cộng Đồng, suốt 8 năm trời làm việc cho Hiệp Hội Người Thuê Nhà Kensington, 8 năm tiếp làm cho Công Đoàn Người Thuê Nhà Victoria và sau đó là Nhân Viên Hỗ Trợ Gia Đình với HPNVU, trong cả hai lãnh vực gia cư và gia đình, mình đều tiếp xúc với nhiều trường hợp đổ vỡ chia ly, buồn phiền trong gia đình của khách hàng, thường

xuyên canh cánh trong lòng mong sao cho đơn xin nhà của khách thành công, vợ chồng con cái hòa thuận, đôi khi cũng căng thẳng vì kết quả không được như ý muốn. Nhưng từ khi làm việc ở Hội với cương vị là Nhân Viên Tiếp Tân thì rất thoải mái, mình rất thích. Xong việc hành chánh là xong, không có gì buồn phiền vương vấn. Cùng là người Việt với nhau, mình là người đi trước biết được gì, giúp cho người đến sau tìm ra được lối đi trong một mớ hỗn độn các vấn đề rối rắm như tơ vò, thì mình rất vui. Lâu lâu gặp ai đó ngoài đường kéo lại bảo, *"Nhờ chị giúp mà em hiểu vấn đề, con em giờ ngoan rồi, chịu tâm sự với em"*, khiến mình vui lây.

Hạnh Lan: Ở vị trí nhân viên tiếp tân, công việc của chị hàng ngày là tiếp xúc với hầu hết không chỉ khách hàng đến Hội mà cả học viên, nhân viên của Hội, nhân đây chị có lời nhắn nhủ nào tới đồng nghiệp?

Yvonne Trần: Với đồng nghiệp, mình rất vui được làm việc trong môi trường thân thiện và không khí cởi mở của các bạn đồng liêu ở cả ba văn phòng Richmond, Braybrook và Springvale. Khi mình có thể làm việc theo lịch trình đã hoạch định trước thì mình thấy thoải mái vì nhìn được cái tổng thể trước mắt mà tiến bước theo tốc độ cần thiết. Mình rất cảm kích sự hỗ trợ nhiệt tình, sự chia sẻ ấm áp và chăm sóc lẫn nhau giữa các bạn đồng nghiệp. Khi nhìn một số bạn đồng nghiệp mệt mỏi, bơ phờ, đôi khi bẳn gắt với người khác, mình biết ngay các bạn ấy đang bị căng thẳng vì khối lượng công việc dồn dập, khi ấy mình sẽ thông cảm mà không chấp nhất nếu đôi khi các bạn ấy vô tình thiếu lịch sự với mình. Mình rất thưởng thức không khí đầm ấm tại các buổi ăn trưa với các bạn đồng liêu, vì đây chính là lúc nhân viên thư giãn, chia sẻ chuyện vui buồn trong gia đình cũng như chăm sóc sức khỏe lẫn nhau, thật lòng góp ý xây dựng về những khuyết điểm của nhau.

Những buổi đi uống cà phê chiều không phải là thời gian đi tán gẫu suông; mà là những giây phút cho các bạn có dịp rời mắt khỏi màn hình máy điện toán, hít thở khí trời trong lành để đầu óc được nhẹ nhàng tỉnh táo đôi chút, miễn là các bạn ấy có chừng mực với thời gian giải lao. Thời gian đi uống cà phê cũng là dịp cho các bạn thảo luận và trao đổi ý kiến về những băn khoăn trong công việc. Nhân viên của Hội có kỹ năng và kinh nghiệm ở nhiều lĩnh vực khác nhau, vì đã từng làm nhiều chương trình với Hội nên các bạn có nhiều kinh nghiệm quí báu để chia sẻ và hỗ trợ cho nhau. Nhân cơ hội này, mình muốn nhắn nhủ các bạn đồng nghiệp, khi căng thẳng nên trải lòng tâm sự để nghe nhiều ý kiến khách quan, ngõ hầu tìm ra được phương hướng đúng đắn để giải quyết vấn đề, chứ đừng nên vì thể diện mà không dám nói, để rồi bị kìm hãm rồi tự mình rơi vào bế tắc. Xin đừng ngần ngại tâm sự vì các nhân viên của Hội PNVU cũng là các thành viên nòng cốt trong mái ấm đại gia đình.

Hạnh Lan: Chị có nói, đôi khi trong cộng đồng không phải ai cũng hiểu đúng công việc phục vụ mà Hội đang làm. Là người thường xuyên tiếp xúc với khách hàng qua điện thoại hoặc gặp mặt trực tiếp, chị có nhắn nhủ gì với cộng đồng?

Yvonne Trần: Với cộng đồng, lời nhắn nhủ của mình là: Hội PNVU hiện có ba văn phòng tại Richmond, Braybrook, và Springvale. Hãy tìm đến với Hội vì Hội có nhiều dịch vụ thuộc nhiều lãnh vực thích hợp với nam phụ lão ấu, mọi lứa tuổi, mọi nhu cầu như: *Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia* bao gồm tất cả các vùng Đông Tây Nam Bắc, *Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên, Chương Trình Huấn Nghệ* với bằng cấp được công nhận trên toàn quốc, *Nhóm Vui Chơi và Học* cho Trẻ Em và Phụ Huynh, *Chương trình Dạy Kèm sau giờ học, Chương trình Hỗ Trợ Tù Nhân, Dịch Vụ Tư Vấn và Cai Nghiện Rượu và Ma Túy, Tư Vấn và Ngăn Ngừa Nạn Cờ Bạc, Truyền Thông, Bảo vệ Môi Trường, Năng Lượng, Pháp Luật*...

Thân mẫu của mình là khách hàng quen thuộc hơn mười năm nay của *Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia* của Hội. Nhờ có dịch vụ này mà mình yên tâm đi làm mỗi ngày, nỗ lực và để hết tâm trí vào công việc vì biết đã có các nhân viên phụ trách quản lý hồ sơ (Case Manager) lo cho sức khỏe của thân mẫu theo kế hoạch lâu dài, cũng như các nhân viên chăm sóc đến tận nhà và tận tình chăm sóc cho thân mẫu của mình. Thân mẫu của mình được đưa đi gặp bác sĩ, được đi dự các buổi *Sinh Hoạt Cao Niên*, gặp gỡ bạn bè, tập thể dục nhẹ và nghe chuyên viên y tế phổ biến chương trình giữ gìn sức khỏe, cũng như

được đi sinh hoạt ngoài trời cho tâm trí thư giãn mà sống vui sống khỏe.

Nếu khách hàng đến một cơ quan chỉ chuyên giúp về tư vấn cai nghiện rượu và ma túy, hay chuyên về tư vấn và ngăn ngừa cờ bạc, thì khách hàng đó sẽ ngại ngùng bước vào cơ quan đó vì e sợ có người khác nhìn thấy, sẽ biết được vấn nạn của họ thuộc loại gì, vì nó hiển nhiên qua cái bảng hiệu của cơ quan mà họ bước vào. Nhưng đến với HPNVU thì như thể tìm đến một căn nhà nhiều gian, họ sẽ tự tin mạnh dạn bước vào, vì đâu ai biết họ sẽ bước vào gian nào qua cánh cửa của căn nhà đó, tìm đến dịch vụ nào trong căn nhà đó. Ví vụ như, một khách hàng đến xin cho cha mẹ già yếu gia nhập vào *Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia*, khi họ thổ lộ về việc có con vướng vào vòng lao lý, thì nhân viên chương trình này sẽ giới thiệu họ nói chuyện với nhân viên phụ trách chương trình Hỗ Trợ Tù Nhân. Học viên vào học trong Khóa Huấn Nghệ tâm sự với bạn học là mình có thân nhân vướng vào rượu, ma túy hoặc cờ bạc, thì nhân viên của chương trình sẽ sắp xếp cho học viên đó liên lạc các nhân viên tư vấn và cai nghiện, rượu, ma túy, cờ bạc. Thật là thuận lợi và tiết kiệm thời gian cho khách hàng khỏi phải đi đến nhiều cơ quan khác nhau để nhờ tư vấn những vấn đề hoàn toàn thuộc lãnh vực chuyên môn khác nhau. Chỉ cần đến với HPNVU là có thể giải quyết được nhiều vấn nạn cho chính mình hoặc cho thân nhân của mình, vừa kín đáo và được bảo mật thông tin. Càng thuận tiện hơn nữa là Hội hiện nay có ba văn phòng ở ba vùng thuộc thị tứ lớn, nơi có sẵn phương tiện công cộng. Đó là Richmond, Braybrook và Springvale. Hoan nghênh quí vị tìm đến Hội Phụ Nữ Việt Úc.

Sau cuộc trò chuyện, trong tôi cứ vấn vương câu nói của chị Yvonne Trần: *"Khách hàng có quyền giận mình chứ mình không được quyền giận khách*". Phải chăng, chính thái độ làm việc có trách nhiệm từ tấm lòng nhân ái của chị - một nhân viên tiếp tân khiêm nhường và tận tụy - đã góp phần xây dựng và phát triển Hội Phụ Nữ Việt Úc ngày càng vững mạnh như ngày nay.

Hạnh Lan

TIỆM VÀNG JEWELLERY

KIM LUÂN

Handmade Jewellery
Gold - Diamonds - Jade - Pearls
Creative Designs - Repairs While you wait
Engagement & Wedding Rings at Wholesale Prices

phone : 9429 1332
mobile: 0434 090 063

Shop 1-214 Victoria St.
Richmond Victoria 3121

Hội lại được thêm một giải thưởng vì chất lượng cao nhất Victoria "Playgroup Victoria Agency of the Year Award"

Một trong những mục đích của Chính Phủ khi tài trợ cho Hội Phụ Nữ Việt Úc (HPNVU) thành lập các nhóm *Playgroup* là để giúp cho trẻ em và các bà mẹ Việt Nam học một số kỹ năng cần thiết nhằm hòa nhập vào môi trường học tập và xã hội Úc. Nắm bắt được nhu cầu đó của cộng đồng người Việt, trên tinh thần tương thân tương ái, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã thành lập và phát triển được tám nhóm Playgroup Việt, hàng tuần phục vụ cho khoảng 170 gia đình Việt Nam và vài sắc dân khác. Sau 10 năm hoạt động trưởng thành, ngày 18.11.2016, Playgroup Việt đã được ghi nhận, được vinh danh bằng giải thưởng *"Playgroup Victoria Agency of the Year Award"*. Chị Sương, Điều Hợp Viên Chương Trình và chị Thủy, Trưởng Nhóm Playgroup là những người thay mặt HPNVU lên nhận giải thưởng. Sau đây là cuộc trò chuyện với chị Sương về giải thưởng.

Hạnh Lan: Trước hết xin được chúc mừng chương trình Playgroup của Hội đoạt giải thưởng lớn. Cảm giác của chị Sương trong cái khoảnh khắc nghe tên nhóm mình được xướng lên nhận giải thế nào?

Chị Sương: Cả chị Thủy và Sương đều bất ngờ và tất nhiên là rất vui. Trước hơn 250 đồng nghiệp và quan khách của toàn tiểu bang Victoria, Sương và chị Thủy cùng hát bài *"Kìa Con Bướm Vàng"*, một bài hát nổi tiếng mà trẻ em Việt Nam rất yêu thích. Sau đó, Sương đã giải thích, nhấn mạnh đến mục đích của nhóm Playgroup Việt Nam, qua hình ảnh con Bướm, giống như người mẹ trẻ mới qua Úc tiếng Anh chưa thạo, vô trong Playgroup, từ lúc còn rất non nớt, nhưng được giúp đỡ đã từ từ lớn mạnh lên trên quê hương mới. Khán giả hôm ấy đã rất xúc động. Họ đã đến gặp Sương và chị Thủy để chúc mừng và chia sẻ thành công của Playgroup Việt.

Hạnh Lan: Xin chị cho biết lý do gì khiến cho Chương Trình Playgroup của Hội vượt trội lên để đoạt được giải thưởng cao quí *"Playgroup Của Năm"*, một giải thưởng được ghi nhận trong toàn Tiểu bang Victoria?

Chị Sương: Vì những điều mà Hội đã làm được cho cộng đồng. Mục đích chính khi Hội mở Playgroup là để tiếp nhận mấy người mẹ và các con vào một nhóm, xem họ cần giúp đỡ gì. Ví dụ như, họ có nhiều lo lắng cho con mà họ chưa biết đi đâu để hỏi, thì họ sẽ được nhân viên chương trình giới thiệu đi đúng nơi họ cần. Bên cạnh việc rèn cho trẻ những thói quen tốt, dạy song ngữ Anh – Việt cho các cháu bằng các trò chơi, múa hát và đọc sách hàng ngày, chúng tôi cũng chú trọng đến việc cho các cháu hiểu và thực hành những phong tục văn hóa truyền thống

tốt đẹp của người Việt. Đến nhóm Playgroup, các mẹ hiểu rằng, ở xã hội Úc có nhiều nơi giúp đỡ mình, chứ không cứ phải tự chịu đựng, tự mầy mò tìm hiểu và gặp rất nhiều khó khăn. Họ được nghe các chuyên gia nói chuyện về cách chăm sóc sức khỏe cho bản thân, về kỹ năng sống ở Úc, về cách thư giãn giải tỏa căng thẳng. Khi người mẹ vui vẻ thì mới chăm sóc cho con tốt được.

Hạnh Lan: Giải thưởng có ý nghĩa gì với Hội Phụ Nữ Việt Úc nói chung và với Chương trình Playgroup nói riêng?

Chị Sương: Giải thưởng không có ý nghĩa nhiều về vật chất, mà có ý nghĩa lớn về tinh thần. Đến nay chương trình đã hoạt động được mười năm, giúp đỡ được rất nhiều gia đình Việt nam, và có một vai trò tích cực trong cộng đồng. Giải thưởng là một sự ghi nhận công lao đó, cũng như ghi nhận cách làm của Hội là đúng hướng. Playgoup Victoria là một tổ chức lớn, có qui trình làm việc xét giải hàng năm cho nhiều hạng mục khác nhau, rất là cẩn thận và chặt chẽ. Tất cả thông tin về các nhóm Playgroup trên toàn tiểu bang Victoria được đưa lên ban chấm giải, rồi họ mới chọn xem cơ sở nào mạnh nhất ở hạng mục nào để trao giải.

Hạnh Lan: Giải thưởng đã đánh dấu một bước trưởng thành của chương trình Playgroup của Hội, nó có mở ra một giai đoạn phát triển mới cho tương lai?

Trả lời: Sau khi nhận giải được vài ngày, một số nhà tài trợ cho chương trình đã gọi điện hoặc gửi thư chúc mừng. Họ cũng rất vui khi biết nguồn tài trợ của họ đã mang lại lợi ích thiết thực cho cộng đồng. Chắc chắn là trong tương lai chương trình sẽ phát triển thêm về số lượng nhóm, phục vụ cho nhiều gia đình hơn. Đặc biệt ở vùng Springvale, nơi có cộng đồng Việt rất lớn nhưng lại chưa có nhóm Playgroup nào của người Việt. Chương trình đã giúp đỡ biết bao nhiêu gia đình, tạo được tiếng tốt, thì sẽ mở ra nhiều cơ hội. Sương mong muốn sẽ tìm hiểu sâu hơn về mục đích của các bà mẹ, khi đến Playgroup, ngoài việc cho con học và chơi, thì còn muốn cái gì khác nữa không, sau đó sẽ liên kết với những tổ chức khác, để đáp ứng nhu cầu của họ, giúp cho họ hòa nhập vào cộng đồng Úc, xây dựng gia đình bền vững. Người mẹ có vui vẻ hạnh phúc thì mới chăm sóc các con tốt được.

Hạnh Lan: Cám ơn chị về cuộc trò chuyện. Chúc cho Con Bướm Vàng – Playgroup Việt của HPNVU ngày càng phát triển và lớn mạnh.

Hạnh Lan

Chị Tuyết Anh: "Đã đi học là học tới cùng chứ không bỏ cuộc"

Tôi đến thăm khóa học Chăm Sóc Cao Niên lấy chứng chỉ cấp III tại một phòng học khang trang nằm trong văn phòng của Hội Phụ Nữ Việt Úc ở Braybrook, ngay cạnh khu trung tâm mua bán sầm uất. Đúng lúc các học viên đang vừa ăn trưa vừa ồn ào trò chuyện cười nói vui vẻ. Hầu hết học viên đều là nữ, ở tầm trung niên. Nghe tôi nói muốn được trò chuyện với một vài học viên, các chị đồng loạt chỉ vào chị Tuyết Anh giới thiệu: *"Đó, phỏng vấn cô đó, cổ theo chồng người Úc, về mãi vùng quê cách đây hơn 200 cây số, con còn nhỏ mà vẫn học hành siêng năng nhất đó"*.

Sau đây là cuộc trò chuyện với chị Tuyết Anh.

HL: Xin chị cho biết lý do nào đưa đẩy khiến chị "bén duyên" với khóa học Chăm Sóc Cao Niên của Hội Phụ Nữ Việt Úc vậy?

Tuyết Anh: Ông xã mình sinh ra lớn lên ở vùng Glenrowan nhưng đi học đại học ở thành phố. Bọn mình gặp nhau ở Việt Nam rồi sang Melbourne sống vài năm rồi sinh được hai đứa con gái, đứa lớn 7 tuổi, đứa nhỏ 4 tuổi. Bây giờ lớn tuổi rồi, ổng muốn vòng trở về đó sống chứ không muốn sống ở phố nữa. Qua cô bạn gái mà mình biết đến lớp này. Mình mới hỏi thế tiền bạc tính làm sao, vì lâu mình cũng không có đi học nên không biết, cổ mới nói, "*hổng có tính tiền"*. Mình nói: *"ủa, bạn mình dưới quê học phải tính tiền chớ chính phủ đâu có tài trợ"*. Ông xã mình hỏi cô bạn, *"thế giáo sư là người gì"*, rồi xin số điện thoại gọi trực tiếp. Biết giáo sư là người Việt nên ổng mới đồng ý cho mình học. Vì sao? Vì dưới đó học phải đóng tiền mà giáo sư tiếng Anh nhiều khi mình không thể hiểu được. Nghe nói giáo sư người Việt là mình ok rồi đó, chỉ có điều mình phải đi lên đi xuống. Nhưng mà, nếu mình không thích khóa học thì chắc mình cũng bỏ. May là từ lúc vào học đến giờ mình rất là enjoy nên không có nghỉ ngày nào luôn đó! Cứ Chủ nhật, lúc 1 giờ là ông xã và hai đứa con lại đưa mình ra trạm xe lửa, đến Melbourne, nghỉ lại nhà nhỏ bạn, sáng thứ Hai đi học. Thứ Ba thứ Tư làm homework, thứ Năm học tiếp, rồi chiều ra ga để 9 giờ tối về đến nhà. Cứ như thế…

HL: Vậy là thầy giáo dạy bằng tiếng Việt à? Giáo trình bằng tiếng Anh và chứng chỉ được công nhận toàn quốc kia mà?

Tuyết Anh: Không, thầy giáo không dạy bằng tiếng Việt mà dạy bằng tiếng Anh chứ. Ông xã mình cũng hỏi vậy đó. Mình mới trả lời: *"Thầy viết lên bảng tất cả bằng tiếng Anh"*. Chỉ đôi khi gặp những từ ngữ khó quá, học viên không hiểu, hỏi liền, và thầy có thể giảng giải bằng cả hai ngôn ngữ Anh và Việt. Ưu điểm của lớp này là ở chỗ đó. Đặc biệt là thầy giáo rất nhiệt tình, bài vở đâu vào đấy, chỉ bảo cho học viên bằng hiểu bài mới thôi.

HL: Có nhiều nghề để học, tại sao Tuyết Anh lại chọn học nghề Chăm Sóc Cao Niên, một nghề không phải dễ làm?

Tuyết Anh: Mình có người bạn làm nghề này, từ mấy năm trước đã kêu mình học đi, nhưng mình cứ chần chừ, cũng vì nghĩ nghề khó như mọi người. Nhưng rồi mình thấy mấy người già ở đây rất là hiền, rất dễ thương. Đi ra đường gặp họ nói chuyện mình thấy rất ok, không có vấn đề gì hết trơn. Rồi thì mấy người quen làm nghề này nói không có gì khó hết. Mới vô thì lúng túng, ai mà không lúng túng giai đoạn đầu, chỉ là học thì mới biết. Cũng có người nói, trời ơi, nghĩ sao mà đi học cái nghề này, rồi sẽ bỏ cuộc thôi. Nhưng mình nghĩ, mình không có bỏ cuộc đâu, đã đi là phải học tới cùng, chứ không có rút lui đâu. Mình tự quyết cho mình chứ người ngoài đâu có quyết cho mình được. Mình bảo họ: "chị bảo nghề khó, nhưng em hỏi thật, thế mấy chị lớn lên già rồi mà không có những người như tụi em đi học thì lấy ai chăm sóc? Mà người già là ai? Họ cũng học hành làm lụng cống hiến mãi cho xã hội rồi, giờ già thì phải được xã hội chăm sóc lại chứ."

HL: Không phải ai cũng có những ý nghĩ tích cực về nghề chăm sóc người già như Tuyết Anh. Thế sau này học xong rồi Tuyết Anh tính xin việc ở đâu?

Tuyết Anh: Mình dự tính xin việc trên phố, chứ dưới vùng quê đó đâu có nhiều việc. Nhưng nếu không muốn chuyển cả nhà lên phố, hoặc đi đi về về xa chồng con, thì chịu khó đi tìm việc ở các vùng lân cận cũng có thể có chứ không đến nỗi khó lắm.

HL: Tuyết Anh có biết Hội Phụ Nữ Việt Úc có dịch vụ chăm sóc người cao niên tại nhà không? Trong tương lai, Hội còn dự định xây Nhà Dưỡng Lão phục vụ người Việt nữa, nên nhu cầu nhân viên chăm sóc người già sẽ tăng lên đó.

Tuyết Anh: Trước đây mình chỉ nghe nói là có Hội Phụ Nữ Việt Úc ở đâu đó nhưng chẳng biết thông tin gì hơn, chẳng biết họ làm gì, họ ở đâu. Nay thì biết rồi. Học xong, biết đâu lại xin được việc ở Hội thì tốt quá, để chăm sóc cho mấy bác ở đây.

HL: Đi học xa thế, chắc là Tuyết Anh phải được sự ủng hộ của chồng nhiều lắm nhỉ, trong việc chăm sóc hai đứa con gái nhỏ ấy? Chắc là phải có quyết tâm lắm mới xa con được thế?

Tuyết Anh: Chính xác đấy ạ. Phải quyết tâm chứ, dù nhớ hai đứa con muốn chết luôn. Cũng may có người bạn cùng học nghề này, ở luôn nhà bạn, nên cũng đỡ.

HL: Cám ơn chị Tuyết Anh đã dành thời gian trò chuyện. Chúc chị sức khỏe và thành công.

Hạnh Lan

Choosing to take VCE Vietnamese (First Language) as a Vietnamese-Australian

I am one of many young Vietnamese-Australians growing up suspended between two different cultures. As a second generation migrant, I aspire to live up to my parents' hopes and dreams for an optimistic, free and unstifled future in Australia. Yet in doing so, in being granted the chance to create my own path in a land of possibility such as the evolving Australia, I endeavour to remember and stay in touch with my Vietnamese background. I believe that at the heart of a culture is its language, it is the key to communication and a commonality to proudly share. Today it is not at all rare for young Australians of Vietnamese background to not be able to speak Vietnamese, the language of their parents. It is more common that they can understand the language without speaking it and, in these times, even this is a feat to be commended.

After going to Vietnamese classes on Sundays since the age of 6, I decided to choose Vietnamese as one of my VCE subjects and this year, 10 years later at age 16, completed my VCE Vietnamese exam as a first language. Let me tell you, reader, that Vietnamese is most definitely not my first language. Honestly, I grew up speaking English more than Vietnamese. After days at school conversing with teachers and friends, writing essay after essay and thinking over maths problems all in English, I would go home to my family interspersing 80% of my Vietnamese with English terms or, quite frankly, speaking completely in English. Why not? My parents understood me and that seemed to be enough. However, when I went to visit my family members in Vietnam I realised that, in order to clearly communicate with my relations, I needed to be able to confidently and fluently speak a language that should be as part of my identity as English is; Vietnamese.

I was spurred on notably to do VCE Vietnamese by the fact that I had been doing well at weekend Vietnamese school since 2006, I was honoured to be consistently receiving annual language prizes. Hence, I was strongly encouraged by my Vietnamese teachers at the school to 'give [Vietnamese] a try'. However, moving to a new school to study the language as a VCE subject was definitely a challenging and eye-opening experience. Suddenly I was merely an average student in a

class of native speakers. I found myself disoriented in a new environment where I did not know many specific 'han viet' terms, where my classmates knew proverbs that they had recited since kindergarten and where slang words and banter were furtively whispered or harmlessly shouted across the room. Gradually I grew used to the speaking style of native speakers; I learnt to appreciate their humour and found myself simultaneously learning new words and useful phrases whilst being accepted into the large and supportive family of the Vietnamese Class of 2016. I cherish the fact that this year I had the chance to make life-long friends who supported me throughout the year. I was also fortunate enough to have a dedicated teacher this year who supported the class through all the ups and downs of the year and truly did all in his capacity to ensure that we could confidently complete the exam to the best of our abilities. Achieving a *'Certificate of Achievement'* along with my graduation certificate at the end of the course proved to myself that I had improved throughout the year to the point where, despite Vietnamese not being my first language, I was not at a great disadvantage with my classmates.

A few days ago, I received my results for Vietnamese and I will be frank in saying that I was disappointed and crushed as I am a perfectionist and had aimed high. Yet, with the help of my parents' consoling, I realised that ultimately the result of a year's work is just a soulless number. I gained so much more from the experience of putting all my effort into a subject that I am passionate about; delving into the minute details of Vietnamese history and culture, discovering an interest for Vietnamese literature and learning the value of perseverance.

From next year (2017), for the first time Vietnamese Second Language will be offered as a VCE subject. This is particularly good news for Vietnamese-Australians who will be able to study the language of their parents and find themselves on a more even playing ground as they will not have to compete with first language students. This new opportunity is a chance for Vietnamese-Australians to have a distinct advantage: they can learn in greater detail a language that they have long had knowledge of as well as have the chance to learn about the past, present and future Vietnamese community. Therefore I would like to encourage all Vietnamese-Australian students who are currently deliberating on VCE subject choices to consider choosing the study of Vietnamese as it is so much more than a subject: I believe that it is an enriching experience.

Laetitia Nguyen

Làm cha mẹ là một công việc phức tạp. Thật vậy, mỗi đứa trẻ đều khác nhau; tư tưởng, hành động và ý thức mình là ai và đang muốn gì không ngừng thay đổi khi trẻ phát triển từ một đứa bé hai tuổi thành một thanh thiếu niên. Cha mẹ nuôi dạy con trẻ theo nhiều cách khác nhau. Chúng ta hãy cùng xem xét một vài lối giáo dục phổ biến nhất và phân tích các ưu khuyết điểm của các lối này.

Lối giáo dục "Phụ Huynh Như Hổ"

Những người phụ huynh này thường đặt ra các tiêu chuẩn và mục tiêu rất cao. Tiến sĩ Justin Coulson, một nhà nghiên cứu về cách nuôi dạy con cái của Gia Đình Hạnh Phúc nói: "Với cây roi trong tay họ dẫn dắt con họ đi gặt hái thành quả. Họ dạy con rằng phải làm theo điều họ chỉ dẫn và phải kiên trì cho đến khi thành công".

Ưu: Con em của các bậc cha mẹ "người hổ" này thường là những người đạt thành tích cao, họ là các tay quần vợt chuyên nghiệp và những tài năng về vĩ cầm.

Khuyết: Họ có thể là những kẻ thành công nhưng họ lại căm ghét những tài năng họ có. Trên con đường bước đến thành công, chúng chỉ chờ vắng bóng cha mẹ là đứng dậy ngay để quậy phá.

Lối giáo dục "Ủi Tuyết"

Cách giáo dục này còn được gọi là cắt cỏ. Những người cha mẹ này ủi sạch tất cả các trở ngại trên con đường con họ đang tiến đến. "Thế nên khi cô công chúa nhỏ của bạn không được mời tham dự tiệc sinh nhật thì bạn sẽ gợi ý với mẹ của bé sinh nhật. Nếu con bạn thi rớt một môn gì đó thì bạn sẽ liên lạc ngay với nhà trường và yêu cầu cho thi lại."

Ưu: Đứa bé bước vào đời bằng con đường trải thảm êm ái còn cha mẹ thì cảm thấy sung sướng vì đã cứu được con mình thoát khỏi mọi khó khăn và thất vọng.

Khuyết: Tiến sĩ Coulson nói thêm: "Cha mẹ luôn muốn con em mình kiên cường nhưng lại không thể nào luôn ở bên cạnh chúng để giúp đỡ. Cho nên, trẻ cần phải củng cố lòng tin rằng chúng có thể tự mình vượt qua mọi thử thách."

Chiều chuộng

Từ này dùng để miêu tả các bậc cha mẹ không đặt ra giới hạn cho hành vi của con cái, cho chúng biết những gì chúng có thể hoặc không thể làm. Nếu con bạn muốn xem ti vi đến khuya trong khi sáng mai vẫn phải đi học thì chúng cứ việc xem. Nếu chúng muốn ăn kem thay buổi ăn sáng thì chúng cứ việc ăn.

Ưu: Quả là tốt đẹp khi trẻ nghĩ rằng chúng được làm những điều chúng thích và khi chúng muốn.

Tuyển Nhân Viên Làm Việc Cho Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia

Chương trình hiện đang cần tuyển thêm nhân viên chăm sóc (care worker) có bằng cấp và kinh nghiệm trong lãnh vực chăm sóc cao niên để làm việc tại các vùng miền Đông, Tây, Nam và Bắc của Melbourne.

Yêu cầu tuyển chọn:

- Có chứng chỉ cấp III chuyên ngành Chăm Sóc Cao Niên (Certificate III in Individual Support (Aged Care, Disability)
- Ưu tiên cho người đã có kinh nghiệm , có xe và bằng lái xe.
- Thông thạo tiếng Việt và giao tiếp tiếng Anh căn bản.
- Có giấy kiểm tra của cảnh sát (Police Record Check)
- Có chứng chỉ sơ cấp cứu cấp 2 (First Aid Certificate)

Trách nhiệm của nhân viên chăm sóc:

- 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 Hội và của Chương trình.

Ứng viên gởi hồ sơ xin việc cần kèm theo - Resume và copies của những chứng chỉ/ bằng cấp nói trên về địa chỉ văn phòng Hội hoặc email dưới đây:

Email:
recruit@avwa.org.au

AVWA - HCPP
Văn phòng Braybrook:
Unit 7, 6-12 South Rd, Braybrook VIC 3019
Phone: 9396 1922 Fax: 9396 1923

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

Văn phòng Springvale:
19/134 Springvale Rd, Springvale VIC 3171
Phone: 9546 2699 Fax: 9546 1488

AVWA

Thông tin quan trọng
dành cho các bác cao niên sử dụng
Dịch vụ Chăm sóc Cao Niên Tại Gia (Home Care Package)

Chính phủ Úc hiện đang **cải tiến** chương trình chăm sóc cao niên tại gia để **các bác cao niên có nhiều quyền lựa chọn hơn** trong việc chăm sóc cho mình. Sau đây là những **thay đổi chính** sẽ được áp dụng **từ ngày 27/2/2017:**

- Các bác sử dụng Dịch vụ Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia (Home Care Package) **có quyền lựa chọn cơ quan cung cấp dịch vụ** (Home Care provider) mà bác thấy thích hợp nhất cho mục tiêu và nhu cầu chăm sóc của mình.
- Nếu bác muốn, bác **có quyền yêu cầu được chuyển gói chăm sóc của bác từ cơ quan cung cấp dịch vụ này qua cơ quan cung cấp dịch vụ khác.** Và khi bác chuyển đi, thì **tiền tài trợ** cho gói chăm sóc của bác sẽ được **chuyển đi theo bác** qua cơ quan cung cấp dịch vụ mới.
- Khi bác thay đổi chổ ở, bác **có quyền yêu cầu chuyển gói chăm sóc của bác từ vùng này qua vùng khác.** Và khi bác chuyển đi, thì **tiền tài trợ** cho gói chăm sóc của bác sẽ được **chuyển đi theo bác** qua cơ quan cung cấp dịch vụ mới.
- Các bác đã được thẩm định sau ngày 1/7/2016 và đủ điều kiện hưởng Dịch Vụ Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia sẽ được để tên lên **danh sách chờ đợi chung của toàn nước Úc**. Những bác được thẩm định trước ngày 1/7/2016, cần phải gọi My Aged Care (1800 200 422) để yêu cầu đưa tên mình lên danh sách chờ đợi chung này.

Để biết thêm chi tiết về những thay đổi trên, các bác và gia đình có thể tham khảo qua trạng mạng **My Aged Care** www.myagedcare.gov.au , hoặc gọi cho **Hội Phụ Nữ Việt Úc** (**Braybrook 9396 1922, Richmond 9428 9078, Springvale 9546 2699**) để được cung cấp thông tin bằng tiếng Việt.

Kính Chúc Quý Bác Cao Niên
Một Năm Mới Dồi Dào Sức Khỏe Và Vạn Sự Như Ý

Thật là thoải mái đối với cha mẹ khi họ không cần cấm cản con cái điều gì.

Khuyết: Tiến sĩ Coulson cảnh báo: "Những đứa trẻ này sẽ không thích ứng được khi phải phục tùng quyền lực và có thể chống đối những thứ chúng chưa sẵn sàng chấp nhận".

Cứng Rắn

Đối với những vị phụ huynh này, có hai sự lựa chọn: nghe theo họ hoặc biến đi. Trẻ chỉ làm theo điều được dạy bảo và không có chỗ để thương lượng.

"Đây là một kiểu giáo dục thiếu sự ấm áp, thông cảm và triển vọng. Cha mẹ trông chờ con cái phục tùng và đối với họ chỉ có hoặc thắng, hoặc mất tất cả".

Ưu: Trẻ thường phục tùng và ngoan ngoãn.

Khuyết: Khi cha mẹ vắng mặt thì con cái thường sẽ "xúc chuồng" nổi loạn và quan hệ giữa cha mẹ và con cái sẽ thiếu sự đầm ấm.

Thánh Tử Đạo

Cha mẹ là người tài xế và dành trọn cuộc đời của họ đưa con cái đi đây đó cũng như làm việc để chi trả cho các ưu đãi dành cho con cái.

Tiến sĩ Coulson nói: "Họ hy sinh tất cả nhưng trong lòng cảm thấy có đôi chút oán hận."

Ưu: Con cái nhận được nhiều thứ từ công sức của cha mẹ.

Khuyết: Sự an vui của cha mẹ bị ảnh hưởng do họ quá mệt mỏi. "Khi con bạn đòi điều gì không hợp lý, hãy nói không với chúng và cho chúng biết tại sao".

Tự lập theo thỏa thuận

Cha mẹ theo phương thức giáo dục này rất ít, đó là những người mang đến con mình nhiều ấm áp, họ đặt ra giới hạn cho con cái sau khi cùng bàn thảo với chúng. Trẻ được cho một số tự do sau khi thỏa thuận với cha mẹ.

"Ví dụ khi đứa con tuổi niên thiếu của bạn muốn đi chơi đến 11 giờ đêm trong khi sáng hôm sau, bạn có một công việc gia đình cần phải làm, bạn hãy giải thích tại sao bạn cần nó suy nghĩ lại. Con bạn đưa ra ý kiến của nó và hai bên hãy cùng bàn thảo để tìm ra một giải pháp".

Ưu: Nghiên cứu cho thấy cách giáo dục này giúp cho kết quả học tập tốt hơn. Trẻ chọn chơi với bạn bè tốt và chúng có xác suất rượu chè ma túy thấp hơn hoặc ít vướng vào vấn nạn ăn hiếp bạo hành.

Khuyết: Không có. Tiến sĩ Coulson kết luận: "Đó là phương thức tốt nhất để có được những đứa trẻ hạnh phúc và khỏe mạnh."

Huệ Văn phỏng dịch từ happyfamilies.com.au

Nạn nghiện cờ bạc tại Úc với tỷ số người cờ bạc cao nhất thế giới

Dân Úc đang tạo nên những tin nóng rằng Úc là nơi có nhiều người nghiện cờ bạc nhất thế giới, với trên 80% người dân tham gia vào các cuộc đỏ đen – điều này cho thấy không có gì phải ngạc nhiên khi quốc gia này đang phải đau khổ đương đầu với cái người ta gọi là dịch nghiện cờ bạc.

Người ta lâm vào nạn nghiện cờ bạc như thế nào?

Cờ bạc là một môn giải trí rất phổ biến, và từ từ nó sẽ tăng lên thành mối nguy hại. Dân Úc cờ bạc nhiều hơn bất cứ quốc gia nào trên thế giới, và vì thế mức độ những người nghiện cờ bạc cũng tiếp tục ngày càng tăng cao, với hơn 300,000 người Úc hiện đang mắc vào nạn nghiện cờ bạc – và một số rất đông đang có nguy cơ bị nghiện. Nhưng nạn cờ bạc không chỉ là nguyên nhân gây tổn hại cho người chơi, mà bạn bè, gia đình của họ và toàn thể xã hội cũng bị ảnh hưởng.

Thói quen cờ bạc khởi đầu là một cái tật, nói một cách khác *"do thói quen dẫn đến sự nghiện ngập"*. Tương tự như những thói quen, những đau khổ khác dẫn người ta đến sự nghiện ngập ma túy vậy.

Tiến trình dẫn đến thói quen, dẫn đến sự nghiện như nghiện cờ bạc mà nếu muốn qua khỏi thì thường cần đến sự chữa trị chuyên môn. Chỉ dựa vào ý chí không thôi thì không đủ để thay đổi những gì đã in trên não bộ.

Sự nghiện cờ bạc được thành hình theo cách này: Khi một người đặt cược và thắng thì tự động chất dopamine và endorphins tràn vào não bộ và một phần của não bộ, tạo nên những khoái cảm tương tự như khoái cảm có được khi dùng rượu và ma túy vậy, tương tự như những khoái cảm tự nhiên như khi ăn hoặc làm tình. Thật ra thì có nhiều người thích tiêu khiển bằng cờ bạc và họ chơi có trách nhiệm. Tuy nhiên có nhiều người dần dà sẽ bị nghiện và bị lệ thuộc vào cờ bạc – cũng giống như những người nghiện ma túy vậy. Để một phần của não bộ có thể sản xuất ra những hóa chất *"gây khoái cảm"*. Phần đó của não bộ gọi là *"Hệ Thống Tưởng Thưởng"*. Phần này chỉ được kích thích hoàn toàn khi người đó chơi cờ bạc, và điều này khiến cho người nghiện tin rằng trong đời họ không có việc gì quan trọng hơn cờ bạc. Điều này dẫn tới sự nghiện cờ bạc – xa hơn nữa, kết quả theo sau là những vấn nạn về tình cảm, về tài chánh và xã hội.

Dân Úc hiện phải đương đầu với những vấn đề rất lớn do kết quả của nạn cờ bạc. Từ gian lận tiền bạc cho đến liên can vào các tội

phạm ma túy. Các tay nghiện cờ bạc sẵn sàng làm bất cứ chuyện gì để thỏa mãn cơn nghiện của họ. Trong khi đó những luật qui định chung quanh những máy kéo pokies rất được dân chơi cờ bạc ưa chuộng, và những đề án quảng bá cờ bạc qua Internet thì hình như không thay đổi. Những công ty này hoạt động với mục đích nhắm vào những người nghiện cờ bạc bằng những chiêu quảng cáo của họ, có thể đẩy những người chơi cờ bạc có trách nhiệm vào bước đường cùng, dẫn đến sự nghiện ngập.

Một người đàn ông Úc mới đây đã bị bắt và bị kết án tù 5 năm vì đã ăn cắp khoảng 200,000 đô la từ những cá nhân bị anh ta lừa. Ông ta là một người thường xuyên có mặt ở sòng bài duy nhất tại Perth và đồng thời cũng thường xuyên đến Sydney và Melbourne để đánh lớn. Bản cáo trạng ghi là ông ta không hề tỏ ra hối hận chút nào mà còn qui lỗi hoàn toàn về phía những nạn nhân của ông ta. Trường hợp này cho thấy rõ sự ảnh hưởng về mặt tâm lý đối với nhiều người nghiện cờ bạc – nói dối, chối lỗi, suy nghĩ và hành động lệch lạc, và tiếp tục phạm pháp để hỗ trợ cho sự nghiện ngập của họ.

Thật bất hạnh, ông ta không phải là người Úc duy nhất đã ăn cắp một số tiền lớn như thế hầu thỏa mãn thói quen của mình. Một người đàn bà khác cũng thú nhận đã ăn cắp gần 500,000 đô la của công ty nơi bà làm để tiếp tục thói nghiện cờ bạc trên Internet. Qua việc chia sẻ câu chuyện của mình, bà hy vọng sẽ gây được sự chú ý đến vấn đề là nạn cờ bạc không phải chỉ đối với đàn ông. Nhất là nạn cờ bạc trên internet đã rất được ưa chuộng bởi hầu hết mọi người ở Úc, đặc biệt là phụ nữ. Vì nó làm cho người ta được dễ chịu và thoải mái hơn là đi đánh ở những sòng bài. Người phụ nữ này diễn tả sự nghiện ngập đã lần lần xâm chiếm con người bà như thế nào và dần dà đã dẫn bà vào vòng lao lý – chỉ khi đó bà mới nhận ra sự nghiêm trọng của vấn đề.

Cờ bạc – một việc nghiêm trọng.

Nhiều người coi nghiện cờ bạc ít nghiêm trọng hơn nghiện ma túy và rượu. Trước tiên nó không bất hợp pháp ở Úc như đối với nhiều loại ma túy gây nghiện, vì thế không bao giờ có chuyện bị cảnh sát bắt vì chơi cờ bạc. Nhưng như những câu chuyện kể ở trên, nghiện cờ bạc có thể dẫn người ta đến những tội phạm nghiêm trọng để kiếm tiền, y như nghiện rượu và ma túy, nó cũng có thể khiến người ta làm những điều không thể tưởng tượng được để có được ma túy cho cơn nghiện kế tiếp.

Một tờ báo Úc khác cũng đã nhấn mạnh mối liên quan giữa sự nghiện cờ bạc và ma túy. Theo một bản tường thuật mới, gần như cứ bốn người bị bắt về tội buôn bán ma túy ở Úc thì có một người bị nghiện cờ bạc nặng. Những tay trùm buôn bán ma túy (drug lords) thường tận dụng những tay nghiện cờ bạc đang trong giai đoạn khủng hoảng vì nợ nần để làm người trông coi, tưới cần sa cho họ. Trong khi nghiện cờ bạc thường đi kèm với nghiện rượu và ma túy, thì cũng có những trường hợp người nghiện cờ bạc chỉ sa vào thế giới buôn bán ma túy bất hợp pháp với mục đích kiếm tiền để hỗ trợ cho sự nghiện cờ bạc của họ mà thôi.

Thị trường cờ bạc hàng tỷ dollars của Úc

Trong khi vấn nạn cờ bạc ngày càng tiếp tục tàn phá, không chỉ cuộc sống của những cá nhân, mà cả cộng đồng, thì những công ty lại quảng cáo cho nền kỹ nghệ cờ bạc một cách nguy hiểm và thường nhắm vào những người yếu đuối nhất trong những sách lược quảng cáo của họ.

William Hill là tay làm chủ nhiều trang mạng cờ bạc, lại vừa mới mua thêm nhiều trang cá cược nữa chẳng hạn như sportingbet.com.au. Ngoài việc cổ động quảng cáo để thu hút những người chơi có cơ hội làm chủ, William Hill còn kêu gọi người chơi cho họ được hưởng quyền ưu đãi bằng thẻ tín dụng.

Cung cấp thẻ tín dụng cho người chơi, đặc biệt là chơi trên mạng thì thật nguy hiểm và là bước đầu dẫn đến sự nghiện cờ bạc. Trong khi luật pháp cấm không được quảng cáo bằng tài liệu hay hình ảnh đối với việc cung cấp tín dụng cho việc cờ bạc trên mạng, nhưng những cú điện thoại của William Hill thì lại không bị cấm. Thêm vào đó, nhiều trang mạng cá cược của Úc cũng cung cấp tín dụng, và chẳng những thế, còn cho phép người chơi cá cược bằng thẻ tín dụng với tiền lời rất cao, khiến cho người chơi bị mất kiểm soát (*out of control*) một cách dễ dàng.

Thượng Nghị Sĩ và cũng là người vận động chống lại máy pokie Nick Xenophon, cùng với tiến sĩ chuyên về nạn cờ bạc Charles Livingston, cả hai người đều

mạnh mẽ chống lại những gì họ gọi là *"hành động dụ dỗ"* của những công ty cờ bạc và những *"ưu đãi tàn nhẫn"* của họ đối với những người nghiện cũng như sắp nghiện cờ bạc. Những người này đang tranh đấu cho những đạo luật tốt hơn đối với những người nghiện cờ bạc tại Úc, tuy nhiên có thay đổi được hay không cũng rất khó và chậm khi phải vật lộn với một ngành công nghiệp trị giá hàng tỷ dollars.

Sự chữa trị nghiện cờ bạc

Làm việc với pháp luật Úc chung quanh vấn nạn cờ bạc về sự thực thi và tiếp cận của khách hàng (người chơi), chắc chắn là điều đáng làm và hy vọng sẽ ngăn ngừa được những trường hợp nghiện trong tương lai. Nhưng đối với những người đã vướng vào vấn nạn rồi (đã bị nghiện) thì có thể gặp khó khăn, vì họ thường không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu.

Hiện tại ở Úc chỉ có khoảng 15% những người nghiện cờ bạc đi tìm sự giúp đỡ mà thôi. Xấu hổ, mặc cảm tội lỗi và thiếu cơ hội là những lý do khiến người ta không tìm được sự giúp đỡ cần thiết. Nhưng việc chữa trị nghiện cờ bạc hiện đã có, tương tự như những cách chữa trị cho các sự nghiện ngập khác.

Nếu trong gia đình hay bạn hữu của qúi vị có ai bị nghiện cờ bạc, điều quan trọng là phải tìm đến những nơi có những nhân viên chuyên môn để họ được giúp đỡ càng sớm càng tốt. Được giúp đỡ sớm chừng nào thì cơ hội vượt qua càng nhanh trước khi cuộc sống của họ bị sụp đổ hoàn toàn.

(Nguồn: Internet: The Cabin in Sydney)

Hội Phụ Nữ Việt Úc (Australian Vietnamese Women's Association Inc.) cung cấp dịch vụ tư vấn bằng tiếng Việt và tiếng Anh. Các dịch vụ bao gồm tư vấn qua điện thoại, gặp nhân nhân viên trực tiếp và tư vấn về tài chánh, cũng như giúp đỡ thanh thiếu niên và gia đình cùng bạn bè của người nghiện cờ bạc.

Hãy gọi số (03) 9428 9078 hoặc 0423 882 718 để được tư vấn miễn phí, bảo mật và chuyên nghiệp hoặc để lấy hẹn gặp nhân viên tư vấn.

Hội Phụ Nữ Việt Úc có văn phòng ở Braybrook, Richmond và Springvale. Hãy ghé thăm trang avwa.org.au hoặc gởi email đến info@avwa.org.au để biết thêm chi tiết.

Bùi Vĩnh Thúy

A day in the life of an Anzac Soldier at Gallipoli

The dry soil under my feet crumbled under the immense amount of pressure of us - us being many, many **ANZACS**. The bright orange sun was beginning to awake, and therewas no going back now. We didn't have a plan, there was none in the recipe, but we all knew what we had to accomplish, one word: **VICTORY**. I turned my head slightly, shading my eyes from the bright glare of the sunrise and smiled at the sight of the red, bloodshot petals of the Poppy dancing perfectly in time with the warm,Turkish summer breeze.

I could see the look of nervousness on everybody's faces,but adrenaline surged through my bloodstream, pumping through my veins. Every single soldier there was different. Some were men, most were boys, some were tall, and some were short. But together, we all had one definite thing in common- we were all ready and willing to sacrifice our lives for our young country. But boy oh boy, none of us were going down without one hell of a fight.

Now above us was a clearing that we needed to pass to get to the Turkish. To get to the clearing, I needed to climb the tall, steep and looming cliff walls. With a hand grenade in one pocket, and a pistol in the other, I placed my hot and blistered hands on the wall. I heaved my way up the cliff, dragging my whole body weight up. Finally, the top of the cliff was at my hands and I took one final push and I was over.. and in the clearing. But the clearing wasn't empty as we expected, not at all. The Turks were everywhere. One single word echoed again and again through the air, making the hairs on the back of my neck stand up...**AMBUSH**!!

ANZAC met eye to eye with Turk, and Turk met eye to eye with **ANZAC**. For a split second, the whole world stood still. My heart skipped a beat, and there wasn't a sound. But all of a sudden, the Turkish Peninsula of Gallipoli snapped into action. We all started sprinting as fast as our tired and overused legs would take us. I could feel the air blowing strongly at my face, like a huge gust of wind whipping into me as I took stride after stride across the soil, crushing the vivid red petals beneath my feet. Ear piercing screams filled my ears as I kept running. Huge explosions tore through the earth, taking lives one by one until nothing was left. People were dropping left, right and centre- their bodies giving up.. knowing that their time on

earth was over. All I could do was watch as both my enemies and friends dropped to the ground in agonizing pain. I couldn't look away. There was a strange ache in my heart and I had trouble breathing. But I forced myself to keep running, making sure to avoid the pools of crimson

blood scattered all around me. I was well aware of the tears streaming down my face, and as I looked around, I could see the same tears on every soldier. For we were all grieving, grieving the lives we lost, the lives we would never be able to get back.

But before I could run any further, a gigantic bomb hit and I was knocked to the ground. I could feel my heart pounding in my chest, and blood streaming down my face. Beside me was a Turkish soldier making the same wheezing sounds, struggling for oxygen. We locked eyes, and there was an immediate bond. But it was just too late, for the pain in my body was becoming increasingly crippling. I took one last gulp of air and closed my eyes, praying that one day we could all live in peace, without any fear. And as I drifted away from life, I looked at the poppies, collecting the blood of "former"enemies into their petals. I smiled, as together Turkish and **ANZAC** whispered: Lest...

We... Forget.

ChiMai Nguyen

ChiMai Nguyen, Year 6 of St Michael's Catholic Primary School Berwick, Champion title of the Lion Club Junior Public Speaking competition.

The competition is organised annually by the *Lion Club District V3* (which covers the Victoria East area from Mallacoota to the Mornington Peninsula), called *"Junior Public Speaking Competition-grade 5/6"*.

"Nhờ học khóa Cấp Cứu Tâm Thần mà tôi giúp được con mình"

Chị Trần Hoa Lê là một học viên của lớp Cấp Cứu Tâm Thần của Hội Phụ Nữ Việt Úc. Khóa học dù ngắn ngày nhưng đã giúp chị phát hiện ra bệnh của con và biết cách giúp con giảm bệnh một cách rõ rệt. Chị Lê rất vui được chia sẻ kinh nghiệm của chị với bạn đọc qua cuộc trò chuyện sau đây:

Hỏi: Lý do gì khiến chị đi học lớp "Cấp Cứu Tâm Thần?"

Trả lời: Tôi có một đứa con gái, cháu bị trầm cảm, lúc nào cũng nhốt mình trong phòng suốt 2 năm nay, chỉ ra ngoài khi cần đi làm thời vụ và đi học. Về đến nhà lại đóng cửa phòng chứ không ra bên ngoài. Tình trạng đó là do bố cháu nghiện cờ bạc mà cháu thuyết phục mãi can mãi không được, lâu ngày cháu thành ra như vậy. Trước đây tôi cũng tìm cách giúp cháu nhưng không được, cách của tôi không phù hợp. Đã có lần tôi phải gọi cảnh sát đến mang cháu vào nhà thương vì cháu có ý định tự tử. Vì cháu đóng cửa phòng nên tôi gọi thế nào cũng không ra, tôi sợ nó nhảy lầu, nên gọi cảnh sát. Sau này, hỏi khắp mọi nơi, mọi người bảo mang cháu đi bác sĩ xem cháu bị làm sao, nhưng cháu không chịu đi, cháu bảo cháu không làm sao cả.

Hỏi: Và chị đã tìm thấy câu trả lời ở khóa học "Cấp Cứu Tâm Thần" của Hội PNVU?

Trả lời: Vâng. Để quá lâu tình trạng trầm cảm không có tốt, nên khi tôi nghe nói ở đây có khóa học về cấp cứu tâm thần, tôi nghĩ bằng mọi cách phải đi. Tôi nghĩ mình không có kiến thức, biết đâu đi học sẽ tìm được nhiều cách hay để giúp con mình. Sau khi học về, tôi nhất định phải thực hành làm theo những điều mình được học. Ví dụ trước đây, tôi cứ hay la mắng con là đồ lười biếng không chịu rửa chén bát, không làm việc nhà. Nó nói, "con đâu có lười, là vì con không có sức mà làm". Tôi lại cứ nghĩ nó tránh né. Nay được nghe cô giáo giảng, những người bị như vậy họ cứ như là bị liệt hai chân ấy, họ không có sức để làm bất kỳ điều gì. Vậy là tôi mới nhẹ nhàng bảo con: "thôi được, con mệt thì cứ nghỉ, nếu thích thì phụ má làm gì cũng được". Khi nghe tôi nói vậy thì cháu lại ra phụ tôi, thay đổi hẳn. Tôi mới bảo con, nhờ đi học khóa này, má biết con nói đúng, là con mệt chứ không phải con lười. Má xin lỗi vì hiểu sai con. Nghe vậy, cháu vui vẻ hẳn lên, đi ra ngoài phòng khách một chút, rồi thì nói chuyện với em trai, gần như cháu thay đổi 180 độ. Tôi mừng quá, nghĩ bụng bảo từ nay mình phải kiên nhẫn, dù nó lý luận ngang ngạnh, nói năng thô bạo, tôi cũng không được cãi nhau với con nữa. Cháu đi học rồi lại nghỉ, tôi mới khuyên bảo cháu, không sao cả, cứ từ từ, lúc nào thấy muốn trở lại trường thì đi học cũng được. Khi tôi không mắng mỏ nữa, thì cháu lại nghe ra.

Hỏi: Sau khi kết thúc khóa học, biết cách nhận biết căn bệnh tâm thần, chị có thấy xung quanh chị có nhiều người bị trầm cảm không?

Trả lời: Có nhiều lắm, ông xã tôi là một trong số đó, ổng cũng bị trầm cảm nên mới dính vào cờ bạc mà khi đó tôi không biết. Suốt chục năm nay rồi. Không ai nói được. Các con nói không được nó mới sinh ra bất mãn. Tôi cũng cố gắng giúp ổng theo cách mới học được. Tôi bảo con, nếu không giúp được bố thì hãy lo cho bản thân mình đi, mới không bị căng thẳng, vì ở chung nhà đi ra đi vô gặp nhau hoài. Sau khi áp dụng cách bác sĩ dạy cách nhận biết và ứng xử với người trầm cảm và thấy con gái mình tiến triển tốt, tôi tâm sự với một số người bạn về khóa học của Hội, họ thích quá, cứ hỏi tôi khi nào có khóa mới để đăng ký học.

(Ghi chú: Tên nhân vật đã được thay đổi)

Thảo Mai

Đặng Thị Hương, Cô Gái Ôsin Thật Xịn

Hội Phụ Nữ Việt Úc đã hân hạnh được đón tiếp anh Jimmy Phạm Việt Tuấn AM, Sáng Lập Viên kiêm Chủ Tịch Hội Đồng Quản Trị Doanh Nghiệp Xã Hội KOTO (Know One, Teach One – "Biết Một, Dạy Một", giúp thanh thiếu niên đường phố ở Việt Nam cơ hội học nghiệp vụ nhà hàng, khách sạn và ngoại ngữ để họ có thể tìm được việc làm ổn định) trong một buổi họp nhân viên của Hội (và anh cũng là khách mời vinh dự của Đại Hội Thường Niên lần thứ 33 của Hội vào 25 tháng 11 năm 2016). Những lời tâm sự của anh về KOTO khiến mọi người ai cũng cảm động. Anh cho biết, một tấm gương thành công điển hình của KOTO là cô Đặng Thị Hương.

Tôi đã liên lạc với Hương để phỏng vấn cô qua điện thoại. Vì cảm kích, vì tò mò muốn khám phá, tôi đã trò chuyện với cô đến cả 40 phút, và khi viết lại, bài dài đến gần chín trang! Trong khuôn khổ của bài viết này, xin được gởi gấm đến quí độc giả phần gạn lọc của bài phỏng vấn vậy.

Đầu tiên, xin chị hãy cho biết về những thành tựu hiện nay của chị.

"Em mới tốt nghiệp thạc sỹ ngành Khởi Nghiệp và Đổi Mới ở trường Đại Học Công Nghệ Swinburne tháng 8/2016 và có một khoảng thời gian làm Business Analyst cho một công ty IT ở Melbourne. Hiện tại em đang làm việc cho KOTO với vị trí International Partnership and Engagement Manager.

Chị có nhắc đến KOTO, Hội đã được may mắn có đón nhận anh Jimmy Phạm tới để nói chuyện và mọi người rất cảm động. Xin hỏi, trước khi được sự dìu dắt, giúp đỡ của KOTO, cuộc đời của chị như thế nào?

"KOTO đối với em rất quan trọng. Nếu như không có KOTO thì em cũng không biết giờ này em đang ở đâu. Em rời khỏi quê năm 12 tuổi và đi Hà Nội một mình. Khi ấy vì gia đình em khá là khó khăn, ba em thì mất sớm, mẹ em thì làm ruộng ở quê nuôi ba anh em lớn. Cuộc sống đầy những thách thức nhưng em rất thích đi học và ước mơ được làm cô giáo, nhưng sau đó thì mẹ em ốm nhiều quá và em không có điều kiện được đi học nữa. Khi ấy, em làm công việc osin, trông em bé và trông người già, người ốm. Lúc đó em nhỏ lắm, người bé xíu, nặng có 27 kilo và cao 1.30m. Khi trông em bé, nhìn em cũng giống như một em bé khác.

Làm công việc đó được vài năm thì em thấy rằng mình vẫn cần phải đi học, và em không muốn trở về quê vì ở quê là con gái 16-17 tuổi phải lấy chồng, có con và làm ruộng. Em đã nhìn thấy cuộc sống như vậy đối với mẹ em và những người phụ nữ ở quê, và em đã nhìn thấy những khó khăn đó trong suốt tuổi thơ của mình.

Chính vì thế mà em muốn có thay đổi. Con đường duy nhất cho em là con đường học. Em đã quay lại trường học bổ túc lớp 8 lớp 9. Nhưng khi đó cuộc sống rất khó khăn vì em không quen ai ở Hà Nội cả: không bạn bè, không người thân. Em lại bị chủ nhà đuổi vì đã dành thời gian để học bài. Sau đó em tìm được một cô chủ nhà mới đã cho em ở dưới gầm cầu thang của cô ấy. Trong suốt khoảng thời gian ấy thì mẹ em bệnh ốm rất nhiều, còn anh trai em thì đang phải học cao đẳng, em gái em cũng học cấp 3, và em phải nuôi cả hai người ấy để mong họ được đi học để thay đổi được cuộc sống.

Sau ấy thì em bị lừa hết tiền, vì không có bằng cấp, không có học vấn nên không xin được việc gì cả, các công ty dịch vụ việc làm cứ lừa tiền của mình mà không cho mình công việc.. Em đã phải nghĩ ra cách để tồn tại ở Hà Nội. Vì không muốn về nên em quyết tâm tự mình thổi xôi đem đi bán. Hồi đó toàn phải dậy lúc 2 giờ sáng. Buổi sáng thì phải bán xôi trên phố cho học sinh, tiếp theo là đi làm lao công. Chiều tối thì phải đi học rồi về thì lại ngồi bán bánh khoai trên phố. Cuộc sống của em gần như là suốt ngày ở trên đường phố. Mỗi ngày chỉ ngủ có 2 tiếng. Đến bây giờ em cũng không hiểu tại sao lại có thể chịu được khi chỉ ngủ có 2 tiếng mỗi ngày.

Đã có một khoảng thời gian rất là kinh khủng, bởi vì em ở trong một khu được gọi là khu "xóm liều". Nó là nơi bao gồm các thành phần phức tạp: công nhân, làm thuê, những người bị nghiện, và cả cựu tù nhân. Môi trường sống rất là phức tạp và rất là nguy hiểm đối với một người con gái như em. Mỗi ngày thức dậy thì em không biết tương lai mình sẽ đi về đâu. Điều duy nhất mà em biết là mình phải đi học. Mà tại thời điểm đó thì ngay cả học đại học còn rất khó để xin việc, huống gì em đi học bổ túc. Gia đình em thì phản đối mạnh, không muốn em ở Hà Nội và muốn em về quê cho an toàn.

Em không về và đã quyết tâm ở lại. Rất may mắn là trong lớp học bổ túc đó thì em gặp một người bạn và chị này nói với em về KOTO. Lúc đầu thì em không tin có một nơi lại tốt như vậy nhưng em nghĩ mình cần phải làm một cái gì đó để thay đổi cuộc sống, nên em quyết tâm đi thử đến KOTO xem... Năm 2006, em rất may mắn được nhận làm một học viên KOTO. Đó là một bước ngoặt thay đổi lớn trong cuộc đời của em.

KOTO không chỉ cho em chương trình học để em có thể có việc làm, mà điều quan trọng hơn tất cả là KOTO tạo cho em một niềm tin vào bản thân mình và vào cộng đồng. Vì sống xa nhà quá lâu và trải qua rất nhiều điều không tốt, nên em không thể tin tưởng người khác, và cho rằng mình không có cộng đồng nào cả, không có nối kết với ai hết. Nhưng từ khi vào KOTO thì em cảm thấy em được tìm lại chính bản thân mình, tìm thấy những điều tốt đẹp xung quanh mình."

Chị thấy là với mức thành công của KOTO đó, mình có thể nhân lên ở những nước khác hay không, thưa chị?

Em nghĩ rằng là mô hình của KOTO cũng có thể áp dụng được ở Úc, đó là theo như em nhìn nhận khách quan, tuy nhiên nó cũng còn tùy thuộc vào người lãnh đạo là ai. Tại vì đối với bọn em, KOTO thành công là vì có anh Jimmy. Anh không chỉ lãnh đạo tổ chức mà còn dành rất nhiều thời gian đối với cả các em học sinh. Nếu anh có hỏi anh Jimmy là trong số hơn 1000 học viên tốt nghiệp, bạn khóa 1 này đang làm ở đâu, bạn khóa 10 này tên là gì, có con chưa, là anh ấy biết hết. Anh ấy dành rất nhiều thời gian với học sinh để xây dựng quan hệ và lòng tin. Đó là lý do mà em nói mô hình thì rất là hay, nhưng áp dụng vào đâu thì còn tùy thuộc vào tổ chức ấy có thể làm việc được với trẻ như vậy hay không.

Có rất nhiều phụ nữ Việt tại Úc cho rằng họ không cần phải học hoặc họ nghĩ rằng có chồng có con lo cho họ. Hơn nữa, phụ nữ Việt rất e dè, thẹn thùng, không muốn dấn thân ra ngoài xã hội. Chị có lời khuyên gì cho họ?

"Em thấy rằng cho dù là phụ nữ hay nam giới thì cũng cần phải được tự do. Mà cái cảm giác tự do ở đây không chỉ có nghĩa là quyền được bình đẳng, được tự do cho giới phụ nữ. Em nghĩ quyền bình đẳng giới tính nên bắt đầu

từ việc các chị phải tự nhận ra khả năng của mình và có thực sự muốn được tự do hay không để có thể làm những việc mà nam giới có thể làm vì thực sự em nghĩ tiềm ẩn trong mỗi ngươi phụ nữ, là khả năng không kém gì nam giới. Nếu mình sống dấn thân, có sự nghiệp và tài chính vững thì mình mới có thể chủ động được trong cuộc sống và có cảm giác không phải lệ thuộc vào người khác. Còn nếu như mình phải dựa dẫm vào ai đó, thì một ngày khi họ không còn ở bên cạnh mình nữa, thì sẽ có rất nhiều biến động xảy ra trong cuộc sống.

Em thấy một điều thực sự quan trọng và sẽ rất là đáng tiếc nếu người nào không nhận ra điểm mạnh của mình để nỗ lực, vì những cái này cần được bồi đắp và xây dựng theo thời gian chứ không phải ngày một ngày hai. Cũng giống như em vậy thôi, em thấy mình cũng trưởng thành theo từng việc mình làm, hoặc từ những điều mình học, những cuốn sách mình và những người mình gặp trong cuộc sống. Đó là những điều mà phụ nữ cần phải làm cho bản thân mình chứ không phải lúc nào cũng nghĩ rằng ai đó sẽ lo cho mình hoặc mình sẽ hy sinh từng chút vì ai đó."

Chị có điều gì muốn tâm sự thêm với cộng đồng người Việt tại Úc, đặc biệt những phụ nữ gốc Việt?

"Em thì không có nhiều thông tin nữa nhưng em luôn nhấn mạnh một điều là: chỉ có giáo dục mới mang lại sự thay đổi cho xã hội và có thể thoát khỏi cái nghèo, mà học ở đây thì không phải chỉ ngồi học ở đại học mà còn rất nhiều cơ hội để học nên em rất mong các chị dù ở bất cứ hoàn cảnh nào thì cũng luôn phải có một tư tưởng và tinh thần học tập, như vậy thì cuộc sống của mình mới thay đổi được. Và cũng có một điều em luôn nhớ là KOTO đã dạy em rằng không nên nhìn về quá khứ, mà phải hướng về tương lai để cố gắng thay đổi cuộc đời."

Huy rất cám ơn chị đã dành thời gian để có buổi phỏng vấn hôm nay.

Lưu Ngọc Huy

Chương Trình Hỗ Trợ Tù Nhân Gốc Việt

Miễn Phí. Kín Đáo. Tận Tâm.

"Khôn ba năm, dại một giờ" và "Cái khó nó bó cái khôn" là hai câu tục ngữ đúng nhất để giải thích tại sao mỗi năm có trên 300 người Việt bị giam trong các trại cải huấn tại Victoria.

Hội Phụ Nữ Việt Úc là một tổ chức vô vị lợi, cung cấp rất nhiều dịch vụ cho cộng đồng, đặc biệt là những người cô thế, kể cả các tù nhân trong các trại cải huấn.

Hãy liên lạc với anh Đoàn Hồng Hải, nhân viên Hỗ Trợ Tù Nhân của Hội nếu quí vị:

- Có thân nhân đột nhiên biến mất - có cơ hội là họ có thể đang bị tạm giam;
- Biết thân nhân của mình đang bị giam tại một trung tâm cải huấn tại Victoria;

Chúng tôi có thể:

- Thăm viếng, tư vấn, hỗ trợ, giúp bênh vực, nối kết các dịch vụ cho tù nhân gốc Việt;
- Giúp liên lạc với thân nhân của tù nhân trên khắp thế giới;
- Cho thông tin, hướng dẫn thân nhân đối diện với cảnh có thân nhân bị giam
- Hỗ trợ những người được ân xá có điều kiện hoặc thi hành các án bên ngoài cộng đồng vùng miền Bắc và miền Tây Melbourne.

Hội cũng tổ chức quyên góp tài chính để giúp tổ chức Tết Nguyên Đán và Tết Trung Thu trong các trại cải huấn như:

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

Ngoài việc giúp các tù nhân Á Châu có dịp "về nguồn" qua các món ẩm thực Việt Nam, các buổi họp mặt truyền thống này còn giúp người Úc và các sắc dân khác thấy được tình đoàn kết, thương yêu, đùm bọc lẫn nhau của cộng đồng người Việt chúng ta, đồng thời cũng giúp các tù nhân gốc Việt cảm nhận được lòng nhân ái và vị tha của những người đồng hương.

Mọi thắc mắc hoặc đóng góp tài chính,
Xin quí vị vui lòng liên lạc với anh Hải **0405 044 556**,
Trụ sở Richmond **9428 9078**, Văn phòng Braybrook **9396 1922**,
văn phòng Springvale **9546 2699** hoặc trang mạng **http://avwa.org.au**

Nếu quí vị muốn đóng góp bằng cách chuyển thẳng, xin gọi hoặc nhắn tin anh Hải 0405 044 556 để có chi tiết trương mục ngân hàng của Hội.

Dịch Vụ Tư Vấn Cai Nghiện Rượu và Ma Túy

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

Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

Tất cả mọi người trong cộng đồng Việt Nam, không phận 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 cặn kẽ 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?

Quí 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*

Cô Thúy Bùi
Nhân viên tư vấn
Văn phòng Springvale
Điện thoại: *9546 2699*
Email: *thuy.bui@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

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (Post traumatic stress disorder)

Giáo sư Joseph A. Camilleri có nhắc nhở trong một buổi nói chuyện tại *Family Relationship Centre Community Dinner* trong năm 2016 về đề tài *"chúng ta đang sống trong một thời đại chấn thương tâm lý. Chấn thương tâm lý ở quanh ta mà các hình thái bạo hành thường ẩn tàng trong đó"*.

Chấn thương tâm lý là một vấn đề chưa được nhắc nhở nhiều trong cộng đồng người Việt ở Úc. Có lẽ đây là một đề tài chẳng mấy hào hứng nhân dịp Tết về, nhưng dầu sao thì cũng có dịp để gióng lên tiếng nói của người tỵ nạn đặc biệt là các sự kiện gây hỗn loạn tâm lý vẫn còn tiếp tục kéo dài sau khi sự kiện đã kết thúc từ lâu hoặc cũng mới xảy ra do các vấn đề phải đối mặt với cuộc sống ở xứ người.

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (Post traumatic stress disorder xin viết tắt PTSD trong suốt bài viết) được nhắc nhở tới trong đầu thập niên 80 của thế kỷ trước đặc biệt là các cựu binh người Mỹ, Úc trong chiến tranh Việt Nam.

Khởi đầu đa số các trường hợp này được ghi nhận ở các binh lính tham gia chiến tranh như cuộc nội chiến Mỹ, thế chiến I và II, tuy nhiên tên gọi PTSD chính thức được ra đời vào năm 1980 sau khi các bác sĩ tâm thần Mỹ nghiên cứu nhiều về một loại rối loạn tâm thần gọi là *"Hội chứng sau Việt Nam"* xuất hiện trong các cựu binh Mỹ đã từng tham chiến tại Việt Nam.

Ngày nay người ta nhận thấy PTSD không hẳn hoàn toàn chỉ giới hạn trong các cựu chiến binh, mà tôi, bạn, và cả những người thân, người xung quanh chúng ta đều có thể mắc PTSD sau chấn thương tâm lý khủng khiếp nào đó. Sau này người ta nhận thấy rối loạn này xuất hiện ngày càng nhiều đối với tất cả mọi người sau các biến cố như bị cưỡng hiếp, tai nạn giao thông, lũ lụt, động đất hay khủng bố chẳng hạn như ngày 11 tháng 9 năm 2001 tại New York.

Một người tôi biết có người thân nằm gục bất tỉnh trên tay mình tại nhà, cô gọi xe cấp cứu hơi chậm, khi được đưa đến bệnh viện để được mổ khẩn cấp thì người thân chết, từ đấy cô bị một chấn thương tâm lý khá nặng nề. Cô thường mất ngủ, bị căng thẳng (stress), trầm cảm, đôi khi có ý nghĩ tự tử do tự khiển trách chính mình về việc đưa người anh đi cấp cứu chậm trễ. Không may, việc cô quay lại dùng ma tuý có lẽ là vì cái PTSD này.

Như vậy, phải chăng các cựu chiến binh gốc Việt, các nạn nhân của hải tặc, bạo hành trong gia đình, v.v.. trong cộng đồng người Việt ở Úc đều có thể có nguy cơ mắc PTSD? Câu hỏi này cũng khó được trả lời một cách chính xác khi thật ra chưa có một nghiên cứu riêng biệt nào

cho những người gốc Việt ở Úc. Thứ đến là người Việt chúng ta thường có quan niệm các thứ gì liên quan đến hỗn loạn tâm thần thường được xếp vào bệnh điên loạn, có tính di truyền dòng họ vì vậy thường ngại đề cập đến (Vietnamese Cultural Profile, 2009 – p.22).

Một số dấu hiệu để được xem là có PTSD

Theo DSM-IV (P. 424-429 –American Psychiatric Association, 2005), tiêu chuẩn chẩn đoán PTSD là:

A. Từng bị ảnh hưởng bởi một sự kiện chấn thương tâm lý như đã có nói ở trên (có thể trực tiếp là nạn nhân hoặc chỉ chứng kiến)

B. Sự kiện gây chấn thương tâm lý tái diễn dai dẳng theo một hay nhiều cách (ví dụ như những cơn ác mộng, những ấn tượng thị giác, ý nghĩ ám ảnh, cảm nhận, ảo giác và các phản ứng tâm sinh lý khi phải tiếp cận các yếu tố từ nội tại đến ngoại lai với biểu tượng hay sống lại những trải nghiệm về chấn thương tấm lý)

C. Né tránh trước các kích thích gợi lại chấn thương tâm lý và sự tê liệt đáp ứng tổng quát (không có trước khi bị chấn thương tâm lý) chẳng hạn như cố gắng tránh suy nghĩ, cảm nhận hay nói đến các vấn đề liên quan đến chấn thương tâm lý. Hay cố tránh các hoạt động, nơi chốn có thể gợi lại gây thương chấn tâm lý trước đó.

D. Các triệu chứng dai dẳng có tính chất khơi động (không xảy ra trước sang chấn) như khó đi vào giấc ngủ, dễ giận dữ, khó tập trung, dễ có phản ứng hoảng hốt, quá cơ cảnh.

E. Thời gian kéo dài của rối loạn này (các triệu chứng ở tiêu chuẩn B, C và D) trên 1 tháng

F. Các rối loạn này gây suy giảm chức năng xã hội, làm ảnh hưởng công việc và các chức năng quan trọng khác.

Các mất mát

Thiệt hại về mặt kinh tế và xã hội của các cá nhân với PTSD làm mất đi khả năng phát triển đến nơi đến chốn cái họ có thể đạt được. Khi một người mang chứng PTSD khó có thể hoàn tất các nhiệm vụ của họ một cách an toàn và hiệu quả, vì vậy đã trở thành một hiểm hoạ cho chính họ và ngay cả cho những người khác.

Các căng thẳng có liên quan đến chấn thương tâm lý thường làm nảy sinh các ảnh hưởng tồi tệ sức khoẻ tâm thần, tội phạm, lạm dụng rượu và ma tuý, gia đình xào xáo và mất khả năng làm việc.

Cái giá phải trả cho kỹ nghệ và cộng đồng có thể ước tính lên đến hàng tỉ đô la. Vì vậy sự cần thiết để được chữa trị sớm, chữa trị có hiệu quả và phục hồi chức năng, và tốt nhất là phòng ngừa cần được đặt ra.

Ai bị?

Chấn thương tâm lý ảnh hưởng đến nhiều triệu người Úc. Số người Úc sống với PTSD ước lượng lên đến 3-4 triệu người.

Một số nghề nghiệp dễ gây PTSD như cảnh sát, nhân viên chữa lửa, nhân viên cấp cứu, bác sĩ giải phẫu chữa các chấn thương và y tá. Với nhiều người khác, thường là hệ quả của tấn công tình dục, bao gồm cả trẻ em bị lạm dụng tình dục; hay các hình thái khác như bạo hành trong gia đình, bạo hành do dùng rượu và ma tuý. Nó cũng thường xảy ra với một số hoàn cảnh phải bỏ nước ra đi để xin tỵ nạn ở một nước khác chẳng hạn như cộng đồng người Việt tỵ nạn ở Úc.

Chấn thương tâm lý có thể chuyển từ thế hệ thứ nhất của những người trục tiếp hay chứng kiến các biến cố của chấn thương tâm lý qua các thế hệ sau.

Chúng ta có thể vì vậy khi nói đến từ "chấn thương tâm lý qua chuyển giao thế hệ" là do sự thông qua ký ức và quan sát, cách thực hành của phụ huynh, tiếp tục tiếp cận với các hình thái bạo hành, sử dụng ma tuý gây tổn hại và các hỗn loạn tâm thần.

Các nơi khu trú chính yếu của người Úc có tỉ lệ PTSD cao

Giáo sư Joseph A. Camilleri tóm gọn 4 nơi khu trú chính gồm có Thổ dân, bạo hành gia đình, cựu chiến binh và dân tỵ nạn.

- **Chấn thương tâm lý của dân bản thổ Úc:**

Do hệ quả của các cuộc chiến giữa người dân bản địa và người da trắng từ những năm 1788 cho đến những năm của 1930 với ước lượng 20,000 bị giết chết - có thể lên đến 60,000 (The Trauma of Violence and its Prevention Keynote Address - Professor Joseph A. Camilleri, 2016). Quá khứ của việc thuộc địa hoá như mất đất và văn hoá, mất con, v.v…

Thổ dân chiếm một tỉ lệ khá cao về tật bệnh và bệnh tâm thần. Và tỉ lệ này cũng rất cao với tù đày (gấp 13 lần hơn so với người Úc), nghiện ngập, bạo hành gia đình, v.v…

• Bạo hành gia đình:

2011: cảnh sát tường trình có 29,684 trường hợp gia đình bạo hành có liên quan đến uống rượu ở Victoria, NSW, WA và Bắc Úc.

Con trẻ bị chưởi rủa, bỏ ở nhà không có người hướng dẫn hay ở những nơi không thích hợp, hay bị tiếp cận với bạo hành gia đình hoặc các ứng xử không thích hợp khác.

Trên một triệu trẻ em tại Úc (chiếm 22% tổng số triệu trẻ em của toàn Úc) bị ảnh hưởng của việc uống rượu từ những người khác (2008)

• Cựu chiến binh:

Ảnh hưởng do các hệ quả từ cuộc chiến đối với những ai từng trải qua các điều kinh hoàng không thể tưởng tượng được, cho tất cả những người bị giết chết, bị thương tích và cho những ai nhìn thấy, tiếp cận nó, và quan trọng không kém là thân nhân cùng bạn bè của họ.

Xin được kể vắn tắt một câu chuyện kể về một cựu chiến binh Úc tham gia cuộc chiến ở Việt Nam do người anh của người này kể lại: Người anh của tôi là một quân nhân trong liên đoàn SAS số 1 tại Việt Nam. Anh từng trải qua các kinh nghiệm chiến đấu, có khi được cứu nhiều lần bằng trực thăng kéo lên dưới làn đạn quân thù. Sau khi giải ngũ anh có bị suy nhược về thể xác, tinh thần từ PTSD. Anh qua đời vào tháng Tư năm 2004. Anh kể trong suốt 20 năm anh sống như trong địa ngục – câu nói của anh – nhưng không chỉ cho anh mà còn cho cả những người thân trong gia đình. Anh có viết một đoạn thơ xin được dịch như sau:

"Rừng bình yên bỗng đột ngột vỡ tan.

Năm 'xác thù' nằm chết trên sông – sông của họ - với mùi thuốc súng lơ lửng từng không.

Con cháu Tề Thiên đà hô biến chẳng thấy chú nào. Còn đàn ve thì im tiếng.

Khi việc kiếm xác đã xong, những bước chân lại lặng lẽ rời đi như đã đến……

…….

Vào lúc ấy đang là đầu xanh tuổi trẻ, nhưng giờ đây đã là mùa thu của cuộc đời, ta đã ngẫm suy và tưởng ra được gì.

Thật ra chỉ là chuyện chẳng quan trọng tí ti nào của một gia đình,

Nhưng PTSD tiếp tục âm hưởng qua nhiều thế hệ trong các gia đình của hàng trăm ngàn người đã chết trong cuộc chiến của thế kỷ 20 và cũng hàng nữa triệu người thương tật."

(The peace of the jungle is suddenly shattered. Five 'enemy' lie dead in the river — their river — and the smell of gunfire hangs in the air. The monkeys are gone. The cicadas are silent. Body search completed, we leave as silently as we came. A water resupply was no longer a problem. The jungle is different now. Five soldiers fighting for their cause in their country are dead. I know not where they lie, nor if their loved ones know what happened. We were young then, but now in the autumn of my life, I contemplate and reflect. This is a story about just one family, and as such not important, but PTSD continues to reverberate across generations for the families of the hundred thousand who died in the wars of the 20th century and the almost half million who were injured.)

Những cựu chiến binh Úc ở Afghanistan và Trung Đông cũng có tỉ lệ hỗn loạn tâm thần khá cao. Hơn 45 ngàn lính Úc tham chiến ở các xứ trên kể từ năm 1999 được DOD ước lượng khoảng một phần năm (1/5) có hỗn loạn tâm thần. Tuy nhiên chứng cớ từ Nghị viện Úc cho thấy con số có thể xấp xỉ 25-30 phần trăm, tỉ lệ này tương đương lính Mỹ phục vụ ở các xứ đó. Kể từ năm 2000, đã có 96 lính Úc (đang phục vụ) và 13 cựu binh đã tự tử. Nhưng thật ra con số này có thể lớn hơn do không khai báo.

• Chấn thương tâm lý từ sự đào thoát

Nhiều dân tỵ nạn ở Úc cũng đã có kinh nghiệm về vấn đề này nhất là trong những năm đầu định cư ở Úc. Cùng với tương lai vô định, việc bị các chấn thương tâm lý trong quá khứ ảnh hưởng, thể chất kém sút, tách biệt gia đình và mất bạn bè (kinh nghiệm của nhiều bạn trẻ Việt vượt biên một mình không có gia đình kèm theo). Hệ quả là bị trầm cảm nặng, tự tử, tự gây tổn thương, bạo hành nảy sinh từ thất vọng và sử dụng ma tuý gây tổn hại.

Chúng ta cần phải làm gì?

• Kiểm soát các bất trắc dính líu với một số nghề nghiệp nhất định

• Xác định các vấn đề nỗi cộm

lên của cá nhân cần có đủ thời gian để cho phép phục hồi toàn diện

• Lượng giá các vấn đề văn hoá trong các cơ sở nào đó khiến người ta ngần ngại để được nhận biết họ đang bị PTSD

• Thừa nhận bạo hành là hệ quả của chấn thương tâm lý và hầu hết sự bạo hành này đều có thể phòng ngừa được.

Nói một cách thật đơn giản, chúng ta cần nhớ là bạo hành thường xuyên hiện diện quanh ta.

• Cũng có thể chữa trị bằng thuốc kết hợp với tâm lý liệu pháp (pyschological therapy).

1- Thuốc:

Có ích cho một số bệnh nhân.

2 - Chữa trị tâm lý:

Dành cho cá nhân, tư vấn gia đình (giúp những thành viên trong gia đình hiểu rõ bệnh nhân hơn, từ đó chủ động cùng bác sĩ/tâm lý gia/chuyên viên tham gia vào quá trình điều trị cho bệnh nhân) và điều trị nhóm (để chia sẻ tình cảm và kinh nghiệm, từ đó họ cảm thấy không còn cô độc và giao tiếp với xã hội tốt hơn). Sự phòng ngừa PTSD cũng rất tốt khi người Việt ở Melbourne tham gia rất nhiều các hội đoàn, các nhóm xã hội như nhiều nhóm cựu quân nhân VNCH, cao niên, phụ nữ, cựu học sinh – sinh viên và rất nhiều nhóm không tên khác. Các tham dự viên/hội viên tìm thấy nguồn vui từ việc gặp gỡ, các cuộc đi chơi chung làm bớt cô đơn và tìm thấy sự cảm thông trong cuộc sống.

Được chữa trị và hỗ trợ thích hợp người bị PTSD có thể hồi phục và tiếp tục cuộc sống đời thường như những người khác.

Nguyễn Tường

Nguồn:

1. The Trauma of Violence and its Prevention

Keynote Address

Delivered by Emeritus Professor Joseph A. Camilleri

to Family Relationship Centre Community Dinner

15 December 2016

2. DSM – IV Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

American Pyschiatric Association 2005

3. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Maureen Donohue

Medically Reviewed by Tim Legg PhD, PMHNP-BC, GNP-BC, CARN-AP, MCHES on 23/3/2016

4. PTSD – Fact sheet - Last updated: 6 October, 2016 Sane Australia

5. Vietnamese Cultural Profile, 2009 – p.22

Hoa Mơ

Ò ó o o..... Ò ó o o .....

Tôi bừng thức dậy với tiếng gà gáy sáng sớm ngoài sân vắng.

Đây là một làng ở một tỉnh nhỏ miền Nam Việt Nam vào cuối thập niên 1950 mà tôi đã từng sống qua một quãng đời thơ ấu. Gia đình tôi, sau khi di cư vào Nam, được cấp cho một căn nhà đơn giản hai gian, một gian làm phòng khách và một gian làm phòng ngủ. Bếp và vệ sinh bên ngoài. Lúc đó tôi được 7 hay 8 tuổi.

Giọng nói của mẹ tôi vọng vào từ phòng khách:

"Dậy đi, con giai lớn của mẹ! Rửa mặt cho tỉnh, cho gà ăn, ăn sáng rồi sửa soạn đi học."

"Để con cho gà ăn trước". Tôi mau mắn trả lời.

Tôi nhảy ra khỏi giường, ào ra sân sau, tới chuồng gà và mở cửa. Mặt trời cũng mới thức giấc và chiếu xuống trái đất những tia nắng ấm màu cam nhạt ửng hồng từ hướng Đông. Những con gà xuống chuồng từ từ theo một ván gỗ. Từng con, từng con một, xuống sân trống sau nhà. Tôi thủng thẳng vào bên trong nhà tìm một hộp gạo.

"Mưa gạo nè.... ăn sáng nhe cưng" Tôi nói với các con gà đang chờ.

'Quác, quác, quác, quác'. Đàn gà chí chóe tranh nhau mổ những hạt gạo quý báu mà tôi tung ra trong vùng cỏ mọc ở sân sau.

Ba mẹ tôi nuôi chừng 20 con gà để lấy trứng. Ba tôi và chị lớn thường vắng nhà để kiếm sống chỗ khác. Trông giữ đàn gà là việc kiếm tiền chính của mẹ tôi. Trong những việc nhà, tôi thích nhất là cho gà ăn. Tôi là "Người Cho", "Ông Xếp", một người thật quan trọng đối với đàn gà. Chúng tôi đặt tên cho từng con gà. Một trong những con gà mà tôi thích nhất là "Hoa Mơ". Đây là một con gà mái xinh xắn và năng động.

Có một ngày, Hoa Mơ tự nhiên biến mất. Nó không trở về chuồng khi trời nhá nhem tối và buổi sáng khi cho đàn gà ăn, tôi không thấy nó ở đâu. Cả nhà xúm nhau đi tìm một cách vô vọng. Tôi nghĩ có lẽ nó đã đi quá xa nhà nên bị diều hâu hay chồn từ khu rừng kế bên xơi mất.

Bỗng dưng vài hôm sau nó xuất hiện trở lại vào buổi chiều để được cho ăn. Chúng tôi mừng rỡ, thở phào nhẹ nhõm. Nó có vẻ mệt mỏi nhưng không có thương tích gì. Thật là hú hồn.

Nhưng hôm sau nó lại biệt tích, rồi vài ngày sau lại về, rồi lại biệt tích liên tục một cách huyền bí.

" Mẹ phải tìm ra căn nguyên cái trò vô lý này". Mẹ tôi tuyên bố.

" Con sẽ giúp mẹ một tay". Tôi hùa theo.

Chẳng bao lâu, chúng tôi tìm ra là Hoa Mơ có một lối đi bí mật để sang nhà hàng xóm kế bên. Họ đi chơi 2 tuần nay nên không có ai để hỏi chuyện.

Khi gia đình người hàng xóm trở về thì chúng tôi biết thêm là Hoa Mơ đã làm được một chuyện phi thường. Nó biết là đẻ trứng trong chuồng sẽ bị lấy hết nên nó đã tự làm một cái tổ, kết bằng rơm và nhánh cây khô, ở bên nhà bếp của hàng xóm. Dường như nó đã tự động "lấy phép nghỉ thường niên" để chăm sóc tổ ấm này.

Sự thể đã xảy ra rồi nên Mẹ tôi quyết định mang cả tổ về bếp nhà và cho Hoa Mơ tự do ấp trứng. Từ đó Hoa Mơ chính thức trở thành "Mẹ gà ấp trứng" và được chăm sóc bằng nước lọc và những phần ăn riêng. Mẹ tôi cũng trở nên dễ dãi với những con gà mái khác muốn được ấp trứng.

Mấy tuần sau đó thì các trứng đã nở hết và Hoa Mơ hãnh diện dẫn một đàn con bé tí ti, chừng một tá vào sân. Nó quả là một người mẹ đảm đang, lo cho từng đứa con, đào bới giun bọ và hạt cỏ cho gà con. Nó cũng rất khôn ngoan, kêu gọi đàn con về núp dưới cánh mẹ hiền khi có bóng dáng diều hâu bay lượn trên trời.

Tôi muốn giúp thêm cho bà mẹ gà và đàn con mới. Trường học chỉ một buổi nên tôi có thì giờ vào rừng ở gần nhà. Tôi tìm được một tổ mối và đập ra một mảng nhỏ mang về. Rồi tôi say sưa ngắm đàn gà mổ những con mối mọng tròn mỗi khi tôi đập mảng mối xuống đất.

"Trẻ con nào cũng cần tới một người mẹ". Tôi hồn nhiên tuyên bố lớn theo kiểu "Eureka" của nhà khoa học Ạc Chi Mét *(Archimedes) ngày xưa. Đứng gần đó, mẹ tôi cười vui vì sự ngây thơ của tôi nhưng nước mắt bỗng từ từ chảy dài trên má. Tôi chạy vào đôi tay rộng mở và êm ấm của mẹ hiền.

"Mẹ ơi, đừng khóc nhe" Tôi ôm mẹ thật chặt.

Trong khoảnh khắc xúc cảm này, bỗng dưng mẹ tôi biến ra con "Gà Mẹ" và tôi tự nhiên trở thành một con gà con bé tí kia.

Từ đó mỗi lần nghĩ tới kinh nghiệm này, tôi cảm thấy phục Hoa Mơ sát đất. Con gà mái khôn ngoan này đã dám đứng lên đòi quyền làm mẹ và đại thắng, có lẽ cũng là do Thượng Đế đã giúp cho một tay.

Nhiều năm sau, khi đi thăm những trại gà thuộc loại "hiện đại" thì tôi cảm thấy bị "sốc". Mỗi con gà mái chỉ có một chỗ ở bé tí, đủ để đứng lên và nằm xuống suốt ngày đêm. Không có cách gì vươn cánh chứ nói gì tới chuyện làm mẹ, chăm sóc cho đàn gà con.

Tại sao con người lại có thể tàn ác thế nhỉ? Tôi tự hỏi. Loài người đã cướp mất quyền làm mẹ thiêng liêng của gà mẹ và quyền làm con, được mẹ hiền săn sóc của đám gà con.

Có lần tôi suy ngẫm: "Hay văn minh của loài người đã xuống dốc khi tiến bộ đi lên?

Tôi bỗng nghe một giọng nói từ xa xa của một con gà trống kèm theo tiếng gáy.

"Văn minh nào vậy? Có văn minh sao?"

Ò ó o o..... Ò ó o o .....

Tôi không bao giờ quên Hoa Mơ, một con gà mẹ thông minh và quật cường.

John Thụy
Tháng Mười 2014

*** Nhà Khoa Học cổ Ạc Chi Mét** (Archimedes) la lớn 'Eureka' ("Tôi đã tìm ra") khi tìm ra sức đẩy của nước trong bồn mà ông đang tắm. Ông chạy ra đường tuyên bố mà quên mặc quần áo.

Lần Đầu Thăm Tù

Nếu trước đây, mỗi khi nghe ai nhắc tới việc đi thăm tù, có lẽ cũng như bao người khác, tôi có chút xét nét, dè dặt. Nhưng kể từ sau khi được làm thực tập sinh tại Hội Phụ Nữ Việt Úc, được có cơ hội cùng nhân viên hỗ trợ tù nhân của Hội đi thăm tù để tổ chức Trung Thu cho những phạm nhân Á Châu nơi đây, những suy nghĩ trong tôi đã thay đổi. Đó là một trải nghiệm vô cùng thú vị, một chuyến đi mà tôi coi đó như là *"phần thưởng"* cho việc chuyển hướng nghề nghiệp của mình sang lĩnh vực phục vụ cộng đồng.

Đó là lần đầu tiên trong đời tôi được đi thăm tù, đặc biệt là tù tại Úc. Thật không dễ dàng gì để được bước chân vào nhà tù tại Úc, kể cả khi bạn vào đó với tư cách làm việc thì việc kiểm duyệt tại cổng vào cũng rất khắt khe, thậm chí còn ngặt nghèo hơn cả khi kiểm tra tại sân bay quốc tế vậy.

Họ là những tù nhân Á Châu, chủ yếu là người Việt và số ít là người Hoa. Họ đã cùng nhau ăn một bữa cơm trưa mừng đón Trung Thu tràn đầy niềm vui, tiếng cười và rôm rả chuyện trò. Có một vài người trong số đó còn rất trẻ và nhìn họ cũng rất sáng sủa. Họ trông không có gì khác biệt với tất cả chúng ta, ngoại trừ việc họ đang khoác lên người những bộ đồ phạm nhân. Mấy chục con người, ai cũng như ai, đều khoác lên người bộ quần áo tù nhân màu xanh như thế, duy chỉ khác nhau ở khuôn mặt và nụ cười.

Điều gây xúc động nhất cho tôi ngày hôm ấy là được lắng nghe lời phát biểu và chia sẻ của một tù nhân, đại diện cho tất cả phạm nhân có mặt tại đó để bày tỏ lòng cảm kích dành cho những nhân viên hỗ trợ tù nhân của Hội đã giúp tổ chức cho họ một sự kiện đậm tinh thần nhân văn trong một hoàn cảnh đặc biệt như thế. Tôi đặc biệt ấn tượng với lời chia sẻ của anh, bởi lời phát biểu ấy đã cho thấy anh là một người thông minh, có tri thức và rất có tố chất. Cách ăn nói, phong thái và nét mặt anh ấy toát lên một sự tự tin hiếm thấy. Nhưng anh ta hiện đang trong hoàn cảnh đó!

Ngắm nhìn những gương mặt ấy mà tôi luôn tự hỏi điều gì đã đưa đẩy họ đến hoàn cảnh như thế và câu chuyện đằng sau cuộc đời họ là gì. Bởi sau mỗi con người đó là những câu chuyện cuộc đời khác nhau, người nhiều tuổi cũng có và người còn rất trẻ cũng không hiếm... Tuy nhiên, dù lý do là gì đi chăng nữa, dù câu chuyện phía sau cuộc đời họ là như thế nào, tôi hiểu rằng chúng ta không có quyền được thành kiến và kỳ thị những con người từng một thời lầm lỗi này. Bởi thăm tù rồi mới thấy rằng trong hoàn cảnh đặc biệt nào cũng đều có những con người khác biệt và xét cho cùng, họ luôn cần vòng tay của cộng đồng nâng đỡ và chào đón họ hòa nhập trở lại xã hội khi họ khát khao thay đổi và mong cầu tiến.

Điều gây xúc động với tôi hơn cả là cái cách mà những người nhân viên hỗ trợ tù nhân của Hội Phụ Nữ Việt Úc đã quan tâm và tử tế đối đãi với tất cả phạm nhân ở đó. Họ ân cần và chung vui với niềm vui đơn sơ của những người tù nhân ngày hôm ấy. Tất cả chúng tôi - những nhân viên hỗ trợ tù nhân và thiện nguyện viên, thực tập sinh như tôi, và những phạm nhân; cùng chung vui ngồi ăn với nhau như những người bạn và như chưa hề có khoảng cách và ranh giới nào giữa tự do và ngục tù... Nhìn trong ánh mắt và nụ cười của những nhân viên hỗ trợ tù nhân đó, tôi thấy

một sự chân thành, một tấm lòng nhiệt huyết, một tình yêu thương cộng đồng xuất phát từ trái tim. Họ làm việc với một niềm đam mê và khao khát được đóng góp, được cống hiến cho xã hội, được mang lại niềm vui để mong hàn gắn xoa dịu phần nào nỗi day dứt của phạm nhân trong suốt những ngày tháng ngục tù.

Tôi nhớ mãi những lời chia sẻ của nhân viên hỗ trợ tù nhân khi nói về những khó khăn trong việc tổ chức những sự kiện như thế này... Đó là những khó khăn trong việc tìm kiếm và duy trì nguồn tài trợ cùng muôn vàn những trở ngại khác nữa. Nhưng khi nghe anh nói, tôi không cảm nhận thấy sự bi quan và chán chường từ anh, mà trái lại, ánh lên trong mắt anh là một sự vượt khó, chấp nhận đương đầu với những thử thách ấy. *"Nếu không có sự hỗ trợ của bà con, với vài trăm đồng của Bộ mà phải chuẩn bị cả trăm phần ăn thì chắc chỉ có bánh mì thôi..."* Nghe những lời chia sẻ ấy, tôi mới thấm thía nghề phục vụ cộng đồng mà tôi đang theo đuổi thực sự là như thế nào. Khó lắm – nghề *"làm dâu trăm họ"* mà.

Nhưng dù khó khăn thế nào, thì những chân giá trị của cuộc sống, những lý tưởng mà chúng tôi luôn theo đuổi như sự khát khao được giúp đỡ những người đang cần được trợ giúp, chia sẻ với những con người đang cần được sẻ chia, vẫn không hề đổi thay… Đó là kim chỉ nam để giúp chúng tôi duy trì hoạt động công tác phục vụ cộng đồng. Khi bạn đến với người khác bằng trái tim và sự chân thành, thì bạn cũng sẽ được họ đón nhận bằng những tình cảm như thế. Mọi ranh giới và rào cản vô hình đều tan biến khi con người xích lại gần nhau bằng cái "Tâm Hướng Thiện".

Lần đầu được thăm tù thực sự là một trải nghiệm tuyệt vời đối với tôi. Cuộc sống là vô thường và chúng ta đâu ai biết trước rồi ngày mai sẽ ra sao. Bởi vậy, nếu có ước mơ thì bạn hãy cứ sống với ước mơ của mình, và hãy can đảm biến những đam mê và mơ ước ấy bằng hành động cụ thể. Hãy học những gì bạn thích, và hãy làm những điều mang lại niềm vui cho bạn và cộng đồng xung quanh.

Mai Lan
Tháng 12/2016

Đi hay chạy bộ hàng ngày có đủ để giúp bảo vệ sức khoẻ của bạn không?

Dẫn nhập: đây là một bức thư của ông Mat Lecompte (CPT) gởi đến HPNVU nói về một vấn đề tập thể dục rất tốt cho sức khoẻ - đặc biệt cho những người lớn tuổi. Nhận thấy lợi ích về sức khoẻ được đề cập trong lá thư, chúng tôi xin được trích dịch lá thư này qua tiếng Việt để có thể dễ dàng phổ biến thông tin bổ ích đến cộng đồng.

Hàng ngày mỗi khi ra khỏi nhà tôi thấy rất nhiều người chạy bộ, đạp xe hay đi bộ nhanh, hay làm một vài loại hoạt động thể thao.

Trong các phòng tập thể dục, hiếm khi thấy có chỗ trống của các máy tập thể dục như chạy xe đạp, chạy bộ, v.v... Tất cả các sinh hoạt này thật tốt, những người thực hành các thể loại thể dục này không những làm tăng cường sự khoẻ mạnh của tim, làm giảm các hiểm hoạ của tật bệnh mà còn làm giảm trọng lượng cơ thể. Nhưng thật ra không phải ai thực hiện những hoạt động lành mạnh trên cũng đều có thể đạt hiệu quả tốt nhất hoặc cũng không biết gì nhiều về điều đó. Rất nhiều người trong chúng ta hoàn toàn chẳng quan tâm tí nào trong việc hình thành một chương trình thể dục rất tốt cho bản thân, đó là tập huấn giúp tăng sức mạnh cơ bắp thịt (gọi đơn giản là tập tạ - xin xem thêm phần chú thích ngắn gọn về loại thể dục này ở bên dưới). Tập tạ là một trong các phần chính để chống lại các loại bệnh mãn tính (kinh niên), tăng tuổi thọ và làm cho sức khoẻ tốt lành hơn.

Chính phủ Liên bang có đề xuất 150 phút hoạt động thể dục với tầm mức trung cho mỗi tuần, hay 70 phút tập luyện với cường độ cao mạnh hơn. Có khoảng 49% quí bà tuổi từ 26-64 tường trình đạt được tiêu chuẩn đó, trong khi quí ông lại hơn hẳn, đạt đến mức 53% theo với yêu cầu đó. Riêng đối với việc tập tạ, chúng tôi thấy chỉ có khoảng 18% nữ và 25% nam thực hành 2 lần mỗi một tuần theo như đề xuất của chính phủ. Rõ ràng là người ta không mấy quan tâm đến lợi ích cho sức khoẻ đối với loại thể dục này.

Việc tập tạ có thể giúp bạn giữ được tim khoẻ mạnh và điều hoà được lượng đường huyết, nhưng quan trọng nhất là bảo vệ bạn tránh được nhiều hệ quả của bệnh xốp xương (osteoporosis) và suy thoái bắp cơ (sarcopenia). Suy thoái bắp cơ được xem như một vấn đề về sức khoẻ của tuổi già và chỉ có tập tạ là cách rất tốt để chống lại sự suy thoái này.

Suy thoái bắp cơ là sự mất đi các mô cơ, thường xảy ra một cách tự nhiên khi không may tuổi già lấn tới. Khi các bắp cơ rũ áo ra đi, xương của bạn sẽ dễ dàng bị ảnh hưởng và chúng trở nên dễ dàng bị gãy hay nứt vỡ hơn. Tập tạ không chỉ giúp bạn duy trì bắp cơ hiện có mà còn tạo cơ hội để giúp nở nang thêm. Ngoài ra còn giúp xương của bạn trở nên bền chắc hơn, hoàn thiện việc cân bằng, và phòng ngừa các hội chứng xốp xương thường kết hợp với tuổi già.

Có nhiều cách thực hiện nếu bạn khó có cơ hội để đi đến phòng tập thể dục thường xuyên.

Không cần biết tuổi là bao nhiêu, không cần biết đang ở đâu, quí bạn đều có thể thực hành việc tập tạ dễ dàng tại nhà, ở công viên, hay dự phần với một nhóm nhỏ tại bất cứ trung tâm sinh hoạt cộng đồng nào. Bất cứ nơi nào có các chương trình luyện tập

thể chất, các lớp huấn luyện chức năng và rất nhiều nơi khác nhau đều có thể thực hành nó. Thật ra, bạn cần vận động toàn thân hai lần mỗi một tuần nhưng dĩ nhiên càng nhiều hơn thì càng tốt.

Lần theo với việc luyện tập, bạn sẽ bắt đầu ghi nhận rõ ràng bạn mang các đồ mua từ siêu thị, đi lên xuống thang lầu, và tất cả các loại sinh hoạt hàng ngày khác trở nên dễ dàng hơn. Khi thấy sức mạnh cơ thể phát triển tốt thì bạn sẽ đủ tự tin để tiếp tục việc luyện tập.

Cũng vì việc tập tạ có khi gây thương tổn, nên bạn cần được hướng dẫn với các chuyên viên để đảm bảo được an toàn và thực hiện các động tác một cách đúng phương pháp. Sau một vài tuần, bạn sẽ biết nên làm gì để an toàn khi thực hiện việc tập thể dục cho chính mình.

Điều quan trọng cần nhớ là bạn không bao giờ quá già để bắt đầu thực hiện việc tập luyện này mà chỉ làm cho bạn trở nên khoẻ mạnh hơn. Nếu bạn chưa bao giờ thực hành việc nâng kéo tạ thì bây giờ đây là lúc bắt đầu.

Mến Chào,

Mat Lecompte, CPT

Phần phụ chú thêm: Trong việc tập giúp tăng sức mạnh cơ, bắp thịt (tập tạ) không hẳn phải dùng các loại tạ rời bên ngoài như như tạ cán, tạ đĩa hay máy kéo, v.v… mà thật ra có khi còn dùng trọng lượng cơ thể xem như là một loại tạ. Có nhiều thể loại khác nhau:

- Loại cổ điển: như các loại tạ rời
- Máy kéo tạ
- Các loại banh dùng trong y học: là những loại banh có trọng lượng hay thể tích khác nhau dùng để tập
- Băng co giãn bằng cao su
- Các cách tập bằng cách dùng chính cơ thể của bạn như một loại tạ thân (weight bearing)

Như đã nói ở trên, không cần biết đến giới tính hay bấy nhiêu năm cuộc đời, tất cả các bạn đều có thể tập nâng kéo tạ. Ngay cả kéo tạ máy cũng có thể thực hiện được vì khởi đầu chỉ với 5kg và sau đó tăng dần lên, mỗi lần chỉ 2.5kg cho tới mức thấy vừa hợp với cơ thể của mình, có máy mức tối đa là 160kg, có cái lên đến 195kg. Bạn cũng có thể làm tăng sức mạnh cơ, bắp thịt bằng nhiều cách ngay cả khi ở nhà, công viên hay bất kỳ đâu chứ không nhất thiết phải ở các phòng tập. Chẳng hạn khi đi dạo, đi bộ nhanh hay chạy bộ (giúp cho cơ bắp chân) thì bạn cũng có thể phối hợp tập cơ tay bằng cách dùng trọng lượng cơ thể như một loại tạ cử động lên xuống để vận động bắp thịt tay, vai. Chẳng hạn khi đi bộ nhanh chừng 10-15 phút bạn có thể dừng lại hít đất hay chống tay vào các băng ghế cứng, tường, vách, v.v.. để vận động bắp cơ tay và sau đó lại đi tiếp. Ngày nay một số công viên có gắn các loại máy tập đơn giản ngoài trời chẳng như công viên Footscray có để các máy này dọc theo bờ sông Maribyrnong, ai cũng dùng được không phải trả lệ phí. Người viết nhận thấy có nhiều thể loại máy khác nhau để tập vận động cơ bắp tay, chân, vai, bụng dựa vào trọng lượng cơ thể.

Nguyễn Tường

Nguồn: Resistance training – health benefit - This page has been produced in consultation with and approved by: Fitness Australia - Last updated: February 2014

HỌC NGHỀ MIỄN PHÍ*

NATIONALLY RECOGNISED TRAINING

Các khóa học được công nhận trên toàn quốc:

- **Chứng chỉ cấp III về Chăm sóc Cao niên**
  (CHC33015 - Certificate III in Individual Support: Ageing)
- **Chứng chỉ cấp III về Chăm sóc Trẻ em**
  (CHC30113 - Certificate III in Early Childhood Education & Care)
- **Văn bằng Diploma về Chăm sóc Trẻ em**
  (CHC50113 - Diploma of Early Childhood Education & Care)

This training is delivered with Victorian and Commonwealth Government Funding. Individuals with disabilities are encouraged to access Government subsidised training.*

Các khóa học ngắn hạn (ACFE):

- Anh ngữ *(English)*
- Vi tính ứng dụng *(Computer)*
- Cách tìm việc làm *(Job Search)*

TOID: 22594

AWA
Australian Vietnamese Women's Association Inc.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Vì Sao Chọn Học Tại Hội Phụ Nữ Việt Úc?

- Tỉ lệ tìm được việc cao
- Chính phủ tài trợ học phí *
- Giáo viên nhiều kinh nghiệm
- Nhân viên nói tiếng Việt hỗ trợ tận tình
- Giúp tìm chỗ thực tập tại các cơ quan Việt & Úc
- Đa số học viên là người Việt, dễ dàng trao đổi và giúp đỡ lẫn nhau

Địa điểm học:
Braybrook, Richmond & Springvale

Hãy ghi danh ngay bây giờ:

9396 1922
0403 406 341

**Có điều kiện áp dụng*

avwa.org.au

Các bác cao niên cần giúp đỡ tại nhà

- Đưa đón đi chợ, đi bác sĩ, chùa, nhà thờ, ...
- Giúp tắm gội, vệ sinh cá nhân
- Lau dọn nhà cửa, cắt cỏ, dọn rác, làm vườn
- Chăm sóc để người thân nghỉ ngơi
- Được giới thiệu để nhận thêm các dịch vụ khác như: vật lý trị liệu, hỗ trợ các dụng cụ giúp sống an toàn hơn tại nhà, chăm sóc bàn chân, v.v...

Hãy gọi

AWA

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia

9428 9078 RICHMOND

9396 1922 BRAYBROOK

9546 2699 SPRINGVALE

- Dịch vụ do **Chính Phủ Liên Bang tài trợ**
- Nhân viên chuyên nghiệp và tận tâm
- Tất cả đều nói **tiếng Việt**, một số nói được tiếng Hoa
- Thông hiểu và tôn trọng phong tục của người Việt
- Phục vụ rộng rãi khắp Melbourne
- Chất lượng phục vụ cao nhất theo tiêu chuẩn của Bộ Y Tế suốt 13 năm qua

Xin lưu ý:

- Việc sử dụng dịch vụ của chương trình sẽ không ảnh hưởng đến tiền trợ cấp của bác và của người chăm sóc cho bác (carer).
- Từ 27/2/2017, các bác đang nhận dịch vụ chăm sóc Home Care Package có thể chuyển gói chăm sóc của mình qua Hội Phụ Nữ Việt Úc, nếu bác muốn.

Hãy đi thử máu để biết rõ tình trạng sức khoẻ

Ngày 1 tháng 3 năm 2016, nước Úc đã bước vào một kỷ nguyên mới trong việc điều trị viêm gan C mãn tính. Chính phủ Liên bang đã quyết định tài trợ thêm một số thuốc mới cho tất cả những ai độ tuổi từ 18 trở lên mắc bệnh viêm gan C mãn tính.

Những loại thuốc mới mà chính phủ Úc tài trợ đã được chứng minh lâm sàng là có hiệu quả cao, cơ hội điều trị thành công lên đến 95%, rất ít phản ứng phụ và chỉ cần trị liệu trong thời gian ngắn khoảng 12 tuần lễ. Vì được chính phủ tài trợ, do đó thuốc được bán với giá rất rẻ, hầu những ai có nhu cầu có thể mua để được trị liệu. Đối với những bệnh nhân có thẻ healthcare, thuốc sẽ cung cấp theo toa bác sĩ với giá $6.20 và giá cho các bệnh nhân khác là $38.30 cho mỗi toa. Bác sĩ thường kê mỗi toa thuốc kéo dài một tháng.

Theo chương trình mới này, bất kỳ bác sĩ gia đình nào cũng có thể điều trị bệnh viêm gan C khi đã tham khảo ý kiến với bác sĩ chuyên khoa về ruột và dạ dày, bác sĩ chuyên khoa về gan hay bác sĩ có kinh nghiệm trong việc điều trị viêm gan. Bệnh nhân sau đó mua thuốc ở các nhà thuốc tại địa phương của họ.

Viêm gan C là một loại siêu vi, lan truyền qua đường máu, phát hiện vào năm 1989, thuộc họ flavivirus. Siêu vi này phát triển bằng cách tái tạo nhiều bản sao của chính nó trong tế bào gan. Siêu vi không trực tiếp giết chết các tế bào gan. Phản ứng đề kháng của cơ thể sẽ điều tiết miễn dịch khi có sự hiện diện của siêu vi trong tế bào gan. Việc điều tiết kháng thể này, khiến gan bị viêm và làm chết các tế bào gan. Những người mắc bệnh viêm gan C mãn tính, có nguy cơ bị xơ gan và dần phát triển đến suy gan, ung thư biểu mô tế bào gan hay ung thư gan.

"Genotype" là từ dùng để chỉ cấu trúc gien của siêu vi viêm gan C. Mỗi genotype tạo ra một phản ứng khác nhau ở hệ miễn nhiễm và bản thân chúng cũng phản ứng khác nhau đối với việc điều trị. Có sáu loại gien genotype, gồm có 1, 2, 3, 4, 5 và 6. Với gien genotype 1 có hai phân nhóm khác nhau là 1a và 1b. Bác sĩ sẽ dựa trên gien genotype của siêu vi viêm gan C để thẩm định việc điều trị, thời gian trị liệu cũng như phỏng đoán được tỷ lệ thành công của việc điều trị. Ở Úc các kiểu gen genotype phổ biến nhất là genotype 1 và genotype 3.

Khi mới nhiễm siêu vi, chỉ có 5% trong số người này cảm thấy các dấu hiệu đặc trưng của bệnh. Giai đoạn đầu hay còn gọi là giai đoạn cấp tính. Trong giai đoạn này, người bệnh cảm thấy như bị bệnh cúm. Một số người bị buồn nôn, đau bụng và lưng, và cực kỳ mệt mỏi. Vàng da không phải là một triệu chứng phổ biến trong giai đoạn cấp tính. Phần lớn những người viêm nhiễm siêu vi không cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào trong nhiều năm. Khoảng 25% người bị nhiễm siêu vi viêm gan

C cơ thể họ có khả năng loại trừ siêu vi này một cách tự nhiên trong vòng 12 tháng đầu tiên.

Những người mà cơ thể họ không loại trừ được siêu vi trong vòng 12 tháng đầu sau khi nhiễm siêu vi sẽ được coi là bị mắc bệnh viêm gan C mãn tính. Nhiều người trong số này không cảm nhận bất cứ triệu chứng đặc trưng nào của bệnh. Một số người cảm thấy có những triệu chứng không cụ thể như thường mệt mỏi, hay nhầm lẫn hoặc quên, thiếu tập trung và tinh thần thiếu minh mẫn hoặc ăn không tiêu các thức ăn có chất béo. Nếu không được trị liệu, sau 20 năm, trung bình khoảng 7% người mắc bệnh viêm gan mãn tính sẽ có thể phát triển thành bệnh xơ gan với con số này tăng lên 20% sau 40 năm. Khoảng 5% sẽ có thể phát triển thành suy gan hoặc ung thư gan sau 40 năm nhiễm bệnh.

Siêu vi viêm gan C lây truyền chỉ có thể xảy ra khi máu của người bị bệnh nhiễm vào đường máu của người khác. Điều này được gọi là nhiễm qua đường máu. Chỉ cần một lượng máu rất nhỏ, mà mắt thường không thể nhìn thấy, cũng có thể là mầm mống lan truyền bệnh viêm gan C. Viêm gan C không gây ra bất cứ triệu chứng nào cụ thể cho người bị nhiễm bệnh chú ý. Do đó nhân viên y-tế thường khuyên những người sống và làm việc trong môi trường có rủi ro lây nhiễm siêu vi, nên thử máu thường xuyên hơn là đợi khi có các triệu chứng của bệnh vì bệnh viêm gan C thông thường không gây ra bất cứ triệu chứng cụ thể nào.

Trong khi tỷ lệ viêm gan C ở Úc là 1% trên tổng dân số, nhưng người ta ước tính có khoảng từ 4 đến 8% người gốc Việt Nam và Campuchia hiện đang sống tại Úc bị viêm gan C. Người ta lý giải rằng, người gốc Việt và Campuchia đến từ vùng mà có tỷ lệ viêm nhiễm cao. Trong số những người mắc bệnh viêm gan C tại Úc, có khoảng 80% mắc bệnh qua việc tiêm chích ma túy. Sử dụng lại các dụng cụ tiêm chích như kim tiêm, ống tiêm, thìa, miếng cồn gạc, miếng ga-rô, nước hay các dụng cụ lọc là những cách phổ biến lây nhiễm nhất tại Úc.

Xăm nghệ thuật hay xỏ lỗ trên da không phải luôn luôn thực hiện trong điều kiện được sát trùng. Mặc dù kim được sử dụng duy nhất một lần như hiện nay rất phổ biến, nhưng thuốc nhuộm và ống mực (inkpots) có thể được tái sử dụng cho nhiều khách hàng. Nếu bạn xăm hoặc xỏ lỗ do một tay nghiệp dư hay làm tại một nơi không chuyên nghiệp, cơ hội của bạn bị nhiễm siêu vi viêm gan C rất cao. Các thiết bị mà họ sử dụng thường không được sát trùng hoặc rửa đúng cách và được sử dụng trên những người khác trước khi đến lượt bạn.

Khoảng 5% trẻ sơ sinh có thể bị lây nhiễm siêu vi từ người mẹ bị bệnh viêm gan C. Các siêu vi viêm gan C không lây lan qua nhau thai trong suốt thai kỳ. Nguy cơ lây truyền chỉ xảy ra trong quá trình sinh nở, khi máu của người mẹ tiếp xúc với những vết trầy xước trên làn da của em bé. Do đó tạo cơ hội cho việc lây truyền xảy ra.

Tai nạn bị kim đâm trong môi trường y-tế như các bệnh viện và phòng khám, nơi xử lý các mẩu máu cũng có thể gây nguy cơ viêm nhiễm siêu vi viêm gan C. Nhìn chung, nguy cơ mắc bệnh viêm gan C từ kim đâm (hoặc vật sắc nhọn) trong môi trường y-tế tại Úc là khoảng 3%. Nguy cơ này phụ thuộc vào một số yếu tố, chẳng hạn như kích thước của kim và độ sâu của sự thâm nhập đạt được. Nhân viên y-tế và nhân viên tại các trại cải huấn luôn được nhắc nhở và ý thức cao trong việc phòng ngừa cũng như kiểm soát nhiễm khuẩn tại mọi thời điểm và họ luôn buộc phải chủng ngừa viêm gan A và B.

Cơ hội lây truyền bệnh viêm gan C khi bị kim đâm trong khi dọn rác hoặc dẫm phải một cây kim chích cũ đã được sử dụng ở nơi công cộng, chẳng hạn như một đường phố, công viên hoặc bãi biển được coi là rất thấp.

Một số nghiên cứu quốc tế mới đây đã khẳng định rằng, bệnh viêm gan C không phải là một bệnh lây truyền qua đường tình dục. Vì độ siêu vi có trong dịch cơ thể khi quan hệ tình dục như tinh dịch, nước bọt và dịch tiết âm đạo, không đủ cao để có nguy cơ lây truyền. Sự lây lan của bệnh viêm gan C chỉ xảy ra, khi máu của người bị nhiễm bệnh vào được dòng máu của người khác. Như với bất kỳ hoạt động nào, nên cần thận trọng nếu máu xuất hiện trong quá trình quan hệ tình dục. Ví dụ, quan hệ tình dục trong thời gian kinh nguyệt, quan hệ tình dục qua đường hậu môn, vì tính cọ sát có thể gây chảy máu, hoặc một trong hai người có vết loét hoặc mụn nước gần các bộ

phận sinh dục và có khả năng tiếp xúc với máu của một đối tác trong khi quan hệ tình dục.

Dùng chung lưỡi dao cạo, bàn chải đánh răng và các dụng cụ cắt da hay móng tay có thể gây lây nhiễm bệnh viêm gan C nếu bị chảy máu. Để giảm thiểu nguy cơ lây truyền trong gia đình, dù rằng là người trong nhà nhưng không nên dùng chung lưỡi dao cạo, bàn chải đánh răng (vì do khả năng chảy máu nướu răng) và các dụng cụ cắt da hay móng tay. Khi lau các vết máu, nên đeo găng tay, sử dụng khăn giấy, thấm nước ấm và xà bông (chất tẩy cũng có thể được sử dụng để khử trùng cho khu vực dính máu).

Nguy cơ lây nhiễm siêu vi viêm gan C ở những cuộc giải phẫu trong Y-khoa cũng như nha khoa tại Úc được coi là rất thấp. Vì chính sách nghiêm ngặt trong việc kiểm soát nhiễm khuẩn, thiết kế để ngăn chặn sự lây truyền qua đường máu và các bệnh khác, được tuân thủ nghiêm ngặt tại các bệnh viện cũng như tại các phòng khám nha khoa ở Úc. Tuy nhiên, ở một số nước khác, vì thiếu hụt ngân sách, cơ sở hạ tầng không đầy đủ, thiếu đào tạo, hoặc một số các sự kiện khác kết hợp lại, có thể tạo ra những hoàn cảnh mà mong muốn giảm nguy cơ lan truyền bệnh không thể đạt được. Điều trị y-khoa hoặc nha khoa ở các quốc gia này, sẽ khiến bạn mua lại siêu vi viêm gan C mà mình không biết. Ví dụ như ở những trường hợp người Việt mình về Việt Nam sửa sắc đẹp hay làm răng vì giá rẻ hơn khi làm tại Úc.

Ở Úc, một số người có thể đã bị nhiễm siêu vi viêm gan C qua việc truyền máu, hay sử dụng những sản phẩm từ máu và những người được nhận nội tạng hoặc mô cấy ghép trước năm 1990. Tuy nhiên, kể từ năm 1990, tất cả máu được hiến tặng ở Úc điều phải được sàng lọc siêu vi viêm gan C và người hiến máu cũng như nội tạng đều phải được khám nghiệm tất cả siêu vi lan truyền qua đường máu được biết đến trong đó bao gồm siêu vi viêm gan C. Tuy nhiên ở một số nước đang phát triển thì không may mắn như ở Úc. Họ không có được sự tiên tiến trong việc sàng lọc, cũng như kiểm tra nguồn máu cũng như nội tạng được hiến tặng. Ví dụ, ở Việt Nam không có chính sách bắt buộc phải khám nghiệm siêu vi viêm gan C trong máu trước khi truyền cho bệnh nhân và cũng không bắt buộc người hiến máu phải thử máu. Phần lớn người hiến máu tại Việt Nam được trả tiền.

Viêm gan C được biết như một kẻ giết người thầm lặng. Hầu hết những người bị nhiễm siêu vi này, họ thậm chí không biết mình đang sống chung với virus và do đó không tìm cách điều trị trước khi bệnh phát triển đến một giai đoạn tệ hơn. Người ta có thể sống với căn bệnh này trong nhiều năm mà không gặp bất kỳ triệu chứng nào. Một quan niệm sai lầm cho rằng không có dấu hiệu bệnh tật và cảm thấy khoẻ mạnh là dấu hiệu của một lá gan tốt. Sự hiểu lầm này khiến người ta không đi khám nghiệm. Trong thực tế, bệnh viêm gan C mãn tính vẫn là một trong các bệnh truyền nhiễm phổ biến nhất tại Úc. Người ta ước tính có khoảng 25% các ca nhiễm viêm gan C vẫn không được chẩn đoán. Con số này còn được dự đoán cao hơn ở những người đến Úc từ các nước trong vùng châu Á và một phần của châu Phi và Nam Âu. Phần vì họ thiếu hiểu biết về bệnh lý và sự cần thiết để theo dõi cho sự tiến triển của bệnh trạng. Mặt khác, người ở trong các vùng này có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn qua việc nhận máu hoặc chế phẩm từ máu bị nhiễm siêu vi, xăm mình không an toàn hoặc xỏ lỗ trên cơ thể, hoặc sự cố trong các thủ tục kiểm soát nhiễm khuẩn trong cơ sở y tế.

Chỉ cần hai lần xét nghiệm máu cần thiết, hai lần xét nghiệm này có thể lấy mẫu máu cùng một lúc tại dịch vụ lấy mẫu máu thông thường. Xét nghiệm kháng thể là một xét nghiệm cơ bản để xét nghiệm cơ thể đã từng tiếp xúc với siêu vi viêm gan C trong quá khứ. Nếu kết quả thử nghiệm là dương tính. Điều này có nghĩa, cơ thể đã tiết ra kháng thể để chống lại siêu vi và kháng thể này tồn tại trong cơ thể trong thời gian dài bất kể siêu vi có còn trong cơ thể hay không.

Do đó, khi có kết quả đề kháng dương tính, các nhà chuyên môn thường khuyên nên làm thêm một mẫu xét nghiệm để xác định sự hiện diện thực sự của siêu vi trong máu.

Úc là nước được mệnh danh có nền y-tế tiên tiến và nhiều năm đứng đầu trong bảng các nước đáng sống bậc nhất thế giới. Vậy, bạn hãy thảo luận với bác sĩ và hãy đi xét nghiệm máu để biết rõ sức khoẻ của chính mình.

Phạm Văn Lộc

Mùa đông Melbourne

Cả mùa đông dài bải hoải, tôi nhớ. Mùa đông Melbourne đặc màu xám, phủ lấy từng phố, từng mái nhà, trong mắt tôi và nỗi nhớ của tôi. Mùa đông Melbourne từng là mùa đông rất xa xôi trong miền ký ức thơ ngây của tôi. Tôi từng mường tượng tuyết sẽ phủ trắng đất đai nhưng trời vẫn ngát xanh như Canada. Và có khi, tôi ngây ngô khi nghĩ rằng mùa đông Melbourne tuyết sẽ ngập đầy không thua gì St. Petersburg.

Cuối cùng thì mùa đông Melbourne đã đến với tôi. Melbourne đông về không có tuyết, không mưa phùn, không có cải vàng… Tôi đã lựa chọn du học, vào đúng thời điểm đông về. Và rồi tất cả đều màu xám.

Ba năm trước, tôi thoát khỏi vòng kiềm kẹp của gia đình. Một thân, một mình vào Sài Gòn, làm quen với giảng đường đại học. Sài Gòn tấp nập, đông vui có thua gì Hà Nội vừa truyền thống vừa hiện đại của tôi đâu! Tôi học về báo chí và biên tập. Cái ngày bỡ ngỡ chốn đất khách, cái ngày chợt nhận ra người đối xử với người bằng mặt chứ chẳng bằng lòng, tôi đã quen N. N không phải dân Hà Nội. N đến từ Trà Vinh. Nhưng N chia sẻ cùng tôi một ước mơ: tự do.

Chúng tôi tự do rồi! Quãng đời sinh viên ở Việt Nam, ở Sài Gòn tự do lắm. Tiền có thể tự kiếm. Tiền bố mẹ cho có thể thoải mái mua sắm. Hết tiền thì ăn mì tôm. Chúng tôi chẳng oán trách gói mì tôm nhạt nhẽo vì chúng tôi đã tự quyết định lấy cuộc sống như thế! Chúng tôi tôn thờ chủ nghĩa tự do, giữa Sài Gòn chật chội, dưới căn nhà trọ ẩm thấp.

Thời ấy, tôi thích dạo phố. Chiều tan trường, tôi thường tản bộ về nhà trọ. Tôi thường trốn những buổi học nhàm chán để rong ruổi khắp quận Một. N không thích những buổi sáng Sài Gòn. N thích đêm hơn. Tám giờ tối, N thường rủ tôi ra phố ăn kem. Kem Sài Gòn đủ loại nhưng không bằng kem Tràng Tiền. Phố Sài Gòn trẻ quá, không bằng phố Hà Nội cổ kính. Tôi đi nhiều hơn tôi tưởng. Từ ngày qua Melbourne, tôi hiếm khi đi dạo. Mùa đông Melbourne dài quá, uống cà phê nóng để khỏi ngủ gật quên trạm khi đi xe điện, làm gì có dịp mà ăn kem, làm gì có dịp mà so sánh kem Melbourne với kem Sài Gòn, kem Tràng Tiền?

N vẫn trung thành với cái nghề, với chủ nghĩa tự do mà nó chọn. Còn tôi, tôi còn tự do không khi đặt chân qua xứ người lần thứ hai? Tôi nhớ N, nhớ những tháng ngày Sài Gòn, thời gian trôi qua chóng quá; tôi còn chưa kịp cảm nhận.

Tôi nhớ cái hôm N và tôi nhịn đói cả ngày để mua bằng được cuốn sách của nhà văn Rachel Gibson. Chúng tôi chia sẻ cùng nhau giấc mơ Mỹ. Đứa nào cũng chăm học tiếng Anh, để có cái chứng chỉ IELTS đạt điểm tối đa. Đứa nào cũng muốn đoạt được học bổng toàn phần. N cười lộ cái má đồng tiền, thong thả bảo tôi:

"Sau này, chắc chúng mình sẽ nhớ những tháng ngày này lắm nhỉ?"

"Ừ!", tôi đáp, "và biết đâu mình còn tự phục mình trong quá khứ, khùng điên hết chỗ nói!"

"Nhưng mà…", bỗng dưng N thở dài nói, "chúng mình sao mơ mộng quá! Đâu dễ gì mà đặt chân đến Anh, Mỹ hay Úc? Mãi mãi chắc chỉ là giấc mơ mày ạ!"

Có lẽ, ngày ấy, N tiên đoán cho chính mình. Tôi may mắn được đặt chân đến Úc, thiên đàng của bao kẻ. N ở lại học cho xong cái bằng cử nhân. Rồi nó lăng quăng khắp các tòa soạn ở Sài Gòn tìm việc. Nó vất vả, và nếu tôi ở lại, cũng như nó.

Mùa đông sao trải dài những nỗi nhớ! Những buổi chiều ngồi trên xe điện ngầm, tôi thút thít nhớ lại những buổi chiều quê hương. Sài Gòn và Melbourne cách nhau tám giờ bay, nằm cùng trên một hành tinh nhưng cứ ngỡ như hai thế giới biệt lập. Có bức tường vô hình nào không? Tôi cố leo mãi trong những giấc mơ nhưng không thể nào trở về ngày cũ.

N trao cho tôi những cuốn sách mà nó quý nhất. Tôi đã do dự rất nhiều, không biết nên bỏ vào vali hay sẽ nhờ người nhà gửi lại cho nó. Nhưng cuối cùng, tôi cũng mang theo kỷ vật của N, cô bạn gái Trà Vinh có cái má lúm đồng tiền. Chúng tôi từng bị những trang sách làm cho quên ăn quên ngủ. Quãng đời sinh viên ở Việt Nam, giờ nhìn lại, sao thấy nó đẹp! Tôi cất kỹ trong ngăn bàn học. Tôi khóa cửa kỹ khi ra khỏi phòng. Tôi sợ mất những cuốn sách ấy. Melbourne xa lạ. Melbourne đất khách. Melbourne là Sài Gòn thứ hai. Melbourne bằng mặt chứ chẳng bằng lòng. Melbourne không có N.

Tôi xuống phố, vác về cái bụng đầy pizza và coca. Tôi ăn cho có lệ. Sao giữa cái Melbourne xám này không có lấy một tri kỷ? Tri kỷ tôi ở đâu? Tôi cầm đại một cuốn sách, giở đại một trang. Đây rồi, sách là tri kỷ của tôi! Đây rồi, Midori là tri kỷ của tôi! Đây rồi, Don Quixote là tri kỷ của tôi!... Ở đây tôi bị trói buộc, tôi không có tự do. N tự do hơn tôi. Thế là tuổi trẻ tôi chấm dứt rồi?

Đặt chân xuống sân bay, tôi định thần lại. Tôi đã là con người khác rồi, một con người ở xứ tự do nhưng không có tự do. Tôi phải tiếp tục sống, phải tiếp tục học. Tôi học về kinh tế, cái ngành học trói buộc đầu óc tôi trong những con số, những khái niệm "vi mô", "vĩ mô", "thặng dư",… Tôi phải đi làm. Làm để phục vụ cho cái điều kiện tiên quyết "sống". Thế đấy, sống, học và làm. Làm để nhận rõ ra một Melbourne bằng mặt chứ chẳng bằng lòng. Làm để sống!

Ngày còn ở Việt Nam, tôi không có thói quen ngủ sớm. Kem Tràng Tiền phải ăn buổi tối mới ngon. Ngắm Tháp Rùa ban ngày không đủ đẹp. Ăn bánh tôm phải ngồi cạnh hồ Tây về chiều… Sài Gòn về đêm thì đẹp lắm. Nếu không đi dạo cùng N, không ăn kem, không ghé vào Chợ Lớn ăn sủi cảo thì cũng nằm đọc sách ở nhà. Chúng tôi từng bị những trang sách làm cho quên ăn quên ngủ. Melbourne không như Sài Gòn, không như Hà Nội. Melbourne vắng vẻ. Melbourne làm tôi nhớ nhà, nhớ quê!

Melbourne, nơi tôi đang sống, nơi tôi phải đi ngủ sớm. Giấc ngủ Melbourne là giấc ngủ mỏi mệt sau những giờ nhồi nhét giá trị thặng dư, nền kinh tế tư bản chủ nghĩa, phát triển kinh tế, phát triển kinh tế…! Melbourne nhắc tôi phải ngủ sớm để sáng mai còn phải lồm cồm bò dậy để đi làm. Làm để sống. Melbourne không cho tôi ngủ. Trời lạnh, ai mà không muốn ngủ thêm, nhưng Melbourne giục dậy sớm đi làm. Cuộc sống của người Việt đất khách là thế. Làm để sống. Tôi sẽ phải ăn một ổ sandwich, thức ăn của người phương Tây. Tôi sẽ phải "hello" thay vì "xin chào", sẽ phải "I'm sorry" khi tôi đến trễ mà không thể nói thêm lý do. Tôi có còn là người Việt, có còn là con của mẹ Âu Cơ?

Đêm qua tôi nhận được cuộc điện thoại của mẹ trước khi bị lôi vào giấc ngủ. Cũng vẫn là những lời hỏi han, tôi còn ho không, đủ tiền ăn không, mặc đủ ấm không…? Các bà mẹ đều hỏi như thế nếu con mình xa nhà. Giọng mẹ tôi đêm qua nghe mệt mỏi hơn, già nua hơn so với hồi tháng trước. Tôi làm khổ mẹ. Lẽ ra tôi nên yên thân ở Việt Nam. Lẽ ra tôi phải giật được học bổng toàn phần. Lẽ ra tôi nên học ở Hà Nội, ở cạnh mẹ trước khi sang Úc.

Tháng Chín vừa rồi, Melbourne lạnh cóng, Hà Nội trở gió. Gió mùa đông bắc. Gió mùa đông bắc se lòng. Sài Gòn vẫn nắng ráo. Sài Gòn trời vẫn xanh. N cặm cụi trong tòa soạn. Tôi lê bước đơn độc trên hè phố Melbourne. Phải rồi, tháng Chín không đơn thuần là Hà Nội trở gió, Melbourne lạnh cóng, N cặm cụi làm việc. Tháng Chín còn là tháng đánh dấu mối tình thời sinh viên. Thời sinh viên mà không chịu yêu thì để dành thời nào yêu?

Tôi yêu anh. Tháng Chín. Sài Gòn nắng ráo. Trời vẫn xanh. Tôi yêu anh. Anh còn nhớ đến tôi không? Ngày tôi lên phi cơ, anh nắm chặt tay tôi. Và tiễn biệt. Tại sao không phải là tạm biệt?

Dạo miền quá khứ, anh đã từng nói tôi có nụ cười tỏa nắng. Thế nào là tỏa nắng hả anh? Anh nói nụ cười tỏa nắng của tôi chỉ riêng anh cảm nhận được. Anh nói tôi có đôi mắt của kẻ si tình. Nhưng không gian thực tại là căn phòng trống vắng. Mình tôi. Anh đã ở lại, tiễn tôi đi. Tôi cứ tưởng anh sẽ không đến để tiễn tôi đi.

Cuối tháng Mười, anh chạy chiếc xe honda, giữa trưa, đến trường tôi học. Anh nói anh xin lỗi vì hôm nay khách đông. Tôi giận anh mấy phút. Cái hôm tôi giận là cái hôm kỷ niệm một tháng yêu nhau. Anh không đi học. Anh là một thằng đàn ông. Anh tự do. Anh sống tự lập. Anh đi làm. Làm để sống. Anh làm phục vụ cho một quán ăn. Tôi yêu anh chỉ vì vậy.

Anh nhớ ngày kỷ niệm yêu nhau. Anh tặng tôi cây bút máy. Cây bút máy bơm thứ mực tím ngắt như màu buồn tô lên chuyện tình của chúng tôi. Cây bút máy tôi đang cố viết nắn nót những dòng chữ này. Tôi sẽ đưa những dòng này cho ai đọc? Ai sẽ hiểu tôi? Anh không hiểu tôi! Nếu anh hiểu tôi, tôi sẽ không bơ vơ giữa Melbourne.

Tháng Ba, Sài Gòn ngập nắng, tôi lại trốn học để rong ruổi phố xá cùng anh, hôm ấy anh nghỉ làm. Chúng tôi thích vừa trò chuyện vừa tản bộ. Anh vuốt mái tóc tôi. Anh lại ngắm nghía nụ cười tỏa nắng của tôi. Thế nào là tỏa nắng hả anh?

Buổi sáng hôm ấy, tôi vẫn còn vô tư. Giấc mơ Mỹ tồn đọng trong ngõ ngách nào của vô thức? Tôi không nhớ rằng mình có giấc mơ Mỹ. Tôi chỉ biết tôi yêu anh. Tôi chỉ biết tôi quý N. Tôi chỉ biết tôi thương mẹ. Còn giấc mơ Mỹ thì sao? Thì nếu sau bốn năm, tôi không đoạt được suất học bổng toàn phần, tôi sẽ nhượng lại cho những đứa em khóa dưới. Nhưng bất chợt anh nói:

"Mình chia tay đi!"

Sài Gòn nắng đẹp, khung cảnh này phù hợp với lời tỏ tình, lẽ nào lại là yêu cầu chia tay? Tôi vỗ vai anh:

"Anh đùa à?"

"Không", anh đáp, "em còn tương lai, còn giấc mơ du học. Đừng vì anh mà từ bỏ giấc mơ. Hãy học tiếng Anh thật tốt. Hãy xa nhau ngay từ bây giờ cho quen".

Tôi giận anh một tháng. Giấc mơ Mỹ chỉ là giấc mơ. Giấc mơ Mỹ không phải cứu cánh trong cuộc đời. Tôi muốn tự do, không muốn bị bó buộc. Anh không hiểu tôi. Tôi giận anh một tháng. Và sau đó, chúng tôi chia tay thật. Tôi có chê anh nghèo hèn? Tôi yêu anh chỉ vì "anh sống như anh đang sống".

Cuối tháng Tám vừa rồi. Tôi đặt chân xuống Melbourne. Tôi đặt chân xuống nước Úc, không phải nước Mỹ. Giấc mơ Mỹ chết rồi. Tôi căm thù nó. Giá như tôi đừng ôm ấp giấc mơ Mỹ. Nhưng tôi đến Úc làm gì? Để học kinh tế! Để xa anh! Tôi đã chọn du học tự túc để xa anh, để anh nhận ra anh đã sai khi nói lời chia tay vào cái hôm Sài Gòn bước vào độ tháng Ba. Tháng Tám, Melbourne lạnh hơn tôi tưởng. Tháng Chín, con phố dài mải miết, xám màu trong mắt tôi.

Tháng Chín, đông dài, tôi nhớ. Nhớ mẹ, nhớ N, nhớ anh, nhớ Sài Gòn. Sài Gòn nắng ráo. Melbourne đào đâu ra giọt nắng Sài Gòn? Tôi đọc tiểu thuyết. Tôi viết những dòng nhật ký màu mực tím. Màu tím pha nỗi nhớ. Tôi nằm mơ, giấc mơ muốn trèo qua bức tường vô hình, về lại Sài Gòn. Tôi mơ cái ngày tôi về Việt Nam, anh quỳ dưới chân tôi xin tạ lỗi, N ôm chầm lấy tôi hỏi tôi về những cuốn sách. Còn mẹ tôi. Mẹ tôi khóc ngập cả Nội Bài. Tôi cũng khóc. Tôi tỉnh giấc và tôi khóc. Lại viết nhật ký và khóc ướt những dòng chữ tím.

Sáng nay thức giấc. Một sáng ấm áp. Cả mùa đông dài khóc, bao nỗi niềm trôi hết cả rồi. Nắng ấm quá. Ngoài song cửa, nắng lên rồi. Gió lạnh chết rồi, nắng đến khai tử cho mùa đông dài lạnh lẽo. Ôi, nắng đến khai tử cho nỗi buồn của lòng tôi, nắng ơi! Tôi viết cả mùa đông của tôi vào những trang cuối cùng cuốn nhật ký.

Thi Phú

Chương Trình Dạy Kèm Vùng Richmond

Hội Phụ Nữ Việt Úc cùng với Hội Đồng Thành Phố Yarra, trường Nữ Trung Học Melbourne Girls College và cơ quan Brotherhood of St Lawrence sẽ tổ chức "Chương Trình Dạy Kèm" miễn phí cho các em từ lớp 1 đến lớp 6 tại hội trường cộng đồng 106 Elizabeth St váo các buổi chiều thứ Ba từ 3 giờ 30 đến 5 giờ chiều.

Chương trình ưu tiên cho các em đang học và cư ngụ trong vùng Richmond.

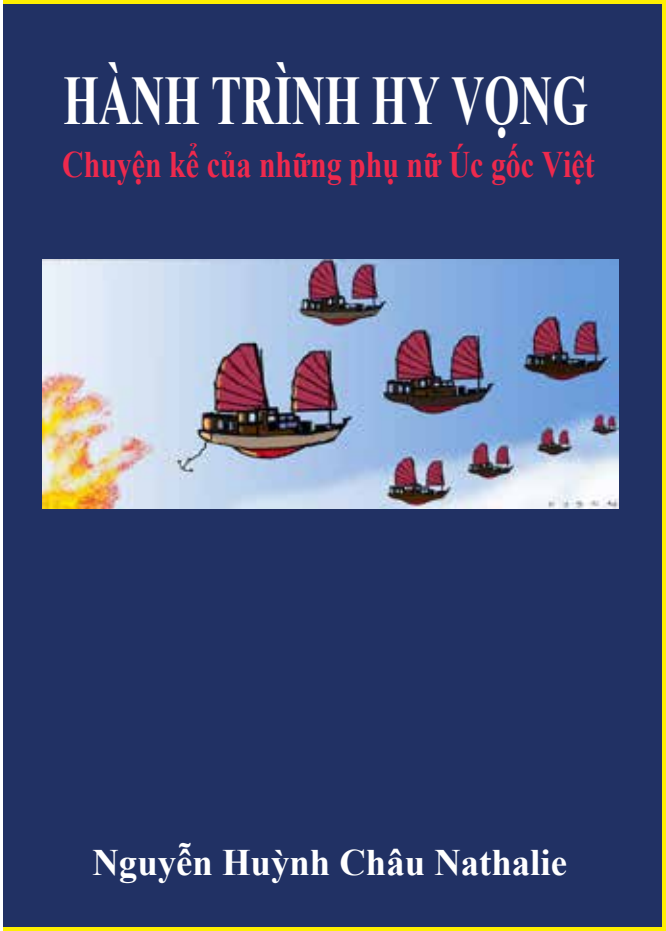
Khoá học bắt đầu:
Tháng Ba, năm 2017
Ghi danh và giới thiệu chương trình:
Đầu tháng Ba, năm 2017

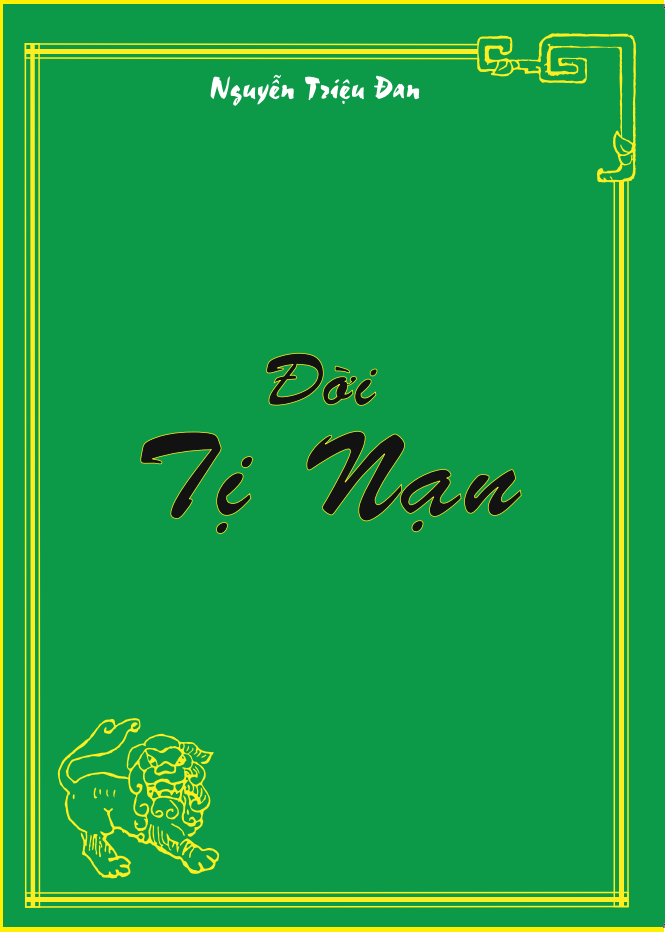
Địa điểm:
Hội Trường Cộng Đồng 106 Elizabeth St, Richmond VIC 3121

Muốn biết thêm chi tiết và ghi danh xin liên lạc với cô Kiều Nguyễn qua số điện thoại **(03) 9428 9078.**

AWA

41 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 kiếm công ăn việc làm, tôi đã đụng chạm vào thực tế nơi mình tới và gặp các trông gai trở ngại. Mấy năm cực nhọc mới qua nổi. Ở nước Úc, chặng đầu gian nan có thể coi như một cửa ải chắn đường người mới tới. Phải chịu đi những bước nhẫn 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 — **Điện thoại (03) 9428 9078**
7/6-12, South Road, Braybrook Vic 3019 — **Điện thoại (03) 9396 1922**
19/134, Springvale Road, Springvale Vic 3171 — **Điện thoại (03) 9546 2699**

Just Part Time

"Wow, we finally meet again after all these years."

That was Nick, a friend of mine from Adelaide when we met at a recent Engineering seminar. Nick had not changed much even after some twenty years. I remember we used to play squash every Friday night after work in a group of four or five. Then I moved to Melbourne for an electrical engineering career while Nick embarked upon a telecommunication engineering career, taking him overseas to Europe.

"You have not changed much, still young and fit," I said.

"Well, you too."

After the seminar, we decided to go out for dinner at a Vietnamese restaurant in Richmond, not far from where he lives.

"Are you a vegetarian?", Nick asked.

"Oh yeah,"

"Really?"

"Well, just part time."

Nick laughed, we arrived at the restaurant to catch up with personal news.

"I have been to all the 'hot spots' in the world," Nick started.

"Well, it must have been very exciting"

"The first spot was Berlin when the wall was knocked down. People from the East were churning out in thousands to escape to the West".

"No danger?"

"I was scared at first, but it went OK. Just chaotic. The next spot was Saudi Arabia during the first Gulf war."

"What were you doing there?"

"I was looking after the communication network, supporting the American troops fighting in Iraq."

"I guess there was a bitter taste of war?"

Nick's face became more serious.

"Yeah, I was in the field with the troops often. Big guns and small guns were moving, in and out. Any thing can happen. Scary but somehow I managed. The third spot was Indonesia during the uprising against the Suharto's regime."

"Well, I could write a book about your life, living dangerously," I said.

"We were trapped in Jakarta for a week, seeing all the soldiers guarding every street corner. Everyone had to be inside. Finally we were given special permission to leave the country. A little scary too."

"I am glad that you finally came home to Australia."

"How about youself? Are you still working?", Nick turned to my personal life.

"Oh yeah, just part time."

"Any study?"

"Sure, also just part time."

"Hahaha. You mentioned about writing my life story, don't tell me that you are also writing part time?", Nick wagged his right hand towards me.

Sensing a little "stir" from Nick, I changed tack:

"No, I don't write at all, I just got it written from my heart. Then I rewrite and rewrite,"

"So you are a rewriter then?", Nick burst out laughing.

"You can say that, but just part time."

"Alright John, I guess you are not doing anything full time at the moment?"

"Yes, I am,"

"Yeah?"

"I am living full time. I do everything part time in order to 'live' full time."

"Hahaha. Can't argue with you John. Well said."

Eventually we parted with me going to the train station alone late in the evening.

I was confronted by a drunk while waiting for the next train in the quiet hours of the night. Just he and I. However this is another story. Something that I can tell Nick later. It is possible to face danger, right here in Melbourne.

I thought to myself: *"I wouldn't mind being a Life Philosopher, working out new thoughts on various life styles. It would be fun."*

Well, it is possible but surely this work will have to be...

just part time.

John Thuy
April 2015

Văn Hóa Tổ Chức Sinh Nhật Cho Con Mà Các Bà Mẹ Nên Biết

Buba đang ở tuổi đi học tiểu học. Đây cũng là lứa tuổi các bạn giao lưu vui chơi rất nhiều qua các cuộc liên hoan sinh nhật. Qua quan sát của tôi từ những lần đưa Buba đi dự sinh nhật bạn bè và từ chính thực tế tổ chức sinh nhật cho con, tôi xin chia sẻ cùng các bạn những trải nghiệm thú vị về văn hóa sinh nhật nói riêng, và văn hóa tổ chức tiệc tùng nói chung, ở xứ người.

Trước hết, nói về gửi thiệp mời và nhận thiệp mời, ngay những cuộc liên hoan nhỏ như sinh nhật cho các con, bao giờ thiệp mời cũng được gửi tới trước khoảng ít nhất hai tuần. Các cháu có thể mang thiệp tới trường, trao tận tay bạn hoặc đặt ngay trên bàn khu sinh hoạt chung trong lớp để cô giáo nhắc các bạn có tên đến nhận về. Trong thiệp ghi rõ nơi sẽ tổ chức sinh nhật, thời gian bắt đầu và kết thúc liên hoan, để cha mẹ có thể lên kế hoạch thu xếp thời gian đón rước nếu con còn nhỏ. Ngoài ra, tùy vào qui mô của liên hoan, trong thiệp sẽ có thêm các phần chi tiết về đồ ăn, về qui định trang phục, … (Chẳng hạn yêu cầu bố mẹ thông báo rõ cháu nào bị dị ứng với loại thức ăn nào, hay gợi ý mặc trang phục phù hợp với buổi tiệc mang chủ đề X'mas, Halloween, siêu nhân, cổ tích, v.v…)

Điều quan trọng nhất, dù sinh nhật được tổ chức ở qui mô nào, trong thiệp luôn có một mục không thể thiếu: mục xác nhận khách có tham dự được không và cần thông báo trả lời trước thời hạn là ngày nào. Mục này gọi tắt là RSVP (R.S.V.P. dựa trên cụm từ tiếng pháp "Répondez, s'il vous plaît," có nghĩa là "please reply", tức "Yêu cầu trả lời"). Điều này rất quan trọng đối với cả người tổ chức lẫn người tham dự, trong đó, người tổ chức sẽ biết rõ số lượng người tham dự để chuẩn bị cẩn thận và tổ chức tốt, người tham dự có thể tin tưởng với phần xác định đầy đủ của mình sẽ giúp người tổ chức không bị gặp khó khăn, bất ngờ do thiếu thông tin, và tin tưởng họ sẽ được tiếp đón chu đáo.

Tháng trước, gia đình tôi tổ chức liên hoan sinh nhật cho con trai Buba bảy tuổi. Như mọi năm, chúng tôi lại chuẩn bị sinh nhật cho cậu con trai nhỏ yêu quí của mình từ rất sớm. Vẫn vậy, buổi sinh nhật luôn có ý nghĩa đặc biệt đối với gia đình chúng tôi, không chỉ bởi Buba là con trai út trong nhà, mà còn bởi việc chào đón tuổi mới đến với mỗi thành viên trong gia đình luôn là sự kiện đầy ý nghĩa, một mốc thời gian đáng để ghi nhớ và trân trọng.

Sau khi gửi thiệp mời đi, trong quá trình chuẩn bị tiệc sinh nhật, tôi đã nhận được những tin RSVP. Những tin nhắn RSVP rất cụ thể và thú vị, thể hiện không chỉ sự chu đáo mà cả văn hóa của người được mời dự sinh nhật trong việc xác nhận tham dự tiệc của mình.

Tôi xin chia sẻ cùng bạn bè một trong những tin nhắn RSVP rất ý nghĩa này như dưới đây. Xin ghi lại nguyên văn tiếng Anh, có kèm theo phần dịch ra tiếng Việt ở phía dưới để bạn đọc tiện tham khảo:

Có một bà mẹ đã gửi cho tôi tin RSVP từ rất sớm như sau:

"Good Morning Chau, thank you for the invitation to Brians's birthday party. Spencer would love to attend. Thanks Lucy"

Tạm dịch : " Chào Châu. Cám ơn cô đã mời con trai tôi đến dự sinh nhật Biran. Con trai Spencer của chúng tôi rất vui sướng được tới dự buổi sinh nhật này. Xin cảm ơn cô rất nhiều. Lucy"

Sau đó ít hôm bà lại gửi tiếp một tin nhắn khác với nội dung như sau:

"Good morning Chau, I've just realised we have another party to go to after Brian's on the 4th so I may need to bring my other son with me to Brian's party. I'm happy to bring food for him but just wanted to make sure that was ok if he came??Also can you give me any present ideas? Spencer is very excited. So thanks again for the invite and we'll see you next weekend. Thanks Lucy"

Tạm dịch:

"Chào Châu. Tôi vừa chợt nhớ ra chúng tôi sẽ có một buổi tiệc khác cùng ngày 04 tháng 12, ngay sau sinh nhật của Brian. Vậy có lẽ tôi sẽ phải mang theo cậu con trai khác của tôi đi cùng tới dự sinh nhật con cô. Tôi sẵn sàng mang thêm đồ ăn cho cậu con trai này. Tôi chỉ muốn hỏi thăm, liệu việc tôi mang thêm bé trai nữa đến có gây phiền phức gì hay không? Nếu có thể, làm ơn cho tôi biết chút ý tưởng về loại quà mà con trai cô mong muốn được tặng? Cậu con trai Spencer của chúng tôi đang rất hào hứng chờ đón buổi sinh nhật này. Xin được cám ơn một lần nữa vì đã mời con trai tôi. Hẹn gặp lại vào cuối tuần tới. Xin cám ơn. Lucy"

Ngay cả những cháu không thể tới dự được vẫn nhắn tin để báo lí do, dù ngắn gọn nhưng thể hiện ý thức tôn trọng người đã mời họ. Chẳng hạn như tin nhắn sau:

"Hi Chau, I'm so sorry but Ben can't make it to Brian's party as we will be away camping that weekend.:"

Tạm dịch: "Chào cô, Tôi rất lấy làm tiếc báo với cô rằng Ben không thể tới dự sinh nhật Brian được vì chúng tôi có chuyến đi cắm trại xa vào đúng cuối tuần đó."

Vâng, còn nhiều, còn rất nhiều những tin nhắn dễ thương và thú vị tương tự khác mà tôi không thể viết hết ra được. Và chỉ với vài dòng nhắn giản dị vậy thôi, nhưng nó thể hiện tấm lòng của các bậc làm cha mẹ quan tâm đến con cái, thể hiện được sự tôn trọng của những người đến tham dự đối với người tổ chức sinh nhật. Và hơn tất cả, đó là thái độ hành xử có văn hoá, là ý thức giữa con người với con người và thể hiện trình độ văn mình của cá nhân, cũng như xã hội nơi hiện diện những con người đó.

Thành công của mọi cuộc vui, dù lớn hay nhỏ, không chỉ phụ thuộc vào tài năng, tâm sức của người tổ chức, mà còn phụ thuộc vào ý thức và nhiệt thành của người tham dự. Để hội nhập thành công vào xã hội mới, các bà mẹ trẻ cần sớm nhận thức được sự khác biệt về văn hóa giữa xứ mình và xứ người để hành xử và dạy con cái hành xử cho đúng chuẩn mực. Hoá ra không chỉ phải nỗ lực làm việc và học tập, mà ngay cả trong vui chơi cũng nên biết cách tổ chức và cần nhất là có tinh thần trách nhiệm.

"Văn hoá liên hoan" là cái cần có và phát huy trong một cộng đồng, xã hội muốn phát triển và văn minh.

Bích Châu
Melbourne 12/ 2016

Thông Báo

Trường Ngôn Ngữ Victoria (VSL) là trường công với đội ngũ giáo viên có nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy tiếng Việt và tốt nghiệp sư phạm tại Úc.

Trường sẽ khai giảng các lớp học tiếng Việt từ Lớp Mẫu giáo đến Lớp 12 VCE vào sáng **Thứ Bảy ngày 11/02/2017** tại các trung tâm sau đây::

- Collingwood S.C - Corner of Cromwell & McCutcheon Way Collingwood
  Điện thoại: *9416 0641*
- Bayside S.C. - 1 McArthur Road, Altona North
  Điện thoại: *9689 1166*
- Footscray City College- 1 Kinnear Street, Footscray
  Điện thoại: *9689 1166*
- Haileybury College – 855-891 Springvale Road, Keysborough
  Điện thoại: *9558 5566*
- Lalor S.C. - 118 David Street, Lalor
  Điện thoại: *9464 0848*
- North Geelong S.C - 86-132 Separation Street, North Geelong
  Điện thoại: *5277 9833*
- Sunshine S.C – Corner of Graham & Derby Streets, Sunshine
  Điện thoại: *9689 1166*
- Blackburn H.C 60 Springfield Road, Blackburn
  Điện thoại: *9840 0082*
- Westall S.C – 88 Rosebank Avenue, Clayton South
  Điện thoại: *9558 5566*

Các em du học sinh nếu đang học tại trường công lập (Government schools) khi ghi danh học tiếng Việt tại trường VSL sẽ được miễn học phí.

Quí phụ huynh muốn cho con em học tiếng Việt, xin nhanh chóng ghi danh NGAY TỪ BÂY GIỜ tại văn phòng của các trung tâm hay qua mạng https://www.vsl.vic.edu.au/enrol/

Lễ Hội

Mùa Xuân Lễ Hội Melbourne Cup
Cẩm Sáu phụ trách nhóm Cao Niên
Tổ chức thi đua trang phục đẹp
Lão ông, lão bà đều hưởng ứng
Xúng xính áo dài và Veston
Áo Tây, áo Việt, áo đầm nữa
Màu sắc rực rỡ trông rất đẹp
Vui, tưởng mình còn đang xuân
Nhìn tươi đẹp và mạnh khỏe
Nói cười ca hát rất vui vẻ
Tiệc mừng: xôi, bún chả, trái cây
Phần thưởng cho người áo đẹp nhất
Và an ủi cho người nhì, ba
Rất vui, ngày truyền thống đua ngựa.

Nguyễn Thị Linh
Nhóm PAG Richmond
27/10/2016

Hạnh phúc đây rồi!

Hạnh phúc là chi giữa cuộc đời?
Là tâm thanh thản, nỗi lòng vui
Là không ham muốn chi nhiều quá
Là sống an vui với mọi người.

Hạnh phúc là lòng chẳng bận vương
Thù kia oán nọ, chuyện đao gươm
Là không ghen ghét gây chia rẽ
Vững bước vượt qua những đoạn trường.

Hạnh phúc là yêu chẳng ngại ngần
Cho không cần nhận, chẳng phân vân
Mặc đời dâu bể còn ta vẫn
Như đóa hoa trinh giữa bụi trần.

Hạnh phúc nào xa, tự tấm lòng
Tiền tài danh vọng chớ tham, mong
Coi như gió thoảng, như hoa cỏ
Giữ tấm lòng son nghĩa vợ chồng.

Hạnh phúc là đây sự thủy chung
Sắc hương dục vọng chẳng nao nung
Trọn bề hiếu đạo ơn cha mẹ
Nợ nước cho tròn một tiết trung.

Biết đủ lòng ta sẽ thảnh thơi
An vui cũng bởi tự ta thôi
Giữa đời vạn biến, tâm không đổi
Mở rộng con tim với mọi người.

Hạnh phúc là đây hạnh phúc ơi!
Mùa Xuân bất diệt ở trong tôi
Tìm đâu xa nữa Hoa-Hồng-Phúc?
Nở giữa tim tôi - giữa cuộc đời.

Bùi Vĩnh Thúy

Lời Nguyện Cầu Năm Mới

Tạ ơn Thiên Chúa ban cho con
Năm Mới vừa sang lúc rạng đông
Xin dẫn đưa con trên chính lộ
Đường đời vạn nẻo chốn long đong
Hãy thắp trong con ngọn nến hồng
Soi đời cùng khổ bước thong dong
Cho con sức mạnh, lòng can đảm
Nâng đỡ đời ai nặng chất chồng

Một Tân Niên nữa đang chờ trông
Ban xuống cho con một tấm lòng
Vui sống những ngày xuân bất tận
Với niềm hạnh phúc hằng chờ mong
Lạy Thánh Linh xin hãy chỉ đường
Các nhà lãnh đạo với tình thương
Thương dân thương nước thương đồng loại
Thế giới chung nhau Một Địa Đàng

Chúa hỡi xin ban cho thế nhân
Trái tim đầy ắp những tình chân
Sống trong bác ái, trong thương mến
Vui hưởng Thiên Ân giữa cõi trần

Bùi Vĩnh Thúy
Chuyển ý từ bài thơ New Year's Prayer của Charlotte Anselmo

Bao giờ ấm lại tình quê?

Hai mấy năm qua biệt cố hương
Thuyền trôi viễn xứ lướt đêm sương
Ra đi không hẹn câu sum họp
Thăm thẳm muôn trùng giữa đại dương.
Lênh đênh vượt sóng gió mưa giông
Biển rộng, trời cao, lá giữa dòng
Đêm nghỉ, ngày đi... không định hướng
Thiên đường, địa ngục... đang chờ trông…?

Cứ đi chẳng biết sẽ ra sao
Sự sống, tương lai xá kể nào
Ngàn dặm nước non sầu cách trở
Quê nhà biền biệt ngậm ngùi đau.

Dâu bể... bể dâu nơi xứ người
Thời gian vẫn cứ lạnh lùng trôi
Mẹ Cha nay đã xanh phần mộ
Xót lệ, no lòng, tủi phận côi….

Lặng lẽ trông về chốn cố hương
Để cho hồn nhỏ lệ rưng rưng
Bao giờ ấm lại tình quê ấy?
Viễn xứ thuyền về dưới ánh dương.

Bùi Vĩnh Thúy

Phụ Nữ Việt

ISSN: 1327 6328
Issue 64. January 2017
ABN: 69 724 826 405

Publisher:
Australian Vietnamese Women's Association Inc.

Phụ Nữ Việt is published annually. 8000 copies are circulated during the Lunar New Year celebration around The Melbourne Metropolitan area.

Our 500 copies newsletter "Bản Tin" is published bi-monthly.

Editors:
Cam Nguyen & Thanh-Kham Tran-Dang

Production:
Xuan Dung Huynh

Proofreading & Design:
Xuan Dung Huynh, Huy Luu, Mai Lan, The Ly, Hanh Lan & Naomie Tran

Production Assistants:
AVWA Staff & Volunteers

Advertising:
Xuan Dung Huynh

Subscriptions and other enquiries:

(03) 9396 1922

Head Office:
30-32 Lennox Street
North 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) 9396 1922 - F: (03) 9396 1923

info@avwa.org.au
http://avwa.org.au

Mục Lục (Contents)

Articles in English

Editorial	Cam Nguyen	2
New Year On The Banks Of The Hat River	Nguyen Trieu Dan	13
Choosing to take VCE Vietnamese (First Language)	Laetitia Nguyen	37
A day in the life of an Anzac Soldier at Gallipoli	ChiMai Nguyen	46
Just part time	John Thuy	74

Việt Ngữ

Lời Ngỏ của Chủ Bút	Huỳnh Bích Cẩm	3
Bà Trần-Đăng Thanh-Khâm: "Đến với cộng đồng bằng tiếng cười"	Hạnh Lan	4
Tết Nguyên Đán Bên Dòng Sông Hát	Nguyễn Triệu Đan	6
Đại Hội Thường Niên lần thứ 33 của Hội Phụ Nữ Việt Úc	Huy Lưu	11
"Cứ có tâm thì việc gì cũng làm được"	Hạnh Lan	18
Trên du thuyền …	Hồng Nguyên	21
Tâm sự của chị Lan - học viên khóa Chăm Sóc Cao Niên	Thảo Mai	25
"Khách có quyền giận mình chứ mình không được quyền giận khách"	Hạnh Lan	27
Hội lại được thêm một giải thưởng vì chất lượng cao nhất Victoria	Hạnh Lan	33
Chị Tuyết Anh: "Đã đi học là học tới cùng chứ không bỏ cuộc"	Hạnh Lan	35
Giáo dục con trẻ	Huệ Văn	39
Nạn nghiện cờ bạc tại Úc với tỷ số người cờ bạc cao nhất thế giới	Bùi Vĩnh Thúy	43
"Nhờ học khóa Cấp Cứu Tâm Thần mà tôi giúp được con mình"	Thảo Mai	48
Đặng Thị Hương, Cô Gái Ôsin Thật Xịn	Lưu Ngọc Huy	49
Rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý	NguyễnTường	54
Hoa Mơ	John Thụy	58
Lần đầu thăm tù	Mai Lan	60
Đi, chạy bộ hàng ngày có đủ để giúp bảo vệ sức khoẻ của bạn không?	Nguyễn Tường	62
Hãy đi thử máu để biết rõ tình trạng sức khoẻ	Phạm Văn Lộc	66
Mùa đông Melbourne	Thi Phú	69
Văn Hóa Tổ Chức Sinh Nhật Cho Con Mà Các Bà Mẹ Nên Biết	Bích Châu	75
Lễ Hội	Nguyễn Thị Linh	78
Hạnh phúc đây rồi!	Bùi Vĩnh Thúy	78
Lời Nguyện Cầu Năm Mới	Bùi Vĩnh Thúy	79
Bao giờ ấm lại tình quê?	Bùi Vĩnh Thúy	79
Mục Lục		80

HỌC NGHỀ MIỄN PHÍ (*)

Australian Vietnamese Women's Association Inc.
Hội Phụ Nữ Việt Úc

TOID: 22594

Nationally Recognised Training

Các khóa học được công nhận trên toàn quốc:

- **Chứng chỉ cấp III về Chăm sóc Cao niên**
  (CHC33015 - Certificate III in Individual Support: Ageing)
- **Chứng chỉ cấp III về Chăm sóc Trẻ em**
  (CHC30113 - Certificate III in Early Childhood Education & Care)
- **Văn bằng Diploma về Chăm sóc Trẻ em**
  (CHC50113 - Diploma of Early Childhood Education & Care)

This training is delivered with Victorian and Commonwealth Government Funding (*). Individuals with disabilities are encouraged to access Government subsidised training.

Các khóa học ngắn hạn (ACFE):

- **Anh ngữ** (English)
- **Vi tính ứng dụng** (Computer)
- **Cách tìm việc làm** (Job Search)

Địa điểm học: Braybrook, Richmond & Springvale

VÌ SAO CHỌN HỌC TẠI HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC?

- Tỉ lệ tìm được việc cao
- Chính phủ tài trợ học phí (*)
- Giáo viên nhiều kinh nghiệm
- Nhân viên nói tiếng Việt hỗ trợ tận tình
- Giúp tìm chỗ thực tập tại các cơ quan Việt & Úc
- Đa số học viên là người Việt, dễ dàng trao đổi và giúp đỡ lẫn nhau

avwa.org.au

Hãy ghi danh ngay bây giờ:

9396 1922 / 0403 406 341

(*) Có điều kiện áp dụng

Chúc Mừng Năm Mới

Văn Phòng thứ ba phục vụ cộng đồng từ ngày 18 tháng Bảy năm 2016

VĂN PHÒNG SPRINGVALE

19/134 Springvale Road
Springvale 3171

TEL: *(03) 9546 2699*
FAX: *(03) 9546 4188*
EMAIL: *info.avwa.org.au*
WEBSITE: *avwa.org.au*