

ใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อสร้างแผนการพึ่งพาตนเองของท่าน อธิการ ประธานสาขา ประธานสมาคมสงเคราะห์ ประธาน โควรัมเอ็ลเคอร์ หรือผู้นำคนอื่นของท่านสามารถช่วยท่าน

## ข้อมูลสมาชิก

ชื่อ

### ขั้นที่ 1: ความต้องการของฉันทคืออะไร

ความต้องการเร่งด่วนอาจได้แก่อาหาร เสื้อผ้า การดูแลด้านการรักษาพยาบาลหรือด้านอารมณ์ หรือที่อยู่อาศัย ความต้องการระยะยาวอาจได้แก่การศึกษาหรืองานที่เพิ่มขึ้น ระบุความต้องการของท่านในช่องว่างด้านล่าง

### ขั้นที่ 2: รายรับรายจ่ายของฉันทมีเท่าไร

#### รายรับประจำเดือน

รายรับจากสมาชิกทุกคนในครัวเรือน

แหล่งทางการเงินอื่นๆ (ครอบครัว อื่นๆ)

ความช่วยเหลือจากรัฐบาล (การเงิน อาหาร ที่อยู่อาศัย และอื่นๆ)

ยอดรวม

#### ค่าใช้จ่ายประจำเดือน

ส่วนสิบ เงินบริจาค

หนี้สินที่ต้องชำระ

อาหาร

เสื้อผ้า

ค่าที่อยู่อาศัย

ค่าไฟฟ้า เชื้อเพลิง

ค่าน้ำ

อื่นๆ (โปรดระบุ)

ค่ารักษาพยาบาล

อื่นๆ (โปรดระบุ)

การขนส่ง

อื่นๆ (โปรดระบุ)

ศึกษา (การ)

อื่นๆ (โปรดระบุ)

ยอดรวม

#### ค่าใช้จ่ายที่สามารถลดหรือกำจัดได้

ยอดรวม

หมายเหตุ: การเก็บและการแบ่งปี นซ์ อนุมัติอยู่ภายใต้ นโยบายความเป็นส่วนตัวส่วนตัวของซี อนุมัติศาสนจักรซึ่งท่านสามารถดูที่ [privacynotice.churchofjesuschrist.org](http://privacynotice.churchofjesuschrist.org)

## แผนการพึ่งพาตนเอง—ต่อ

ชื่อ

### ขั้นที่ 3: มีแหล่งช่วยอื่นใดอีก

แหล่งช่วยและทักษะส่วนตัว

ความช่วยเหลือและแหล่งช่วยที่มีจากสมาชิกครอบครัว (พ่อแม่ ลูกๆ พี่น้อง อื่นๆ)

แหล่งช่วยในชุมชนที่สำคัญ

### ขั้นที่ 4: อะไรคือแผนส่วนตัวของฉันหรือครอบครัวในการพึ่งพาตนเองมากขึ้น

ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของแผน ท่านอาจมีส่วนร่วมในกลุ่มการพึ่งพาตนเอง

แหล่งช่วยและทักษะที่จำเป็นต่อการพึ่งพาตนเอง	ขั้นตอนที่ต้องทำ	ภายในเมื่อใด

### ขั้นที่ 5: งานหรือการรับใช้อะไรที่ฉันจะทำได้เพื่อตอบแทนความช่วยเหลือที่ฉันอาจได้รับ

แนวคิดที่จะแบ่งปันกับอธิการหรือประธานสาขา

หลังจากปรึกษากับอธิการหรือประธานสาขา ให้อธิบายถึงงานหรืองานมอบหมายการรับใช้ที่ท่านจะทำ

### คำมั่นสัญญา

ลายเซ็นของสมาชิก

วันเดือนปี

ลายเซ็นของคู่สมรส

วันเดือนปี