

小册子2

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

Living Life
My Way

是什么能带给我一个美好的生活?

What will give me a good life?



我能做什么



我认识哪些人



我的期望是什么





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给您一个美好的生活的想法。



此小册子适合

- 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?

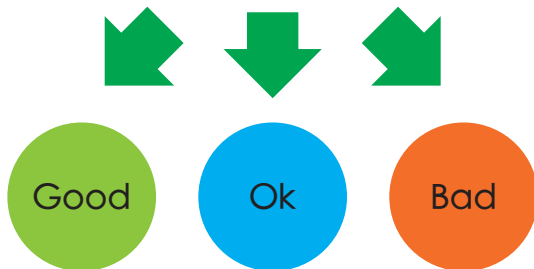


您的生活好吗？



大多数人都说

- 生活的一些部分是好的
- 一部分还可以
- 生活的某些部分是不好的。



但是，您可能很难找出生活中有什么想要继续下去和您想改变什么



这本小册子可以帮助您去思考什么能让您的生活变得美好。



这本小册子讲到

- 您每天在做什么
- 您认识的人
- 您的期望和梦想。



这将有助于您计划您的美好生活！

一个计划能给您一些想法去帮助您实现理想。



它会帮助您告诉别人您想要什么。

就像您的家人，朋友和支持您的人一样。



您也可以告诉国家残疾人保险计划
(National Disability Insurance Scheme)。
这被称为：NDIS。



在第4,5,6,7,8,9和10页有一些空格可以给您说出您现在在做什么。

您可以说出您喜欢做什么。

和您不喜欢做什么。

我每天都做些什么？



写下或画出您在星期一做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉

星期一	
<div> 早上</div>	
<div> 下午</div>	
<div> 晚上</div>	



写下或画出您在星期二做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉



星期二



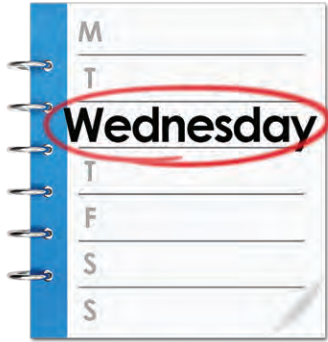
早上



下午



晚上



写下或画出您在星期三做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉



星期三



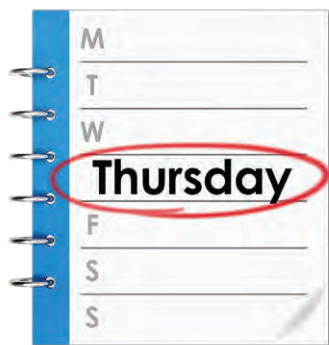
早上



下午



晚上



写下或画出您在星期四做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉



星期四



早上



下午



晚上



写下或画出您在星期五做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉



星期五



早上



下午



晚上



写下或画出您在星期六做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉



星期六



早上



下午



晚上



写下或画出您在星期天做什么



对您喜欢的打勾



对您不喜欢的打叉



星期天



早上



下午



晚上

现在您已经讲过您每天做的事情



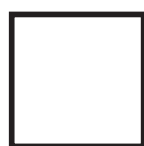
- 您对您喜欢的东西打勾了



- 您对您不喜欢的东西打叉。



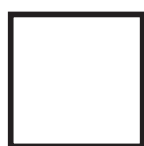
您可以将您所写下的告诉您信任的人。



是



不确定



否

我们也提出了一些问题，可以帮助您更多地思考自己想要做什么事情。

问题从第12页开始。



这些问题是为了帮助您去思考每一天想要做什么。

回答接下来的4个问题。



我对现在所做的一切感到满意吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否



我想花更多的时间去做些什么吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否



我想每周做更多额外的事情吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否



我想停止做什么吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否

以下为Shu-Hua, Jack和Matthew喜欢做什么的例子



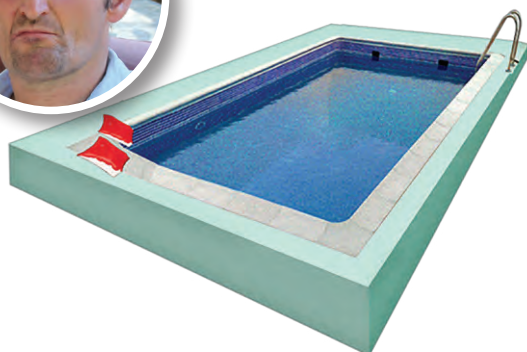
Shu-Hua 喜欢动物。

她想花更多的时间与动物一起



Jack 想要找一份工作。

他很乐意成为一名警察



Matthew 喜欢在泳池里游泳。

Matthew 会喜欢更多去游泳。

写下或画出任何您想要做更多的事情。

第4到第10页能给您更多关于您的日常的建议，

您还可以查看第13页的示例。








有什么事您想要停止的吗？

您可以看看您在第4到10页上不喜欢的内容。

请在下面写下或画出您的答案。





我认识的人



很多时候我们活得开心与否取决于身边所接触的人是好或坏。



Sam 认识有很多关心他的人。

这让他感到很开心。



Li 想认识更多的人。

她说她很孤单。



下一个问题将帮助您去思考围绕在您生活中的人。

回答接下来的4个问题。



您和家人在一起吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否



有谁您更想多见面的吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否



您有想去认识更多的人吗？


☐

是


☐

不确定


☐

否



有没有人是您希望减少见面的？


☐

是


☐

不确定


☐

否

以下为对Jonathon,Margaret和Jacob很重要的人的例子



Jonathon 有家庭和朋友们。

他会和他们商量他需要决定的事情。



Margaret 为住在附近的人们举办了圣诞派对。

现在她认识了住在她附近的人。

能与她所认识的人交流，这使Margaret很高兴。



Jacob 喜欢和他的朋友一起出去玩。

他去看乐队时结识到一些同样喜欢音乐的人。



您所认识的人有哪些？

请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 header. The header contains a series of white icons: a smiley face, three people standing together, two speech bubbles, two people high-fiving, a house with a family inside, a heart, and two people running. The main area is empty, providing space for the user's response.

我的期望和梦想



可以让生活变得美好的东西是对未来的期望和梦想。

这意味着有一些期待的东西。



↑
Job



↑
Pet

梦想可以是大的或小的。



您可能知道如何达成您梦想得到的东西。



您可能不知道您能否实现梦想。



没关系。

您可以

- 请求帮忙
- 与其他有梦想的人交谈
- 搜索资讯。



想想您的梦想。

以下为未来期望和梦想的例子



Young-Joo 会希望有一份在Auslan做翻译的工作。



Charitha 的梦想是去美国旅行。

他想去拉斯维加斯。



Leigh 想结婚

他想要孩子

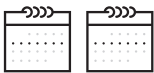
您的梦想是什么？

您期望会发生什么？

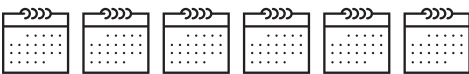
您可以在下面写下您的答案。



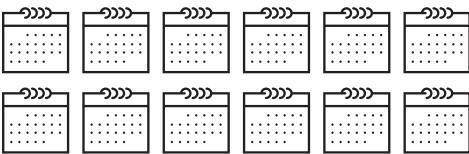
在未来的2周？



在未来的6个月？



在未来的12个月？



在未来的5年？





您现在想过了

- 您每天做什么
- 围绕您生活的人
- 您的梦想。



看看您在这本小册子中说过什么。

思考一下能让您感到最开心的事情。



有两个问题可供您在下面回答。

在下面写下或画出您的答案。

您生活中最好的一件事是什么？

在生活中您想改变的一件事是什么？

您想知道更多吗？



您可以看小册子1。

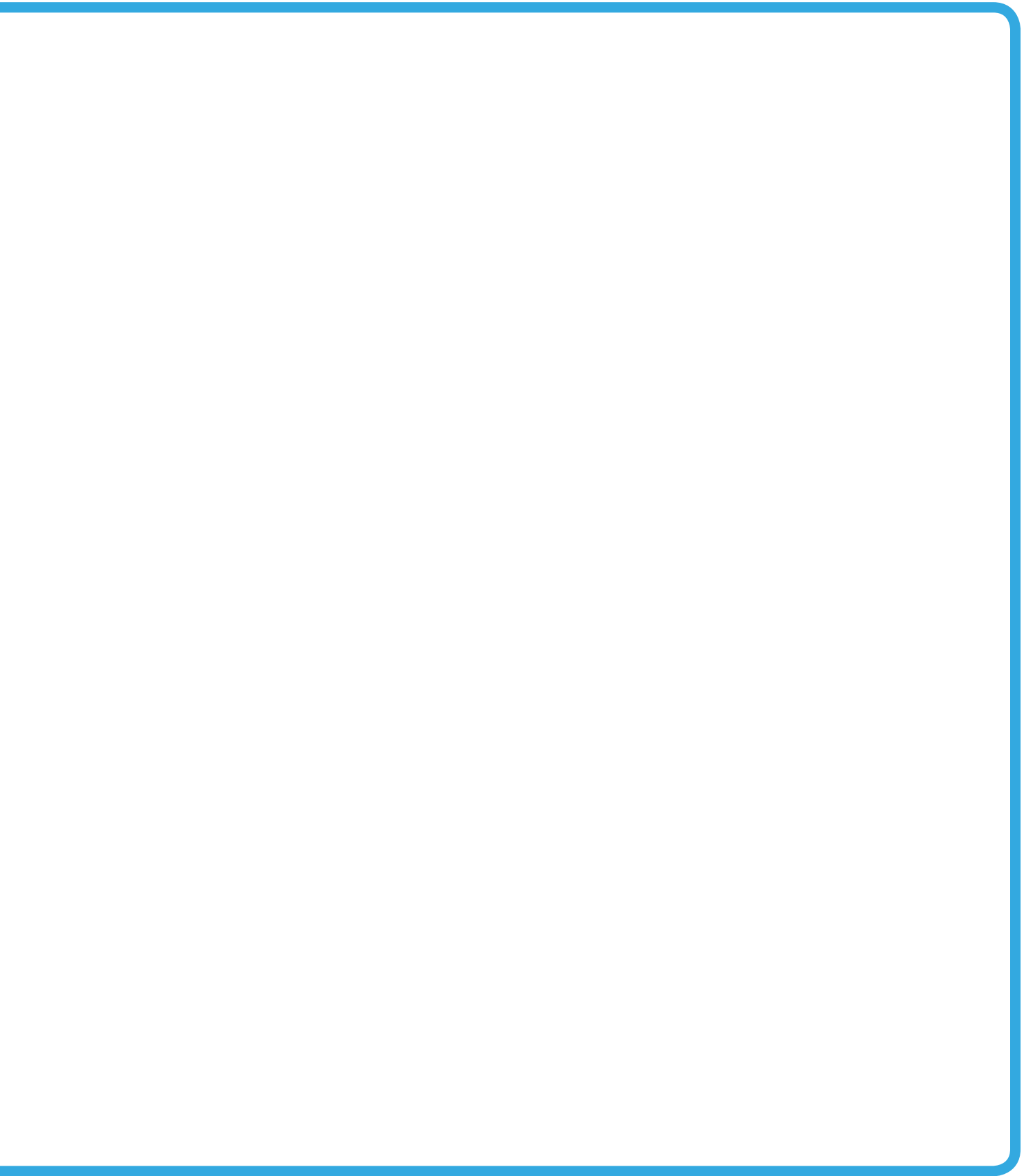


您可以看小册子3。

供思考的空格

这是一个空格，可以写下或画出任何其他事情，关于您做什么，认识谁和您期望得到什么。





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

