

គំរោងការ សុំរាប់  
អនាគតរបស់អ្នក

ផែនទីផ្លូវ ឆ្ពោះទៅគោលដៅរបស់អ្នក







# គំរោងការ សំរាប់អនាគត របស់អ្នក។

អ្នកសំរេចសំរួលសេវា មជ្ឈមណ្ឌលភូមិភាគ Harbor ( Harbor Regional Center, HRC ) នឹងជួបជាមួយអ្នកឆាប់ៗនេះ ព្រមទាំងមនុស្សសំខាន់ៗ នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ កិច្ចប្រជុំនេះ គឺជាឱកាសមួយសំរាប់អ្នក ព្រមទាំង គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ដើម្បីអង្កេតចុះ និងគិតថាអ្នក បិតនៅទីណា នៅឥឡូវនេះ អ្នកចង់នៅទីណា នៅអនាគត ហើយអ្នកអាចនឹងត្រូវការ នូវ ការគាំទ្រអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយអ្នក ឲ្យទៅដល់ទីនោះ។

ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាអ្នកសំរេចសំរួលសេវារបស់អ្នកដឹង ថាអ្នកចង់មាន អ្នកណា នៅអង្គប្រជុំរបស់អ្នក។ បើសិនអ្នកបំពេញ ទំរង់បំពេញនេះ ឬ សូម្បីតែបើសិនអ្នកគ្រាន់តែគិត អំពីសំណួរមួយចំនួនដែលវាសួរ អ្នក នឹងបានត្រៀមខ្លួនយ៉ាងល្អប្រសើរ សំរាប់កិច្ចប្រជុំគំរោងការ របស់អ្នក។ អ្នកអាចបំពេញ ទំរង់បំពេញនេះដោយខ្លួនឯង ឬអ្នកអាចសូមសមាជិក គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ ឲ្យជួយអ្នកបំពេញវា ឬគ្រាន់តែគិតអំពីវា ជាមួយ គ្នា។ បើសិនអ្នកមិនចង់បំពេញ ទំរង់បំពេញនេះទេ វាក៏មិនជាថ្មីដែរ។

តែយ៉ាងណាមិញ យើងគិតថាអ្នកនឹងរកឃើញ ថាវាមានប្រយោជន៍ និង សប្បាយចិត្តដែរ!

■ នេះគឺអំពីរូបអ្នក។ តើអ្នកឈ្មោះអ្វី? \_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីរូបអ្នក

១. តើមានការអ្វីខ្លះ ដែលអស្ចារ្យអំពីអ្នក? តើមនុស្សចូលចិត្តអ្នក អំពីអ្វីខ្លះ?  
តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ បានល្អ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
២. តើការអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកចង់ធ្វើ? នៅជុំវិញទីក្រុង? នៅផ្ទះ? សំរាប់ការសប្បាយ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៣. តើការថ្មីអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកចង់ធ្វើ? នៅជុំវិញទីក្រុង? នៅផ្ទះ? សំរាប់ការសប្បាយ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៤. តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នក សប្បាយចិត្ត? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៥. តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នក ខឹង ឬព្រួយចិត្ត ឬអន្ទះសា? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
៦. តើអ្នកណា ជាមនុស្សពេញចិត្តរបស់អ្នក ដើម្បីនិយាយរក និងធ្វើអ្វីៗជាមួយ?  
(អ្នកអាចដាក់ឈ្មោះមនុស្ស លើសពីមួយនាក់ បើសិនអ្នកចង់ដាក់។) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗផ្សេងទៀត ដែលសំខាន់ចំពោះអ្នក។

អ្នកអាចប្រើលំហនេះ ដើម្បីសរសេរការអ្វីៗផ្សេងទៀត ដែលអ្នកគិតថាសំខាន់ សំរាប់មនុស្ស ដែល  
នឹងជួយអ្នក គ្រោងការសំរាប់អនាគតរបស់អ្នក ដើម្បីដឹង។

---

---

---

## ការអ្វីៗអំពីក្រុមគាំទ្ររបស់អ្នក

៧. តើអ្នកណាខ្លះ នៅក្នុងគាំទ្ររបស់អ្នក? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

៨. តើគេជួយអ្នកដូចម្តេច? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីជីវិត ព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់អ្នក

៩. តើអ្នកទៅព្រះវិហារ សាលាប្រជុំ ឬវត្ត ឬកន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះ ផ្សេងទៀត ឬទេ?

បាទ/ចាស  ទេ

១០. តើអ្នកត្រូវការជំនួយ ដើម្បីទៅកន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះរបស់អ្នក ឬទេ ហើយបើសិនត្រូវការ តើអ្នកណាជួយអ្នក? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

១១. បើសិនអ្នកមិនទៅព្រះវិហារ វត្ត ឬកន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះមួយទេ តើនេះគឺជាអ្វីៗ ដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ ឬ?  បាទ/ចាស  ទេ

## ការអ្វីៗអំពីកន្លែង និងអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកណា

១២. ឥឡូវនេះអ្នករស់នៅ ដូចម្តេច?  ម្នាក់ឯង?  ជាមួយមនុស្សរួមបន្ទប់ម្នាក់ ឬច្រើននាក់?  ជាមួយឪពុកម្តាយរបស់អ្នក?  ជាមួយញាតិសន្តានផ្សេងទៀត?

ក្នុងផ្ទះរស់នៅជាក្រុម?  ផ្សេងទៀត? \_\_\_\_\_

១៣. តើការអ្វីខ្លះដែលល្អបំផុត អំពីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅឥឡូវនេះ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

១៤. តើការអ្វីខ្លះដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត អំពីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅឥឡូវនេះ ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

១៥. តើអ្នកណាជួយអ្នក នៅផ្ទះ? \_\_\_\_\_  
តើអ្នកណាជួយអ្នក ធ្វើគំរោងប្រាក់កាសរបស់អ្នក ជួយទិញឥវ៉ាន់ ដាំស្ល និងការអ្វីៗផ្សេងទៀត  
បែបនោះ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

១៦. តើអ្នកមាន សេវាគាំទ្រក្នុងផ្ទះ ( In-Home Supportive Services, IHSS ) ឬទេ ?

បាទ/ចាស  ទេ ចំនួនប៉ុន្មានម៉ោង? \_\_\_\_\_

១៧. តើអ្នកមាន ប្រាក់ចំណូលសូស្យាល់បន្ថែម ( Supplemental Social Income, SSI ) ឬទេ ?

បាទ/ចាស  ទេ

១៨. តើអ្នកមានអារម្មណ៍ ថាបានគាំទ្រដោយ អ្នកសំរបសំរួលសេវា HRC របស់អ្នក ឬទេ ?

បាទ/ចាស  ទេ

នៅពេលអ្នកហៅ អ្នកសំរបសំរួលសេវា HRC របស់អ្នក តើគាត់ ឬនាង ហៅមកអ្នកវិញ ក្នុងពេល  
មួយថ្ងៃ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

១៩. តើមានវិស័យណា ដែលអ្នកត្រូវការជំនួយថែមទៀត ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

បើសិនមាន តើវាជាអ្វី? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

២០. តើអ្នកកំពុងរស់នៅក្នុងកន្លែង ដែលអ្នកចង់រស់នៅ និងជាមួយមនុស្ស ដែលអ្នកចង់រស់នៅជាមួយ  
ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ បើសិនទេ ពន្យល់៖ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



២១. បើសិនមានអ្វីអាចធ្វើបាន តើអ្នកចង់រស់នៅកន្លែងណា និងជាមួយអ្នកណា ?

---

---

---

## ការអ្វីៗអំពីសកម្មភាព ពេលថ្ងៃ

២២. តើអ្នកធ្វើអ្វីខ្លះ អំឡុងពេលថ្ងៃ ? \_\_\_\_\_

---

---

២៣. តើអ្នកចូលចិត្តអ្វីល្អបំផុត អំពីអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើ អំឡុងពេលថ្ងៃ ? \_\_\_\_\_

---

---

២៤. តើការអ្វីខ្លះដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត អំពីអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើ អំឡុងពេលថ្ងៃ ?

---

---

២៥. បើសិនមានអ្វីអាចធ្វើបាន តើអ្នកចូលចិត្តធ្វើអ្វីបំផុត អំឡុងពេលថ្ងៃ ?

---

---

---

## ការអ្វីៗអំពីការងារ/ការស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការ

២៦. បើសិនអ្នកបានធ្វើការ/បានស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការ ក្នុងពេលកន្លងមក តើការងារអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត បំផុត ? \_\_\_\_\_

---

២៧. បើសិនអ្នកមានចិត្តចង់ធ្វើការ តើការងារប្រភេទអ្វី ដែលអ្នកចង់ធ្វើ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

២៨. តើអ្នកចង់បានជំនួយ ក្នុងការរកការងារ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

២៩. តើអ្នកត្រូវការជំនួយ ក្នុងការប្រើឃ្លានជំនិះ ដើម្បីទៅធ្វើការ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  
មានការធ្វើរួចហើយ?  បាទ/ចាស  ទេ  
តើការងាររបស់អ្នក យ៉ាងណា? \_\_\_\_\_

៣០. តើវាជាប្រភេទការងារ ដែលអ្នកចូលចិត្តឬ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើម៉ោង និងថ្ងៃធ្វើការ មិនជាថ្មីឬ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើអ្នកបានការគាំទ្រ ដែលអ្នកត្រូវការ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើអ្នកបានគាប់ចិត្ត ជាមួយចំនួនប្រាក់ ដែលអ្នកបានទទួល ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើអ្នកបានអត្ថប្រយោជន៍ ពីការងាររបស់អ្នក ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើការងាររបស់អ្នក នៅជិតល្មមនឹងកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើមានអ្វីទៀតដែលអ្នកត្រូវការ ជំនួយថែមទៀត ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើអ្នកស្រុះស្រួលជាមួយមនុស្ស នៅកន្លែងធ្វើការ យ៉ាងណា?

អស្ចារ្យ  មិនថ្លៃទេ  មិនល្អណាស់ទេ

នៅពេលអ្នកគិតអំពីការងាររបស់អ្នក (គូសណាមួយដែលបង្ហាញ ថាអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ភាគច្រើននៃពេល)  អ្នកសប្បាយចិត្ត ដែលអ្នកបានវា  វាមិនថ្លៃទេ ដែលអ្នកបានវា

អ្នកស្តាយ ដែលអ្នកបានវា

តើមានបញ្ហា ឬកង្វល់អ្វីមួយ ដែលអ្នកមានអំពីការងាររបស់អ្នក ឬទេ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីសុខភាព របស់អ្នក

៣១. តើអ្នកសុខសប្បាយយ៉ាងណា? តើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពអ្វីមួយ ដែលអ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ខ្វល់ខ្វាយ ឬទេ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



៣២. តើអ្នកមានវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  
បើសិន បាទ/ចាស តើអ្នកបានទៅជួបគាត់ ឬនាង ជាចុងក្រោយ ពីកាលណា? សំរាប់អ្វី?

---

---

---

៣៣. តើវេជ្ជបណ្ឌិត ព្យាបាលអ្នកសំរាប់អ្វីមួយឬ?  បាទ/ចាស  ទេ  
បើសិន បាទ/ចាស តើគេព្យាបាលអ្នក សំរាប់អ្វី? \_\_\_\_\_

---

---

៣៤. តើអ្នកលេបថ្នាំអ្វីមួយ មានវេជ្ជបញ្ជា ឬគ្មានវេជ្ជបញ្ជា ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

៣៥. តើអ្នកត្រូវការជំនួយ ក្នុងការលេបថ្នាំរបស់អ្នក ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  
បើសិន បាទ/ចាស តើអ្នកណាជួយអ្នក? \_\_\_\_\_

---

---

---

៣៦. តើអ្នកមានគ្រូពេទ្យធ្មេញម្នាក់ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ បើសិន បាទ/ចាស តើអ្នកបានទៅ  
ជួបគាត់ ឬនាង ជាចុងក្រោយ ពីកាលណា? \_\_\_\_\_

---

---

៣៧. តើអ្នកត្រូវការជំនួយ ដើម្បីទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យធ្មេញ ឬទេ?

បាទ/ចាស  ទេ

បើសិន បាទ/ចាស តើអ្នកណាជួយអ្នក? \_\_\_\_\_

---

---

៣៨. តើអ្នកមានកំពស់ប៉ុន្មាន និងអ្នកមានទម្ងន់ប៉ុន្មាន? \_\_\_\_\_

៣៩. តើអ្នកមានរបបអាហារពិសេស ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

៤០. តើអ្នកមានគោលដៅ សុខភាពអ្វីមួយ ឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  
បើសិន បាទ/ចាស តើវាជាអ្វី? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ការអ្វីៗអំពីអនាគត របស់អ្នក

៤១. តើអ្វីជាសេចក្តីសង្ឃឹម និងសុបិន សំរាប់អនាគតរបស់អ្នក? គិតអំពីអ្វីៗដែលអ្នកចង់បាន សំរាប់  
ខ្លួនអ្នក នៅឆ្នាំក្រោយ? ចុះបើសិនបី ឬបួន ឆ្នាំពីឥឡូវនេះទៅ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

៤២. តើការគាំទ្របែបអ្វី ដែលអ្នកនឹងត្រូវការ មកពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក  
និងអ្នកផ្សេងៗទៀត នៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីជួយអ្នក ឲ្យទៅដល់គោលដៅ របស់អ្នក?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

៤៣. តើការគាំទ្របែបអ្វី ដែលអ្នកនឹងត្រូវការ មកពី Harbor Regional Center ដើម្បីជួយអ្នក ឲ្យ  
ទៅដល់គោលដៅ របស់អ្នក? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

៤៤. តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភបំផុត អំពីអនាគតរបស់អ្នក? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

៤៥. បើសិនគ្រួសាររបស់អ្នកមិនទំនេរទេ តើអ្នកបែរទៅរកអ្នកណា សំរាប់ការគាំទ្រ? \_\_\_\_\_

---

---

---

## តើមានអ្វីទៀតឬទេ

៤៦. តើមានអ្វីទៀត ដែលអ្នកចង់ពិភាក្សា នៅកិច្ចប្រជុំគំរោងការរបស់អ្នក ឬទេ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



HARBOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES FOUNDATION, INC.  
21231 Hawthorne Boulevard, Torrance, CA 90503 • 310.540.1711 • [www.harborrc.org](http://www.harborrc.org)

Cambodian, August 2021