



您的計劃

使用以人為中心的工具制定您的個人課程計劃



致謝

本指南中的資料基於 **It's My Choice** (《這是我的選擇》) (明尼蘇達州州長發展障礙委員會) 和 **More Than A Meeting** (《不僅僅是一次會議》) (加州發展服務部 - DDS)

特別感謝 Colleen Wieck 和明尼蘇達州州長發展障礙委員會，允許我們將 *It's My Choice* 中的部分內容和格式改編用於此加州指南。

同時感謝 Allen, Shea & Associates 的 William Allen 和 Person Centered Consulting 的 Mary Lou Bourne 對本指南的貢獻。

圖片版權許可：
藝術家 Tracey Mensch · 《花》 (2008)



目錄

關於本指南 第 4 頁

第 1 部分：制定您的個人
課程計畫 第 8 頁

- 關於您！ 第 10 頁

第 2 部分：在您的規劃會議之前 第 26 頁

第 3 部分：在您的規劃會議期間 第 34 頁

第 4 部分：在您的規劃會議之後 第 42 頁


附註 第 47 頁





關於本指南

這個由四部分組成的指南旨在幫助個人制定以人為本的個人課程計劃（IPP）。它強調讓您自己決定 IPP 目標的重要性。本指南將幫助您識別自己的偏好、優勢和目標。您也會看到關於規劃會議之前、期間和之後的提示。最好完整使用本指南的四個部分以取得成功，但您也可以先從幾個部分開始。




易於理解

本指南使用簡明語言編寫。簡明語言使用常見的詞語來解釋事物。簡明語言讓內容易於理解。用這種方式編寫是對每個人的尊重。**發育障礙者及其家庭、朋友和維權者應享有與他人同等的資訊取得權。**資訊獲取權意味著在需要時能夠獲得訊息，並理解所寫內容，以便：

- 發育障礙者可以自己閱讀並使用這些資訊
- 家人和朋友可以輕鬆向無法閱讀的人解釋
- 可以輕鬆翻譯成其他語言並保持原意
- 所有人能夠以相同的方式理解訊息

關於文化的說明

在整個指南中，您將看到此符號。 它會提示一些問題，幫助您分享關於您的文化、背景或傳統對您重要的內容。

關於語言表述的說明

儘管本指南使用「以人為先」的語言表達，我們也認識到有些人更喜歡「以身分優先」的語言表述。無論您偏好哪種語言，我們都會同意，殘障人士應盡其所能推動服務規劃進程。

本指南中的活動和清單已被多種方式使用。您可以複製或修改任何材料以滿足您的需求。



開始計劃之前的一些詞彙和術語解釋

詞彙或術語

含義

生活領域

您生活中的一個領域，您可能會在其中設定目標，例如 *就業*、*人際關係* 或 *參與社區活動*。

需求

這顯示一個人實現目標所需的條件。

結果

這是目標的實際實現情況，例如：*Monique 住在自己公寓裡*。

短期和長期願景

短期是指您希望很快實現的目標，例如一年以內的目標。長期是指將來的事情，例如兩年後或二十年後的目標。

自我決定計畫

為您和您的家人提供更多的自由、控制和責任，以選擇服務和支援。

服務協調員

服務協調員是來自區域中心的人員，可協助您確定所需的服務和支援，以按照自己的意願生活。您可能聽過這個人被稱為「個案經理」。

成就/優勢

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詞語，請把它們寫在這裡並詢問您的服務協調員。



來自家人或朋友的支援： 其他人如何幫助您使用本指南

本指南有多種使用方式：

- 您可以獨立完成規劃活動
- 您可以請了解您的人幫助您完成規劃活動
- 也可以請某人作為您的支援者，與您一起完成規劃活動

您可能會請其他人提供以下方面的協助：

- 描述對您最重要的事情
- 談健康和安全等私人問題
- 描述您需要支援的領域
- 解釋您希望未來生活的樣子
- 為目標和所需服務做規劃
- 讓內容更易理解
- 支援您想要做的選擇

家人和朋友最重要的是跟隨您的意願，並傾聽您的想法。其他人的支援可以讓您更容易過上自己想要的生活，並且：

- 您可以盡可能地自己做事
- 積極參與對您重要的群體或社區
- 確保您的文化和傳統在您的 IPP 中得到尊重



第 1 部分：制定您的 個人課程計劃



什麼是以人為本的規劃？

以人為本的規劃是一種方式，讓您向他人表達自己需要的支援類型、希望獲得支援的方式以及對自己最重要的事情。它旨在明確您的生活目標以及實現這些目標所需的條件。它始於您與關心您的人（如家人和朋友）之間의 共同交流。這是一個讓每個人尊重您的想法並傾聽您的方式。這種對話有助於找出您喜歡的事物以及妨礙您過理想生活的因素。

關於以人為本的規劃，最重要的幾點是：

- 您是自己生活的專家
- 您處於主導地位
- 這是為了支援您選擇的不同生活方式

您的區域中心服務協調員將使用以人為本的規劃，與您一起制定下一份 IPP。您的新 IPP 將涵蓋：

- 關於您的**重要資訊**以及關於您的**IPP 會議的信息**
- 您如何**溝通**以及您的**未來願景**
- 您如何**做決定**以及對於您重要的**生活領域**
- **緊急情況下的應對措施**



涉及哪些事項？

在這本手冊中，您將有機會思考自己的生活
和對您重要的事情。完成後，這些資訊可以
用來幫助制定您的以人為本的 IPP。每一頁
都有一個問題以及關於其含義的文字說明。
最好在與了解您、關心您的人交談時使用此
手冊。請注意，這只是開啟
您的以人為本 IPP 流程的一種方式。

請參閱本指南末尾的「附註」（第 47 頁），
以了解其他開始規劃的方法，或詢問您的服
務協調員關於制定您自己的計劃的本地資源。

關於 您！

幫助您制定 IPP 的資訊。

本手冊內容包括：

您可能會注意到以下頁面底部的橘色文字或詞語。
這將幫助您理解這些資訊在您的 IPP 中適合的位置。

填寫「關於您！」部分的提示和建議

本指南中的問題有時很難獨自回答。請認識您已久的人幫助您完成規劃活動會很有幫助。以下是一些能在交流前和交流過程中幫助您的建議。

在談話前

- 選擇一個讓您感到舒適且可以大聲說話的地方
- 決定您想邀請誰為您的計劃提供想法，並邀請他們與您交談
- 您可能希望包括非常了解您的人
- 考慮邀請您信任且可以依賴的人
- 請他們幫您討論本指南中的問題
- 為您的回答做些筆記
- **在您非常想納入計劃的事項旁打勾**
- 決定您是否想親自主持會議，或讓其他人來主持
- 考慮那些您不想在他人面前談論的私人事項
- 列出這些私人事項的清單



關於您！

填寫「關於您！」部分的提示和建議

談話過程中

為大家設定一些需要遵守的規則，例如：

- 保持積極的態度
- 輪流發言
- 從您引以為傲或感到高興的事情開始
- 尊重每個人選擇不發言的權利
- 彼此傾聽
- 當您不理解他人的說話時，請提出問題
- 尊重彼此的想法和訊息
- 互相支援
- 如果某個話題讓您感到不適或沮喪，就停止討論
- 以正面的總結結束討論內容
- 帶上此手冊參加您的 IPP 會議



關於您！



誰是您生活中的一部分？

有哪些您覺得親近的人？他們可能是您的家人、工作或學校的同事，或是鄰居和朋友。

您通常和誰一起做事？

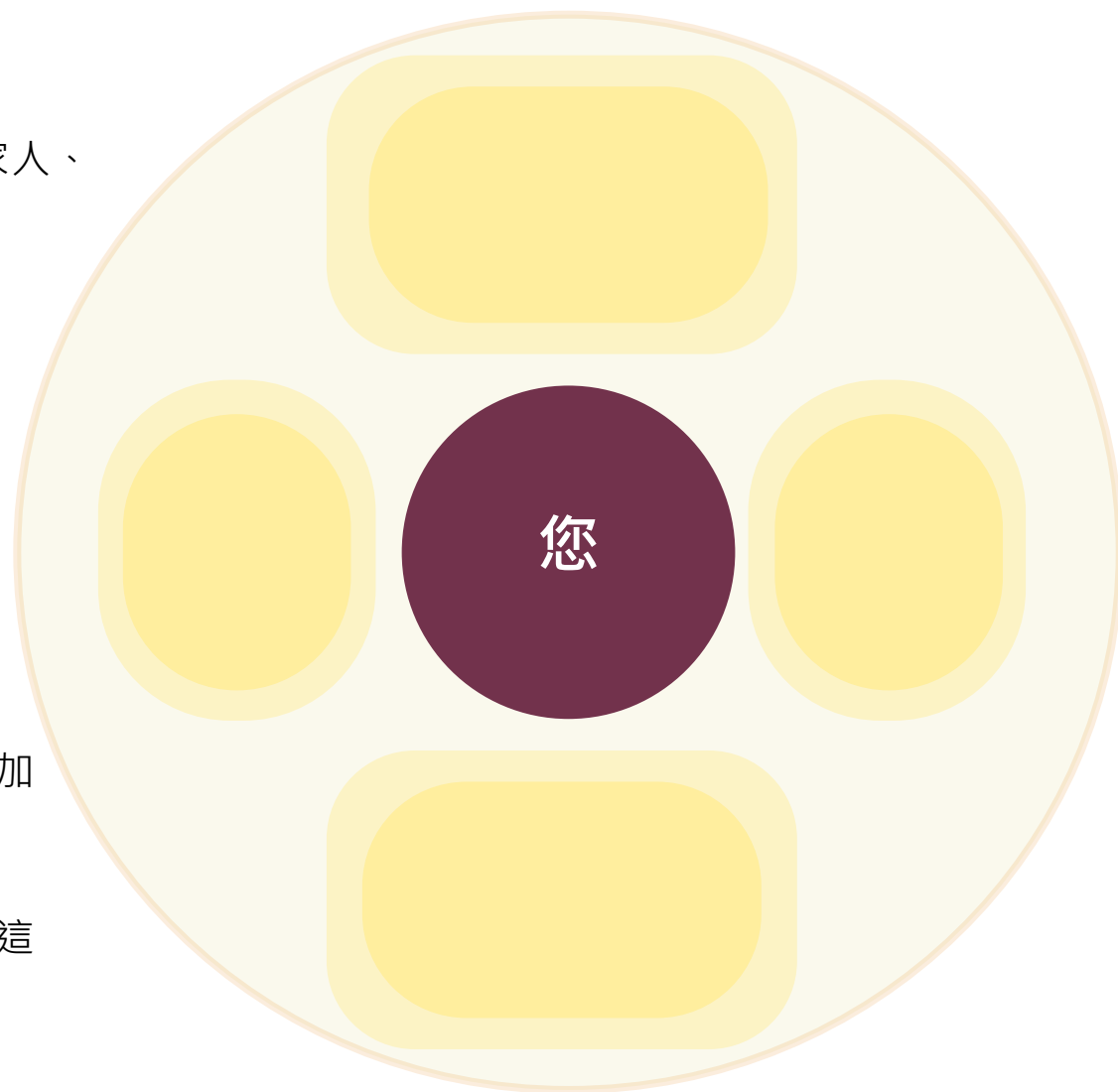
您會向誰尋求協助？

您與誰相處時間最多？

誰最了解您？

這些可能是您希望為 IPP 提供想法或邀請參加您個人課程計劃會議的人。

想想他們是誰，並將他們的名字寫在圍繞您這個深紅色圓圈的黃色圓圈中。



關於您！

這將幫助您思考要邀請哪些人參加您的規劃會議，以及在計劃啟動後，誰可以為您提供服務和支援。



思考內容

- 有哪些關於您的優點？
- 您喜歡自己的哪些面向？
- 您擅長或引以為傲的事情有哪些？
- 人們對您有哪些讚美？
- 您屬於哪些團體？

當您確定自己的目標或需要和想要的服務與支援類型時，這些都是重要的考慮事項。

您可以先請朋友或親人回答這些問題。將您的答案寫在本頁的方格中。

關於您的一些優點是什麼？



關於您！

您的回答將有助於完成以人為本的個人課程計劃中的 **簡介** 和 **對您重要的事情** 部分。



思考並談談您的早晨



起床後先做什麼？

- 您現在的平常早晨是什麼樣的？
- 您有固定的晨間流程嗎？
- 您最喜歡早晨的哪些地方？
- 您喜歡和誰在一起？
- 早上有哪些事情會讓您感到開心？
- 您最美好的早晨會是什麼樣子？
- 早晨有哪些事情會讓您生氣或不高興？
- 哪些事情會讓您的早晨變得非常困難？
- 您最糟糕的早晨會是什麼樣子？

您
最美好的早晨
會是什麼樣子？

您
最糟糕的早晨
會是什麼樣子？

關於您！

此活動將幫助您完成手冊第 16、17 和 21 頁的內容，以及您
希望其他人在您的 *IPP* 中了解的關於您的資訊。



您白天都做些什麼？

- 您在通常的一天中做些什麼？
- 大多數日子裡，您有固定的日常安排嗎？
- 關於您的日常安排，您最喜歡的是什麼？
- 白天哪些活動讓您最開心？
- 白天您最想做的事情是什麼？
- 白天有哪些事情會讓您生氣或不快樂？
- 您希望遠離哪些地方（或人）？
- 哪些事情會讓您的一天變得艱難？
- 您最糟糕的一天會是什麼樣子？

您
最美好的一天會是什麼樣子？

您
最糟糕的一天會是什麼樣子？

關於您！

此活動將幫助您完成手冊第 16、17 和 21 頁的內容，以及您希望其他人在您的 *IPP* 中了解的關於您的資訊。



思考並談談您的夜晚



您在晚上做些什麼？

- 您現在的平常夜晚是什麼樣的？
- 您晚上有固定的安排嗎？
- 您最喜歡夜晚的哪些方面？
- 您最美好的夜晚會是什麼樣子呢？
- 您想和誰在一起？
- 哪些夜間活動讓您感到快樂？
- 晚上有哪些事情對您來說很困難？
- 晚上有哪些事情會讓您生氣或不快樂？
- 您最糟糕的夜晚會是什麼樣子？

您最美好的夜晚會是什麼樣子？

您最糟糕的夜晚會是什麼樣子？

關於您！

此活動將幫助您完成手冊第 16、17 和 21 頁的內容，以及您希望其他人在您的 *IPP* 中了解的關於您的資訊。



思考內容

回顧一下您最美好的早晨、白天和夜晚，
問問自己和了解您的人：

- 您喜歡做些什麼？在家裡？在工作中？
在學校？為了娛樂？在小鎮周圍？
- 您喜歡什麼類型的音樂？
- 您感興趣的嗜好有哪些？
- 您喜歡什麼類型的電影？
- 您有收藏的物品嗎？
- 您有喜歡的樂團、運動隊伍或藝術家嗎？
- 有哪些您不喜歡或不願意做的事情？
- 您喜歡和哪些人在一起？您喜歡在哪裡
見到他們？

您喜歡做些什麼？



關於您！

您的回答將有助於完成計劃中關於 **喜歡和欣賞的事物**、**您的成就**、**當前的情況**以及**對您重要的事情**等部分。這也可能幫助您思考目標。

您不喜歡做的事情有哪些？



思考內容

回顧一下您最糟糕的早晨、白天和夜晚（第 13、14 和 15 頁），問問自己和了解您的人：

您不喜歡的事情有哪些（活動、人物、地點、食物）？

有時我們不得不做一些不喜歡的事情。也許您不喜歡洗衣服或打掃。

當您必須做不喜歡的事情時，什麼能幫助您完成？

或者，您可能不喜歡雷雨天或排隊等待。有哪些事情是您真的不喜歡發生的？

關於您！

您的回答將有助於完成以人為本的 IPP 中 **關於您以及對您重要的事情和適合您的事情** 部分。



思考內容

- 每天您期待做什麼？
- 在社區中您期待去哪些地方？
- 每年您期待哪些節慶或特殊活動？
- 外出旅行或度假時，您期待什麼？
- 您最期待和哪些人一起度過時光？
- 當好事發生時，您會如何慶祝？
- 您如何慶祝您的生日？

寫下您的回答時，請包含讓這些事情更美好的細節。

您期待做些什麼？



關於您！

您的回答將有助於完成以人為本的 IPP 中 **對您重要的事情**、**目標**和**結果**等部分。



什麼是最重要的？

回顧您記錄或提到的內容，當時您討論了生活中的人、喜歡和不喜歡的事物、每週的活動以及期待的事情：

- 每週您喜歡做的事情中，哪些是**最重要的**？
- 在您期待的事情中，哪些是**最重要的**？
- 您想確保每天在生活中**最重要的**事情是什麼？
- 您想確保每天都**不在**生活中**最重要的**事情是什麼？
- 您最想一起度過時光的**最重要的**人是誰？
- 請在這裡寫下這些人的名單。

您的最重要事項清單？



關於您！

您的回答將有助於完成以人為本的 IPP 中 **對您重要的事情**、**目標和結果**等部分。

您的最重要事項清單？



關於您！

思考內容

回顧您記錄或提到的內容，當時您討論了生活中的人、喜歡和不喜歡的事物，以及最糟糕的日子包括了哪些事項：

- 什麼對您的健康最重要？您是否需要做些什麼來過更健康的生活？
- 為了在家裡和社區中保持安全，什麼對您來說是最重要的？有什麼可以幫助您保持警覺並確保安全？
- 有哪些事情需要負責？例如支付帳單、遵守規則或充足睡眠？
- 請在這裡寫下這些事項的清單。

您的回答將有助於完成以人為本的 IPP 中 **對您重要的事情**、**目標和結果**等部分。



思考內容

回顧您記錄的**對您**最重要的事項：

- 他人可以如何支援您完成這些最重要的事情？
- 誰可能是支援您的最佳人選或最佳專案？
- 自我引導是否能幫助您過現在想要的生活？

回顧您記錄的**為了您**最重要的事項：

- 其他人可以用您希望的方式如何支援您？
- 誰可能是支援您的最佳人選或最佳專案？
- 考慮您自己負責的事項。
- 區域中心可以在哪些方面幫助您，例如住房推薦或尋找醫生的幫助？

人們可以做些什麼來支援您？



關於您！

您的回答將有助於完成以人為本的 IPP 中 **對您重要的事情、目標、做決定和結果**等部分。



思考內容

沒有對錯答案！花幾分鐘思考可能的未來，不用擔心可能的障礙。

- 您理想的未來是什麼樣的呢？
- 您希望在 5 年後做什麼？
- 您會住在哪裡？您會獨居還是與其他人同住？
- 您希望從事什麼樣的工作？
- 您會做些什麼來娛樂？
- 您想嘗試自我引導嗎（請參閱第 31 頁）？
- 如果您和家人同住，當他們年老時您的計劃是什麼？
- 當您年老時，您希望發生什麼事？

您對未來的希望和願景是什麼？



關於您！

您的回答將有助於完成人為本的 IPP 中 **對您重要的事情、支援服務、目標和結果** 等部分。



在此空間寫下您想在規劃會議中討論的事項清單。

- 查看**關於您部分**，或您使用的其他指南。寫下您從**喜歡做的事情、對您重要的事情、支援您的方式以及您對未來的夢想和願景中學到的內容**。
- 查看您去年的計劃，寫下任何問題或想要修改的內容。
- 寫下您對新目標或想要修改的目標的想法。
- 如果您想嘗試自我引導或自我決定計劃，請寫下來（請參閱第 31 頁）。
- 寫下您想學習或嘗試的新事物、想去的新地方。
- 如果您正在考慮新的居住地點或想找一份新工作，請將其寫下來。

您的規劃會議討論事項清單



關於您！



第 2 部分：在您的 規劃會議之前

在會議上做決定



做決定是日常生活的重要部分。有些決定是我們自己做的，有些決定我們會問別人的意見。

有些決定會影響我們的未來：

- 這些是我想要學習的嗎？
- 這是我想從事的工作嗎？
- 這是我想居住的地方嗎？
- 我該如何花我的錢？

還有一些是日常決定：

- 今天我想穿什麼？
- 午餐吃什麼？

在您的規劃會議上，將會有一些選擇和決策需要做出。您希望如何做出這些選擇和決策？您想讓家人、朋友、支援者或服務協調員參與其中嗎？

您是否了解受支援的決定？您想更多地了解它嗎？如果是，請告訴您的服務協調員您想要了解**受支援的決定**。

下一頁的清單可以幫助您了解更多。



決定清單

您可以使用此頁面來思考和討論可能在您的會議中出現的事項，並自行決定是否需要在這些決定上獲得支援。

在最適合您的選項方塊中打上「X」或勾選。


請務必將此清單帶到您的下次規劃會議。

關於受支援的決定的更多信息，請訪問：[加州發展障礙委員會 - 支持決策資源](#)。

選擇/ 決定	我想自己做的決定	我需要幫助的決定	我想讓團隊做的決定
我想學習的內容	<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"/>
我在社區中要做的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
關於我健康的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我上學的地點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我如何花我的錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的朋友是誰	<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"/>

在這裡添加您自己的想法





規劃您所需的服務和支援： 一些思考要點

- 人們在實際場景中學習效果最好 —— 例如在商店學會購買東西，或在浴室學會刮鬍子。
- 人們使用真實物品學習效果最好 —— 例如用真錢學習如何做預算。
- 人們在實際時間點學習效果最好 —— 例如學習搭公車去上班，或在晚餐時間學做飯。
- 人們從他人身上學到的效果最好 —— 例如在其他人工作的地方學習如何工作。
- 人們在學習有用的技能時效果最好 —— 例如使用智慧型手機或電腦，搭乘公車，或支付食品雜貨費用。
- 思考一些有助於您獨立完成的學習內容很重要，包括在您目前居住和工作的地方、以及您未來希望居住和工作的地方。
- 您的計劃應列出能夠幫助您朝向未來目標前進的支援和服務 —— 例如獨立生活、搭乘公車、或找到工作。



個人課程計劃制定和您的權利

- 權利是指法律規定您應該享有的事項，例如幫助您像其他人一樣生活和工作的培訓和支援。
- **最好在您的規劃會議之前了解您的權利。**

您在製定 個人課程計劃時享受許多權利

- 您有權了解在不滿意計劃中的某些內容時該如何處理。
- 您有權表達自己的想法，並表示希望主持自己的會議。
- 您有權邀請您想要的其他人參加 IPP 會議。
- 您有權要求一位支援者或為您發言的人。
- 您有權決定會議的時間和地點。
- 您可以要求提供一份關於您在過去一年中已使用服務的報告，報告可以提供給您、您的家人或您的支援者。
- 您有權利盡快獲得您的問題或疑慮的解答。
- 您有權在希望時獲得獨立生活和工作的支援。
- 您的某些權利將會在您的規劃會議期間以及 IPP 的「協議」頁面上討論。



個人課程計畫制定與自我引導

- 有些人希望自主管理其將獲得的所有服務和支援
- 其中一個方法是自我決定計劃 (Self-Determination Program)
- 或者，您也可以嘗試一種稱為參與者主導 (Participant Direction) 的計劃
- 如果您想了解關於自我決定計劃或參與者主導的更多信息，請詢問您的區域中心服務協調員以獲取更多資訊。您也可以造訪以下網址以了解更多資訊：
[發展服務部 - 自我決定計劃 \(SDP\)](#)

自我決定的五項原則

- **自由**：您規劃自己的生活並做出自己的決定，就像沒有殘障的人一樣。
- **自主權**：您決定如何支配用於服務和支援的資金。
- **支援**：您選擇幫助您在社區中生活、工作和娛樂的人員和支援。
- **責任**：為您的生活做出決定，對公共資金的使用負責，並接受您在社區中的重要角色。
- **確認**：在為您的生活制定計劃時，您是最重要的人。您是服務的決策者。



您可能希望在規劃會議上討論的事項

在規劃會議期間，您負責選擇生活中的各個領域來設定目標。提前考慮將幫助您準備好討論這些內容。請查看以下清單。在您在**希望在團隊會議中討論的領域**旁邊打“X”或勾選。您可以選擇多個生活領域。如果您使用區域中心的服務，您需要選擇至少一個領域。

生活領域

您可能希望討論的事項

選擇/保護

您希望做出哪些選擇和決定，以及希望獲得支援的選擇和決定。您可以向團隊展示本指南中的**在會議上做決定**（第 28 頁）。

社區參與

興趣、嗜好、活動和您喜歡的地方。您希望在社區中度過時光的新方式。

教育/學習

您在學校或大學的目標。或者，您想學習的新事物，包括技能或嗜好。

就業

找工作或換工作。尋找並保住工作所需的支援種類。

醫療/健康

您的健康需求或藥物的變化。新醫生或您的生活中新出現的健康問題。重大健康事件的計劃或希望您的醫生知道的資訊。

家庭生活/住房

您在家中所需的服務和支援的變化。或者，改變住所或讓您的住所更方便和安全。

下一頁繼續



生活領域

您可能希望討論的事項

收入/財務

您可能想談談您的福利、工作賺錢，或了解如何花錢或存錢。

個人/情感
成長

您在情緒健康和/或心理健康方面可能需要的服務和支援。

關係

您可能需要支援來與朋友、家人、鄰居和其他人建立您想要的關係。

安全考量

您或您的團隊認為為了您在家中或社區中的安全所必需的改變。

家中支援

您在家中偏好、需求及支援的改變。

交通

您目前在社區中的出行方式及在交通方面的改變，以幫助您更好地參與社區活動。

您希望討論的其他目標領域：



第3部分：在您的 規劃會議期間

會議前要做的事項：

- 查看去年的計劃（如果有）。思考並討論哪些事情進展順利，哪些效果不佳。
- 查看**您希望在規劃會議上討論的事項清單**（第 25 頁），確保涵蓋所有內容。
- 問問服務協調員誰被邀請參加您的會議。確保您想要參加會議的人都在名單上。如果您需要支援者或翻譯，請務必提出。
- 如果您對目標或目前獲得的支援有疑問，請寫下來。

會議期間要做的事項：

- 向大家展示本手冊或您使用的其他清單和手冊，幫助您為會議做好準備。
- 確保帶上手冊中的**您希望在規劃會議上討論的事項清單**（第 25 頁），並確保涵蓋了清單上的所有內容。
- 保持積極態度，這是您的會議，所有人在場是為了幫助您。
- 提問並花時間暫停，以確保每個人都理解正在討論的內容。
- 做筆記，或請人代您做筆記。
- 提醒大家，這次會議的目的是製定一個幫助您在家中、工作和社區中學習更多獨立生活的計劃。
- 如果您不同意寫入 IPP 的內容，請請團隊協助。

您的以人為本 個人課程計劃



在接下來的頁面中，您將看到包含在以人為本的 IPP 中的資訊。加州的所有區域中心都使用類似的計劃。

IPP 是一份由您和您的規劃團隊共同創建的書面文件，包含關於您的資訊。其中包括您生活中的情況、對您重要的事情以及您的所有目標清單。您的 IPP 將包含一個服務和支援的清單，您和規劃團隊同意這些服務和支援將幫助您實現這些目標。IPP 會議的頻率可根據您的需求或目標變化進行調整。您可以隨時透過聯絡您的服務協調員召集您的規劃團隊。

有些計劃是以第一人稱撰寫的。並非所有計劃都應這樣寫。在下一頁，您將看到一些建議的指引，以幫助您、您的家人和您的服務協調員做出決定。



何時使用第一人稱撰寫計畫*

有一種觀念認為，用第一人稱撰寫計劃使其「更以人為本」。確實，用第一人稱（我、我自己、您）撰寫以人為本的計劃是一個好主意。但是，有三種情況適合使用第一人稱，通常也有不使用第一人稱的規則。這些規則是：

1. 當計劃（或其中的部分）是由本人編寫的，或引用了本人所說的話，並確認其真實意圖時，使用第一人稱。
2. 當本人與撰寫者一起積極編輯了計劃，並明確理解和批准所表達的內容時，請使用第一人稱。
3. 當本人主要透過行為（而非語言）溝通時，只有在以下情況下使用第一人稱：
 - 了解並關心此人的人確信所寫內容確實是此人想表達的；
 - 撰寫者確信這些人確實非常了解該人，並花費了足夠的時間與其相處；並且
 - 所寫內容會透過持續觀察其行為來驗證（並根據需要更改）。

一般來說，如果有任何疑問，應使用第三人稱（他、她、您的名字）。

**此內容摘自 Support Development Associates 的 Michael Smull 編寫的
《使用第一人稱撰寫以人為本計劃的指引》



我的個人課程計劃



簡介

您在這部分分享您希望他人了解的關於您的重要訊息，人們喜歡和欣賞您的地方，以及您生活中最引以為豪的事物。

計劃的製定過程

這部分記錄了規劃會議的狀況。會議在哪裡舉行？誰參加了會議？每個人如何參與會議？

未來願景

您在這部分分享關於您的短期和長期目標的資訊。短期是指您希望很快實現的目標，例如一年以內的目標。

長期是指未來的事情，例如兩年到五年內的目標。

溝通

我們的溝通方式很重要。您希望其他人理解您。您在這部分分享您喜歡的溝通方式。您最好的溝通方式是什麼？其他人需要了解哪些訊息，才能與您有效溝通？您在進行溝通時是否有需要依賴的支援或設備？您如何表示自己理解？考慮您想要分享的其他重要資訊。

您是否使用本手冊中**關於您！**的部分為會議做準備？如果是，這些部分的資訊可用於以下 IPP 內容：

- 最好和最糟的日子
- 您的優點
- 您期待的事情
- 您希望在會議上討論的事項清單
- 您對未來的希望和願景

下一頁繼續



決定

您是否需要建議或與他人交談來做出生活中某些方面的決定？哪些是您生活中的相關領域？您會與誰交談？是家人或親密的朋友嗎？是支援者，還是有指定的法律代理人幫助您做決定？

生活領域

這是您討論目標和實現這些目標所需支援的方式。每個生活領域將涉及對您最重要的生活部分的預期結果/目標。還將包括目前情況的資訊。您要分享對您重要的和適合您的內容以實現該目標。還包括關於為實現該目標需要完成事項的資訊。您可以選擇包含任意多個生活領域。您的IPP中至少需要一個生活領域。

應急計劃

每個人的生活中都可能遇到緊急情況，但有一個預案將幫助您和身邊的人知道如何應對。

您有應急計劃嗎？在緊急情況下，為了保持您健康和安全，需要採取哪些措施？緊急情況下該聯絡誰？在緊急情況下為了支援您，人們需要了解 and 執行哪些重要事項？

您是否使用本手冊中**關於您！**的部分為會議做準備？如果是，相關資訊可以用於以下內容：

- 您喜歡做些什麼
- 對您重要的和適合您的事項
- 您期待做的事情
- 在會議上做決定
- 對未來的希望與願景
- 其他人如何支援您

回顧第 32 頁和第 33 頁的內容，查看您希望在計畫中包含的**生活領域**。



我的個人課程計畫協議及簽名表

服務和支援

在IPP會議中，您將討論您的生活各方面的期望目標。為實現這些目標所需的服務和支援資訊將記錄在此。您將看到以下資訊：

- 由誰提供服務
- 服務的開始和結束時間
- 服務的提供量
- 您接受服務的頻率
- 服務費用由誰支付

服務協定

在此部分，您可以決定是否同意所有服務，或僅同意部分服務。如果您與區域中心意見不一致，您也可以決定在15天內或稍後再召開一次IPP會議，進一步討論您的服務問題。

如果您與區域中心仍未達成一致，您可以要求發送一份**行動通知書 (Notice of Action)**。這是一份解釋決定事項的書面文件。

在您的IPP會議上，必須完成IPP協定和簽名表。**這是一份重要的表單。**

當所有人離開IPP會議時，您應該清楚以下事項：

- 您生活中每個目標的期望結果
- 幫助您實現這些目標的服務和支援
- 您同意的服務或不同意的服務
- 您將召開IPP會議的頻率
- 您未來可能的需求
- 您希望如何取得IPP副本
- 您可獲得的課程項目和服務
- 如何提交投訴或舉報違法行為

下一頁繼續



確認

此部分表示您的服務協調員在 IPP 會議期間向您提供了相關資訊。服務協調員應與您討論以下事項：

- 您去年獲得的服務和支援
- 您未來可能的需求
- 召開您的 IPP 會議的頻率
- 您希望如何取得 IPP 副本
- 讓您有更多選擇的課程項目，讓您可以選擇由誰提供服務以及如何提供服務，例如自我決定
- 如何提交投訴或舉報違法行為
- 關於找工作的信息
- 如何登記投票
- 如果您需要一個計劃來幫助您更獨立地前往自己想去的地方

簽名

IPP 必須由您和您的服務協調員簽署。如果您未滿 18 歲，或有法定代理人或監護人，他們也應該簽署。

IPP 調查

在您的 IPP 完成後，您將有機會對會議進行回饋。

是否填寫此調查由您決定。

我們不會要求您提供姓名，您可以坦誠、直接地回答。

您可以在手機或電腦上完成調查。

我們也可以郵寄紙本給您。



第 4 部分：在您的 規劃會議之後



如何判斷規劃會議是否順利

	是	否
您希望參加會議的所有人是否都出席了？ (以 X或勾號標示)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否每個人都查看了關於您和您希望在規劃會議上討論的事項清單？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您和您的家人、朋友或支援者是否共同參與決定了計畫中寫入的內容？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否獲得了關於支援您所需服務類型的資訊？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您有機會提出問題了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您的所有問題是否都得到了答案？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您計劃中的目標和結果是否符合您的期望？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否設定了完成目標的日期？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

在規定會議結束時，您將收到服務協調員的調查，以了解事情進展。

這次會議中最好的部分是什麼？

哪些方面可以改進？

如果這些問題中有很多答案為「否」，請翻到第 44 頁，以了解更多關於遇到問題時您可以做什麼。



六個月檢查

大約每六個月，您應該查看**您的計劃**，看看事情是否按照計劃的方式進行。您可以問自己以下問題：

- 您是否正在實現 IPP 中的目標？
- 您是否獲得了IPP中列出的支援，幫助您在社區中生活、工作和參與活動？
- 您是否在白天做自己想做的事？
- 您是否能按照自己或家人的期望頻繁見面？

是 否

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

有哪些方面可以做得更好？

如果這些問題中有很多回答為「否」，或者有可能改進的事項，請翻到**第 46 頁**，以了解更多關於**遇到問題時您可以做什麼**的建議。



遇到問題該怎麼辦

以下是一些在規劃會議期間或之後，或在任何時候可能遇到問題的事項清單。如果您發現其中任何情況適用於您，請查看下一頁的**您可以做的事項提示**：

- 您希望出席會議的人沒有到場。
- 團隊沒有查看您在規劃手冊中記錄的內容。
- 您和您的家人、支援者或朋友沒有參與決定計畫中寫入的內容。
- 您沒有收到關於服務和支援的資訊。
- 您的問題沒有得到解答。
- 計劃中的目標和結果並不是您想要的。
- 沒有設定完成目標的日期。
- 規劃團隊沒有尊重您的偏好。
- 您需要翻譯服務，但沒有提供。
- 您需要支援者，但沒有提供。
- 您在社區中生活、工作和參與活動所需的支援不起作用。
- 您的居住或工作地點不適合您。
- 您白天沒有做自己想做的事情。
- 您沒有按照自己的期望頻繁見到朋友和家人。
- 當您的生活發生變化時，您沒有得到更新計劃所需的支援。
- 沒有針對緊急情況的備用計劃。



關於遇到問題時您可以做什麼的建議

這些建議經過簡化和調整，完整清單請參閱[加州殘障權利組織的網頁](#)：

[加州殘疾人權利 - 為您自己或您的孩子獲取優質區域中心服務的 16 個提示](#)

如果您覺得合適，請先與您的服務協調員討論計劃中遇到問題的事項。如果這無法解決問題，並且您需要更改以人為本的個人服務計劃（IPP），您可以請求區域中心召開規劃會議。在向區域中心申請會議時，告知他們您所需的變更。這樣，區域中心就可以準備好根據您的需求做出決定。

此外，請注意：

- 如果您想要，可以帶上朋友、支援者或了解並支援您的人員參加會議。
- 確保您理解其他人所說的內容。如果您不會英語，請要求提供翻譯服務。
- 會議結束時，區域中心會提供一份將向您提供的服務清單。如果您不同意該清單，您有權提出異議。
- 如果有必要，您也可以對該計劃提出申訴。
- 如果情況無法解決，您也可以向發展服務部提出申訴。

[發展服務部 - 申訴與投訴](#)

幫助您的服務協調員了解您。與您的服務協調員交流，幫助他們更了解您。告訴服務協調員您喜歡的溝通方式——電子郵件、電話、當面或簡訊。將服務協調員的電話號碼保存在安全的地方。如果您使用電子郵件，請詢問服務協調員的電子郵件地址。詢問其主管的姓名和電話號碼。

使用此手冊或其他規劃工具記錄您的喜好、不喜歡的事物、偏好和未來計劃。這將有助於服務協調員確定您可能需要的服務和支援。

將所有區域中心文件集中保存在一個地方。為您的區域中心文件準備一個資料夾或活頁夾，或在電腦上建立一個資料夾以保存這些文件。



附註

您的計劃可使用的資源

本指南基於以下資源的要素：It's My Choice (《這是我的選擇》)、Listen to Me (《聽我說》)、Your Personal Passport (《您的個人護照》)、More Than a Meeting: A Pocket Guide to the Person-Centered Individual Program Plan (《不僅僅是一次會議：以人為本的個人課程計劃袖珍指南》)、Essential Lifestyle Plans (《基本生活方式計劃》) 以及 Families Planning Together (《家庭共同規劃》)。

其他規劃工具的範例

以下是一些其他規劃工具的範例，您可以使用這些工具為您的會議做準備。雖然每種工具有所不同，但它們的目的是基於您的選擇、偏好和社區參與訊息，幫助制定計劃及其中的目標。請向您的服務協調員詢問，或在網路上搜尋本地的以人為本的規劃資源。

- **支援圈和朋友圈** - 您邀請提供支援並幫助您規劃未來的群體。
- **基本生活方式規劃** - 此提供引導的過程用於了解個人希望的生活方式並制定計劃，以幫助其實現該計劃。
- **自由計畫** - 讓規劃者開始探索個人的才能、成就以及對未來的期望。
- **LifeCourse** - 旨在幫助個人和家庭制定美好生活的願景，並確定或建立實現該生活所需的支援。
- **地圖和路線** - 這些規劃工具旨在確定實現理想未來的可行行動步驟。
- **以人為本的規劃** - 幫助個人確定在社區服務中的優勢、目標和健康需求，以及期望的結果。



來自發展服務部的其他資源

區域中心服務和說明 關於區域中心的功能及其提供的服務的更多信息，以多種語言版本提供。

[發展服務部 - 區域中心服務與說明](#)

找到您的區域中心 如果您不確定要聯絡哪個區域中心，您可以在此處查詢。

[發展服務部 - 區域中心查找](#)

監察專員辦公室 協助您和您的家人取得根據《蘭特曼法》可享有的區域中心服務。

[發展服務部 - 監察專員辦公室](#)

為個人和家庭提供的資訊 為幫助其過上美好生活的家庭、朋友和支援者提供的資訊。

[發展服務部 - 消費者](#)

自我決定計畫 為個人及其家庭在選擇服務和支援時提供更多的自由、控制權和責任。

[發展服務部 - 自我決定計劃 \(SDP\)](#)

緊急準備 此規劃幫助個人和家庭為各種災難做好準備。

[發展服務部 - 緊急準備 - 消費者](#)

申訴和投訴 在其他方法無效時解決問題和顧慮的途徑。

[發展服務部 - 申訴與投訴](#)

您的計劃

使用以人為中心的工具制定您的個人課程計劃



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