

計畫您的未來

實現目標的路線圖





計畫您的未來

很快，您的 Harbor Regional Center 服務協調員將會與您在您生活中的重要人士舉行會議。本次會議對於您和您的家庭以及朋友們來說是一次好機會，大家可以坐下來考量您的現狀，您對將來目標的期望，以及您可能需要哪些支援來幫助您實現目標。

請確保您的服務協調員知道您都希望誰參加這次會議。填寫了這張表格，或者您僅僅考慮了其中提出的一些問題，您也會為您的計畫會議更好地做了準備。您可以自己填寫表格，也可以請家人或朋友來幫助您填寫，或者一起考慮考慮。如果您不想填寫此表格，那也沒有關係。

但是，我們認為您也會發現這張表有用且有趣！

與您相關的事情。您的姓名是？

關於您的事情

1. 您有哪些優點？人們喜歡您的什麼方面？您擅長做好的事情有哪些？

2. 您喜歡做哪些事情？在附近外出時？在家時？為了娛樂目的時？

3. 您喜歡做哪些新的事情？在附近外出時？在家時？為了娛樂目的時？

4. 哪些事情使您快樂？

5. 哪些事情使您生氣、悲傷或沮喪？

6. 您最喜歡和誰一起做事情？

（如果您願意，您可以列出多個人的姓名。）

對您很重要的其他事情

您可以使用此處的空白寫下您認為對支援您的未來計畫的人來說應知道
的任何其他事情。

關於您的支援團隊

7. 您的支援團隊有哪些成員？ _____

8. 他們如何幫助您？ _____

關於您的精神生活

9. 您平時去教堂、猶太教堂或其他禮拜場所嗎？
是 否

10. 您在前往禮拜場所時是否需要幫助，如果需要，是誰在幫助您？

11. 如果您平時不去教堂或其他禮拜場所，這是您想要做的事情嗎？
是 否

關於您在哪里居住以及和誰一起居住

12. 您現在的居住方式是？

獨自一人？ 與一位或多位室友一起？ 與父母一起？

與其他親戚一起？ 在集體住宅？

其他？ _____

13. 關於您現在居住的地方最棒的方面是什麼? _____

14. 關於您現在居住的地方有什麼不喜歡的事情?

15. 在家時誰來幫助您? 誰來幫助您做金錢預算、購物、做飯等等事情?

16. 您是否享有IHSS支援服務? 是 否 多少小時? _____

17. 您是否享有SSI福利? 是 否

18. 您是否認為得到了您的HRC服務協調員的支援? 是 否

當您致電聯絡您的HRC服務協調員時, 他或她是否會在一天內給您回電話? 是 否

19. 您在哪些方面還需要更多的幫助? 是 否

如果需要, 是哪些方面? _____

20. 您是否居住在自己想住的地方? 是否是和希望同住的人一起居住?

是 否

如果不是, 請說明:

21. 如果皆有可能, 您希望在哪里居住以及和誰一起居住?

關於日間活動的事情

22. 您在白天通常做些什麼事情? _____

23. 您在白天最喜歡做什麼事情? _____

24. 您在白天不喜歡做什麼事情?

25. 如果皆有可能，您在白天最想做什麼事情?

關於工作/義工的事情

26. 如果您過去曾做過工作/義工，您最喜歡什麼工作?

27. 如果您對工作感興趣，那麼您對哪些類型的工作感興趣? _____

28. 您需要尋找工作的幫助嗎? 是 否

29. 您在使用交通工具上班的方面需要幫助嗎？ 是 否

您已經在工作？ 是 否

您的工作怎樣？ _____

30. 它是您喜歡的工作類型嗎？ 是 否

工作時間和天數還好嗎？ 是 否

您是否得到了所需要的支援？ 是 否

您對所得到的報酬感到滿意嗎？ 是 否

您是否受益於您的工作？ 是 否

您的工作地點離您居住的地方足夠近嗎？ 是 否

您還有哪些方面需要更多幫助？ 是 否

您與工作中的同伴相處的如何？

很好 還可以 不太好

您對您工作的看法（勾選最符合您大部分時間感覺的選項）

您很高興得到了這份工作 您覺得這份工作還可以

您很遺憾得到了這份工作

您對您的工作存在哪些問題或擔心？ _____

關於您的健康的事情

31. 您的感覺如何？您是否有任何困擾您或您家庭的健康問題？ _____

32. 您是否有自己的醫生？ 是 否

如果是，您最近一次看醫生是在什麼時候？原因是？ _____

33. 該醫生是否正為您提供治療？ 是 否

如果是，醫生為您治療的原因是？ _____

34. 您是否服用處方藥或非處方藥？ 是 否

35. 您是否需要服藥的幫助？ 是 否 如果是，是誰在幫助您？

36. 您是否有自己的牙醫？ 是 否

如果是，您最近一次看牙醫是在什麼時候？

37. 您去看醫生或牙醫時是否需要幫助？ 是 否

如果是，是誰在幫助您？ _____

38. 您的身高是多少？ 體重是多少？ _____

39. 您是否有特殊飲食？ 是 否

40. 您是否設有任何健康目標？ 是 否

如果是，您有哪些目標？ _____

關於您的未來的事情

41. 您對自己的未來抱有哪些希望和夢想？
想一想您對自己的下一年度有什麼設想。對今後的三年、四年呢？ _

42. 您需要哪些支援（來自您的家人、朋友、鄰居和社區中的他人）
來幫助您實現您的目標？ _____

43. 您需要哪些 Harbor Regional Center 的支援來幫助您實現您的目標？ _

44. 您對自己的未來最為擔心的是什麼？ _____

45. 如果您的家人不在身邊，您會向誰尋求支援？ _____

還有其他事情嗎？

46. 在您的計畫會議上，您還有什麼想討論的事情？ _____



HARBOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES FOUNDATION, INC.
21231 Hawthorne Boulevard, Torrance, CA 90503 • 310.540.1711 • www.harborcc.org

Chinese Nov. 2021