

小冊子 2

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

Living Life
My Way

是什麼會帶給我一個更加美好的生活？ What will give me a good life?



我能做什麼



我認識哪些人



我的期望是什麼





我的名字

我的住址

我的電話號碼



這本小冊子可以幫助您思考，是什麼會給您一個更加美好的生活。



此小冊子適合

- 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更加美好的生活。

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
- 通過資助能帶給我更加美好的生活嗎?

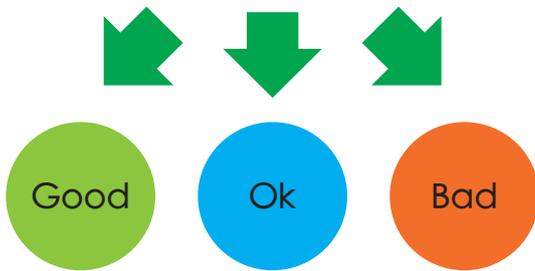




您的生活好嗎？



大多數人都講



- 生活的一些部分是好的
- 一部分還可以
- 生活的某些部分是不好的。



但是，您可能很難找出生活中有什麼想要繼續下去和您想改變什麼



這本小冊子可以幫助您去思考什麼可以使您的生活變得美好。



這本小冊子講到

- 您每天在做什麼
- 您認識的人
- 您的期望和夢想。



這將有助於您計劃您的美好生活！

一個計劃能給您一些想法去幫助您實現理想。



它會幫助您告訴別人您想要什麼。

就像您的家人，朋友和支持您的人一樣。



您也可以告訴國家殘疾人保險計劃 (National Disability Insurance Scheme)。這被稱為 NDIS。



在第4,5,6,7,8,9和10頁有一些空格可以給您講出您現在在做什麼。

您可以講您喜歡做什麼。

和您不喜歡做什麼。

我每天都做些什麼？



寫下或畫出您在星期一做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉

星期一



早上



下午



晚上



寫下或畫出您在星期二做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉

星期二



早上



下午



晚上



寫下或畫出您在星期三做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉

星期三



早上



下午



晚上



寫下或畫出您在星期四做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉

星期四



早上



下午



晚上



寫下或畫出您在星期五做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉

星期五



早上



下午



晚上



寫下或畫出您在星期六做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉

星期六



早上



下午



晚上



寫下或畫出您在星期日做什麼



對您喜歡的打勾



對您不喜歡的打叉



星期日



早上



下午



晚上

現在您已經講過您每天做的事情



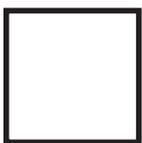
- 您對您喜歡的東西打勾了



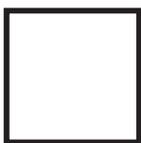
- 您對您不喜歡的東西打叉了。



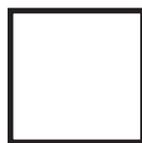
您可以將您所寫下的告訴您信任的人。



是



不確定



否

我們也提出了一些問題，以幫助您更多地思考自己想要做什麼事情。

問題從第12頁開始。



這些問題是為了幫助您思考每一天想要做什麼。

回答接下來的4個問題。



我對現在所做的一切感到滿意嗎？



是

不確定

否



我想花更多的時間去做些什麼嗎？



是

不確定

否



我想每週做更多額外的事情嗎？



是

不確定

否



我想停止做什麼嗎？



是

不確定

否

以下為Shu-Hua, Jack和Matthew 喜歡做什麼的例子



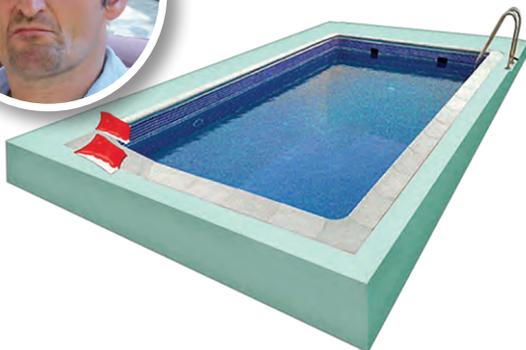
Shu-Hua 喜歡動物。

她想花更多的時間與動物在一起



Jack 想要找一份工作。

他很樂意成為一名警察



Matthew 喜歡在泳池裡游泳。

Matthew 會喜歡更多去游泳。

寫下或畫出任何您想要做更多的事情。

第4到第10頁能給您更多關於您日常的建議。

您還可以查看第13頁的示例。

A large, empty rectangular area with a blue header bar at the top. The header bar contains eight white icons: a person reading a book, a person using a microscope, a sun, a paintbrush, a person playing soccer, a potted plant with a flower, a trumpet, and a family of four (two adults and two children). The rest of the area is white and intended for writing or drawing.

有什麼事您想要停止的嗎？

您可以看看您在第4到10頁上不喜歡的內容。

請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 with a white notch on the left side. The header bar contains seven white icons from left to right: a person riding a bicycle, a television set, a person pushing a shopping cart, a person swimming, a female silhouette, a bowling ball and pins, and a person walking a dog.

我認識的人



很多時候我們活得開心與否取決於身邊所接觸的人是好或壞。



Sam 認識很多關心他的人。

這讓他感到很開心。



Li 想認識更多的人。

她說她很孤單。



下一個問題將幫助您思考圍繞在您生活中的人。

回答接下來的4個問題。



您和家人在一起嗎？



是



不確定



否



有誰您更想多見面的嗎？



是



不確定



否



您有想去認識更多的人嗎？



是



不確定



否



有沒有人是您希望減少見面的？



是



不確定



否

以下為對Jonathon, Margaret和Jacob 很重要的人的例子



Jonathon 有家庭和朋友們。

他會和他們商量他需要決定的事情。



Margaret 為住在附近的人們舉辦了聖誕派對。

現在她認識了住在她附近的人。

能與她所認識的人交流，這使 Margaret
很高興。



Jacob 喜歡和他的朋友一起出去玩。

他去看樂隊時結識到一些同樣喜歡音樂的人。

您所認識的人有哪些？

請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 several white icons: a smiley face, three people standing together, two speech bubbles, two people high-fiving, a house with a family inside, two hearts, and two people running. The rest of the page is a blank white space for the user's response.

我的期望和夢想



可以使生活變得美好的東西就是對未來抱有期望和夢想。

這意味著有一些期待的東西。



Job



Pet

夢想可以是大的或小的。



您可能知道如何達成您夢想得到的東西。



您可能不知道您能否實現夢想。



沒關係。

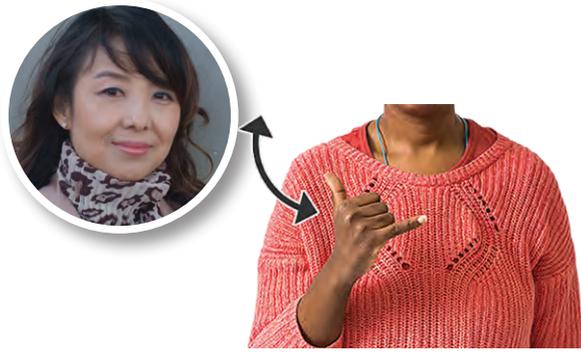
您可以

- 請求幫忙
- 與其他有夢想的人交談
- 搜索資訊。



想想您的夢想。

以下為未來期望和夢想的例子



Young-Joo 會希望有一份在Auslan
做翻譯的工作。



Charitha 的夢想是去美國旅行。
他想去拉斯維加斯。



Leigh 想結婚。
他想要孩子。

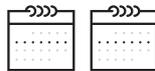
您的夢想是什麼？

您期望會發生什麼？

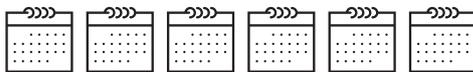
您可以在下面寫下您的答案。



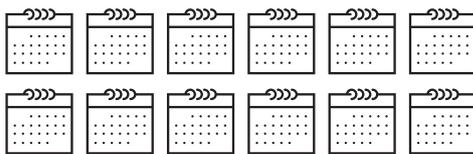
在未來的2週？



在未來的6個月？



在未來的12個月？



在未來的5年？





您現在想過了

- 您每天做什麼
- 圍繞您生活的人
- 您的夢想。



看看您在這本小冊子中講過什麼。

思考一下能讓您感到最開心的事情。



有兩個問題可供您在下面回答。

在下面寫下或畫出您的答案。

您生活中最好的一件事是什麼？

在生活中您想改變的一件事是什麼？

您想知道更多嗎？



您可以看小冊子1。



您可以看小冊子3。

供思考的空格

在這個空格里，可以寫下出或畫出任何其他事情，關於您做什麼，認識誰和您期望得到什麼。





聯繫我們的方法



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

