

小册子1

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

Living Life
My Way

是什么会带给我一个美好的生活？

What will give me a good life?



我的需要和梦想是什么？





我的名字

我的住址

我的电话号码



这本小册子能给您一些有关于什么会带给您一个美好的生活的想法。



此小册子适用于

- 您自己
- 和您的家人
- 和您的朋友
- 和群体



有3本小册子可以帮助您讲出什么会给您一个美好的生活。

它们是

- 我的需求和梦想是什么?
- 我能做什么
我认识哪些人
我的期望是什么
- 通过资助能带给我美好的生活吗?





我们都希望有个好的生活。



法律上说所有人都应该有机会拥有一个美好的生活。

我们必须遵守法律规则。



这意味着您应该

- 和其他人一样拥有梦想
- 能够在您的社区做些事情
- 获得您需要的帮助
- 有权利。



每个人都有权利。

这些权利意味着残疾人士应该享有和所有其他人一样的对待。



但您怎么知道您的生活是否好呢？



您的生活能更好吗？



生活中的事情发生了变化。

您想要您的人生作出什么改变。

所以去想想什么可以使您的生活好起来是件好事。



在第4页和第5页中, 有一些其他人想要改变的例子可作参考。

Nathan 想要作出一些改变能使他的生活更美好



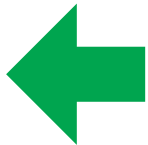
Nathan 喜欢他的工作。



他在广播电台工作。



他有很好的朋友。



但他想尝试更多的东西。

他想更多地了解自己喜欢什么。



Shu 想作出一些改变能使她的生活更美好



Shu 喜欢她住的地方。



Shu 喜欢在办公室工作。



但她也会喜欢有一个可以与动物在一起的工作。

其中一个理想的工作是遛狗。



关于如何获得协助也正在发生变化。

很快您可以得到国家残疾保险计划 (National Disability Insurance Scheme) 的协助。

这被称为NDIS。

第3册有更多关于NDIS的资讯。



NDIS会有专人去问您想要如何安排您的生活。

如果您现在做好准备您就会知道该说些什么。



您可以给NDIS的人看这本小册子。

这本小册子能显示谁正在为您提供协助。

您可以给您的家人和朋友看。

它也可以帮助您找出您想要的是什么。



第7页有更多的例子为您提供什么能使生活变得更好。

以下例子：什么使Nidhi, Anthony和Emma的生活更加美好



Nidhi 感觉到参与她的社区是她的分内事。

她想为她的社区做更多的事情。



当人们告诉Anthony他做得很好时，他感到很高兴。

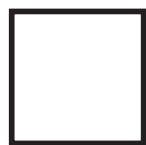
就像是被告知他对送餐上门服务（Meals on Wheels）做了很大的贡献一样开心。



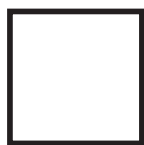
Emma 喜欢艺术

她是一个有才华的艺术家。

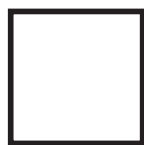
绘画使她自我感觉更加良好。



是



不确定



否

我们提出了一些问题，以帮助您去思考自己想要什么样的生活。

问题从第8页开始。

以下提及的东西很多人都需要。这些都是基本需要。






对您所需要的请选择“是”。

如果您不知道的，请选择“不确定”。

如果您不需要的，请选择“否”。






食物

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否






一个住的地方

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否






水

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否



保暖

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否

您有更多像第8页那样的需求吗？

您还有什么需要？

您可以在下面写下 以下提及的东西很多人都需要您的答案



A large, empty white rectangular area with a thin black border, intended for writing answers to the questions above.

这里有些让人觉得安全的事情。



如果有让您感到安全的，请选择“是”。

如果您不知道的，请选择“不确定”。

如果不会让您感到安全的，请选择“否”。



我是否可以锁门



是

不确定

否



有一个电话能联系其他人



是

不确定

否



与我信任的人一起住



是

不确定

否



早晨起床后有人帮我做好准备



是

不确定

否

有更多像第10页那样的东西能让您感到安全的吗？

有什么额外的东西能让您感到安全？

您可以在下面写下或画出您的答案

A large white rectangular area for writing or drawing, enclosed in a black border. At the top of this area is a blue header bar containing seven white icons: a dog, a police officer, a padlock, a nurse, a family, a piggy bank, and a construction worker with a padlock. The rest of the area is blank white space.

这里有些东西让人们感觉到参与其中的，
视之为归属感。






如果有让您感觉到参与其中去的，请选择“是”。

如果您不知道的，请选择“不确定”。

如果不会让您感受到参与其中的，请选择“否”。







加入俱乐部
比如是一个您可以唱歌的地方

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否







选择何时可以去见我的家人

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否





有一些朋友

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否



有女朋友或男朋友

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是	不确定	否

有更多像第12页的一些事情会让您感觉到参与其中吗？

它们是什么？

您可以在下面写下或画出您的答案

A large white rectangular area for writing or drawing, framed by a blue border. The blue border contains several white icons: two people playing basketball, a picnic table with three trees, a sad face with a speech bubble, a happy face, a person walking a dog, a movie camera, and two people shaking hands. The rest of the area is blank white space.

这里有一些让人自我感觉良好的东西。



如果这些东西让您对自己感觉良好，请选择“是”。

如果您不知道，请选择“不确定”。

如果这些东西不会让您对自己感觉良好的，请选择“否”。



有选择的权利



是



不确定



否



有想要实现的东西
并实现它



是



不确定



否



有其他人认识我，
并会对我打招呼



是



不确定



否



做我想要做的事情



是



不确定



否

有更多如第14页所列的那些东西能让您对自己感觉良好吗？

都是些什么？

您可以在下面写下或画出您的答案

A large white rectangular area for writing or drawing, framed by a blue border. The border contains eight white icons: a medal with a star, a person with arms raised, a graduation cap with a smiling face, a house, a thumbs up gesture, two people hugging, a trophy, and a person kicking a ball.

有些人会为能自我实现而感到高兴。



如果有可以帮助您自我实现，请选择“是”。

如果您不知道，请选择“不确定”。

如果没有帮助您自我实现，请选择“否”。



学习新事物



是



不确定



否



健身



是



不确定



否



艺术创作



是



不确定



否



做我擅长的事情



是



不确定



否

是否有更多的东西比第16页列出的那些会让您自我实现？

都是些什么？

您可以在下面写下或画出您的答案

A large white rectangular area for writing or drawing, enclosed in a black border. At the top of this area is a blue header bar with a white notch on the left side. The header bar contains eight white icons: a person at a telescope, a trophy, a smiling thought bubble, a person reading a book, a computer monitor, a paintbrush, a sewing machine, and a person climbing a rope.



我们不知道您的梦想是否会实现。

但您现在可以采取来实现您的梦想。

下面有一个空格，您可以写下或画出您会做什么。



说出3件您会做的事情以达成您的梦想。

您可以在下面写下或画出您的答案。

1.

2.

3.

您想知道更多吗？



您可以看小册子2。



您可以看小册子3。

您可以联系我们的方法有



Council for Intellectual Disability

Level 2, 418A Elizabeth Street, Surry Hills, NSW 2010



www.cid.org.au



info@cid.org.au



1800 424 065



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



Council for
Intellectual Disability



基于**Futures Upfront**的执行董事Barbel Winter
所著的小册子

