

# 马里兰州残障人士转 衔资源指南

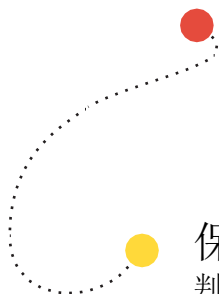
心之所向  
身之所往

残障家庭和青少年转衔成人生活的资源。



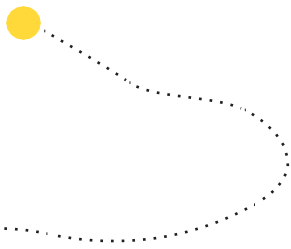
永远记住，内心有力量、耐心与激情，你可以完成壮举，改变世界。

- Harriet Tubman (美国杰出的黑人废奴主义者)



**保持专注和坚定决心。** 不要依赖他人的判断——自我决断才能走得更远。

- Justice Smith





# 目录

## 转衔合作伙伴



家长和监护人.....	7
你的学校.....	8
工作 .....	9
社区 .....	10

## 关键服务



引言.....	12
主张 .....	13
福利 .....	14
资金 .....	15
健康与养生.....	16
职业技能.....	17

## 资源目录



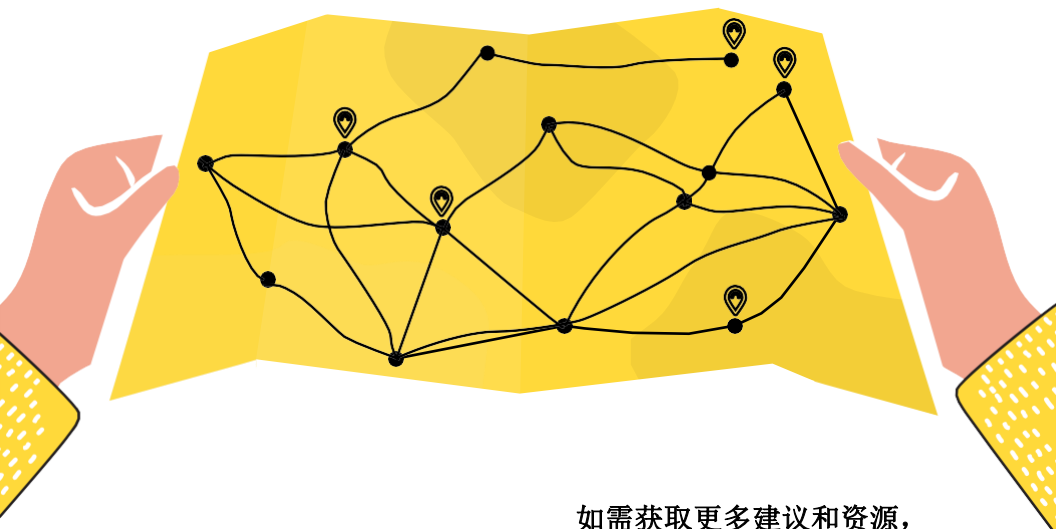
引言.....	19
辅助技术 / 住宿.....	20
社区生活： 儿童保育、饮食、住房、能源补助.....	21
发育障碍.....	23
就业 .....	25
寄养服务.....	26
监护权 / 决策支持 .....	27
卫生健康.....	28
心理健康.....	29
社会保障福利和医疗保险.....	30
交通运输.....	31
投票表决.....	33



# 引言

完成高中学业并步入成人社会是一个令人兴奋的经历。未来存在无数种可能和变化。但这些也可能是令人手足无措的变数。所幸校内和校外都有热心人士可以帮助你完成这种过渡。

本指南为你提供从高中走向成人社会的实用建议和资源。现在就开始考虑自己的选择，探索各种可能，并采取行动，为未来的前程做好准备吧。



如需获取更多建议和资源，  
请访问


[mdtransitions.org](https://mdtransitions.org)



# 转銜合作 伙伴

我的未来



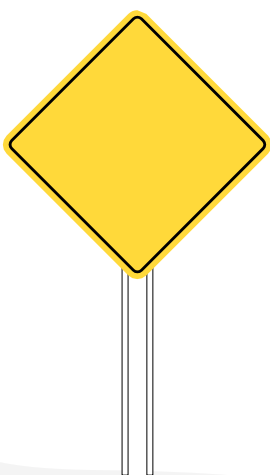


作为一名存在残障的家庭成员或者青少年，你并非孤立无援。学校和社会均已提供了各种有助于你规划未来的资源。

以下就是一些您应该了解的社区资源！这里有能够帮助您奔向目标的合作伙伴。

● *希望你志存高远，  
不达标不止步。*

– Bo Jackson





## 家长 & 监护人

本指南的多数内容主要针对青少年。但其中涉及的所有信息和资源对整个家庭都有重要的参考意义。

作为残障青少年的家长或监护人，您在帮助他们转衔成人生活的过程中起着重要作用。有时候您可能会觉得很难判断究竟该如何帮助子女规划未来的生活。

本指南提供的资源和观点可以帮助您和子女作出抉择。

### 家长/监护人的后续步骤

考虑其他可以帮助您的子女实现未来目标的资源，例如福利咨询、职业规划、就业咨询、资金管理培训和自我宣传学习机会。本指南就提供了与此相关的信息！

当您的子女仍在校就学时，可以同他们讨论有关这些后续步骤的资源，以便他们顺利过渡到成人社会。

想了解更多有关您或子女所需采取的过渡行动吗？

请访问 [mdtransitions.org](http://mdtransitions.org) 获取更多建议和实用资源。

# 参与您子女的活动

时常参与您子女的活动有助于你们彼此敞开心扉，保持开放的沟通模式。这不但要求您跟进子女的日常活动，还应该使用以下的启发式问题，了解您子女内心的想法。

（如果你是参与这项活动的一名青少年，请让家人协助你完成这项活动！）

提示：要求您的子女补充完成以下句子。

我感觉 \_\_\_\_\_

我期待 \_\_\_\_\_

我认为 \_\_\_\_\_

我需要 \_\_\_\_\_

我希望 \_\_\_\_\_

我想要 \_\_\_\_\_

我的梦想是 \_\_\_\_\_

# 我该如何帮助子女过渡到成人生活？

- 👁️ 帮助您子女探索他们的天赋和才能，有助于他们找到合适的工作。在高中学习期间参加实习工作很重要！
- 👁️ 对您子女的未来寄予厚望。关注您子女的优势，并鼓励其追求自己的理想和目标。
- 👁️ 不要对子女的失败过于焦虑。所有的家长都很难做到这一点。但您有必要让子女尝试新的事物——例如工作、兴趣、友谊、交通方式等。其中某些事物可能不适合您的子女，不过没什么关系。每一次失败都是成长和学习的机会。



# 你的学校

学校是帮助你长大成人的一项重要资源。这里有能够帮助你达成教育和就业目标的人员和资源。

## 你的个别化教育计划（IEP）

如果你已满14岁并且拥有IEP计划，你的IEP计划就包含一项转衔计划。该转衔计划将

包含有关教育和培训的进修目标，可能还包含独立生活的目标。该计划将重点列出你在校期间可以执行的事务，以便为实现进修目标做好准备。

**愿景。** 创建一个你离校之后的“美好生活”愿景，有助于你通过正确的方向实现个人目标。绘制生活历程工具（Charting the LifeCourse Tools）可以帮助你和家人创造这种愿景，并帮助你确定实现该愿景所需完成的步骤——请访问 [lifecoursetools.com](http://lifecoursetools.com) 了解详情。

**教育是你用来改变世界的最强大武器。**

- Nelson Mandela

请查看这些资源：

转衔计划：

- [marylandlearninglinks.org/communities/life-after-school/transition-101/laws-and-process](http://marylandlearninglinks.org/communities/life-after-school/transition-101/laws-and-process)
- [marylandpublicschools.org/programs/Documents/Special-Ed/SecondaryTransition/MdSecondaryTransitionPlanningGuide.pdf](http://marylandpublicschools.org/programs/Documents/Special-Ed/SecondaryTransition/MdSecondaryTransitionPlanningGuide.pdf)

进修教育：

- [mdod.maryland.gov/employment/Documents/Post-Secondary.pdf](http://mdod.maryland.gov/employment/Documents/Post-Secondary.pdf)
- [mdod.maryland.gov/education/Pages/transitioningyouth.aspx](http://mdod.maryland.gov/education/Pages/transitioningyouth.aspx)

## 后续步骤

询问你的学校辅导员，了解学校为所有学生提供了哪些有助于你实现进修目标的资源。

出席和参与你的IEP会议。请访问

MD网站的家长园地（Parent's Place） [ppmd.org](http://ppmd.org) 并检索

IEP，下载IEP情况说明书。

向你的案例经理、学校辅导员或康复

服务顾问咨询有关职业规划、职业探索和工作经历的情况。

## 青少年现在可以为衔接成人社会做好准备的8件事

在学校时，你就应该清楚自己需要什么服务和支持，以及你结束校园生活后是否还能获得类似的支持。你还必须清楚如何获取这些资源。

- ❑ **毕业。**顺利完成学业（最晚可到21岁）是实现未来成就的关键。
- ❑ **持续学习。**无论高中毕业后你从事什么工作，都应该有继续学习的计划，比如读大学、技术学校、参加在职培训、校外课程等。
- ❑ **了解自我。**挖掘你自己的独特之处。想想你有什么兴趣、爱好和才能？
- ❑ **找一份工作。**尝试或了解不同的工作。找一份兼职、周末工、课余工作、暑假工、义工或其他工作。请联系康复服务处（DORS）或向你所在地的美国就业中心（AJC）求助。
- ❑ **成为出色的自我宣传者！**要通过参加培训，练习自我宣传的技能，培养自主决断意识。
- ❑ **了解你的残疾情况。**你的残疾情况对你的学习、工作或社区生活方式产生了何种影响？你需要哪些服务和支持？你离开校园后是否还需要这些资源，你是否清楚如何获得这些帮助？
- ❑ **了解你的权利和责任。**考虑你的居住选择和决定、医疗决策、交友方式和打发时间的方式等情况。
- ❑ **融入集体！**加入一个俱乐部、运动团队、义工组织或者其他能够让你融入学校或社区的活动。学会变得更加独立以及探索世界。

## 你的学校团队



### 特殊教育工作人员

你的特殊教育案例经理可以帮助你创建进修目标和制定实现这些目标的计划。这就是你的个别化教育计划（IEP）中的转衔计划。分享你在高中毕业后的学习、工作和生活目标与想法。您的特殊教育案例经理会将这些信息列入你的转衔计划中。

### 学校辅导员



你的学校辅导员也能够帮助你实现目标。学校辅导员将与老师、管理人员和社区成员共同为你创造机会，帮助你在高中、大学、职业培训和就业中获得成功。学校辅导员将帮助你开发学习课程，了解你从高中毕业以及实现进修目标所需采取的行动。

不要忘了，你的老师和家人也能够发挥重要作用，帮助你实现学业和就业目标。



# 职业康复

马里兰州康复服务处或DORS关注的正是与就业有关的问题。如果你想参加工作，DORS很乐意为你提供帮助！要确保你在高一时就与DORS联系，接受就业前转衔服务 (Pre - ETS)，并保证在高中最后两年申请其他DORS服务。

## 谁有资格接受DORS服务？

DORS可以为高中生、大学生和其他批准计划的学生提供就业帮助。

DORS还为离校的残障人士提供就业帮助服务。如果你想参加工作，但因为身体残疾导致你难以找到工作或保住工作，DORS或许就可以助你一臂之力。

## 服务费用

接受Pre ETS特殊服务的学生或家庭无需承担服务费用。申请其他DORS服务或咨询您是否符合资格也同样无需缴纳费用。

## 可以向DORS咨询这些问题：

你们如何帮助我？

我应该怎么做？

还有谁可以帮助我？

下一步要怎么做？

## 如何联系DORS？

准时赴约！

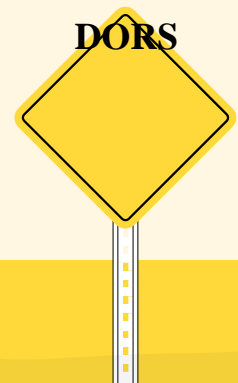
如果你的手机号码或地址发生变化，请及时更新。

访问其网站联系你所在地区的DORS办

公室：

[dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx](https://dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx)

也可拨打DORS的免费电话：888-554-0334



## 想知道DORS可以为你提供哪些帮助吗？

以下就是DORS可以提供的一些服务：

### 职业指导与咨询

找到你的工作目标或职业路径。

### 求职和就业援助

找到你心仪的工作。

### 协助和定制就业 服务

找一份能够发挥你优势的工作，并帮助你保住这份工作。

### 职业和进修培训以及 教育

为你提供找到工作所需的培训

### 交通规划和支持

制定让你到达工作场所的计划。

### 其他社区服务

帮助你做好就业准备，帮助你求职和保住工作。

## DORS可以通过哪些途径为你提供帮助？

以下就是有助于你获得成功的一些建议：

### 保持联系

每月至少联系一次你的DORS顾问，以便你的就业计划保持正轨。

### 大胆开口

请分享你的兴趣、技能、长处、挑战和担忧，以便DORS顾问为你提供帮助。

### 承担责任

请与你的DORS顾问讨论有关责任的事项——也就是你实现就业目标所需执行的事务。请坚持履行你们认同的职责。

### 准时赴约

无法如期赴约？这种情况时有发生。但要事先联系DORS，让对方知道你无法准时赴约。



## 独立生活 中心

你的本地独立生活中心（CIL）是一个了解有关老年人、残疾人生活各方面信息的良好渠道，无论你是否属于该群体的人士，属于该群体的家人或朋友，还是与残疾人打交道的专业人士，都可以从中获得相关信息。

CIL是一个友好温馨的平台。该中心提供广泛的计划和服务信息，有助于你掌握各种资源。他们还可以帮助你申请相关计划和福利。其中服务包括：

- ❑ 找到社区资源、服务和支持的信息和援助。
- ❑ 还可以帮助申请福利或处理与之相关的事务。

## 美国就业中心

AJC为青少年提供了有关暑假就业、职业技能培训和奖学金的资源。无论你是高中在校生还是毕业生都可以使用其中的服务。请访问 [labor.maryland.gov/county](http://labor.maryland.gov/county) 查找你本地的美国就业中心

# 转衔合作伙伴

这些社区合作伙伴可以与你携手，帮助你顺利实现成人转衔计划：

## 青少年

完成本指南第8页学校部分的“青少年现在可以为衔接成人社会做好准备的8件事”。

## 你的学校

咨询高中毕业后的相关选择——大学、技术学校、在职培训等。老师和辅导员可以帮助你实现相关目标。

**家长&监护人** 家人可以帮你变得更为独立，助你探索自己的人生选择。寻找可以提供相关资源的家庭支持团体。其中一个团体是马里兰家长园地（Parents' Place of Maryland）

[ppmd.org](http://ppmd.org)

## DORS

康复服务处关注的是就业问题——他们可以为你的求职和就业提供帮助。

## 独立生活中心（CIL）

联系你所在地区的CIL。他们可以为你的福利计划提供帮助，并为你联系社区资源。

[msilc.org](http://msilc.org)

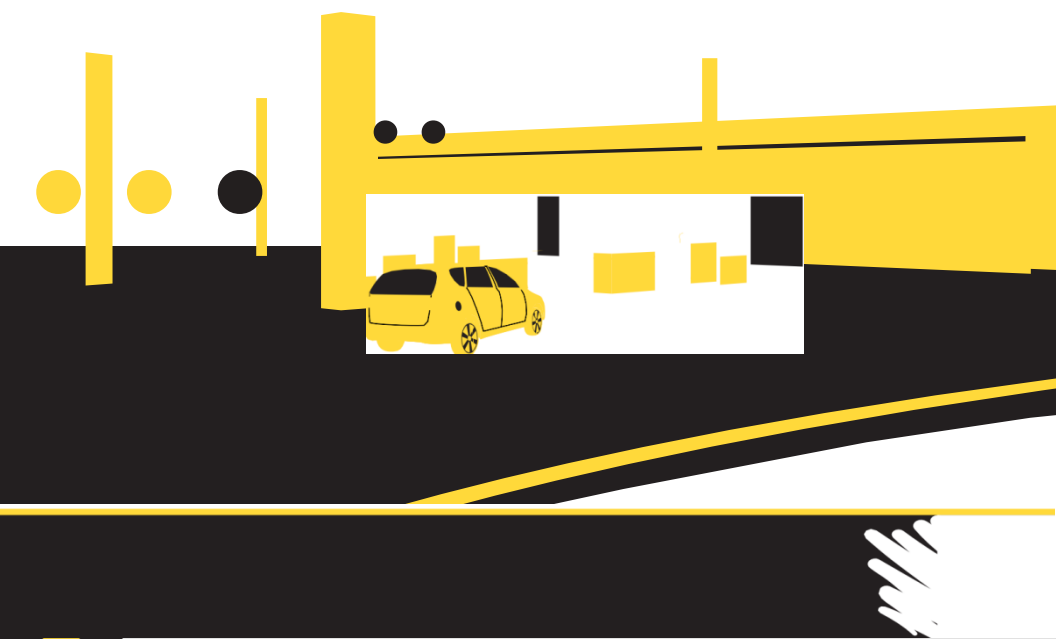
## 社会保障

获得与你的福利，比如SSI（社会安全生活补助金）、SSDI（社会安全残障保险）或者Medicaid等医疗保障相关的帮助。

**社区资源** 请在本手册查找可能为你提供更多服务和支撑的其他资源。



# 关键服务



你喜欢做什么事？

你有什么特长和天赋？

成功的秘诀是什么？

每个人给出的答案可能都不同。

这里提供的是我们所知道的答案。以下服务曾经为许多青少年和家庭提供了过渡到成人社会的帮助。

在你还是个青少年的时候，就应该有意识地练习和了解这方面的技能。



不断探索！





# 自我宣传

自我宣传意味着为自己和他人发言。这意味着了解你的特长和挑战，了解你作为公民所拥有的权利，以及你有能力向他人表达自身的需求。

自我宣传和家庭宣传培训可以帮助你挖掘出自身的潜力，让你更好地自力更生和支持他人。

**“在你所处的位置，用你所有的资源，做你力所能及的事。”**

— 西奥多·罗斯福

## 关键点：

**强大的宣传技能**有助于实现短期和长期目标。

## 还有其他疑问？

请联系你的学校辅导员、老师或本地DORS顾问，了解更多有关自我宣传的培训信息。

联系你所在地区的独立生活中心 [msilc.org](http://msilc.org)

访问 [selfadvocacyonline.org](http://selfadvocacyonline.org) 了解更多信息和资源。





# 宣传活动

## 你对自己有多了解？

请通过以下问题对自己进行评价：

Y = 是 | S = 有时候是 | N = 不是

### 自我认知

- 你知道自己有什么技能和特长吗？
- 能否向他人简单地说明你的技能和特长？
- 你知道自己的最佳学习方式是什么吗？
- 你是否会与他人分享自己的最佳学习方式？
- 你会在需要帮助时向他人求助吗？
- 你是否为自己设立了目标？

### 揭露事实

- 你对自己的残疾状况了解多少？
- 你有没有练习过向他人介绍你残疾状况的方式？
- 当你告诉他人你有残疾时，对方的反应是否会让你不悦？
- 你是否会根据情境或所针对的人员，以不同方式描述你的残疾状况？
- 你是否会在某些情况下避谈自己的残疾状况？

### 住宿安排

- 你是否参与了与你的教育和工作有关的会议？
- 你是否知道“合理住宿”的含义？
- 你是否知道让自己获得工作或学业成就需要怎样的“住宿条件”？
- 你是否曾要求获得自己所需的住宿条件？

是  
总计  
= \_\_\_\_\_

有时候是  
总计  
= \_\_\_\_\_

不是  
总计  
= \_\_\_\_\_

如果你多数回答为“是”……

那么你真的很棒！你对自我和自身残疾状况都有很好的认知。你正在成长为极具自我判断意识的人！当然，你还存在一些可以改进的空间。再思考一下你回答“不是”的问题。制定一些短期目标有助于你改进自身的表现！

如果你的多数回答为“有时候是”……那么你对自我和自身残疾状况已经有了良好的认知。

你在某些方面仍然需要加以学习和改进。你只要知道自己的长处（你回答“是”的问题），就等于了解自己需要改进的其他领域（你回答“不是”的问题）。现在就要确定你应该关注的最重要领域。制定一些短期计划有助于攻克你的薄弱环节。

如果你的多数回答为“不是”……

说明你正处于对自我和自身残疾状况的初级认知阶段。采取下一步行动，向你信任或了解你的人求助，请他们帮助你列出你的特长。与他们分享这个问卷的答案并在他们的帮助下制定短期目标，以便更好地了解自己。



# 福利

## 18岁是人生的重要分水岭

领取SSI福利的人员在年满18岁时需要经历一个重新评估的过程。此时社会保障署会判断你的残疾状况是否已严重到限制你参加工作的程度。即使你的残疾状况并没有发生变化，社会保障署也有可能判定你已不再属于残障人士。

## 联系福利专家

如果你身体残疾并且即将年满18周岁，福利专家可以帮助你了解自己当前的福利状况和福利选项。

在你就业期间，你的SNAP（补充营养援助计划）、住房、Medicaid及其他福利可能发生变化。工作激励福利专家可以在你年满18周岁，从高中毕业和参加工作，或者到达其他人生分水岭时为你提供帮助。

## 关键点：

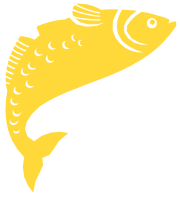
- 👉 福利专家可以帮助你评估你的金融和医疗保险选项。
- 👉 福利专家可以帮助你了解申报系统和申报要求。
- 👉 福利专家可以介绍就业激励奖金的情况，并帮你申请该奖金。

## 还有其他疑问？

请联系本地DORS顾问或马里兰就业激励网络（Maryland Work Incentive Network）了解更多福利咨询信息！

请访问以下网站联系福利专家：

[innow.org/md-win/md-win](http://innow.org/md-win/md-win)



# 工作申报建议

如果你或者你的家人接受了社会保障署提供的SSI（社会安全生活补助金），你们就必须申报工作情况。

这是为了防止社会保障署超额或缺额支付补助金及其他问题。

以下是一些关于工作申报需知的建议。

**步骤 1** 请以电子邮件或短信方式，通过以下渠道登记工资申报单：

[ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html](https://ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html)

**步骤 2** 在你联系社会保障署之前，请收集好工资单和雇主信息。

**步骤 3** 联系你本地的社会保障署办公室，申报你的雇主信息。请访问以下网站查找本地社会保障署办公室：

[secure.ssa.gov/ICON/main.jsp](https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp)

**你可以通过以下方式进行申报：**

电话 | 手机应用程序 | 邮件 | 传真

选择最适合你的方式：

[ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html](https://ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html)

你最好在次月6日之前进行申报，以便保持记录的准确性。但如果错过截止日期，也依旧可以申报。迟报总比不报好！

**如何跟进你的记录：**

- 📁 保存你申报的日期。
- 📁 保存社会保障署签发的信件。
- 📁 将你的工资单至少保留一年。
- 📁 将你同社会保障署办公室的所有通讯信息保存下来。

**还有疑问或者需要帮助？**

可能适用于有关就业激励奖金和可计算的收入扣款问题。请访问

[innow.org/md-win/md-win](https://innow.org/md-win/md-win) 联系福利专家和社会保障署，了解更多信息。

# 资金

人人都需要钱。在年轻的时候学会理财、储蓄和花钱，有助于你实现自己的财富目标。

接受理财培训或者了解你的财务状况，有助于你掌握实现财务目标的相关技能和知识。

要重点关注有助于改善你生活质量的实用信息，包括信用修复、如何制定开支计划和大宗消费计划等话题。

学习制定和实现你的财务目标，以此过上自己想要的生活。

## 关键点：

学习

=

力量

=

独立

## 还有其他疑问？

请联系本地的DORS顾问或访问[cashmd.org](http://cashmd.org)联系MD CASH，了解你附近的更多理财知识培训信息。你可能

还想了解更多关于Maryland ABLE及其可提供的理财帮助！

[marylandable.org](http://marylandable.org)



# 我的资金活动

想想你的资金状况。你手头拮据吗？总是入不敷出？  
是否存在债务压力？是否需要制定开销计划方面的帮助？

## 我的资金目标

写下有关你当前资金状况的一些目标——存款、支出、  
减少债务、未来规划等等……

## 想一下

*对你真的很重要的事物*  
你的未来需求

---

---

## 开始

- 选择一个目标
- 制定一个行动计划
- 跟进你的成就
- 为自己的成就感到自豪
- 与他人分享你的目标

## 我的行动计划

想一下你需要多长时间才能达成目标。制定一个行动计划，并坚持按计划行事。列出任何可能对你有帮助的资源。例如，你可能需要相关信息、工具和设备、专业援助、贷款或交通方式。

步骤 1: \_\_\_\_\_

所需资源: \_\_\_\_\_

---

---

完成日期: \_\_\_\_\_

步骤 2: \_\_\_\_\_

所需资源: \_\_\_\_\_

---

---

完成日期: \_\_\_\_\_

步骤 3: \_\_\_\_\_

所需资源: \_\_\_\_\_

---

---

完成日期: \_\_\_\_\_



# 健康与养生

如果你的生活很忙碌，残疾状况会让你的生活更加不便！有时候你好像需要耗尽全身力气一样，才能顺利度过一天。所以你得注意时常休息，为自己的健康着想。

## 这些因素可能对你的整体健康状况造成影响：

饮食

锻炼和体能活动

睡眠

压力

## 以下是你应该自问的一些问题：

你能通过调整自己的饮食，让自己获得更多能量吗？

你的睡眠质量如何？你可以怎样改进自己的作息时间？

做些体能运动，勤于思考，深度呼吸，

瑜伽也有助于缓解压力。你是否为自己的日常生活增加了减压方法？

## 关键点：

我们的习惯会对个人的生理和心理健康产生影响。适当地进行调整可以让你获得更多精力，帮助你过上更健康和快乐的生活。

这些因素会影响我们的生理和心理健康。评估当前习惯有助于我们做出改变，从而过上更健康的生活。

## 可以向你的医生咨询这些问题

我应该采取什么措施保持身体健康？

我是否有患病的风险？

我对自己生活的某些方面感到担忧。我应该怎么做？

我无法将自己的问题告诉父母或老师。我可以向谁倾诉？

## 还有其他疑问？

[mdtransitions.org/health](http://mdtransitions.org/health)





## 健康与养生活动

你该如何维持自身的健康状况？有时候设定一些目标或者仅仅关注自己的感受就可以让你获得健康的生活。请评估一下你认为自己在以下方面的表现，并写下任何可以让自己感觉良好或改善健康状况的目标。与你信任之人讨论和分享这些结果。



### 你的身体

- 经常健身：多数时候是  不完全如此
- 饮食健康：多数时候是  不完全如此
- 保持健康的体重：多数时候是  不完全如此
- 睡眠充足（8到9小时）：多数时候是  不完全如此
- 经常刷牙和用牙线洁牙：多数时候是  不完全如此
- 涂防晒霜：多数时候是  不完全如此
- 把音乐的音量调低：多数时候是  不完全如此
- 控制看电视/手机屏幕的时间多数时候是  不完全如此

### 我的目标

在这方面你想改进哪些情况？

---



### 你的精神 / 情感

- 管理自己的压力：多数时候是  不完全如此
- 在学校发挥自己的最佳表现：多数时候是  不完全如此
- 平衡工作、学习和社交生活：多数时候是  不完全如此
- 与他人和睦相处：多数时候是  不完全如此
- 建立友谊：多数时候是  不完全如此
- 积极参与我所在社会的活动：多数时候是  不完全如此
- 关受我的感受：多数时候是  不完全如此
- 在必要时向他人求助：多数时候是  不完全如此

### 我的目标

在这方面你想改进哪些情况？

---



### 你的行为

- 避免滥用药物：多数时候是  不完全如此
- 安全驾车：多数时候是  不完全如此
- 管理自己的情绪：多数时候是  不完全如此
- 采取安全的性行为：多数时候是  不完全如此
- 文明上网：多数时候是  不完全如此

### 我的目标

在这个方面你想改进哪些情况？

---



# 职业技能

职业技能有助于你在家、在学校和在工作中与他人和睦相处。你每天都可以在与他人交谈、与他人共事、制定决策等过程中运用这些技能。这些技能有时候称为“软技能”。

雇主青睐拥有良好职业技能的员工。“赚钱技能”培训可以帮助你掌握沟通技巧，培养积极的心态、团队合作精神，促进人际关系，形成解决问题、批判性思维和专业能力。

## 关键点：

雇主很重视软技能。你可以在家里、在学校和通过工作来学习这些重要的职业技能。请同你所在学校的转衔团队讨论，找到练习这些技能的途径。

我们都可以改进自己的技能。实践就是最好的训练方法！

## 还有其他疑问？

请联系你的学校辅导员或老师，联系本地的DORS 顾问，或者访问残疾人就业政策办公室网站：

[dol.gov/odep/topics/youth/softskills](https://dol.gov/odep/topics/youth/softskills)



## 职业技能活动

沟通方式有很多种。

就沟通方式而言，亲眼所见往往比道听途说更令人难忘。这通常就是指肢体语言。

肢体语言包括面部表情、眼神、手势、姿态等。肢体语言可以表达你的情绪、感受和态度。

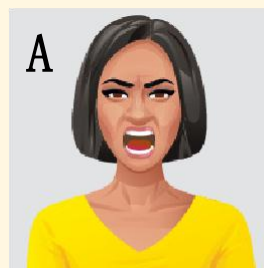
不同文化的民族可能会在某些全球性的非口头表达方式上达成共识，但也有一些表达方式则可能因文化而异。

### 总结：

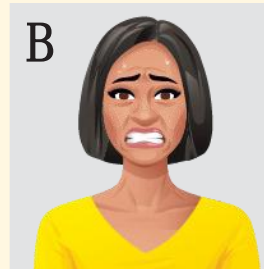
行动胜于言语。要考虑你的面部表情、姿态、手势、眼神接触、语气可能向周围的人传达哪些信息。你的肢体语言真的与你使用的语言一致吗？

提示：

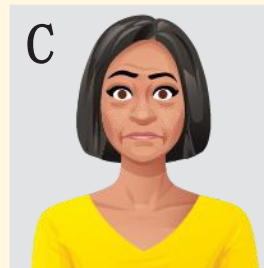
请匹配各个角色的肢体语言和/或面部表情。



快乐



悲伤



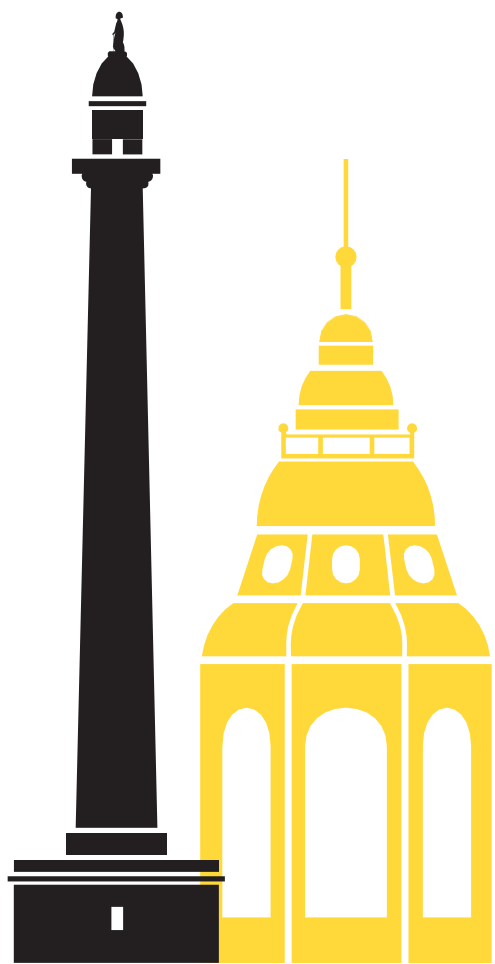
愤怒



担忧

Answers: A = Happy B = Worried  
C = Angry D = Sad

# 资源目录





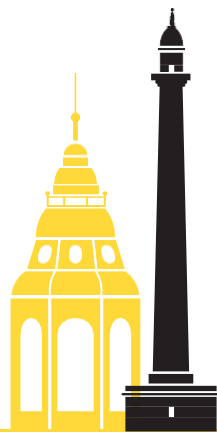
人生最艰难的道路之一就是从小年到成年的成长之路。我们在规划高中毕业之后的生活时，可能很难预测自己的未来。

这种过渡是每个人必经的阶段，但其中的体验因人而异。

这些资源可能在此过程中为你提供一些帮助。不要害怕向他人求助。

如需了解你所在地区的更多资源信息，请访问

[mdtransitions.org](http://mdtransitions.org)





## 辅助技术 / 住宿

高中毕业后，多数人会继续接受高等教育或者就业。如果你在高中时曾接受住宿特殊照顾或使用辅助技术，你就业或进入大学时可能还会需要类似的支持。

你可能需要寻求住宿安排，并可能需要提供正式的残疾证明文件（仅有IEP文件是不够的）。不要指望大学或工作单位会自动提供这些支持，或者你会得到与在高中时一样的援助设施。

### 进入大学或参加培训计划？

请咨询你的顾问，了解大学校园是否有残疾人资源中心或者提供任何残疾人服务。

### 开启新的工作？

如果你对工作单位的住宿安排、信息披露情况存有疑问，请联系就业安置网络（JAN）或参阅美国残疾人法案（ADA）：

[askjan.org](http://askjan.org) | 800-526-7234（语音） | 877-781-9403

（电传打字机）

请访问马里兰技术援助计划（MDTAP）网站，了解辅助技术援助信息：

[mdod.maryland.gov/mdtap/pages/mdtap-home.aspx](http://mdod.maryland.gov/mdtap/pages/mdtap-home.aspx)

### 更多本地资源

请访问211.org 或致电 2-1-1 了解更多本地资源。2-1-1是一项免费且保密的服务，可以帮助在美国的人员找到其所需的本地服务。每天24小时，每周7天均开放服务。



## 社区生活

独立生活可能对你构成一项挑战。请联系下列能够提供社区生活援助的项目。

### 儿童保育

如果你需要儿童保育支持，可以联系马里兰州教育局。访问：

[earlychildhood.marylandpublicschools.org/child-care-providers/child-care-scholarship-program](http://earlychildhood.marylandpublicschools.org/child-care-providers/child-care-scholarship-program)

### 寄养青少年

请联系马里兰公共服务部（Maryland Department of Human Services）了解有关独立生活服务的信息：

[dhs.maryland.gov/foster-care/youth-resources/independent-living](http://dhs.maryland.gov/foster-care/youth-resources/independent-living)

### 饮食

健康的饮食很重要！如果你很难找到优质的食品，不妨考虑访问本地的食物银行。请访问以下网站找到附近的食物银行：

[dhs.maryland.gov/bureau-special-grants/tefap/finding-nearest-tefap-provider-maryland](http://dhs.maryland.gov/bureau-special-grants/tefap/finding-nearest-tefap-provider-maryland)



## 社区生活（续）

### 住房

有许多项目可以帮助你节省住房成本。你可以从中获得有关租金、房屋贷款和水电费方面的援助。访问以下网站了解不同的住房项目：

[mdod.maryland.gov/housing/Pages/Housing-Home.aspx](http://mdod.maryland.gov/housing/Pages/Housing-Home.aspx)

### 家庭能源援助

另一个可以为你提供帮助的就是马里兰家庭能源项目办公室（OHEP）。家庭能源项目办公室可以提供暖气费、电费和能源危机情况方面的帮助。

如需了解更多信息或申请OHEP服务，请致电 1-800-322-6347或访问

[dhs.maryland.gov/office-of-home-energy-programs](http://dhs.maryland.gov/office-of-home-energy-programs)

### 独立生活中心

如果你需要寻找一名个人护理人员、便捷的娱乐形式，或者需要相同的残疾人士提供的帮助，请联系你所在地区的独立生活中心：[msilc.org](http://msilc.org)



# 发育障碍

DDA（发育障碍管理局）为青少年及其家人提供走向成年人的“美好生活”的相关服务和帮助。州长转衔青年计划（GTYY）在DDA预算中为离校时提出申请的合格学生拨出了专项补助金。

**说明：单纯的发育障碍诊断结果并不能代表该人员自动符合获得补助的资格。**

合格的GTYY被资助人员应年满21岁，并且拥有严重的慢性残疾状况：

- 已经遭受严重的生理或心理伤害，而不只是被诊断为存在精神方面的残疾
- 需要个别规划和协调的特殊服务
- 可能无期限地需要相关服务
- 其残疾状况在22岁之前就已经发生
- 丧失了独立生活的能力





# 发育障碍（续）

## 申请服务

你可以在任何时间和任何年龄申请DDA服务。你必须符合申领DDA服务的资格。如果你只想申请GTYSI服务，请在你年满14岁或者在21岁离校之前联系所在地区的DDA办公室。

如果你需要有关填写申请表或者开始提交申请方面的援助，请联系你所在地区的办公室。请致电844-253- 8694或访问以下网站获取联系信息：

[dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20offices.aspx](http://dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20offices.aspx)

如需下载可打印的TY情况说明书，请访问：

[dda.health.maryland.gov/Pages/TY.aspx](http://dda.health.maryland.gov/Pages/TY.aspx)

## 你必须在21岁离校之前提出申请。

所有DDA豁免申请表均必须在申请资格年度的6月30日前完成，以便发放资金。如果转衔日期已经超过了21岁生日，则该人员将在其离校或从高中毕业日期的一年后获得申领资格。未及时提交的申请表将被列入候补名单。



# 就业

找工作得下一番功夫，特别是当你还年轻并且需要找到第一份工作的时候。

## DORS

康复服务处（DORS）可以为残障人士提供就业帮助。DORS可以帮助你制定就业计划并联系社区资源，帮助你找到工作。

请访问以下网站联系本地的马里兰DORS办公室：

[dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx](https://dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx)

或拨打DORS免费电话： 888-554-0334

## 你的本地就业中心

就业中心可以为任何求职者提供帮助。请联系你的本地就业中心，获得更多寻找工作机会、更新简历的帮助和其他工作援助：

[dllr.state.md.us/county](https://dllr.state.md.us/county) 或

[dllr.state.md.us/employment/onestops.pdf](https://dllr.state.md.us/employment/onestops.pdf)



## 寄养服务

介于13-21岁且接受寄养服务的青少年可能有资格获得独立生活服务。独立生活可以提供获取重要文件、预算、获得住房、申请工作，申请和准备上大学或技术学校等帮助。

查找更多：

[mdconnectmylife.org](https://mdconnectmylife.org)

如果你有一名个案工作者或独立生活协调员，可以向他们了解你能够得到的支持。



# 监护权和 决策支持

当你年满18岁时，你就有资格参加投票、签署协议、入伍和开通自己的银行帐户。你可以考虑通过他人提供的帮助来制定某些重大决策。

## 未来和房产规划指南

为存在发育障碍的儿童和成人的家庭提供信息和资源。

[disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2018/12/Planning-Now-Guide-2018-4.pdf](https://disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2018/12/Planning-Now-Guide-2018-4.pdf)

## 监护手册

本手册讨论了马里兰州的成人监护法规。本手册列出了除正式监护权之外的许多选择。

[disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2011/12/Guardianship-Handbook-2011.pdf](https://disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2011/12/Guardianship-Handbook-2011.pdf)

## 决策支持

国家决策支持资源中心（National Resource Center for Supported Decision-Making）提供有关支持决策的资源、出版物和各州信息指南。

[supporteddecisionmaking.org](https://supporteddecisionmaking.org)



# 健康

## 找到初级保健服务供应商

如果你有许多医疗需求，那么你的当务之急就保证自己身体健康。

可以向你的医生咨询，了解当你成年时他们是否还能为你看病，或者他们是否会在你成年时为你推荐其他的医生。在必要情况下，你还应该寻找特殊的医疗供应商。

请访问：

[phpa.health.maryland.gov/genetics/Pages/  
Health\\_Care\\_Transition.aspx](http://phpa.health.maryland.gov/genetics/Pages/Health_Care_Transition.aspx)

## 医疗保险

在你成年时，你的医疗保险情况可能会发生变化。有些保险计划可能会在你年满19岁时就终止，无法再作为家庭保险计划的一部分。这可能会改变家庭在收入方面的申请资格。

如需了解关于医疗保险的选择，请访问：

[marylandhealthconnection.gov](http://marylandhealthconnection.gov)



# 心理健康

你必须同时关注自己的生理和心理健康。当你难以应对现实生活的挑战或者需要相关支持时，就可以请求获得这方面的帮助。

你可以通过多种渠道获得心理健康服务，包括医院、诊所、家庭和其他社区地点。这些服务并不仅仅提供药品和治疗帮助。心理健康服务还可以提供就业、住房、同伴支持、关系、身份、抑郁、压力、成瘾、自杀等多方面的帮助。如需了解更多相关服务信息，请联系你的本地核心服务机构：

[marylandbehavioralhealth.org/wp-content/uploads/2019/05/DirectoryMABHAMay2019.pdf](https://marylandbehavioralhealth.org/wp-content/uploads/2019/05/DirectoryMABHAMay2019.pdf)

或访问：

马里兰州心理健康协会：[mhamd.org](https://mhamd.org) ，

On Our Own of Maryland：[onourownmd.org](https://onourownmd.org)

National Alliance of Maryland：[namimd.org](https://namimd.org)

## 更多本地资源

请访问[211.org](https://211.org) 或致电 2-1-1 了解更多本地资源。2-1-1是一项免费且保密的服务，可以帮助在美国的人员找到其所需的本地服务。每天24小时，每周7天均开放服务。



# 社会保障福利和医疗保险



## 18岁是人生的重要分水岭

年满18岁的人员可以通过重新评估流程获得SSI福利。此时社会保障署会判断你的残疾状况是否已严重到限制你参加工作的程度。即使你的残疾状况并没有发生变化，社会保障署也有可能判定你已经不再属于残障人士。

## 工作与福利

如果你正在考虑参加工作或对自己当前的福利计划存在疑问，请联系就业激励福利专家。他们可以帮助你更好地了解你的福利待遇，以及帮助制定让你达到目标的决策。

## 还有其他疑问？请询问：

-  你的DORS顾问，获得福利咨询服务
-  福利专家

如需寻找福利专家，请访问：

[innow.org/md-win/md-win](http://innow.org/md-win/md-win)

如需查看你的社会保障状态，请访问：[ssa.gov](http://ssa.gov)



## 交通运输

在你求职之前，你应该考虑一下如何到达工作地点。请与你的规划团队讨论一下所有可能到达工作地点的不同途径。

找一份你可以步行上班或骑车上班的工作。

学会搭乘公交车。

搭乘出租车。有些公司会为残障人士提供减少收费的交通服务。

与家人、朋友或邻居拼车去上班。

学会驾驶汽车。

考虑搬到离工作地点更近的地方。

咨询你的学校、CIL或DORS顾问，了解有助于你步行、骑车、乘公交车或安全驾车到达工作地点的服务。

如需了解更多公共交通信息，请访问：

[mdod.maryland.gov/transport/Pages/Mobility-and-Paratransit.aspx](http://mdod.maryland.gov/transport/Pages/Mobility-and-Paratransit.aspx)





## 交通运输（续）

### 马里兰独立生活中心

在你开始工作之后，要考虑与同事拼车上下班，或者请求上司调整你的工作时间，以方便你到达工作地点。请联系你的本地独立生活中心获得帮助：[msilc.org](http://msilc.org)

### 联系就业激励福利专家

与福利专家讨论，判断你是否可以通过伤残相关工作开支（IRWE）计划减免上班通勤费用。

如需寻找福利专家，请访问：[innow.org/md-win/md-win](http://innow.org/md-win/md-win)



# 投票选举

你年满18岁的时候就可以参加投票选举了！

了解下届选举在何时举行，其关注的问题是什么，谁是参选人，以及你该在何地投票。你的表态很重要！  
要确保你在下届选举中表达自己的意见。

如果你需要住宿安排，请联系你本地的选举办公室。然后再参加投票！

还有其他疑问？

[usa.gov/register-to-vote](https://usa.gov/register-to-vote)



## 我的笔记

---

---

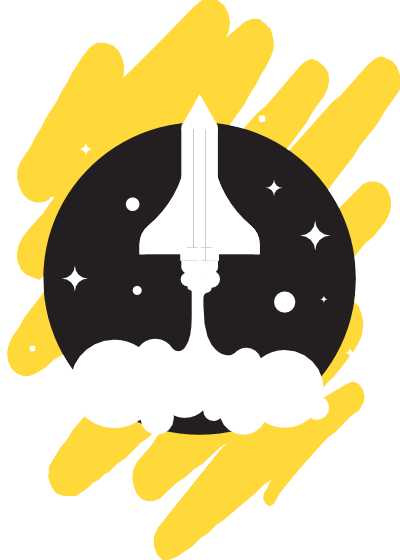
---

---

---

---





# 心之所向 身之所往

本指南由美国教育部、特殊教育项目办公室（OSEP）  
合作协议H418P130004资助编制。

*但本指南内容未必代表美国教育部政策，不属于联邦政府的  
扶持项目。*

---

如需获取更多建议和资源，请访问  
[mdtransitions.org](http://mdtransitions.org) 和 [mdod.maryland.gov](http://mdod.maryland.gov)