

Soifua maloloina i le tino ma le mafaufau

E pei lava le tāua o lou soifua maloloina i le mafaufau o le tāua o lou soifua maloloina i le tino.



E foliga vaaia le soifua maloloina lelei i le mafaufau e pei o le:

- mafai ona iai ni tatou faiā lelei
- mafai ona tatou feagai ma mea faamamafa i le mafaufau
- mafai ona tatou manatu lelei e uiga i le lumana'i.



Ae o nisi taimi tatou te tauivi ma lo tatou soifua maloloina i le mafaufau. O lona uiga e mafai ona maua ai le:

- lagona popole
- lagona nofoto'atasi poo ua tia'iina
- lagona le lelava ma le faanoanoa

E masani ona maua faalogona faapea mai lea taimi i lea taimi. Atonu e mafua ona o le misia o aiga, tele o galuega, lagona nofoto'atasi ma pe leai foi lava se mea. A tupu lenei mea, e tatau ona e talanoa i se tasi e uiga i ou lagona. E fesoasoani ai e faasau i fafo manatu ma fesoasoani ia maua lagona e pei tatou te le o nofoto'atasi.

O nisi nei o manatu e uiga i auala e nofo maloloina lelei ai le mafaufau ma faapefea ona talanoa i tagata pe a mana'omia se fesoasoani.



O mea e mafai ona e faia i aso uma ina ia maloloina lelei ai lou mafaufau.

Nofo fesoota'i ma uo, aiga, uo faigaluega ma nuu o se tai lea o tulaga pito lelei e mafai ona faaoga ina ia maua ai lo tatou mafaufau maloloina lelei.

FESOOTA'I MA TAGATA TOU TE NONOFO FAATASI



Fesoota'i ma tagata tou nonofo faatasi i le faamalositino faatasi, a'oa'o pese i le kitara, faatulaga faafiafiaga faaleaganuu, matamata faatasi ata tifaga ma aai faatasi.

E mafai ona e faatulaga se po fiafia faaleaganuu e kuka mai e le tagata lava ia meaa i lona atunuu.

FESOOTA'I MA TAGATA MAI FAFO



Saili pe e iai soo se tagata Pasefika poo tagata Timor i totonu o le tou nuu fou. O le fesoota'i ma latou e mafai ona e lagona ai le latalata i lau aganuu pe a e misia lou atunuu. Saili nei tagata i le fesili ai i lau tagata faigaluega, tagata galue i mataupu poo le fono i le lotoifale, pe saili i luga o le Facebook.

FESOOTA'I MA LOU AIGA I LE FALE



Vitio valaau, feau tusitusi pe fai se kulupu a le aiga i luga o le Facebook e faasoa ai ata ma tala mai lou aso.

FESOOTA'I MA AU UO FAIGALUEGA MA UO I TOTONU O AUSETALIA



Fai malologa i meaa i le aoauli, faamalositino faatasi muamua pe se'i mae'a galuega, pe fesili i au uo faigaluega poo a mai latou pe a e oo atu i le galuega i taeao ta'itasi.

FESOOTA'I FAALEAGAGA



Afai o oe o se tagata lotu, o le auai atu i sauniga lotu i luga o le upega tafailagi poo lotu i le lotoifale, aoga tusipaia ma tatalo e mafai ona fesoasoani e avatu se faasinoga ma se faamoemoega. E maua se lisi o auauanga tau sauniga maua fua online i totonu o Ausetalia ma le Pasefika iinei: <https://bit.ly/3i5prgl>. E mafai foi ona e maua auunaga tutusa i gagana i luga o le YouTube pe saili mo le faapotopotoga o lotu i le tou atunuu i luga o le Facebook.

FESOOTA'I MA LE NATURA



Afai e te le fia tautala, o le fesoota'i atu i le natura, maua le ea felesi, manatunatu filemu, to manatu ma savalivali e mafai ona fesoasoani i le soifua lelei o lou mafaufau.



Faamalositino ma taumafa lelei

GAIOI LOU TINO

E fesoota'i lou tino ma lou mafaufau, mea lena a faaaogaina lou tino e mafai ona e lagona le lelei o lou mafaufau. E iai fesoasoani i le vaega o i lalo i auala ina ia ola ai le 'soifua maloloina faaletino'

TAUMAFUFA LELEI

O meaai ma vai e fafagaina o tatou tino. O fualaau suamalie moni, fualaau 'aina, manu fasi ma le vai o meaai lelei lea e sili atu nai lo meaai kuka vave ma aumai mai falea'iga ona e tele atu mea lelei. O lona uiga e mafai ona latou aumai le faasili malosia aua galuega ma le olaga.



Afai e manaomia ona e tautala

TALANOA I TAGATA TOU TE NONOFO FAATASI

Afai e te lagona lou fia talanoa i tagata o tou nonofo faatasi, o le nofo i totonu lou potu e le amata ai se talanoaga. Aapa atu i tagata tou te nonofo faatasi ao fai au kuka, alu e savalivali, faatau pe fai sina ipu kofe.

TALANOA I LAU FALE FAIGALUEGA POO LE NOFOAGA O GALUEGA A LE PASEFIKA

O le faamamafa o le mafaufau i tupe, fale poo galuega e mafai ona aafia ai lou soifua faalemafaufau. Afai o e tauivi ma nei mea, e iai tagata e fesoasoani ia te oe. Muamua, e lelei lou talanoa i lau fale faigaluega, o loo iai e fesoasoani atu ia te oe. Afai e te le lagona le lē mautonu i lena, talanoa i lau ta'ita'i, Ofisa Sooupu (LO), tagata galuega i le mataupu pe afai e iai se isi, pe vili le laina o auauanaga lagolago a le PALM i le: 1800 51 51 31.

TALANOA I SE SUI FAATUATUAINA O LOU NUU FOU

E mafai o se tai mai le lotu, o faapotopotoga taaalo, tagata mai fafo poo uo fou. E leai se mea e leaga ai le fesoota'i atu i tagata faatoa e fetai iai.

VILI SE TAUSI SOIFUA FAAPITOA E LEAI SE TOTOGI

E leai se mea e leaga ai le talanoa ma foma'i faapitoa e tausia le soifua faalemafaufau. E iai auunaga fai fua i Ausetalia mo lena – e te tau le avea lou igoa poo faamatalaga patino, ma o le a le maua e se tasi pe a e viliina latou. Mo se faataitaiga, afai e te lagona le faanoanoa poo le popole e mafai ona e vili le Beyond Blue ma talanoa i se tasi e uiga i ou faalogona: 1300 22 4636.

Afai e iai ni ou faafitauli i le gagana Igilisi, e mafai ona e talosaga i se tagata e te faatuatuaia e fesoatai atu oe i le telefoni.

Fesoota'iga i le telefoni i se faalavelave faafuse'i

Auaunaga Faafuase'i 24/7
(mo auunaga fuimu, o se taavale falema'i poo leoleo) 000

Lifeline 24/7
(puipuia mai le pule i le ola poo se faafitauli)
13 11 14 poo le
1300 659 467

Laina lagaolago a le PALM 24/7
1800 51 51 31

Laina fesoasoani a le Sauaga i Aiga 24/7
1800 737 732

Soifua Maloloina i le tino



O le faamalositi tino e fesoasoani iai tatou ina ia tumau le maloloina o le tino. E lelei lava, e manaomia le lē itiiti ifo ma le 30 minute o gaioga i le 5 pe sili atu foi aso i vaiaso ta'itasi – afai o lau galuega e tele gaioga o le tino, atonu ua e faia lena. E tele aua e mafai ona e gaiogi ai, ma afai e leai, e lē o tuai tele ona amata.

Soo se mea e te faia e gaiogi ai lou tino e mafai ona avea ma faamalositi tino lelei!

O NISI MANATU O LE:

- savalivali ma uo poo tagata tou te nonofo faatasi muamua/mae'a galuega, nai lo le nofonofo i totonu o le fale
- siva
- e faitauina foi feau fai i aso uma o gaioga – mo se faataitaiga, faamama pe tautau tagamea.

Mo nisi penefiti tau soifua maloloina sii atu, taumafai e fai nisi gaioga maua atu lona mamafa.

O NISI MANATU O LE :

- faamalositino i le fale – e tele apps ma vitio You Tube e mafai ona e maua e auunaga ma se totogi
- fesli i lau fale faigaluega e uiga i vaega o taaloga tau lotoifale e mafai ona e auai ai – iuni lakapi, liki, soka, volipolo ma le netipolo e ta'uta'ua i totonu o Ausetalia
- 'aau faaamililo i le tou pool pe tamoe.

Afai e sili atu ia te oe le faamalositino i totonu o se kulupu e lelei lena! Saili se kulupu o tagata ma avea ma vaega o lau faiga masani. Filifili se gaioga e te fiafia iai ma e te lagona le mafanafana ai.



Manatua: o le fosi tele foi o lou malosia e mafai ona mafua ai le tigo o maso, ia manatua lea e fai le faavevela ma falō le tino pe a uma ona fai ni faamalositino mamafa.

