



您的青少年的计划

使用以人为本的工具支持为您的青少年或年轻人 (14-22 岁) 制定个人计划 (IPP)

DDS Department of
Developmental
Services



使用以人为本的工具制定您青少年的个人计划 (IPP)

本四部分指南旨在帮助家庭为其青少年或年轻人 (14-22 岁) 制定以人为本的个人计划 (IPP)。它包括一本工作手册，帮助家庭识别他们的青少年或年轻人的偏好、优势、需求和目标。本指南提供了规划会议之前、期间和之后的建议。您将找到从学校过渡到成人服务的信息。

致谢

本指南中的材料基于 **It's My Choice** (《这是我的选择》) (Minnesota州州长发育障碍委员会) 和 **More Than A Meeting** (《不仅仅是一次会议》) (加州发展服务部 – DDS)

特别感谢 Colleen Wieck 和 Minnesota 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州指南。

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, “蝴蝶” (2020)



目录

关于本指南第 2 页

开始之前第 3 页

第 1 部分准备制定青少年或年轻人的个人计划 (IPP) 第 5 页

- 关于您的青少年第 8 页
- 第 1.5 部分过渡规划 第 17 页

第 2 部分在规划会议之前第 24 页

第 3 部分规划会议第 29 页

第 4 部分在规划会议之后第 36 页

附注第 42 页



关于本指南

本指南适用于有 14 至 22 岁智力或发育障碍并通过 Lanterman 法案在区域中心注册的青少年或年轻人的家庭。本指南旨在帮助青少年或年轻人及其父母、照护者或其他家庭成员识别并记录青少年或年轻人的偏好、优势和目标。这些都是制定有效个人计划的重要组成部分。本指南还将帮助您：

- 思考您希望在 IPP 过程中讨论的内容，并专注于对青少年或年轻人及家庭最重要的事项，以明确相关需求。
- 在共同制定计划时，分享您家庭的文化和语言偏好。
- 了解您的家庭权利，以及在规划过程中行使这些权利的重要性。
- 审查年轻人的计划，确保其反映他们的偏好和需求，以及支持他们的最佳方式。





在您开始前

简明语言

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、朋友和倡议者应享有与别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。
- 支持那些不会阅读的人的家人和朋友可以很容易地解释。
- 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，您会看到此符号 ，用于标示一些问题，这些问题可能有助于您表达文化和身份对您的家庭、青少年或年轻人有多重要。当您看到此符号时，请务必分享您对文化和身份的想法，这些内容对于青少年成长至关重要。

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“以身份为先”的语言表述。无论您的语言偏好如何，大家都同意，应该以青少年的优先事项为主导推动 IPP 流程。当谈到 14 至 22 岁之间的个人时，我们将使用“**青少年**”或“**年轻人**”这两个词。当谈到照护者、父母或青少年生活中的其他负责成年人时，我们使用“**家庭**”一词。请告诉您的服务协调员您希望使用哪些词语来代表您和您的青少年。



IPP 规划中使用的一些词和术语

词或术语	含义
生活领域	青少年生活中的一个领域，您可能希望设定目标，例如 <i>就业、人际关系或社区参与</i> 。
需求	是指一个人需要的事项（例如服务和支持），以实现某个目标。
成果	是指目标的实际实现，例如 <i>Jerry 自己穿衣服</i> ，或者 <i>Monique 独立居住在自己的公寓里</i> 。
短期和长期愿景	短期是指将很快实现的事情，通常是一年以内。长期是指未来的事情，例如两年到二十年内的目标。
服务协调员	服务协调员是来自区域中心的人员，帮助您确定青少年所需的服务和支持，以实现家庭的短期和长期愿景。
成就/优势	这表明一个人擅长或喜欢做的事情、过去一年在目标上取得的进展或他们学到的新事物。
过渡规划	规划支持青少年的过渡，例如居住安排、转学、从学校到工作的过渡，或进入成人项目。

如果在 IPP 规划中有其他词语或术语您想向服务协调员询问，请随时将其记录下来并提出问题：



第 1 部分

准备制定青少年的 IPP 使用以人为本的工具

什么是以人为本的规划？

以人为本的规划 是一种方式，让您的家庭向别人告诉对于您家中年轻人最重要的事情。它从父母与支持者，例如老师、朋友或青少年生活中的其他人之间的共同对话开始。通过这个过程，您将描述：

- 您的青少年的人生目标，以及哪些支持可以帮助孩子实现这些目标。
- 您的年轻人喜欢做些什么来娱乐。
- 您的青少年擅长什么，以及他们认为自己拥有的才能。

这段对话有助于了解您的青少年喜欢什么，以及哪些因素可能影响您的家庭在所选社区中过上理想的生活。此过程应以互相尊重和倾听的方式进行。

关于以人为本的规划，最重要的几点是：

- 您和您的年轻人是他们生活的专家。
- 您的家庭掌握着方向。
- 最终的计划应当反映您家庭选择的生活方式。





以人为本的实践和您的个人计划 (IPP)

(摘自《Lanterman 法案消费者指南》)

《Lanterman 法案》是加利福尼亚州的一项法律，承诺为发育障碍者及其家庭提供服务和支持。这些服务和支持由全加州的 21 个区域中心及其服务提供商提供。个人计划 (IPP) 是您青少年及家庭与区域中心之间的协议。IPP 非常重要，因为它列出了您年轻人的目标，以及区域中心将帮助您获得的服务和支持。本指南将帮助您为该会议做好准备。

您的区域中心服务协调员将使用以人为本的规划，与您共同制定青少年的下一份 IPP。新的 IPP 将包括：

- 关于**您年轻人**的重要事项以及 **IPP 会议相关信息**。
- 您的青少年如何**进行沟通**，以及您 **对他们未来的愿景**。
- 您的年轻人将如何学习**做决定**以及对他们重要的**生活领域**。
- **紧急情况**下的应对措施。

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。



关于您的 青少年

本手册内容包括：

涉及哪些事项？

在接下来的几页中，您将有机会思考您的青少年或年轻人的生活。您可以借此机会记录对青少年重要的事情以及他们在日常生活中所需的支持。每一页上，您都会看到一些关于年轻人的问题以及可以写笔记的地方。

您可以将这些信息带到下次规划会议中，以帮助您和服务协调员制定青少年的个人计划 (IPP)。

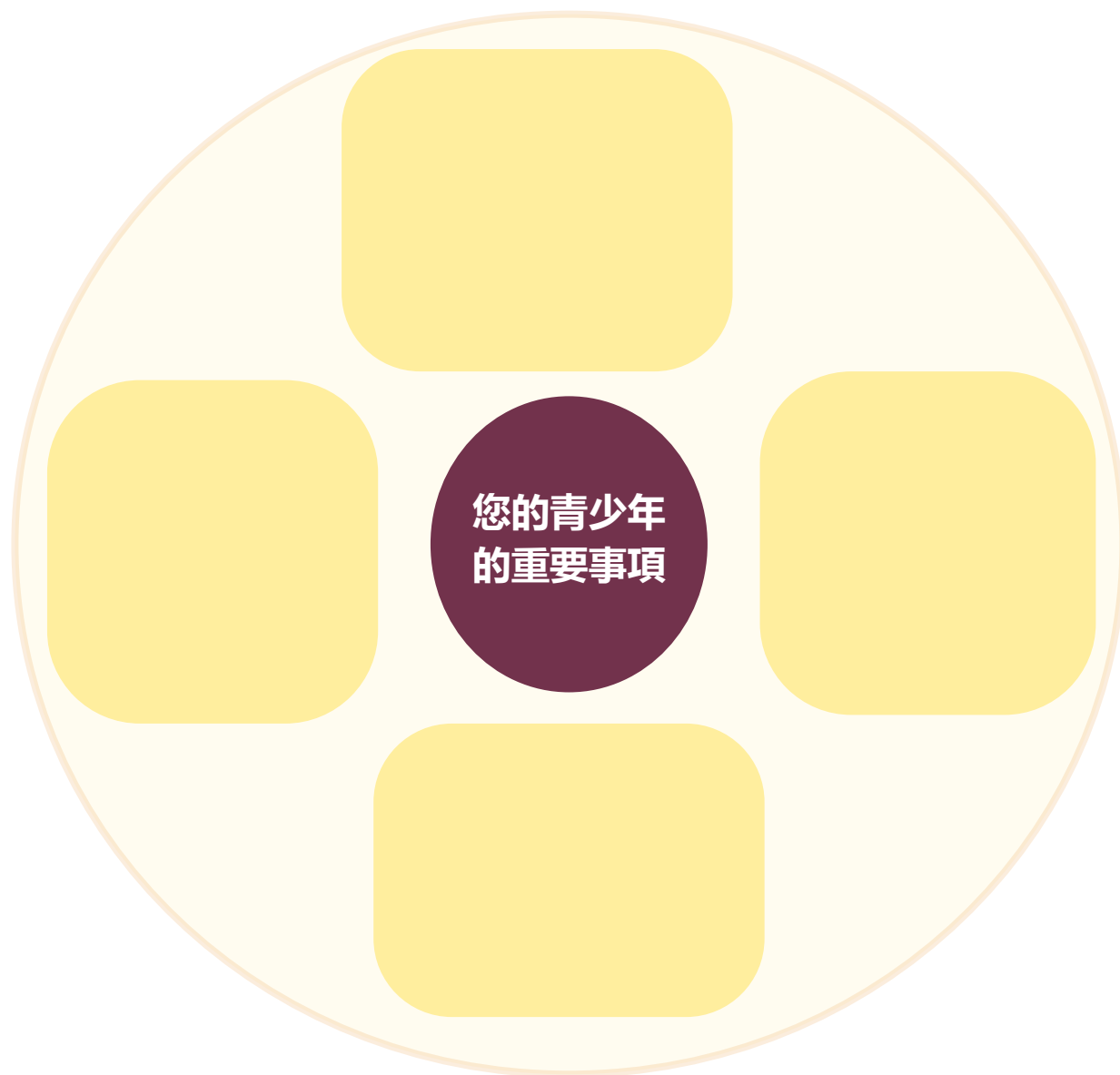
您也可以使用您的笔记写一份 **一页的描述**，供您在家里、学校以及其他为青少年提供支持的服务场所使用。

注：这只是开始制定 IPP 的一种方式。请参阅本指南末尾的**附注**部分，了解其他开始规划的方式，或者向您的服务协调员咨询本地资源。



在您的青少年生活中重要的人

思考青少年亲近的人。可能是年轻人寻求帮助或与其在一起最开心的人。最了解和关心青少年的人。这些人可能会帮助您描述对年轻人重要的事情。将这些人的名字写在围绕青少年的彩色圈中。这些人可能包括大家庭成员、学校中的人、朋友和邻居。当您回答接下来的问题时，可以邀请他们分享他们的想法。





欣赏和赞美 您的青少年的重 要事項

在这里谈论您和别人欣赏您的年轻人的所有优点。您的笔记可以包括：

- 积极的品质、优势和才华
- 您和别人喜欢青少年的哪些方面
- 您的年轻人做了哪些事会让别人微笑
- 您和别人对青少年感到钦佩或欣赏的方面

您的笔记





对于您的青少年 重要的事项

从您的年轻人的角度看，哪些事情对他们很重要：

- 让青少年感到满足、安心、舒适、充实和快乐的生活事物
- 他们喜欢与之相处的人，或最依赖的关系
- 喜欢做的事情和去的地方（爱好/兴趣，何时以及频率）
- 重要的日常习惯
- 他们的身份认同，以及喜欢交往的群体
- 与他们最相关的文化传承部分

您的笔记





对 您的青少年的 重要事項

这些是您和别人认为必要的支持，以帮助您的年轻人：

- 保持安全 and 健康；
- 远离恐惧，例如恐吓或欺凌；
- 成为他们所选择的社区中受重视并做出贡献的一员；以及
- 学会承担责任。

您的笔记





人们需要了解哪些信息才能更好地支持您的青少年？

- 哪些支持是有帮助的？
- 人们需要了解哪些信息才能支持您的年轻人？
- 是否有一些场所需要不同类型的支持？
- 需要具备哪些技能？
- 什么类型的人最适合与您的年轻人合作？
- 需要什么来帮助别人与您的青少年沟通？

您的笔记



您可以使用在此记录的信息制作**一页描述**。该描述可以作为家里、课程项目和支持人员的参考指南。
更多信息请参见第 15 页。



未来愿景

- 您的青少年的未来计划和长期目标是什么？
- 当您的年轻人离开学校时，您希望他们能够做些什么？
- 您的青少年最佳生活会是什么样子？他们会住在哪里？去上学还是去工作？社区活动？人际关系？服务和支持？
- 您和别人需要采取哪些步骤帮助青少年实现这些目标？

您的笔记



未来愿景将帮助您为学校的个人教育计划 (IEP) 和区域中心的 IPP 制定长期目标。请参阅本指南末尾的**附注**部分，了解制定未来愿景的其他方法。建议每年重新审视您的愿景，以检查进展情况，并根据需要进行调整。



一页描述

当您有时间时，可以考虑将**关于您的青少年**部分的信息汇总，制作一页描述。在本页上是 Sophie 的一页描述。她的父母将其作为向她新的初中老师提供的介绍。您可以多种方式使用此描述。例如当您的年轻人进入新学年、加入俱乐部或新的运动队，或正在过渡到新学校、成人服务或新的居住安排时。

其目的是在任何环境中促进更多以人为本的支持。您将在下一页找到一个空白的一页简介，随后是用于支持您的青少年进行过渡规划的清单。

一页描述最早由 Helen Sanderson 和 The Learning Community for Person Centered Thinking（以人为本思维学习社区）开发。

关于以下青少年的一页描述： Sophie

人们喜欢和欣赏我的方面：

- 性格随和
- 自主做决定
- 主持自己的规划会议
- 让别人知道我的需求
- 我对书的热爱
- 不轻易被挫折影响

如何最好地支持我：

- 花时间了解我
- 给我时间练习新事物
- 当我生气时，帮我消除我的愤怒
- 鼓励我参加学校活动
- 提醒我服用癫痫药物
- 了解我的癫痫应对计划并准备好使用
- 我很害羞，难以适应新老师和其他学生



对我重要的事项：

- 自主做决定
- 去图书馆
- 学校和家里的户外活动
- 获得应对癫痫发作所需的支持
- 我的家人、亲戚以及来自旧邻里的朋友
- 探望在大学就读的姐姐
- 参加学校体育活动
- 对我真诚并理解我的人
- 参加夏令营
- 把事情做好并取得好成绩
- 知道在需要帮助时该去哪儿



一页简介示例

关于以下青少年的一页描述：

人们喜欢和欣赏我的方面

如何最好地支持我

添加照片

对我重要的事情



第 1.5 部分

做好准备：过渡规划

注：如果您正在考虑您的青少年从学校过渡到成人服务，这一部分适合您。如果您已经制定了过渡计划或尚未准备好，可以直接跳至第 2 部分。



与您的区域中心团队一起制定过渡计划

当您的青少年进入初中时，您的家庭就可以开始考虑从学校过渡的问题了。您的年轻人所在学校负责制定个人过渡计划，这是个人教育计划 (IEP) 的组成部分。但是，您也可以与您的区域中心 IPP 团队一起开始规划从学校过渡的工作。以下是一些您可以考虑与您的服务协调员和 IPP 计划团队一起完成或讨论的事情。

考虑在您的年轻人的 IPP 中添加：

- 未来愿景以及支持该愿景所需的目标。
- 社区出行技能、公共交通使用及出行培训目标（如有需要）。
- 社区安全及紧急求助技能相关目标（如有需要）。

询问规划团队以下事项：

- 可供您的青少年使用的财务资源，例如社会保障、补充保障收入/州补助 (SSI/SSP) 或加州医疗补助 (Medi-Cal)。
- 居住选择包括持牌家庭、支持性居住服务或独立居住服务，以及第 8 条（低收入房屋津贴）服务。
- 就业选择、成人日间服务和职业服务。
- 医疗指示、授权委托书、代表授权、特殊需求信托和监护。

了解关于学校和社区机会的更多信息：

- 通过当地公园和娱乐部门提供的社区活动。
- 通过您的学校提供的教育和过渡课程项目。
- 社区学院和四年制大学。
- 志愿服务和社区服务活动。
- 通过 DMV 办理身份证，登记投票。
- 注册选择性服务（兵役登记局）。



区域中心和学校共同合作完成过渡

区域中心和学校共同合作的目标是确保残障学生顺利过渡到成年生活。以下是区域中心和学校可以在过渡计划上合作的一些方法：

- **过渡联络：**区域中心可以与当地学区建立合作伙伴关系，以帮助儿童从中学过渡到成人服务。
- **个人计划 (IPP)：**区域中心可以帮助制定个人计划 (IPP)，以概述学生所需和偏好的服务和支持。IPP 会议以人为本，这意味着关注学生的选择和偏好。
- **跨机构合作：**学校工作人员和社区代表可以合作建立团队，应付与中学后过渡相关的问题。
- **康复部辅导员 (DOR)：**DOR 辅导员可以帮助就业过渡规划，包括制定个人就业计划。

可以帮助进行过渡规划的资源包括：

- [Guideposts for Success \(成功指南\)](#)：一份确定关键教育和职业发展干预措施的文件。
- [就业优先政策](#)：帮助过渡期青少年制定高等教育目标的资源和指南。



考虑添加到您青少年的 IPP 和 IEP 中的过渡技能

从学校过渡到成人生活对所有学生来说都是一项挑战。有许多技能可以使这一过渡变得更容易。青少年和年轻人的过渡技能可包括：

- **自理：**基本的自我护理、牙科、视力、医疗、性健康和心理健康。
- **资金管理：**预算、跟踪支出、点算零钱以及开设支票账户。
- **家庭技能：**膳食计划、烹饪、洗衣、资源回收和清洁。
- **社交技能：**有效沟通、建立关系、理解社交场合和约会。
- **自我倡导：**了解您的残疾如何影响您，并为自己发声。
- **解决问题：**解决日常生活中的常见问题。
- **安全：**在社区中保持安全并保护您的隐私。
- **交通安排：**驾驶教育和使用公共交通。
- **职业技能：**计算机技能、职场礼仪和学习技能。

以下页面包括一些教授过渡技能的技巧。



教授过渡技能的技巧

重要的是要考虑——如何增加青少年学习支持过渡技能的机会，并确保这些机会包含在IPP中。

青少年的计划应列出——有助于孩子学习并朝着未来目标前进的支持和服务，例如学会乘公交车、穿衣服或与他人相处。

青少年和年轻人通常从周围的人以及技能自然应用的场合中学习新技能。以下是一些年轻人学习效果最佳的其他例子。

- **使用真实物品**——例如在商店用真钱购买物品时学会使用钱。
- **在实际场景中学习新技能**——例如学习坐公交车去上学，或通过参与做饭学习烹饪。
- **通过观察其他人**——例如通过观察或帮助家里其他人来学习做家务。
- **学习有用的事物**——例如使用智能手表或电脑、和其他青少年一起玩或学骑自行车。



从学校到成人服务的过渡规划清单

您可以使用下面的清单，以及**一页描述**和**未来愿景**，帮助您和您的青少年进行过渡规划。请与您的年轻人一起坐下来，复习一下清单。您可以将此带到您的学校 (IEP) 和区域中心 (IPP) 会议，以帮助您的青少年制定以人为本的过渡计划。您还可以使用它来指导您对**生活领域目标设定**的回答，以便在第25页的下次 IPP 会议中使用。如果您需要关于服务的更多信息，请咨询您的学校或区域中心代表。

住房

离开学校后您想如何生活？

- ☐ 在家和家人在一起？
- ☐ 独自生活？
- ☐ 和室友一起？
- ☐ 其他：

您可能想了解更多信息的事项：

- ☐ 您自己的住宅
- ☐ 成人寄养护理
- ☐ 支持性居住
- ☐ 集体之家
- ☐ 家居改造
- ☐ 其他：

家中支持

您是否需要支持来照顾自己？

- ☐ 乘坐公交车？
- ☐ 洗衣服？
- ☐ 购买食物？
- ☐ 支付账单？
- ☐ 烹饪和清洁？
- ☐ 其他：

您可能想了解更多信息的事项：

- ☐ 社交技能
- ☐ 资金管理
- ☐ 个人护理
- ☐ 家庭管理
- ☐ 其他：

医疗/健康

您是否需要支持以保持健康？

- ☐ 服药？
- ☐ 健康饮食和保持活跃？
- ☐ 往返医生？
- ☐ 其他：

您可能想了解更多信息的事项：

- ☐ 牙科护理
- ☐ 健康保险
- ☐ 预防性健康检查
- ☐ 身体活动/锻炼
- ☐ 营养
- ☐ 性行为
- ☐ 残疾和特殊医疗保健
- ☐ 其他：



从学校到成人服务的过渡规划清单（续）

就业

您是否会寻找工作或培训服务？

- ☐ 您是否需要帮助找工作？
- ☐ 您是否需要帮助来保持工作？
- ☐ 是否有培训服务可以帮助您在就业市场？

您可能想了解更多信息的事项：

- ☐ 有支持的就业
- ☐ 社区基础培训
- ☐ 社区学院课程
- ☐ 成人教育
- ☐ 志愿服务
- ☐ 其他：

个人/情感成长

您需要其他人提供哪些方面的支持？

- ☐ 去见朋友和家人？
- ☐ 社区活动和娱乐？
- ☐ 约会？

您可能想了解更多信息的事项：

- ☐ 私人服务员/助理
- ☐ 信仰团体
- ☐ 社交和娱乐活动
- ☐ 家庭生活
- ☐ 社交媒体
- ☐ 其他：

选择/倡议

您需要哪些支持为自己倡议？

- ☐ 在训练培养自信？
- ☐ 了解权利？
- ☐ 了解福利？

您可能想了解更多信息的事项：

- ☐ 自我倡导团体
- ☐ 顾问
- ☐ 法律援助
- ☐ 投票
- ☐ 其他：



第 2 部分

规划会议之前



在您的 IPP 会议上设定目标的生活领域

在您的 IPP 会议上，您和您的青少年负责设定一项或几项 IPP 目标。这些目标将基于您对年轻人优势和支持需求的了解，属于以下一个或多个生活领域。回顾来自“关于您的青少年”和“过渡清单”（如果已完成）的笔记，然后查看下列最能涵盖您所记录内容的生活领域。

生活领域

您可能想要讨论的目标

选择/倡议

☐

您希望青少年未来可以做出的选择和决策。对青少年而言，这可能是学会做家务、选择衣物，或学习表达和设定个人界限。您的年轻人目前是否需要一个倡议者？未来是否会需要？

社区参与

☐

青少年喜欢的兴趣、爱好、活动和场所。年轻人希望在社区中度过时间的新方式。

教育/学习

☐

在学校为青少年设定目标。或者他们想学的新内容。

就业

☐

找工作或换工作。年轻人在寻找和保持工作时所需的支持类型。

医疗/健康

☐

青少年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。

家庭生活/住房

☐

青少年在家所需的服务和支持的变化、更换居所或使家更便捷和安全的需求。



生活领域

您可能想要讨论的目标

收入/财务	☐	您可能想讨论年轻人的福利、他们未来的赚钱方式，或学习如何花钱和存钱。
个人/情感成长	☐	您的青少年在情感健康和/或心理健康方面可能需要的服务和支持。
关系	☐	您的年轻人在与朋友、家人及他人建立健康关系时可能需要的支持。
安全	☐	您或团队对青少年在家中或社区中安全的想法。帮助您的年轻人开始理解界限
家中支持	☐	您的青少年在家中的偏好、需求和支持的变化
交通	☐	您的青少年当前在社区中的出行方式及在交通方面的改变，以帮助青少年更好地参与社区生活。

您希望在青少年的 IPP 中包含的其他支持目标领域：

您几乎准备好参加会议了！还有一些事项需要考虑，您可以在以下部分找到这些内容：
第 2 部分：在您的规划会议之前。



支持您的青少年或年轻人做决定

成长的重要部分是学会为自己发声，并随着时间的推移逐渐做出更重要的决定。它有助于培养成人自我倡议所需的重要技能。将以下图表作为指导，与您的青少年一起进行目标规划。

责任和 做决定技能	这项技能对于我的青少年在什么年 龄阶段是重要的？	如何教授这项技能？ 需要哪些支持？
在城镇中出行		
资金管理		
购买个人物品		
独自生活或与室友同住		
了解社交和人际关系界限		
获得并保持工作		
做出安全的选择		



您的青少年的个人计划规划与权利

最好在规划会议之前了解您权利。

您的年轻人和家庭在 IPP 过程中的权利包括：

谁可以参加会议：

- 邀请您的青少年和您希望参加青少年 IPP 会议的人员。
- 让您信任的人为您的年轻人提供支持。
- 如有需要，可以请一位口译员或协调员（帮助者）。

会议的进行方式：

- 按您选择的姓名和人称代词称呼您。
- 以您的青少年和家庭的母语获得信息。

会议的质量：

- 您可以决定会议的时间和地点。
- 所有问题或顾虑应尽快得到解答。
- 选择您的年轻人需要的服务和支持，以帮助他们更加独立地生活和工作。
- 为您的青少年选择最能融入的服务和支持设置，以及他们选择的社区。

当您不同意会议或计划的某部分时：

- 知道当您的年轻人或您不喜欢年轻人的计划时该怎么做。
- 对您的青少年 IPP 中的任何服务变更提出异议。



第 3 部分

规划会议



以下是IPP会议前的一些准备事项：

如果您的青少年有去年的计划，先查看一下。思考并讨论哪些事情进展顺利，哪些效果不佳。查看**目标设定清单的生活领域**，以确保涵盖您希望在会议中包含的所有事项。确保邀请所有您希望参加会议的人，并且会议的地点和时间对您的家人都很方便。如果您需要口译员，务必提前请求。如果您对目标或您的青少年目前获得的支持有疑问，请务必将它们写下来。

以下是IPP会议中要做的一些事项：

- 回顾此手册并带上任何笔记，以确保讨论您清单上的所有内容。
- 保持积极心态，这是您家庭的会议，所有在场的人都是来帮助的。
- 鼓励您的青少年发声并参与制定计划。
- 提问并留出时间暂停，确保您的青少年理解讨论的内容。
- 记录笔记，或请他人帮您记录。
- 提醒大家，您在这里是为了制定一个计划，帮助年轻人在家、学校、工作和社区中更独立地完成更多事情。
- 如果您不同意 IPP 中的内容，请询问您的服务协调员关于上诉的选项。



您的青少年的 个人计划 (IPP)

在接下来的页面中，您将看到个人计划的各个部分内容。加利福尼亚州的所有区域中心将使用包含这些部分的 IPP。IPP 将使用以人为本的流程进行制定。以下是年轻人的 IPP 中将包含的一些信息：

- 青少年生活中的近况；
- 年轻人独特的优势、天赋、才能和技能组合；
- 对青少年和家庭重要的事项；
- 青少年未来的目标和愿景；
- 您与规划团队一致同意的服务和支持列表。

IPP 会议可根据年轻人的需求或目标变化随时召开。

您可以联系服务协调员召集您的规划团队。



年轻人的 IPP 组成部分

介绍

您在这部分分享关于青少年的重要信息，包括您希望他人了解的内容、大家喜欢和欣赏青少年的方面，以及青少年在生活中最自豪的成就。

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年轻人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，例如两年到二十年内的目标。

沟通

我们的沟通方式很重要。您希望他人理解您的青少年。您在这部分分享青少年喜欢的沟通方式。与您的青少年沟通的最佳方式是什么？他人需要了解哪些信息，才能与您的青少年有效沟通？您的青少年在进行沟通时是否有需要依赖的支持或设备？您的青少年如何表现出他们已理解？考虑您想要分享的其他重要信息。



在为会议做准备时，您是否使用了本手册中的“**关于您的青少年**”部分？如果是，这些部分的信息可用于以下IPP内容：

- 欣赏和赞美您的青少年
- 对您的青少年重要的事项以及为您的青少年重要的事项
- 人们需要了解哪些信息才能为您的青少年提供最好的支持？
- 未来愿景
- 一页简介



您的青少年的 IPP 其他组成部分

做决定

您为您的年轻人做出哪些决定？您的年轻人做出哪些决定？在为您的年轻人做决定时，还有其他人参与吗？

生活领域

这些内容为您提供了一种方式，以讨论青少年的目标以及实现这些目标所需的支持。每个生活领域将涵盖一个期望的结果以及一个与青少年生活中最重要部分相关的目标。同时还会包括青少年实现该目标所需的具体支持和行动。您可以选择包括任意多个生活领域。您在IPP中至少要包含一个生活领域。

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的年轻人和身边的人知道如何应对。您是否已经为您的年轻人制定了应急计划？在紧急情况下，为了保持年轻人的健康和安全，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的年轻人，人们需要了解和执行哪些重要事项？



在为会议做准备时，您是否使用了本手册中的“**关于您的青少年**”部分？如果是，相关信息可以用于以下内容：

- 未来愿景
- 在您的 IPP 会议上设定目标的生活领域
- 对您的青少年重要的事项以及为您的青少年重要的事项
- 人们需要了解哪些信息才能为您的青少年提供最好的支持？



您的青少年或年轻人的个人计划协议和签名表

服务和支持

在IPP会议中，您将讨论年轻人在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
- 您的年轻人接受服务的频率
- 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 天内或以后再召开一次 IPP 会议，进一步讨论青少年的服务问题。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。

在您的青少年的 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：

- 您的青少年每个目标的期望成果。
- 帮助您的青少年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。
- 您的青少年未来可能的需求。
- 您希望如何获取青少年 IPP 的副本。
- 您的青少年可获得的项目和服务。
- 如何提交投诉或举报违法行为。



确认

此部分表明您的年轻人的服务协调员在 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：

- 去年您的年轻人获得了哪些服务和支持。
- 您未来可能的需求。
- 召开您的年轻人的 IPP 会议频率。
- 您希望如何获取您的青少年 IPP 的副本。
- 提供更多选择的课程项目，以允许您决定由谁提供服务以及如何提供服务。
- 如何提交投诉或举报违法行为。
- 关于您的年轻人找到工作的信息。
- 如何作为年轻人登记投票。
- 您的年轻人是否需要一个计划，以更加独立地前往他们想去的地方。

签字

如果您的青少年未满 18 岁，IPP 则必须由父母、法定代表或监护人签署。如果您的年轻人已满 18 岁，他们应签署 IPP。服务协调员也将签署 IPP。在此页面签名表示您同意 IPP 中的想法和行动。

IPP 调查

在您的青少年的 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

规划会议之后



如何判断青少年的规划会议是否顺利

- 您希望参加会议的所有人是否都出席了？
- 每个人都愿意查看这本工作手册和您的笔记吗？
- 您的家庭和年轻人是否参与决定了计划中的内容？
- 您是否获得了支持青少年所需服务的信息？
- 您是否有机会提出所有问题？
- 您的所有问题是否都得到了解答？
- 青少年的计划中的目标和预期成果是否符合您的期望？

是	否
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

会议中哪些是最好的部分？

哪些方面可以改进？

如果以上问题中有很多回答为“否”，请参阅[遇到问题时您可以采取的建议](#)页面了解更多信息。



六个月检查

每隔六个月查看此工作手册以查看事情是否按照青少年的 IPP 中记载的方式进行。

您的青少年是否：

- 正在实现 IPP 中的目标？
- 获得所需的支持，以便在他们选择的社区中生活并积极参与？
- 参与他们要求的社交或娱乐活动？
- 与朋友和延伸家庭尽可能多地相处？

是	否
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

哪些方面可以改进？

如果以上问题中有很多回答为“否”，请参阅**遇到问题时您可以采取的建议**页面了解更多信息。



如果您的青少年计划不成功，怎么办？

如果在您的会议期间或之后发生以下情况，请参阅下一页了解**遇到问题时您可以采取的建议**。

谁参加会议

- 您的年轻人和家庭希望出席会议的人未能到场。
- 您的青少年和家庭需要口译员，但没有提供。

会议的质量

- 团队未讨论您在本规划手册中提出的想法。
- 您的家庭未能做出关于您的青少年计划内容的最终决定。
- 没有向您的年轻人和家庭提供关于服务和支持的信息。
- 您的青少年和家庭提出的问题未得到解答。
- 规划团队没有尊重或重视您的年轻人的偏好。

计划的质量

- 没有完成您的年轻人目标的截止日期。
- 随着生活的变化，您的青少年和家庭未获得必要的支持以更新青少年的计划。

当您不同意会议或计划的某部分时

- 您的青少年计划中的目标和预期成果不符合青少年和家庭的意愿。



如果您的青少年计划不成功，怎么办的建议

有时候，您的青少年的生活可能会发生变化，导致 IPP 不再适用。其他时候，IPP 中的服务未按计划执行。当您的年轻人的计划遇到问题时，您应始终与服务协调员沟通。如果需要修改青少年的以人为本的服务计划，请要求服务协调员安排规划会议。在您向区域中心提出会议请求时，坦诚讨论所需的修改。这样，服务协调员可以在会议上做好准备，以决定他们是否准备好并能够提供您的青少年所需的服务和支持。

此外，请注意：

- 您可以随时带一位朋友、倡议者或了解并支持青少年的人参加会议。
- 确保您理解他人所说的内容，即使您不会讲英语。如有需要，区域中心也会提供一名口译员。
- 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，您有权对计划提出上诉。
- 如果事情未得到解决，您也可以 [向](#) 发展服务部提出投诉。

注： 这些提示来自 [加州残疾人权利组织 \(Disability Rights California\)](#) 并简化和调整以适应篇幅。



如果您的青少年计划不成功，怎么办的更多建议

除了前面的建议外，您还可以：

- **帮助服务协调员更好地了解您的青少年和家庭。** 与服务协调员交流，以帮助服务协调员更好地了解您的年轻人和家庭。告诉服务协调员您喜欢的联系方式——电子邮件、电话或短信。将服务协调员的电话号码和电子邮件保存在安全的地方。您也可以要求获取其主管的姓名、电话和电子邮件。
- **IPP 会议后，使用本工作手册或其他规划工具记录您的青少年或年轻人的喜好、偏好和未来计划的任何变化。** 这将帮助服务协调员确定您的青少年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。

注：这些提示来自加州残疾人权利组织 (Disability Rights California) 并简化和调整以适应篇幅。



附注：为青少年计划提供的资源

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**（《不仅仅是一次会议》）：**A Pocket Guide to the Person-Centered Individual Program Plan**（《以人为本的个人计划口袋指南》）、**Essential Lifestyle Plans**（《基本生活方式计划》）、**Families Planning Together**（《家庭共同规划》）和 **Helen Sanderson and Associates**。

其他规划工具示例

以下是一些规划工具的示例，您可以使用这些工具为青少年的会议做准备。虽然每种工具有所不同，但目的都是为支持人们根据选择、偏好和社区参与制定具有目标的计划。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。
- [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。
- [以人为本的思考与规划](#) - 帮助个人识别以社区为基础的服务中的优势、目标和健康需求，以及期望的结果。



来自发展服务部 (DDS) 的其他资源

[区域中心服务和描述](#) 关于区域中心的职能及其提供的服务的更多信息，提供多种语言版本。

[查找您的区域中心](#)：如果您不确定应该联系哪个区域中心，您可以在这里找到。

[监察员办公室](#)：帮助您和您的家人获取根据《Lanterman 法案》提供给您的区域中心服务。

[为个人和家庭提供的信息](#)：向帮助他们过上最美好生活的家庭、朋友和倡议者提供的信息。

[自决计划](#)：为个人及其家庭在选择服务和支持方面提供更多的自由、控制和责任。

[应急准备](#)：规划帮助个人和家庭为各种灾害做好准备。

[上诉与投诉](#)：当其他方法无效时，解决问题和关注事项的途径。



您青少年的计划

使用以人为本的工具
支持为您的青少年或年轻人 (14-22 岁) 制定个人计划 (IPP)



1215 O Street, Sacramento, CA 95814

<https://www.dds.ca.gov>