



སེམས་སྐྱུག་དང་ཐུང་བ།

སེམས་སྐྱུག་དང་ཐུང་བ་ཆེད་ཨ་སི་ཱོ་ཡི་ཡེ་ལྷོ་གནས་ཁང་།

ཏོག་དབྱེབས་གཉན་རིམས་- ༡༩ ཡི་རྒྱུ་ལས། ཨ་སི་ཱོ་ཡི་ཡེ་ལྷོ་ཆུ་བུ་སྐྱེས་
མང་པོ་ཞིག་སེམས་སྐྱུག་གས། བོད་ཆག་ཡང་ན་ཐུང་བ་ལྷོད་ལྷོད་པ་ཡིན།
རོགས་རམ་སྒྲུབ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། སེམས་སྐྱུག་དང་བོད་ཆག་ཐུང་བ་རམ་
འདེགས་ཞབས་ཏུ་དག་ཐོབ་རུང་ཡོད། ཁ་བར་བརྒྱུད་སློབ་སློན་ཏུ་ཆེད་
༡༩༠༠ ༩༩༩ ༩༠༠ ལྷོད་ཁ་བར་གཏོང་སྟེ་སློབ་མཐུན་བྲ། རྒྱ་ཆ་དག་གི་ཆེད་དུ་འཇུག་
ཡང་ན་ཐུང་བ་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་འཆོལ་བར་ www.aged.grief.org.au
ལྷོད་བསྐྱོད། དག་འདྲེ་ཞིག་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་སྐྱེད་ཐུག་སློབ་སློན་ཆེད་དུ་
'My Grief' ཉེར་སྐྱོད་པ་ལེན་བྲ།

ཞབས་ཏུ་ཆ་ཚད་མེད་དང་གསང་བ་རྒྱ་ལྡན་པ་ཡིན་ཞིང་། མིའི་རིག་
གཞུང་དང་ཆོས་ལུགས། རྩོམ་སྒྲིག་ལ་གྲུས་ཞབས་ཏུ་ཡི་ཡོད།

སེམས་སྐྱུག་དང་ཐུང་བ།

༡༩༠༠ ༩༩༩ ༩༠༠

www.aged.grief.org.au

བན་ཤེས་འཕྲོ་བའི་གཤིས་སྤྱོད་རམ་འདེགས།

༡༩༠༠ ༩༩༩ ༩༩༩

www.dementia.com.au

སེམས་གཏོང་བ་རྒྱ་ཆ།

www.phoenixaustralia.org/aged-care

སློབ་སློན་དང་ཏུ་གཏུག

༡༩༠༠ ༩༠༠ ༩༠༠

www.opan.com.au

ཡིག་སྒྱུར་དང་མ་སྤྱོད།

ཡིག་སྒྱུར་དང་སྤྱོད་སྒྱུར་ཞབས་ཏུ་ (TIS) ཆེད་ ༡༩༡ ༩༩༠ ལྷོད་ཁ་
བར་གཏོང་། རྩོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིག་ལ་སློབ་མཐུན་བྱེད་པར་བརྩོན།

ཨ་སི་ཡེན་སློབ་མཐུན་ཆེད་ ༡༩༠༠ ༠༡༠ ༩༩༡ ལྷོད་ཁ་བར་གཏོང་། ཡང་ན།
སློབ་འཕྲིན། interpreter.bookings@deafservices.org.au
སྒྱུར་འཕྲིན། 07 3892 8511 འཕྲིན་བྱུང་། 0407 647 591

སེམས་སྐྱུག་དང་སེམས་གཏོང་རམ་འདེགས་ལས་རིམ་གྱིས། ད་ཡོད་སེམས་
ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཞབས་ཏུ་དག་ཏུ་སློབ་སློན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
གཤམ་དག་ནས་གཉན་འཕྲང་རམ་འདེགས་ཐོབ་ཐུག།
ལཡེལ་ལཡེན། www.lifeline.org

དང་། བེ་ཡོན་ཏུ་ལུ། www.beyondblue.org.au
ཏྲེ་ཏུ་ཉེལ་ཐ། www.headtohealth.gov.au
བཟ། ཡང་ན། མོ་སེའི་སློབ་པར་སྤྲུལ་ཆ་བཤད།



Ageing and Aged Care
Grief and Trauma Support

Tibetan



Australian Government

ཆུན་གསོ་ལྷ་སྤྱོད་ཁང་ནང་ཏོག་དབྱེབས གཉན་རིམས་- ༡༩ ཡིས་གཏོང་ སློབ་སློན་སོང་བ།

ཆུན་གསོ་ལྷ་སྤྱོད་དང་ཁྱིམ་ཆང་ལྷ་སྤྱོད་གནས་སྤོང་བ། དེ་དག་གི་
ནང་མི་དང་ནང་མིའི་རྩོམ་སྒྲིག་གས། དག་འདྲེ། རྩོམ་སྒྲིག་
འཕྲང་བ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་ཆུན་གསོའི་ལས་བྱེད་ཆུང་ཆུང་གི་རྩོམ་སྒྲིག་
དང་། ཁ་བར། ལྷ་སྤྱོད་ནས་རོགས་རམ་ཐོབ་རུང་ཡོད།



DS Dementia Support
Australia



ཉྱལ་དབྱིབས་གཉན་
 རིམས་-༡༩ ཡིས་གནོད་
 གློན་ཐོག་སོང་ངམ།
 རིན་མེད་རོགས་རམ་ཐོབ་རུང་ཡོད།



སེམས་གཏོང་རྒྱ་ཆ།

ཐེ་ནི་སི་ཨོ་སི་ཱོ་ཡི་ཡ།

ཉྱལ་དབྱིབས་གཉན་རིམས་-༡༩ ཡིས་སེམས་གཏོང་གསར་བའམ་རྙིང་པ་ཐེར་
 འདོན་བྱེད་ཡོད་མིང་པ་ཡིན། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་བསྐྱེད་བྱེད་ན་ཡང་། གཞན་
 འགའ་ཤས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་དཀའ་ལྷོག་འཕྲུང་དེ་རོགས་རམ་
 ལྡན་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན།

ཐེ་ནི་སི་ཨོ་སི་ཱོ་ཡི་ཡ་ཡིས་སེམས་གཏོང་ཉམས་སྲོང་གིས་གནོད་གློན་
 ཐོག་པ་དང་། དེ་དག་ལ་ལྟ་སྲོང་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་
 ཆེད། ཆ་འཕྲིན་དང་ཐབས་ལམ་རྣམས་མཁོ་འབྲུལ་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱ་ཆའི་
 ཁོངས་མི་རྣམས་པ་དང་ཁོང་དག་གི་ནང་མི་དང་ལྟ་སྲོང་བའི་ཆེད། སེམས་
 སྤྱད་དང་སེམས་གཏོང་སྐྱོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་འཆུད་པ་ཡིན། རྣམས་ལ་ལྟ་སྲོང་
 ལས་ཤུགས་དང་སྤངས་འཛིན་པ་དག་གི་ཆེད་དོས་འབྲེལ་གཞན་དོན་
 རོ་ཤོག་དང་། འཕྲོག་སྒྲོལ་སྟེན། སྲོང་བཅར་དག་ཀྱང་ཐོབ་རུང་ཡོད།

རོགས་རམ་དགོས་སམ། འདིར་གླེང་སྤྱོད་།

www.phoenixaustralia.org/aged-care

བློ་ཤེས་འཕྲོ་བའི་གཤེས་སྲོད་རམ་འདེགས།

བློ་ཤེས་འཕྲོ་བའི་རམ་འདེགས་ཨོ་སི་ཱོ་ཡི་ཡ།

བློ་ཤེས་འཕྲོ་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་རྣམས་ལ་ལྟ་སྲོང་གནས་
 སྲོང་པ་རྣམས་ཉྱལ་དབྱིབས་གཉན་རིམས་-༡༩ ཡི་དམ་བསྐྱེད་གས་
 རྒྱུ་པས་གཤེས་སྲོད་ཐང་འགྱུར་བ་འཕྲོ་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།

ཨོ་སི་ཱོ་ཡི་ཡ་ཁྱོད་ཡོངས་སུ་ཉིན་གཅིག་གི་རྒྱ་ཆེད་ ༡༩ རིང་དམིགས་
 བསལ་བྱེད་སྒྲོ་སྒྲོལ་སྟེན་དང་། བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་རམ་འདེགས་དང་འཆར་
 གཞི། འཐབ་བྱས། སྒྲོ་བློ་ཤེས་ཆ་འཕྲིན་ཞབས་ཁུ་དག་ཐོབ་རུང་ཡོད།

འགྱུར་བ་བྱེད་པའི་གཤེས་སྲོད་དག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་དགོས་
 སམ། ༡༩༠༠ ༩༩༩ ༧༩༩ སྟེང་ཁ་པར་གཏོང་། ཡང་ན།
www.dementia.com.au སྟེང་བསྐྱོད།

སྒྲོ་བློ་ཤེས་དང་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུག

ཨོ་ན་རྣམས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུག་བློ་ཤེས་ (OPAN)

OPAN གི་གཞུང་དང་རྣམས་ལ་ལྟ་སྲོང་མཁོ་སྲོད་པ་དག་ལས་རང་
 དབང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། འཕྲོ་བའི་རིན་མེད་དང་གསར་རྒྱུ་དང་
 རྣམས་ལ་ལྟ་སྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུག་དང་། ཉྱལ་དབྱིབས་གཉན་རིམས་-༡༩ ཡི་
 སྒྲོ་བློ་ཤེས་དང་འབྲེལ་སྲོང་ཞབས་ཁུ་དག་ལ་ལྟ་སྲོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རིན་མེད་དང་གསར་རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུག་དང་སྒྲོ་བློ་ཤེས་
 ཆེད། ༡༩༠༠ ༧༠༠ ༩༠༠ སྟེང་སྒྲོ་བློ་ཤེས་ལྟ་སྲོང་བྱེད་པའམ།
www.opan.com.au སྟེང་བསྐྱོད།

