

## 以人為本的規劃 自主決定計劃 視訊講義

以人為本的規劃是幫助您規劃未來的過程。  
以人為本的規劃 (PCP) 可以幫助您選擇  
生活中想要什麼和需要什麼，  
以及幫助您實現目標的服務和支援。

1 選擇您的輔導員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 您可以決定由誰來協助和撰寫您的 PCP。</li> <li>● 您可以選擇專業人士或值得信賴的朋友、社區成員或家人。</li> <li>● 選擇一個你信任、理解你、相信你的希望和夢想的人。</li> </ul>
2 預先計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 預先規劃對於您和您的輔導員的相互了解和為您的 PCP 做好準備非常重要。</li> <li>● 決定您的 PCP 會議，例如誰應該參加、應該在哪裡舉行以及討論什麼。</li> </ul>
3 主持 PCP 會議	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 您的 PCP 會議應該是積極、快樂和有趣的！您是自己會議的領導者</li> <li>● 討論您對未來的希望和夢想以及您的短期目標。</li> <li>● 制定一個行動計劃，說明如何實現目標以及誰會提供協助。</li> </ul>
4 制定您的書面計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 您的協調員將 PCP 會議的筆記和想法轉化為書面文件。</li> <li>● 您的 PCP 文件應包括對您的身份、對您重要的事情、您的目標、實現目標的行動計劃以及您的支持需求的積極描述。</li> </ul>
5 將計劃付諸行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 只有當您和您的支持圈按照計劃規定行事時，您的 PCP 才有價值。</li> <li>● 自主決定計劃可以幫助您獲得實現計劃所需的服務和支援。</li> <li>● 您可以聘請一位獨立協調員來幫助您實施您的計劃。</li> </ul>