

支持決策的五個步驟



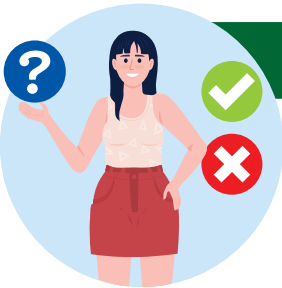
第一步：探索決策

這是指有足够的資訊來輔助您做決定。
想想您需要什麼資訊，對您來說什麼最重要。



第二步：讓合適的人士參與決策

這是指要得到您信任的人的支持。
這可以是您的家人，朋友，或是支持人員。
有些決策需要比其他決策需要更多的支持——有些決策可能根本不需要支持！



第三步：考慮選擇和後果

可能會出什麼問題？您將如何應對風險？

思考一下比如下述內容：

- 我是否負擔得起？
- 我是否有時間做這件事？
- 決策是否會影響旁人？

如果您想，您可以向您的決策支持人士尋求幫助。



第四步：使決策成為現實

這是有趣的部分——做出您的決定，然後去實行！



第五步：反思整個過程

反思自己的決定有助於您學習，並令您更有自信做決定。

思考：

- 什麼進展順利？
- 什麼進展不順利？
- 我下次能如何改善？

了解更多有關自主決策的資訊，請瀏覽

www.inclusionaustralia.org.au/make-decisions-real