



您的计划

使用以人为中心的工具制定您的个人课程计划



鸣谢

本指南中的材料基于 **It's My Choice** (《这是我的选择》(明尼苏达州州长发育障碍委员会)) 和 **More Than A Meeting** (《不仅仅是一次会议》)(加利福尼亚州发展服务部 - DDS)

特别感谢 Colleen Wieck 和明尼苏达州州长发育障碍委员会, 允许我们将 *It's My Choice* 中的部分内容和格式改编用于此加利福尼亚指南。

同时感谢 Allen, Shea & Associates 的 William Allen 和 Person Centered Consulting 的 Mary Lou Bourne 对本指南的贡献。

图片版权许可:

艺术家 Tracey Mensch, 《花》(2008 年)



目录

关于本指南第 4 页

**第 1 部分：制定您的个人
课程计划 第 8 页**

- **关于您！ 第 10 页**

第 2 部分：在您的规划会议之前 第 26 页

第 3 部分：在您的规划会议期间 第 34 页

第 4 部分：在您的规划会议之后 第 42 页

附注 第 47 页





关于本指南

这个由四部分组成的指南旨在帮助个人制定以人为本的个人课程计划（IPP）。它强调让您自己决定 IPP 目标的重要性。该指南将帮助您识别自己的偏好、优势和目标。您还会看到关于规划会议之前、期间和之后的提示。最好完整使用本指南的四个部分以取得成功，但您也可以先从几个部分开始。



易于理解

本指南使用简明语言编写。简明语言使用常见的词语解释事物。简明语言让内容易于理解。用这种方式编写是对每个人的尊重。**发育障碍者及其家庭、朋友和维权者应享有与他人同等的信息获取权。**信息获取权意味着在需要时能够获得信息，并理解所写内容，以便：

- 发育障碍者可以自己阅读并使用这些信息
- 家庭和朋友可以轻松向无法阅读的人解释
- 可以轻松翻译成其他语言并保持原意
- 所有人能够以相同的方式理解信息

关于文化的说明

在整个指南中，您将看到此符号。 它会提示一些问题，帮助您分享关于您的文化、背景或传统对您重要的内容。

关于语言表述的说明

尽管本指南使用“以人为本”的语言表述，我们也认识到有些人更喜欢“以身份优先”的语言表述。无论您偏好哪种语言，我们都会同意，残障人士应尽其所能推动服务规划进程。

本指南中的活动和清单已被多种方式使用。您可以复制或修改任何材料以满足您的需求。



开始计划之前的一些词汇和术语解释

词汇或术语

含义

生活领域

您生活中的一个领域，您可能会在其中设定目标，例如 *就业、人际关系或参与社区活动*。

需求

这表明一个人实现目标所需的条件。

结果

这是目标的实际实现情况，例如：*Monique住在自己公寓里*。

短期和长期愿景

短期是指您希望很快实现的目标，例如一年以内的目标。长期是指将来的事情，例如两年后或二十年后的目标。

自我决定计划

为您和您的家人提供更多的自由、控制权和责任，以选择服务和支持。

服务协调员

服务协调员是来自区域中心的人员，帮助您确定所需的服务和支持，以按照自己的意愿生活。您可能听过这个人被称为“个案经理”。

成就/优势

這表示一個人擅長或喜歡做的事情，例如 *和朋友外出、獲得每月優秀員工稱號，或搭乘公車去圖書館*。

如果有其他您想了解的词语，请把它们写在这里并询问您的服务协调员。



来自家人或朋友的支持： 其他人如何帮助您使用本指南

本指南有多种使用方式：

- 您可以独立完成规划活动
- 您可以请了解您的人帮助您完成规划活动
- 也可以请某人作为您的支持者，与您一起完成规划活动

您可能会请其他人提供以下方面的帮助：

- 描述对您最重要的事情
- 谈论健康和安全等私人问题
- 描述您需要支持的领域
- 解释您希望未来生活的样子
- 为目标和所需服务做规划
- 使内容更易理解
- 支持您想要做的选择

家人和朋友最重要的是跟随您的意愿，并倾听您的想法。 其他人的支持可以让您更容易过上自己想要的生活，并且：

- 您可以尽可能多地自己做事
- 积极参与对您重要的群体或社区
- 确保您的文化和传统在您的 IPP 中得到尊重



第1部分：制定您的 个人课程计划



什么是以人为本的规划？

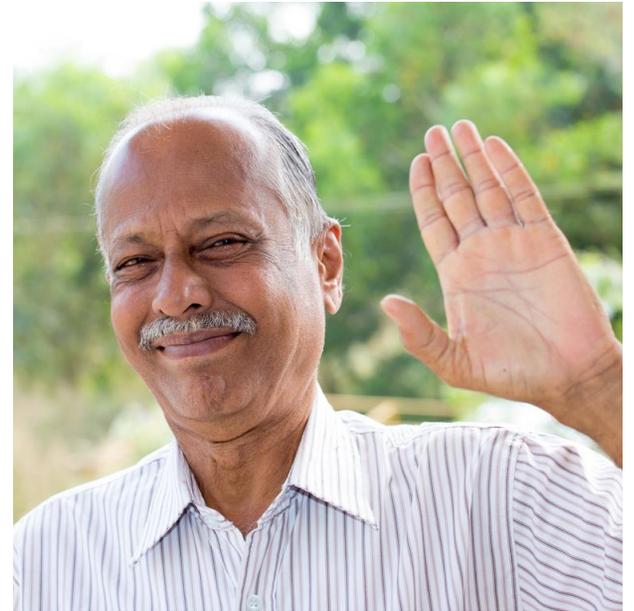
以人为本的规划是一种方式，让您向他人表达自己需要的支持类型、希望获得支持的方式以及对自己最重要的事情。它旨在明确您的生活目标以及实现这些目标所需的条件。它始于您与关心您的人（如家人和朋友）之间的共同交流。这是一个让每个人尊重您的想法并倾听您的方式。这种对话有助于找出您喜欢的事物以及妨碍您过上理想生活的因素。

关于以人为本的规划，最重要的几点是：

- 您是自己生活的专家
- 您处于主导地位
- 这是为了支持您选择的不同生活方式

您的区域中心服务协调员将使用以人为本的规划，与您一起制定下一份 IPP。您的新 IPP 将涵盖：

- 关于您的重要信息以及**关于您的 IPP 会议的信息**
- 您如何沟通以及您的**未来愿景**
- 您如何做决定以及对于您重要的**生活领域**
- 紧急情况下的应对措施



涉及哪些事项？

在这本手册中，您将有机会思考自己的生活和对您重要的事情。完成后，这些信息可以用来帮助制定您的以人为本的 IPP。每一页都有一个问题以及关于其含义的文字说明。最好在与了解您、关心您的人交谈时使用此手册。请注意，这只是开启您的以人为本 IPP 过程的一种方式。

查看本指南末尾的“附注”（第 47 页），了解其他开始规划的方法，或者询问您的服务协调员关于制定您自己的计划的本地资源。

关于您！

帮助您制定 IPP 的信息。

本手册内容包括：

您可能会注意到以下页面底部的橙色文字或词语。这将帮助您理解这些信息在您的 IPP 中适合的位置。

填写“关于您！”部分的提示和建议

本指南中的问题有时很难独自回答。请认识您已久的人帮助您完成规划活动会很有帮助。以下是一些能在交流前和交流过程中帮助您的建议。

在谈话前

- 选择一个让您感到舒适且可以大声说话的地方
- 决定您想邀请谁为您的计划提供想法，邀请他们与您交谈
- 您可能希望包括非常了解您的人
- 考虑邀请您信任且可以依赖的人
- 请他们帮助您讨论本指南中的问题
- 将您的回答做些笔记
- **在您非常想纳入计划的事项旁打勾**
- 决定您是否想亲自主持会议，或者让其他人来主持
- 考虑那些您不想在他人面前谈论的私人事项
- 列出这些私人事项的清单



填写“关于您！”部分的提示和建议

谈话过程中

为大家设定一些需要遵守的规则，例如：

- 保持积极的态度
- 轮流发言
- 从您引以为豪或感到高兴的事情开始
- 尊重每个人选择不发言的权利
- 彼此倾听
- 当您不理解他人的说话时，提出问题
- 尊重彼此的想法和信息
- 互相支持
- 如果某个话题让您感到不适或沮丧，就停止讨论
- 以积极的总结结束讨论内容
- 带上此手册参加您的 IPP 会议



关于您!



谁是您生活中的一部分？

有哪些您觉得亲近的人？他们可能是您的家人、工作或学校的同事，或者是邻居和朋友。

您通常和谁一起做事？

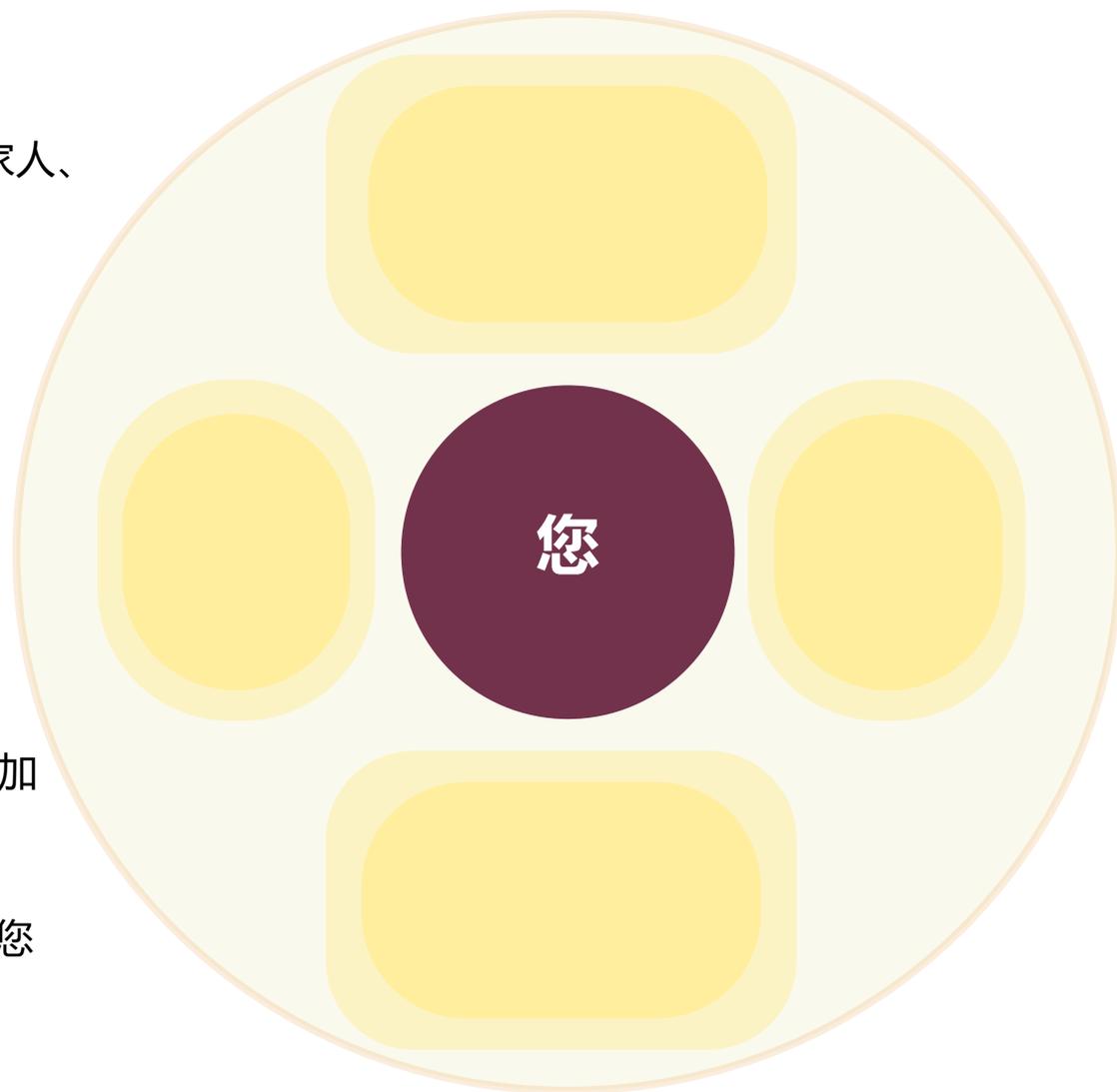
您会向谁寻求帮助？

您与谁相处时间最多？

谁最了解您？

这些可能是您希望为 IPP 提供想法或邀请参加您个人课程计划会议的人。

想一想他们是谁，并将他们的名字写在围绕您这个深红色圆圈的黄色圆圈中。



关于您!

这将帮助您思考要邀请哪些人参加您的规划会议，以及在计划启动后，谁可以为您提供服务和支持。



关于您的一些优点是什么？



思考内容

- 有哪些关于您的优点？
- 您喜欢自己的哪些方面？
- 您擅长或引以为豪的事情有哪些？
- 人们对您有哪些赞美？
- 您属于哪些团体？

当您确定自己的目标或需要和想要的服务与支持类型时，这些都是重要的考虑事项。

您可以先请朋友或亲人回答这些问题。将您的答案写在本页的方框中。

关于您！

您的回答将有助于完成以人为本的个人课程计划中的**简介**和**对您重要的事情**部分。



思考并谈谈您的早晨



您起床后首先做什么？

- 您现在的通常早晨是什么样的？
- 您有固定的晨间流程吗？
- 您最喜欢早晨的哪些方面？
- 您喜欢和谁在一起？
- 早晨有哪些事情会让您感到开心？
- 您 **最美好的早晨**会是什么样子？
- **早晨**有哪些事情会让您生气或不高兴？
- **哪些事情**会让您的早晨变得非常困难？
- 您 **最糟糕的早晨**会是什么样子？

您
最美好的早晨
会是什么样子？

您
最糟糕的早晨
会是什么样子？

关于您！

此活动将帮助您完成手册第 16、17 和 21 页的内容，以及您希望其他人在您的 **IPP** 中了解的关于您的信息。

思考并谈谈您的日常生活



您白天都做些什么？

- 您在通常的一天中做些什么？
- 大多数日子里，您有固定的日常安排吗？
- 关于您的日常安排，您最喜欢的是什么？
- 白天哪些活动让您最开心？
- 白天您 **最想**做的事情是什么？
- 白天有哪些事情会让您生气或不开心？
- 您希望远离哪些地方（或人）？
- 哪些事情会让您的一天变得艰难？
- 您**最糟糕**的一天会是什么样子？

您
最美好的一天会是
什么样子？

您
最糟糕的一天会是什
么样子？

关于您！

此活动将帮助您完成手册第 16、17 和 21 页的内容，以及您希望其他人在您的 **IPP** 中了解的关于您的信息。



思考并谈谈您的夜晚



您在晚上做些什么？

- 您现在的通常夜晚是什么样的？
- 您晚上有固定的安排吗？
- 您最喜欢夜晚的哪些方面？
- 您最美好的夜晚会是什么样子？
- 您想和谁在一起？
- 哪些夜间活动让您感到快乐？
- 晚上有哪些事情对您来说很困难？
- 晚上有哪些事情会让您生气或不开心？
- 您最糟糕的夜晚会是什么样子？

您最美好的夜晚会是什么样子？

您最糟糕的夜晚会是什么样子？

关于您！

此活动将帮助您完成手册第 16、17 和 21 页的内容，以及您希望其他人在您的 **IPP** 中了解的关于您的信息。



思考内容

回顾一下您最美好的早晨、白天和夜晚，问问自己和了解您的人：

- 您喜欢做些什么？在家里？在工作中？在学校？为了娱乐？在小镇周围？
- 您喜欢什么类型的音乐？
- 您感兴趣的爱好有哪些？
- 您喜欢什么类型的电影？
- 您有收藏的物品吗？
- 您有喜欢的乐队、运动队或艺术家吗？
- 有哪些您不喜欢或不愿意做的事情？
- 您喜欢和哪些人在一起？您喜欢在哪里见到他们？

您喜欢做些什么？



关于您！

您的回答将有助于完成计划中关于**喜欢和欣赏的事物、您的成就、当前的情况以及对您重要的事情**等部分。这也可能帮助您思考目标。

您不喜欢做的事情有哪些？



思考内容

回顾一下您最糟糕的早晨、白天和夜晚（第 13、14 和 15 页），问问自己和了解您的人：

您不喜欢的事情有哪些（活动、人物、地点、食物）？

有时我们不得不做一些不喜欢的事情。也许您不喜欢洗衣服或打扫卫生。

当您必须做不喜欢的事情时，什么能帮助您完成？

或者，您可能不喜欢雷雨天或排队等待。有哪些事情是您真的不喜欢发生的？

关于您！

您的回答将有助于完成以人为本的 IPP 中**关于您以及对您重要的事情和适合您的事情**部分。



思考内容

- 每天您期待做什么？
- 在社区中您期待去哪些地方？
- 每年您期待哪些节日或特殊活动？
- 外出旅行或度假时，您期待什么？
- 您最期待和哪些人一起度过时光？
- 当好事发生时，您会如何庆祝？
- 您如何庆祝您的生日？

写下您的回答时，请包含让这些事情更美好的细节。

您期待做些什么？



关于您！

您的回答将有助于完成以人为本的 IPP 中**对您重要的事情**、**目标**和**结果**等部分。



什么是最重要的？

回顾您记录或提到的内容，当时您讨论了生活中的人、**喜欢和不喜欢的事物、每周的活动以及期待的事情**：

- 每周您喜欢做的事情中，哪些是最重要的？
- 您期待的事情中，哪些是最重要的？
- 您想确保每天都在生活中的最重要事情是什么？
- 您想确保每天都不在生活中的最重要事情是什么？
- 您最想一起度过时光的最重要的人是谁？
- **请在这里写下这些人的名单。**

您的最重要事项 清单？



关于您！

您的回答将有助于完成以人为本的 IPP 中**对您重要的事情、目标和结果**等部分。

您的最重要事项清单?



思考内容

回顾您记录或提到的内容，当时您讨论了生活中的人、**喜欢和不喜欢的事物**，以及**最糟糕的日子**包括了哪些事项：

- 什么对您的健康最重要？您是否需要做些什么来过上更健康的生活？
- 为了在家里和社区中保持安全，什么对您来说是最重要的？有什么可以帮助您保持警觉并确保安全？
- 有哪些事情您需要承担责任？例如支付账单、遵守规则或充足睡眠？
- **请在这里写下这些事项的清单。**

关于您!

您的回答将有助于完成以人为本的 IPP 中**对您重要的事情、目标和结果**等部分。



思考内容

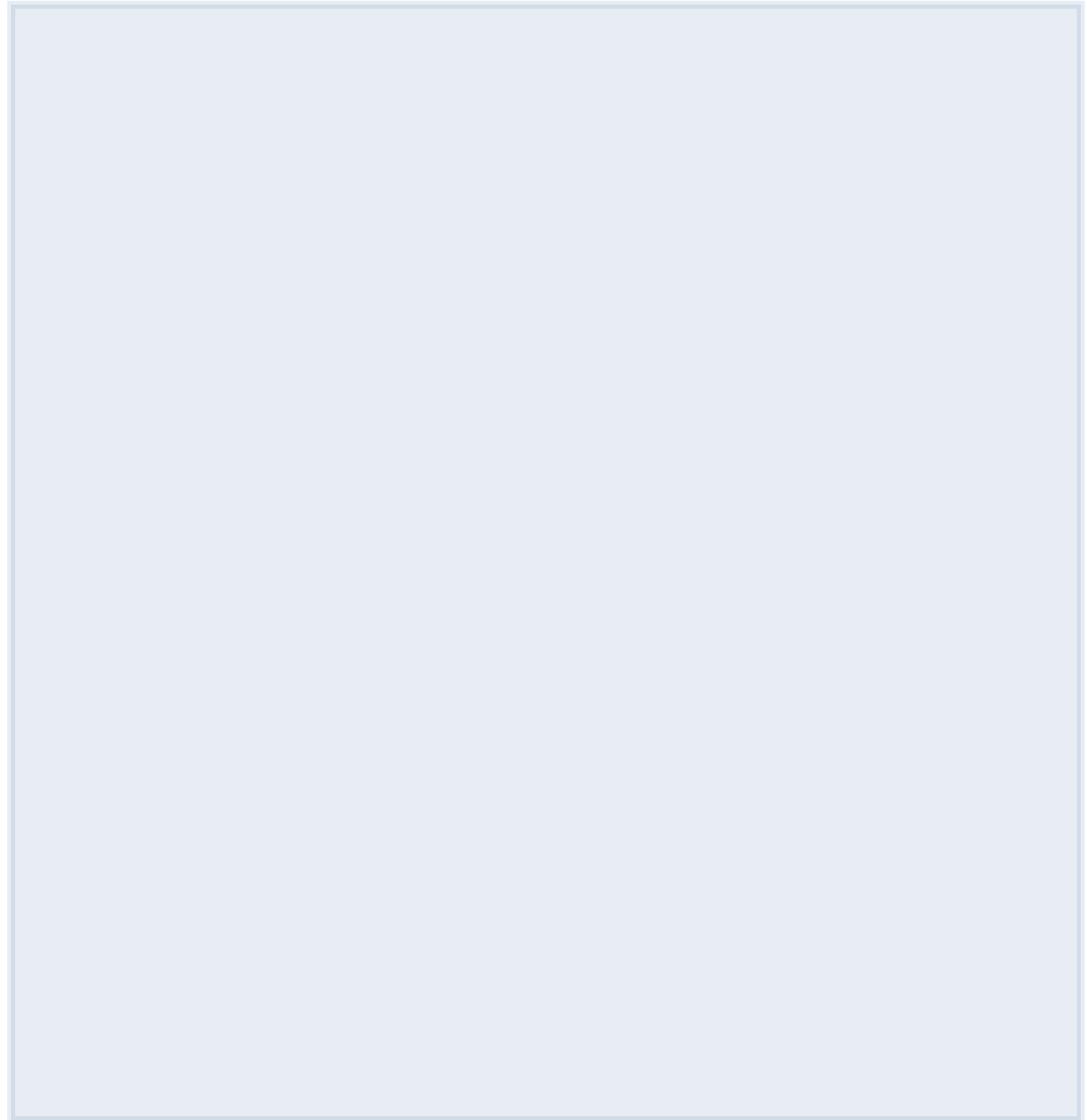
回顾您记录的对您最重要的事项：

- 他人可以如何支持您完成这些最重要的事情？
- 谁可能是支持您的最佳人选或最佳项目？
- 自我引导是否能帮助您过上现在想要的生活？

回顾您记录的为了您最重要的事项：

- 其他人可以用您希望的方式如何支持您？
- 谁可能是支持您的最佳人选或最佳项目？
- 考虑您自己负责的事项。
- 区域中心可以在哪些方面帮助您，例如住房推荐或寻找医生的帮助？

人们可以做些什么来支持您？



关于您！

您的回答将有助于完成以人为本的 IPP 中**对您重要的事情、目标、做决定和结果**等部分。



思考内容

没有对错答案！花几分钟思考一下可能的未来，不用担心可能的障碍。

- 您理想的未来是什么样的？
- 您希望在 5 年后做什么？
- 您会住在哪里？您会独居还是与其他人同住？
- 您希望从事什么样的工作？
- 您会做些什么来娱乐？
- 您想尝试自我引导吗（参见第 31 页）？
- 如果您和家人同住，当他们年老时您的计划是什么？
- 当您年老时，您希望发生什么？

您对未来的希望和愿景是什么？



关于您！

您的回答将有助于完成以人为本的 IPP 中**对您重要的事情、支持服务、目标和结果**等部分。



在此空间写下您想在规划会议中讨论的事项清单。

- 查看关于您部分，或其他您使用的指南。写下您从**喜欢做的事情、对您重要的事情、支持您的方式**以及**您对未来梦想和愿景**中学到的内容。
- 查看您去年的计划，写下任何问题或想要修改的内容。
- 写下您对新目标或想要修改的目标的想法。
- 如果您想尝试自我引导或自我决定计划，请写下来（参见第 31 页）。
- 写下您想学习或尝试的新事物、想去的新地方。
- 如果您正在考虑新的居住地点或想找一份新工作，请将其写下来。

您的规划会议讨论事项清单



关于您!



第 2 部分：在您的 规划会议之前

在会议上做决定



做决定是日常生活的重要部分。有些决定是我们自己做的，而有些决定我们会询问其他人的意见。

有些决定会影响我们的未来：

- 这些是我想学习的东西吗？
- 这是我想从事的工作吗？
- 这是我想居住的地方吗？
- 我该如何花我的钱？

还有一些是日常决定：

- 今天我想穿什么？
- 午餐吃什么？

在您的规划会议上，将会有一些选择和决策需要做出。您希望如何做出这些选择和决策？您想让家人、朋友、支持者或服务协调员参与其中吗？

您是否了解受支持的决定？您想更多地了解它吗？如果是，请告诉您的服务协调员您想要了解**受支持的决定**。

下一页的清单可以帮助您了解更多信息。



决定清单

您可以使用此页面来思考和讨论可能在您的会议中出现的事项，并自己决定是否需要在这些决定上获得支持。

在最适合您的选项框中打上“X”或勾选。

请务必将此清单带到您的下次规划会议。

关于受支持的决定的更多信息，请访问：

[加州发育障碍委员会 - 支持决策资源。](#)

在这里添加您自己的想法



选择/ 决定	我想自己做的 决定	我需要帮助 的决定	我想让团队做 的决定
我想学习的内容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我想居住的地方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我想要的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我在社区中要做的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
关于我健康的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我上学的地点	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我如何花我的钱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的朋友是谁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



规划您所需的服务和支持： 一些思考要点

- 人们在实际场景中学习效果最好——例如在商店学会购买东西，或在浴室学会刮胡子。
- 人们使用真实物品学习效果最好——例如用真钱学习如何做预算。
- 人们在实际时间点学习效果最好——例如学习坐公交去上班，或在晚餐时间学做饭。
- 人们从他人身上学到的效果最好——例如在其他人的地方学习如何工作。
- 人们在学习有用的技能时效果最好——例如使用智能手机或电脑，乘公交，或支付食品杂货费用。
- 思考一些有助于您独立完成的学习内容很重要，包括在您当前居住和工作的地方、以及您未来希望居住和工作的地方。
- 您的计划应列出能够帮助您朝向未来目标前进的支持和服务——例如独立生活、乘坐公交、或找到一份工作。



个人课程计划制定和您的权利

- 权利是指法律规定您应该享有的事项，例如帮助您像其他人一样生活和工作的培训和支持。
- **最好在您的规划会议之前了解一下您的权利。**

您在制定 个人课程计划时享受许多权利

- 您有权了解在不满意计划中的某些内容时该如何处理。
- 您有权表达自己的想法，并表示希望主持您自己的会议。
- 您有权邀请您想要的其他人参加 IPP 会议。
- 您有权要求一位支持者或为您发言的人。
- 您有权决定会议的时间和地点。
- 您可以要求提供一份关于您在过去一年中已使用服务的报告，报告可以提供给您、您的家人或您的支持者。
- 您有权尽快获得对您的问题或疑虑的解答。
- 您有权在希望时获得独立生活和工作的支持。
- 您的某些权利将会在您的规划会议期间以及 IPP 的“协议”页面上讨论。



个人课程计划制定和自我引导

- 有些人希望自主管理其将获得的所有服务和支持
- 其中一种方式是自我决定计划 (Self-Determination Program)
- 或者，您也可以尝试一种叫做参与者主导 (Participant Direction) 的计划
- **如果您想了解更多关于自我决定计划或参与者主导的更多信息，请询问您的区域中心服务协调员以获取更多信息。您还可以访问以下网址了解更多信息：[发展服务部 - 自我决定计划 \(SDP\)](#)**

自我决定的五项原则

- **自由**：您规划自己的生活并做出自己的决定，就像没有残障的人一样。
- **自主权**：您决定如何支配用于服务和支持的资金。
- **支持**：您选择帮助您在社区中生活、工作和娱乐的人员和支持。
- **责任**：为您的生活做出决定，对公共资金的使用负责，并接受您在社区中的重要角色。
- **确认**：在为您的生活制定计划时，您是最重要的人。您是服务的决策者。



您可能希望在规划会议上讨论的事项

在规划会议期间，您负责选择生活中的各个领域来设定目标。提前考虑将帮助您准备好讨论这些内容。请查看以下列表。**在您希望在团队会议中讨论的领域旁边打“X”或勾选。**您可以选择多个生活领域。如果您使用区域中心的服务，您需要选择至少一个领域。

生活领域

您可能希望讨论的事项

选择/保护

您希望做出哪些选择和决定，以及希望获得支持的选择和决定。您可以向团队展示本指南中的**在会议上做决定（第 28 页）**。

社区参与

兴趣、爱好、活动和您喜欢的地方。您希望在社区中度过时光的新方式。

教育/学习

您在学校或大学里的目标。或者，您想学习的新事物，包括技能或爱好。

就业

找工作或换工作。寻找并保住工作所需的支持种类。

医疗/健康

您的健康需求或药物的变化。新医生或您的生活中新出现的健康问题。重大健康事件的计划或希望您的医生知道的信息。

家庭生活/住房

您在家中所需的服务和支持的变化。或者，改变住所或让您的住所更加方便和安全。

下页继续



生活领域

您可能希望讨论的事项

收入/财务

您可能想谈谈您的福利、工作赚钱，或者了解如何花钱或存钱。

个人/情感
成长

您在情感健康和/或心理健康方面可能需要的服务和支持。

关系

您可能需要支持来与朋友、家人、邻居和其他人建立您想要的关系。

安全考量

您或您的团队认为为了您在家中或社区中的安全所必需的改变。

家中支持

您在家中偏好、需求及支持的改变。

交通

您当前在社区中的出行方式及在交通方面的改变，以帮助您更好地参与社区活动。

您希望讨论的其他目标领域：



第 3 部分：在您的 规划会议期间

会议前要做的事项：

- 查看去年的计划（如果有）。思考并讨论哪些事情进展顺利，哪些效果不佳。
- 查看您希望在规划会议上讨论的事项清单（第 25 页），确保涵盖所有内容。
- 问问服务协调员谁被邀请参加您的会议。确保您想要参加会议的人都在名单上。如果您需要支持者或翻译，请务必提出。
- 如果您对目标或当前获得的支持有疑问，请写下来。

会议期间要做的事项：

- 向大家展示本手册或您使用的其他清单和手册，帮助您为会议做好准备。
- 确保带上手册中的您希望在规划会议上讨论的事项清单（第 25 页），并确保涵盖了清单上的所有内容。
- 保持积极态度，这是您的会议，所有人在场是为了帮助您。
- 提问并花时间暂停，以确保每个人都理解正在讨论的内容。
- 做笔记，或请人代您做笔记。
- 提醒大家，此次会议的目的是制定一个帮助您在家、工作和社区中学会更多独立生活的计划。
- 如果您不同意写入 IPP 的内容，请请求团队帮助。

您的以人为本 个人课程计划



在接下来的页面中，您将看到包含在以人为本的 IPP 中的信息。加州的所有区域中心都使用类似的计划。

IPP 是一份由您和您的规划团队共同创建的书面文件，包含关于您的信息。其中包括您生活中的情况、对您重要的事情以及您的所有目标清单。您的 IPP 将包含一个服务和支持的清单，您和规划团队同意这些服务和支持将帮助您实现这些目标。IPP 会议的频率可根据您的需求或目标变化进行调整。您可以随时通过联系您的服务协调员召集您的规划团队。

有些计划是以第一人称撰写的。并非所有计划都应这样写。在下一页，您将看到一些建议的指引，以帮助您、您的家人和您的服务协调员做出决定。



何时使用第一人称撰写计划*

有一种观念认为，用第一人称撰写计划使其“更以人为本”。确实，用第一人称（**我、我自己、您**）撰写以人为本的计划是一个好主意。**但是，有三种情况适合使用第一人称，通常也有不使用第一人称的规则。**这些规则是：

1. 当计划（或其中的部分）是由本人编写的，或引用了本人所说的话，并确认其真实意图时，使用第一人称。
2. 当本人与撰写人一起积极编辑了计划，并明确理解和批准所表达的内容时，使用第一人称。
3. 当本人主要通过行为（而非语言）沟通时，只有在以下情况下使用第一人称：
 - 了解并关心此人的人确信所写内容确实是此人想表达的；
 - 撰写人确信这些人确实非常了解该人，并花费了足够的时间与其相处；并且
 - 所写内容会通过持续观察其行为来验证（并根据需要更改）。

一般来说，如果有任何疑问，应使用第三人称（他、她、您的名字）。

*此内容摘自 Support Development Associates 的 Michael Smull 编写的
《使用第一人称撰写以人为本计划的指引》



我的个人课程计划



简介

您在这部分分享您希望他人了解的关于您的重要信息，人们喜欢和欣赏您的地方，以及您生活中最引以为豪的事物。

计划的制定过程

这部分记录了规划会议的情况。会议在哪里举行？谁参加了会议？每个人是如何参与会议？

未来愿景

您在这部分分享关于您的短期和长期目标的信息。短期是指您希望很快实现的目标，例如一年以内的目标。

长期是指未来的事情，例如两年到五年内的目标。

沟通

我们的沟通方式很重要。您希望其他人理解您。您在这部分分享您喜欢的沟通方式。您最好的沟通方式是什么？其他人需要了解哪些信息，才能与您有效沟通？您在进行沟通时是否有需要依赖的支持或设备？您如何表示自己理解？考虑您想要分享的其他重要信息。

您是否使用本手册中关于您的部分为会议做准备？如果是，这些部分的信息可用于以下 IPP 内容：

- 最好和最糟的日子
- 您的优点
- 您期待的事情
- 您希望在会议上讨论的事项清单
- 您对未来的希望和愿景

下页继续



决定

您是否需要建议或与他人交谈来做出生活中某些方面的决定？哪些是您生活中的相关领域？您会与谁交谈？是家人或亲密的朋友吗？是支持者，还是有指定的法律代理人帮助您做决定？

生活领域

这是您讨论目标和实现这些目标所需支持的方式。每个生活领域将涉及对您最重要的生活部分的预期结果/目标。还将包括目前情况的信息。您要分享对您重要的和适合您的内容以实现该目标。还包括关于为实现该目标需要完成事项的信息。您可以选择包括任意多个生活领域。您的 IPP 中至少需要一个生活领域。

应急计划

每个人的生活中都可能遇到紧急情况，但有一个预案将帮助您和身边的人知道如何应对。

您有应急计划吗？在紧急情况下，为了保持您健康和安全，需要采取哪些措施？紧急情况下应该联系谁？紧急情况下为了支持您，人们需要了解和执行哪些重要事项？

您是否使用本手册中关于您的部分为会议做准备？如果是，相关信息可以用于以下内容：

- 您喜欢做些什么
- 对您重要的和适合您的事项
- 您期待做的事情
- 在会议上做决定
- 对未来的希望和愿景
- 其他人如何支持您

回顾第 32 页和第 33 页的内容，查看您希望在计划中包含的**生活领域**。



我的个人课程计划协议及签名表

服务和支持

在 IPP 会议中，您将讨论您的生活各方面的期望目标。为实现这些目标所需的服务和支持信息将记录在此处。您会看到以下信息：

- 由谁提供服务
- 服务的开始和结束时间
- 服务的提供量
- 您接受服务的频率
- 服务费用由谁支付

服务协议

在此部分，您可以决定是否同意所有服务，或仅同意部分服务。如果您与区域中心意见不一致，您还可以决定在 15 天内或稍后再召开一次 IPP 会议，进一步讨论您的服务问题。

如果您与区域中心仍未达成一致，您可以请求发送一份行动通知书 (**Notice of Action**)。这是一份解释决定事项的书面文件。

在您的 IPP 会议上，必须完成 IPP 协议和签名表。**这是一份重要的表单。**

当所有人离开 IPP 会议时，您应该清楚以下事项：

- 您生活中每个目标的期望结果
- 帮助您实现这些目标的服务和支持
- 您同意的服务或不同意的服务
- 您将召开 IPP 会议的频率
- 您未来可能的需求
- 您希望如何获取 IPP 副本
- 您可获得的课程项目和服务
- 如何提交投诉或举报违法行为

下页继续



确认

此部分表明您的服务协调员在 IPP 会议期间向您提供了相关信息。服务协调员应与您讨论以下事项：

- 您去年获得的服务和支持
- 您未来可能的需求
- 召开您的 IPP 会议的频率
- 您希望如何获取 IPP 副本
- 让您有更多选择的课程项目，从而您可以选择由谁提供服务以及如何提供服务，例如自我决定
- 如何提交投诉或举报违法行为
- 关于找工作的信息
- 如何登记投票
- 如果您需要一个计划帮助您更独立地前往自己想去的地方

签字

IPP 必须由您和您的服务协调员签署。如果您未满 18 岁，或者有法定代理人或监护人，他们也应该签字。

IPP 调查

在您的 IPP 完成后，您将有机会对会议进行反馈。

是否填写此调查由您决定。

我们不会要求您提供姓名，您可以坦诚、直接地回答。

您可以在手机或电脑上完成调查。

我们也可以邮寄纸质版给您。



第 4 部分：在您的 规划会议之后



如何判断规划会议是否顺利

	是	否
您希望参加会议的所有人是否都出席了? (用 X 或勾号标记)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否每个人都查看了关于您和您希望在规划会议上讨论的事项清单?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您和您的家人、朋友或支持者是否共同参与决定了计划中写入的内容?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否获得了关于支持您所需服务类型的信息?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您有机会提出问题了吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的所有问题是否都得到了回答?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您计划中的目标和结果是否符合您的期望?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否设定了完成目标的日期?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

在规定会议结束时，您将收到来自服务协调员的调查，以了解事情进展情况。

这次会议中最好的部分是什么?

哪些方面可以改进?

如果这些问题中有很多回答为“否”，请翻到第 44 页，了解更多关于**遇到问题时您可以做什么**。



六个月检查

大约每六个月，您应该查看一下您的计划，看看事情是否按照计划的方式进行。您可以问自己以下问题：

- 您是否正在实现 IPP 中的目标？
- 您是否获得了 IPP 中列出的支持，帮助您在社区中生活、工作和参与活动？
- 您是否在白天做自己想做的事情？
- 您是否能按照自己或家人的期望频繁见面？

是 否

有哪些方面可以做得更好？

如果这些问题中有很多回答为“否”，或者有可能改进的事项，请翻到第 46 页，了解更多关于**遇到问题时您可以做什么**的建议。



遇到问题该怎么办

以下是一些在规划会议期间或之后，或在任何时候可能遇到问题的事项清单。如果您发现其中任何情况适用于您，请查看下一页的**关于您可以做的事项提示**：

- 您希望出席会议的人没有到场。
- 团队没有查看您在规划手册中记录的内容。
- 您和您的家人、支持者或朋友没有参与决定计划中写入的内容。
- 您没有收到关于服务和支持的信息。
- 您的问题没有得到解答。
- 计划中的目标和结果并不是您想要的。
- 没有设定完成目标的日期。
- 规划团队没有尊重您的偏好。
- 您需要翻译服务，但没有提供。
- 您需要支持者，但没有提供。
- 您在社区中生活、工作和参与活动所需的支持不起作用。
- 您的居住或工作地点不适合您。
- 您白天没有做自己想做的事情。
- 您没有按照自己的期望频繁见到朋友和家人。
- 当您的生活发生变化时，您没有得到更新计划所需的支持。
- 没有针对紧急情况的备用计划。



关于遇到问题时您可以做什么的建议

这些建议经过简化和调整，完整列表请参见[加州残障权利组织的网页](#)：

[加州残疾人权利 - 为您自己或您的孩子获取优质区域中心服务的 16 条提示](#)

如果您觉得合适，首先与您的服务协调员讨论计划中遇到问题的事项。如果这无法解决问题，并且您需要更改以人为本的个人服务计划（IPP），您可以请求区域中心召开规划会议。在向区域中心申请会议时，告知他们您所需的更改。这样，区域中心就可以准备好根据您的需求做出决定。

另外，请注意：

- 如果您想要，可以带上朋友、支持者或了解并支持您的人员参加会议。
- 确保您理解其他人所说的内容。如果您不会英语，请要求提供翻译服务。
- 会议结束时，区域中心会提供一份将向您提供的服务清单。如果您不同意该清单，您有权提异议。
- 如果有必要，您也可以对该计划提出申诉。
- 如果情况无法解决，您也可以向发展服务部提出投诉。

[发展服务部 - 申诉和投诉](#)

帮助您的服务协调员了解您。与您的服务协调员交流，帮助他们更好地了解您。告诉服务协调员您喜欢的沟通方式—电子邮件、电话、当面或短信。将服务协调员的电话号码保存在安全的地方。如果您使用电子邮件，询问服务协调员的电子邮件地址。询问其主管的姓名和电话号码。

使用此手册或其他规划工具记录您的喜好、不喜欢的事物、偏好和未来计划。这将帮助服务协调员确定您可能需要的服务和支持。

将所有区域中心文件集中保存在一个地方。为您的区域中心文件准备一个文件夹或活页夹，或者在电脑上创建一个文件夹保存这些文件。



附注

您的计划可使用的资源

本指南基于以下资源的要素：**It's My Choice**（《这是我的选择》）、**Listen to Me**（《听我说》）、**Your Personal Passport**（《您的个人护照》）、**More Than a Meeting: A Pocket Guide to the Person-Centered Individual Program Plan**（《不仅仅是一次会议：以人为本的个人课程计划袖珍指南》）、**Essential Lifestyle Plans**（《基本生活方式计划》）以及**Families Planning Together**（《家庭共同规划》）。

其他规划工具的示例

以下是一些其他规划工具的示例，您可以使用这些工具为您的会议做准备。虽然每种工具有所不同，但它们的目的是基于您的选择、偏好和社区参与信息，帮助制定计划及其中的目标。请向您的服务协调员询问，或在互联网上搜索本地的以人为本的规划资源。

- **支持圈和朋友圈** - 您邀请提供支持并帮助您规划未来的群体。
- **基本生活方式规划** - 该提供引导的过程用于了解个人希望的生活方式并制定计划，以帮助其实现该计划。
- **自由计划** - 让规划者开始探索个人的才能、成就以及对未来的期望。
- **LifeCourse** - 旨在帮助个人和家庭制定美好生活的愿景，并确定或建立实现该生活所需的支持。
- **地图和路线** - 这些规划工具旨在确定实现理想未来的可行行动步骤。
- **以人为本的规划** - 帮助个人确定在社区服务中的优势、目标和健康需求，以及期望的结果。



来自发展服务部的其他资源

区域中心服务和说明 关于区域中心的职能及其提供的服务的更多信息，以多种语言版本提供。

[发展服务部 - 区域中心服务和说明](#)

找到您的区域中心 如果您不确定应联系哪个区域中心，您可以在此处查询。

[发展服务部 - 区域中心查找](#)

监察专员办公室帮助您和您的家人获取根据《兰特曼法》可享受的区域中心服务。

[发展服务部 - 监察专员办公室](#)

为个人和家庭提供的信息为帮助其过上美好生活的家庭、朋友和支持者提供的信息。

[发展服务部 - 消费者](#)

自我决定计划 为个人及其家庭在选择服务和支持时提供更多的自由、控制权和责任。

[发展服务部 - 自我决定计划 \(SDP\)](#)

应急准备 此规划帮助个人和家庭为各种灾难做好准备。

[发展服务部 - 应急准备 - 消费者](#)

申诉和投诉 在其他方法无效时解决问题和顾虑的途径。

[发展服务部 - 申诉和投诉](#)

您的计划

使用以人为中心的工具制定您的个人课程计划



1215 O Street, Sacramento, CA 95814
www.dds.ca.gov