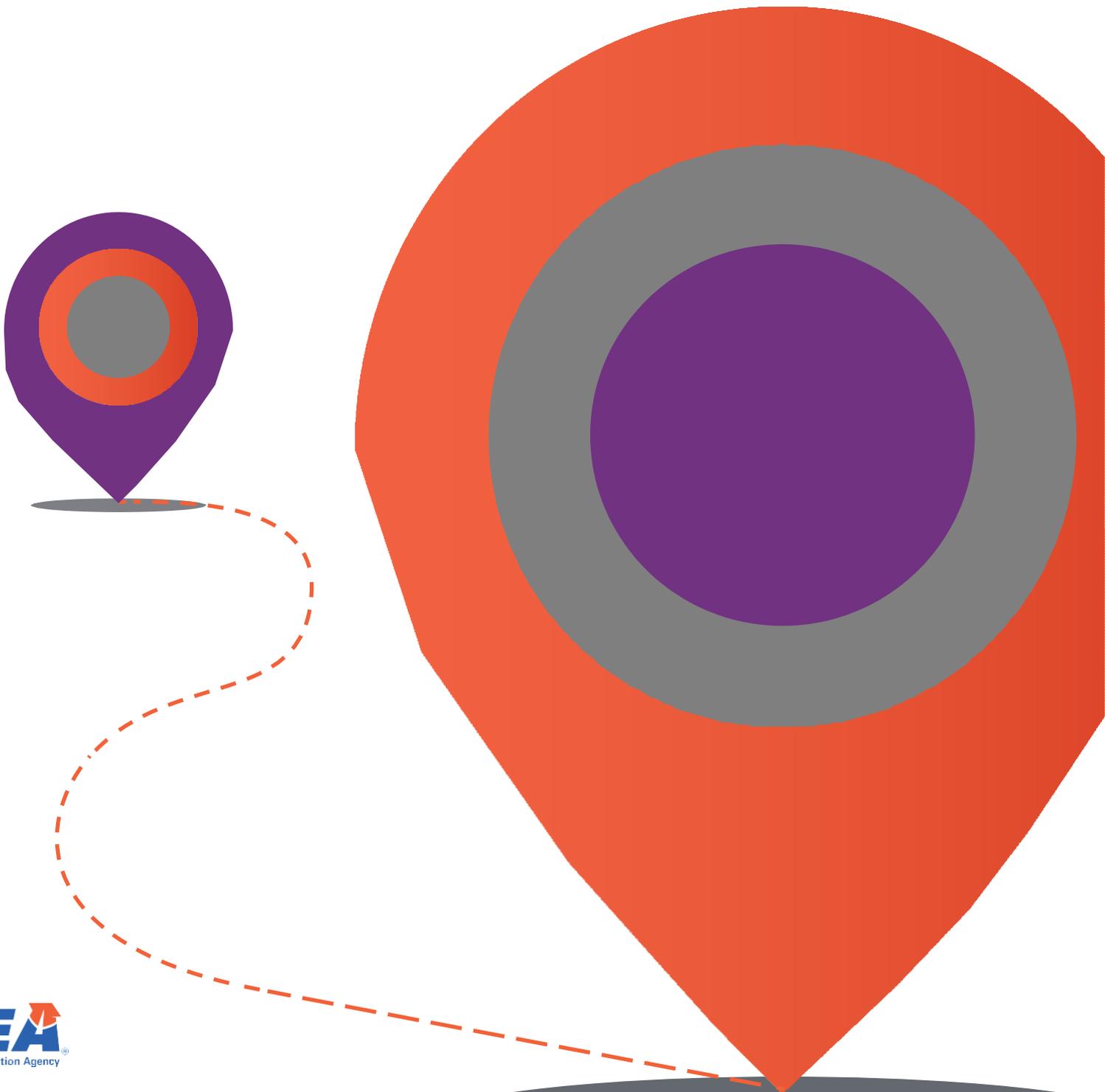


途径

德克萨斯州残障学生高中毕业后
成功过渡与就业指南



版权所有 © 2021。德克萨斯州教育局。保留所有权力。

尽管有上述规定，德克萨斯州公立学区、德克萨斯州特许学校和德克萨斯州教育服务中心仍有权复制受版权保护的作品，以用于德克萨斯州内的非商业、非营利教育用途，且德克萨斯州居民亦有权复制受版权保护的作品，以用于个人、非商业、非营利教育用途，并进一步规定，除支付复制和分发的实际成本外，不得针对该等复制材料收取任何费用。本协议不授予任何其他明示或暗示的权利。

德克萨斯州残障学生过渡与就业指南



3 过渡计划

我的个人 IEP 包含哪些内容？

通过入学、审核和解除 (ARD) 会议，规划您的未来



9 个人权利

我年满 18 周岁后会发生什么变化？

合法权利和责任规划



14 职业生涯

我想工作

就业规划



19 读大学

我想继续学习

规划高中毕业后入读大学、考取证书、参加培训和其他学习



24 社区

我想独立

家庭内外所需支持规划



28 财务

谁为我的需求买单？

财务独立性和支持规划



33 健康

我想照顾好自己的身体健康

医疗需求规划



37 后续步骤

我现在该怎么办？

规划未来的活动



43 援助

谁能提供帮助？

机构与联系人



欢迎跨入未来!

需要周密规划，才能从学校生活走向成年生活。

您将在哪里工作？高中毕业后，您想去哪里继续学习？

您将在哪里居住？您是否希望获得支持，以实现自己的目标？

您可能思虑良久，并对自己想要的生活有了一些初步的想法。

德克萨斯州过渡与就业指南可帮助残障学生更好地规划成年生活。学生时期即可开始规划。使用本指南，了解未来的期待以及可去哪里寻求帮助。本指南中使用“家人”一词来描述您生活中向您提供支持的人员。家人可能是您的父母或其他家庭成员。家人也可以指养父母或为您做出法律决定的其他人。

在本指南中查找以下图标，了解可帮助您进行规划的信息：



我的生活，我的心声

如何更多地参与制定计划



支持聚焦

提供帮助的不同角色的人员



可向 ARD 委员会提出的问题

每个主题的注解导引



后续步骤

规划未来的活动



援助

机构与联系人

额外资源：

我是家庭成员、支持者或专业人员：

Texas Transition

texastransition.org

过渡与就业指南工具包

texastransition.org/guide/

扫描二维码，快速访问

学校的法律和要求：

以儿童为中心的特殊教育过程的法律框架

framework.esc18.net

德克萨斯州教育局 (TEA)

tea.texas.gov



SpedTex

spedtex.org

电话：1-855-773-3839

电子邮件：inquire@spedtex.org

与特殊教育管理员交谈，了解您所在学区或特许学校的程序

我们需要您的反馈！通过电子邮件发送您对于完善《德克萨斯州过渡与就业指南》的想法：

sped@tea.texas.gov

过渡计划



什么是过渡计划？

学校将帮助全体学生规划未来。如果您身患残障并接受特殊教育服务，那在您年满 14 岁时，您的个性化教育计划 (IEP) 中将纳入名为“过渡计划”的过程。这一过程可以帮助您决定您未来的期待，并弄清楚实现目标所需的步骤。过渡计划可以帮助您生活中的重要角色（比如您的家人和老师）深入了解您期待的成年生活。您每年都有机会参与这一过程，直至毕业。

为何过渡计划如此重要？您在公立学校就读时，能采取哪些措施来朝着自己的目标前进？您可以从何处寻求支持？以下几页指南将帮您解答上述问题。

请参阅下一页，了解 IEP 中的过渡计划使用的一些术语。其中部分术语必须包含在您 16 岁之前的 IEP 中，另一些必须包含在您 14 岁之前的 IEP 中。许多学校在年满 14 岁学生的 IEP 中纳入了过渡计划所有元素。

您对毕业后的生活有什么想法？您觉得什么会比较有趣？您觉得什么会比较困难？

您在过渡计划中将看到以下首字母缩写词：

ARD	入学、审核和解除
CTE	职业和技术教育
FVE	功能性职业评估
IEP	个性化教育计划
PGP	个人毕业计划
Pre-ETS	就业前过渡服务
SDMA	支持性决策协议
SOP	成绩摘要
TED	过渡与就业服务指定人员
TVRC	过渡职业康复顾问
TWS-VRS	德克萨斯州劳动力解决方案职业康复服务
VR	职业康复



关于过渡计划您需要了解的内容：



学生和家長参与

您和您的家人都应参与过渡计划过程。如果您决定不参加（或无法参加）您的 ARD 会议，您的 ARD 委员会将设法获得您的共享信息。请参阅第 6 页“**我的生活，我的心声**”，了解可通过哪些途径参与过渡计划。



过渡评估

过渡评估可帮助您发现自己的优势、偏好、兴趣和需求。在过渡评估期间，您可能需要回答与成年生活相关的就业、教育或独立生活方面的问题。



中学后目标（纳入时间不得晚于 16 岁）

中学后目标描述的是您成年后以下各方面的打算：

- » 就业
- » 教育（如大学、培训、证书课程或其他学习）及
- » 独立生活（如您在家庭或社区生活中是否需要支持）。

此类目标将根据过渡评估制定。请参阅第 1 页目录，了解各领域的更多信息。



年度 IEP 目标（纳入时间不得晚于 16 岁）

年度 IEP 目标描述的是您将在学校学习和成年后使用的技能。此类目标根据您当前技能及您一年内将学习的技能制定。至少有一个 IEP 目标应有助于您实现中学后目标。



过渡服务（纳入时间不得晚于 16 岁）

过渡服务是指帮助您实现中学后目标的活动。此类服务包括您**学习的课程**和**一系列协调活动**。

学习课程列出了您每年应参加哪些课程，以便实现中学后目标。此类课程包括您获得文凭所需课程及您选择参加的**课程（选修课）**。

可以将其视为一个四到六年的高中计划。在您的 IEP 中，您可能会看到 PGP 被视为学习课程。

这一系列协调活动描述了需要采取哪些措施才能实现中学后目标。这份“待办事项”清单可帮助您规划未来，其中包括您在校内（与老师一起）或校外（您自己、与家人或机构人员一起）可以进行的**活动**。

这一系列协调活动（IEP 中有时将其称为“过渡服务”）将列出需要采取哪些**活动、负责人员以及各项活动的完成时间**。

您的 ARD 委员会综合考虑以下各方面内容，确定是否需要开展活动，确保您毕业时能顺利获得支持。

- » 指导
- » 相关服务
- » 社区体验
- » 就业发展和其他毕业后成年生活目标
- » 如适用，可习得自理通力，进行功能性职业评估



自我决策

您的 ARD 委员会将考虑是否需要提供支持，来帮助您培养决策能力或提高您的独立性。您将收到有关 SDMA 和其他监护权备用方案的信息。有关 SDMA 的更多信息，请参阅第 9 页开始的“**个人权利**”相关内容。



转介给机构

经您家长或监护人许可，您的 ARD 委员会可以邀请机构参加您的 ARD 会议。如果您年满 18 岁，则 ARD 委员会需要经过您的许可。

邀请机构代表参加 ARD 会议有利于您毕业后顺利获得所需支持。有些机构甚至在您高中就读时期即可提供服务。请参阅第 43 页的“**援助**”，了解可向残障成人提供支持的部分机构。



权利转移（必须在 17 岁之前将信息与您共享）

您年满 18 岁时，所有合法权利将从您家人移到您自己手中。了解权利转移有助于您制定成年后的决策，包括 ARD 委员会相关决策。请参阅第 9 页开始的“**个人权利**”。

过渡计划对我有何帮助？

一位学生的故事：

嗨，

我是 Kendra。三年前高中毕业，现在在银行的网络安全部门工作。我与两名室友同住一套公寓。

我患有学习障碍，很难理解阅读的内容。我可以阅读，但很难记住单词并理解具体的意思。高中时，我获得了有声读物、做笔记的技术工具，以及帮我记忆重要信息的图像式思考辅助工具。我的残障不会影响我回家。我会使用技术工具来编写报告或阅读工作手册。



过渡计划十分实用。我从小学开始参加 **ARD** 会议。中学时，他们开始谈论我毕业后的打算。当时看似太过遥远，但实际上眨眼而至！我的 **ARD** 委员会告诉我应参加哪些高中课程，才能实现目标。那是我第一次想到可以利用学校来达成所愿。高三那年，我参加的一门课程让我获得了我人生中首个网络安全证书。在高中毕业之前，我就已经开始规划自己的职业生涯。

我有一位好老师，会跟我一起仔细审核 **IEP**，了解过渡计划中我应该独自完成的事情或与家人一起完成的事情。他告诉我高中与工作或大学之间的区别，帮助我寻找合适的方法，与雇主谈论我的残障情况。我会与其他老师沟通，说明我在他们班级上需要的照顾性措施，借此练习。他引导我思考，在遇到毕业后可以提供支持的机构人员时，应如何提问。我一开始很害怕，但始终有人能提供支持，于我助益良多。工作上出现问题时，我知道该向何处寻求帮助，该如何提问。

如果你正准备开始过渡计划，那可能有很多事要做要考虑。深呼吸，记住他们谈论的是你的人生。积极参与，与你的家人和信任的老师沟通，记住一步一步慢慢来。



我的生活，我的心声：过渡计划中的自我决策

您现在觉得什么比较合适？您接下来想做什么？

为您的 ARD 会议做好准备

- 参与过渡评估，分享您的喜好与厌恶、以及您拥有的技能。
- 询问 ARD 会议与会人员以及讨论内容。
- 邀请他人与您一起参加会议，提供支持。
- 如果您无法亲自参加 ARD 会议，请让出席会议的人将您的想法分享给您的 ARD 委员会。

ARD 会议期间

- 介绍您的 ARD 会议与会人员。
- 查看 IEP 中的部分信息。
- 分享课堂进展顺利的事项以及最适合您的支持。
- 不理解他人所说内容时，尽可提问。

ARD 会议后

- 请求学校提供 IEP 副本。
- 查看过渡服务（或“一系列协调活动”），看看您现在可以采取哪些行动，以便从公立学校毕业后能顺利获得服务。
- 和您的老师谈谈您在课堂上取得成功需要的支持。
- 与您的家人、朋友或支持者谈谈您 ARD 会议的进展情况。如果您对 ARD 会议期间发生的事情或后续要做的事情有任何疑问，请告知他们。



支持聚焦：了解 TED！

您知道吗？您所在学区有专人负责引导学生及家人获得过渡计划资源。即过渡与就业服务指定人员，或“TED”。大部分 TED 都身兼他职，所以您的 TED 也可能是特殊教育主任、顾问或老师。

如果您对您的过渡计划有疑问，或者需要帮助寻找资源，请联系您所在学区的 TED。

请参阅下页，了解如何使用德克萨斯州教育目录 [AskTED](#)，查找您所在学区或特许学校的 TED。

如何在 AskTED 中查找 TED

要查找您所在学区或特许学校的 TED，请访问 [AskTED 网站](#) 并按以下步骤操作：

1. 单击**搜索条件**然后选择**学区**



2. 输入学区或特许学校的名称

3. 选择“人员”+“含其他学区角色”并滚动以选择“过渡与就业指定人员”

4. 单击**搜索**



TED：过渡与就业服务指定人员

AskTED：德克萨斯州教育目录

<https://tea4avholly.tea.state.tx.us/Tea.AskTed.Web/Forms/Home.aspx> 扫描二维码，快速访问





可向 ARD 委员会提出的问题

如果您想更多地了解您的过渡该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

我在 IEP 哪里可以找到过渡计划？

我现在获得了成年后可能需要的哪些支持？

我现在能采取哪些行动来确保毕业后能顺利获得支持？谁能帮助我完成此类活动？

今年我能学到哪些成年后需要的技能？

我可以参加哪些课程，帮助我在高中毕业后实现目标？

完成高中课程和评估后，我是否有资格继续接受特殊教育服务？

在下方空白处写下您想向老师或 ARD 委员会提出的其他问题。

个人权利



孩提时，您的监护人会帮您做出所有法律决定。您的监护人通常是您的父母，但也可能是其他家庭成员、养父母或其他人。在德克萨斯州，您年满 18 岁后，就正式成为“成年人”。这意味着您从 18 岁生日开始即拥有了合法的权利和责任。您可能会听到“法定成年年龄”或“权利转移”这两个术语，用于描述您 18 岁时发生的法律变化。

举例说明一下成年人有哪些权利？



选举投票权



结婚



选择谁能查看您的个人信息

举例说明一下成年人有哪些责任？



遵守法律



尊重其他人的权利



寻求帮助



签署法律文件和文书

务必了解自己的权利和责任。如果您身患残障，务必了解自己是否需要支持，以理解个人权利或做出人生决定。

您是否希望获得支持，来了解您的选择、做出决定，或就以下任何一项传达您的决定？

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 医疗服务 | <input type="checkbox"/> 选举投票权 |
| <input type="checkbox"/> 参加课程 | <input type="checkbox"/> 人际关系与友谊 |
| <input type="checkbox"/> 求职 | <input type="checkbox"/> 其他领域: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> 找到居住之所，好好打理 | |
| <input type="checkbox"/> 储蓄与开支 | <input type="checkbox"/> 我能够自己做决定 |

成年人在做决定时可通过以下途径获得支持：

询问信任的朋友或家人

非正式谈话，不需要任何文件。

签署支持性决策协议 (SDMA)

您可以指派一名“支持者”与您一起审核选项。

签署授权书

这份法律文件可允许他人为您做决定。

指定代理收款人，管理社会保障福利

如果您领取社会安全生活补助金 (SSI) 或社会安全残障保险 (SSDI)，那代理收款人会帮助管理您的资金。

与法律顾问会面

您可以和律师或专业代理人谈谈您的合法权利。

被指派监护人

法官判定您无法自行做决定，并指派他人为您做决定。

学校将如何帮助我理解我的个人权利与责任？

至少在您满 18 岁前一年：

您学校提供权利通知书，针对以下项提供信息和资源

- » 监护权，
- » 监护权备选方案，包括 SDMA，以及
- » 让您可作为成年人独立生活的其他支持。

您的 IEP 将包括一份声明，说明您学校已与您分享了上述信息。

您年满 18 岁时：

所有合法权利和责任都移交给您。您可以决定是否需要支持来做出决定。您的家人将收到您的 ARD 会议通知。这与邀请不同。

您的学校将遵循学区政策，将信息与您的家人分享。

权利转移通知将发送给您和您的家人。其中将包括关于监护权和备用方案的信息。

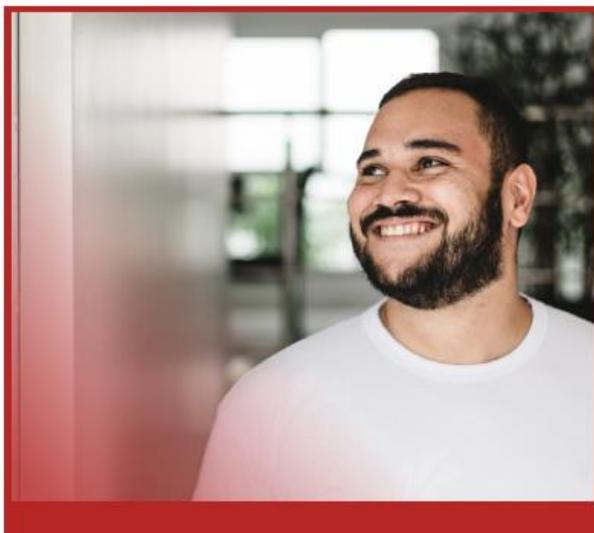


权利转移计划对我有什么帮助？

一位学生的故事：

嗨，

我叫 Daniel，今年 20 岁。我在高中的时候，对于即将要成为成年人有点忐忑。我担心我可能会做出错误的决定，或者做错事，与警方发生冲突。



我的老师帮助我理解成年意味着什么。他们告诉我，成年人需要做哪些决定，我可以指定帮助人员。我了解了监护权，但我并不想被剥夺我的所有权利。我有一位朋友拥有监护人，那种方法很适合她，但我不想那样。

我要求哥哥在金钱、健康和学业等方面为我提供支持。我们签署了一份文件，说明 he 可以从银行、医生办公室或学校等地方获取我的相关信息，帮助我做出决定。我的老师告诉我，尽管他是我的支持者，但我仍然可以自己做决定。他并不是我的老板或者什么。

我哥哥来参加我的 ARD 会议，帮助我了解我有哪些选择。他帮我讲述了我在沮丧时要怎样才能平静下来。他还让我明白，我 22 岁后将无法参加我的 18+ 计划。我们和 ARD 委员会讨论了我对毕业后生活的期望。

我的老师教会我如何独立，告诉别人什么对我来说比较重要。我们会进行一些情景练习，比如预约医生或打电话请病假。

每个人或多或少需要帮助。我可能需要帮助才能完成一些事情，但这并不意味着我不能自己做决定。我获得了很多支持，现在对于即将步入成年生活不再忐忑。



我的生活，我的心声：法律计划中的自我决策

您已经掌握哪些技能？您接下来想做什么？

在年满 18 岁之前

- 习得并练习以下技能：
 - 做出选择，
 - 解决问题，
 - 设定目标，
 - 告诉他人，什么时候您可以自己行动，什么时候您需要帮助，以及
 - 描述您的残障情况，自己适合哪种支持。
- 与家人老师一起配合，想方设法提升独立性。
- 参加您的 ARD 会议，参与讨论。您的父母（或法定监护人）有权为您做出最终的教育决定。
- 了解在学校和家里享有的权利和需要承担的责任。

年满 18 岁后

- 使用并提升您的自我决策技能。
- 练习与教师或机构分享您的残障相关信息。
- 想方设法提高在学校或社区的独立性。
- 在做出法律决定时，与信任的朋友或家人交谈，寻求支持。
- 参加您的 ARD 会议，决定自己想做的事。
- 查看以确保您了解权利和责任的变化。



支持聚焦：了解支持者

在德克萨斯州，残障成年人可以选择“支持者”，前提是他们能够理解自己需要帮助，并且可以自行选择支持者。选择支持者并不会剥夺他们自身的权利。支持者帮助残障人士了解他们拥有的选择，传达他们的决定。支持者可以是父母、兄弟姐妹、家庭成员、朋友、同事或残障人士信任的任何人。

支持性决策协议 (SDMA):

- » 是一份书面计划，说明残障人士需要帮助做出哪些决定，以及他们需要谁的帮助，
- » 可在两名见证人的见证下签署，或交给公证人，以及
- » 如果该成年人决定不再需要支持者的支持，或者支持者虐待、忽视或剥削残障成年人，则协议可随时终止。

一名支持者可能会与被支持者一起看医生。他们听取医生的意见，并讨论其医疗选择。另一位支持者可以参加 ARD 会议，帮助被支持者了解自己的选择，并与他们的 ARD 委员会讨论他们希望学校提供哪些帮助。有些支持者能从多个方面提供帮助。SDMA 正是残障人士保持独立所需要的帮助。



如果您想了解更多地了解您的合法权利该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

可向 ARD 委员会提出的问题

我们学校的学生可以通过哪些方式习得自我决策技能，比如设定目标或做出决定？

我是否需要任何特殊支持，比如 IEP 目标或专业课程，以培养自我决策技能？

谁能帮助我学习如何描述我的残障情况？

学校能采取哪些措施，来帮助我了解我 18 岁时将发生的变化？

有没有其他资源帮助了解 18 岁时将发生的变化？

如果我对自己成年后的权利和责任有疑问，我可以和谁沟通？

在下方空白处写下您想向老师或 ARD 委员会提出的其他问题。

职业生涯



找到途径，成功就业，是向成年过渡的重要组成部分。您可以采取一些措施，根据您的兴趣和优势匹配职业。

首先，畅想您的“职业生涯”。

- » 全职或兼职，
- » 需要高等教育，如学位或证书（请参阅[第 19 页](#)的“[读大学](#)”）、实习/学徒或在职培训
- » 为员工众多的大型组织、员工较少的小型组织或个体经营者工作，
- » 薪水、时薪、或成为所在社区的志愿者

其次，您需要获得哪些**支持**，才能成功就业。

- » 针对写简历、找工作或完成面试和招聘流程提供的服务
- » 照顾性措施，如轮椅坡道、无障碍文件、美国手语 (ASL) 翻译、或写作软件
- » 在学习新工作或任务所需时间内或在工作期间提供的工作指导
- » 定制就业：为雇主提供特定服务，而无需完成该角色的所有任务

就业优先！

德克萨斯州信奉**就业优先**。这意味着，确保每一位想要工作的成年人都能找到工作，赚到能维持生活的工资，成功融入社区，这是该州的优先事项。许多社区服务提供者会为因残障而需要获得就业援助的人提供支持。您可以找到两类医疗补助豁免计划支持。

就业援助 (EA) 有助于在社区找到有竞争力的工作。

支持性就业 (SE) 由长期服务和支持 (LTSS) 计划或提供商提供，可帮助个人成为个体经营者、居家办公或在竞争性综合工作环境中工作。其还有助于在竞争激烈的综合就业环境中保住工作。支持性就业持续时间可短可长，最长可能横跨整个工作时间。

您知道吗？

残障人士面临多种就业选择，可以赚取工资，而不会丧失医疗补助或社会安全生活补助金 (SSI) 等重要福利。请参阅[第 28 页](#)开始的“[财务](#)”部分，了解有关就业鼓励计划的更多信息。

您从在读期间起即可朝着就业目标努力。与您的老师或学校辅导员交谈，了解以下内容。

- » 毕业选择，包括符合您就业目标的文凭课程
 - 文凭课程是一系列按兴趣或技能分组的相关课程。
 - 提供 5 种文凭课程：**STEM**（科学、技术、工程和数学）；工商业；艺术与人文；公共服务；以及多学科研究。
- » 您高中校园提供的职业和技术教育 (CTE) 课程
- » 可以帮您做好就业准备的其他课程
- » 进行职业评估，了解您的兴趣和优势，并确定您要在工作中取得成功所需的支持
- » 能够为您提供工作场所所需支持的机构
- » 功能性职业评估 (FVE)，衡量学生在实际工作任务或活动发生的自然环境中的职业活动中的表现。您的 **ARD** 委员会将决定您是否适合进行 **FVE**。许多接受特殊教育服务的学生不需要 **FVE**，因为职业和其他过渡评估足以制定中学后目标和就业服务。

服务由德克萨斯州劳动力解决方案职业康复服务 (TWS-VRS) 提供。该机构帮助德克萨斯州残障人士做好就业准备，成功就业，并推动其职业生涯的发展。您可能会听到人们将这个机构称为职业康复、Voc 康复、VR、德克萨斯州劳动力，甚至是 TWC。

VR 顾问与学生一起，针对高等教育和就业机会做好准备。您可能有资格通过 TWS-VRS 获得服务。

可为符合资格和“潜在符合资格”的 14-22 岁残障学生提供就业前过渡服务 (Pre-ETS)。Pre-ETS 包括：

- » 求职咨询，
- » 业本学习经验，
- » 针对高等教育项目机会提供咨询，
- » 职场准备培训，以培养社交技能和独立生活能力，以及
- » 针对自我倡导提供指导。

符合资格的学生和成年人还可以使用其他 VR 服务。

- » 职业咨询和指导
- » 转介进行听力、视力及其他检查
- » 协助安排医疗预约和治疗
- » 康复设备，包括助听器、轮椅、假肢和支具
- » 针对残障情况提供治疗，包括职业或言语治疗和应用行为分析
- » 物理修复服务
- » 支持性就业
- » 医疗、心理和职业评估
- » 协助进行大学教育或行业认证
- » 在职培训
- » 职场培训和雇主期望
- » 职业适应培训
- » 康复教师服务，帮助盲人或视力障碍患者学习盲文、定向与行动、以及家庭和健康
管理技能

作为过渡计划的一部分，您的 **ARD** 委员会将讨论 TWS-VRS 等机构，帮助您实现中学后目标。请参阅[第 17 页](#)的“**支持聚焦**”，了解如何在校园与 VR 建立联系。

职业生涯规划对我有什么帮助？

一位学生的故事：

我 叫 Calvin，是州立公园的公园管理员。今年 25 岁。

我患有言语障碍，很难说出某些单词。有时我说不出话来，不得不沉默一分钟。我还要应对抑郁和焦虑。有时我很累，压力很大，难以完成工作或管理自己的生活。我服用药物，去看心理医生，借此管理我的心理健康。



我高中时期过得十分艰难，甚至想过退学。我的 ARD 委员会帮助我关注过渡计划，在选择课程时会综合考虑我的未来。我参加某些课程只是为了拿到文凭，但学习另外一些课程，能帮助我学到我理想职业所需要的技能，看到日程表上的课程安排能帮助我专注于实现长期目标。尽管并不容易，但我很高兴我坚持读完了高中。

我读高中时，有一位 Voc 康复顾问告诉我的父母，我的残障情况可能让我永远没法保住工作。这简直让我崩溃！我甚至拒绝跟 VR 的工作人员进行沟通。我的家人和我最后在 VR 找到了一位可以倾诉我们经历的工作人员。我就这样遇到了另一位 VR 顾问 Andy。他帮助我探索所有可能性和选择。VR 提供心理评估，帮助我发现自己的优势，并提供心理咨询帮助我管理心理健康。Andy 帮我找了一个暑期工作体验项目，增强了我的信心。

我还喜欢在阿姨的园林公司工作。我喜欢整天待在外面，帮助别人。我和我的学校辅导员谈起这件事，她说我应该参加职业预备课程，赚取学分，为在园林公司工作做好准备。通过那门课，我研究了哪些工作属于户外工作，且薪水较高。成为公园管理员听起来很酷。我通过植物科学研究项目获得了工商业文凭。高中毕业后，我获得了休闲、公园和旅游科学的学士学位。我每天都能外出帮助别人。

我上大学时，VR 帮助我支付学费，并帮我购买课程所需书籍和用品。我得到公园管理员的工作后，他们结束了我的案子，但 Andy 告诉我，如果我需要支持来推动职业生涯发展，我可以申请更多的服务。



我的生活，我的心声：职业规划中的自我决策

- 勇于梦想！不要让残障限制自己的想像。
- 参与就业过渡评估。坦诚自己的喜怒和厌恶。
- 发现自己擅长的事，学习如何描述自己的优势。
- 学习如何描述自己的残障情况，以及自己需要获得哪些支持更有助于在工作中取得成功。
- 与信任的老师和家人讨论如何在职场分享残障信息。
- 选择有助于您了解职业或学习理想工作所需技能的课程。

您已经掌握哪些技能？您接下来想做什么？

如果您正在思考成年后想要从事的工作：

- 列出您喜欢做的事，
- 找出哪些工作涉及此类活动，以及
- 和您信任的人谈谈为什么您难以进行职业规划



支持聚焦：了解 TVRC

您知道校园分配有**过渡职业康复顾问 (TVRC)** 吗？没错！德克萨斯州每所公立学校都分配了一名符合资格的 VR 顾问。TVRC 受 TWS-VRS 雇佣，而非学校。大部分 TVRC 向多个学区的多所学校提供支持。如果您想与校园的 TVRC 安排一次会议，请咨询您所在学区的 TED。

您的 TVRC 可以：

- » 参加 ARD 会议和其他会议，为您向成年的过渡做好规划，比如以人为本的规划，
- » 提供有关 VR 服务和资格的信息，包括 Pre-ETS，
- » 将学生转介给提供就业支持的其他机构，
- » 为符合资格的学生制定个性化就业计划 (IPE)
- » 为学生提供暑期工作体验计划、讨论会、研讨会和其他就业过渡服务，以及
- » 提供额外服务，协助残障学生顺利向就业过渡。

请参阅下一页，了解可以向 TVRC 提出的问题。



如果您想了解更多地了解您的职业规划该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

可向 ARD 委员会提出的问题

我在 IEP 哪里可以找到职业规划相关信息？

哪种毕业选择最适合我实现就业目标？

我学校提供的哪些课程可以帮助我为职业生涯做好准备？是否有必修课程？我在课堂上是否需要任何支持？

如果我改变了未来的职业想法该怎么办？

根据我的残障情况，我是否需要支持才能在事业上取得成功？

我现在还能采取哪些措施来做好成年后的就业准备？

我应联系哪些机构，获得就业服务？

如果我对就业规划有疑问，可以和谁沟通？

可向 TVRC 会提出的问题

我是否有资格获得 Pre-ETS？“潜在符合资格”对我来说意味着什么？

哪种 Pre-ETS 可能对我有帮助？

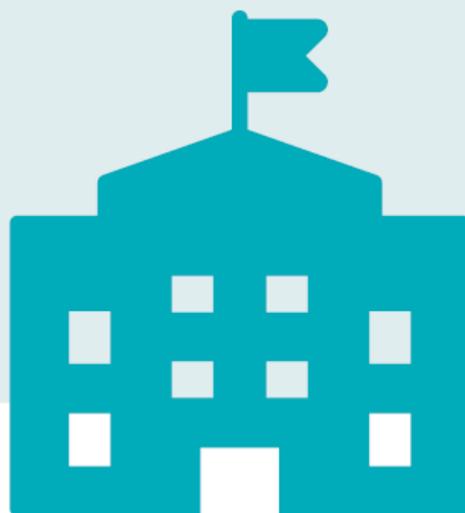
如何确定接受 VR 服务的资格（现在或成年）？

通过 VR 接受成人服务的申请流程？应何时申请？

赚取工资会影响我获得的任何服务（比如 SSI）吗？

如有更多问题，我应该跟谁联系？

读大学



毕业并不是学习的终点。大多数人要实现职业目标，高中文凭还远远不够。成年后您有很多学习选择。您可能听说过“高等教育”或“专上教育”。

首先，想想可以考虑的选项。

学院或大学

获得学士学位或高级学位。

- » 获得此类学位的入学要求
- » 完成学士学位课程通常至少需要 4 年时间

社区大学

获得副学士学位或证书。

- » 开放招生，可能还需要进行入学考试，以确定您需要参加哪些课程
- » 通常完成课程需要 1 或 2 年

职业技术学院

进行实践性学习，培养特定职业所需技能。

- » 亦称为职业、技术或贸易学校

在线学习

以在线方式参加获得学位需要参加的课程。

- » 通过电脑参与课程，习得技能或获得证书

针对患有智力和发展障碍的学生提供的专上计划和服务

获得证书或参加大学课程，而不获得学位。

- » 部分学院和大学提供
- » 开放招生，通常不需要入学考试
- » 包容性机会、结构和持续时间因项目而异

社区/非正式课程

习得兴趣类技能，并与其他趣味相投的人建立联系。

- » 开放招生，无入学考试
- » 课程时间可能短至一天，也可以定期举行

在职培训

通过职场培训，习得新技能。

- » 可选或必需
- » 持续时间从一小时到数天不等

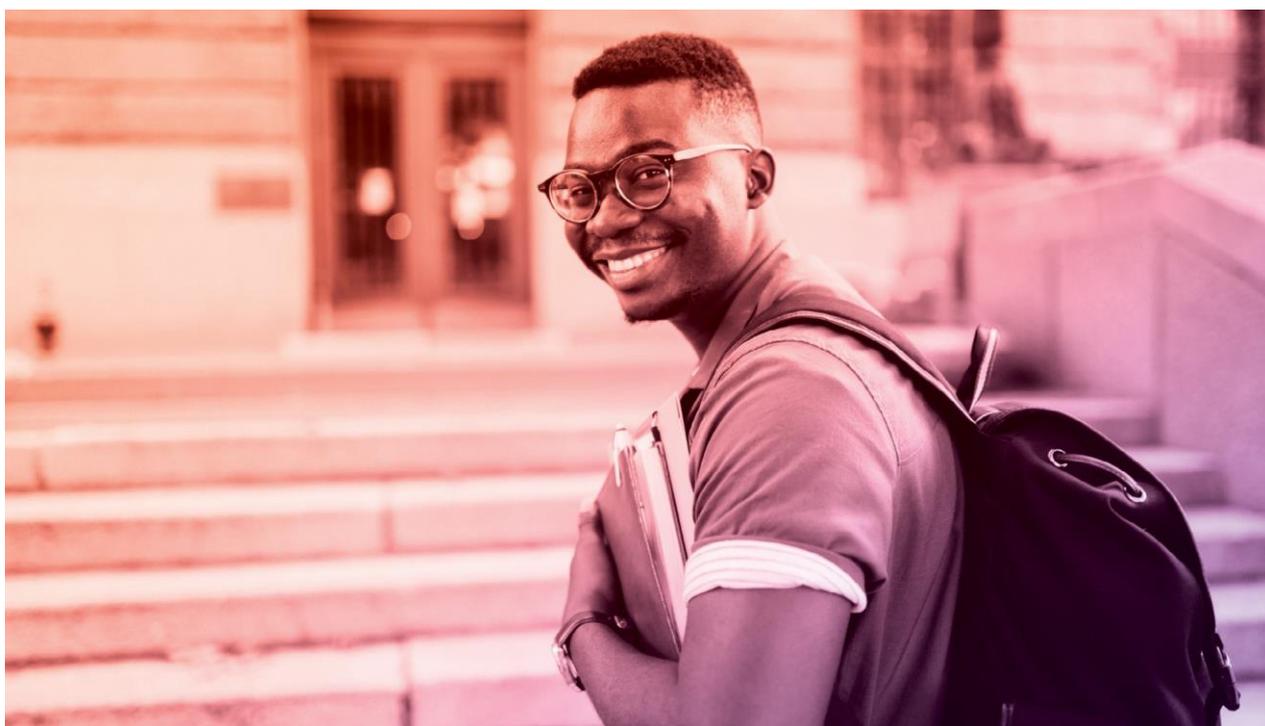
其他学习

您想更多地了解哪些内容，或者想做什么？谁已经掌握此类技能，能为您提供指导？

接下来，想想您现在参加的课程中哪些支持最适合您。

- » *适应性措施*。此类调整会改变老师呈现信息的方式或您展示所知内容的方式。您达到了同龄人的相同标准。部分调整措施包括大字印刷，焦虑时有可以放松的安静场所，或者坐在学习状态最好的地方（比如靠近老师）。
- » *调整措施*。此类调整会改变您预期学习的内容。您和同龄人学习同样的东西，但你无需达到同样的标准。比如，看书本改编的电影，而不用看书，就是一种调整措施。另一项调整措施可以是在拼写作业中提供拼写帮助。

您想要学习的课程中可能并不提供上列部分支持。请参阅第23页的问题，计划如何针对计划提供的支持选项展开谈话。花时间思考一下，您希望自己未来获得怎样的学习。谁能帮助您思考自己的学习目标？谁能让您放心地分享您的残障情况？



进行大学规划对我有什么帮助?? 一位学生的故事:

嗨,

我是 **Phuong**, 大学毕业, 获得了营养学学士学位。现在是一家医院的公共卫生营养师。



我从高中就开始规划。因此, 读大学时获得了适当的支持。我原本以为因为身患视力障碍, 我会永远需要 IEP。大学里有学生支持办公室。我必须向他们出示残障证明, 才能获得我需要的照顾性措施。我以为我的白色手杖就足够了! 但他们需要专业人士评估。我用的是高中特殊教育团队的评估, 但我知道有些人会去 Voc 康复中心等场所接受评估。

在申请大学之前, 我必须考虑高中和高等教育之间的差异。我在高中参加考试时, 我的老师用到了 IEP 中的照顾性措施。我参加大学入学考试时, 我的高中辅导员帮我申请盲文考试, 并延长了考试时间。我必须签署一份同意书, 这样他才能与考试公司分享我的信息。

我申请大学时, 必须决定分享哪些残障情况。讲述我的故事属于个人私事, 所以在申请时我只是说明我存在视力障碍, 但并没有具体说明发生的事, 也没有告诉他们视力障碍对我的影响。我将部分评估结果分享给了学生支持办公室, 但还有一些结果, 除了我最亲密的朋友之外, 我从未与任何人分享过。我的高中辅导员帮助我计划该如何谈论我的残障情况, 大学的无障碍专家帮助我计划如何与教授谈论我的需求。

我在校园里遇到的有些学生, 从未将自己的残障情况告诉学生支持办公室。我想他们觉得可以跟我谈论他们的残障情况, 是因为我本身也是残障人士, 但他们拒绝跟其他任何人谈论。他们表面看起来没有残障, 能够保密。因此, 他们没有获得需要的支持, 求学对他们来说可能更困难。

我大部分课程都学得不错, 但化学课确实让人头痛。教授没有提供我需要的照顾性措施。我和我的无障碍专员进行过沟通, 她帮我规划应如何与我的教授谈谈我的照顾性措施权利。我很高兴我在高中时练习过如何谈论自己的残障情况和需求, 这样在大学里为自己辩护更为容易。

大学生活十分有趣。我交到了很多朋友, 收获良多。我加入了一个学生团体, 让我更能平和地接纳自己。在高中学到的技能, 让我在适应大学生活中更加如鱼得水。尽管偶有艰辛, 但我从未后悔加入大学!



我的生活，我的心声：专上教育中的自我决策

- 学习如何描述自己的残障情况和优势。
- 介绍您在课堂上得到的支持：哪些支持对您学习、完成作业或参加考试有帮助。
- 找一位导师谈谈自己以残障人士身份上大学的经历。
- 选择需要的课程，以满足您想就读的大学或计划的入学要求。
- 参加您觉得有趣、愉快或有益的课外活动。加入不同的俱乐部或组织，获得冒险体验。
- 设定学习目标，比如提前完成项目，然后列出实现目标所需步骤，比如每天完成一部分。
- 管理您的日程安排。清楚在校、上课或参加活动的時間。计划自己需要多长时间来打理自己并准时到达。
- 如果不知道该做什么，请老师对作业加以解释。
- 咨询职业康复 (VR) 顾问，了解通过 VR 提供的支持，包括学费补助。

您已经掌握哪些技能？您接下来想做什么？

如果您正在慎重思考高中毕业后想学的内容：

- 想找份好工作！许多学生想知道高中毕业后自己能做些什么。
- 反思您觉得有趣和喜欢学的东西。参与过渡评估，了解自己的优势。
- 与信任的老师或家人谈谈您对专上教育的担忧。



支持聚焦：了解残障服务办公室

大学不再提供 IEP 服务！

仅公立学校提供特殊教育服务。专上学校不必提供高中生能够享受的相同服务。如果您决定上大学，您需要申请任何必要的照顾性措施。您将受到保护，免遭歧视，您可以期待大学提供轮椅坡道等设施，会有不同的流程来为残障学生提供支持。

找到您想就读学校的残障人士服务办公室。办公室名称可能是“学习支持”或“无障碍服务”如果您找不到正确的办公室，请咨询学校的顾问或招聘人员，找到能帮助您享受照顾性措施和其他支持的人员。

您需要提供残障证明文件。查看您的绩效总结 (SOP) 或 IEP 中的全面和个人评估 (FIE)。准备好说明高中时期哪些措施能帮助您在课堂上取得成功。



如果您想更多地了解您的专上教育该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

可向 ARD 委员会提出的问题

我在 IEP 哪里可以找到有关高等教育规划的信息？

我拥有哪些学习优势？

哪种毕业选择最适合我实现学习目标？

哪些照顾性措施或调整措施帮助我在课堂上取得了成功？

如果我对高等教育有更多疑问，我可以和谁沟通？

可向您高中的大学和职业顾问提出的问题

申请大学的典型时间安排？

申请入学考试（SAT、ACT、其他）照顾性措施要遵循怎样的时间安排？

上大学要花多少钱？

我需要哪些信息，以填写并提交联邦学生助学金申请表 (FAFSA) 或德克萨斯州财政援助申请表 (TASFA)？

你们是否能推荐任何适合我的奖学金？

你们知道这所学校毕业的学生中有谁能跟我谈谈上大学的事吗？

可向高等教育机构残障服务办公室提出的问题

该学校/计划有什么入学要求？

是否有入学考试？

完成计划要花多少钱？

残障学生可以获得哪些支持？

我需要提供哪些文件才能获得服务？

有没有像我这样的残障学生愿意和我谈谈他们在这所学校的经历？

在下方空白处写下您想向老师或 ARD 委员会提出的其他问题。

社区



拥有技能和支持，能指导个人的居家和社区生活通常被称为**独立生活能力**。过渡计划包括考虑是否需要支持才能充分融入社区。

想想您在家里或学校的情况。您以下哪项活动需要获得支持才能管理？

- 烹饪或购买日用百货
- 打扫房屋
- 洗澡、穿衣或照顾健康需求
- 从家里前往工作场所、商店、朋友家（交通）
- 计划可以和朋友一起做的趣事
- 紧急情况下获得帮助
- 确保居家和在社区的人身安全

- 我可以独立处理上述事项。*

即便需要支持才能完成独立生活任务，残障人士也可以成为完全意义上的社区成员。以下是部分独立生活支持示例。

- » 个人护理员 (PCA)，上门帮忙处理穿衣做饭或洗衣等琐事
- » 特殊交通工具，让您无需驾照或私家车即可进入社区
- » 治疗，帮助您学会在无人支持的情况下如何在家里或社区做事
- » 辅助技术，可帮助您完成说话、输入电子邮件、在紧急情况下寻求帮助或使用计算机等操作
- » 房屋调整措施，比如轮椅坡道、降低工作台面，或者使用灯光/振动代替声音的警报器和门铃

在为自己的成年生活设定目标时，想想能帮助您保持独立的任何支持。请参阅[第 28 页](#)开始的“**财务**”部分，了解独立生活可获得的支持。



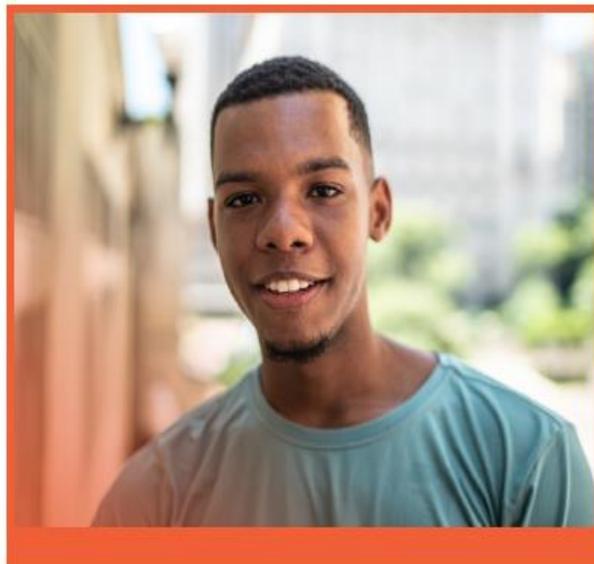
独立生活规划对我有什么帮助？

一位学生的故事：

我叫 Wyatt，今年 24 岁。与室友合租一套公寓。有单独的卧室，但共用厨房和客厅。住所附近有一些不错的餐厅，在经济宽裕的时候可以外出就餐。

我是聋哑人，所以手机使用震动闹钟和视频中继服务。我还患有童年注意缺陷多动障碍，所以我需要借助系统来维持一切井然有序，否则我会遗忘账单等等。

在高中时很容易知道该做什么，但毕业后，就必须好好安排自己的生活。我很幸运能和 ARD 委员会一起制定过渡计划。我在寄养中心长大，希望能得到所有能得到的支持。我认识一些同样在寄养中心长大的孩子，他们没有 ARD 委员会来帮助他们规划成年后的生活。



我老师邀请了一些机构来参加我的 ARD 会议，他们可以为我不需要的技术提供资金支持。机构人员并非始终会出席会议，所以我们制定了一个计划，与他们取得联系。有时候我的老师会在在我在校期间帮我打电话给机构。这样能帮助我计划好要说的内容，并能帮助我思考问题。练习后，我就可以自己打电话了。只需要拿到电话号码就行。

寄养中心系统也会帮助我完成过渡计划。我们召开了一次支持圈会议，针对目标展开了讨论，以及谁能帮助我汇集一切力量来实现我的目标。这让我想起了我们在学校召开的讨论过渡计划的会议。我希望我的学校和我的 CPS 工作人员能多沟通。有时我觉得自己就像一个乒乓球在系统之间反复弹跳。

我的特殊教育老师与我会面，针对我成年后需要做的所有事情制定计划。我在寄养中心为成年生活做准备期间，学会了付账单、洗衣服等技能。当特殊教育老师问起我的朋友时，我十分惊讶。我的朋友都是在学校结交的人。想想在校外的接触人员，几乎都来自我的寄养家庭。我们制定了计划，帮助我了解如何在校外培养人际关系。

还有其他一些惊喜，比如报名参加义务兵役。我以为军队会自动了解个人的残障情况，但事实证明所有男性均需要在 18 岁生日时进行登记。这并不是参军。只是让他们知道你已经到了可以参军的年龄，并不代表已经具备参军资格。

做好成年准备可能十分有趣。你对自己的生活拥有更多发言权。还需要努力确保能得到正确的帮助。我的建议是要掌握全局。如果机构不回电话，记住那就只有我们自己可以依靠。有时他们很忙。继续打电话或尝试拨打其他号码，直到找到人帮忙为止。告诉你信任的人什么对你比较重要，并朝着自己的目标前进。



我的生活，我的心声：独立生活中的自我决策

- 设定自己的目标，例如规划与朋友一起参加的活动。
- 选择如何度过居家时光。
- 发现自己擅长的事。
- 学习如何描述自己的优势。
- 学习如何描述自己的残障情况，以及自己需要获得哪些支持才能获得独立。
- 与信任的老师和家人讨论如何在生活中遇到的其他人分享残障信息。



支持聚焦：了解独立生活中心

您知道吗？德克萨斯州有很多场所可以帮助残障人士实现其独立生活目标。德克萨斯州共有 27 个独立生活中心 (CIL)。您当地的 CIL 可以提供以下服务：

- » **信息与转介** - 帮助找到您实现目标需要的信息与资源。
- » **独立生活 (IL) 技能培训** - 接受独立生活所必需的特定日常技能培训，如烹饪。
- » **咨询** - 更好地了解自己的残障，帮助设定和实现目标。
- » **倡导** - 接受自我倡导技能培训，并协助倡导照顾性措施、平等机会和其他权利。
- » **过渡服务** - 接受帮助，从疗养院和其他机构过渡到家庭和社区住所，或从高中过渡到就业和专上教育机会。

联系最近的 CIL，了解您是否有资格获得此类服务。联系 2-1-1 以查找 CIL。



如果您想了解更多地了解您的独立生活计划该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

可向 ARD 委员会提出的问题

成年后，我是否需要支持才能在家或社区独立生活？

(如果您不需要支持，请跳过此部分)

您推荐哪种支持？

我具备哪些独立生活的优势？

我在 IEP 哪里可以找到独立生活相关信息？

我可以参加哪些课程来学习更多的独立生活技能？

我应联系哪些机构，了解成年后可获得的独立生活服务？

如果我对独立生活规划有更多疑问，我可以和谁沟通？

可向当地 CIL 提出的问题

贵方提供哪些服务？

我是否有资格获得此类服务？

贵方是否可以推荐我联系该地区的其他服务机构，获得相关服务？

在下方空白处写下您想向老师或 ARD 委员会提出的其他问题。

财务



到目前为止，您可能已经从方方面面考虑过理财。也许您的零用钱由您自行支配。也许您听家人讨论过支付账单相关事宜。也许您工作赚取工资。成年后，您需要做出更多关于钱的决定。

以下几页将介绍残障成年人可以获得的一些财务支持选项。想想您可能需要获得的任何财务支持：

- » 在社区拥有容身之所
- » 管理和支付**医疗保健费用**
- » 工作的同时享受残障津贴
- » 支付**大学**或其他专上教育的费用

在了解这些选项时，请记住，您需要符合服务资格。符合服务资格包括：

- » 残障文件证明
 - “残障”的定义可能因项目而异。
 - 证明您身患残障所需的文件将因项目而异。
- » 申请流程
 - 在您希望获得服务之前进行申请的时间线可能有所不同。对于某些计划，您在能获得服务之前，要提前几年与机构联系。对于其他计划来说，您需要等到服务临近时才能进行申请。
 - 在接受服务期间，您可能需要接受资格重新审核。
- » 收入和支出可能会影响资格
 - 您的家庭收入可能会纳入某些计划的综合考量，具体取决于您的年龄。
 - 如果您有一份有薪水的工作，那您的收入可能会纳入某些计划的综合考量。
 - 有时，可能会从您的收入中扣除残障相关费用，比如医疗设备费用。
 - 您收到的其他救助或资金可能会纳入考量，以确定您的资格。



现在您已经知道服务资格需要考虑哪些方面了，那么请查看下面几页了解特定财务项目的相关信息，帮助您实现社区（医疗保健）、职业和大学目标。



社区，包括健康管理

医疗补助豁免

“加入意向名单！”您在为残障人士成年生活做准备时，可能经常会听到这句话。此名单指的是德克萨斯州医疗补助豁免的意向名单。意向名单有时被称为“等待名单”，因为德克萨斯州居民通常要等待 10 年以上才能获得他们有资格获得的服务！

医疗补助豁免计划包括确保残障人士能在社区独立生活的服务。部分服务示例包括治疗、直接护理员和房屋调整措施。

以下是七个德克萨斯州医疗补助豁免计划。每个计划均有自己的意向名单。如果您还没有将自己的名字添加到所有意向名单中，可以考虑一下。如果您自己不方便，您的家人可以帮您添加。立即行动起来！如果将来不需要服务，可以随时拒绝。

如果您已加入意向名单，正在等待享受服务，确保每年生日前检查等待状态（或检查您孩子的等待状态），确保您仍然在名单上。

- » 社区生活援助和支持服务 (CLASS) - 各年龄组别
- » 有多种残障的聋哑人 (DBMD) - 各年龄组别
- » 家庭和社区服务 (HCS) - 各年龄组别
- » 医疗依赖儿童计划 (MDCP) - 20 岁及以下
- » STAR+PLUS 家庭和社区服务 (HCBS) - 各年龄组别
- » 德克萨斯居家生活 (TxHml) - 各年龄组别
- » 青年赋权服务 (YES) - 3 至 18 岁

医疗保险/医疗补助

医疗补助为符合条件的低收入成人、儿童、孕妇、老年人和残障人士提供医疗保险。医疗保险为 65 岁或以上的人和某些年轻残障人士提供医疗保险。有些人有资格同时享受医疗补助和医疗保险。

获得更好的生活体验 (ABLE) 账户ABLE 账户是一种特殊的储蓄账户，允许残障人士赚取工资或储蓄，而不会丧失 SSI 或医疗补助等残障福利。

社会安全残障福利计划

- » 社会安全生活补助金 (SSI) 为残障儿童或成人提供生活开支。
- » 社会安全残障保险 (SSDI) 为残障工人及其家属提供资金支持
- » 儿童残障福利（残障成年子女）根据父母过往工作过程中对社会保障做出的贡献提供资金支持



职业生涯

就业鼓励计划

您可以选择不丧失服务的情况下赚取一些收入。如果您接受经济援助或健康福利，请向您的职业康复 (VR) 顾问咨询工作激励措施，例如：

- » 学生收入除外 (SEIE)
- » 与残障相关的工作支出 (IRWE)
- » 盲人工作费用 (BWE)
- » 计划实现自我支持 (PASS)
- » 工作尝试期 (TWP)
- » 长期的资格 (EPE)
- » 宽限期
- » 工作许可证 (TTW)

请参阅第 14 页开始的“**职业生涯**”，了解有关 VR 支持的更多信息。



读大学

» 无论是否残障人士，均可获得助学金和奖学金。您可以根据自己的特殊残障或其他与残障相关的情况申请奖学金。

» 要了解更多有关经济援助和其他支付大学费用的机会，首先要填写联邦学生助学金申请表 (FAFSA)。请参阅第 23 页所列的针对 FAFSA 申请可向高中辅导员提出的问题。

» 一些有资格通过 VR 获得服务的人可以获得学费补助或其他大学费用资助。询问您的 VR 顾问，了解此类选项。

我女儿 Lucia 今年 28 岁。她喜欢和朋友一起玩，跳舞，外出就餐。她还患有智力残障、癫痫症，并且是一名聋盲人。她非常幸运，家人众多，所以她从不会感到无聊！周围总有人可以和她一起玩。

Lucia 从出生开始，就有资格接受特殊教育。她的治疗师和老师告诉我们“加入意向名单”，但我们忙着去调整她需要的一切。我们还希望随着年龄的增长，她的残障情况会有所好转。如果时光能够倒流，那在拿到她第一个诊断结果后，我们会申请加入医疗补助豁免意向名单。在她 15 岁开始癫痫发作后，我们终于将她的名字加入了名单。



在她 17 岁时，我们的 ARD 委员会告诉我们，她 18 岁后，尽管她的残障导致她很难理解自己的选择或做出重大决定，我们也将无权再替她做出决定。关于监护权问题，我们考虑了很久。我们决定最好是我们家人一起为 Lucia 做出某些决定。出于经济和医疗目的，法官判给我们有限的监护权。我很高兴我们有时间一家人来制定计划，所以我们做好了准备，支持她实现目标。她会让我们知道她是否喜欢某个医生或护士，或者在服用癫痫药物后选择一件趣事来完成，这样有助于我们做出决定。

Lucia 毕业后仍有资格接受特殊教育。我们全家都参加了她的毕业典礼，Lucia 十分开心！我们对待她就像对待毕业生一样，但第二年她重新接受了 18+ 计划。这对我们帮助很大，因为我们开始弄清楚她一天的情况，以及我们如何为她的日程安排提供支持。我们参观了我们地区的一些成人日间项目，没有发现与她的目标匹配的项目。我们和她的老师一起研究在面试个人护理员时应该注意哪些事项。很难找到懂触觉手语的人，所以我们与她的 VI 老师和言语治疗师沟通，想知道如何教她周围的人与她进行交流。

通过过渡计划，我们了解了她毕业后应该联系哪些机构，获得所有恰当的支持。我们希望她能独立，成为社区的一分子。我们还知道她可能需要许多支持。有时可能无法想象她也能过上美好的生活，所以让我告诉你，感到不知所措十分正常！不断地提出问题，你就能找到一条适合你和你家人的生活之路。



我的生活，我的心声：理财中的自我决策

- 想想您“需要”和“想要”之间的区别。
- 找到适合自己的预算系统。练习如何消费、储蓄和分享金钱，以帮助自己实现目标。
- 了解您有权决定谁可以查看或分享您的理财信息。
- 查看您的财务记录，请信任的人帮助您理解其对您预算的意义。
- 参与理财培训。您可以通过高中课程学习理财，或通过 HCS 或当地独立生活中心 (CIL) 等服务机构学习理财。

您已经掌握哪些技能？您接下来想做什么？



支持聚焦：了解 LIDDA 服务协调员

美国卫生及公众服务部 (HHS) 提供一个以社区为基础的项目，被称为**地方智力和发育障碍管理局 (LIDDA)**。LIDDA 适用于符合残障标准或其他危机服务标准的人员。您可以将 LIDDA 视为医疗、社会、教育和其他支持的一站式服务，旨在帮助提高生活质量和社区参与。可以帮助您导航服务的人可能被称为“服务协调员”或“专案经理”。

LIDDA 服务协调员可以：

- » 推动召开会议，制定个人指导计划 (PDP)。该计划根据您在 PDP 会议期间分享的内容，列出对您重要的目标。您最亲近的人也可以分享他们认为对您重要的事情。
- » 制定个人护理计划 (IPC)。该计划列出了 HCS 和其他组织该年将提供的所有服务。
- » 指导您获得其他有助于您保持独立的服务和福利

还有一些以社区为基础的项目，被称为**地方心理健康管理局 (LMHA)** 和**地方行为健康管理局 (LBHA)**，旨在协调为需要支持来管理心理疾病的人员提供的服务。LBHA 还有助于针对药物滥用情况提供帮助。

如果您在生活中时刻都需要获得服务来维持独立生活，请联系您的地方当局。要查找地方当局，请访问美国卫生及公众服务部 (HHS) 网站：hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services



如果您想更多地了解财务支持该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

可向 ARD 委员会提出的问题

成年后，我是否需要支持才能理财？如果是，您推荐哪种支持？

在我所在校园里，学生可以从哪里学到预算和理财相关技能？

我在学校里可以学到哪些技能，帮助我成年后进行理财？

我如何练习分享我的残障情况，以及哪些支持可帮助我理财的相关信息？

是否有机构能满足我的财务规划需求？

可向机构代表提出的问题

该代表是学校以外的任何人，可以帮助您选择财务援助。他们可能是服务提供商、就业鼓励计划援助组织 (WIPA) 或 CIL 的工作人员。

我有资格获得哪些服务？

- 我申请服务时，需要提供哪些文件证明？

家人或个人收入是否会纳入资格考量？

如果我接受其他项目提供的服务，是否会影响我参加贵项目的资格？

贵方从哪个年龄段开始提供服务？接受服务是否存在年龄限制？

接受服务是否存在等待名单？应何时申请？

开始接受服务后，我需要提交哪些信息？

是否可以向我推荐其他机构或项目？

健康



想想您上次看医生的情况。谁帮您安排的预约？谁与医生进行沟通？上次访问的记录在哪里？上述问题包含在成人医疗保健过渡规划之中。

您的健康包括身心健康。有些人需要定期去看医生或治疗师来管理自己的健康，而另一些人只有偶尔有需求。有时，人们养伤过程中或适应新药物时，需要医生提供更多支持，随着时间的推移，他们需要的支持会减少。每个成年人一生中都需要做出健康相关的决定。

治疗儿童的医生被称为儿科医生。儿童长大后，就需要找治疗成人的医生。您年满 18 岁后，医疗保健方面会出现一些重要变化。

- » 未经您许可，不允许共享您的医疗信息。
- » 您的医生会直接与您沟通，而非您的家人。
- » 您可以请别人帮助您了解自己面临的医疗选择，做出健康相关决定，或者告诉医生您的诉求。
- » 您可以要求医生允许您信任的人查看您的病历。
- » 您可以向信任的家人和朋友寻求支持，以做出健康相关决定。

您可以选择如何支付医疗保健费用。您可能配置了商业保险，或者公司给您购买了保险。也可能可以依靠父母的保险。可能有资格享受医疗补助或医疗保险。请参阅[第 28 页](#)“**财务**”部分，了解与支付医疗保健费用相关的更多资源。

想想您管理健康状况所需的任何支持。

- 寻找新医生或专家。
- 进行医疗预约。
- 解释健康需求。
- 管理医疗信息，包括保险。
- 了解医疗保健方面的选择，或传达相关决定。
- 按建议服用和补充处方药。
- 按处方服药。
- *我可以独立处理上述事项。*



医疗保健过渡计划对我有何帮助？一位学生的故事：

嗨，我叫 Loralee。我 8 岁时遭遇了车祸，医生跟我家人说我可能无法生还。但我现在已经 27 岁了，已经适应了成长过程中必须要经历的很多事情。

自那次车祸以来，我学会了使用带磁头开关的轮椅，用机器说话。有专门的护理员帮我完成吃饭穿衣等琐事。我和丈夫住的是复式公寓，邻居是一对非常酷的夫妇。我们每周都举办周日晚餐，并邀请邻居和其他朋友一起来参加。



高中时期的过渡计划一开始让我忐忑不安，我完全无法想象没有父母陪在身边该怎么办。我爸爸帮我预约医生，我继母会陪我一起，介绍医生需要了解的残障情况。你相信吗？她还帮助他们了解我真实的样子。比如，我在轮椅之外的生活。这样真的给了我很大帮助，因为我在面临压力时，或者认为别人以居高临下的语气跟我说话时，我很难开口为自己辩护。我以前只能当没听到。

我的 ARD 委员会讨论了我毕业后需要的支持，我记得当时我在想，“还有什么是不需要的吗？”我没法想像“独立”对我而言意味着什么。他们划分出很多细小的步骤，让我逐年循序渐进地完成。我的家人和我的儿科医生进行了预约，讨论如何寻找一位治疗成人的医生。在那次问诊期间，我问了几个问题。我们找到新医生后，最初几次预约问诊时，我继母陪我一同前往，但她会待在候诊室等候，我独自和医生交谈。诸如此类的事情帮我建立起信心。

学校的老师会帮我编程，让我的设备能快速分享我的信息。这在我感到压力和沮丧时很有帮助。我的言语治疗师帮我找到了一款应用，可以保存我的医疗信息。我与老师和学校护士练习如何谈论自己，并进行提问。在家里，我们制定了一份医疗摘要，供我预约时使用。我会经常更新，尤其是服用药物发生变化或购买了新保险时更是会及时更新。每次去看医生时，我都会和她一起检查，确保没有任何遗漏。我们还会问诊其他专家。

我丈夫拥有授权书，在我病得不能说话时能代替我做出医疗决定。我们雇佣和解雇我们的个人护理员。我们从不无聊！我们忙于工作、朋友、娱乐和文书工作，管理我们获得的支持，保持身体健康，行为独立。



我的生活，我的心声：医疗保健中的自我决策

- 针对健康做出选择并设定目标，比如锻炼或健康饮食习惯。
- 学习如何描述自己的残障情况，并决定可以与谁放心地分享您的个人医疗保健/医疗需求。
- 了解您有权决定谁可以查看或分享您的医疗信息。
- 携带医疗保险卡、预约医生或在就诊期间至少提出一个问题，练习如何管理您的医疗保健情况。
- 将医生姓名、保险和紧急联系人等信息放在很容易找到的地方，比如智能手机应用。
- 知道自己的医疗和健康记录保存在何处。请信任的人帮助您理解上述记录对您的意义。
- 创建一页式医疗摘要。与信任的家人或医生沟通应包括哪些内容。

您已经掌握哪些技能？您接下来想做什么？



支持聚焦：了解医疗补助专案经理

如果您享受医疗补助，您可能被指派一名专案经理来帮助您管理福利。服务协调员由医疗补助或儿童健康保险计划 (CHIP) 健康计划提供。您的专案经理可以帮助您了解您有哪些选择，可支持您的健康需求。例如，您可以询问专案经理以下信息：

- » 寻找并享受适合您身心健康的服务
- » 个人护理等福利
- » 转介给专家
- » 去看医生的交通工具
- » 转介至社区组织，帮助满足非医疗需求
- » 医疗补助可能不覆盖的服务，比如食物和住房方面的帮助
- » 其他支持您实现人生目标的服务

如果您想获得医疗补助，您可以联系 2-1-1 询问享受福利的资格，包括收入限制。您还可询问：

- » 如何使用“合理支出抵降保费”流程将医疗费用与收入挂钩
- » “买入”计划如何为收入太高而无法享受医疗补助的家庭的残障儿童提供服务

您还可访问 YourTexasBenefits.com，了解您是否符合资格并进行申请。



如果您想更多地了解您的医疗保健计划该怎么办？首先，看是否能在 IEP 中找到相关信息。您、您的家人或您的支持者可以随时向 ARD 委员会成员寻求帮助，以查找相关信息。如果您有更多问题，请联系您所在学区的 TED 过渡与就业服务指定人员。请参阅第 6 页的“支持聚焦”，了解有关 TED 角色的更多信息。

可向 ARD 委员会提出的问题

成年后，我是否需要支持才能管理健康状况？如果是，您推荐哪种支持？

我在学校里可以学到哪些技能，帮助我成年后管理健康状况？

是否有机构能满足我的医疗保健需求？

可向儿科医生提出的问题

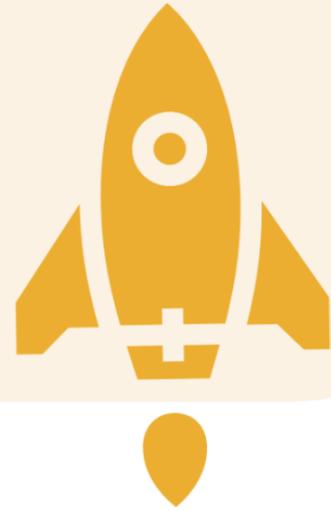
成为成年患者后，我什么时候需要更换医生？

我成年后，您能否给我推荐一些医生吗？

新医生需要了解我的哪些相关信息？

在下方空白处写下您想向老师或 ARD 委员会提出的其他问题。

后续步骤



后续步骤：如何规划您的未来

您和您的家人可能会问：我们现在应采取哪些措施，为成年生活做好准备？从何处着手？

阅读下面列表中的每一项。有**技能**（要学习的东西）和**活动**（要处理的事情）。从您当前年龄的列表开始。核对您已经完成（**已完成**）、正在开始（**正在进行**）或不适用于您（**不需要**）的项。

回顾一下您年轻时是否错过了什么内容。然后，展望未来，看看接下来会发生什么。

回顾所有“正在进行”的项目，列出您自己需要学习或做的事情。请参阅第43页开始的“援助”，寻找能为您提供帮助的角色和机构。

深呼吸，记住您可以慢慢来。许多学生和家人担心其高中毕业后的生活。一步一步慢慢来。

使用您的列表，与您的ARD委员会和其他可以支持您为向成年过渡制定规划的人员沟通。这是您的人生，您的列表！您的家人或老师可以支持您完成列表上的项目。在您接近成年时，想方设法提升您的独立性。



幼儿期：出生至3岁和/或3至5岁

技能（家人提供支持）

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 开始培养自我决策的技能：做出选择，在游戏过程中解决问题，调节情绪。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 对孩子寄予厚望。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 反思孩子在游戏中喜欢做的事，提高他们对自身优势和兴趣的认识。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 让孩子有机会做出储蓄或开支相关决定，比如存钱罐。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 让孩子参与家务，即便他们只能完成部分任务或需要支持才能参与也没关系。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 谈谈家人的工作。解释每个人的工作内容。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 了解社区帮手，培养职业意识。 |

已完成
正在进行
不需要

活动（由家人完成）

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 一旦发现残障，立即将您孩子的名字列入医疗补助豁免计划意向名单。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 了解为残障儿童提供的服务，如医疗依赖儿童计划 (MDCP)。联系 2-1-1，了解您所在社区提供哪些活动。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 提供独立的机会。想想您为孩子做了哪些您希望他们自己完成的事。与孩子的幼儿期特殊教育 (ECSE) 老师和/或治疗师合作，培养此类技能。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 与孩子的老师合作制定 IEP。交流孩子的优点和兴趣。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 根据诊断结果，询问是否有资格在学校接受特殊教育服务。和您孩子的 ARD 委员会一起制定小学过渡计划。 |

小学：6-10 岁

技能（学生主导，视情况而定）

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 培养自我决策技能：确定优势、困难和学习风格。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 了解您 IEP 的目的和内容。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 培养理财技能，比如做好零花钱预算。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 了解学生在学校、家庭和社区中的权利和责任。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 告诉别人您的感受以及对您重要的事。使用您的声音、美国手语 (ASL)、辅助及另类沟通 (AAC) 设备、图片符号或任何适合您的沟通方式。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 探索各种类型的职业，和您的家人谈谈您想要从事什么工作。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 通过体育或其他娱乐活动练习合作。 |

活动（学生主导，视情况而定）

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 参加 ARD 会议：介绍 ARD 成员，针对学校提供的选项做出选择。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您已加入医疗补助豁免计划的意向名单，请每年检查您的申请状态（最好是在您生日前后检查）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如可能，去您家人的工作场所了解一下他们的工作内容。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您患有自闭症，可参加 ARD 委员会讨论，讨论未来的规划，并考虑如何与过渡规划建立联系。 |

中学/初中：11-14 岁

技能（学生主导，按需提供支持）

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 拓展在家里和学校的自我决策技能：描述您的优势、困难和学习风格。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 参与过渡评估，提升自我意识（14 岁之前）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 练习使用预算，计划消费、储蓄和分享。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 承担更多责任，比如完成学校作业、整理物品以及遵守日常日程安排。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 使用声音、ASL、AAC 设备、图片符号或任何适合您的沟通方式，持续告诉别人您的感受以及对您重要的事。 |

已完成	正在进行	不需要
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

研究您感兴趣的职业类型，并开始了解这些领域的教育要求。

了解您的任何健康状况、过敏或药物服用情况。

了解紧急情况下该做什么。

活动（学生主导，按需提供支持）

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加 ARD 会议。进行介绍，分享课堂上最适合您的东西。

如合适，可在 14 岁或更小的时候开始 IEP 中的过渡计划。这一计划包括考虑自我决策技能，以及培养成年后独立技能可能需要的任何支持和服务。

如果您已加入医疗补助豁免计划的意向名单，请每年检查您的申请状态（最好是在您生日前后检查）。

探索高中毕业途径，了解中学和高中提供的职业和技术教育 (CTE) 课程。

在 8 年级或 9 年级期间，与学校辅导员或 ARD 委员会一起制定个人毕业计划 (PGP)。选择符合您职业兴趣的课程，增加专上教育选择。

安排工作见习或信息交流面试，获得您所选择职业的工作体验。您的学校可为此提供支持。

询问您的医生，他们会否不再为年轻人提供护理，以及将于哪个年龄停止。

高中：14-18 岁

技能（学生主导，按需提供支持）

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

在课堂、工作和社区中练习并提高自我决策技能：决策；解决问题；目标设定；自律；自我倡导。

练习与信任的老师谈论自己的残障情况。描述您需要哪些支持，才能保持独立或在课堂上取得成功。

练习描述任何健康状况、过敏或药物服用情况。

学习理财，包括信用卡和银行费用。

了解制定法律决定所需的支持，例如使用支持决策协议 (SDMA)，让支持者与您一起审查选项并传达您的决定。

管理更多日程安排与活动。

考虑领导机会，例如指导年轻学生或加入倡导团体。

参加与职业目标相匹配的 CTE 课程和其他业本学习机会。

练习填写求职申请表并完成面试过程。

了解《残障人士教育法》(IDEA) 针对公立学校为残障学生提供服务制定的法律要求与《美国残障人士法案》(ADA) 对大学、社区或职业残障人士的法律保护之间的差异。

与您的 ARD 委员会或学校辅导员探讨专上教育的选择。

如有需要，参加走动训练，学习如何独立在社区中行走。学校可能可提供走动训练。

管理自己的医疗保健状况，包括处方，或寻找合适的支持，帮助跟踪任何医疗需求。

已完成
正在进行
不需要

活动（学生主导，按需提供支持）

- 参与包括评估在内的过渡计划，确定自己的优势、偏好、兴趣和需求。
- 如果职业和其他过渡评估对于制定就业目标和活动没有帮助，请申请功能性职业评估 (FVE)。
- 分享有关个人优势、兴趣、目标和残障相关需求的信息，引导 ARD 会议走向。
- 如果您希望学校与机构共享您的信息，或者邀请机构代表参加您的 ARD 会议，请与家人讨论。询问将共享哪些信息、以及需要这些信息的原因。
- 向您的 ARD 委员会或学校辅导员咨询毕业选择，比如背书。选择要追求的职业。
- 随着兴趣的变化，您也可以改变自己的职业目标。
- 贯彻执行能让您实现中学后目标的毕业计划。
- 了解自己在满足毕业要求后是否有资格接受特殊教育服务。这些通常被称为 18+ 服务。
- 在毕业之前，与老师一起制定成绩摘要 (SOP)。在 ARD 会议期间或与机构开会期间，进行分享练习。
- 17 岁时，查看您学校分享的关于 18 岁时权利转移的信息。
- 在 18 岁生日之前，决定是否需要任何支持，以做出法律和其他决定，包括监护权备选方案（如 SDMA）。
- 18 岁时：如果您决定参加选举，[登记投票](#)。
- 18 岁时：如果您是男性，请在 18 岁生日时登记参加[义务兵役](#)（对于处于某些医疗状况的男性，可予以有限豁免）。
- 如果您已加入医疗补助豁免计划的意向名单，请每年检查您的申请状态（最好是在您生日前后检查）。
- 联系能在成年后提供所需服务的机构，了解申请资格和申请流程。请参阅[第 43 页“援助”](#)，了解可能提供服务的机构。
- 每年更新 PGP，显示您参加的课程以及您希望参加的课程是否出现了任何变化。
- 通过学校、周末/暑期工作或志愿者机会获得工作经验。
- 制作传统的简历，或者使用完成工作任务的照片或视频，来展示您具备哪些技能。
- 咨询过渡职业康复顾问 (TVRC) 或您的 ARD 委员会，您通过职业康复 (VR) 能享受哪些就业前过渡服务 (Pre-ETS) 机会。
- 如果您获得了社会安全生活补助金 (SSI)，请咨询 TVRC 了解就业鼓励计划，确保您能在赚取收入的同时仍能享受福利。
- 列出课外活动列表。
- 研究您想攻读的任何专上教育计划的入学要求和费用。
- 在学校辅导员的帮助下，填写并提交联邦学生助学金申请表 (FAFSA) 或德克萨斯州财政援助申请表 (TASFA)，如果您选择不予填写或提交此类申请，请签署自愿退出表格。
- 申请大学入学考试所需的照顾性措施。
- 联系相关大学的残障服务办公室，了解其提供的支持。

已完成
正在进行
不需要

活动（学生主导，按需提供支持）

- 了解在社区居住的选择，例如持有、租赁、合住、宿舍和其他居住选择。确定您独立生活所需的任何支持。
- 了解您所在社区的交通方式（驾车、公交车、出租车等）。与您的 **ARD** 委员会合作，确定可以帮助您获得交通服务的支持。
- 如果您的残障会影响您的独立性，则可以考虑建立一个支持网络。联系生活中可能希望支持您实现目标的人员。询问您学校是否提供以人为本的规划，帮助您建立支持网络。
- 如果您考虑日间训练等支持，那可以查看一些成人项目，了解其是否符合您的目标和兴趣。
- 和您的医生、保险公司或福利提供者聊聊成年后可能发生的变化。
- 寻找成人医生，代替儿童医生。
- 创建就诊时使用的医疗摘要。

高中毕业后：18-22

技能（成人导向，按需提供支持）

- 使用 **SOP** 描述您的优势、需求，并解释适合您的支持。
- 如果您符合毕业要求后有资格继续享受特殊教育服务，则请参加社区服务，制定成人课程安排（通常称为 **18+** 计划）。在您年满 **22** 岁的学年后，不再提供此类服务。问问您的 **ARD** 委员会，服务与您高中时的学校生活有何不同。
- 在生活的各个领域运用自我决策技能。
- 运用自我倡导技能，通过您喜欢的沟通方式，告诉生活中其他人您的诉求。
- 管理您的资金，包括任何福利、工资和其他收入。
- 管理您享受的任何服务或福利所需的文书工作。
- 管理您的医疗保健状况，包括医疗保险和残障费用。
- 利用就业技能解决问题，推动职业生涯发展。
- 使用社区中的交通工具，管理任何需要的支持。

活动（成人导向，按需提供支持）

- 如果您仍在医疗补助豁免计划的意向名单上，请每年检查您的申请状态（最好是在您生日前后检查）。
- 根据您的个人收入，而非家庭收入，在您 **18** 岁时申请 **SSI**。
- 根据需要，请求工作场所提供照顾性措施。
- 申请照顾性措施，并与大学残障服务办公室合作，以获得所需支持。
- 您年满 **18** 岁时，除非已指定监护人，否则您将：
 - 决定是否希望与机构共享您的信息。
 - 在 **ARD** 会议上做出决定。
 - 确定谁可以查看您的银行账户、信用卡、医疗记录或大学成绩单信息。

应对成年生活的变化：如果事情未按计划进行，该怎么办

生活可能会出现一些突如其来的变化，每个成年人都应准备好予以应对。机构可以帮助您解决与残障相关的问题。



对于残障歧视的担忧

民权办公室

hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability

Disability Rights Texas

drtx.org



对于从机构获得适当服务的担忧

德州劳动力委员会 (TWC) 残障歧视

twc.texas.gov/jobseekers/disability-discrimination

德克萨斯州居民法律热线

texaslawhelp.org/directory/legal-resource/legal-hotline-texans-texas-legal-services-center



对于高等教育照顾性措施的担忧

德克萨斯州高等教育协调委员会

highered.texas.gov/links/student-complaints/



失业

联系您当地的 VR 办公室

webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup

联系您当地的劳动力解决方案办公室

twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services

在德克萨斯州注册工作

workintexas.com/vosnet



对于财务或住房的担忧

您的德克萨斯州福利

yourtexasbenefits.com/Learn

Aunt Bertha

company.auntbertha.com findhelp.org



安全担忧

家庭与保护服务部：成人虐待、忽视和剥削

dfps.state.tx.us/Everyones_Business

卫生与公共服务委员会 (HHSC) 建议家庭暴力受害者拨打 24 小时全州家庭暴力热线 800-799-SAFE (7233) 或 TDD 800-787-3224。

如果您遇到紧急情况，需要当地警察局提供帮助，请拨打 9-1-1。

援助



谁能提供帮助？

谁能提供帮助？参阅以下几页，找到可为您的过渡计划提供支持的机构、网站和其他资源。
从好的地方开始，查找过渡计划所有领域的相关信息：

2-1-1 Texas

帮助德克萨斯州公民连接他们所需的服务。

全年 365 天，一天 24 小时，每周 7 天均提供的免费匿名社会服务热线。

☎ 拨打 2-1-1 或 (877) 541-7905 🌐 211texas.org

AskTED

在线德克萨斯教育目录。请参阅[第 7 页](#)了解如何使用 AskTED。

此目录可帮助您找到您所在学区或特许学校的联系人，例如：

- » 过渡与就业服务指定人员
- » 特殊教育主任
- » 寄养中心联络人
- » 无家可归联络人

老年与残障资源中心（通过卫生与公共服务部提供）

与受过培训的专业人士交谈，他们将指导您找到正确的服务，以帮助满足您的需求。

☎ 855-YES-ADRC (855-937-2372)

🌐 hhs.texas.gov/services/aging/long-term-care/aging-disability-resource-center/contact-adrc-staff

合作伙伴资源网络

家长培训和信息中心

☎ 409-898-4684 ☎ 1-800-866-4726 🌐 prntexas.org ✉ partnersresource@sbcglobal.net

Texas Transition

以学生为中心的过渡网络 (SCTN) 与德克萨斯州教育局 (TEA) 合作。

🌐 texastransition.org

使用以下几页的列表，查找可帮助您实现目标的服务，或查找与每个主题相关的更多信息：IEP 中的过渡、法律权利、职业、大学、社区、财务、健康。

如果您没有机会使用电脑，可要求您的ARD委员会或TED帮助您查找所需信息。

IEP 中的过渡计划

当地.....

查找您所在学区或特许学校的**过渡与就业服务指定人员 (TED)**

联系教育服务中心 (ESC) 的 **SCTN 顾问**。德克萨斯州共有 20 个 ESC。您可以在德克萨斯州过渡网站上找到联系人信息。

德克萨斯州.....

以儿童为中心的特殊教育进程的**法律框架**

与德克萨斯州教育局和 Region 18 教育服务中心合作的全州领导项目。该网站以用户友好的格式，按主题列出了州际和联邦的特殊教育要求。

☎ 432-561-IDEA | 🌐 framework.esc18.net/display/Webforms/ESC18-FW-Landingpage

✉ frameworkhelp@esc18.net

SpedTex

特殊教育信息中心

1-855-773-3839 | 🌐 spedtex.org | ✉ inquire@spedtex.org

德克萨斯州教育局 (TEA) 中学过渡指导

州政府机构负责监督小学和中学的公共教育。

☎ 512-463-9414 | 🌐 <https://tea.texas.gov/academics/special-student-populations/special-education/programs-and-services/state-guidance/secondary-transition-guidance> | ✉ sped@tea.texas.gov

国家.....

国家过渡技术援助中心 - 合作 (NTACT: C)

技术援助中心由美国教育部特殊教育计划办公室 (OSEP) 和康复服务管理局 (RSA) 共同资助。

🌐 transitionta.org

特殊教育和康复服务办公室 (OSERS)

向帮助残障儿童和青年接受教育的项目提供支持，并为残障青年和成人提供康复服务。OSERS 通过以下两个主要组成部分，在特殊教育和职业康复两个主要领域向家长和个人、学区和州提供广泛支持：

- » OSEP: 特殊教育计划办公室
- » RSA: 康复服务管理局

🌐 www2.ed.gov/about/offices/list/osers

Self-Determination at Kansas University Center on Developmental Disabilities

☎ 785-864-7600 | 🌐 selfdetermination.ku.edu | ✉ selfdetermination@ku.edu

合法权利

当地.....

查找您所在学区或特许学校的**特殊教育主任**

德克萨斯州.....

家庭与保护服务部 (DFPS)

与社区合作，促进家庭健康与安全，保护儿童和弱势成年人免受虐待、忽视和剥削。

 dfps.state.tx.us/l_Am/disabilities.asp

德州残障人士权利 (DRTX)

联邦政府指定的德克萨斯州残障人士法律保护和倡导机构，帮助残障人士理解和行使法律规定的权利，确保他们充分平等地参与社会。

 州际新客户登记线：1-800-252-9108

 24 小时全天候在线登记：intake.DRTx.org |  总部：512-454-4816 |  www.DRTX.org

州长残障人士委员会

努力建立一个残障人士能够充分平等地享受独立、生产效率和自我决策的州政府。

 gov.texas.gov/organization/disabilities

以人为本实践研究所

帮助残障人士积极控制自己的生活和生活环境的框架。

 512-232-0740 |  使用聋人通信设备 (TTY/TDD) 的人员：转接德克萨斯州 800-735-2989 或 711 (语音)

 患有言语残障的个人：Speak-Up Texas at 1-8-SPEAK-UP-TX

 disabilitystudies.utexas.edu/ipcp

德克萨斯州居民法律热线

网站致力于为低收入德克萨斯居民提供免费可靠的法律信息。

 texaslawhelp.org

Texas Advocates

德克萨斯州自我倡导方面的领袖

 www.texadvocates.org

国家.....

国家残障青年就业互助会 (NCWD/Youth) 提供的 **411 on Disability Disclosure**

关于残障披露的手册，帮助青年做出是否披露残障的知情决定，并理解该决定可能对其教育、就业和社会生活产生的影响。

☎ 877-871-0744 (免费电话) | ☎ TTY: 877-871-0665 (免费电话)

🌐 <http://www.ncwd-youth.info/publications/the-411-on-disability-disclosure-a-workbook-for-youth-with-disabilities/>

民权办公室 (OCR)

保护您不受歧视、保持良心、宗教自由和健康信息隐私的基本权利。美国卫生与公众服务部 (HHS)。

☎ 800-368-1019 | ☎ TDD: 800-537-7697 (免费电话)

🌐 <https://www.hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability/index.html> | ✉ OCRA@hhs.gov

义务兵役

根据《兵役法》规定，每个男士年满 18 岁后必须登记义务兵役，且若登记表上提供的信息发生任何变化，应在 10 天内告知兵役局，直到其年满 26 岁为止。

☎ 888-655-1825 (免费电话) | 🌐 sss.gov/register/who-needs-to-register/#p4

社会保障受益人的保护与宣传 (PABSS)

为想要就业的社会安全残障保险 (SSDI) 和社会安全生活补助金 (SSI) 受益人提供服务，帮助消除就业障碍。

🌐 ssa.gov/work/protectionadvocacy.html?tl=1

职业生涯

当地.....

查找分配给校园的**过渡职业康复顾问 (TVRC)**。向您所在学区的 TED 寻求帮助，找到担任该角色的人员。查找您所在区域的 **Student HireAbility Navigator**。

🌐 StudentNavigators@twc.state.tx.us

咨询您的**学校辅导员**或**职业与技术教育 (CTE) 老师**，了解高中期间的业本学习机会。

CTE 资源中心

CTE 专业发展、教学材料和课程信息的一站式服务。

 txcte.org

美国卫生与公众服务部 (HHS) 残障人士就业指南

 hhs.texas.gov/services/disability/employment/employment-first/employment-guide-people-disabilities

重大问题解答：我工作后，会不会丧失 **Medicaid** 或 **Medicare**？

 <https://tcdd.texas.gov/resources/employment-resources/>

Texas Reality Check

该网站由德克萨斯州劳工委员会劳动力市场和职业信息部开发，将向您展示生活成本，以及支付生活成本所需的收入。

 texasrealitycheck.com

德克萨斯州劳动力解决方案

德克萨斯州劳动力解决方案提供劳动力发展服务，帮助工人找到并保留不错的工作，并帮助雇主雇佣到发展业务所需的技能型人才。

劳动力解决方案办公室和服务目录

 twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services

德克萨斯州劳动力解决方案职业康复服务 (TWS-VRS)

为残障青年和学生提供服务，帮助他们做好准备，应对专上教育和就业机会。服务需要审核资格，且按需提供。

 800-628-5115 |  twc.texas.gov/jobseekers/vocational-rehabilitation-youth-students

TWS 快速参与团队：VR 办公室定位器

 512-936-6400 |  webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup |  vr.office.locator@twc.state.tx.us

德克萨斯州劳动力解决方案开发的 **WorkInTexas.com**

即时和持续地为求职者提供职位匹配服务。浏览数以千计的招聘广告，包括所有德克萨斯州机构的职位，参考空缺职位，填写简历和/或州申请表，并在线维护。

 workintexas.com/vosnet/dashboards/default.aspx?menuid=MENU_START_PAGE_DASHBOARD

国家.....

Career One Stop

为求职者、学生、企业和职场专业人士提供帮助的工具。

☎ 1-877-US2-JOBS | ☎ 1-877-872-5627 | ☎ TTY: 1-877-889-5627

🌐 careeronestop.org/ResourcesFor/WorkersWithDisabilities/vocational-rehabilitation.aspx

✉ info@careeronestop.org

合适工作环境网络 (JAN)

免费针对工作场所照顾性措施和残障就业问题提供专业且保密的指导。

🌐 askjan.org

残障人士就业政策办公室 (ODEP)

美国劳工部旗下机构，负责推进政策，并与雇主和各级政府协调，提高残障人士在工作场所取得成功的几率。

🌐 dol.gov/agencies/odep

康复服务管理局

身先士卒，提供资源，协助州和其他机构向残障人士提供职业康复和其他服务，最大限度地提高其就业率与独立性，并帮助其成功融入社区和竞争激烈的劳动力市场。

🌐 rsa.ed.gov

美国社会保障署 (SSA) 颁发的工作许可证

🌐 choosework.ssa.gov

读大学

当地.....

访问您学校的咨询中心，找到分配给您学校的大学/职业顾问。

德克萨斯州.....

Apply Texas

供德克萨斯州和非德克萨斯州学生所用，以向德克萨斯州优秀的专上院校申请的集中方式。

🌐 applytexas.org/adappc/gen/c_start.WBX

College for All Texans

一站式信息来源，帮助学生和家长计划、申请和支付德克萨斯州的大学学费。

🌐 www.collegeforalltexans.com

Own Your Own Future

帮助您提前计划大学生生活的信息。

🌐 ownyourownfuture.com

Texas Reality Check

该网站由德克萨斯州劳工委员会劳动力市场和职业信息部开发，向您展示生活成本，以及支付生活成本所需的收入。

 texasrealitycheck.com

德克萨斯州发展残障委员会 (TCDD)

下一步视频和讨论指南

 <https://tcdd.texas.gov/publications/the-next-step-video-and-discussion-guide/>

高等教育资源指南

 tcdd.texas.gov/higher-education-resource-guide

Texas OnCourse

一项由州政府资助的倡议，帮助德克萨斯州所有学生做好入读大学和就业准备

 texasoncourse.org

德克萨斯州高等教育协调委员会 (THECB) 针对德克萨斯州高等教育提供领导和协调。

 highered.texas.gov

针对患有智力和发展障碍的学生提供的专上计划和服务

 highered.texas.gov/apps/idd

国家.....

高等教育与残障协会 (AHEAD)

致力于促进残障人士高等教育公平的个人专业会员协会。

 ahead.org/home

联邦助学金

美国教育部联邦助学金办公室每年提供逾 1,200 亿美元的助学金，帮助支付大学或职业学校的费用。

 studentaid.gov

联邦助学金信息中心 (FSAIC)

 1-800-433-3243

Think College

致力于为智障学生开发、扩展和改进包容性高等教育选择。

 thinkcollege.net

社区

当地.....

查找最近的**独立生活中心 (CIL)**

 ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/TX

查找离您最近的**地方当局**办公室，了解支持独立生活的计划和服务。

 hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services

地方智力发育障碍管理局 (LIDDA)

 apps.hhs.texas.gov/contact/la.cfm

地方心理/行为健康管理局 (LMHA/LBHA)

 hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-resources/find-your-local-mental-health-or-behavioral-health-authority

德克萨斯州.....

残障人士社区资源目录

德州农工大学残障与发展中心 (CDD) 的项目。DCR 旨在将残障人士与德克萨斯州专为残障人士提供特定资源和服务的组织和机构联系起来。

 dcr.tamu.edu

Easterseals

Easterseals 提供以家庭和社区为基础的服务和支持，可分为五个不同的支持领域：生活、学习、工作、玩耍和行动。这些服务通过全国各地社区的地方 Easterseals 设施网络提供。

 800-221-6827 (免费电话) |  easterseals.com/connect-locally

独立生活服务

包括德克萨斯州各地的可用服务和 CIL 办公室列表。

 hhs.texas.gov/services/disability/independent-living-services

Special Olympics Texas

为智障儿童和成人提供全年的体育训练和各种奥林匹克类型的运动竞赛。

 sotx.org

The Arc of Texas

促进、保护和倡导德克萨斯州智力和发育障碍人士的人权和自我决策权。

电话：512-454-6694

 thearcoftexas.org |  info@thearcoftexas.org

当地.....

在**工作激励计划和援助计划 (WIPA)** 找到**社区工作激励协调员 (CWIC)**。WIPA 项目为社会保障和社会安全生活补助金的残障受益人提供免费福利咨询，帮助他们做出工作方面的明智选择。

联系工作许可证帮助热线，查找供应商。

☎ 866-968-7842 | ☎ TTY: 866-833-2967

🌐 choosework.ssa.gov/findhelp/result?p_sort=distance&option=2&resStr=en,wf&zipcode=78723&name=WIPA&p_pagesize=25&p_pagenum=1

德克萨斯州.....

医疗补助豁免计划

服务和资格概述、联系信息以及指向 HHSC 网站的链接。

🌐 txhealthsteps.com/static/courses/waivers/sections/section-1-4.html

Texas ABLE (获得更好的生活体验)

帮助残障人士及其家庭储蓄资金，以支付对维持其健康、独立和生活质量至关重要的与残障相关的多项开支。

🌐 texasable.org

国家.....

ABLE 国家资源中心

将残障人士、其家人及其支持得与《实现更好的生活体验 (ABLE) 法案》和 ABLE 账户相关信息联系起来。

🌐 ablenrc.org

福利资格筛选工具

帮助您查找由美国社会保障署管理的社会保障福利的在线资源。

🌐 ssabest.benefits.gov

特殊需求联盟

特殊需求规划律师。

🌐 specialneedsalliance.org

美国社会保障署 (SSA)

退休、残障和遗属福利。

🌐 ssa.gov

SSA 工作许可证

提供支持，助力 18-64 岁想要就业的社会保障残障受益人的职业发展。

☎ 1-866-968-7842 | ☎ TTY: 1-866-833-2967 | 🌐 ssa.gov/work

The Arc 未来计划中心

支持和鼓励智力和/或发育障碍个人的家人为其未来做好计划。

🌐 futureplanning.thearc.org

健康

当地.....

和儿科医生聊聊向成人医疗服务提供者过渡相关事宜。

德克萨斯州.....

有特殊医疗保健需求的儿童 (CSHCN)

帮助 20 岁及以下有特殊医疗保健需求的儿童、和任何年龄患有囊性纤维化的患者改善其健康、福祉和生活质量。

☎ 800-222-3986 | 🌐 hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program

✉ cshcn@hhsc.state.tx.us

德克萨斯州卫生服务部 (DSHS)

促进和保护居民及其生活、学习、工作、崇拜和玩耍的社区的健康。

☎ 888-963-7111 | 🌐 dshs.texas.gov

残障计划 (HHS)

HHS 为德克萨斯州残障人士提供一系列服务，帮助确保其获得的幸福、尊严和选择。此外，还制定了一些计划，为照顾他们的家庭成员提供支持。

🌐 hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/programs-services/programs-children-adults-disabilities

医疗补助计划

🌐 hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip

德克萨斯州保险部

了解保险、支票汇率，并获得有关问题和投诉的帮助。

☎ 800-252-3439 | 🌐 tdi.texas.gov

Your Texas Benefits

申请并管理 SNAP、Medicaid、CHIP 和 TAN-F 现金援助等福利。

🌐 yourtexasbenefits.com/Learn/Home

国家.....

Got Transition

联邦政府资助的国家卫生保健过渡资源中心。

 gottransition.org

医疗补助计划

各州管理的联邦医疗保险计划。

 medicaid.gov

关注家人和支持者

Navigate Life Texas

Navigate Life Texas (NLT) 网站由德克萨斯州卫生与公众服务部 (HHS) 提供支持，旨在向身患残障或有特殊医疗需求的儿童的父母提供信息，并赋予其权力。

 navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood

Parent Companion

为德克萨斯州从出生到 5 岁确诊或疑似身患残障的儿童的父母和照顾者提供的指南。

 parentcompanion.org

PACER 中心

面向从出生到成年均身患残障的儿童和青年家庭的家长培训和信息中心。

 pacer.org/students/transition-to-life

合作伙伴资源网络

家长培训和信息中心。

 409-898-4684 |  1-800-866-4726 (免费电话) |  prntexas.org |  partnersresource@sbcglobal.net

军人家庭特殊需求家长工具包

 militaryonesource.mil/products/special-needs-parent-toolkit-downloadable-146

Texas Parent to Parent

TxP2P 通过家长对家长支持、资源推荐和教育，让家庭成为强有力的倡导者。

 txp2p.org

Texas Project First

家庭对家庭网络的项目，致力于向残障学生的家长和家庭提供准确一致的信息。

 texasprojectfirst.org

特殊情况

寄养中心.....

查找您所在学区或特许学校的寄养中心

 tea.texas.gov/sites/default/files/Searching_for_foster_care_liaison_information_in_AskTED.pdf

寄养中心过渡指南 (TEA 提供)

 <https://tea.texas.gov/academics/special-student-populations/foster-care-and-student-success/foster-care-student-success>

过渡居住服务计划 (DFPS 提供)

这些计划针对过渡计划及提供过渡服务和福利提供了系统综合的方法，会同时影响到寄养中心的大龄青年以及已经从寄养中心搬出的青年。

 dfps.state.tx.us/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/Transitional_Living/default.asp

残障人士专用资源.....

德克萨斯州盲人和视觉障碍学校 (TSBVI)

 512-454-8631 |  tsbvi.edu

德克萨斯州聋人学校 (TSD)

 512-462-5353 |  tsd.state.tx.us

国家聋人中心

 nationaldeafcenter.org

辍学预防.....

学校社区

 tea.texas.gov/texas-schools/support-for-at-risk-schools-and-students/communities-in-schools



以学生为中心的过渡网络谨此感谢合作伙伴在本指南制定过程中做出的贡献。学生、家长、教育工作者、管理人员、倡议者、支持者、机构代表和社区提供者都在此过程中贡献了自己的时间、观点和深思熟虑的建议。

