

# 規劃自己的 工作方式

針對殘疾學生高中畢業  
渡指南

## 鳴謝

我們特別感謝俄勒岡州教育部過渡諮詢委員會（ACT）的專業人士、家庭成員和自我宣導者，感謝他們為該專案慷慨貢獻了自己的時間和經驗。

我們還要感謝在 2019 年春季與我們一起參加全天會議的家庭成員、學生、教育工作者和其他專業人士。在這次會議期間，他們花了幾個小時閱讀指南的各個部分，並根據個人經驗和專業知識提出改進建議。

俄勒岡州教育部和俄勒岡州發展殘疾委員會在俄勒岡州公共服務部、發展殘疾服務辦公室和職業康復計畫的幫助下出版了本手冊。

鳴謝.....	2
歡迎信.....	5
親愛的學生和家長，.....	5
第一章介紹.....	7
歡迎閱讀俄勒岡州學生和家庭過渡指南！.....	7
學生如何使用本指南.....	2
家長如何使用本指南.....	3
如何使用工作表.....	3
軌跡工作表.....	4
星型工作表問題：繪製自我決定 資源.....	7
星型工作表：繪製自我決定資源.....	9
第二章什麼是以人為本的規劃？.....	10
以人為本的規劃.....	10
單頁簡介.....	11
我的單頁簡介.....	12
星型工作表問題：繪製過渡計畫 資源.....	15
星型工作表：繪製過渡計畫資源.....	17
第三章我有哪些職業和大學選擇？.....	18
找工作.....	18
職業培訓和教育.....	19
職業生涯和大學軌跡工作表.....	21
星型工作表問題：規劃我的職業生涯和大學 資源.....	23
星型工作表：規劃我的職業生涯和大學資源.....	25
第四章作為一個成年人，我需要如何做決定？.....	26
決策支援實例.....	26
決策軌跡工作表.....	28
星型工作表問題：繪製決策 資源.....	30
星型工作表：繪製決策資源.....	32

<b>第五章如何過上健康的生活？</b> .....	<b>33</b>
健康生活軌跡工作表.....	34
星型工作表問題：繪製健康生活資源 .....	36
星型工作表：繪製健康生活資源.....	38
<b>第六章社區生活有哪些選擇？</b> .....	<b>39</b>
社區生活軌跡工作表.....	40
星型工作表問題：繪製社區生活 資源 .....	42
星型工作表：繪製社區生活資源.....	44
<b>第七章我可以得到什麼服務？</b> .....	<b>45</b>
您可以獲得哪些類型的服務和支援？ .....	45
過渡服務.....	45
發育殘疾服務辦公室.....	48
職業康復.....	51
社會保障福利 .....	52
俄勒岡州健康計畫 .....	53
<b>第八章詞彙表</b> .....	<b>56</b>
<b>第九章附錄</b> .....	<b>58</b>
資源.....	58
過渡小插曲 .....	67
社區生活軌跡工作表.....	73
星型工作表：映射社區生活資源.....	75
我的單頁簡介 .....	76



## 親愛的學生和家長，

這本指南將說明你成為生活中的領導者，並幫助你在從學校到成年生活過渡時保持條理。請查看你最關心的部分，或者根據你生活中發生的事情，查看相關的內容。你將與家人或過渡計畫團隊一起完成工作表。這八個部分的架構如下：

**第1節**為過渡規劃過程和自我決定技巧的介紹，幫助你控制你的生活。你還將瞭解軌跡和星形工作表，你可以用來組織你的想法或制定計劃。

**第2節**介紹您的過渡團隊的不同部分和以人為中心的計畫策略，這些策略有助於您識別並專注於自己的優勢和目標。

**第3節**描述通過學習熟練的行業或獲得學位來獲得工作和走向職業生涯的不同方式。

**第4節**探索支援方式，說明你作為一個成年人做出決定。

**第5節**談論當你建立你想要的生活時，你可以做些什麼來感到健康和  
安全。

**第6節**幫助你瞭解已有的選擇和資源，居住在想居住的社區。

**第7節**描述你可能有資格獲得的服務，說明你實現目標。

最後，術語表負責解釋專用術語。

每個部分都包括供你和你的家人參考的問題，支援你的可用資源實例，以及說明你保持條理和制定計劃的工作表。

空白工作表的示例可在附錄中獲得。

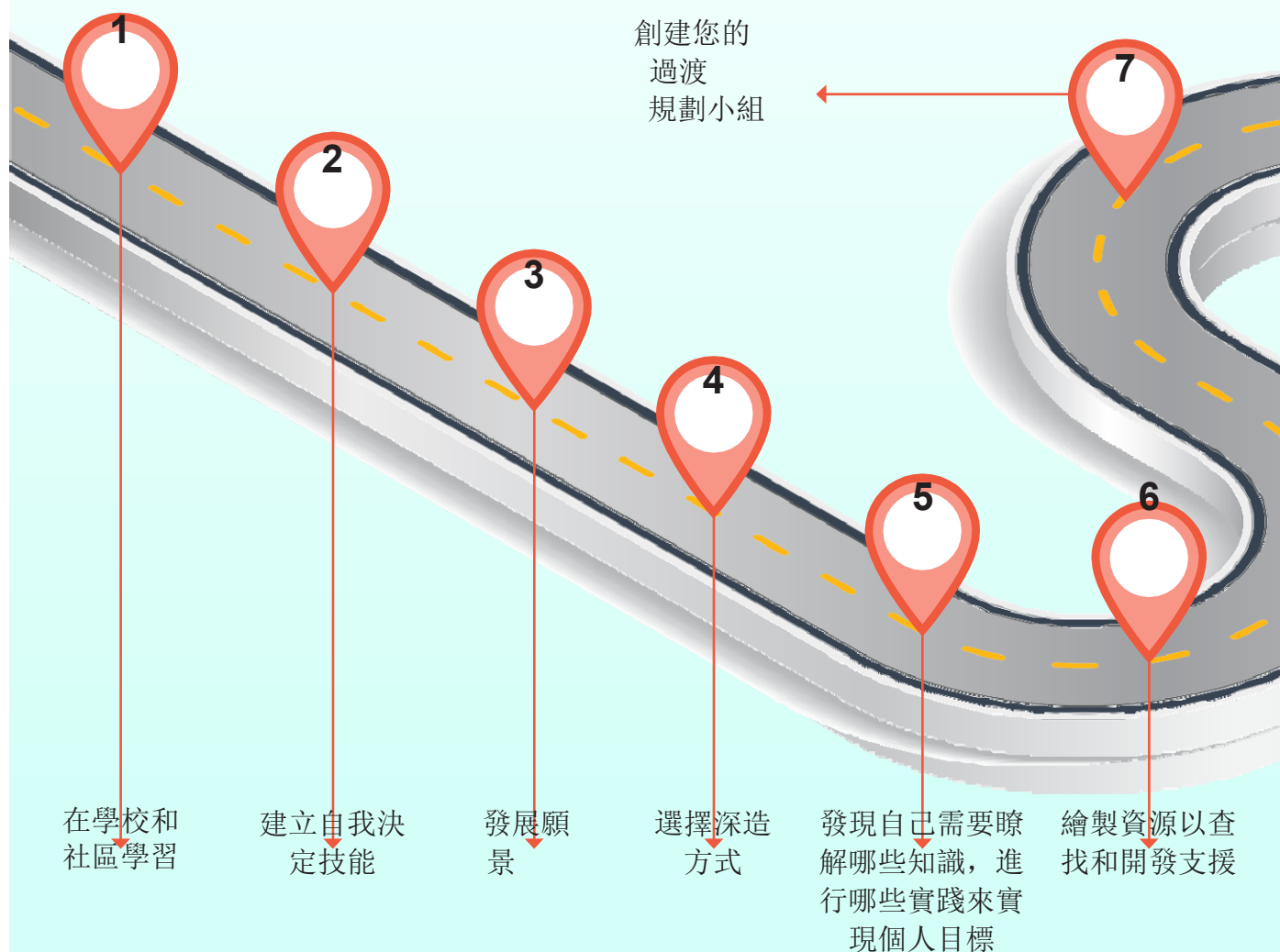


# 1 介紹



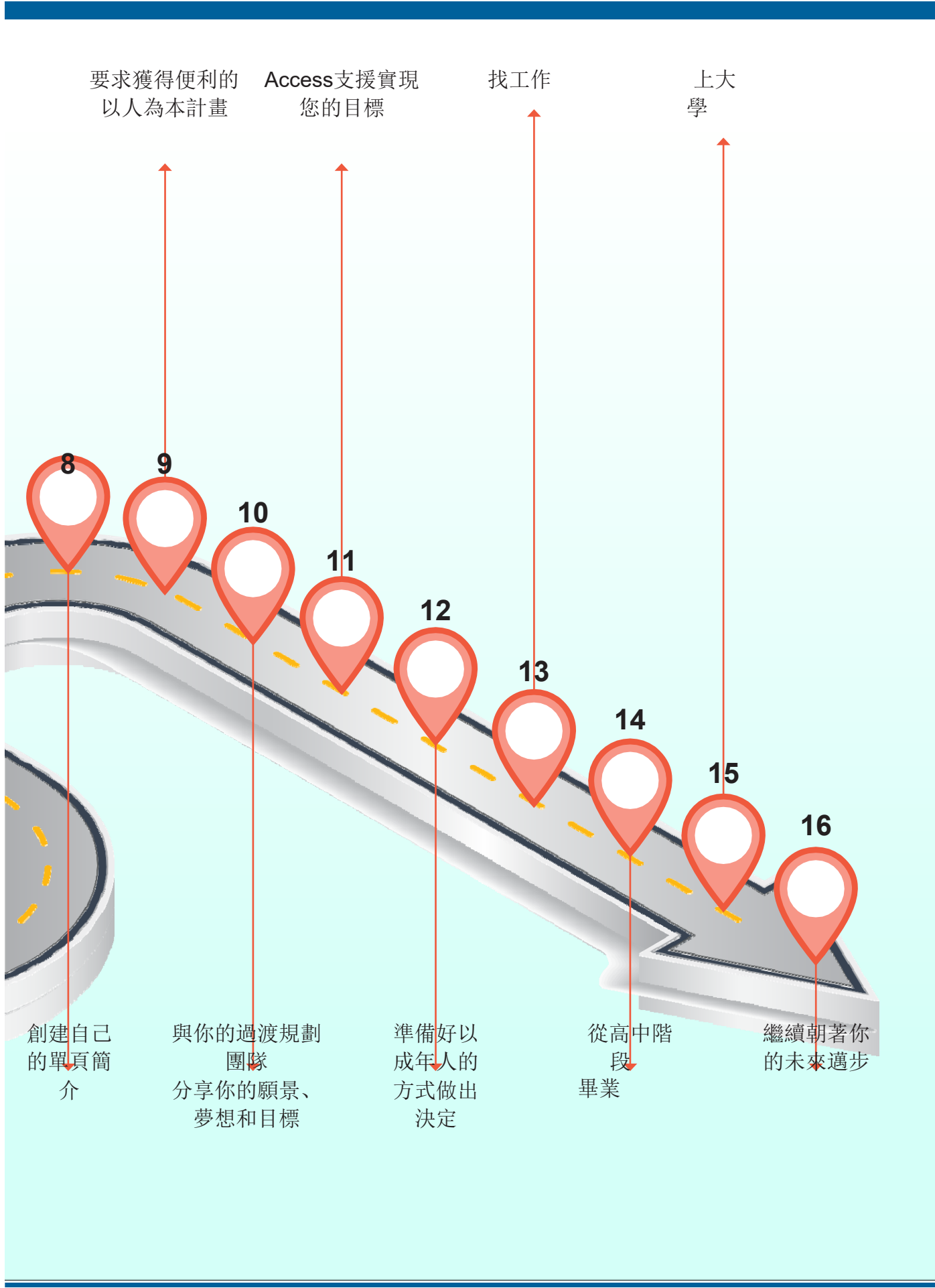
## 歡迎閱讀俄勒岡州學生和家庭過渡指南！

我們所說的過渡是指年輕人從高中進入成年生活的時間——通常是14歲到21歲。這段過渡旅程對你來說是獨一無二的，但許多人在這條路上採取了類似的方式。本指南說明您思考這些方式，並找出適合自己的選擇。歡迎來到這一嶄新的人生路線，我們將幫助你規劃這段日子，實現從青年到成年生活的過渡！









## 學生如何使用本指南

你正經歷著一段從高中到成年生活的激動人心的旅程中！你的生活會是什麼樣子取決於你的個人努力。本指南列出了各類問題、資源和工作表，說明你組織你的想法，為未來創造一個願景，做出選擇和決定，並在父母、老師和其他你選擇的人的幫助下制定計劃。這些問題旨在促進對話。你不需要回答所有的問題，你可能會有一些自己的問題。

為什麼要對自己的生活構建一個願景？大多數人在他們還是小孩子的時候就開始考慮

自己希望自己的人生成為什麼樣子。這些想法隨著他們的學習、成長和獲得生活經驗而改變。隨著年齡的增長，你的願景會成為你高中後生活規劃的目標。通過構建願景，你更有可能堅持你的道路，達到你的目標，實現你的夢想。



在學校期間，你會發展“自我決定”的技能來幫助你達到你的願景。自我決定是人們在整個成年生活中使用的一組技能。

你需要的一些自我決定技能包括：





## 家長如何使用本指南

過渡時期充滿了變化、成長和興奮——有時也充滿了恐懼和困惑。在孩子從高中到成年的過渡過程中，你扮演著至關重要的角色。

這本指南充滿了問題、資源和工作表，幫助你和你的孩子組織思想，思考未來的願景以及如何達到目標，並共同努力。這些問題旨在促進對話。你不需要回答所有的問題，你可能會有一些自己的問題。

成功的學生和家長學會在家庭成員、老師和其他人的幫助下，儘早開始計畫並推動這一過程。

## 如何使用工作表

### 軌跡工作表

在接下來的兩頁（以及本檔大多數部分）中，您將看到一個創建自己軌跡的工作表。軌跡的意思是“選擇的或採取的課程”（美國傳統詞典）。使用工作表來實現自己的偉大構想。

— 比如你希望你離開學校後的生活是什麼樣子。你的父母可以通過問你問題來幫助你發展想法來幫助你創建你的道路軌跡。附錄中還包括一個空白的軌跡工作表，供您複印。

- 首先在“我想要實現的目標”這個泡泡裡列出一些你高中後生活中想要的東西。我們已經在其中列出了一些問題幫助你開始。
- 在“我一生中不想要的東西”下面，列出一些你知道你一生中不想要的東西。
- 沿著實心箭頭的方框幫助你思考你已經有過的經歷，或者你需要有的經歷，朝著你的願景前進。
- 沿著虛線箭頭的方框幫助你思考你已經經歷過的經歷--或者想要避免經歷--因為它們會讓你遠離你的願景，走向你不想要的東西。



## 軌跡工作表

### 過去的人生經歷

你過去有什麼經歷支持你的願景？

### 未來的人生經歷

你需要哪些當前或未來的經歷來支持你的願景？

### 過去的人生經歷

哪些過去的經歷把你推向了你不想要的東西？

### 未來的人生經歷

你需要避免哪些經歷，因為它們會把你推向你不想要的東西？



## 軌跡工作表（續）

我希望高中後的生活是什麼樣的？

高中畢業後，我想在哪裡生活、工作、上學或閒逛？我想做哪些有趣的事情？

我想和誰共度時光？

我不想要的



---

### 星型工作表：

人們利用各種資源來過上美好的生活。在本檔很多部分中，您也可以看到星型工作表。這是一個工具，可以幫助您和您的家人識別或“繪製”與本指南中的每個主題相關的資源。在填寫星型內容時，您可能需要“星型工作表問題”中列出的這些內容，將它們作為提示，開始進行有意義的對話。你不需要回答所有的問題，你可能會有一些自己的問題。

您也可以使用附錄中列出的資源來幫助自己產生想法。附錄中包括其他空白星形工作表。



## 星型工作表問題：繪製自我決定資源

### 技術

為什麼技術在我的生活中很重要？

什麼技術能幫助我上學？  
我如何使用我的智慧手機，

iPad和/或其他設備是否更獨立？

哪些APP能夠幫助我進行規劃？

如何使用社交媒體與朋友保持聯繫？

科技如何幫助我溝通？

### 個人優勢和資源

我有哪些責任：對我自己？在家裡？在學校？

是什麼讓我過上更好的生活？我能做些什麼讓自己過上更好的生活？我擅長做什麼？我想在哪些方面做得更好？  
我如何分享我想要的和不想要的？

我發展出哪些可以應對風險的技能？我如何從錯誤中吸取教訓？

### 社區資源

我喜歡做什麼，我可能喜歡做什麼？

我可以在我的社區的哪裡工作或做志願者？

什麼能幫助我在我的社區裡四處走動（學習開車，乘公共汽車等）？

我如何探索我未來可能想住的地方？

我如何瞭解繼續教育和大學是什麼樣的？我如何分享我想要的和不想要的？

我發展了哪些技巧來承擔風險並從錯誤中吸取教訓？

## 個人優勢和資源

是什麼幫助我的父母、老師和其他人開始把我當成一個成年人？我怎樣才能更好地掌控我的生活？

我如何分享我的殘疾或醫療保健需求？

在計畫會議期間，我如何分享我的目標、希望和夢想？

## 關係

我敬仰的人物是誰？

我怎樣才能交到朋友？

哪些人教會我犯錯誤是可以接受的？

哪些人幫助我學會如何應對緊急狀況？

關於約會、性和健康問題，我能和誰談談？工作問題呢？

## 我可能可以獲得的服務

什麼服務可以說明我獲得工作或志願者經驗？

我如何練習尋找和獲得服務？

我是否有目標來說明我練習做出自己的決定和交流我的偏好？

我的學校給我什麼支持？

職業康復如何幫助我為大學或職業生涯做準備？作為一個成年人，我對健康保險有什麼選擇？

我如何探索支持住在我想住的地方？我是否有資格獲得服務，以說明我獲得所需的支持？





## 星型工作表：映射自我決定資源

把你的目標寫在星星的中央。你是自己生活的專家！在下面的星型工作表上列出你為過渡計畫會議帶來的所有資源和資產。先查看第xx頁獲取問題和資源，幫助您開始。

技術

個人優勢和資源

關係

社區資源 我可能可以獲得的服務

## 2 什麼是以人為本的規劃？

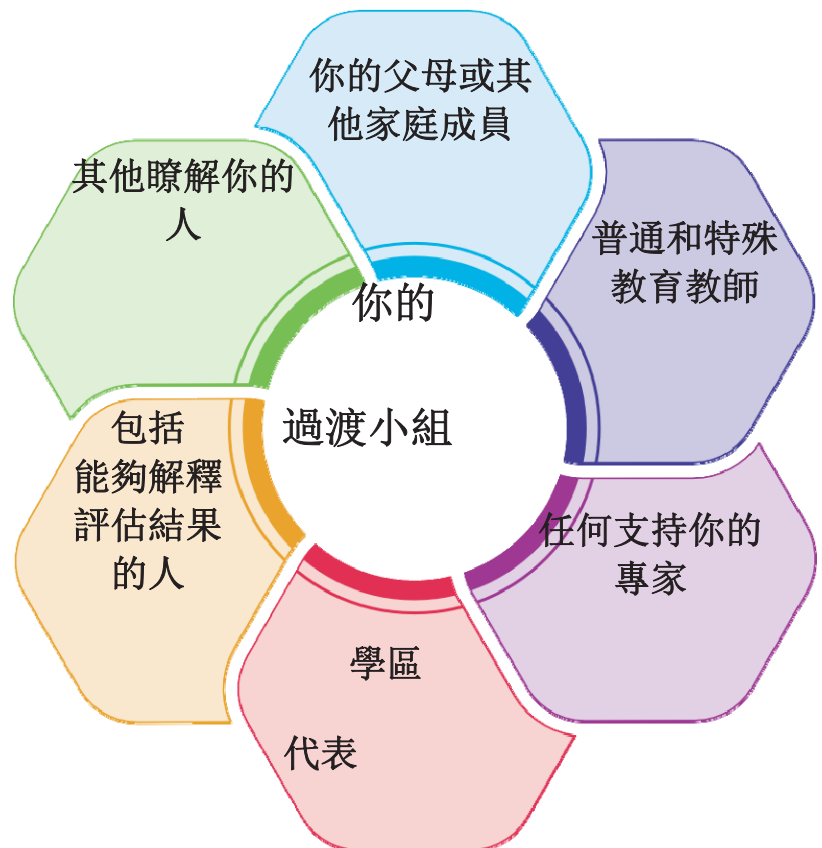


### 以人為本的規劃

最好的計畫是從我們擅長的東西開始，然後從那裡開始構建。以人為中心的計畫是幫助你做到這一點的一個策略。本節描述三種以人為中心的規劃策略，用於與過渡團隊共用資訊：

- 單頁簡介
- 以學生為主導的個別教育計畫或IEPs，以及
- 以人為本的規劃

你的過渡團隊 你的過渡團隊至少開會一次每年為你提供支援，幫助你走過這段過渡之旅。你們會面時，會共同根據你想要的東西確定你的目標，在學校裡學習，你想要擁有的經歷，以及哪些支持會幫助你成功。這些資訊包含在您的過渡計畫中，過渡計畫是IEP的一部分。你是你團隊中最重要的一員--畢竟，這是你的人生！





### 我的角色是什麼？

你想領導就領導！或者你可以選擇參與但不領導。你的角色是分享你所關心的，你對美好生活的願景和目標，你的優勢和幫助你成功的因素。



### 我家人的角色是什麼？

你的家人的角色是在計畫過程中支持你，幫助你獲得經驗和支援以實現你的目標，並說明你參與或領導你的IEP會議。

## 單頁簡介

單頁簡介是幫助人們瞭解你的好方法。它突出了你的優勢，並簡要分享了你對未來的願景。它還幫助人們瞭解他們如何幫助你成功。若要創建單頁連接，請在下一頁上根據範本完成內容，或創建自己的範本。我們還在檔中列出了其他資源和連結，這些連結指向第xx頁上的範本和示例。

**人們喜歡和欽佩我的地方。**寫出你的長處、才能和技能。向你的家人或其他瞭解你的人徵求意見。

**對我而言重要的事。**包括你最關心的事情，如人、地方、興趣、愛好和日常生活。

**如何最好地支持我。**列出幫助你度過美好一天的具體支持。這些都是幫助你感到成功的事情。



## 我的單頁簡介

人們喜歡和欽佩我的地方。

對我而言重要的事。

如何最好地支持我。

## 學生主導的IEPs

當你參加IEP會議時，你可以確保你的計畫是基於你自己想要的，而不是其他人想要的。你的家人和你的團隊可以幫助你以你選擇的方式參與。下圖顯示了一些關於如何參與的想法。你想從哪裡開始？

設定一個目標，並在家人或老師的說明下跟蹤目標。

在IEP會議上親自或通過視頻分享你在目標上的進展。

當面或通過視頻分享你擅長什麼，什麼對你來說很難，什麼對你有幫助。

做好準備，回答你的團隊提出的問題。

在支援下，分享你目標的進展，為什麼你需要你的目標，你對它們的感覺，以及任何顯示你進展的資料。

討論哪些支援服務能夠更好地提高你的課堂體驗。

提出更改IEP的建議。

不管有沒有支援，解釋目標是如何說明你的，以及你是如何努力實現它們的。

邀請團隊成員參加IEP會議。領導你的會

議。

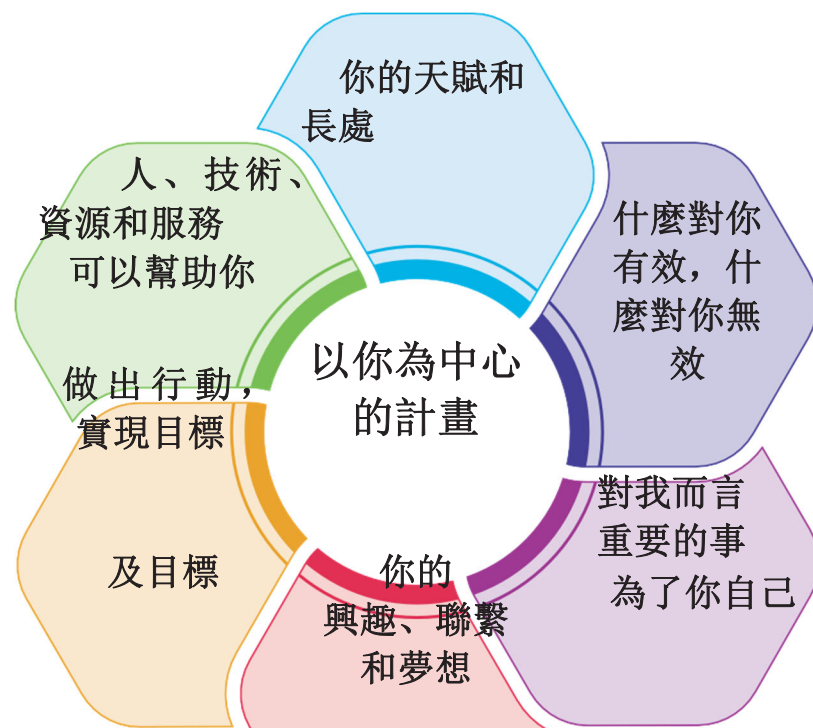
對你的課堂表現、目標和你需要的支援給予更多的投入。

談論顯示你過去的表现和目標進展的資料。將所有或部分IEP會議進行細化。

## 以人為本的規劃

另一種分享重要資訊的方式是以人為中心的計畫。方便的以人為中心的計畫會議通常需要兩個小時，可以在家裡或其他地方。

- 你邀請你的朋友、家人、老師和其他關心你的人參加。
- 會議將有訓練有素的主持人使用結構化練習來收集關於你的資訊。
- 參與者談論你的優勢，興趣，可能性和創造性的想法，以達到你的目標。
- 主持人用文字和圖片記錄資訊，並將其編譯成可列印的文檔，您可以將其帶到您的過渡規劃會議上。



任何人都可以要求構建一個以人為中心的計畫。告訴你的老師你想安排一個方便的以人為中心的計畫會議。他或她也許能把你和一個訓練有素的調解人聯繫起來。



## 星型工作表問題： 繪製過渡計畫資源

### 技術

我現在是如何使用技術的？

什麼技術能幫助我更加獨立？

### 個人優勢和資源

我擅長什麼？

是什麼幫助我度過美好的一天？

我最喜歡做的事情是什麼？

我在學校學的是什麼技能？

### 社區資源

在我的社區裡，我喜歡在哪裡閒逛？

我何時何地感覺最舒服？

我使用什麼交通工具來在社區中間逛？

是什麼讓我覺得自己是社區中有價值的一員？

## 個人優勢和資源

我喜歡什麼課或科目？

什麼可以幫助我參加或領導我的IEP會議？

我是否向我的老師提問，並明確表達我的願望和意見？

如果我在學校需要支援或說明，而他們拒絕為我提供幫助，我知道該怎麼辦嗎？

## 關係

誰是我生命中最重要的人

我的  
生  
活？

誰讓我感覺得到支持？

我什麼時候覺得自己獲得了包容？

我如何向別人表明我愛他們，支持他們？

我想和誰共度時光？

誰知道我一生的故事？

## 我可能可以獲得的服務

我現在有資格享受什麼服務？

我將來可能有資格獲得哪些服務？





## 星型工作表：繪製過渡計畫資源

把你的目標寫在星星的中央。你是自己生活的專家！列出你為過渡計畫會議帶來的所有資源和資產。先查看第xx頁獲取問題和資源，幫助您開始。



# 3 我有哪些職業和大學選擇？



像大多數年輕人一樣，你可能會為找到一份工作、自己賺錢或追求一份事業而緊張和興奮。在本節中，你將探索機會，找出你喜歡什麼和不喜歡什麼，以及你可能喜歡學習什麼或為工作做什麼。然後你將探索或開發適合你的支援，這樣你就可以找到工作，學習熟練的行業或上大學並獲得學位。



## 找工作

理想情況下，當你離開學校時，你就會知道夏天和下一年會是什麼樣子。你可以帶著工作中學後教育計畫離開學校。許多年輕人在夏天開始找工作，或者在他們還在上高中的時候做兼職。

早在 14 歲時，您就可以開始設定這些目標並確定合適的支援來幫助自己。當你滿 16 歲時，你就有資格找工作了。與你的家人和過渡團隊交談，這樣他們就可以說明你設定工作目標，並將你與過渡服務、就業前服務或其他資源聯繫起來，說明你實現工作目標。

你的團隊還可以幫助你計畫特定的職業培訓或學位。當你參加培訓或學位專案時，你將負責告訴專案你需要什麼支援才能成功。和你的老師談談住宿或輔導。學校之間的住宿條件各不相同。聯繫你感興趣的，看看他們提供什麼。

## 職業培訓和教育

### 貿易學校

貿易學校（也稱為技術學校）為熟練的貿易職業生涯中的特定工作提供實踐培訓。例如電工、牙科衛生員、水管工、認證護士助理、律師助理、平面設計師、美容師、焊工或電腦技術員。

### 學徒計畫

學徒計畫通過有報酬的實踐工作和課堂學習來培訓人們成為一個行業的熟練工人。學徒制為全職工作。學徒工作的例子包括建築工人、鋼鐵工人、保健技術員、管道工、電梯安裝工、磚石泥瓦匠、機械絕緣材料工人、木匠或混凝土修整工。

### 社區學院

社區學院提供可以轉到學院或大學的兩年制學位。社區學院提供勞動力發展和技能培訓。他們還提供一系列非信貸項目，如社區豐富項目和文化活動，你可以採取樂趣。

## 網上學院

線上學院允許學生完全線上上課和完成學位課程。許多傳統學院和大學也提供線上課程或學位課程。

## 四年制大專或大學

四年制大學提供本科學位課程，在特定的研究領域獲得學士學位。學生攻讀學士學位是為了職業規劃、研究生學習或兩者兼而有之。

大學是一組同時提供本科和研究生學位的學校。這些學校中至少有一所是學生可以獲得學士學位的學院。

大學裡的其他學校是研究生院，學生在那裡獲得高級學位，如碩士或博士學位。

## 我的角色是什麼？

你的角色是與你的家人、老師和其他幫助你計畫的人分享你對未來教育、工作和職業的願景和目標。如果你上了大學，你將負責為自己辯護，向他人說明自己的殘疾情況並安排自己的住宿。



## 我家人的角色是什麼？

你的家庭的作用是在規劃過程中支持你，幫助你決定正確的文憑選擇，獲得過渡服務，支援你繼續接受未來的教育，找到工作和建立職業生涯。當你在大學或培訓項目時，你的家人也可以幫助你為自己辯護。



## 職業生涯和大學軌跡工作表

### 過去的人生經歷

你過去有什麼經歷支持你的願景？

### 未來的人生經歷

你需要哪些當前或未來的經歷來支持你的願景？

### 過去的人生經歷

哪些過去的經歷把你推向了你不想要的東西？

### 未來的人生經歷

你需要避免哪些經歷，因為它們會把你推向你不想要的東西？



## 軌跡工作表（續）

我想要的

我想要什麼樣的工作或職業？我想在哪裡工作或上學？我知道我可以有哪些文憑選擇嗎？

什麼文憑選擇最適合我的需要和未來的目標？

我不想要的



## 星型工作表問題： 規劃我的職業生涯和大學資源

### 技術

我可以用什麼或做什麼來幫助  
我保持條理、完成學業？

哪些APP能夠幫助我進行規劃、  
瞭解個人責任？

什麼技術能幫助我上學？

什麼技術能幫助我溝通？

### 個人優勢和資源

我在家裡、學校或社區裡用什麼方式說明別人？

我喜歡什麼課？

我將如何支付大學學費？

### 社區資源

我喜歡社區裡的哪些地方？

我所在的社區可能有哪些工作？

我所在的社區有哪些職業學校、學徒計畫或學院？

我如何與我感興趣的學校或學院聯繫？

我對什麼樣的學位或培訓專案感興趣？我可以在哪裡  
做志願者或實習？

## 個人優勢和資源

我如何談論我的優勢，以及在學校或工作中取得最大成功所需要的支援？

我可以練習哪些技能來準備工作面試？

## 關係

我的朋友和家人  
在哪裡工作，我可能  
想在哪裡工作？

我在我的社區裡認識誰在工作？

我知道有人去上我感興趣的大學或培訓專案嗎？

放學後我怎樣才能認識新的人，結交新的朋友？

我認識在當地大學接受殘疾服務的人嗎？

我認識誰和我有同樣的興趣？

**我可能得到的服務** 我在哪裡可以找  
到幫助支付大學費用？ 我知道如何申請  
經濟資助嗎？

我是否知道如何申請職業康復支援？ 我的規劃團隊裡都有誰？

我有沒有和我的計畫團隊討論過如何利用我在大學或培訓項目中可能獲得的支持？





## 星型工作表：規劃我的職業生涯和大學資源

把你的目標寫在星星中。有了正確的支持，一切皆有可能！在每一個類別中列出有助於實現目標的想法。先查看第xx頁獲取問題和資源，幫助您開始。

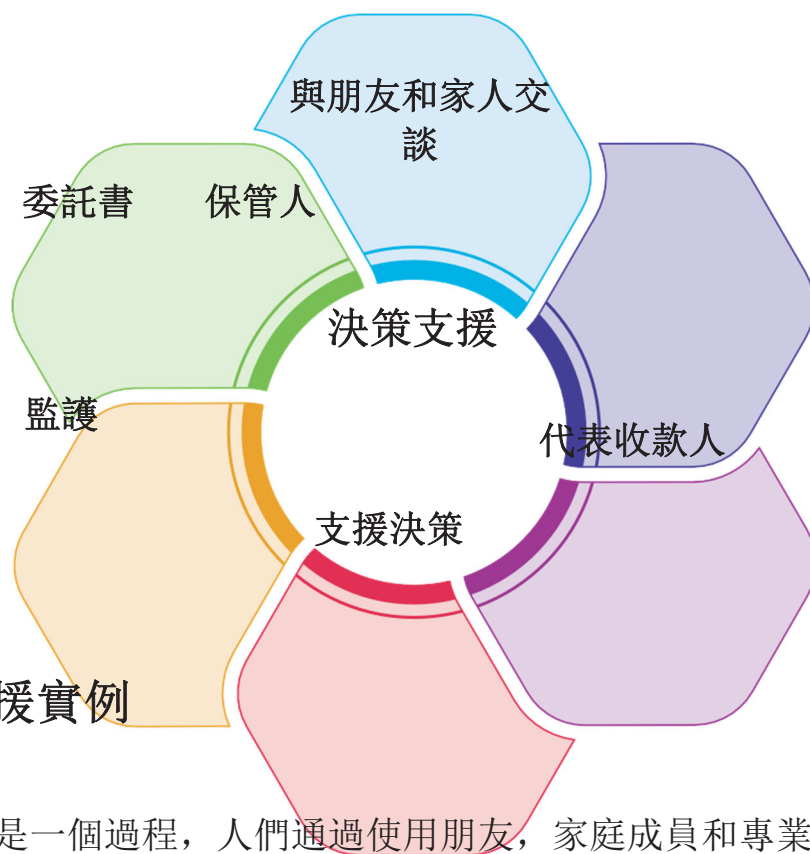


# 4 作為一個成年人，我需要如何做決定？



年滿18歲既令人興奮又充滿挑戰。過了18歲，你就是一個對自己的財務負責的成年人。你可以選擇住在哪裡，投票和合法地做出自己的決定。做決定是一項習得的技能。

大多數人與父母、朋友和其他人交談，尋求幫助來做出重要決定。在本節中，您將瞭解決策支持和資源。



選擇，這樣他們就可以在支援下做出自己的決定。

### 代表收款人

代表收款人是能夠管理政府福利（如SSI或SSDI付款）的人。

### 委託書

委託書是一種法律檔，它賦予另一個人只代表你的財務決定的權利。這種許可權可以是有限的（例如針對一個銀行帳戶）或廣泛的，並包括一個人的銀行帳戶、資產和財產。

### 保管人

保管人只對一個人的金錢或財產做出決定。

### 監護

監護是一種正式的法律程式，法官任命另一個被稱為監護人的人代表“無行為能力”的人行事。俄勒岡州法律要求監護人支持個人在決策中盡可能獨立的自決。

監護是有風險的，因為它剝奪了一個人控制自己生活和做出自己決定的合法權利。如果指定了監護人，這個人的工作是確保你的權利得到保護，並支援你做出決定。



### 我的角色是什麼？

你的角色是與家人、老師和其他幫助你制定計劃的人分享你的願景和對你來說重要的東西。你也會和你的家人談論你需要什麼來做出好的決定，讓你快樂、健康和安全。



### 我家人的角色是什麼？

你的家人的角色是幫助你瞭解情況和選擇，以便你能做出正確的決定。家人還可能幫助你思考什麼樣的決策支持最有意義地滿足你對獨立和幸福的需求。



## 決策軌跡工作表

### 過去的人生經歷

你過去有什麼經歷支持你的社區生活願景？

### 未來的人生經歷

你需要哪些當前或未來的經歷來支持你的社區生活願景？

### 過去的人生經歷

哪些過去的經歷把你推向了你不想要的東西？

### 未來的人生經歷

你需要避免哪些經歷，因為它們會把你推向你不想要的東西？



## 決策軌跡工作表（續）

我想要的

主宰自己的生活是什麼樣子？是否有我需要幫助的選擇和決定？我需要幫助做哪些選擇和決定？

我不想要的



## 星型工作表問題： 繪製決策資源

### 技術

什麼樣的技術可以幫助我  
在家裡和社區裡保持安全？

技術如何幫助我做出明智的選擇和  
決定？

我可以用什麼技術來運輸？我可以用什麼技術來  
管理我的錢？

### 個人優勢和資源

我在家裡和學校使用了哪些自我宣傳技巧？

在我的生活中，我已經做出了哪些選擇和決定？

我對我所做的選擇和決定感到滿意嗎  
賺錢方面呢？

我需要什麼樣的說明來做某些決定？

### 社區資源

我希望如何度過人生時光？

我有什麼機會做我這個年齡的人適合的娛樂？

我可以在我的社區的哪裡工作？

我可以在我的社區的哪裡做志願者？

我可以通過哪些方式在社區裡四處走動（學習開車，乘公共汽車等）？我如何探索我未來可能想住的地方？

我的社區提供哪些繼續教育的機會？



## 星型工作表問題：繪製決策資源（續）

### 個人優勢和資源

當我需要的時候，我向誰求助？

我通過哪些方式為我的以下方面負責：

- 1) 健康
- 2) 安全
- 3) 錢，還有
- 4) 日常生活？

我是否有機會犯錯並從中吸取教訓？

是否有人能夠幫助  
人學習如何在他人的  
幫助下，  
做出日常生活  
中的決定？

### 關係

誰很瞭解我，鼓勵  
我成功？

誰明白我想要什麼，什麼對我重  
要？

什麼能讓我的父母和其他人後退一步，讓我  
自己做出選擇，

根據需要做出決策？

誰可以幫助我學會如何與父母針對關鍵問題進行對話？

有哪些家庭我可以學習？

我怎麼知道誰是安全的人，誰不是？

如果我感到不安全或需要幫助，我可以打電話給誰？

誰能夠和我一同在支持下做出決策？

### 我可能可以獲得的服務

我登記投票了嗎？

我明白投票過程嗎？

我是否瞭解以下服務，以說明我走過人生經歷並為未來儲蓄？

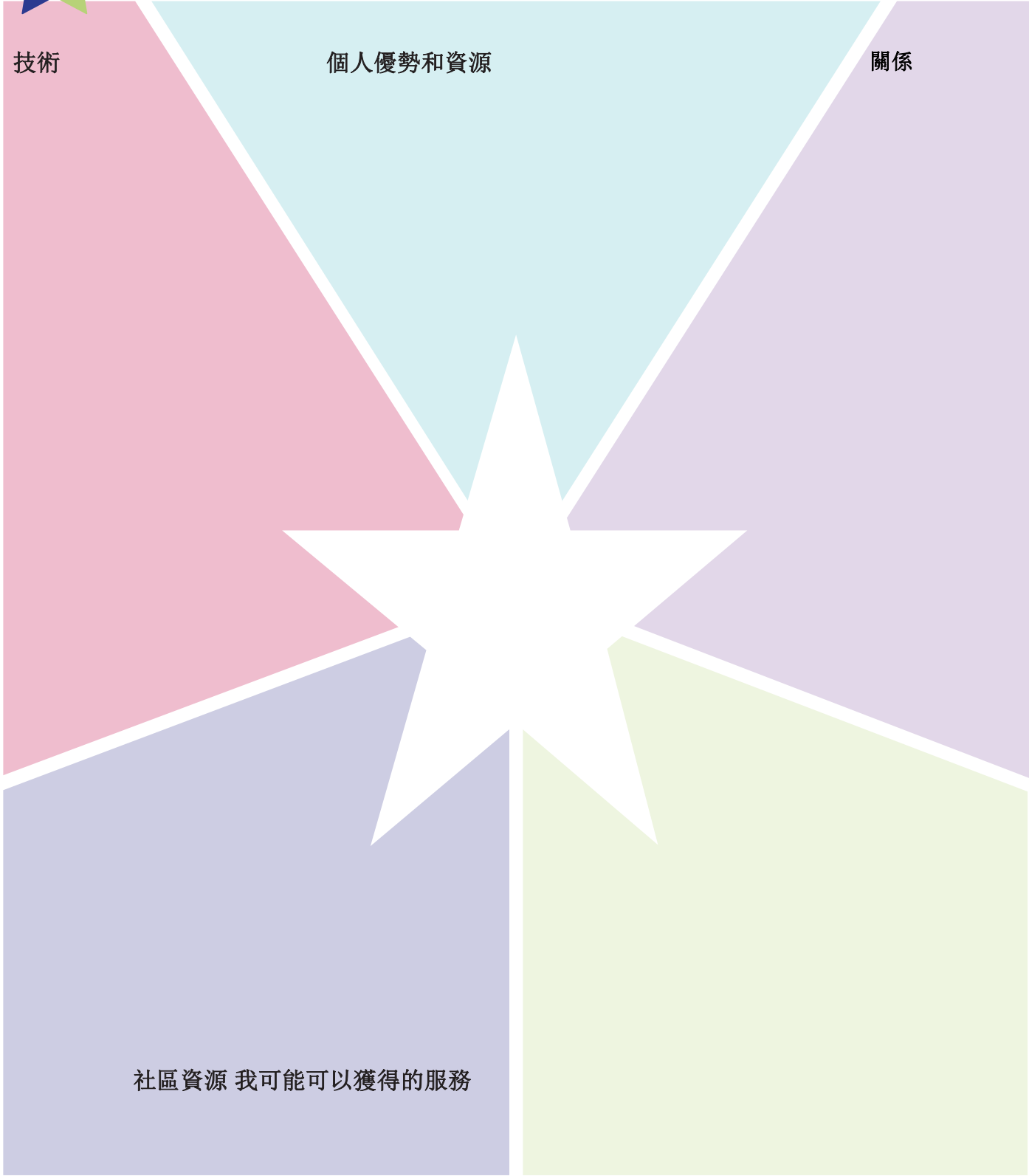
1. 特殊需要信託
2. 個人發展帳戶（IDA）
3. ABLE帳戶

我是否有資格在家中、工作場所、社區或大學接受殘疾服務？



### 星型工作表：映射決策資源

把你的目標寫在星星中。有了正確的支持，一切皆有可能！在每一個類別中列出有助於實現目標的想法。第xx頁中有相應的問題和資源，你可以從這些內容開始。





# 5 如何過上健康的生活？



我們都想感到健康，我們所做的選擇可以說明我們達到這一目標。最重要的是，我們需要照顧我們的身心，建立健康的人際關係，負責任地行動，積極進行健康護理，並保持活躍。在本節中，您將瞭解幫助您盡可能感到健康的選項和資源。





## 健康生活軌跡工作表

### 過去的人生經歷

你過去有什麼經歷支持你的健康生活願景？

### 未來的人生經歷

你需要哪些當前或未來的經歷來支持你的健康生活願景？

### 過去的人生經歷

哪些過去的經歷把你推向了你不想要的東西？

### 未來的人生經歷

你需要避免哪些經歷，因為它們會把你推向你不想要的東西？



## 健康生活軌跡工作表（續）

我想要的

健康的生活是什麼樣子的？我想做哪些可以幫助我保持健康的事情？我想做哪些有趣的事情？

我不想要的



## 星型工作表問題： 繪製健康生活資源

### 技術

什麼技術能幫助我上學？

我如何使用我的智慧手機或iPad實現獨立？

哪些APP能夠幫助我進行規劃、瞭解個人責任？

如何使用社交媒體與朋友保持聯繫？

什麼技術能幫助我溝通？

### 個人優勢和資源

我瞭解我的殘疾以及它對我的影響嗎？

我知道該如何討論我的殘疾或醫療保健需求嗎？  
當我需要幫助時，我知道該找誰嗎？

### 社區資源

我是否有機會去做一些我這個年齡的人適合的娛樂？

在我的社區裡，我喜歡在哪裡閒逛？

哪些娛樂活動、小組、俱樂部或班級符合我的興趣？

我希望探索社區裡的哪些地方？

我可以花多少錢在社交和娛樂活動上？我有興趣參加一個基於信仰的社區嗎？

我已經或想在我的信仰團體中擔任有價值的角色嗎？我想在哪裡工作或擔任志願工作？

我想參與社會正義活動還是參與政治？



## 星型工作表問題：繪製健康生活資源（續）

### 個人優勢和資源

當我和朋友外出或在新的地方時，我知道如何保持安全嗎？  
我是否明白，當我成年後，我的身體是如何變化的？  
有人和我談過生殖

### 健康和節育問題嗎？

我是否正在學習在緊急情況下  
或自然災害中該做什麼？

### 關係

如果對我來說很重要的人搬走或上大學，  
我將如何與他們保持  
聯繫？

我有什麼機會  
可以認識新朋友？

我怎樣才能在我們的社區中扮演一個有價值的角色？

我是否有殘疾和無殘疾的朋友？

在我的生活中，我想要什麼樣的關係？

當我感到悲傷、孤獨或壓力時，我有沒有人可以傾訴？

我明白我應該讓誰和不應該讓誰進入我的家嗎？為什麼？

你是在教我約會、性和健康的關係嗎？

誰能夠和我一同在支持下做出決策？

### 我可能可以獲得的服務

你是在幫我找成人保健提供者嗎？我有資格享受社會  
保障和醫療補助服務嗎？作為一個成年人，我可以如  
何獲得健康保險？

你是在幫我登記投票，瞭解民主進程嗎？



## 星型工作表：繪製健康生活資源

把你的目標寫在星星中。有了正確的支持，一切皆有可能！在每一個類別中列出有助於實現目標的想法。先查看第xx頁獲取問題和資源，幫助您開始。

技術

個人優勢和資源

關係

社區資源 我可能可以獲得的服務

# 6 社區生活有哪些選擇？



年輕人畢業後繼續住在家裡是很常見的。也有一些年輕人計畫搬出去。在本節中，無論您選擇住在哪裡，您將瞭解社區生活選擇和其他資源，以幫助您獨立生活。





## 社區生活軌跡工作表

### 過去的人生經歷

你過去有什麼經歷支持你的社區生活願景？

### 未來的人生經歷

你需要哪些當前或未來的經歷來支持你的社區生活願景？

### 過去的人生經歷

哪些過去的經歷把你推向了你不想要的東西？

### 未來的人生經歷

你需要避免哪些經歷，因為它們會把你推向你不想要的東西？





## 社區生活軌跡工作表（續）

我想要的

高中畢業後我想住在哪裡？我想和誰住在一起？

我希望自己的家是什麼樣子的？

我不想要的



## 星型工作表問題： 繪製社區生活資源

### 技術

什麼技術能幫助我上學？  
我如何使用我的智慧手機

或iPad實現獨立？

哪些APP能夠幫助我進行規劃、瞭解個人責任？

如何使用社交媒體與朋友保持聯繫？

什麼技術能幫助我溝通？

### 個人優勢和資源

我有哪些長處，可以幫助我獨自生活或者和室友一起生活？

我想瞭解哪些社區生活選擇？我正在學習如何在我的社區裡走動嗎？

為了獨自生活或者和室友一起生活，我需要哪些說明？

### 社區資源

在我的社區裡有哪些生活選擇？

我在社區中的哪些地方很出名？

哪些組織可以說明我瞭解生活選擇和支持？

在我想住的社區裡，不同的居住方式要花多少錢？

我在哪裡可以瞭解預算和為未來儲蓄？



## 星型工作表問題：繪製社區生活資源（續）

### 個人優勢和資源

我的生活費從哪兒來？  
什麼策略能幫助我理財？我需要什麼技能才能以我喜歡的方式獨立生活？  
我有機會學習和練習我自己生活所需的技能嗎？

### 關係

誰能幫我弄清楚如何租公寓或擁有房屋？

當我需要一隻手或一個肩膀來哭泣時，我能依靠誰？

誰愛我、關心我，能在這個轉變中支持我？

我認為誰的生活環境是我喜歡的？我的朋友們對高中後的生活有什麼計畫？

我知道我可能想和誰一起住？

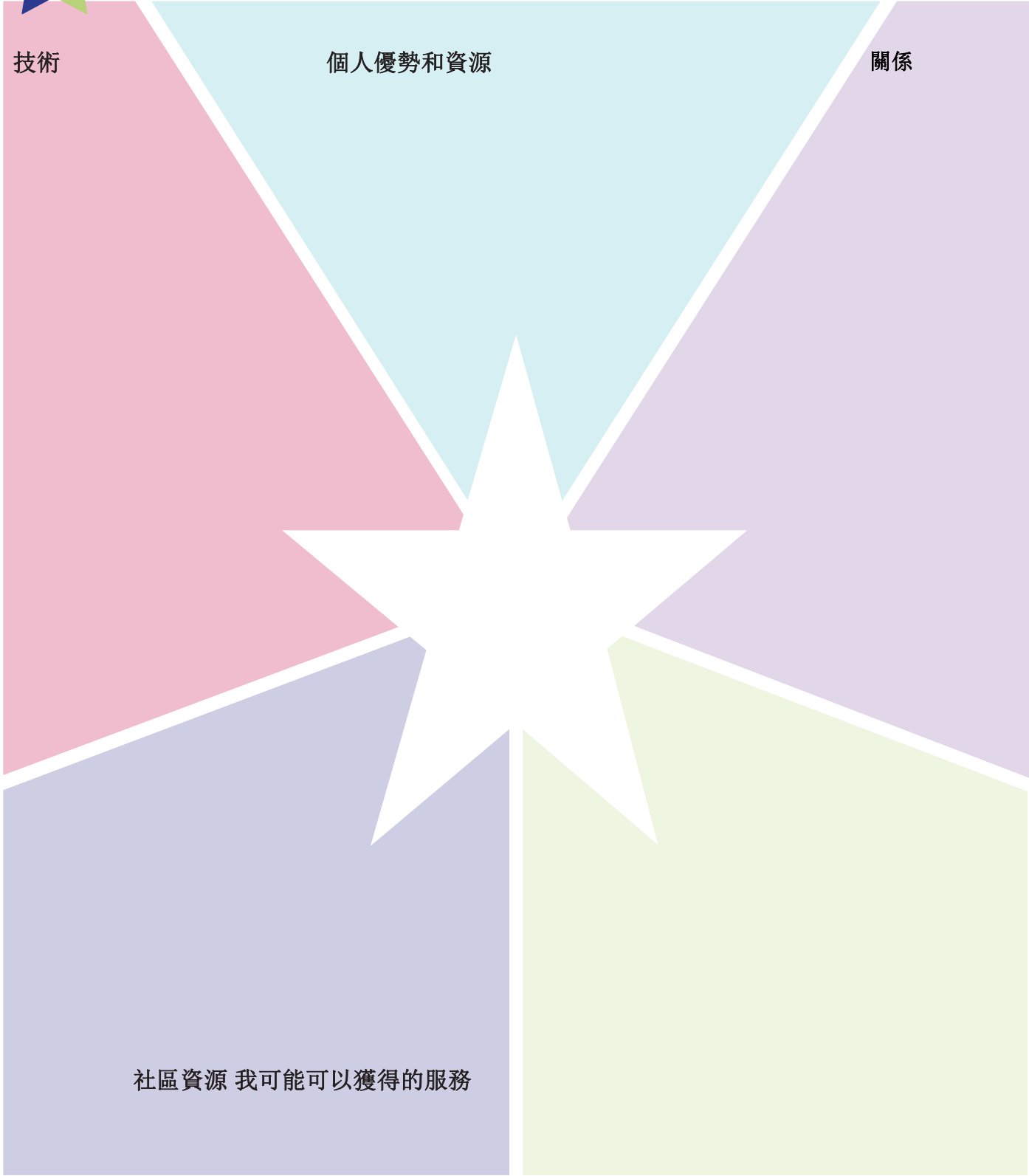
### 我可能可以獲得的服務

我能從機構或專案獲得幫助，幫助我負擔得起我想住的地方嗎？  
有能幫我省錢的程式嗎？  
我可以得到什麼樣的服務或支援，可以說明我像我喜歡的那樣獨立生活？



### 星型工作表：繪製社區生活資源

把你的目標寫在星星中。有了正確的支持，一切皆有可能！在每一個類別中列出有助於實現目標的想法。先查看第xx頁獲取問題和資源，幫助您開始。



# 7 我可以得到什麼服務？



我們利用各種服務和支援來實現我們的目標，朝著我們的願景前進。資格通常基於收入水準、居住地點和您可能收到的任何診斷結果。在本節中，您將瞭解如果您有資格，您可以選擇訪問的程式和服務。

你會學到：

- 不同的項目提供什麼樣的幫助
- 如果你感興趣，可以聯繫誰
- 您在領導服務和支援方面扮演的角色
- 你的家人在支持領導上的作用
- 你可以邀請誰加入你的過渡團隊。

## 您可以獲得哪些類型的服務和支援？

- 過渡服務
- 發育障礙服務
- 職業康復服務
- 俄勒岡州健康計畫
- 社會保障福利

## 過渡服務

你的學區提供了許多過渡服務來說明你達到目標，並為成年生活做好準備。這些服務取決於你的目標，對每個學生來說都是不同的。

**過渡服務**應您的要求，過渡服務可以早在**14歲**開始。在你**16歲**之前，你的老師和你的計畫小組的其他成員會幫助你和你的家人制定一個基於

你未來的夢想、目標和願景的計畫。你的過渡計畫是你個人教育計畫或IEP的一部分。下面列出的服務是基於您個人偏好、興趣、需求和優勢或PIN。

- 評估，如興趣清單、在職培訓或面試
- 培養技能的具體指導，如平衡支票簿或烹飪
- 工作經驗，如工作場所參觀，實習面試或實習
- 社區經驗，如志願者機會或參觀大學或你可能感興趣的地方
- 相關專業服務，說明您達成目標，如社交技能培訓
- 說明您以適合您選擇的文憑選項的正確學分畢業的課程。

就業前過渡服務。這些服務是個性化的，並側重於根據您的工作或職業興趣為您進入勞動力市場做準備。

- 求職諮詢幫助你瞭解自己的技能、興趣、能力和學習風格，以及可能適合你的當地企業。
- 以工作為基礎的學習提供了不同工作環境、當地工作機會以及校內和課後工作經驗的接觸。
- 關於中學後教育和過渡服務的諮詢說明你探索離開學校後的下一步，瞭解大學或獲得持續的支援選項。
- 職場準備培訓幫助你建立社交技能，學習如何

(續)

得到並保住一份工作，瞭解你在工作中能得到的支持，從而在工作中取得成功。

- 自我宣導訓練幫助你為自己說話，談論你的優勢，尋求你需要的支援，並培養決策技能。

**文憑。** 你有四種文憑選項。

#### 俄勒岡標準文憑

- 此文憑適用於在年級水準上修滿24個學分的學生，無論是否有住宿。
- 所有的學院和大學都接受這些文憑。
- 可以獲得一系列廣泛的聯邦財政援助。

#### 修改文憑

- 由於殘疾或身體狀況，沒有完成24學分的學生可以獲得修改後的文憑。
- 一些學院或貿易學校接受這些文憑。
- 一些財政援助是可用的。

#### 擴展文憑

- 這只適用於不符合標準或修改文憑要求的學生。

#### 替代證書

- 不符合標準、修改或延長文憑要求的學生可獲得替代證書。

如果你打算上大學並攻讀學位，請查看俄勒岡州標準文憑或修改文憑。

大學或聯邦經濟援助的機會會受到擴展文憑和替代證書的限制。你仍然可以參加大學課程，參與校園活動。但是，你將沒有資格獲得學位或聯邦財政援助。

如果你沒有獲得俄勒岡標準文憑和IEP，你有資格回到學校接受過渡服務，直到21歲。在這段時間裡，你將專注於培養從學校過渡到工作和成年生活的技能。



### 我該聯繫誰？

與你的老師和你的過渡團隊的其他成員交談，以確保過渡服務、預考試和文憑選擇與你高中後的目標和生活願景一致。



### 我的角色是什麼？

你需要與家人、老師和其他幫助你制定計劃的人分享你的願景和對你來說重要的東西。當你的需求、目標或願景發生變化時，聯繫你的老師並要求召開計畫會議。你的工作就是夢想遠大！



### 我家人的角色是什麼？

你的家人需要在計畫過程中為你提供支持，幫助你選擇適合你的文憑，通過你的過渡計畫獲得過渡服務，並支援你朝著美好生活邁進。



### 我可以邀請誰加入我的過渡規劃團隊？

您可能希望邀請尚未加入您的團隊的任何代理機構或外部服務提供者。他們可以分享他們瞭解到的關於您的資訊，並談論您和您的團隊可以訪問的可用服務或資源，以說明您實現目標。你的團隊的工作是創造性和支援性，因為他們幫助你規劃你的美好生活。有一個多樣化的團隊，正確的支持和一些創造性的頭腦，一切皆有可能！

## 發育殘疾服務辦公室

發展殘疾服務辦公室，或稱ODDS，提供一系列服務，說明人們實現他們的目標。這些服務說明人們



生活，工作，學習和享受社區生活。你可以在生活的各個方面接受發展性殘疾(DD)服務，包括你的家庭、你居住的社區、工作中或在寄養家庭或集體之家。

他們提供什麼服務？

個案管理服務：您的個案經理將幫助您制定一個單獨的服務計畫或ISP，其中包括您認為最能滿足您需要的服務和支援。您的ISP基於您對美好生活的願景，包括您選擇的服務和支援，以說明您實現美好生活。

### 國家計畫服務（K計畫）

- 技能培訓，學習新技能，增加你的獨立性
- 行為諮詢與支持
- 給予父母或主要照顧者休息時間的臨時照顧
- 增強獨立性的輔助設備或技術
- 幫助個人護理（如在家裡走動、吃飯、洗澡和穿衣服）
- 幫助做家務（如家務，洗衣，管理藥物，準備飯菜和購物）
- 獲取服務或社區資源的社區交通方式
- 家庭改造，幫助實現家庭環境安全，便於您出入

### 豁免服務

- 對您家外部的環境安全進行優化
- 培訓管理雇用員工
- 對支持你的家庭成員的培訓
- 滿足醫療需要的專門醫療用品
- 車輛改裝
- 護理服務
- 專業飲食
- 提供就業服務，以發展工作經驗、獲得技能、找到和保住工作，並在職業生涯中取得進展（見第xx頁）

## 就業服務

像許多年輕人一樣，你可能會對獲得第一份工作感到興奮。這些服務可以說明你做到這一點，甚至更多。

- 就業路徑是支援一個人獲得工作經驗和發展技能的有時間限制的服務。
- 小組支援的就業服務說明一個人發展技能，以在社區中實現個人工作。
- 發現/職業探索是一個以人為中心的計畫過程，目的是找到一份符合個人興趣和優勢的工作。
- 工作發展：工作開發人員瞭解一個人想要什麼樣的工作，不想要什麼樣的工作，拜訪潛在的雇主，幫助申請工作，面試，確定或創造工作場所的職位。
- 工作輔導：工作輔導人員幫助一個人學習新工作的任務，過渡到新職位或朝著職業目標前進。



### 我該聯繫誰？

聯繫您當地的社區發展殘疾項目(CDDP)以瞭解您是否有資格獲得服務。請在以下位置查找本地CDDP：<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>.



### 我的角色是什麼？

你需要與個案經理、家人和其他幫助你制定計劃的人分享你的願景和對你來說重要的東西。當你的需求、目標或願景發生變化時，聯繫你的個案經理並要求召開計畫會議。



### 我家人的角色是什麼？

您的家人需要在規劃過程中支援您，說明您訪問ISP中的服務和支援，並支援您朝著美好生活邁進。



## 我可以邀請誰加入我的過渡團隊？

您的個案經理可以共用您和您的團隊可以訪問的可用服務和服務提供者的資訊，以說明您實現目標。誰在你的團隊裡由你決定。

## 職業康復

職業康復，或稱VR可提供各種服務，說明殘疾人準備、獲得和保持他們喜歡的工作。服務由VR輔導人員提供。

### 他們提供什麼服務？

- 評估，以衡量你的優勢，工作技能和興趣。
- 諮詢，設定工作目標，選擇VR服務，並做出明智的決定，以達到你的目標
- 獨立生活技能，如學習如何照顧自己、管理自己的錢或使用社區交通工具
- 幫助您溝通或完成工作任務的輔助技術
- 培訓學習達到工作目標所需的工作技能
- 就業安置服務，例如說明申請和簡歷、面試練習、尋找工作線索以及與雇主合作，以獲得成功就業所需的殘疾便利



### 我該聯繫誰？

聯繫您當地的VR辦公室，以瞭解您是否有資格獲得服務，並安排定向指導。請在以下位置查找本地VR：<https://www.oregon.gov/DHS/EMPLOYMENT/VR/Pages/Locator-Schools-Families.aspx>



### 我的角色是什麼？

你需要與VR顧問、家人和其他幫助你制定計劃的人分享你的願景和對你來說重要的東西。當你的需求、目標或願景發生變化時，聯繫你的VR顧問並要求召開計畫會議。



## 我家人的角色是什麼？

您的家人需要在規劃過程中支援您，說明您訪問IEP中的服務和支援，並支援您朝著美好生活邁進。



## 我可以邀請誰加入我的過渡規劃團隊？

您的VR顧問可以與您共用目前可以訪問的可用服務和服務提供者的資訊，以說明您實現目標。

## 社會保障福利

美國社會保障管理局(SSA)是向殘疾人和退休人員提供經濟福利的聯邦機構。

### 他們提供什麼服務？

- 社會保障殘疾保險，或SSDI是每月支付給符合SSA資格標準的人的現金福利。該福利與某人的工作記錄綁定，並可供該工人或其家屬使用。
- 社會保障收入是每月支付給殘疾人、老年人和盲人的現金福利，以幫助他們滿足食物、衣服和住所的基本需求。
- 許多人認為，如果他們參加工作，他們將失去殘疾福利。這是錯的！事實上，殘疾人可以通過獲得福利諮詢、工作激勵和其他方案，如有能力的儲蓄帳戶，從工作中賺取收入並保留其福利。
- 福利諮詢是由認證的福利顧問提供的。他或她將幫助您瞭解從工作中獲得的收入如何影響您的福利和獲得工作激勵計畫。
- 工作激勵計畫幫助你找到工作或創業，在你工作的同時保留你的現金（SSI和SSDI）和醫療福利，或者省錢上學。



## 我該聯繫誰？

### 申請社會保障：

- 網上申請 [www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov)。
- 撥打1-800-772-1213，在您當地的社會保障辦公室預約或通過電話預約面試。在<https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>找到您當地的社會保障辦公室。

### 預約福利顧問：

- 聯繫俄勒岡州殘疾人權利工作計畫(DRO) [pfw@droregon.org](mailto:pfw@droregon.org) 或1-800-452-1694、X227（免費）或503-243-2081。
- 聯繫工作激勵網路，電話1-800-661-2571。留下一個語音信箱，寫上你的姓名、聯繫方式和對福利諮詢的興趣。



## 我的角色是什麼？

你的角色是分享關於你的收入或就業目標的資訊，並詢問關於工作激勵和其他可以說明你實現目標的專案的問題。



## 我家人的角色是什麼？

你的家庭的角色是幫助你獲得SSI或SSDI、福利諮詢和工作激勵計畫，並幫助你朝著美好的生活邁出步伐。

## 俄勒岡州健康計畫

俄勒岡州健康計畫(OHP)通過協調保健組織向俄勒岡州人提供協調保健。CCO是由所有類型的醫療保健提供者組成的地方網路，包括身體健康、成癮和精神健康以及牙科保健提供者。這些提供者在他們的社區共同工作，為OHP成員服務。

## 他們提供什麼服務？

- 牙科服務，如清潔、氟化物清漆、充填和拔牙、假牙、牙冠、密封劑、根管 and 緊急或立即治療
- 醫生、執業護士或醫生助理提供的醫療服務（如常規檢查和其他預約）
- 視覺服務
- 助聽器和助聽器考試
- 家庭健康護理
- 免疫接種和疫苗
- 分娩和產後護理
- 實驗室測試和X光檢查
- 醫療設備和用品，如糖尿病測試條或拐杖
- 身體、職業或語言治療
- 處方藥



### 我該聯繫誰？

你可以在任何時候申請OHP。該項目始終開放。要獲得資格，個人和家庭必須滿足收入和居住要求。您也可以根據年齡和殘疾狀況獲得資格。在 <https://one.oregon.gov/> 線上申請。

如果您想用您的母語填寫申請表，或獲得幫助，用您的母語完成申請表，請撥打1-800-699-9075(TTY711)。OHP專家週一至週五早上7點至下午6點提供幫助。您也可以通過訪問 [www.oregonhealthcare.gov](http://www.oregonhealthcare.gov) 來尋找你所在地區的社區夥伴。



### 我的角色是什麼？

你的角色是成為你健康護理的積極參與者。一旦註冊，就選擇醫生或診所，定期進行健康檢查和牙科檢查，提出問題，按時預約，向您的醫療保健提供者提供資訊，並遵循您的治療計畫。



### 我家人的角色是什麼？

你的家庭的角色是支持你照顧你的健康護理，說明你獲得健康護理服務，支援你朝著美好的生活邁出一步。

## 8 詞彙表



### **保管人**

保管人幫助你為你的錢或財產做財務決定。

### **發育性殘疾**

在俄勒岡州，發育性殘疾被定義為**22歲或18歲**之前出現的智力殘疾。這種類型的殘疾始於你的大腦，直接影響你的大腦，並預計將持續一生。發育障礙也可能影響你的溝通能力、清潔和照顧身體的能力、穿衣服的能力和發展社交技能的能力。

### **監護**

監護權是一個正式的法律程式，在此程式中，法官任命另一個稱為監護人的人代表您行事。如果你有一個監護人，俄勒岡州法律要求這個人幫助你管理你的生活，並盡可能獨立地做出決定。

### **個別教育計畫，或IEP**

如果你接受特殊教育服務，你將與你的規劃團隊一起制定個人教育計畫或IEP。你的IEP描述了你將接受哪些專門的指導和相關的服務來說明你學習和實現你的目標。

### **個別支持計畫，或ISP**

如果您接受發育障礙服務，您將制定個人支持計畫或ISP，描述您的目標以及您將訪問哪些支援服務來實現您的目標。該計畫還確定誰在您的支援團隊中，以及他們將如何支持您。

### **個人就業計畫**

如果你接受職業康復(VR)的就業服務，你將制定個人就業計畫或IPE。您的IPE是書面



---

計畫，描述你的就業目標，你將採取的步驟，實現你的目標，以及其他人或資源，可以幫助你得到你想要的工作。

### **就業前過渡服務，或Pre-ETS**

Pre-ETS是為14-21歲的殘疾學生提供的個性化服務，側重於根據你的工作或職業興趣為你進入勞動力市場做準備。這些服務包括尋找工作、以工作為基礎的學習、工作場所準備、自我宣傳和中學後輔導。

### **中學後教育**

中學後教育是指完成高中學業後所接受的任何正規教育。包括參加學徒計畫，貿易學校，線上學院，或四年制學院或大學。

### **委託書**

委託書是一種法律檔，它賦予另一個人只代表你的財務決定的權利。這種許可權可以是有限的，例如針對一個銀行帳戶。也可以是廣泛的，包括一個人的銀行帳戶、資產和財產。

### **代表收款人**

代表受款人是能夠管理政府福利（如SSI或SSDI付款）的人。

### **支援決策**

支持決策是一個過程，你可以使用與朋友，家人或其他人支持你，以幫助你瞭解情況或選擇。這將說明你在良好的資訊和支援下做出自己的決定。

### **支持**

一個寬泛的術語，用來描述你為達到目標而得到的說明。

### **過渡計畫**

你的過渡計畫描述了你高中畢業後的生活目標，包括你需要完成的具體的學校、社區和基於工作的經歷。



## 資源

### 個人優勢和資源

---

#### 單頁簡介視頻

<https://www.youtube.com/watch?v=fnaKnVWFh44>

該視頻描述了單頁簡介的內容，你可以瞭解如何使用單頁簡介及其重要性（5:14）。

#### 什麼是以人為本的規劃？

<https://www.youtube.com/watch?v=ECcH5SR4KzM>

該視頻描述了一個便利的以人為本計畫是什麼樣的以及其重要性（3:06）。

#### 以人為中心的單頁簡介

<https://factoregon.org/person-centered-plan-samples/>

家庭與社區合作(FACT)通過提高認識、發展社區和裝備家庭，增強俄勒岡州殘疾家庭追求整個生活的能力。本頁包括多種語言的幾個單頁設定檔示例和範本。

#### 便利化

<https://thearcoregon.org/gaps/personal-planning-services/>

Arc Oregon可以幫助您探索以人為中心的工具，幫助規劃未來。雖然促進規劃過程是一種選擇，但許多工具，如本工作手冊中的工具，可以在沒有促進的情況下探索。

## 更好的我-模組1

<https://www.youtube.com/watch?v=aRWvu-Jovs8>

該視頻從學生、家長、教師和其他學校工作人員的角度講解了學生主導IEPs的好處（9:41）。

## 更好的我-模組5

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=148&v=DGaazxPIgt0](https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=DGaazxPIgt0)

該視頻從學生、家長、教師和其他學校工作人員的角度講解了學生主導IEPs的好處（11:08）。

## 我下定決心了

[www.imdetermined.org](http://www.imdetermined.org)

這個網站包括學生和家長練習和教授與自主行為相關的技能的工具和機會。

## 支援決策：你的支持，我的決定

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=27&v=DGJE5KYFLX](https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=DGJE5KYFLX)

**M** 此視頻描述了支援的決策和其他替代方案，幫助監護人從經歷殘疾的人、父母和支持者的角度看待問題。

## 關係

---

### Meetup：現實世界在呼喚

<https://www.meetup.com/>

這個網站通過加入當地小組、嘗試新事物或創建自己的小組來做你喜歡的活動，幫助你與社區中的人建立社會聯繫。

### 12個跡象表明你處於健康的關係中

<https://www.youtube.com/watch?v=kcqidvenrtg>

這個視頻描述了健康關係的品質，包括相互尊重、信任、誠實、支持、公平、平等、良好的溝通等等（4:51分鐘）。

## 你可能可以獲得的服務

### 我可以得到什麼服務？

本指南第7節描述了由您的學區、發展殘疾服務辦公室、職業康復、社會保障和俄勒岡州健康計畫提供的基於資格的服務。

### 俄勒岡州**ABLE**儲蓄計畫

---

<https://oregonablesavings.com/>

俄勒岡州**ABLE**儲蓄計畫能夠說明您以簡單的方式為未來儲蓄，同時保持您的聯邦和州福利。你可以在10分鐘內建立一個線上帳戶。

### 俄勒岡州個人發展帳戶倡議

<https://oregonidainitiative.org>

個人發展帳戶，或**IDAs**，是一個匹配的儲蓄帳戶，改變了低收入俄勒岡人的金融未來。**IDAs**允許您為未來儲蓄，同時保留您的聯邦和州福利。

### 住房和城市發展(**HUD**)批准的住房諮詢機構

<https://apps.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm?webListAction=search&searchstate=OR>

**HUD**諮詢機構在全州都有。他們提供資訊和專案，說明低收入家庭、老年人和有殘疾的人租房或買房。

### 俄勒岡州住房和社區服務(**OHCS**)

[www.oregon.gov/ohcs/Pages/index.aspx](http://www.oregon.gov/ohcs/Pages/index.aspx)

**OHCS**是一個國家機構，其方案是防止無家可歸，協助公用事業，資助負擔得起的住房和鼓勵住房所有權。**OHCS**網站有額外的租金和房屋所有權資源，你可能會發現有用。

## 社區發育殘疾方案：集體院舍及成人寄養院舍

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>

你可能有資格與其他殘疾人士一起住在集體之家或成人寄養家庭。聯繫您當地的社區發展殘疾項目(CDDP)以瞭解您是否有資格獲得服務。

## 職業資訊系統

<https://portal.cis.intocareers.org/>

如果你的高中可以訪問線上俄勒岡州職業資訊系統，或者CIS，你可以要求登錄並創建自己的帳戶。一旦登錄，你就可以瞭解評估，職業和大學規劃，以及經濟援助資源。

## 俄勒岡州承諾援助

<https://oregonstudentaid.gov/oregon-promise.aspx>

俄勒岡承諾是一項國家贈款，幫助支付任何俄勒岡社區大學最近的高中畢業生和GED®測試畢業生的學費。瞭解[大四學生和/或應屆畢業生必須申請的時間](#)。

## 免費申請聯邦學生資助

<https://studentaid.ed.gov/sa/fafsa>

FAFSA是一個全國性的資源，為尋求獎學金、助學金、貸款、工作學習工作和其他財政資源的學生提供資助，以幫助支付大學費用。

## 俄勒岡州教育部K-12程式保障措施

<https://www.oregon.gov/ode/rules-and-policies/pages/procedural-safeguards.aspx>

程式保障描述了你享受的權利以及在必要情況下可以通過哪些方式解決學區爭端。您至少會在每年一次的IEP會議上收到相關副本。

## 俄勒岡州線上選民登記

<https://sos.oregon.gov/voting/Pages/registration.aspx?lang=en>

在這裡你可以獲得有關投票的資訊，並註冊進行線上投票。社會保

障殘疾津貼 <https://www.ssa.gov/benefits/disability/>

此網站提供有關如何申請殘障福利或在已收到福利的情況下線上管理這些福利的資訊。

## 俄勒岡州健康計畫

<https://one.oregon.gov/General/OneUserGuides>

該網站包括英語和西班牙語指南的連結，說明您申請俄勒岡州健康計畫。

## 社區資源

---

### **The GO! 項目**

<https://ocdd.org/legislative-advocacy-the-go-project/>

The Go! 專案代表俄勒岡州基層。The GO! 專案提供有關影響發育障礙者的問題的資訊。它還將宣導者和他們的立法者聯繫起來，以解決俄勒岡州社區的問題。

### **RentWell**

[www.rentwell.org](http://www.rentwell.org)

RentWell提出，每個人都應該擁有住得好、過得好、租得好的權利。他們在俄勒岡州和華盛頓州提供租戶（租房者）教育計畫，涵蓋成為一個負責任、成功和穩定的租房者的關鍵資訊和技能。

---

## 俄勒岡州公平住房委員會

[www.fhco.org](http://www.fhco.org)

FHCO幫助租房者瞭解他們的住房權利。根據聯邦、州和地方公平住房法的內容和精神，FHCO還保護公平住房權，並擴大所有人的住房機會，不分種族、膚色、民族血統、宗教、性別、家庭狀況、殘疾、婚姻狀況、收入來源等。

## 購房者教育

<https://www.oregon.gov/ohcs/HD/SFF/brochures/home-buyer-education-programs-oregon.pdf>

這些項目幫助首次購房者學習基本的住房購買知識。將由專門幫助首次購房者的經驗豐富的專業人士教授相關內容。

## 為我的健康護理負責

<https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge-my-health-care>

該工具包是殘疾人為其他殘疾人開發的。它包括視頻和工作手冊，提供資訊、資源和技能建設戰略，供人們宣傳自己的健康和保健。

## 俄勒岡州學徒和培訓司

[https://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A\\_StatewideOpportunities.aspx](https://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx)

該網站列出了可用的俄勒岡州學徒機會連結。

## 貿易學校、學院和大學

<https://www.trade-schools.net/locations/oregon-schools-directory.asp>

本網站允許您按行業或郵遞區號搜索培訓項目。

---

## 俄勒岡上大學

<http://oregongoestocollege.org/colleges>

該網站為俄勒岡州全州100多所社區學院、公立大學和私立非營利學院提供資訊、申請和更多資訊。

## 支援決策

<http://www.supporteddecisionmaking.org/state-review/oregon>

這個支援決策制定網站描述了支援的決策制定和它是如何工作的。

## Arc俄勒岡州資訊圖形支援決策

<https://thearcoregon.org/projects/sdm-train-the-trainer/>

該網站包括為18歲的年輕人、父母和支持者提供的資源，以幫助解釋成年人的法律決定，以及如何做出或支持某人做出決定。

## 管理別人的錢：對法院指定的財產監護人和保管人的幫助

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_msem\\_court-appointed-guardians\\_guide.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_court-appointed-guardians_guide.pdf)

這份指南將說明你瞭解作為一個監護人你能做什麼，不能做什麼。

## 管理別人的錢：根據授權書對代理人的幫助

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_msem\\_power-of-attorney\\_guide.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_power-of-attorney_guide.pdf)

這份指南將說明你瞭解作為一個代理人你能做什麼，不能做什麼。



管理別人的錢：對代表受款人和VA受託人的幫助

[http://files.consumerfinance.gov/f/201310\\_cfpb\\_lay\\_fiduciary\\_guides\\_representative.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/201310_cfpb_lay_fiduciary_guides_representative.pdf)

這份指南將說明你瞭解作為一個代表收款人或VA受託人你能做什麼，不能做什麼。

俄勒岡州幫助另一個人做決定的選擇

<http://bit.ly/2wf2jlr>

這本小冊子總結了俄勒岡州用來幫助人們做決定的工具。

## 技術

---

蘋果-可訪問性-Sady

<https://www.youtube.com/watch?v=xb4cjbywqg&feature=youtu.be>

這個視頻展示了殘疾人如何使用不同類型的技術來做他們喜歡的事情（1:42）。

當技術賦能每個人時，它是最強大的

<https://www.apple.com/accessibility/>

這個網站展示了蘋果技術的無障礙功能。

輔助技術實驗室

<http://cv-atlab.org/>

輔助技術(AT)實驗室服務於俄勒岡州和華盛頓州西南部。服務包括為兒童和成人提供的現場和場外諮詢，以及每週開放實驗室時間和免費電話/電子郵件資源熱線，以獲得關於AT的資訊。AT是用於改善或維持有殘疾的個人的功能能力的任何工具或策略。例子包括自我調整鉛筆握把、iPads、增強和替代通信設備(AAC)、輪椅等等。

---

## 接入技術

<https://www.accesstechnologiesinc.org/>

接入技術服務於俄勒岡州全州社區。服務包括AT演示和借閱圖書館，獲得AT和耐用的醫療設備，以及評估和培訓，以幫助您在家庭、工作、學校或社區獲得或保持獨立。

## 就業路線圖

<https://road2work.oregon.gov/>

該網站根據您對問題的回答，使用可用的服務和支援創建了一個定制的工作路線圖。

## 過渡小插曲

### 故事一：Jose

---

Jose 14歲。他熱愛藝術和動物。他特別愛畫動物，長大後想以某種方式說明它們。Jose住在俄勒岡州的一個相當大的城鎮，他班上有30個孩子。他喜歡和他的媽媽，他的姐姐和他的兩隻貓住在一起。他不喜歡樓上鄰居的聲音太大，他想有一個院子，因為他想養一隻狗。他有一個朋友Ann，她有一隻支持動物，可以幫助她在不知所措時感到平靜，他認為這很不錯。在他能養到一隻狗之前，他喜歡去附近的動物救援中心。

Jose喜歡按部就班的生活，不使用語言交流。當人們不理解他時，他會非常沮喪。他不喜歡別人認為他不明白，或者別人替他做決定。

### Jese領導自己IEP的軌跡

#### 過去的人生經歷

正面：人們對Jose有很高的期望。他參觀了動物園，從小貓養了兩隻貓，在人道協會看望了狗，還照顧了鄰居的狗。Jose的畫在學校展出。他上過游泳課，喜歡游泳，對自己的身體很有表現力，很容易學會使用技術。

負面：Jose在學校過得很艱難，直到他學會了用iPad交流。他不在學校的時候沒有很好的交流方式。Jose放學後感到厭煩，這個時候很容易和父母產生衝突，父母有時會因為他的“壞行為”而懲罰他。

#### 未來的人生經歷

正面：參觀野生動物狩獵，看海洋，學習如何玩“魔術聚會”，自己帶狗散步，瞭解更多關於鯨魚的知識，上大學，去看鴨子足球賽，加入游泳隊，在人道協會做志願者，在他的IEP中制定自己的陳述，關於他想要什麼和不想要什麼，與他的團隊分享這個陳述，開始會議。

---

負面：錯過實地考察和學校活動，在家裡無聊的時間太多，人們告訴Jose該做什麼，家裡沒有交流的工具，他不喜歡的IEP目標。

### 對未來的展望

想要：有一份很酷的工作，幫助動物，住在媽媽和妹妹附近，自己在鎮上閒逛，有一個養著狗和雞的大院子，和他的朋友住在一起，每天吃披薩，有自己的電話，去俄勒岡大學，好好生活，有一個女朋友。

不希望：要永遠和媽媽住在一起，洗碗，早起，有樓上鄰居，寂寞，不能自己管理自己的生活。

### 支援星內容匯總

個人優勢：富有同情心，對動物溫和，擅長發短信，身體強壯，愛喝水，意志堅強，從iPad中受益於溝通和組織，開始使用iPad或短信創建自己的演示文稿。

關係：姐姐，媽媽，朋友Ann（可以瞭解她是如何得到一隻服務犬的），同學，美術老師（可以聯繫當地的美術班），在人道協會工作的Jim（關於如何做志願者的良好資訊來源），PSW Tom（可以說明Jose根據自己的興趣參加更多有趣的課外活動），需要遛狗的鄰居（可以先用PSW完成）。

和游泳隊的關係？

技術：iPad（在學校可以訪問，在家裡需要訪問）、智慧手機（可以訪問媽媽的，但沒有自己的）、文本轉換應用程式（在學校用iPad下載）、不用打電話就可以線上訂購披薩的方法、製作演示文稿的PowerPoint或Keynote以及關於如何製作演示文稿的YouTube視頻。

社區：人道協會、社區游泳池、藝術課程、人們玩“萬智牌”的漫畫/遊戲商店、可以遛狗的公園、有電腦接入的公共圖書館、學習如何使用Keynote做報告的蘋果天才酒吧預約。

資格：考慮服務動物，通過賠率PSW服務，IEP目標和文憑選擇追求大學，就業前服務，ABLE帳戶開始存錢上大學或繼續教育。

## 故事二：Emily

---

Emily 14歲。她喜歡在舞臺上唱歌和表演。她有兩個最好的朋友。她也愛讀書，尤其是哈利波特。Emily住在俄勒岡州南部，喜歡參觀加州，尤其是紅杉和環球影城。她夢想在莎士比亞藝術節上表演。Emily和她的父母以及祖母住在一起。Emily用助聽器和輪椅四處走動。她從語音到文本技術中受益，因為她很難控制左手的動作。她希望在家能自己做更多的事情。她感到沮喪的是，她不能去拜訪她最好的朋友，因為他們的前門有一個臺階，她很難進去。

### Emily追求美好生活的軌跡

#### 過去的人生經歷

正面：與她的兩個最好的朋友--認識和重視Emily的戲劇俱樂部成員--一起進入通識教育教室，嘗試新事物的機會（比如唱歌、在兒童劇院的舞臺上表演、去莎士比亞節的戲劇、去環球影城），在沒有爸爸媽媽的情況下去醫生辦公室做最後一次檢查。

負面：錯過了在朋友家舉辦的過夜活動，躲在特殊教育教室裡，沒有她的兩個最好的朋友，和父母之間沒有隱私，因為在課堂上和朋友說了太多話而被留堂，錯過了駕駛課但是她的朋友沒有錯過，成年人試圖幫助她做任何事情。

#### 未來的人生經歷

正面：能夠獨自在城裡閒逛，和她最好的兩個朋友一起參加畢業典禮，申請莎士比亞節的實習機會，在她家舉辦過夜活動，自己做飯，練習自己做決定，在需要的時候尋求說明，開始賺一些錢，為劇院夏令營存錢，去舞會。

負面：感覺被冷落了，整個夏天都很無聊，沒有和兩個最好的朋友畢業，錯過了畢業舞會。

---

## 對未來的展望

正面：上大學，在一個大舞臺上在很多人面前表演，有一份她喜歡的工作（當導演），和她最好的兩個朋友住在加州，結婚，賺很多錢。

負面：被甩在後面，讓別人為她做一切，沒有足夠的錢做她關心的事情，沒有自己的決定。

## 支援星內容匯總

個人優勢：堅定，友好，笑容燦爛，努力工作  
學校，嗓音優美，勇敢，愛冒險，想學寫劇本，有創意。

關係：媽媽，爸爸，祖母，兩個最好的朋友（Maria和Lisa），唱歌老師，戲劇俱樂部成員，戲劇老師，在莎士比亞藝術節上做志願者的媽媽的同事，祖母曾經演戲的朋友。

技術：帶有語音轉文本應用程式的筆記型電腦或iPad，烤箱和微波爐，自我調整廚房工具，可攜式坡道，更現代的機動椅。

社區：兒童劇院，學校合唱團，公共交通，公園和娛樂劇院團體，尋找志願者支持的兒童劇院團體。

資格：PSW服務通過ODDS可以說明Emily學會自己做飯，家庭/車輛改裝以增加獨立性，IEP目標和文憑選擇以追求大學，就業前服務，ABLE帳戶開始存錢。

## 故事三：Liz

Liz20歲。她想在醫院工作，幫助照顧他人。Liz早年在醫院裡和醫院外度過了很多時間，並與她的一些護士建立了牢固的關係。她熱愛說明人們治癒，喜歡帶有身體內部圖片和圖表的書籍。她可以指著她做過手術的心臟部位，並喜歡花時間去醫院看望孩子。

---

Liz肌肉張力低，戴眼鏡。Liz喜歡能夠聽懂她講話的人。她喜歡在需要的時候說明別人。

## Liz追求美好生活的軌跡

### 過去的人生經歷

正面：Liz在醫院期間與支持她的護士建立了牢固的關係，Liz很早就學會了如何宣導她在醫院期間需要的東西，Liz得到了關於她感興趣的書籍。Liz從16歲起每週在醫院做一天志願者，通過在醫院做志願者，她有很多朋友。

負面：第一次心臟手術是在她3天大的時候。Liz錯過了許多童年早期的經歷，因為她經常在醫院裡。許多專業人士對她的未來期望值很低。Liz在學校裡受到一些欺負，也沒有交很多和她同齡的朋友，因為她很早就錯過了很多在學校受教育的機會。

### 未來的人生經歷

正面：在醫療保健領域找到一份有報酬的工作，結交與她分享幫助他人熱情的朋友，21歲，下班後可以和朋友去酒吧快樂時光，從學校畢業，學習更多關於護理的知識。

負面：其他人對她的期望值仍然很低，沒有上班的交通工具，錯過了醫生的預約，缺乏鍛煉。

### 對未來的展望

正面：在醫院工作，幫助別人，住在自己的公寓裡，結婚，和朋友去歡樂時光，自己賺錢。

負面：永遠和爸爸媽媽住在一起，不為自己感到驕傲，不自己賺錢，經常生病。

### 支援星內容匯總

個人優點：強烈的宣導者，對身體和健康非常瞭解，很容易與孩子相處，注意照顧自己和保持健康（洗手，看醫生，鍛煉，吃健康食物），對人有耐心，有同情心。

---

關係：媽媽，爸爸，Amy護士，醫院的其他志願者，隔壁鄰居

技術：智慧手機用於排程和提醒，應用程式用於公共交通，手機銀行和預算支援。

社區：當地醫院，當地社區大學，圖書館，公共交通。

資格：PSW的ODDS、學校過渡服務、IEP/ISP、ABLE帳戶、母親健康保險和醫療補助。





## 社區生活軌跡工作表

### 過去的人生經歷

你過去有什麼經歷支持你的願景？

### 未來的人生經歷

你需要哪些當前或未來的經歷來支持你的願景？

### 過去的人生經歷

哪些過去的經歷把你推向了你不想要的東西？

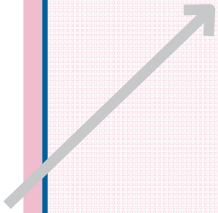
### 未來的人生經歷

你需要避免哪些經歷，因為它們會把你推向你不想要的東西？



## 軌跡工作表 (續)

我希望高中後的生活是什麼樣的？



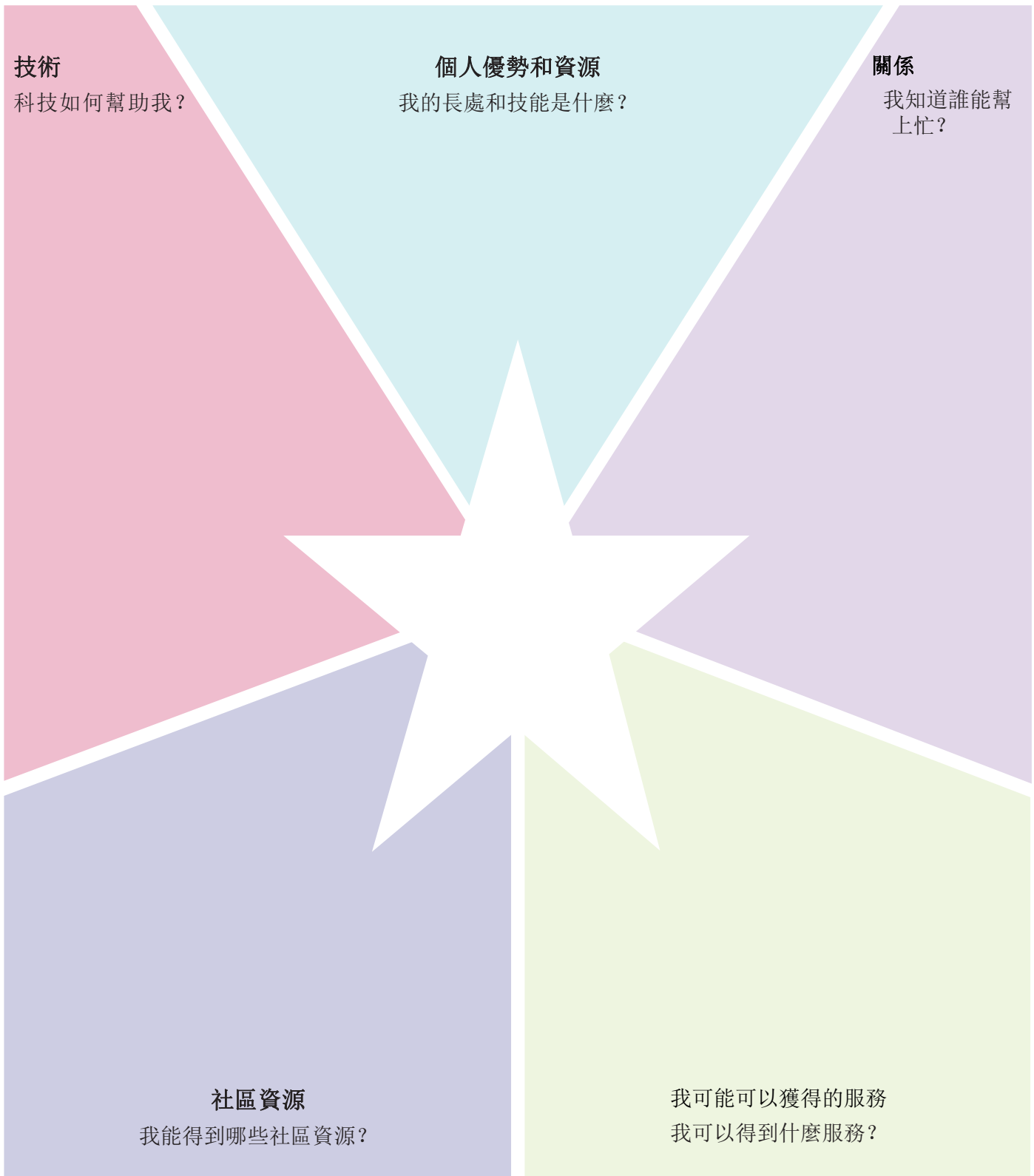
我不想要的





## 星型工作表：繪製社區生活資源

人們利用各種資源來過上美好的生活。這是一個工具，幫助你和你的家人確定資源，過上屬於自己的美好生活。





## 我的單頁簡介

人們喜歡和欽佩我的地方。

對我而言重要的事。

如何最好地支持我。



## 探索決策支援的工具

該工具旨在幫助個人和支持者探索每個生活領域的決策支持需求。

個人姓名： \_\_\_\_\_

填寫此表格的人士姓名： \_\_\_\_\_

與 個 人 的 關 係 ( 圈 出 一 項 ) : \_\_\_\_\_ 自 己

家 \_\_\_\_\_ 人

朋 \_\_\_\_\_ 友

監 \_\_\_\_\_ 護 \_\_\_\_\_ 人

其他： \_\_\_\_\_

你認識那個人多久了？ \_\_\_\_\_

對於下面的每個問題，在LifeCourse生活領域的圖表中標記出你在做出和交流決策和選擇時需要的支援級別。



我可以在沒有額外支援的情況下做出決定



我的決定需要支援



我需要有人替我做決定

### 日常生活與就業

我能決定是否或在哪裡工作嗎？			
我可以找一份工作嗎（閱讀廣告，申請，使用個人連絡人）？			
我計畫好我的一天會是什麼樣子嗎？			
我是否決定要學習新的東西，以及如何最好地去學習？			
我能做關於錢的重大決定嗎？（開立銀行帳戶，大額採購）			
我每天都買東西嗎？（食物、個人物品、娛樂）			
我按時付帳單嗎（出租，手機，電力，互聯網）			
我是否有一個預算，這樣我就知道我要花多少錢？			
我是否能夠管理我收到的適用資格福利？			
我是否確保沒有人拿走我的錢或把它據為己有？			

### 健康生活

我選擇什麼時候去看醫生或者牙醫？			
我是否決定/指導我使用的醫生、醫療/保健診所、醫院、專家或其他保健提供者？			
我可以為我的日常福祉做出健康/醫療選擇嗎？（檢查，常規篩查，鍛煉，維生素）			
我可以在嚴重情況下做出醫療選擇嗎？（手術，大傷）			
我可以在緊急情況下做出醫療選擇嗎？			
我可以按指示服藥或按規定飲食嗎？			
我知道我吃藥的原因嗎？			

我是否明白如果我拒絕醫療的後果？			
我是否可以提醒他人，並就嚴重的健康問題尋求醫療幫助？			
我是選擇節育還是懷孕？			
我是否會對毒品還是酒精做出選擇？			
我明白選擇高風險行為的健康後果嗎（藥物濫用、暴飲暴食、高 危性行為 等）？			
我能否決定在哪裡吃飯、什麼時候吃飯、吃什麼嗎？			
我明白個人衛生和牙齒護理的需要嗎？			

©2018 UMKC人類發展研究所，UCEDD。更多工具和材料，請訪問lifecoursetools.com

# CHARTING the LifeCourse



對於下面的每個問題，在LifeCourse生活領域的圖表中標記出你在做出和交流決策和選擇時需要的支援級別。	 我可以在沒有額外支援的情況下做出決定	 我的決定需要支援	 我需要有人替我做決定
 社會與信仰			
我是否選擇在何時何地（以及是否）實踐我的信仰？			
我會選擇做什麼和花時間和誰在一起嗎？			
我是否決定我是否想約會，並選擇我想約會的人？			
我能做婚姻的決定嗎（ <i>如果我想結婚，和誰呢</i> ）？			
我可以對性做出選擇嗎？我是否理解關於性關係的同意和許可？			
 安全與保安			
我是否做出了有助於避免常見環境危險的選擇（ <i>交通、尖銳物品、熱爐子、有毒產品等</i> ）？			
我是否會在緊急情況下制定計劃？			
我知道和理解我的權利嗎？			
如果我受到惡劣的對待，我是否認識到並得到說明（ <i>身體上，在情感上或性上受到虐待，或被忽視</i> ）			
如果我覺得自己處於危險之中、被剝削或受到不公平對待（ <i>員警、律師、可信賴的朋友</i> ），我是否知道該聯繫誰？			
 社區生活			
我決定住在哪裡，和誰住在一起嗎？			
我在我家周圍做安全的選擇嗎（ <i>關掉爐子，安裝火警，鎖門</i> ）？			
我是否決定如何保持我的家或房間清潔和宜居？			
我會選擇去我經常去的地方嗎（ <i>工作，銀行，商店，教堂，朋友家</i> ）？			
我是否會選擇去我不常去的地方（ <i>醫生預約，特別活動</i> ）？			
我是否決定如何去我想去或需要去的地方？（ <i>步行，請朋友搭車，公共汽車，計程車，汽車服務</i> ）			
我是否決定並指導我需要或想要什麼樣的支援，並選擇由誰提供這些支援？			
 公民身份與宣導			
我是否決定我想讓誰代表我的利益並支持我？			
我是否選擇是否投票和投票給誰？			
我是否理解做出會導致我犯罪的決定的後果？			
我是否會告訴人們我想要什麼和不想要什麼（ <i>口頭、手勢、設備</i> ），並告訴人們我如何做出選擇？			

我是否同意並簽署合同和其他正式協議，如授權書？			
我是否決定我想與誰分享資訊（家人，朋友等）？			

©2018 UMKC人類發展研究所，UCEDD。更多工具和材料，請訪問[lifecoursetools.com](http://lifecoursetools.com)





## 發展願景的工具-家庭

形成一個願景，並開始在每個生活領域規劃未來，有助於規劃一個完整的、包容的、高品質的社區生活軌跡。這個工具是幫助所有年齡階段的家庭——不管是有一個非常小的孩子、一個成年人或介於兩者之間的家庭，開始考慮他們的家庭成員如何過成年生活的願景。

人生領域		我對家人未來的憧憬	優先事項	目前的情況/要處理的事情
 日常生活與就業	我認為我的家庭成員在他/她的成年生活中白天會做什麼？			
 社區生活	我認為我的家庭成員在他/她的成年生活中將在哪裡和誰一起生活？			
 社會與信仰	他/她將如何與精神和休閒活動聯繫起來；在成年生活中發展友情和愛情？			
 健康生活	他/她將如何過一種健康的生活方式，並在他/她的成年生活中管理保健支援方式？			
 安全與保安	我將如何確保在成年生活中免受經濟、情感、身體或性傷害？			
 公民身份與宣導	我如何才能確保他/她有價值的角色和責任，並控制他/她作為成年人的生活的方式？			
 對家庭的支持	我們的家庭需要什麼來說明支援他/她成年後過上有品質的生活？			
 支援與服務	在成年生活中，他/她將如何得到支援，盡可能獨立地過上他/她想要的那種生活？			

# CHARTING the LifeCourse



## 發展願景的工具-個人

形成一個願景，並開始在每個生活領域規劃未來，有助於規劃一個完整的、包容的、高品質的社區生活軌跡。該工具幫助所有年齡的殘疾人思考他們想要如何過成年生活的每個生活領域的特定願景，並優先考慮他們現在想要做的事情，這將有助於實現個人的生活願景。

人生領域		我對未來的憧憬	優先事項	目前的情況/要處理的事情
 日常生活與就業	我認為我成年後，白天會做什麼/想做什麼？我想要什麼樣的工作或職業？			
 社區生活	在我成年後，我想住在哪裡？我是一個人住還是和別人住？			
 社會與信仰	我將如何與精神和休閒活動聯繫起來；在成年生活中發展友情和愛情？			
 健康生活	我將如何過一種健康的生活方式，並在成年生活中管理保健支援方式？			
 安全與保安	我將如何確保在成年生活中免受經濟、情感、身體或性傷害？			
 公民身份與宣導	我將/將承擔什麼樣的重要角色和責任，我將如何/將如何控制自己的生活？			
 對家庭的支持	我如何希望我的家人仍然參與和參與我的成年生活？			
 支援與服務	在我的成年生活中，我需要什麼支援來盡可能獨立地生活，我的支持來自哪裡？			

由UCEDD UMKC人類發展研究所開發。更多工具和材料，請訪問 [lifecoursetools.com](http://lifecoursetools.com) 2016年5月

# CHARTING the LifeCourse



## 探索生命的可能性

在社區裡有許多生活、工作和娛樂的選擇。30年前可能很棒的事情，可能不適用於今天社區優質生活的願景。這一工具旨在幫助個人和家庭審視每個生活領域的各種生活選擇，其中有些是傳統的或歷史的，不再為許多人所喜歡，有些是已知和嘗試過的，但不一定是規範，還有一些是個人、家庭和專業人員新的或不熟悉的。

	 日常生活 與就業	 社區生活	 社會與信仰	 健康生 活	 安全與 保安	 公民身份 與宣導	 對家庭的支 持	 支援與 服務
創新生活 選擇	新思想；有人嘗試過的東西，可直接取用或適應自己的需要；還沒有想到或嘗試過的事情。							
↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 微型企業</li> <li>• 職業</li> <li>• 競爭性就業</li> <li>• 大學或技術學校</li> <li>• 支持性就業</li> <li>• 工作人員或飛地</li> <li>• 工作輔導</li> <li>• 志願服務</li> <li>• 大學特別計畫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 合作</li> <li>• 適應型居住空間</li> <li>• 環境技術</li> <li>• 共用生活</li> <li>• 公共交通</li> <li>• 獨立供養生活</li> <li>• 你自己的家(程式)</li> <li>• 獨立生活中中心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 友誼</li> <li>• 約會/關係</li> <li>• 公園和娛樂</li> <li>• 包容性信仰共同體</li> <li>• 服務/社交俱樂部/團體</li> <li>• 特奧會</li> <li>• 特別通行證</li> <li>• 社會技能班</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健身房會員</li> <li>• 社區健康中心</li> <li>• 健康博覽會</li> <li>• 家庭診所提供者</li> <li>• 家庭或社區治療</li> <li>• 家庭成員或學校職員實施治療</li> <li>• 特奧會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有限/聯名銀行帳戶，自動帳單支付，個人合同，代理協定</li> <li>• 人身安全裝置</li> <li>• 有限監護</li> <li>• 遠程監控</li> <li>• 特殊需要信託</li> <li>• 委託書</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投票</li> <li>• 鄰里團體或組織</li> <li>• 自我宣導</li> <li>• 拜訪你的立法者</li> <li>• 人民至上/SABE</li> <li>• 國會大廈殘疾人權利日</li> <li>• STIR項目</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社交媒體</li> <li>• 技術</li> <li>• 博客</li> <li>• 家人和朋友</li> <li>• 對等支持/P2P</li> <li>• 面對面的地方支援小組</li> <li>• 線上支援小組</li> <li>• 兄弟商店</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 切換式網路</li> <li>• 時間銀行</li> <li>• 人類服務合作社</li> <li>• 通識教育</li> <li>• 自導式支持</li> <li>• \$\$跟隨</li> <li>• 技術/遠端監測</li> </ul>
傳統生活 選擇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 庇護工廠</li> <li>• 日適應訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 機構</li> <li>• 中級護理設施</li> <li>• 團體之家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 單獨的或特別的教會服務</li> <li>• 特別團體郊遊及活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以中心為基礎的治療(PT, OT, 言語等)</li> <li>• 特殊或機構醫療</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 滿員監護</li> <li>• 24小時監控</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有償辯護律師或讓別人為你辯護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以機構或中心為基礎的支援小組</li> <li>• 全日強化家長培訓</li> <li>• 殘疾特定群體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 系統支援</li> <li>• 供應商和機構工作人員</li> </ul>



