

Tuần lễ đầu

KHỞI ĐẦU

1

Đây là Cuốn 1 của Bộ sách Khởi đầu.

Khởi đầu là chỉ dẫn dành cho những người ra tù.

Các cuốn sách

- 1 Tuần lễ đầu
- 2 Nhà ở
- 3 Giấy chứng minh
- 4 Rượu và các loại ma túy khác
- 5 Centrelink
- 6 Các Cơ quan Cải huấn Cộng đồng & Tạm tha (Parole)
- 7 Việc làm
- 8 Trở về với gia đình
- 9 Quá trình chuyển tiếp của phụ nữ
- 10 Người bản xứ

Các tờ thông tin

- a Các vấn đề về tiền bạc
- b Cứu trợ khẩn cấp
- c Tìm sự hỗ trợ
- d Các quyền và trợ giúp pháp lý
- e Sức khỏe

Không bao giờ là quá sớm để lên dự tính cho việc quý vị được thả. Nếu quý vị chuẩn bị càng nhiều trước khi ra ngoài thì mọi việc sẽ càng dễ dàng hơn. Hồi hộp về việc ra ngoài là điều bình thường. Quý vị sẽ có những nhu cầu khác nhau và sẽ cần những kỹ năng khác nhau. Có thể quý vị biết là cuộc sống bên ngoài diễn ra nhanh như thế nào nhưng quý vị vẫn có thể bị sốc.

Quý vị không nên ngạc nhiên nếu vài tuần đầu cảm thấy quá náo nhiệt. Nhiều việc trước đây là bình thường bây giờ sẽ cảm thấy lạ lùng.

Chuẩn bị được thả

Có một số việc có thể được thu xếp trước khi quý vị được thả. Những việc khác sẽ phải đợi tới khi quý vị ra ngoài.

Danh sách những mục cần kiểm tra sau đây có tác dụng là chỉ dẫn cho những việc quý vị có thể thu xếp trước khi được thả.

Đây là những việc cơ bản:

- Tới cuộc hẹn kiểm tra sức khỏe trước khi thả
- Thu xếp thuốc men và các đơn thuốc
- Tìm hiểu cách nhận lại tư trang như thế nào và ở đâu

- Sắp xếp nhận tiền từ các tài khoản trong tù của quý vị
- Đảm bảo quý vị có chỗ để ở
- Viết ra địa chỉ nơi mà quý vị sẽ ở và cách đi tới đó
- Thu xếp xin trợ cấp Centrelink
- Nói cho bạn bè, gia đình hoặc người nào khác cần biết về việc quý vị được thả
- Thu xếp phương tiện đi lại từ nhà tù
- Lên kế hoạch dự phòng trong trường hợp quý vị được thả vào cuối tuần hay ngoài giờ làm việc
- Kiểm tra xem quý vị có quần áo để mặc khi được thả

Có thể còn những việc khác mà quý vị cần chuẩn bị trước. Hãy hỏi xung quanh trong tù. Nhân viên hay những tù nhân khác có thể có lời khuyên.

Khi lên kế hoạch, hãy nghĩ xa hơn ngoài những việc thiết thực ra.

Bây giờ hãy cố trả lời những câu hỏi sau, nó sẽ giúp ích khi quý vị được thả.

- Tôi mong chờ những điều gì? Những điều đó có thực tế không?
- Tôi có biết tìm sự giúp đỡ hay trợ giúp thêm ở đâu không?

- Trở về với gia đình của tôi sẽ như thế nào? Bạn bè của tôi sẽ phản ứng ra sao?
- Nếu mọi việc xảy ra không như mong muốn, tôi sẽ đối phó ra sao?
- Tôi sẽ quay lại với ma túy, rượu hay cờ bạc không?

Đặt những câu hỏi khó là cách tốt nhất để chuẩn bị cho việc ra ngoài – thậm chí nếu quý vị không có tất cả các câu trả lời. Hãy bắt đầu lên kế hoạch và nghĩ tới quý vị có thể gặp ai để được khuyên bảo.

Ra tù

Mỗi nhà tù có những thủ tục thả của riêng.

Hãy đảm bảo quý vị hiểu mình trông đợi điều gì và khi nào thì trông đợi điều đó.

Phương tiện đi lại

Nếu quý vị sẽ không được gia đình hay bạn bè đón thì thông thường nhà tù sẽ sắp xếp phương tiện đi lại tới ga xe lửa gần nhất. Nếu quý vị không chắc chắn thì hãy hỏi nhân viên nhà tù.

Nếu quý vị cần đi xa và có chưa tới \$50 thì nhà tù sẽ cho quý vị vé xe lửa để tới nơi quý vị cần tới. Hãy hỏi trước về thủ tục của nhà tù.

Nếu quý vị được thả vào cuối tuần, giờ phương tiện đi lại công cộng có thể khác biệt.

Nếu gia đình hay bạn bè sẽ đón quý vị, hãy đảm bảo họ biết đón quý vị ở đâu và khi nào. Quý vị nên báo trước cho họ là xe hơi sẽ bị khám xét tại bãi đậu của nhà tù.

Hãy nhớ là mọi người thường phải đi những quãng đường xa. Những việc không lường trước có thể xảy ra và những việc đã sắp xếp có thể thay đổi.

Sau khi được thả

Sẽ có nhiều việc mà quý vị phải làm và nhiều hơn nữa những việc mà quý vị sẽ muốn làm một khi quý vị ra ngoài.

Nếu quý vị được tạm tha (parole) thì sẽ có một giai đoạn tạm tha giám sát. Quý vị có thể phải trình diện mỗi tuần hơn một lần, làm các xét nghiệm nước tiểu và những công việc cộng đồng. Quý vị cũng sẽ phải tới Centrelink và những cuộc hẹn gặp khác. Các đòi hỏi này thường mâu thuẫn với những việc như đi chơi với bạn bè hay gia đình.

Trong khi đang phấn khích vì được ra ngoài, rất dễ trễ nải những việc mà quý vị cần phải làm.

Những cuộc hẹn gặp

Có thể có cảm giác là một phần lớn thời gian mỗi ngày phải dành để đi tới các cuộc hẹn gặp. Tuy nhiên rất tiếc là không còn lựa chọn nào khác.

Có thể có ích khi thu xếp những thời gian hẹn gặp sao cho phù hợp với những nhu cầu của quý vị.

Quý vị có thể muốn sắp xếp những cuộc hẹn qua thời gian dài hơn để có thể xử trí mỗi lần một việc. Quý vị cũng có thể yêu cầu có những cuộc hẹn gặp trong cùng một ngày để mình có nhiều ngày tự do hơn. Hãy quyết định thế nào là tốt nhất cho mình và hãy yêu cầu những thời gian cho phù hợp với những nhu cầu của mình.

Những cuộc hẹn gặp thông thường bao gồm:

- Tạm tha (parole)
- Centrelink
- Bác sĩ
- Nha sĩ
- Tư vấn về Ma túy và Rượu
- Công việc cộng đồng

Nhà ở

Nhà ở tiếp tục là vấn đề lớn nhất cho những người ra tù. Các danh sách chờ nhà chính phủ dài hơn bất cứ khi nào và nhà ở tạm thời cũng khó có được. Chuyển về lại với gia đình hay bạn bè có thể là lựa chọn đầu tiên – hay cũng là lựa chọn duy nhất của quý vị. Hãy nhớ là điều này có thể không phải là lý tưởng và có thể không kéo dài. Nếu quý vị dự định sống với bạn bè và gia đình thì hãy cho họ biết sớm.

Đừng phỏng đoán bất cứ điều gì! Hãy bàn bạc sắp xếp trước khi quý vị được thả.

Nếu quý vị có bất cứ nghi ngại nào về nhà ở của mình, hãy nói chuyện với Nhân viên về Nhà ở tại nhà tù. Hãy xem cuốn Khởi đầu 2: Nhà ở để có thêm thông tin.

Tiền bạc

Nếu quý vị đã ở trong tù lâu thì giá cả mọi thứ đều đã tăng. Tiền bạc không bao giờ còn giá trị như đã từng có trước đây!

Lập một ngân sách là một điều hay nếu tiền bạc eo hẹp. Hãy xem kế hoạch ngân sách ở phần cuối cuốn sách này để có thêm chi tiết.

Mọi người thường nói với VACRO rằng siêu thị có thể là một thử thách cho họ. Bị bao quanh bởi sự lựa chọn, mọi người và những sản phẩm khác nhau có thể làm nản chí. Nếu điều này xảy ra với quý vị, hãy thử đi siêu thị vào những lúc ít người hoặc đi với một người khác. Cũng không sao nếu cần ra khỏi đó và thử lại vào lúc khác.

Đi mua đồ ăn

Những chợ thực phẩm tươi sống (thí dụ chợ South Melbourne, Footscray, Darebin và chợ nông dân) thường rẻ hơn vào lúc cuối ngày.

Nếu quý vị chỉ có thể đi siêu thị thì hãy để ý tới những lúc có giảm giá. Chỉ mua những gì quý vị sẽ dùng và luôn luôn kiểm tra hạn sử dụng.

Quần áo cũng có thể mắc tiền. Các cửa hàng hợp tác xã là cách rẻ tiền và thông dụng để mua quần áo, đồ đạc và đồ dùng nhà bếp.

Quý vị cũng có thể đủ tiêu chuẩn xin phiếu nhận quần áo của St Vinnies hoặc Salvos.

Cứu trợ khẩn cấp

Có nhiều dịch vụ cung cấp các phiếu mua hàng trong siêu thị, hàng hóa đã dùng qua và hàng hóa mới miễn phí, các gói đồ ăn, trợ giúp đi lại, trợ giúp mua thuốc men và thông tin. Những dịch vụ này được gọi là cứu giúp vật chất hay cứu trợ khẩn cấp.

Những dịch vụ này được đặt tại một số trung tâm cộng đồng, nhà thờ, dịch vụ vô gia cư và những cơ quan phúc lợi khác. Hãy điện thoại trước nếu có thể và hỏi xem liệu quý vị có đủ tiêu chuẩn để được trợ giúp không.

Các bữa ăn miễn phí được cung cấp tại Sacred Heart Mission ở St Kilda, St Mary's House of Welcome ở Fitzroy và nhiều địa điểm khác ở trong và quanh thành phố.

Centrelink

Quý vị có thể xin gặp một nhân viên của Centrelink trước khi quý vị rời khỏi nhà tù.

Hãy xem cuốn Khởi đầu 5: Centrelink để có thêm chi tiết.

Sức khỏe

Nếu quý vị đang dùng thuốc hay có bất cứ vấn đề sức khỏe nào, hãy gặp Dịch vụ Y tế Nhà tù trước khi ra tù. Hãy hỏi xin một bản kế hoạch sức khỏe khi được thả. Quý vị sẽ cần hẹn gặp bác sĩ và tìm các nhà thuốc. Họ cũng có thể giới thiệu quý vị được nhận một tháng OSTP miễn phí tại cộng đồng.

Hãy xem cuốn Khởi đầu 4: Rượu và Các loại Ma túy khác và Tờ thông tin Khởi đầu E: Sức khỏe để có thêm chi tiết.

Đi lại

Phương tiện công cộng

Phương tiện đi lại có thể mất tiền. Các vé có chiết giảm thì rẻ tiền hơn nhưng nếu quý vị không có Thẻ Chăm sóc Y tế (Health Care Card) hoặc Thẻ Hưởng Trợ cấp Pension thì quý vị sẽ phải trả nguyên tiền vé.

Trên tất cả các loại phương tiện hiện nay đã có thêm nhiều nhân viên kiểm soát vé. Hiện nay tiền phạt nếu không có vé hoặc có vé không đúng loại là \$170.

Myki là một hệ thống trả tiền trước mới dành cho phương tiện công cộng. Nó chưa bao phủ tất cả các tuyến đường. Hãy hỏi tại các ga xe lửa để có thêm thông tin hoặc xem trang mạng của Myki. Quý vị vẫn có thể sử dụng hệ thống vé cũ.

Mua vé với số lượng nhiều thì rẻ tiền hơn. Vé Metcard loại 10 lần x 2 giờ là lựa chọn hiệu quả về giá cả nhất. Còn có những loại vé rẻ hơn dùng cho cuối tuần nhưng quý vị phải mua ở các hiệu sách báo hoặc tại phòng bán vé.

Nếu quý vị có Thẻ Chăm sóc Y tế (Health Care Card) thì một số cơ quan hỗ trợ có thể cung cấp vé đi lại hoặc cách trợ giúp khác để bù đắp chi phí đi lại. Để có thêm thông tin, hãy nói chuyện với **Travellers' Aid (Trợ giúp Hành khách)** theo số **(03) 9670 2072**


Hãy xem cuốn Khởi đầu: Cứu trợ khẩn cấp.

Để có thông tin về xe lửa, xe tram và xe buýt, hãy liên lạc với Metlink theo số 131 638 (6h sáng – 10h đêm hàng ngày) hoặc xem trang mạng www.metlinkmelbourne.com.au

Xe hơi

Nếu quý vị sẽ lái xe, hãy đảm bảo bằng lái của mình còn hiệu lực. Xe mà quý vị đang lái cũng cần được đăng ký. Nếu có bất cứ vấn đề gì thì đó là trách nhiệm của người lái xe.

Hãy kiểm tra liệu quý vị có bất cứ khoản tiền phạt nào mà quý vị cần phải trả (hoặc bắt đầu trả dần). Quý vị có thể đã không nhận được thư về bằng lái xe của mình và có thể bằng của quý vị đã bị treo. Hãy kiểm tra với **VicRoads** theo số **13 11 71**.



Do VACRO xuất bản

Tháng 11 năm 2010

© Bản quyền của VACRO & Bộ Tư pháp, Tiểu bang Victoria, 2010

Ấn phẩm này có bản quyền. Không được sao chép bằng bất cứ hình thức nào trừ phi theo những điều khoản của Đạo luật Bản quyền năm 1968.

Cuốn sách này được cập nhật lần cuối cùng vào tháng 9 năm 2010.

Để có thêm thông tin, hoặc thông báo về bất cứ sự thay đổi về thông tin nào, xin hãy liên lạc với:

Cơ quan Cải huấn Victoria, Bộ Tư pháp

GPO Box 123, Melbourne VIC 3001

Điện thoại: +61 3 8684 6600

Fax: +61 3 8684 6611

Email: corrections@justice.vic.gov.au

Còn được xuất bản trên trang mạng của VACRO: www.vacro.org.au

Kế hoạch hàng tuần

Những lời khuyên về cách dùng kế hoạch hàng tuần của quý vị

- 1 Hãy viết ngày và thứ vào kế hoạch của quý vị – Ngày 1 là ngày quý vị ra ngoài.
- 2 **Hãy lập một danh sách** gồm mọi việc quý vị cần làm trước và sau khi quý vị được thả.
- 3 Hãy làm nổi bật tất cả **các cuộc hẹn gấp** trong danh sách của quý vị (thí dụ CCS, bác sĩ, nhà thuốc). Hãy cho các cuộc hẹn này vào kế hoạch của quý vị bao gồm cả thời gian đi lại.
- 4 Hãy đánh dấu trong kế hoạch của quý vị thời gian để sắp xếp **nhà ở, quần áo và đồ ăn**. Những việc này có thể mất nhiều thời gian.
- 5 Hãy viết tất cả **các thời hạn cuối cùng** của quý vị vào kế hoạch (thí dụ ngày cuối cùng có thể xin Tiền trợ cấp Khủng hoảng của Centrelink, hay ngày quý vị sẽ hết thuốc men). Hãy ghi chú để nhắc bản thân quý vị vài ngày trước khi thời hạn cuối cùng tới.
- 6 Hãy thêm bất cứ **sự kiện đặc biệt** nào vào kế hoạch của quý vị. Đây có thể là các sinh nhật hay các ngày kỷ niệm. Nhớ những việc nhỏ sẽ giúp đưa những mối quan hệ của quý vị trở lại đúng hướng.

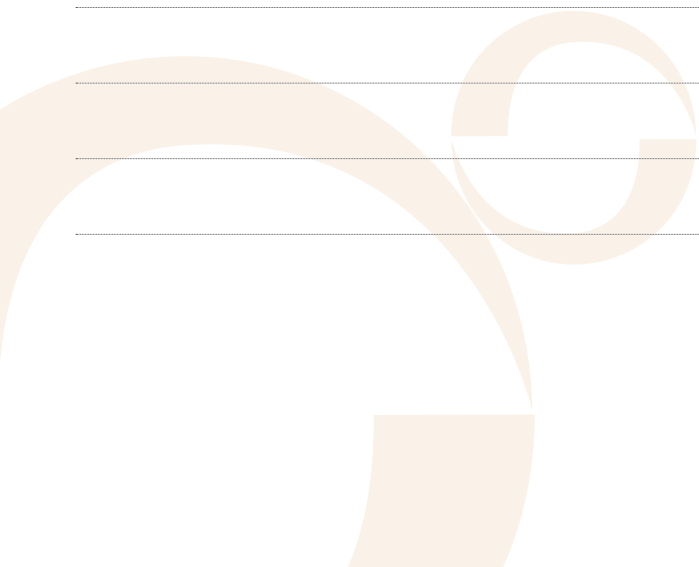
Kế hoạch này chỉ kéo dài trong hai tuần. Nếu quý vị nghĩ điều này có ích thì quý vị nên mua một cuốn nhật ký. Quý vị cũng có thể sử dụng lịch trong điện thoại cầm tay của mình hoặc internet.



Những việc cần làm Trước khi tôi ra ngoài



Những việc cần làm khi tôi ra ngoài



Những việc tôi có thể nhờ những người khác làm

Tôi có thể gặp ai nếu tôi cần trợ giúp?

Ngày 1	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 2	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 3	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 4	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 5	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 6	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 7	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 8	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 9	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 10	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 11	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 12	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 13	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Ngày 14	Ngày	Thứ
Sáng		
Chiều		
Tối		

Lập ngân sách: Các chi phí khởi đầu

Dạng thu nhập

Tiền từ các khoản tiết kiệm bị tạm giữ	\$
(Các) Thẻ EBT	\$
	\$
Tổng số	\$

Các chi phí tạo lập

Vé phương tiện công cộng Met	\$
Giày	\$
Điện thoại cầm tay	\$
Tiền điện thoại	\$
Quần áo	\$
Vật dụng tắm rửa	\$
	\$
	\$
	\$
Tổng số	\$

Ngân sách Hai tuần

Tiền phải trả	Chi phí mỗi hai tuần
Thuê nhà	\$
Điện	\$
Ga	\$
Điện thoại	\$
Đi lại	\$
Thức ăn	\$
Giải trí	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
Tổng số	\$
Thu nhập	\$
Tiết kiệm (thu nhập trừ đi tổng số)	\$

