

Sách bài tập 1

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

Living Life
My Way

Điều gì sẽ mang đến cho tôi một cuộc sống tốt đẹp?

What will give me a good life?



Tôi cần và mơ ước những gì?





Tên tôi

Nơi tôi ở

Số điện thoại của tôi



Quyển sách quý vị đang xem có những gợi ý về điều gì sẽ mang đến cho quý vị cuộc sống tốt đẹp.



Quý vị có thể sử dụng quyển sách này

- Tự bản thân
- Với gia đình
- Với bạn bè
- Với một nhóm người.



Có 3 quyển sách sẽ giúp quý vị nói lên điều gì sẽ mang đến cho quý vị cuộc sống tốt đẹp.

Những quyển sách này có tên gọi là

- Tôi cần và mơ ước những gì?
- Tôi làm gì
Tôi quen biết ai
Tôi hy vọng điều gì?
- Tiền trợ cấp có thể mang đến cho tôi cuộc sống tốt đẹp không?



Tất cả chúng ta đều muốn có cuộc sống tốt đẹp.



Và có những luật lệ nói rằng tất cả mọi người đều có cơ hội để có một cuộc sống tốt đẹp.

Luật lệ là những nguyên tắc mà quý vị phải tuân theo.



Điều này có nghĩa là

- có những ước mơ như mọi người
- có thể làm nhiều việc trong cộng đồng
- nhận sự giúp đỡ khi cần
- có quyền lợi.



Mỗi người chúng ta đều có quyền lợi.

Những quyền lợi này có nghĩa là người khuyết tật nên được đối xử công bằng như tất cả những người khác.



Nhưng làm thế nào để biết được là quý vị có một cuộc sống tốt?



Cuộc sống của quý vị có thể tốt hơn không?



Trong cuộc sống mọi thứ sẽ thay đổi.

Những gì quý vị muốn cũng thay đổi theo cuộc sống của quý vị.

Vì vậy, rất tốt khi suy nghĩ về điều gì có thể mang đến cho quý vị một cuộc sống tốt.



Có một vài ví dụ về những gì người khác muốn thay đổi trong trang 4 và 5.

Nathan muốn thay đổi gì để có cuộc sống tốt hơn



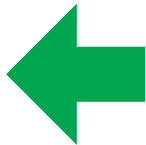
Nathan yêu công việc của anh.



Anh làm việc ở đài phát thanh.



Anh có những người bạn tốt.



Nhưng anh muốn thử làm nhiều thứ khác.

Và anh muốn tìm hiểu thêm về những gì anh thích.

Shu muốn thay đổi gì để có cuộc sống tốt hơn



Shu thích nơi cô ấy sinh sống.



Và Shu thích làm việc văn phòng.



Nhưng cô ấy cũng thích công việc mà cô ấy có thể làm việc với thú vật.

Gợi ý về công việc này là dẫn chó đi bộ.



Quý vị cũng có thể thay đổi về cách thức quý vị nhận sự trợ giúp.

Không bao lâu nữa quý vị sẽ nhận được trợ giúp từ Chương trình Bảo Hiểm cho Người Khuyết tật toàn quốc.

Chương trình này gọi là NDIS.

Sẽ có thêm thông tin về NDIS trong quyển sách số 3.



Một nhân viên của Chương trình NDIS có thể sẽ hỏi quý vị về điều gì quý vị muốn cho cuộc sống của mình.

Quý vị biết sẽ cần nói gì nếu như quý vị chuẩn bị ngay từ bây giờ.



Quý vị có thể cho nhân viên của NDIS xem quyển sách này.

Quý vị cũng có thể cho những người giúp đỡ quý vị xem.

Quý vị cũng có thể cho gia đình và bạn bè xem.

Quyển sách này có thể giúp quý vị nói lên những gì quý vị muốn



Có một vài ví dụ về điều gì mang đến cho mọi người cuộc sống tốt đẹp ở trang 7.

Ví dụ về điều gì mang đến cuộc sống tốt đẹp cho Nidhi, Anthony và Emma



Nidhi cảm thấy cô là một thành viên của cộng đồng địa phương khi cô tham gia.

Cô muốn làm nhiều việc khác trong vùng cô sinh sống.



Anthony cảm thấy tự hào về mình khi mọi người nói là anh làm việc tốt.

Chẳng hạn như khi anh ấy được khen là giúp đỡ đáng kể trong việc giao thức ăn cho chương trình Meals on Wheels.



Emma yêu thích nghệ thuật.

Và cô là một nghệ sĩ tài năng.

Vẽ tranh giúp cô trở thành người tài giỏi.



Có



Không
chắc



Không

Chúng tôi có đưa ra một vài câu hỏi giúp quý vị suy nghĩ về những gì mình muốn trong cuộc sống.

Những câu hỏi bắt đầu từ trang 8.


Sau đây là những thứ mà nhiều người chúng ta cần. Đây là những nhu cầu thiết yếu.



Đánh dấu **có** nếu bạn cần.

Đánh dấu **không chắc** nếu quý vị không biết.

Đánh dấu **không** nếu quý vị không cần.



Thực phẩm



Có



Không
chắc



Không



Một nơi để ở




Có



Không
chắc



Không



Nước uống



Có



Không
chắc



Không



Giữ ấm



Có



Không
chắc



Không

Quý vị có thêm những nhu cầu khác hơn với trang 8 không?

Những nhu cầu khác của quý vị là gì?

Quý vị có thể viết hay vẽ câu trả lời bên dưới đây



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

Đây là vài thứ giúp mọi người cảm thấy an toàn.



Đánh dấu **có** nếu những điều này giúp quý vị cảm thấy an toàn.

Đánh dấu **không chắc** nếu quý vị không biết.

Đánh dấu **không** nếu những điều này không giúp quý vị cảm thấy an toàn.



Tôi có thể khóa cửa



Có



Không
chắc



Không



Điện thoại để liên
lạc với người khác



Có



Không
chắc



Không



Chia phòng với
người mà tôi
tin tưởng



Có



Không
chắc



Không



Một người giúp tôi
chuẩn bị sẵn sàng
vào buổi sáng



Có



Không
chắc



Không

Quý vị có thêm những gì khác giúp quý vị cảm thấy an toàn như trong trang 10 không?

Những điều khác giúp quý vị cảm thấy an toàn là gì?

Quý vị có thể viết hay vẽ câu trả lời bên dưới đây

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.

Đây là những gì giúp nhiều người cảm thấy họ là thành viên của cộng đồng. Họ thuộc về cộng đồng.



Đánh dấu **có** nếu những điều sau đây có thể giúp quý vị cảm thấy là thành viên của cộng đồng.

Đánh dấu **không chắc** nếu quý vị không biết.

Đánh dấu **không** nếu những điều này không thể giúp quý vị cảm thấy là thành viên của cộng đồng.



Tham gia câu lạc bộ

Ví dụ như nơi quý vị có thể ca hát



Có



Không
chắc



Không



Thăm gia đình tôi khi tôi muốn



Có



Không
chắc



Không



Có vài người bạn



Có



Không
chắc



Không



Có bạn trai hay bạn gái



Có



Không
chắc



Không

Quý vị có thêm những gì khác giúp quý vị cảm thấy là thành viên của cộng đồng như trong trang 12 không?

Những điều đó là gì?

Quý vị có thể viết hoặc vẽ bên dưới đây

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: two people playing basketball, a picnic table with three trees, a sad face with speech bubbles, a happy face, a person walking a dog, a movie camera on a tripod, and two people shaking hands.

Đây là những gì mà nhiều người cảm thấy tốt về bản thân họ.



Đánh dấu **có** nếu những điều này có thể sẽ giúp quý vị cảm thấy tốt cho bản thân mình.

Đánh dấu **không chắc** nếu quý vị không biết.

Đánh dấu **không** nếu những điều này sẽ không giúp quý vị cảm thấy tốt về bản thân mình.



Có nhiều lựa chọn



Có



Không
chắc



Không



**Có những thứ tôi
muốn đạt tới
và đạt được điều đó**



Có



Không
chắc



Không



**Nhiều người khác
biết tôi và chào
hỏi tôi**



Có



Không
chắc



Không



**Làm những gì
tôi thích**



Có



Không
chắc



Không

Quý vị có thêm những gì khác hơn với những điều đã nói trong trang 14 mà có thể giúp quý vị cảm thấy tốt về bản thân không?

Đó là những điều gì?

Quý vị có thể viết hoặc vẽ câu trả lời bên dưới.

A large, empty rectangular area with a blue header bar at the top. The header bar contains eight white icons: a medal with a star, a person with arms raised, a graduation cap, a house, a thumbs up gesture, two people hugging, a trophy, and a person kicking a ball. The rest of the area is white and intended for writing or drawing answers.


Vài người cảm thấy vui khi họ có điều kiện đạt được điều tốt đẹp nhất họ có thể.



Đánh dấu **có** nếu những điều này sẽ có thể giúp quý vị đạt được điều tốt đẹp nhất mà quý vị có thể.

Đánh dấu **không chắc** nếu quý vị không biết.

Đánh dấu **không** nếu như những điều này sẽ không giúp quý vị đạt được điều tốt đẹp nhất mà quý vị có thể.



Học nhiều điều mới lạ



Có

Không chắc

Không



Giữ thân thể khỏe mạnh



Có

Không chắc

Không




Tham gia nghệ thuật



Có

Không chắc

Không



Làm những việc mà tôi giỏi về



Có

Không chắc

Không

Quý vị có thêm những gì khác hơn những điều đã nói trong trang 16 mà có thể giúp quý vị cảm thấy tốt về bản thân không?

Đó là những điều gì?

Quý vị có thể viết hoặc vẽ câu trả lời bên dưới.

A large white rectangular area for writing or drawing, framed by a blue border. The blue border contains a series of white icons: a person at a microscope, a trophy, a thought bubble with a smiley face, a person reading a book, a computer monitor, a paintbrush, a sewing machine, and a person climbing a rope.



Chúng tôi không biết là ước mơ của quý vị sẽ trở thành sự thật hay không.

Nhưng quý vị có thể đi từng bước đến ước mơ của mình.

Quý vị có thể viết hoặc vẽ vào khoảng trống dưới đây những gì mình sẽ làm.



Nói lên 3 điều quý vị sẽ làm để đạt được ước mơ của mình.

Viết hoặc vẽ câu trả lời bên dưới.

1.

2.

3.

Quý vị có muốn biết thêm nữa không?



Quý vị có thể xem quyền số 2.



Quý vị có thể xem quyền số 3.

Những cách quý vị có thể liên lạc với chúng tôi



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



Dựa trên sách bài tập soạn bởi Barbel Winter,
Giám Đốc điều hành của **Futures Upfront**.

