

向前邁進：

自我倡權 –  
這是關於採取  
控制你的生活



**Golden Gate Regional Center**

金門區域中心

# 你是專家!

你會想要自己決定服務和支持可以幫助您實現目標。要獲得最佳支持的服務，您需要與您的區域中心社會工作分享對您來說重要的事情。這是“自我倡導”的一部分 - 分享你的思考，提問，提出要求和決定什麼對你有用。

# 你有權利。

像其他加州人一樣，州和聯邦法律都會給你合法權利做出以下決定和選擇：

- 白天你想做什麼
- 您想與誰合作
- 您希望如何成為社區的一員
- 工作地點
- 住在哪里以及與誰在一起
- 你的人際關係

在加州，有一項名為Lanterman的特殊法律發育障礙法案。這有時被稱為“蘭特曼(Lanterman)法案”。它為您提供服務和權利支持幫助你过上決定自己的生活並朝著你的夢想和目標努力。



分享對您來說重要的事情和有勇氣尋求幫助。

# GGRC將如何和我一起作業？

GGRC採用以人為本的方法跟您進行合作。“以人為本”意味著你的社會工作者專注於以你個人為中心。你的社會工作者需要學習什麼是對你來說重要的東西，比如你想要的生活，你喜歡做的活動，以及什麼人你想成為你生活的一部分。你的社會工作者也會和你談談有什麼對健康和安​​全問題重要的事情。

- 您的社會工作者將對您的興趣優點和偏好做出回應，
- 您的社會工作者將建議服務和支持幫助您實現個人目標。
- 您的角色是自我倡導者。你必須分享你的想法，意見和選擇。
- 與社會工作者一起，您可以製定計劃你的未來。



你的社會工作者在獲得你需要什麼方面發揮著重要作用。你的社會工作者越了解你，他或她可以幫助你為您找到合適的服務和計劃。

# 為什麼計劃很重要？

您與區域中心團隊製定的書面計劃稱為個人規劃計劃 (IPP)。

- IPP列出您的目標並解釋您已經選擇的服務。
- 您的IPP是一份協議，是您與您同區域中心之間的合同。簽署後，您的服務就會開始。
- 您可以邀請家人，朋友，服務提供商或倡導參加您的IPP會議，以幫助您的計劃。您能夠決定誰在您的團隊中。
- 分享您的夢想和興趣優勢非常重要，所以你的社會工作者可以建議服務並支持您感興趣的項目。
- 在您考慮了這些建議之後，您就可以接受或拒絕服務的決定支持提供。



向可信賴的人詢問建議支持你做出決定是個好主意。如果你不明白的東西，可以要求解釋。您需要的信息才能做出明智的決定。

# 如果我不同意計劃怎麼辦？

如果您不同意計劃的一部分，或者跟您的社會工作者或金門區域中心，如果您不滿意任何服務，首先與您的社會工作者分享。您也可以要求主管加入會議分享你的顧慮與需要。

- 您可以聯繫金門區域中心的權利倡導者，他們可以提供幫助你參加會議，而且可以解釋你關於蘭特曼法案的權利。
- 如果沒有達到令人滿意的解決方案，您就有權利正式上訴
- 如果您對於了解申訴程序需要幫助，金門區域中心的權利倡導者可以與您和你的家人見面，並幫助解釋程序。
- 有關詳細信息，請訪問：[ggrc.org/services/advocacy-a-other-services](http://ggrc.org/services/advocacy-a-other-services) 或 [dds.ca.gov/complaints](http://dds.ca.gov/complaints)。



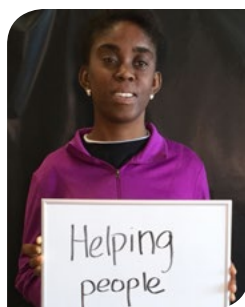
分享您的需求需要勇氣，特別是如果其他人不同意你的意見。你可能想練習 你和你信任的人說些什麼。



# 你想要什麼？

您可能想要考慮其中的一些提問並在會面時與你的社會工作者和規劃團隊討論你的想法：

- 你對未來的夢想是什麼？
- 你現在想做什麼？
- 你要在哪裡住？
- 你想找份工作嗎？
- 誰是你生命中重要的人？
- 你需要任何支持才能完全參與你以人為本的工作計劃會議？如果是，那你需要什麼樣的支持？
- 您想加入一個倡導組嗎？
- 您想註冊投票嗎？



這是你的生活，所以你做決定！你可以加入培訓和支持小組學習更多宣傳技巧和練習。

宣傳是一個很大改善殘疾人生活差異的方法



# 公共宣傳

一旦你練習自我倡導，你可能會發現你喜歡宣傳。人們非常需要對於在城市，州政府和聯邦政府層面提倡區域中心的殘疾人權利的倡導

- 倡導的一個好方法是投票。你有在選舉中投票的權利。問你的社會工作者如何登記投票。
- 區域中心設有諮詢委員會，接受金門區域中心的各種各樣的人群服務，並希望分享他們的意見。區域中心幫助每個金門區域中心服務的成員。有興趣加入諮詢委員會嗎？聯繫金門區域中心權利倡導者 (415) 546-9222 或 [advocate@ggrc.org](mailto:advocate@ggrc.org)。
- 有時候個人會去州政府在當地縣或薩克拉門託的辦事處告知當選官員讓他們知道什麼服務和支持對他們很重要。如果你想訪問你的辦公室民選官員，告訴你的社工或服務提供商



# 做個自我倡權者!

- 表達您的需求和需要。
- 查看並訪問任何計劃或生活在選擇一個之前。
- 問問題。
- 您可能想向可信賴的人尋求幫助支持您做出決定。
- 如果對區域中心提供的服務存在分歧，請求幫忙與幫助。
- 詢問您的社會工作者或金門區域中心的權利倡導者有關上訴程序的信息，如果你的 分歧無法解決。
- 向社會工作者詢問自我倡導培訓和你可以加入的倡導團體。
- 要了解有關倡導的更多信息，請聯繫金門區域中心的權利倡導者在[advocate@ggrc.org](mailto:advocate@ggrc.org)或 (415) 546-9222.

## 金門區域中心辦公室

舊金山縣(總部)

### **San Francisco County (Main Office)**

1355 Market Street, Suite 220, San Francisco, CA 94103  
(415) 546-9222

聖馬刁縣

### **San Mateo County**

3130 La Selva Street, Suite 202, San Mateo, CA 94403  
(650) 574-9232

馬林縣

### **Marin County**

4000 Civic Center Drive, Suite 310, San Rafael, CA 94903  
(415) 446-3000



**Golden Gate Regional Center**

金門區域中心 – 支持自由的生活和機會

[ggrc.org](http://ggrc.org) 