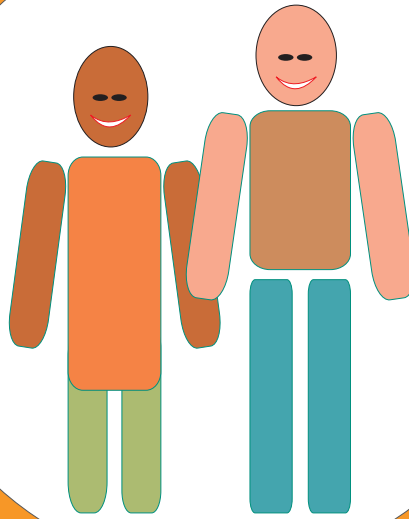


加州人本組織

安排個人自主計畫會議

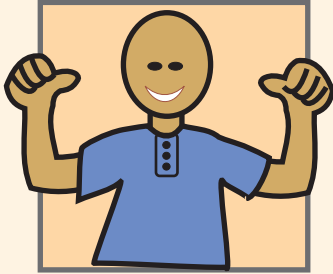


掌握自己的未來

# 自決與 個人自主計畫 伙伴制度

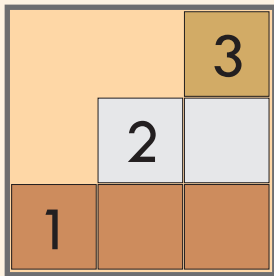


# 目錄

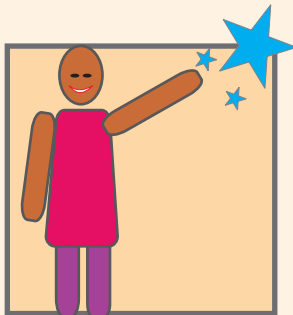


自決

第 1—6 頁

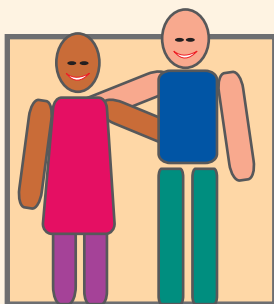


個人自主計畫步驟 第 7—8 頁



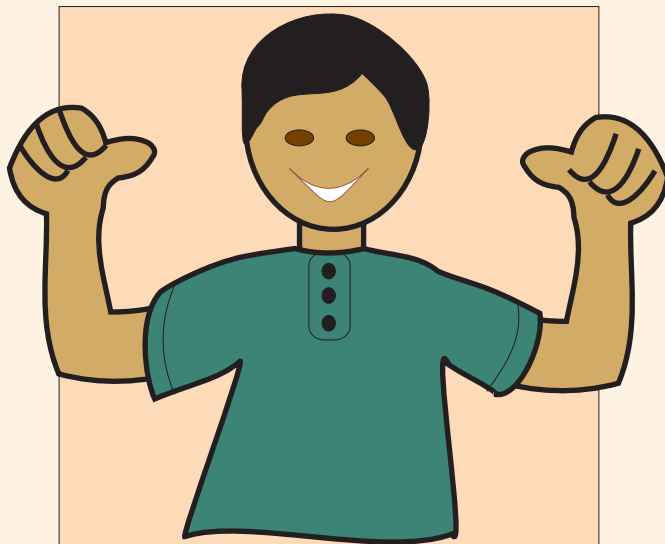
訂出目標

第 9—15 頁



個人自主計畫伙伴 第 16—23 頁

# 自決或自主



「自決」，也可以說是「自主」，就是用別的方法，替自己爭取得到服務的**機會**。

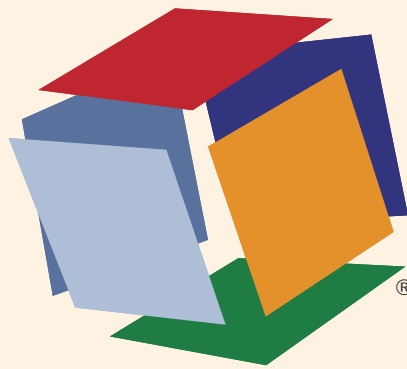
全世界每個地方都用得到。

# 自決是什麼意思？



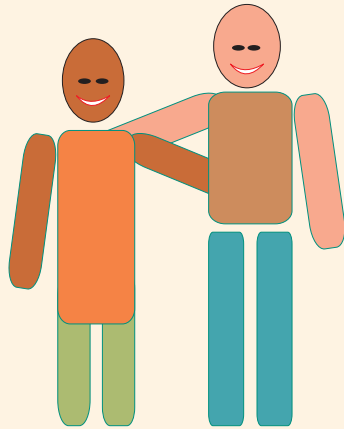
可以讓自己掌握現在的生活，  
找到未來的方向。

# 如何才能自決？



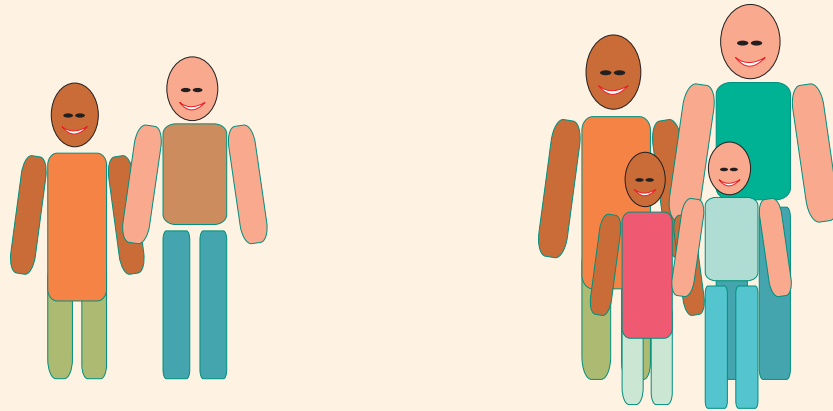
自己負責決定想要得到什  
麼樣的服務和支援，  
還有怎麼得到。

# 誰會幫你？



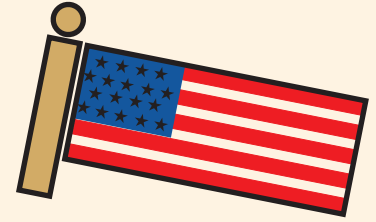
可以信任的家人、朋友和專家

# 誰會得到幫忙？



發展遲緩的人，或發展遲緩小朋友的家庭

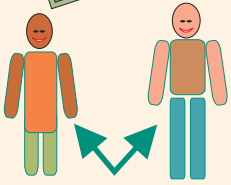
# 自決就是要讓你



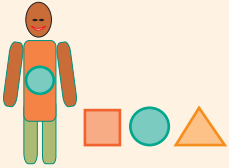
## 得到自由



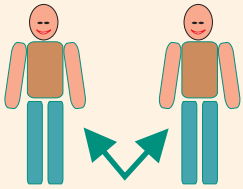
自由計畫自己的生活 and 未來



自由選擇由誰來幫助自己



自由選擇自己想要和需要的東西



自由選擇提供服務的人

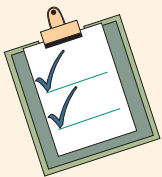
## 有能力



決定要付多少錢得到服務



成為領導人，能指揮的人



自己做決定

# 自決就是要讓你

## 得到支持

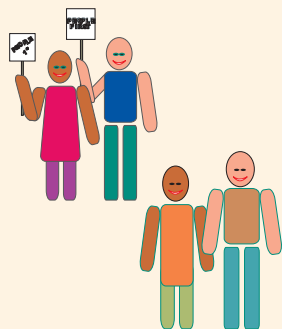


成功地過自己選擇的生活

在社區裡被大家接納和尊重

為自己的人生做決定和規劃

認識一群自己喜歡的人，希望得到他們的幫助



## 負起責任



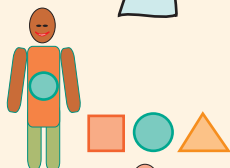
為生活做決定

接受自己決定造成的結果

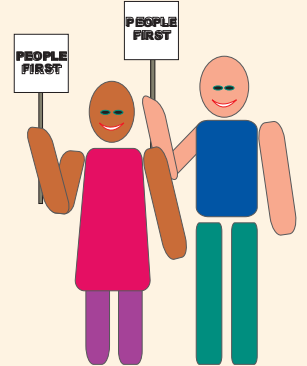
努力過生活，包括努力工作

報答社區對自己的幫助

善用金錢得到支持和服務



# 自決就是要讓你 自己去爭取



自己去爭取是：  
要學會應負的責任，而且知道如何保護自己的權利

每個人都需要的

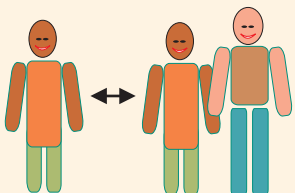
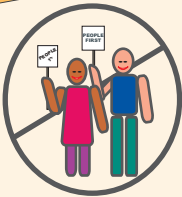
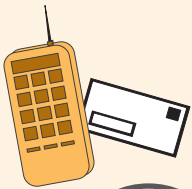
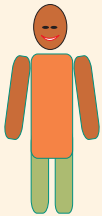
在學校、家庭、工作都不可缺少

可以利用電話、寫信、演講來完成

如果自己選擇的權利和自由被拒絕，  
就要自己去爭取

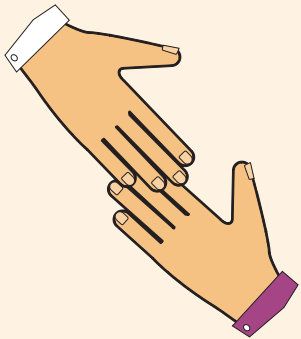
People First (人本) 的 就是自己去爭取

要靠我們自己主動才能夠自主





## 自己的個人自主計畫就是：



自己和地區中心的約定

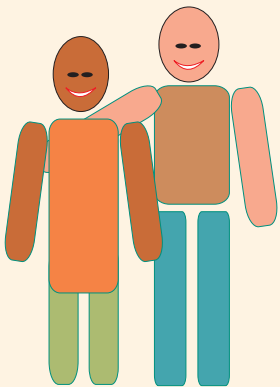
自己和個人自主計畫小組在年度的會議中所列出的個人需要和決定。

## 寫下個人自主計畫，包括：



目標  
服務  
支持

## 你的個人自主計畫小組 — 誰來參加？



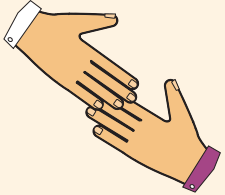
你自己 — 就是最重要的成員，  
自己一定要參加會議

自己相信的人，這些人認識你，也關心你，例如家人和朋友。你的個人自主計畫伙伴也可以加入小組。

你的地區中心服務輔導員 — 會幫你得到你想要的服務。

# 自己的個人自主計畫 — 要做什麼？

就是要：



選擇見面的地點和時間，例如自己家裡  
和小組討論自己需要和想要的東西  
先做好準備，這是非常重要的會議

## 看清楚個人自主計畫

簽名之前要看清楚個人自主計畫，了解其中的意思。



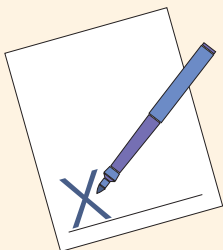
準備一份計畫  
和朋友或家人一起看  
自己想要的服務是不是全都寫在個人自主計畫中  
決定是不是同意個人自主計畫中全部的事情

## 在個人自主計畫上簽名

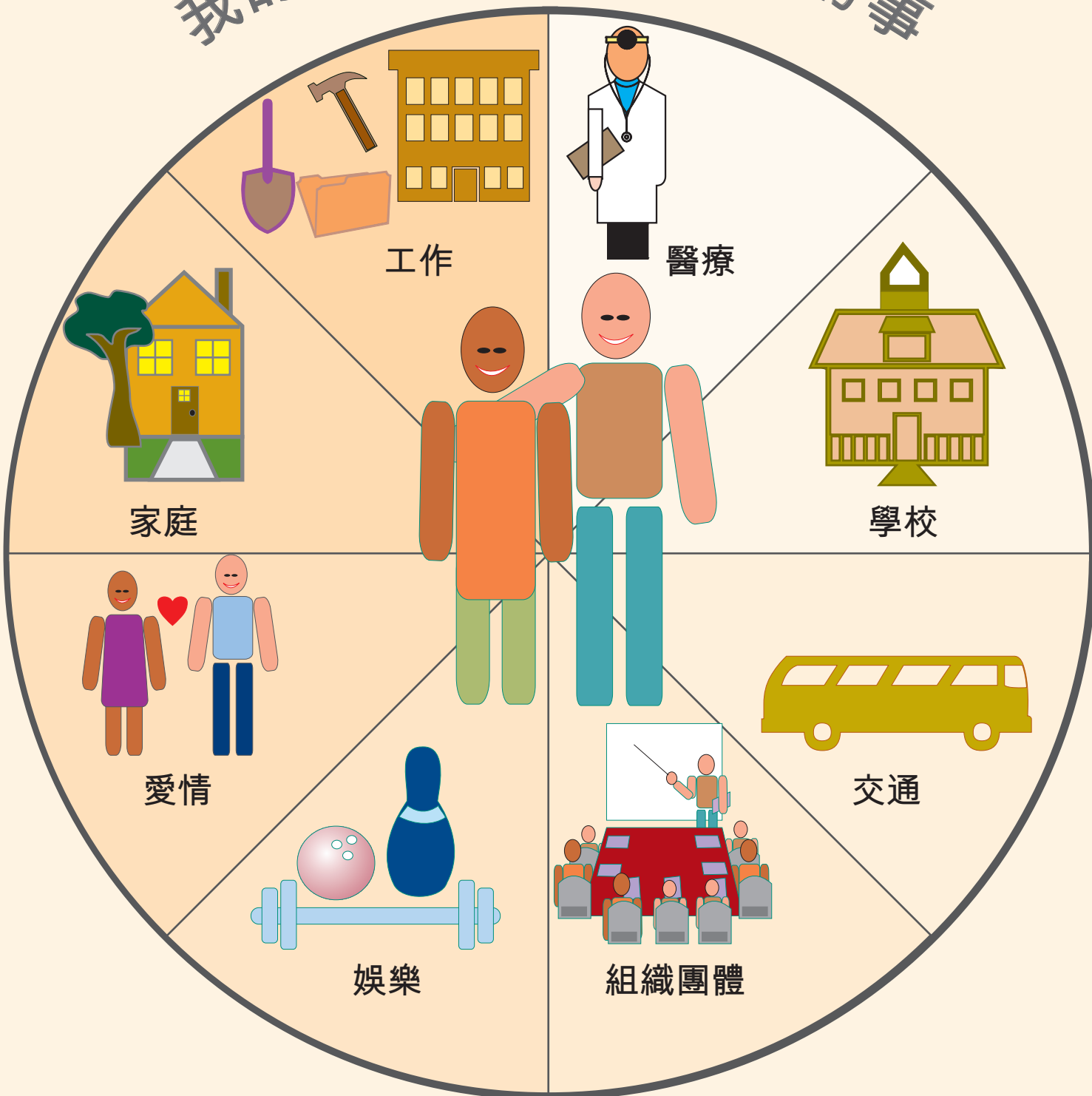
在個人自主計畫上簽明表示同意計畫中全部的事情

一定要簽名，把個人自主計畫交回，才會開始提供服務  
如果你的個人自主計畫不完整，或您不同意裡面的事情

在你同意的事旁邊做記號  
在你不同意的事旁邊做記號  
把漏掉的事情寫上去  
如果有必要的話，再開一次會討論改過的事情  
自己留一份個人自主計畫  
簽名，然後交回個人自主計畫



# 我的生活中有哪些重要的事

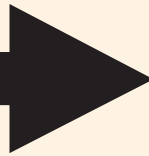


# 什麼是目標？



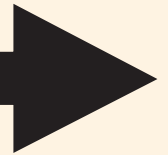
目標就是你在生活中想要或需要，但還沒有的東西。是要自己努力才能得到的東西。

現在…一年



「短期」目標就是從現在開始到一年以後，你想要的東西。

一年以上

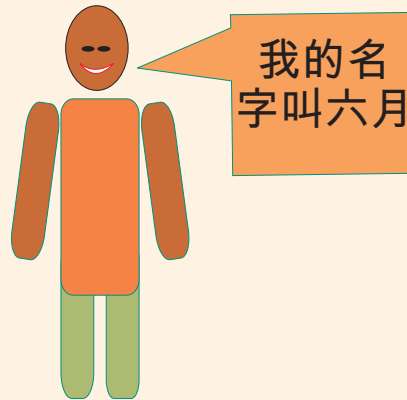


「長期」目標就是超過一年以後，你想要的東西。

你可以自己選擇生活中想要或需要的東西。



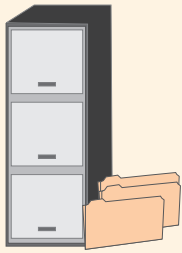
# 短期與長期目標的例子



現在：



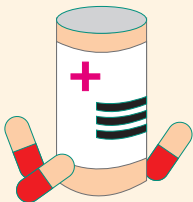
六月今年 **28** 歲，自己住在公寓裡，她希望以後存下足夠的錢買房子。



她很喜歡兼職的檔案整理工作，但是要搭兩趟公車，花兩小時才能到辦公室。



她已經存了足夠的錢，夠付新公寓的訂金了。

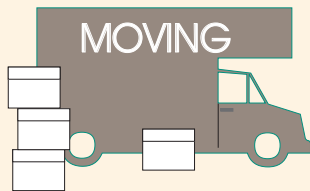
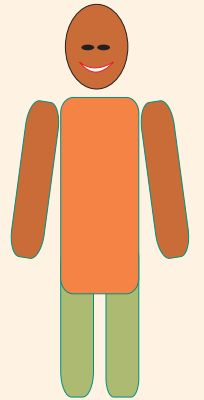


六月吃的癲癇藥會讓她一整天都覺得昏昏沈沈的。



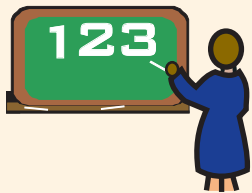
她喜歡騎腳踏車，但是她的腳踏車很舊，很難騎。

# 六月希望自己的生活有些改變



## 搬家

六月想搬到靠近公司的地方



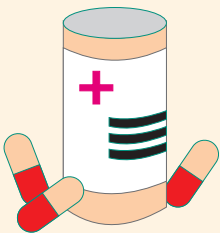
## 上課

如果六月參加電腦班，就可以找到全職工作，薪水也會變多。



## 買房子

如果有更多錢，六月就可以存錢買房子。



## 檢查用藥

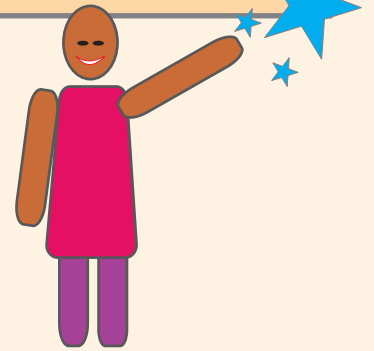
六月想知道能不能換藥。她聽說有一種新藥，吃了以後不會讓她昏昏欲睡。



## 加入社團

如果新藥效果不錯，她就可以買一輛新的腳踏車，和同事一起加入單車社。

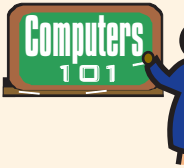
# 這些都是六月的目標。



短期：我必須搬到離公司更近的地方。



長期：我想要自己買房子。



短期：我想要上電腦課。



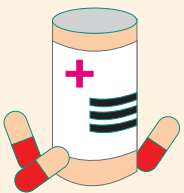
長期：我想要有全職工作。



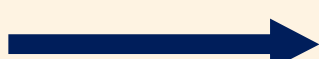
短期：我需要一輛新的腳踏車。



長期：我想要加入附近的單車社。



短期：我想要試新的藥。



長期：我希望儘可能減少吃藥的量。

# 如何達到每一個目標。

這是六月的生活目標。



短期：我必須搬到離公司更近的地方。



長期：我想要自己買房子。

必須問自己的重要問題：

現在我要怎麼**過生活**？

---

我現在住的地方，有哪些是自己**喜歡**的？

---

我現在住的地方，有哪些是自己**不喜歡**的？

---

我希望**馬上能過什麼樣的生活**？(短期目標)

---

我希望**以後能過什麼樣的生活**？(長期目標)

---

誰能**幫助**我做我想要的改變？

---



# 哪一樣對你最重要？

看看不同的目標對自己有多重要，幫各個目標排重要順序。

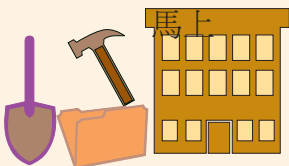
最重要的目標寫 (1)，最不重要的寫 (5)。

短期  
馬上  
一年以內

長期  
以後  
一年到五年



家庭



工作



娛樂

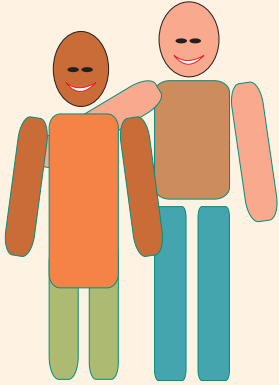


醫藥



學校

# 個人自主計畫伙伴

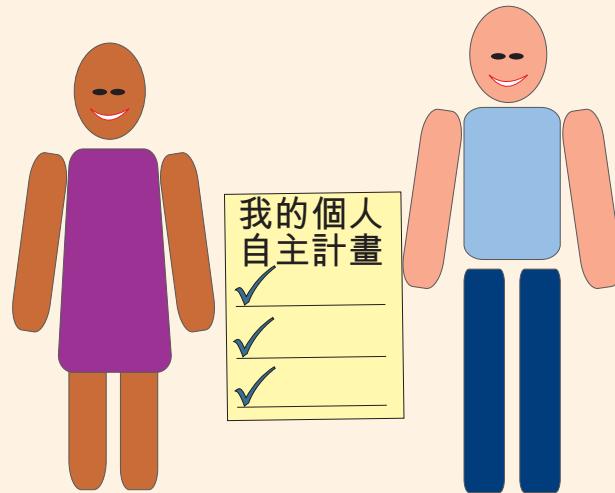


個人自主計畫伙伴會幫自己爭取服務，也會幫助其他想要爭取服務的人。



自主計畫伙伴會幫助自我爭取學員培養良好的爭取技巧，在把目標應該寫在個人自主計畫的時候，能主動決定應該寫下哪些目標。

# 個人自主計畫伙伴制度的目標



從個人自主計畫開始做起，鼓勵自決。

培養並增強自我爭取的技巧。

讓個人自主計畫成為更有用的工具。

培養自我爭取學員的做決定技巧，為計畫與服務做決定。

建立自我爭取支持團體，互相學習，互相幫忙。

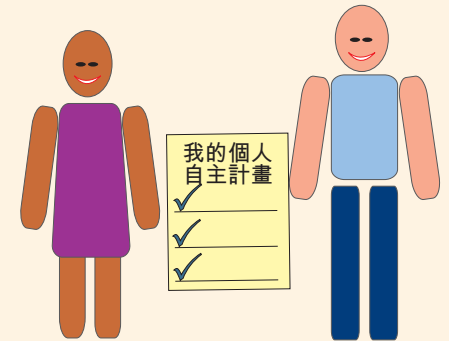
讓個人自主計畫伙伴告訴其他自我爭取學員如何使用個人自主計畫伙伴制度。



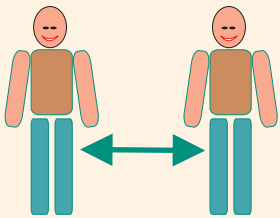
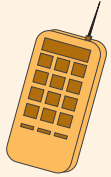
# 個人自主計畫會議

## 開會前

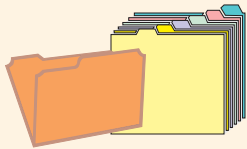
個人自主計畫伙伴可以用下面的方法幫助自我爭取學員：



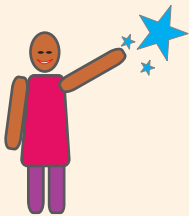
可以在自我爭取學員生日一個月之前打電話他，和他見面。



和自我爭取學員討論生活中發生的事情和興趣。



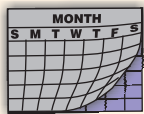
復習以前做的個人自主計畫。



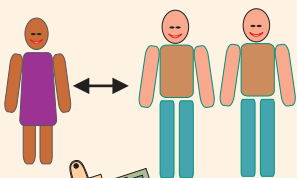
問自我爭取學員想保留哪些目標，想改變哪些目標，哪些目標要從個人自主計畫中刪除。



問學員想增加哪些新的目標。



幫助學員安排會議的日期、時間和地點。



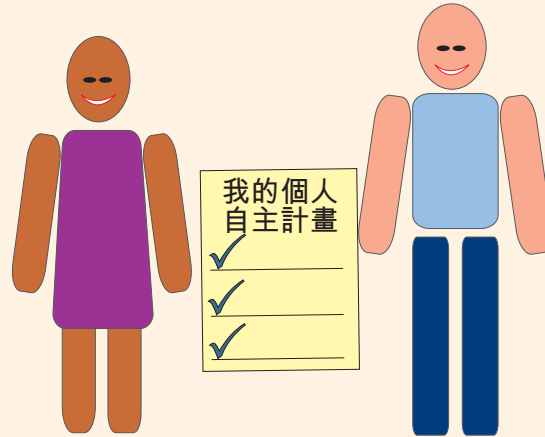
幫助學員選擇和邀請個人自主計畫小組成員。



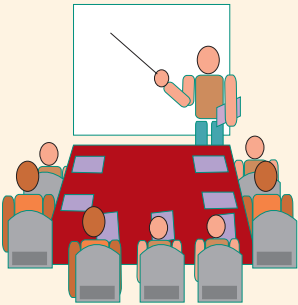
參加個人自主計畫會議。

# 個人自主計畫會議

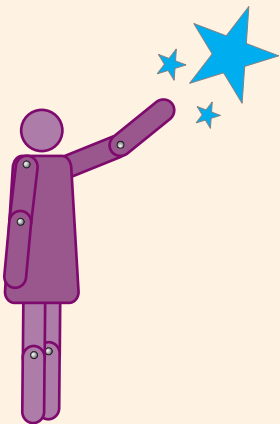
## 開會時



自主計畫伙伴可以幫忙的方法：



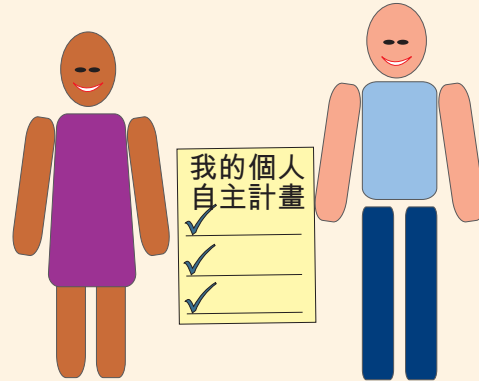
自主計畫伙伴可以鼓勵自我爭取學員當個人自主計畫會議的主席。不過，如果自我爭取學員請伙伴幫忙，伙伴就應該要幫他們。



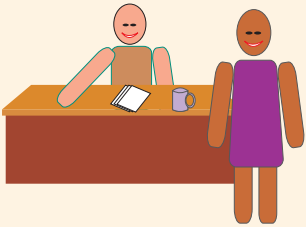
自主計畫伙伴可以鼓勵個人自主計畫小組成員多多支持自我爭取學員的希望和夢想。

# 個人自主計畫會議

## 會議之後



用下面這些方式支持自我爭取學員：

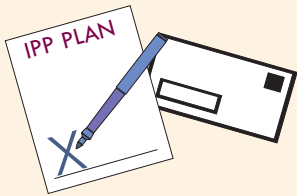


評量會議成果。

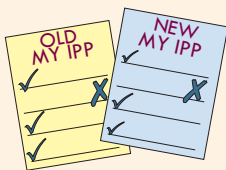
一起仔細看個人自主計畫書



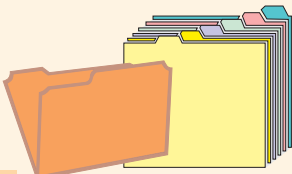
看看有哪些地方需要改變



簽名、影印，然後把個人自主計畫寄給服務輔導員

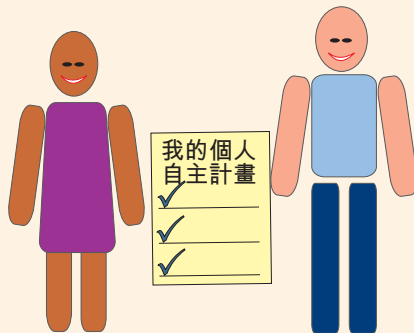


保留一份留下改變記號和內容的個人自主計畫

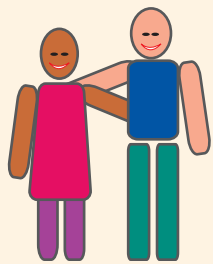


如果需要得到的服務被拒絕，提出申訴。

# 個人自主計畫伙伴的重要特質



## 個人自主計畫伙伴：

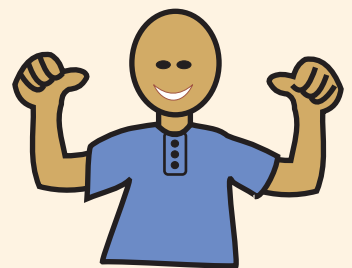


是堅強的自我爭取學員，樂於協助其他人勇於為自己爭取權利

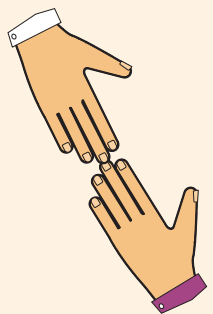
能夠示範給別人看該怎麼做，而不只是告訴別人該做什麼  
知道如何解釋「個人自主計畫伙伴制度」

自己了解，也會解釋什麼叫做自決

自己知道，也會解釋個人自主計畫的過程  
是積極的模範人物。



## 積極的模範人物是：



做自己願意做的事

了解狀況後才會做決定

了解並實踐自決

敢為自己爭取權益

領導自己的個人自主計畫會議

培養更傑出的爭取技巧，讓自己更獨立

告訴大家如何透過自我爭取，讓自己更能掌握自己的生活

# 感謝

十分感謝加州發展障礙協會 (California State Council on Developmental Disabilities) 慷慨相助，製作這本手冊。

People First of California (加州人本組織)  
董事會

## 自決計畫

Linda Thompson, MSRC -	協調員
Rebecca Finn, CTRS -	計畫助理
Maria E. Marquez -	計畫助理
Sherry Beamer -	獎助金資源助理
Mike Everson -	獎助金管理人

Mark Starford -	委員會資源中心
-----------------	---------

消費者諮詢委員會  
發展遲緩部門

## 絡資訊

People First of California, Inc.  
1225 8<sup>th</sup> Street, Suite 210  
Sacramento, CA 95814

916-552-6625  
916-387-2379 fax  
[www.peoplefirstca.org](http://www.peoplefirstca.org)

