

蘇菲亞上學了



作者：Laura Pettenuzzo
插畫：Tex Paynter

© 2025 年澳洲殘疾兒童與青少年組織 (Children & Young People with Disability Australia)

本書為 CYDA 「Take Charge of Change (掌握改變)」計畫的一部分。「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。完整資源請參閱 **cyda.org.au**



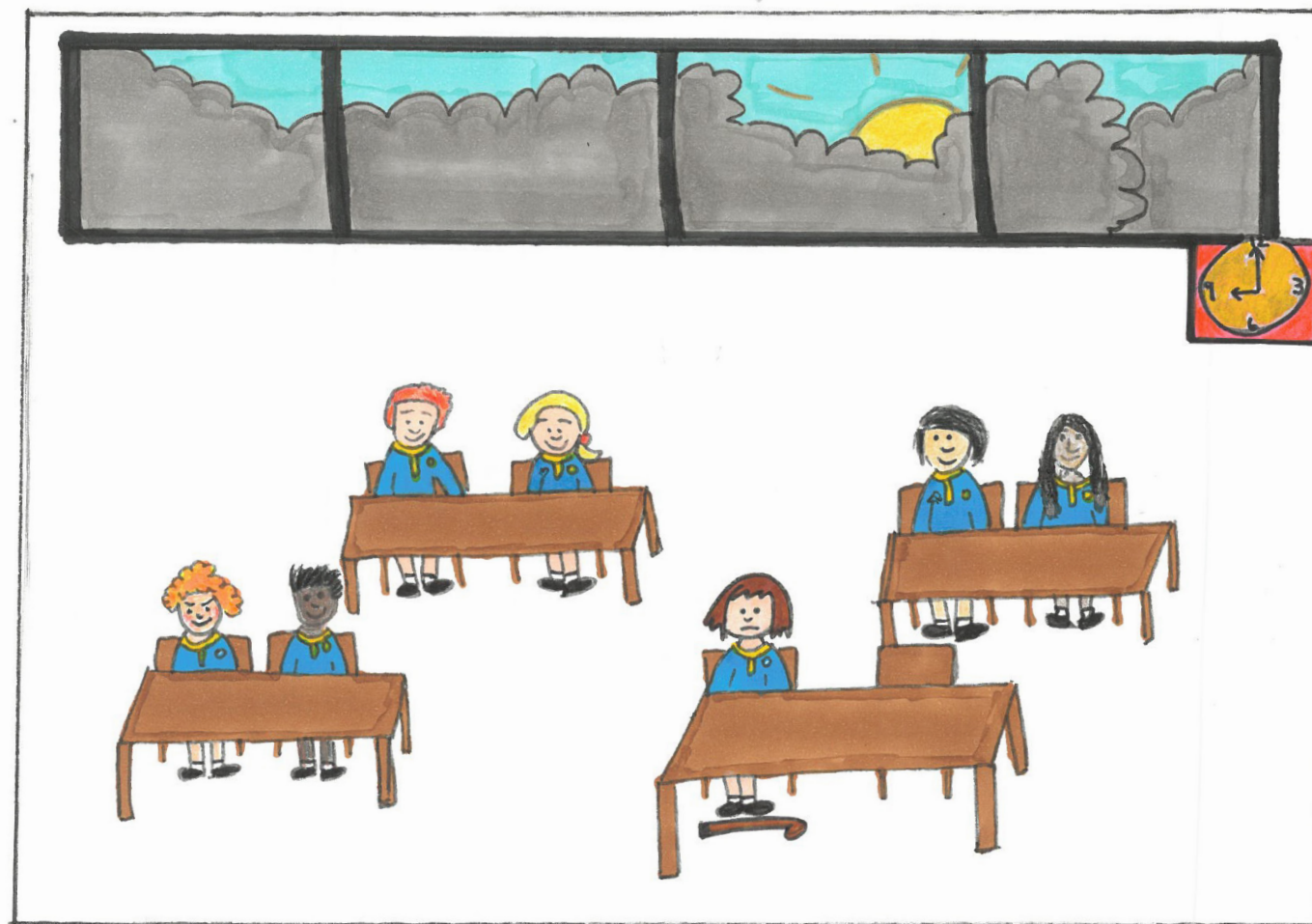
星期一，蘇菲亞開始上學了。

她興奮極了！

「妳會結交新朋友、學習新事物，還會玩得很開心，」奶奶對她說。



星期一，蘇菲亞的老師貝克老師教了大家很多東西，
而且蘇菲亞對每個人都很友善。



星期二，沒有人想坐在她旁邊。



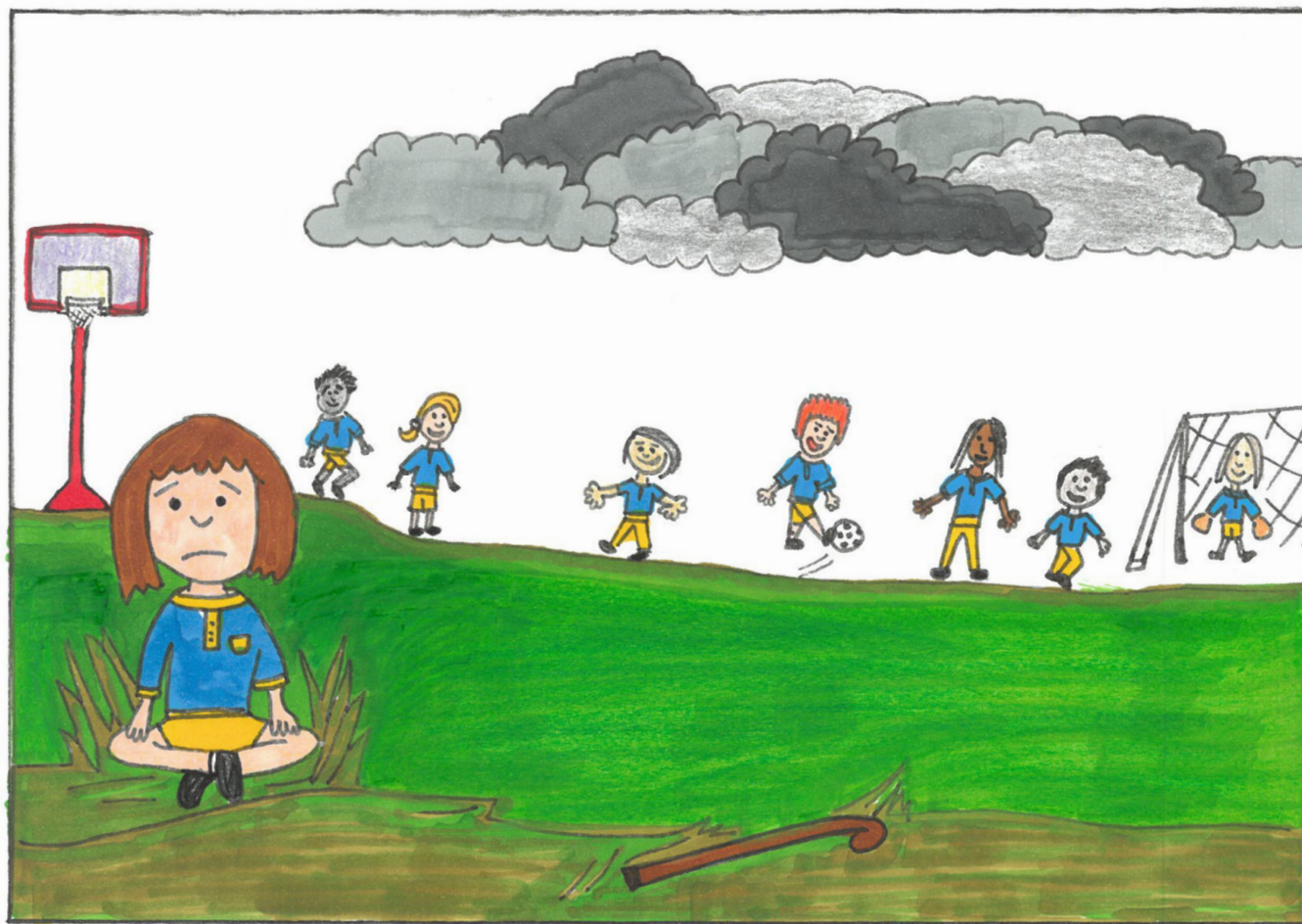
午飯時間，蘇菲亞想和班上其他同學玩追逐遊戲。
「我可以加入嗎？」



「妳能跑嗎？」妮哈說。

「妳太慢了！」亞歷克斯說。

「妳有一條木頭腿。」羅伯特說。



蘇菲亞再也沒有開口問能不能一起玩。



星期二晚上，奶奶看著蘇菲亞。

「怎麼了，我的小寶貝？」



「我討厭我的拐杖！」蘇菲亞說。

「其他孩子給我取難聽的綽號。

他們不讓我跟他們玩，因為我跑得太慢。」



「我很遺憾發生這種事情。

妳感到難過是很正常的」奶奶說。

「與眾不同並沒有什麼不對。妳的拐杖和妳的殘疾，
都是妳的一部分。」



「當妳遇到問題時，告訴妳信任的人是一個好主意。

我們一起去告訴貝克老師，好嗎？」

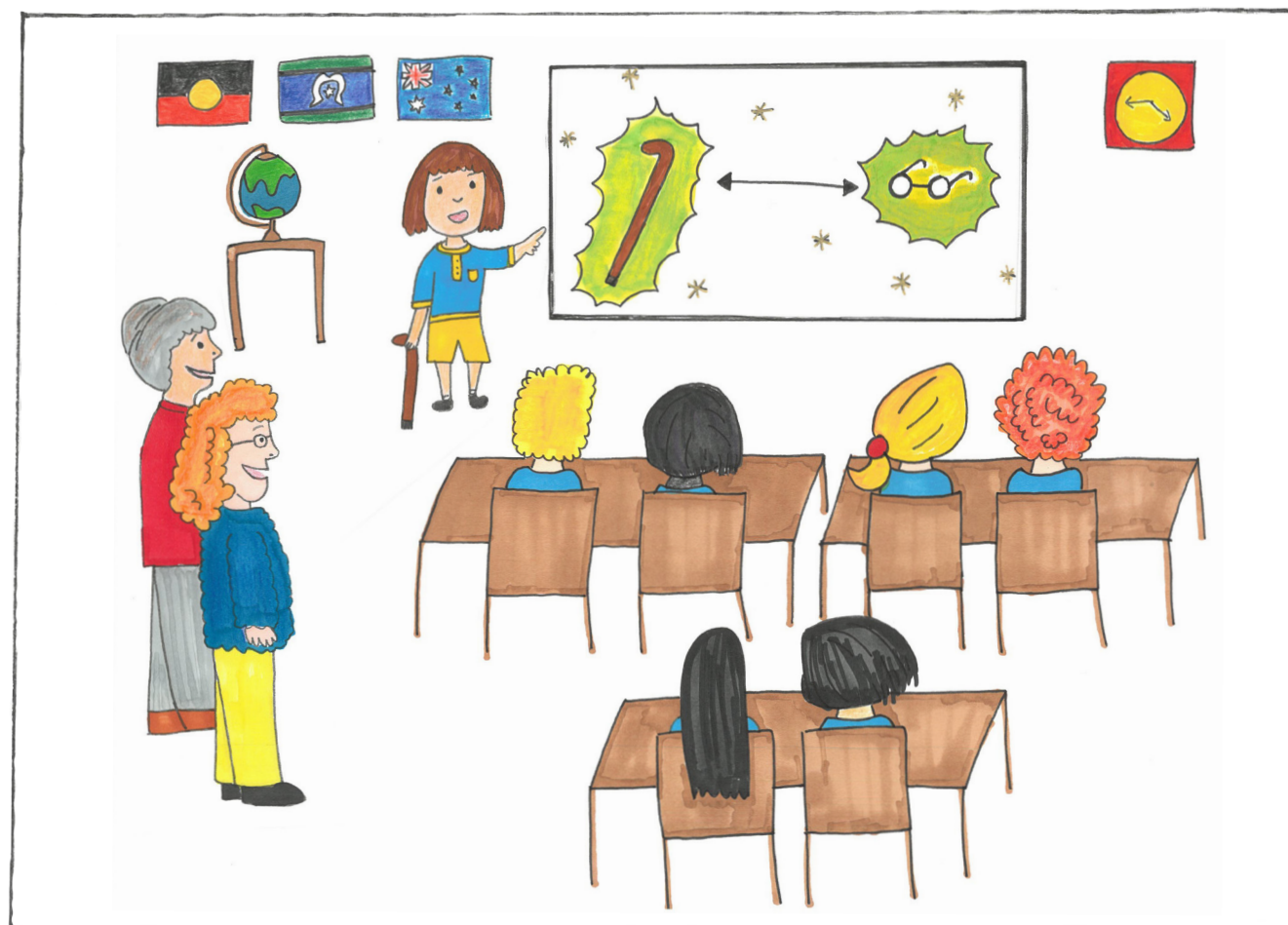
「好。」



星期三，奶奶和蘇菲亞一起跟貝克老師談論了這件事。
「或許我們可以做一個關於妳殘疾的分享活動，讓班上同學了解一下妳？」貝克小姐提議。



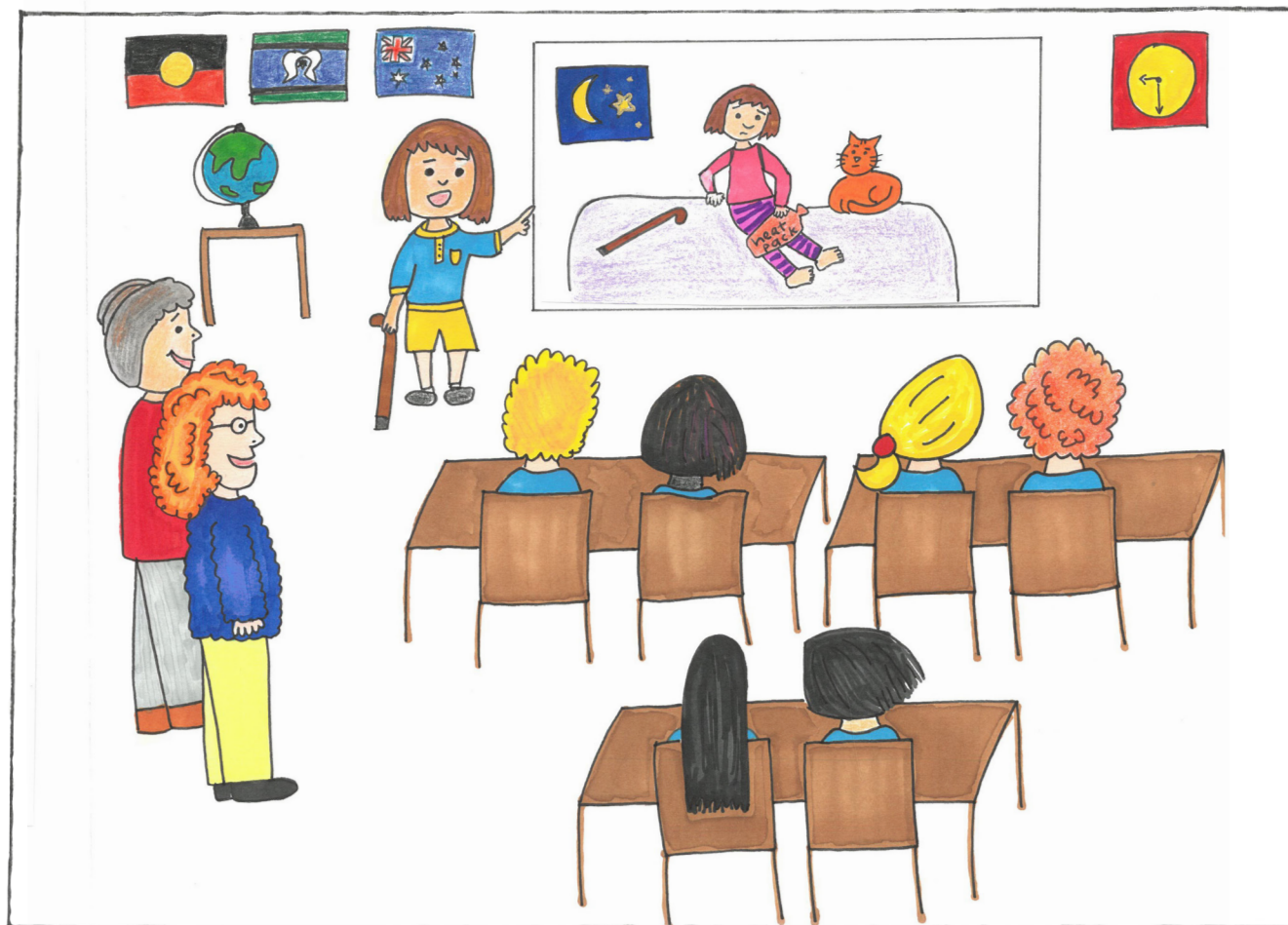
那天晚上，在奶奶的幫助下，蘇菲亞決定了她想分享的内容。



星期四，蘇菲亞進行了分享時間。

「我是殘疾人，這就是我用這根拐杖的原因。」

「這根拐杖能輔助我走路，就像有些同學需要戴眼鏡才能看清楚一樣。」

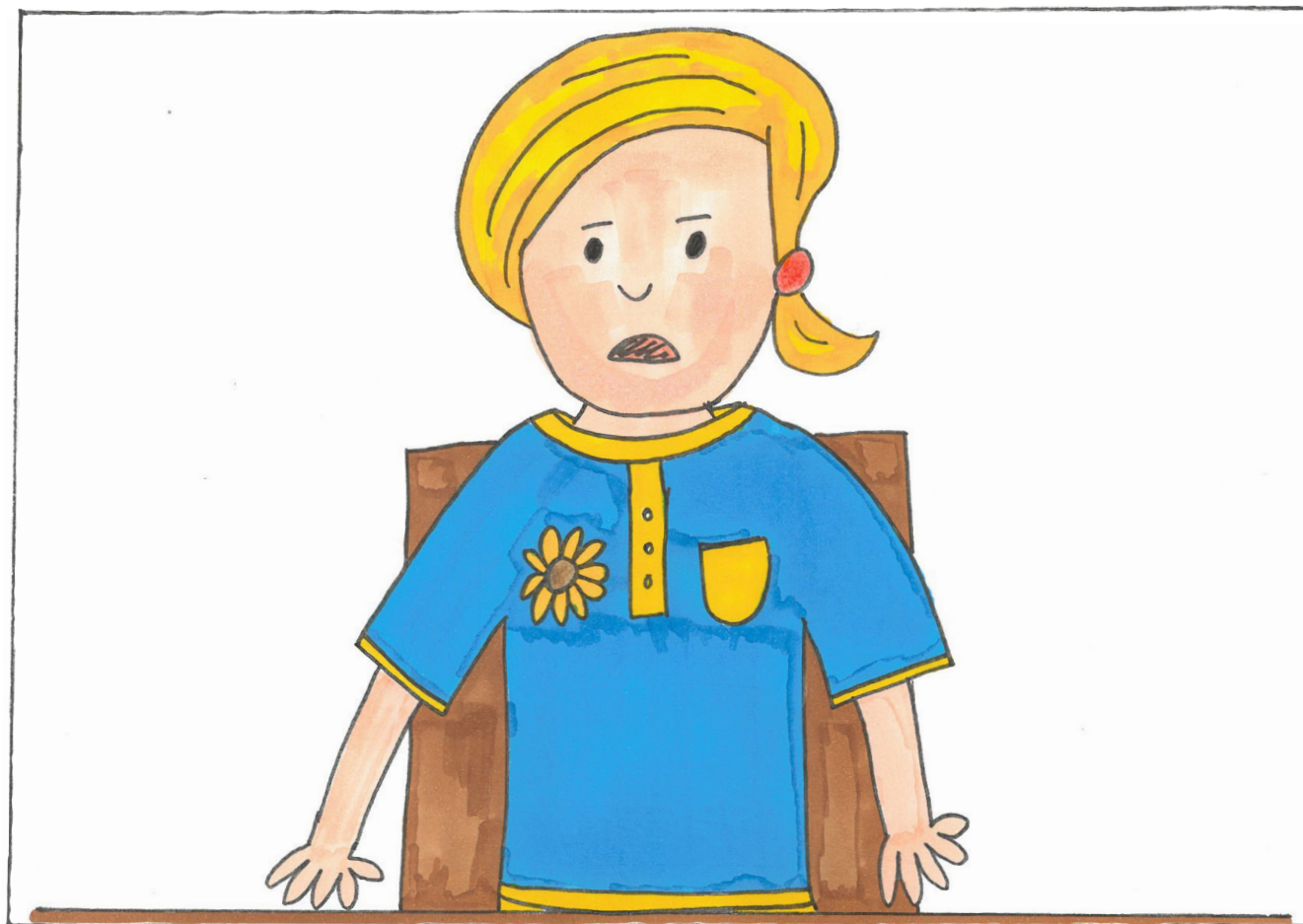


「我的拐杖能幫助我站立，」
「而且它能让我的腿不會那麼痛。」



「排擠別人是不對的。」貝克老師說。

「同時亦不應該讓別人覺得自己不屬於這裡。」



「有時候我也覺得自己被排擠。」一個穿著向日葵衣服的女孩說道。
「但我不知道該怎麼辦。」



「我們可以主動跟每個人打招呼。」羅伯特說。

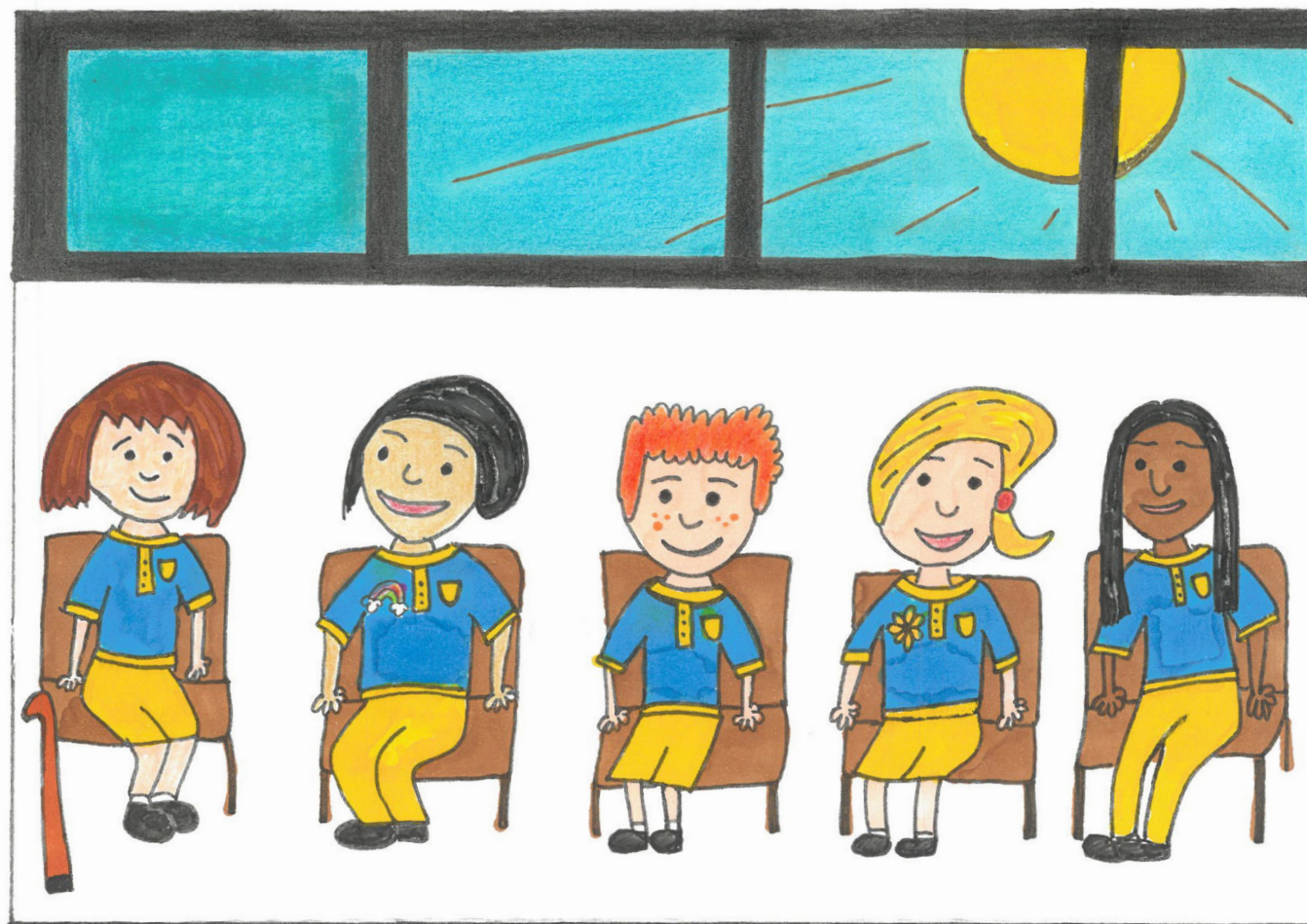
「我們可以學習關於殘疾的知識。」妮哈說。



「我們可以友善待人。」亞歷克斯說。



「很棒的想法！」貝克老師補充道：「記住，每個人都屬於這裡，每個人都應該被包容接納。」

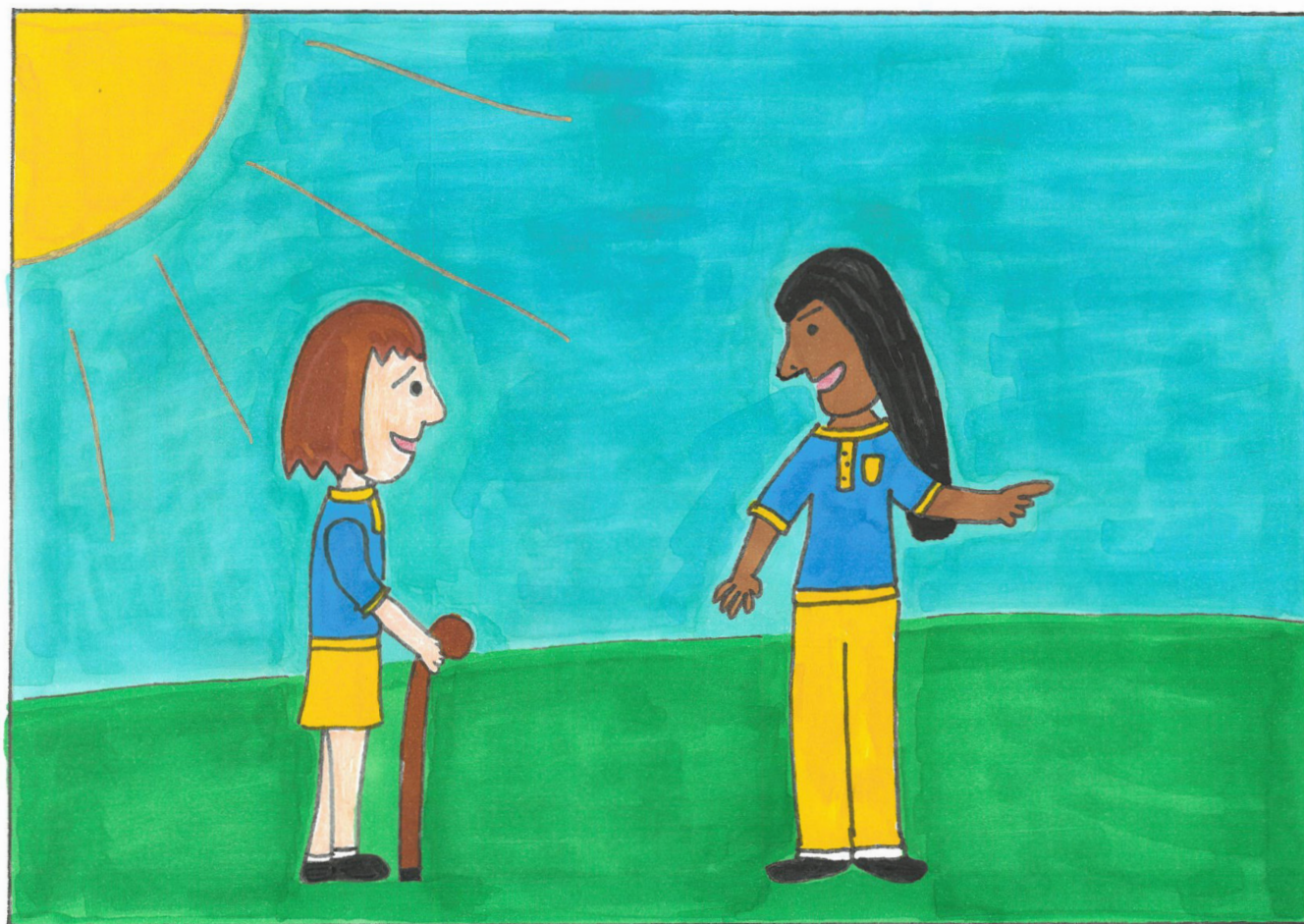


星期五，
其他孩子向她打招呼，
他們坐在她身邊。
到了午飯時間.....

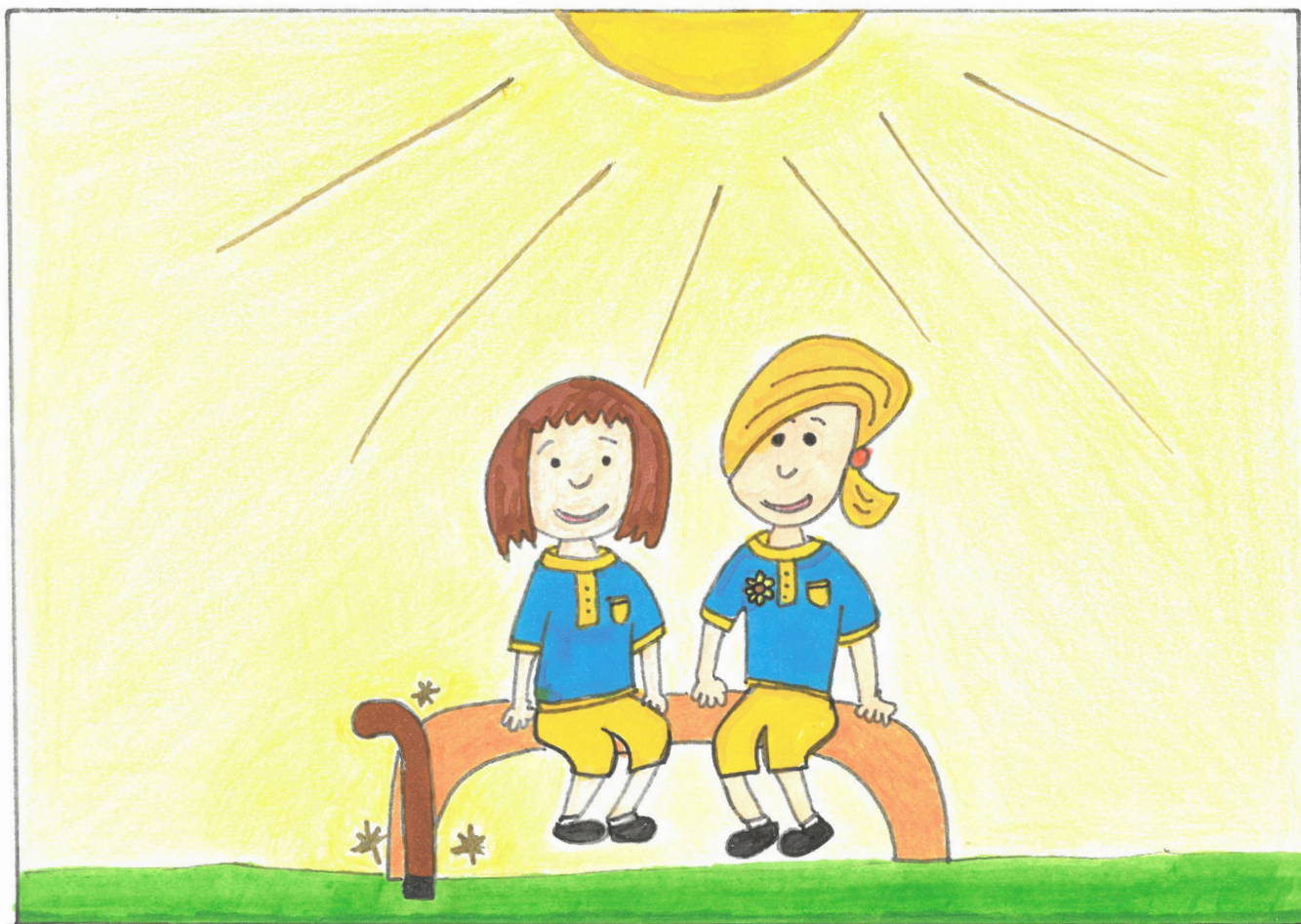


「對不起，蘇菲亞。」羅伯特說。

「我們不應該對妳說那些話，」亞歷克斯說。



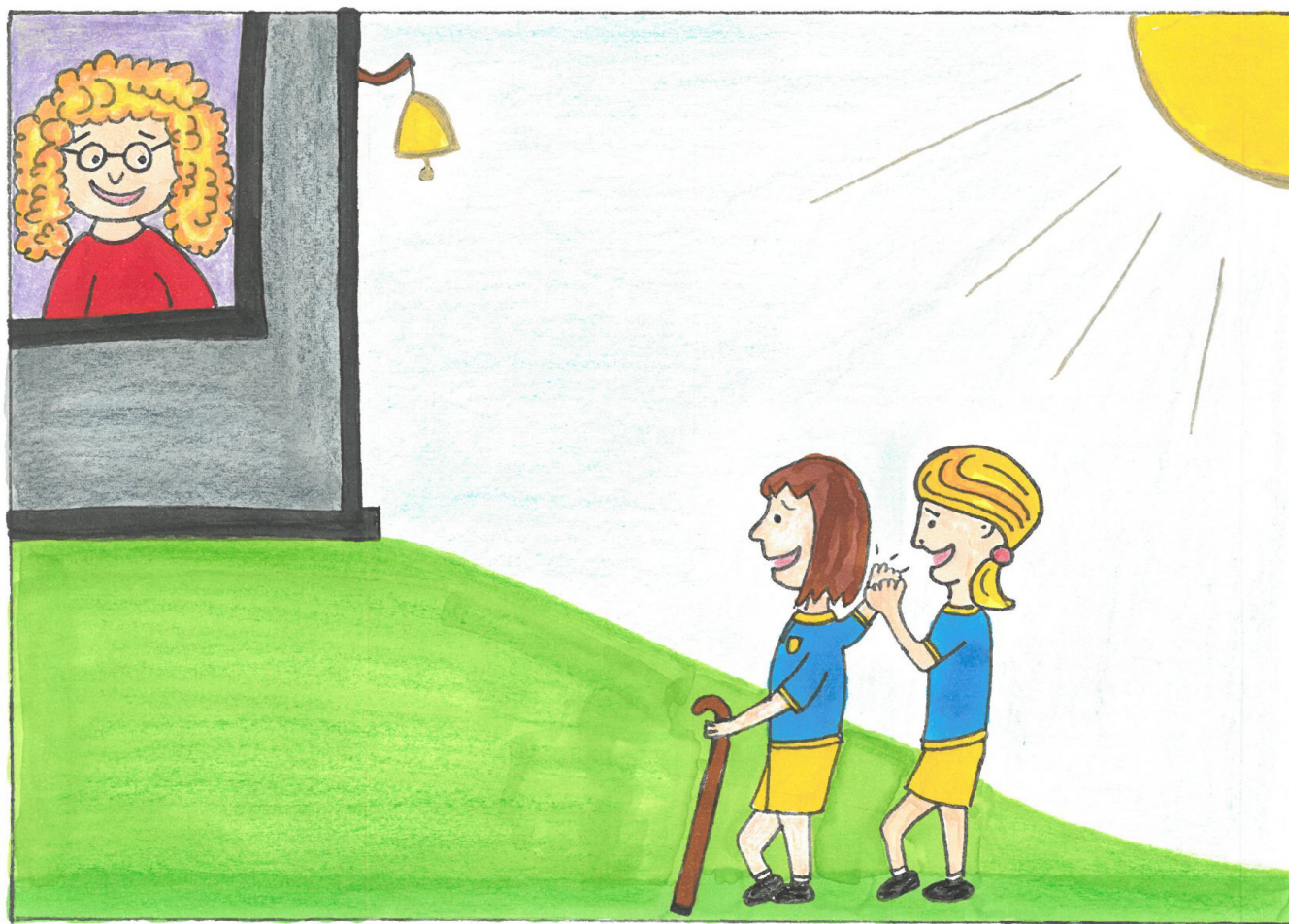
「我們想出了一個大家都能一起玩的新遊戲，
妳想加入嗎？」妮哈問。



當大家一起玩耍的時候，那位穿著向日葵衣服的女孩坐在蘇菲亞旁邊。「我是萊拉，」她說。

「妳的拐杖太酷了。我們可以做朋友嗎？」

「永遠的好朋友！」蘇菲亞答應道。



蘇菲亞一邊和萊拉聊天，一邊走回教室。
沒有甚麼比做自己更美好的事了。



「奶奶，我今天過得好開心！」



「我迫不及待想上學了！」

實用詞彙

能力歧視 (Ableism)

指殘疾人士因他人的態度或社會制度而受到不公平對待。

無障礙需求 (Access needs)

指一個人參與活動所需要的條件，例如坡道、休息時間或安靜空間。

殘疾身分認同感 (Disability pride)

指我們尊重殘疾人士的身分與權利。

冒險的尊嚴 (Dignity of risk)

指每個人都有權做出選擇、嘗試新事物，即使有可能會犯錯也一樣。

勵志剝削 (Inspiration exploitation)

指僅因某人有殘疾且過著日常生活，就把他們稱讚為「很勵志」的行為。

合理調整 (Reasonable adjustments)

指為了讓殘疾人士能公平參與而做出的改變與支持。

湯匙理論 (Spoon theory)

指將能量想像成一支支湯匙。每完成一項任務就會消耗一支湯匙，當湯匙用完時，就代表該休息了！



Tex Paynter 是一位 12 歲的藝術家、學生、遊戲玩家和體育迷，同時也是一位腦性麻痺患者。他居住在南澳洲。



Laura Pettenuzzo 是一位居住在 Wurundjeri 原住民土地上的殘疾作家。你通常會發現她一手拿著書，一手拿著茶，身邊還有陪伴著她的貓咪 Giles。