



# 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

---

---

---

---

---

---

