

my **choice** matters
NSW Consumer Development Fund

Living Life
My Way



獲得更多技能

暢想美好生活

我的需求與夢想：

工作手冊 1



《暢想美好生活》由以下組織編制：



My Choice Matters
Level 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



www.mychoicematters.org.au



info@mychoicematters.org.au



1800 144 653 或 (02) 9211 2605



<https://facebook.com/mychoicematters>



<https://twitter.com/mcmnsw>

本工作手冊由 futures Upfront（未來先行）公司董事總經理 Barbel Winter（巴伯·維特）編寫。

电子邮箱: barbel.winter@futuresupfront.com.au



© futures Upfront



Council for
Intellectual Disability

NSW Council for Intellectual Disability
(紐修威省智障委员会)

本工作手冊適用於哪些人？

本工作手冊適用於殘疾人士及其家人。

對於本手冊，您可以：

- 本人使用
- 與朋友、家人或支持人員共同使用
- 與一組人共同使用

我該如何使用本工作手冊？

- 您可以致電 1800 144 653 聯繫 “My Choice Matters” 基金組織，我們將郵寄一份手冊給您。
- 您可以下載打印。
- 您可以下載工作手冊，在屏幕或屏幕閱讀器上瀏覽。

共有多少本手冊？

“獲得更多技能——暢想美好生活” 項目中共有 3 本工作手冊。

1. 我的需求與夢想（本工作手冊）
2. 做些有意義的事情、愛他人與有所期待
3. 資金支持能否買來美好生活？

我們建議您按照 1、2、3 的順序做。

簡介

本工作手冊適用於殘疾人士及其家人。

本手冊將幫助您為適應殘疾支持體系的變化做好準備。



本工作手冊涉及：

- 您的需求與夢想
- 您所感興趣的生活
- 通过您可以做的事情以獲得您想要的生活

本工作手冊分兩個部分：

第 1 部分： 我們為何要談論美好生活？

第 2 部分： 考慮您的需求與夢想

本手冊結尾附有更多有用信息鏈接供您參考。

第 1 部分

我們為何要談論美好生活？

殘疾人士及其家人應該：

- 成為社區的一份子
- 得到支持，享受美好生活
- 與社區中其他人一樣享有同等權利與義務



為了實現以上目標，澳大利亞政府同意支持：



United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities, UNCRPD (聯合國殘疾人士權利公約)



The Australian Disability Discrimination Act, DDA (澳大利亞殘疾歧視法)



The National Disability Strategy, NDS (國家殘疾戰略)



The National Disability Insurance Scheme, NDIS (全國殘疾保險計畫)

這對您來說意味著什麼？

- 您與社區中其他人一樣享有同等的權利與義務。
- 您與其他非殘障人士一樣可以擁有能力與夢想。
- 您和家人應該得到相应的支持与服务来滿足您的需求，並幫助您實現夢想與目標
- 政府與社會有責任確保您和家人融入社區。



每個人都應將殘疾人士考慮為社區的一份子


是您問問自己的時候了



- 我需要什麼？
- 我想要什麼？
- 什麼能使我的生活更美好？

第 2 部分

考慮一下您的需求與夢想

 您認為是什麼造就了一個人的美好生活？



請在以下空白處寫下或畫出您的想法。



您可以參考以下內容：

- 食物充足
- 受到尊重
- 被愛
- 擁有話語權
- 有人聆聽
- 家人與朋友
- 擁有夢想
- 被接納
- 工作或做義工
- 健康



你知道自己的需求嗎？

對於造就美好生活，看法不盡相同。其中一種觀點是“需求層次”學說。

這一理論由 Abraham Maslow（亞伯拉罕·馬斯洛）創立。他認為不同的人有不同的需求。他將這些需求分為五組，以三角形排列。



三角形的每一部分包含一組不同的需求，馬斯洛稱之為：

- **基本需求** – 我們生存所需的基本條件。
例如空氣、食物、住所、保暖、性和睡眠。
- **安全** – 令我們感到安全的條件。
例如，有保障、不感到恐懼、有法可依。
- **歸屬感** – 這些是我們的社會需求。
例如擁有家庭、朋友、親密關係和社會聯繫。
- **自尊** – 是指珍惜自己並受他人重視。這包括受尊重並自我感覺良好。
- **自我實現** – 我們的夢想與目標。
是指實現我們想要的目標，獲得希望得到的經歷。

 下一頁是分為五個部分的三角形圖形。



考慮一下您的需求，並在三角形內將它們寫下來或畫出來。

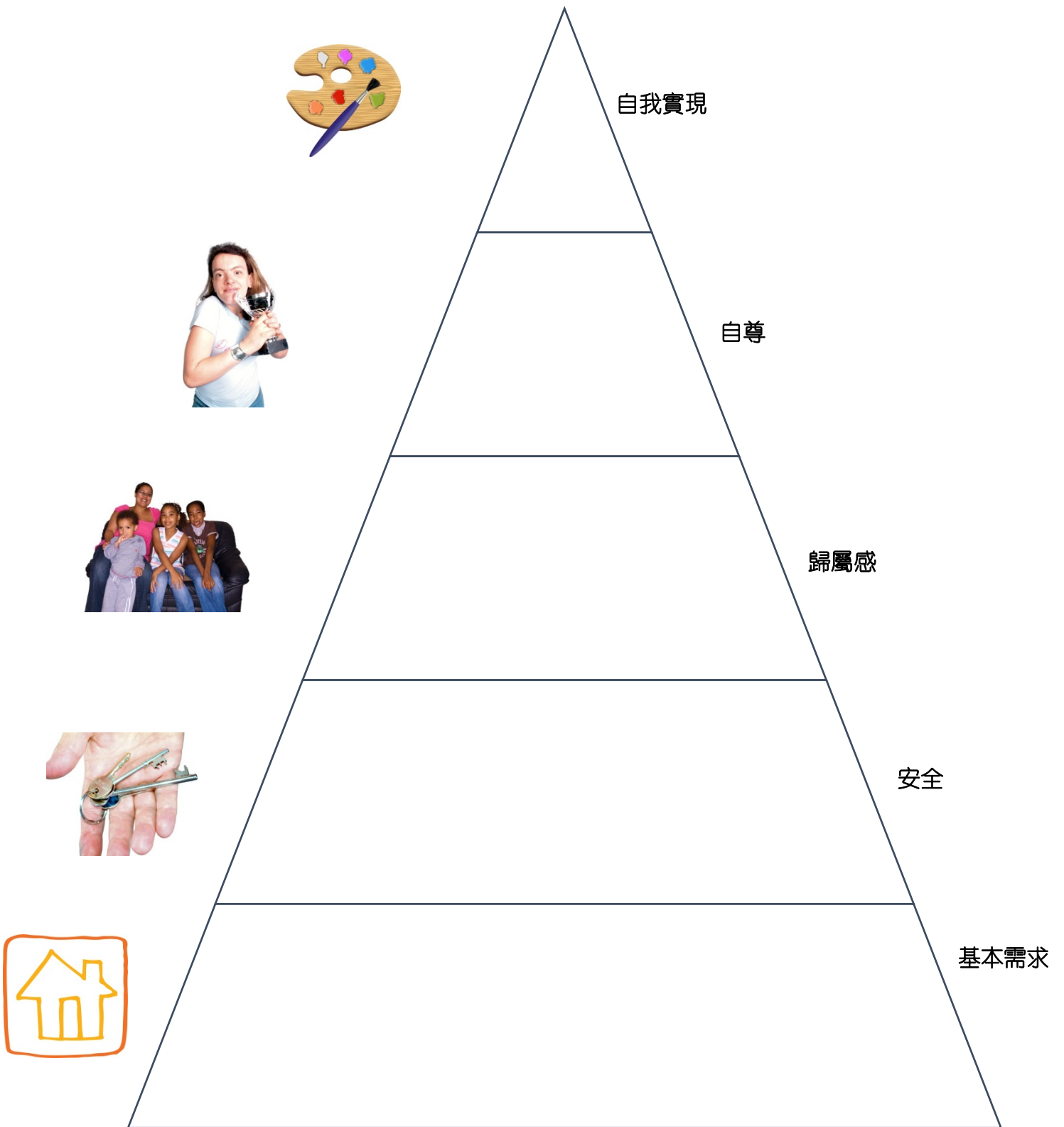


當您在三角形中書寫時，請考慮一下您美好生活的因素。

請記得完整填寫或畫出三角形內每一部分的东西。

這指的是考慮您的基本需求，例如食物、住所，一直想到您的夢想和目標。

我的'需求層次'三角形:



Maslow (馬斯洛) 說:

“當食物匱乏時，人們僅靠面包就可生存，這是事實。然而，當食物充足、人們吃飽喝足後又會有什麼樣的需求呢？其他的（甚至“更高的”）需求便會立即顯露，控制有機體，而並不是這些生理上的渴望。反過來當這些需求得到滿足以後，新的（仍然是“更高的”）需求會再一次顯現，以此類推。”

(Maslow (馬斯洛) 1943, 第375頁)

Maslow (馬斯洛) 於二十世紀四十年代表明了以上觀點，因此很多人認為這已經過時了。他的觀點是說我們都必須先滿足基本需求後才能考慮其它需求。

你的基本需求是什麼？



請再次審視您的三角形中的**基本需求**部分。問問自己：

- 我的基本需求是否已經滿足？

請圈選 **是✓** 或 **否***

如果您選擇否，請問問自己：

- 目前我的生活缺少什麼？



在下面的框中寫下或畫出您的答案：



您是否感到安全有保障？

參見您的三角形中的“安全”部分。



考慮

- 您住在哪裏？同誰居住？
- 您在哪裏工作？與誰共事？
- 您的社區如何？社區居民如何？



問問自己

- 在生活中我自己是否感到安全和有保障？
- 我在家庭、工作場合和社區中是否感到安全和保障？

請就下表中的問題圈選 **是✓** 或 **否✗**



在下表中寫出或畫出您的答案。



家庭 ✓是 ✗否	工作場所 ✓是 ✗否	社區 ✓是 ✗否

您是否有歸屬感？

一些人表示歸屬感代表：

- 當您在人群中時感覺被容納
- 當您在人群中時感覺安全保障
- 當您在人群中時能夠感到自在



考慮您在三角形“歸屬感”部分所填的內容。

考慮您生活中的人：

- 您的家人
- 您的朋友
- 您的社區



是否有遺漏？是否有您希望他/她參與您的生活但其未能參與的人？



請在下面的框中寫下或畫出您的答案。



自尊是什麼？

自尊是您對自己的認知。對於我們很多人來說，自尊依賴於：

- 我們所做的事情是否是我們認為有用的
- 在某一方面有成功的機會
- 他人對我們的評價

我們很多人都不太善於自我評價，且不善于積極地評價自己。



考慮馬斯洛三角形中“自尊”部分的內容。



問問自己

我是否還有想添加或修改的內容？



請在下面的框表中寫下或畫出您的答案。



--

最後，自我實現是什麼？

對於我們大多數人來說，自我實現包括：

- 我們對未來的夢想
- 我們想要達到的目標
- 我們對自己的看法和發揮自身潛能的想法



考慮您在三角形中“自我實現”部分所寫的內容。

- 您對未來的夢想是什麼？
- 您想要達到什麼目標？
- 您設想要達到這些目標是否困難重重？
- 這些是您自己的夢想和目標，還是他人為您做的決定？



問問自己：在我的三角形中所寫的自我實現部分是否有需要添加或修改的內容？



請在下面的框中寫下或畫出您的答案。



Sam 的故事

這個故事也許可以有助於您考慮自己的夢想，以及如何一步步實現這些目標。



Sam 將要第一次搬出來自己獨立居住。他面臨一些挑戰。他不會讀寫。他需要學習做飯和計劃好自己的財務支出。Sam 有語言障礙，這使得他在同陌生人交流時不容易讓對方聽懂。



Sam 為自己搬出來獨立生活作了計畫。他的計畫體現了他在安全感方面的基本需求以及參與社區生活的需要。



Sam 對於未來想做什麼有自己的夢想。他想成為澳大利亞總理。人們說這是一個很難實現的目標，特別是因為 Sam 不會讀寫。大家建議 Sam 換個目標。



然而這是 Sam 自己的目標，不應由任何其他人來為他做決定。Sam 知道實現這一目標並不容易。他知道也許根本無法實現。但是，這也無法阻止他擁有夢想。他想成為總理來幫助人們，也使澳大利亞成為更好的國家。

現在 Sam 制定好了計畫幫助他實現這一目標。他實現夢想的第一步是：



- 在 TAFE 註冊學習讀寫



- 每周一次去 Toastmasters International (會議主持人國際俱樂部) 學習在公眾面前演講。



- 誌願參加州緊急救助服務 (SES)。這遵循了他想要幫助人們的熱情。

山姆 是否會成為澳大利亞總理呢？

也許會，也許不會。



雖然我們不知道 山姆 是否會成為總理，但是現在這已經不重要了。因為 山姆 在做自己想做的事情。他喜歡朝著自己的夢想努力。

可在**接下來的工作手冊**中了解 山姆 以及他如何利用政府提供的資金幫助自己實現夢想，這些工作手冊的名稱是：

- 做一些有益的事情、愛他人與有所期待
- 資金支持能否買來美好生活？

這是本工作手冊的結尾部分



您從本工作手冊中學到了什麼？



請在下面的框中寫下或畫出您的答案：





您為了實現自己的美好生活將會采取的兩項行動是什麼？



請在下面的框中寫下或畫出您的答案：

1.

2.



您何時將為實現美好生活的這兩項行動付諸實踐？



請在下面的框中寫下或畫出的答案：



您是否還有其它想學但本工作手冊沒有涵蓋的內容？



請在下面的框中寫下或畫出您的答案：

您可以致電或發電子郵件向我們反饋意見

我們歡迎您的反饋意見以及對於我們能夠做什麼可以使本工作手冊對人們更有幫助的想法。

我們也樂於傾聽您對更多工作手冊、研討會及其它資源的建議。

下一步怎麼做？

為何不開始完成接下來的工作手冊呢？這些手冊的名稱是：

- 做一些有益的事情、愛他人與有所期待， 和
- 資金支持能否買來美好生活？

想要了解更多？

以下資訊您可能會感興趣查閱。

[Maslow \(馬斯洛\) 的需求層次](#) ——關於‘需求層次’的信息以及該理論歷年來的發展。

[什麼是自我實現？](#) ——關於自我實現的更多信息以及已实现自我的人们的特质。

[將 Maslow \(馬斯洛\) 的需求層次理念付諸實踐](#) ——一篇 2011 年關於‘需求層次’的研究論文。

了解更多關於殘疾支持體系的變化，請參閱：

www.ndis.gov.au -這是國家殘疾保險計劃的網站。

[全國殘疾保險計畫](#) -這是由 My Choice Matters 基金發布的關於全國殘疾保險計畫說明書。

[Living Life My Way](#) -這是紐修威省政府的 Living Life My Way (“按我的方式生活”) 體系。您也可以致電 1800 605 489 獲取其它形式的資料。

my choice matters
NSW Consumer Development Fund



Living Life
My Way