

索菲亚上学记



作者: Laura Pettenuzzo
绘者: Tex Paynter

© 2025 澳大利亚残障儿童与青少年组织 (Children & Young People with Disability Australia, 简称 CYDA)

本绘本是澳大利亚残障儿童与青少年组织 “Take Charge of Change” (自如应对转变) 项目的一部分。“Take Charge of Change” 项目获得了澳大利亚联邦政府卫生、残障与老龄事务部的资助，旨在为残障儿童家庭应对人生中的关键过渡阶段提供支持。更多资源请访问 cyda.org.au



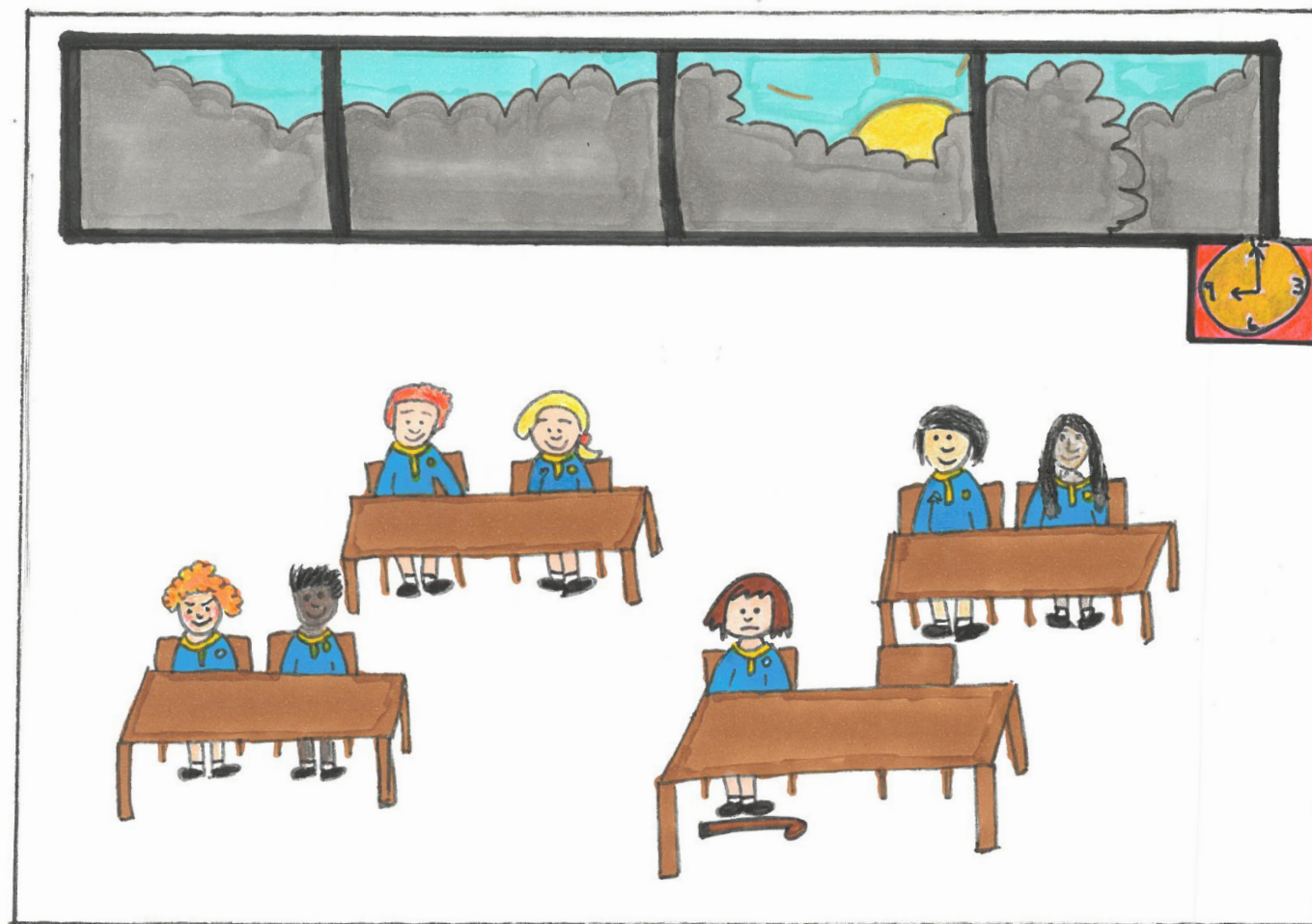
星期一，索菲亚去上学了。

她好激动啊！

“你会交到新朋友，学到新知识，
还会玩得很开心呢！”奶奶说。



星期一，索菲亚的老师贝克小姐教了他们很多东西，索菲亚对每个人都友好。



星期二，没人愿意坐在她旁边。



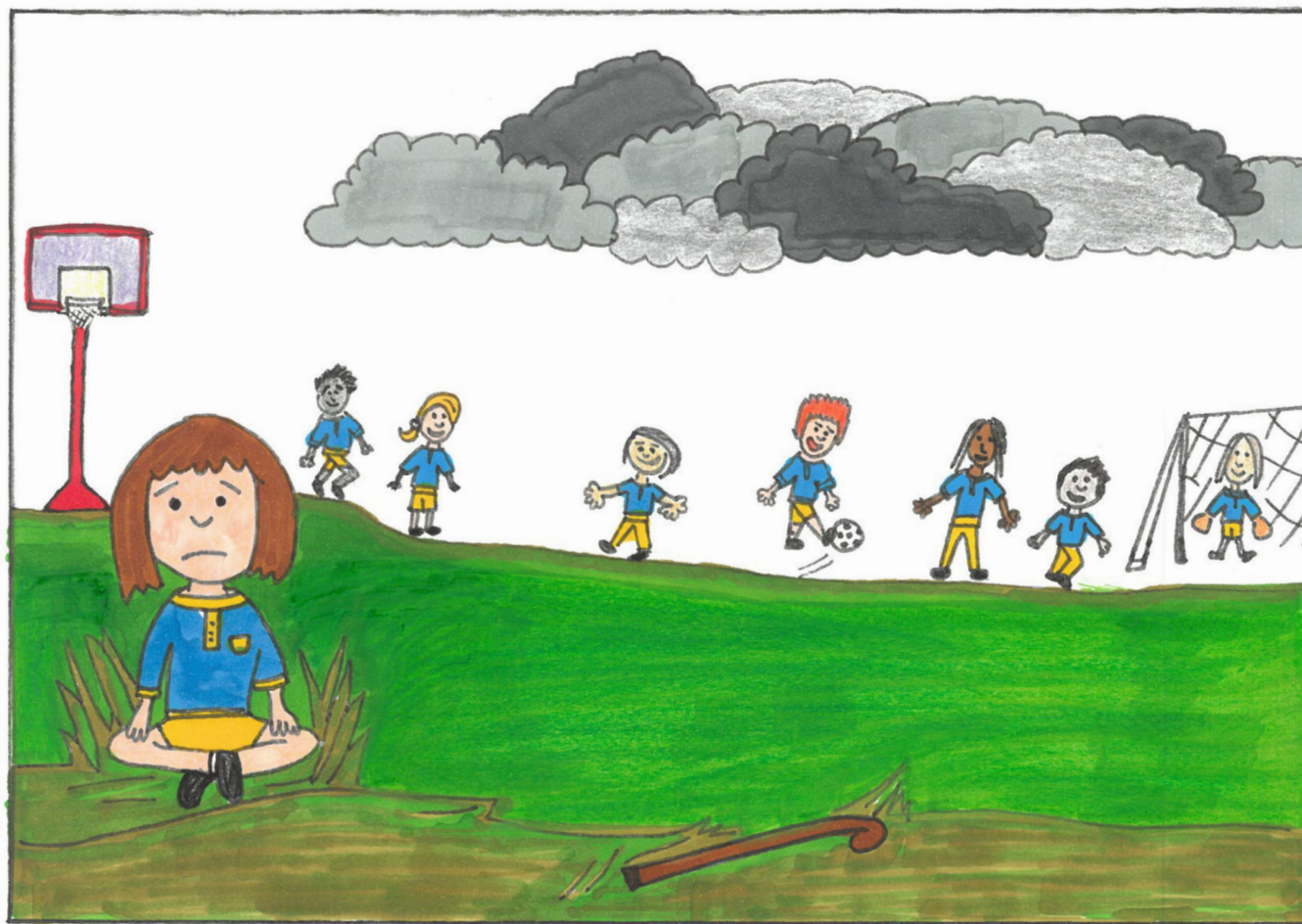
吃午餐时，索菲亚想和班里的其他同学一起玩追逐游戏。她问：“我可以加入吗？”



“你连跑步都不会吧？”妮哈说。

“你太慢了！”亚历克斯说。

“你有一条木头腿，”罗伯特说。



索菲亚就不再问能不能一起玩了。



星期二晚上，奶奶看着索菲亚问：
“怎么了，宝贝？”



“我讨厌我的拐杖！” 索菲亚说。

“其他孩子给我起外号。

他们不让我和他们一起玩，因为我太慢了。”



“他们这么做很不应该，
你感到难过是很正常的，” 奶奶说。

“与众不同并没有错。你的拐杖和你的残障是代表你的一部分。”



“在遇到困难时，最好告诉一个你信得过的人。

我们要不要一起去告诉贝克老师？”

“好吧。”

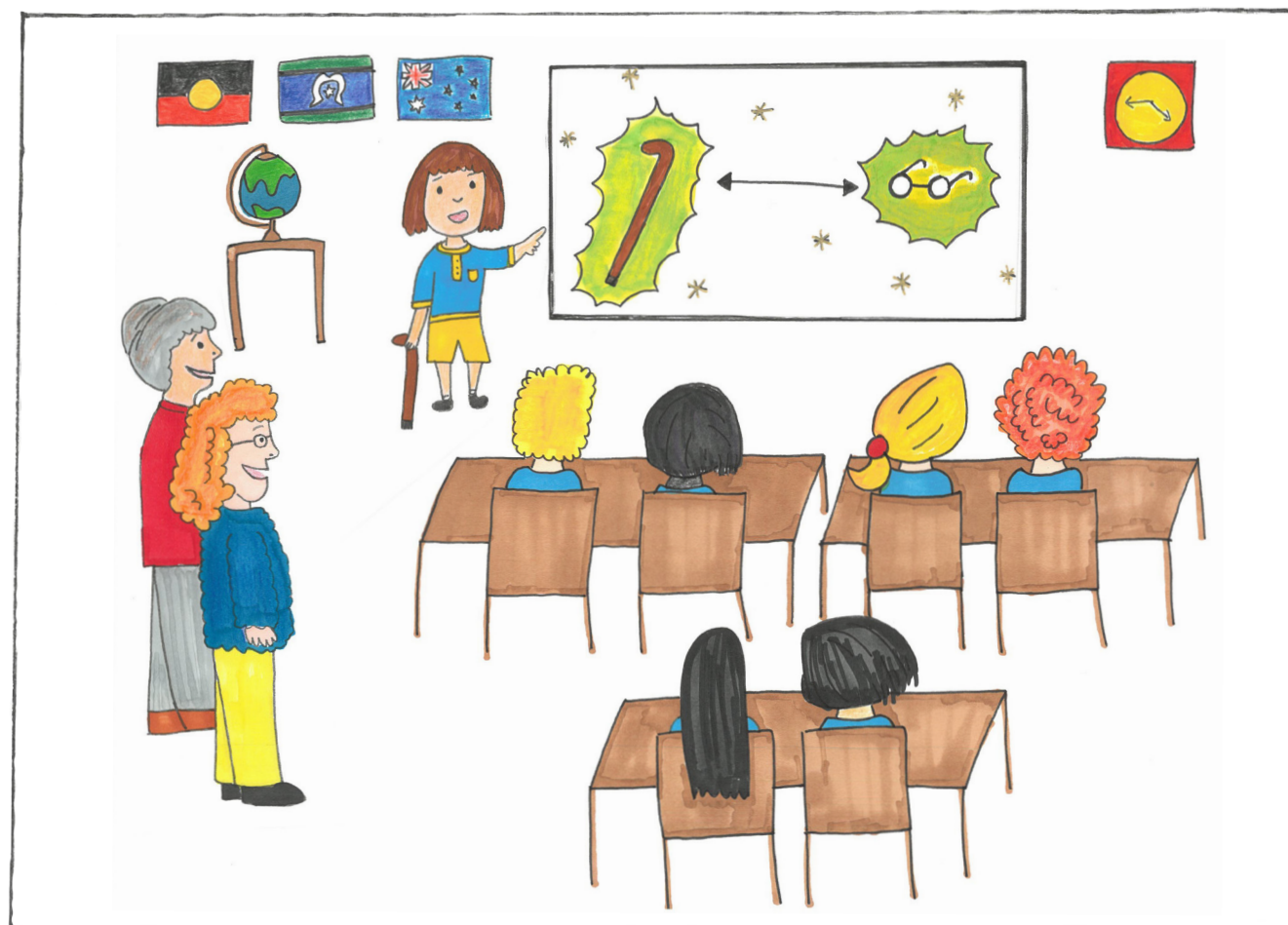


星期三，奶奶和索菲亚与贝克老师聊了聊。

“也许我们可以秀一秀、讲一讲你的残障，来帮助同学们理解？”贝克老师建议道。



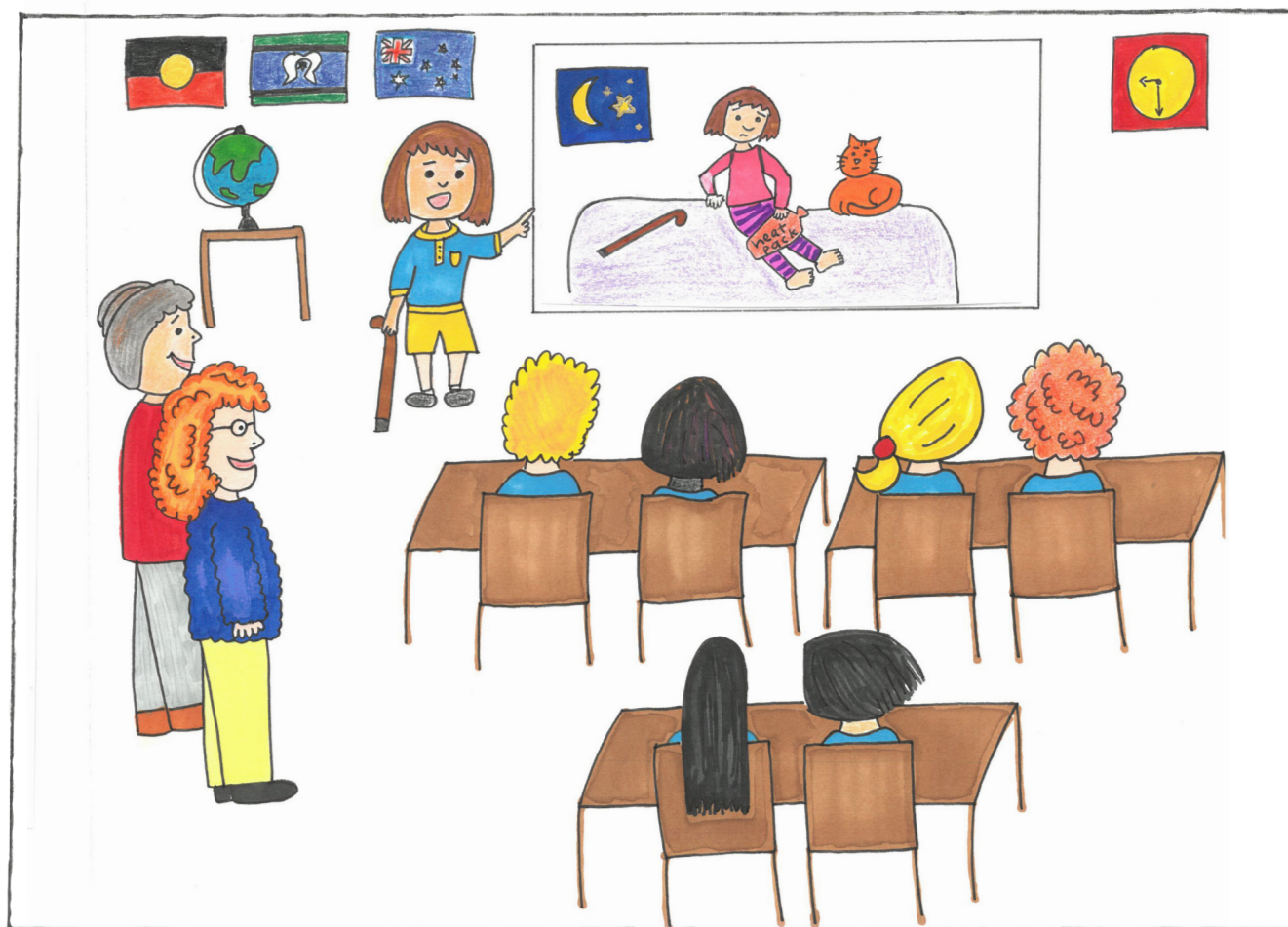
那天晚上，奶奶帮索菲亚决定应该告诉大家什么。



星期四，索菲亚站在了讲台上。

“我有残障。所以我才会用这根拐杖。”

“它可以帮我走路，就像眼镜可以帮助有些同学看得更清楚一样。”

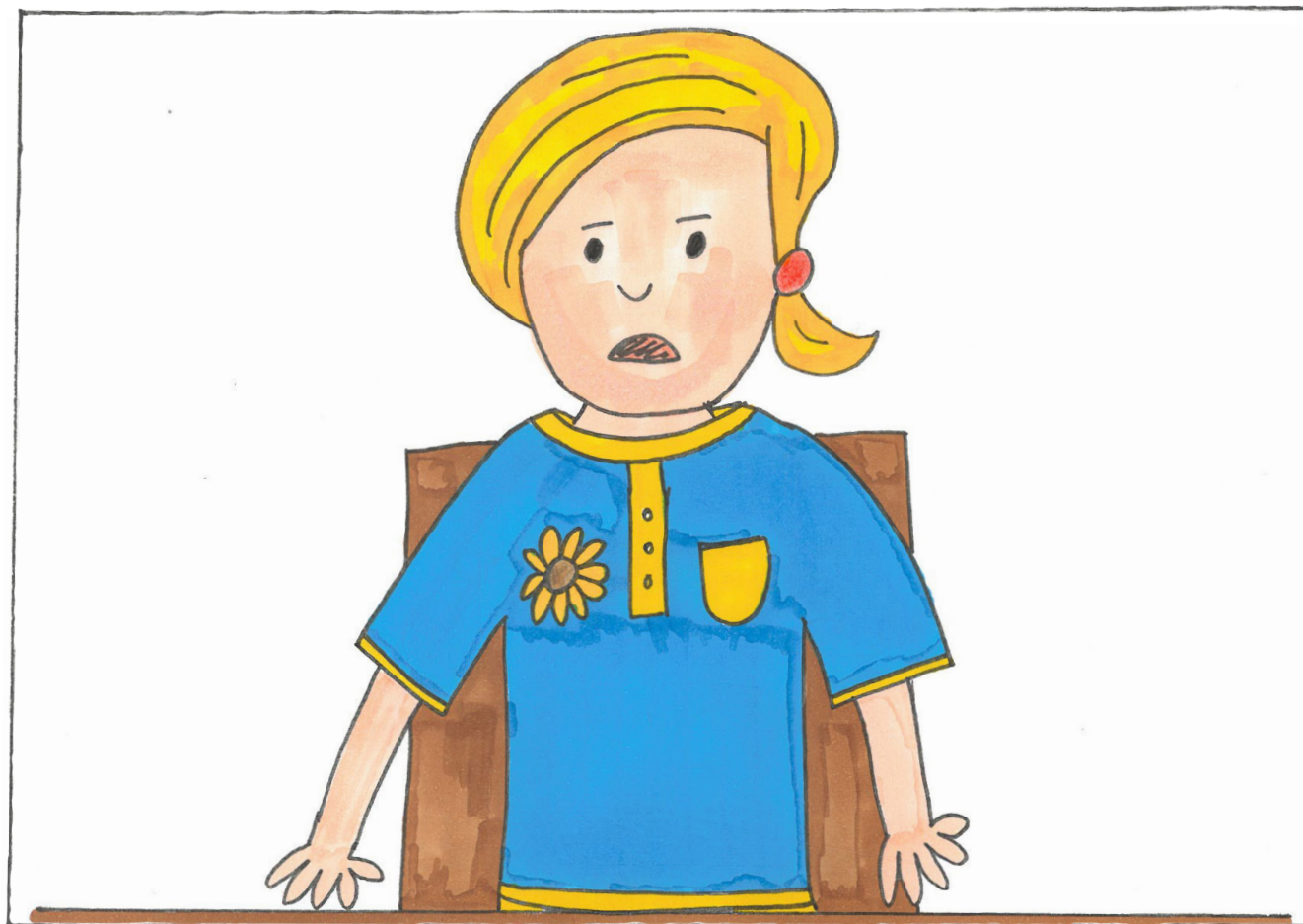


“我的拐杖帮我站稳了”

“这样我的腿就不会那么疼了。”



“我们不应该把哪个同学落下，” 贝克老师说。
“也不应该让他们觉得自己不属于这里。”



“有时候我也觉得被落下了，”一个穿着向日葵T恤的女孩说。

“但我不知道该怎么办。”



“我们可以和每个人都打招呼，” 罗伯特说。

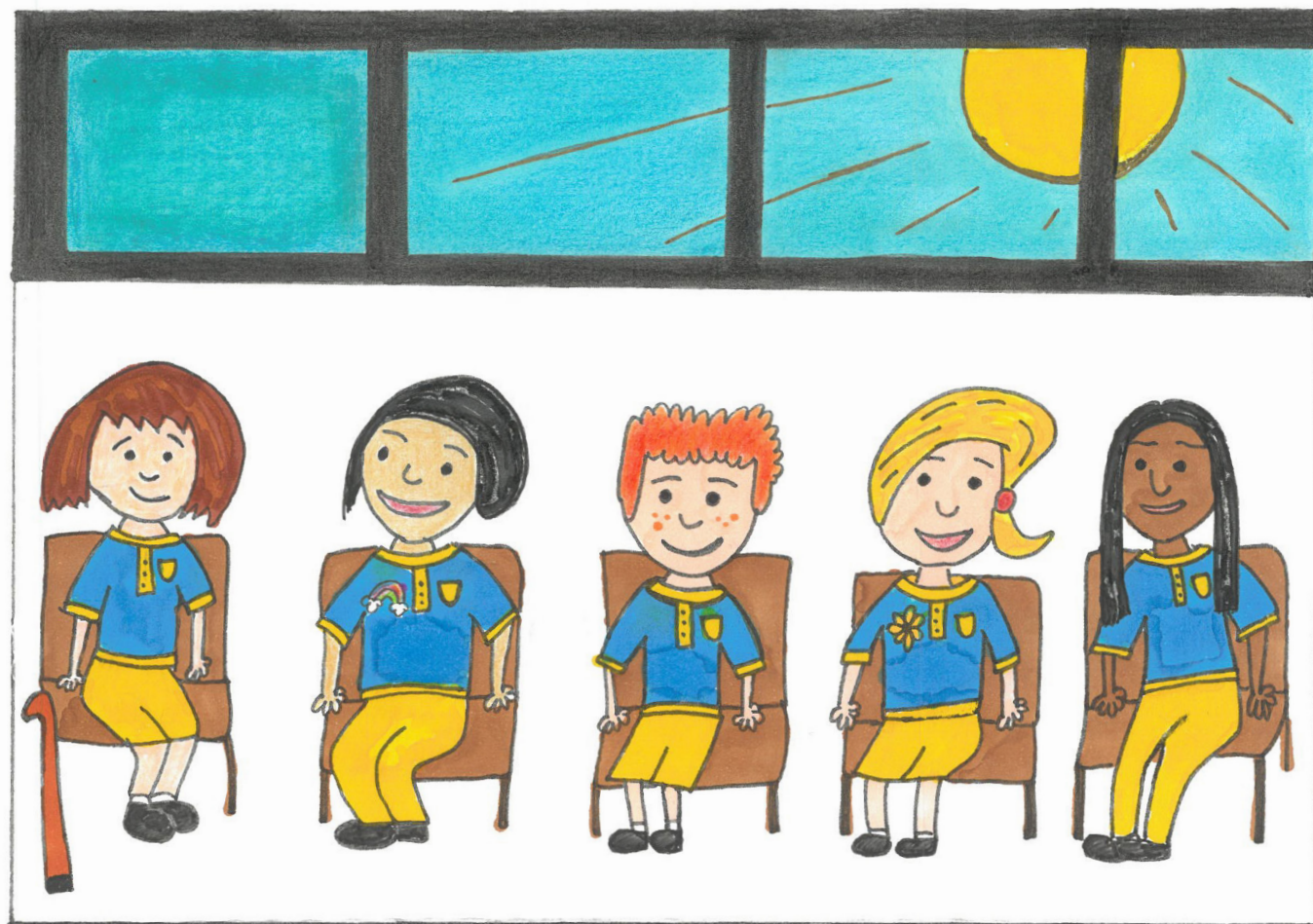
“我们可以学习残障的知识，” 妮哈说。



“我们可以友好一点，”
亚历克斯说。



“好主意！记住，” 贝克老师补充道，
“每个人都属于这里，每个人都应该被包容。”



星期五

别的孩子和索菲亚打招呼了，

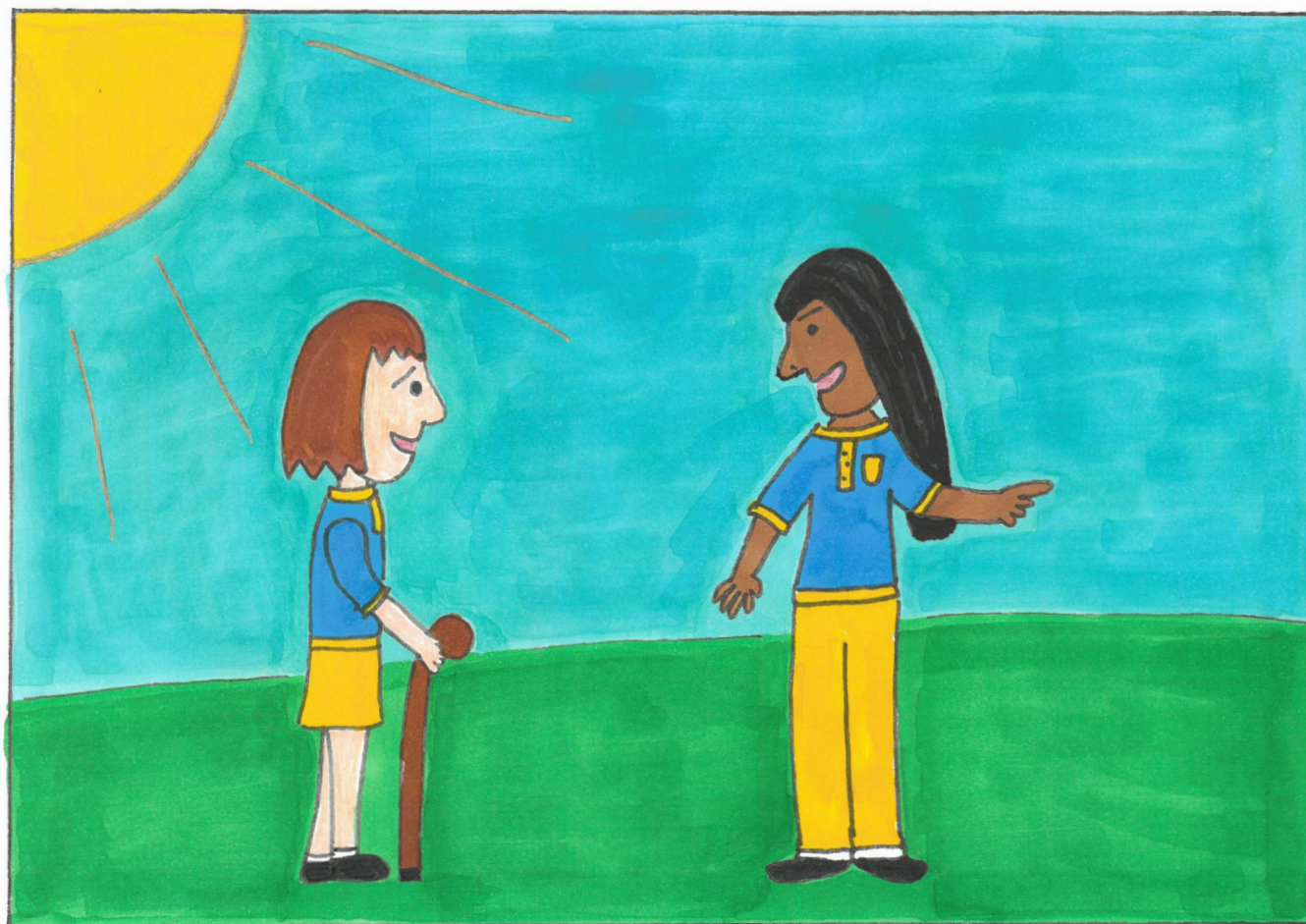
他们和索菲亚坐在一起。

吃午餐时.....

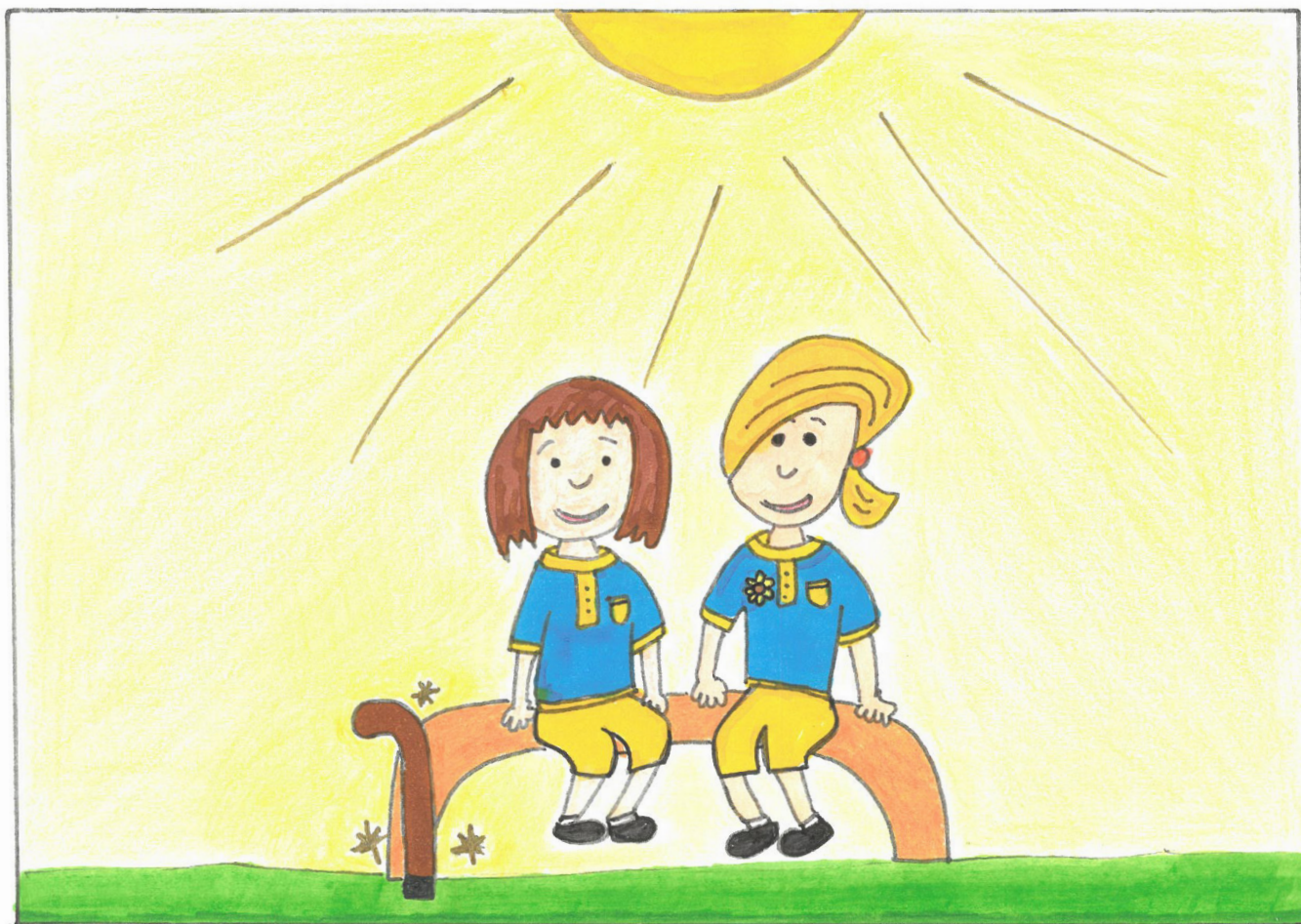


“对不起，索菲亚，” 罗伯特说。

“我们不该对你说那些话，” 亚历克斯说。



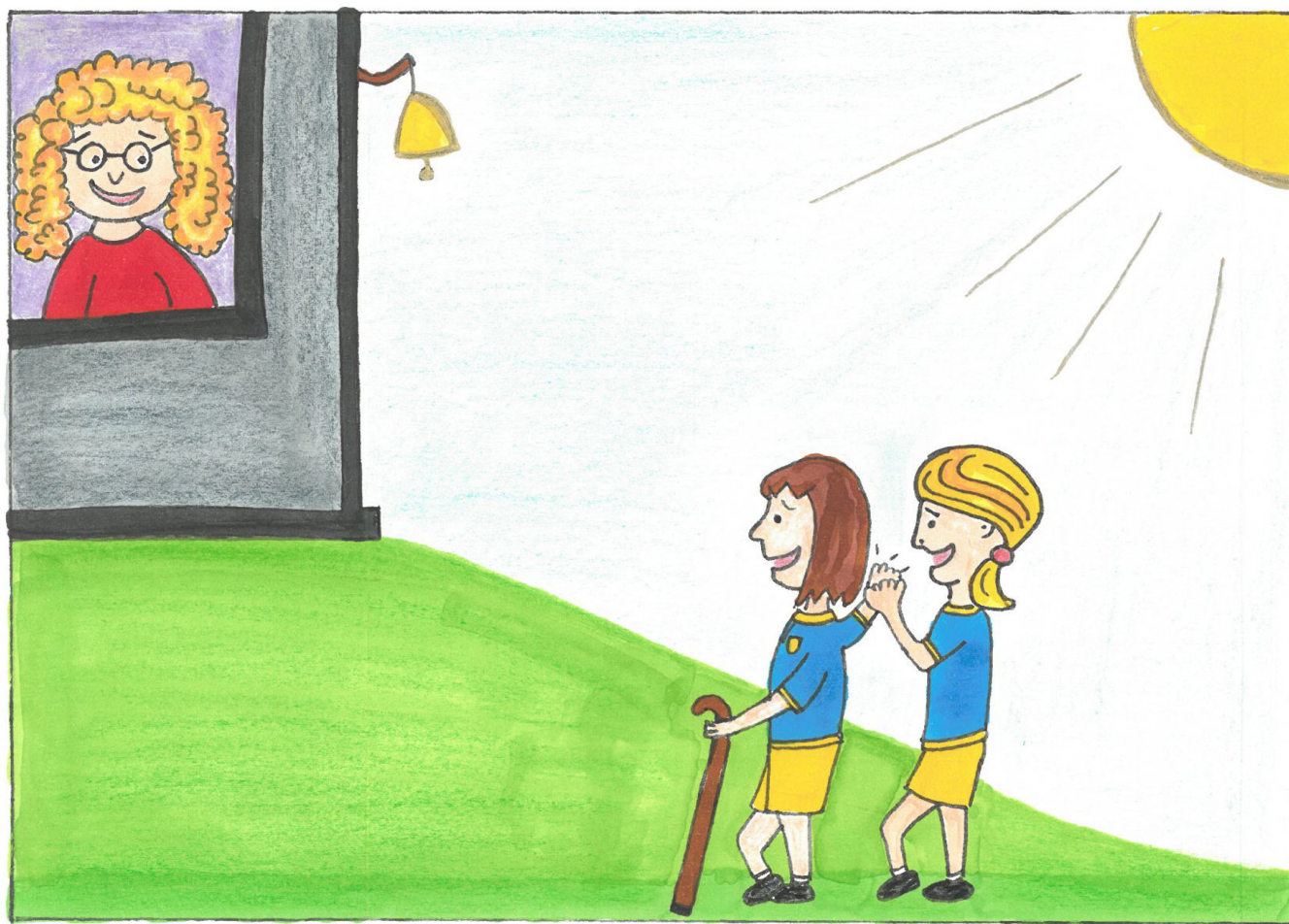
“我们发明了一个新游戏，大家都能玩。
你想加入吗？”妮哈问道。



当他们一起玩耍时，那个穿着向日葵T恤的女孩坐在索菲亚旁边。“我是莱拉，”她说。

“你的拐杖好酷哦。我们可以做朋友吗？”

“我们可以做永远的朋友！” 索菲亚答应说。



索菲亚和莱拉边聊天边走回教室。

能够自由自在是最开心的事。



“奶奶，我今天太开心了！”



“我真想马上回学校！”

实用词汇

能力歧视 (Ableism)

指残障人士受到来自他人或社会制度的不公平对待。

无障碍需求 (Access needs)

指残障人士参与活动所需的条件，例如坡道、休息时间或安静的空间。

以残障为豪 (disability pride)

指颂扬残障身份和权利。

风险尊严 (Dignity of risk)

指每个人都有权做出选择并尝试新事物，即使可能会犯错。

励志消费 (Inspiration exploitation)

指仅仅因为残障人士过着日常生活，就称他们“鼓舞人心”。

合理调整措施 (Reasonable Adjustment)

指为了让残障人士能够公平地参与而做出的改变。

勺子理论 (Spoon theory)

指把能量想象成勺子。每做一件事都要用掉一把勺子，当勺子用完时，就该休息了！



Tex Paynter 是一位 12 岁的艺术家、学生、游戏玩家和体育迷，他患有脑瘫。他住在南澳大利亚州。



Laura Pettenuzzo 是一位居住在 Wurundjeri 土地上的残障作家。你通常能看到她一手拿着书，一手端着茶，身边还有她的猫咪 Giles 陪伴。