

my **choice** matters
NSW Consumer Development Fund

Living Life
My Way



Phát Triển Thêm **Kỹ Năng**

Nghĩ đến một Cuộc sống Tươi đẹp

Có việc gì đó để làm, có người
nào đó để yêu thương và có
điều gì đó để hy vọng:
Sách bài tập số 2



Nghĩ đến một cuộc sống tươi đẹp được thực hiện bởi:



My Choice Matters

Level 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



www.mychoicematters.org.au



info@mychoicematters.org.au



1800 144 653 hoặc (02) 9211 2605



[/mychoicematters](https://www.facebook.com/mychoicematters)



@mcmnsw

Sách bài tập này do Barbel Winter, future Upfront, biên soạn, email:

barbel.winter@futuresupfront.com.au



Council for
Intellectual Disability



© future Upfront, và Hội đồng Phụ trách Người Khuyết tật

Tâm trí NSW

Tháng Ba 2014



Sách bài tập này dành cho ai?

Sách bài tập này dành cho những người khuyết tật và gia đình họ.

Quý vị có thể dùng sách bài tập này:

- một mình
- với một người bạn, người thân trong gia đình hoặc nhân viên hỗ trợ
- với một nhóm người

Cách thức sử dụng sách bài tập này?

- Quý vị có thể gọi cho My Choice Matters qua số 1800 144 653 và chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một quyển.
- Quý vị có thể tải xuống và in sách ra.
- Quý vị có thể tải xuống sách bài tập và làm bài trên màn hình hay màn hình đọc của mình.

Có tất cả bao nhiêu quyển sách bài tập?

Có 3 quyển trong loạt sách về **Phát Triển Thêm Kỹ Năng – Nghĩ đến một cuộc sống tươi đẹp.**

1. **Nhu cầu và ước mơ của tôi**
2. **Có việc gì để làm, có ai đó để thương yêu và có điều gì để hy vọng**
(sách bài tập này)
3. **Việc tài trợ có thể mang đến cho tôi một cuộc sống tươi đẹp không?**

Chúng tôi đề nghị quý vị thực hành quyển số 1 trước, kế đến là số 2 và sau đó là số 3.

Phần Giới Thiệu

Sách bài tập này dành cho người khuyết tật và gia đình của họ.

Sách bài tập nhằm giúp quý vị nghĩ đến những gì quý vị thích và không thích trong cuộc sống hiện tại của mình. Sách cũng giúp quý vị nghĩ đến những gì quý vị muốn có thêm trong cuộc sống để làm cuộc sống của mình tươi đẹp hơn.



Quyển này nói về:

- những điều quý vị muốn thực hiện
- những người thân quen mà quý vị quan tâm đến
- những người thân quen quan tâm đến quý vị
- những mơ ước và mục tiêu của quý vị

Quyển này gồm có 3 phần:

Phần 1: Có việc gì đó để làm

Phần 2: Có người nào đó để yêu thương

Phần 3: Có điều gì đó để hy vọng

Ở cuối quyển này, có những đường link (nối kết) để biết thêm những thông tin có thể hữu ích cho quý vị.

Phần 1

Nghĩ đến việc gì đó để làm



Sách bài tập số 2 được soạn thảo dựa trên tư tưởng của một triết gia (người suy nghĩ sâu sắc về sự việc) tên là Immanuel Kant. Cách đây khoảng 200 năm, Kant đã nói đến những điều giúp cho con người hạnh phúc. Kant cho rằng để được hạnh phúc con người **cần có việc gì đó để làm, có người nào đó để yêu thương và có điều gì đó để hy vọng**. Tư tưởng của ông được truyền bá lâu đời.

Nhiều người đã từng suy nghĩ và viết thêm về việc này. Chúng tôi sẽ áp dụng những tư tưởng của ông để nghĩ đến điều gì mang đến một cuộc sống tươi đẹp.

Làm việc gì quan trọng đối với tôi

Hầu hết chúng ta đều có những việc mà chúng ta làm mỗi ngày. Những việc chúng ta làm có thể bao gồm:

- thức dậy
- đánh răng
- ăn sáng

Những việc làm thường nhật này đối với một số người lại là việc khó khăn. Một số người cần trợ giúp. Nhưng khi nói đến **có việc gì đó để làm**, chúng tôi không có ý đề cập đến việc dễ hay khó làm.

Khi nói đến có việc gì đó để làm, chúng tôi muốn nói đến **việc gì mà quý vị thấy quan trọng cho mình**.

Những ý nghĩa khác của chữ quan trọng là:

- đầy ý nghĩa
- có tầm quan trọng
- có cảm giác nhiệt tình về việc gì

Những điều quan trọng cho quý vị không hẳn quan trọng đối với người khác. Những điều quan trọng có tính cách rất cá nhân. Khó tưởng tượng có thể tìm được hai người có tất cả những điều quan trọng giống nhau.



Shane Lipari đã được Chính phủ NSW chọn để chia sẻ các kinh nghiệm và ý nghĩ về cuộc sống của ông.

Ông đã nói với mọi người về thời gian ông đã không làm những việc quan trọng đối với ông.

Shane nói rằng mỗi ngày có người đến để giúp ông bước xuống giường, tắm rửa và thay áo quần. Sau khi tắm rửa và thay áo quần, ông chẳng biết đi đâu.

Ông không có gì nhiều để làm sau khi thức dậy mỗi sáng. Ngày qua ngày, ông cứ ngồi tại nhà chẳng đi đâu.

Shane đã quyết định đi làm thiện nguyện tại trung tâm hỗ trợ lắng giềng địa phương. Sau khi bắt đầu đi làm thiện nguyện tại trung tâm hỗ trợ lắng giềng địa phương, Shane cảm thấy ông đã có lý do để thức dậy, thay áo quần và chuẩn bị sẵn sàng.

Làm những việc thông thường để chuẩn bị sẵn sàng trở nên quan trọng trong cuộc sống của Shane. Những việc này quan trọng vì bây giờ chúng có thể giúp cho ông làm được những gì ông muốn làm.



Những gì quý vị làm trong suốt tuần lễ bình thường?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào chỗ trống dưới đây.

Đây là một số gợi ý giúp quý vị khởi sự:

- Đi bơi
- Làm vườn
- Làm việc thiện nguyện
- Đi làm
- Nấu ăn
- Chuyện trò với bạn bè
- Làm đồ thủ công
- Đi chơi đá banh
- Dẫn chó đi bộ
- Ca hát
- Xem TV



Một lịch làm việc mẫu trong tuần

Đây là lịch mà một người tên Jane ghi những việc cô làm mỗi tuần.

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Buổi sáng	Thức dậy 8 giờ sáng Làm việc	Thức dậy 8 giờ sáng Làm việc	Thức dậy 7 giờ sáng Đi tập thể dục thể hình Đi chợ mua thức ăn	Thức dậy 8 giờ sáng Làm việc	Thức dậy 7 giờ sáng Làm việc	Thức dậy 9 giờ sáng Dọn dẹp nhà cửa Bảo đảm có đủ ga để dùng cho BBQ	Thức dậy 10 giờ sáng Giặt và ủi đồ
Buổi chiều	Làm việc	Làm việc	Làm thiện nguyện tại hội bảo vệ mèo	Làm việc	Làm việc	Ăn BBQ trong gia đình	Ngồi nhà rỗi không làm gì nhiều
Buổi tối	Gọi cho dì/cô	Đi ca hát	Ăn tối với ba mẹ	Mang thùng rác ra	Đi xem phim chung với nhóm	Sinh hoạt trong gia đình	Xem TV

Mỗi tuần quý vị làm những việc gì?



Nhĩ đến nhĩng việc quý vị làm mỗi tuần. Khi nào quý vị làm? Quý vị dồn tất cả vào một ngày hay chia làm nhiều ngày khác nhau?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Buổi sáng							
Buổi chiều							
Buổi tối							



Nói chuyện với một người quý vị biết về những gì quý vị đã làm tuần rồi và tuần trước nữa. Có việc gì quý vị quên ghi hoặc vẽ trong lịch làm việc của mình không?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.



Trong tất cả những việc quý vị làm trong tuần, có việc gì quan trọng cho quý vị không?

Những việc gì quan trọng đối với quý vị?

Trong lịch làm việc mẫu hàng tuần của Jane **ở trang 7** trong sách bài tập này, một trong những điều Jane làm là bảo đảm có đủ ga để dùng cho BBQ.



Đây là công việc của Jane nhằm bảo đảm luôn luôn có đủ ga để dùng cho BBQ mỗi tuần của gia đình vào những ngày Thứ Bảy. Jane thích có những buổi ăn BBQ trong gia đình vì thế trách nhiệm xem chừng bình ga là việc làm ý nghĩa đối với cô ta.



Nhìn vào lịch làm việc của quý vị **ở trang 8** và viết xuống 3 việc quý vị làm mỗi tuần mà đối với quý vị là quan trọng nhất.



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.

1.

2.

3.



Một lần nữa, nhìn vào lịch làm việc của quý vị **ở trang 8** và nghĩ về những câu hỏi này.

1. Tôi có thấy vui với những gì xảy ra mỗi tuần?
2. Tôi có đủ việc để làm, những việc quan trọng đối với tôi?
3. Tôi có muốn thêm việc gì nữa không?
4. Có việc gì tôi không muốn làm nữa không?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.



1. Tôi có thấy vui với những gì xảy ra mỗi tuần?
2. Tôi có đủ việc để làm, những việc quan trọng đối với tôi?
3. Tôi có muốn thêm việc gì nữa không?
4. Có việc gì tôi không muốn làm nữa không?

Quý vị có thể biết việc gì làm cho quý vị thấy vui và việc gì quý vị muốn thay đổi.

Có lẽ quý vị cần thử những việc này trước khi quý vị có thể nghĩ đến những gì quý vị muốn làm mỗi tuần.

Có thể quý vị không biết nên làm việc gì trước. Không sao cả.



Phần 2

Có ai đó để yêu thương



Triết gia (người suy nghĩ sâu sắc về sự việc) tên Kant đã nói rằng để có hạnh phúc chúng ta cần **có ai đó để yêu thương**. Trong quyển này, ý của chúng tôi không chỉ muốn đề cập đến quan hệ yêu đương mà quý vị có thể có với một người bạn trai hay bạn gái.

Tình yêu đôi lứa có thể quan trọng đối với quý vị, nhưng khi nói đến việc có ai đó để yêu thương, điều chúng tôi muốn nhấn mạnh đến là **mối quan hệ thân thuộc**.

Mối quan hệ thân thuộc bao hàm:

- là thành viên của một nhóm, gia đình
- cảm thấy an toàn khi có người ở bên cạnh
- làm những gì quý vị muốn
- tham gia vào một số sinh hoạt mà quý vị cảm thấy không bị phân biệt đối xử
- mọi người sẽ nhận ra khi quý vị vắng mặt

Khi chúng tôi nói **có ai đó để yêu thương** là điều quan trọng, chúng tôi muốn nói rằng **có những người quý vị quan tâm đến và có những người quan tâm đến quý vị** là điều quan trọng.





Nghĩ đến những người mà quý vị biết. Họ là những người nào?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.

Khi quý vị nghĩ đến tất cả những người mà quý vị biết, có thể một số đối với quý vị quan trọng hơn những người khác.

Trong trang 15 có một hình gồm ba vòng tròn, ở vòng tròn giữa có vẽ một người. Hình người đó tượng trưng cho quý vị.

Vòng tròn đỏ là vòng tròn chính giữa. Vòng tròn đỏ dành cho những người mà quý vị biết và rất thân thiết. Viết tên hoặc vẽ những người này trong vòng tròn đỏ.

Kế tiếp là **vòng tròn xanh lục**. Viết tên hoặc vẽ tất cả những người quý vị thích và tin tưởng. Những người này quý vị không thân thiết bằng những người trong vòng tròn giữa.

Vòng tròn vàng dành cho những người quý vị không biết nhiều lắm. Quý vị có thể thấy họ mỗi ngày và biết tên họ, nhưng họ không quan trọng đối với quý vị như những người trong các vòng kia. Viết tên hoặc vẽ họ trong vòng tròn vàng.

Những người Tôi biết



Viết tên hoặc vẽ những người quý vị biết vào các vòng tròn.

Vàng - những người
quý vị không biết
nhiều lắm

Xanh lục - những
người gần gũi mà quý
vị thích

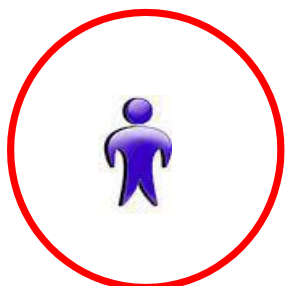
Đỏ - những người
thân thiết với quý vị



Quý vị

Mỗi người sẽ có những người khác nhau trong các vòng tròn của họ Một.

số người có rất nhiều người rất thân thiết với họ.



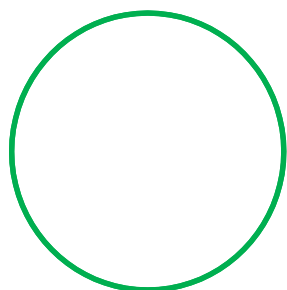
Vòng tròn đỏ

Hầu hết mọi người cho các thành viên thân thiết trong gia đình vào vòng tròn đỏ. Họ cũng cho bạn trai hay bạn gái vào vòng tròn đỏ.



Đôi khi có người lại không để ai trong vòng tròn đỏ vì lẽ:

- cha mẹ họ đã qua đời hoặc họ không có liên lạc với người thân trong gia đình
- họ không có anh chị em nào hoặc không có liên lạc với những người này
- họ không có bạn trai hay bạn gái
- họ không có một người bạn chí thiết



Vòng tròn xanh lục

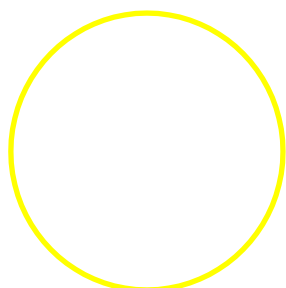
Phần lớn mọi người cho những người bạn tốt và họ hàng (cô/dì, chú/cậu, anh chị em họ, ông bà Nội Ngoại) vào vòng tròn xanh lục. Nhưng một số người không có bạn tốt hoặc gia đình không đông người.

Đôi khi, có người cho những người làm hưởng lương vào trong vòng tròn đỏ.

Nếu quý vị cho người làm hưởng lương vào trong vòng tròn những người gần gũi với mình thì quý vị nghĩ xem nếu những người này không được trả lương thì họ có đến và dành thời gian cho quý vị không.

Nếu quý vị nghĩ rằng một người làm hưởng lương sẽ không hiện diện trong cuộc sống của quý vị nếu họ không được trả lương, vậy thì quý vị không nên cho họ vào trong vòng tròn màu xanh lục của mình.

Nếu quý vị nghĩ rằng một người làm hưởng lương vẫn có thể hiện diện trong cuộc sống của quý vị cho dù không được trả lương, vậy thì quý vị nên cho họ vào trong vòng tròn màu xanh lục của mình.



Vòng tròn vàng

Vòng tròn vàng dành cho những người thỉnh thoảng quý vị gặp hoặc có liên lạc. Có thể là người quý vị gặp tại các cửa tiệm như là tiệm thịt hoặc người làm trong tiệm bán thú kiểng tại địa phương, những người tiếp chuyện khi quý vị đi vào tiệm.

Hầu hết mọi người cho những người mà họ trả tiền để giúp đỡ cho họ vào trong vòng tròn vàng.

Những người này có thể quan trọng trong cuộc sống của quý vị, không hẳn họ gần gũi với quý vị với tính cách cá nhân.

Những người mà Jane biết

Ở trang 18 một phụ nữ tên Jane đã viết tên những người mà cô ta biết xuống.

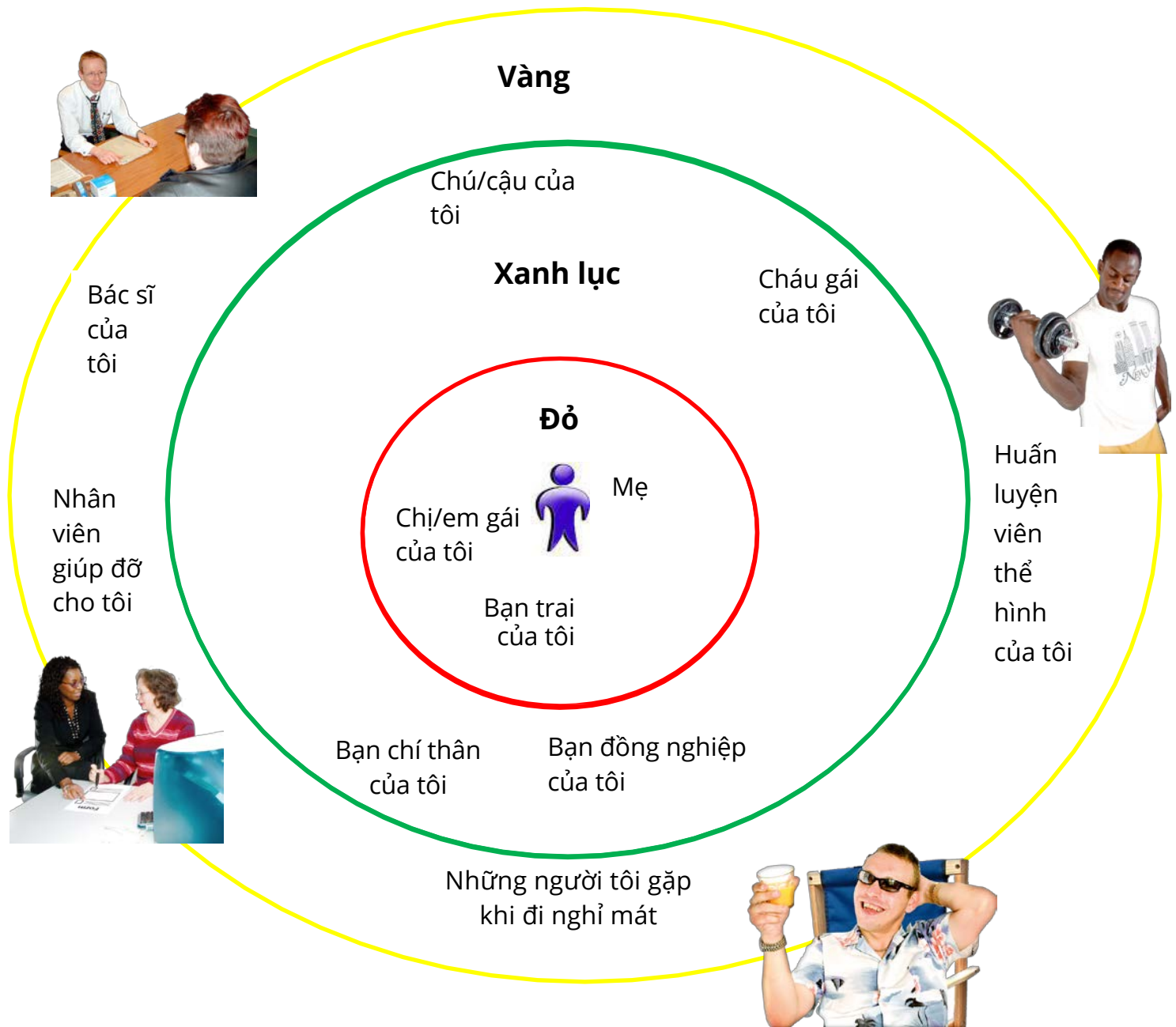


Những người mà cô thương yêu và hiểu nhiều nhất nằm trong **vòng tròn đỏ** ở giữa. Những người này gồm mẹ, chị/em gái và bạn trai của cô ta.

Những người mà cô biết và quan tâm đến nằm trong **vòng tròn xanh lục**. Cô không quan tâm đến những người này nhiều như những người trong vòng tròn giữa. Những người nằm trong vòng tròn xanh lục gồm chú/cậu, bạn chí thân, cháu gái và bạn đồng nghiệp của cô.

Những người Jane biết nhưng không thân nằm trong **vòng tròn vàng**. Những người này gồm những nhân viên giúp đỡ cho cô, bác sĩ, huấn luyện viên thể dục thể hình và một số người cô gặp khi đi nghỉ mát.

Những người trong vòng tròn của Jane



Những người Jane biết và gần gũi với cô có thể thay đổi.

Những điều này cũng có thể thay đổi đối với quý vị. Nếu quý vị xem lại vòng tròn của mình trong vòng 6 tháng có thể quý vị cũng thay đổi những điều trong đó.

Những người quý vị biết và những người quý vị cảm thấy gần gũi cũng có thể thay đổi vì:

- quý vị dọn đi nơi khác
- một người qua đời
- quý vị không còn nói chuyện với ai đó đã từng là bạn của quý vị
- quý vị có bạn mới
- có người đàn ông mới làm trong tiệm tại địa phương của quý vị



Suy nghĩ xem quý vị đã có những thay đổi nào trong 12 tháng qua.

Thay đổi như thế nào?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.



Thực hành bài tập này có thể làm cho quý vị cảm thấy:

- phấn khích khi nghĩ đến có bao nhiêu người trong cuộc sống của quý vị
- buồn vì có người nào đó gần gũi mà quý vị không còn nói chuyện nữa
- biết ơn vì vẫn có người quan tâm đến quý vị
- cô đơn vì không còn được bao nhiêu người gần gũi với quý vị

Có bất cứ cảm giác nào như thế là chuyện bình thường.



Hãy nghĩ đến

1. Tôi đã có đủ người trong mỗi vòng tròn?
2. Tôi có muốn thêm người trong vòng tròn nào không?



Viết hoặc vẽ ý nghĩ của quý vị vào phần trống dưới đây.



1. Tôi đã có đủ người trong mỗi vòng tròn?
2. Tôi có muốn thêm người trong vòng tròn nào không?

Nếu quý vị muốn có thêm nhiều người gần gũi trong cuộc sống của mình, quý vị cần nghĩ đến việc quý vị có thể gặp gỡ những người mới ở đâu.

Quý vị cũng có thể nghĩ đến việc làm cách nào quý vị có thể trở nên thân với những người đã biết mà chưa thân với quý vị.



Quý vị cũng có thể **xem sách bài tập số 3** có tên là **Việc tài trợ có thể mang đến cho mình cuộc sống tươi đẹp không?**

Sách bài tập đó nói về vấn đề tài trợ (tiền chính phủ trợ giúp) có thể được sử dụng để giúp quý vị gặp gỡ nhiều người hơn và có được nhiều người hơn trong cuộc sống của quý vị.

Phần 3

Có điều gì đó để hy vọng



Triết gia (người suy nghĩ sâu sắc về sự việc) tên Kant đã nói rằng để được hạnh phúc chúng ta cần **có điều gì đó để hy vọng**.

Hy vọng là niềm tin có những điều tốt lành sẽ xảy đến trong tương lai.

Khi chúng ta tin rằng sẽ có những điều tốt lành xảy đến trong tương lai thì chúng ta đã **có điều gì đó để hy vọng**.

Có điều gì đó để hy vọng tức là quý vị có

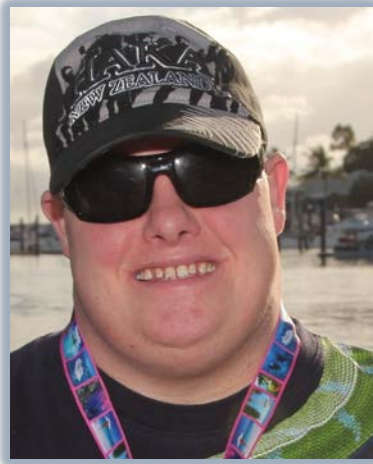
- những mơ ước
- những điều quý vị muốn đạt được
- ý tưởng cho bản thân và cuộc sống của quý vị
- những điều mình ao ước
- những mục tiêu
- những khát vọng

Có điều gì đó để hy vọng là việc rất quan trọng cho mỗi con người.

Tất cả chúng ta đều cần điều gì đó để hy vọng trong cuộc sống.

Những gì chúng ta hy vọng là những điều tạo cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc và có thể phấn khích và hồi hộp.

Quý vị có thể đã biết điều gì làm cho mình được hạnh phúc và biết cách làm cho điều đó trở thành hiện thực.



Leigh Creighton là người biết được điều gì làm cho ông ta được hạnh phúc.

Leigh nói rằng ông ta thích nói chuyện trước công chúng. Ông muốn lập gia đình và có con cái. Ông muốn làm người đại diện bảo vệ quyền lợi cho những người khuyết tật và gia đình của họ, nhằm giúp họ có được cuộc sống tươi đẹp. Một người đại diện bảo vệ quyền lợi là người đại diện lên tiếng thay cho người khác.

Leigh đến với Toastmasters (một nơi người ta đến để học cách nói chuyện với công chúng) để giúp kỹ năng nói chuyện trước công chúng của anh hay hơn. Leigh cũng có việc làm bán thời như là người đại diện bảo vệ quyền lợi cho người khác. Ông còn tính đến việc lập gia đình và có con.



Leigh đã thực hiện một video với Cơ quan Phụ trách Chương trình Toàn quốc Bảo hiểm Khuyết Tật, trong đó ông đã nói về những gì ông vui thích và những hy vọng của ông trong tương lai. Bấm vào [video nói chuyện Leigh's NDIS](#) để xem.

Quý vị đang hy vọng điều gì? Mơ ước của quý vị là gì?

Trong trang 23 có hình của một cụm mây.

Quý vị hãy viết hoặc vẽ những gì quý vị hy vọng sẽ xảy đến trong tương lai. Hãy mơ ước nếu có thể được.

Ước mơ của quý vị có thể là

- lớn hay nhỏ
- điều gì đó xảy ra một lần
- điều gì đó xảy ra thường xuyên

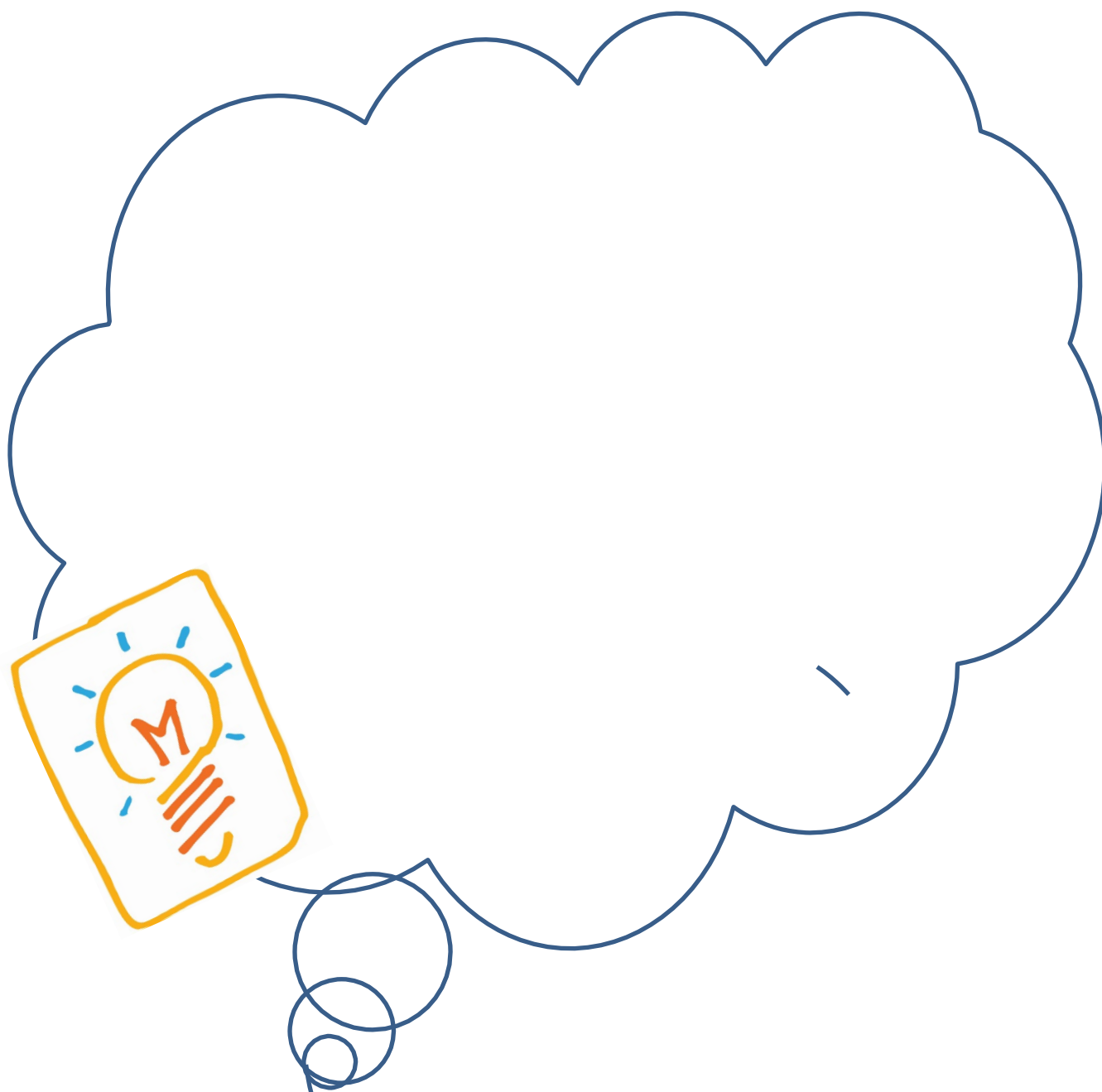
Quý vị có thể

- biết cách để đạt được hoặc
- quý vị có thể chưa biết cách nào để đạt được

Những ước mơ cho tương lai



Viết hoặc vẽ những ước mơ cho tương lai của quý vị vào trong cụm mây.



Nếu quý vị không biết cách nào để biến giấc mơ của mình thành hiện thực cũng không sao. Nếu quý vị nghĩ rằng ước mơ của mình có thể đạt được cũng không thành vấn đề. Nếu quý vị thật tâm muốn thì đôi khi những điều quý vị nghĩ là không thể, lại có thể xảy ra.

Ngay cả nếu quý vị không biết cách nào để đạt được ước mơ của mình quý vị vẫn có thể bắt đầu bằng cách

- yêu cầu được giúp đỡ để lập kế hoạch
- nói chuyện với người có thể biết
- tìm kiếm những điều quý vị muốn làm trên mạng



Mơ ước là điều tốt, nhưng nếu những ước mơ này có thể thành hiện thực thì quý vị cần làm để biến chúng thành hiện thực.



Có điều gì quý vị có thể làm bây giờ để đạt được ước mơ? Hãy liệt kê 3 việc quý vị có thể làm bây giờ.



Viết hoặc vẽ những ý tưởng của quý vị trong phần trống dưới đây.

1.

2.

3.

Đây là một ví dụ của một thanh niên tên Sam, người có một số ước mơ. Sam cũng có một số ý tưởng để đạt được giấc mơ của anh ta. **Chúng tôi đã đề cập đến Sam trong trang 15 của sách bài tập số 1.**

Những bước để Sam đạt được ước mơ của anh

Sam mơ ước dọn đi nơi khác. Anh ta mơ đến việc giúp đỡ người khác. Sam cũng mơ trở thành Thủ Tướng Úc.

Sam vẽ những giấc mơ của anh vào cụm mây trong trang này.

3 bước Sam thực hiện để đạt được ước mơ của anh là:

1. đến trường Tafe để học đọc và viết
2. đến với Toastmasters (một nơi người ta đến để học cách nói chuyện trước công chúng) để học cách nói chuyện trước nhiều người
3. tình nguyện làm việc với Dịch vụ Khẩn cấp của Tiểu bang, còn được gọi là SES để anh có thể giúp mọi người



Quý vị có thể xem thêm về Sam và cách anh ta sử dụng ngân khoản tài trợ để giúp anh đạt được ước mơ trong **sách bài tập số 3** có tựa là **Việc tài trợ có thể mang đến cho mình cuộc sống tươi đẹp không?**

Quý vị đang ở phần cuối của tập sách này



Quý vị đã học hỏi được gì trong tập sách này?



Viết hoặc vẽ vào trong ô dưới đây.



2 việc quý vị sẽ làm để có cuộc sống tươi đẹp là gì?



Viết hoặc vẽ vào trong ô dưới đây.



1.

2.



Bao giờ thì quý vị thực hiện hai việc của mình để có cuộc sống tươi đẹp?



Viết hoặc vẽ vào trong ô dưới đây.





Có điều gì nữa quý vị muốn học hỏi mà không có trong sách bài tập này?



Viết hoặc vẽ vào trong ô dưới đây.

Quý vị có thể gọi hoặc gửi email cho chúng tôi cùng với bất cứ ý kiến phản hồi nào của quý vị

Chúng tôi muốn nhận được ý kiến phản hồi và những ý tưởng của quý vị về những điều chúng tôi có thể làm để các sách bài tập này hữu ích hơn cho mọi người.

Chúng tôi cũng mong muốn nhận được ý kiến của quý vị về những sách bài tập, những buổi thảo luận và những tài liệu khác

Các chi tiết liên lạc ở trong trang 2.

Bước tiếp theo là gì?

Sao không tiếp tục sang sách bài tập kế có tựa là:

- **Việc tài trợ có thể mang đến cho tôi cuộc sống tươi đẹp không?**

Muốn tìm hiểu thêm?

Dưới đây là một số thông tin mà có thể quý vị muốn tìm kiếm

[Làm cách nào để có cuộc sống tươi đẹp](#) - Những ý tưởng giúp quý vị suy nghĩ làm sao có được một cuộc sống tươi đẹp

[Ba Phút Triết Lý - Immanuel Kant](#) - Đây là một video ngắn trên YouTube nói thêm về Kant và những gì ông đã viết.

Muốn biết thêm về những thay đổi của hệ thống hỗ trợ cho người khuyết tật, hãy xem tại:

www.ndis.gov.au - Đây là trang mạng của Chương trình Toàn quốc Bảo hiểm Khuyết Tật.

[National Disability Insurance Scheme](#) - Đây là tờ thông tin, hướng dẫn về Chương trình Toàn quốc Bảo hiểm Khuyết Tật do My Choice Matters soạn thảo.

[Living Life My Way](#) - Đây là khuôn khổ kế hoạch Living Life My Way của Chính phủ NSW. Quý vị có thể gọi số 1800 605 489 để có sách bài tập dưới nhiều dạng khác.

my **choice** matters
NSW Consumer Development Fund



