AUSCO

अष्ट्रेलियन सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यक्रम

अभ्यास पुस्तिका

Australian Government
Department of Social Services

अष्ट्रेलियन सामाजिक सेवा विभाग
को तर्फबाट अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन
द्वारा प्रदान गरिएको ।

IOM • OIM

विषय सूची

शुरू गर्ने 2

यूनिट १ अष्ट्रेलिया – एक परिचय 3

यूनिट २ बसोबास 5

यूनिट ३ आवास 7

यूनिट ४ स्वास्थ्य 9

यूनिट ५ पैसा. 11

यूनिट ६ शिक्षा 13

यूनिट ७ रोजगारी 15

यूनिट ८ कानून 17

बसोबासका कथाहरु 18

सफलताका रेकर्डहरु 19

शुरू गर्ने

अष्ट्रेलियन सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यक्रम (Australian Cultural Orientation Program - AUSCO) मा स्वागत छ। AUSCO को उद्देश्य भनेको अष्ट्रेलियामा तपाईँको यात्राको जानकारी दिनु र अष्ट्रेलियाको बारेमा तपाईँले सोध्ने सम्भाव्य कुनै पनि प्रश्नहरूको उत्तर दिनु हो।

तपाईँ के जान्न चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाएर काम शुरू गरौँ। तपाईँका प्रश्नहरू लेख्न तलको लहर प्रयोग गर्नुहोस्। AUSCO को बेला तपाईँले सोध्नुभएको प्रश्नको उत्तर सुन्नु भएपछि त्यसलाई लेख्नुहोस्। AUSCO को बेला तपाईँलाई निकै धेरै जानकारी दिइन्छ र सबै सम्झन तपाईँलाई कठिन हुनसक्छ !

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपाईँको प्रश्नहरूलाई पुन: हेर्नुहोस् र आफूलाई आवश्यक सबै उत्तर पाए नपाएको जाँच गर्नुहोस्। तपाईँ अष्ट्रेलियामा वास्तवमा आइनपुगुन्जेल कहिलेकाहीँ तपाईँका प्रश्नहरूको उत्तर दिन कठिन हुनेछ। तपाईँले अष्ट्रेलियामा आफ्नो साथमा AUSCO प्याक लिएर जानुहोस् त्यसो भएमा तपाईँले आफूलाई महत्वपूर्ण लागेका प्रश्नहरूको उत्तर पाइरहन सक्नुहुन्छ।

अष्ट्रेलियाको बारेमा र त्यहाँ तपाईँको बसोबासका बारेमा के के प्रश्नहरू छन् ?

प्रश्नहरु	उत्तरहरू

एकाई १ अष्ट्रेलिया - एक परिचय

अष्ट्रेलिया प्रशस्त अवसर र नयाँ अनुभवहरू भएको एउटा देश हो।

यो एउटा निकै ठूलो देशपनि हो, विश्वको छैटौ ठूलो। यसको मतलव अष्ट्रेलियाको हरेक क्षेत्र अलग अलग खालको छ। अष्ट्रेलियाको उत्तरमा गर्मी हावापानी हुन्छ भने दक्षिणमा मौसम अलि चिसो रहन्छ।

यो ठूलो देश भए पनि अष्ट्रेलियाको जनसङ्ख्या ठूलो छैन - करिब २ करोड ३० लाख। अधिकांश मानिसहरू तटिय क्षेत्रका शहरहरूमा बसोबास गर्छन् तर भित्री भागहरूमा पनि कृषि नगरहरू छन्। अष्ट्रेलियाको राजधानी शहरको नाम क्यानबेरा हो जुन भित्री भागमा पर्छ।

जब तपाईँ अष्ट्रेलियामा नयाँ जीवन यापन गर्न थाल्नुहुन्छ त्यसपछि तपाईँले अष्ट्रेलियाको अलग अलग क्षेत्रहरूबारे थप जानकारीहरू हासिल गर्नुहुनेछ। अहिलेको लागि तपाईँ पहिला गएर बसोबास गर्ने शहर वा नगरको बारेमा जान्न सबभन्दा बढी उत्सुक हुनुहुन्छ। तपाईँको जानकारी पुस्तिकामा अष्ट्रेलियाका अलग अलग क्षेत्रहरूका बारेमा जानकारी दिइएका पर्चाहरू समावेश छन्।

कृयाकलाप

अन्य देशहरूसित अष्ट्रेलियाको तुलना

तपाईँ अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि कहाँ बसोबास गर्ने भन्ने कुरा देखाउन तलको नक्साको प्रयोग गर्नुहोस्।
अष्ट्रेलियाको दाँजोमा तपाईको घरेलु देश कत्रो छ? के तपाई यसलाई नक्सामा उतार्न सक्नुहुन्छ ?

तपाईँ पहिले बसेको ठाउँको तुलनामा, वा हाल बस्नु भएको ठाउँभन्दा अब सर्न लाग्नुभएको ठाउँ के कति कारणले उस्तै वा अलग छ त ?

हावापानी ?

जनसङ्ख्या ?

उद्योगहरू ?

जमिनको स्वरूप ?

अष्ट्रेलियनहरू विश्वभरबाट आएका छन् । छयालिस प्रतिशत अष्ट्रेलियनहरू विदेशमा जन्मेका थिए वा तिनका आमाबाबु विदेशमा जन्मेका थिए । उनीहरूले आफ्नो साथमा अलग अलग खालका चालचलनहरू लिएर आएका छन् जुन अष्ट्रेलियन कानूनको उल्लङ्घन नहुनेगरी अपनाउन वा अभ्यास गर्न उनीहरू स्वतन्त्र छन् ।

तपाईँ परिचित हुनुभएको भन्दा अलग खालको व्यवहार, चालचलन वा परम्परा तपाईँले देख्नुभएको छ ?

ती भिन्नताहरूबारे तपाईँको सोचाई कस्तो छ ?

एकाई २ बसोबास

अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्ने सबभन्दा छिटो तरिका भनेको रोजगारी खोज्नु र अङ्ग्रेजी भाषा सिक्नु हो। किनभने तपाईँ नयाँ देशमा आइपुग्नु भएको छ जसका लागि केही समय लाग्न सक्छ। जव तपाईँ आइपुग्नुहुन्छ सरकारले नयाँ जीवन आरम्भ गर्न तपाईँलाई सघाउन केही जरूरी सहायताहरू उपलब्ध गराउन सक्छ।

एकजना केसवर्कर वा तपाईँको प्रस्तावकले ती सेवाहरूमा पहुँच कायम गर्न सघाउने छन्।

कृयाकलाप

यो विषय आरम्भ गर्नुअघि अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि तपाईँलाई के कुरा उपलब्ध गराइनेछ जस्तो लाग्छ त्यो लेख्नुहोस्। हरेक जानकारी कहाँबाट पाएको हो त्यो पनि लेख्नुहोस्।

यस विषयको अन्त्यमा हामीले तपाईँका नोटहरूलाई पुनः हेर्नेछौँ र त्यसपछि यसमा केही परिवर्तनहरू गर्न आवश्यक छ छैन यकिन गरिनेछ।

मलाई लाग्छ म अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि मैले यो सहायता प्राप्त गर्नेछु।	यो जानकारी तपाईँले कहाँबाट पाउनु भयो ?	के तपाईँ सही हुनुहुन्थ्यो ?
विमानस्थलमा		
आवास		
पैसा		
शिक्षा		
स्वास्थ्य		
घरायसी सरसामानहरु		
भत्ता		
खानेकुरा		
रोजगारी		
बाल हेरचाह		

कृयाकलाप

यि संस्थाहरूले उपलब्ध गराउने सेवा कुनचाहिँ हो तपाईँजोडा मिलाउन सक्नुहुन्छ ?

Caseworker	केटाकेटीलाई हेरबिचार तथा बाँच्न सहायताको लागि भुक्तानी
Centrelink	अङ्ग्रेजी सिक्नको लागि कक्षा
Medicare	सापटी लिन पाइने अलग अलग भाषाहरूका किताबहरू, समाचारपत्रहरू र पत्रिकाहरू
Adult Migrant English Program (AMEP)	तपाईंलाई बसोबास र सेवाहरूमा सघाउने व्यक्ति
Translating and Interpreting Service (TIS National)	चिकित्सा खर्च भुक्तानी गर्न सहायता दिने
Special Broadcasting Service (SBS)	तपाईंलाई आफ्नै भाषामा बुझ्न सक्नेगरी अनुवाद गरेर दिने जानकारी
Public library	धेरै भाषाहरूमा दिइने रेडियो तथा टिभी समाचार

एकाई ३ आवास

अष्ट्रेलियामा विभिन्न प्रकारका आवासहरू हुन्छन् । शहरहरूका आवास बाहिरी भेगको भन्दा बेग्लै खाले हुन्छ र क्षेत्रिय नगरहरूमा भन्दा अलग खालको हुन्छ । तपाईँको आफ्नो अनुभवभन्दा घरहरू सम्भवतः अलग खालका हुन्छन् ।

अष्ट्रेलियामा घर भाडामा लिन र किन्न निकै महङ्गो पर्छ । तपाईँ पहिलो पटक आउँदा तपाईँले भाडामा बस्नुपर्ने हुन्छ ।

कृयाकलाप

तपाईँ अहिले जहाँ बस्नुहुन्छ त्यो ठाउँसित अष्ट्रेलियामा तपाईँ बस्नुहुने ठाउँको तुलना गर्नुहोस् । तेश्रो लहर तपाईँ अष्ट्रेलियामा पुग्नु भएपछि भर्नुहोस् !

अहिले	अहिले	१२ महिनामा
अहिले तपाईँ बस्नु भएको ठाउँमा कति रकम तिर्नुहुन्छ ?	अष्ट्रेलियामा बस्नका लागि आवासिय खर्च कति लाग्छ होला भन्ने तपाईँको सोचाई छ ?	तपाईँ कति तिर्नुहुन्छ ?
तपाईँको हालको आवासमा कतिवटा कोठाहरू छन् ?	तपाईँको अष्ट्रेलियन आवासमा कतिवटा कोठाहरू हुनेछन् भन्ने सोचाइ छ ?	तपाईँका कतिवटा कोठाहरू छन् ?
तपाईँको अहिलेको आवासमा के के सुविधाहरू छन् ?	तपाईँको अष्ट्रेलियन आवासमा के के सुविधाहरू हुनेछन् भन्ने तपाईँको सोचाइ छ ?	तपाईँको घरमा सुविधाहरू के के छन् ?
तपाईँले आफ्नो आगामी आवास राम्रो वा उस्तै वा त्योभन्दा नराम्रोमध्ये कस्तो होला भन्ने अपेक्षा गर्नुभएको छ ? कुन कुन आधारमा ?		के अष्ट्रेलियन आवासले तपाईँका अपेक्षाहरू पुरा गरेका छन् ?

कृयाकलाप

घरभाडा लिने सिलसिलामा तपाईंले महत्वपूर्ण कानूनी शब्दहरू सिक्नुपर्छ जसले गर्दा तपाईँ स्वयमलाई भाडा प्रकृया आफ्नो नियन्त्रणमा रहेको अनुभव होस्। यी प्रमुख शब्दहरू तपाईँको भाषामा अनुवाद गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईँ अष्ट्रेलियामा आइपुग्दा तपाईँका लागि ती कुराहरू उपयोगी सहयोग सूची बन्न सकुन्। आवासका सम्बन्धमा जानकारी पर्चाले तपाईलाई केही संकेत दिनेछ।

Lease	
Landlord	
Tenant	
Real estate agent	
Bond	
Utilities	
Condition report	
Inspection	
Accommodation	

एकाई ४ स्वास्थ्य

अष्ट्रेलियामा एक असल स्वास्थ्य सेवा प्रणाली छ तर यो तपाईँ अभ्यस्त हुनुभएको भन्दा बेग्लै तरिकाले सञ्चालन हुन्छ।

तपाईँले निःशुल्क वा राहत दिएर कम गरिएको आधारभूत स्वास्थ्य सेवा मेडिकेयर प्रणालीको उपयोग गर्न पाउनुहुन्छ। तर केही सेवाहरू जस्तो कि दन्तरोग विशेषज्ञबाट उपचार सेवा लिन वा आँखामा लगाउने चश्मा निःशुल्क पाउनुहुन्न।

तपाईँले साधारण चिकित्सक वा (General Practitioner - GP) सित आफ्ना अधिकांश चिकित्सा समस्याहरूको उपचारका लागि भेट्न पाउनुहुन्छ। यदि तपाईँको समस्यालाई थप विशेषज्ञले हेर्नुपर्ने भएमा उनीहरूले तपाईँलाई विषेशज्ञसमक्ष सिफारिश गर्नेछन्।

यहाँ एउटा फ्लो चार्ट छ जसले चिकित्सकसित भेट्न जाँदा चाल्नुपर्ने बेग्लाबेग्लै कदमको व्याख्या गरेको छ।

यसमा उल्लेखित चरणहरूलाई पछयाउनुहोस् र एकजना चिकित्सकसित भेट्दा तपाईँ स्वयमले गर्नुभएको अनुभव कतिबेला फरक थियो पहिल्याउनुहोस्।

जव तपाईँले आफू विरामी परेको अनुभव गर्नुहुन्छ वा तपाईँमा कुनै चिकित्सा समस्या आइपर्यो भने तपाईँको पहिलो कदम GP लाई भेट्नु हो।

भेट्ने दिन र समय तय गर्न तपाईँको GP लाई फोन गर्नुहोस्

↓

GP ले सामान्यतया तपाईँको समस्या समाधान गर्छन् वा प्रश्नको उत्तर दिन्छन्। केहि औषधीका लागि उनीहरूले एउटा प्रेष्कृप्सन वा सिफारिश दिनसक्छन्।

↓

तपाईँको प्रेष्कृप्सन औषधी पसलेलाई दिनुहोस्। औषधी पसलेले तपाईँको लागि औषधी तयार पारून्जेल तपाईँ करिब १५ मिनेटजति पर्खनुपर्ने हुनसक्छ।

उक्त औषधी कसरी सेवन गर्ने भन्ने कुरा बोतल वा बक्साको बाहिरपट्टी टाँसिएको एउटा कागजमा छापिएको हुन्छ।

↓

यदि GP ले तपाईँको विमारीको बारेमा थप जानकारी लिन चाहेमा डाक्टरले तपाईँको थप परिक्षणका गर्न प्याथोलजी क्लिनिकमा पठाउने छन्, उदाहरणका लागि रगत सङ्कलन र परिक्षणका लागि। GP ले तपाईँलाई प्याथोलोजी क्लिनिकमा जान सिफारिस पत्र दिनेछन्।

↓

उक्त सिफारिस पत्र प्याथोलोजी क्लिनिकलाई दिनुहोस् र परिक्षण गर्नुहोस्।

प्याथोलोजी क्लिनिकले उक्त परिक्षणको नतिजा तपाईँको GP समक्ष पठाउनेछ।

↓

तपाईँको नतिजाअनुसार तपाईँले फेरि पनि आफ्नो GP सित पुनःभेट गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

↓

यदि GP ले तपाईँको समस्या निको पार्न वा निदान गर्न नसके तपाईँलाई एकजना विशेषज्ञ चिकित्सकसमक्ष सिफारिश गरिनसक्छ। उनीहरूले तपाईँलाई सिफारिसपत्र दिनेछन्।

↓

भेट्ने समय तय गर्न विशेषज्ञ चिकित्सकलाई टेलिफोन गर्नुहोस् र आफ्नो साथमा सिफारिसपत्र लिएर जानुहोस्।

कृयाकलाप

तपाईंको भाषामा यी मुख्य स्वास्थ्य शब्दावलीहरू लेख्नुहोस्। स्वास्थ्य सूचना पर्चामा उल्लेख गरिएका शब्दहरूले तपाईँलाई केही छनक दिनेछ।

साधारण चिकित्सक वा डाक्टर जनरल प्राक्टिसनर	
स्वास्थ्य सेवा प्रणाली	
विशेषज्ञ वा विशेषज्ञ	
केमिष्ट वा डाक्टरले लेखेको सिफारिस हेरेर औषधी तयार पार्ने मानिस	
प्रेष्कृप्सन - डाक्टरले जाँचबुझ गरेपछि औषधी लेखेको कागज वा सिफारिस	
अस्पताल	
आकस्मिक सेवा	
दन्तरोग विशेषज्ञ	
डाक्टरसित भेट्ने समय	
औषधी	

एकाई ५ पैसा

अष्ट्रेलियामा तपाईंको पहिलो कदम बैङ्क खाता खोल्नु र सेन्टरलिङ्कबाट अस्थायी आर्थिक सहायता प्राप्त गर्ने प्रकृया पुरा गर्नु हुनेछ। त्यसपछि तपाईंले अष्ट्रेलियन मुद्रा डलर र सेन्टमा व्यवहार गर्न र आफ्नो आम्दानीलाइ कसरी व्यवस्थित गर्ने भन्नेबारे निर्णय गर्न जान्नुहुनेछ।

कृयाकलाप

अष्ट्रेलियन मुद्रा र बैंकिङ्बारे केही अङ्ग्रेजी शब्दहरू सिक्नुहोस्। प्रचलित बैंकिङ् शब्दावलीहरू पत्ता लगाउनुहोस्। पैसासम्बन्धी जानकारी दिने पर्चामा तपाईंले त्यसबारे केही जानकारी पाउनुहुनेछ।

यो बैंक खाताले तपाईको पैसा चोरी हुन वा हराउनबाट सुरक्षा दिन्छ।	
अटोमेटिक टेलर मेशिन (Automatic Teller Machine - ATM) र EFTPOS बाट सामान किन्नका लागि पासवर्ड वा गोप्य कोड नम्बर चाहिन्छ। तपाईंले आफ्नो गोप्य कोड नम्बर वा पासवर्ड नचिनेका मानिसहरूबाट सुरक्षित राख्नु पर्छ वा कसैलाई भन्नु हुँदैन।	
एउटा यस्तो कार्ड जसले तपाईंले किन्नु भएको सामान वा लिनु भएको सेवाबापत सापटी रकमद्वारा भुक्तानी गर्न सघाउँछ।	
तपाईको व्यक्तिगत परिचय नंम्बर (Personal Identification Number - PIN) पिन नम्वरको प्रयोगबाट तपाईंको बैंक खाताबाट नगद रकम झिक्न दिने एउटा मेशिन।	
नगदको सट्टा ATM कार्डको प्रयोग गरेर अधिकांश खुद्रा पसलहरूमा उपभोक्ताहरूले आफ्नो बैंकमा उपलब्ध रकम तिर्न सक्छन्।	

अष्ट्रेलियन मुद्रा

अष्ट्रेलियन पाँच डलर $5.00 को नोटको अगाडिपट्टी कसको तस्वीर हुन्छ? ____________________

अष्ट्रेलियन एक डलर $1.00 को सिक्कामा रहेको जनावरको नाम भन्नुहोस्। ____________________

अष्ट्रेलियामा तपाईँलाई बसोबास गर्न केसवर्कर वा प्रस्तावकले सघाउने छन् तर आफ्ना आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्न आम्दानीलाई कसरी व्यवस्थित पार्ने र भविष्यका सपनाहरू हासिल गर्ने भन्ने कुरामा तपाईँ स्वयम जिम्मेवार हुनुहुन्छ। अष्ट्रेलियामा बसोबास खर्च निकै उच्च हुनसक्छ र बजेटभित्र रहने गर्दा तपाईँलाई आफ्ना तत्कालका आवश्यकताहरू पुरा गर्न र भविष्यको योजना गर्न सहायता पुग्छ।

अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि तपाईँलाई के कुरा किन्न मन लाग्नेछ जस्तो लाग्छ ?

कृयाकलाप

बजेटिङ् अर्थात खर्चको हिसाब

यहाँ खर्चको हिसाबको बारेमा सोचविचार गर्ने एक तरिका उल्लेख छ। हरेक खण्डमा केही कुराहरू सूचिकृत गरिएको छ। आगामी दुई महिनामा स्थिति अलग्गै हुनसक्छ। त्यसैले तपाईँआफ्नो नयाँ घरमा बस्न थालेपछि यो तरिकालाई पुनः प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।

अहिले	दुई महिनामा
निश्चित खर्चहरू – ती खर्चहरू जुन तपाईँले तिर्नै पर्ने हुन्छ नत्र तपाईँवा तपाईँको परिवारलाई समस्या पर्नसक्छ। ● ● ● ●	
लचिलो खर्चहरू – ती खर्चहरू जसमा तपाईँको केही नियन्त्रण छ। तपाईँलाई सामान वा सेवाहरू आवश्यक परेको छ तर तपाईँले कति किन्ने वा कति सेवाको उपयोग गर्ने भन्ने कुराको निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। ● ● ● ●	
अतिरिक्त – खर्च गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरामा तपाईँको पूर्ण नियन्त्रण रहेका खर्चहरू। तपाईँले ती सामानहरू किन्नुपर्छ भन्ने छैन तर तपाईँलाई किन्न मन लागेका कुराहरू। ● ● ● ●	

यूनिट ६ शिक्षा

जव तपाईँ अष्ट्रेलियामा नयाँ घरमा सर्ने योजना बनाउनु हुन्छ, तपाईँमा आफूले चाहेजस्तो जीवन जिउने सोचाइ, निश्चित खालको रोजगारी वा नयाँ समुदायमा तपाईँको परिवार कसरी घुलमिल हुनेछन् भन्ने सोचाइ विकसित भएको हुनसक्छ। अङ्ग्रेजी सिक्ने तपाईँको व्यक्तिगत प्रतिबद्धता र शैक्षिक अवसरहरूको फाइदा उठाउनाले अष्ट्रेलियामा बसोबासको लागि तपाईलाई मद्दत गर्नेछ।

कृयाकलाप

विद्यालय शिक्षासित सम्बन्धित जानकारी पर्चाले तपाईँलाई केही छनक दिनेछ।

अष्ट्रेलियन विद्यालय शिक्षा संरचना

तह	अन्दाजी उमेर	तह
विद्यालय जानुपूर्व	३ – ५	उपलब्ध छैन
शिशु कक्षा	५ – ६	उपलब्ध छैन
प्राथमिक विद्यालय	६ – १२	१ – ६
उच्च स्कुल/माध्यमिक स्कूल	१२ – १८	७ – १२
नोट: केही राज्यहरूमा प्राथमिक विद्यालय सात कक्षामा पुरा हुन्छ र माध्यमिक विद्यालय ८ कक्षामा शुरू हुन्छ। तपाईँको प्रस्तावक वा केसवर्करसित थप जानकारी लिनुहोस्		

अष्ट्रेलियाको शिक्षा प्रणाली तपाईँहाल रहनुभएको ठाउँ वा पहिला बस्नुभएको ठाउँभन्दा कसरी उस्तै वा अलग खालको छ ?

केटाकेटीको लागि निःशुल्क शिक्षा

चारवर्षे शिशुका लागि पूर्व प्राथमिक शिक्षा

पाँच देखि १७ वर्ष उमेरभित्रका केटाकेटीहरूका लागि अनिवार्य शिक्षा

केटीहरू र केटाहरू सँगसँगै विद्यालयमा जाने व्यवस्था

आफ्ना केटाकेटीको शिक्षाको लागि विद्यालयमा हुने कार्यक्रमहरूमा गरिने अभिभावकको संलग्नताको अपेक्षा

अष्ट्रेलियामा, शिक्षा तथा रोजगारका अवसरहरु एकदमै सम्बन्धित हुन्छन्। तपाईँ अष्ट्रेलियामा बसोबासको लागि तयार हुनुभएपछि, आफ्ना शैक्षिक आवश्यकताहरू पुरा गर्न तपाईंसित के के योजनाहरू छन् ?

कृयाकलाप

तपाईँको भावी शैक्षिक योजना र रोजगार

प्रौढ शिक्षासम्बन्धी जानकारी दिने पर्चाले यसमा तपाईँलाई सघाउ पुर्‍याउनेछ।

तपाईँलाई ती सेवाहरू कति महत्वपूर्ण छन् ?

सेवा	निकै महत्वपूर्ण	थोरै महत्वपूर्ण	त्यति महत्वपूर्ण छैन
AMEP कक्षामा सरिक हुन			
प्राविधिक र थप शिक्षा TAFE मा माध्यमिक विद्यालयको प्रमाणपत्र पुरा गर्न			
TAFE मा सीप वा दक्षताको पढाई पुरा गर्न			
विश्वविद्यालयको स्नातक तहमा भर्ना हुन			
विश्वविद्यालयमा स्नातकोत्तर तहमा भर्ना हुन			
सामुदायिक शिक्षाको पढाइमा सरिक हुन			

तपाईँको केसवर्कर वा प्रदायकले प्रौढ शिक्षा सेवामा पहुँच कायम गर्न सघाउँदा, तपाईँले यो प्रकृयालाई मद्दत पुग्ने कस्ता योजनाहरू बनाउन सक्नुहुन्छ ? तपाईँले आफूसित कुन कुन कागजात ल्याउनु पर्नेहुन्छ ?

-
-
-
-
-

अष्ट्रेलियामा आइपुग्नु भएपछि तपाईँले आफ्नो शिक्षालाई अघि बढाउने विषयमा कस्ता जिज्ञासा राख्नु भएको छ ?

-
-
-
-
-

एकाई ७ रोजगारी

अष्ट्रेलियामा रोजगारीको बजार प्रतिस्पर्धात्मक छ। यहाँ उपयुक्त अनुभव र योग्यता भएका व्यक्तिलाई उत्कृष्टताको आधारमा रोजगारीको अवसर दिने गरिन्छ। अङ्ग्रेजी भाषामा दक्षताको उच्च मान्यता हुन्छ। धेरै शिल्पकर्मी र व्यवसायीहरूले उनीहरू भाषामा दक्ष नहुन्जेल र उनीहरूको योग्यता यद्यावधिक नगरुञ्जेल वा वा त्यसले मान्यता प्राप्त नगरून्जेल दक्षता नचाहिने रोजगारीहरू गरेर समय बिताउनुपर्ने हुन्छ। **स्मरण रहोस्:** यसका लागि समय लाग्नेछ र मानिसहरूलाई अङ्ग्रेजी भाषा सिक्न र काम खोज्न वा तालिम लिन सघाउन सरकारी सेवाहरू उपलब्ध छन्।

क्रियाकलाप

रोजगारीको बारेमा जानकारी दिने पर्चाले यो प्रकृयामा तपाईँलाई सघाउने छ।

तलको भनाइ पढ्नुहोस् र त्यो सही वा गलत के हो मार्क गर्नुहोस्।

१. जबयाक्टिभ (jobactive) ले मलाई रोजगारी फेला पार्न मद्दत गर्न सक्छ	सही	गलत
२. म अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि मैले आम्दानी सहायता पाउनेछु	सही	गलत
३. मेरो केसवर्करले मलाई रोजगारी फेला पारिदिनै पर्छ	सही	गलत
४. रोजगारी पाउनका लागि अङ्ग्रेजी भाषामा दक्षता हासिल गर्नु महत्वपूर्ण छ	सही	गलत
५. स्वयमसेवकहरूले रकम भुक्तानी पाउँछन्	सही	गलत
६. अष्ट्रेलियामा तपाईँले करहरू तिर्नु पर्दैन	सही	गलत
७. काम गर्ने ठाउँमा पुरूष र महिलालाई बराबर व्यवहार गरिन्छ	सही	गलत
८. तपाईँले रोजगारी पाएपछि Centrelink लाई त्यसको जानकारी गराउनु पर्छ	सही	गलत
९. कामका लागि समयमा पुग्नु जरूरी हुन्छ	सही	गलत
१०. साना केटाकेटीहरू विद्यालय जानुको सट्टा काम गर्न जान सक्छन्	सही	गलत

क्रियाकलाप

केही अङ्ग्रेजी शब्दहरू जान्नुहोस्

अष्ट्रेलियामा तपाईँले कामको सिलसिलामा केही कुरा बुझ्न र अपेक्षाहरू पुरा गर्न केही शब्दहरू जान्नु पर्ने हुन्छ। ती मुख्य मुख्य शब्दहरू तपाईँको भाषामा अनुवाद गर्नुहोस् त्यसो गरेमा अष्ट्रेलिया आइपुगेपछि तपाईँका लागि त्यो उपयोगी सन्दर्भ सामग्री बन्नेछ।

Tax File Number

Bank account

Work experience

Interview

Reference

Qualifications

Volunteer

कृयाकलाप

अष्ट्रेलियामा रोजगारीको लागि योजना

अष्ट्रेलियामा तपाईँलाई कस्तो खालको रोजगारी पाउन मन छ ?

त्यस्तो रोजगारी तपाईँले कसरी फेला पर्न सक्नुहुन्छ एक योजना बनाउनुहोस् ।

म सित ती कुराहरू छन् ?	हो	होइन
अङ्ग्रेजी भाषा क्षमता		
यसप्रकारको कामका लागि योग्यता		
कामको यो क्षेत्रमा अनुभव		
आफ्नो बारेमा जानकारी दिने मानिसहरू (रिफरेन्स)		
व्यक्तिगत योग्यता र अनुभवको विवरण		
अन्तरवार्ता क्षमता		
चुनौतिहरू र हानिहरूलाई स्वीकार गर्ने तत्परता		
यो रोजगारी कसरी प्राप्त गर्ने भन्नेबारेमा जानकारी		

अष्ट्रेलियामा तपाईँले कसरी थप जानकारी लिन चाहनुहुन्छ भन्नेबारे कुनै प्रकारको नोट बनाउनुहोस् ।

एकाई ८ कानून

मानिसहरूको विश्वास र संस्कृतिले दुनियाँलाई हेर्ने र बोलिचाली गर्ने तरिका सिकाएको हुन्छ। तपाईँ अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्नुभएपछि तपाईँले बसोबास गर्ने र विश्वास गर्ने अलग अलग खालका तरिकाहरूको सामना गर्नुहुनेछ। विशेषगरी यदि तपाईँको व्यक्तिगत मान्यता र विश्वासविपरित यहाँका मान्यता र विश्वास रहेको कुरा तपाईँलाई लागेमा त्यो अवस्था चुनौतिपूर्ण हुनसक्छ। यो कुराको याद गर्नु जरूरी छ कि अष्ट्रेलियामाधर्मनिरपेक्ष कानूनी प्रणाली छ जसले सुरक्षित तथा समान समाजका लागि आधार उपलब्ध गराउँछ; एउटा यस्तो समाज जहाँ आफ्नो व्यक्तिगत काम र व्यवहारका लागि मानिसहरूले जिम्मेवारी लिने अपेक्षागरिन्छ।

कृयाकलाप

अष्ट्रेलियाको कानून तपाईँको वा तपाईँ बस्नुभएको देशको भन्दा फरक खालको हुनसक्छ। अष्ट्रेलियाको कानून उस्तै वा अलग के छ भन्ने कुरा देखाउन तलको तालिकामा चिन्ह लगाउनुहोस्। तपाईँको संस्कृति र विश्वासविपरित लाग्ने कुराहरूलाई चिन्ह लगाउनुहोस्। अष्ट्रेलियन कानूनको जानकारी दिने पर्चाले यस कृयाकलापमा तपाईँलाई सहायता दिनेछ।

कानूनहरू	उस्तै	फरक	मेरो संस्कृति र विश्वासविपरित
सरकारी अधिकारीहरूलाई रकम दिनेबारेमा कानून			
प्रहरीको भूमिकाको बारेमा कानून			
धर्मनिरपेक्ष वा सेक्युलर कानूनहरू, धार्मिक कानूनहरू होइन			
घरेलु र पारिवारिक हिँसाको बारेमा कानून तथा हिँसा एक प्रकारको दण्ड			
सार्वजनिक स्थानहरूमा चक्कू वा अन्य हतियारहरू लिएर हिँड्ने बारेमा कानून			
बैबाहिक कानून			
मञ्जुरी दिने उमेरका बारेमा कानून			
मदिरा र धुम्रपानका बारेमा कानून			
लागू औषधको बारेमा कानून			
महिलाको लागि समान अधिकारका बारेमा कानून			
कार चलाउनेबारे कानून			

तपाईँ अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि जान्न मन लागेका कुराहरूको बारेमा नोट बनाउनुहोस्।
उदाहरणका लागि:

- आपतकालिन स्थितिमा फोन गर्नका लागि सबभन्दा नजिकको प्रहरी चौकी र टेलिफोन नम्वर।
- कार चलाउनका लागि जान्नुपर्ने कानूनहरूबारे थप जानकारी।
- अष्ट्रेलियामा कानूनभित्र रहेर केटाकेटीहरूलाई कसरी अनुशासनमा राख्ने भन्नेबारेमा थप जानकारी।

बसोबासका कथाहरू

अघिल्लो शताब्दीको आधा आधी वा दोश्रो विश्वयुद्धदेखि नै अष्ट्रेलियाले शरणार्थीहरूलाई बसोबास गराउँदै आएको छ। उनीहरूले अष्ट्रेलियनहरूको सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक जनजीवनमा महत्वपूर्ण योगदान गर्दै आएका छन्। ती आप्रवासीहरूमध्ये प्रत्येकसित सुनाउनका लागि आआफ्नो यात्रा अनुभवहरू छन्।

कृयाकलाप

तपाईँलाई आफ्नो AUSCO तालिमकर्ताले उपलब्ध गराएको कथा पढ्नुहोस् र आफ्नो सहपाठीसित उनीहरूका यात्राबारे छलफल गर्नुहोस्।

उनीहरूले सामना गरेका चुनौतिहरू के के हुन्?

ती चुनौतिहरूबाट पार पाउन तिनीहरूले के गरेका थिए?

बसोबासको कथामा उल्लेख गरिएको व्यक्ति र तपाईँको बीचमा के के कुरा समान छन्?

बसोबासको सिलसिलामा तपाईँको कथा कस्तो हुनसक्ला?

प्राप्ति रेकर्ड

तपाईँतलका प्रत्येक विषयमा कति विश्वस्त हुनुहुन्छ ?

- यदि तपाईँनिकै विश्वस्त हुनुहुन्छ भने बक्स मा “x” चिन्ह लगाउनुहोस्। ☒
- यदि तपाईँलाई केहि बुझेको तर थप जानकारी चाहिएको जस्तो लागेमा बक्समा -“/”चिन्ह लगाउनुहोस्। ⧄
- यदि तपाईँलाई कम जानकारी छ वा केही पनि जानकारी छैन भने बक्सलाई खाली राख्नुहोस्।

तपाईँले हरेक बक्समा क्रस चिन्ह लगाउनुहुन्छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छैन। AUSCO एउटा परिचयात्मक कार्यक्रम हो। तपाईँले अष्ट्रेलियामा बसेर अनुभव हासिल गर्नु भएपछि र त्यहाँ थप अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरूमा सरिक हुनु भएपछि तीमध्ये धेरैको सिकाइको परिणाम हासिल हुनेछ।

अष्ट्रेलियाको परिदृष्य

के तपाईँ:	के तपाईँगर्न सक्नुहुन्छ:	के तपाई यी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ अङ्ग्रेजी अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय भाषा हो भन्ने मान्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियामा जनजीवनबारे सामान्य ज्ञानका प्रश्नहरू सोध्नुहुन्छ।	☐ नागरिकता परिक्षा पास गर्न।
☐ अष्ट्रेलिया निकै ठूलो महाद्विप हो जहाँ अलग अलग खालका हावापानी भएका क्षेत्रहरू छन् भन्ने जान्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियाका राज्य तथा प्रदेशहरूलगायत राजधानी शहरहरू चिन्नुहुन्छ।	☐ मतदानका लागि नाम दर्ता गर्न।
☐ अष्ट्रेलिया एउटा बहुसाँस्कृतिक समाज हो जहाँ ठूलो सङ्ख्यामा आप्रवासी जनसङ्ख्या बसोबास गर्छन् भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्न आउने मानिसहरूको ऐतिहासिक लहरहरू पहिल्याउन सक्नुहुन्छ।	☐ राजनीतिक दलहरू र तिनका घोषणापत्रमा निहित सूचनामा पहुँच कायम गर्न।
☐ अष्ट्रेलियाको संसदीय प्रजातन्त्रअन्तरगतका मुल्य मान्यताहरूबारे जानकार हुनुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियामा तपाईँले देख्नुहुने अलग अलग खालका केही व्यवहारहरूको नाम भन्न सक्नुहुन्छ।	
☐ करिब ५०, ००० वर्ष देखि अष्ट्रेलियामा Aboriginal and Torres Strait Islanders हरूको बसोबास थियो भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ तपाईको प्रजातान्त्रिक अधिकार र जिम्मेवारीबारे व्याख्या र कसरी चुनाव प्रकृयाले काम गर्छ भन्न सक्नुहुन्छ।	
	☐ अष्ट्रेलियामा रहेका प्रमुख राजनीतिक दलहरूको नाम भन्न सक्नुहुन्छ।	
	☐ अष्ट्रेलियाका प्रमुख सार्वजनिक विदाका दिनहरूको नाम भन्न र किन तिनीहरू मनाउनु परेको हो बताउन सक्नुहुन्छ।	

बसोबासका लागि सेवाहरू

के तपाईं:	के तपाईँ गर्न सक्नुहुन्छ:	के तपाई यी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ पुनर्वास भनेको दिर्घकालिन प्रकृया हो भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियामा आइपुगेको पहिलो केही साताभित्रमा तपाईंले पुरा गरेको हुनुपर्ने प्रमुख कामहरू के के हुन् भन्ने कुरा यकिन गर्न।	☐ अनुवाद र दोभाषे सेवाहरूमा पहुँच कायम गर्न।
☐ पुनर्वासको प्रारम्भिक चरणहरूमा चुनौतिहरू आइपर्छन् भन्ने कुरा मान्नुहुन्छ।	☐ केसवर्कर र प्रस्तावका भूमिकाहरू बताउन।	☐ आधिकारिक फर्महरूमा आधारभूत सूचना भर्न।
☐ आवश्यक परेको बेलामा सहायता माग्नुको महत्व बुझ्नुहुन्छ।	☐ पुनर्वासको लागि सहायता गर्न उपलब्ध सामुदायिक सेवा सङ्गठनहरूको नाम पहिल्याउन।	☐ सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्न
☐ पुनर्वासको लागि सरकारी तथा सामुदायिक सेवा सङ्गठनहरू मद्दतका लागि उपलब्ध छन् भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ स्थानीय समुदायमा उपलब्ध हुनसक्ने अन्य आधारभूत सेवाहरू, उदाहरणको लागि खेलकूद क्लवहरू र सामाजिक समूहहरू पहिल्याउन।	☐ बैंक खाता खोल्न।
☐ तपाईँको लागि एकजना केसवर्कर तोकिने छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ।		☐ Centrelink मा दर्ता हुन।
☐ अष्ट्रेलियामा आइपुग्नुअघि त्यहाँ धेरै महत्वपूर्ण कामहरू पुरा गर्नु जरूरी हुन्छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ।		☐ Medicare मा दर्ता हुन।
		☐ अङ्ग्रेजी कार्यक्रममा भर्ना हुन।

आवास

के तपाईं:	के तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ:	के तपाईं यि कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ अष्ट्रेलियामा विभिन्न खालका आवासहरू उपलब्ध छन् भन्ने कुरा जान्नुहुन्छ। ☐ आवासमा बस्नका लागि तपाईंले भाडा तिर्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ र अष्ट्रेलियामा भाडादर अलग अलग क्षेत्रहरूमा अलग अलग हुन्छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ। ☐ अष्ट्रेलियामाबसोबासकोलागिआउनु हुँदा तपाईंले धान्नसक्ने ठानेर सबभन्दा पहिला बस्न जान लाग्नुभएको घरको स्थिति बुझ्न। ☐ भाडामा लिएको घर सफा तथा स्वच्छ राख्नु तपाईंको जिम्मेवारी हो भन्ने बुझ्न। ☐ अष्ट्रेलियामा तपाईंको पहिलो आवास अस्थायी खालको हुनसक्छ र केसवर्करले यसको व्यवस्था गर्नेछन् भन्ने बुझ्न। ☐ अष्ट्रेलियामा एकजना मात्र व्यक्तिले आवासको कोठा कोठा बाँडेर बस्नु पर्ने हुनसक्छ भन्ने कुरा बुझ्न।	☐ भाडा प्रकृयाको बारेमा मुख्य मुख्य शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्न। ☐ घरमा आवश्यक सेवाहरू जुन तपाईंले जोड्नुपर्छ र तिनको खर्च तिर्नका लागि पनि जिम्मेवार हुन। ☐ घर भाडामा लगाउन विज्ञापन गरिएका ठाउँहरूको नाम भन्न। ☐ एकजना भाडावालका रूपमा तपाईंको अधिकार तथा कर्तव्यहरू बताउन। ☐ घरमालिकको अधिकार र जिम्मेवारीहरू बताउन।	☐ उपयुक्त आवासका लागि अनुसन्धान गरेर पहिल्याउने काम। ☐ भाडामा लिने कागजातमा महत्वपूर्ण जानकारीहरू भर्न। ☐ घरमा आवश्यक सुविधाहरू जोड्न।

स्वास्थ्य

के तपाईं:	के तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ:	के तपाई ती कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ अष्ट्रेलियामा आइपुग्नुपहिले र आइपुग्नासाथ स्वास्थ्य परिक्षणहरू गर्नु अनिवार्य छ भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियामा पुनर्वासमा जानका लागि आवश्यक स्वास्थ्य जाँच गर्न कहाँ जाने भन्ने बताउन।	☐ अष्ट्रेलियामा आइपुग्नासाथ तपाईंको स्वास्थ्य परिक्षण आवश्यकता पुरा गर्न।
☐ तपाईंका केटाकेटीहरूलाई सुई खोप लगाउन विशेष अनुरोध गरिएको छ भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ।	☐ मेडिकेयर ले के कुराको खर्च धान्छ र के धान्दैन भन्ने बताउन।	☐ मेडिकेयर मा दर्ता गर्न।
☐ बालकालिकाले विद्यालय वा डे केयर शुरू गर्नुपहिला उनीहरूको सुई खोपको रेकर्ड कुनै कुनै विद्यालयले खोज्छन् भन्ने थाह छ।	☐ सार्वजनिक र निजी स्वास्थ्य सेवाहरूबीचको भिन्नता र निजी स्वास्थ्य बीमाको भूमिकाबारे व्याख्या गर्न।	☐ तपाईं स्वयम र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य र हेरविचारको व्यक्तिगत जिम्मेवारी लिन।
☐ Medicare भनिने प्रणालीमार्फत निःशुल्क वा राहतसहितको आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ अलग अलग स्वास्थ्य सेवाहरू जसमा कहिले र कसरी तिनीहरूको सेवा लिने भन्नेबारे बताउन।	☐ यदि आवश्यक परेको खण्डमा आकस्मिक सेवाहरूलाई फोन गर्न।
☐ सबै स्वास्थ्य सेवाहरू जस्तो कि दन्त चिकित्सा र आँखाजाँच निःशुल्क छैनन् भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ सुई खोपलगायत निरोधक स्वास्थ्य उपायहरूको महत्व बताउन।	☐ आवश्यक परेको बेला उपयुक्त स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच कायम गर्न।
☐ स्वास्थ्यसेवामामानसिकस्वास्थ्यसमेत समावेश छ र तपाईंको सहायताको लागि निःशुल्क परामर्श सेवाहरूसमेत उपलब्ध छन् भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ तपाईंको पुनर्वास क्षेत्रमा उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श सेवाहरूको पहिचान गर्न।	☐ आफू स्वयमले वा दोभाषेमार्फत स्वास्थ्य समस्याहरूबारे कुराकानी गर्न।
☐ अष्ट्रेलियामा आफ्नो साथमा चिकित्सकीय कागजातहरू लिएर आउनुपर्ने कुराको जानकार हुनुहुन्छ।		

शिक्षा

के तपाईं:	के तपाईं सक्नुहुन्छ:	तपाईं यी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ एएमइपि को भूमिकाबारे जानकार हुनुहुन्छ ।	☐ शिक्षा क्षेत्रको प्रमुख शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्न ।	☐ टिआइएस सहायताका साथ शिक्षक र अभिभावबीचको अन्तरकृयामा सरिक हुन ।
☐ उच्च शिक्षामा पहुँच कायम गर्न र रोजगारी पाउन अङ्ग्रेजी भाषा सिक्नुको महत्व बुझ्नुहुन्छ ।	☐ अष्ट्रेलियाको शिक्षा प्रणालीसित तपाईंको आफ्नै अनुभव तुलना गर्न र विवेचना गर्न ।	☐ उपयुक्त खालको विश्वविद्यालय कक्षाको अनुसन्धान, चयन र भर्ना हुन ।
☐ सरकारी र निजी क्षेत्र सम्मिलित शिक्षा प्रणालीबारे जानकार हुनुहुन्छ ।	☐ केटाकेटीहरूको पठनपाठनका बारेमा निर्णयहरू गर्न ।	☐ बालबालिकालाई स्थानीय विद्यालयमा भर्ना गराउन र आवश्यक कागजी काम गर्न ।
☐ सरकारी र निजी विद्यालयबीचको भिन्नता बुझ्नुहुन्छ ।	☐ विश्वविद्यालय र थप शिक्षाको लागि सम्भावित बाटोहरू बताउन ।	☐ विद्यालयमा गयल भएको कारण अभिभावकले प्रमाणित गर्नुपर्छ र त्यसलाई लिखित रूपमा विद्यालयमा पठाउनुपर्छ भन्ने बुझ्न ।
☐ सरकारी शिक्षा नि:शुल्क हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ ।	☐ अध्ययन गर्न चाहनेहरूका लागि सहायता सेवा उपलब्ध गराउनेहरूको पहिचान गर्न ।	☐ विद्यालयकोछुट्टीहुनेसमयबारेजानकार र विदाको समयमा विद्यालय जाने उमेरका केटाकेटीहरूको हेरबिचारका लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाउन ।
☐ आफ्ना केटाकेटीको शिक्षामा अभिभावकको जिम्मेवारीबारे जानकार हुनुहुन्छ ।		
☐ विश्वविद्यालय र थप शिक्षाको बाटोहरू पनि छन भन्ने कुराको जानकार ।		
☐ थाहा पाउनुहोस् कि तपाईंका योग्यता प्रमाणपत्रहरू अङ्ग्रेजी भाषामा नि:शुल्क अनुवाद गराउन सक्नु हुन्छ ।		

कानून

के तपाईं:	के तपाईँ गर्न सक्नुहुन्छ:	तपाईँ ती कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ अष्ट्रेलियामा कानूनअन्तरगत सबै मानिस समान छन् भन्ने बुझ्नुहुन्छ ।	☐ अष्ट्रेलियामा अबैध हुनसक्ने कामहरूको लागि कारवाहीको आशा गर्न ।	☐ यदि तपाईँ समस्यामा पर्नुभएमा प्रहरीसित सम्पर्क गर्न ।
☐ अष्ट्रेलियाको कानूनमा स्वतन्त्रता महत्वपूर्ण कडी हो भन्ने बुझ्नुहुन्छ ।	☐ यदि तपाईँलाई कानूनी सहायता आवश्यक परेमा आफूले सम्पर्क गर्ने एजेन्सीहरू पत्ता लगाउन ।	☐ यदि कानूनी सहायता चाहिएमा एजेन्सीसित सम्पर्क गर्न ।
☐ प्रहरीसित भयभीत नभै उनीहरूप्रति सम्मान गरिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ ।	☐ घरेलु हिँसाको स्वरूप बताउन र घरेलु हिँसाको सामना गर्न के गर्न सकिन्छ भन्ने बताउन ।	☐ यदि तपाईँलाई घरेलु व्यवस्थापन वा पारिवारिक चिन्ता परेको भए सहायताको लागि एजेन्सीहरूमा सम्पर्क गर्न ।
☐ सबै प्रकारका घरेलु तथा पारिवारिक हिँसा र यौन आक्रमण कानूनविपरित छन् र ती कानूनहरू विना कुनै अपवाद लागू हुन्छन् भन्ने कुराको जानकार ।		
☐ अष्ट्रेलियाका प्रहरीलगायत सरकारी अधिकारीहरू उपहार वा घुस स्वीकार गर्न असमर्थ छन् भन्ने कुराको जानकार ।		
☐ निजी सवारी साधन चलाउने र त्यसको मालिक बन्ने, यौन, मदिरा, धुम्रपान र हिँसाजस्ता कुरालाई नियमन गर्ने कानून छन् भन्ने कुराको जानकार ।		
☐ अष्ट्रेलियाको कानूनविपरित हुने धार्मिक कानून लागू हुन सक्दैनन् भन्ने कुराको जानकार ।		

रोजगारी

के तपाईं:	के तपाईँ गर्न सक्नुहुन्छ:	तपाईँ यी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ रोजगारी बजार प्रतिस्पर्धात्मक छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ रोजगारीका बारेमा प्रमुख शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्न ।	☐ रोजगारीको आवेदनमा व्यक्तिगत विवरण पुरा गर्न ।
☐ अष्ट्रेलियामा विदेशी योग्यताहरूलाई मान्यता प्राप्त हुनसक्छ भन्ने कुरा बुझ्न सक्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियामा विभिन्न खालका रोजगारीका अवसरहरूको पहिचान गर्न ।	☐ व्यक्तिगत विवरण र निवेदनपत्र लेख्न ।
☐ रोजगारी पाउनका लागि अङ्ग्रेजी भाषा सिक्नुको महत्व बुझ्न सक्नुहुन्छ ।	☐ रोजगारी फेला पार्ने उपायहरू बताउन ।	☐ अनलाइनमा रोजगारीका अवसरहरू खोज्न।
☐ रोजगारीमा उत्कृष्ठता र सान्दर्भिक अनुभव तथा योग्यता भएका मानिसहरूलाई चयन गरिन्छ भन्ने कुराको जानकार हुनुहुन्छ ।	☐ अन्तरवार्ताको लागि शाब्दिक र गैह्रशाब्दिक सञ्चार क्षमताहरूको विकास ।	☐ विदेशी योग्यताको मान्यता प्राप्त गर्ने उपाय खोज्न।
☐ अष्ट्रेलियामा कर्मचारीको अधिकार र उत्तरदायित्वहरूबारे जानकार हुनुहुन्छ ।		
☐ रोजगारीको आवेदन र अन्तरवार्ता प्रकृयाबारे जानकार हुनुहुन्छ ।		
☐ थाहा पाउनुहोस् कि तपाईँका योग्यता प्रमाणपत्रहरू अङ्ग्रेजी भाषामा नि:शुल्क अनुवाद गराउन सक्नु हुन्छ।		

पैसा

के तपाईंः	के तपाई गर्न सक्नुहुन्छः	तपाईंँयी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छः
☐ अष्ट्रेलियामा इन्टरनेट बैंकिङ् सामान्य अभ्यास भैसकेको छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ।	☐ अष्ट्रेलियाको मुद्रा पहिचान गर्न र यसको मुल्य तपाईहरूको वर्तमान मुद्रासित तुलना गर्न।	☐ रकम निकाल्न र सामान किन्न ATM र EFTPOS मेसिनहरूको प्रयोग गर्न।
☐ अष्ट्रेलियामा बस्नका लागि खर्च उच्च छ भन्ने मान्नुहुन्छ।	☐ घरेलु खर्च कम गर्ने अवसरहरू पत्ता लगाउने तरिका फेला पार्न।	☐ आधारभूत घरेलु बजेट तयार पार्न।
☐ अष्ट्रेलियामा उधारोको भूमिका र ऋणमा जाने सम्भाव्य खतराबारे जानकार हुनुहुन्छ।	☐ पैसा र बैंकिङसित सम्बन्धित प्रमुख शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्न।	
☐ बिभिन्न प्रकारका Centrelink भुक्तानीहरू र तिनीहरूका सही रकमबारे जानकार हुनुहुन्छ।		
☐ अष्ट्रेलियाका प्रचलित बैंकिङ् सँस्थाहरू र अभ्यासहरूबारे जानकार हुनुहुन्छ।		

यात्रा

के तपाईं:	तपाईं सक्नुहुन्छ:	तपाईं यी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
☐ अष्ट्रेलियामा आउने उडान निकै लामो हुन्छ र तपाईं बीचतिर रोकिनुपर्ने हुनसक्छ भन्ने कुराको जानकार हुनुहुन्छ। ☐ विमानमा के सुविधा र सेवाहरू उपलब्ध गराइने छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ। ☐ अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि आगमन कक्षमा तपाईंलाई भेट्न कोही आउँदैछन् भन्ने कुराको जानकार हुनुहुन्छ। ☐ तपाईंले अष्ट्रेलियामा के कुरा आफूसित लान सक्नुहुन्छ र के लान सक्नुहुन्न भन्ने कुरा बुझ्नु भएको छ।	☐ यात्रा कागजातहरुको बारेमा जानकारीहरू बुझ्न। ☐ तपाईंको फ्लाइटसम्बन्धी जानकारीका विस्तृत विवरण व्याख्या गर्न। ☐ विमानस्थलबाट प्रस्थान गर्ने प्रकृया जसमा सामान जाँच्ने चेक-इन, सुरक्षा र अध्यागमनबारे बताउन। ☐ विमानस्थलमा आइपुगेपछिको प्रकृया जसमा अध्यागमन, क्वारेण्टाइन र झोला बुझ्ने प्रकृया बताउन।	☐ अष्ट्रेलियामाआइपुगेपछि यात्रीले भर्नुपर्ने कार्ड भर्न। ☐ अष्ट्रेलियामा विमानस्थल वा बायुसेवाको नियम र भन्सार तथा क्वारेण्टाइन विधिअनुसार झोला प्याक गर्न।

थप टिप्पणीहरु

थप जानकारीको लागि कृपया AUSCO@dss.gov.au मा सम्पर्क गर्नुहोला

संशोधित संस्करण (एप्रिल 2018)