

## Chân Dung Đáng Biết

### Những Người Lao Động Thiết Yếu

Đối với một số người trưởng thành được Trung Tâm Vùng Quận Orange phục vụ, trong số những điều khó khăn nhất về trận đại dịch COVID-19 là các quy tắc ở-yên-tại-nhà và các luật cấm tụ tập đông người khiến họ không thể đi làm. Tuy nhiên, nhiều người trong số chúng tôi phục vụ có công việc khiến họ được phân loại là “những người lao động thiết yếu”, cho phép họ tiếp tục làm việc.

Một số thực hiện công việc làm từ xa, ít nhất là một phần thời gian, trong khi những người khác tiếp tục đến nơi làm việc của mình—tuân thủ các giao thức an toàn tương tự như những đồng nghiệp không bị khuyết tật của họ. Được trình bày ở đây chỉ là ba trong số rất nhiều người trưởng thành bị các khuyết tật phát triển; những người này đã tiếp tục thực hiện công việc quan trọng và đóng góp có giá trị cho những người đã thuê mượn họ và cho cộng đồng của chúng ta trong suốt trận đại dịch.

#### Austin Bullock

Austin Bullock, người bị chứng tự kỷ, làm việc với tư cách là Nhà Phân Tích cấp 2 về Khoản Bồi Hoàn trong phân ban Những Dịch Vụ Tài Chính liên hệ đến Bệnh Nhân cho Trung Tâm Y Khoa UCI. Ban đầu, anh được thuê làm Người Lập Hóa Đơn cấp 1 vào tháng Sáu, 2019, rồi sau đó được thăng chức lên vị trí hiện tại



Austin Bullock

vào cuối tháng Mười Một, 2020. Do đại dịch, anh hiện làm việc ở nhà hầu hết thời gian, sử dụng thiết bị máy tính của riêng mình cùng với nhu liệu an toàn từ xa do hãng cung cấp. Austin sống ở nhà với cha mẹ, và đã thiết lập một văn phòng tại nhà, với hai màn hình trên bàn làm việc trong phòng ngủ của anh.

Anh thích làm việc tại nhà, vì nó cho phép anh được linh hoạt hơn với thời gian của mình. Là một nhân viên làm công ăn lương, anh có thể, chẳng hạn, làm việc muộn hơn vào một số ngày khi anh có các dự án cần gấp mà không phải lo lắng về việc bị kẹt xe khi đi làm từ văn phòng về nhà. Tuy nhiên, vì phân ban của anh ấy tạo ra rất nhiều thư và gói hàng cần phải gửi qua đường bưu điện, nên ngay từ đầu khi đại dịch xảy ra, anh cũng tình nguyện đến văn phòng định kỳ để bảo đảm là những công việc đó được hoàn thành cho đến khi các công việc gửi hàng khác có thể được sắp xếp.

Các rào cản đã được lắp đặt trong văn phòng để bảo vệ công nhân ở đó. Ngoài ra, tất cả nhân viên được yêu cầu đeo khẩu trang và thực hành sự giãn cách trong giao tiếp. Mỗi sáng, các nhân viên văn phòng cũng được kiểm tra nhiệt độ và phải trả lời một số câu hỏi nhằm phát hiện ra các triệu chứng COVID hoặc khả năng bị phơi nhiễm.

---

***“Anh ấy đã dẫn thân và, bạn thấy đó, anh ấy đã thành công!”***

---

Austin là một trong những câu chuyện thành công đầy cảm hứng từ Dự án SEARCH, một chương trình thực tập giúp người trưởng thành bị bệnh tự kỷ có được kinh nghiệm làm việc quý giá. Sau khi phỏng vấn và được chọn vào chương trình, anh đã thực tập tại bốn khoa tại Trung tâm Y khoa UCI. Mặc dù không phải tất cả các sinh viên thực tập đều có việc

Xem tiếp **Chân Dung Đáng Biết**, trang 6

## Đổi Thoại

Đổi 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 Đổi Thoại trên mạng toàn cầu của RCOC: [www.rcocdd.com](http://www.rcocdd.com).

Copyright © 2021



### Hội Đồng Quản Trị

John “Chip” Wright, *Chair*  
Cliff Amsden, *Vice Chair*  
Sylvia Delgado, *Secretary*  
Mine Hagen, *Treasurer*  
Marcell Bassett  
Tiffany Bauer  
Meena Chockalingam Bedekar  
Frances M.K. Hernandez  
Amy Jesse  
Liza Krassner  
Sandy Martin  
Chinh Nguyen  
Fernando Peña

### Những Buổi Họp Sắp Tới của Hội Đồng Quản Trị Năm 2020-2021

4 tháng Ba • 6 tháng Năm • 3 tháng Sáu

Khi bản tin này được in, chưa có quyết định gì về cách những các cuộc họp tiếp theo sẽ được tổ chức ra sao (trực tiếp hoặc ảo). Xin vui lòng theo dõi Lịch Hằng Tháng trên trang mạng của RCOC để biết những thông tin cập nhật nhất.

### Ban Điều Hành của RCOC

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

## Xin Ghi Nhớ Ngày Lễ Hội Trao Giải Spotlight Ảo Năm 2021!

**C**húng tôi vui mừng thông báo rằng Michele Gile, phóng viên từng đoạt giải thưởng của CBS2 và KCAL 9, đã đồng ý trở lại với tư cách khách mời của chúng tôi cho Lễ Trao Giải Spotlight Năm 2021! Do những quan ngại về sự tiếp tục giữ an toàn vì đại dịch COVID-19, sự kiện sẽ được tổ chức **qua Zoom lúc 5:30 chiều, vào ngày thứ Hai, mồng 8 tháng Ba.**



Michele Gile

Điều tuyệt vời khi tổ chức sự kiện ảo là mọi người đều có thể tham dự! Không cần phải mua vé hoặc sắp xếp phương tiện đi lại. Để tham dự cuộc vui, chỉ cần truy cập trang mạng của RCOC ([www.rcocdd.com](http://www.rcocdd.com)), nhấp vào liên kết 2021 Spotlight Awards (Giải thưởng Spotlight năm 2021) dưới mục News & Events (Tin Tức & Sự Kiện) và ghi danh. Tất cả những ai ghi danh sẽ nhận được email nhắc nhở về sự kiện, và một liên kết để nhấp vào tại thời điểm diễn ra sự kiện.

Những người hay nhóm được vinh danh sẽ nhận giải thưởng của họ trước, nhưng các ý kiến về việc được nhận giải của họ sẽ được phát trực tiếp. Bản ghi lại sự kiện ảo cũng sẽ được đăng tải trên trang mạng của RCOC cho các thành viên của cộng đồng đã bỏ lỡ việc tham gia sự kiện.

## Các Ý Tưởng Thú Vị cho Đêm Lễ Hội

**C**ác cá nhân, gia đình và nhà cung cấp dịch vụ nội trú có thể làm cho sự kiện Lễ Trao Giải Spotlight ảo trở nên thú vị hơn bằng cách khuyến khích mọi người trong gia đình diện quần áo—giống như cách họ tham gia buổi dạ tiệc khiêu vũ truyền thống. Cũng có thể rất vui khi chuẩn bị một bữa ăn đặc biệt hoặc đồ ăn nhẹ, hoặc có thể phục vụ bỏng ngô để tăng niềm vui cho lễ hội.

Nhiều nhà cung cấp dịch vụ đã cho biết họ có kế hoạch tổ chức tiệc khiêu vũ “mang tính đột phá” trên Zoom sau lễ trao giải. Nếu bạn không thể tham gia một trong những buổi đó, hãy cân nhắc tổ chức bữa tiệc khiêu vũ tại gia của riêng bạn, bằng cách hoặc tạo danh sách phát các giai điệu khiêu vũ yêu thích của bạn, hoặc nhấp vào danh sách phát có chủ đề khiêu vũ trên YouTube.



## Tường Trình của Tổng Giám Đốc

### Tham Gia Cuộc Thăm Dò NCI Để Giúp Định Hình Các Ưu Tiên Của RCOC

Của Larry Landauer, Tổng Giám Đốc

**T**ình huống, mọi người hỏi tôi là làm cách nào RCOC xác định những vấn đề và những mối quan tâm cần ưu tiên tại bất kỳ một thời điểm nào. Có rất nhiều điều liên quan đến các quyết định này—bao gồm cả sự cần thiết phải tuân thủ các nhiệm vụ của Cơ quan Lập Pháp và Bộ Dịch Vụ Phát Triển (DDS) của California—nhưng trong số những yếu tố đóng góp có giá trị nhất cho tiến trình lập kế hoạch chiến lược của chúng tôi là các dữ liệu chúng tôi nhận được từ Cuộc Thăm Dò về Chỉ Số Thiết Yếu Toàn Quốc (NCI).

Năm 2000, RCOC là công ty tiên phong sử dụng NCI, tham gia vào các cuộc thăm dò của cuộc khảo sát từ rất lâu trước khi nó trở thành điều được DDS đòi hỏi vào năm 2010. Vào lúc đó, cũng như hiện tại, chúng tôi nghĩ rằng điều quan trọng là phải có các dữ liệu khách quan để giúp chúng tôi xây dựng chính sách, nhằm vào các nguồn tài nguyên, đánh giá các dịch vụ cho “khách hàng” của mình, và cuối cùng xác định xem chúng tôi có thực sự hoàn thành sứ mệnh của mình thay mặt cho những người có khuyết tật phát triển và gia

đình của họ hay không.

NCI bao gồm ba cuộc khảo sát riêng biệt, mỗi cuộc khảo sát được thực hiện mỗi ba năm một lần, tập trung vào các nhóm khác nhau của cộng đồng mà



chúng tôi phục vụ: người trưởng thành, gia đình có con trước tuổi trưởng thành sống tại nhà, và gia đình có con trưởng thành sống tại nhà.

Gần đây, chúng tôi đã nhận được kết quả cho cuộc

khảo sát về Gia Đình Có Con Em Còn Nhỏ mới nhất và đã chia sẻ kết quả đó trong một cuộc họp ảo mang tính công khai. Bản trình bày cuộc họp đó xuất hiện trên trang mạng của RCOC, và cũng có một bảng điều khiển tương tác trên trang mạng của DDS ([www.dds.ca.gov](http://www.dds.ca.gov)) mô tả kết quả NCI cho tất cả các trung tâm vùng của California.

Lúc nào cũng vậy, có những phản hồi mang tính xây dựng về các lĩnh vực cần cải thiện mà chúng tôi đánh giá cao. Tuy nhiên, thật vui mừng khi thấy chúng tôi vượt trội hơn mức trung bình của tiểu bang trong một số lĩnh vực, bao gồm sự hài lòng chung với các dịch vụ và hỗ trợ mà các gia đình nhận được.

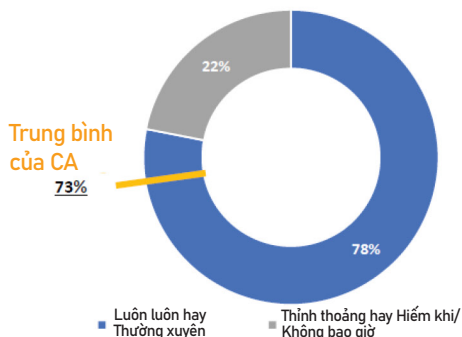
Một phát hiện quan trọng khác chỉ ra cách các cuộc khảo sát giúp hình thành chính sách là lĩnh vực lập kế hoạch khẩn cấp. Vào năm 2005,

RCOC đã quyết định đưa kế hoạch khẩn cấp vào quy trình thực hiện IPP của mình. Đạo đó, chúng tôi đã nghĩ đến động đất. Tuy nhiên, gần đây, trận đại dịch và các cuộc hỏa hoạn lớn ở California đã chứng minh tầm quan trọng của loại quy hoạch này và chúng tôi rất vui khi thấy rằng đó là một khu vực khác mà RCOC được đánh giá cao hơn nhiều so với mức trung bình của California.

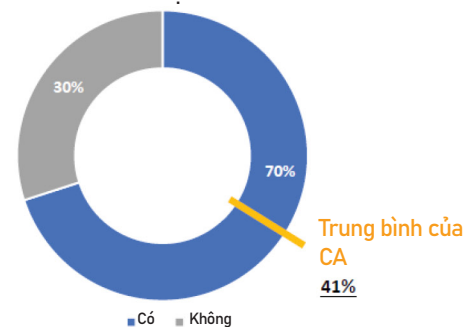
Cuộc khảo sát NCI tiếp theo, sẽ diễn ra vào mùa xuân năm 2021, tập trung vào việc người lớn nhận dịch vụ. Vốn thường được thực hiện trực tiếp, lần này các chuyên gia khảo sát từ Hội Đồng Tiểu Bang về Các Khuyết Tật Phát Triển (SCDD) sẽ gặp gỡ từ xa, thông qua Zoom, với các cá nhân được chọn ngẫu nhiên để đặt câu hỏi về nơi họ sống và làm việc, các loại lựa chọn mà họ thực hiện, các hoạt động họ tham gia bên trong cộng đồng của mình, mối quan hệ của họ với bạn bè và gia đình, và sức khỏe và sự hạnh phúc nói chung của họ.

Tất cả các câu trả lời cho các cuộc khảo sát đều được bảo mật và tất cả các thông tin nhận dạng như tên của người tham gia không được sử dụng trong các báo cáo công khai, vì vậy tôi mong mọi người được liên hệ hãy trả lời và trả lời với sự suy nghĩ thấu đáo. Phản hồi của quý vị được xem xét cẩn trọng, cả ở RCOC và ở cấp tiểu bang, và đó là một trong những cách quan trọng nhất mà quý vị có thể giúp định hình tương lai của RCOC và của hệ thống dịch vụ phát triển tại California.

MỘT CÁCH CHUNG, QUÝ VỊ CÓ VUI LÒNG VỚI NHỮNG DỊCH VỤ VÀ HỖ TRỢ MÀ GIA ĐÌNH MÌNH HIỆN ĐANG NHẬN ĐƯỢC?



BẠN CÓ THẢO LUẬN CÁCH LÀM THẾ NÀO ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP (NHƯ KHẨN CẤP VỀ MẶT Y KHOA HAY MỘT TRẬN THIÊN TAI) TẠI BUỔI HỌP IPP/IFSP GẦN ĐÂY NHẤT CỦA CON BẠN KHÔNG?





## Nói Với Nhau

### Sống Khỏe & Hạnh Phúc trong Kỳ Nguyên COVID-19

Của Sylvia Delgado, Chủ tịch PAC & Jyusse Corey, Ủy hộ viên Bằng hữu tại RCOC

**Đ**iều đầu tiên mà hầu hết chúng ta đều nghĩ đến khi nói đến năm mới là gì? Đúng thế, bạn đoán ra rồi đấy: Những quyết tâm cho Năm Mới!

Trong khi có rất nhiều thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta trong cơn đại dịch, một trong những quyết tâm tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể thực hiện cho năm 2021 là giữ cho tâm trí và cơ thể của chúng ta luôn ở trạng thái tốt. Chương trình *Cuộc Sống Khỏe Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* của RCOC có thể chỉ là sự khởi đầu mà bạn cần—đặc biệt là hiện nay

chương trình này đang được cung cấp từ xa (xem phần bên dưới).



Sylvia Delgado



Jyusse Corey

Sylvia đã tham gia chương trình kể từ khi nó bắt đầu. Trước đó, cô đã biết rất nhiều điều mình nên làm để được khỏe mạnh hơn, nhưng chương trình này đã dạy cô cách đọc các nhãn dinh dưỡng và cách vận động cơ thể một cách tích cực hơn và ngăn ngừa nhiều bệnh tật. Với một chút trợ giúp từ các nhân viên ILS của mình, cô đã giảm được 50 pound!

#### ***Sylvia đã tham gia chương trình kể từ khi nó bắt đầu.***

Việc chúng ta thay đổi chế độ ăn uống có thể là khó khăn, nhưng một trong những lời khuyên của Sylvia là không nên gọi nó như

vậy. Không ai thích từ “ăn kiêng” (đặc biệt là vì ba chữ cái đầu tiên của từ này có nghĩa là “chết”!); bởi thế, thay vì vậy, cô ấy nghĩ đó là một sự thay đổi lối sống. Điều đó giúp cô ấy dễ dàng tập trung vào những mục tiêu của mình hơn.

#### ***Với một chút trợ giúp từ các nhân viên ILS của mình, cô đã giảm được 50 pound!***

Tất cả chúng ta đều muốn cảm thấy thoải mái, và việc giữ cho cơ thể và tâm trí của chúng ta khỏe mạnh luôn là điều quan trọng, cho dù chúng ta phải ở nhà hay chúng ta có thể đi ra ngoài. Và, trong khi một số người tham gia giảm được cân lượng, sức khỏe tổng thể mới thực sự là điều mà chương trình *Cuộc Sống Khỏe Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* hướng đến. Vì vậy, tại sao lại không thử? Điều đó không gây hại gì, và thậm chí có thể giúp bạn duy trì quyết tâm của Năm Mới!

### ***Cuộc Sống Khỏe Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc Qua Mạng Ảo***

**V**ì có thể còn phải chờ một thời gian nữa trước khi tất cả mọi người mà chúng tôi phục vụ có thể tham gia các chương trình trực tiếp, RCOC đã bắt đầu thực hiện chương trình sức khỏe *Cuộc Sống Khỏe Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* theo dạng phổ biến từ xa. Định dạng mới được tùy chọn này bao gồm 14 bài học được trình bày dưới dạng PowerPoint, cùng với các video đa phương tiện được cài đặt sẵn để nâng cao khả năng học tập.

Giống như chương trình giảng dạy trực tiếp, phiên bản ảo được cung cấp thông qua các chương trình ban ngày và các nhà cung cấp các dịch vụ sống được hỗ trợ và sống tự lập (ILS / SLS). Những người trưởng thành muốn tham gia có thể liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ hoặc liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của họ để tìm hiểu thêm.





## Sức Khỏe Hằng Ngày

### Thực Hành Chính Niệm Có Thể Tăng Cường Sức Khỏe & Hạnh Phúc Chung

Khi một số người nghĩ về hạnh phúc chung, họ nghĩ về việc tập thể dục nhiều hơn, ăn uống tốt hơn và làm giảm cân. Mặc dù đó có lẽ là những mục tiêu sức khỏe đối với hầu hết chúng ta, hạnh phúc thực sự liên quan đến nhiều thứ hơn là sức khỏe thể chất. Đó cũng là về cảm giác của chúng ta, và có rất nhiều nghiên cứu cho thấy việc thực hành các thói quen lành mạnh không chỉ có thể giúp chúng ta khỏe mạnh hơn về thể chất, mà còn có thể giúp chúng ta khỏe mạnh hơn về mặt tinh thần.

Một trong những thói quen lành mạnh thường bị bỏ qua trong chương trình *Cuộc Sống Khỏe Mạnh, Cuộc Sống Hạnh Phúc* của RCOC là chính niệm. Trong khi một số người liên hệ chính niệm với một phương pháp tu tập thiền định, chính niệm và thiền định không nhất thiết phải là những phương pháp tu tập tâm linh. Chúng thực sự được biết đến như những cách hiệu quả để đối phó với sự căng thẳng, và sự bình tĩnh hoặc tập trung suy nghĩ của một người, điều này có thể dẫn đến việc đưa ra quyết định tốt hơn trong nhiều khía cạnh khác nhau của cuộc sống.

Khi liên quan đến các quyết định về thực phẩm, chính niệm có thể chỉ đơn giản là nhận thức rõ hơn về những gì chúng ta đưa vào cơ thể mình. Ví dụ, một chính niệm lành mạnh khuyến khích chúng ta suy nghĩ về một loại thực phẩm hoặc đồ uống xem liệu nó có chủ yếu là chẳng có năng lượng gì với ít giá trị dinh dưỡng (ví dụ như khoai tây chiên và soda) hay là thứ mà chúng ta cần nhiều hơn, như trái cây và rau quả, và nước.

Giữ chính niệm cũng có thể giúp chúng ta ăn những khẩu phần lành mạnh hơn. Khi chúng ta chỉ mở một hộp thức ăn nhanh và ăn liên tục trong khi xem TV, đó là một ví dụ về việc ăn vặt “vô tâm”, không có chính



niệm, thường dẫn đến việc ăn quá nhiều. Tuy nhiên, khi chúng ta ăn uống một cách cẩn thận, chúng ta tự phục vụ những khẩu phần hợp lý và tập trung vào việc nhai và thưởng thức từng miếng ăn. Bằng việc tập

trung vào bất cứ thứ gì chúng ta đang ăn, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra các tín hiệu của cơ thể về việc mình đã no.

Tương tự, chính niệm cũng có thể giúp chúng ta tạm dừng và xác định được thời điểm chúng ta muốn ăn, và đó có phải là vì chúng ta thực sự đói, hoặc có thể là vì chúng ta chỉ bị căng thẳng. Và, nó có thể giúp chúng ta xem xét những cách thức lành mạnh hơn để đối phó với sự căng thẳng, như việc hít thở sâu hoặc hoạt động thể chất.

### Những Buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi cho Phụ Huynh

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. Xin liên lạc với phối hợp viên dịch vụ của bạn hoặc với Tracy Vaughan tại (714) 796-5223 hay [tvaughan@rcocdd.com](mailto:tvaughan@rcocdd.com) để biết thêm chi tiết và để ghi danh.

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

**Khi nào:** Các tối thứ Ba – 18 tháng Ba, 25 tháng Ba, mồng 1 tháng Tư, mồng 8 tháng Tư và 15 tháng Tư

**Thời gian:** 6:30 – 9 giờ tối

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

**Khi nào:** Các tối thứ Ba – mồng 4 tháng Năm, 11 tháng Năm, 18 tháng Năm, 25 tháng Năm và mồng 1 tháng Sáu

**Thời gian:** 6:30 – 9 giờ tối

#### Trình bày bằng tiếng Tây-ban-nha do Advanced Behavioral Health

**Khi nào:** Các tối thứ Năm – 26 tháng Tám, mồng 2 tháng Chín, mồng 9 tháng Chín, 16 tháng Chín và 23 tháng Chín

**Thời gian:** 6:30 – 9 giờ tối

**Lưu ý:** Các thông tin chi tiết về những buổi hội học tháng Mười / tháng Mười Một, trình bày bằng tiếng Việt, sẽ được chia sẻ trong số tiếp theo của *Đổi Thoại* và trực tuyến tại trang mạng của RCOC ([www.rcocdd.com](http://www.rcocdd.com)).

làm sau khi hoàn thành chương trình, nhưng phân ban Những Dịch Vụ Tài Chính liên hệ đến Bệnh Nhân rất ấn tượng với Austin đến mức họ đã đề nghị cho anh một công việc toàn thời gian với đầy đủ các quyền lợi.

Amber Sasaki, Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của Austin, đã rất vui trước sự sẵn sàng thi đua của anh để có được một công việc thực tập từ Dự án SEARCH. “Anh ấy có thể đã hơi ngần ngại,” cô nói. “Nhưng anh ấy sẵn sàng thử. Anh ấy đã dẫn thân và, bạn thấy đó, anh ấy đã thành công!”

Lúc đầu đời, Austin nghĩ rằng anh ấy có thể muốn trở nên một nhà khí tượng học, vì anh ấy yêu thích thời tiết và học tốt môn vật lý. Khi điều đó không thành công, anh ấy đã đấu tranh để tìm một công việc khác mà anh ấy quan tâm và sử dụng kỹ năng tư duy phân tích mạnh mẽ của mình. Anh khuyến khích những người khác được RCOC phục vụ là hãy sẵn sàng thử các loại công việc khác nhau, ngay cả khi việc ấy không phải là điều họ từng nghĩ mình có thể làm.

“Bạn sẽ thấy rằng có những điều bạn chưa biết có thể làm cho bạn hạnh phúc,” anh nói.

## **Robin Weingart**

Chỉ trong một ca làm việc trong một ngày, Robin Weingart và nhóm cùng làm việc với cô tại Phòng thí nghiệm Alcon dọn dẹp và chuẩn bị khoảng 3.000 gói thiết bị công nghệ cao để sau đó được gửi đi khắp thế giới cho các bác sĩ sử dụng chúng để thực hiện các ca phẫu thuật mắt.

Làm việc trong “phòng sạch”, nơi không có cơ hội bị ô nhiễm từ bên ngoài, cô đã quen với các biện pháp phòng ngừa an toàn nghiêm ngặt. Cô và các đồng nghiệp được yêu cầu phải làm sạch cẩn thận trước khi vào, mặc đồng phục đặc biệt, và để tất

cả đồ đạc của mình bên ngoài trong tủ khóa. Robin, người bị khuyết tật trí tuệ nhẹ, đã làm việc toàn thời gian trong phòng sạch ở Alcon từ năm 1999 và nhận được đầy đủ quyền lợi giống như những nhân viên không bị khuyết tật của công ty.

---

### ***Robin luôn tận tâm trau dồi các kỹ năng để thực hiện công việc một cách chính xác.***

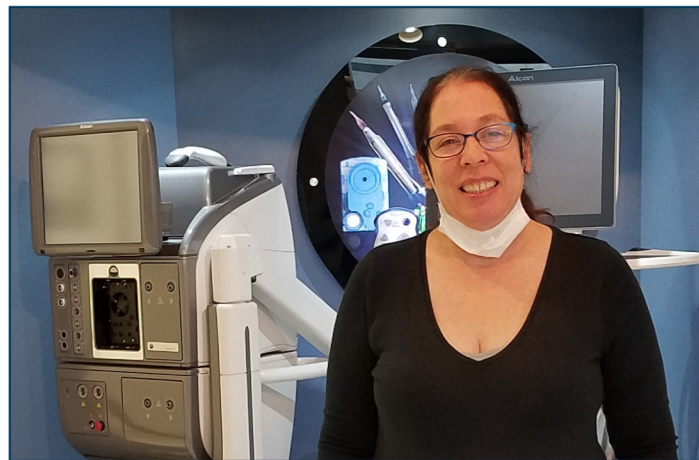
---

Khi được hỏi cô thích điều gì nhất trong công việc của mình, Robin trả lời: “Sếp của tôi rất tốt, những người khác rất tốt, và các đồng nghiệp giúp đỡ lẫn nhau”.

Robin có thể sử dụng xe buýt để đi lại, nhưng vì ca làm việc của cô bắt đầu vào sáng sớm nên cô hiện đang sử dụng taxi để đến chỗ làm và về nhà. Trước đây, cô đi chung xe với một đồng nghiệp của mình, nhưng sau khi người đó nghỉ hưu, cô phải tìm phương tiện di chuyển khác.

Beth Ann Pierce, người đã là Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của Robin trong mười năm qua cho biết: “Robin rất dễ thương, hòa đồng với đồng nghiệp, và hiểu rất rõ việc làm của mình.”

Nhà cung cấp dịch vụ Vocational Visions đã giúp Robin có được công việc vào năm 1999. Giờ đây, thỉnh thoảng cô mới cần sự hỗ trợ, với huấn luyện viên việc làm của cô, cứ vài tuần mới đến kiểm tra với cô một lần trong giờ nghỉ trưa.



Robin Weingart

Là một nhân viên chăm chỉ, được đồng nghiệp quý mến và luôn nhận được đánh giá tốt từ cấp trên của mình, Robin luôn tận tâm trau dồi các kỹ năng để thực hiện công việc một cách chính xác. Cô đặc biệt đánh giá cao môi trường làm việc đầy sự tôn trọng tại Alcon. “Mọi người rất tốt, và các đồng nghiệp giúp đỡ lẫn nhau,” cô nói.

Gia đình Robin cũng tự hào về thành tích và sự độc lập của cô. Cô đã sống trong căn hộ của riêng mình trong nhiều năm, với sự hỗ trợ về tài chính của HUD và sự trợ giúp để sống tự lập từ Project Independence.

Khi được hỏi cô có lời khuyên nào dành cho những người muốn thành công ở nơi làm việc, cô nói: “Hãy làm những gì bạn phải làm. Hãy tích cực. Đối xử tốt với mọi người. Và, nếu bạn cần giúp đỡ, hãy hỏi.”

## **Austin Harvey**

Austin Harvey, người làm việc bán thời gian với tư cách là người làm việc chào hỏi ở tiệm Vons, là một kết hợp tự nhiên với việc kinh doanh tạp hóa. Anh đã học được từ cha mẹ mình, cũng là những người từng làm kinh doanh tạp hóa, những người đã dạy anh phải đối xử với mọi người một cách tôn trọng, luôn đối xử lịch sự với người khác, luôn nở nụ cười trên môi,



và làm tốt công việc của mình.

Cha mẹ anh, những người rất ủng hộ sự độc lập của Austin, cũng đã giúp anh có được công việc này cách đây 4 năm, khi anh vẫn đang trong chương trình chuyển tiếp tại trường trung học của mình.

---

***Đối với Austin, người bị chứng tự kỷ, giao tiếp xã hội là phần tốt nhất trong công việc của anh ấy.***

---

Vì các cửa hàng tạp hóa là ngành kinh doanh “thiết yếu”, Austin đã có thể tiếp tục làm việc trong thời gian đại dịch. Anh sống ở nhà với cha mẹ của mình, và trong khi anh thường đi xe buýt đến chỗ làm và về nhà, bây giờ anh được cha mẹ đưa đón vì ông đã nghỉ hưu. Anh cũng không gặp bất kỳ vấn đề nào với các biện pháp an toàn cần thiết, chẳng hạn như vấn đề đeo khẩu trang và rửa tay, vì anh nhận ra tầm quan trọng của vệ sinh trong việc ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Đối với Austin, người bị chứng tự kỷ, giao tiếp xã hội là phần tốt nhất trong công việc của anh ấy. Anh thích gặp những người anh làm việc

chung và làm quen với họ. Anh cũng thích tương tác với những khách hàng thân thiện của cửa hàng, nhiều người trong số họ là khách quen và luôn hỏi xem anh ấy khỏe mạnh ra sao. Sau khi học được tất cả các nhiệm vụ chính liên quan đến công việc của mình, giờ đây anh chỉ cần thỉnh thoảng sự hỗ trợ từ huấn luyện viên việc làm của anh từ cơ quan Goodwill of Orange County.

Anh cũng cho biết gia đình của anh giúp anh nhiều nếu anh gặp phải một ngày làm việc tồi tệ. “Họ để tôi trút giận,” anh cười.

Tiffany Sanchez, Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của Austin, không ngạc nhiên về sự thành công trong việc làm của anh. “Mọi người thích làm việc với Austin,” cô nói. “Anh ấy xuề xòa, hào phóng, ngọt ngào, và luôn sẵn lòng giúp đỡ. Anh ấy cũng vui tính và có khiếu hài hước tuyệt vời!”



Austin Harvey

Ngoài công việc của mình, Austin tham dự các lớp học tại đại học cộng đồng thông qua chương trình Giáo dục Tiếp tục của Trung tâm Wilshire thuộc vùng Bắc Quận Orange tại Fullerton. Các lớp học hiện tại của anh, hiện đang được dạy trực tuyến do đại dịch, bao gồm cách sống tự lập, tập trung vào các kỹ năng như tiết kiệm và tiêu tiền một cách khôn ngoan. Anh cũng đang tham dự một lớp học nấu ăn, qua đó anh học cách chế biến nhiều món ăn ngon, chẳng hạn như món calzones.

Mặc dù không được vui vì không thể đến các lớp học theo lối bình thường, nhưng anh ấy nói “Thật sự rất tuyệt khi thấy mọi người trên Zoom.”

## **Cảm Ơn Những Người Ủng Hộ Cây Ước Vọng và Chương Trình Tia Lửa Yêu Thương (Spark Of Love) của Đài ABC7's**

**B**ất chấp trận đại dịch, cộng đồng Quận Orange của chúng ta đã cùng hợp sức làm bùng sáng mùa lễ cho hàng trăm cá nhân và gia đình được RCOC phục vụ. Cộng đồng của chúng ta đã thỏa mãn những mong ước về quà cáp cho 592 trẻ em và người trưởng thành thông qua chương trình Cây Ước Vọng đã có từ lâu của RCOC. Những tổ chức, đoàn thể hỗ trợ bao gồm: Brandman University, CASTO Chapter 2, Collins Aerospace, Community Support Services, Cortica Care, Girl Scouts Oso Valley Service Unit, GT Independence, Troutman Pepper, Fox Dealer Interactive, GSG Support Services, và 24 Hour Homecare, cùng với cùng hơn 130 cá nhân, bao gồm các thành viên Hội Đồng Quản Trị và nhân viên RCOC. Ngoài ra, chương trình Spark of Love của đài ABC7 tặng 170 món đồ chơi, được phân phát cho các gia đình có lợi tức thấp trong chương trình Early Start do RCOC phục vụ.



Adan Garcia

Xem **Cảm Ơn Những Người Ủng Hộ Cây Ước Vọng...** ở trang sau





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 VỜ BÊN TRONG

Chân Dung Đáng Biết: Những Người

|                                                                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Lao Động Thiết Yếu.....                                                                                              | 1 |
| Xin Ghi Nhớ Ngày Lễ Hội Trao Giải Spotlight<br>Áo Năm 2021! .....                                                    | 2 |
| Các Ý Tưởng Thú Vị cho Đêm Lễ Hội.....                                                                               | 2 |
| Tường Trình của Tổng Giám Đốc .....                                                                                  | 3 |
| Nói Với Nhau .....                                                                                                   | 4 |
| <i>Cuộc Sống Khỏe Mạnh, Cuộc Sống Hạnh<br/>Phúc Qua Mạng Áo</i> .....                                                | 4 |
| Sức Khỏe Hằng Ngày: Thực Hành Chính<br>Niệm Có Thể Tăng Cường Sức Khỏe &<br>Hạnh Phúc Chung .....                    | 5 |
| Những Buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi .....                                                                        | 5 |
| Cảm Ơn Những Người Ủng Hộ Cây Ước<br>Vọng và Chương Trình Tia Lửa Yêu Thương<br>(Spark Of Love) của Đài ABC7's ..... | 7 |

## 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

**Cảm Ơn Những Người Ủng Hộ Cây Ước Vọng và Chương Trình Tia Lửa Yêu Thương (Spark Of Love) của Đài ABC7's (tiếp trang 7)**



Hình trên (từ trái sang):  
Jesus Gonzales, Dorothy  
Quintana, Thomas Lau  
Hee, Joseph Jacinto,  
Vickie Perry, và Gordon  
Hanes

Julian Leon

Darla Ramirez và mẹ là  
Ivonne Santiago

Han Nguyen

John Trinh (phải) và Phối  
Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC  
của em là Katelyn Nguyen



## Phục Vụ Cộng Đồng Việt Nam tại Quận Orange

**T**rung Tâm Vùng Quận Orange đã chuẩn bị phụ trang này đặc biệt cho những cá nhân và gia đình mà chúng tôi phục vụ, những người cảm thấy thoải mái nhất khi giao tiếp bằng tiếng Việt. Trong phụ trang này, chúng tôi thường chia sẻ thông tin chi tiết về một loạt các sự kiện, chương trình và các sinh hoạt cộng đồng dành cho các gia đình sống tại Quận Orange. Thật không may, hầu hết trong số đó đã bị hủy do sự quan tâm về vấn đề sức khỏe liên quan đến COVID-19, hoặc các quyết định vẫn chưa được đưa ra tại thời điểm in bản tin.

## Những Nguồn Tài Nguyên và Thông tin về COVID-19

RCOC đã và đang đăng các thông tin có thẩm quyền và được cập nhật trên trang mạng và các trang truyền thông xã hội của mình về dịch bệnh COVID-19 cho cộng đồng; tuy nhiên, vì một số tài liệu này chỉ được trình bày bằng tiếng Anh, nên những người nói tiếng Việt có thắc mắc hoặc quan tâm được mời gọi liên lạc trực tiếp với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của họ, vốn luôn có mặt để trợ giúp.

## Cách Thức Để Có Được Các Dịch Vụ về Hành Vi

**N**ếu một người hiện nhận các dịch vụ của RCOC có những hành vi thách thức làm ảnh hưởng đến khả năng học hỏi, giữ được việc làm, hoặc sự giao tiếp của họ với những người khác, thì người đó có thể hội đủ điều kiện để nhận các dịch vụ về hành vi. Đối với những người có khuyết tật phát triển, đặc biệt là những người mắc chứng tự kỷ, các dịch vụ về hành vi thường liên quan đến một loại liệu pháp được đánh giá cao gọi là Phân Tích Hành Vi Ứng Dụng, hoặc ABA.



khiến một người khó học hỏi, đối phó và giao tiếp với người khác. Thông thường, cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình cũng được các chuyên gia ABA huấn luyện để họ có thể củng cố liệu pháp tại nhà của mình. Cách đây nhiều năm, Tiểu bang California đã quy định rằng bảo hiểm y tế tư nhân và Medi-Cal chi trả cho các dịch vụ hành vi như ABA, vì vậy RCOC thường không cho phép hoặc thanh toán cho các dịch vụ này nữa. Tuy vậy, Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của một gia đình có thể rất hữu ích

trong việc giúp họ hiểu các dịch vụ về hành vi, các câu hỏi để đặt ra cho các nhà cung cấp dịch vụ tiềm năng, và cách đảm bảo rằng công ty bảo hiểm của họ hoặc Medi-Cal (như chương trình Cal-Optima ở Quận Orange) chi trả cho các phí tổn. Nếu một công ty bảo hiểm từ chối chi trả cho các dịch vụ hành vi, Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC cũng có thể giúp các gia đình hiểu và theo đuổi quy trình kháng cáo.

**Các dịch vụ về hành vi thường liên quan đến một loại liệu pháp được đánh giá cao gọi là Phân Tích Hành Vi Ứng Dụng, hoặc ABA.**

ABA sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau, chẳng hạn như nhấn mạnh vào tính tích cực, để khuyến khích các hành vi thích hợp và ngăn cản các hành vi có thể

**Cách đây nhiều năm, Tiểu bang California đã quy định rằng bảo hiểm y tế tư nhân và Medi-Cal chi trả cho các dịch vụ hành vi như ABA.**

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các dịch vụ hành vi từ RCOC, xin nhớ liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của bạn.

(xem tiếp mặt sau)



## Những Khái Niệm Cơ Bản về Phân Tích Hành Vi Ứng Dụng (ABA)

**P**hân Tích Hành Vi Ứng Dụng, hay ABA, là một loại liệu pháp giúp nhiều người mà RCOCC phục vụ học được các hành vi thích hợp cho nhiều trường hợp—from trường học và lớp học, đến nơi làm việc, giao tiếp cá nhân với bạn bè và gia đình, và nhiều điều khác nữa.

ABA lần đầu tiên được phát triển vào những năm 1960 và hiện có rất nhiều nghiên cứu tốt đàng sau các kỹ thuật được sử dụng. Do đó, đây là một trong những liệu pháp phổ biến nhất được đề nghị cho những người nằm trong phổ tự kỷ và những ai ở gần hoặc chăm lo cho những người có thể gặp các thách thức về mặt hành vi. Mặc dù nhiều kỹ thuật khác nhau có thể được sử dụng, nhưng nguyên tắc cơ bản của ABA là khuyến khích các hành vi tích cực—nói chung là với sự nhấn mạnh tích cực, chẳng hạn như dùng một món đồ chơi, món quà hoặc một phần thưởng khác mà người đó thích—và không khuyến khích những hành vi tiêu cực bằng những hậu quả như việc cấm cửa (không cho được tự do) hoặc không cho sử dụng máy tính.

---

***Đây là một trong những liệu pháp phổ biến nhất được đề nghị cho những người nằm trong phổ tự kỷ.***

---

Trong khi các dạng ABA ban đầu chủ yếu dựa vào các phương pháp rất cứng nhắc được thực hiện tối đa 40 giờ một tuần, ABA ngày nay uyển chuyển hơn và được cá nhân hóa nhiều hơn—nhằm mục đích giúp người học học được các hành vi phù hợp trong bối cảnh bình thường trong cuộc sống hằng ngày của họ.

Ví dụ, nó có thể được sử dụng để

giúp một đứa trẻ học một kỹ năng mới như đi vệ sinh, cách sử dụng thìa thay vì dùng tay bốc thức ăn, hoặc các kỹ năng xã hội để chơi đùa với các bạn cùng lứa tuổi. ABA có thể có lợi cho các học sinh trong việc đôi khi giúp họ tránh các hành vi gây rối như nổi cáu, học các kỹ năng phức tạp như đọc, và chú ý hơn đến giáo viên của họ trong lớp học. Còn ở người lớn, ABA có thể giúp một người học cách đi xe buýt, tương tác hiệu quả hơn với đồng nghiệp, hoặc giao tiếp xã hội với bạn bè, chẳng hạn.

---

***ABA đòi hỏi sự nhất quán để đạt hiệu quả cao nhất.***

---

Giống như hầu hết các hình thức giảng dạy khác, ABA đòi hỏi sự nhất quán để đạt hiệu quả cao nhất. Vì một nhà phân tích hành vi không thể ở bên người học 24 giờ một ngày, nên cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình được khuyến khích hợp tác với nhà phân tích hành vi và tìm hiểu cách củng cố phương pháp trị liệu tại nhà. Thông thường, điều này bắt đầu một cách giản dị bằng việc quan sát các buổi huấn luyện ABA. Cha mẹ cũng có thể được yêu cầu thực hành các kỹ thuật ABA dưới sự giám sát của nhà phân tích hành vi.

Cha mẹ cũng được khuyến khích tìm hiểu kỹ con mình để xác định phần thưởng nào sẽ thúc đẩy chúng nhất, cho dù đó là món đồ chơi yêu thích, một món ăn hay một thứ gì khác. ABA cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc củng cố ngay lập tức và cụ thể, để trẻ kết nối phần thưởng với hành vi được mong đợi. Đó là vì sự củng cố chậm trễ hoặc không rõ ràng đôi khi có thể vô tình củng cố cái hành vi sai trái.

## Ai Có Thể Thực Hiện Liệu Pháp ABA?

**T**hông thường, một người nhận liệu pháp ABA từ một chuyên gia được gọi là nhà phân tích hành vi. Các nhà phân tích hành vi có bằng Cử nhân hoặc bằng Cao học về Phân Tích Hành Vi Ứng Dụng, Giáo Dục hoặc Tâm Lý Học. Họ cũng phải hoàn thành một số giờ kinh nghiệm làm việc có sự giám sát và vượt qua kỳ thi cấp chứng chỉ quốc gia.

---

***Thông thường, một người nhận liệu pháp ABA từ một chuyên gia được gọi là nhà phân tích hành vi.***

---

Tại California, các nhà phân tích hành vi được chứng nhận bởi Hội Đồng Chứng Nhận Nhà Phân Tích Hành Vi. Có hai danh hiệu: Nhà Phân Tích Hành Vi được Hội Đồng Chứng Nhận® (BCBA®), một chuyên gia cấp cao hơn đòi hỏi ít nhất phải có bằng Cao học, và Trợ Lý Phân Tích Hành Vi được Hội Đồng Chứng Nhận® (BCaBA®) mà những người có bằng Cử nhân có thể có được. Giống như hầu hết các chuyên gia về mặt y khoa, cả hai đều phải tham gia các lớp giáo dục tiếp tục để duy trì chứng chỉ của họ.

