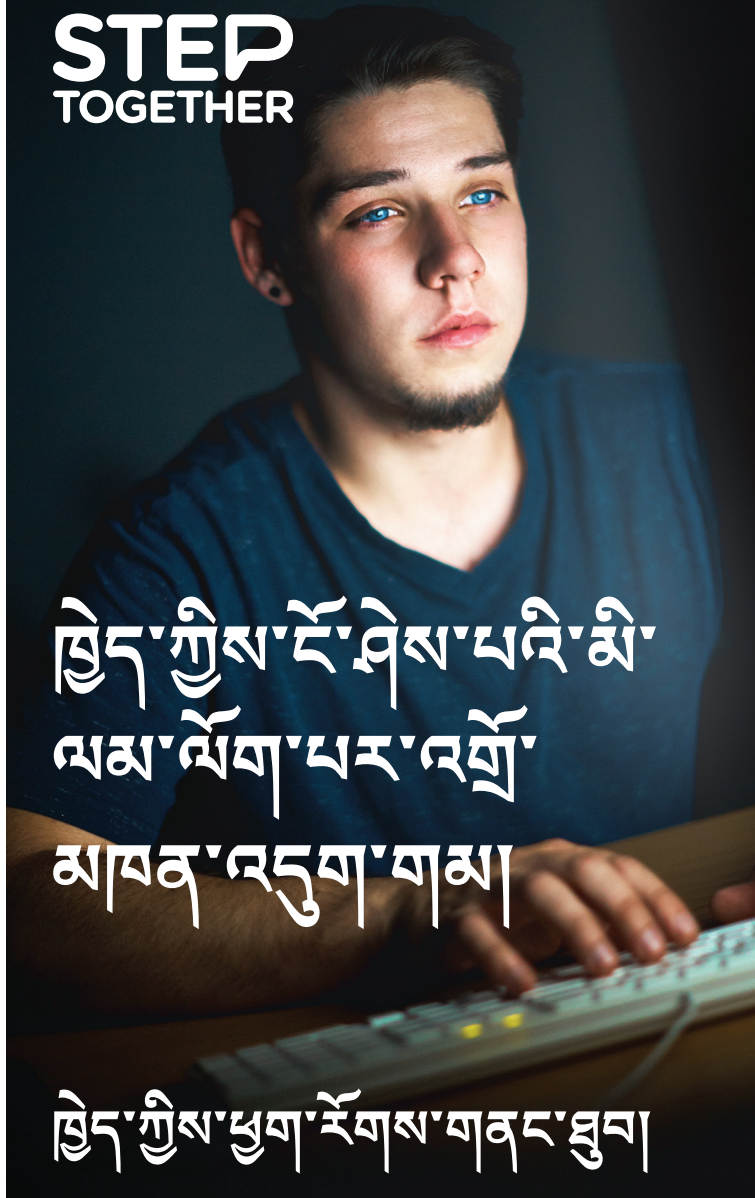


STEP  
TOGETHER



བྱིས་པ་ལྟོ་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར་  
ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་  
མཁན་འདུག་གམ།

བྱིས་པ་ལྟོ་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར་  
ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་

སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར་  
ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་  
ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་

ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་ 1800 875 204 ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་  
STEPTOGETHER.NSW.GOV.AU ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་

Tibetan

STEP  
TOGETHER

གསལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།

ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་ 1800 875 204

STEPTOGETHER.NSW.GOV.AU ལམ་ལོག་པར་འགྲོ་བའི་སྐོར་

མཐུན་པ།

 @steptogethernsw

 @StepTogetherNSW

 @steptogethernsw

 @steptogethernsw



# ཤེས་དགོས་པ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།

ཁྱེད་ནས་དགའ་ཉེ་ལ་འགྱུར་ཚུགས་ཤིག་ཤིག་ཤེས་ཚེར་བཞིན་པ་ཡིན་ནམ།  
ཡལ་ཆེར་ཁོ་ཚོ་རྒྱན་ལྷན་ལྷན་མི་སྣ་བྱས་འཕད་དེ་ཙམ་མི་བྱེད་པ།  
སློབ་ཁྲིམས་ལྟར་ཁེར་རྒྱུ་ལྷན་རིང་པོ་སྟོན་པ། ཁོང་ཁོ་ཚོ་པོ་བསྟན་པ།  
ས་གནས་ཀྱི་མི་གཞན་ལ་བཟོད་བསྟན་རྒྱུ་བ་བཅས་ཡོང་གི་དུ།

འདི་དག་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་དོ་ཤེས་ནང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པའི་རྟགས་  
མཚན་རྣམས་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་རྣམས་ཁེར་རྒྱུ་གི་ཚོར་བ་འཇམ་ལོག་སྐབས་  
བྱས་རྒྱུ་ཁོ་ཚོར་གཉོད་རྒྱུ་ལ་དབང་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཐལ་ཆའི་ཚུལ་གྱི་  
གི་ཁོངས་མི་ཡིན་པའི་བསམ་སྟོན་འཁོར་གྱི་ཡོད།

ཚུལ་གྱི་འདི་ཚོས་ཁོ་རང་ཚོའི་ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས། ཚོས་ལུགས་སམ་ལྟ་  
སྐབས་འཕོ་འགྱུར་གྱི་མངོན་འདོད་སྐབས་པའི་ཆེད་འཚོ་ལས་བཅད་སྟོན་གོང་  
མཐོར་གཏོང་བ། དག་སྐྱེལ་བྱེད་དེ་སྐྱེལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་  
དམིགས་ལུལ་ནི་མི་རྣམས་ལམ་ཁ་འདི་ནས་སྐྱོབ་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

# ཁྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་ལ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལམ་ལོར་བའི་ཕྱོགས་ལ་འགོ་མིན་  
དོ་རྟགས་ཚོད་པར་ཁྱེད་ལ་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་ལས་སྐྱོ་  
མོ་ཤེས་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱེད་ཀྱི་གཅེས་སྐྱོར་བྱེད་སའི་མི་ལ་རོགས་བྱེད་པར་  
ཉན་འཇོག་ཡག་པོ་ཙམ་བྱུང་པ་དེ་གས་འགྲིག་པ་ཡིན། དེ་བུ་འབྱེད་རྒྱུ་  
ཆ་མེད་པའི་སྟོན་ཉན་འཇོག་གིས་མི་པ་རོལ་པོར་གཏོར་ཆོལ་བྱ་སྟོན་  
བྱེད་མཁན་གྱི་རྒྱ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་སེམས་མ་བྱུང་གོང་ཁྱེད་  
རང་གིས་ཁོ་ཚོར་དོས་ལེན་དང་ཁོངས་མི་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་བར་  
རོགས་བྱེད་བྱུང་པ་ཡིན། ཡང་དག་པའི་གོས་བསྐྱར་ལ་སྐྱེལ་མ་ཡོད་མཁན་  
གྱི་འཁོར་ལུགས་སྐྱོན་ཉེ་མི་རྣམས་ལ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་བདེ་བའི་  
ཚོར་བ་དང་བཟང་ཕྱོགས་འབྲེལ་ལམ་གོང་མཐོར་དང་ཐལ་ཆའི་རིང་  
ལུགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ལས་ཁ་བསྐྱར་བྱུང་པ་ཡིན།



# རོགས་པར་ཆེད་ Step Together འདིར་ཡོད།

Step Together བོ་སོ་སོའི་དགའ་ཉེ་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱིས་འཚོ་བའི་རིང་  
ལུགས་ནང་འཇམ་ལ་ལུགས་བྱ་རྒྱུ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཆེད་ལམ་སྟོན་བསྐྱབ་བྱ་  
དགོས་པའི་མི་རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོབ་དྲ་ཚིགས་དང་བརྟེན་འཕྲིན་རོགས་སྐྱོར་  
ཞབས་ལུ་ཡིན། ཉན་མེད་དང་གསང་རྒྱའི་ཐོག་འོས་ཚོས་ལྷན་པའི་རོགས་  
སྐྱོར་ལས་མིས་ཁྱེད་ལ་མི་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཕྱོགས་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ས་  
གནས་ནང་ཡོད་པའི་འོས་འཚམ་རོགས་སྐྱོར་ཞབས་ལུ་དང་མཐུན་སྟེལ་  
བྱེད་པར་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁ་པར་གཏོང་བར་ 1800 875 204 ཡང་ བྱ་དྲ་ཚིགས་  
STEPTOGETHER.NSW.GOV.AU ནང་ཕེབས།