

小冊子 1

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

Living Life
My Way

是什麼會帶給我一個美好的生活？

What will give me a good life?



我的需要和夢想是什麼？





我的名字

我的住址

我的電話號碼



這本小冊子能給您一些有關於什麼會帶給您一個美好的生活的想法。



此小冊子適用於

- 您自己
- 和您的家人
- 和您的朋友
- 和群體



有3本小冊子可以幫助您講出什麼會給您一個美好的生活。

它們稱為

- 我的需求和夢想是什麼？
- 我能做什麼
我認識哪些人
我的期望是什麼
- 通過資助能帶給我美好的生活嗎？





我們都希望有個好的生活。



法律上有講到所有人都應該有機會擁有一個美好的生活。

我們必須遵守法律規則。



這意味著您應該

- 和其他人一樣擁有夢想
- 能夠在您的社區做些事情
- 獲得您需要的幫助
- 有權利。



每個人都有權利。

這些權利意味著殘疾人士應該享有和所有其他人一樣的對待。



但您怎麼知道您的生活是否好呢？



您的生活能更好嗎？



生活中的事情發生了變化。

您想要您的人生作出什麼改變。

所以去想想什麼可以使您的生活好起來是件好事。



在第4頁和第5頁中有一些其他人想要改變的例子可作參考。

Nathan 想要作出一些改變能使他的生活更美好



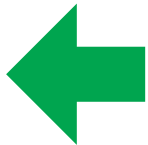
Nathan 喜歡他的工作。



他在廣播電台工作。



他有很好的朋友。



但他想有更多新嘗試。



他想更多地了解他喜歡什麼。

Shu 想作出一些改變能使她的生活更美好



Shu 喜歡她住的地方。



Shu 喜歡在辦公室工作。



但她也會喜歡有一個可以與動物在一起的工作。

其中一個理想的工作是帶狗散步。



關於如何獲得協助也正在發生變化。

很快您可以得到國家殘疾保險計劃 (**National Disability Insurance Scheme**) 的協助。

這被稱為NDIS。

第3冊有更多關於NDIS的資訊。

NDIS 會有專人去問您想要如何安排您的生活。

如果您現在做好準備，您就會知道該講些什麼

您可以給NDIS的人看這本小冊子。

這本冊子能顯示誰正在為您提供協助。

您可以給您的家人和朋友看。

它也可以幫助您找出您想要的是什麼。

第7頁有更多的例子為您提供什麼能使生活變得更好。

以下例子：什麼使Nidhi, Anthony和Emma的生活更加美好



Nidhi 覺得參與她的社區是她的分內事。

她想為她的社區做更多的事情。



當人們告訴Anthony他做得很好時，他感到很高興。

就像是被告知他對送餐上門服務（Meals on Wheels）做了很大的貢獻一樣開心。



Emma 喜歡藝術。

她是一個有才華的藝術家。

繪畫使她自我感覺更加良好。



是



不確定



否

我們提出了一些問題，以幫助您思考自己想要什麼樣的生活。

問題從第8頁開始。

以下提及的東西很多人都需要。這些都是基本需要。






對您所需要的請選擇“是”。

如果您不知道的，請選擇“不確定”。

如果您不需要的，請選擇“否”。






食物

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 是 | 不確定 | 否 |






一個住的地方

| | | |
|--|--|--|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 是 | 不確定 | 否 |






水

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 是 | 不確定 | 否 |



保暖

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 是 | 不確定 | 否 |

您有更多像第8頁那樣的需求嗎？

您還有什麼需要？

您可以在下面寫下或畫出您的答案



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

這裡有些讓人覺得安全的事情。



如果有令您感到安全的，請選擇“是”。

如果您不知道的，請選擇“不確定”。

如果不會您感到安全的，請選擇“否”。



我是否可以鎖門



是



不確定



否



有一個電話能聯繫其他人



是



不確定



否



與我信任的人一起住



是



不確定



否



早晨起床後有人幫我做好準備



是



不確定



否

有更多像第10頁那樣的東西能讓您感到安全的嗎？

有什麼額外的東西能使您感到安全？

您可以在下面寫下或畫出您的答案

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 lock. The rest of the area is blank white space.

這裡有些東西讓人們感覺到參與其中的，
視之為歸屬感。



如果有令您感覺到參與其中去的，請選擇“是”。

如果您不知道的，請選擇“不確定”。

如果不會令您感受到參與其中的，請選擇“否”。



加入俱樂部

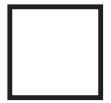
比如是個您可以
唱歌的地方



是



不確定



否



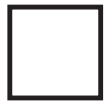
選擇何時可以去
見我的家人



是



不確定



否



有一些朋友



是



不確定



否



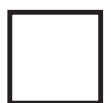
有女朋友或男朋友



是



不確定



否

有更多像第12頁的一些事情會讓您感覺到參與其中的嗎？

他們是什麼？

您可以在下面寫下或畫出您的答案

A large white rectangular area for writing or drawing, framed by a blue header. The header contains seven 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.

這裡有一些讓人自我感覺良好的東西。



如果這些東西令您對自己感覺良好，請選擇“是”。

如果您不知道，請選擇“不確定”。

如果這些東西不會令您對自己感覺良好的，請選擇“否”。



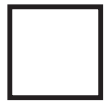
有選擇的權利



是



不確定



否



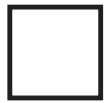
有想要實現的東西
並實現它



是



不確定



否



有其他人認識我，
並會對我打招呼



是



不確定



否



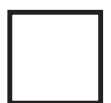
做我想要做的事情



是



不確定



否

有更多如第14頁所列的那些的東西能讓您對自己感覺良好的嗎？

它們是些什麼？

您可以在下面寫下或畫出您的答案

A large blue header bar containing eight white icons: a medal with a star, a person with arms raised, a graduation cap over a smiling face, a house, a thumbs-up gesture, two people hugging, a trophy, and a person kicking a ball. Below this bar is a large white rectangular area for writing or drawing, enclosed in a thin black border.

有些人會為能自我實現而感到高興。



如果有可以幫助您自我實現，請選擇“是”。

如果您不知道，請選擇“不確定”。

如果沒有幫助您自我實現，請選擇“否”。



學習新事物



是



不確定



否



健身



是



不確定



否



藝術創作



是



不確定



否



做我擅長的事情



是



不確定



否

是否有更多的東西比第16頁列出的那些會讓您自我實現？

它們是些什麼？

您可以在下面寫下或畫出您的答案

A large white rectangular area for writing or drawing, framed by a blue header. The header 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.



我們不知道您的夢想是否會實現。

但您現在可以採取措施來實現您的夢想。

下面有一個空格，您可以寫下或畫出您會做什麼。



講出3件您會做的事情以達成您的夢想。

在下面寫下或畫出您的答案。

1.

2.

3.

您想知道更多嗎？



您可以看小冊子2。



您可以看小冊子3。

您可以聯繫我們的方法有



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



基於 **Futures Upfront** 的執行董事 Barbel Winter
所著的小冊子

