

## Chân Dung Đáng Biết

### Melissa Bateman

Nếu bạn có cơ hội gặp Melissa Bateman, 51 tuổi, thì một trong những điều đầu tiên mà bạn có thể sẽ nhận thấy là cách cô ấy mở rộng mình ra với những trải nghiệm mới và thử những điều mới mẻ. Trong thực tế, “vâng, được” (“yes”) rất có thể là từ mà cô ấy yêu thích!

“Cô ấy rất thân thiện và hòa đồng,” Tiffany Sanchez, Phối Hợp Viên Dịch Vụ của Melissa tại Trung Tâm Vùng Quận Orange, nói. “Cô ấy không để cho những điều kiện khó khăn của mình ngăn cản khiến cô ấy không thể đi vào cộng đồng.”

---

***“Cô ấy không để cho những điều kiện khó khăn của mình ngăn cản khiến cô ấy không thể đi vào cộng đồng.”***

---

Điều đó bao gồm cả sự làm việc như một tiếp viên phòng ăn cho nhà hàng Claim Jumper ở Buena Park, một công việc cô đã giữ trong hơn 20 năm với sự hỗ trợ huấn luyện việc làm của Westview Services. Điều đó cũng bao gồm sự tham gia chương trình thử nghiệm *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* của RCOC, vốn có mục đích giáo dục và tạo sức mạnh cho những người trưởng thành được RCOC phục vụ, để giúp họ tạo thay đổi hầu có được một lối sống lành mạnh hơn.

Melissa, người có khuyết tật trí tuệ nhẹ, là một trong số hàng chục người trưởng thành hoặc đang nhận dịch vụ hỗ trợ cuộc sống (SLS) hoặc dịch vụ hỗ trợ cuộc sống tự lập (ILS) đã được chọn tham gia giai đoạn đầu tiên của chương trình thử nghiệm bắt đầu vào đầu năm 2018 và kết thúc vào tháng Sáu. Câu chuyện ở trang hai của bản tin này trình bày chi tiết chương trình chăm sóc sức khỏe kéo dài 13 tuần mà cô và những người tham dự khác đã hoàn thành.

---

***Việc tham gia chương trình Cuộc Sống Lành mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc đã thúc đẩy cô tìm thêm cơ hội để đi bộ.***

---

Melissa cho biết cô đã học được cách ăn uống lành mạnh, và bây giờ cô thích ăn nhiều trái cây và rau cải hơn. Tuy nhiên, phần yêu thích của cô trong chương trình sức khỏe là hoạt động thể lý mà chương trình này khuyến khích. Cô vẫn luôn hoạt động tích cực, vì cô phải đi bộ đến trạm xe buýt để đi làm, nhưng việc tham gia vào chương trình *Cuộc Sống Lành mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* đã thúc đẩy cô tìm thêm cơ hội để đi bộ.

Cô đặc biệt thích đi dạo quanh trung tâm mua sắm Downtown Disney với



Melissa Bateman

cô bạn Lori, và nhìn thấy tất cả các nhân vật và cửa hàng lưu niệm của Disney. Và, trong khi chương trình chỉ yêu cầu người tham dự thực hiện 150 phút hoạt động thể chất mỗi tuần, Melissa thường xuyên thực hiện từ 200 phút trở lên. Cô sử dụng bộ đếm thời gian trên điện thoại của mình để theo dõi thời gian mình đi và sau đó ghi lại hoạt động của cô trong nhật ký tập thể dục mà cô nhận được khi cô bắt đầu chương trình.

“Tập thể dục tốt cho việc kiểm soát sự căng thẳng, và giúp bạn giảm cân”,

Xem tiếp **Melissa Bateman**, trang 7.

## ĐỐI THOẠI

*Đối Thoại* phát hành bốn lần mỗi năm do Trung Tâm Vùng Quận Orange thực hiện cho những người có khuyết tật phát triển, gia đình họ và những nhà cung cấp dịch vụ. Bạn cũng có thể đọc *Đối Thoại* trên mạng toàn cầu của RCOC:

[www.rcocdd.com](http://www.rcocdd.com).

Copyright © 2018  

### Ban Giám Đốc

Alan Martin, *Chủ tịch*  
Cliff Amsden, *Phó Chủ tịch*  
Sylvia Delgado, *Thư ký*  
John “Chip” Wright, *Thủ quỹ*  
Cristina Alba  
Marcell Bassett  
Tiffany Bauer  
Maritza Bravo  
Amy Jessee  
Liza Krassner  
Peter Kuo  
Hilda Mendez

### Những Buổi Họp Sắp Tới của Ban Giám Đốc Năm 2018-2019

6 tháng Chín • 1 tháng Mười Một  
10 tháng Một • 7 tháng Ba  
2 tháng Năm • 6 tháng Sáu

Công chúng được mời đến tham dự. Những buổi họp bắt đầu vào 6:00 giờ chiều và được tổ chức nơi Phòng Khách Tiệc của Trung Tâm Vùng tại văn phòng trung ương trong khu Tustin Centre Tower, nằm tại 1525 North Tustin Avenue ở Santa Ana. Nếu bạn cần người thông dịch, xin gọi trước ít nhất 10 ngày và để lại lời nhắn tại số (714) 796-5100, ext. 5907.

### Ban Quản Trị của RCOC

Larry Landauer, *Tổng Giám Đốc*  
Bette Baber, *Giám Đốc Tài Chính*  
Christina Petteruto, *Tổng Tư Vấn*  
Jerrod Bonner, *Giám Đốc Kỹ Thuật Thông Tin*  
Peter Himber, M.D., *Giám Đốc Y Tế*  
Bonnie Ivers, Psy.D., *Giám Đốc Lâm Sàng*  
Patrick Ruppe, *Giám Đốc Dịch Vụ, Hỗ Trợ, và Phát Triển Cộng Đồng*  
Stacy Wong, *Giám Đốc Phòng Nhân Lực*  
Patricia Glancy, *Quản Đốc Nhóm Nhận Người Bệnh Mới*  
Jennifer Montañez, *Quản Đốc vùng Trung Tâm*  
Keli Radford, *Quản Đốc vùng Tây*  
Arturo Cazares, *Phó Giám Đốc về Việc Làm*  
Jack Stanton, *Phó Giám Đốc về Chỗ Ở*  
Marta Vasquez, *Phó Giám Đốc về Tài Chính*

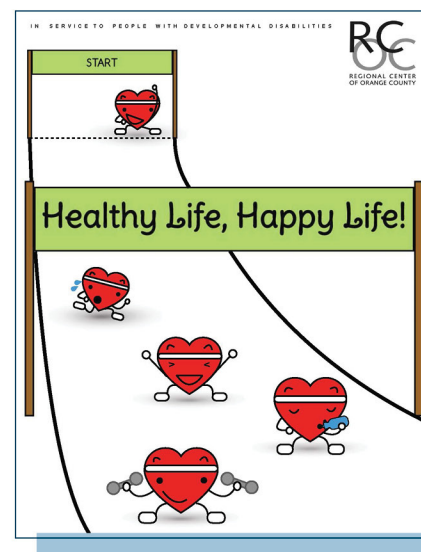
## Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc Là Gì?

**C**uộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc (*Healthy Life, Happy Life*) là một chương trình thử nghiệm nhằm giúp cải thiện sức khỏe tổng thể của những người trưởng thành được Trung Tâm Vùng Quận Orange phục vụ. Chương trình học kéo dài 13 tuần, vẫn đang được kiểm tra và điều chỉnh, được phát triển bởi Hội Đồng Tư Vấn về Sức Khỏe và Hạnh Phúc của RCOC—một sự hợp tác của các bác sĩ, dược sĩ, tâm lý gia, y tá, những thân hữu ủng hộ, các nhà cung cấp dịch vụ và các đối tác trên mặt học thuật.

**Mỗi bài học của chương trình Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc bao gồm các tài liệu giáo dục về chủ đề dinh dưỡng hoặc sức khỏe cụ thể, các hoạt động thực hành để gia tăng hiệu năng học tập, và thực hiện các mục tiêu trong tuần.**

Được thiết kế để thông tin, giáo dục và tạo sức mạnh cho những người có khuyết tật phát triển để họ có được một lối sống lành mạnh, mỗi bài học của chương trình Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc bao gồm các tài liệu giáo dục về chủ đề dinh dưỡng hoặc sức khỏe cụ thể, các hoạt động thực hành để gia tăng hiệu năng học tập, và thực hiện các mục tiêu trong tuần.

Chương trình bắt đầu với một cái nhìn tổng quan, qua đó những người tham gia tìm hiểu và tính toán chỉ số khối cơ thể của họ (BMI) để xem liệu họ có một cân lượng khỏe mạnh hay không. Tiếp theo là các bài học tập trung vào vấn đề dinh dưỡng bao gồm việc mua sắm thực phẩm, nấu nướng thực phẩm, đọc nhãn thực phẩm, chuẩn bị các bữa ăn ở nhà, và lựa chọn các món ăn và thức uống lành mạnh hơn. Ngoài ra còn có các bài học tập trung vào sức khỏe về huyết áp, tiểu đường, cholesterol, và kiểm soát sự căng



thẳng, cùng với tầm quan trọng của giấc ngủ ngon.

Một phần quan trọng khác của chương trình là việc khuyến khích người tham gia tăng cường các hoạt động thể chất của họ, mục đích là để vừa đốt cháy calorie vừa cải thiện sức khỏe tổng thể. Ngay từ đầu, những người tham dự được yêu cầu tập đi bộ nhanh hoặc chạy bộ ít nhất 150 phút mỗi tuần. Điều này dựa trên các hướng dẫn hiện tại về hoạt động thể lý cho người lớn; tuy nhiên, ta có thể uyển chuyển để hoạt động sao cho tốt nhất đối với từng cá nhân. Ví dụ, người này có thể tập 30 phút mỗi ngày, năm ngày một tuần, trong khi người kia tập 50 phút mỗi ngày, ba ngày một tuần.

**Những người tham dự được yêu cầu tập đi bộ nhanh hoặc chạy bộ ít nhất 150 phút mỗi tuần.**

Chương trình kết thúc bằng một bài học tóm tắt, qua đó học viên duyệt xét tiến bộ của mình và thảo luận cách duy trì những thay đổi về cách sống mà họ đã thực hiện được trong suốt chương trình.



## Tường Trình của Tổng Giám Đốc

### Chương Trình Thử Nghịệm Sức Khỏe của RCOC Được Tiến Hành

Của Larry Landauer, Tổng Giám Đốc

**T**háng Sáu vừa qua, một số người trưởng thành được RCOC phục vụ đã tham gia vào một buổi lễ tốt nghiệp khác lạ và vui vẻ, khi họ đến với nhau để cùng nhận được Chứng Chỉ Công Nhận cho việc hoàn thành chương trình thử nghiệm *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* (*Healthy Life, Happy Life*) kéo dài 13 tuần của chúng tôi. Đây là một sự kiện mang tính lễ hội, qua đó chúng tôi cũng có cơ hội cảm ơn các sinh viên của Western University vốn giúp đỡ chúng tôi thu thập và phân tích các dữ liệu, và bảy nhà cung cấp dịch vụ (Creative Support; Independent Endeavor; Independent Options; L.I.F.E.; Michele V. Miller; Project Independence; và RIO) đã ân cần đồng ý giúp chúng tôi thử nghiệm phương pháp mới và thú vị này để cải thiện sức khỏe và niềm hạnh phúc của những người mà chúng tôi phục vụ.

**Hầu hết những người lớn nhận dịch vụ từ RCOC có chỉ số khối cơ thể (BMI) được xếp vào loại thừa cân hoặc béo phì.**

Việc chúng tôi khởi động chương trình thí điểm này, hiện đang bước vào giai đoạn thứ hai và dự kiến sẽ hoàn thành vào cuối năm nay, là để đáp ứng với những dữ liệu của Chỉ Số Cốt Lõi Toàn Quốc (NCI) vốn cho thấy hầu hết những người lớn nhận dịch vụ từ RCOC có chỉ số khối cơ thể (BMI) được xếp vào loại

thừa cân hoặc béo phì; đa số cũng không có sự vận động, thể dục vừa phải được đề nghị nên có. Trong khi biểu đồ trên trang này cho thấy Quận



Orange có sự so sánh thuận lợi với cả trung bình toàn tiểu bang và toàn quốc, các con số này không phản ánh mức độ cao về sức khỏe nói chung mà chúng tôi muốn cho những người

chúng tôi phục vụ.

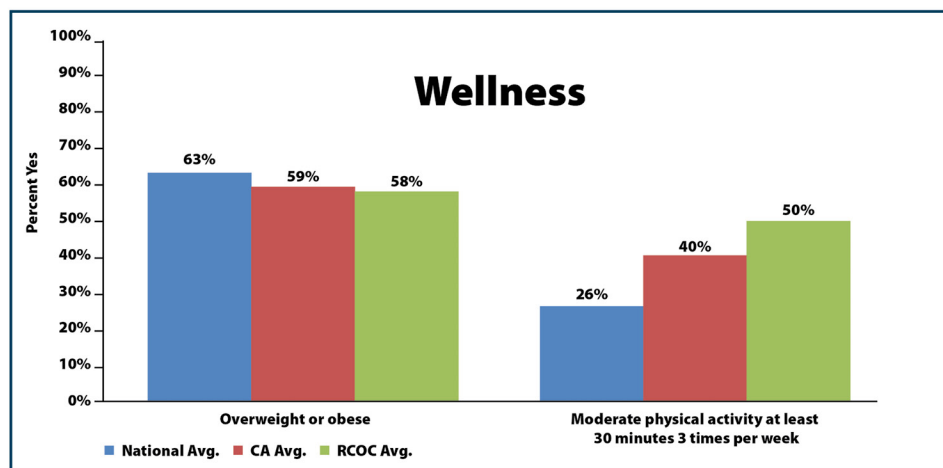
Đó là lý do tại sao tôi rất vui được tường trình rằng những chỉ dẫn ban đầu cho thấy chúng tôi đang đi đúng hướng với *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc*. Phần lớn dữ liệu đã không được tổng kết đầy đủ và đưa vào bảng vào thời điểm bản tin này được in ra. Tuy nhiên, chúng tôi biết rằng hầu hết những người bắt đầu tham gia chương trình đều hết lòng và cam kết hoàn tất nó. Hầu hết cũng đã cung cấp các phản hồi rất tích cực cho chúng tôi về cách chương trình đã làm cho họ cảm thấy thế nào về bản thân và khả năng của mình để thực hiện những lựa chọn tốt.

Ngoài ra, nhiều người tham gia đã giảm cân. Dữ liệu chúng tôi có vào thời điểm này cho thấy mức giảm cân trung bình là 11,4 pounds, nhưng

nhiều người giảm được 30 pounds hay nhiều hơn, và một người đã thành công trong việc giảm ở mức đáng kể là 37 pounds.

Đây thật là những tin tích cực, nhưng điều quan trọng cần nhấn mạnh là giảm cân chỉ là một phần của vấn đề sức khỏe. Mục tiêu của chúng tôi với *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* rộng hơn nhiều: tìm cách giáo dục và tạo sức mạnh cho những người tham gia thực hiện được những thay đổi thúc đẩy một lối sống lành mạnh hơn (xem câu chuyện ở trang 2). Với rất nhiều lựa chọn mang chi phí thấp nhưng chứa hàm lượng calorie cao, đây có thể là một thách thức đối với tất cả chúng ta. Nhưng cho dù đó là lựa chọn ăn các loại thực phẩm lành mạnh, tập thói quen tập thể dục thường xuyên, hay học cách kiểm soát sự căng thẳng hiệu quả hơn, tất cả đều là việc tạo ra những thói quen mới có thể làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn nữa.

Khi chúng tôi tiến hành giai đoạn thứ hai của chương trình thử nghiệm này, chúng tôi rất mong được thấy các sự điều chỉnh mà chúng tôi đang thực hiện sẽ giúp các nhà cung cấp dịch vụ triển khai chương trình trên một quy mô rộng lớn hơn. Và chúng tôi rất hào hứng về tiềm năng ở tương lai trong việc làm cho *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* có thể nằm trong tâm tay của tất cả những ai muốn tham gia.



## Nói Với Nhau Suy Nghĩ về Những Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Cá Nhân của Chúng Tôi

Của Sylvia Delgado, Chủ tịch PAC  
& Jess Corey, Hỗ Trợ Viên Bằng  
Hữu của RCOC

**C**hương trình *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc (Healthy Life, Happy Life)* nhằm mục đích cải thiện sức khỏe của tất cả mọi người mà RCOC phục vụ. Trong khi chương trình thử nghiệm vẫn đang được tiến hành, hai chúng tôi đã có những trải nghiệm tích cực với nó.

Sylvia thực sự thích tham gia, và vui mừng vì mục tiêu không chỉ là giảm cân, mà còn là giáo dục con người về những thứ như việc đặt mục tiêu, kiểm soát phần ăn của mình, và nhận biết về nhãn thực phẩm, cũng như các quan tâm về sức khỏe như huyết áp và cách ngăn ngừa bệnh tiểu đường. Cô đặc biệt thích phần sinh hoạt, ghi lại trong nhật ký thể dục của cô về việc cô đã cảm thấy khỏe khoắn ra sao trong 150 phút tập thể dục mỗi tuần.

***Sức khỏe, hạnh phúc không phải là một thể thức ăn uống, đó là một sự thay đổi lối sống.***

Chúng tôi biết bạn đang nghĩ gì: “150 phút! Nhiều quá!” Chỉ hai tiếng rưỡi mỗi tuần, nhưng bạn có thể vẫn nghĩ: “Tôi không làm được như thế.”

Từ kinh nghiệm cá nhân, Sylvia biết rằng nhiều hoạt động thể dục có vẻ khó hơn thật sự rất nhiều. Cô nhấn mạnh rằng đó là tổng số, và điều đó có thể được thực hiện trong bất kỳ sự kết hợp nào phù hợp với bạn—đi bộ 15 phút, nhảy múa 25 phút, hoặc có thể tham gia một lớp thể dục 30 phút.



Sylvia Delgado



Jess Corey

Một trong những giải pháp cho cô là hỏi ý kiến điều phối viên ILS của mình về các sinh hoạt nhóm. Giờ đây Sylvia trông đợi lớp huấn luyện của mình, và bây giờ cô ấy biết rằng sức khỏe, hạnh phúc không phải là một thể thức ăn uống, đó là một sự thay đổi lối sống.

Mặc dù Jess không phải là người tham gia chương trình thử nghiệm này, việc anh chỉ tham gia hội đồng tư vấn của chương

trình cũng đã mang lại lợi ích cho anh. Anh đã tìm thấy một số cách dễ dàng để cải thiện sức khỏe của mình, như việc uống nhiều nước. Anh ngạc nhiên khi biết rằng ngay cả những thay đổi nhỏ như vậy cũng có thể tạo nên sự khác biệt: trong một lần khám bác sĩ gần đây, anh phát hiện ra rằng tất cả các độ đo của anh (cholesterol, đường trong máu, và huyết áp) đều rất tốt!

***Ngay cả những thay đổi nhỏ cũng có thể tạo nên sự khác biệt.***

Mặc dù mỗi người chúng ta có những giới hạn khác nhau, cả hai chúng tôi tin rằng điều quan trọng là phải tiếp tục cố gắng và làm những gì bạn có thể, ngay cả khi bạn không thấy sự thay đổi ngay lập tức—không phải vì có người muốn bạn làm điều đó, nhưng vì sự khỏe mạnh giúp bạn dễ dàng hơn trong các sinh hoạt bên ngoài và làm những gì BẠN muốn làm.



T sang P: Jenny Ha, Patrick Huddleston, Debbie Hicks, Sylvia Delgado, Robert Lipps và James Redwine.

## Những Buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi

Những buổi hội học miễn phí này được dành cho phụ huynh, và trình bày những nguyên tắc căn bản trong việc kiểm soát hành vi theo hướng tích cực, với một mục tiêu thực tế là giúp đỡ cho phụ huynh của những trẻ có khuyết tật phát triển thay đổi những hành vi của chính họ cũng như hành vi của con em mình. Phụ huynh tham dự một cách tích cực và được mời gọi để thảo luận về những khó khăn cụ thể về mặt hành vi mà họ đang phải đương đầu. Để đạt được kết quả tối đa, phụ huynh được khuyến khích tham dự tất cả các buổi trình bày trong loạt hội học, dù huấn luyện tiêu tiểu sẽ là trọng tâm của buổi hội học cuối. Phải giữ chỗ trước, và mỗi nhóm thường được giới hạn từ 8 cho đến 15 gia đình. Xin liên lạc với phối hợp viên dịch vụ của bạn hoặc với Tracy Vaughan tại (714) 796-5223 để biết thêm chi tiết và để ghi danh.

**GHI CHÚ:** Không có dịch vụ giữ trẻ, vậy xin vui lòng đừng mang trẻ đến những buổi họp.

### Trình bày bằng tiếng Anh do Advanced Behavioral Health

**Khi nào:** Các tối thứ Năm – 16 tháng Tám, 23 tháng Tám, 30 tháng Tám, mùng 6 tháng Chín và 13 tháng Chín

**Thời gian:** 6:30 – 9 giờ tối

**Địa điểm:** Văn phòng của Trung Tâm Vùng tại Cypress  
10803 Hope Street, phòng A

### Trình bày bằng tiếng Tây-ban-nha do Footprints

**Khi nào:** Các tối thứ Ba – 16 tháng Mười, 23 tháng Mười, 30 tháng Mười, mùng 6 tháng Mười Một và 13 tháng Mười Một

**Thời gian:** 6:30 – 9 giờ tối

**Địa điểm:** Văn phòng của Trung Tâm Vùng tại Santa Ana  
1525 N. Tustin Avenue  
*Có chỗ đậu xe miễn phí trong khu đậu xe bên kia đường.*

## Lời khuyên về sức khỏe hằng ngày: Chà lưỡi của bạn

Có lẽ bạn biết tầm quan trọng của việc đánh răng ít nhất hai lần một ngày, nhưng bạn có biết rằng việc chải hay chà lưỡi của bạn cũng quan trọng không? Giống như răng, lưỡi của bạn có thể chứa rất nhiều vi khuẩn có thể gây sâu răng và bệnh nướu răng, vì vậy hãy nhớ chải kỹ nó. Ngoài việc giữ cho miệng của bạn được khỏe và thơm tho hơn, việc chà lưỡi của bạn cũng sẽ làm cho hơi thở của bạn tươi mát hơn! Và hãy nhớ thay thế bàn chải đánh răng của bạn sau mỗi 3 - 4 tháng, hoặc sớm hơn nữa nếu lông bàn chải bị sờn. Lông bị sờn không có hiệu quả để làm sạch răng.





## Nhận Xét về Liên Hoan Phim Autfest 2018

Có một câu chuyện mang tính thay đổi đối với cái nhìn về khuyết tật ở Hollywood. Vào ngày 28-29 tháng Tư, Hiệp Hội Tự Kỳ Hoa Kỳ đã tổ chức Liên hoan phim AutFest thường niên lần thứ hai trong một môi trường thân thiện với cảm giác tại Nhà hát Writer's Guild ở Beverly Hills. Lựa chọn năm nay bao gồm *Roman J. Israel, ESQ* với sự tham gia của Denzel Washington, bộ phim truyền hình *The Good Doctor* với sự tham gia của Freddy Highmore, và *Atypical* của Netflix với Kier Gilchrist đóng vai chính, tất cả được hỗ trợ bởi SONY Pictures Entertainment và công ty giải trí này đã nhận được giải thưởng về hình ảnh vì nỗ lực của họ trong sự giúp đỡ những dự án trình bày bệnh tự kỷ trong một ánh sáng tích cực.

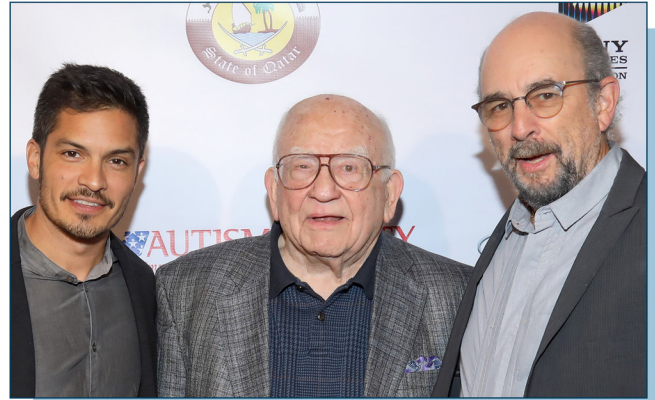
***Đa-dạng-hóa thần kinh là một khái niệm được phát triển vào những năm 90 khẳng định rằng những sự khác biệt về thần kinh cần được công nhận giống như bất kỳ biến thể nào của con người.***

Xin tiết lộ đây đủ: Tôi là người yêu thích bộ phim *Atypical* (*Không Điển Hình*). Con người nhà văn trong tôi đánh giá cao các nhân vật đem lại sự lôi cuốn, nội dung phim được nghiên cứu kỹ lưỡng, những câu chuyện có liên quan đến đời sống, và kịch bản tốt. Nhà sáng tạo và sản xuất Robia Rashid của chương trình cho biết “Phim *Atypical* cố gắng chuyển câu chuyện về hướng đa-dạng-hóa thần kinh.” Đa-dạng-hóa thần kinh là một khái niệm được phát triển vào những năm 90 khẳng định rằng những sự khác biệt về thần kinh cần được công nhận giống như bất kỳ biến thể nào của con người. Trong trường hợp này, Sam, nhân vật chính, được miêu tả là khác biệt, nhưng không phải là thiếu, khuyết.

Mùa trình chiếu đầu tiên theo dõi cuộc hành trình của Sam, một thiếu niên trẻ tuổi bị chứng tự kỷ đang đấu tranh về mặt xã hội để tìm kiếm một người bạn gái. Quyết định và hành trình của anh ảnh hưởng đến mọi người trong gia đình. Mẹ anh sợ rằng sự thiếu hụt xã hội của Sam trong việc đối phó với sự phức tạp của một mối quan hệ có thể kết thúc trong thảm họa nên bà muốn bảo vệ anh khỏi sự đau khổ. Cha anh thì kiên nhẫn hơn trong khi cố gắng hướng dẫn con trai mình về cách ứng xử với người khác phái. Trong khi đó, người chị đầy tính bảo vệ của anh lại cảm thấy có một trách nhiệm lớn trong việc chăm sóc em trai mình khiến mối quan hệ và sở thích cá nhân của cô bị ảnh hưởng. Đối với một gia đình đã được điều chỉnh để sống với chứng tự kỷ theo một cách thế nào đó trong nhiều năm, ước muốn mới đó của Sam để sống độc lập hơn khiến đời sống gia đình anh bị đảo lộn. Mọi sự nghe có vẻ quen thuộc, nhỉ?

***Đây là một tiến trình chậm chạp, nhưng tôi nghĩ Hollywood đang lắng nghe.***

Với tư cách là một phụ huynh, tôi nghĩ về tư duy hướng suy nghĩ về người bệnh khi nói đến sự chuyển tiếp của một người thân yêu mình vốn có những nhu cầu đặc biệt trong việc sống tự lập. Thật sự, đó chính là sự chuyển tiếp của toàn thể gia đình trong việc đối phó với nhiều quyết định liên quan đến tầm nhìn, viễn kiến của các cá nhân về cuộc sống của họ – từ việc sống ở đâu, và các dịch vụ hỗ trợ cần thiết, đến việc tìm kiếm những nhu cầu cơ bản như các nguồn tài chính, và làm thế nào để



Diễn viên Ed Asner (giữa) với Nicholas Gonzales (trái) và Richard Schiff (phải) từ chương trình TV *The Good Doctor*

hỗ trợ cho tất cả. Nói thật, đó là một nhiệm vụ khó khăn.

Các nhà sản xuất của phim *Atypical* đã thông báo rằng mùa thứ hai sẽ tập trung vào việc Sam tìm kiếm sự độc lập hơn khi anh rời trường trung học. Hai diễn viên mới, Layla Weiner và Nikki Gutman, cả hai đều nằm trong phổ tự kỷ, sẽ tham gia dàn diễn viên với tư cách là bạn mới của Sam. Điều này một phần là do nhận xét của người xem đã chỉ trích chương trình vì không tuyển dụng những diễn viên bị tự kỷ thật. Và lời chỉ trích này cũng áp dụng cho tất cả các lĩnh vực trong ngành giải trí. Đây là một tiến trình chậm chạp, nhưng tôi nghĩ Hollywood đang lắng nghe. Dù sao đi nữa, một số trong những câu chuyện hay nhất đến từ việc nghệ thuật bắt chước đời sống.



Nicholas Gonzalez và Liza Krassner

**Melissa Bateman**  
(tiếp theo trang 1)

cô nói, nhấn mạnh rằng cô cũng thích lớp thể dục huấn luyện hằng tuần do RIO (Viện Phục Hồi Chức Năng Nam California), nhà cung cấp dịch vụ sống tự lập của cô, tổ chức. Cùng với những người trưởng thành khác được RIO phục vụ, Melissa thực hiện các bài tập như hít đất, ngồi thẳng dậy từ tư thế nằm, và nhảy vận động. Cô cho biết lớp học làm cho việc tập thể dục trở nên thú vị hơn, bởi vì cô là bạn của các thành viên khác trong nhóm và đây cũng là sinh hoạt mang tính xã hội cho họ. Ngoài một loạt các bài tập, cô cho biết đôi khi họ cũng đi bộ hoặc chạy bộ tại một công viên gần đó. Họ cũng thực hiện các động tác co giãn tay chân để giúp ngăn ngừa cơ bắp bị “chuột rút” và thực hiện các động tác để cải thiện sự cân bằng của họ, như việc đứng trên một chân chẳng hạn.

---

***“Tập thể dục tốt cho việc kiểm soát sự căng thẳng, và giúp bạn giảm cân.”***

---

“Tôi rất yêu lớp học này!” , cô nói.

Người giữ hồ sơ của Melissa tại RIO là Ramirez nhấn mạnh rằng những người tham dự trại huấn luyện xây dựng sức chịu đựng và thể lực của họ từ từ, và nhiều sinh hoạt được điều chỉnh để phù hợp với điều kiện thể lý và các hạn chế khác biệt của họ.

Những người tham dự trại huấn luyện xây dựng sức chịu đựng và thể lực của họ từ từ.

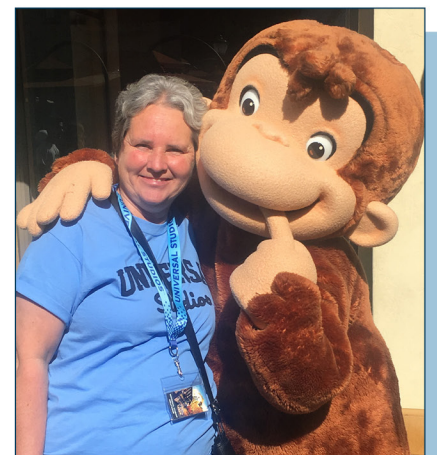
Ngoài sự làm việc với Melissa để hoàn tất chương trình *Cuộc Sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc*, Rosie đã làm việc với cô ấy trong năm vừa qua về nhiều kỹ năng sống tự lập, chẳng hạn như việc quản lý

T sang P: James Redwine, Samuel Cohen, Sylvia Delgado, Melissa Bateman, Debbie Hicks và Crescenza Rotondi tại lớp trại huấn luyện thể dục do RIO tổ chức.

tiền bạc và việc đi đến các cuộc hẹn với bác sĩ để khám bệnh. Mặc dù cô sống trong nhà của gia đình đã chăm sóc cho cô kể từ khi cô rời khỏi nhà cha mẹ lúc mười tuổi, Melissa và những người mà cô coi là gia đình mình tin rằng điều quan trọng là cô tiếp tục phát triển thêm kỹ năng sống tự lập.

“Tôi thích sống tự lập,” cô nói.

Melissa cũng rất hăng hái trong các hoạt động tại nhà thờ của mình, nơi cô hạnh phúc hát trong dàn hợp xướng. Cô còn thậm chí hát trong một chương trình tài năng được RIO tổ chức năm ngoái, nhận được Chứng Chỉ Tham Gia.



Melissa thăm Universal Studios năm ngoái.



Melissa thích hát và đã tham gia chương trình tài năng của RIO năm ngoái.

---

***Melissa cũng rất hăng hái trong các hoạt động tại nhà thờ của mình, nơi cô hạnh phúc hát trong dàn hợp xướng.***

---

“Melissa là một trong những người không cần phải hỏi hai lần về bất cứ điều gì,” Rosie nói. “Cô ấy luôn tìm kiếm những cơ hội mới và muốn làm mọi thứ, nhưng cô ấy cũng rất biết trình bày cho người khác hiểu về những điều thích và không thích của mình, và đó là điều quan trọng.”





Regional Center of Orange County  
P.O. Box 22010  
Santa Ana, CA 92702-2010

NON-PROFIT  
ORGANIZATION  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SANTA ANA, CA  
PERMIT NO. 1285

## Bản tin Đối Thoại

### BÀI VỞ BÊN TRONG

|                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------|---|
| Chân Dung Đáng Biết: Melissa Bateman ...                    | 1 |
| <i>Cuộc sống Lành Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc Là Gì</i> ..... | 2 |
| Tường Trình của Tổng Giám Đốc .....                         | 3 |
| Nói Với Nhau .....                                          | 4 |
| Các Lớp Hội Học cho Phụ Huynh .....                         | 5 |
| Lời Khuyên về Sức Khỏe Hằng Ngày .....                      | 5 |
| Nhận Xét về Liên Hoan Phim AutFest 2018 ...                 | 6 |

## Các địa điểm của Trung Tâm Vùng Quận Orange

### Santa Ana Office

1525 N. Tustin Avenue  
24-hr Phone: (714) 796-5100

### Cypress Office

10803 Hope Street, Suite A  
24-hr Phone: (714) 796-2900

## Chương Trình Tự Quyết Được Liên Bang Chấp Thuận

Vào đầu tháng Sáu, một cột mốc khác đã đạt được cho Chương Trình Tự Quyết của California vốn được chờ đợi từ lâu, khi tiểu bang nhận được sự cho phép để các dịch vụ được cung cấp thông qua Chương Trình hội đủ điều kiện để nhận số tài trợ tương ứng qua chương trình Medicaid của chính phủ liên bang.

Đây là một bước quan trọng, vì hiến pháp được Thống đốc Brown ký thành luật khiến Chương Trình Tự Quyết phải gắn vào sự chấp thuận của ngân quỹ liên bang.

Bây giờ đã được sự chấp thuận của liên bang, Bộ Dịch Vụ Phát Triển sẽ tiến hành việc hoàn tất vô số các chi tiết

thực hiện. Mục tiêu của họ là hoàn thành việc lựa chọn những người tham gia chương trình ban đầu hạn chót là ngày mùng 1 tháng Mười năm 2018. Tuy nhiên, nếu bạn quan tâm đến chương trình và chưa ghi danh, bạn vẫn có thể được đưa vào danh sách.

Để tìm hiểu thêm, xin liên lạc Cathy Furukawa tại [cfurukawa@rcocdd.com](mailto:cfurukawa@rcocdd.com) hoặc (714) 796-5181. Để biết những thông tin mới nhất về Chương Trình, hãy truy cập trang mạng của DDS tại [www.dds.ca.gov/SDP/](http://www.dds.ca.gov/SDP/).





## Những Sự Kiện và Sinh Hoạt trong Cộng Đồng Việt Nam

**T**rung Tâm Vùng Quận Orange đã chuẩn bị trang thêm vào này đặc biệt cho các cá nhân và gia đình mà chúng tôi phục vụ vốn thoải mái trong việc giao tiếp bằng tiếng Việt. Các sự kiện, chương trình và sinh hoạt này được trình bày bằng tiếng Việt và/hoặc dành riêng cho những người trong cộng đồng Việt Nam tại vùng Nam California. Tuy nhiên, một số thông tin không được tài trợ hoặc xác nhận bởi RCOC, và các thông tin được cung cấp để thuận tiện cho người đọc tiếng Việt. Nếu bạn biết các cơ hội khác mà bạn muốn chia sẻ với cộng đồng người Việt Nam, xin vui lòng liên lạc với Chuyên viên Văn hoá của RCOC là Kaitlynn Truong tại số (714) 558-5405 hoặc [ktruong@rcocdd.com](mailto:ktruong@rcocdd.com).

### Hướng Dẫn cho Những Phụ Huynh Mới

**M**ới quen biết với RCOC? Hãy tham dự buổi hướng dẫn phụ huynh mới này và tìm hiểu thêm về các dịch vụ và hỗ trợ hiện có cho bạn thông qua RCOC, cách liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ RCOC của bạn, và cùng nhau hợp tác để đảm bảo các nhu cầu của con em bạn được đáp ứng. Buổi hội thảo này được thiết kế đặc biệt cho các bậc cha mẹ người Việt Nam có con hội đủ điều kiện để nhận dịch vụ của RCOC trong thời gian gần đây, nhưng tất cả các phụ huynh đều được chào đón tham dự. Các món ăn nhẹ sẽ được phục vụ, vì vậy xin vui lòng ghi danh trước với Kaitlynn Truong theo số (714) 558-5405 hoặc [ktruong@rcocdd.com](mailto:ktruong@rcocdd.com).

Thứ Bảy, 15 tháng Chín năm 2018  
10:00 sáng đến Trưa

Trung Tâm Dịch Vụ Cộng Đồng Quận Orange  
15496 Magnolia Street, Suite # 111 tại Westminster

### Hội Học về CPR và First Aid (Hô Hấp Nhân Tạo và Cấp Cứu)

**X**in mời tham dự buổi hội học miễn phí này do Trung Tâm Tài Nguyên Gia Đình thuộc Kết Nối Nâng Đỡ tổ chức, và học hỏi cách áp dụng phương pháp hô hấp nhân tạo (CPR) và cấp cứu cho trẻ sơ sinh và người lớn trong các tình huống khẩn cấp. Có thông dịch viên tiếng Việt theo yêu cầu. Để biết thêm thông tin và ghi danh trước, hãy liên lạc với Kaitlynn Truong theo số (714) 558-5405 hoặc [ktruong@rcocdd.com](mailto:ktruong@rcocdd.com).

Thứ Năm, 18 tháng Mười  
6:30 chiều -8:30 tối.

Văn phòng RCOC ở Santa Ana tại 1525 N. Tustin Avenue

*LƯU Ý: Nếu bạn cần phải có một chứng chỉ thật sự cho việc hoàn tất khoá học, xin liên lạc với Steve Hoa Pham theo số (714) 462-7939. Phải trả lệ phí để tham dự lớp học này.*

### Ngày-Trở-Lại-Trường cho Các Gia Đình Có Lợi Tức Thấp

Qua sự hào tâm của các tổ chức 24Hour Home Care và BPSOS, các túi đeo và đồ dùng học tập miễn phí sẽ được cung cấp cho trẻ và các anh chị em của các em trong độ tuổi từ 5 đến 18 thuộc các gia đình có thu nhập thấp được RCOC phục vụ. Những món quà này chỉ có một số lượng hạn chế, vì vậy nếu muốn có, bạn phải gọi cho Kaitlynn Truong tại số (714) 558-5405 để ghi danh trước. Sự kiện này sẽ diễn ra vào thứ Bảy, mùng 8 tháng Tám, từ 10 giờ sáng đến trưa tại Trung Tâm Dịch Vụ Cộng Đồng Quận Orange, 15496 Magnolia Street, Suite 111 ở Westminster.

### Các Lớp Học với Chủ Đề Sống Trong Cộng Đồng

Hãy tham dự các lớp học hàng tuần này và học hỏi cách cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn và của những người mình yêu thương. Mỗi lớp sẽ có một chủ đề khác biệt, bao gồm các mối quan hệ lành mạnh, các kỹ năng sống tự lập, kiểm soát sự căng thẳng, các chương trình cộng đồng, các kỹ năng và chọn lựa về mặt giao thông, và cách có được các dịch vụ cần thiết, bao gồm các dịch vụ sức khỏe hành vi thông qua OC Links. Các lớp học được tổ chức vào mỗi thứ Hai từ 10:00 - 11 giờ sáng tại Trung Tâm Dịch Vụ Cộng Đồng Quận Orange, 15496 Magnolia Street, Suite 111 ở Westminster. Để biết thêm thông tin, xin liên lạc với Christine Nguyen, Chuyên viên về Sức khỏe Tâm thần tại số (714) 372-3618.

(xem tiếp trang sau)

## Các Lớp về Các Kỹ Năng Làm Cha Mẹ

Được cung cấp bởi Olive Crest cho tất cả các phụ huynh và người chăm sóc sống tại Quận Orange, các lớp về các kỹ năng làm cha mẹ kéo dài 6 tuần lễ này có thể giúp bạn xây dựng mối quan hệ lành mạnh với con cái mình, giải quyết vấn đề của con bạn, giảm thiểu các vấn đề làm gián đoạn cuộc sống gia đình, và giúp bạn nuôi dạy các con thành các trẻ có trách nhiệm và biết quan tâm đến người khác. Có các lớp học tại các địa điểm khác nhau trong suốt cả năm. Để biết thêm thông tin, xin liên lạc với Phương Nguyên theo số (714) 361-4374.

## Khám Miễn Phí về Vấn Đề Phát Triển

Trung Tâm Tự Kỳ & Các Rối Loạn Thần Kinh về Mặt Phát Triển sẽ tổ chức Ngày Khám Miễn Phí về Vấn Đề Phát Triển cho các gia đình nói tiếng Việt có trẻ em từ 16 tháng đến 5 tuổi. Buổi khám miễn phí này sẽ bao gồm các vấn đề giao tiếp, điều hoà cảm xúc, các kỹ năng vận động, hành vi, khả năng hoạt động thích ứng, và các kỹ

năng xã hội. Phụ huynh và người chăm sóc sẽ tìm hiểu về sự phát triển của con em mình, tìm biết sớm bất kỳ sự chậm trễ hoặc quan ngại nào, và kết nối với các nguồn tài nguyên để hỗ trợ các nhu cầu của con em họ. Bắt buộc phải ghi danh trước. Để biết thêm thông tin và ghi danh, hãy liên lạc (949) 267-0499 hoặc [centertraining1@uci.edu](mailto:centertraining1@uci.edu).

Chủ nhật, 19 tháng Tám năm 2018  
9:00 sáng - 2:00 chiều

## Nhóm Hỗ Trợ Phụ Huynh

Bác sĩ Xuyen Matsuda từ South Land Integrated Services đứng tổ chức, điều hợp một nhóm hỗ trợ liên tục cho các bậc phụ huynh nói tiếng Việt, những người muốn cải thiện mối quan hệ với con cái, nhận sự trợ giúp và ý kiến từ các phụ huynh khác, và cải thiện sức khỏe tâm lý và hạnh phúc của chính họ. Để biết thêm thông tin, hãy gọi (714) 620-7000.

## Các Lựa Chọn về Lối Sống cho Người Trưởng Thành

**H**on một nửa số người được RCOC phục vụ là người lớn, nhưng đa số họ vẫn sống tại nhà với gia đình. Sống với cha mẹ có thể có lợi thế, đặc biệt là khi một người trẻ tuổi không chắc chắn về những gì họ muốn làm sau khi tốt nghiệp trung học. Tuy nhiên, điều quan trọng là các gia đình nên biết rằng RCOC có thể giúp đỡ qua nhiều dịch vụ và các hỗ trợ khác nhau để người trưởng thành bị khuyết tật phát triển có thể sống an toàn và độc lập trong cộng đồng. Và, mức độ nghiêm trọng về khuyết tật của một người không bao giờ là một rào cản vì RCOC có thể giúp tìm một chỗ ở phù hợp, nơi có thể đáp ứng mọi nhu cầu của từng cá nhân. Trong số hơn 3,700 người lớn mà RCOC phục vụ hiện đang sống bên ngoài gia đình, khoảng 1,650 người sống trong các nhà tập thể, phục vụ tối đa 6 người lớn có nhu cầu tương tự, trong khi khoảng 1,325 người nhận những

dịch vụ sống được hỗ trợ (SLS) hoặc các dịch vụ sống độc lập (ILS). Mặc dù SLS và ILS ngày càng được ưa thích, tất cả các sự chọn lựa lối sống này đều nuôi dưỡng kỹ năng sống và sự độc lập của một người. Sự độc lập ngày càng tăng này là một tiến triển tự nhiên đối với người trưởng thành có khuyết tật, và có thể là quan trọng đối với người ấy khi cha mẹ của họ già đi và cuối cùng là qua đời.

---

***Mức độ nghiêm trọng về khuyết tật của một người không bao giờ là một rào cản.***

---

Khi một người khuyết tật chọn một cuộc sống được hỗ trợ hoặc cuộc sống độc lập, nhà cung cấp dịch vụ do RCOC tài trợ sẽ làm việc trực tiếp với họ để giúp họ thực hiện, hoặc học cách thực hiện, các sinh hoạt quan trọng trong cuộc sống hàng

ngày như mua sắm thực phẩm, dọn dẹp nhà cửa và chuẩn bị bữa ăn. Khi người khuyết tật lại có những thử thách về thể chất, họ cũng có thể hội đủ điều kiện cho Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (IHSS) tài trợ cho các trợ giúp cá nhân cho những việc như sử dụng phòng tắm, tắm và mặc quần áo. Các dịch vụ được cung cấp đều phụ thuộc vào nhu cầu của từng cá nhân. Vì hầu hết người trưởng thành bị khuyết tật phát triển có thu nhập thấp và thường không có đủ khả năng trả chi phí thuê nhà cao ở Quận Orange, RCOC cũng có thể giúp họ có được hỗ trợ tài chính của liên bang cho vấn đề nhà ở.

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các lựa chọn lối sống cho người trưởng thành, hoặc nghĩ rằng thành viên trong gia đình bạn được hưởng lợi từ những dịch vụ này, hãy nhớ liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của bạn.