

使用本表格建立你的自立計畫。你的主教、分會會長、慈助會會長、長老定額組會長或其他領袖可以協助你。

成員資料

名字

步驟1：我有哪些需求？

立即的需求可能包括食物、衣服、醫療或情緒照護、住宿。長期的需求可能包括教育或改善就業。把你的需求寫在下方空白處。

步驟2：我有哪些收入和支出？

每月收入

所有家庭成員的收入	
其他財務來源（家族，其他）	
政府援助（財務、食物、住宿等）	
<b>總數</b>	

每月支出

什一奉獻，捐獻		償付債務	
食物		衣服	
住宿		電費 / 燃料費	
水費		其他（請註明）	
醫療費用		其他（請註明）	
交通		其他（請註明）	
教育		其他（請註明）	
<b>總數</b>			

能夠減少或避免的支出

<b>總數</b>	

注意：資料的收集與分享都會遵循教會的資料隱私權政策，你可以在 [privacynotice.churchofjesuschrist.org](http://privacynotice.churchofjesuschrist.org) 檢視此政策。

## 自立計畫——續

名字

### 步驟3：還有哪些可用的資源？

個人的資源和技能

家人（父母、子女、兄弟姊妹、其他親人）可以提供的協助和資源

相關社區資源

### 步驟4：我有什麼樣的個人或家庭計畫來變得更自立？

在你的計畫中，可以考慮將參加自立小組納入。

達成自立所需要的資源和技能	要採取的步驟	達成期限

### 步驟5：我會貢獻那些工作或服務，來回報我所獲得的協助？

要與主教或分會會長分享的構想

與主教或分會會長商議後，描述你會進行的工作或服務指派

### 承諾

成員簽名

日期

配偶簽名

日期