

下一步： 殘疾兒童家長須知





簡介

本資料單張適用於 8 至 12 歲兒童的父母與照顧者。這份快速參考資訊提供有關重要概念、支援資源與實用策略，助你在面對重大轉變時（例如獲得診斷結果或升讀中學）能更有信心地應對。

本資訊單張應搭配《升讀中學：家庭須知》(Transitioning to High School: What Families Need to Know) 手冊一同使用。你可以在 www.cyda.org.au/takecharge 取得更多資源



殘疾基礎知識 (Disability 101)

「殘疾」並不是一個負面的詞語。這不是需要隱藏或感到羞恥的事情。殘疾是人類多樣性中自然存在的一部分，而每個人的經驗都會有所不同。

- 「**殘疾社會模式**」認為殘疾是由社會中的各種障礙與限制所造成的，而不是由個人的身體或心智能力本身所造成。
- 「**殘疾身分認同感**」(Disability Pride) 強調認識、肯定並慶祝殘疾身分、殘疾人士社群以及殘疾人士的權利。
- 「**能力歧視**」(Ableism) 是指殘疾人士因個人或制度因素而受到不公平對待。這是我們應時刻挑戰與改善的現象。

當你與孩子或其他人談論殘疾時，採用「**優勢為本語言** (Strength-based Language)」有助於建立認同感、自信心與包容性。這種語言方式強調一個人的能力、優勢與興趣，而不僅僅是他們的需求。



為你的孩子倡議

進行診斷

進行診斷有助你解釋孩子的需求、為孩子發聲，並獲得更多支援資源。醫療專業人員（如全科醫生）可以協助你開始這個過程。

然而，診斷過程可能需要一些時間，同時，也請記得即使尚未取得正式診斷證明，仍然可以使用許多支援服務。



與專業人員溝通的小技巧

你將需要在許多場合為孩子爭取所需的支援。為了讓溝通更順利，你應該：

- 提供評估報告與相關文件
- 具體說明過去曾經有效的方法
- 預先準備問題並主動提問
- 保存紀錄與會議筆記。

有關如何在不同情境中為孩子倡議的資訊，請參閱《家長手冊》(Parent Handbook)。



獲取支援

支援並不存在「一種方案適用所有人」的情況。適合的支援應能幫助孩子在家庭、學校與社區中充分發展。支援形式可能包括：

- NDIS（國家殘疾保險計劃）
- 學校提供的支援措施，例如合理調整與學習計畫
- 專業健康服務，例如職能治療、語言治療或心理服務
- 輔助科技設備，如輪椅
- 經濟支援，例如照顧者津貼（Carer Allowance）
- 為你與孩子提供的同儕支持與情緒支持

《升讀高中》資源中提供了更多有關如何選擇及整合不同支援服務的資訊。



開始中學生活

從小學升上中學可能讓人感到壓力與不安，但你不需要獨自面對。只要獲得適當的支持，你的孩子就能夠順利適應並蓬勃發展。

你在法律下享有的權利

根據《2005 年殘疾教育標準》，學校必須為殘疾學生提供合理調整。

更多有關教育權益與法律保障的資訊，可於 CYDA 網站查閱。

與學校合作

及早與學校聯繫，能幫助孩子有更好的開始。你與學校可以共同討論：

- 協助孩子順利進入新學校的「**過渡計畫**」。
- 概述學習目標和支援需求的「**個別教育計畫**」（IEP）
- 其他合理調整措施，如支援人員、彈性課表或感官支援措施等。

更多資訊請參閱《升讀高中》資源。



實用資源

照顧自己

身為家長或照顧者，別忘了照顧自己的需求。

自我照顧有助於預防**身心耗竭**。自我照顧可以有很多形式，例如與輔導員或朋友交談、騰出時間做自己喜歡的事，或單純進行運動來放鬆身心。

心理健康支援服務包括：

- **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

哪裡可以獲得更多資訊？

如果你希望進一步了解如何陪伴孩子面對殘疾，以及如何準備升讀中學，可以參考我們專為 8 至 12 歲殘疾兒童家長而設的其他資源。其中包括：

- 詳細版《家長手冊》
- 診斷與支援服務導航指南（逐步路線圖）。

這些資源可在 www.cyda.org.au/takecharge 取得



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。本資料僅供一般參考之用，未必包含最新資訊及更新內容。本資料單張所載資料以 2025 年 10 月的情況為準。完整資源套件可瀏覽 CYDA 網站：cyda.org.au