

為你的將來做好準備

給 18-21 歲青少年的規劃指南



你好，歡迎加入加州兒童服務計劃(California Children's Services, CCS)! CCS將協助你得到健康生活所需要的醫療保健。另外，我們也能幫助你為將來做好準備。為達成這個目標，我們會加入你的支持圈，其中成員可能包括你的家人、醫生、老師和其他計劃的工作人員。

CCS的重點是照顧你的健康護理需求並且確保你繼續擁有健康保險。不過，當你年滿21歲，就超過了CCS的參加年齡時，到時候聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會為你提供健康保險。「過渡期規劃」是為這個改變做好準備。換言之，為自己的未來做好準備 – 而這就是我們提供這份指南的目的。指南中包含簡單易用的檢查清單和幫助你按部就班前進的實用資源。CCS 與你和其他人攜手合作，幫助你達成學業、就業和其他人生目標。

過渡期規劃能幫助你做出明智選擇，並為你開闢一條逐步邁向成功的道路。不僅如此，因為你可以創造自己想要的生活，這也是一趟令人興奮的探險。從現在就開始規劃，讓自己搭上快速列車，早日實現夢想！

進行成年過渡期規劃時請記得– 你不會孤立無援！我們知道你正面臨獨一無二的挑戰。因此，CCS先從個人化的一對一支援著手，提供多項與眾不同的資源。CCS的工作人員具有多年經驗，幫助過數千名年輕朋友在學業、事業和生活上獲得成功。無論你正在選擇未來的道路，或覺得壓力很大，我們永遠很樂意向你伸出援手！

請隨時與我們聯絡！

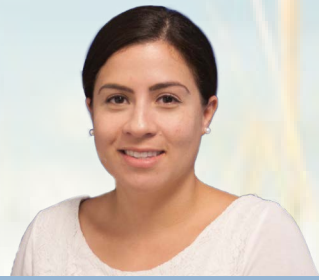


Mitch Eckstein, LCSW

CCS 社工

☎ 650-616-2509

✉ meckstein@smcgov.org



Marsha Guevara, MSW

CCS 社工

☎ 650-616-2503

✉ MGuevara2@smcgov.org

若想瞭解更多關於 CCS 的資訊，
請瀏覽 www.smchealth.org/ccs

Contents

什麼是過渡期規劃？	1
檢查清單	1
健康	2
健康檢查清單	2
我的健康資訊	4
保健資源	6
教育	7
教育檢查清單	7
教育計劃工作單	9
教育資源	10
助學金和獎學金	11
就業	12
就業活動檢查清單	12
就業資源	13
社區	15
社區活動檢查清單	15
社區資源	16



什麼是過渡期規劃？

這份引領你邁向未來的藍圖將會：

- 幫助你規劃成年生活
- 幫助你從兒童健康護理服務轉移至成人服務
- 幫助你學習獨立生活所需的技能
- 由你自己、家人和其他你信任的人共同制訂
- 針對你未來的興趣和計劃

過渡期規劃能幫助你達成以下方面的目標 (你想完成的事務)：

- 健康護理 (看醫生、藥物、醫療設備、醫療用品等等)
- 高中後教育
- 事業生涯或職業訓練
- 求職
- 參與社區活動
- 過成人生活
- 其他支援服務 (根據你的需求)

檢查清單

在這本手冊中，有幾份檢查清單列出你現在可做的事情，以便為你的成年生活做好準備。每當你完成一件事情，便可打勾。

健康

無論你決定接下來走哪一條路 – 上大學、找工作或有其他打算 – 儘量保持健康將是你成功的最大本錢。你正面對特殊的健康問題，因此你知道積極參與自己的健康護理有多麼重要。所謂參與包括：瞭解你有哪些資源可用、與你的醫生溝通，以及遵守治療計劃。下列資源能幫助你做到這點。

健康檢查清單

- 與你的父母/監護人討論你的健康護理事宜
- 為自己的健康做主，學習如何：
 - 預約醫生就診
 - 追蹤你的藥物存量和瞭解如何續配藥物(例如去哪裡取藥或如何讓藥物配送到家裡)
 - 遵循醫生的健康護理建議
 - 在你年滿 21 歲以前通過 CCS 取得所有健康護理設備
- 與你的醫生談論你的健康護理問題，例如：
 - 關於我的診斷或健康護理，我需要知道哪些事情？
 - 我現在已經成年了，還能繼續請您看診多久？
 - 對於以下事項，您可以如何幫助我？
 - 尋找並轉換到一個成人健康護理提供者。
 - 將我的健康記錄轉移給我的成人健康護理提供者。
 - 當我離家去上大學時，繼續我的健康護理。
- 如果你的健康保險有問題，或者收到Medi-Cal(加州低收入醫療保險(白卡))有關保險資格或中止保險的信件，請致電 CCS。
 - 如果你父母的健康保險不再為你提供承保，你可能需要自己申請加州低收入醫療保險(白卡)。

□ 填寫一份「使用或揭露受保護健康資料授權書」(Authorization for Use or Disclosure of Protected Health Information (PHI)) 並交給 CCS。

□ 當你需要健康護理管理方面的協助時，請致電 CCS。

○ 例如：你需要有人協助你確認是否可繼續看原來的醫生、取得你所需的藥物，或預約健康護理就診。

□ 與你的醫生或某個你信任的人談論有關性健康的事宜(例如：你對於避孕、性病、性認同或相關方面有任何疑問)

□ 如果你對任何情況感覺悲傷或壓力很大，或者與家人、朋友或其他任何人的關係遇到問題，請致電 CCS 尋求諮商服務。

PHI 是指醫療資料，例如醫療報告或病歷表

你現在已滿18歲；沒有你的許可，我們無法與他人(例如你的父母/監護人、其他家庭成員或朋友)共享你的 PHI

你可填寫「使用或揭露受保護健康資料授權書」，給予我們許可

我的健康資訊

病症： _____

保險提供者： _____

電話號碼： _____

保險 ID 編號： _____

主治醫生 (PCP) 姓名： _____

地址： _____

電話號碼： _____

病歷號碼(MRN)： _____

藥房名稱：

地址： _____

電話號碼： _____

專科護理診所： _____

醫生： _____

地址： _____

電話號碼： _____

病歷號碼(MRN)： _____

專科護理診所: _____

醫生: _____

地址: _____

電話號碼: _____

病歷號碼(MRN): _____

專科護理診所: _____

醫生: _____

地址: _____

電話號碼: _____

病歷號碼(MRN): _____


備註: _____

行為健康和康復服務

(Behavioral Health and Recovery Services BHRS)

提供諮商和藥物濫用治療。


 www.smchealth.org/bhrs


 **1-800-686-0101**

TTY(聽力及語言障礙)專線：
800-943-2833

加州兒童服務計劃 (California Children's Services CCS)

為罹患特定疾病或有健康問題的青少年提供服務，並幫助他們獲得所需的健康護理和服務。


 www.smchealth.org/ccs

 **650-616-2500**

Health Coverage Unit

提供註冊登記健康保險的協助。


 www.smchealth.org/smchealthcoverage

 **650-616-2002**

聖馬刁健康計劃 (Health Plan of San Mateo HPSM)

幫助聖馬刁健康計劃的會員找尋醫生並獲取有關健康護理保險的資訊，並且提供24小時護理諮詢專線。你必須是聖馬刁健康計劃的會員才能獲得服務。

 www.hpsm.org


 **650-616-0050**

TTY(聽力及語言障礙)專線：
1-800-735-2929

加州低收入醫療保險 (白卡)

提供免費或低收費的健康保險。

 www.medi-cal.ca.gov/default.asp

 **1-800-223-8383**

教育

身為一名青少年，你有許多教育途徑可選—由於選擇太多，可能讓你覺得像迷宮一樣。無論你處於過程中的哪一個階段，都可使用下面的檢查清單、工作單和資源，幫助你按部就班前進。

教育檢查清單

- 與你的父母或監護人談論你的個人教育計劃(Individual Education Plan, IEP)和 504 計劃。
 - IEP 是一份書面文件，上面會根據身心障礙學生的需求，列出為其提供的特殊教育服務。
 - 這項計劃僅供你就讀高中時使用（一直到 22 歲）。
 - 該計劃可能包括：
 - a. 為有學習障礙的學生提供課業輔導
 - b. 口語、視覺或技術輔助
 - c. 言語、職能或物理治療服務
 - 504 計劃是為學業上需要額外幫助才能成功的學生所編製。一些需要額外幫助的例子包括：
 - 1) 經過調整的課表或評分
 - 2) 口語、視覺或技術輔助
 - 3) 延長測驗和/或作業時間

更多相關資訊：

- IEPs:
www.understood.org/en/school-learning/special-services/ieps/understanding-individualized-education-programs
- 504 計劃:
www.understood.org/en/school-learning/special-services/504-plan/understanding-504-plans

教育檢查清單, 繼續

- 與學院/大學的身心障礙資源中心安排一次會議, 詢問有關取得 504 計劃的事宜
- 與學校輔導老師或某個你信任的人談論你高中畢業後的計劃 – 包括以下一些途徑和職業選項:
 - 二年或四年制學院或大學
 - 職技或認證課程
 - 從軍
 - 就業
 - 社區活動
 - 空檔年 (休學一段時間, 去探索其他興趣)
- 與你的學校輔導老師見面, 尋求申請學院或大學的協助
- 申請財務補助和獎學金



學院/大學

學院/大學名稱： _____

網站： _____

備註： _____

學院/大學名稱： _____

網站： _____

備註： _____

有興趣申請獎學金/助學金

獎學金/助學金名稱： _____

網站： _____

備註： _____

獎學金/助學金名稱： _____

網站： _____

備註： _____

大學理事會 (College Board)

提供研習團體、模擬測驗和本地測驗日期與地點，幫助學生準備 SAT 測驗。

🌐 www.collegeboard.org

身心障礙資源中心 (Disability Resource Center, DRC)

所有學院和大學都有一個身心障礙資源中心(DRC)。每一所學校的 DRC 都在校園中提供專為身心障礙學生設計的服務。詳情請詢問學校輔導老師。

聯邦學生補助免費申請

(Free Application for Federal Student Aid, FAFSA)

提供免費的聯邦補助，幫助學生支付學院或大學費用。

🌐 www/fafsa.ed.gov



助學金和獎學金

助學金和獎學金可幫助學生支付大學費用。以下是一些助學金和獎學金資訊連結：

- www.bestcolleges.com/financial-aid/disabled-students
- www.bigfuture.collegeboard.org/pay-for-college/grants-scholarships
- www.disability.gov/scholarships-specifically-students-disabilities
- www.jumpstart-scholarship.net
- www.maldef.org/leadership/scholarships
- www.salliemae.com/plan-for-college/scholarships
- www.scholarships.com/financial-aid/college-scholarships/scholarships-by-type/disability-scholarships
- www.schoolsoup.com/scholarship-directory/disability/physically-disabled
- www.unigo.com/scholarships

就業

如果你從來沒有去招聘網站搜尋過、寫過履歷、填寫過申請表或準備過面試，這些事情可能會讓人心生畏懼。下面的檢查清單和資源可以幫助你決定想做什麼，並且制訂出一個實際計劃，讓你得到想要的工作。

就業活動檢查清單

- 請在畢業前兩個月致電康復部 (Department of Rehabilitation, DOR):
 - 討論你的高中畢業後計劃
 - 瞭解你是否具備過渡夥伴計劃 (Transitional Partnership Program, TPP) 資格
 - 取得就業資源
- 詢問學校輔導老師你的學校是否針對就業服務提供 TPP
 - 你必須有資格獲得 DOR 服務，才能註冊加入 TPP
- 寫一份履歷，為求職做好準備
- 以下資源可幫助你：
 - 開始探索吸引你的職業
 - 根據你感興趣的程度為事業和工作排序，並整理出一份清單
 - 對於你最感興趣的事業，瞭解你可在該領域得到哪些初級工作或實習機會，以及長期成功需要什麼樣的教育程度

關於 DOR 和 TPP 的資訊，請見以下「資源」部份


California CareerZone

這套專為學生設計的事業探索和規劃系統針對900個職業提供豐富資訊，包括職缺在內。其中的自我評估題組讓使用者能根據興趣縮小職業選項範圍。網站上的 300 支事業介紹影片說明了許多職業的概況。

 www.cacareerzone.org

康復部 Department of Rehabilitation (DOR)

這項計劃幫助身心障礙人士規劃事業生涯途徑和找工作。

 www.dor.ca.gov

 **650-358-4180**

TTY: **844-729-2800** (這是聖馬刁辦公室的電話；
你可打電話詢問當地分處的聯絡資訊)

JobTrain

為年輕人提供培訓計劃，助其學習職業、電腦和目標設定技能。也提供就業輔導。學生可獲得全額獎學金或其他支援，以支付所有費用。


 www.jobtrainworks.org

 **650-330-6428**

NOVA Job Center

提供就業資源中心、事業生涯顧問、求職研習班、技能評估、就業培訓、招聘網站和雇主簡報，幫助求職者成功找到工作。

 www.novaworks.org

 **408-730-7232**

聖馬刁縣青年職訓計劃

(San Mateo County Jobs for Youth, SMCJFY)

本計劃專門幫助14至21歲的年輕人培養就業技能(從申請工作、面試,到有效的工作場所溝通)而設計。除了提供就業準備研習班之外,其官網(和免費應用程式)也幫助年輕人尋找工作、實習和獎學金申請機會。

🌐 www.hsa.smcgov.org/jobsforyouth

☎ 650-599-7215

過渡夥伴計劃 (Transitional Partnership Program, TPP)

TPP協助高中學生準備進入職場。該計劃由各學區與康復部(DOR)聯合提供。你必須有資格獲得DOR服務,才能註冊加入TPP。詳情請詢問學校輔導老師。



社區

成年的意義之一是居住在社區裡，成為社區的一份子。這可能包括為慈善目的擔任義工，或學習獨立生活所需技能。聖馬刁縣是一個多元化社區，可為年輕人提供許多學習機會和經驗。以下資源可幫助你探索這些機會。



社區活動檢查清單

- 如果你認為自己符合資格，可申請社會安全補助金 (SSI)
 - SSI是為低收入或無收入的身心障礙人士提供的現金福利，目的是為滿足這些人的食、衣和/或住等方面的基本需求
- 致電身心障礙人士獨立生活中心 (CID) 諮詢以下事項：
 - 社區活動機會
 - 他們能如何幫助你學習你需要的實用生活技能，使你更加獨立 (從金錢管理到滿足你交通運輸需求的所有事情)
- 找出符合你個人和/或事業生涯興趣的義工/實習機會

欲知關於SSI、CID和尋找義工機會的詳情，請見「資源」部份

身心障礙人士獨立生活中心 (Center for Independence of Individuals with Disabilities, CID)

提供多項身心障礙人士輔導計劃。服務包括獨立生活協助、生活技能學習、同儕支援、輔助技術及住家改裝服務，以及工作激勵規劃和協助。

 www.cidsanmateo.org

 **650-645-1780**

TTY(聽力及語言障礙)專線：
650-522-9313

機動車輛管理局 (Department of Motor Vehicles, DMV)

如果你想申請駕照，以下有專為身心障礙人士提供的資訊。即使你不準備開車，官方核發的非駕照身分證也是你申請工作或學校時不可或缺的。

 www.dmv.com/ca/california/disabled-drivers

聖馬刁縣法律援助協會 (Legal Aid Society of San Mateo County)

為聖馬刁縣低收入居民提供免費的民事法律服務。服務範圍涵蓋健康護理協助、住宅和收入支援、家庭暴力和教育問題等等。

 www.legalaidsmc.org

 **650-558-0915**

輔助運輸 (Redi-Wheels 或 RediCoast)

為難以使用公共交通工具的身心障礙人士提供交通服務。

🌐 www.samtrans.com/accessibility/paratransit.html

☎ **1-800-660-4287**

TTY(聽力及語言障礙)專線:
650-508-6448

區域交通連線 (Regional Transit Connection, RTC)

為符合特定條件的身心障礙人士提供折扣票價。

🌐 www.transit.511.org/RTC/RTDC.aspx

☎ **1-800-660-4287**

TTY(聽力及語言障礙)專線:
650-508-6448

社會安全補助金 (Social Security Income, SSI)

為身心障礙人士提供現金福利。如果你的健康或財務狀況出現變化,可重新申請。(包括你年滿 18 歲時,父母的收入不再計入你的 SSI 申請條件中。)你可上網、致電或親自申請。

🌐 www.ssa.gov

☎ **1-800-772-1213**

TTY(聽力及語言障礙)專線:
1-800-325-0778

Volunteer Match

連結聖馬刁縣義工和非營利組織。用關鍵詞和地點搜尋,找出符合你個人和事業生涯興趣的機會。

🌐 www.volunteermatch.org



聖馬刁縣加州兒童服務 (CCS)

一通電話就能找到我們!歡迎你隨時與我們聯絡!

🕒 服務時間：週一至週五，上午 8:00 - 下午 5:00

☎ **650-616-2500**

✉ CCSQuestions@smcgov.org

🌐 <http://smchealth.org/ccs>