

自我決定指南



ELARC自我決定指導手冊由東洛杉磯地區中心 (Eastern Los Angeles Regional Center) 自我決定當地志工諮詢委員會 (Self-Determination Local Volunteer Advisory Committee) 和地區中心工作人員以及 Helen Sanderson Associates 合作編寫。內容改編自發展服務部 (Department of Developmental Services) 和三縣地區中心 (Tri-Counties Regional Center) 的材料。人本主義規劃單元包括來自坎薩斯城密蘇裡大學 (University of Missouri) 的人本主義實踐和生命歷程圖繪製學習社區 (Learning Community for Person Centered Practices and Charting the LifeCourse) 的資源。

衷心感謝所有的貢獻者！



支援 權限 自由 責任 確認

自我決定的五個原則

- 1 自由** 您自己計劃自己的生活，自己做決定，就像沒有殘疾的人一樣。
- 2 權限** 您決定如何為您的服務和支援花費資金。
- 3 支援** 您可以選擇幫助您在社區中生活、工作和娛樂的人和 support。
- 4 責任** 在您的生活中做決定，對使用公款負責，接受您在社區中所扮演的重要角色。
- 5 確認** 在為您的生活制定計劃時，您是最重要的人。您是自己的服務決策者。自我決定意味著「沒有您什麼都不是」。



單元 1: 自我決定簡介

5



單元 2: 角色和責任

13



單元 3: 人本主義規劃

39



單元 4: 我的個人預算

65



單元 5: 我的服務和支出計劃

83



單元 6: 財務管理服務

131



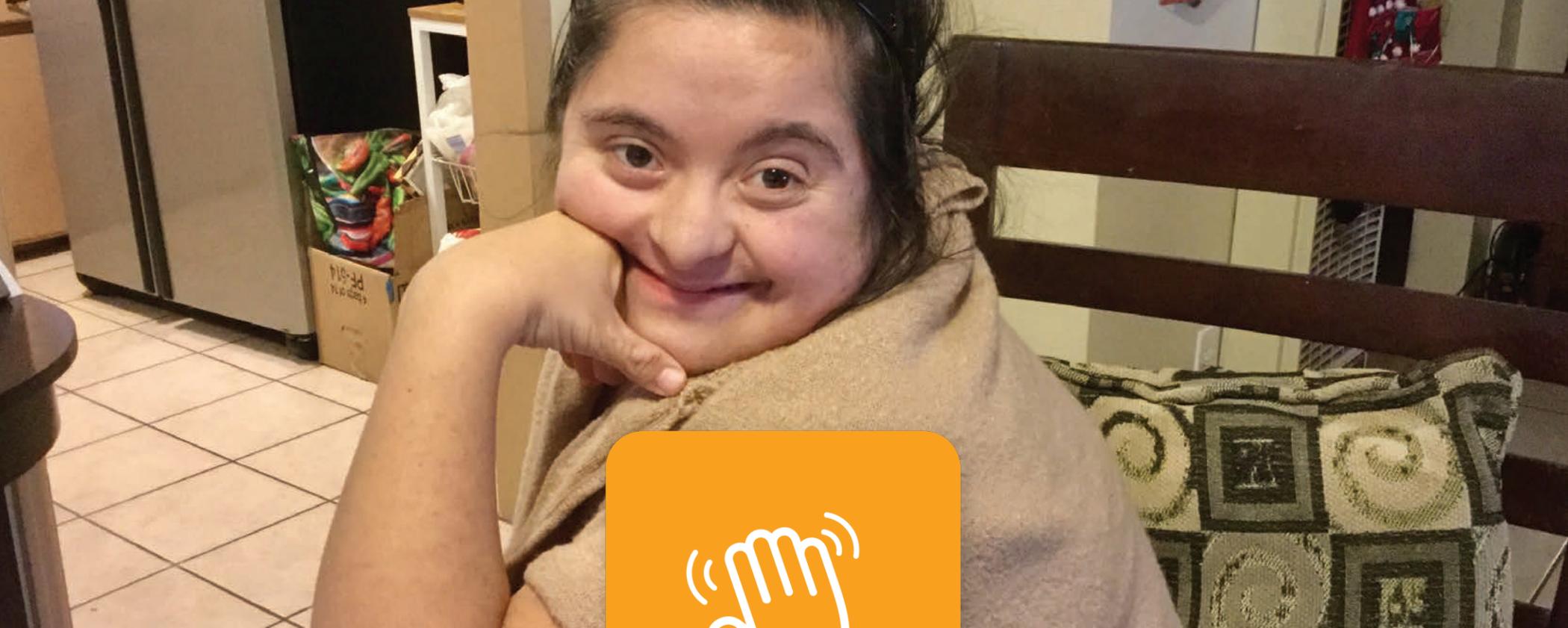
單元 7: 在您的社區保持安全

151



單元 8: 後續步驟

163



單元 1

簡介



什麼是自我決定？

自我決定是：

- 選擇、控制和責任
- 適合您生活的服務和支援
- 您可以決定如何花費預算
- 很多的支持
- 人本主義



自我決定 是在您生活的所有領域都有選擇，包括您想住在哪裡、您將如何度過每一天，以及您將與誰共度時光。它關乎對未來抱有希望、夢想和目標，並為之奮鬥。它關乎處於掌控地位，做出自己的決定，並以自己的方式花費資金。

筆記：



自我決定歷史

《蘭特曼法案》至今

《蘭特曼發育殘疾服務法案》(Lanterman Developmental Disabilities Services Act) (簡稱為「蘭特曼法案」) 通過成為法律。

有發育殘疾的人及其家人有權獲得他們需要的服務和支援，從而實現像沒有殘疾的人一樣生活。

試驗專案延長。
《自我決定法案》的通過為在所有地區中心提供自我決定鋪平了道路。

醫療保險和醫療補助服務中心 (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) 批准自我決定計劃豁免，初始實施期為 3 年。在 3 年的實施期後，計劃將對所有符合條件的個人開放。2018 年 10 月 1 日，選中 2,500 名參與者。

自我決定面向任何地區中心服務的 3 歲以上人員開放，這些人均有資格參加自我決定計劃！

1969 年 1998 年 2000-2013 年 2013-2018 年 2018 年 2019 年 2021 年- 2021 年 7 月 1 日

《蘭特曼法案》修正。
一項為期兩年的試驗專案專門負責自我決定審查。五個地區中心參與試驗，ELARC 是其中之一。在當地諮詢委員會 (Local Advisory Committee) 的指導下，ELARC 為試驗確定了 32 名人員。

州準備啟動自我決定。



於 2019 年 11 月 22 日選出第二組參與者





有什麼不同？

傳統服務：

- ✓ 人本主義規劃
- ✓ 個人方案計劃 (IPP)
- ✓ 地區中心
- ✓ 供應商提供者

自我決定：

- ✓ 以人☒本規劃
- ✓ 個人方案計劃 (IPP)
- ✓ 地區中心
- ✓ 供應商或非供應商提供者
- ✓ 個人預算
- ✓ 獨立輔導員
- ✓ 財務管理服務 (FMS)

筆記：



發育殘疾人員的權利



您有權穿自己的衣服。您應該能夠挑選自己穿的衣服。



您有權將自己的物品放在一個您可以隨時進入的私密地點。



您有權每天見您的朋友、家人、女朋友或男朋友。



您有權私下使用電話撥打或接聽電話。



您有權獲得用於寫信的紙張、郵票和信封。您有權郵寄和接收未打開的信件。



您有權對電擊療法說「不」。



您有權對任何試圖透過傷害您、嚇唬您或使您心煩意亂來改變您的行為方式的人說「不」。



您有權對別人因為您的行為方式而想進行腦部手術說「不」。



您有權選擇如何度過空閒時間以及與誰一起度過。



您有權獲得幫助您以正常的方式生活、工作和娛樂的服務。



您有權保留和使用自己的錢購買自己想要的東西，並有權保留和使用自己的東西。



您有權受到良好對待和尊重。



您有權獨處或與朋友相處。



您有權上學。



您有權在需要時儘快去看醫生。



如果您願意，您有權參與宗教事務。



您有權與人交往以及參加社區活動。



您有權鍛鍊和娛樂。



您有權對會讓您處於危險之中的事情說「不」。



您有權選擇住在哪裡、與誰住在一起、以何種方式度過時光以及與誰共度時光。



您有權對毒品、被捆綁或牽制或被迫獨處說「不」，除非這樣對於保護您或其他人是有必要的。



您可能擁有法律或法規規定的其他權利。



要點須知

- 1 自我決定計劃是一個自願性計劃。您可自行選擇參與或退出計劃。
- 2 如果您決定退出自我決定計劃，在 12 個月內，您將沒有機會重返計劃。
- 3 如果您搬到加利福尼亞州的其他地方，無論您從哪個地區中心接受服務，您都可以繼續留在自我決定計劃中。
- 4 您必須住在社區中才能參加自我決定計劃。例如，除非您確定您將在 90 天內搬進社區，否則您不能住在批准的長期醫療保健機構或發展中心以及參加自我決定計劃。



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



單元 2

角色和責任



您的角色和責任

為參與自我決定計劃，您同意：

- ✓ 參加一個自我決定計劃介紹會
- ✓ 與您的規劃團隊制定一個人本主義個人方案計劃 (IPP)
- ✓ 根據您的個人預算制定支出計劃。
- ✓ 使用財務管理服務 (FMS)



筆記：



在您的自我決定之旅中， 您可以向誰尋求支援？

您選擇的任何人！**一切取決於您！**

您的家人、朋友和支援圈

- 您相信的人
- 您的服務協調員
- 最瞭解您的人
- 您的雇主
- 朋友和家人
- 您的獨立輔導員
- 教師、治療師、教練

筆記：





地區中心和您的服務 協調員的角色

來自地區中心的您的服務
協調員將：

- ✓ 幫助您制定您的
個人方案計劃 (IPP)
- ✓ 核證為您的個人預算
商定的金額
- ✓ 幫助您瞭解有資格透過
自我決定計劃獲得哪些服務
資助
- ✓ 指導您做出安全和健康的
計劃選擇。



筆記：



服務協調員在自我決定計劃中的角色和職責

主要職責：

- 可能會領導您的人本主義規劃會議
- 將幫助制定您的個人方案計劃 (IPP)
- 核證您的個人預算金額
- 確保您使用可獲得的「通用資源」
- 幫助您瞭解哪些類型的服務符合自我決定資助條件
- 幫助您明確如何在家庭和社區中保持健康、安全和充分發揮您的潛力
- 根據您的意見和服務提供者的報告，監控您的個人方案計劃目標實現進展
- 確認您的個人預算中的資金按照個人方案計劃的批准使用

運用判斷力和創造力

- 可以幫助您確定社區中可供購買的可能資源和服務
- 如果您在獲取服務方面需要幫助，將幫助您尋求可用的「通用」服務
- 將幫助您根據您的需要計算出您的個人預算
- 將能夠回答問題並提供積極和可能性方面的指導
- 如果您的需求發生變化並且需要增加預算，將為您提供幫助

服務協調員限制

- 無法在社區中尋找新服務
- 無法為您協商服務費率
- 無法編寫和提交概述您的服務使用情況以及資金使用情況的報告
- 無法推薦獨立輔導員



獨立輔導員

獨立輔導員要求是什麼？

- 他們必須完成自我決定原則和人本主義規劃方面的培訓。
- 他們不能向您提供任何其他有償服務。

獨立輔導員可以如何幫助您：

- 您的獨立輔導員將幫助您獲取資源，包括非地區中心資助的服務，其中包括公共福利、IHSS 等。
- 您的獨立輔導員可以幫助您就個人預算做出明智的決定。
- 您的獨立輔導員可以在人本主義計劃規劃過程中為您提供支援，包括制定您的個人方案計劃。
- 您的獨立輔導員可以幫助您找到並確保您的服務和支援，以幫助您在社區內實現您在個人方案計劃中確定的目標。

筆記：



可能向獨立輔導員提出的問題



您接受過哪些使您有資格成為獨立輔導員 (IF) 的培訓?

您將如何與我的支持團隊的其他成員保持聯絡?

您將如何著手幫助我尋找助我實現目標的服務?

對於對我來說重要的事,您將如何提供支援?

您將如何幫助我確定我的預算和支出計劃?

你是否願意調整您的服務以滿足我的特定需求和偏好?

您是否能在我的個人方案計劃 (IPP) 和個人教育計劃 (IEP) 會議上為我謀取利益?

您是否願意根據我的特定需求協商收費?

您是否能幫我獲得社會安全收入 (SSI) 或居家支援服務 (IHSS) 等通用資源?

考慮到您對我的需求的瞭解,您會如何收費?

您什麼時候可以開始服務?

筆記:

Horizontal lines for taking notes.



選擇服務提供者

您需要什麼？

- 有醫學背景的人？
- 懂您語言的人？
- 會開車的人？
- 能為您提供個人護理支援的人？

您想要什麼？

- 一個不會代表您說話的人？
- 您的隱私受到尊重？
- 在為您工作時不打私人電話或發短信的員工？
- 瞭解您的文化的人？



筆記:



在自我決定計劃中雇用服務提供者

重要的是找到那些瞭解您的需求、瞭解您的社區、以及和您相處融洽的人來幫助您。您將需要與您可能聘請來幫助您的人進行面談和交談。

以下一些方法可以幫助您找到、面談和選擇幫助您實現目標和夢想的人。

1. 如果需要，請向您信任的人尋求幫助。

2. 有很多方法可以找到幫助您的人，例如：

- 向您信任的人尋求幫助，例如朋友、您的地區中心服務協調員、您從自我擁護或家庭支援小組中認識的人、治療師、教師和其他人。
- 在線上、本地報紙、社交媒體上發佈廣告或聯絡您的支援系統。
不要在廣告中寫上您的姓名、地址或電話號碼。最好透過電子郵件接收申請。
- 索要一份簡歷和 2-3 份推薦信。
- 找一家可以推薦工人和員工的機構。



在自我決定計劃中雇用服務提供者

3. 找到您可能有興趣雇用的人後，請安排面試。有些人喜歡先透過電話面試潛在員工，然後安排另一次現場面試。對於現場面試：

- 在您感覺舒適的時間和地點安排面試。
- 為了您的安全起見，請在面試時讓另一個您信任的人陪伴您。
- 想想您想瞭解您雇用的人的哪些方面。在面試前準備好您的問題。有關問題的構想，請參閱隨附頁面。您可以使用其中的部分或全部問題，並提出更多關於您的特定需求的問題。
- 記下他們的回答。
- 如果您在面試後有更多問題，請給他們打電話並詢問。

4. 對於您想雇用的人，請致電他們的推薦人。如果可能的話，您也可以問問那些不在推薦人名單上的人。

5. 在您提出雇用某人之後，與他們會面並簽署兩份文件：

- 列出他們將獲得的報酬以及工作時間的服務提供者協議。
- 社區包容性評估表，確保他們瞭解您將自己做選擇並被納入社區（符合 HCBS 最終規則）。



在自我決定計劃中雇用服務提供者

6. 如果他們提供個人護理，他們必須接受背景調查。您也可以要求您雇用的任何其他人士進行背景調查。您的財務管理服務機構將幫助您解決這個問題。

7. 請諮詢您的財務管理服務機構，瞭解他們需要哪些書面文件。

8. 在他們的背景調查獲得批准並且地區中心簽署了社區包容性表後，此人就可以開始為您工作。

9. 如果您選擇單一雇主財務管理服務模式，請記得向您的財務管理服務機構尋求幫助，以確保您遵守所有法律並繳納所有稅款。





可能向服務提供者提出的問題



以下是針對不在家中或社區提供個人護理或幫助的提供者的問題。示例包括：治療師、體操教練、電腦老師或幫助您結交朋友或建立關係的人。

1. 告訴我您對自我決定瞭解多少。您要確保他們瞭解自我決定與傳統的地區中心系統有何不同。

- 它基於您的人本主義計劃。
- 帳單會轉至財務管理服務提供者。
- 您負責雇用誰並監督員工和機構。
- 服務提供者不需要是供應商或與地區中心簽訂合同。
- 服務必須提供社區包容性。

2. 您在提供這項服務方面有什麼經驗？

3. 您有哪些資質？（許可證、證書、認證）一些供應商可能需要向財務管理服務提供者提供認證證明。

4. 您是否有過以人本主義的方式提供服務的經歷？您指導如何為您提供服務。



可能向服務提供者提出的問題



5. 您將如何更多地瞭解我以更好地與我合作？

6. 我有一些對我來說非常重要的事情，比如 _____。您是否願意為我量身定制服務以滿足我的特定需求和偏好？

7. 您如何確定別人對您的服務是否滿意？

8. 您在何時以及何地可提供服務？

9. 您每週能提供多少時數的服務？

10. 您什麼時候可以開始服務？

11. 如果需要，我將如何更改我的服務或日程安排？

12. 您是否願意參加團隊或圈子會議以與其他支援我的人分享資訊？

13. 您將如何與我的支持團隊的其他成員保持聯絡？



面試時不能問的問題



加利福尼亞州和聯邦法律規定，不允許在面試時詢問某些問題。

我們希望確保您在面試時遵守相關法律。

- 您不能詢問他們的年齡。
- 您不能詢問他們是否結婚或有孩子。
- 您不能詢問他們的性別。
- 您不能詢問他們的性取向。
- 您不能詢問他們是否懷孕。
- 您不能詢問他們的種族。
- 您不能詢問他們的宗教。
- 您不能詢問他們是否有犯罪記錄。
- 您不能詢問他們的先前薪資。

筆記:





可能向提供員工的機構提出的問題



如果您正在考慮聘請一家公司或機構來為您提供服務和員工，您可能還想詢問以下一些問題：

1. 告訴我您對自我決定的瞭解。

- 您要確保他們瞭解自我決定與傳統的地區中心系統有何不同。
- 我負責雇用誰並監督員工和機構。
- 帳單轉至財務管理服務，而非地區中心。
- 它基於我的人本主義計劃。
- 服務必須提供社區包容性。
- 提供者不需要是供應商或與地區中心簽訂合同。無需向地區中心提供任何報告。

2. 您是否有過以人本主義的方式提供服務的經歷？

3. 貴機構有哪些資質？（許可證、證書、認證）

4. 我將如何選擇為我工作的人？



可能向提供員工的機構提出的問題



5. 我是否能選擇每天做什麼以及與誰共度時光？
6. 您的員工有什麼樣的經驗？
7. 貴機構會為為我工作的人員提供什麼樣的培訓？
8. 您將如何監督為我工作的人？
9. 您的員工在貴機構的平均工作年限是多久？
10. 貴機構是否會允許不同的人為我工作？
11. 您將如何與我的支持團隊的其他成員保持聯絡？
12. 您將如何與我確認服務是否適合我？
13. 如果我有問題或想投訴，我該怎麼辦？
14. 您是否可以提供任何推薦信？



可能就您想雇用的人 向推薦人詢問的問題



推薦人是您的潛在服務提供商提供給您的人，他們可以提供有關經驗的重要信息。一般來說，推薦人會對您想雇用的人提供非常正。提出可以讓您全面了解您想要雇用的人的問題很重要。您可以使用所有或部分這些問題，也可以自己提出其他問題。其中一些問題可能與您或潛在的服務提供商有關。一定要告訴潛在工作人員您會給其推薦人打電話。

1. 我的名字是 _____。您已被記錄為以下人員的推薦人 _____。

2. 現在方便談談嗎？

3. 此人已申請成為我/我的家庭成員的 _____，我想問您一些問題。

4. 您怎麼認識 _____？

5. 您認識多久了 _____？

6. _____ 為您做過什麼工作？



可能就您想雇用的人 向推薦人詢問的問題



7. 您認為 _____ 的工作表現如何？

8. 還可以在哪方面進行改進麼？

9. 他們每週為您工作多少小時？

10. _____ 為何離職？

11. _____ 在有壓力的情況下是如何反應的？

12. _____ 需要以人為本，聽從殘障人士/家庭成員的指示。你認為這對
_____ 有用嗎？

13. 如果和 _____ 有意見分歧，他們會怎麼處理？

14. 您是否對 _____ 有任何擔憂？



自我決定計劃 服務提供者/ 參與者協定

範本

自我決定計劃 服務提供者/參與者協定

參與者的名字: _____

出生日期: _____ UCI 編號: _____

地區中心: _____ 地區中心電話: _____

中心地址: _____

服務提供者姓名或公司: _____

地址: _____ 電話: _____

協定服務清單:

協定開始日期: _____

協定計劃表的天數和時間: _____ 每週時數: _____

支付費率: _____

服務提供者和參與者同意並確認:

- 取消/重新安排預約要提前 _____ (小時/天) 通知。
- 服務提供者同意在可能的情況下調整計劃表變更。如果是永久性變更，則應該制定一個新的協定。
- 如有要求，服務提供者同意提供進度報告或所提供服務的簡要摘要。報告或摘要應每週/每月/每季度/每年 (圈出所有適用項) 提供給參與者。
- 當與代理機構或供應商合作提供服務時，參與者有權選擇向其提供服務的工作者。
- 參與者有權隨時更換服務提供者。

本協定在參與者或服務提供者取消之前一直有效。所有各方均明白，參與者自願參加自我決定計劃，並可能在任何時間決定退出計劃。如果參與者退出自我決定計劃，本協定將終止。對本協定的任何更改必須以書面形式作出。

參與者 日期

服務提供者/公司代表 日期

法定監護人/保護者 (如適用) 接 日期

接收方: 地區中心 日期: _____ 接收方: FMS 日期: _____



財務管理服務 (FMS) 機構

- ✓ 將幫助您支付服務和員工的費用
- ✓ 您可以選擇您的財務管理服務機構
- ✓ 它是自我決定唯一的要求供應商
- ✓ 您從您的個人預算支付財務管理服務費用
- ✓ 財務管理服務機構提供用於背景調查的表格和資訊
- ✓ 幫助您管理您的支出計劃
- ✓ 向您提供有關支出計劃的每月報告

筆記:



選擇正確的財務管理機構

您需要什麼？

您需要員工方面的幫助嗎？

您是否需要更多幫助或提醒以確保您遵守支出計劃？

您是否只需要他們支付帳單並向您發送結算單？

您是否需要購買商品和用品？



您想要什麼？

對您的員工負全責？

在員工業務方面提供幫助。

有責任還是沒有責任？

筆記:



可能向財務管理服務 (FMS) 機構詢問的問題

筆記:

1. 您對加州的自我決定計劃瞭解多少？

2. 作為財務管理服務提供者，您有什麼經驗？

3. 您提供什麼模式的財務管理服務？繳費人，唯一雇主，聯合雇主

4. 您將如何向我提供每月支出報告，以便我可以記錄我的預算？電子郵件？簡訊？

5. 如果我有制定支出計劃方面的問題，您是否能向我提供幫助？



6. 如果您是聯合雇主，您將在雇用我的員工時扮演什麼角色？

- 如果我想雇用您不喜歡的人怎麼辦？
- 您是否會要求我解雇我的一名員工？出於什麼原因？

7. 您會如何從我的員工那裡拿到工時表？

8. 如果我的支出超出了我的支出計劃，您將如何告知我？

9. 如果我有問題，我將如何得到解答？

10. 對於回電話或郵件，您有什麼政策？





我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



單元 3

人本主義規劃



人本主義規劃和您的 個人方案計劃 (IPP)

您的人本主義計劃將為您的個人方案計劃 (IPP) 提供大量資訊,包括:

- ✓ 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



人本主義計劃



個人方案計劃 (IPP)

筆記:



人本主義規劃

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:





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:



從哪裡開始

- ✓ 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！



筆記:



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，它是其他人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，其他人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	圖片	他人對我的喜愛和欣賞
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！	插入一張照片或使用繪製代表此人個性的圖片。	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？	

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 lroddgers@elarc.org

#18-706





我的一頁檔案

我的一頁資料

姓名		圖片
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

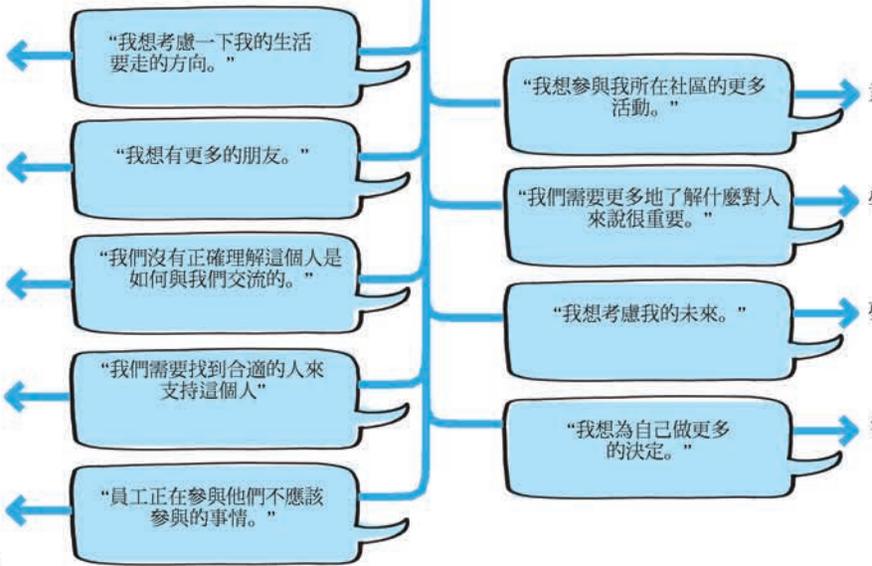
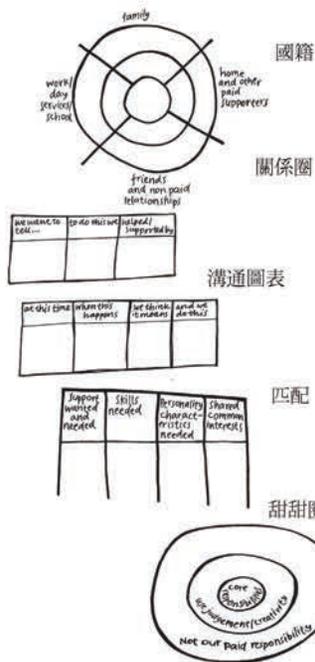
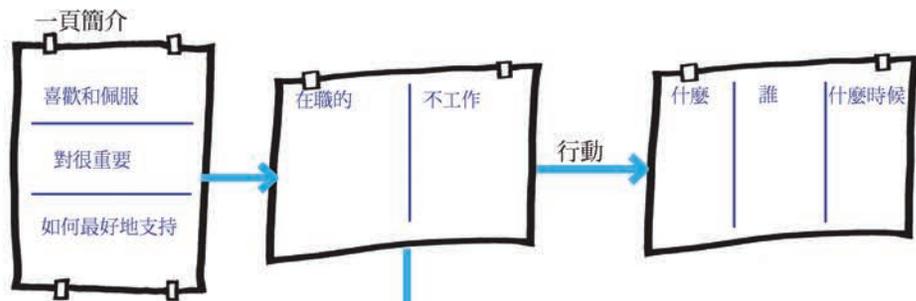
#18-706

ELARC: One Page Profile 8/2018



一頁簡介到以人為中心的描述

我的一頁檔案



contributing	social presence	volunteering	active participation	offer chances to contribute	opportunities to contribute
--------------	-----------------	--------------	----------------------	-----------------------------	-----------------------------

What I want to do	What I need to do	What I can do	What I don't want to do
What I want to do	What I need to do	What I can do	What I don't want to do



important decisions in my life	how I want to be involved	how I want to make personal decisions
--------------------------------	---------------------------	---------------------------------------





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





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？
您是否能用我偏好的語言說、讀和書寫計劃？	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？	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？
	您對我所在社區的瞭解程度如何？	



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。)

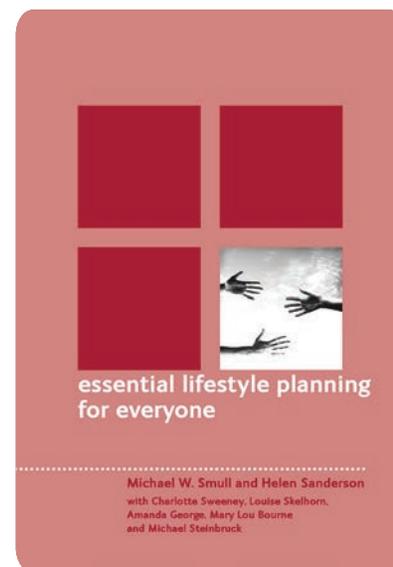
支持部分 (描述此人需要什麼支持，以及瞭解和愛此人的人認為什麼對該人的健康和安全是重要的。)

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>

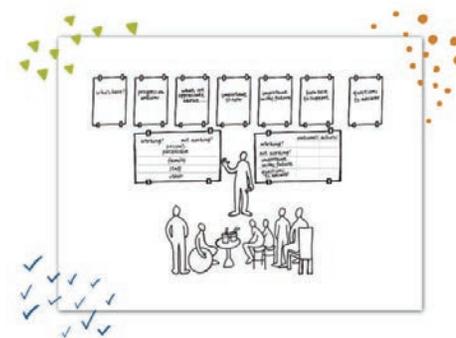




人本主義規劃方法

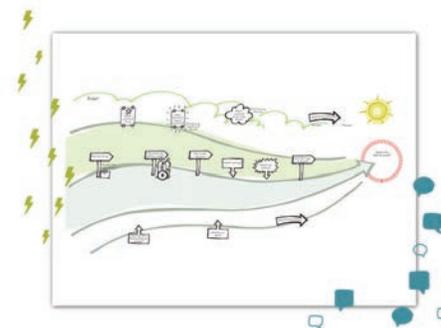
人本主義審查是一個以人為本/以人為導向的規劃過程，它將某人生活中重要的人聚集在一起，並使用人本主義思維工具從不同的角度探索正在發生的事情，包括服務的人、對他們重要的人和與他們交往的其他人。目標是就為創造更美好的生活可能需要採取哪些行動達成一致，並為實現這一目標提供最佳支援。

- 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 safety；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>

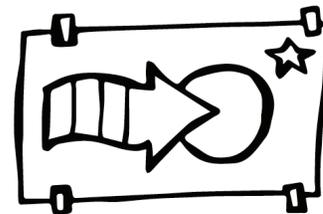


人本主義規劃方法

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。

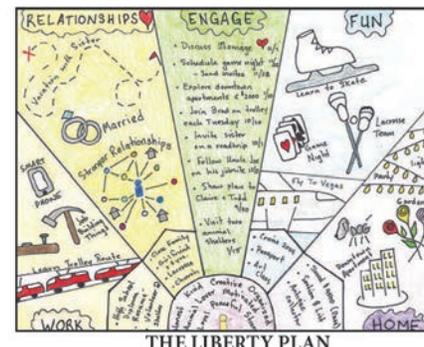


更多資訊：<https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/>

自由計劃是一個量身定制的過程，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、說上天賦、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/adultsite/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



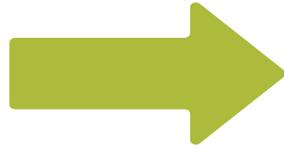
單元 4

我的個人預算



我的個人預算是如何確定的？

在之前的 12 個月，
為我的服務花費了
多少錢？



筆記:





我的預算可能更改的原因

您接受的服務少於 12 個月。

接受少於 12 個月的服務的原因可能包括：

- 生病
- 服務在過去 12 個月內開始或結束
- 提供者不可用，或者離我家太遠
- 等待運輸服務
- 等待提供者有空缺名額
- 沒有可以按我需要的時間工作的暫托服務提供者

如果我需要其他服務：

- 我的服務協調員將在我的個人方案計劃會議上與我討論。
- 我的個人預算會根據確定的服務需求而變化。
- 為這些服務添加到我的個人預算中的金額將根據適用於類似服務的地區中心平均成本確定。



我的預算可能更改的原因

未滿足需求

- 未使用我的個人方案計劃中的服務。
- 我的個人方案計劃中沒有提出的一些需求。

或者

情況變化

- 生活改變了，我的需求也改變了。

您需要聯繫您的服務協調員。

我的個人預算無法增加.....

- 用以支付獨立輔導員 (如果我選擇雇用一名) 費用。
- 用以支付所需的財務管理服務 (FMS) 機構的費用。
- 用以支付我在傳統服務中不會被允許獲得的服務或支援的費用。



我的預算可能更改的原因

在我的個人方案計劃中，我被「授權」(或批准)接受一定數量的服務。

示例：

授權每月 30 小時的暫托服務

在過去的 12 個月裡，我使用的服務少於「被授權」使用的服務。

示例：

每月平均使用了 20 小時

將與我的服務協調員討論「被授權」和「已使用」之間的區別，以確定是否應更改我的預算。

示例：

每月差 10 小時沒有用完



我將如何審核個人預算？

步驟 1:

- 地區中心創建了一個將顯示在過去 12 個月裡我所有服務花費的工作表。
- 如果提供者沒有為我的某些服務向地區中心收費，這些估計費用將被添加進去。
- 如果我有一次性費用或預計在未來 12 個月內不需要的臨時服務，則將其從預算中扣除。

步驟 2:

- 與我的計劃團隊討論我的需求。
- 將按約定添加用於我未滿足或改變需求的資金。
- 在我的個人方案計劃會議上，我的服務協調員將與我討論所有這一切並向我展示預算工作表。
- 未滿足或改變需求的成本將根據適用於相同或類似服務的先前平均成本確定。





個人預算工作表

我的個人預算工作表 將顯示：

- 我的服務描述
- 服務代碼
- 地區中心最近 12 個月花費的金額
- 支付服務月數
- 評論 (根據需要)
- 針對增加或減少所做出的調整
- 我和我的服務協調員的簽名。



最終個人預算

這是我未來 12 個月在自我決定計劃中可以花費的金額。

筆記:



個人預算 工作表

東洛杉磯地區中心
自我決定計劃
確定參與者個人預算的工作表

製備日期	
參與者的名字	
參與者的 UCI 編號	

A 部分：當前服務（由財務工作人員完成。）

服務描述	傳統服務代碼	12 個月期限內的支付金額	支付月數	筆記
已支付當前服務小計*		\$ -		
加上：延遲帳單				
減去：一次性費用				
總支付服務和延遲帳單		\$ -		

* 必須與 UFS 報告中最近 12 個月的實際 POS 支出相符。

B 部分：預算調整（由 SC 與參與者一起根據每次 IPP 會議完成，並使用財務人員提供的費用資料。）

服務描述	傳統服務代碼	未來 12 個月預算調整金額	需要月數	原因
減去：服務結束				
加上：需求未滿足或更改				
總預算調整		\$ -		

注：獨立促進者或 FMS 機構方面的預算不得增加。

C 部分：最終個人預算金額

參與者的總個人預算	\$ -
------------------	------

ELARC 證明，無論個人是否參與自我決定計劃，都將產生個人預算的支出（包括任何調整）。

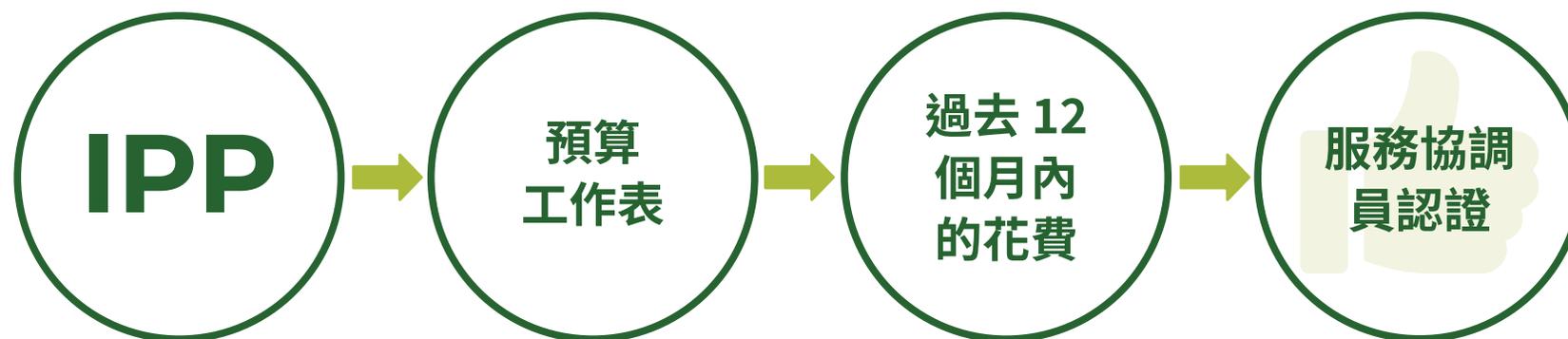
參與者簽名 _____ 日期 _____

服務協調員簽名 _____ 日期 _____

服務和支援經理 _____ 日期 _____



個人預算示例 Jason



個人預算 = \$63,100



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





Jason 示例 工作表

東洛杉磯地區中心
自我決定計劃
確定參與者個人預算的工作表

製備日期	4/23/2019
參與者的名字	Jason
參與者的 UCI 編號	789123

A 部分：當前服務（由財務工作人員完成。）

服務描述	傳統服務代碼	12 個月期限內的 支付金額	支付月數	筆記
每日計劃	515	\$ 18,375	12	參加 245 天
個人助理	62	\$ 23,760	11	每月 120 小時
獨立生活技能	520	\$ 18,805	11	培訓
已支付當前服務小計*		\$ 60,940		
加上：延遲報單				
個人助理	62	\$ 2,160	1	使用 1 個月，但還未支付
減去：一次性費用				
總支付服務和延遲報單		\$ 63,100.00		

*必須與 UFS 報告中最近 12 個月的實際 POS 支出相符。

B 部分：預算調整（由 SC 與參與者一起根據每次 IPP 會議完成，並使用財務人員提供的費用資料。）

服務描述	傳統服務代碼	未來 12 個月預 算調整金額	需要月數	原因
減去：服務結束				
加上：需求未滿足或更改				
總預算調整		\$		

注：獨立促進者或 FMS 機構方面的預算不得增加。

C 部分：最終個人預算金額

參與者的總個人預算	\$ 63,100.00
------------------	---------------------

ELARC 證明，無論個人是否參與自我決定計劃 都將生
個人預算的支出（包括任何調整）。

參與者簽名 _____ 日期 _____

服務協調員簽名 _____ 日期 _____

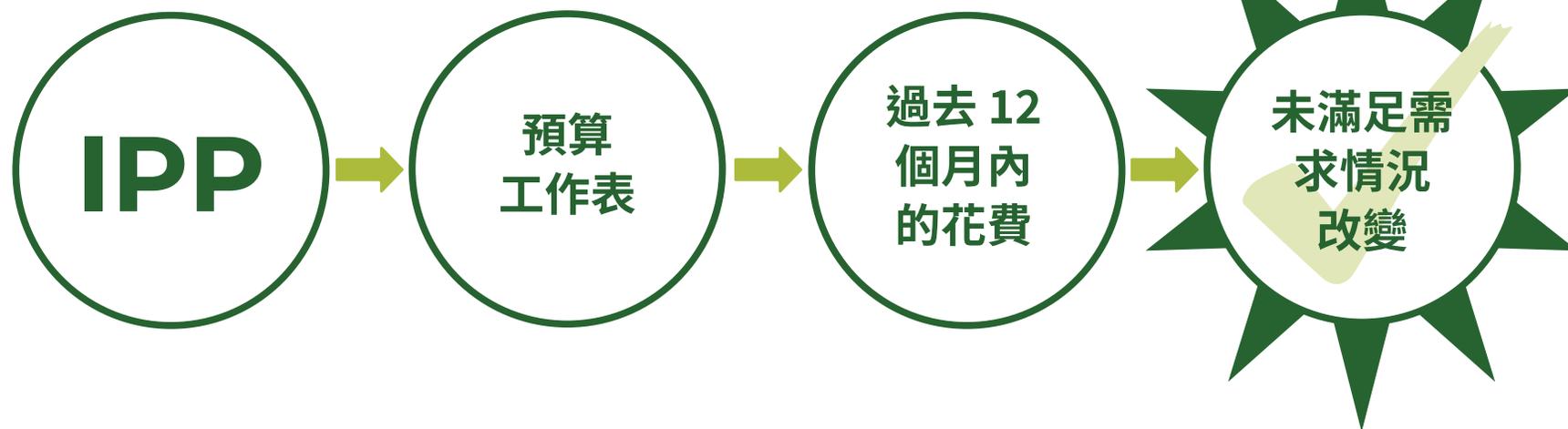
服務和支援經理 _____ 日期 _____



個人預算示例 2 Sofia



需求改變.....



個人預算需要調整。



Sofia 的一頁 簡介

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。



個人預算示例 2 Sofia

需求改變.....



$33 \text{ 小時} \times \text{每小時 } \$25 = \text{每月 } \$825 \times 12 \text{ 個月} = \$9,900$

花費 \$2,100	+	未滿足需求 \$9,900	=	新個人預算 \$12,000
---------------	---	------------------	---	-------------------



Sofia 示例 工作表

東洛杉磯地區中心
自我決定計劃
確定參與者個人預算的工作表

製備日期	4/19/2019
參與者的名字	Sofia
參與者的 UCI 編號	123456

A 部分：當前服務（由財務工作人員完成。）

服務描述	傳統服務代碼	12 個月期限內的支付金額	支付月數	筆記
喘息	862	\$ 2,100.00	12	每月使用 7 小時
已支付當前服務小計*		\$ 2,100.00		
加上：延遲報單				
減去：一次性費用				
總支付服務和延遲報單		\$ 2,100.00		

*必須與 UFS 報告中最近 12 個月的實際 POS 支出相符。

B 部分：預算調整（由 SC 與參與者一起根據每次 IPP 會議完成，並使用財務人員提供的費用資料。）

服務描述	傳統服務代碼	未來 12 個月預算調整金額	需要月數	原因
減去：服務結束				
加上：需求未滿足或更改				
喘息	862	\$ 9,900.00	12	每月需要 33 小時
總預算調整		\$ 9,900.00		

注：獨立促進者或 FMS 機構方面的預算不得增加。

C 部分：最終個人預算金額

參與者的總個人預算	\$ 12,000.00
------------------	---------------------

ELARC 證明，無論個人是否參與自我決定計劃，都將產生個人預算的支出（包括任何調整）。

參與者簽名 _____ 日期 _____

服務協調員 _____ 日期 _____

服務和支援經理 _____ 日期 _____



在最終確定我的個人預算後.....

我將與我的服務協調員一起制定我的支出計劃。



我的支出計劃必需：

- 顯示我計劃在未來 12 個月內購買哪些服務。
- 包括支付我的財務管理服務 (FMS) 機構費用。
- 包括支付獨立輔導員 (如果我選擇雇用一名) 費用。

筆記：



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



單元 5

我的服務和支出計劃





制定您的支出計劃

誰可以為您提供支援？

- 誰和朋友
- 服務協調員
- 獨立輔導員
- 財務管理服務



您會確定什麼？

人本主義規劃期間所需的服務，以及記錄在您的**個人方案計劃**中的服務。



您會先探索什麼？

- 通用資源。
例如：Medi-Cal、IHSS
- 哪些服務費用將不會來自您的個人預算



您會做出什麼決定來制定您的支出計劃？

- 誰？
- 頻率如何？
- 何時？
- 時長？
- 費用？





您的支出計劃中 涵蓋的服務

支出計劃必需滿足以下標準：

- 計費服務
- 合格的提供者
- 支持選擇和包容
- 可以是供應商或非供應商



筆記：



可以和不能在您的支出計劃中出現的服務和支援

您的支出計劃中可以有哪些服務和支援？

- 生活安排支援
- 就業
- 社區支援
- 根據 HCBS waiver 1915©, WIC 4685.8 提供的健康和 safety 支援



您的支出計劃中不可以有哪些服務和支援？

- 通用資源
- 食宿
- 補償
- 購買或租賃車輛
- 車輛的定期維修和保養
- 為正常使用進行車輛調整
- 進行與殘疾無關的家庭一般調整
- 娛樂性質的服務



通用資源

什麼是通用資源？

當您想到「通用」這個詞時，您會想到什麼？

- 通用資源是被要求支付服務費用的公共資金來源。
- 通用資源可以幫助您省錢，並幫助您進行預算規劃。
- 您必須首先使用這些公共來源。

在自我決定中獲取通用資源的法律要求是什麼？

- 與傳統地區中心系統相同的要求。
- 根據《蘭特曼法案》，地區中心必須在資助服務之前用盡所有可用的通用資源。
- 您可能需要出示來自公共來源的信函，說明他們無法為您提供服務或無法提供您保持獨立性所需的服務量。

- **您是否能想到您曾經為證明您尋求的是通用資源而寫的一封信？**

(例如，為支持更多個人援助需求的居家支援服務 (IHSS) 授予書、醫生證明、私人健康保險的拒絕函、康復部的拒絕函等)



通用資源



保險或 Medi-Cal (白卡)

Medi-cal (白卡)/ Medi-care (紅藍卡):可以作為主要或次要保險類型,可以幫助支付醫療設備、行為服務、藥物、尿布或任何其他醫療相關費用。

私人保險是醫療保險的主要來源。一些示例包括:Blue Shield、Kaiser、Blue Cross、Anthem,這些在加利福尼亞州很常見,可能有助於支付醫療費用和治療費用。

www.medicare.gov

www.healthforcalifornia.com/covered-california/health-insurance-companies/medi-cal



社會服務部

附加保障收入 (SSI)/社會安全局 (SSA):如果孩子的家庭收入較低,或者如果您是成年人並且無法工作或工作能力有限,則可以協助獲得收入來源。可能提供收入以幫助您支付雜貨、生活開支、租金和其他個人開支。

<https://www.cdss.ca.gov/>



康復部

康復部 (DOR):透過幫助您確定就業所需的技能、找到工作並在工作場所提供工作指導以幫助您取得成功,為您的工作準備提供支持。

<https://www.dor.ca.gov/>



居家支援服務

居家支援服務 (IHSS):可能會提供資金來支付私人助理的費用,以幫助您滿足您的日常需求,其中可能包括購買雜貨、洗衣服、家中或公寓內的家務服務、帶您去看醫生、或幫助保護您或您的家人在家裡或社區的安全。

<https://www.cdss.ca.gov/in-home-supportive-services>



通用資源



學區

學區：您的 3-22 歲的孩子有權接受免費的公共教育。

加州兒童服務 (CCS)：兒童在 21 歲之前均符合 CCS 資格，它可能會幫助支付物理和職業治療、醫療設備和其他醫療必需品的費用 (例如輪椅、霍伊爾升降機或家庭坡道)。

早期和定期篩查、診斷和治療 (EPSDT)：可以檢測遲緩，透過早期檢測、護理將遲緩的影響降至最低，它可以超出 Medi-Cal 通常涵蓋的範圍。適用於 0-18 歲的任何兒童。

您所在的社區有什麼資源？

信託 (家庭)：與您的獨立輔導員或服務協調員分享您的信託複本，因為您的信託中可能有一部分可以幫助您繼續獨立生活。您希望最大化您的信託利益，以確保您在一個領域得到保障，然後您可以專注於您獨立生活的其他部分。

CalABLE：這是一個儲蓄帳戶，您可以在不影響他們的公共福利的情況下為您或您的家人開設 (與您的獨立輔導員或服務協調員討論 CalABLE)。

其他通用資源示例包括：城市娛樂部門、基督教青年會 (YMCA)、公共圖書館 (免費上網)、當地教堂 (社區團體、音樂項目)、當地家庭資源中心 (支持團體、培訓、圖書館、節日活動、舞蹈、交友並與其他家長分享您的故事的機會)、社區學院和大學 (這個領域有很多值得探索的地方)。



通用資源

必須首先利用通用資源。這與傳統地區中心系統要求相同。根據《蘭特曼法案》，地區中心必須在自我決定資助服務之前用盡所有可用的通用資源。

您為何想使用通用資源？

- 在支出計劃中幫助您為其他服務和支援省錢，從而幫您过上獨立和想要的生活。

您如何找到通用資源？

- 您的服務協調員可能會幫助您探索和尋找您可能符合條件的通用資源。地區中心擁有大量關於通用資源可用性的資訊。**詢問您的服務協調員！**
- 您的獨立輔導員可能會幫助您發現和尋找您可能符合條件的通用資源。
- 在確定您的獨立輔導員時，請確保他們知道您和您所在社區可用的通用資源，要詢問！

如果通用資源不能滿足您的需求，請與您的團隊討論。



針對個人和家庭的家庭和社區服務 (HCBS) 最終規則：

由於《蘭特曼法案》，智力和發育殘疾人士獲得了許多服務。人們接受的許多服務使用州和來自聯邦醫療保險和醫療補助服務中心 (CMS) 的聯邦資金。因此，加利福尼亞州必須遵守所謂的家庭與社區服務 (HCBS) 最終規則。該規則規定了 HCBS 設置相關要求，即人們居住或接受服務的地方。每個州必須在 2022 年 3 月之前幫助提供者遵守 HCBS 最終規則。

HCBS 最終規則適用於：

- 居住和非居住設置；包括認證和許可的住房
- 日間計劃和其他日間類型服務
- 就業選擇和工作計劃

HCBS 最終規則不適用於：

- 療養院
- 醫院
- 智障人士中級護理機構 (ICF/IID)
- 精神疾病機構 (IMD)

HCBS 最終規則的目標是什麼？

提高透過以下方式提供的服務的品質：

- 最大化個人機會和選擇
- 透過確保個人擁有完整社區訪問權限來促進社區融合
- 確保個人有機會與社區中沒有殘疾的其他人一起工作和共度時光
- 確保個人偏好得到支持，權利得到保護
- 建立人本主義服務規劃要求，其中包括由個人驅動和指導的以確定所需服務和支援的過程

所有設置

最終規則要求您能夠：

- 花時間在您的社區中並成為其中的一員
- 與沒有殘疾的人一起工作
- 可以選擇服務和支援以及提供者
- 控制您的排程和活動

居住設置(提供者所有或控制)

除了適用於所有環境的要求外，最終規則還要求您：

- 可以選擇您的室友
- 有房間隱私，包括您門上有鎖
- 能夠控制您的排程和活動
- 有能力隨時招待您選擇的訪客
- 可以自由佈置和裝飾您的房間
- 有保護您免遭驅逐的租約或其他法律協議



針對服務提供者的家庭和社區服務 (HCBS) 最終規則：

您作為提供者的服務將如何變化？

如果您是在同一地點向多個消費者提供服務的服務提供者，我們必須確保這些服務不會將個人與社區隔離開來。最終規則要求設置必須集成並支持對社區的完全訪問。作為提供者，您可能需要修改提供服務的地點和方式，以滿足 HCBS 最終規則。可能需要更改政策和計劃設計，並且可能需要對您的員工進行培訓，以確保他們瞭解新的期望。

評估提供者設置

所有提供者將很快被要求完成自我評估調查，這將有助於確定設置是否符合 HCBS 最終規則或是否需要修改。對於需要更改的設置，將留出時間制定過渡計劃。將提供有關自我評估過程和期望方面的培訓，並將在 DDS 網頁上發佈更多資訊。

我可在哪裡找到更多資訊？

要提出問題、發表評論或獲取有關 HCBS 最終規則的更多資訊，請發送電子郵件至 HCBSregs@dds.ca.gov。

有關 HCBS 最終規則和加州全州過渡計劃 (Statewide Transition Plan) 的更多詳細資訊，請造訪：

<http://www.dds.ca.gov/HCBS/>

<http://www.dhcs.ca.gov/services/ltc/Pages/HCBSStatewideTransitionPlan.aspx>

<https://www.medicaid.gov/medicaid/hcbs/index.html>

醫療保險和醫療補助服務中心 (CMS) 的家庭與社區服務 (HCBS) 最終規則要求設置：

1. 集成並支持接受 Medicaid HCBS 的個人以與未接受 Medicaid HCBS 的個人按相同程度完全訪問更大的社區。
2. 由個人從設置選項中進行選擇，包括非殘障特定設置以及在住宅設置中針對私人單元的選項。
3. 確保個人的隱私權、尊嚴權和受尊重權以及不受脅迫和約束的權利。
4. 優化但不嚴格管制個人在做出生活選擇時的主動性、自主性和獨立性，包括但不限於：日常活動、物理環境以及與誰互動。
5. 促進個人對服務和支援以及提供者的選擇。

在提供者所有或控制的住宅設置中：

6. 單元或住宅是一個可以由接受服務的個人根據具有法律效力的協定擁有、出租或佔用的特定物理場所。
7. 每個人在其睡覺或生活的單元中都有隱私；包括個人可上鎖的門，如果共用一個單元，則要能夠可選擇室友，以及在租約或其他協議範圍內可自由佈置和裝飾他們的臥室或起居單元。
8. 個人可以自由控制自己的日程安排和活動並獲得這些方面的支援，並且可以隨時獲取食物。
9. 個人可以隨時招待他們選擇的訪客。
10. 實體設置對個人而言是無障礙的。



設置評估和流程



1.

提供者將完成對設置的自我評估



2.

選定的提供者、地區中心和您將進行現場評估。



3.

如果提供者通過，則您可以使用此服務



4.

如果提供者沒有通過，您可以與他們合作進行更改。如果不這樣做，您將無法在此設置中使用服務。



5.

財務管理服務核實評估過程的完成情況。

*當您與其他有發育殘疾的人一起使用服務時，需要進行設置評估，以確保他們符合「最終規則」要求



制定您的支出計劃？

您將與您的團隊合作以明確：

- 哪些服務將支援您的需求？
- 每項服務屬於哪一類別？
- 誰將提供服務？
- 該服務多久提供一次？
- 在接下來的 12 個月內，它將何時開始和結束？
- 服務費用是多少？
- 您的團隊將與您合作完成每項服務的提供者協定評估。





您的三個預算類別的支出計劃

您的支出計劃中的每項服務都將被分配一個服務代碼。

每個服務代碼屬於這三個預算類別之一

生活安排

居家支援
例如，暫托服務或家務服務

就業與社區參與

社區支援
例如，社區融合或個人培訓和教育

健康和 safety

幫助您保持健康和安全的服務
例如，行為干預或營養諮詢



您可以在支出計劃中 跨類別轉移資金嗎？

如果您的需求發生變化，您可以與您的服務協調員、獨立輔導員和財務管理服務機構討論跨類別轉移資金的問題。

支出計劃變更需要記錄
在您的個人方案計劃中。

允許的支出計劃變更：

在類別之間轉移最多 10%
(不需要批准)

在類別之間轉移超過 10%
(需要批准)

筆記：



Jason 示例支出計劃

自我決定計劃

Jason 的支出計劃



製備日期	
參與者的名字	JASON
參與者的 UCI 編號	

支出計劃

預算類別	服務	服務代碼	頻率	金額
生活安排	社區融入支援	320	每週 6 小時的家庭技能培訓 12 個月 費用為 \$27//小時 (含稅)	\$8,424
生活安排	財務管理服務 (FMS)	316	共同僱主模式 費用為 \$165/月 (7 項服務)	\$1,980
生活安排類別總額				\$10,404
就業及社區參與	就業支援	335	工作地點每月 40 小時園藝培訓 12 個月 費用為 \$27//小時 (含稅和福利)	\$12,960
就業及社區參與	社區融入支援	331	每月 100 小時的公寓、教堂、健身房工作人員支援 以及前往這些活動的運輸服務 12 個月 費用為 \$24//小時 含稅和福利	\$28,800
就業及社區參與	非醫療運輸	338	Uber、公共交通和 ACCESS 費用為 \$100/月	\$1,200
就業及社區參與	社區融入支援	331	每月 12 小時的社交輔導 12 個月 費用為 \$30/小時 含稅	\$4,320
就業及社區參與	社區融入支援	331	\$10/每月用於支付 YMCA 健身房會員費 12 個月	\$120
就業及社區參與	獨立促進者	340	促進 PCP, 尋找服務	\$1,000
就業及社區參與類別總額				\$48,400
健康和安全				
健康和安全				
健康和安全類別總額				\$0
總支出計劃金額				\$58,804
參與者的個人預算金額				\$63,100

家長/法定代表 _____

日期 _____

服務協調人 _____

日期 _____

服務和支援經理 _____

日期 _____





Jason 的財務 管理服務成本

5+

獲得的服務數量

FMS 模式	服務數量	每月最高費率
財務管理服務作為 帳單付款人	1-3	\$50
	4-6	\$75
	7+	\$100
財務管理服務作為 帳單付款人	1-2	\$110
	3-4	\$125
	5+	\$150
參與者和財務管理 服務作為聯合雇主	1-2	\$125
	3-4	\$140
	5+	\$165

筆記:



Sofia 示例支出計劃

自我決定計劃

Sofia 的 支出計劃



製備日期	
參與者的名字	SOFIA
參與者的 UCI 編號	

支出計劃

預算類別	服務	服務代碼	頻率	金額
生活安排	喘息服務 夏令營	310 & 311	\$2000, 用於支付夏令營費用	\$2,000
生活安排	財務 管理 服務 (FMS)	315	帳單支付者模式 費用為 \$75/月 (4 項服務)	\$900
生活安排類別總額				\$2,900
就業及 社區 參與	社區 融入 支援	331	美術課	\$200
就業及 社區 參與	社區 融入 支援	331	每週 5 小時的課後和藝術課期間 工作人員支援 32 週/年 費用為 \$20/小時	\$3,200
就業及 社區 參與	社區 融入 支援	331	每週 20 小時的暑期 工作人員支援 4 週 費用為 \$20/小時	\$1,600
就業及 社區 參與	獨立 促進者	340	促進 PCP, IPP, IEP 和 公共福利機構機會	\$1,000
就業及社區參與類別總額				\$6,000
健康和 安全				
健康和 安全				
健康和 安全類別總額				\$0
總支出計劃金額				\$8,900
參與者的個人預算金額				\$12,000

家長/法定代表 _____

日期 _____

服務協調人 _____

日期 _____





練習 開支 計劃

自我決定計劃

製備日期	
參與者的名字	
參與者的 UCI 編號	

支出計劃 練習

預算類別	服務	服務代碼	頻率	金額
生活安排				
生活安排類別總額				
就業及社區參與				
就業及社區參與類別總額				
健康和安全				
健康和安全類別總額				

總支出計劃金額	
----------------	--

參與者的個人預算金額	
-------------------	--



按預算類別劃分的自我決定計劃服務代碼

預算類別	SDP 服務	服務代碼	描述/提供者
生活安排 (310 - 330)	暫托服務	310	暫托(個人和機構)居家
		311	暫托設施 - 離開家
	住家看護人	312	住家看護人
	管家	313	管家
	住房獲取支援	314	住房獲取支援
	財務管理服務	315	FMS 財政代理
		316	FMS 聯合雇主
		317	FMS 財政/雇主代理
	社區生活支援	320	社區生活支援(個人和機構)
321		住宅設施	
就業與社區參與 (331 - 355)	社區融合支援	331	社區融合支援
	參與者導向的商品和服務	333	參與者導向的商品和服務
	個人培訓和教育	334	個人培訓和教育
	就業支援	335	就業支援
	技術服務	336	技術支援
	過渡/安置費用	337	過渡安置費用
	非醫療運輸	338	非醫療運輸
	職前支援	339	職前支援
獨立輔導員	340	獨立輔導員	



按預算類別劃分的自我決定計劃服務代碼

預算類別	SDP 服務	服務代碼	描述/提供者
健康和安全 (356 - 399)	環境無障礙適應	356	環境無障礙
	針灸服務	357	針灸服務
	個人應急響應系統 (PERS)	358	個人應急響應系統
	家庭健康助手	359	家庭健康助手
	溝通支援	360	溝通支援
	專業護理	361	專業護理
	營養諮詢	362	營養諮詢
	危機干預和支援	363	危機干預和支援
	行為干預服務	364	行為干預服務
	專業醫療設備和用品	365	專業醫療設備和用品
	家庭/消費者培訓	366	家庭/消費者培訓
	牙科服務	367	牙科服務
	鏡片和鏡框	368	鏡片和鏡框
	驗光配鏡服務	369	驗光配鏡服務
	心理服務	370	心理服務
	無償看護人的培訓和諮詢服務	371	無償看護人的培訓和諮詢服務
	言語 - 聽力和語言	372	言語 - 聽力和語言
	整脊服務	373	脊椎按摩師
	按摩療法	374	按摩治療師
	職業療法	375	職業療法
物理療法	376	物理療法	
車輛改造和改裝	377	車輛改造和改裝	
家庭支援服務	378	兒童日托設施	

自我決定計劃服務定義

生活安排 – 社區生活支援

社區生活支援是促進獨立性和促使參與者融入社區的服務，無論社區生活安排如何。服務包括社會化、個人技能發展、社區參與、娛樂和休閒以及家庭和個人護理等方面的支援和援助，如下文進一步所述。對社區生活支援的付款不包括食宿費用。

社區生活支援是為參與者在他/她的家庭和社區提供的，用於實現、改進和/或保持必要的社交和適應技能，使參與者能夠在社區中居住並儘可能獨立地參與其中。在支援參與者實現舒適性、獨立性、偏好和技術使用的環境中提供服務。參與者的選擇被納入獲得的服務和支援中。參與者擁有不受限制的獲取機會，並且參與者的隱私、尊嚴和尊重以及不受脅迫的基本個人權利受到保護。

服務設置集成，方便每個參與者充分接觸更大的社區，其中包括每個參與者參與社區生活、控制個人資源和接受社區服務的機會。

為每位參與者提供的具體服務將會因個人、個人偏好和所選社區設置的不同而有所差異。個人獲得的支援的具體類型和組合以及任何特殊的提供者資質應在個人方案計劃中指定。

以下項目描述了可能的社區生活支援的類型：

1. 社會化支援包括發展或維持自我意識和自我控制、社會反應能力、社交便利、人際關係技巧和人際關係。
2. 個人技能發展支援包括旨在提高參與者自己完成日常生活活動能力的活動，其中包括飲食、洗澡、穿衣、個人衛生、行動能力和其他基本活動。
3. 確保個人的隱私、尊嚴和尊重以及不受脅迫和約束的權利。
4. 優化但不嚴格管制個人在做出生活選擇時的主動性、自主性和獨立性，包括但不限於日常活動、物理環境以及與誰互動。
5. 促進個人對服務和支援以及提供者的選擇。

自我決定計劃服務定義

在提供者擁有或控制的住宅設置中，除了上述規定的品質外，還必須滿足以下附加條件：

單元或住宅是一個特定的物理場所，可以由獲得服務的個人根據具有法律效力的協議擁有、出租或占用，並且根據州、縣、市或其他指定實體的房東/租戶法律，該個人至少具有與租戶相同的責任和免遭驅逐的保護。

1. 每個人在他們的臥室或居住單元中都有隱私：

- 單元的入口門可以由個人鎖上，只有合適的工作人員才有開門的鑰匙。
- 共享單元的個人可以在該設置中選擇室友。
- 個人可以在租約或其他協議範圍內自由佈置和裝飾他們的臥室或居住單元。

2. 個人可以自由控制自己的日程安排和活動並獲得這些方面的支援，並且可以隨時獲取食物。

3. 個人可以隨時招待他們選擇的訪客。

4. 實體設置對個人而言是無障礙的。

5. 單元或住宅可由不超過四名豁免參與者共享。

6. 對上述第 1 至第 4 項中指定的附加條件的任何修改，必須得到特定評估需求的支援，並在個人方案計劃 (IPP) 中證明其合理性。以下要求必須記錄在 (IPP) 中：

- 確定具體和個人化的評估需求。
- 在對 IPP 進行任何修改之前記錄使用的積極干預和支援。
- 記錄已經嘗試過但沒有奏效的滿足需求的干擾性較小的方法。
- 包括對與特定評估需求直接相稱的條件的清晰描述。
- 包括定期收集和審查資料以衡量修改的持續有效性。
- 包括定期審查的既定時間限制，以確定修改是仍然必要還是可以終止。
- 包括個人的知情同意。
- 包括對干預和支援不會對個人造成傷害的保證。

此外，提供者擁有或租賃的、提供這些服務的設施必須符合《美國殘疾人法案》的規定。附錄 I-5 中規定了從對此項服務的付款中扣除食宿費用的方法。

自我決定計劃服務定義

財務管理服務

此服務幫助家庭或參與者：(a) 管理和指導參與者的個人預算中包含的資金的支付，並確保參與者有財政資源來全年實施他或她的個人方案計劃 (IPP)；(b) 透過履行雇主職責 (包括但不限於處理工資單、預扣聯邦、州和地方稅，以及向適當的稅務機關繳納稅款)，促進家庭或參與者 (作為參與者的財政代理或聯合雇主) 僱用服務提供者；以及 (c) 根據需要進行財政會計核算並向參與者或家庭和其他人做出支出報告。

此服務包括以下活動，以幫助參與者履行他們作為雇主或聯合雇主的角色：

1. 幫助參與者核實工作者的就業資格和提供者資質
2. 確保參與者僱用的服務提供者根據參與者的需要並按照參與者的要求通過犯罪背景調查。
3. 收集和處理工作者的工時表。
4. 處理工資單，預扣、申報和繳納適用的聯邦、州和地方就業相關的稅款和保險。
5. 追蹤、準備和分發報告 (例如支出) 給適當的個人/實體。
6. 維護與授權服務和支出相關的所有源文件資料。
7. 為每個參與者的參與者導向的資金保持單獨的會計核算。
8. 向參與者和區域中心服務協調員提供每月個人預算報表，其中說明了按預算類別分配的資金金額、前 30 天期間支出的金額以及在參與者的個人預算下仍然可用的資金金額。
9. 確保付款不超過參與者的個人預算中列出的金額。
10. 履行地方、州和聯邦法律法規規定的其他 FMS 職責。

管家

由具備必要技能來履行參與者的 IPP 中指定的管家職責的個人提供的服務，包括一般家庭活動 (餐食準備和日常家庭照料)，前提是經常負責這些活動的個人暫時缺席，或無法管理家庭並照顧他或她自己或家中的其他人。

自我決定計劃服務定義

住房獲取服務包括兩個組成部分：

A. 個人住房過渡服務。這些服務是：

1. 進行租戶篩選和住房評估，確定參與者的偏好和與成功租賃相關的障礙。評估可能會包括收集有關潛在住房過渡障礙的資訊，以及確定住房保留障礙。
2. 根據住房評估制定個人化住房支援計劃，解決已確定的障礙，包括每個問題的短期和長期可衡量目標，確立參與者實現目標的方法，並確定何時可能會需要其他提供者或服務（由 Medicaid 賠償和未賠償）達到目標。
3. 幫助個人辦理住房申請流程。幫助辦理住房搜尋流程。
4. 幫助個人確定資源，以支付公用事業或服務獲取的安置費用，包括電話、電力、供暖和水資源以及個人健康和安全所需的服務，包含消滅害蟲和在居住前的一次性清潔。
5. 幫助個人協調資源，在入住前確定和解決可能會危及消費者安全的居住環境條件。
6. 幫助個人了解搬家細節，包括與房東溝通以協商搬入日期，閱讀和理解租約條款，安排公用事業和服務的安置以及安排消費者物品的搬入。
7. 制定住房支援危機計劃，包括住房受到威脅時的預防和早期干預服務。

B. 個人住房和租賃維持服務——可提供此服務來支援個人在獲得住房後維持租賃。除了其他長期服務和支援之外，持續提供與住房相關的服務可推動住房成功，促進社區融合和包容，並發展自然支援網絡。這些租賃支援服務是：

1. 為個人提供早期識別和干預可能會危及住房的行為，例如延遲支付租金和其他違反租約行為。
2. 為個人提供關於租戶和房東的角色、權利和責任的教育和培訓。
3. 指導個人發展和維持與房東/物業經理的關鍵關係，目標是促進成功的租賃。
4. 幫助個人解決與房東和/或鄰居的糾紛，以降低驅逐或其他不利行動的風險。

自我決定計劃服務定義

5. 為個人提供維權和與社區資源的連接，以防止在住房受到或可能會受到威脅時被驅逐。
6. 幫助個人辦理住房重新認證流程。
7. 與租戶協調，定期審查、更新和修改他們的住房支援和危機計劃，以反映當前的需求並解決現有或反復出現的住房保留障礙。
8. 為個人提供成為良好租戶和租約合規性方面的持續培訓，包括持續支援與家庭管理相關的活動。

住房獲取服務不包括為食宿費用付款。

獲得健康家庭或加州社區過渡服務的人將不會獲得此服務，除非需要透過豁免獲得額外的住房獲取服務，以維持消費者在家中和/或社區中的健康、安全和福祉。

住家看護人

住家看護人服務提供對租金和食物的額外費用的付款，這些費用可以合理地歸因於與參與者居住在同一家庭的無關住家個人看護人。僅在參與者獲得個人護理支援並居住在他們出租、租賃或擁有的房屋中的情況下可提供此項付款。法定監護人不得提供此項服務。按照附錄 I-6 的規定確定了支付金額的方式。當參與者居住在看護人的家中或 Medicaid 服務提供者擁有或租賃的住宅中時，不予以付款。

暫托服務

為需要間歇性臨時監督的參與者提供暫托服務。這些服務是短期提供的，因為通常照顧和/或監督他們並且是非醫療性質的人員缺席或需要緩解休息，但結腸造口術、迴腸造口術、導管維護和胃造口術除外。

暫托可以是以下任何一種服務：

1. 由於通常為個人提供護理的人員缺席或需要緩解休息，因此按小時不定期提供的服務。
2. 由於通常為個人提供護理的人員缺席或需要緩解休息，因此按天/夜晚短期提供的服務。
3. 專注參與者的基本自助需求和其他日常生活活動的服務，包括互動、社交和繼續一般由通常照顧和/或監督他們的人進行的日常活動。

自我決定計劃服務定義

暫托服務可在以下地點提供：

- 私人住宅
- 州批准的住宅設施
- 非私人住宅的其他社區環境，例如：
 - 成人家庭之家/家庭教學之家
 - 經認證的兒童家庭之家
 - 成人日托設施
 - 營地
 - 有執照的學前班
- 對於在設施中連續 30 天以上提供的暫托服務，將不會對聯邦財政參與 (FFP) 進行索賠

根據此定義，初級保健提供者或其配偶不能提供暫托服務。暫托服務提供者必須在預定的時間制定和實施後備計劃，但無法前來提供服務。

暫托服務不會重複根據 2004 年《殘疾人教育法》(IDEA) 提供的服務。這些服務只能在消費者的護理和監督需求超過沒有發育障礙的同齡人的此類需求時提供，並且不會對食宿費用進行索賠，除非作為在州批准的非私人住宅的設施中提供的暫托護理的一部分提供。

就業與社區參與 – 社區融合支援

此服務是根據參與者與獲取、改進和/或保留技能和能力相關的特定個人成果而為參與者提供的，以便讓參與者做好準備並支援參與者實現社區參與、相互依存和獨立。

此服務支援對參與社區生活、控制個人資源並在社區中獲得服務的充分獲取機會，以便達到與未獲得這些服務的個人相同程度的獲取機會。此外，這項服務還幫助參與者在與非殘障人士的綜合活動中學習參與社區所需的技能。參與者從包括非。

殘障特定環境的服務選項中選擇這項服務。服務選項是基於參與者的個人化需求和偏好。參與者在整合在一起並支援充分接觸更大的社區，並且考慮到參與者的舒適、相互依存、獨立、偏好和使用任何技術的環境中獲得這項服務。參與者的選擇被納入服務和支援中，並且他/她的隱私、尊嚴和尊重以及免受脅迫的基本個人權利受到保護。服務環境必須使參與者能夠控制個人資源以及他/她的日程安排和活動。此外，環境還必須使參與者能夠以與非殘障人士相同的方式得到休息。

社區融合支援以規劃團隊指定的方式提供，以幫助參與者透過治療和/或身體活動獲得、保留或提高自助、社交和適應技能，從而實現參與者個人定義的成果。這些服務和支援可以在促進社區融合的各種基於社區的環境中進行。這些環境可能會包括附錄 C-5 中確定的那些非住宅環境，但前提是使用附錄 C-5 中描述的流程確定該環境滿足 HCB 環境要求。可以定期提供服務，每週提供一天或多天服務。在參與者的住宅中不提供這些服務。

自我決定計劃服務定義

這些服務和支援使參與者能夠達到或保持他或她的最大功能水平、相互依存性和獨立性，包括促進與社區事件和活動的連接。此外，這些服務和支援還可能會有幫助於加強在學校、治療或其他環境中教授的技能或課程，從而使參與者能夠融入社區。

幫助參與者提高和改善自助、社交、社區融合和適應技能的服務和支援可能會包括：

- A. 社會化和社區意識。
- B. 溝通技巧。
- C. 視覺、聽覺和觸覺意識以及感知體驗。
- D. 發展適當的同伴互動和自我倡權技能。
- E. 藝術和娛樂節目。
- F. 繼續教育，即幫助參與者在包容性環境中探索興趣或提高學術技能或完成高中同等學歷 (GED) 文憑的課程
- G. 長者和基於信仰的團體。
- H. 同伴輔導。
- I. 移動服務，即公共交通或其他交通方式的獲取和使用，包括獲取點對點共乘服務。
- J. 建立友誼和關係

就業支援

此服務是根據參與者與獲取、改進和/或保留技能和能力相關的特定個人成果而為參與者提供的，以便讓參與者做好準備並支援參與者實現社區參與、相互依存、獨立和/或社區綜合工作。

此服務支援在社區獲得服務的參與者充分獲取機會以在競爭激烈的綜合環境中尋求就業和工作。

自我決定計劃服務定義

參與者從包括非殘障特定環境的服務選項中選擇這項服務。服務選項是基於參與者的個人化需求和偏好。參與者在整合在一起並支援充分接觸更大的社區，並且考慮到參與者的舒適、相互依存、獨立、偏好和使用任何技術的環境中獲得這項服務。參與者的選擇被納入服務和支援中，並且他/她的隱私、尊嚴和尊重以及免受脅迫的基本個人權利受到保護。服務環境必須使參與者能夠控制個人資源。此外，環境還必須使參與者能夠以與非殘障人士相同的方式得到休息。

就業支援按規劃團隊指定的方式對個人設計和提供，以幫助參與者在社區綜合工作環境中獲得和保留就業，包括自雇，從而實現參與者個人定義的成果。這項服務的預期結果是在一般勞動力的綜合環境中，在滿足個人職業目標的工作中，維持等於或高於最低工資的有償工作。此服務不包括對通常可提供給在企業中類似職位工作的其他非殘障工作者的監督培訓、支援和適應費用的付款。這些服務和支援還包括與工作發現、自雇和退休相關的活動。

參與者可以獲得任何組合的就業支援，包括：

- A. 身體能力發展，即健康問題
- B. 心理運動技能的發展
- C. 人際關係、溝通/社交和適應技能的發展，例如，對主管/同事做出適當的回應
- D. 工作習慣養成，例如，出勤和守時、專注於任務
- E. 發展適合職業的著裝和儀容
- F. 生產技能發展，即實現生產標準和質量結果
- G. 工作實踐培訓，例如遵循指示、完成任務
- H. 與工作相關的技能發展，例如，問題解決、規劃未來就業機會的路徑
- I. 資金管理和收入報告技巧
- J. 發展和使用自然工作支援
- K. 勞動力整合技術
- L. 社區融合發展/關係建立

自我決定計劃服務定義

- M. 安全技能和培訓
- N. 工作發現、求職和面試技巧
- O. 自我倡權培訓、參與者輔導、同伴就業輔導、職業輔導和同伴俱樂部參與
- P. 志願服務以幫助人員確定工作或職業興趣
- Q. 個人化評估
- R. 工作分析、工作發展和安置，為參與者和雇主提供合適的工作相配
- S. 參與者從事綜合工作期間的直接監督或培訓
- T. 在工作場所內外提供的工作指導
- U. 向參與者/家庭和/或授權代表提供諮詢服務，以確保參與者在工作調整或退休規劃方面得到支援
- V. 針對福利規劃提供諮詢服務，以確保消費者瞭解賺取的收入與獲取公共福利（例如 SSI、SSA、Medi-Cal 和 PASS 計劃）之間的關係
- W. 諮詢雇主的人際關係部工作人員
- X. 評估對技術的需求並促進獲取溝通助手和技術
- Y. 工作定制，例如，修改工作材料、程序和協議
- Z. 自雇和業務發展，即確定潛在的商業機會、制定業務計劃、確定所需的支援、持續的幫助和支援

從參與者的住處到其工作地點的交通運輸不屬於此服務的組成部分。在可用時，根據 1973 年《康復法案》第 110 條款（《美國法典》(U.S.C.) 第 29 篇第 730 條）或《殘疾人教育法案》(IDEA) 第 602(16) 和 (17) 條款 (U.S.C. 第 20 篇第 1401 條 (16 和 17)) 資助的計劃，無法提供上述服務和支援。

自我決定計劃服務定義

獨立輔導員

獨立輔導員是指由參與者選擇和指定的人員，此人不根據參與者的 IPP 以其他方式向參與者提供服務。該服務或功能旨在幫助參與者規劃和獲取服務，以實施參與者的 IPP 中確定的所需服務。

服務可能會包括但不限於：

1. 參與以人為中心的規劃流程。
2. 確定參與者在制定 IPP 方面的迫切和長期需求、偏好、目標和目的。
3. 就個人預算做出明智的決定。
4. 制定選項以滿足確定的迫切和長期需求，並獲取 IPP 中指定的社區服務和支援。
5. 在以人為中心的 IPP 規劃流程和發展中代表參與者倡權，獲取確定的服務和支援。

參與者/家庭可以僱用或與獨立輔導員簽訂合約，並應在 IPP 中指定獨立輔導員將開展的活動。參與者可以選擇使用他或她的區域中心服務協調員來履行獨立輔導員的職能，而不用與獨立輔導員簽約或使用其提供的服務。此服務不會重複由參與者的服務協調員提供的服務。

個人培訓和教育

個人培訓和教育服務包括培訓計劃、講習班和會議，幫助參與者獲得和培養與其作為雇主的責任、關係建立、問題解決和決策相關的技能。此服務幫助參與者獲得促進參與者的自我倡權技能，行使參與者的人權和公民權利，並對他們的 SDP 服務和支援行使控制和責任的技能。

此服務包括參加個人培訓和教育所需的註冊費、書籍和其他資源/參考資料，以及能夠參加個人培訓和教育所需的交通費用（不包括機票）。此服務不包括餐食或過夜住宿的費用。個人培訓和教育支援參與者的 IPP 中確定的需求或目標。

如果按照 IDEA (P.L. 105-17, the IDEA) 中的要求可以透過公共教育獲得資金，則不提供此服務。在獲得此項服務的資金之前，必須探索並用盡所有其他可用和適當的資金來源，包括康復部或教育部提供的資金來源。這些付出的工作必須記錄在參與者的文件中。

此服務不會重複由獨立輔導員豁免服務或案例管理提供的活動。案例管理和獨立輔導員豁免服務均不包括提供培訓或支付註冊費。此外，獨立輔導員提供者不得向參與者提供額外服務。財務管理服務提供者確保遵守此要求。

自我決定服務定義

非醫療運輸

提供的服務是為了使獲得服務的個人能夠獲得對自我決定計劃豁免和社區服務、就業、活動和資源的獲取機會，並按照其個人方案計劃的規定參與社區生活。除了《聯邦規則彙編》(CFR) 第 42 篇第 431.53 條要求的醫療運輸和 CFR 第 42 篇第 440.170(a) 條中定義的州計劃要求的運輸服務之外(如果適用)，還提供此項服務，並且此項服務不得取代這些服務。根據豁免要求的運輸服務應根據個人的護理計劃進行提供，並應包括運輸助手和其他此類必要的幫助，以確保對接受服務者的安全運輸。將向無法安全獲取和使用公共交通運輸服務的個人提供私人、專門的運輸服務(如果可用)。只要有可能，就會利用自然支援，例如可以免費提供這項服務的家人、鄰居、朋友或社區機構。所有 SDP 參與者都將與區域中心服務協調員和財務管理服務提供者合作。有些參與者還會選擇與獨立輔導員合作。SDP 參與者以及這些實體中的一個或所有實體將決定何時用盡自然支援(例如家人、鄰居和朋友)並開始有償服務。

參與者導向的商品和服務

參與者導向的商品和服務包括未透過 SDP 豁免或透過 Medicaid 州計劃以其他方式提供的服務、設備或用品，用於解決 IPP 中確定的需求(包括適應、改善和保持參與者成為社區正式成員的機會)並滿足以下要求：物品或服務將會減少對其他 Medicaid 服務的需求；促進相互依存和社區中的包容性；並提高人員在家庭環境中的安全性；並且參與者沒有個人資金來購買該物品或服務，而且該物品或服務不能透過其他資金來源獲得。參與者導向的商品和服務必須記錄在參與者的個人方案計劃中，並從參與者的個人預算中購買。不包括實驗性或禁止的治療。

職前支援

此服務是根據參與者與獲取、改進和/或保留技能和能力相關的特定個人成果而為參與者提供的，以便支援參與者並讓參與者做好準備實現社區參與、相互依存、獨立和/或社區綜合工作。

參與者從包括非殘障特定環境的服務選項中選擇這項服務。服務選項是基於參與者的個人化需求和偏好。

參與者在整合在一起並支援充分接觸更大的社區，並且考慮到參與者的舒適、相互依存、獨立、偏好和使用任何技術的環境中獲得這項服務。參與者的選擇被納入服務和支援中，並且他/她的隱私、尊嚴和尊重以及免受脅迫的基本個人權利受到保護。服務環境必須使參與者能夠控制個人資源。此外，環境還必須使參與者能夠以與非殘障人士相同的方式得到休息。

職前支援按規劃團隊指定的方式對個人設計和提供，以幫助參與者在社區綜合環境中獲得就業，包括自雇或志願工作，從而實現參與者個人定義的成果。這些服務和支援還包括與工作發現、自雇和退休相關的活動。這項服務的預期結果是進一步實現適應能力目標，從而為達到或高於最低工資的有競爭力的綜合就業和職業發展提供更多機會。

自我決定計劃服務定義

參與者可以獲得任何組合的職前支援，包括：

- 身體能力發展，即健康問題。
- 心理運動技能的發展。
- 人際關係、溝通/社交和適應技能的發展，例如，對主管/同事做出適當的回應。
- 工作習慣養成，例如，出勤和守時、專注於任務。
- 發展適合職業的著裝和儀容。
- 生產技能發展，即實現生產標準和質量結果。
- 工作實踐培訓，例如遵循指示、完成任務。
- 與工作相關的技能發展，例如，問題解決、規劃未來就業機會的路徑。
- 資金管理和收入報告技巧。
- 志願服務以幫助人員確定工作或職業興趣。

職前支援旨在讓個人具備非工作任務特定的優勢和技能，有助於獲得有競爭力的綜合就業，而不是職業服務，其唯一目的是提供就業，而沒有針對技能培養的適應能力目標。從參與者的住處出發的運輸服務不屬於此服務的組成部分。在可用時，根據 1973 年《康復法案》第 110 條款 (U.S.C. 第 29 篇第 730 條) 或《殘疾人教育法案》(IDEA) 第 602(16) 和 (17) 條款 (U.S.C. 第 20 篇第 1401 條 (16 和 17)) 資助的計劃，無法提供上述服務和支援。

技術

技術是一種物品、一件設備或產品系統，無論是商業獲得的、修改的還是定制的，用於促進社區融合、獨立，並增加、維護或提高參與者的功能能力。

參與者的 IPP 中規定的允許的技術服務包括：

1. 評估參與者的技術需求，包括對在參與者習慣的環境中向參與者提供適當技術和適當服務的影響的功能評估；
2. 購買、租賃或以其他方式準備獲取任何技術設備：手機（每月帳單、手機應用程式）、iPad、平板電腦和筆記本電腦。服務包括有關使用任何技術設備的保險和培訓。

自我決定計劃服務定義

3. 選擇、設計、裝配、定制、改裝、應用、維護、修理或更換技術設備；
4. 為參與者或在適當時為其家庭成員、監護人、辯護人或參與者的授權代表提供的培訓或技術援助；以及
5. 為專業人士或向參與者提供服務、僱用或以其他方式實質性參與參與者的主要生活功能中的其他個人提供的培訓或技術援助。

如果技術無法透過州計劃獲得，則只能根據 SDP 豁免購買技術。

過渡/安置費用：其他服務

過渡/安置費用是一次性的、非經常性的安置費用，用於幫助個人從機構過渡到社區中自己的家。這些費用為與獲得和確保適當的生活環境相關的一些初始安置成本提供資金，並在個人進入新的生活環境時滿足其健康和​​安全需求。「自有房屋」被定義為個人擁有、租用或出租的任何住宅，包括房屋、公寓、購置公寓、拖車或其他住所。

此服務包括個人成功過渡到社區生活所需的必要傢俱、家居用品和服務，可能包括：

1. 獲得針對公寓或房屋的租約所需的保證金
2. 搬家費用
3. 健康和​​安全保證，例如消滅害蟲、控制過敏原或入住前的一次性清潔
4. 公用事業（電話、電力、燃氣供暖）的安置費用或不可退還的押金
5. 居住和使用社區住所的基本傢俱，例如床、桌子、椅子、遮光簾、餐具、食物準備物品等

這些服務不包括：

1. 為消遣/休閒/娛樂目的而設計的物品，例如業餘愛好用品、電視、有線電視接入或 VCR 和 DVD。
2. 食宿、每月租金或抵押貸款費用、常規公用事業費用、家用電器和食物。

透過此服務購買的物品是獲得服務的個人的財產，如果搬到另一個住所，個人將隨身攜帶該等財產。其中一些費用可能是在個人從機構過渡到社區之前產生的。在這種情況下，將人員送到機構期間產生的過渡/安置費用，直到該個人離開該機構並註冊加入豁免之日才被視為完成。個人的護理計劃中包含的過渡/安置費用可在個人從機構出院前 180 天內提供。但是，此類費用直到個人離開機構並註冊加入豁免之日才被視為完成。

自我決定計劃服務定義

健康和安​​全 – 針灸服務

承保針灸服務是為了預防、改變或減輕由普遍認為的醫療狀況引起的嚴重、持續性慢性疼痛的感覺。在《商業和職業法典》第 4927 節中將針灸定義為「透過插入針頭刺激身體表面上或附近的某個或某些點，以預防或改變疼痛感或使生理機能正常化，包括疼痛控制，用於治療某些疾病或身體機能障礙，包括電針、拔罐、艾灸等技術」。針灸服務（有或沒有電刺激針頭）在任何一個日曆月內僅限於兩次服務，但可以根據醫療需要提供額外的服務。依據早期和定期篩查、診斷和治療（EPSDT）福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有針灸服務。本豁免中的針灸服務僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的服務限制用盡時提供。

行為干預服務

行為干預服務包括使用和制定強化行為干預計劃，以改進參與者的發展以及行為追蹤和分析。干預計劃僅限於普遍接受的、基於證據的、積極的方法。根據參與者的需求，行為干預服務可能會在多種環境中提供，包括參與者的家、工作場所等。行為干預服務旨在幫助個人獲得、保留和提高順利居住在家庭和基於社區的環境中所必需的自助、社交和適應技能。如果家庭成員是為了參與者的利益，則可以向他們提供服務。為家庭成員提供的服務可能會包括有關治療方案的培訓和指導，包括藥物使用方面的培訓和風險管理策略，以使家庭能夠支援參與者。

未成年子女父母的參與對於行為干預計劃的成功至關重要。人本主義規劃團隊確定滿足個人需求所需的參與程度。「參與」包括以下含義：完成行為干預基礎的小組指導；根據干預計劃實施干預策略；如果需要，收集有關行為策略的資料並將該資料提交給提供者以供納入進度報告；參與任何需要的臨床會議；如果使用獎勵系統，則提供建議的名義行為改變材料或社區參與。如果缺乏足夠的參與阻礙了行為計劃的成功實施，將提供其他服務來滿足個人確定的需求。HCBS 豁免中的這項服務僅提供給 21 歲及以上的個人。依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的行為干預服務。

整脊服務

整脊服務包括手動推拿脊柱，以預防、改變或減輕由普遍認為的醫療狀況引起的嚴重、持續性慢性疼痛的感覺。在整脊推拿和/或調整過程中，脊椎按摩師可以使用因身體護理而產生的所有必要的機械、保健和衛生措施，包括空氣、低溫、飲食、運動、高溫、光、按摩、體育、休息、超聲波、水和物理治療技術。依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的整脊服務。本豁免中的整脊服務僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的服務限制用盡時提供。

自我決定計劃服務定義

溝通支援

溝通支援服務包括為包括不以英語為主要語言以及閱讀、寫作、口語或理解英語能力有限的個人（英語熟練程度有限或 LEP 技能）在內的有聽力、言語或視力障礙的人提供便利和幫助所必需的溝通助手。此服務的目的是幫助個人與服務提供者、家人、朋友、同事和公眾進行有效溝通。

以下是參與者的 IPP 中規定的允許的溝通助手：

1. 輔導員
2. 口譯員和口譯服務
3. 筆譯員和筆譯服務
4. 讀者和閱讀服務

此服務還包括支援參與者使用電腦技術來協助溝通。此類支援包括技術使用方面的培訓、對持續培訓和支援需求的評估以及支援資源的確定。此服務僅限於提供幫助的人員，不包括購買設備或用品。溝通支援服務包括對溝通助手的評估以及使用溝通助手方面的培訓，包括針對具有 LEP 技能的個人，如參與者的 IPP 中所規定。

危機干預和支援

危機干預和支援是一項提供短期護理和行為干預的專業服務，旨在為看護人提供減輕和支援，並為參與者或與參與者同住的其他人提供保護。此服務可能會包括使用和制定強化行為干預計劃，以改進參與者的發展以及行為追蹤和分析。這項服務僅限於普遍接受的、基於證據的、積極的方法。

此服務旨在幫助參與者獲得、保留和提高順利居住在家庭和基於社區的環境中所必需的自助、社交和適應技能。如果家庭成員是為了參與者的利益，則可以向他們提供服務。為家庭成員提供的服務可能會包括有關治療方案的培訓和指導，包括藥物使用方面的培訓和風險管理策略，以使家庭能夠支援參與者。未成年子女父母的參與對於行為干預計劃的成功至關重要。

人本主義規劃團隊確定滿足參與者的需求所需的參與程度。危機干預和支援包括在參與者的家中和/或社區或需要危機干預服務的地方的移動危機干預。移動危機干預是指在 24 小時緊急情況下對表現出嚴重個人、社會和/或行為問題的參與者進行的即時治療干預。移動危機干預為遇到個人、社會或行為問題的參與者提供即時和限時的專業幫助，如果這些問題得不到改善，問題將會變得嚴重，並要求將參與者轉移到可以提供額外服務的環境中。

自我決定計劃服務定義

必要時，危機干預和支援由以下特定於參與者的活動組成

1. 評估以確定導致危機的誘發因素。
2. 與規劃團隊協調制定干預計劃。
3. 必要時對服務提供者進行諮詢和人員培訓，以確保成功實施參與者的特定干預計劃。
4. 收集有關行為策略的資料並將該資料提交給看護人或提供者以供納入進度報告。
5. 參加任何需要的臨床會議。
6. 制定和實施過渡計劃以幫助參與者在提供戶外危機干預的情況下返回家園。
7. 在實施為參與者制定的干預計劃方面向看護人或提供者提供持續的技術援助。
8. 提供對預防或最小化未來危機情況的建議，以便增加維持社區參與者的可能性。

牙科服務

在《加州規範條例》第 22 篇第 51059 節中將牙科服務定義為由牙醫執行或提供的專業服務，包括診斷和治療錯位牙齒、牙槽突、牙齦、頷骨和相關結構的疾病或缺陷；使用藥物、麻醉劑和身體評估；諮詢；家庭、辦公室和機構致電。

依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的牙科服務。本豁免中的牙科服務僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的牙科服務限制用盡時提供。批准的州計劃中的牙科服務限制為每年 \$1800 或經確定為醫療上必要的金額。

環境無障礙適應

個人的 IPP 要求的參與者對其家的身體適應，是確保個人的健康、福利和安全所必需的，或者使個人能夠在家里以更大的獨立性正常生活，若沒有這些適應服務，個人將會處於被送到機構生活的風險。只有當另一個實體（即房東）不負責提供所需的適應服務時，才允許提供這些服務。

此類適應服務可能會包括安裝坡道和扶手、加寬門口、改造浴室設施或安裝專門的電力和管道系統，這對於容納個人福利所需的醫療設備和用品是必需的。倘若其他環境無障礙適應和修理是允許的，則這些適應和修理可能會隨著技術的變化或者參與者的身體或環境需求的變化視情況而定獲得批准。

自我決定計劃服務定義

環境無障礙適應 (續)

不包括那些對房屋具有普遍效用並且對個人沒有直接醫療或補救益處的適應或改進，例如地毯、屋頂維修、中央空調等。所有服務均應根據適用的州或地方建築規範進行提供。

- 在個人從機構過渡到社區之前，可能需要對他/她的家進行環境改造。可以在人員被送到機構期間進行此類改造。個人的護理計劃中包含的環境改造可在個人從機構出院前 180 天內提供。但是，此類改造直到個人離開機構並註冊加入豁免之日才被視為完成。

家庭/消費者培訓

家庭/消費者支援和培訓服務根據需要與本豁免中的擴展州計劃服務一起提供。這些服務包括由獲得許可的提供者提供的培訓，以便維持或增強所提供治療的長期影響。這包括為消費者和/或家庭提供支援或諮詢服務，以確保他們正確理解所提供的治療以及接受服務者的家庭環境中需要哪些支援來增強治療。

這些服務將提供給 21 歲及以上的個人。

家庭支援服務

在父母/主要無償看護人不在家期間，為兒童定期提供的每天少於 24 小時的護理和監督。

此服務在接受服務者自己的家中或在批准的家外地點提供，以執行以下所有活動：

1. 幫助家庭成員在家照顧接受服務者；
2. 在家庭成員不在的情況下，提供適當的照顧和監督，以保護接受服務者的安全；
3. 減輕家庭成員不斷照顧接受服務者的繁重責任；以及
4. 專注接受服務者的基本自助需求和其他日常生活活動，包括互動、社交和繼續一般由家庭成員進行的日常活動。

家庭健康助手

CFR 第 42 篇第 440.70 條中定義的家庭健康助手服務提供給 21 歲及以上的個人，並且僅在根據批准的州計劃限制提供的家庭健康助手服務的限制用盡時才提供。根據州計劃提供的家庭健康助手服務限制為經確定為醫療上必要的金額。依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的家庭健康助手服務。這些服務的範圍和性質與根據州計劃提供的家庭健康助手服務沒有區別。服務的定義方式與批准的州計劃中提供的方式相同。州計劃中規定的提供者資質適用。

自我決定計劃服務定義

鏡片和鏡框

此服務承保醫師為 21 歲以上消費者開具的處方鏡片和鏡框，並且僅在根據批准的州計劃提供的處方鏡片和鏡框的限制用盡時才提供。依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的處方鏡片/鏡框。根據州計劃提供的處方鏡片/鏡框僅限於 21 歲以下的受益人和療養院的居住者。計劃中列出的提供者資質將適用，並特此透過引用納入本豁免請求。處方鏡片和鏡框不會取代可透過批准的 Medicaid 州計劃或 EPSDT 福利提供的服務。

按摩療法

按摩療法是對身體軟組織的科學推拿，目的是使這些組織正常化，包含手動技術，其中包括施加固定或可移動的壓力、保持和/或引起身體的運動。作為在整個醫療狀況過程中有效連續護理的一部分，將會向參與者提供按摩療法。

營養諮詢

營養諮詢包括提供諮詢和幫助規劃以滿足參與者的營養和特殊飲食需求。這些服務本質上是諮詢性的，不包括具體的規劃以及為參與者購物或準備餐食。

職業療法

在《加州規範條例》第 22 篇第 51085 和 51309 節中將職業療法服務定義為當一個人的日常生活活動能力因發育或社會心理障礙、身體疾病或高齡而受損時，旨在恢復或提高這些技能的服務。職業療法包括評估、治療計劃、治療、指導和諮詢服務。

依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的職業療法服務。本豁免中的職業療法僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的職業療法服務限制用盡時提供。批准的州計劃中的職業療法服務僅限於在任何一個日曆月內最多兩項服務或每月以下服務中兩項服務的任意組合：聽力學、針灸、脊椎按摩療法、心理學、足病學和言語治療，或者限制為經確定為醫療上必要的金額。

驗光/配鏡服務

驗光/配鏡服務分別在《加州規範條例》第 22 篇第 51093 和 51090 節中定義。驗光服務是指驗光師可以根據本州法律執行的任何服務。配鏡師是指為處方鏡片和同類產品按醫師處方配鏡並安裝和調整此類鏡片和鏡框的個人或公司。配鏡師還經授權可根據醫師或驗光師的建議、指導和責任執行與適配隱形眼鏡相關的工作。

依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的驗光/配鏡服務。本豁免中的驗光/配鏡服務僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的驗光/配鏡服務限制用盡時提供。根據州計劃提供的驗光/配鏡服務僅限於每 24 個月進行一次眼科檢查，但是，根據醫療需要，可以超過此限制。計劃中列出的提供者資質將適用，並特此透過引用納入本請求。

自我決定計劃服務定義

鏡片和鏡框

此服務承保醫師規定的為 21 歲以上消費者提供的處方鏡片和鏡框，並且僅在根據批准的州計劃提供的處方鏡片和鏡框的限制用盡時才提供。依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的處方鏡片/鏡框。根據州計劃提供的處方鏡片/鏡框僅限於 21 歲以下的受益人和療養院的居住者。計劃中列出的提供者資質將適用，並特此透過引用納入本豁免請求。處方鏡片和鏡框不會取代可透過批准的 Medicaid 州計劃或 EPSDT 福利提供的服務。

個人應急響應系統 (PERS)

PERS 是一項 24 小時緊急援助服務，使接受服務者能夠在情感、身體或環境緊急情況下獲得即時援助。PERS 是對個人設計的服務，旨在滿足參與者的需求和能力，包括培訓、安裝、維修、維護和響應需求。

允許的服務包括以下內容：

1. 24 小時接聽/尋呼
2. 蜂鳴器
3. Med-alert 手環
4. 對講機
5. 生命線
6. 消防/安全裝置，如滅火器和繩梯
7. 監控服務
8. 燈具適配 (閃爍燈等)
9. 電話公司不免費提供的電話自適應設備
10. 用於緊急援助的其他設備/服務

PERS 服務僅限於那些在一段時間內沒有固定看護人或同伴，但又需要更多的日常監督的個人。透過提供即時獲取援助的機會，PERS 服務可以防止這些人被送到機構並使他們能夠留在社區中。所有物品均應符合適用的製造、設計和安裝標準。此類設備的修理和維護應盡可能由製造商的授權經銷商來執行。

自我決定計劃服務定義

物理療法

在《加州規範條例》第 22 篇第 51081 節和第 51309 節中將物理療法服務定義為透過使用物理、化學和/或其他熱、光、水、電或聲音特性，並且透過按摩和主動、阻力或被動運動對任何身體狀況的服務。物理療法包括評估、治療計劃、治療、指導、諮詢服務和敷外用藥物。

依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的物理療法服務。本豁免中的物理療法僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的物理療法服務限制用盡時提供。批准的州計劃中的物理療法服務僅限於六個月的治療，如果經確定有醫療必要，則可以繼續提供服務。

心理服務

在《加州規範條例》第 22 篇第 51099 節中將心理服務定義為在情緒和心理健康障礙的評估、治療、預防和改善方面受過培訓的人員提供的服務。

依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的心理服務。本豁免中的心理服務僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的心理服務限制用盡時提供。批准的州計劃將此服務限制為醫療上必要的金額。

專業護理

護理計劃中列出的服務屬於州《護士執業法》範圍內的服務，由註冊專業護士或在經許可能夠在州內執業的註冊護士監督下的持證執業護士或職業護士提供。

專業護理僅提供給 21 歲及以上的個人。依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的專業護理服務。專業護理服務不會取代根據家庭健康福利或 EPSDT 福利可透過批准的 Medicaid 州計劃提供的服務。

自我決定計劃服務定義

專業醫療設備和用品

專業醫療設備和用品包括：(a) IPP 中指定的設備、控制裝置或器具，使參與者能夠提高他們進行日常生活活動的能力；(b) 使參與者能夠感知、控制或與他們居住的環境通信的設備、控制裝置或器具；(c) 維持生命或解決身體狀況所必需的物品以及此類物品正常運作所需的輔助用品和設備；(d) 為解決參與者的功能限制所必需的州計劃中不提供的此類其他耐用和非耐用醫療設備和用品；以及 (e) 州計劃中不提供的必要醫療用品。還包括這些物品的修理、維護、安裝以及保養和使用方面的培訓。除了根據州計劃提供的任何醫療設備和用品之外，用豁免資金賠償的物品還包括其他物品，但不包括對參與者沒有直接醫療或補救益處的物品。所有物品都應符合適用的製造、設計和安裝標準，並且必須符合承保人的實驗室或聯邦通信

委員會的規範(如適用)。此類設備的修理和維護應盡可能由製造商的授權經銷商來執行。

言語、聽力和語言服務

在《加州規範條例》第 22 篇第 51096、51098 和 51094.1 節中將言語、聽力和語言服務分別定義為言語病理學、聽力學服務和助聽器。言語病理學服務是指以鑑定、測量和糾正或矯正言語、聲音或語言障礙和狀況以及與此類障礙和狀況相關的諮詢為目的的服務。聽力學服務是指用於與聽力和聽力障礙有關的測量、評估、鑑定和諮詢；矯正因聽力損失影響言語、語言和聽覺行為而造成的溝通障礙；以及助聽器的推薦和評估的服務。助聽器是指為幫助或補償受損的人類聽力損失而推薦使用的任何助聽器。

依據 EPSDT 福利，在州計劃中承保了為 21 歲以下兒童提供的所有醫學上必要的言語、聽力和語言服務。本豁免中的言語、聽力和語言服務僅提供給 21 歲及以上的個人，並且僅當根據批准的州計劃提供的言語、聽力和語言服務限制用盡時提供。批准的州計劃中的言語、聽力和語言服務僅限於在任何一個日曆月的兩項服務或每月兩項服務的任意組合；助聽器福利受限於每個財政年度每位受益人 \$1,510 的最高限額或經確定為醫療上必要的金額。

無償看護人的培訓和諮詢服務

為向參與者提供無償支援、培訓、陪伴或監督的個人提供培訓和諮詢服務。就本服務而言，「個人」被定義為向註冊加入豁免的人提供無償護理、培訓、指導、陪伴或支援的任何人、家庭成員、鄰居、朋友、同伴或同事。此服務不得用於培訓有償看護人。培訓包括有關 IPP 中包含的服務和支援的說明、IPP 中指定設備的使用以及必要的更新，以便安全地在家中照顧參與者。諮詢的目的必須是幫助無償看護人滿足參與者的需求。針對向參與者提供無償支援的個人的所有培訓都必須包含在 IPP 中。該服務包括註冊費用和與 IPP 中確定的參與者需求相關領域中的正式指導相關的培訓費用。參加培訓活動或會議的差旅、餐食和過夜住宿的費用不在此服務定義的範圍內。此服務不重複根據豁免服務家庭/消費者培訓提供的服務。

自我決定計劃服務定義

車輛改造和改裝

車輛改裝是使參與者能夠提高他們的獨立性，使他們能夠更充分地融入社區並確保他們的健康和安全的設備、控制裝置或服務。包括修理、維護、安裝以及保養和使用這些物品方面的培訓。車輛改裝必須由自適應設備製造商的授權經銷商執行。此類設備的修理和維護應盡可能由製造商的授權經銷商執行。

車輛改裝包括但不限於以下內容：

1. 門把手更換
2. 車門加寬
3. 起重裝置
4. 輪椅固定裝置
5. 適配座椅裝置
6. 適配的轉向、加速、發信號和製動裝置
7. 扶手和安全抓杆

如果對個人而言，確定了車輛改裝相對於替代運輸服務的成本效益，則應包括對車輛的改裝。對車輛的改裝僅限於接受服務者或接受服務者的家庭擁有的車輛，不包括對車輛本身的購買。接受服務者的家庭包括接受服務者的親生父母、養父母、繼父母、兄弟姐妹、子女、配偶、同居伴侶（在法律承認同居伴侶的司法管轄區）或作為接受服務者的法定代表的人。僅當車輛改裝記錄在個人護理計劃中並且由持證物理治療師或註冊職業治療師進行書面評估時，才會提供車輛改裝。車輛可以由參與者或者參與者與其住在一起或有持續聯絡、向參與者提供主要的長期支援，並且不是此類服務的有償提供者的家庭成員擁有。



自我決定計劃最高財務管理服務 (FMS) 費率

FMS 模式	服務數量	每月最高費率
財務管理服務 作為帳單付款人	1-3	\$50
	4-6	\$75
	7+	\$100
財務管理服務 作為帳單付款人	1-2	\$110
	3-4	\$125
	5+	\$150
參與者和財務 管理服務作為 聯合雇主	1-2	\$125
	3-4	\$140
	5+	\$165

注意：如果財務管理服務透過上述一種以上模式為參與者提供付款，則針對該參與者的最高費率不能超過服務總數的最高成本模式。例如，如果參與者使用五項服務，並且財務管理服務是兩項服務的「帳單付款人」和三項服務的「聯合雇主」，則向參與者收取的最高費率不能超過每月 \$165。在所有情況下，參與者和財務管理服務可以同意低於上述最高費率的費率。



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



單元 6

財務管理服務 (FMS)



關於背景調查

您僱用來幫助您獲得個人護理服務(例如幫助穿衣、梳妝、洗澡或個人衛生需求)的人必須接受背景調查。

您或您的財務管理服務提供者也可以要求對您僱用的任何其他服務提供者(無論是透過機構還是作為個人)進行背景調查。

背景調查不可轉讓,因此即使某人過去接受過背景調查,他們也需要再次接受背景調查才能成為自我決定計劃的一員。為您提供服務的人負責支付背景調查的費用。

您的財務管理服務機構將提供背景調查所需的表格和資訊。

調查結果將直接發送給負責追蹤背景調查的發展服務部。然後會將這些結果發送給您的財務管理服務機構,該機構將會通知您。

筆記:



選擇財務管理服務機構

想一想我需要什麼和我想要什麼

我需要什麼？

- ✓ 我需要員工方面的幫助嗎？
- ✓ 我需要更多幫助或提醒以保持在我的支出計劃內嗎？
- ✓ 我只需要財務管理服務來支付帳單並向我寄送結算單嗎？

我想要什麼？

對我的員工負全責？

或者

幫助滿足僱用員工的業務需求？

我如何為自己找到合適的財務管理服務機構？

- 詢問其他人(例如家庭成員、服務協調員或獨立輔導員)的意見以幫助選擇。
- 向其他自我決定計劃參與者尋求建議或推薦信。
- 採訪財務管理服務機構的人員以得到問題的答案。



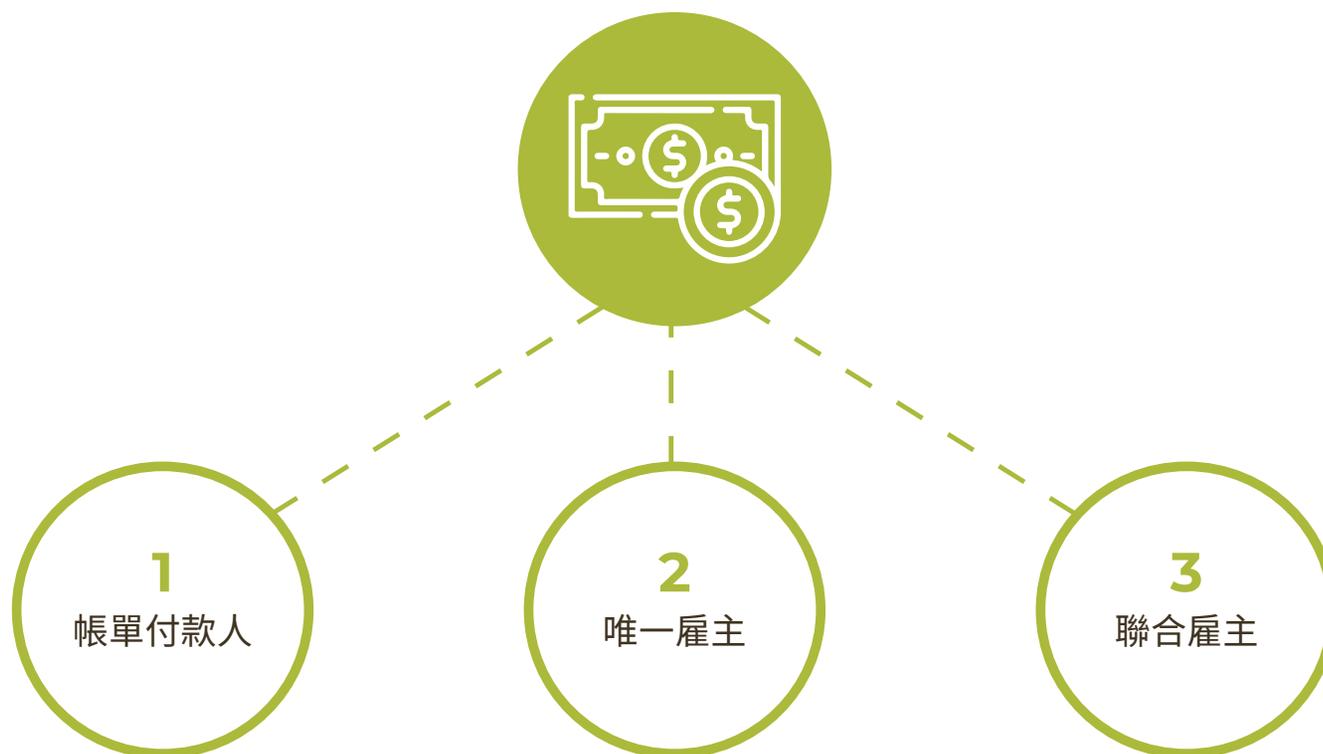
可能向財務管理服務 (FMS) 機構詢問的問題

1. 您對加州的自我決定計劃瞭解多少？
2. 作為財務管理服務機構，您有什麼經驗？
3. 您提供哪些財務管理服務模式？帳單付款人、唯一僱主、聯合僱主
4. 您將如何與我溝通？
5. 如果我對制定我的個人預算有疑問，您是否能向我提供幫助？
6. 如果您是聯合僱主，您將在僱用我的工作時扮演什麼角色？
如果我想僱用您不喜歡的人怎麼辦？您是否會要求我解僱我的一名工作者？出於什麼原因？
7. 您會如何從我的工作時表那裡拿到工時表？
8. 如果我的支出超出了我的支出計劃，您將如何告知我？
9. 您將如何向我發送有關我如何支出我的個人預算的每月報告？
10. 如果我有問題，我將如何得到解答？



與您的財務管理服務 機構合作的 3 種模式

財務管理服務



您選擇最適合您的一種模式。



財務管理服務成本

筆記:

帳單付款人模式

獲得 4-6 項服務

FMS 模式	服務數量	每月最高費率
財務管理服務 作為帳單付款人	1-3	\$50
	4-6	\$75
	7+	\$100
財務管理服務 作為帳單付款人	1-2	\$110
	3-4	\$125
	5+	\$150
參與者和財務 管理服務作為 聯合雇主	1-2	\$125
	3-4	\$140
	5+	\$165



關於財務管理服務成本 的一些重要資訊...



- 發展服務部為財務管理服務設定每月費率以便提供他們的服務。
- 如果我僱用自己的員工，則費率不包含工資、就業稅、工人補償、醫療保健或其他類型的保險。
- 您的財務管理服務成本將出自支出計劃。

筆記:



自我決定計劃 最高財務管理服務 (FMS) 費率

FMS 模式	服務數量	每月最高費率
財務管理服務 作為帳單付款人	1-3	\$50
	4-6	\$75
	7+	\$100
參與者作為唯一雇主	1-2	\$110
	3-4	\$125
	5+	\$150
參與者和財務 管理服務作為 聯合雇主	1-2	\$125
	3-4	\$140
	5+	\$165

注意：如果財務管理服務透過上述一種以上模式為參與者提供付款，則針對該參與者的最高費率不能超過服務總數的最高成本模式。例如，如果參與者使用五項服務，並且財務管理服務是兩項服務的「帳單付款人」和三項服務的「聯合雇主」，則向參與者收取的最高費率不能超過每月 \$165。在所有情況下，參與者和財務管理服務可以同意低於上述最高費率的費率。



選擇您的財務管理服務機構

1. 查看支出計劃上的服務。

2. 會有員工嗎？

3. 您想與員工形成什麼樣的關係？

- a. 您是否會直接僱用工作者？
- b. 如果是，您想要所有的責任或控制權嗎？或者，您想與財務管理服務機構共擔責任或共享控制權嗎？
- c. 您會只僱用為機構工作的人嗎？
- d. 您僅打算讓人購買物品嗎？

4. 您希望獲得什麼類型的財務管理服務？

- a. 帳單付款人
- b. 唯一雇主
- c. 聯合雇主

5. 根據您的開支計劃中的服務數量，您的財務管理服務成本是多少？以及您想要哪種類型的財務管理服務？



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



單元 7

在您的社區保持安全



有許多不同類型的濫用/虐待

您和您的團隊需要：

- 瞭解濫用/虐待。
- 瞭解如何知道正在發生濫用/虐待。
- 如果您認為正在發生濫用/虐待，該怎麼辦。



告訴您信任的人！



保持安全

確保您的健康

- ✓ 知道如何使用您的醫療保健專業人士網絡
- ✓ 制定促進健康的每日日程
- ✓ 建立健康的關係
- ✓ 確保在需要時能獲得所需支援



筆記:



不要忽視它

如果有人傷害您或
無視您



如果有人讓您感到
不舒服

做您不想做的事



如果有人拿走了屬
於您的東西

如果有人離您太近
讓您感到難受



如果有人碰您而您
不願意



這是不行的!





舉報濫用/虐待行為

告訴您信任的人：

- 家人
- 朋友
- 您學校裡的人
- 工作中的人
- 您的服務協調員
- 醫療專業人士



他們會幫助：

- 確保您安全
- 向適當的人報告：
 - ✓ 成人保護服務
 - ✓ 兒童保護服務
 - ✓ 當地執法機關
 - ✓ 您的區域中心





DDS 安全網小貼士

如何自衛:反擊!

您可能受到傷害或受傷的危險跡象:

- 有人抓住您、推您、搨您或打您。
- 有人在未經您同意的情況下碰您或親吻您。
- 有人對您大喊大叫、輕視您或對您說傷人的話。

有幫助的事情:

- 眼神交流——直視攻擊者的眼睛，表示出您不害怕!
- 呼吸——深呼吸，讓自己平靜下來。
- 專注——專注於採取什麼行動讓自己獲得安全。
- 獲得幫助——撥打 911，向警方報告，與您的支持者交談，和/或從濫用/虐待預防中心獲得幫助。繼續尋求幫助，直到您安全為止。

自衛:

當有人試圖傷害您時保護自己。以下是一些自衛的方法:

- 讓您的攻擊者措手不及——不要讓自己成為安靜、被動的受害者。發出聲音、說「不」和/或走開或跑開，讓您的攻擊者措手不及。
- 付出 100% 的努力——當您自衛時，一次做一件事，無論您是大喊大叫還是跑開，都要用盡全力來做。
- 如果所有其他方法都失敗了，耐心等待——讓情形繼續發展、計劃並等待時機讓自己獲得安全。
- 在萬不得已的情況下，透過身體反擊來自衛——使用您的身體「防禦利器」——您的肘部、您的腳後跟、您的拳頭、您的聲音和您的頭。輪椅或手杖也可以用作防禦利器。



DDS 安全網小貼士

如何自衛:反擊!

若要快速逃離:

1. 瞄準攻擊者身體上的一處會造成很大傷害的部位。
2. 在攻擊者身體上尋找一處您能觸及到的部位。
3. 分散攻擊者的注意力,以便您可以讓自己獲得安全。

以下包括一些示例:



用您的肘部擊打攻擊者的肋骨之間。



用您的腳後跟踩在攻擊者的腳上。



用你的拳頭擊打攻擊者的鼻子。

當您自衛時,做您必須做的事情以便讓自己獲得安全!



用你的膝蓋擊打攻擊者的腹股溝。



用您的腳後跟踢攻擊者的脛骨。



用您的輪椅撞擊攻擊者的腿。



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



單元 8

我的後續步驟



我們已經涵蓋了大量資訊

- 自我決定的原則
- 角色和責任
- 人本主義規劃
- 我的個人預算
- 我的服務和支出計劃
- 財務管理服務 (FMS)
- 在我的社區保持安全

- ✓ 想一想您學到了什麼以及您有什麼問題。
- ✓ 想一想您的後續步驟是什麼。
- ✓ 想一想您的生活中可以幫助您起步的人。



您想參與自我決定計劃嗎？

是的

聯繫您的服務協調員

你想要一個獨立輔導員

否

是的

安排人本主義計劃會議

確定將在這裡見面

邀請你希望其參加的人參加這個會議，他們很了解你並且可以幫助您確定哪些服務最能滿足您的需求。

開始製定您的支出計劃

確定您將透過您的個人預算支付的服務類型。

您使用它們的頻率以及您將為它們支付的金額。

確定您要使用的服務提供者。

與他們討論他們的服務將花費您多少。

為每項服務填寫一份服務提供者協議。

請您的服務協調員給您一份財務管理服務提供者清單

了解他們提供的服務類型。

確定哪種類型的 FMS 最能滿足您的需求：帳單支付人、唯一雇主或共同雇主。

確定您希望其成為您的獨立輔導員的人

採訪他們

如果付款，則協商他們的薪酬

如果您選擇您的服務協調員作為您的獨立輔導員，請聯繫他們並要求他們為您執行此操作。您不會向成為獨立輔導員的服務協調員支付費用，但他們的角色將受到限制

聯繫您的服務協調員以製定您的個人方案計劃

與您的服務協調員：

最終確定您當年的個人預算。

一旦您的預算和 IPP 獲得批准，它們將被發送到您選擇的 FMS。

現在您已準備好開始自我決定計劃！





您想參與自我決定計劃嗎？

否

聯絡您的服務協調員

通知他們您已決定目前您不想參與自我決定計劃。

您的服務協調員隨後會致函確認已將您從名單中刪除。





結語

由您做主，一切皆有可能！

制定適合您的生活並幫助您實現您的生活目標的計劃，從您選擇的人那裡、在您居住的社區以及您想去的地方獲得服務！





我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認



EASTERN LOS ANGELES REGIONAL CENTER



<https://www.elarc.org/consumers-families/self-determination>