



您的青少年計畫

使用以人為本的工具支援為您的青少年或年輕人 (14-22 歲) 制定個人計畫 (IPP)

DDS Department of
Developmental
Services



使用以人為本的工具制定您孩子的個人計畫 (IPP)

這份四部分指南旨在幫助家庭為其青少年或年輕人 (14-22 歲) 制定以人為本的個人計畫 (IPP)。它包括一本工作手冊，幫助家庭識別他們的青少年或年輕人的偏好、優勢、需求和目標。本指南提供了規劃會議之前、期間和之後的建議。您將找到從學校過渡到成人服務的資訊。

致謝

本指南中的材料是基於 **It's My Choice** (《這是我的選擇》) (Minnesota 州州長發展障礙委員會) 和 **More Than A Meeting** (《不只是一次會議》) (加州發展服務部 – DDS)

特別感謝 Colleen Wieck 和 Minnesota 州州長發展障礙委員會，允許我們將 *It's My Choice* (《這是我的選擇》) 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, 「蝴蝶」(2020)

目錄

關於本指南第 2 頁

開始之前第 3 頁

第 1 部分準備制定青少年或年輕人的個人計畫 (IPP) 第 5 頁

- 關於您的青少年第 8 頁
- 第 1.5 部分過渡規劃第 17 頁

第 2 部分在規劃會議之前第 24 頁

第 3 部分規劃會議第 29 頁

第 4 部分在規劃會議之後第 36 頁

註第 42 頁



關於本指南

。本指南適用於有 14 至 22 歲有智力或發育障礙，並透過 Lanterman 法案加入區域中心的青少年或年輕成人的家庭。本指南旨在幫助青少年或年輕人及其父母、照護者或其他家庭成員識別並記錄青少年或年輕人的偏好、優勢和目標。這些都是制定有效個人計畫的重要組成部分。本指南也將幫助您：

- 思考您希望在 IPP 流程中討論的內容，並專注於對青少年或年輕人及家庭最重要的事項，以明確相關需求。
- 在共同制定計畫時，分享您家庭的文化和語言偏好。
- 了解您的家庭權利，以及在規劃流程中行使這些權利的重要性。
- 審查年輕人的計畫，確保其反映他們的偏好和需求，並提供最佳支援方式。





在您開始前

簡明語言

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、朋友和倡議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取資訊，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。
- 支持那些不會閱讀的人的家人和朋友可以很容易地解釋。
- 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資訊。

關於文化的說明

在整個指南中，您會看到此符號 ，用於標示一些問題，這些問題可能有助於您表達文化和身份對您的家庭、青少年或年輕人有多重要。當您看到此符號時，請務必分享您對文化和身份的想法，這些內容對青少年成長至關重要。

關於語言表述的說明

儘管本指南使用「以人為先」的語言表述，我們也認識到有些人更喜歡「以身份為先」的語言表述。無論您的語言偏好如何，大家都同意，應該以青少年的優先事項為主導推動 IPP 流程。當談到 14 至 22 歲之間的個人時，我們將使用「**青少年**」或「**年輕人**」這兩個詞。當談到照護者、父母或青少年生活中的其他負責成年人時，我們使用「**家庭**」一詞。請告知您的服務協調員您希望使用哪些詞語來代表您和您的青少年。



IPP 規劃中使用的一些詞和術語

詞或術語

含義

生活領域

青少年生活中的一個領域，您可能希望設定目標，例如 *就業*、*人際關係* 或 *社區參與*。

需求

是指一個人需要的事項（例如服務和支援），以實現某個目標。

成果

指目標的實際實現，例如 *Jerry 自己穿衣服*，或者 *Monique 獨立居住在自己的公寓裡*。

短期和 長期願景

短期是指很快就會實現的事情，通常是一年以內。長期是指未來的事情，例如兩年到二十年內的目標。

服務 協調員

服務協調員是來自區域中心的人員，幫助您確定青少年所需的服務和支援，以實現家庭的短期和長期願景。

成就/優勢

這表明一個人擅長或喜歡做的事情、過去一年在目標上取得的進展或他們學到的新事物。

過渡規劃

規劃支援青少年的過渡，例如居住安排、轉學、從學校到工作的過渡，或進入成人計畫。

如果在 IPP 規劃中有其他詞語或術語您想向服務協調員詢問，請隨時記錄下來並提出問題。



第 1 部分

準備制定青少年的 IPP 使用以人為本的工具

什麼是以人為本的規劃？

以人為本的規劃是一種方式，讓您的家庭向別人說明對於您家中年輕人最重要的事情。它從父母與支援者，例如老師、朋友或青少年生活中的其他人之間의共同對話開始。透過這個過程，您將描述：

- 青少年的人生目標，以及哪些支援可以幫助實現這些目標。
- 您的年輕人喜歡做些什麼來娛樂。
- 您的青少年擅長什麼，以及他們認為自己擁有的才能。

這段對話有助於了解您的青少年喜歡什麼，以及哪些因素可能影響您的家庭在所選社區中過上理想的生活。此過程應以互相尊重和傾聽的方式進行。

關於以人為本的規劃，最重要的幾點是：

- 您和您的年輕人是他們生活的專家。
- 您的家庭掌握著方向。
- 最終的計畫應當反映您家庭選擇的生活方式。





以人為本的實踐和您的個人計畫 (IPP)

(摘自《Lanterman法案消費者指南》)

The Lanterman Act is the California law that promises services and supports to people with developmental disabilities and their families. 這些服務和支援由加州各地的 21 個區域中心及其服務提供者提供。個人計畫 (IPP) 是您年輕人及家庭與區域中心之間的協議。IPP 非常重要，因為它列出了年輕人的目標，以及區域中心將幫助您獲得的服務和支援。本指南將幫助您為該會議做好準備。

您的區域中心服務協調員將使用以人為本的規劃，與您共同制定青少年的下一份 IPP。新的 IPP 將包括：

- 關於**您的年輕人**的重要事項以及 **IPP 會議相關資訊**。
- 您的青少年如何進行**溝通**，以及您對**他們未來的願景**。
- 您的年輕人將如何學習**做決定**，以及對他們重要的**生活領域**。
- **緊急情況**下的應對措施。

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。



關於您的 青少年

本手冊內容包括：

涉及哪些事項？

在接下來的幾頁中，您將有機會思考您的青少年或年輕人的生活。您可以借此機會記錄對青少年重要的事情以及他們在日常生活中所需的支援。每一頁上，您都會看到一些關於青少年的問題以及可以寫筆記的地方。

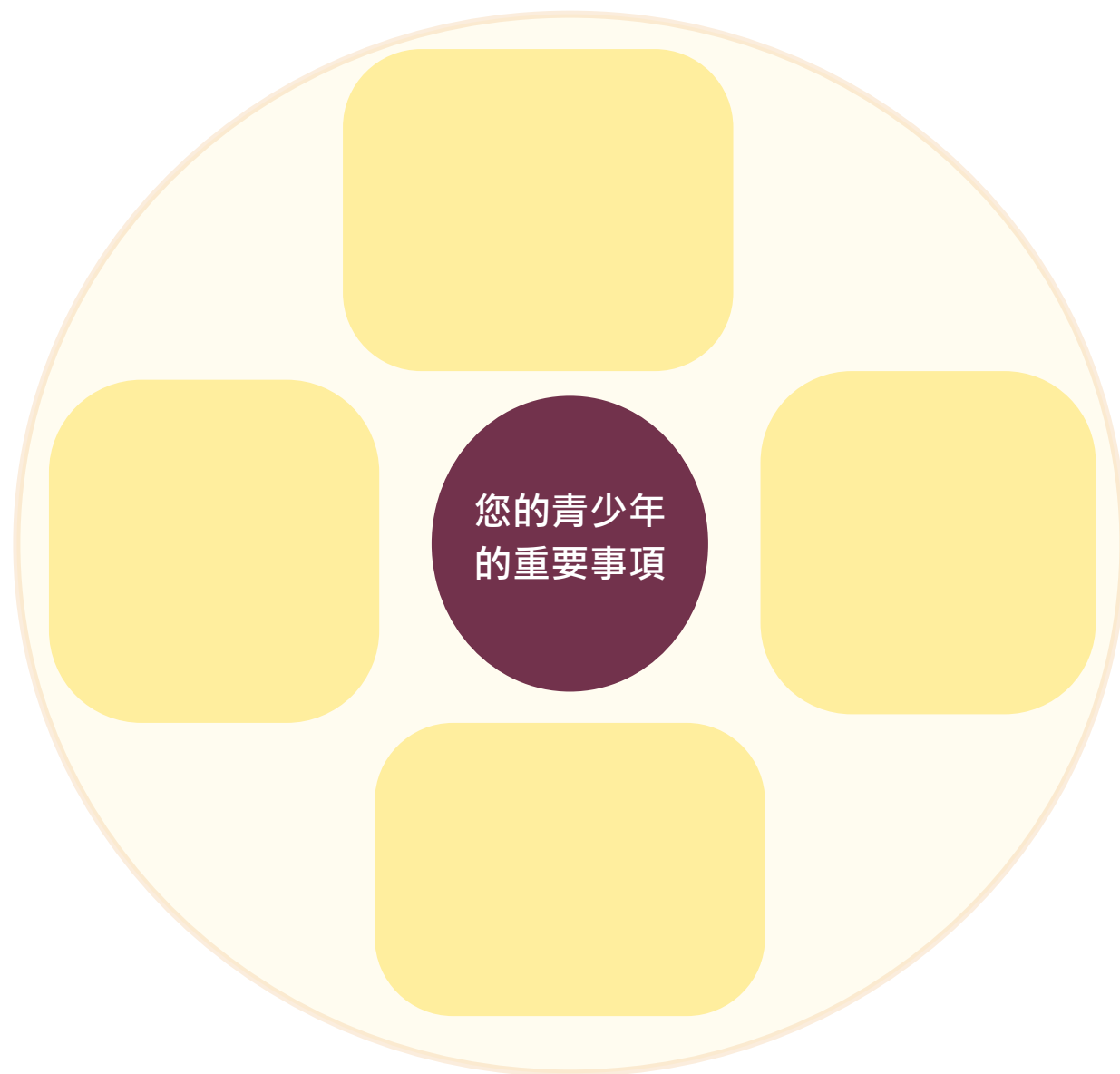
您可以將這些資訊帶到下次規劃會議中，以幫助您和服務協調員制定青少年的個人計畫 (IPP)。

您也可以使用您的筆記寫一份**一頁的描述**，供您在家裡、學校以及其他為青少年提供支援的服務場所使用。

註：這只是開始制定 IPP 的一種方式。請參閱本指南末尾的**附註**部分，以了解其他開始規劃的方式，或向您的服務協調員諮詢當地資源。

在您的青少年生活中重要的人

思考青少年親近的人。可能是青少年尋求幫助或與其在一起最開心的人。最了解和關心青少年的人。這些人可能會幫助您描述對年輕人重要的事情。將這些人的名字寫在圍繞青少年的彩色圈中。這些人可能包括延伸家庭成員、學校中的人、朋友和鄰居。當您回答接下來的問題時，可以邀請他們分享他們的想法。





欣賞和讚美 您的青少年的重 要事項

在這裡談論您和別人欣賞您的青少年的所有優點。您的筆記可以包括：

- 正面的品質、優勢和才華
- 您和別人喜歡青少年的哪些方面
- 您的年輕人做了哪些事會讓別人微笑
- 您和別人對青少年感到欽佩或欣賞的方面

您的筆記





對於您的青少年 重要的事項

從您的年輕人的角度看，哪
些事情對他們很重要：

- 讓青少年感到滿足、安心、舒適、充實和快樂的生活事項
- 他們喜歡與之相處的人，或最依賴的關係
- 喜歡做的事情和去的地方(嗜好/興趣，何時以及頻率)
- 重要的日常事項
- 他們的身份認同，以及喜歡交往的群體
- 與他們最相關的文化傳承部分

您的筆記





對 您的青少年的 重要事項

這些是您和別人認為必要的
支援，以幫助您的年輕人：

- 保持安全和健康；
- 遠離恐懼，例如恐嚇或霸凌；
- 成為他們所選擇的社區中受重視並做出貢獻的一員；以及
- 學會承擔責任。

您的筆記





人們需要了解哪些資訊才能更好地支援您的青少年？

- 哪些支援是有幫助的？
- 人們需要了解哪些資訊才能支援您的年輕人？
- 是否有一些場所需要不同類型的支援？
- 需要具備哪些技能？
- 什麼類型的人最適合與您的年輕人合作？
- 需要什麼來幫助別人與您的青少年溝通？

您的筆記



您可以使用在此記錄的資訊製作一頁描述。該描述可以作為家中、課程專案和支援人員的參考指南。
更多資訊請參閱第 15 頁。



未來願景

- 您的青少年的未來計畫和長期目標是什麼？
- 當您的年輕人離開學校時，您希望他們能夠做些什麼？
- 您的青少年最佳生活會是什麼樣子？他們會住在哪裡？去上學還是去工作？會參加哪些社區活動？人際關係？服務與支援？
- 您和別人需要採取哪些步驟幫助青少年實現這些目標？

您的筆記



未來願景將幫助您為學校的個人教育計畫 (IEP) 和區域中心的 IPP 制定長期目標。請參閱本指南末尾的附註部分，以了解制定未來願景的其他方法。建議每年重新審視您的願景，以檢查進展情況，並根據需要進行調整。

一頁描述

當您有時間時，可以考慮將關於您的青少年部分的資訊彙總，製作一頁描述。在本頁上是 Sophie 的一頁描述。她的父母正在用它向她的新初中學老師介紹她。您可以多種方式使用此描述。例如，當您的年輕人開始新學年的時候，加入一個俱樂部或新的運動隊，或者正在轉換到一個新的學校、成人服務或居住安排時。

其目的是在任何環境中促進更多以人為本的支援。您將在下一頁找到一個空白的一頁描述，隨後是用於支援您的青少年進行過渡規劃的清單。

一頁描述最早由 Helen Sanderson 和 The Learning Community for Person Centered Thinking (以人為本思維學習社群) 開發製作。

以下青少年的一頁描述： Sophie

人們喜歡和欣賞我的方面：

- 個性隨和
- 自主做決定
- 主持自己的規劃會議
- 讓別人知道我的需求
- 我對書的熱愛
- 不輕易被挫折影響

如何最好地支援我：

- 花時間了解我
- 給我時間練習新事物
- 當我生氣時，幫我消除我的憤怒
- 鼓勵我參加學校活動
- 提醒我服用癲癇藥物
- 了解我的癲癇應對計畫並準備好使用
- 我很害羞，難以適應新老師和其他學生



對我重要的事項：

- 自主做決定
- 去圖書館
- 學校和家裡的戶外活動
- 獲得應對癲癇發作所需的支援
- 我的家人、親戚以及來自舊鄰里的朋友
- 探望在大學就讀的姐姐
- 參加學校體育活動
- 對我真誠並理解我的人
- 參加夏令營
- 把事情做好並取得好成績
- 知道在需要幫助時該去哪兒



一頁描述示例

以下青少年的一頁描述：

人們喜歡和欣賞我的方面

如何最好地支援我

添加照片

對我重要的事情



第 1.5 部分

做好準備：過渡規劃

註：如果您正在考慮您的青少年從學校過渡到成人服務，這一部分適合您。如果您已經制定了過渡計畫或尚未準備好，可以直接跳至第 2 部分。



與您的區域中心團隊一起制定過渡計畫

當您的青少年進入初中時，您的家庭就可以開始考慮從學校過渡的問題了。您的年輕人所在學校負責制定個人過渡計畫，這是個人教育計畫 (IEP) 的組成部分。但是，您也可以與您的區域中心 IPP 團隊一起開始規劃從學校過渡。以下是一些您可以考慮與您的服務協調員和 IPP 計畫團隊一起工作或討論的事項。

考慮在您的年輕人的 IPP 中添加：

- 未來願景以及支援該願景所需的目標。
- 社區出行技能、公共交通使用及出行培訓目標（如有需要）。
- 社區安全及緊急求助技能相關目標（如有需要）。

詢問規劃團隊以下事項：

- 可供您的青少年使用的財務資源，例如社會保障、補充保障收入/州補助 (SSI/SSP) 或加州醫療補助 (Medi-Cal)。
- 居住選擇包括持照家庭、支援性居住服務或獨立居住服務，以及第 8 條（低收入房屋津貼）服務。
- 就業選擇、成人日間服務和職業服務。
- 醫療指示、授權委託、代表授權、特殊需求信託和監護。

了解關於學校和社區機會的更多資訊：

- 透過當地公園和娛樂部門提供的社區活動。
- 透過您的學校提供的教育和過渡課程項目。
- 社區學院和四年制大學。
- 志願服務和社區服務活動。
- 透過 DMV 辦理身份證，登記投票。
- 註冊選擇性服務兵役登記局。



區域中心和學校共同合作完成過渡

區域中心和學校共同合作的目標是確保殘障學生順利過渡到成年生活。以下是區域中心和學校可以在過渡計畫上合作的一些方法：

- **過渡聯絡**：區域中心可以與當地學區建立合作夥伴關係，以幫助兒童從中學過渡到成人服務。
- **個人計畫 (IPP)**：區域中心可以幫助制定個人計畫 (IPP)，以概述學生所需和偏好的服務和支援。IPP 會議以人為本，這意味著關注學生的選擇和偏好。
- **跨機構合作**：學校工作人員和社區代表可以合作建立團隊，解決與中學後過渡相關的問題。
- **復健部輔導員 (DOR)**：DOR 輔導員可以幫助就業過渡規劃，包括制定個人就業計畫。

可以幫助進行過渡規劃的資源包括：

- [Guideposts for Success \(成功指南\)](#)：一份辨識關鍵教育和職業發展干預措施的文件。
- [Employment First Policy \(就業優先政策\)](#)：幫助過渡期青少年制定高等教育目標的資源和指南。



考慮添加到您青少年的 IPP 和 IEP 中的過渡技能

從學校過渡到成人生活對所有學生來說都是一項挑戰。有許多技能可以使這一過渡變得更容易。青少年和年輕人的過渡技能可包括：

- **自我照顧**：基本的自我護理、牙科、視力、醫療、性健康和心理健康。
- **資金管理**：預算、追蹤支出、點算零錢以及開設支票帳戶。
- **家庭技能**：膳食計畫、烹飪、洗衣、資源回收和清潔。
- **社交技能**：有效溝通、建立關係、理解社交場合和約會。
- **自我倡議**：了解您的殘疾如何影響您，並為自己發聲。
- **解決問題**：解決日常生活中的常見問題。
- **安全**：在社區中保持安全並保護您的隱私。
- **交通安排**：駕駛教育和使用公共交通。
- **職業技能**：電腦技能、職場禮儀和學習技能。

以下頁面包括一些教授過渡技能的技巧。



教授過渡技能的技巧

重要的是要考慮——如何增您加青少年學習支援過渡技能的機會，並確保這些機會包含在 IPP 中。

青少年的計畫應列出 ——有助於他們學習並朝著未來目標前進的支援和服務，例如學會乘公交車、穿衣服或與他人相處。

青少年和年輕人通常從周圍的人以及技能自然應用的場合中學習新技能。以下是一些年輕人學習效果最佳的其他例子。

- **使用真實物品** — 例如在商店買東西時使用真錢一樣。
- **在實際場景中學習新技能** — 例如學習坐公車去上學，或透過協助準備餐點來學習烹飪。
- **透過觀察他人** — 例如透過觀察或幫助家裡其他人來學習做家事。
- **學習有用的事物** — 例如使用智能手錶或電腦、和其他青少年一起玩或學騎腳踏車。



從學校到成人服務的過渡規劃清單

您可以使用下面的清單，以及一頁描述和 des，幫助您和您的青少年進行過渡規劃。和你的年輕人坐下來複習一下清單。您可以將此帶到您的學校 (IEP) 和區域中心 (IPP) 會議，以幫助您和您的青少年制定以人為本的過渡計畫。您還可以使用它來指導您對**生活領域目標設定**的回答，以便在第 25 頁的下次 IPP 會議中使用。如果您需要關於服務的更多資訊，請諮詢您的學校或區域中心代表。

住房

離開學校後您想如何生活？

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

您可能想了解更多資訊的事項：

- ☐ 您自己的住宅
- ☐ 成人寄養
- ☐ 支援性居住
- ☐ 集體之家
- ☐ 家居改造
- ☐ 其他：

家中支援

您是否需要支援來照顧自己？

- ☐ 搭公車？
- ☐ 洗衣服？
- ☐ 購買食物？
- ☐ 支付賬單？
- ☐ 烹飪和清潔？
- ☐ 其他：

您可能想了解更多資訊的事項：

- ☐ 社交技能
- ☐ 資金管理
- ☐ 個人護理
- ☐ 家庭管理
- ☐ 其他：

醫療/健康

您是否需要支援以保持健康？

- ☐ 服藥？
- ☐ 健康飲食和保持活躍？
- ☐ 往返醫生？
- ☐ 其他：

您可能想了解更多資訊的事項：

- ☐ 牙科護理
- ☐ 健康保險
- ☐ 預防性健康檢查
- ☐ 身體活動/鍛鍊
- ☐ 營養
- ☐ 性行為
- ☐ 殘疾和特殊醫療保健
- ☐ 其他：



從學校到成人服務的過渡規劃清單（續）

就業

您會尋找工作或培訓服務嗎？

- ☐ 您是否需要幫助找工作？
- ☐ 您是否需要幫助來保持工作？
- ☐ 是否有培訓服務可以幫助您在就業市場？

您可能想了解更多資訊的事項：

- ☐ 有支援的就業
- ☐ 社區基礎培訓
- ☐ 社區學院課程
- ☐ 成人教育
- ☐ 志願服務
- ☐ 其他：

個人/情感成長

您需要其他人提供哪些方面的支援？

- ☐ 去見朋友和家人？
- ☐ 社區活動和娛樂？
- ☐ 約會？

您可能想了解更多資訊的事項：

- ☐ 私人服務員/助理
- ☐ 信仰團體
- ☐ 社交和娛樂活動
- ☐ 家庭生活
- ☐ 社交媒體
- ☐ 其他：

選擇/倡議

您需要哪些支援為自己爭取倡議？

- ☐ 在訓練培養自信？
- ☐ 了解權利？
- ☐ 了解福利？

您可能想了解更多資訊的事項：

- ☐ 自我倡議團體
- ☐ 諮詢
- ☐ 法律援助
- ☐ 投票
- ☐ 其他：



第 2 部分

規劃會議之前



在您的 IPP 會議上設定目標的生活領域

在您的 IPP 會議上，您和您的青少年負責設定一項或幾項 IPP 目標。這些目標將基於您對年輕人優勢和支援需求的了解，屬於以下一個或多個生活領域。回顧來自「關於您的青少年」和「過渡清單」（如果已完成）的筆記，然後查看下列最能涵蓋您所記錄內容的生活領域。

生活領域

您可能想要討論的目標

選擇/倡議

☐

您希望青少年未來可以做出的選擇和決策。對青少年而言，這可能是學會做家務、選擇衣物，或學習表達和設定個人界限。您的年輕人目前是否需要一個倡議者？未來是否會需要？

社區
參與

☐

青少年喜歡的興趣、愛好、活動和場所。年輕人希望在社區中度過時間的新方式。

教育/學習

☐

在學校為青少年設定目標。或者他們想學的新內容。

就業

☐

找工作或換工作。年輕人在尋找和保持工作時所需的支援類型。

醫療/健康

☐

青少年的健康需求或藥物的改變。新醫生或您的生活中新出現的健康問題。

家庭生活/住房

☐

青少年在家所需的服務和支援的改變、更換居所或使家更便捷和安全的需求。



生活領域

您可能想要討論的目標

收入/財務	☐	您可能想討論年輕人的福利、他們未來的賺錢方式，或學習如何花錢和存錢。
個人/ 情感成長	☐	您的青少年在情感健康和/或心理健康方面可能需要的服務和支援。
關係	☐	您的年輕人在與朋友、家人及他人建立健康關係時可能需要的支援。
安全	☐	您或團隊對青少年在家中或社區中安全的想法。幫助您的年輕人開始理解界限
家中支援	☐	您的青少年在家中的偏好、需求和支援的變化。
交通	☐	您的年輕人當前在社區中的出行方式及在交通方面的改變，以幫助青少年更好地參與社區生活。

您希望在青少年的 IPP 中包含的其他支援目標領域：

您幾乎準備好參加會議了！還有一些事項需要考慮，您可以在以下部分找到這些內容：
第 2 部分：在您的規劃會議之前。



支援您的青少年或年輕人做決定

成長的重要部分是學會為自己發聲，並隨著時間的推移逐漸做出更重要的決定。這有助於培養成人自我倡議所需的重要技能。將以下圖表作為指導，與您的青少年一起進行目標規劃。

責任和 做決定技能	這項技能對於我的青 少年多大時重要？	如何教授這項技能？需要哪些支援？
在城鎮中出行		
資金管理		
購買個人物品		
獨自生活或與室友同住		
了解社交和人際關係界限		
獲得並保持工作		
做出安全的選擇		



您的青少年的個人計畫規劃與權利

最好在規劃會議之前了解您的權利。

您的年輕人和家庭在 IPP 流程中的權利包括：

誰參加會議：

- 邀請您的青少年和您希望參加青少年 IPP 會議的人員。
- 讓您信任的人為您的年輕人提供支援。
- 如有需要，可以請一位口譯員或協助人員（幫助者）。

會議的進行方式：

- 按您選擇的姓名和人稱代詞稱呼您。
- 以您的青少年和家庭的母語獲取資訊。

會議的品質：

- 您可以決定會議的時間和地點。
- 所有問題或顧慮應盡快得到解答。
- 選擇您的年輕人需要的服務和支援，以幫助他們更加獨立地生活和工作。
- 為您的青少年選擇最能融入的服務和支援環境，以及他們選擇的社區。

當您不同意會議或計畫的某部分時：

- 知道當您的年輕人或您不喜歡年輕人的計畫時該怎麼做。
- 對您的青少年 IPP 中的任何服務變更提出異議。



第 3 部分

規劃會議



以下是 IPP 會議前的一些準備事項：

如果您的青少年有去年的計畫，先查看一下。思考並討論哪些事情進展順利，哪些效果不佳。查看**目標設定清單的生活領域**，以確保涵蓋您希望在會議中包含的所有事項。確保邀請所有您希望參加會議的人，並且會議的地點和時間對您的家人都方便。如果您需要口譯員，務必提前請求。如果您對目標或您的青少年目前獲得的支援有疑問，請務必將它們寫下來。

以下是 IPP 會議中要做的一些事項：

- 回顧此手冊並帶上任何筆記，以確保討論您清單上的所有內容。
- 保持積極心態，這是您家庭的會議，在場的每個人都想幫忙。
- 鼓勵您的青少年發聲並參與制定計畫。
- 提問並留出時間暫停，確保您的青少年理解討論的內容。
- 記錄筆記，或請他人幫您記錄。
- 提醒大家，您在這裡是為了制定一個計畫，幫助年輕人在家、學校、工作和社區中更獨立地完成更多事情。
- 如果您不同意 IPP 中的內容，請詢問您的服務協調員關於上訴的選項。



您青少年的 個人計畫 (IPP)

在接下來的頁面中，您將看到個人計畫的各個部分內容。加利福尼亞州的所有區域中心將使用包含這些部分的 IPP。IPP 將使用以人為本的流程進行制定。以下是年輕人的 IPP 中將包含的一些資訊：

- 青少年生活中的近況；
- 年輕人獨特的優勢、天賦、才能和技能組合；
- 對青少年和家庭重要的事項；
- 青少年未來的目標和願景；
- 您與規劃團隊一致同意的服務和支援列表。

IPP 會議可根據年輕人的需求或目標變化隨時召開。

您可以聯絡服務協調員召集您的規劃團隊。



年輕人的 IPP 組成部分

介紹

您在這部分分享關於青少年的重要資訊，包括您希望他人了解的內容、大家喜歡和欣賞青少年的方面，以及青少年在生活中最自豪的成就。

計畫的制定過程

這部分記錄規劃會議的狀況。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年輕人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，例如兩年到二十年內的目標。

溝通

我們的溝通方式很重要。您希望他人理解您的青少年。您在這部分分享青少年喜歡的溝通方式。與您的青少年溝通的最佳方式是什麼？他人需要了解哪些資訊，才能與您的青少年有效溝通？您的青少年在進行溝通時是否有需要依賴的支援或設備？您的青少年如何表現出他們已理解？考慮您想要分享的其他重要資訊。



為會議做準備時，您是否使用了本手冊中的**關於您的青少年**部分？如果是，這些部分的資訊可用於以下 IPP 內容：

- 欣賞和讚美您的青少年
- 對您的青少年重要的事項以及為您的青少年重要的事項
- 人們需要了解哪些資訊才能為您的青少年提供最好的支援？
- 未來願景
- 一頁描述



您的年輕人的 IPP 其他組成部分

做決定

您為您的年輕人做出哪些決定？您的年輕人做出哪些決定？為您的年輕人做決定時，還有其他人參與嗎？



為會議做準備時，您是否使用了本手冊中的 **關於您的青少年** 部分？如果是，相關資訊可以用於以下內容：

生活領域

這些都是讓您討論青少年的目標以及實現這些目標所需的任何支援的方法。每個生活領域將應付一個期望的結果以及一個與青少年生活中最重要部分相關的目標。同時還會包括青少年實現該目標所需的支援和行動。您可以選擇包含任意多個生活領域。您在IPP中至少要包含一個生活領域。

應急計畫

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的年輕人和身邊的人知道如何應對。您是否已經為您的年輕人制定了應急計畫？在緊急情況下，為了保持年輕人的健康和 safety，需要採取哪些措施？緊急情況下該聯絡誰？緊急情況下為了支援您的年輕人，人們需要了解和執行哪些重要事項？

- 未來願景
- 在您的IPP會議上設定目標的生活領域
- 對您的青少年重要的事項以及為您的青少年重要的事項
- 人們需要了解哪些資訊才能為您的青少年提供最好的支援？



您的青少年或年輕人的個人計畫協議和簽名表

服務和支援

在 IPP 會議中，您將討論您的年輕人在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
- 您的年輕人接受服務的頻率
- 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天內或以後再召開一次IPP會議，進一步討論您的青少年的服務問題。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。

在您的青少年的 IPP 會議上，必須完成 IPP 協議和簽名表。**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：

- 您的青少年每個目標的期望成果。
- 幫助您的青少年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。
- 您的青少年未來可能的需求。
- 您希望如何獲取青少年 IPP 的副本。
- 您的青少年可獲得的課程項目和服務。
- 如何提交投訴或舉報違法行為。



確認

此部分表明您的年輕人的服務協調員在 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：

- 去年您的年輕人獲得了哪些服務和支援。
- 您未來可能的需求。
- 召開您的年輕人 IPP 會議的頻率。
- 您希望如何獲取您的年輕人 IPP 的副本。
- 提供更多選擇的課程項目，以允許您決定由誰提供服務以及如何提供服務。
- 如何提交投訴或舉報違法行為。
- 關於您的年輕人找工作的資訊。
- 如何作為年輕人登記投票。
- 您的年輕人是否需要一個計畫，以更加獨立地前往他們想去的地方。

簽名

如果您的青少年未滿 18 歲，IPP 則必須由父母、法定代表或監護人簽署。如果您的年輕人已滿 18 歲，他們應簽署 IPP。服務協調員也將簽署 IPP。在此頁面簽名表示您同意 IPP 中的想法和行動。

IPP 調查

在您的青少年的 IPP 完成後，您將有機會對會議進行反饋。

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

規劃會議 議之後



如何判斷青少年的規劃會議是否順利

- 您希望參加會議的所有人是否都出席了？
- 每個人都願意查看這本工作手冊和您的筆記嗎？
- 您的家庭和年輕人是否參與決定了計畫中的內容？
- 您是否獲得了支援青少年所需服務類型的資訊？
- 您是否有機會提出所有問題？
- 您的所有問題是否都得到了解答？
- 青少年的計畫中的目標和預期成果是否符合您的期望？

是

否

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

會議中哪些是最好的部分？

哪些方面可以改進？

如果以上問題中有很多回答為「否」，請參閱**遇到問題時您可以採取的建議**頁面，以了解更多資訊。



六個月檢查

每隔六個月查看此工作手冊，以確認事情是否按照青少年的 IPP 中記載的方式進行。

您的青少年是否：

- 正在實現 IPP 中的目標？
- 獲得所需的支援，以便在他們選擇的社區中生活並積極參與？
- 參與他們要求的社交或娛樂活動？
- 與朋友和延伸家庭盡可能多地相處？

是

☐

否

☐☐☐☐☐☐☐

哪些方面可以改進？

如果以上問題中有很多回答為「否」，請參閱**遇到問題時您可以採取的建議**頁面，以了解更多資訊。



如果您的青少年計劃不成功，怎麼辦？

如果在您的會議期間或之後發生以下情況，請參閱下一頁，遇到問題時您可以採取的建議。

誰參加會議

- 您的年輕人和家庭希望出席會議的人未能到場。
- 您的青少年和家庭需要口譯員，但沒有提供。

會議的品質

- 團隊未討論您在本規劃手冊中提出的想法。
- 您的家庭未能做出關於您的青少年計畫內容的最終決定。
- 沒有向您的年輕人和家庭提供關於服務和支援的資訊。
- 您的青少年和家庭提出的問題未得到解答。
- 規劃團隊沒有尊重或重視您的年輕人的偏好。

計畫的品質

- 沒有完成您的年輕人目標的截止日期。
- 隨著生活的變化，您的青少年和家庭未獲得必要的支援以更新青少年的計畫。

當您不同意會議或計畫的某部分時

- 您的青少年計畫中的目標和預期成果不符合青少年和家庭的意願。



如果您的青少年計劃不成功，怎麼辦的建議

有時候，您的青少年的生活可能會發生變化，導致 IPP 不再適用。其他時候，IPP 中的服務未按計畫執行。當您的年輕人的計畫遇到問題時，您應始終與服務協調員溝通。如果需要修改青少年的以人為本的服務計畫，請要求服務協調員安排規劃會議。當您向區域中心提出會議請求時，坦誠討論所需的修改。這樣，服務協調員可以在會議上做好準備，以決定他們是否準備好並能夠提供您的青少年所需的服務和支援。

此外，請注意：

- 如果您想您可以帶一位朋友、倡議者或了解並支持您的青少年的人參加會議。
- 確保您理解他人所說的內容，即使您不會講英語。如有需要，區域中心也會提供一名口譯員。
- 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，您有權對計劃提出上訴。
- 如果事情未得到解決，您也可以向 發展服務部[提出投訴](#)。

註：這些提示來自 [加州殘疾人權利組織 \(Disability Rights California\)](#) 并簡化和調整以適應篇幅。



如果您的青少年計劃不成功，怎麼辦的更多建議

除了前面的建議外，您還可以：

- **幫助服務協調員更了解您的青少年和家庭。** 與服務協調員交流，以幫助服務協調員更好地了解您的年輕人和家庭。告訴服務協調員您喜歡的聯絡方式—電子郵件、電話或簡訊。將服務協調員的電話號碼和電子郵件保存在安全的地方。您也可以要求取得其主管的姓名、電話和電子郵件。
- **IPP 會議後，使用本工作手冊或其他規劃工具記錄您的青少年或年輕人的喜好、偏好和未來計畫的任何變化。** 這將幫助服務協調員確定您的青少年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。

註：這些提示來自加州殘疾人權利組織 (*Disability Rights California*) 并簡化和調整以適應篇幅。



附註：為您的青少年計畫提供的資源

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**（《不只是一次會議》）：**A Pocket Guide to the Person-Centered Individual Program Plan**（以人為本的個人計劃口袋指南）、**Essential Lifestyle Plans**（《基本生活方式計劃》）、**Families Planning Together**（《家庭共同規劃》）和 **Helen Sanderson and Associates**。

其他規劃工具範例

以下是一些規劃工具的示例，您可以使用這些工具為青少年的會議做準備。雖然每種工具有所不同，但目的都是為支援人們根據選擇、偏好和社區參與制定具有目標的計劃。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](#) - 您邀請來給您支持並協助您規劃未來的一群人。
- [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。
- [MAPS and PATH \(地圖和路線\)](#) - 這些規劃工具旨在確定實現理想未來的可行行動步驟。
- [以人為本的思考與規劃](#) - 幫助個人識別以社區為基礎的服務中的優勢、目標和健康需求，以及期望的結果。



來自發展服務部 (DDS) 的其他資源

[區域中心服務與說明](#)：關於區域中心的工作及其提供的服務的更多資訊，提供多種語言版本。

[查找您的區域中心](#)：如果您不確定應該聯繫哪個區域中心，您可以在這裡找到。

[監察專員辦公室](#)：幫助您和您的家人獲取根據《Lanterman 法案》提供給您的區域中心服務。

[為個人和家庭提供的資訊](#)：向幫助他們過上最美好生活的家庭、朋友和倡議者提供的資訊。

[自我決定計畫](#)：為個人及其家庭在選擇服務和支持方面提供更多的自由、控制和責任。

[應急準備](#)：規劃幫助個人和家庭為各種災害做好準備。

[上訴和申訴](#) 當其他方法無效時，解決問題和關注事項的途徑。



您的 青少年的 計畫

使用以人為本的工具
支援為您的青少年或年輕
人 (14-22 歲) 制定個人
計畫 (IPP)



1215 O Street, Sacramento, CA 95814

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