

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



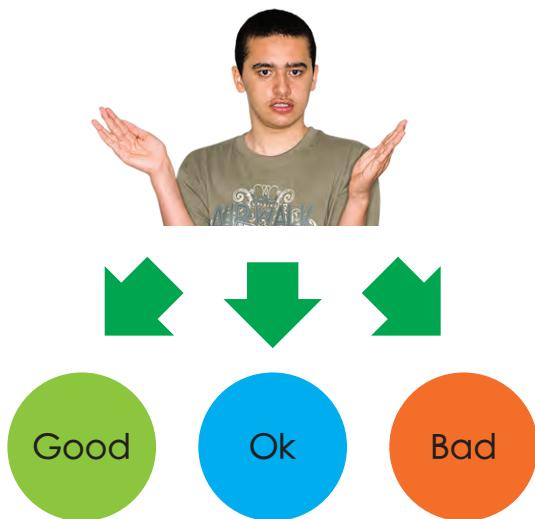
有3本小册子可以帮助您讲出什么会给您一个美好的生活。

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



早上



下午



晚上



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



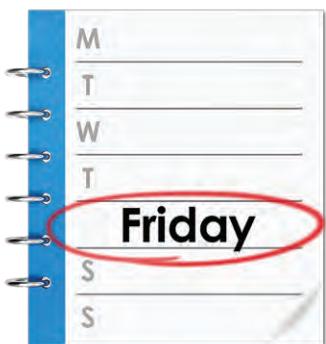
早上



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



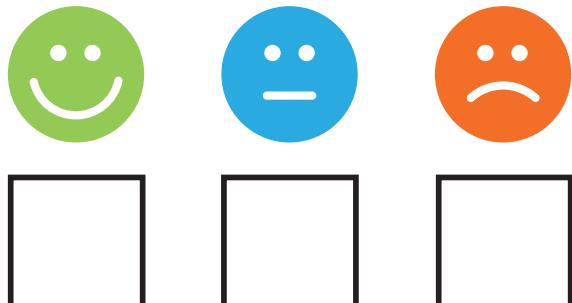
- 您对您喜欢的东西打勾了



- 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。



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。

是

不确定

否



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。

A blue horizontal bar containing seven white icons representing different activities: a person riding a bicycle, a television set, a person pushing a shopping cart, a person swimming, a person standing, a set of bowling pins, and a person using a vacuum cleaner.

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？

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



有谁您更想多见面的吗？

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



您有想去认识更多的人吗？

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



有没有人是您希望减少见面的？

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

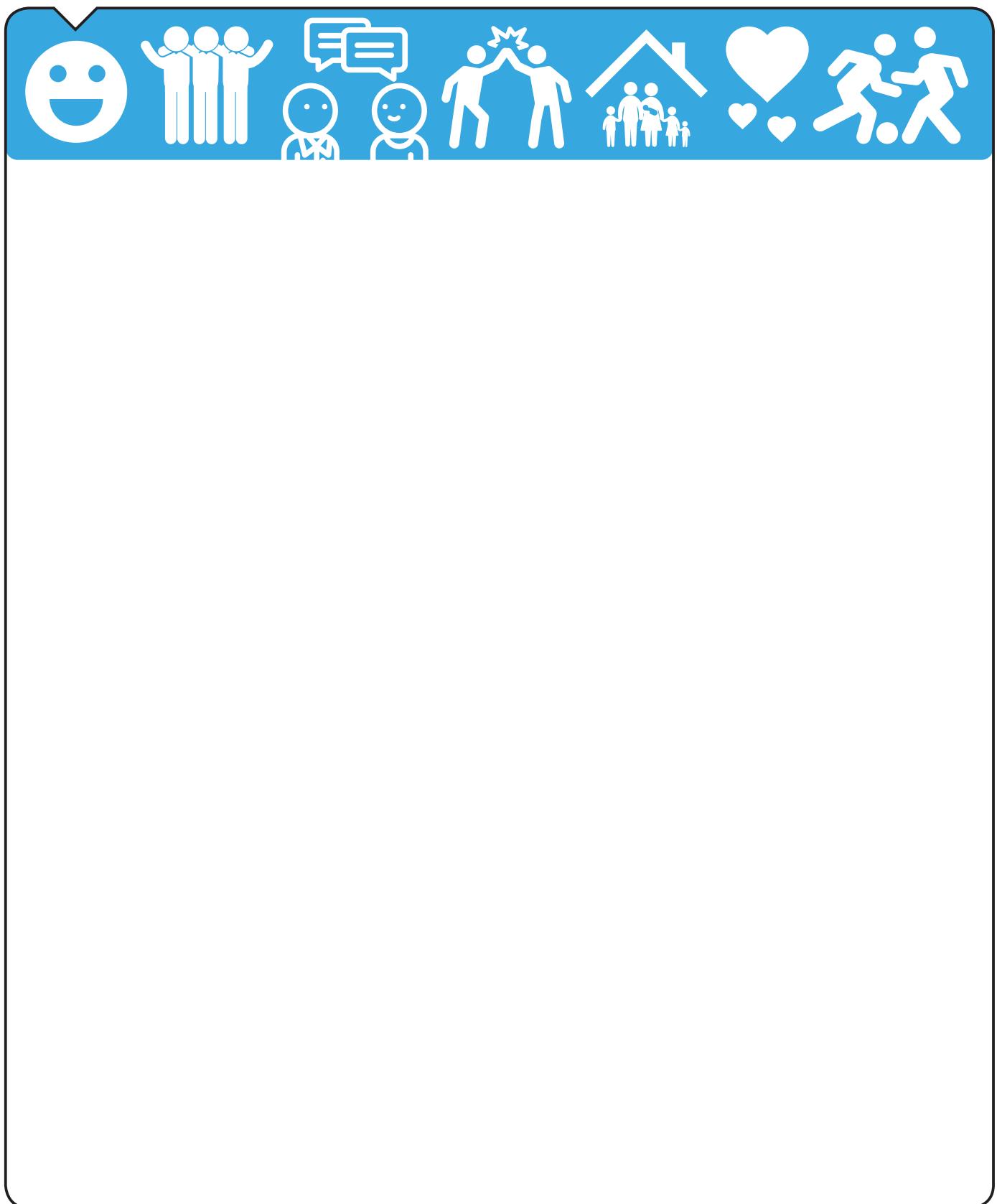


Jacob 喜欢和他的朋友一起出去玩。

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。



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。



梦想可以是大或小的。



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

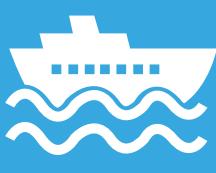
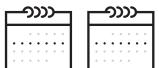
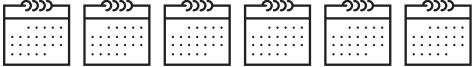
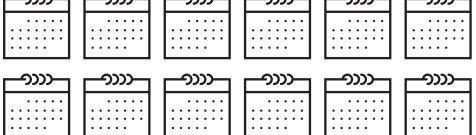
他想要孩子

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。

						
<p>在未来的2周?</p> 						
<p>在未来的6个月?</p> 						
<p>在未来的12个月?</p> 						
<p>在未来的5年?</p> 						



您现在想了什么

- 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

