




**STEP
TOGETHER**

གནས་ཚུལ་དང་
རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེད་ཉེན་
མེད་སྡོད་ཆ་ཞིག

**STEP
TOGETHER**

གསལ་རྒྱ་དང་། རང་དབང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེད།
ཞལ་པར་ཨང་། 1800 875 204 ཡང་ན།
STEPTOGETHER.COM.AU
རོགས་རམ་ཞལ་པར་ཐོག་སྐད་རྒྱུར་གྱི་མཐུན་འགྱུར་གང་མང་ཡོད།

མཐུན་པ།

-  @StepTogetherAU
-  @StepTogetherAU
-  /company/step-together/

བྱིས་ལོ་ཤིང་མི་སྣ་དྲག་རྒྱབ་ཐལ་ཆེད་
རིང་ལུགས་གྱི་ལམ་ལས་སུང་སྐྱོབ་བྱིས།

ཞལ་པར་ཨང་། 1800 875 204 ཡང་ན།
STEPTOGETHER.COM.AU

ཨན་མེའི་ཇམ་ལྷ་གཞུང་གིས་མ་དངུལ་རོགས་སྐྱོར་གནང་བ་དང་ On The Line ཞེས་པས་བྱིས་ལོ་བཟང་།



གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་དང་སྤྱིར་ཉེ་བའི་མི་ལ་ཚབས་ཆེའི་སྤྱི་ཚོགས་
རྒྱབ་འགལ་གྱི་ཀུན་སྲོད་དེ་ཉིད་ཆབ་སྲིད་དང་། ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་
སོགས་ཀྱི་སྣང་བཞུགས་པའི་ཐོག་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་མཐོང་ཚོ་འཇིགས་
སྤང་དང་སེམས་ཚབ་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཡིན།

འདི་འདྲའི་འགྱུར་ལྡོག་ཚང་མ་སེམས་ཚབ་བྱེད་འོས་པ་མིན་ཚེ། དེ་ཡིས་
རང་ཉིད་སོ་སོའམ། ཡང་ན་གཞན་ལ་གཞོན་འཚེ་བྱེད་པའི་ཆེས་ཐོག་
མའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་མཚོན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཇི་སྟར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་བམ།

དང་ཐོག་གི་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱ་འོག་སྤྱོད་ཀྱི་གཞོན་འཚེའི་ལས་རིམ་སོགས་ཀྱི་ཉེན་
ཁ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ལག་ཤོས་དེ་རེད།

སྐབས་རེ་བརྟག་དཔྱད་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པར་གཅེས་སྐྱོད་གི་ལམ་ནས་དོ་སྣང་སྲོད་རྒྱ་འོག་
ལས་སྐོ་བོ་ཞིག་རེད། སྐབས་གཞན་དུ་ཁྱེད་རང་ཉིད་གནས་སྡོད་བྱ་ལུལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་གཞན་གྱི་ཆེད་ཕུག་རོགས་གནང་བྱུང་མཁན་གྱི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ལྟ་བུ་དགོས་
སྟེ།

རོགས་རམ་གྱི་ཆེད་སྐྱོད་བསྐྱར་ཅན་གྱི་མི་དང་གོས་མོལ་གནང་རྒྱ་འོག་གེ་བའི་གོ་
མ་སྐབས་དང་པོ་དེ་ཡིན།

Step Together །ཞེས་པས་ཇི་སྟར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་བམ།

Step Together །ཞེས་པ་ནི་ཞལ་པར་ཐོག་གི་རོགས་རམ་དང་ཐང་མཐོང་སྲིད་
ལྷ་ཁང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སྲོད་བརྟེན་ཅན་གྱི་ལམ་སྟོན་པས་མཁོ་སྲོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།
ང་ཚོས་མི་སྲུ་འདྲ་ཞིག་གིས་མི་གང་ཞིག་དུག་རྒྱབ་ཐལ་ཆེའི་རང་བཞིན་གྱི་ལམ་དུ་
ཕལ་ཆེར་རྒྱུན་ཟུང་པ་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་སྟོང་ཆ་ཞིག་སྐྱུན་རྒྱུའི་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

སྐྱེར་པ་དང་གསང་བའི་སློབ་གསོ།

ང་ཚོ་ནི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བདེ་སྐྱབ་ཞབས་ལྷ་ཁང་སོགས་དང་འབྲེལ་མེད་
རང་དབང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁྱེད་རང་གིས་ང་ཚོར་གནས་རྒྱལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་
བཤད་པ་ཁག་གསང་བའི་ཐོག་ཉར་གྱི་རེད།

ཞལ་པར་ཨང་། 1800 875 204 ཡང་ན།
steptoegether.com.au