残障人士获得基于社区的成人学习的指南

**关于本指南**

本指南由“领导苏格兰”机构（Lead Scotland）和一群拥有基于社区的成人学习（community-based adult learning，简称CBAL）经验的残障人士共同制作。该指南是作为名为“学习的权利”项目的一部分创建的，该项目由苏格兰政府资助，作为其新冠病毒恢复计划的一部分。Lead Scotland为残障人士制作关于在苏格兰获得中学后学习的免费的在线可访问指南，这是我们第一本专门针对CBAL的指南。

目录

[什么是基于社区的成人学习？ 2](#_Toc103936450)

[基于社区的成人学习有什么好处？ 5](#_Toc103936451)

[基于社区的成人学习是为谁设计的？ 5](#_Toc103936452)

[您可以如何开始？您可以在哪里学习CBAL？您能学到什么？ 7](#_Toc103936453)

[如何开始 7](#_Toc103936454)

[您可以在哪里学习CBAL？ 8](#_Toc103936455)

[您能学到什么？ 9](#_Toc103936456)

[使用基于社区的成人学习来影响变革 10](#_Toc103936457)

[使用CBAL开发数字技能和访问辅助技术 11](#_Toc103936458)

[基于社区的成人学习和心理健康 14](#_Toc103936459)

[您作为残障学习者的权利 16](#_Toc103936460)

[如何要求学习提供者满足您的支持需求 19](#_Toc103936461)

[使用CBAL的故事 21](#_Toc103936462)

[资金和支持来源 21](#_Toc103936463)

[以人为本的计划 23](#_Toc103936464)

[更多支持来源的链接 23](#_Toc103936465)

# 什么是基于社区的成人学习？

**什么是成人学习？**

在苏格兰，“成人学习”传统上包括16岁以上的义务教育。该术语不仅是描述一门学习课程，也是一种学习方法。

基于社区的课程是围绕参与者的需求和兴趣而建立的。他们应该以学习者为中心，并能持续终身且触及到人生的广泛方面。它们可以是正式的和非正式的，发生在各种环境中，例如社区场所、在线、家中、工作场所以及学院和大学。

**我们所说的基于社区的成人学习（CBAL）是什么意思？**

基于社区的成人学习可以由地方当局（您的地方议会）和注册慈善机构、社区团体和志愿组织等第三部门机构提供。它也可以由大学提供。它包括（但不限于）阅读、写作和数字技能、针对非母语使用者的英语（ESOL）和数字技能。

以下列表显示了基于社区的成人学习的多样性，突出了不同的部门、地点、学习示例、学习者以及描述成人教育者的方式。

多种类型的机构：

图书馆 工作场所 慈善机构 监狱

环保运动 社区中心 学院

工会 社会企业 非营利组织

私营部门 公共部门

许多职位和职责：

教育家 导师 培训师 教练 讲师

教师 发展工作者 促进者

指导者 工作场所培训师

多样化的学习者：

年轻的成年人 前囚犯 退休人员 家庭

有残障的成人 工人 工会会员 学生

难民 囚犯 妇女 失业人员

多样化的学习环境：

残障成人瑜伽 学习技巧 戒瘾

心理健康：应对焦虑 自行车维修保养

监狱中的雕塑和绘画 痴呆症护理研讨会

教人们如何烤面包 面向难民的英语

识字和算术 妇女团体 回收

户外家庭学习 在图书馆的远程学习支持

面向年轻成年人的性健康研讨会

基于社区的成人学习以人为本、具有包容性，并侧重于学习者的需求和目标。

CBAL的一些示例包括：

* 为患有早期痴呆症的学习者提供的艺术学习
* 用于与他人交流的数字技能
* 通过正念和冥想来对抗压力

以下不是CBAL的示例，即使正在进行成人教育：

* 去佛罗伦萨的美术考察团
* 面向金融投资者的数字技能
* 瑜伽周末静修会

前三个例子侧重于个人和社区发展，后三个例子侧重于提供昂贵的、基于兴趣的学习，虽然是用于改善生活，但资金来自参与学习的人，而不是公共资金。

社区成员的经验也可以为CBAL课程做出贡献。例如，成人学习者可能会一起合作探索包容性问题。一群聋人学​​习者可能正在学习读写技能，或者一群有学习困难的成年人可能正在合作开发一个探索与他们的生活经历相关的问题的游戏。

每门课程的学习者人数通常在8到12人之间，而主持课程的导师有时会获得志愿者的支持。

近年来，成人学习提供者已经从面对面学习转向在线，以支持学习者度过疫情大流行。成人学习从业者以及成人学习者已经发展了数字技能，可以相互保持联系并继续学习。

# 基于社区的成人学习有什么好处？

在Lead Scotland，我们认为进行基于社区的成人学习有很多好处！以下是我们的联合制作团队在焦点小组中被问到这个问题时给出的一些回答：

“可以按照自己的节奏来做，不会急着完成任务。”

“放松，不正式”

“不是竞争的气氛”

“可以在任何时候完成，在您发挥得最好的时候。”

“可以在我有心情的时候完成”

“可以任何理由停止，没有压力”

“在封锁期间的支持很有用”

“不一样的压力，让您能按照自己的节奏发展和学习。”

“对那些对传统教育和实践学习反应不佳的人很有用。”

“一对一的支持可以建立信心，进入基于小组的学习。”

“获得适当的支持。”

“获得有关资金申请和我的心理健康的支持。”

“它为人们提供了更多的选择，有如此广泛的资源和学科可供学习。”

# 基于社区的成人学习是为谁设计的？

基于社区的成人学习可以通过各种途径获得，任何希望学习的人都可以使用。它是终身的、涉及人生广泛方面的、以学习者为中心的。在苏格兰，获得这些机会可能会对几个群体特别有益。

**针对非母语使用者的英语（ESOL）**

许多人来到英国是为了工作、接受教育，或者是在经历了一场迫使他们离开自己国家的事件之后（例如战争或冲突）。针对非母语使用者的英语（ESOL）课程让人们能够发展英语技能，并结识新朋友。这些课程对于人们了解他们移居国的文化至关重要。对于某些人而言，他们可能对他们的移居国或语言一无所知，因此这些课程旨在帮助他们更充分地融入他们的文化。ESOL课程由学院、当地社区中心和慈善机构提供，对寻求庇护者和难民特别有帮助。

**心理健康和成人学习**

心理健康目前是一个重要问题，尤其是在世界走出全球疫情之际。基于社区的成人学习可以成为人们改善心理健康的一种非常有用的方式，因为它非常容易获得。心理健康慈善机构等第三部门机构在当地社区提供有关应对压力和焦虑、以及学习如何使用正念技巧等主题的免费课程。许多慈善机构还开发了您可以下载到手机的免费应用程序（app）或在线资源，这样您就可以学习在家中支持心理健康的工具。您可以在此处我们的[CBAL](#_CBAL_and_Mental)和心理健康部分阅读更多相关信息。

**重返学习的成年人**

人们可以随时决定学习新事物。许多决定转行的成年人可能需要通过成人学习来学习他们未来发展所需的技能。这可能是他们离开学校后第一次接触学习。随着世界的变化，尤其是自新冠大流行以来，许多人需要接受成人学习，以适应这个新世界。对那些已经离开校园的人来说，重新开始学习可能会非常令人生畏，因此CBAL可以作为一个理想的起点，因为它可以是一种非常灵活和支持性的学习方式。个人导师是对学习新手的大力支持，因为他们可以提供指导和鼓励，帮助您适应学习环境。

**读写和算术能力低的人**

读写能力和算数能力（阅读、写作和数字）被认为是人们获得正规教育和就业所需的核心技能。遗憾的是，并不是每个人在学校时都有机会有效地学习这些技能。因此，CBAL是一个理想的环境，可供人们获得提高读写能力和算数能力所需的信心和知识。这些课程在当地社区中心和其他各种环境中广泛提供给苏格兰各地的成年人。请参阅此处我们的[“您能学到什么？”部分](#_What_can_you)了解更多信息。

**缺乏信心或有其他学习障碍的人**

很多人可能想学习一些新东西，但他们可能还没有准备好做一些诸如参加正规大学课程这样的事情，因为这可能会让人感到非常艰巨。这可能是因为他们没有很大的信心，或者因为他们可能由于健康、残疾或与照顾相关的原因而无法参加课程。CBAL提供了一种更加灵活的方法，并且通常可以适应人们的生活和个人情况。

# 您可以如何开始？您可以在哪里学习CBAL？您能学到什么？

## 如何开始

您可以通过多种不同的方式开始基于社区的成人学习。如果您从某人那里获得支持，例如社会工作者或支持工作者，他们或许能够帮您找到您所在地区的本地课程。

另一个很好的起步点是在网上查找。苏格兰的每个议会区域（或称为“地方当局”）都有一个部门提供某种形式的成人学习。这通常可以在议会网站上的“社区、学习和发展”（community, learning and development）或“成人学习”（adult learning）标题下找到。在您的议会区域内寻找学习机会的最简单方法是在互联网上搜索您的议会名称（例如“爱丁堡议会”[Edinburgh Council]）加上“成人学习”，看看会出现什么结果。可能有您可以预订的课程计划，或者您可以联系成人学习工作人员的电子邮件地址或电话号码以获取信息。

WEA是一个致力于将高质量学习带入社区中心的慈善机构。在全英国近 3,000名志愿者、2,000名导师和10,000多名会员的支持下，他们为各行各业的成年人提供友好、便捷和愉快的课程。您可以在[此处的WEA网站](https://www.weascotland.org.uk/All-projects)上按主题、学科或成果搜索课程。

您还可以通过[“我的工作世界”（My World of Work）网站](https://www.myworldofwork.co.uk/)的“学习和培训”（Learn and Train）部分搜索学习机会。您可以在[继续和高等教育课程和培训搜索按钮](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train)下搜索[免费的在线课程](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses)。您还可以尝试查看当地学院、大学、图书馆和社区中心的网站和社交媒体页面，看看他们是否有任何基于社区的成人学习机会的广告。

另一种起步的好方法是口耳相传。与您的朋友和家人聊天——也许他们参与了他们喜爱的CBAL活动或认识其他人。您还可以在当地社区场所和商店寻找宣传课程的海报和传单。除了您的地方议会之外，还有许多第三部门机构（慈善机构和志愿组织）也提供CBAL。如果您知道您所在地区的任何服务机构的名称，可以查看他们的网站和社交媒体页面，给他们打电话，或者如果他们有可面谈的设施，您可以前去当面了解更多情况。

## 您可以在哪里学习CBAL？

有许多不同的地点和场所可供您学习。如果您正在参加议会开设的课程，您可能会在当地图书馆、教堂大厅或社区中心等公共场所学习。第三部门机构也可能会从社区场所出租房间，或者他们可能会在自己的场所开设课程。一些学院和大学也在校园内开设了基于社区的成人学习课程，通常在晚上和周末（与他们的全日制和非全日制继续教育和高等教育课程分开）。

如果您正在“远程”或通过远程学习（distance learning）学习一项课程，这只是描述在线学习的另一种方式。您可以在自己的时间登录以访问学习资料，或者您可以与志愿者或导师匹配，并通过Zoom或Microsoft Teams等视频会议工具在特定时间在线与他们会面。Lead Scotland提供一些可以为您匹配志愿者或导师的服务，他们将可在社区场所或在线与您会面，或在某些情况下（取决于新冠疫情），他们甚至可以对您进行家访。查看[我们的网站](https://www.lead.org.uk/)，以了解更多关于我们目前在哪里提供基于社区的成人学习的信息。

您可能会在学习时参加实践课程，例如在厨房学习烹饪技能，或在花园外学习园艺技能。您也可能在做一些叫做“与背景无关”的学习，即在您工作、做志愿者或进行日常活动的同时，您正在发展一系列的技能。例如，Lead Scotland 提供了一项名为[“成人成就奖”（Adult Achievement Award）](https://www.newbattleabbeycollege.ac.uk/adult-achievement-awards/)的学历资格，让您可以记录和反思您在日常生活中不同环境中发展的技能。例如，您可能会在博物馆或学校做志愿者，或者是一名无偿照顾者，这样您就可以反思在开展您的活动时所学到的知识。所以，总而言之，您基本上可以在任何地方学习！

## 您能学到什么？

通过基于社区的成人学习课程，您可以重新踏出学习的第一步，开启走出家门、结识新朋友和建立自信的过程。

CBAL涵盖了许多不同的学科和学习类型，包括正式的（获得学历资格的学习）和非正式的。例如，您可以：

* 参加课程以改善您的身心健康。
* 学习核心技能，如人际交往技能、沟通技能或公民意识。
* 获得支持以获取其他学习机会或就业机会，例如做志愿者。
* 学习新技能或复习现有技能，例如阅读、写作或使用数字技术。
* 参加短期课程以满足您在特定领域的兴趣，例如烹饪、烘焙、室内装潢、水彩画、钩针编织、驾驶理论……（不胜枚举！）
* 参加护理、零售、客户服务或办公室工作等领域的一般性或与工作相关的课程，这些课程可能会为您提供进一步学习所需的资格，或者其本身就是一种学历资格。
* 参加专为需要额外支持的学习者设计的课程，这些课程可能包括独立生活技能等内容。
* 参加课程以了解如何更好地支持您的孩子，并为改善整个家庭的健康奠定基础。

其他类型的学习：

* “大大的加分”（The Big Plus）旨在帮助成年人提高阅读、写作和数字技能。这是一项免费服务，可让您在图书馆、社区中心或学院等地方与导师一起合作。 这是一种灵活的学习方法，可以根据您的个人需求制定出勤要求。如需更多信息，请拨打Big Plus帮助热线0800 917 8000或访问[Big Plus网站](https://www.myworldofwork.co.uk/learning-big-plus)。
* 如果英语不是您的第一语言，并且您想提高您的口头和书面技能，那么针对非母语使用者的英语（ESOL）课程可能会有所帮助。这些课程可以在苏格兰的许多学习中心和学院学习。[ESOL课程可在此处的苏格兰难民（Scottish Refugee）网站上找到](https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/new-scots-connect-map/)，也可以通过在谷歌（google）中搜索 ESOL课程和您当地政府（议会）地区的名称。

# 使用基于社区的成人学习来影响变革

本节将探讨残障人士可以使用基于社区的成人学习来影响变革的各种方式。有几个课程、计划和机构可以使残障人士提高他们的技能、知识和信心，以参与政治，并学习如何就对他们重要的问题开展活动。

**决策合作伙伴**

[决策合作伙伴（Partners in Policymaking）](https://tinyurl.com/mr25f558)是[InControl Scotland](https://in-control.org.uk/)开设的一门课程，InControl Scotland是一家致力于创建更具包容性社会的全国性慈善机构。该课程旨在为残障成年人和残障儿童的父母提供顺利通过各种支持系统所需的技能。它针对那些希望改善为残障人士提供服务的方式的人。该课程邀请了多位来自世界各地的演讲者，他们对包容有不同的看法和经历。它在八个月内分八个周末授课，每个周末都探索不同的主题。这些范围从残障历史、教育和自我指导的支持（参见阿什利的案例分析）到如何独立生活。在这些广泛的主题中，有一些工具可以用来帮助人们过上最好的生活。投资这八个月的时间是非常值得的，因为您可以学习到很多不同的工具。“决策合作伙伴”的独特之处在于，它汇聚了来自苏格兰各地的人们，并建立持久的友谊。这种类型的学习是终生的，因为人们在完成课程后也可以继续长期学习。这是一门非常值得和强烈推荐的课程。

**苏格兰包容性**

[“苏格兰包容性”（Inclusion Scotland）](https://inclusionscotland.org/)是一个残障人士的机构（由至少51%的残障人士控制的机构），致力于使苏格兰成为对残障人士更公平的地方。他们非常重视政治，并试图推动更多的残障人士参与最高级别的决策。他们与政策制定者开展的工作旨在确保残障人士能够成为对他们有影响的变革的核心。

他们设立了[“参与政治”（Access to Politics）](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation)项目，让残障人士有机会探索政治的世界。这可以通过多种形式进行，例如支持、建议和访问在线资源，以将您与其他残障活动家联结起来，以获得指导和同伴支持。 “苏格兰包容性”机构还有一个名为[“我们可以工作”（We Can Work）](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work)的项目，该项目使残障人士能够在社区环境中学习的同时获得带薪实习，并获得新技能。过去的实习包括在苏格兰议会议员（MSP）的办公室工作，因此这将是深入了解政治世界的绝佳机会。

**格拉斯哥残障人士联盟（Glasgow Disability Alliance）**

[格拉斯哥残障人士联盟](https://gda.scot/)（简称GDA）是另一个由残障人士领导的机构，它将格拉斯哥各地的残障人士聚集在一起，以发展新技能、建立新联系，并影响变革。他们提供一系列有趣的免费CBAL课程，并提供支持以确保残障人士可以参与他们的所有活动。机构的工作重点是社群，并参与做出影响当地和全国残障人士的变革。

GDA运营一个名为[“变革驱动者”（Drivers for Change）](https://gda.scot/what-we-do/voices/drivers-for-change/)和[“年轻变革驱动者”（Young Drivers for Change）](https://gda.scot/what-we-do/voices/gda-young-drivers-for-change/)的计划，旨在帮助残障人士提高技能，并确保他们的声音被听到。您可以学习宝贵的技能来帮您成为有效的变革者，例如如何开展在线运动、如何讲述您的故事以产生影响，以及如何开展研究。这是残障人士建立信心和为自己发声的绝佳机会。

# 使用CBAL开发数字技能和访问辅助技术

**什么是数字技能？**

拥有“数字技能”是指有信心和能力使用包括计算机、笔记本电脑、智能手机和平板电脑（如iPad）在内的设备。拥有基本的数字技能，您就可以上网、发送和接收电子邮件、使用在线视频会议工具（如 Zoom）与人远程会面、创建电子文档（如 Word），甚至参与在线学习。随着我们走出疫情大流行，如何充分利用数字设备以确保您不落伍，对此有一些基本的了解从未像现在这样重要。当您掌握技能后，就会觉得使用数字技术是如此令人兴奋，您可以在线购物、使用网上银行，与您在澳大利亚的表弟进行视频通话，甚至可以参加世界著名大学的在线讲座！

**什么是辅助技术？**

辅助技术（Assistive Technology，简称AT）一词是指可用于增加、维持或改善残障人士独立性的任何物品、设备、软件程序或产品系统。通过使用它，能帮助残障人士执行那些在没有其他人支持的情况下自己很难或不可能完成的任务。

**辅助技术适用于谁？**

从使用辅助技术中受益最多的人包括：

* 残障人士
* 长者
* 有健康病症的人

**辅助技术能做什么？**

有些辅助技术（如轮椅、助行架或白色手杖）旨在帮助人们出行和在肢体上独立，而其他设备（如带有语音软件的炊具）旨在提高日常生活技能。还有各种各样的应用程序（app）、电脑程序和盲文电脑，为残障用户提供社交媒体和其他形式的交流，并使学习材料更容易获得。

以下列表描述了辅助技术的一些实例：

* 由纸板或毛毡制成的通讯板
* 扫描笔
* 电脑/笔记本电脑屏幕阅读软件
* 预测文本
* 语音识别
* 电子识别
* 会发声的计算器
* 会发声的拼写检查器
* 电子词典
* 音频播放器
* 将印刷材料翻译成语音的扫描仪或扫描应用程序
* 频繁调制收听系统
* 书面支持文字处理器
* 图形组织
* 盲文电脑
* 适用于Android和iPhone的会说话的智能手机或无障碍应用程序
* 会说话的炊具，例如微波炉或扫描设备

**为什么辅助技术很重要？**

辅助技术提高了人们的独立性和生活质量。它还有助于促进平等和包容，因为它通过寻找创造性的方式，为使用者消除障碍，使他们能拥有与不依赖AT的人相同的实现和体验。

**为什么要在基于社区的成人学习中学习辅助技术？**

对于辅助技术的用户而言，汇聚一堂并有机会学习如何使用设备，并在正式或非正式的CBAL环境中分享他们的AT经验，这是有用且重要的。参加社区主导的研讨会以增加知识和意识，可能也会令非AT用户获益，尤其是如果他们认识需要AT的人。

**您可以在哪里获得数字技能和AT的培训？**

有许多机构通过网络研讨会或视频会议提供面对面或在线培训。Lead Scotland为全国各地的残障人士、照顾者和面临学习障碍的人提供大量数字学习服务。我们借给学习者一台iPad或笔记本电脑，教他们如何使用它，包括内置的辅助技术功能，并帮助他们使用特定的应用程序。可以面对面或在线进行学习。您可以[在我们的网站上](https://www.lead.org.uk/)了解更多关于我们当地项目的信息。

许多地方议会和第三部门机构也提供数字技能的CBAL。请参阅此处的[“如何开始”部分](#_如何开始)了解更多信息。

[“能力网”（Ability Net）](https://abilitynet.org.uk/)是一个为残障人士和长者提供大量免费服务的机构，包括在英国各地人们自己的家中提供数字支持。他们的志愿者可以帮人们设置新设备，帮助他们上网并处理问题。

他们还提供许多与数字可访问性相关的[免费资源](https://abilitynet.org.uk/free-resources)，包括访问免费的[预先录制的网络研讨会](https://abilitynet.org.uk/free-resources/webinars)，您可以在家中按自己的时间学习。他们的资源部分还提供了一系列与数字可访问性和相关主题相关的免费事实说明单。

一些网站和机构为视障人士等特定群体提供关于AT的建议和支持，例如皇家国家盲人研究所（RNIB），它拥有一个[技术资源中心（Technology resource hub）](https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology/resource-hub)。他们帮助人们购买设备、提供培训以及在线信息和资源。

[AppleVis](https://www.applevis.com/)是一个有用的在线资源，适用于使用Mac、iPhone、iPad、Apple Watch和Apple TV等苹果（Apple）产品的盲人和弱视用户。他们拥有庞大的知识丰富的用户社区，通过信息和资源相互支持。AppleVis定期提供有关Apple技术最新发展的新闻通讯、博客和播客，让您有很多机会在适合您的时候灵活学习。

**如何购买并获得AT的资金**

数字设备和辅助技术可能会很昂贵，但慈善机构或当地议会可能会提供资金。也有一些提供给特定群体（例如学生）的补助金，他们可以通过他们的学院或大学申请资助。在此处查看我们的[“资金和支持来源”部分](#_Sources_of_funding)以获取更多信息。

**如何保持在线安全**

由于疫情大流行，人们在网上花费的时间比以往任何时候都多。这意味着黑客有更多机会进行网络攻击。他们经常通过以下方式针对个人和企业来进行网络攻击：

* 电子邮件和网站诈骗。
* 恶意软件- 可能损坏您的设备或让黑客进入的软件。

如果黑客进入您的设备或帐户，他们可能会获取您的资金、您的个人信息或有关您的业务的信息。

Lead Scotland已将国家网络安全中心（National Cyber Security Centre）的信息翻译成一系列替代格式，以帮助人们保持在线安全。您可以在[我们网站](https://www.lead.org.uk/)上获得所有替代格式。我们还定期举办有关数字可访问性和网络安全的网络研讨会，因此请注册我们的时事通讯，在社交媒体上关注我们，或查看我们的网络研讨会页面以了解最新活动。

# 基于社区的成人学习和心理健康

基于社区的成人学习是一种理想的方式，以供人们探索改善心理健康和福祉的工具和方法。会在社区环境中提供学习和支持，通常以小组形式进行。您将得到一个非评判性的引导者的指导，以及其他参与者的支持网络，这会很有帮助，因为它可以让您有一种共享经验的感觉。上课可能是有时间表的课程的一部分、一次性课程或灵活的临时课程，因此您可以选择适合您和自身情况的课程。请参阅我们的[“您可以在哪里学习CBAL？”](#_您可以在哪里学习CBAL？)了解如何发现当地机会。

随着技术的不断发展，也有越来越多的方法可以学习如何在不离开家的情况下改善您的心理健康和福祉。这对于那些难以进入新环境和结识新朋友的人很有帮助。

在这里，我们的合著者之一尼尔（Neil）谈到了他在封锁期间变得更加留心的经历，并提到使用在线工具以改善他的心理健康，然后与一些心理健慈善机构合作以进一步学习。

“在强制封锁期间，我们中的许多人开始注意到自己的心理健康，有些人像我一样，可能是第一次关注到这些。虽然封锁很困难，但我发现自己更加了解周围的环境和周围的自然声音，由于交通噪音和日常的喧嚣，我以前没有留意到这一点。这让我一小时的外出更加令人愉快，让我更加意识到大自然的声音是多么平静。

我还发现了许多免费应用程序（app），这些应用程序使我能够改善我的个人心理健康，例如[HeadSpace](https://www.headspace.com/)或[Calm](https://www.calm.com/)。这些能指导您以适合您日常生活的节奏进行冥想练习。例如，我以前总是匆匆忙忙地抓着一杯浓咖啡喝下，但现在我会安静地坐着沉思五分钟，我觉得这让我更好地为未来的一天做好准备。我也尝试重复这样做，作为我睡前常规的一部分，反思这一天能为此画上完美句号，目的是让我的头脑清醒，帮助睡眠。虽然这些应用程序有付费升级，但我发现免费部分已经足够了，例如引导冥想课程，无需为提供的额外服务付费。

我还发现了智能扬声器对健康的好处，比如学习正念技巧和播放舒缓的声音（比如鸟鸣），我特别喜欢的是与整体的自然声音相得益彰的潺潺溪水声，当然还有很多心情音乐可用。无论是使用应用程序还是智能扬声器，都可以让您在一天中尽可能少地抽出时间来安静地反思，并且都可以设置提醒您这样做。

还可以更进一步，有许多在线资源以及播客和专业机构，例如[SamH](https://www.samh.org.uk/)和[苏格兰康复网络（The Scottish Recovery Network）](https://www.scottishrecovery.net/)，它们可以就心理健康的许多方面提供建议（请参阅[此处我们的支持部分](#_Links_for_further)以了解更多心理健康服务）。

在与他们有一些接触后，我加入了一个在线小组，为康复中的人们提供点对点支持，并继续我的学习之旅，我与其他五名参与者开始了为期六周的点对点支持培训课程，这是我做梦也想不到的事情。每周我们都会研究被称为“CHIME”的康复核心原则：连通性（Connectedness）、希望（Hope）、身份（Identity）、意义（Meaning）和授权（Empowerment）。对我来说，这是一种完全不同的学习方式，因为它非常注重自我反省和一些深入的、有时令人不舒服的讨论，但我发现这种方式非常有益。我从中得到了很多，并确切地了解了点对点支持是什么，及其它的强大功能，以及共享的生活经验。我还亲眼目睹了沟通的力量，这是经常被谈论的东西，但之前我一直对此持怀疑态度。事实上，我从这门课程中学到了很多，我将帮助促成下一个课程，这真的很令人兴奋，因为这次经历真的让我大开眼界，消除了我的许多错误看法和个人偏见。”

这个极佳的例子呈现了如何挑战您自己的先入之见、设定自己的目标、发展您的学习、访问各种不同的CBAL资源，以改善您的心理健康和福祉。 持续的专业发展机会是一个奇妙的、意想不到的结果——感谢尼尔分享这个出色的故事！

# 您作为残障学习者的权利

本节改编自我们的一本更广泛的指南[《平等法有关离开校园后的学习》（The Equality Act in post-school learning）](https://tinyurl.com/2p8fa825)。它介绍了《平等法》（Equality Act），解释了您的权利，并概述了合理的调整。

**什么是《平等法》？**

《平等法》于2010年10月生效，取代了《残障歧视法》（以及其他反歧视法）。其目的是保护人们免受不公平对待，并促进平等。

**谁受到该法案的保护？**

它旨在保护人们免受与以下方面相关的歧视：

* 残障
* 年龄
* 种族
* 性别
* 性取向
* 宗教和信仰
* 性别重新分配
* 怀孕和生育
* 婚姻和民事伴侣关系

本部分重点关注残障歧视，但您可以从[平等与人权委员会（Equality and Human Rights Commission）](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/service-users)了解以上列出的其他类型的歧视。

**《平等法》中对“残障”的法律定义是什么？**

要受到《平等法》的保护，个人必须符合残障的法律定义。残障的定义为：**“对您进行正常日常活动的能力产生重大和长期不利影响的身体或精神障碍”**。

长期是指该障碍已至少持续一年，或很可能至少持续一年。如果波动的状况可能再次发生，则涵盖这些情况。重大意味着比轻微或微不足道的任何状况（如感冒或头痛）更严重。

正常的日常活动是指日常活动，如移动、穿衣、交流、保持安全和使用公共交通工具等。

这是一个宽泛的定义，其中将涵盖各种各样的病症和障碍，尽管定义的每个部分都必须适用，才能根据该法案将某人归类为残障人士。对此唯一的例外是癌症、艾滋病和多发性硬化症，这些疾病从诊断开始就被涵盖其中。

**作为残障学习者或服务使用者，您有哪些权利？**

当使用CBAL时，提供机会的机构有法律责任确保您有平等的参与机会和正确的支持，以确保您能够有效地参与并充分获得体验。

支持残障人士访问和参与学习并不总是很昂贵，机构可以做出许多不需要花费很多钱的改变，例如：

* 使用Microsoft和Apple的所有免费内置辅助功能，并利用免费应用程序。
* 确保所有电子文档都可以完全访问。
* 在任何交流中使用通俗易懂的语言。
* 与员工分享免费的残障意识和平等资源以及网络研讨会，以支持他们的发展。
* 提供一个安静的房间，供人们在需要休息时使用。
* 为那些因服药而可能在早上或下午学得更好的人调整开始和结束时间。
* 为可能会感到疲劳或慢性疼痛的人安排充足的休息时间。

这些只是几个例子，学习提供者可以通过更多方式为您提供支持。请查看我们关于[“如何让学习提供者满足您的支持需求”的部分](#_How_to_ask)，以了解我们的合著者有关过去如何解决这个问题的建议。

要记住的一件重要事情是，（理论上）不应要求残障人士支付因残障而产生的任何费用。在实践中，这并不总是容易实现的，尤其是因为许多CBAL提供者都是小型的第三部门机构，它们本身的预算非常有限。有关在哪里找到资金和补助金的信息，请参阅我们的[资金和支持](#_Sources_of_funding)部分。

**合理调整**

**什么是合理调整？**

前文的支持示例只是“合理调整”的另一种说法。合理调整是《平等法》中使用的官方术语。学习或服务提供者不能拒绝为您提供合理的调整——调整要么是合理的，要么是不合理的！以下是学习提供者可以进行的一些合理调整的更多示例：

* 改变课程接受申请的方式——例如，他们可以让您通过视频、使用英国手语（BSL）译员或通过电话申请吗？
* 提供替代格式的课程材料，例如大字体、盲文、可访问的电子文档或易读版。
* 允许以灵活的方式展示已达到的学习成果（观察或使用照片，而不是使用测试和书面评估）
* 允许灵活的学习模式
* 改变物理特征和场​​所
* 提供沟通和支持服务，例如阅读器、笔记记录者、口译员、辅助技术或特殊设备。

那么您如何知道您的要求是否合理呢？这个词实际上是什么意思？这是一个检查清单，可以帮助确定请求是否合理：

* 它的有效性和实用性如何？
* 该机构有哪些财务资源？
* 是否有任何其他补助金或资金可用，例如残障学生津贴（Disabled Students’ Allowance）、ILF过渡基金（ILF Transition Fund）、获得工作机会（Access to Work）等？
* 是否有其他机构负责提供援助和设备，例如社会服务？
* 做出调整是否会危及他人的健康和安全？
* 该调整是否会对其他学习者造成重大不利影响？

如果您需要一些建议，请查看我们的[《平等法有关离开校园后的学习》（The Equality Act in post-school learning）](https://tinyurl.com/2p8fa825)指南，或拨打苏格兰残障学生帮助热线0800 999 2568。

**案例分析：**霍莉（Holly）参加了Lead Scotland的经认可的课程，她在学习协调员和志愿者的支持下在线上课。他们抄写（写下）她为作业提交的答案。这是一个合理的调整，以使Holly能够以公平的方式实现她的目标。她通常会面对面地获得这种支持，但由于疫情大流行的限制，在线平台是一个不错的选择。

**什么不是合理的调整？**

**案例分析**

迈克尔（Michael）去了他正在参加课程的社区中心。通常，该小组会在一楼见面，以确保有时使用轮椅的迈克尔可以参加课程。迈克尔可以经常使用一个坡道。在课程中的两周时间内，小组使用的房间不可用，预定在二楼举行。大楼内没有电梯，二楼没有无障碍卫生间。要求社区中心在短时间内安装这些设备并不是一个合理的调整，因为他们的资金非常有限。但是，他们有责任找到一个替代的无障碍地点，以在该小组无法进入一楼的那两周内举办课程。”

# 如何要求学习提供者满足您的支持需求

我们询问了我们的合著者，作为残障学习者（以及学生和员工），他们在请求合理调整或只是获得适当的支持方面有什么经历。这是他们所说的：

“在开始大多数课程时，作为一名残障人士，我发现抽出一些时间来看看我想做的事情的可行性非常重要，这可以包括日常任务以及更大的项目。在自己的头脑中保持清晰是第一步，有了这种清晰，我发现我更能识别任何可能的陷阱，这使我能够找到解决方法。

在与服务提供者打交道时也是如此，因为我发现绝大多数人都希望提供帮助，并且如果你可以更清楚地说明所需的内容，这可以帮助到他们，至少也能加快流程。此外，通过这个过程，我可以根据我的要求为他们提供现实的选择，当然这并不总是意味着他们会花很多钱，通常这是一种简单的调整，并且能够提供切实可行的例子会有所帮助。我还发现，在提出问题时，礼貌和客气很重要，如果可能的话，在这个阶段试着微笑。采用这种方法总是比从一开始就引用平等和歧视立法更好，这总是可以作为后备，并在以后有必要时使用。”

“我患有脑瘫，这会影响我的身体。进入学习环境时，需要有人在我身边帮忙写笔记。重要的是人们有机会认识你，这样他们才能建立良好的工作关系。

关于你需要什么样的支持，与学习提供者进行公开和诚实的对话非常重要。最好的办法是尽早开始讨论，让你自己和学习提供者一起合作，这样你就可以获得最好的体验。我在学院时遇到过一种情况，我的一些抄写员听不懂我在说什么，这导致考试时压力很大。如果我有机会在考试前定期与这个人一起合作，他们就会习惯我的说话方式，并且能够更好地理解我。在学习环境中，这一点至关重要，因为它可能会影响人们获得的成绩。

确保学习提供者做出合理的调整，并愿意做出适应性改变，以满足你的需求。这方面的一个例子是，当我参加高级英语考试时，我有权获得100%的额外时间，这意味着我必须早到，而且要更迟离开。显然，这对我的交通产生了影响，所以我不得不安排比平时更早到、更晚离开的交通。

我的建议是说出来。可能很难找到合适的人交谈，但总会有人有时间了解你。需要记住的重要一点是，没有两个人的学习是相同的，所以仅仅因为三个人患有脑瘫，这并不意味着他们需要相同水平的支持。真正清楚***你***需要什么是很重要的。

在需要时寻求额外帮助可能会让人望而生畏。为了获得最佳体验，你应该能够寻求帮助并获得所需的东西。在尝试表达你需要的内容时，请提醒自己，你有权准确说出最适合你的方式。重要的是，你有时间考虑你需要什么。不要害怕。

我发现花时间计划我需要的支持很有帮助。我制定了一个以人为本的计划，现在我可以向大家展示。”（请此处参阅阿什莉关于[以人为本的计划](#_Person-centred_planning以人为本的规划)的部分）

“无论是在教育、工作场所还​​是社区环境中，满足所有人的无障碍需求都很重要。我最好的建议是不要害怕寻求帮助，无论是访问不同格式的材料、需要额外的时间来完成作业，还是使用不同的方式与人联系。当我需要额外的支持时，我总是发现与我一起合作的人非常支持和平易近人，但我花了一段时间才建立起信心来表达和解释我的需求。然而，通过练习变得更容易了，我开始意识到我并没有给任何人带来不便，而是在学习赋予自己权力，并鼓励更广泛的关于平等的对话。”

# 使用CBAL的故事

我们的合著者在这些音频片段中谈论了他们使用CBAL的经历（添加链接）（提供对话文字稿）

# 资金和支持来源

重要的是，资金不应被视为获得基于社区的成人学习的障碍。许多课程是免费或低成本的，如果有收费，这些课程可能会为领取福利金的人打折。

* Lead Scotland有一份关于[慈善信托基金会的综合指南](https://tinyurl.com/3t5xvfrk)，该指南介绍为个人提供用于教育和其他目的的补助金的慈善机构。
* ILF过渡基金（ILF Transition Fund）每年为16至25岁的年轻人提供最多为4000英镑的资金用于尝试新的活动，并在他们进入成年生活时发展他们的独立性。
* 苏格兰技能发展部（Skills Development Scotland）为学习者提供200英镑的[个人培训账户（Individual Training Account）](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/sds-individual-training-accounts-ita)，以学习准备进入职场的技能。
* 还有大量免费课程可供选择，其中一些课程的信息可在[“我的工作世界”（My World of Work）](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses)网站上找到。

在注册课程之前，还有许多免费的学习和研究方式。例如，您可以想到的每个主题或学科都有播客。这些是专注于特定领域的好方法，并且有助于帮您确定该学科是否适合您。它还可以为您节省大量时间，确保您选择的学习路径是正确的。

许多第三部门机构（包括那些支持有各种障碍和健康状况的人的机构）向他们的服务用户提供补助金和支持，使他们能够参加课程。若想寻找为您所在地区的人们提供支持的机构，一个好途径是咨询您当地的第三部门接口（Third Sector Interface，简称TSI），因为在苏格兰的每个议会区域都有一个这样的接口。查找当地TSI联系方式的最佳方式是通过在线搜索或联系您当地的[公民咨询局（Citizens Advice Bureau）](https://www.cas.org.uk/bureaux)。您当地的议会办公室或图书馆也应该有关于这些的信息。

许多TSI都有专门的资助官（Funding Officer），可以访问资助搜索引擎。这通常旨在支持组织和团体；然而，资助官员也可以帮助个人找到合适的资助。

同样重要的是要记住，根据《平等法》，所有学习和服务提供者都有义务为残障人士做出合理的调整，以确保他们不会处于不利地位。有关这方面的更多信息，请参阅我们关于[您作为残障学习者的权利](#_您作为残障学习者的权利)部分。

案例分析

“当我学习欧洲计算机驾照课程时，学习材料并非是一种可访问的格式。因此，提供者重写了材料，使用替代击键取代了宣传物中的鼠标点击，这使我能够参与课程。这是一个如此简单而明显的调整，对提供者来说成本相当低，但对接受者有很大的影响。”

**使用自主支持获得学习**

自主支持是一种资金系统，可让您更好地控制日常支持。人们可以选择直接接受资金，并自己安排服务和支持工作者，也可以使用资金请机构为他们安排支持，或者他们可以将资金直接交给当地的社会工作部门，并请他们代为安排支持。您可以在[此处的苏格兰护理信息网站](https://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/self-directed-support/)上阅读有关自主支持及其运作方式的更多信息。如果向您分配了自主支持的预算，您或许可以使用这笔资金安排一名支持人员来帮助您获得基于社区的成人学习。您可以在[格拉斯哥独立生活中心的这本在线小册子](http://www.gcil.org.uk/media/68844/self-directed%20support%20-way%20to%20go.pdf)中阅读一些关于人们如何使用他们的自主支持预算的精彩示例。

**阿什莉（Ashleigh）的故事**

“自2013年以来，自主支持是那些需要支持才能过上所需生活的人们可以选择和控制的方式。在《自主支持法（2013 年）》发布之前，政府在邓弗里斯和加洛韦（Dumfries and Galloway）、格拉斯哥（Glasgow）和高地（Highland）运行了三个测试站点，以监测这是否是在苏格兰提供社会关怀的有效方式。取得成功后，这成为了一个旨在让残障人士完全控制自己生活的新的社会关怀体系。

我于2010年离开学校，在与社会工作者交谈时，我被告知我只能将我的资金用于个人护理，而不能用于过上我想要的生活。能够像同龄人一样继续深造对我来说非常重要。我很幸运住在邓弗里斯和加洛韦，这意味着我可以在个性化团队的帮助下参与测试站点。我想出了一个我想要实现的计划，并将其提交给一个社会工作者小组。在提出我的计划后，我的自主支持预算获得批准，我终于开始相信我可以上大学了。

我通过自主支持聘请了一名个人助理，将我去学院。这使我能够继续深造。这是获得支持的一种非常有效的方式。根据我的经验，学院只在实际上课期间提供支持，因此我需要一名个人助理在一天的其他时间为我提供支持，包括我的额外学习时间。如果当时没有这种支持，我就无法参加。”

**阿什莉的重要提示**

* 相信您可以获得学习
* 说出您的需要
* 请记住，您有权获得所需的支持

## 以人为本的计划

以人为本的计划是一个非常宝贵的工具，可以让残障人士梦想成真，让目标实现。以人为本的计划是人们探索他们想在生活中实现什么的绝佳机会。有不同的方法可以制定计划。个人可以与一群对其非常了解的人一起制定，并帮助他们进行计划。您可以与家人、社会工作者、支持人员或其他任何了解您的人一起制定。对于残障人士来说，这是一种将他们置于生活中心的工具。例如，可以创造性地使用以人为本的计划来帮助您访问CBAL，如果这是您想做的事情。

## 更多支持来源的链接

**心理健康服务**

|  |  |
| --- | --- |
| [Aliss](https://www.aliss.org/) | ALISS 帮助人们查找和分享有关可以支持健康和福祉的当地团体、服务和活动的信息。 |
| [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus) | Beat是英国的饮食失调慈善机构。我们一年365天免费提供建议和支持，让您有一个地方可以感受到倾听、支持和赋权。 |
| [喘息空间（Breathing Space）](https://breathingspace.scot/) | 我们为苏格兰16岁以上的任何人提供免费、保密的电话服务。如果您正在经历情绪低落、抑郁或焦虑，我们会提供一个安全和支持性的空间，倾听、提供建议并提供信息。 |
| 抗击压力（[Combat Stress](https://combatstress.org.uk/)） | Combat Stress是英国主要的退伍军人心理健康慈善机构，为来自各种军队和冲突的退伍军人提供专业治疗和支持。 |
| 平等咨询和支持服务（[Equality Advisory & Support Service](https://www.equalityadvisoryservice.com/)） | 与歧视、平等和人权问题的投诉有关的帮助热线和信函模板。 |
| 平等与人权委员会（[Equality and Human Rights Commission](https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-scotland)） | 有关信息、指导、立法解释和战略法律代表 |
| 苏格兰孕产妇心理健康（[Maternal Mental Health Scotland](https://maternalmentalhealthscotland.org.uk/)） | 我们专门汇集围产期和婴儿心理健康的生活和专业经验。我们用这些来教育公众、卫生专业人员和政策制定者，并开展变革运动。 |
| 苏格兰心理健康基金会（[Mental Health Foundation Scotland](https://www.mentalhealth.org.uk/)） | 我们致力于预防心理健康问题，以使苏格兰和英国的人们和社区能够茁壮成长。 |
| 苏格兰精神福利委员会（[Mental Welfare Commission for Scotland](https://www.mwcscot.org.uk/)） | 我们保护和促进患有精神疾病、学习障碍、痴呆和相关疾病的人的人权。我们的五个主要工作领域是探访、监测法案、信息和建议、调查以及影响和挑战。 |
| 注意你的时间（[Mind Yer Time](https://mindyertime.scot/)） | 一个由苏格兰的儿童和青少年制作的网站，为苏格兰的儿童和青少年服务。获取有关如何以健康的方式使用屏幕和社交媒体的信息、提示、资源和想法。 |
| [NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19) | 我们的目标是为苏格兰人民提供准确和相关的信息，以帮助他们就自己的健康和他们所照顾的人的健康做出明智的决定。 |
| [NHS24](https://www.nhs24.scot/) | 如果您的心理或情绪健康需要紧急支援，您可以拨打111致电 NHS24心理健康中心。该服务每天24小时对苏格兰的任何人开放。 |
| 家长俱乐部（[Parent Club](https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus)） | 家长俱乐部有大量的心理咨询诀窍和建议，可在新冠疫情期间帮助父母和儿童。 |
| 半影（[Penumbra](https://www.penumbra.org.uk/)） | 我们是苏格兰最大的心理健康慈善机构之一。如果您感到不知所措或焦虑，我们有一些保持健康的好技巧，以及保持良好心理健康的免费资源。 |
| 安全地说话（[Safe to Speak](https://sdafmh.org.uk/)） | 我们开设的保密帮助热线为任何有家庭虐待或强迫婚姻经历的人，以及他们的家人、朋友、同事和支持他们的专业人士提供支持。 |
| [撒玛利亚人（Samaritans）](https://www.samaritans.org/?nation=scotland) | 如果您正在经历一段困难时期，您可以与撒玛利亚人取得联系。无论白天还是黑夜，我们都在这里提供服务，为任何难以应对、需要有人在不施加评判或压力的情况下倾听的人服务。 |
| [SAMH](https://www.samh.org.uk/) | 作为苏格兰的心理健康慈善机构，我们在苏格兰各地提供一系列服务，并设有一个中心，提供照顾您的心理健康的指导。 |
| 苏格兰正义法律中心（[Scottish Just Law Centre）](https://www.justrightscotland.org.uk/what-we-do/equality-disability/) | 支持残障人士挑战公共机构和服务提供者的歧视性做法。 |
| 苏格兰恢复网络（[Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/)） | 访问我们的网站以获取有关心理健康恢复的更多信息，聆听人们的故事，并找到可以帮助您考虑恢复和健康的资源。 |
| 看到我（[See Me](https://www.seemescotland.org/)） | 我们是苏格兰结束心理健康污名和歧视的计划。我们正在发起一场社会运动，人们可以聚在一起应对污名和歧视问题，让那些在心理健康方面苦苦挣扎的人能够过上充实的生活。 |
| 苏格兰思想支援（[Support in Mind Scotland](https://www.supportinmindscotland.org.uk/)） | 我们相信任何受心理健康问题影响的人都应该得到富有同情心的和专家的支持，我们编制了一些指导来帮助人们度过困难时期。 |
| [火花（The Spark）](https://www.thespark.org.uk/) | Spark的免费关系热线适用于遇到情感关系问题的任何人。如果您年满16岁，请在周一至周五通过免费电话0808 802 2088寻求情感支持和免费咨询。 |
| [联合预防自杀（United to Prevent Suicide）](https://unitedtopreventsuicide.org.uk/) | 联合预防自杀提供支持以帮助预防自杀。 |
| [苏格兰体验之声（VOX Scotland）](http://voxscotland.org.uk/) | VOX（体验之声）是关于心理健康的苏格兰全国性声援组织，旨在确保苏格兰的法律和心理健康服务反映服务用户的需求和利益。我们由服务用户运营，为服务用户服务。 |