



單元 3

人本主義規劃



- ✓ 您的目標
- ✓ 您需要的支援
- ✓ 您需要的服務
- ✓ 服務提供者
- ✓ 您的個人預算和支出計劃



個人方案計劃 (IPP)

[illegible]



透過人本主義規劃 流程，您將：

- 確定您的希望和夢想。
- 確定您自己喜歡什麼，擅長什麼。
- 確定並設定有意義的人生目標。
- 選擇誰將提供服務和支援來幫助您實現目標。



筆記:

[illegible]



人本主義規劃

- 不止一次。
- 幫助您以任何溝通方式分享您的想法。
- 可在您感覺舒適的地方發生。
- 您可以包括其他您想讓其出席的人。
- 您的計劃過程可能與其他人的不同，這沒關係。



筆記:

[illegible]



您最了解您自己



思考以下方面：

- 您想住哪裡？
- 您想如何度過每一天？
- 您想做什麼樣的工作？
- 誰是您生命中重要的人？
- 您需要什麼才能保持健康和
安全？

筆記:

[illegible]



- 您擅長什麼？
- 您的希望和夢想是什麼？
- 您一直想做什麼？
- 您想成為什麼樣的人？



把夢想化為行動

- 只要支持得當，一切皆有可能。
- 支持可以來自很多人和地方。

筆記:

[illegible]



- ✓ 想想誰可以幫助您 - 您想要誰加入您的規劃團隊？
- ✓ 開會- 和您的團隊人員開會。
- ✓ 與您的團隊分享您的想法。
- ✓ 把您的想法寫下來！

[illegible]



您計劃什麼對您在社區中保持健康、安全和舒適很重要。

它包括：

- ✓ 其他人喜歡和欣賞您的地方.....
- ✓ 什麼對您很重要.....
- ✓ 如何為您提供最佳支援.....

[illegible]



一頁檔案指南

什麼是一頁檔案？一頁檔案是總結我們所知道對一個人重要的事情（什麼很重要）以及如何很好地支持他們的起點。一頁檔案內容專家是人本身以及最愛和最關心他們的人。它還分享其他人對這人的欣賞。

我們為什麼要有它們？

這樣我們就知道什麼對我們每個人都很重要，以及如何最好地相互支持。我們都有天賦和品格，對我們來說很重要的事情，我們都需要對我們個人的支援。

人們喜歡和欣賞您什麼.....



這部分不是
一份成就或獎項的清單 - 相反，它是您積極特質的總結。



這部分是
您有什麼優點？別人看重您什麼？您做出了哪些積極貢獻？

什麼對您很重要.....



這部分不是
您喜歡東西的簡單清單 - 相反，它是對您真正重要的事情的總結。



這部分是
對您重要的事情的總結。這會告訴人們什麼對您來說是重要的。您的愛好、興趣和熱情是什麼？誰對您很重要，什麼會讓您度過「美好」一天。

如何為您提供最佳支援.....



這部分不是
非常一般的提示列表 - 相反，它是其他有必要瞭解以確保您感到受支持的特定資訊。



這部分是
如果要以最佳方式為您提供支援，其他有必要瞭解並採取行動的特定資訊。



一頁檔案指南

制定一頁檔案時要考慮的一般考慮事項

用日常語言書寫檔案，- 而非「訪問社區」或其他服務語言？它是否使用了主張性語言——「John 每天晚上睡覺前，通常在晚上 10:45 左右，一定要喝一杯用馬克杯裝的熱巧克力」？

如何制定？

您可以與家人、朋友、經理、其他團隊成員或支持您的人一起製作一頁檔案。您可能希望自己開始制定您的一頁檔案，然後請其他人參與。

會怎樣使用這些資訊。

一頁檔案制定不僅僅是另一種紙上練習，而是一種更瞭解您的方式，這樣我們能夠和您很好地合作。

以下是您可以使用一頁檔案的一些方法：

- 這樣我們會知道什麼對您重要以及如何為您提供最佳支援。
- 作為瞭解什麼對您有效和無效以及制定措施的基礎。
- 用於人本主義審查。
- 在確定支持您的人時找到最佳人選。重要的是分享相關的個人興趣和愛好，以在對您重要的事物與提供支援的人之間取得最佳相配。
- 在會議中確保我們都非常瞭解您，並知道我們需要知道什麼或做什麼來支持您。
- 重視您的獨特貢獻。

您的一頁檔案是易變的，可以隨著您的興趣和愛好的變化而改變。



創建一頁檔案



如何創建一頁資料

一頁資料可以獲取關於一個人的基本但重要的資料。它積極關注個人的優點和能力。與家人、朋友和其他支援個人的人一起創建一頁資料。使用圖片、插圖和顏色製作個性化一頁資料來反映所描述的個人。

請盡力完成一頁資料，描述某個人並沒有正確或錯誤的方式。

姓名和日期

請寫下一頁資料所屬人員的姓名。每年更新資料，來瞭解每年的變化和成長！

圖片

插入一張照片或使用繪製代表此人個性的圖片。

他人對我的喜愛和欣賞

包括有關此人的優點、能力和才能的資料。寫下別人對該人的欣賞之處。專注於良好品質和個人的擅長！

對我重要的事情

從該人自己的角度列出對該人重要的事情。這個人喜歡從事什麼愛好或興趣來讓該人快樂。什麼特定的日常活動對其很重要。有哪些應該避免的事情。寫下對其來說真正重要的事情，即使其他人不同意。

那些最能支援我的人的優點

在此部分，包括資料關於支援該人的人需要有的技能、個性和特質。想想讓該人快樂的人，與其合作愉快的人以及能夠幫助該人度過美好一天的人。有什麼形容詞可以描述那些支援該人的人？

如何支援我保持快樂

在此部分，包括對該人重要的事情。問問自己，當他/她感受到壓力或不快樂時，是什麼讓他/她感覺更好。想想其生活中不同領域的儀式和日常活動，包括生活、健康、行為、學校/工作、社區和安全。想想他人需要注意什麼。

需要協助創建一頁資料

請聯絡您的服務協調員，轉介安排一個以人為中心協調員計劃一對一預約

聯絡人

Karen Sibrian: (626) 248-4927 或 kasibrian@elarc.org

Liz Rodgers: (626) 299-4657 或 lrodgers@elarc.org

#18-706





我的一頁檔案

我的一頁資料

姓名 日期		圖片
對我重要的事情 	他人對我的喜愛和欣賞 	
	 那些最能支援我的人的優點	
如何支援我保持快樂		
 生活安排	 健康	自助/個人護理 
教育/職業 	 有效的溝通	社區/社會化 

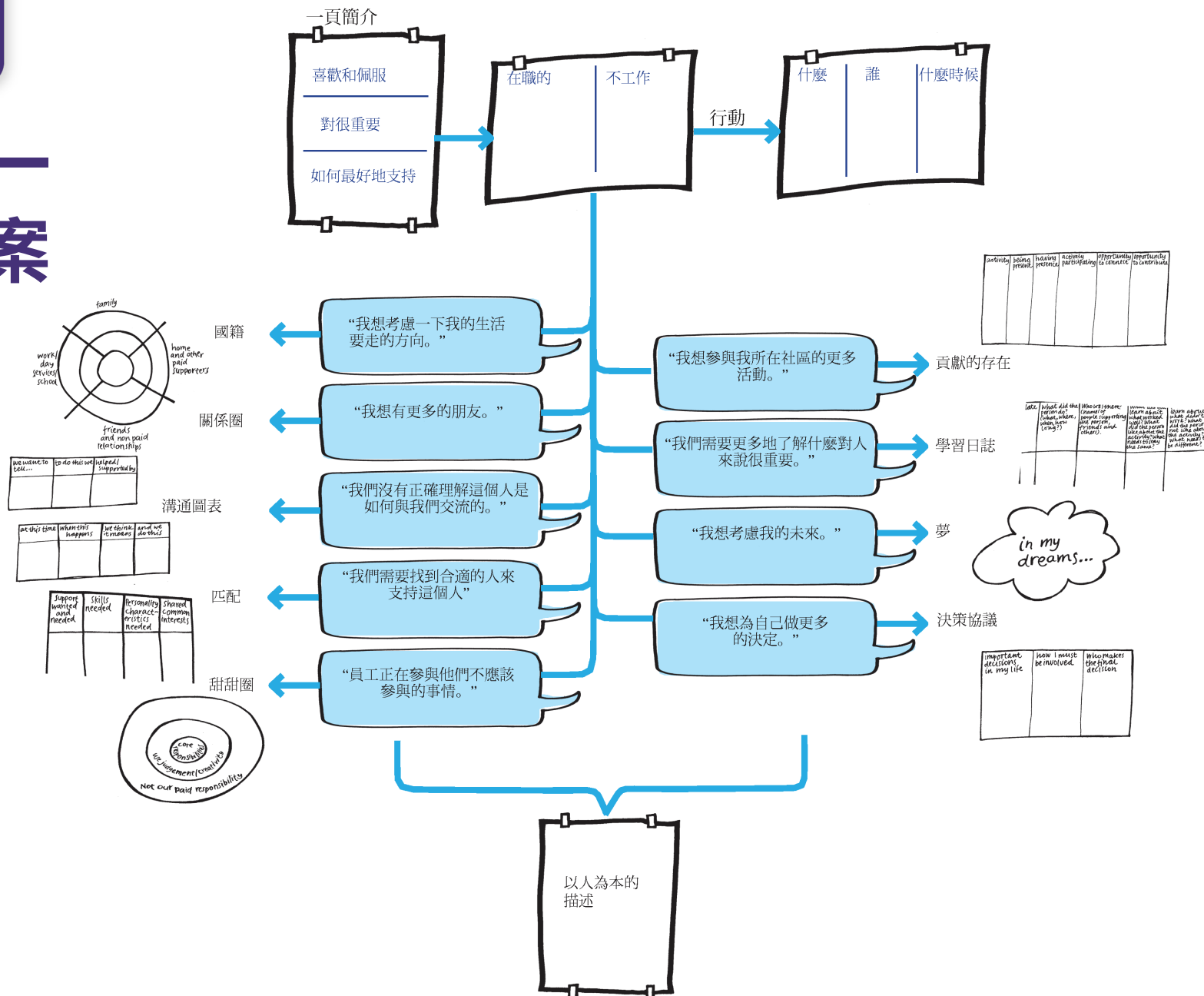
#18-706

ELARC: One Page Profile 8/2018



我的一頁檔案

一頁簡介到以人為中心的描述





Sofia 的一頁 檔案

關於 Sofia 的一切



人們喜歡和欣賞我哪方面.....

- 我是一個好朋友且
- 我有創意
- 我是游泳健將
- 我把我們的狗 Rocky 照顧得很好
- 我是一個有愛心的姐姐



什麼讓我開心.....

- ◎ 在我的泳池裡
- ◎ 看 You Tube 影片
- ◎ 和 Rocky 玩
- ◎ 在電腦上設計圖片
- ◎ 和我的朋友玩
- ◎ 打造藝術品
- ◎ 夏令營
- ◎ 結交新朋友
- ◎ 在學校被接納
- ◎ 獨立



我希望得到怎樣的支援.....

- 為我安排好出行接送時間，這樣我可以在放學後和週末與朋友們一起出去玩
- 幫我找能去的夏令營
- 在學校時，與我保持一定距離，尊重我的私人空間，我表明需要幫助時再來幫我。
- 我需要一台特殊的電腦和一個滑鼠，以在電腦上做設計。
- 能和我一起上美術課。
- 幫我找一個電動輪椅，並學會如何使用。



Jason 的一頁 檔案



Jason 的一頁簡介



人們喜歡和欣賞我的地方是.....

- 我喜歡在花園裡工作，喜歡在戶外活動。
- 我很會唱歌
- 我有很多興趣愛好，包括遠足、電子遊戲、旅遊和烹飪
- 我知道很多不同種類的音樂且熱愛音樂！
- 我正在學彈吉他
- 我很友好，會是不錯的朋友

什麼讓我開心.....

- 有一份自己喜歡的工作；在花園裡工作
- 唱歌；我喜歡在家唱歌，也想試試加入教堂唱詩班
- 音樂；我喜歡許多不同種類的音樂，想學習如何彈吉他
- 住在離我媽媽家很近但屬於我自己的地方，得到需要的幫助
- 繼續花時間和我的朋友們在一起
- 去鎮上轉轉，和朋友們一起玩

我想得到怎樣的支援.....

- 去鎮上轉轉：當我和朋友們計劃未來活動時，提供到訪我社區的運輸支援
- 找工作：獲得找園藝方面工作的支援，以及獲得培訓和購買所需園藝工具的資金
- 有屬於我自己的家：在我自己搬出去之前學會做飯和洗衣服。
- 幫我找一間公寓，當我搬出去時提供支援，這樣我就成功了
- 朋友：從別人那裡得到幫助，以想辦法結交更多志同道合的朋友；比如遠足俱樂部，旅行，電子遊戲，唱歌
- 保持健康：幫我找一名營養師來幫助我減肥和保持健康





一頁檔案可以.....

- 成為快速有效的介紹和分享重要資訊的好方法。
- 幫助您收集資訊以納入您的個人方案計劃中。
- 明確優先事項。
- 提供如何照護他人的指導。
- 幫助找到合適的支持。
- 告訴別人您所重視的是什麼以及對您重要的東西。
- 幫助別人看到您的能力，而不僅僅是您的殘疾。

筆記:

[illegible]



為您的人本主義計劃做準備

舉辦人本主義計劃會議的技巧：

您的人本主義計劃必須為您提供以下內容：

- 挑選會議地點和時間
- 挑選受邀者
- 讓您成為會議的領導
- 在您的需要和想要方面幫助您
- 給您選擇的權利
- 談論對您最重要的事情
- 與您溝通，而不是關於您
- 尊重您的文化並使用您理解的語言

制定人本主義計劃的技巧：

- 想想對您很重要的人、地方和事物，您的文化背景和生活方式偏好
- 想想您對未來的希望、夢想和願景
- 如果您正在尋求幫助，請告訴人們您理解的語言和/或圖像
- 想想對您的生活來說可能有哪些有意義的目標
- 制定幫助您實現人本主義計劃中的未來願景和目標的支出計劃
- 明確說明誰將提供服務和支援以幫助您實現目標
- 審查您的計劃，並在最終敲定時給予確定

將在自我決定期間每 12 個月，或者當您的情況或需求發生變化時，或者當您申請新計劃時對您的計劃審查和更新一次。



選擇一個人本主義計劃輔導員

誰可以擔任人本主義計劃輔導員？

- 一個擅長人本主義規劃的人，一個獨立輔導員，或者是您認識且相處愉快、可以為您提供計劃方面的幫助之人。
- 您的個人方案計劃 (IPP) 必須採用人本主義規劃流程制定。
- 可以在此處找到可以協助規劃的人本主義規劃者和獨立輔導員的列表：
<https://www.elarc.org/home/showpublisheddocument/14956/637613404375300000>

誰為我的人本主義計劃輔導員付費？

- 自我決定參與者可以申請人本主義規劃服務，並利用他們的預算來購買規劃支援。
- 制定人本主義計劃有很多資源，不一定是個付費的服務。
- 作為您預算的一部分，您的獨立輔導員可以提供此類幫助。

欲知更多資訊，請造訪：

<https://www.dds.ca.gov/initiatives/sdp/frequently-asked-questions/self-determination-program-frequently-asked-questions/>



選擇人本主義計劃輔導員時可能問的問題：

???		???
您對加州的自我決定計劃瞭解多少？	您將如何認識和瞭解我？	您是否會在我的 IPP 會議期間為我謀取利益？
您是否接受過人本主義計劃輔導員培訓？如果是這樣，您在何處、何時以及從誰那裡接受了人本主義規劃培訓？	我有一些對我來說非常重要的事情。您是否願意調整您的服務以滿足我的特定需求和偏好？	我什麼時候會收到我的人本主義計劃和我的一頁檔案/描述的複本？您將如何發送？（例如，郵件、加密電子郵件等？）
您可以使用/輔導哪種人本主義規劃方法？	您將如何幫助我聚集我生命中關心我和支援我的人？	如果我想更改我的計劃，或者它不能反映我是誰，會發生什麼？
作為人本主義計劃輔導員，您有什麼經驗？	您將如何就我的人本主義計劃讓我和我的支持圈做好準備？	整個過程需要多長時間？
您是否有任何來自您幫助過的個人或家庭的推薦書？	我的會議將如何進行？我將扮演什麼角色？	您是否願意根據我的特定需求協商收費？
您是否為我的年齡段和/或以我的首選語言制定過計劃？	會議形式如何；線上還是現場？	考慮到您對我的需求的瞭解，您會如何收費？如何安排付款？
	您是只幫我制定我的計劃，還是會幫我找到我可能感興趣的區域內服務或活動？	
您是否能用我偏好的語言說、讀和書寫計劃？	您對我所在社區的瞭解程度如何？	我們將達成哪些協議，包括您將提供幫助的聲明、時間期限，付款時間表和終止權？



人本主義規劃方法

概覽

人本主義思維技能可以容許經由促進對話得到資訊發現和瞭解一個人，並且可以包括但不限於以下技能：一個人重視什麼以及對其重要的東西，如何最好地支持一個人、一頁描述/檔案、關係圖、溝通圖表、相配支援、2 分鐘訓練、學習日誌、4+1、Donut 和 Working not Working。

東洛杉磯地區中心 (Eastern Los Angeles Regional Center) 提供人本主義思維培訓，欲瞭解更多資訊，請造訪：
<https://www.elarc.org/about-us/person-centered-thinking>

基本生活方式規劃假設有人知識淵博且瞭解該人員，但並不假設此人周圍有一個忠誠的團隊。
基本生活方式計劃有 4 個基本部分：

行政部分 (計劃屬誰，誰參與制定)

人員部分 (關於我的好的方面，也稱為正面聲譽，對該人看重什麼。)

支持部分 (描述此人需要什麼支持，以及瞭解和愛此人的人認為什麼對該人的健康和安全是重要的。)

行動計劃 (反映計劃中描述的內容與目前人員生活情況之間的差異 - 如果某些事情對該人員很重要但在他們的生活中並不存在，則將採取行動來改變這一情況。)

基本生活方式規劃被設計成在系統內部和外部完成。

更多資訊：

<https://allenshea.com/wp-content/uploads/2017/02/Essential-Lifestyle-Planning-for-Everyone.pdf>





人本主義規劃方法

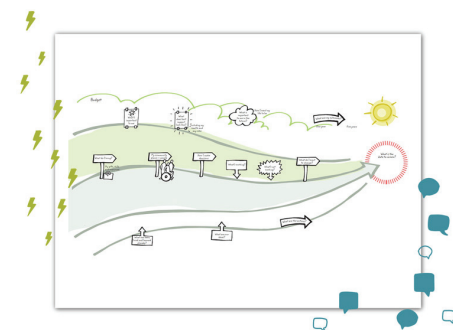
人本主義審查是一個以人為本/以人為導向的規劃過程，它將某人生活中重要的人聚集在一起，並使用人本主義思維工具從不同的角度探索正在發生的事情，包括服務的人、對他們重要的人和與他們交往的其他人。目標是就為創造更美好的生活可能需要採取哪些行動達成一致，並為實現這一目標提供最佳支援。

- 它側重於對人員重要的事情、他們需要什麼支援，以及在他們的生活中什麼有效和無效。
- 以這種規劃方式提出的問題是：現在和將來（即近期和長期的未來。這可以包括他/她對未來的希望、夢想和抱負。）對這個人來說什麼是重要的。根據對他/她來說重要的事情，這個人需要什麼樣的支援和幫助才能保持健康和安全；它不應該包括該人可以獨立為他/她自己做的事情。要解決的問題和要回答的問題。每個人從不同的角度來看什麼有效什麼無效；並由此制定了行動計劃。



規劃生活 是一種包容性和吸引人的人本主義規劃方法，它以現場或線上的方式將對規劃者重要的人聚集在一起，聆聽對他們重要的事情，並討論一系列主題，最終形成一系列理想的結果和「完美的一周」，如果處於自我決定中，則以此為基礎制定個人的支援和支出計劃。

- 在人們住在一起並共用一個支援團隊的情況下，規劃生活可以採取 2 天活動的形式，所有參與者將一起完成整個過程，並為每個人制定一個獨特的支持計劃。當人們無法聚在一起時，可以透過視訊會議和互動技術與規劃者和他們邀請的客人線上進行規劃生活。



更多資訊：<https://helensandersonassociates.com>

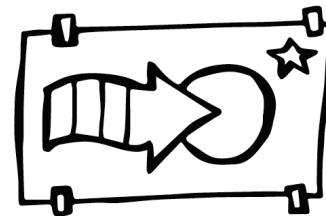


人本主義規劃方法

PATH 表示規劃充滿希望的明天。

PATH 是一個團隊過程，用於透過招募他人、增強實力和找到可行的策略來發現朝著積極和可能的目標前進的方法，該目標植根於人生目標。它是一種以終為始的創意規劃工具。

- 這項工作始於一個願景過程，該過程將重點放在與之一起進行規劃的人身上以確定他們的夢想並定義他們希望在未來的某個時刻如何生活。然後，規劃過程從「北極星」向後移動到可能和積極的第一個（開始）步驟的結果。
- 這個規劃過程主要用圖形來記錄，以表示共用和收集的想法。以這種規劃方式提出的問題是：您的「北極星」是什麼？（例如，理想、價值觀、激情、希望、夢想）在一個時間範圍內什麼是積極和可能實現的？現在情況如何？讓誰加入？如何變得更強？我們接下來的步驟和策略是什麼？
- 這個過程由兩名輔導員進行，一名負責協助，一名負責記錄。信任和保密是整個過程中必須解決和加強的兩個關鍵問題。

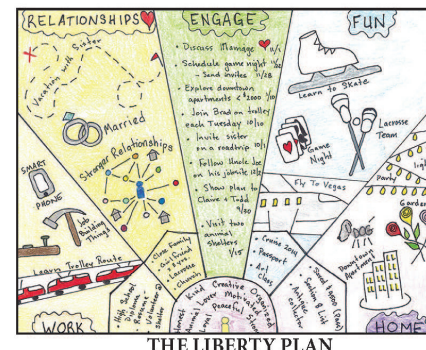


更多資訊：<https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/>

自由計劃是一個量身定製的過程，用於在現在對您最重要的生活類別中培養可能性。這是一個讚美該人員，思考他們想要完成什麼，傾聽對方想要進一步探索什麼的機會。-它有助於讓該人員參與到行動中。這個規劃過程主要用圖形來記錄，以表示共用和收集到的想法。

- 這種規劃風格涉及的領域是：讚美（稍微炫耀一下自己）、思考（回顧以前的成就）、傾聽（展現夢想、想法和計劃）、參與（透過制定行動計劃將未來帶入現在）。

更多資訊：<https://www.lifeworks-sls.com/liberty-plan>





人本主義規劃方法

MAPS 代表制定行動計劃，是關於動員一個人周圍的圈子。圈子是願意與此人同行並與此人在一起的忠誠群體，並且通常大部分都沒有報酬。MAPS 是一種動員該群體並使他們保持動員，決心繼續朝著理想的未來努力的方式。

- MAPS 是一個集體過程，用於明確個人的天賦，確定他們可以做出或目前做出的有意義的貢獻，具體說明貢獻的必要條件，並制定發展貢獻機會的協議。
- 涵蓋的類別：聆聽故事、尊重夢想、認識噩夢、說出天賦、說出有何代價、達成協議、讚美。
- 這個規劃過程主要用圖形來記錄，以表示共用和收集到的想法。這個過程由兩名輔導員進行，一名負責協助，一名負責記錄。



更多資訊：

<https://helensandersonassociates.com/person-centered-approaches/maps/>



人本主義思維和規劃資源

人本主義規劃視訊短片：

Michael Smull 談人本主義思維的演變。

<https://www.youtube.com/watch?v=pYtDrbkZCps>

**Michael Smull 談什麼是人本主義方法、思考和規劃
- (包括 PATH、) 、MAPS 基本生活方式規劃？**

<https://www.youtube.com/watch?v=tvANuym5VXY&t=70s>

Michael Smull 主持人本主義規劃會議：

<https://www.youtube.com/watch?v=OQbs5JhKNXM>

Helen Sanderson 描述人本主義審查流程：

<https://youtu.be/YpRz-YEwkP8>

Julie Malette 促進人本主義審查：

<https://www.youtube.com/watch?v=wxe-tB6wOz8>

Michael Smull 人本主義規劃會議：

<https://www.youtube.com/watch?v=OQbs5JhKNXM>

什麼是人本主義規劃：

<https://www.youtube.com/watch?v=ECcH5SR4KzM>

輕鬆讀人本主義規劃指南的 5 個關鍵部分

<https://www.youtube.com/watch?v=BSLRow7kkYs>

Beth Mount 人本主義規劃：

[https://www.youtube.com/
watch?app=desktop&v=2REk6fYDZ0Y](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2REk6fYDZ0Y)

Beth Mount 人本主義與系統為中心：

<https://www.youtube.com/watch?v=y77y7XW8GtE\>



人本主義思維和規劃資源

一頁檔案資源：

一頁檔案示例：

<https://onepageprofiles.wordpress.com/>

以一頁檔案開始：

<https://www.youtube.com/watch?v=ekEtStwHdhY>

一頁檔案範本：

<http://www.sheffkids.co.uk/adultssite/pages/onepageprofiletemplates.html>

人本主義規劃資源：

Helen Sanderson Associates 一頁檔案：

<https://helensandersonassociates.com/person-centered-approaches/planning-live/>

個人未來規劃：

<http://tinyurl.com/jxe7s4l>

帶有個人護照工作簿的 Allen 和 Shea 網站：

<http://tinyurl.com/hvpsraj>

人本主義規劃：通往未來的道路——面向對人本主義規劃感興趣的任何人的工具包，索諾蘭大學殘疾卓越中心 (Sonoran University Center for Excellence in Disabilities)，亞利桑那大學 (University of Arizona) 家庭與社區醫學系 (Department of Family & Community Medicine)——人本主義規劃過程的概述，以及為個人支援圈中的人提供的提示

https://sonoranucedd.fcm.arizona.edu/sites/sonoranucedd.fcm.arizona.edu/files/publication/PCPToolkit_Final.pdf

繪製生命歷程

<https://www.lifecoursetools.com/>

DDS 的個人方案計劃資源手冊：

人本主義方法：

<http://www.dds.ca.gov/RC/IPPMannual.cfm>



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認
