

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

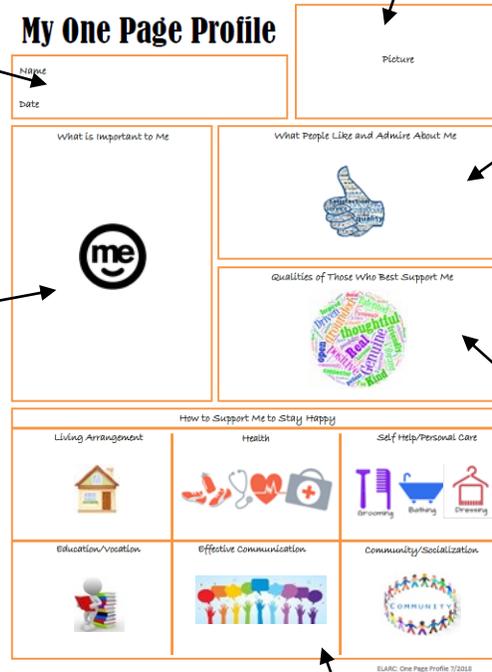
包括有關此人的優點、能力和才能的資料。寫下別人對該人的欣賞之處。專注於良好的品質和個人的擅長！

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？



My One Page Profile

Fields include: Name, Date, Picture, What is important to Me, What People Like and Admire About Me, Qualities of Those Who Best Support Me, How to Support Me to Stay Happy (Living Arrangement, Health, Self Help/Personal Care, Education/Vocation, Effective Communication, Community/Socialization).

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 lrogers@elarc.org

我的一頁資料

圖片

姓名

日期

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

