

គំរោងការ សំរាប់  
អនាគតរបស់អ្នក៖

ការប្រុងប្រៀប សំរាប់ភាពពេញវ័យ ពេញវ័យ  
ការផ្តល់មើលជីវិតរបស់អ្នក





*Helping you  
prepare  
for your  
planning  
meeting.*

អ្នកសំរេបសំរួលសេវា មជ្ឈមណ្ឌលភូមិភាគ Harbor ( Harbor Regional Center, HRC ) នឹងជួបជាមួយអ្នកឆាប់ៗនេះ ព្រមទាំង មនុស្សសំខាន់ៗ នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ កិច្ចប្រជុំនេះ គឺជាឱកាសមួយ សំរាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ព្រមទាំងរង្វង់នៃការគាំទ្រ ដើម្បីអង្កុយ ចុះ និង គិតថាអ្នក បិតនៅទីណានៅឥឡូវនេះ អ្នកចង់នៅទីណា នៅ អនាគត ហើយអ្នកអាចនឹងត្រូវការ នូវការគាំទ្រអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយអ្នក ឲ្យ ទៅដល់ទីនោះ។ បើសិនអ្នកបំពេញ ទម្រង់បំពេញនេះ ឬសូម្បី តែបើអ្នក គិត អំពីសំណួរមួយចំនួនដែលវាសួរ អ្នកនឹងបានត្រៀមខ្លួនយ៉ាងល្អ ប្រសើរ សំរាប់កិច្ច ប្រជុំគំរោងការ របស់អ្នក។

■ នេះគឺអំពីរូបអ្នក - ដូច្នេះសរសេរឈ្មោះរបស់អ្នក ក្នុងលំហបាន ផ្តល់ឲ្យ។

---

■ តើអ្នកណា ជារង្វង់នៃការគាំទ្ររបស់អ្នក ? -  
( ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកណាជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ?  
តើអ្នកបែរទៅរកអ្នកណា សំរាប់ជំនួយ នៅពេលអ្នកត្រូវការ  
វា ? តើអ្នកចង់អញ្ជើញអ្នកណា ឲ្យទៅប្រជុំគំរោងការ របស់អ្នក ?  
ដាក់ឈ្មោះរបស់គេ ក្នុងលំហបានផ្តល់ឲ្យខាងក្រោម ) ។

---

---

---

---

---

## នេះគឺអំពីរូបអ្នក

១. តើមានការអ្វីខ្លះ ដែលអស្ចារ្យអំពីអ្នក ? ( ឧទាហរណ៍៖ តើមនុស្សចូលចិត្តអ្នក អំពីអ្វីខ្លះ ? តើសមត្ថភាព និងជំនាញរបស់អ្នក មានអ្វីខ្លះ ? ) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
២. តើអ្នកចូលចិត្តធ្វើអ្វីខ្លះ ជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ នៅផ្ទះ ឬក្នុងសហគមន៍ ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៣. តើការប្រភេទអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ ដោយខ្លួនឯង ឬជាមួយអ្នកផ្សេងៗ ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៤. តើមានឧបសគ្គអ្វីខ្លះ ចំពោះការចូលរួមរបស់អ្នក ជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៥. តើអ្វីខ្លះដែលអ្នកចង់ធ្វើ បន្ទាប់ពីសាលា ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៦. តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នក សប្បាយចិត្ត ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៧. តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នក មិនសប្បាយចិត្ត ( ខឹង ឬព្រួយចិត្ត ឬអន្ទះសា ) ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៨. តើអ្នក មានមិត្តភក្តិ នៅក្នុងភូមិឋាន ឬទេ ? នៅសាលា ឬទេ ? តើអ្នកណា ជាមនុស្សពេញចិត្ត របស់អ្នក ដើម្បីធ្វើអ្វីៗជាមួយ ? ( អ្នកអាចដាក់ឈ្មោះមនុស្ស លើសពីមួយនាក់ បើសិនអ្នកចង់ ដាក់។ ) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីការអប់រំ របស់អ្នក

៩. តើផ្នែកអ្វីដែលល្អបំផុត នៃកម្មវិធីអប់រំរបស់អ្នក? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

១០. តើផ្នែកអ្វីនៃកម្មវិធីអប់រំរបស់អ្នក ដែលអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរ (កែលម្អ ឬផ្ដោតចិត្តលើ)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

១១. តើអ្នកចូលចិត្ត សិក្សាអំពីអ្វី? \_\_\_\_\_

តើអ្នកត្រូវការ នូវការគាំទ្រ ក្នុងការយល់ដឹង នូវកម្មវិធី អប់រំរបស់អ្នក ឬទេ? [កម្មវិធីការអប់រំរៀង  
ៗខ្លួន (Individualized Educational Program, IEP), ៥០៤, ការស្ទង់មើល] ?  បាទ/  
ចាស  ទេ

១២. តើអ្នកចង់ឲ្យអ្នកសំរេចសំរួលសេវា HRC សង្កេតមើលអ្នក នៅក្នុងសាលា ឬទេ?

បាទ/ចាស  ទេ

តើអ្នកចង់ឲ្យអ្នកសំរេចសំរួលសេវា HRC ទៅជាមួយអ្នក ដើម្បីប្រជុំ IEP របស់អ្នក លើកក្រោយ  
ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

១៣. តើមានការអ្វីផ្សេងទៀត ដែល Harbor Regional Center អាចធ្វើ ដើម្បីគាំទ្រអ្នក ជាមួយ  
កម្មវិធីអប់រំរបស់អ្នក? (ឧទាហរណ៍ តើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានអំពី សិទ្ធិការអប់រំ ពិសេស? តើ  
អ្នកចង់បានព័ត៌មានអំពី ការបញ្ចូលពេញលេញ ឬទេ? បើសិនការ ដាក់នៅក្នុងថ្នាក់រៀន គឺជា  
បញ្ហា តើអ្នកត្រូវការគាំទ្រ ដើម្បីរកការដាក់ក្នុងថ្នាក់រៀន ល្អបំផុតសំរាប់អ្នក ឬទេ?) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីសុខភាព របស់អ្នក

១៤. តើសុខភាពរបស់អ្នក ដូចម្តេច? តើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពអ្វីមួយ ដែលអ្នក ឬគ្រួសារ របស់អ្នក ខ្វល់ខ្វាយ ឬទេ? \_\_\_\_\_  
តើមានកង្វល់សុខភាពផ្លូវចិត្តអ្វី ឬទេ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
១៥. តើអ្នកមានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬទេ ហើយបើសិនមាន តើអ្នកបានទៅជួបគាត់/នាង ជាចុងក្រោយ ពីកាលណា? \_\_\_\_\_  
សំរាប់អ្វី? \_\_\_\_\_
១៦. តើអ្នកលេបថ្នាំអ្វី ឬទេ? \_\_\_\_\_  
បើសិនលេប តើវាជាថ្នាំអ្វី និងដូស្យប្រើប៉ុន្មាន? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
១៧. តើអ្នកមានគ្រូពេទ្យធ្មេញ ឬទេ ហើយបើសិនមាន តើអ្នកបានទៅជួបគាត់/នាង ជាចុងក្រោយ ពីកាលណា? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
១៨. តើអ្នកមានអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬទេ ហើយបើសិនមាន តើអ្នកបានទៅជួប គាត់/នាង ជាចុងក្រោយ ពីកាលណា? \_\_\_\_\_
១៩. តើអ្នកត្រូវការជំនួយ ក្នុងការរកវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យធ្មេញ ឬទេ?  
 បាទ/ចាស  ទេ
២០. តើអ្នកមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព សំរាប់ខ្លួនអ្នក ឬទេ?  
 បាទ/ចាស  ទេ
២១. តើអ្នកត្រូវការជំនួយបច្ចេកវិទ្យា អ្វីមួយឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ
២២. តើអ្នកមានកំពស់ប៉ុន្មាន និងអ្នកមានទម្ងន់ប៉ុន្មាន? \_\_\_\_\_  
តើអ្នកមានរបបអាហារពិសេស ឬទេ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



២៣. តើអ្នកមានចិត្តចង់ ឲ្យមានការរៀបចំ នូវការពិនិត្យមើល សុខភាពទូទៅ/សុខភាពផ្លូវចិត្ត សំរាប់ ខ្លួនអ្នក ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  ប្រហែល (ខ្ញុំចង់ឮថែមទៀតអំពីការនេះ)។

## ការអ្វីៗអំពីអនាគត របស់អ្នក

២៤. តើអ្វីជាសេចក្តីសង្ឃឹម និងសុបិន សំរាប់អនាគតរបស់អ្នក? (គិតអំពីអ្វីៗដែលអ្នក ចង់បាន សំរាប់ខ្លួនអ្នក នៅឆ្នាំក្រោយ? ចុះបើសិនបី ឬបួន ឆ្នាំពីឥឡូវនេះទៅ?) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

២៥. តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភបំផុត អំពីអនាគតរបស់អ្នក? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

២៦. តើការគាំទ្របែបអ្វី ដែលអ្នកនឹងត្រូវការ មកពីរង្វង់គាំទ្ររបស់អ្នក និងអ្នកផ្សេងៗទៀត នៅក្នុង សហគមន៍ ដើម្បីជួយអ្នក ឲ្យទៅដល់គោលដៅ របស់អ្នក?

\_\_\_\_\_

២៧. តើ Harbor Regional Center អាចគាំទ្រអ្នក ដូចម្តេច ឲ្យទៅដល់គោលដៅ របស់អ្នក?

\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីព័ត៌មាន និងការគាំទ្រអ្វីខ្លះ សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក

២៨. Harbor Regional Center មានឱកាសការហ្វឹកហ្វឺន យ៉ាងច្រើនសំរាប់អ្នក តើអ្នកចង់ដឹង ថែមទៀតអំពី ថ្នាក់រៀនហ្វឹកហ្វឺន របស់យើង ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

២៩. តើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានថែមទៀត ស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ ដូចជា សេវាកុមាររដ្ឋ កាលីហ្វ័រនីញ៉ា ( California Children's Services, CCS ) ឬ ប្រាក់ចំណូល ស៊ីគ្យូរីទី បន្ថែម ( Supplemental Security Income, SSI ) ឬ សេវាគាំទ្រក្នុងផ្ទះ ( In-Home Supportive Services, IHSS ) ឬ Medi-Cal ឬទេ ?  បាទ/ចាស  ទេ បើសិន បាទ/ចាស តើណាមួយ ?  CCS  SSI  IHSS  Medi-Cal

៣០. តើអ្នកចង់ទទួលបានព័ត៌មាន អំពីការរស់នៅដោយឯករាជ្យ ការរស់នៅដោយគាំទ្រ និងផ្ទះ ជំនួយដោះទាល់ មានអាជ្ញាប័ណ្ណ ដែលមានសំរាប់ក្មេងៗ ដោយមានសេចក្តីត្រូវការ ពិសេស ឬទេ ?  បាទ/ចាស  ទេ

៣១. តើមធ្យោបាយអ្វីដែលល្អបំផុត សំរាប់អ្នកសំរេចសំរួលសេវា ដើម្បីទាក់ទងអ្នក ?  
 ទូរស័ព្ទ \_\_\_\_\_  
 អ៊ីមែល \_\_\_\_\_

តើអ្នកចង់ឲ្យបានទាក់ទង ញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាក្នុងរយៈពេល គំរោងកម្មវិធីរៀនខ្លួន ( Individual Program Plan, IPP ) ?  
 \_\_\_\_\_

### ការអ្វីៗផ្សេងទៀត ដែលសំខាន់ចំពោះអ្នក

៣២. អ្នកអាចប្រើលំហនេះ ដើម្បីសរសេរការអ្វីៗផ្សេងទៀត ដែលអ្នកគិតថាសំខាន់ សំរាប់ ការគ្រោងអនាគតរបស់អ្នក៖ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

