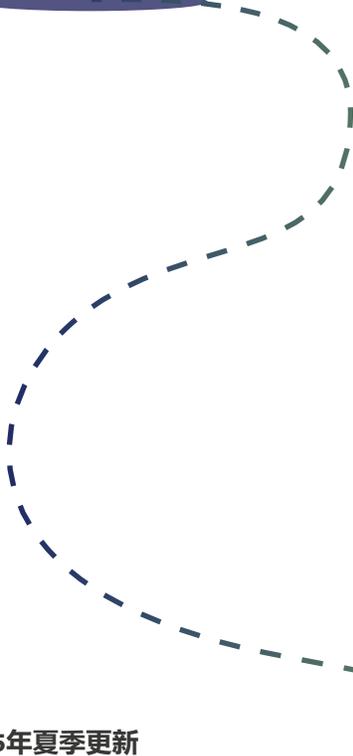




路径

德克萨斯州残疾学生高中毕业后
迈向成功人生的过渡与就业指南





©2021-2025。德克萨斯州教育局。版权所有。

尽管有前述规定，向德克萨斯州公立学校学区、德州特许学校和德州教育服务中心授予在德克萨斯州为非商业、非营利教育用途，向德克萨斯州居民授予为个人、非商业、非营利教育用途，复制版权作品的权利，并且对此类复制材料不收取任何美元费用，只有自行承担的复制和分发成本。本声明不授予任何其他明示或暗示的权利。

德克萨斯州残疾学生过渡与就业指南



3 过渡规划
我的 IEP 中有哪些内容?
利用你的 ARD 会议规划未来



10 我的权利
满 18 岁时会发生什么变化?
对法定权利和责任的规划



17 职业生涯
我想工作
就业规划



23 上大学
我想继续学习
对大学、认证、培训和高中以后
学习的规划



29 社区
我希望能独立生活
对在家和其他地方获得支持的规划



34 交通
我想出行
对如何到学校、工作地点和社区周边
的规划



41 技术
我想使用有用的工具
使用技术让生活更轻松



48 财务
谁为我需要的东西付费?
对财务独立和支持的规划



54 健康
我希望保持健康
为医疗需要规划



59 采取行动
我现在做什么?
规划你的未来的活动



68 建立联系
谁能提供帮助?
部门机构和联系人



未来将来，欢迎你！

离开学校步入成年生活，需要深思熟虑的规划。

“你将在哪里工作？为了高中毕业后继续学习，你想要什么？
你会住在哪里？为了实现目标，你会希望获得支持吗？”

你可能对此已经思考了很长一段时间了，并且对你想要的生活已经有了一些想法。

《德克萨斯州过渡与就业指南》可以帮助残疾学生规划成年生活。还在学校的时候，就可以开始规划。使用本指南，了解需要做什么，从哪里获得帮助。在这份指南里，你会读到“家庭”这个词，指的是在生活中为你提供支持的人或人们。家庭可能是你的妈妈、爸爸或另一位家庭成员。家庭也可以指寄养父母或为你做法律决定的其他人。

在本指南中查找以下图标，查找对你的规划有用的信息：



我的人生，我的声音

如何更多参与制定你的计划



聚焦支持

生活中以不同角色为你提供帮助的人



询问ARD委员会的问题

针对每个话题的记笔记指南



采取行动

规划未来的活动



建立联系

部门机构和联系人

其他资源：

面向家庭、支持者或专业人士：

德州特殊教育支持

spedsupport.tea.texas.gov

过渡和就业指南工具包

sped.support/transition-and-employment-guide

扫描二维码，即刻访问

SPEDTex

spedtex.org

电话：1-855-773-3839

电子邮件：inquire@spedtex.org



面向学校的法律和要求：

德克萨斯州以儿童为中心的特殊教育流程法律框架

framework.esc18.net

德克萨斯州教育局

tea.texas.gov

与特殊教育管理者交谈，了解你所在学区或特许学校的程序。

在本指南中，你会读到学区和特许学校等术语。这些术语都是指你当地的学校系统。

我们需要你的反馈！通过电子邮件，发送你对改进《德克萨斯州过渡与就业指南》的想法建议：sped@tea.texas.gov

过渡规划



什么是过渡规划?

学校帮助所有学生为自己的未来做好准备。如果你有某种残疾，并接受特殊教育服务，在你年满14岁时，你的IEP（《个人化教育计划》）会包括一个称作“过渡规划”的流程。这个流程会帮助你决定你未来想做什么，并制定为实现目标你可以采取的步骤。过渡计划可以帮助你生活中的重要人物，例如你的家庭和教师，更好地了解你成年后想要做什么。你有机会每年参与这个流程，直到毕业。

为什么过渡规划很重要？还在公立学校期间，你可以为继续朝目标迈进做什么？你可以从哪里获得支持？以下页面将帮助回答这些问题。

请参阅下一页，了解IEP计划中过渡规划的一些术语。

你对毕业后的生活有哪些想法？你认为什么会有乐趣？你认为什么可能有困难？



观看介绍这个话题的视频！
sped.support/transition-jenny

过渡规划中会遇到的缩略词：

ARD	入学、回顾和离校
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	支持下的决策协议
SOP	绩效总结
TED	过渡和就业服务指定专人
TVRC	过渡职业康复辅导员
TWS-VRS	德州劳动力解决方案-职业康复服务
VR	职业康复

过渡规划须知：



学生和家長参与

你和你的家庭应参与过渡规划流程。如果你决定不（或无法）参加你的ARD（入学、回顾和离校）会议，你的ARD委员会想办法包括你分享的信息。请参阅第6页上的《我的人生，我的声音》，了解如何参与过渡计划。



过渡评估

过渡评估是帮助你发现自身优势、偏好、兴趣和需要的工具。在做过渡评估时，会问你与成年生活相关的就业、教育和独立生活等问题。



中学后目标

中学后目标是在成年生活中，你计划在以下方面做什么的表述：

- » 就业，
- » 教育（例如：大学、培训、认证计划或其他学习），以及
- » 独立生活（即：你是否想在你的家中或社区得到支持）。

依据过渡评估，确定这些目标。本指南中的职业生涯、大学和社区三节，对每个领域提供了更多信息。



年度IEP目标

年度IEP目标是对你在学校学会和成年时期使用的技能的表述。依据你当前的技能和一年内你能学会什么，确定这些目标。你的IEP目标中，至少一项应支持你实现一项或多项中学后目标。



过渡服务

过渡服务是帮助你实现中学后目标的活动。过渡服务包括你的**学习课程**和**一系列协调的活动**。

学习课程列出你每年参加的帮助你实现中学后目标的课程。这些课程包括为获得毕业证必须参加的课程和可以选择是否参加的课程（选修课）。

你可以把这看作是高中四到六年的计划。你的PGP（《个人毕业计划》）可能用作IEP中的学习课程。有关毕业规划的更多信息，请参见第66页。

一系列协调的活动描述为了实现你的中学后目标，需要做什么。这份待办事项列表帮助你规划未来，包括你可以在校内（与老师一起）或在校外（自己一个人、与家人一起，或与部门机构的人员一起）开展的活动。一系列协调的活动（IEP有时称为“过渡服务”）包括需要做什么，谁负责，以及每项活动何时完成。

你的ARD委员会将考虑以下各个方面，确定是否需要安排活动，确保在你毕业时支持已经到位。

- » 教学
- » 相关服务
- » 社区经验
- » 制定就业和其他毕业后成人生活目标
- » 根据情况，适当掌握日常生活技能，并提供功能性职业评估



自我决定

你的ARD委员会将考虑你是否需要帮助发展决策技能，还是增加你的独立程度。你将收到有关SDMA（支持下的决策协议）和其他监护替代方案的信息。有关SDMA的更多信息，请参阅第10页开始的《我的权利》。



转介给部门机构

经你的父母或监护人允许，你的ARD委员会可以邀请部门机构参加你的ARD会议。如果你年满18岁，你的ARD委员会将需要获得你的允许。

让部门机构代表参加ARD会议，可以帮助你提前与毕业后需要的任何支持建立联系。有些部门机构甚至在高中期间就提供服务。请参阅这份指南各节的和第68页的《建立联系》，了解一下可为残疾人士提供支持的部门机构。



权利移交（必须最迟在17岁与你分享的信息）

当你年满18岁，所有的合法权利将从你的家庭移交给你。了解这一权利移交，有助于你为成年时期的决策做规划，包括ARD委员会的决定。请参阅第10页开始的《我的权利》。

过渡规划如何帮助了我？一位学生的故事：

你好，我是肯德拉。我三年前从高中毕业，我现在在一家银行从事网络安全工作。我和两个室友同住一间公寓。

我有一种学习障碍，它使我难以理解我阅读的内容。我会读所有单词，但很难记住单词和理解单词的含义。在高中时，我使用有声读物，使用技术工具做笔记，使用图像式思考辅助工具记忆重要信息。在家里，我的残疾不会妨碍我。我使用技术工具，帮助我写报告或读工作手册。

过渡规划对我很有帮助。从小学开始，我就去参加ARD会议。在初中时，他们开始谈论我毕业后想做什么。当时觉得离得还远呢，但是很快就到了！我的ARD委员会告诉我，我可以如何参加高中课程，帮助我实现目标。这是我第一次想到通过学校帮助我获得我想要的东西。高四年级时，我参加了一门课程，帮助我获得了我的第一个网络安全认证。我还没有离开高中，就已经在走向职业生涯了。

我最喜欢的老师之一会和我一起过一遍我的IEP，找到作为过渡计划的一部分，我应该自己或与家庭一起做的所有事情。他告诉我上高中和去上班或上大学有什么区别。他帮助我找到与雇主谈论我的残疾的方法。在其他老师的课上，我告诉他们我在这些课上需要什么照顾措施，这样练习谈论我的残疾。他帮助我思考在与毕业后能提供支持的部门机构的人见面时，我需要问什么问题。一开始我心里有些害怕，但是这帮助我获得支持。如果工作上出现任何状况，我知道该去哪里，要问什么。

如果你即将开始过渡规划流程，好像有很多事情要做，很多方面要考虑。做个深呼吸，记住：他们谈论的可是你的人生。坚持参与，与你的家庭和信赖的老师谈谈，记住：慢慢来，一次迈一步。





我的人生，我的声音：过渡规划中的自我决定

为你的ARD会议做准备

- 参加过渡评估，分享你喜欢和不喜欢的方面。
- 谈论你的技能和优势。
- 询问谁将出席你的ARD会议，会议将讨论什么内容。
- 邀请一个人与你一起参加会议，把他/她作为你的支持人员。
- 如果你无法出席你的ARD会议，请将参加ARD会议的一个人与ARD委员会分享你的想法。

你今天感觉什么对路？你希望接下来能够做什么？

在ARD会议上

- 介绍参加你的ARD会议的人员。
- 审查IEP计划中的一些信息。
- 分享你的课程方面哪些进展顺利，哪些支持最适合你。
- 如果你不理解某个人刚刚说的话，就提出来问问。

ARD会议之后

- 向学校索取一份你的IEP。
- 查看过渡服务（或一系列协调的活动），看现在你可以做些什么，以便在离开公立学校时获得服务。
- 与老师谈谈对你奏效、帮助你在课程上取得成功的支持。
- 与家人、朋友或支持者谈谈你的ARD会议开得怎么样。如果你对ARD会议期间发生的事情或接下来该做什么有任何疑问，就告知他们。



聚焦支持：与TED见面！

你知道吗，你所在学区有人负责把学生及其家庭与过渡规划资源联系起来？这个人称为过渡和就业服务指定专人（英语简称TED）。大多数TED都有其他职责，所以你的TED也可能是特殊教育主任、辅导员或老师。

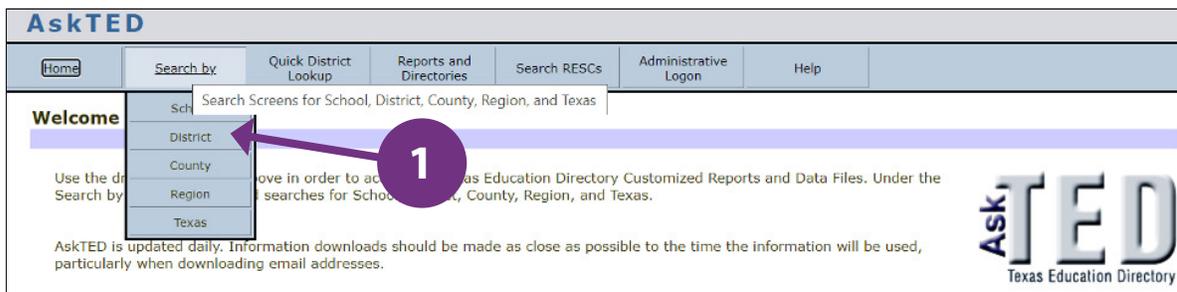
如果你对你的过渡计划有疑问，或者想要获得寻找资源的帮助，就联系你所在学区的TED。

请参阅以下页面，查看如何使用德州教育目录[AskTED](#)，找到你所在学区或特许学校的TED。

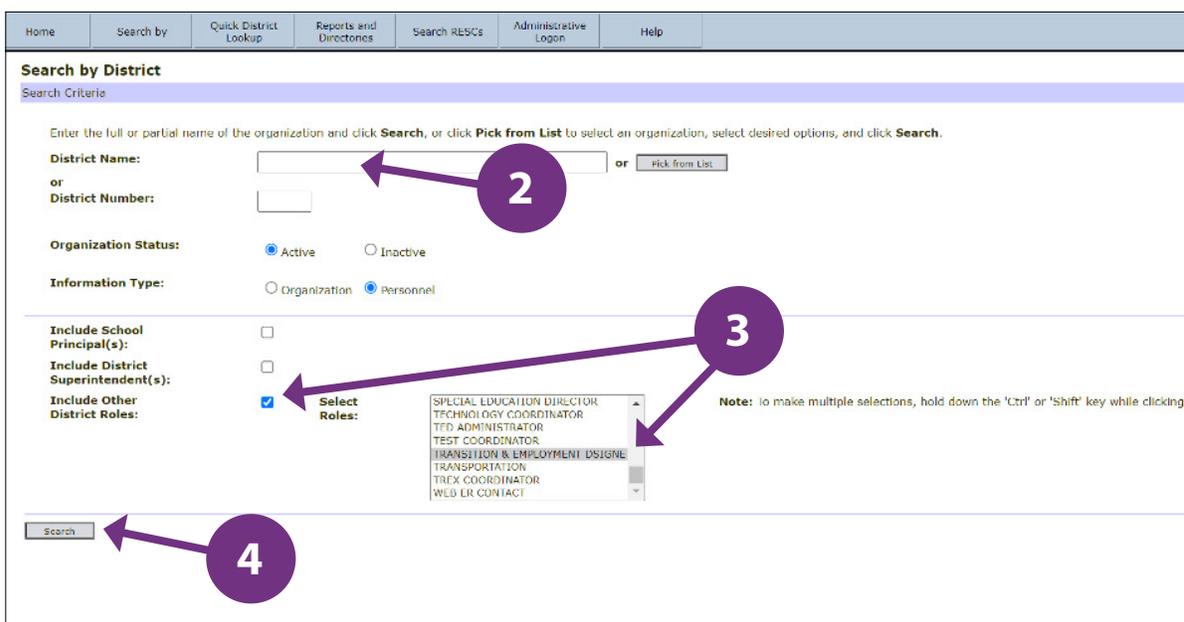
如何在AskTED中找到TED

要查找你所在学区或特许学校的TED，请访问[AskTED网站](https://tealprod.tea.state.tx.us/tea.askted.web/Forms/Home.aspx)，并按照这些步骤操作：

1. 点击“Search by”（搜索依据），然后选择“District（学区）”



2. 输入学区或特许学校的名称
3. 选择“Personnel”（人员）和“Include other District Roles”（包括学区内其他职责），然后滚动选择“Transition & Employment DESIGNEE”（过渡和就业指定专人）
4. 单击Search（搜索）



AskTED：德克萨斯州教育名录

<https://tealprod.tea.state.tx.us/tea.askted.web/Forms/Home.aspx>

扫描二维码，即刻访问





如果你想更多了解你的过渡计划，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的TED。更多了解TED的职责，请参阅[第6页《聚焦支持》](#)。

询问ARD委员会的问题

在IEP中的哪一部分可以找到过渡规划？

我现在获得哪些我将来成年时需要的支持？

我现在可以做些什么，确保我毕业后会得到支持？谁可以帮助我完成这些活动？

我今年可以学会哪些技能，帮助我在高中毕业后实现我的目标？

我可以参加哪些课程，帮助我在高中毕业后实现我的目标？

在我完成高中课程和评估后，我能继续获得特殊教育服务吗？

使用这个空白处，写下你对IEP中过渡规划的其他问题。



建立联系

以下列表可帮助你查找部门机构、网站和其他资源，支持你的过渡规划。

有助于过渡规划的资源

美国国家聋人中心关于中学后教育结果的报告

查找改善聋人的继续教育的信息、联系人和策略。

nationaldeafcenter.org/resources/transition/

德州生活导航

探索为残疾儿童或有特殊健康保健需要儿童父母增权赋能的资源。

navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood

合作伙伴资源网络

探索面向家长的培训和信息。

☎ 409-898-4684 | ☎ 1-800-866-4726 (免费电话) | prntexas.org

✉ partnersresource@sbcglobal.net

军人家庭的特殊需要家长工具包

使用全面的信息和工具，协助有残疾儿童的军人家庭在各个系统中，探索使用医疗和特殊教育服务、社区支助、福利和享有的权利。

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

德克萨斯州家长对家长支持

探索通过家长对家长的支持、资源转介和教育，使家庭成为强有力倡导者的资源。

txp2p.org

德克萨斯州第一项目

查找面向残疾学生家长的信息。

texasprojectPrst.org

过渡生活服务计划（可通过德州家庭与保护服务部获得）

获得对寄养照料的青少年或已经超过寄养照料年龄的青少年的支持，包括对过渡规划和过渡服务的综合方式。

dfps.texas.gov/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/Transitional_Living

- » 查找你所在学区或特许学校的**TED**。请参阅**第7页**，了解如何找到TED。
- » 联系**你附近的教育服务中心的过渡专家**。德克萨斯州有20个教育服务中心。你可以在Texas SPED Support（德克萨斯州特殊教育支持）网站（sped.support/transportation-specialist-at-esc）找到你的联系人。
- » 如果你是一名经历无家可归的学生，你可以联系当地教育局的**McKinney-Vento代表**获得支持（tehcy.tea.texas.gov/liason-directory）。

我的权利



你是一名孩子时，你的监护人为你做所有的法律决定。你的监护人通常是你的父母，但也可能是另一名家庭成员、养父母或其他人。当你在德克萨斯州年满18岁时，你就是正式的“成年人”了。这意味着从你18岁生日开始，你拥有法定权利和责任。你可能会听到“成年年龄”或“权利移交”这两个术语，它们描述你年满18岁时发生的法律变化。

成年人权利的例子



在选举中投票



结婚



选择谁可以查看你的个人信息

成年人责任的例子



遵守法律



尊重别人的权利



寻求帮助



签署法律文件和文书

了解你的权利和责任很重要。如果你有残疾，请务必了解你是否需要支持才能理解你的权利或对你的生活做出决定。

对理解你的选项、做出决定，或沟通你对以下任何事项的决定，你是否希望获得支持？

医疗保健

上课

获得一份工作

找到一个住处和维护你的家

花钱和存钱

在选举中投票

关系和友谊

其他方面： _____

我能自己做出所有决定



观看介绍这个话题的视频!
sped.support/transition-jenny

人们在成年时期获得决策支持的一些方式：

询问信赖的朋友或家人

这是非正式的对话，不要求做任何文件记录。

签署《支持下的决策协议》（SDMA）

你指定一名"支持者"，他/她与你一起审查你的选项。

签署委托书

这是一份法律文件，使别人能为你做决定。

让代表收款人管理社会保障福利

如果你收到辅助性社会保障收入（SSI）或社会保障残疾保险（SSDI），代表收款人是管理你资金的人。

会见法律顾问

你可以与律师或专业倡导人士谈谈你的法定权利。

被指派一名监护人

法官裁定你不能自己作出决定，指派一个人替你做决定。

学校会做些什么帮助我了解我的权利和责任？

至少在满18岁之前一年：

你的学校将提供以下方面的信息和资源，称为"权利转交通知"

- » 监护权，
- » 监护权的替代办法，比如《协助下的决策协议》（SDMA），以及
- » 使你能作为一名成年人独立生活的其他支持。

你的个性化教育计划（IEP）将包含一份声明，表明你的学校已与你分享这一信息。

满18岁时：

所有法定权利和责任现在都归你了。你可以决定是否需要支持来做出决定。你的家庭将收到对你的入学、回顾和离校（ARD）会议的通知。这个通知与参加会议的邀请不同。

要与你的家庭分享你的信息，你的学校将遵循学区政策。

权利已转交的通知，将发送给你和你的家庭。通知将包括监护权和监护权替代办法的信息。



权利转交规划如何帮助了我？ 一位学生的故事：

你好，我叫丹尼尔，20岁。我在高中时，对成为成年人有点儿紧张。我担心自己可能会做出不好的决定，或者做错事，警察会找我。

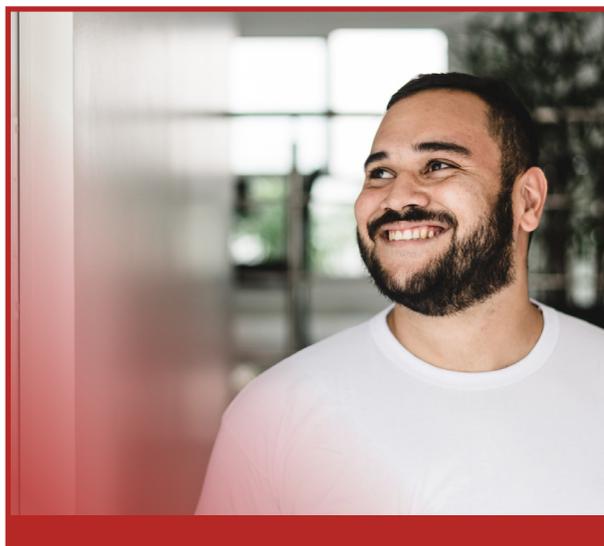
我的老师们帮助我理解作为成年人意味着什么。他们告诉我成年人需要做的各种决定，并且我可以选择一个人帮助我。我了解了监护权，但是我不想我的所有权利都被拿走。我的一个朋友有一名监护人，这对她合适，但是我不希望自己有这样的安排。

我请我哥哥在金钱、健康和学校等事情上做我的支持者。我们签署了一页纸，上面写着他可以从我的银行、医生办公室或学校等地方获得信息，以便帮助我做出决定。我的老师们告诉我，即便有他做我的支持者，我仍可以为自己做决定。这不同于他是我老板或类似的安排。

我哥哥也来参加我的ARD会议，帮助我理解我有什么选择。他帮助我谈论当我受挫时，什么让我平静下来。他还帮助我明白，我满22岁后，就无法继续上18岁+的学习项目。我和我的ARD委员会讨论了我离开学校后，我希望过什么样的生活。

我的老师们帮助我学习如何独立，如何告诉别人什么对我很重要。我们练习做一些事情，比如与医生约诊，或者打电话请病假。

每个人在不同的事情上需要帮助。我可能需要别人帮助做一些事情，但这并不意味着我不能做出自己的决定。现在我有支持，我不害怕做一名成年人了。





我的人生，我的声音：法律规划中的自决权

满18岁前

学习和练习以下方面的技能：

做出选择，	谈谈你喜欢什么，不喜欢什么，
解决问题，	谈谈你的优势和能力，
设定目标，	

告诉人们你什么时候可以自己做什么事，什么时候需要帮助，以及描述你的残疾，哪种支持最适合你。

与你的家庭和老师们合作，找到增强独立性的方法。

参加ARD会议，并参与讨论。你的父母（或法定监护人）有权对你的教育做出最终决定。

了解你在学校和在家的权利和责任。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？

满18岁以后

使用并提高你的自我决定技能。

练习与老师们或部门机构分享你的残疾信息。

找到在学校或社区尽可能独立的更多方式。

与信任的朋友或家庭成员谈谈他们对你做出法律决定的支持。

参加你的ARD会议，对你想做的事情做出决定。

核对一下，确保你理解你权利和责任的变化。



聚焦支持：与支持者见面

在德克萨斯州，如果残疾成年人能够理解他们需要协助并能够选择他们希望谁来支持他们，就允许他们选择"支持者"。选择支持者并不夺走残疾成年人的权利。支持者帮助残疾人了解他们的选择，并沟通他们的决定。支持者可以是父母，兄弟姐妹，家庭成员，朋友，同事，或残疾人信任的任何人。

《支持下的决策协议》（SDMA）：

- » 这是一份书面计划，规定残疾人想要支持者帮助做哪些决定，他们想要谁来帮助他们，
- » 可在两名证人见证下签署，或到公证人那里签署，并且
- » 如果残疾成年人决定不再想要这个人的支持，或者支持者虐待、忽视或剥削利用残疾成年人，可以随时终止这份协议。

一名支持者可能帮助与残疾成年人一起去看医生。他们倾听医生说什么，并与当事人谈论他们的医疗选择。另一名支持者可能去参加ARD会议，帮助当事人了解他们的选择，并与ARD委员会讨论他们想从学校获得什么。一些支持者在多个方面提供帮助。SDMA可以只规定残疾人保持独立所需的各个方面。



如果你想更多了解你的法定权利，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的TED。更多了解TED的职责，请参阅[第6页《聚焦支持》](#)。

询问ARD委员会的问题

我学校的同学可以通过哪些方式学习自主决定技能，例如设定目标或做出决定？

我是否需要任何特殊的支持，比如一项IEP目标或专门的课程，以学习和练习自主决定技能？

谁可以帮助我学习如何讲述我的残疾？

学校可以做些什么，帮助我理解我满18岁时会发生变化？

是否有其他资源帮助我理解满18岁时发生的变化？

如果我对自己成年时期的权利和责任有疑问，我可以与谁交谈？

在这一空白处，写下你对权利转交的其他问题。



建立联系

以下列表可帮助你找到支持你为权利转交规划的部门机构、网站和其他资源。

针对法定权利和责任的资源

为青少年的全国劳动力和残疾问题协作组《关于残疾披露的基本信息》

就是否披露你的残疾做出知情的决定，并考虑该决定对你的教育、就业和社交生活有何影响。

☎ 877-871-0744 (免费) | ☎ 电传打字: 877-871-0665 (免费)

🌐 thinkcollege.net/sites/default/Ples/Ples/resources/411_Disability_Disclosure_complete.pdf

德克萨斯州残疾人权利组织 (DRTX)

探索了解和行使法律赋予你的权利的资源，以充分和平等地参与社会。

☎ 全州新客户接收热线: 1-800-252-9108

🌐 新客户在线接收, 全天均可: disabilityrightstx.org/en/getting-help/intake-process

☎ 总部: 512-454-4816 | 🌐 DRTX.org

州长残疾人委员会

了解朝实现残疾人有机会充分和平等地享有独立、高产和自决生活的州所做的努力。

🌐 gov.texas.gov/organization/disabilities

我下决心了

发现了解自决权，并找到更加独立的工具的资源。

🌐 imdetermined.org/youth

德克萨斯人法律热线

为低收入德克萨斯州人查找免费可靠的法律信息。

🌐 texaslawhelp.org

迈向独立的后续步骤：技能和策略

学习自决技能并跟踪你的进展。

🌐 spedsupport.tea.texas.gov/resource-library/next-steps-independence-skills-and-strategies

民权办公室 (OCR)

了解在通过美国卫生与人类服务部提供福利和服务时防止歧视的保护措施。

☎ 800-368-1019 | ☎ 电传打字: 800-537-7697 (免费)

🌐 hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability/index.html | ✉ OCRMail@hhs.gov

兵役法

查找根据《兵役法》谁必须注册的信息。

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

针对法定权利和责任的资源 续

特殊需要联盟

查找对特殊需要规划的律师名单。

🌐 specialneedsalliance.org

德克萨斯州倡导者

探索对德克萨斯州居民自我维护倡导的支持。

🌐 texadvocates.org

德克萨斯州之弧

查找关于智力和发育残疾德克萨斯州人人权和自决权的信息和资源。

🌐 thearcoftexas.org | ✉ info@thearcoftexas.org | ☎ 512-454-6694

关于学校学生的权利和责任的问题，请咨询**校园管理者**（比如校长或学校辅导员）。

如果你对接受特殊教育服务学生的权利有疑问，请咨询你所在学区或特许学校的**特殊教育主任**。

职业生涯



找到自己通往成功就业的途径，是向成年过渡的重要内容。你可以采取一些步骤，找到与你的兴趣和优势匹配的职业。

首先，思考“职业”是什么样的。

- » 全职还是兼职
- » 可能需要中学后教育水平，比如大学学位或证书（参见[第23页《学院》](#)）
- » 实习/学徒培训或在岗培训
- » 在员工人数众多的大型组织，员工人数少的小型组织工作，还是个体经营
- » 月薪，小时制工资，还是在社区里志愿帮助

接下来，思考成功就业可能需要的任何**支持**。

- » 服务，包括写简历、寻找工作，或完成面试和招聘流程
- » 照顾措施，比如轮椅坡道、无障碍文档、美国手语翻译或写软件
- » 工作辅导，持续到你学会一份新工作或任务，或在你在岗期间一直持续
- » 个性化雇佣：根据你的优势，为雇主提供特定服务，而无需完成该职位的所有任务

就业优先！

德克萨斯是**就业优先州**。这意味着确保每个想要工作的成年人都能有一份赚取生活工资并融入社区的工作，这是德州的优先事项。许多社区服务提供者因残疾而需要就业援助的人提供支持。Medicaid医疗补助豁免计划有两种类型的支持。

就业援助 (EA) 帮助一个人在社区找到有竞争力的就业机会。

支持下的就业 (SE) 由长期服务和支持 (LTSS) 计划或提供商提供，帮助个人自营，从家里工作，或在竞争、包容性的工作环境工作。它还可以帮助一个人保住在竞争、包容性工作环境的工作。支持下的就业可能只需要一段较短时间，也可能在一个人在这份工作的全部时间都需要。

你知道吗？

残疾人有许多赚取工资但不失去重要福利的可选方案，这些福利包括Medicaid医疗补助或补充社保收入 (SSI)。获得工作激励计划的更多信息，请参阅[第48页](#)开始的**《财务》**主题。



观看介绍这个话题的视频！
sped.support/transition-jose

还在学校的时候，你就可以朝就业目标努力了。与你的老师们或学校辅导员谈谈，了解以下信息。

- » 毕业选项，包括与你的就业目标匹配的学校认可（见第66页）。
- » 你的高中校园提供的职业和技术教育（CTE）课程和学习计划。
- » 能帮你为就业做好准备的其他课程。
- » 职业评估，发现你的兴趣和优势，确定在工作上取得成功所需的支持。
- » 能提供你在工作场所可能需要的支持的部门机构。
- » 功能性职业评估，衡量学生在职业活动发生的自然环境中、在实际工作任务或职业活动中的表现。你的入学、回顾和离校（ARD）委员会将决定功能性职业评估是否适合你。接受特殊教育服务的许多学生不需要功能性职业评估，因为职业评估和其他过渡评估就足以形成中学后就业目标和服务。

可从德克萨斯州劳动力解决方案-职业康复服务（TWS-VRS）获得服务。该部门机构帮助德克萨斯州残疾人为就业做好准备，找到工作，并推动他们的职业发展。你可能会听到人们把这个部门机构称为职业康复（VR），德克萨斯州劳动力，甚至德克萨斯州劳动力委员会（TWC）。

职业康复辅导员与学生合作，为中学后教育和就业机会做好准备。你可能有资格通过TWS-VRS获得服务。

雇佣前过渡服务（Pre-ETS）适用于14至22岁的符合资格和“潜在符合资格”的残疾学生。雇佣前过渡服务包括：

- » 对探索尝试工种的咨询指导，
- » 工作中的学习体验，
- » 关于中学后教育项目机会的咨询；
- » 工作场所准备培训，用于发展社交技能和独立生活，以及
- » 对自我维护倡导的教学指导。

根据符合资格情况，学生和成年人还可获得其他职业康复服务。

- | | |
|-------------------------------|---|
| » 职业咨询和指导 | » 医疗、心理和职业评估 |
| » 听力、视力和其他检查的转诊推介 | » 对大学教育或行业认证的协助 |
| » 对医疗就诊和治疗的协助 | » 在岗培训 |
| » 康复设备，包括助听器、轮椅、假肢和支架 | » 对工作场所和雇主期望的培训 |
| » 应对残疾的疗法，包括作业疗法或言语疗法和应用型行为分析 | » 职业调整培训 |
| » 身体恢复服务 | » 如果你是盲人或有视力障碍，康复教师服务将帮助你学习盲文、确定方向和出行，以及家庭和健康管理技能 |
| » 支助下的就业 | |

作为过渡规划的一部分，你的ARD委员会谈到能帮助你实现中学后目标的TWS-VRS等机构。请参阅第20页的《**聚焦支持**》，了解在校园与职业康复建立联系的更多信息。

职业规划如何帮助了我？一位学生的故事：

我是Calvin，我是州立公园的一名公园护林员。我25岁。

我有一种语言障碍，让我很难说出某些单词。有时候我说话卡住了，不得不停止讲话一分钟。我还要应对抑郁和焦虑。有时候我太累了，压力太大了，很难完成我的工作或管理我的生活。我服用药物，去看治疗师，管理我的精神健康。

高中时候，我经历了一段困难时光。我甚至想退学。我的ARD委员会帮助我聚焦过渡规划，在选择课程时考虑我的未来。我参加的一些课程只是为了获得毕业证，一些课程帮助我学习我想做工作的技能。看到这些课程在我的时间表上，帮助我聚焦长期目标。一路走来，并不总是轻松容易，但我很高兴我上完了高中。



还在高中时，有一位职业康复辅导员告诉我的父母，因为我的残疾，我绝不可能保得住一份工作。这让我特别生气！此后，我再也不想和任何做职业康复的人说话了。我和我的家庭后来找到了一名我们可以谈论我们的经历的职业康复辅导员。我就是这样遇见了另一位职业康复辅导员安迪。他帮助我探索所有的可能性和选择。他提供心理评估，帮助我看到自己的优势，他也提供心理辅导，帮助我管理精神健康。安迪为我找到了一个暑期工作体验计划，这提升了我的信心。

我也喜欢在我阿姨的园林绿化公司工作。我喜欢整天都在外面，喜欢帮助别人。我与我的学校辅导员谈到了这件事，她说我应该参加职业准备课程，获得在园林绿化公司工作的资质。在这门课上，我研究了我可以户外工作并获得良好工资的职业。做一名公园护林员听起来很酷。从我参加的植物科学学习计划，获得了工商业学习的认可。高中毕业后，我获得了休闲活动、公园和旅游科学学士学位。我每天都在户外帮助别人。

我在大学的时候，职业康复帮助我支付了学费，并支付了我各门课程的书籍和学习用品费用。在我获得公园护林员工作后，他们就不再把我作为服务对象了。不过，安迪告诉我，如果我需要职业晋升方面的支持，我仍可以申请更多服务。



我的人生，我的声音：职业规划中的自决权

梦想要远大！不要让任何残疾限制你的想象。

参加就业过渡评估。你喜欢什么、不喜欢什么，你要诚实，不要隐瞒。

发现你做得好的方面，学会如何描述你的优势。

学会如何描述你的残疾，哪种支持最适合你，使你在工作中取得成功。

与你信任的老师和家人讨论在工作场所分享残疾信息的事。

选择一些课程，帮助你了解职业生涯或学会你想要工作的技能。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？

如果你很难想出成年后你想做的工作：

- 列出你喜欢做的所有事情，
- 了解哪些工作包括其中一些活动，并且
- 与你信任的人谈谈为什么你很难思考职业生涯。



聚焦支持：与过渡职业康复辅导员见面

你知道你的校园配备了一名过渡职业康复辅导员（TVRC）吗？没错！德克萨斯州的每一所公立学校都配备了一名合格的职业康复辅导员。过渡职业康复辅导员由TWS-VRS聘用，不是由学校聘用。大多数过渡职业康复辅导员支持多个学区的许多所学校。如果你想与服务你们校园的过渡职业康复辅导员安排一次会议，你可以询问你们学区的过渡与就业服务指定专人（TED）。

你的过渡职业康复辅导员可以：

- » 参加ARD会议和其他会议，规划你向成年期的过渡，例如以人为中心的规划，
- » 提供关于职业康复服务和资格的信息，包括就业前过渡服务，
- » 将学生转介到其他提供就业支持的部门机构，
- » 为符合资格的学生制定个人化就业计划，
- » 帮助学生联系暑期工作体验计划、讲习班、研讨班和其他就业过渡服务，以及
- » 提供额外服务，支持残疾学生成功过渡到就业状态。

需要询问过渡职业康复辅导员的问题，请参阅下一页。



如果你想更多了解你的职业规划，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的TED。更多了解TED的职责，请参阅第6页《聚焦支持》。

询问ARD委员会的问题

在我的个性化教育计划（IEP）里，哪里可以找到职业规划的信息？

哪个毕业选项最适合实现我的就业目标？

我的校园里有哪些课程可以帮助我为职业生涯做准备？是否有任何必须先完成的预备课程？我在课堂上需要任何支持吗？

如果我改变了对希望的职业的想法，怎么办？

要在我的职业里取得成功，我需要针对我的残疾的支持吗？

我现在还能做些什么为成年就业做好准备？

是否有我应该联系的就业服务部门机构？

如果我对就业规划有疑问，可以与谁谈谈？

询问你的过渡职业康复辅导员的问题

我符合就业前过渡服务的资格吗？"潜在符合资格"对我意味着什么？

哪些就业前过渡服务会对我有帮助？

（现在或作为成年人）获得职业康复服务的资格是如何确定的？

通过职业康复获得成年服务的申请流程有哪些？我应当什么时候申请？

获得工资是否会影响我获得的任何服务，比如补充社保收入（SSI）？

如果我有更多问题，可以联系谁？



建立联系

以下列表可帮助你找到支持你的职业规划的部门机构、网站和其他资源。

职业生涯资源

回答大问题：如果我出去工作，会失去Medicaid医疗补助金或Medicare医疗保险吗？

面向有发育残障人士的就业资源。

🌐 tcdd.texas.gov/resources/employment

一站式职业生涯

使用工具帮助求职者、学生、企业和职场专业人士。

☎ 1-877-US2-Jobs | ☎ 1-877-872-5627 | ☎ 电传打字：1-877-889-5627

🌐 careeronestop.org | ✉ info@careeronestop.org

卫生与人类服务部为残疾人士提供的就业指南

接受指导，改善残疾人士的就业结果。

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

岗位照顾措施网络

探索关于工作场所照顾措施和残疾就业问题的资源。

🌐 askjan.org

社会保障局工作入场券

面向18至64岁希望工作的社保残疾受益人的职业发展支持。

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

德克萨斯州劳动力解决方案快速衔接团队

联系该快速衔接团队，查找你所在地区的资源和职业康复办公室。

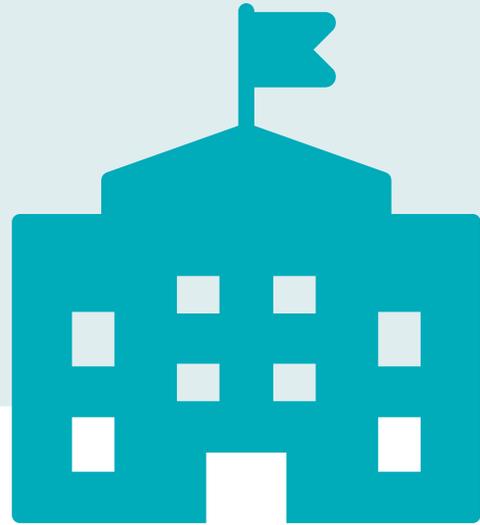
☎ 512-936-6400 | 🌐 webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup

✉ vr.ofPce.locator@twc.texas.gov

查找为你们校园配备的**过渡职业康复辅导员**。你可以在[第20页](#)，更多了解这个职责人员的信息。

向校园内的**学校辅导员、职业和技术教育教师**询问高中期间提供的从工作中学习的机会。

上大学



学习并不随着你毕业停止。大多数人需要高中以上毕业文凭，才能实现职业目标。在成年后，你有许多种学习选择。你可能会听到称为“高等教育”或“中学后教育”这些选项。

首先，想一想要考虑的选项。

学院或大学

获得学士学位或高级学位。

- » 这些学位的入学要求
- » 通常至少需要四年才能完成学士学位课程

社区学院

获得副学士学位或证书。

- » 免试入学，可能需要进行排班测试，看你需要参加哪些课程
- » 通常需要一到两年才能完成学习计划

职业学院

获得动手实际操作的学习，为特定职业培养技能。

- » 也称为职业、技术或行业学校

在线学习

在线参加对获得学位有效的课程。

- » 通过计算机访问课程，学习技能或获得认证

为智力和发育残疾学生开设的中学后课程项目和服务

获得认证证书，或参加大学课程但不获得学位。

- » 一些学院和大学提供
- » 免试入学，通常没有入学考试
- » 各个学习计划的包容机会、结构和持续时间各不相同



观看介绍这个话题的视频!
sped.support/transition-cady

社区/非正式课程

为趣味学习技能，与有同样兴趣的其他人建立联系。

- » 免试入学，没有入学考试
- » 课程可以短到一天完成，也可能定期上课

在岗培训

通过工作场所提供的培训学习新技能。

- » 可选或必须参加
- » 可能持续一小时到几天

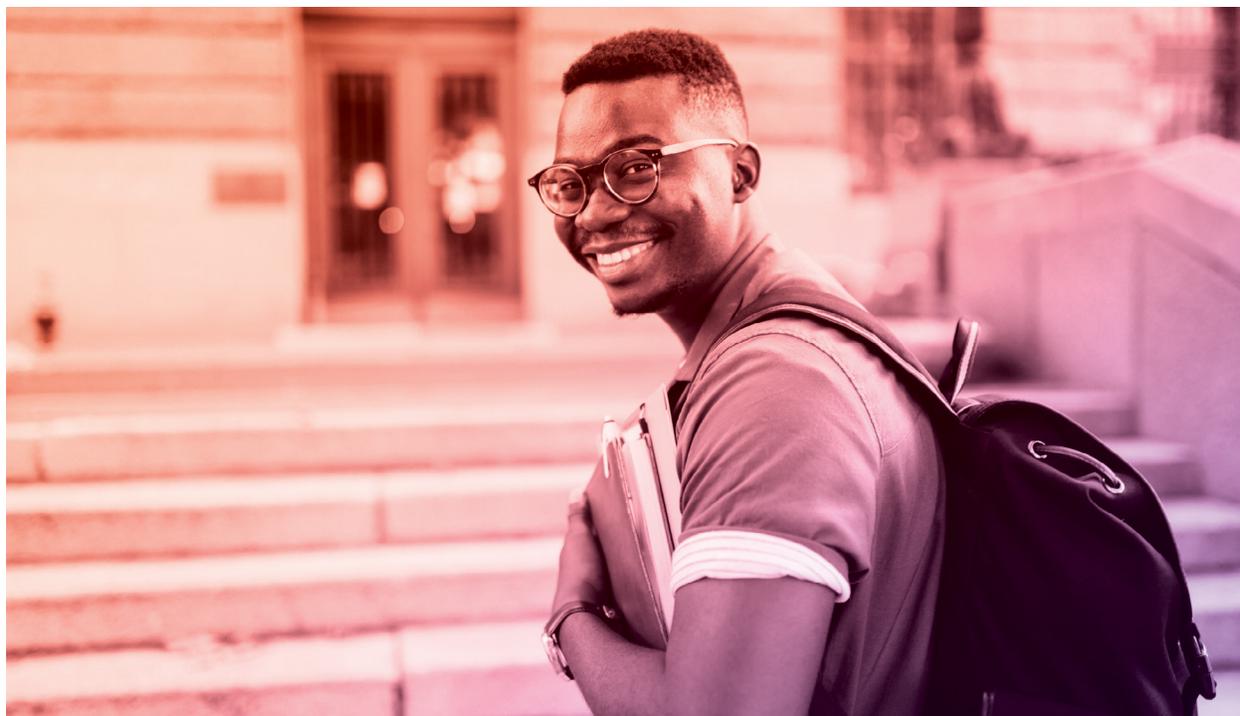
其他学习

你想更多了解或能够做什么？谁已经掌握了这些技能并且可以教你？你是否能找到一个学徒机会，向已经在你感兴趣的领域工作的人学习？

接下来，想一想对你现在正在学习课程中最适合你的支持。

- » **照顾措施。**这些调整改变老师呈现信息的方式，或你展示你学到知识的方式。你达到与同龄人相同的标准。一些照顾措施是大字体，焦虑时有一个安静的地方放松，或者坐在你最容易学习的地方（比如靠近老师）。
- » **修改措施。**这些调整改变了期望你学到的东西。你与同龄人学习相同的内容，但是不期待你达到相同的标准。修改措施的一个例子是看一本书的电影版，而不是阅读它。另一个修改措施可能是做拼写作业时，提供拼写帮助。

你想攻读的学业项目可能不提供上面列出的一些支持。请参阅[第27页](#)上的问题，计划针对学业项目的支持选项的对话。花点时间思考你将来希望参加什么类型的学习。谁可以帮助你思考你的学习目标？你感到与谁能放松自在地分享你的残疾信息？



大学规划如何帮助了我？一位学生的故事：

你好，我是Phuong。我大学毕业，获得营养科学学士学位。我是一家医院的公众健康营养师。

我能够在大学得到恰当的支持，是因为我从高中就开始规划了。我以为我有视力障碍，会永远有一份个人化教育计划（IEP）。在大学里，有一个叫学生支持办公室的部门。我必须得给他们我的残疾证明，才能获得我需要的照顾措施。我以为我的白色手杖就是足够的证据了！但是他们需要专业人士的评估。我使用了高中时我的特殊教育团队做的评估，不过，我知道一些同学去职业康复等地方做了评估。

在我开始申请大学前，我不得不考虑高中和高等教育的差别。我在高中参加考试时，老师们使用了我的IEP里的照顾措施。我参加大学入学考试时，我的高中辅导员为我申请了用盲文参加考试，并延长考试时间。我必须签署知情同意书，他才能与测试公司分享我的信息。

在我申请大学时，我不得不决定对我的残疾我告诉他们什么。讲自己的事对我来说也算是一件隐私，所以我在申请中告诉他们我有视觉障碍，但是没有告诉他们发生了什么，视觉障碍具体如何影响我。我把一些具体细节留着告诉了学生支持办公室，其中一些细节除了我最亲密的朋友，我从来没有与任何人分享过。我的高中辅导员帮助我计划如何讲我的残疾情况，大学无障碍专员帮助我计划如何与教授谈论我的需要。

我在校园遇到一些同学，他们从来没有告诉学生支持办公室他们的残疾。我想他们觉得可以和我谈论他们的残疾，因为我也有一项残疾，但是他们不想和其他人谈论这件事。他们能够保持他们的残疾情况隐私，因为你看不出他们他们有残疾。他们没有得到他们需要的支持，大学可能因此变得更加困难。

我的大多数课程都学得很好，但是我在化学课上感到困难。教授没有提供我需要的照顾措施。我和我的无障碍专员谈起这件事，她帮助我规划如何与教授交谈我获得照顾措施的权利。我很高兴我在高中练习过谈论我的残疾和需要，因为在大学里我更容易维护自己的权利了。

大学很有趣。我结识了很多朋友，学到很多。我加入了一个同学小组，这个小组帮助我对我自己感到自在。我在高中学到的技能帮助我获得了顺利完成大学学业所需的独立性。虽然有时候艰难，但是我的大学经历没有一分钟让我感到遗憾！





我的人生，我的声音：中学后教育中自决权

学会如何描述你的残疾和优势。

解释你在课堂上获得的支持：哪些支持对你学习、完成作业、参加测试起作用。

与一位导师建立联系，让他/她谈谈自己虽然有残疾，但是完成大学学习的经历。

选择满足大学录取要求或者你想攻读学业项目的课程。

参加你认为有趣、享受或有益的课外活动。加入不同的俱乐部，或在社区志愿服务，甘冒风险。

为你的学习设定目标，比如：在截止日期前完成作业项目，然后列出实现目标的步骤，比如每天完成项目的一部分。

管理你的时间表。知道自己什么时候需要在学校、在课堂或参加活动。计划你需要多长时间才能整理好东西并按时到达。

如果你不确定该怎么做，请老师解释作业任务。

向你的职业康复辅导员询问通过职业康复能获得的支持选项，包括报销学费。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？

如果你很难想出高中毕业后你想学什么：

- 遇到这种情况的人有很多。许多同学都会想高中毕业后有什么可能性。
- 回顾你觉得什么有趣，喜欢学什么。参加过渡评估，发现你的优势。
- 与信任的老师或家庭成员谈谈你对中学后教育的担忧。



聚焦支持：去问残疾服务办公室

在大学里，你不会继续有个人化教育计划（IEP）了。

只有公立学校才提供特殊教育服务。中学后的学校可不必提供高中生获得的同样服务。如果你决定去上大学，你将需要申请任何所需的照顾措施。你将受到免遭歧视的保护，可以期待会有轮椅坡道等装置，但是对残疾学生的支持会有不同的流程。

在你想就读的学校，去找残疾服务办公室。这个办公室可能称为“学习支持”或“无障碍服务”办公室。如果你难以找到正确的办公室，就询问学校的导师或招生人员，找到能帮你获得照顾措施和其他支持的人。

你需要出示证明你残疾的文件。有几个文件可能有助于描述你的残疾情况。在你最近的IEP中，查找《表现总结》（SOP）或《当前学术成就和功能性表现水平》（PLAAFP），或者向你的高中索取一份《完整个人评估》（FIE）。你的大学将通知你必须提供哪些文件才能获得支持。



如果你想更多了解你的中学后教育，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的过渡与就业服务指定专人（TED）。更多了解TED的职责，请参阅第6页《**聚焦支持**》。

询问ARD委员会的问题

在IEP中的哪一部分，我可以找到中学后教育规划的信息？

我的学习优势是什么？

哪个毕业选项最有利于实现我的学习目标？

哪些照顾措施或修改措施曾帮助我在课程上成功？

如果我对高等教育的规划有更多疑问，我可以与谁谈谈？

询问高中的大学与职业辅导员的问题

申请大学的通常时间表是怎样的？

申请（SAT、ACT、其他）入学考试的照顾措施的时间表是怎样的？

上大学需要多少钱？

我填写和提交《联邦学生援助免费申请》（FAFSA）或《德克萨斯州财务援助申请》（TASFA）需要哪些信息？

有没有您推荐我可以申请的奖学金？

您认识从这所学校毕业的学生吗，可以和我谈谈上大学的事？

询问高等教育机构的残疾服务办公室的问题

这所学校/学业项目的入学要求是什么？

是否有入学考试？

完成学业项目的费用是多少？

残疾学生可以获得哪些支持？

获得残疾服务，我需要出示哪些文档？

有没有与我有类似残疾的学生，愿意与我谈谈他们在这所学校的经历？



建立联系

以下列表是可以帮助你查找支持大学规划的机构、网站和其他资源。

大学资源

申请德克萨斯州

只需申请一次，即可申请德州任何一所公立大学和许多德州社区学院和私立大学。

 applytexas.org

联邦学生援助

研究帮助支付大学或职业学院费用的财务援助。

 studentaid.gov

联邦学生援助信息中心 (FSAIC) :  1-800-433-3243

我的德克萨斯州未来

查找工具、资源和顾问支持，无论你是想回到学校还是想在职业生涯中晋升。

 mytexasfuture.org/adult-college

德克萨斯州做好准备

浏览帮助你在大学取得成功的资源，观看克服了你可能面临的一些相同挑战的青少年的视频。

 txcte.org/resource/gearup-resources#paragraph-29643

德克萨斯州OnCourse

利用大学和职业准备资源，释放你的潜力并规划你的未来。

 texasoncourse.org

思考大学

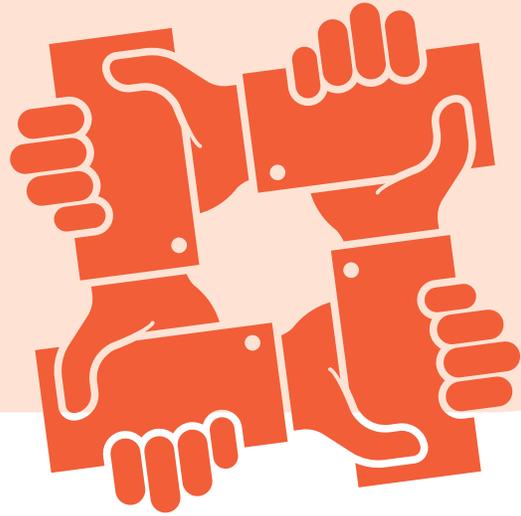
面向智力残障人士的包容性高等教育选择。

 thinkcollege.net

探索面向智力和发育障碍大学生的德克萨斯州资源：

- » 面向智力和发育残疾学生的中学后学业项目和服务 (apps.highered.texas.gov/idd)
- » 德克萨斯州发育障碍委员会 (TCDD) 高等教育资源指南和目录。(tcdd.texas.gov/resources/higher-education-resources)

社区



掌握在家里和在社区里按自己意愿生活的技能和支持，常被称为**独立生活**。过渡规划包括考虑你是否需要支持，才能无障碍地全面享用你的社区。

想想自己在家或在学校的样子。以下哪些活动你需要支持才能完成？

- 做饭，或购买食品杂货
- 打扫房子
- 淋浴，穿衣，或照顾健康需要
- 从家到工作地点、商店、朋友的房子（交通）
- 计划和朋友一起做的有趣的事情
- 在紧急情况下获得帮助
- 在家或社区里保持安全
- 其他： _____
- 我可以自己做好这些事情。

残疾人可以作为正常的社区成员生活，即便对某些独立生活事项需要支持。以下是一些对独立生活提供支持的例子。

- » 个人护理员（PCA），来你家帮助完成穿衣、做饭或洗衣服等工作
- » 特殊交通安排，使你能无需驾照或自己的汽车就能进出社区
- » 疗法，帮助你学习如何在没有其他人支持的情况下，在家里或社区完成各种事项
- » 辅助技术，帮助你说话、键入电子邮件、在紧急情况下获得帮助、使用计算机等操作
- » 对你家改造，比如轮椅坡道、更矮的台面、使用灯光/振动而不是声音的警报和门铃

在你为成年生活设定目标时，考虑可以帮助你保持独立的任何支持。请参阅[第48页](#)上的《**财务**》主题，了解对独立生活的支持。

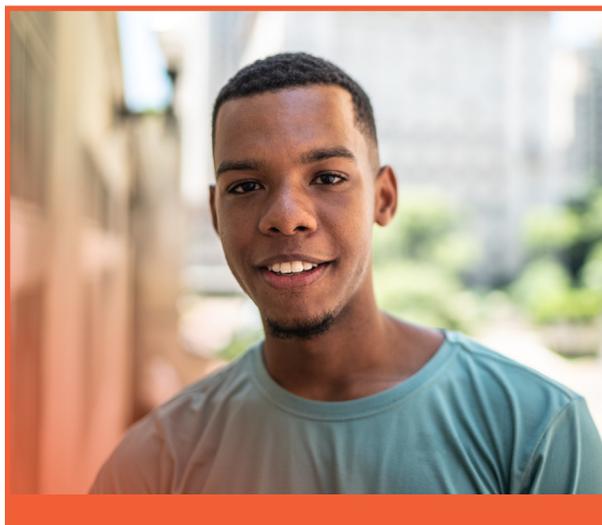


对独立生活的规划如何帮助了我？ 一位学生的故事：

我是怀亚特，24岁。我和室友同住一套公寓。我们每个人都有自己的卧室，我们共用厨房和客厅。我们的住处附近有一些相当不错的餐馆，所以我们在负担得起的时候就出去吃饭。

我耳朵聋，所以我使用不同的东西，比如振动闹钟，手机有视频中继服务。我也有注意力缺陷多动症（ADHD），所以我需要各种系统保持什么都井然有序，不然我会忘了哪些账单已付哪些未付等等。

在高中很容易知道该做什么，但是毕业后，你必须组织好自己的生活。我很幸运，我与我的入学、回顾和离校（ARD）委员会做了过渡规划。我是在寄养家庭长大的，我想得到我能得到的所有支持。我在寄养家庭认识的其他一些孩子没有获得ARD委员会帮助他们为步入成年做规划。



我的老师邀请部门机构参加我的ARD会议，这些部门机构能为我所需的技术付费。这些部门机构的人并不总是能出席会议，所以我们制定了如何与他们联系的计划。有时候我的老师会在上学时帮我打电话给这些部门机构。这帮助我计划要说什么，有人帮助我思考问题。像这样练习后，我就能够自己打电话了。我只需要电话号码就能完成了。

寄养照护系统也帮助我进行过渡规划。我参加“支持圈”会议，讨论我的目标，谁可以帮助我整合各个方面以便实现目标。这让我想起了我们在学校举行的讨论过渡规划的会议。我希望我的学校和我的儿童保护服务（CPS）工作人员彼此之间有更多交流。有时候我觉得自己像个乒乓球一样，在这些系统之间弹来弹去。

我的特殊教育老师和我见面，计划我作为成年人需要做的所有事情。我在寄养系统参加了成人生活准备计划，学会了支付账单、洗衣服和类似事情。我的特殊教育老师问我有什么朋友时，我感到很惊讶。我唯一的朋友是我在学校认识的人。当我想想我在校外与谁一块儿玩时，基本上就是我的寄养家庭。我们制定了一个计划，帮助我确定如何在校外建立友谊。

还有其他一些让我惊讶的事，比如兵役登记。我以为军方会自动知道我有残疾，但是事实是，所有男性都需要在18岁生日时登记。这不同于参军入伍。这只是让他们知道你已够年龄可以参军入伍了，但并不是你符合参军入伍的条件。

准备成为成年人挺有趣的。对你想怎样生活，你有更多发言权。但可能也需要努力，才能确保你获得适当帮助。我的建议是让一切处在掌控之下。如果一个部门机构不给你回电话，记住那边也是人，和你我一样。他们有时候很忙。继续打电话或尝试其他号码，直到找到可以帮助你的人。告诉你信任的人，什么对你很重要，朝着你的目标继续前进。



我的人生，我的声音：独立生活的自决权

为自己设定目标，例如计划与朋友一起参加的活动。
对你希望如何在家里度过时间做出选择。
发现你擅长的方面。
学会如何描述你的优势。
学会如何描述你的残疾，哪些类型的支持最适合你，使你尽可能独立。
与信任的老师和家人谈谈与你生活中的一些人分享残疾信息的事。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？



聚焦支持：去找独立生活中心

你知道吗，德克萨斯州有一些地方可以帮助残障人士实现独立生活的目标？德克萨斯州有27个独立生活中心（CIL）。你当地的独立生活中心可以提供以下服务：

- » **信息和推荐**：帮助你找到实现目标所需的信息和资源。
- » **独立生活技能培训**：获得独立生活必不可少的特定日常技能培训，比如做饭。
- » **咨询指导**：更好地了解你的残疾，并帮助你设定和实现目标。
- » **倡导**：获得自我维护倡导技能培训，并协助你维护倡导照顾措施、平等机会和其他权利。
- » **过渡服务**：获得从疗养院和其他机构搬到家庭和社区住所的帮助，或帮助从高中过渡到就业和中学后教育机会。

联系离你最近的独立生活中心，了解你是否有资格获得这些服务。联系2-1-1，查找你的独立生活中心。



如果你想更多了解你的独立生活规划，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的过渡与就业服务指定专人（TED）。更多了解TED的职责，请参阅[第6页《聚焦支持》](#)。

询问ARD委员会的问题

我成年后，是否需要支持才能在家或社区独立生活？
(如果你不需要支持，请跳过这一部分)

您推荐哪种类型的支持？

我在独立生活方面的优势是什么？

在我的个性化教育计划（IEP）里，哪里可以找到独立生活的信息？

是否有我可以参加学习更多独立生活技能的课程？

是否有我应该联系的成年人独立生活服务的部门机构？

如果我对独立生活的规划有更多疑问，我可以与谁谈谈？

询问当地独立生活中心的问题

你们提供哪些类型的服务？

我是否有资格享受任何服务？

在这个区域还有您建议我联系获得服务的其他部门机构吗？

使用这个空白处，写下你对尽可能独立生活的其他问题。



建立联系

以下列表可以帮助你找到支持你在社区独立生活的部门机构、网站和其他资源。

社区资源

老龄化和残疾资源中心（可通过卫生和人类服务部获得）

与训练有素的专业人员交谈，他们将指导你选择满足你的需要的正确服务选项。

☎ 855-YES-ADRC (855-937-2372)

🌐 hhs.texas.gov/services/aging/long-term-care/aging-disability-resource-centers

Easterseals

查找在家和社区提供的服务和支持，这些服务和支持分为五个不同领域：生活、学习、工作、娱乐和行动。这些服务是通过全国各社区的当地Easterseals设施网络提供的。

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

独立生活服务

了解通过独立生活中心（CIL）提供的服务。

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

德克萨斯州特殊奥林匹克运动会

探索面向智力残障儿童和成人的各个奥运会项目的全年体育训练和竞技比赛。

🌐 sotx.org

德克萨斯州发展残障理事会（TCDD）

了解帮助发育障碍患者实现独立、高效生活和融入社区的潜力的努力。

🌐 tcdd.texas.gov

德克萨斯州儿童、青少年和年轻成年人寄养照护手册

了解通过家庭和保护服务部（DFPS）儿童保护服务局（CPS）提供的支持，包括为年龄较大青少年提供的过渡服务。

🌐 dfps.texas.gov/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/Transitional_Living/documents/foster-care-handbook.pdf

查找离你最近的**当地主管部门**的办公室，了解支持独立生活的计划和服务。**第51页的《聚焦支持》**描述了**当地智力和发育残障管理局（LIDDA）、当地精神健康管理局（LMHA）和当地行为健康管理局（LBHA）**。（resources.hhs.texas.gov/pages/Pnd-services）

交通



获得交通便利对任何成年人都很重要，实现在社区里方便地出行。前往你需要去的地方的交通选择，每个社区有所不同。在你规划过渡到成年人生活时，需要考虑你计划作为成年人居住的社区可获得的交通便利。为你可能需要的任何支持做计划也很重要。

首先，考虑你的社区可获得的交通选择。以下所有交通选择都有安全方面的考虑。一定要了解针对任何一种交通形式，驾驶员和乘客的权利和责任。

交通类型

- » **驾驶汽车：**要驾驶任何汽车，你需要驾照。你可以通过学校、父母、社区机构或私人公司，完成驾驶员教育计划。一些驾驶员教育计划需要花钱。你还需要通过考试，才能获得驾驶执照。
- » **公共交通：**你的社区可能有公共汽车、往返巴士或火车方便出行。这些选项通常有固定的路线和时间表，并收取小额票价。
- » **出租车：**车辆可把乘客从乘客决定的上车点送到下车点（不是特定路线）。乘客可以致电出租车公司预约乘车。
- » **顺风车：**顺风车与出租车类似，但是乘客使用下载到手机等设备上的App预约乘车。
- » **自行车：**一些社区在道路上设有自行车道，帮助骑车人远离汽车。有一些小路仅供自行车骑行或步行。
- » **步行：**四月第一个星期五是全国步行上班日！查看你的社区哪里是可以安全步行的地方。注意使用人行道或徒步小路和人行道。
- » **其他出行方式：**人们想出了创造性的解决方案，不用汽车，从一个地方就能到另一个地方。根据道路规则和安全条件，高尔夫球车、滑板、自行车或滑板车等选项可能很好地发挥作用。



专门的交通选项

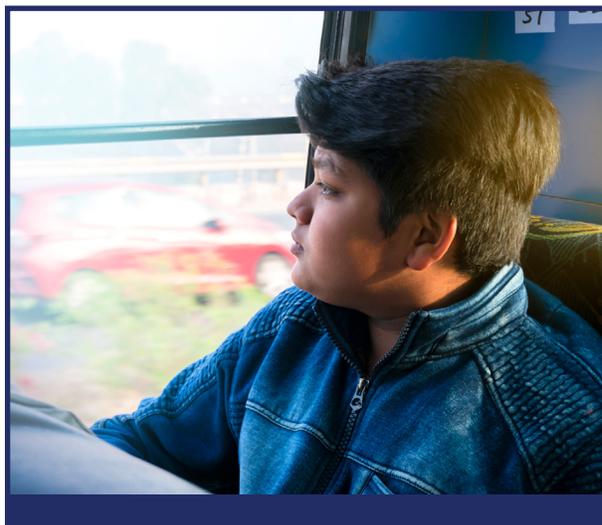
- » **驾驶照顾措施：**如果你打算驾驶汽车，请访问德克萨斯州公共安全部（DPS），更多了解驾照要求和**允许的考试照顾措施：** dps.texas.gov/apps/DriverLicense/customer_service/ADA.aspx。有**可调整的驾驶教学计划** (aded.net/page/230)，专业人员可以调整教学，满足个人的需要。如果你有影响沟通的残疾，请参阅第37页上的**《聚焦支持》**，了解**驾照或车辆登记可选标识信息**。
- » **公共交通照顾措施：**许多公共汽车、往返巴士和火车都设有轮椅升降机和残疾人专用座位。你可以致电你当地交通管理机构，或者查看他们的网站了解有哪些选择。
- » **辅助公交：**辅助公交（Paratransit）帮助因残疾不能在所在区域使用常规巴士服务的残疾人。有些人所有出行都可以使用辅助公交，而有些人只能在某些情况下使用。辅助公交一般需要付费，但费用不能超过正常票价的两倍。
- » **顺风车支持：**
 - **Uber WAV**（轮椅可进出的车辆；uber.com/us/en/ride/uberwav/）：Uber WAV使使用电动小轮车或轮椅的人能轻松乘坐。驾驶员有特殊认证，可帮助残障人士上下车。如果你有一只服务动物，可以随你一起乘坐Uber WAV。如果有足够座位和安全带，你也可以携带其他人一起乘坐。
 - **LyftUp** (lyft.com/lyftup/jobs-access)：在德克萨斯州某些城市，Lyft Up试图确保每个人都能得到不太贵并满足需求的交通出行。如果你需要为工作面试或工作出行但是没钱支付，你可以看看你所在地区是否有Lift Up服务。为了能够免费乘坐Lyft Up，你可能需要与当地的Goodwill或United Way谈谈。如果Lyft Up在你所在地区不提供特殊乘坐服务，这些机构可能了解其他免费服务。
- » **部门机构服务：**一些为残疾人提供支持的部门机构可能为符合资格的客户提供交通援助。例如，德克萨斯州劳动力解决方案-职业康复服务（TWS-VRS） (twc.texas.gov/programs/vocational-rehabilitation/adults) 列出了**巴士代金券和车辆改装等交通服务**，作为帮助人们上下班交通的可选方案。Medicaid医疗补助受益人及其子女可能有资格获得**非紧急医疗交通服务（NEMT）** (txhealthsteps.com/static/courses/MTP-TUT-21/sections/section-1-3.html)。这些是前往医疗预约就诊的交通服务，比如通过德州卫生与人类服务部提供的**需求响应交通服务（DRTS）**。一些**医疗补助豁免计划**提供交通服务。
- » **朋友和家人：**一些成年人**建立一个驾驶员网络**，他们可以帮助残疾人到达社区里他们想去的地方。这可能是一个正式网络，网络成员提供他们可以驾车服务的日期和时间，或者承诺提供一定的驾驶出行次数；也可能是一群非正式群体，在有人需要乘坐时，可以打电话给他们。
- » **航空旅行：**一些机场为残障旅客提供特殊协助，比如向有隐藏残障的人提供脖子挂绳，便于他们从机场工作人员获得额外支持。航空公司为残疾乘客提供协助 (transportation.gov/individuals/aviation-consumer-protection/wheelchair-and-guided-assistance)。预订行程时，请联系航空公司讨论你的需要，并安排支持。

交通规划如何帮助了我？ 一位学生的故事：

你好，我是Drew！我出生太早，学说话很费劲。但是现在我的朋友和家人说我很会讲话表达。

我一直喜欢上学，但高中对我来说不好过，因为我的朋友们开始自己开车，自己找到工作。我想有一份工作，但是我没办法到达那里。

我和职业与技术教育老师谈了这件事。和有些老师你可以谈任何事情，这位老师是其中之一！她来参加我的ARD会议，谈了我在不同类型的工作中拥有那么多技能。听她说这些，我感到很高兴。她问特殊教育能做什么帮助我解决交通问题，因为残疾妨碍我获得驾驶执照。



我们最终找到了一些练习使用城市公交车的方式，把它作为我职业准备课程的一部分。我不喜欢我的第一份工作，但是它对我学习乘坐巴士路线帮助很大。

这些天，我坐公交车去比萨店工作。我喜欢自己赚钱，与客户交谈，作为团队的一分子。有时候，我乘坐公交车时，会看到其他地方，我可能哪天想去那里工作。

能有办法到各个地方，我心怀感激。公交车不是哪里都能到，所以我有时候不得不请朋友或家人送我去。我对能尽量独立生活感到自豪。

有一个温暖支持的家庭和良好的交通安排，我很幸运。你和你的家人可能希望参与当地规划，要求社区获得更好的交通服务。



我的人生，我的声音：交通规划中的自决权

探索你所在社区的交通可选方案，并列出重要的电话号码和网站。

练习与信任的成年人分享你的出行细节。例如，给父母发短信，让他们知道你要去哪里，谁开车，你估计什么时候回到家。

针对你计划使用的交通可选方案，比如驾车或顺风车，了解你的权利和责任。针对任何安全问题做规划。

练习安排自己乘车出行，比如打电话给辅助公交（Paratransit），乘坐公交前往即将到来的约会。

随身携带重要信息，比如家庭地址，你要去的地方，你的电话号码，如果发生紧急情况可以联系的人员名单。使用智能手机的App，或者把这些信息放在钱包里，保护隐私。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？



聚焦支持：德克萨斯州残疾人驾驶

你知道吗，德克萨斯州有一项专门帮助执法部门和残疾驾驶员之间沟通的举措？现在德克萨斯州人可以选择在驾驶执照、州身份证或车辆注册牌上披露“沟通障碍”。这会提醒警官潜在的沟通挑战。

如果你满足以下条件，你会从学校收到关于德州残疾人驾驶的信息：

- » 至少16岁，
- » 接受特殊教育或《康复法案》504条规定的服务，并且
- » 患有有可能导致沟通困难的健康状况或残疾。

“德克萨斯州残疾人驾驶”不是一个调整适应残疾人的驾驶员教育计划。

你可以在德州教育局网站 (tea.texas.gov/texas-schools/health-safety-discipline/texas-driving-with-disability) 上找到有关德州残疾人驾驶的更多信息。





如果你想更多了解你对交通服务的规划，该怎么办？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的过渡与就业服务指定专人（TED）。更多了解TED的职责，请参阅[第6页《聚焦支持》](#)。

询问ARD委员会的问题

我可以通过学校获得专门的交通服务吗？如果是，我毕业后需要什么支持？

为了实现我的中学后目标，您建议我选择哪些交通可选方案？

学生在学校学习出行技能有哪些选择，比如驾驶员教育课程或出行培训？

向交通服务提供商询问的问题

你们提供哪些服务？这些服务是在哪里提供，如何提供？

我需要什么条件才有资格获得你们的服务？

你们的服务收费是多少？有购买会员资格或一次购买多次行程的选项吗？

有不提供服务的日期和时间吗？

如果我需要取消，该怎么办？

我需要提前多久预约出行？我可以打电话预约当天的出行吗？

你们的车辆可以无障碍进出吗？

我可以携带支持人员或服务动物吗？

使用这个空白处，写下你对交通的其他问题。



建立联系

以下列表可帮助你查找支持你的交通规划的部门机构、网站和其他资源。

交通资源

Lyft-Job Access

通过这一服务，查找去工作面试或去上班的出行服务。

lyft.com/lyftup/jobs-access

非紧急医疗交通服务 (NEMT)

使用这一计划，预约安排医疗预约的交通服务。

txhealthsteps.com/static/courses/MTP-TUT-21/sections/section-1-3.html

残疾人就业政策办公室 - 交通

查找专注于为残障人士提供交通服务的资源。

dol.gov/agencies/odep/program-areas/employment-supports/transportation

德克萨斯州机动车管理局 - 残疾人停车、标示牌和牌照

查找如何为残疾人获得停车标示牌和/或牌照的信息。

txdmv.gov/motorists/disabled-parking-placards-plates

申请: txdmv.gov/sites/default/Ples/form_Ples/VTR-214.pdf

德克萨斯州公安局 - 对残疾人的支持

在你当地的驾照办公室申请照顾措施。

dps.texas.gov/apps/DriverLicense/customer_service/ADA.aspx

德克萨斯州交通局 - 德克萨斯州公交管理局

探索都市、城市和农村的公交系统。

txdot.gov/discover/texas-transit-agencies.html

德克萨斯州残疾人驾驶

了解在驾照或车辆登记牌照上标注有沟通需要的选项。

TexasDrivingWithDisability.com

德克萨斯州劳动力委员会 - 职业康复 - 成年人

为残疾人提供交通援助。

☎ 800-628-5115 | twc.texas.gov/programs/vocational-rehabilitation/adults

驾驶员康复专业人士协会

寻找通过评估、培训和改装设备等服务，支持残疾人独立驾驶的专业人士。

✉ info@aded.net | ☎ 866.672.9466 | aded.net/page/725

Uber WAV

他们有获得特别认证的驾驶员，让使用电动小轮车或轮椅的人能轻松乘坐。

uber.com/us/en/ride/uberwav/

交通资源 续

美国交通部 - 轮椅和引导协助

了解在机场为残疾乘客提供的帮助。预订行程时，请联系航空公司谈谈你的需要，并安排对你的支持。

 [transportation.gov/individuals/aviation-consumer-protection/wheelchair-and-guided-assistance](https://www.transportation.gov/individuals/aviation-consumer-protection/wheelchair-and-guided-assistance)

技术



在我们的世界，技术无处不在。技术不只是电子设备和屏幕。技术可以是支持你在学校或工作场所取得成功的任何工具。它包括参与对话和社区的方式。在你计划过渡到成年人生活时，考虑到对技术的使用。以下页面介绍把技术用于改善残疾人生活的一些方式。

你在课堂、工作、家中或社区里使用辅助技术吗？查看支持不同残疾的各类不同辅助技术的例子。

你知道吗？

任何可以减少一个人残疾挑战的工具都可以被视为**辅助技术 (AT)**。这些工具可能是高科技、中等科技、低科技，可能是硬件、软件或设备。你可以浏览辅助技术基本工具库，在德克萨斯州辅助技术支持中心，查找选择合适工具的指南：

at.tea.texas.gov

低技术工具

这些工具不需要复杂的系统，在许多情况下，也不需要电力。



铅笔握笔器



沟通板



步行手杖

中等技术工具

这些工具通常包括电子元件，需要电源。



计算器



音频书籍



适应残疾的键盘

高科技工具

这些工具常常使用复杂的电子系统或数字元件。其高级功能可能需要专业知识或技能，才能对设备进行编程或修理。



盲文记事本



语音识别软件



电动轮椅

工作中使用的技术

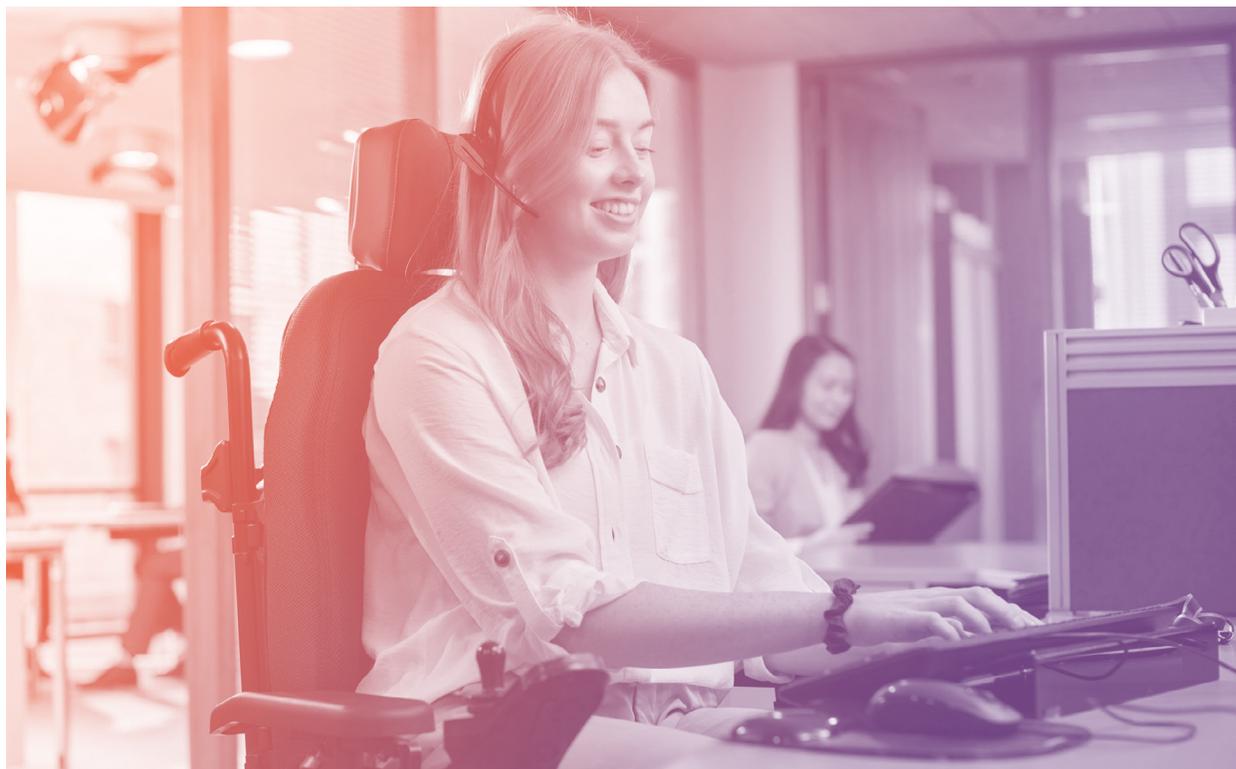
大多数工作离不开使用技术。员工可能使用电子邮件沟通，用软件创建工作文档，在网站上输入休假信息。但是，一些人完成工作可能需要的具体支持呢？想一想辅助技术可以如何帮助你在职业生涯中取得成功。

比如，有视力障碍的人可能会使用较大字体或荧光笔帮助他们阅读文件。使用轮椅的人可能使用坡道进入建筑物，使用可调节高度的办公桌便于使用电脑。他们可能使用专用设备，这样非传统沟通方式的人可以与同事或客户交谈。智能手机App可以帮助一个人专注于工作任务，并设置闹钟管理时间。

在家和社区里的技术

人们在家和社区里使用技术。我们使用个人电脑、语音助理（如Alexa和Siri）和智能手机交谈、收发短信、收发电子邮件等。但是，一些人在家和社区里可能需要的其他支持呢？辅助技术如何在家和社区里更好地支持你？

比如，如果有人有听力障碍，他们可能使用视觉提醒，获知火灾和一氧化碳警报。在没有美国手语译员时，他们还可以使用智能手机App转录对话。行走不便的人可能在卫生间使用特殊的扶手杆，或者使用工具帮助他们够到东西。



规划成年人时期使用的技术

你在技术方面的优势和目标是什么？使用本页上的清单，思考大多数成年人需要的技术技能。确定你已经学会的能独立完成的技术（绿色列），你想要学习的技能（黄色列），以及你想要建立支持以便能够完成的任何技能（红色列）。你可以使用这个列表与家人或老师讨论你的技术目标。

从高中毕业后：		
我将继续自己独立完成	在学校练习后，我将能够自己独立完成	我将需要持续的支持才能完成

基本计算机技能：

打开和关闭计算机			
使用鼠标和键盘			
了解电脑桌面上的程序和如何使用			
打开和关闭软件应用			
管理文件和文件夹			

互联网技能：

选择网络浏览器			
进行网络搜索			
浏览网站			
注意在线安全和隐私			
管理电子邮件帐户			

办公效率：

使用文字处理程序（例如Microsoft Word）			
创建电子表格（例如Microsoft Excel）			
创建PPT（例如Microsoft PowerPoint）			
使用云存储服务（例如Google Drive、Microsoft OneDrive）			

通信工具：

使用即时通信App（例如，短信、WhatsApp）			
参加视频会议（例如Zoom、Microsoft Teams）			
安全地管理社交媒体帐户			
有效地参与电子邮件沟通			
利用拼写检查和语法工具			
使用数字日历和提醒（例如Google日历）			
设置提醒和通知			

辅助技术：

识别和使用适当的辅助技术			
在各种设备上自定义无障碍设置			
故障排除和修复技术			
选择和使用适应残疾状况的软件和硬件			

技术如何帮助了我？一位学生的故事：

你好，我是Terri，我23岁。长大过程中，我面对了健康挑战。这也许听起来可怕，但是我的父母和老师教我如何使用不同的工具，帮助自己管理健康。我有糖尿病，这意味着我必须监测自己的血糖水平。为了帮助我做到这一点，我使用血糖监测仪。这是一个小设备，可以检查我的血糖，这样我就可以确保我保持健康和强壮。

但这还不是全部。我也有视力障碍，所以我使用手杖帮助我安全地四处走动。我的手杖就像一个忠实助手，引导我在世界行走，帮助我绕过障碍物。每次叩击，我都能感觉到脚下的地面，知道接下来朝哪走。我随身携带一个放大镜，这样我就可以阅读打印的任何内容，比如在商店购物时阅读价格。

在这些之外，我有听力障碍，所以我佩戴助听器帮助我更好地听到。这些微小的设备位于我的耳朵后面，帮助放大声音，这样我就能更轻松地与别人沟通。

即便我面临这些挑战，我不让这些挑战阻碍我。在辅助技术帮助下，我能最充分地过自己的生活。在我阿姨的花店工作时，我使用手杖和助听器，我一定检查血糖水平，在需要时休息一下。有辅助技术的帮助，我才能走到今天这一步！



继续阅读

查看其他学生故事，了解他们是如何使用技术的。



我的人生，我的声音：技术方面的自决权

列出你在学校中最常用的技术。你喜欢使用哪种技术，为什么喜欢这种技术？

列出你在家中使用的技术。哪种技术用起来很有趣？哪种技术最难学会使用？

想一想你希望的工作类型，与该职业领域的人谈谈他们工作中使用的技术。

与家人和朋友谈谈他们如何利用技术让生活更轻松。

询问你的老师安全使用技术的建议。

查看[第43页](#)上的技术技能列表。选择一两项今年练习提高的技能。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？



聚焦支持：

Easterseals

你知道Easterseals康复中心吗？辅助技术可帮助身体残障人士自己独立完成更多事情。在Easterseals，他们有一个专门团队帮助解决这个问题。有一些工具可以试用，有人可以教你如何使用这些工具。这个团队还帮助找到支付这些工具费用的方法。如果你想了解更多信息，请点击以下链接或致电812-492-0659。

www.easterseals.com/in-sw/programs-and-services/assistive-technology-solutions/
www.easterseals.com/programs-and-services/employment-training/wfd-assistive-technology.html

岗位照顾措施网络

你知道吗，有一个网站可以帮助你找到帮助你完成工作的工具？这就是岗位照顾措施网络（Job Accommodation Network）。对你可以在工作中使用的低技术到高技术工具，他们有许多免费的有益建议。如果你需要一些帮助确定哪些工具最适合你，这是一个很好的去处。

访问askjan.org，了解有关工作中照顾措施的更多信息。



如果你想更多了解你对技术的规划，该怎么办？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的过渡与就业服务指定专人（TED）。更多了解TED的职责，请参阅第6页《**聚焦支持**》。

询问ARD委员会的问题

我目前在课堂上使用辅助技术吗？如果是，使用哪些辅助技术？

我可以发展提高采用技术的一些技能吗？

为了实现我的中学后目标，您推荐我使用哪些技术选项或辅助技术？

我毕业后，谁可以帮助我管理我使用的辅助技术？

使用这个空白处，写下你对技术的其他问题。



建立联系

以下列表可帮助你查找支持你对技术规划的部门机构、网站和其他资源。

技术和辅助技术资源

在线学习

通过以下资源，了解辅助技术：

辅助技术互联网模块 (ATIM)

 atinternetmodules.org

德克萨斯州辅助技术支持

 at.tea.texas.gov

无障碍功能

了解个性化设置你的技术的选项，例如：

Google无障碍使用

 about.google/belonging/disability-inclusion/product-accessibility

Apple无障碍使用

 apple.com/accessibility

全国无障碍教育材料中心

考虑满足你的独特阅读需要的各种技术功能。

 aem.cast.org/use/personalizing-reading

辅助技术的质量指标

了解在过渡规划中包括辅助技术的建议。

 qiat.org/indicators/indicator-6-at-in-transition

专门电信援助计划 (STAP)

浏览基本专业辅助设备或服务的优惠券。

 hhs.texas.gov/services/disability/deaf-hard-hearing/stap-services

德克萨斯州技术无障碍计划 (TTAP)

了解支持德克萨斯州残疾人无障碍获得辅助技术的计划。

 ttap.disabilitystudies.utexas.edu

与提供辅助技术支持的学校工作人员谈谈，比如：

- » 作业治疗师
- » 物理治疗师
- » 娱乐治疗师
- » 视障学生教师
- » 言语语言病理学家
- » 耳聋或重听学生的教师
- » 定向与出行专家
- » 辅助技术专家

财务



到目前为止，你可能已经从多个方面考虑过金钱了。也许你决定了如何使用你的补贴。也许你听到过你的家庭谈论支付账单。也许你有一份赚取工资的工作。随着你长大成人，你将需要做出更多金钱方面的决定。

以下几页介绍向残疾成年人提供的一些财务支持选项。考虑为以下方面你可能需要的任何财务支持：

- » 有一个在**社区**生活的地方
- » 管理和支付**医疗保健**费用
- » 在保留残疾福利的同时，有一份**职业**
- » 支付**大学**或其他中学后教育费用

在探索选项时，请记住，你需要首先有获得任何服务的资格。获得服务资格包括：

- » 对你的残疾情况的文件证明
 - 不同项目对“残疾”的定义可能变化。
 - 证明你有残疾所需要的文件因项目而异。
- » 申请流程
 - 希望获得服务前的申请时间表有所不同。对一些项目，你需要在获得服务前好几年就联系部门机构。对其他项目，你需要等到临近需要服务时才申请。
 - 在获得某些服务期间，你可能需要再走一遍确定资格流程。
- » 收入和支出可能影响资格
 - 一些项目可能包括你的家庭收入，这取决于你的年龄。
 - 如果你有一份赚取工资的工作，一些项目会包括你的工资收入。
 - 有时可以从你的收入金额中扣除残疾相关费用，比如医疗设备费用。
 - 在确定资格时，可能包括其他存款或你收到的钱款。



现在你已经了解了在获得服务资格时需要考虑什么，请参阅以下页面，查找支持你的**社区生活**（包括医疗保健）、**职业生涯**和**大学**目标的具体财务计划信息。



社区，包括健康管理

医疗补助金豁免

"加入名单！"在你规划残疾成年人生活时，你可能经常听到这句话。这个名单指的是Texas Medicaid waiver医疗补助金豁免的意向名单。意向名单有时被称为"等候名单"，因为德克萨斯州人常常需要等上10年以上，才能获得他们有资格获得的服务！

医疗补助金豁免方案包括使残疾人尽可能在社区里独立生活的服务。一些服务的例子包括治疗、直接护理人员和住房改造。

以下是德克萨斯州的七个医疗补助金豁免计划。每个计划都有自己的意向名单。如果你还没有把你的姓名添加到所有意向名单，请考虑添加你的姓名。如果你自己不能添加，你的家庭可以帮你添加。今天就去吧！如果你将来不需要这些服务，你总是可以拒绝。

如果你已经在意向名单上并在等待服务，请一定在每年生日前后检查你的等待状态（或检查你孩子的状态），确保你仍然在名单上。

- » 社区生活援助和支持服务（CLASS）— 所有年龄段
- » 有多种残疾的聋盲人（DBMD）— 所有年龄段
- » 家庭和社区服务（HCS）— 所有年龄段
- » 医疗依赖儿童计划（MDCP）— 20岁及以下
- » STAR+PLUS家庭和社区服务（HCBS）— 所有年龄段
- » 德克萨斯州在家生活（TxHml）— 所有年龄段
- » 青少年赋权服务（YES）— 3到18岁

Medicare/Medicaid（老年医疗保险/医疗补助金）

Medicaid医疗补助金向符合条件的低收入成年人、儿童、孕妇、老年人和残疾人提供医疗保险。Medicare老年医疗保险为65岁及以上的人和一部分年轻些的残疾人提供医疗保险。有些人有资格同时获得医疗补助和老年医疗保险。

实现更好生活体验（ABLE）帐户

Achieving a Better Life Experience（实现更好生活体验）英文缩写为ABLE，ABLE帐户是一种特殊的储蓄账户，使残障人士能领取工资或存款，同时不失去补充社保收入（SSI）或老年医疗补助金等残疾福利。

社会保障残疾福利计划

- » 补充社保收入（SSI）为残疾儿童或成年人的生活支出提供资金
- » 社会保障残疾保险（SSDI）为残疾的工作人员及其家属提供资金
- » 儿童残疾福利（残疾成年儿童）根据父母工作时社保缴纳情况，提供资金



职业生涯

工作激励计划

你可以选择赚取一些收入，同时不失去获得服务的机会。如果你获得财务援助或健康福利，请向职业康复（VR）辅导员咨询工作激励措施，例如：

- » 学生赚取收入排除在外（SEIE）
- » 残障相关工作费用（IRWE）
- » 盲人工作费用（BWE）
- » 实现自我支持计划（PASS）
- » 试用工作期（TWP）
- » 延长资格期（EPE）
- » 宽限期
- » 工作入场券（TTW）

有关职业康复支持的信息，请参阅第17页开始的《职业》。



上大学

- » 残疾人和非残疾人均可获得财务援助和助学金。根据你的特定残疾或与你的残疾相关的其他情况，你可能可以申请助学金。
- » 填写《联邦学生援助免费申请表》（FAFSA），是更多了解支付大学费用的财务援助和其他方式的第一步。请参阅第27页上关于填写《联邦学生援助免费申请表》询问高中辅导员的问题。
- » 一些有资格通过职业康复获得服务的人，能获得学费报销或对其他大学费用的资助。向你的职业康复辅导员咨询这些选项。

理财规划如何帮助了我？一位家长的故事：

我的女儿露西亚今年28岁。她喜欢与朋友在一起、跳舞和去餐馆就餐。她还有智力障碍、癫痫和聋哑。她有一个大家庭很幸运，所以她永远不会无聊！总有人可以陪她在一起。

露西亚从出生起就有资格接受特殊教育。她的治疗师和老师告诉我们“加入名单”，但我们忙于调整适应她需要的一切。

我们也希望她的残疾会随着年龄增长好转。如果我们能回到过去，我们会在拿到她第一次诊断结果时，就马上加入医疗补助金豁免意向名单。在她15岁开始出现癫痫发作的时候，我们终于把她的名字添加到意向名单上。



她满17岁时，我们的ARD委员会告诉我们，她满18岁时，我们将失去为她做出决定的权利，尽管她的残疾使她很难理解自己的选择或做出重大决定。我们花了很长时间思考监护权。我们确定，我们家庭为露西亚做一些决定是最好的。一名法官授予我们对财务和医疗问题的有限监护权。我很高兴我们有时间作为一个家庭规划此事，所以我们准备好支持她的目标。她告诉我们她是否喜欢一名医生或护士，或者在服用癫痫药物后选择一件有趣的事去做，帮助我们做出决定。

露西亚在获得毕业学分和参加了所有州评价测试后，有资格接受特殊教育。我们全家都来参加毕业典礼，露西亚很开心！我们像对待毕业生那样对待她，但是第二年她回来参加18+项目。这对我们有很大帮助，因为我们开始想清楚她的日程安排可以怎么样，我们能如何支持她的日程安排。我们参观了我们地区的一些成年人走读项目，但是没有找到任何项目满足她的目标。我们和她的老师交流，搞清楚在面试个人护理员时看重什么。我们很难找到一个已经知道触觉手语的人，所以我们和她的支持团队交谈，确定如何教她生活中的人如何与她沟通。

过渡规划帮助我们了解在她毕业后，需要与哪些部门机构联系，获得所有正确的支持。我们希望她能独立，成为社区的一员。我们也知道她需要很多支持。有时候我们感觉不可能想象她有美好的生活，所以我想说，感觉身心疲惫难以招架是正常的！一直探究，你会找到适合你和你的家庭的生活。



我的人生，我的声音：金钱管理的自决权

思考你"需要"和"想要"的东西之间的区别。

找到适合你的预算系统。练习帮助你实现目标的花钱、储蓄和分享金钱的方式。

了解对谁可以查看或分享你的金钱信息，你享有什么权利。

查看你的财务记录，请你信任的人帮助你理解这些记录对你的预算意味着什么。

参加管理金钱的培训。你可以在高中课堂上或通过家庭和社区服务（HCS）或当地独立生活中心（CIL）等服务，学习金钱管理。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？



聚焦支持：与LIDDA服务协调员会面

卫生与人类服务部提供的一项社区方案称为**地方智力和发育残疾管理局（LIDDA）**。LIDDA面向符合残疾标准或其他危机服务标准的人提供服务。LIDDA可以帮助你将自己的姓名添加到Medicaid医疗补助金豁免的意向名单。你可以将LIDDA视为集医疗、社会、教育和其他金融支持在一起的一站式服务，帮助你提高生活质量和参与社区生活。那个能帮你找到你需要服务的人，他/她的头衔可能是"服务协调员"或"个案经理"。

LIDDA服务协调员能：

- » 主持会议，制定《面向个人的计划》（PDP）。这个计划根据你在PDP会议上分享的内容，列出对你重要的目标。你最亲密的家人朋友也可以根据他们知道的情况，分享什么对你重要的。
- » 制定《个人护理计划》（IPC）。这个计划列出一年里你会收到的家庭和社区服务和其他机构提供的所有服务。
- » 引导你与帮助你尽可能独立的其他服务和福利联系上。

还有一些社区方案，称为**地方精神健康管理局（LMHA）**和**地方行为健康管理局（LBHA）**，为需要管理精神病的支持的人协调服务。LBHA也可以帮助应对药物滥用。

如果你人生的任何时间点，你需要独立生活的服务，请联系你的当地管理局。

要查找你所在区域的管理局，请访问卫生与人类服务部网站：resources.hhs.texas.gov/pages/Pnd-services



如果你想更多了解对你财务支持的规划，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的过渡与就业服务指定专人（TED）。更多了解TED的职责，请参阅[第6页《聚焦支持》](#)。

询问ARD委员会的问题

我成年后，我需要管理金钱的支持吗？如果是，您推荐哪种类型的支持？

我校学生可以从哪里学习预算和金钱管理技能？

我在上学期间可以学到哪些技能，帮助我成年后管理自己的钱？

我可以如何练习分享我的残疾以及适用于我的管理金钱支持的信息？

有帮助满足我的财务规划需要的部门机构吗？

询问部门机构代表的问题

这位代表指的是学校以外能帮助你弄清和选择财务援助选项的人。他们可能是服务提供者，工作激励计划协助（WIPA），或者独立生活中心（CIL）工作人员。

我有资格获得哪些服务？

我申请服务时，需要提交哪些文件？

考虑资格时，会考虑我的家庭收入吗，还是只考虑我的收入？

如果我从其他计划获得服务，会影响我参加你们计划的资格吗？

你们从多少岁开始提供服务？接受服务有年龄限制吗？

有一个接受服务的等候名单吗？我应当什么时候申请？

我开始获得服务后，我需要提交什么信息？

您有推荐给我的其他部门机构或计划吗？



建立联系

以下列表可帮助你查找支持你的财务规划的部门机构、网站和其他资源。

财务规划资源

福利资格筛选工具

查找美国社会保障管理局管理的社会保障福利。

 sabest.benefits.gov

社会保障管理局 (SSA)

浏览有关退休、残疾和遗属福利的信息。

 ssa.gov

特殊需要联盟

使用目录，查找为特殊需要规划的律师。

 specialneedsalliance.org

Texas ABLE (实现更好的生活体验)

了解储蓄资金的各种选项，用于支付对维护个人健康、独立和生活质量至关重要的许多残疾相关费用。

 texasable.org

德克萨斯州长期服务和支持 (LTSS) 豁免计划

查看医疗补助金豁免计划和服务列表。

 hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/doing-business-with-hhs/providers/resources/ltss-waivers.pdf

德克萨斯州现实检查

浏览德克萨斯州劳动力委员会劳工市场与职业信息部开发的这个网站。它向你展示你的生活开支将花费多少，你需要赚多少钱来支付这些生活开支。

 texasrealitycheck.com

Arc's Centre for Future Planning (Arc未来规划中心)

探索帮助家庭为智力和/或发育障碍家庭成员规划的信息和工具。

 futureplanning.thearc.org

工作入场券热线电话

联系在工作激励规划和援助计划 (WIPA) 工作的社区工作激励协调员 (CWIC)。WIPA项目为符合条件的社会保障和补充社保收入受益人提供免费福利咨询，帮助受益人对工作做出知情的选择。 choosework.ssa.gov/contact

健康



想一想你上次去看医生。谁为你预约就诊？谁与医生交谈？那次就诊的记录在哪里？向成年时期健康保健过渡的规划涉及这类问题。

你的健康包括身体和情感健康。有些人需要定期去看医生或治疗师来管理他们的健康，有一些人只需要偶尔去看医生或治疗师。有时候人们在伤后恢复或适应新药时需要医生提供更多支持，过一段时间，他们需要的支持逐渐减少。每一个成年人在人生都需要对自己的健康做出决定。

治疗儿童疾病的医生称为儿科医生。孩子长大后，需要找治疗成年人疾病的医生。你满18岁后，你的健康保健会有一些重要变化。

- » 未经你的许可，不能共享你的医疗信息。
- » 你的医生会与你而不是你的家人交谈。
- » 你可以要求别人帮助你了解你的医疗选择，对你的健康做出决定，或者告诉医生你想要什么。
- » 你可以要求医生让你信任的人看到你的病历。
- » 你可以向你信任的家人和朋友寻求对你的健康做出决定的支持。

你会有支付健康保健费用的多个选择。你可能有私人保险，或者可能工作岗位提供保险。你可能可以继续使用家长的保险。你可能有资格获得医疗补助金或老年医疗保险。关于支付健康保健的更多资源，请参阅[第48页](#)上的《**财务**》主题。

想想你对管理你的健康希望获得的任何支持。

- 找到一名新医生或专科医生。
- 预约就诊。
- 解释健康需要。
- 管理医疗信息，包括保险。
- 了解健康保健的选项，或沟通健康保健的决定。
- 按处方取药，按照医师建议继续取药。
- 按处方服药。
- 其他：_____
- 我可以自己处理好这些事情。



健康保健过渡规划如何帮助了我？ 一位学生的故事：

你好，我是Loralee。我八岁时，医生告诉我的家人，一起车祸造成的伤害可能让我无法幸存。不过呢，我现在27岁了，已经适应了长大后必须做的许多成年事情。

发生车祸后，我学会了使用有操纵杆的轮椅，使用机器说话。我有一名服务员帮助我吃饭和穿衣服。我丈夫和我住在一间复式公寓，隔壁是一对很酷的夫妇。我们每周举办周日晚宴，邀请邻居和其他朋友参加。

高中期间的过渡计划起初让我感到害怕，因为我无法想象没有父母帮助的生活。我爸爸负责与所有医生的约诊，我的继母总是与我一起去就诊，解释对我的残疾他们需要知道的方面。她还帮助他们了解我是什么样的人，除了使用轮椅之外。有人做这些很好，因为当我感到有压力时，或者我认为有人高高在上对我说话时，我很难说话。以前遇到这种情况，我直接就没有气力了。

我的ARD委员会谈了毕业后我需要的支持，我记得当时想：“还有什么是不需要的吗？”我无法想象“独立”对我来说是什么样子。他们把独立生活分解成我每年可以实现的较小步骤。我的家人预约了我的儿科医生，讨论找一名为成年人治疗的医生。我在就诊时间问了几个问题。我们找到一名新医生后，前几次就诊我的继母与我一起去，但是她留在候诊室，我独自与医生交谈。这样的事情帮助我建立了信心。

在学校，我的老师帮助我在设备上设置，快速分享我的信息。在我感到有压力和没气力时，这种能力对我有帮助。我的言语治疗师帮助我找到一个手机App保存我的医疗信息。我练习谈论自己，向我的老师和学校护士询问问题。在家里，我们写好了一段简短病史，我可以在就诊时使用。我不断更新这个简短病史，尤其是我的药物改变或我获得新保险时。每次去看医生，我都和医生一起过一遍，确保我没有遗漏什么。我们会加上我到其他专科医生的就诊。

万一我生病了，没法说出想法，我丈夫有对我的医疗决定的委托书。我们雇用和解雇我们的个人护理人员。我们从不感到无聊！我们忙于工作、朋友、乐趣和文件，管理我们的支持，保持健康、独立。





我的人生，我的声音：健康保健方面的自决权

为你的健康做出选择和设定目标，比如锻炼或健康饮食习惯。

学会描述你的残疾情况，决定你觉得可以与谁自在地谈论你的个人健康护理/医疗需要。

了解你对谁可以查看或分享你的医疗信息的权利。

通过携带保险卡、预约医生，或在就诊时至少询问一个问题，练习管理你的健康保健。

将医生姓名、保险和紧急联系人等信息保存在你能容易找到的位置，比如智能手机的App。

知道从哪里可以找到你的治疗记录和病史。请你信任的人帮助你了解这些记录对你意味着什么。

创建一个一页的治疗史。与信任的家庭成员或医生谈谈要包含的内容。

你已经具备哪些技能？你希望接下来能做什么？



聚焦支持：与医疗补助金个案经理会面

如果你收到Medicaid医疗补助金，可能分配给你一名个案经理（有时称为“服务协调员”）帮助你管理福利。服务协调员由医疗补助或儿童健康保险计划（CHIP）的保险提供。你的个案经理可以帮助你了解支持你的健康需要的选项。比如，你可以询问个案经理：

- » 为你的身体或情感健康寻找和接收服务
- » 个人护理员和个人护理用品等福利
- » 转介给专科医生
- » 前往医疗就诊的交通
- » 转介到社区组织，帮助满足非医疗需要
- » 医疗补助金可能不涵盖的服务，比如食品和住房方面的帮助
- » 为你的生活目标提供支持的其他服务

如果你想获得医疗补助金，可以联系2-1-1（拨打电话2-1-1，或访问211texas.org），询问领取福利的资格，包括收入限制。你也可以询问：

- » 如何使用“spend down”（合理花费）流程，显示医疗费如何占用你的收入
- » “Buy-in”（买入）计划如何帮助家庭赚钱多而无法获得Medicaid医疗补助的儿童，如何帮助工作的残疾成年人有资格获得Medicaid医疗补助。

你也可以访问YourTexasBenePts.com，查看你是否符合资格并申请。



如果你想更多了解你对健康保健的规划，该怎么做？首先，看看是否可以在IEP中找到这些信息。你、你的家庭或支持者总是可以询问ARD委员会的一位成员，获得查找这些信息的帮助。如果你还有更多问题，就联系你的学区或特许学校的过渡与就业服务指定专人（TED）。更多了解TED的职责，请参阅[第6页《聚焦支持》](#)。

询问ARD委员会的问题

当我成年后，我需要管理健康的支持吗？如果是，您推荐哪种类型的支持？

我在上学期间，可以学到哪些技能帮助管理成年时期的健康？

有帮助满足我的健康保健需要的部门机构吗？

询问你的儿科医生的问题

我什么时候必须作为一名成年患者转到另一位医生？

我成年后，您建议我去看哪些医生？

新医生需要了解我的什么信息？您能帮我编写一份给新医生使用的我的简短治疗史吗？

使用这个空白处，写下你对管理成年时期健康保健的其他问题。



建立联系

以下列表可帮助你查找支持你对过渡到成年医疗保健规划的部门机构、网站和其他资源。

健康保健资源

有特殊健康保健需要的儿童和青少年计划

帮助20岁及以下有特殊健康保健需要的儿童和各个年龄的囊性纤维化患者，改善健康、福祉和生活质量。

☎ 800-222-3986 | ✉ cshcn@hhsc.state.tx.us

🌐 hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program

州卫生服务部 (DSHS)

查找你当地的公共卫生区 (PHR) 办公室，索取有关个案管理服务的信息。

☎ 888-963-7111 | 🌐 dshs.texas.gov/regional-local-health-operations/public-health-regions

残疾项目 (卫生与人类服务部)

为德克萨斯州残疾人提供一系列服务，帮助确保他们的福祉、尊严和选择。也有支持照顾残疾人的家庭成员的项目。

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

获得了过渡

查找协助健康保健过渡的资源，例如IEP目标示例、就绪评估、在手机上设置医疗识别号。

🌐 gottransition.org

Medicaid医疗补助

了解面向低收入儿童和家庭的健康福利和对残疾人的长期服务和支持。

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

德克萨斯州保险部

了解保险信息，查看费率，对你的疑问和投诉获得帮助。

🌐 tdi.texas.gov

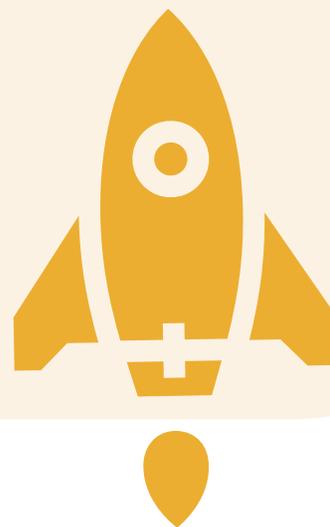
你的德克萨斯州福利

申请和管理福利，比如补充营养援助计划 (SNAP)、Medicaid医疗补助、儿童健康保险计划 (CHIP)、贫困家庭临时援助 (TANF) 现金援助。

🌐 yourtexasbenepts.com/Learn/Home

咨询儿科医生，了解如何把自己过渡给成年人健康保健提供者。

采取行动



你和你的家人可能会问：我们现在应该做些什么，为成年生活做好准备？我们从哪里开始？

阅读以下各页列表中的每个项目。从你当前年龄段的列表开始。列表包括技能（需要学习的）和活动（需要做的）。

- » 对你已完成的项目打勾。
- » 圈出你正在学习或正在安排恰当支持的项目。

使用你的列表，与可以帮助你规划高中毕业后生活的人谈谈。在本指南中找到 **《建立连接》**，探索有什么资源。完成项目后，更新列表。

一次迈一步。

随着你接近成年，寻找增加你的独立性的方法。最重要的是，不要放弃！

我应该勾选一个方框吗？

这些列表中的一些项目需要花时间学习或完成。这很正常。在以下情况，你可以自信地勾选一个项目已经“完成”：

- » 你可以独立展示技能。
- » 你可以表明活动已完成。比如，你有何时报名Medicaid医疗补助金豁免意向名单的记录。
- » 你已经建立了为施展技能所需的长期支持。比如，让一名代表收款人管理你的预算。

幼儿期：从出生到3岁和/或3到5岁（没上幼儿园年级）

技能和活动（在家庭支持下）

在玩耍时形成对优势和兴趣的意识。

对花钱还是存钱做出选择，比如使用储钱罐。

参与做家务。

谈谈家庭中的工作。

一旦发现孩子有残疾，尽快把孩子的姓名列入医疗补助金豁免计划意向名单。保留一份收到确认的记录。

了解社区助手。

与孩子老师合作制定《个人化教育计划》(IEP)，并规划向小学的过渡。

思考：

家庭：您可以如何支持孩子培养自决技能？

哪些支持最适合您的孩子，帮他/她做出选择、解决问题或调节情绪？

您为孩子做的事情，哪些他们可以学会自己做？

注：

小学：幼儿园年级到5年级

技能和活动（在家庭支持下）

确定优势、困难和学习风格。

了解你的《个人化教育计划》（IEP）的目的和内容。

培养金钱管理技能，比如把补贴纳入预算。

了解你在学校、在家和社区里的权利和责任。

告诉别人你的感受和什么对你重要。使用声音、美国手势语（ASL）、增强和替代沟通（AAC）设备、图片符号或任何对你奏效的方式沟通。

探索职业类型，与家人谈谈你长大后想要什么样的工作。

参加ARD会议：介绍ARD委员会成员，分享你对在学校里的选项的想法。

如果你在医疗补助金豁免意向清单上，每年检查你的等候状态。每年生日前后查看一下，是确保检查状态的极好方式。

了解在紧急情况下该怎么做。

通过体育或娱乐活动联系与别人合作。

思考：

学生：想一想这一页列表。选一个在下一个生日前你想做的一件事。谁能帮助你？

注：

家庭：对每个项目，想一想这个项目孩子觉得很重要，还是对孩子很重要。比如，把补贴纳入预算对孩子很重要，但是购买孩子喜欢的东西他们可能觉得最重要。在练习技能时，注意他们的兴趣和偏好。

初中：6-8年级

技能和活动（由学生主导，根据需要提供支持）

描述你的优势、困难和学习风格。

参加过渡评估。

练习用预算规划金钱的支出、储蓄和分享。

对学校功课负责，整理好个人物品和每日时间表。

使用你的声音、美国手势语、增强和替代沟通设备、图片符号或对你沟通奏效的任何方式，告诉别人你的感受和什么对你重要。

研究你感兴趣的职业类型，开始了解这些职业领域对教育的要求。

了解你的任何身体病症、过敏或药物，询问医生年轻成年人满多少岁就不再为他们提供健康保健。

参加ARD会议。分享在课上什么对你效果最好。

探索高中毕业路径，包括兴趣或职业方向的认可（endorsement）。在8年级或9年级完成你的个人毕业计划（PGP）。

了解初中和高中提供的职业和技术教育（CTE）课程。

如果你在医疗补助金豁免意向名单上，每年检查你的等候状态。每年生日前后查看一下，是确保检查状态的好方法。

选择符合你职业兴趣的课程，增加你中学后教育的选项。

安排影子实习或信息面试，了解在你所选择的职业工作是什么样。

思考：

学生：想一想这一页列表。选一个在下一学年之前你想做或学习的一件事。谁能帮助你？

家庭：对每个项目，想一想如何提高孩子的独立性。比如，他们能对做出选择发挥更积极作用吗？他们能完成一部分技能吗？在旁边有成年人可以提供支持的情况下，他们能练习自己施展技能吗？与孩子的老师和ARD委员会合作，找到安全提高他们独立性的方法。

注：

高中：9-12年级

技能和活动（由学生主导，根据需要提供支持）

与学校辅导员和ARD委员会谈谈毕业路径，包括学校可提供的职业和兴趣课程认可、职业和技术教育学习计划。

追求一个毕业计划，使你能实现你的中学后目标，包括职业和技术教育课程，以及其他符合你的职业目标的工作中学习机会。

每年更新你的个人毕业计划（PGP），显示你参加的课程和你想要参加课程的任何变化。

保存一份课外活动、奖项和荣誉列表。

在学校辅导员帮助下，填写并提交《联邦学生援助免费申请表》（FAFSA）或《德克萨斯州财政援助申请表》（TASFA），或者如果你选择不填写或提交这些申请表，签署选择退出表。

在毕业前，与你的老师一起编写你的《表现总结》（SOP）。

了解在满足毕业要求后，你是否有资格获得特殊教育服务。这些服务常称为18+（18岁以上）服务。

研究你想追求的任何中学后教育项目的入学要求和费用。

与你的学校辅导员谈谈你参加大学入学考试可能需要的照顾措施。

了解《残疾人教育法》（IDEA）规定的公立学校为残疾学生提供服务的法律要求与《美国残疾人法案》（ADA）规定的大学、社区或职业为残疾人提供的法律保护之间的差异。

调查你感兴趣的大学残疾服务办公室提供的支持。

通过学校、周末或暑期工作或志愿者机会，获得工作经验。

编写简历。

练习填写工作申请和完成面试流程。

向你的过渡职业康复辅导员（TVRC）或ARD委员会咨询职业康复（VR）提供的就业前过渡服务（Pre-ETS）机会。

探索在社区生活的选项，比如买房、租赁、共享居住、宿舍和其他住宅选择。

探索你所在社区的交通选择（驾照、公交车、出租车等）。

如果需要，探索你的社区可获得专门的交通选项，并参加出行培训，学习如何独立在社区出行。你的学校可能提供出行培训。

联系能提供成年时期所需服务的机构，了解资格和申请流程。

如果你在医疗补助金豁免意向名单上，每年检查你的等候状态。每年生日前后查看一下，是确保检查状态的极好方式。

建立支持网络。联系你生活中可能希望帮助你实现目标的人。询问你的学校是否有以人为本的规划，帮助你建立人际关系网。

如果你收到补充社保收入（SSI），向你的过渡职业康复辅导员（TVRC）咨询工作奖励计划，确保你在赚取收入的同时保留福利。

学习了解金钱管理，包括信用卡和银行手续费。

获得驾照或州身份证。

与你的医生和保险公司或福利提供者谈谈你成年人后会发生什么变化。

寻找医疗业务接受成年人的基层医疗医生和专科医生。

编写一份简要病史，在去医生就诊时使用。

练习管理自己的健康保健，例如按处方拿药，遵循用药时间表，描述任何身体病症。

练习与你信任的老师谈论你的残疾。描述你在学校、在家或社区成功所需的支持。

练习描述你的优势。

了解对做出法律决定的支持，比如使用《支持下的决定协议》（SDMA），使支持者能与你一起审查选项并沟通你的决定。

管理你的日程安排和活动。

决定你是否希望你的学校与部门机构分享你的信息，或邀请部门机构代表参加你的ARD会议。

通过分享你的优势、兴趣、目标和残疾相关需要信息，引导你的ARD会议。

考虑领导机会，比如辅导更年轻的学生，或加入学生俱乐部。

在你17岁生日或之前，审查你的学校分享的权利转交信息。

在你18岁生日或之前，决定对做出法律和其他决定你是否需要任何支持。如果你决定在成年时期对决定获得正式支持，确保你在满18岁前具备必要的文件。

18岁时：如果你决定参加选举，就注册，以便投票。

18岁时：如果你是男性，在18岁生日当天在兵役登记系统登记。

思考：

学生：查看这一章的列表。你希望在过渡计划中添加什么内容？你会如何与ARD委员会讨论你想要的东西？

家庭：想办法不断退后，让孩子为生活中的更多方面做决定。作为一个家庭，谈论对成年时期的支持，包括对做出法律决定的支持。

注：

高中毕业后：18-22岁和整个成年时期

技能和活动（成年人主导，必要时提供支持）

描述你的优势、需要，并解释对你有效的支持。

使用你偏好的沟通方法，告诉你生活中的人你想要什么。

管理你的金钱，包括任何福利、工资支票和其他收入。

管理你收到的任何服务或福利要求提供的文件。

管理你的健康保健，包括保险和医疗费用。

使用岗位工作技能，在职业生涯中进步晋升。

利用你所在社区的交通选择。

根据你的收入，在18岁时申请补充社保收入（SSI）。

申请你在工作中需要的照顾措施。

向大学残疾服务办公室申请照顾措施。

确定你是否希望家庭成员或支持者能够查看你的银行账户、信用卡、医疗记录或大学报告卡等信息。

思考：

如果你在满足毕业要求后，仍在学校注册以便获得特殊教育服务：你希望25岁时，你的生活是怎样的？你会去哪里？你会有什么工作？你的朋友都有谁？如果没有校车，你将如何出行？你想学习什么？有你想追求的学位或证书吗？

在学校的支持下，利用你的时间建立你的成年人日程安排和任何所需的支持。

注：



对你的毕业选项要知道什么

高中基本毕业计划

Foundation High School Program (高中基本毕业计划) (tea.texas.gov/about-tea/news-and-multimedia/brochures/tea-brochures) 确定了所有德克萨斯州公立学校学生获得高中毕业证必须满足的要求。本页上的信息可帮助你了解毕业要求。了解你的学校提供的机会和你获得支持的途径选择，这很重要。

要通过高中基本毕业计划获得毕业证，你需要在以下领域获得至少22个学分（或者更多个学分，如果你的学校要求的话）：

- » 4学分 英文
- » 3学分 数学
- » 3学分 科学
- » 3学分 社会研究
- » 2学分 英语以外的其他语言
- » 1学分 美术
- » 1学分 体育
- » 5学分 选修课

课程是针对一个主题领域课程表学习的机会（通常是课堂）。
学分是对成功完成高中课程而授予的计量单位。

除了学分，你还需要参加英语I和II、代数I、生物学和美国历史的课程结束（EOC）评价测试。你的学校辅导员可帮助你了解其他要求，比如证明熟练掌握某些言语/沟通技能。

对残疾的支持

你的入学、回顾和离校（ARD）委员会将帮助你考虑对你课程的特殊教育服务。让我们来看看一些调整适应残疾学生措施的例子。

照顾措施可以减少甚至消除残疾对学业任务的影响，但是不改变学习期望。照顾措施可改变你学习新信息的方式，或你展示学会内容的方式。照顾措施不改变这门课为所有学生设定的掌握水平。

修改措施降低一门课课表的内容或复杂性。你将学习相同的东西，但是不期待你达到这门课为所有学生设定的掌握水平。

想一想你今年参加的一门课程。你知道在这门课上你获得的照顾措施或修改措施吗？也许这门课你不需要任何修改措施！

不论需要什么类型的支持，德克萨斯州每一名学生都有资格获得相同的毕业证。如果你在任课上需要修改措施，请咨询ARD委员会，了解这是否会改变你想追求的毕业选项。

对职业或兴趣方向课程的认可

你可以获得一个或多个特别认可，称为对职业或兴趣方向课程的认可（endorsement），这是你高中毕业证书的一部分。一项认可是按兴趣或技能分组的一系列课程。这些课程帮助你对一个主题学习很多，或者为一份好工作做准备。每一个职业和技术教育（CTE）学习计划都通往一项认可。不是每所学校都提供每一项认可，所以你要与辅导员核对你的学校提供什么。

要获得一项认可，你需要获得26个学分，包括数学、科学和选修课的额外学分。

认可的方向

- » 科学、技术、工程和数学（STEM）
- » 工商业
- » 艺术和人文
- » 公共服务
- » 多学科研究

你可以选择获得更多认可，称为**表现表彰（Performance Acknowledgement）**和**杰出成就级别（Distinguished Level of Achievement）**认可。

表现表彰

- » 同时获得学分和完成大学学业课程
- » 会说两种语言/会读写两种语言
- » PSAT、PreACT、SAT或ACT
- » 大学先修课程（AP）或国际中学毕业会考（IB）考试
- » 获得州认可或国家或国际认可的商业或行业认证或执照

杰出成就水平

- » 4个数学学分（必须包括代数II）
- » 4个科学学分
- » 高中基本毕业计划的课程要求和至少一项认可领域

与你的学校辅导员谈谈你对高中及以后的规划。使用你的个人毕业计划，讨论你想要参加的课程和获得毕业证的时间表。
请参阅第8页和第27页上询问ARD委员会的问题列表，了解你在计划获得毕业证时应讨论的问题。

应对成年人生活的变化：如果事情没有按计划实现，该怎么办

生活可能会发生一些意想不到的转变，每个成年人都应该准备好应对变化。部门构可以帮助你解决你与残疾相关的关切。



残疾歧视

民权办公室

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

德克萨斯州残疾权利

drtx.org



从部门机构获得适当服务

德克萨斯州劳动力委员会应对残疾歧视

twc.texas.gov/jobseekers/disability-discrimination

德克萨斯人法律热线

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



高等教育的照顾措施

德克萨斯州高等教育协调委员会

highered.texas.gov/student-complaints



失去工作

联系你当地的职业康复（VR）办公室

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

请联系你当地的劳动力解决方案办公室

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

在德克萨斯州注册寻找工作

workintexas.com/vosnet



财务或住房

你的德克萨斯州福利

yourtexasbenePts.com/Learn

查找帮助

pndhelp.org



你的安全

德克萨斯州家庭和保护服务部防止虐待热线网站

txabusehotline.org | 1-800-252-5400

卫生和人类服务委员会（HHSC）建议家庭暴力受害者拨打24小时全国家庭暴力热线：800-799-SAFE (7233)，或电传打字：800-787-3224。

如果你处于突发紧急状态，需要立即从当地警察局获得帮助，请拨打9-1-1。

建立连接



谁能提供帮助？

在你规划过渡到成年时期时，你不必全都自己做。与可以提供帮助的部门机构、人员和地点建立联系。

你注意到这份指南每个主题都有《建立连接》章节吗？使用这些列表，聚焦针对一个特定主题的支持。圈出你想更多了解的任何资源。以下页面的列表包括涵盖各个方面的过渡规划的资源。

建立联系，支持你的过渡计划，从这里开始！使用第69页上的行动计划，开始朝获得支持的后续步骤。你还没反应过来，就会有实现中学后目标所需的资源了。



德克萨斯州过渡资源路线图

资源

2-1-1德克萨斯州

拨打免费匿名的社会服务热线，联系获得服务。该热线全年365天、每周7天、每天24小时提供服务。

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

家庭和保护服务部 (DFPS)

了解在你所在社区里，促进安全健康的家庭、保护儿童和弱势成年人免遭虐待、忽视和剥削的服务。

🌐 dfps.texas.gov/I_Am/foster-youth.asp

州卫生服务部 (DSHS)

了解保护人们健康和人们生活、学习、工作、礼拜和娱乐的社区的服务。

☎ 888-963-7111 | 🌐 dshs.texas.gov

残疾人社区资源目录

了解德克萨斯州提供残疾人专用资源和服务的组织和部门机构。

🌐 dcrtamu.edu



每一项成就都始自决定尝试。——盖尔·德弗斯

资源 续

卫生与人类服务委员会 (HHSC)

了解帮助家庭获得食品、医疗保健、安全和灾害服务的计划。包括妇女、婴儿和儿童 (WIC) 特别补充营养计划、儿童医疗补助、补充营养援助 (SNAP) 计划。

☎ 1-877-787-8999 | 🌐 hhs.texas.gov

医疗补助豁免计划

查看服务概述、资格、联系信息，以及每项医疗补助豁免计划的卫生与人类服务委员会 (HHSC) 网站链接。

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

SPEDTex

探索信息和资源，了解你的残疾和你在《残疾人教育法案》(IDEA) 下的权利和责任。

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

德克萨斯州劳动力解决方案

查找劳动力发展服务，帮助你找到并留住好工作。

劳动力解决方案办公室和服务目录

🌐 twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-ofPces-services

德克萨斯州劳动力解决方案快速衔接团队：职业康复办公室定位器

☎ 512-936-6400 | 🌐 webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup | ✉ vr.ofPce.locator@twc.state.tx.us

WorkInTexas.com: 工作匹配服务

🌐 workintexas.com/vosnet

如果你没有机会使用计算机，请ARD委员会或过渡和就业服务指定专人 (TED) 帮助你找到你需要的信息。

我需要建立的联系

我希望获得支持的方面：

IEP中的过渡规划

交通

法定权利和自决权

技术

职业生涯

财务

上大学

健康

社区

我本周将访问的一个网站：_____

本月我将拨打的一个电话号码：_____

高中毕业前我要建立的一项服务：_____



你如何过渡到成年时期？

离校后结果调查

你离开公立学校一年后，可能邀请你参加一个简短的调查，称为《离校后结果调查》。

根据《州绩效计划》，每个州都需要做这项调查。调查的目的是了解学生离校后做得怎么样。他们在大学或培训计划等中学后教育注册就读？他们就业了？他们学校经历的哪些环节对他们离校后有积极结果最有帮助？收集这些数据，可用于指导改进在地方层面的特殊教育和过渡服务。

会如何联系我？

你可能收到电话、短信、电子邮件或收到邮寄的明信片，请你参与这项调查。如果你对收到的邀请有任何疑问，请联系**德州特殊教育 (SPEDTex)**：

 1-855-773-3839

 inquire@spedtex.org

谁可以填写《离校后结果调查》？

已离校学生或其家人可以填写调查。为每个离校学生分配一个个人识别码 (PIN)，确保重复回答不被计算两次。比如，如果你住在大学，在收到短信后填写调查，你的父母在接到电话后也填写调查，两个回复都将归到同一个个人识别码。

如果我决定参加调查，我的信息会怎样处理？

调查结果用数字和百分比报告。不会分享姓名和其他保密信息。报告不包括学生个人或家庭识别信息。

我如何确保会包括我？

当你离开公立学校时，请与学校分享你的联系信息。**请与教务长联系，确保你的个人电子邮件地址和电话号码已在系统中列出。**毕业后，你的学校电子邮件地址将不再可用。向他们提供你毕业或离校后一年可能仍旧使用的联系信息。

参加这项调查将会使德克萨斯州的学生受益。之前学生参加的越多，数据就越可靠和有用，特别是在地方一级。



要更多了解德克萨斯州《离校后结果调查》，请访问：
spedsupport.tea.texas.gov/resource-library/sppi-14-post-school-outcomes-survey





德克萨斯州教育局 (TEA) /德克萨斯州特殊教育支持处 (Texas SPED Support) 感谢我们的合作伙伴为编写这份指南所做的贡献。慷慨贡献自己时间、观点和深思熟虑建议的人士包括：学生、家长、教育工作者、管理人员、倡导者、支持者、部门机构代表和社区服务提供者。

