

升讀中學：

家庭須知



Children and Young People
with Disability Australia





目錄

簡介	4
本手冊涵蓋哪些內容？	4
為升讀中學做好準備	5
從建立關係開始	5
制定過渡計劃	6
其他實際考量	7
有哪些支援服務？	7
認識殘疾	8
看待殘疾的不同方式	8
醫療模式	8
社會模式	8
甚麼是「殘疾身分認同感」(Disability Pride) ？	9
語言很重要	9
談論殘疾	10
與教師和學校教職員溝通	10
與醫生和醫療專業人員溝通	11
與朋友、家人和更廣泛的社群溝通	12
與孩子談論殘疾	13
為自我倡議奠定基礎	13
融入社區生活	14
結交朋友	14
尋找無障礙空間與活動	15
運動項目	16
藝術與創意項目	15
圖書館與地方議會	15
建立自己的支援網絡	16



目錄

照顧自己	17
自我照顧是甚麼樣子的？	17
設定界限	17
尋求協助	18
情緒支持與心理健康資源	18
育兒與家庭資訊	18
詞彙表	19





簡介

從小學升上高中是一項重大的轉變。這段過程可能帶來興奮、新機會，有時也會伴隨著不確定感或擔憂。如果你的孩子有殘疾，你可能正在思考如何幫助他們度過這段時期，並確保他們感到被包容、安全且充滿自信。

請務必記住，每個孩子的成長里程碑和過渡階段都不盡相同，並不存在所謂「典型」的發展道路。真正重要的是，以適合孩子的方式提供支持。

本手冊旨在協助 8 至 12 歲殘疾兒童的家長與照顧者。本手冊由許多家庭共同設計完成，他們分享了自己的經驗、想法，以及對孩子未來的期望。

澳洲殘疾兒童與青少年協會是澳洲全國性代表機構，服務對象為 0-25 歲的殘疾兒童及青少年。我們的願景是讓澳洲所有殘疾兒童及青少年都能充分行使自身權利、實現夢想，並在社區中茁壯成長。

本手冊涵蓋哪些內容？

本手冊提供實用資訊，協助你支持孩子順利過渡至高中生活。內容包括如何尋找支援資源、如何與教師及醫療專業人員溝通，以及如何培養孩子的自信與殘疾身分認同感。

在閱讀過程中，你也會看到一些照顧自身身心健康的建議，因為照顧孩子的第一步，就是照顧好自己。此外，手冊中還收錄了常見詞彙與用語的實用解釋。

你可以依序閱讀整本手冊，也可以只閱讀目前對你最有幫助的部分。本手冊可單獨使用，也可搭配本系列的海報一起閱讀。

我們希望本冊子能幫助你獲得知識與信心，與孩子一同掌握這段人生新篇章中的改變與挑戰。



為升讀中學做好準備

開始高中生活對每位學生而言都是重要的里程碑。這是一段充滿變化的時期，孩子將面對新的作息、新的老師，以及新的期待。同時，對未來感到不確定是很正常的，但其實你可以做許多準備工作。

透過適當的規劃，這次過渡可以成為一段正面的經驗，幫助孩子建立自信與獨立能力。

從建立關係開始

與孩子學校建立穩固的連結能帶來很大的幫助。學校越了解你的孩子，並越願意傾聽你作為家長或照顧者的意見，就越能幫助孩子順利適應並獲得成功。

即使在孩子正式進入中學的第一學期之前，你也可以透過多種方式開始建立與學校的關係。首先，可以安排與重要教職員見面，包括年級協調員、任課教師及教育助理。這些初期討論將讓你有機會分享你對孩子的了解，包括：孩子的長處、需要的支持以及過去哪些方法曾有效幫助他們學習。這也是你開始為孩子制定**過渡計畫**的好時機。



關於如何與教師及學校職員溝通的更多資訊 請參閱本手冊中的「談論殘疾」章節。



制定過渡計劃

過渡計劃是一份協助你與學校職員共同為孩子升讀中學做準備的文件。其目的是讓所有相關人員對孩子的需求有共同理解。

計劃內容可能包括：

- 孩子的個人檔案（包括其殘疾狀況、優勢以及可能面臨的挑戰）
- 校內支援措施與必要調整的概述
- 協助孩子適應過渡過程的策略
- 包含重要日期的時間表，例如迎新活動日或個別教育計劃（IEP）會議
- 你與學校職員之間分享資訊的流程與方式。

你可以請目前就讀的學校協助根據過往有效的方法制定過渡計劃，或者主動與新學校展開相關討論。無論採取哪種方式，共同完成這份文件都能確保所有人從一開始就清楚了解如何在這段轉變期間支持孩子順利成長與發展。



其他實際考量

升上中學也會帶來許多實際層面的改變。若能及早思考這些事項，將有助於孩子在第一學期中更有自信，也更具獨立性。以下是一些值得考慮並在過渡規劃時與學校討論的問題：

- 孩子將如何往返學校以及在校園內移動？
- 他們將面對哪些新的規定與日常流程，例如上下課鐘聲或制服規範？
- 他們將如何安排與完成家庭作業？
- 他們將如何應對新的人際關係和同儕壓力？

有哪些支援服務？

根據《2005 年殘疾教育標準》(Disability Standards for Education 2005)，所有學校均須按照法律為殘疾學生提供合理調整與支持。

學校可能提供的支援包括：

- 個別教育計畫 (IEP)
- 支援人員，例如教育助理
- 彈性課程時間表
- 感官和自我調節支援，例如安靜區
- 社交技能或同儕支援計劃。

如果你的孩子擁有 NDIS（國家殘疾保險計劃）或其他經濟援助計劃，你可以了解如何運用這筆資金來幫助他們在學校取得成功。例如，資助計劃或可支付輔助科技或設備的費用、為孩子的老師提供培訓、安排專科專業人士服務、提供課堂支援（例如筆記記錄或傳譯服務），以及其他有助孩子學習和參與校園生活的支援措施。



甚麼是個別教育計畫 (IEP)？個別教育計畫 (Individual Education Plan，簡稱 IEP) 是一份為孩子量身打造的教育規劃文件，當中列出孩子的學習目標，以及達成這些目標所需的支援措施。





認識殘疾

殘疾是生活中自然存在的一部分。殘疾人士可能在思考、移動、溝通、看見、聽見或理解事物方面與其他人有所不同。有些殘疾是看得見的，有些則不是。每個孩子都是獨一無二的，每個孩子都有自己的優勢、興趣以及使他們與眾不同的特質。

擁有殘疾並不代表你的孩子有甚麼問題，這只是他們自身的一部分。在適當的支持與環境下，殘疾兒童能夠茁壯成長、建立自信，並與同儕一同參與學校生活及社會生活。

當你的孩子從小學升上中學時，了解何謂殘疾（甚麼是殘疾以及甚麼不是）可以幫助你：

- 與老師、醫生和其他專業人員討論孩子的需求。
- 協助孩子建立自豪感與自信心。
- 尋找合適的支援，讓孩子感到安全、受到接納，並做好上學準備。

看待殘疾的不同方式

人們對於殘疾有許多不同的理解方式。有些觀點有助於理解殘疾，有些則未必如此，因此了解其中差異非常重要。

醫療模式

醫療模式將殘疾視為一種需要「修復」或「治癒」的問題。這種觀點著重於一個人無法做到的事情，並經常把改變或「融入」社會的責任歸咎於殘疾人士本人身上。

社會模式

另一方面，社會模式認為問題並不在於殘疾本身，而是在於社會中的各種障礙與阻礙。這些阻礙可能包括：身體環境上的障礙（例如只有樓梯而沒有坡道）、態度上的障礙（例如對殘疾人士抱持低期待）、或制度上的障礙（例如排除殘疾人士參與的政策）。根據這種觀點，移除這些障礙是整個社會共同的責任，讓每個人都能平等參與社會生活。

殘疾是人類多樣性中自然的一部分，因此應該把重點放在包容、無障礙環境以及尊重上。

甚麼是「殘疾身分認同感」(Disability Pride) ？

「殘疾身分認同感」是指對自己的身分感到自豪，包括自己的殘疾。這是為升讀中學做好準備的重要部分。當孩子能夠為自己的身分感到自豪時，他們更容易：

- 建立自信
- 提出自己的需求
- 建立友誼
- 勇敢面對歧視。

你可以透過以下方式幫助孩子建立障殘疾身分同感：以正面的態度談論殘疾；幫助孩子認識自己的優勢；讓他們接觸其他殘疾人士及相關榜樣。此外，你亦可以加入殘疾團體與社群（例如 CYDA 或各州相關組織）、參加殘疾人士社群活動，或觀看由殘疾演員飾演殘疾角色的電影或電視節目。

語言很重要

我們用來談論殘疾的語言，會影響我們的感受與想法。它也會影響孩子如何看待自己的殘疾與自我價值。因此，我們應盡量使用能反映尊重、包容與接納的語言。例如，與其說類似這樣的話：

「她被困在輪椅裡。」

你或許可以改說：

「她使用輪椅。」

這種簡單的語言轉變，能夠避免把殘疾視為一種限制或負面的特質，而是將其視為一種描述個人如何在世界中生活、學習和參與的方式。這亦有助推動以優勢為本的語言 (strengths-based language)，即著重一個人能夠做到甚麼、擅長甚麼，以及喜歡甚麼。

你的孩子也可能對描述殘疾的方式有自己的偏好，而這些偏好可能隨著時間改變。例如，他們可能偏好「身份優先語言」(identity-first language)（例如「我是殘疾人士」），而不是「人本優先語言」(person-first language) ——也有可能兩種說法都喜歡！

你不需要做到完美。重要的是保持開放態度、尊重他人，並願意一起傾聽與學習。

ABCDEF G
HIJKLMN OP
QRSTU VW
XYZ



談論殘疾

你可能正在思考，是否要向其他人談論孩子的殘疾，以及該如何談論。這些對話可能讓人感到涉及隱私、情緒化，甚至有些令人卻步，但你不需要擁有所有答案。

開放地談論孩子的殘疾，有助於讓他人更了解孩子的需求，也能幫助孩子感受到支持並為自己感到自豪。

與教師和學校教職員溝通

學校在孩子的日常生活中扮演重要角色，因此與教師及學校職員建立良好關係非常重要。他們越了解你的孩子，就越能協助孩子在課堂內外順利發展。

你可以採取以下做法：

- **分享報告及評估資料：**
向學校職員提供任何有助了解孩子殘疾情況的報告、評估結果或相關文件。這能幫助學校更了解孩子的優勢及所需支持。
- **具體說明過去曾經有效的方法**
分享家中、以往學校或服務機構成功的經驗。這可能包括談論孩子偏好的溝通方式、可能存在的感官需求，以及哪些跡象顯示孩子感到壓力過大或不舒服等。
- **主動提問：**
不要害怕直接詢問學校將如何支持你的孩子，尤其是在進入新環境的最初幾個月。你可以詢問有哪些學習調整措施、可使用哪些專業支援，或教師接受過哪些與殘疾相關的培訓。
- **保留紀錄**
將會議討論內容記錄下來，並保存電子郵件與計畫文件副本。若日後需要追蹤或確認事項，這些紀錄會非常有幫助。



你知道嗎？每所學校都有法律責任為你的孩子提供合理調整。[《2005 年殘疾教育標準》\(Disability Standards for Education 2005\)](#) 明確規定了你與孩子在澳洲接受教育時所享有的權利。

與醫生和醫療專業人員溝通

醫療專業人員除了負責評估與診斷外，也會在孩子成長過程中協助孩子及家庭了解殘疾狀況。與他們溝通時，如果有任何地方讓你感到不舒服，或需要更清楚的解釋，請勇於表達。

你可以透過以下方式讓對話更加順利：

- **事先準備問題**

在與醫生或專業人員見面前，先列出想詢問的問題與希望討論的疑慮。誠實表達你的觀察與想法，因為最了解孩子的人往往是你。

- **做筆記**

攜帶紙筆或可記錄的電子設備，以便記錄討論內容。如果醫生語速太快或不夠清楚，不必害怕請他們重複或放慢速度。

- **帶支持者同行**

與醫生會面有時會令人感到不知所措，尤其是在面對新的診斷結果時。帶一位家人或朋友同行可能會有所幫助。他們不僅能提供情感支持，也能協助記錄資訊，避免遺漏重要內容。

有時候，醫生可能缺乏診斷某些殘疾（例如自閉症）的經驗。在這種情況下，你可以尋求其他專業人士的協助，例如語言治療師或心理師。



與朋友、家人和更廣泛的社群溝通

你也可能選擇與朋友、其他家庭成員，或生活中的其他人談論孩子的殘疾。有些人對殘疾了解不多，或者即使出於善意，也可能說出不太恰當的話。

你不必解釋所有事情，但分享你孩子的需求、甚麼能支持他們，以及你對他人的期望，有助於建立理解和包容。你不需要向所有人解釋一切，但分享孩子需要甚麼、哪些支持對他們有幫助，以及你對他人的期待，有助於建立理解與包容。

你可以這樣說：

- 「當環境保持平靜，並給他一些時間適應時，他會感到比較自在。」
- 「她使用溝通輔具，這真的能夠幫助她參與其中！」
- 「使用她的紓壓玩具能幫助她更集中注意力。」
- 「當環境變得嘈雜時，他們會戴上耳機來讓自己平靜起來。」
- 「在一天當中適時休息，能幫助他維持穩定狀態。」



與孩子談論殘疾

每個孩子都是獨一無二的，而你談論殘疾的方式，也會受到孩子年齡、個性以及溝通偏好的影響。最重要的是保持誠實、支持與正向的態度。

當與孩子談論殘疾時，讓他們知道：

- 殘疾不是一個「貶義詞」，也不是需要感到羞愧的事情
- 每個人都有自己擅長的事情，也都有需要幫助的地方
- 向他人尋求支持是沒問題的
- 你為他們感到驕傲。

這些對話能幫助建立孩子的自尊心、自豪感，以及對你的信任。同時，也為一項非常重要的能力奠定基礎——自我倡議（self-advocacy）。

為自我倡議奠定基礎

自我倡議是指能夠為自己的需求發聲。對你的孩子而言，這可能表現為在課堂上主動尋求協助、在覺得環境太吵鬧或難以承受時表達出來，告訴老師如何安排會讓自己感到被接納與支持。

透過及早與孩子開放地談論殘疾、需求以及權利，你能幫助他們建立信心，讓他們更有能力在學校、友誼關係和日常生活中都能為自己發聲。





融入社區生活

當孩子從小學進入中學及青少年階段時，與社區建立連結能發揮重要作用。許多最有意義的成長，其實發生在課堂之外。透過遊戲、友誼、興趣活動及社區連結，孩子能獲得寶貴的經驗。當孩子感受到自己屬於某個群體時，可以提升自信與殘疾身份認同感。

穩固的社區連結同樣能幫助身為家長或照顧者的你，在這段轉變期間感受到支持。

結交朋友

孩子透過與他人建立的關係來學習和成長。你可以透過以下方式幫助孩子結交朋友：

- 與孩子談論他們喜歡或熱衷的事物
- 尋找符合他們興趣的休閒活動或社區活動
- 在家舉辦活動並邀請同學參加
- 問問孩子在團體環境中，甚麼能讓他們感到自在。

如果孩子在溝通或社交技巧方面需要額外支持，你可以請治療師或教育工作者協助他們在日常情境中練習與培養這些能力。



尋找無障礙空間與活動

參與社交活動並不總是容易的，特別是當活動或社會態度沒有將殘疾兒童納入考量時，更是如此。因此，事先了解你所在地區有哪些無障礙活動與場所會很有幫助。

以下是一些可以作為起點的資源。

運動項目

你可以透過鄰近體育協會的網站尋找適合殘疾人士參與的運動計畫。全國性的共融運動組織包括：

- 澳洲殘疾人士體育協會 (Disability Sports Australia)
- 澳洲 Reclink (Reclink Australia)
- 殘疾衝浪者協會 (Disabled Surfers Association)

部分州級共融運動組織包括：

- 西澳殘疾人士體育協會 (WA Disabled Sports Association Inc)
- 塔斯馬尼亞殘疾人士體育協會 (Physical DisABILITY Sports Tasmania)
- 維多利亞州人人皆可參與 (Access for All Abilities)
- 北領地殘疾人士體育協會 (Disability Sports Northern Territory)
- 昆士蘭州運動輪椅協會 (Sporting Wheelies)

藝術與創意項目

你可以透過搜尋當地藝術機構來尋找無障礙藝術活動。全國性的共融藝術組織包括：

- 澳洲藝術無障礙協會 (Arts Access Australia)
- 感官劇場 (Sensorium Theatre)

部分州級共融藝術組織包括：

- 維多利亞州藝術無障礙協會 (Arts Access Victoria, VIC)
- 昆士蘭州藝術無障礙協會 (Access Arts, QLD)
- 新南威爾斯州藝術無障礙協會 (Accessible Arts, NSW)
- 西澳州藝術領域中的殘疾與弱勢群體協會 (Disability in the Arts, Disadvantage in the Arts, WA)

圖書館與地方議會

許多圖書館和地方議會都會舉辦學校假期活動或俱樂部，歡迎殘疾兒童參加。值得家長主動聯繫相關單位，了解所在社區有哪些可供參與的活動與資源。

建立自己的支援網絡

殘疾兒童的父母或照顧者有時會感到孤立無援，尤其當朋友或家人無法完全理解自己正在經歷的事情時。建立屬於自己的支援網絡，對長期身心健康有很大的幫助。

建立支援網絡的方法包括：

- 加入支持小組，分享經驗、實用建議及彼此鼓勵
- 與孩子一起參加共融社區活動
- 透過 Facebook 支持小組、論壇和殘疾人士支援網絡與其他家長交流
- 主動與學校、活動場所或社區中的其他家長建立聯繫。

「能夠聽到那些經歷過類似情況的人分享經驗，真的很有幫助……這會提醒你，其實你並不孤單。」

— 一位殘疾兒童的家長。





照顧自己

當孩子正在經歷重大轉變時，把所有精力都投入在幫助他們做好準備是很自然的事。然而，在這樣的過程中，身為父母或照顧者的你，很容易忽略自己的需求。

花時間照顧自己，不僅能幫助你保持穩定、保護心理健康，並以平靜且可持續的方式陪伴孩子，還能讓孩子明白：照顧自己本來就是健康生活的一部分。

自我照顧同時也是預防身心耗竭（burnout）的重要方法，身心耗竭可能表現為挫折感增加、精疲力盡，或感覺自己與重要的人事物逐漸疏離。

自我照顧是甚麼樣子的？

自我照顧不一定要大張旗鼓或花費昂貴——它不只是泡泡浴或完美的日常作息（除非這對你有效！）。自我照顧的重點在於，即使是在艱難的日子裡，也能透過一些小事讓自己感到更加平衡。

例如：

- 安靜地坐下來喝一杯茶
- 散步、跑步，或進行其他形式的運動
- 與能理解自己的人聊天，例如其他家長、朋友或輔導員
- 做自己喜歡的事情，例如看節目或聽音樂
- 當社交媒體讓人感到疲憊時，暫時遠離它。

歸根結底，照顧自己的方式因人而異，適合某個人的方法，不一定適合另一個人。關鍵在於找到那些能幫助你感到更安定、更充分休息，以及重新充滿能量的方法。

設定界限

了解自己的極限，並允許自己在無法負荷時說「不」，也是一種自我照顧。

當你感到壓力過大，或行程已經排得很滿時，你可以決定不再承擔額外的責任，或暫時遠離那些讓你感到精疲力盡的人際關係或對話。

設定界限是我們保護自身能量的方式，使我們能持續投入真正重要的人事物。

尋求協助

當事情變得困難時，尋求幫助——無論是情感上的、實務上的，還是專業上的——都是力量的表現，而非軟弱。幫助的形式可能包括與朋友、家人、全科醫生 (GP) 或輔導員交談，加入家長小組，或與當地的照顧者組織建立聯繫。

你也可以考慮聯繫以下服務機構。

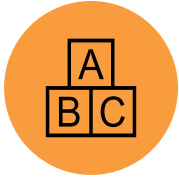
情緒支持與心理健康資源

- **Lifeline** (24/7 危機支援服務)
www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **Beyond Blue** (心理健康支援與資源)
www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **Carer Gateway** (照顧者支援服務，包括輔導服務)
www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

育兒與家庭資訊

- **Raising Children Network**
(提供育兒資源，包括與殘疾相關的建議與資訊)
www.raisingchildren.net.au
- **Association for Children with Disability**
(為維多利亞州家長提供支援及資訊服務)
www.acd.org.au | 03 9880 7000 或偏遠地區撥打 1800 654 013
- **Kiind**
(透過資源與指南支持養育殘疾兒童的家庭)
www.kiind.com.au | 08 6164 9806
- **Youth Disability Advocacy Service**
(維多利亞州組織，提供適合青年使用的資源與倡議服務)
www.yacvic.org.au/ydas | 0455 621 849





詞彙表

以下是本手冊中常見詞彙與概念的簡要說明。

倡議 (Advocacy)

為某人的需求、願望或應享有的權益發聲。家長經常在學校、醫療系統或服務機構中為孩子進行倡議。

- **自我倡議 (Self-advocacy)** 意味著為我們自己發聲。殘疾兒童可以在成年人的支持下逐漸學習這項能力。

共同設計 (Co-design)

當具有親身經驗的人從一開始就參與計畫或資源的設計過程時，這種方式稱為共同設計。本手冊即是由家長與照顧者共同設計完成。

殘疾正義 (Disability Justice)

這是一場由殘疾人士所推動的社會運動，主張所有人都有權獲得照護、無障礙環境、尊嚴和尊重。它探討了殘疾、種族主義、貧困和其他不平等制度如何彼此交織與影響。

殘疾身分認同感 (Disability pride)

殘疾身分認同感是指對自己身為殘疾人士感到自豪，而非將殘疾視為需要感到羞愧的事情。這意味著認可殘疾經驗中的優勢、文化和社群價值。

歧視 (Discrimination)

指某人因其自身特質（如殘疾、種族、性別或背景因素）而受到不公平對待。當殘疾人士受到歧視時，這被稱為「**能力歧視**」(ableism)。

- **直接歧視 (Direct discrimination)** 是指某人因其殘疾而明顯受到較差待遇。
- **間接歧視 (Indirect discrimination)** 是指一項規則或政策表面上看起來公平，但實際上卻使特定群體（如殘疾人士）的處境更加困難。

全人支持 (Holistic Support)

指關注整體個體，而不僅僅是診斷結果的支持方式。這包括情緒健康、家庭生活、友誼以及生活的其他部分，而不僅僅是治療或學校教育。

個別教育計畫 (Individual Education Plan, IEP)

由學校在家庭與學生共同參與下制定的文件。內容概述了殘疾學生的學習目標、支持需求以及為他們所做的調整措施。

親身經驗 (Lived Experience)

指親自經歷過殘疾生活，或曾支持過殘疾人士的人。這類知識非常寶貴，有助於建立更好的服務與支持系統。

NDIS

全名為「國家殘疾保險計畫」(National Disability Insurance Scheme)。這是一項政府計畫，為殘疾人士提供支持服務與相關需求提供資金補助。

合理調整 (Reasonable Adjustment)

指學校為幫助殘疾學生參與學習而做出的改變。法律規定學校必須做出調整，這可能包括給予學生額外時間、提供輔助人員、安靜空間或不同的學習方式。

自我照顧 (Self-care)

指照顧自己身心健康的行為。這可以包括日常的小行動，例如運動或與朋友交談，幫助我們感到放鬆和恢復活力。

污名 (Stigma)

指因某人具有某種特質（如殘疾）而對他人抱持不公平的看法或態度。污名會讓人感到被排斥或羞恥，即使他們並沒有做錯任何事。

以優勢為本的語言 (Strengths-based Language)

專注於個人的優勢和興趣，而不僅僅是只關注其「限制」或支持需求的詞彙和短語。以優勢為本的語言旨在強調一個擁有技能、偏好以及自身價值的完整個體。

過渡計畫 (Transition Plan)

一份幫助家庭與學校為孩子人生中重大轉變（例如從小學升至中學）做好準備的文件。內容可能包含有關孩子的相關資料、其優勢，以及成功適應新環境所需的支持措施。

免責聲明：「Take Charge of Change」項目獲得澳洲政府衛生、殘疾及長者事務部（Department of Health, Disability and Ageing）資助，旨在支援育有殘疾兒童及青少年的家庭，協助他們應對人生中的關鍵轉折點。本冊子所載資訊僅供一般參考之用，未必包含最新資訊及更新內容。本冊子所載資訊以 2025 年 10 月的情況為準。完整資源套件可瀏覽 CYDA 網站：cyda.org.au