



TÂY ÚC

# BẢN TIN

**Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu/Tây Úc**

**Phát Hành vào mỗi Thứ Sáu đầu tháng - Số 04 - 02/10/2020**



## THƯ MỜI

Trong dịp tổ chức Sinh Nhật tháng 10 của các hội viên, Thủ Hiến Tây Úc, The Hon. Mark McGowan sẽ đến Hội Cao Niên Việt Nam Tây Úc sinh hoạt và gặp gỡ tất cả đồng hương

- vào ngày **thứ Ba, 6 tháng 10 năm 2020**
- Tại **Koondoola Hall**
- lúc **10.00 sáng**

Xin mời quý đồng hương đến tham dự đông đảo.

Đây là dịp chụp hình lưu niệm riêng và chuyện trò thân mật với Thủ Hiến.

Xin quý Phụ nữ đến dự, cố gắng mặc áo dài truyền thống.

Kính mời,

Chủ tịch Hội Cao Niên NGÔ THANH KỲ

Chủ tịch CĐ BS NGUYỄN ANH DŨNG

## SINH HOẠT VĂN PHÒNG CỘNG ĐỒNG

### Lớp Học Tiếng Anh Miễn Phí

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc tổ chức lớp học tiếng Anh miễn phí:

- tại Trường Trung Học Girrawheen
- Thứ Bảy hằng tuần từ 2 giờ đến 4 giờ.**

Học kỳ 4 sẽ bắt đầu vào ngày **17/10/2020.**

Ghi tên : 9328 9391

### Lớp Học Thi Lấy Quốc Tịch

Nhằm mục đích giúp đỡ cho người Việt tại Tây Úc trong việc làm giấy tờ xin và thi vào quốc tịch. Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc tổ chức lớp học thi quốc tịch với học phí tượng trưng.

- Tại Văn phòng Cộng Đồng Người Việt Tự Do
- Thứ Ba 06/10/2010 lúc 19:00**
- Ghi tên: 9328 9391

### Giúp Đỡ Đồng Hương

trong việc điền các loại form nhà nước, liên lạc với những cơ quan chức năng, tìm hiểu thêm về đời sống ở Úc ...

Quý đồng hương cần giúp đỡ xin vui lòng liên lạc:

**Văn Phòng Cộng Đồng Người Việt Tự Do**

**Unit 4-5, 155 Brisbane Street, Perth WA 6000.**

**Thứ Hai - Thứ Sáu: từ 10 giờ đến 16 giờ**

**Điện thoại: 9328 9391**

hay Email: [vpcdwa@gmail.com](mailto:vpcdwa@gmail.com)

## DI CHỨC (Will) tiếp theo

Trong Bản Tin số 3 phát hành tháng 9, chúng ta đã tìm hiểu về Nội Dung và những điều cần thiết để Di Chúc được hợp pháp. Số này chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về những vấn đề khác có liên quan đến di chúc.

**Nếu người chết không để lại Di Chúc thì tài sản của họ sẽ được giải quyết thế nào?**

Nếu người qua đời không để lại (hay người thân không tìm thấy Di Chúc) thì tài sản của người quá cố sẽ được chia theo luật của mỗi tiểu bang.

Tại Tây Úc, 14 ngày sau khi người thân chết, những người có liên hệ với người quá cố (vợ hay chồng, con, cha mẹ, ông bà, anh, chị và cháu) trên 18 tuổi, có thể nộp "Letter of Administration" tại Probate Office of the Supreme Court.

Nếu được tòa án chấp thuận thì người Administrator có nhiệm vụ:

- Điều hành tất cả tài sản của người chết
- Lập danh sách tài sản và giá trị của tài sản
- Thanh toán những chi phí tang lễ, nộp thuế và những món nợ mà người chết đã thiếu.
- Chuẩn bị tờ báo cáo tài chính ghi rõ giá trị và tình trạng sinh hoạt hiện tại của tài sản.
- Phân chia tài sản theo luật định.

Người Administrator sẽ chịu hoàn toàn trách nhiệm trước pháp luật nếu không làm đúng những điều trên.

Nếu không có ai muốn lãnh trách nhiệm Administrator thì tài sản của người chết sẽ do Public Trustee của chính phủ quản lý và phân chia.

Riêng trong trường hợp tài sản của người qua đời không nhiều (dưới \$10,000) và số tiền còn lại trong ngân hàng dưới \$6,000 thì thân nhân sẽ không cần người Administrator. Họ có thể dùng ngay số tiền này để lo tang lễ cho người chết và phần còn lại sẽ tự chia cho nhau.

**Những người nào được quyền thừa hưởng tài sản khi không có Di Chúc ?**

Đó là những người thân trực tiếp đối với người chết như: vợ hay chồng, con, cháu, cha mẹ, ông bà anh chị em.

Trong trường hợp hai người sống chung nhưng không có hôn thú (de facto) được hơn 2 năm, thì người còn lại sẽ được hưởng một phần tài sản của người đã mất.

Trong trường hợp người chết không có thân nhân, và sau 2 năm không có ai đủ điều kiện để hưởng gia tài, thì tài sản sẽ bị xung vào công quỹ Tiểu Bang. Muốn tìm hiểu thêm xin liên lạc:

- Public Trustee WA - 1300 746 116
- Citizens Advice Bureau - (08) 9221 5711
- Law Society of WA - (08) 9324 8600

Nguồn: *Legal Aid - Western Australia & Citizen Advice Bureau*

## NHỮNG ĐIỀU SẼ XẢY RA Ở TÂY ÚC TRONG THÁNG MƯỜI NĂM 2020

### 1. TÂY ÚC & COVID-19

Tây Úc vẫn còn duy trì giai đoạn 4



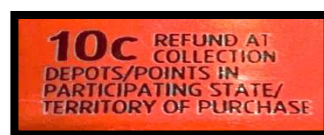
Theo lời của Thủ Hiến McGowan, Tây Úc chỉ mở cửa biên giới tiểu bang khi nào New South Wales và Victoria không có ai bị lây bệnh trong suốt 28 ngày.

### 2. THU MUA VE CHAI

#### CONTAINER FOR CHANGE SCHEME

Kể từ ngày **01/10/2020**, tiểu bang Tây Úc sẽ bắt đầu Chương Trình Containers for Change (Thu Mua Ve Chai).

Hầu như các loại chai, lon, hộp bằng thiếc, thủy tinh, giấy, nhựa... có thể tích từ **150ml đến 3 lít** đều có thể lấy được 10c tại các địa điểm thu mua, với điều kiện phải có ghi chữ:



✓ ELIGIBLE CONTAINERS

Những loại chai sau đây sẽ **KHÔNG** được thu mua:



- Bình, chai nhỏ dưới 150ml và lớn hơn 3 lít.
- Bình đựng sữa.
- Chai đựng rượu, sữa, nước trái cây.

Những loại chai, bình này sẽ được bỏ vào thùng rác

nắp vàng của council như mọi khi.

**SỐ ĐĂNG KÝ CỦA CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT TỰ DO TÂY ÚC** cho Container for Changes Scheme là **C10282246**. xin quý vị đóng góp để CD có khả năng sinh hoạt phúc lợi cho mọi người. Quý vị có thể mang thùng chai/lon đến Văn phòng Cộng Đồng địa chỉ unit 5 / 151 - 155 Brisbane St Perth, hay bỏ vào thùng màu xanh BLUE lớn trong bãi đậu xe phòng mạch bác sĩ Dũng, 167 Palmerston street, Perth 6000.

Nguồn: [www.containerforchange.com.au](http://www.containerforchange.com.au)



Đồng hương có thể lấy BẢN TIN TÂY ÚC miễn phí tại một số tiệm thực phẩm Việt Nam, văn phòng Cộng Đồng, phòng mạch BS Hội & BS Dũng, Nha sĩ Lê Tony. Nếu quý vị nào muốn nhận Bản Tin Tây Úc bằng màu và sớ, xin email về [bantintayuc@gmail.com](mailto:bantintayuc@gmail.com), chúng tôi sẽ gửi cho quý vị qua email.

Mọi đóng góp ý kiến, bài vở, nhờ đăng Quảng Cáo hay Rao vặt xin gửi về email [bantintayuc@gmail.com](mailto:bantintayuc@gmail.com)

## MỠ TRONG MÁU (CHOLESTEROL)

Mỡ trong máu (cholesterol) là chất béo màu trắng đục mà người ta tìm thấy trong máu. Phần lớn cholesterol do gan tạo ra.

### Tại sao cơ thể phải tạo ra chất mỡ?

Chúng ta không thể ngờ rằng Mỡ giữ một vai trò rất quan trọng trong cơ thể, Mỡ được dùng để chế tạo ra:

- phần ngoài của màng tế bào.
- kích thích tố (hormones).
- sinh tố D, K, E, A.
- mật để tiêu hóa chất béo và hấp thụ chất dinh dưỡng.

Ngày nay do chúng ta ăn nhiều thức ăn có nhiều chất béo nên số lượng cholesterol được tạo ra nhiều hơn số lượng mà chúng ta cần hằng ngày, đưa đến tình trạng dư thừa.

### Mỡ làm gì trong cơ thể chúng ta?

Mỡ không hòa tan trong máu, nên để có thể di chuyển được trong máu, mỡ phải kết hợp với chất đạm (protein) gọi là lipoproteins.

### Các Loại Mỡ:

#### 1. Mỡ Xấu - Low-density lipoprotein (LDL)

mang mỡ từ gan đến tế bào. Vì mỡ này thường hay đóng vào thành mạch máu, tăng nguy cơ gây bệnh tim mạch nên bị gọi là Mỡ Xấu

#### 2. Mỡ Tốt - High-density lipoprotein (HDL)

Mang mỡ từ tế bào về gan, tại đây nó bị tiêu hủy và được cơ thể thải ra ngoài.

#### 3. Triglyceride:

Sau khi chúng ta ăn, chất béo trong thức ăn sẽ biến thành triglyceride để tạo năng lượng. Phần triglyceride dư thừa không xử dụng sẽ tồn trữ dưới dạng Mỡ để gây bệnh cho tim mạch và não bộ.

### Những cách để chống tăng cholesterol

1. Cắt giảm những chất béo có chứa trans fatty acids. Đây là chất được cho vào dầu thực vật để biến dầu lỏng thành chất đặc, thường thấy trong bánh, thức ăn chiên hoặc thức ăn tiệm. Dầu này có tác dụng giữ hình dạng thức ăn lâu hơn cũng như để được lâu trên kệ.
2. Ăn nhiều rau cải, vì chất sợi trong rau cải sẽ làm giảm lượng mỡ hấp thụ qua ruột non.
3. Ăn nhiều cá vì chất Omega-3 trong cá sẽ làm hạ cholesterol. Ngoài ra ăn cá nhiều sẽ giúp chúng ta bớt ăn thịt.
4. Thể dục
5. Thuốc hạ cholesterol



## MUA ĐỒ TRÊN MẠNG (ONLINE SHOPPING)

Từ khi dịch Covid-19 xuất hiện, số người mua đồ trên mạng càng ngày càng gia tăng.

### Mua đồ trên mạng là gì?

Mua đồ trên mạng có nghĩa là bạn vào một website đặc biệt, trong đó bạn có thể nhìn ngắm, lựa chọn món đồ mà bạn muốn mua (bao lâu cũng được), đôi khi còn đọc được nhận xét phê bình của những người đã mua trước.

### Bạn có thể mua gì trên mạng?

Hình như bạn có thể mua hầu hết mọi thứ trên mạng, từ thức ăn, quần áo, vật dụng, vé hát, bảo hiểm, tour du lịch .... Những trang mạng thông dụng như eBay, Amazon, Gumtree, Myer, Coles, Catch.....

### Những điều tiện lợi và bất tiện khi mua đồ trên mạng?

#### 1. Tiện Lợi:

- Mua đồ bất cứ lúc nào, không phải chờ giờ tiệm mở cửa.
- Không phải rời nhà để đến tiệm.
- Thường có nhiều mặt hàng để chọn hơn là ở tiệm
- Dễ so sánh giá cả ở nhiều tiệm khác nhau.
- Có thể xem ngắm mặt hàng bao lâu cũng được.
- Không bị áp lực của người bán hàng.

#### 2. Bất tiện:

- Không thể cầm, trải nghiệm hay thử món hàng.
- Màu trên computer không hoàn toàn giống màu thật của món hàng.
- Phải mất thời gian từ vài ngày đến vài tuần để hàng đến tay người mua
- Đôi khi phải trả lệ phí di chuyển.
- Nếu không hài lòng, phải mất công đi trả lại.

### Mua đồ trên mạng có khó không?

Thật ra không khó lắm nếu bạn biết giữ an toàn khi mua đồ trên mạng.

1. tìm trang mạng có bán món đồ mà bạn muốn mua
2. bấm vào nút tìm kiếm (search) để tìm món đồ bạn muốn mua.
3. Sau khi đã chọn được món đồ ưng ý, bấm vào nút MUA (buy now), món đồ bạn mua sẽ được đưa vào giỏ (basket).
4. Sau khi đã mua xong hết những thứ cần mua, bạn bấm vào nút CHECK OUT.
5. Cuối cùng là phần trả tiền. Có nhiều cách trả tiền:
  - Trả tiền thẳng từ trương mục của bạn
  - Trả bằng thẻ tín dụng (credit card)
  - Trả qua trung gian như PayPal.

Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về cách trả tiền an toàn qua mạng vào số Bản Tin kỳ tới.



## Trường Việt Ngữ Cộng Đồng Tây Úc

Địa Chỉ: **TRƯỜNG TRUNG HỌC GIRRAWHEEN**  
Calvert Way – Girrawheen 6064

**Khai giảng học kỳ 4 vào ngày 17/10/2020**  
Giờ học: **2 giờ đến 4 giờ chiều mỗi Thứ Bảy**  
Nhận học sinh từ 5 tuổi trở lên.

Liên lạc : Cô Hiệu Trưởng Xuân Hương **0437 074 938**



### Đón Nghe

### CHƯƠNG TRÌNH

### PHÁT THANH VIỆT NGỮ TÂY ÚC

**mỗi chiều thứ Sáu lúc 6 giờ**  
**trên làn sóng 95.3 MHz**  
**của đài 6EBA-FM**

### DU LỊCH TRONG TIỂU BANG TÂY ÚC



Do dịch Covid-19 nên đa số chúng ta không thể nào du lịch nước ngoài hay những tiểu bang khác. Nhân mùa Hoa Dại, Bản Tin Tây Úc xin được giới thiệu đến quý vị một địa danh không hề xa lạ với cộng đồng người Việt tại Tây Úc. Đó là GERALDTON.

Geraldton là một thành phố nằm về phía Bắc của Perth, cách Perth 424km, thuộc vùng Midwest của Tây Úc. Dân số khoảng 37,600. Nguồn thu nhập chính là hải sản, nông nghiệp và khoáng sản. Nhiệt độ xê dịch trong khoảng 30 độ đến 23 độ.

Geraldton có nhiều bãi biển đẹp và được xem là một trong những thành phố chơi lướt sóng (surfing) lý tưởng. Ngoài ra Geraldton còn có Đài Kỷ Niệm Chiến Hạm HMAS Sydney, nhà thờ Francis Savier, Hải Đăng Point Moore .....

Từ cuối tháng 7 đến đầu tháng 10, du khách ở khắp nơi trên thế giới đổ dồn về Geraldton và vùng lân cận để xem hoa dại. Có khoảng trên 12,000 loại hoa dại đã được tìm thấy ở vùng này, trong đó khoảng 60% loại không tìm thấy ở bất kỳ nơi nào khác trên thế giới. Hoa dại mọc thành thảm đủ màu vàng, trắng, hồng, tím chen lẫn với nhau rất ngoạn mục. Đặc biệt nhất là loại wreath flower có hình giống như vòng hoa, chỉ mọc ở vùng Pindar cách Geraldton khoảng 150km về phía đông.

Từ Geraldton, chúng ta có thể đi khoảng 100 km về phía bắc để đến Hutt Lagoon, thường gọi là Pink Lake vì nước hồ luôn luôn màu hồng. Tùy theo mùa, mây và thời gian nước hồ có thể trở thành hồng đậm hay tím hoa cà.

Ngoài Pink Lake, chúng ta còn có thể viếng Kalbari cách Geraldton 160km về phía bắc, tại đây chúng ta có thể leo lên Natures Window hay đứng trên Skywalk để ngắm cảnh hùng vĩ của Kalbari.

Người Việt Nam ở Geraldton không nhiều nhưng rất ổn định, đa số sống về nông nghiệp, tuy nhiên người dân Geraldton cũng có thể thưởng thức món ăn Việt tại nhà hàng và tiệm bánh mì VN.

### TUYỂN DỤNG NHÂN VIÊN

Hệ Thống Siêu Thị IGA cần tuyển dụng :

- Quản Lý quầy thịt (Meat Manager):**
  - Có ít nhất 3 năm kinh nghiệm.
  - Có bằng cấp thợ bán thịt (butcher).
- Bán Trái Cây và Rau cải (Fruit & Veg Assistant)**
  - Có kinh nghiệm.
  - Khỏe mạnh.
  - Làm việc chuyên cần.
- Quản Lý quầy bán thức ăn nhanh (Deli Manager)**
  - Có kinh nghiệm.
  - Biết nấu ăn.
  - Biết làm bánh mì thịt hay sandwich.

Nếu đủ điều kiện, các ứng viên sẽ được nhận vào làm ngay.

Xin gửi Đơn Xin Việc về [hr@pmkgroup.com.au](mailto:hr@pmkgroup.com.au)

*Để cho nội dung của Bản Tin ngày càng phong phú và thiết thực, xin quý đồng hương vui lòng gửi bài vở, đóng góp ý kiến hay nêu những thắc mắc mà quý vị muốn tìm hiểu.*

Điện thoại: 9328 9391 Email: [bantintayuc@gmail.com](mailto:bantintayuc@gmail.com)

Bru điện: Unit 4-5/151 Brisbane street - Perth 6000

 <b>S&amp;T Graphic Design &amp; Colour Print</b> 718 Marshall Road, Malaga <b>(08)9248 1286</b> <a href="mailto:shern@stcolourprint.com">shern@stcolourprint.com</a>	 <b>Balga Plaza Pharmacy</b> MỞ CỬA 7 NGÀY BALGA PLAZA SHOPPING CENTRE 108 Princess Rd, Balga <b>9349 6334</b>	Phòng Khám Nha Khoa Nha sĩ <b>LÊ ANH TUẤN</b> <b>TONY</b> BDS (UWA) 445 William St – Perth 6000 (08) 9328 5027 <a href="mailto:admin@ltdental.com.au">admin@ltdental.com.au</a>
---	---	--



### Câu Lạc Bộ Cờ tướng Tây Úc

Sinh hoạt mỗi chiều Chủ Nhật từ **13 giờ**

tại **9 Edison St. Dianella.**

Muốn trở thành hội viên xin đến thẳng địa chỉ trên hay liên lạc:

- Chủ nhiệm: Ông Huỳnh Bá Liêm 0433 570 322
- Phó chủ nhiệm: Ông Nguyễn Quang Cảnh 0427 063 676

\*\*\*\*\*

### LỄ KHÁNH THÀNH CLUBHOUSE của Câu Lạc Bộ WESTNAM

Kính mời quý đồng hương và các Vận Động Viên cũ và mới đến tham dự Lễ Khánh Thành Clubhouse lúc **4 giờ chiều Chủ nhật 11/10/2010** tại sân banh trên Shelvock Crescent, Koondoola.

Trân trọng kính mời,

Ted Nguyễn

