



TIBETAN

# རིག་གཞུང་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པར་ནང་མི་སྐོར་ མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་རྣམས་ནས་ཇི་ལྟར་ བྲེན་རམ། (FICT)

ངས་མང་པོ་ཤེས་བྱུང་། ཨོ་སྤྱིང་ནང་དུ་མི་ཚེ་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་སྐོར་  
གྱི་སློབ་གསོ་དང་། དུལ་སྐོར་བེད་སྤྱོད་ཇི་ལྟར་གཏོང་དགོས་སྐོར་  
བྱིས་པའི་མཉམ་དུ་འཚོ་བ་ལེགས་པ་རོལ་ཚུལ་སོགས་གཤམ་ཆེད། གཤམ་  
འགངས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཨོ་སྤྱིང་ནང་བྱིས་པ་འཚོར་ལོངས་ཡག་པོ་ཡོང་བར་  
ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་། རྒྱུན་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་བཟླ་སྐྱོང་ངོ་།  
Congolese བུད་མེད།

ང་ཚོ་ཚང་མ་དམག་གིས་རྒྱན་འཕྲད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཡིན་  
ཡང་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྐྱུག་པ་དང་སེམས་ཚོར་བརྗེས་རེས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།  
Tamil སྐྱེས་པ།

ངའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་ཡག་ཏུ་འགོ་ཡི་འདུག ང་བདུན་ཕྱག་དག་  
རིང་ཡོངས་པ་ཡིན། བདུན་ཕྱག་རྟག་པར་གསར་པ་རེ་ཤེས་ཀྱི་འདུག  
ཟབ་སྦྱོང་སྐབས་ངས་ལྷན་པ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ང་ལ་གཤམ་  
ཆེ་རེད་འདུག ངས་གཞན་ནས་སྦྱོང་གི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་བཤད་པ་རྣམས་  
ངས་ཉན་གྱི་ཡོད། ང་རང་གི་ཉམས་སྤོང་རྣམས་བཤད་གྱི་ཡོད། དེ་  
དག་གཙོ་བོ་རེད་འདུག དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་སྐྱེད་ཀྱི་འདུག  
Hazara བུད་མེད།

# STARTTS

152-168 The Horsley Drive  
Carramar NSW 2163  
PO Box 203 Fairfield NSW 2165

ཁ་བར། (+61 0) 9646 6700  
སྐུར་འཕྲིན། (+61 0) 9646 6710  
སྐྱུག་འཕྲིན། STTS-STARTTS@health.nsw.gov.au  
དྲ་ཚོགས། www.startts.org.au

དེ་ལས་གནས་ཚུལ་མང་བ་དགོས་ཚེ། FICT  
འཕགས་ལ་འབྲེལ་ཞུ། 02 9646 6700



Service for the Treatment And Rehabilitation  
of Torture and Trauma Survivors  
སྐྱན་བཅོས་ཆེད་ཞབས་ཞུ་དང་། སྐྱུག་སྦྱོང་མནར་གཅོད་སྤངས་  
པའི་གང་ཟག་རྣམས་སྐར་གསོ།



# ཨོ་སྤྱིང་དུ་མི་ཚེ་སྐྱེལ་བ།

ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འགྱུར་  
(Families in Cultural Transition – FICT)

ཨོ་སྤྱིང་ནང་གསར་དུ་འབྱོར་བའི་སྐྱབས་  
བཅོལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་མི་ཚེ་གསར་སྐྱེལ་གྱི་  
ལས་གཞི་རྩ་ལག

# ཨོ་སྤྱིང་དུ་མི་ཚེ་སྐྱེལ་བ།

ནང་མི་རྒྱལ་གྱི་རིག་གཞུང་འཕེལ་འགྱུར། (FICT)

## FICT ག་རེ་ཡིན་ནམ།

སྐབས་བཅོམ་རྒྱལ་མཉམ་པར་ཚུར་ཕྱག་འཕྲད་ཡོང་ཆེད་དང་སྤྱི་ཚོགས་  
ནང་བསམ་སློང་ཇི་ལྟར་བརྗེས་རེས་བྱ་དགོས་མིན་གྱི་ལས་གཞིའོ།

- ནང་མི་མར་ཚུར་བར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་གཞོན་ལེན་བྱས་ཚུལ།
- བྱིད་རང་གི་སྤྱ་གུའི་མཉམ་འབྲེལ་བཟང་དུ་གཏོང་སྟངས།
- ཨོ་སྤྱིང་འགོ་ལུགས་དང་མི་ཚེ་སྐྱེལ་སྤངས་རྒྱལ་ལས་སླ་པོའི་  
དང་གོ་རྟོགས་ཡོང་ཐབས།
- ལས་ཀ་འཚོལ་སྤངས་དང་། རྒྱ་སྐད་འཚོལ་སྤངས། དུལ་སྐྱོར་  
སྤྱོད་སྤངས་སོགས་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་གཞོན་ལེན་བྱ་ཐབས།



## FICT དེ་ཇི་ལྟར་བྱས་སམ།

STARTTS ནས་འདེམས་སྐྱག་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྤྱོད་བཅའ་འབྲུལ་བ།  
རྒྱ་སྐད་བྱེད་བ། རྒྱ་ཡིག་གཞིས་ལྡན་པའི་ལས་བྱེད་ནས་མཐུན་སྦྲེལ་  
གནང་། ནང་སོན་པ་རྒྱལ་གྱི་ཚུ་ལག་ལ་སློབ་ཁྲིད་གནང་མཁན་དེ་ལས་  
བྱེད་ཉམས་སྦྱོང་ཅན་ཞིག་ཡོད།

རིག་གཞུང་གཞིས་ལྡན་གྱི་ལས་བྱེད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོགས་པ་ནས་  
མཉམ་ཞུགས་བ་རྒྱལ་འདེམས་སྐྱག་བྱས་པ་དང་། འདེམས་སྐྱག་བྱས་པ་  
རྒྱལ་སྤྱི་ཚོགས་ས་གནས་ལག་ཏུ་FICT སློབ་ཚན་རྒྱལ་སློབ་ཁྲིད་  
གནང་རྒྱུ་ཚོགས་ཕྱན་རེ་རྒྱ་ཚོད་གསུམ་རིང་འཚོག་བཞིན་ཡོད། དུས་  
ཚོད་དང་ས་གནས་དེ་མཉམ་ཞུགས་བ་རྒྱལ་ལ་རན་བུ་བྱ་རྒྱུ།

FICT ཚུ་ལག་རེ་རེར་ཞལ་ལག་དང་། སྤྱ་གུ་བཞུ་སྦྱོང་བ་རིན་མེད་ཡོད།  
ལས་གཞི་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་རྒྱལ་ལ་མཐའ་མར་  
ལག་འཁྱུར་འབྲུལ་རྒྱུ།

## FICT སློབ་ཚན།

- རོ་སྤོད་དང་གཞིས་ཚགས།
- རྒྱ་སྐད་གྱི་འགོ་ལུགས།
- དུལ།
- སེམས་གྱི་མ་ཁ་དང་དྲག་སྐྱེད།
- ནང་མི་རྒྱལ།
- སྤྱ་གུ
- ཕོ་མོ།
- གཞོན་སྐྱེས།
- ལས་ཀ།
- ཁོར་ལུག་གསར་པའི་ནང་སྤྱོད་ཕོ་གཏོང་བ།
- སྤྱ་གུའི་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་དུ་གཏོང་བ།

ཨོ་སྤྱིང་ནང་གཞིས་ཡག་པོ་ཚགས་ཆེད་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ཤེས་བྱ་བརྗེས་རེས་བྱ་དགོས།