

ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་ (EAO)

ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་བཅའ་ཡོད།

རྒྱུ་ཁ་པར་གཏོང་ལཱ།

608-263-2987

རྒྱུ་ཁ་པར་གཏོང་ལཱ་འཕྲིན་ལེན་སྒྲིལ་གནང་ལཱ།

eao@mailplus.wisc.edu

རྒྱུ་ཁ་པར་གཏོང་ལཱ་ལྟ་སྒྲིལ་ལཱ།

www.eao.wisc.edu

གནས་ལུགས།

ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་།

ཞོགས་ཀ་ཆུ་ཚོད་ 7:45 ནས་ཕྱི་ཚུ་ཚོད་ 4:30

རེས་གཟའ་མཇུག་ལཱ་ལས་ཁང་། དགེ་རྒྱལ་དང་ལས་ཁྲུང་ལས་ཁང་།

ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་། ལས་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ཆོག

གསལ་བྱ།

ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་གི་ལས་ཁྲུང་ལས་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སྒྲིལ་གྱི་ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་ལ་སྒྲིལ་གྱི་ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་། ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་གི་ལས་ཁྲུང་ལས་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སྒྲིལ་གྱི་ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་། ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་གི་ལས་ཁྲུང་ལས་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སྒྲིལ་གྱི་ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་།

བོད་ཡིག / Tibetan



Employee Assistance Office

OFFICE OF HUMAN RESOURCES

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་། ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་། 226



www.eao.wisc.edu

608-263-2987



Employee Assistance Office

OFFICE OF HUMAN RESOURCES

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON



www.eao.wisc.edu

608-263-2987



རྒྱུ་ཁ་པར་གཏོང་ལཱ་འཕྲིན་ལེན་སྒྲིལ་གྱི་ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་།

གསལ་བྱ་གྱི་ལས་ཁྲུང་ལས་འདེགས་ལས་ཁང་།

དཀའ་ལྷན་གྱི་མི་ཚོ་འི་ཆ
ཤམ་ཤིག་རེད།

ང་ཚོ་རྒྱལ་ནས་རྒྱལ་ལུ་དཀའ་འཛོལ་འཕུང་བཞིན་ཡོད། ཁམ་རྒྱུན་
དཀའ་འདལ་དེ་ཚོར་གཞན་གྱི་རོགས་རམ་མེད་པར་ང་ཚོ་རང་ངོས་ནས་
སེལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ན་འདྲིམ་བུ་རེ་གཞན་གྱི་རོགས་འདེགས་ལ་བརྟེན་
ན་ཕན་ཐོགས་ཆེབ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེས་ན་མི་སི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་
སློབ་ཆེན་ (མལ་སྤྱི་སིན་) གྱིས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་ཚོར་འཕམ་
ཁྱེད་རོགས་འདེགས་ལས་ཁང་བརྒྱད་ནས་རིན་མེད་ཐོག་ཁྱེད་ཚོར་འཕུང་
བཞིན་པའི་དཀའ་འཛོལ་སེལ་བར་ཐབས་ཤེས་རོགས་རམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།



Employee Assistance Office
OFFICE OF HUMAN RESOURCES
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

ལས་བྱེད་རྣམས་འདེགས་ལས་ཁང་སྐྱོར་གསུང་རྣམས།

ལས་བྱེད་རྒྱལ་ཁབ་འདེགས་ལས་ཁང་ (EAO) ཟེར་བཅིཞིག་རེ།

ལས་བྱེད་རྒྱལ་ས་འདྲེགས་ལས་ཁང་ནི་གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་དང་སྐྱེད་དོན་ཐོག་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པར་ག་དོང་ལེན་ཇིབ་ཞིན་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་པའི་ལས་བྱེད་ཚོར་
གསུང་བའི་ཐོག་དཔོན་པེས་གཞུང་ཚུལ་མཁོ་སྤྱད་བྱེད་པ་མཁན་ཞིག་ཡིན།

ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་ (EAO) བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་གསལ།

ཐེ་མི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་ (མལ་སྤྱི་སིན་) གྲི་ལས་ཁྱེད་ཡོངས་
(ཚད་བཀག་དང་འཕུལ་ལེལ་དུས་ཐུང་ལས་ཁྱེད) དང་། ལོ་ཚོ་འི་བཟའ་མི་དང་
རྒྱ་ཁྲིག་ས་ཚོར་ལས་ཁྱེད་རོགས་འདེགས་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱེད་འོས་ཐོབ་
ཚོག

ང་ལས་བྱེད་རྒྱལ་ས་འདེགས་ལས་ཁང་ལ་ཡོང་བའི་སྐོར་གསལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལས་བྱེད་རྟགས་འདྲགས་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་སྟེ་
དཔྱད་གཞུང་དང་མངའ་བའི་གཞུང་གི་སྒྲིག་ཁྲོལ་ལྟར་ཕྱིར་བསྐྱབས་བྱེད་མི་ཚོ་ག་
པར་གསང་བྱ་ཡིན། འདི་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་བྱེད་རྟགས་འདྲགས་ལས་ཁང་གི་
ལས་བྱེད་ལ་གང་བཤད་པ་གསང་ཉར་བྱ་རྒྱུ་དང་དོབད་ག་གི་ཚོག་མཆན་མེད་པར་
ཕྱི་གྲར་བྱེད་མི་ཚོ་ག

ང་ལས་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། ལས་བྱུང་རྒྱལ་འདེགས་ལས་ཁང་གིས་

ང་ལ་རྟགས་རམ་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་བམ།

- ལུས་སེམས་མནར་སྤྱག། (གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་འཇམ་ཡངན་སྒྲེར་དོན)
- ལོ་བགེས་རྒྱན་འཁོགས་ལྟ་སྦྱོང་།
- འབྲེལ་ལས། (གྲོགས་པོ་དང་། བཟའ་མིའཇམ་ཡངན་ལས་ཀྱི་བྱེད་རྒྱས་)
- ཙྴད་ཚོགས།
- དུག་རྩལ་བེད་སྤྱོད་དང་། སེམས་འཚོ་མ་ཟེན་པ་སོགས་གནད་དོན་མང་པོའི་རྒྱུ།

ལྟ་རྟོག་པ་དང་། དབྱ་འཛིན། སྡེ་ཁག་འགན་འཛིན།

འགོ་གཙོ་རྒྱ་བཅས་ལ་ཕན་པའི་ཞབས་ཞུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

གཤམ་འཁོད་གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཀའི་གནད་དོན་སྒྲུ་ཚོགས་ཐད་ནང་མིལ་

གསང་བའི་ཐོག་ནས་གྲོས་སྐྱེད་སྒྲོབ་སྟོན་ལྷ་སྐྱ་ཡོད།

- འབྲེལ་མོལ་གྲོག་མ་འཕྲོད་པ།
- ལས་བྱེད་བར་གྱི་ཅོད་རྒྱུ་ག།
- འཛིན་སྐྱོང་ལས་དོན་གྱི་འཕྲུལ་ཕྲྀག་གནད་དོན།
- སྐྱེར་དོན་དག་འབལ་གྱིས་ལས་འཁུར་ཞུ་བྱས་ཐོག་དོན་ག་ཐེབས་པ།

འུ་སྒོ་གཞན་ལག་

རྩིབ་ཀྱི་ཁྱེད་ཁ་ལ་གཏོང་ལེན་ - ལས་ཁྱེད་གང་ཞིག་འདུལ་གྱིངས་སུ་ལྷུང་པ་དང་ལྷས་སྒྲིབ་བྱུང་ཆོ། ལས་ཁྱེད་རོགས་འདེགས་ལས་ཁང་གིས་མི་སྐྱེད་དང་མི་ཚོགས་པ་ལ་ལྷ་དང་མེས་པས་གསོ་དང་སྐྱོབ་སྐྱོན་ཁབས་ན་འབུལ་གྱི་ཡོད།

གཏམ་བཤད་སློབ་སྦྱང་ - འབྲེལ་མེད་གོས་སླེད་དང་། བདེ་བདེ་། འགོ་ཁྲིད་རྒྱུ་།
འུགས་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་རིགས་འབྲེལ་ལམ་ཁྱུ་ཡོད།

མི་ཚོགས་རྒྱུད་བ།

- ལས་ཁྱེད་བར་གྱི་ཚོད་ཚྭ་ག
- འཛིན་སྐྱོང་ལས་དོན་གྱི་འགྲུར་རྒྱུ་གནད་དོན།
- རྒྱེད་དོན་དཀ་འདལ་གྱིས་ལས་འཁུར་ཞུ་གསལ་ཐོག་དོན་ག་ཐེབས་པ།

དེ་སྐོར་མཁོ་མས་སྦྱར་ - མེད་ལྷ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་འོས་འཛམས་ལས་ཁུངས་ཞབས་
ཞུ་དེ་སྐོར་མཁོ་མས་སྦྱར་བྱ་བ།

ཞབས་ཞུ་འདི་དག་འབྲུལ་ལམ་མ་ཞུས་གོང་རྒྱས་ལོན་དབྱེད་ཞིབ་
བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།