

過渡階段工具包是設計來幫助自閉症者的
家庭從青少年前進到成人的旅程

**The Transition Tool Kit is designed to
assist families of individuals with autism
on the journey from adolescence to
adulthood.**

Autism Speaks does not provide medical or legal advice or services. Rather, Autism Speaks provides general information about autism as a service to the community. The information provided in this tool kit is not a recommendation, referral or endorsement of any resource, therapeutic method, or service provider and does not replace the advice of medical, legal or educational professionals. Autism Speaks has not validated and is not responsible for any information or services provided by third parties. You are urged to use independent judgment and request references when considering any resource associated with the provision of services related to autism.

Table of Contents

目次

介紹	1
為自己主張	3
何謂為自己主張?	3
如何教導為自己主張的技能?	4
以人為中心的規劃	5
培養獨立生活的技能	7
養成獨立的十個方法	7
教導日常生活技能	9
過渡階段的規劃	11
過渡階段計畫與IEP	11
起步走：預備過渡階段的IEP會議	12
過渡計畫會議	14
建立過渡計畫的步驟	14
文憑的選擇	15
離校後成功—具實證基礎之預測因子	16
需要考慮的法律議題	17
健康保險	17
監護人	18
特殊需求信託	20
支持計畫	21
社區生活	25
找到對的活動	25
交通訓練	27
安全	28
防範虐待	29
就業或其他選擇	31
準備	31
就業的類別	32
工作媒合與尋找	32
職場技能	34
其他選項	35
其他資源	36

高等教育	37
高等教育類型	37
504計畫	38
高中與大學的差別	39
選擇適當的學校	40
在高等教育路上為自己主張	41
房屋與居住支持	43
該從哪裡開始?	43
居住支持的類型	44
經費的選項	45
健康	48
找適合的醫生	48
精神健康	48
個人衛生	49
青春期與性	49
科技	51
科技可以幫什麼忙?	51
社群媒體與網路安全	52
數位素養的重要性	54
評估	54
總結	55
參考資源	56



§ 介紹

對自閉症青年來說，「未來」兩字可謂充滿不確定性。你可能難以想像孩子如何在世上走跳，又或者，當校車不再每天早晨準時出現時，孩子該怎麼過日子。有些家長一想到孩子將過渡到成年期，就背脊發涼。當孩子還在學生階段，許多家庭要花上許多年的時間了解、協調、並爭取資源與協助，以盡可能幫助孩子發揮潛能。但是光想到在新的階段必須整個過程重新來過一次，就無比崩潰。

如果你想直接面對恐懼、開始著手規劃孩子的過渡階段，那麼你來對地方了！

不管你有多崩潰，請試著對未來抱持著正向思考。回首過去，你的孩子已經走了好長的一段路，而這一路上，你自己也成長了許多。在這個過程中，你一再學到的事情，就是保持主動積極的重要性。

也請謹記，在這條路上，有許多人走在你前面，他們已經建立並爭取了許許多多的資訊和資源，能幫助你一路前行。此外，這個領域的專家們前仆後繼，深入研究了過渡到成人階段的這個歷程，使我們得以將研究所累積的大量資訊與資源，轉化為您手中的這份指引。最好的消息，是人們對自閉症的認識，持續為過渡階段創造更多的成長機會，讓自閉症青年如您的孩子，擁有更多的機會！

每位自閉症者，不論需要支持的程度高低，都應享有一個有意義、有尊嚴、有選擇、的快樂人生，這就是我們發展這本手冊的中心思想。

身為家長與照顧者，我們都希望孩子能活得快樂並且充實，不論孩子有無自閉症的診斷。需謹記在心的是，所謂快樂與充實，應該由個人來定義。每位自閉症青年都有其獨特的強項與挑戰，也有各自喜歡與不喜歡的事物。因此，對某人最合適或渴望的工作、住所、高等教育、或社區參與，未必是其他人最好的選擇。

本手冊所提供的建議與選擇，將可協助你規劃孩子邁向成年階段的旅程。

為孩子找出專屬於他的道路是如此重要，本手冊所要強調的重點，就是發

展出為自己主張的能力、以及獨立生活的技能。我們將手冊分為不同段落。手冊最後，也列出了每個段落所對應的資源。因為過渡到成人的歷程在各州不盡相同，我們也整理了各州的時間表，以及每一州有關當局的資訊，在整個過渡階段可能用的到。

談到過渡階段的規劃，盡早開始思考未來，將會有所幫助。一些家長甚至在孩子 12 或 13 歲時，就開始和孩子談過渡階段的準備。思考孩子的未來，永遠不嫌早，如果孩子年紀較長，接近中學畢業、或即將離開校園，請放心，這時候再開始準備也不嫌遲。

從孩子的強項、困難、能力、與興趣先想像孩子的未來，再回頭思考現在該如何部署，這種反向思考也有幫助。他以後會有怎樣的工作？會住在哪裡？懷著這些終極目標，來規劃過渡階段並且逐年作調整。孩子十年後會在哪裡？在達到目標之前，五年後會在哪裡？兩年呢？六個月呢？從目標回頭來想，將能幫助你不至於偏離軌道，採取達成未來目標的必要步驟。

記得並非所有的道路都通向相同的地方。每個家庭所走的路都不盡相同，不過最終目標，都是讓自閉症青年擁有充實且快樂的成人生活。有了這些規劃，再和孩子、家人、老師、和他生活中的專業人士密切合作，你將能成功完成這些目標。

開卷愉快!



§ 為自己主張

過渡階段最重要的起始點，就是孩子即將或已經步入青少年或青年的時刻。孩子的期望、夢想、渴望，將會催化這個歷程。

一些自閉症者能夠用口語來溝通他對成人階段的目標與想法。這些討論應可做為建立過渡計畫的開端。

有些青少年可能尚未準備好面對過渡時期。其他年輕人則可能因為溝通技巧有限而無法表達他們對未來的想法與需要。這對家庭尤其是一大挑戰，因為許多家庭都衷心希望能幫助青少年實現他們想過的生活。

記得過渡階段的規劃並非只是一次性的交談，而是一個隨時間演進的歷程。

過渡階段的進程是需要相當時間的。重點是你必須和青少年一起努力，幫助他培養所需的溝通、自助、與為自己主張的技巧，來積極參與過渡階段的整個歷程。

何謂為自己主張？

在孩子生命中大部分時間，你或許都在擔任他的代言人—為他做決定、確保他得到他需要、想要、與渴望的事物。然而，當自閉症者年齡漸長，將開始需要學著為自己的能力做最好的主張。幫助自閉症青少年發展自我感，將能幫助他們順利走過過渡期，並且習得受用一生的技巧。

為自己主張，幾乎在人生的每個面向都扮演關鍵的角色

具有光譜特質的人愈能自我覺察，就愈能爭取自己的自在感、幸福、與安適。

-Valerie Paradiz, Ph.D.,

為自己主張之整合課程 (The Integrated Self-Advocacy Curriculum)

為自己主張包括為自己發聲、提出你的需要、為自己去溝通協商、知道自己的權益與責任、並運用可用的資源。教導孩子為自己主張的能力，從不嫌早。學著如何請求協助，是發展為自己主張的另一步驟。要做到這些，個體必須能辨別自己的困難與阻礙，以尋求適當資源來解決問題。

揭露

為自己主張還包括自我揭露。因此，青少年被告知有自閉症診斷是很重要的。記得告訴孩子或青少年，自閉症帶來了某些優勢，並同時帶來某些挑戰。每個人對此資訊可能反應不一。但是許多自閉症者曾經談到，當他們知道自己所遭遇的困難是有原因的，通常會感到如釋重負。他們終於明瞭原來自己所遭遇的困難並不是他們做錯了什麼，而只因為他們大腦的運作方式有所不同。孩子和擁有相似能力的自閉症者一同參加支持團體或社交技巧團體也會有幫助。你可以在所在地找到相關資源。參見 [Autism Speaks Resources Guide](#) ([AutismSpeaks.org/resource-guide](#))。

Matthew 是一位十五歲大的自閉症男孩，他的口語能力有限

Matthew 和家人經常光顧附近的冰淇淋店。他父親曾教他如何點他喜歡的冰淇淋口味。他也做得挺好的，因此父親提議由他自己去店裡並自己點購。父親則透過店家的櫥窗觀察。Matthew 帶著錢走進店裡，並且點了他的冰淇淋。當 Matthew 走出店家，他看起來臉色不太對勁，原因是店員給他的，並不是他要的薄荷巧克力脆片口味。Matthew 的父親陪他列出以下選擇。他們列出三種可能性：(一) Matthew 因為沒有得到他想要的口味而非常不開心，沒吃任何冰淇淋；(二)他吃完他買到的冰淇淋；(三)或者他回到店裡，讓店員知道其實他點的是薄荷巧克力脆片口味。Matthew 最後決定回到店裡。在他走進去之前，父親陪他練習了該說的話。Matthew 非常緊張，不

過他還是進到了店裡。他給店員看了他拿到的冰淇淋，並告訴店員他想要的是薄荷巧克力脆片的口味。店員向他道歉，並給了他想要的薄荷巧克力脆片口味。Matthew 非常高興吃到他想要的薄荷巧克力脆片口味的冰淇淋，父親也非常滿意他用新學到的技能來為自己主張。

如何教導為自己主張的技能？

為自己主張的能力應該是一輩子的功課。它可以從很小的地方開始，例如教一個人怎麼做決定。繼而再逐步於適合時機加上進階的技巧，例如如何協商以及自我揭露。教導為自己主張的技能是一個歷程，需要時間來習得這些能力。

教孩子或青少年做決定的歷程是一件重要的事情，主題包括：清楚定義決定、權衡利弊、從每個決定中學習、讓下一次可以更好。開始學著做決定，可以簡單到從每天要穿哪件衣服開始，到能夠決定自己的時程表、和哪位治療師一起工作、在個別教育計畫(Individualized Education Program、IEP)會議應該要討論什麼主題。

有許多可用工具能幫助你和孩子整理他要什麼，並培養未來溝通需要所需的技能。詳細資訊請見本手冊的參考資源段落。

以人為中心的規劃

如前所述，過渡階段的規劃必須以孩子的渴望、偏好、強項、與挑戰為依歸。這也就是以人為中心的規劃背後的理論基礎。

這個過程通常始於一個團隊會議，為個人爭取社區參與、就業、或接受高等教育的機會，使之盡可能獨立生活。你的孩子將就他所能地在會議中扮演核心角色。甚至從家庭成員、朋友、老師、或治療師中決定要邀請誰來參加會議。這個過程將為你們勾勒出對未來的想像，建立達成目標的具體步驟。團隊成員將負責執行會議中所討論的策略。最好能盡可能幫助孩子預備這些會議，好讓他能盡量參與。

更多有關以人為中心的規劃請見 PACER Center 網站，個人或家庭可藉由聯絡地方大學的 Excellence in Developmental Disabilities 或家長訓練，也可在服務中心(Information Center)取得協助，來進行以人為中心的規劃。

還有許多以人為中心的規劃工具，可供家庭使用。以下所列的資訊，是許多家庭認為有幫助的兩種工具。

PATH: Planning Alternative Tomorrows with Hope

PATH 是一套以人為中心的規劃與目標建立工具，可用來為個人規劃他所期望的未來。這個工具能幫助家庭思考未來，從設定的未來樣貌，再回頭決定要達成目標之必要步驟。

PATH 是由 Jack Pearpoint, John O'Brien, 與 Marsha Forest 所發展建立。首先，先設定個人的夢想，創造他所渴望的未來圖像。團隊將以這個圖像為基礎，逐一思考一兩年後要達到的目標、接下來幾個月要達成的目標、以及當前要達成的首要目標。團隊需決定達到長程目標所需立即採取的步驟。

PATH 資源可見 inclusion.com/path.html

MAPS: Making Action Plans

MAPS 是一個合作性的行動規劃歷程，可用來幫助個人為自己的人生建立規劃。在會議當中，團隊需建立一個 MAP，做為指引自閉症者正向未來的羅盤。MAP 會議包含一些基本要素，包括：自在且非正式的氛圍、主角與他生命中重要角色的出席與參與、關鍵議題的討論、建立能立刻著手進行的具體行動綱領。

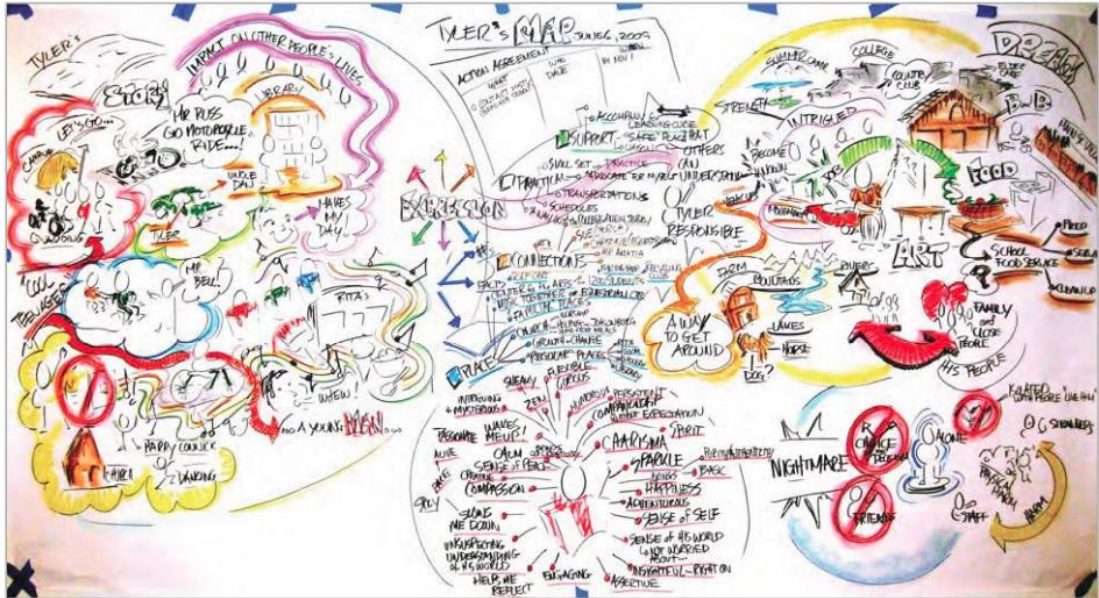
MAPS 會議的帶領應涵蓋八個問題，分成兩大部分：

第一部份：

- 1) 何謂 MAP?
- 2) 你的個人故事是什麼?
- 3) 你的夢想是什麼?
- 4) 什麼是你的噩夢?

第二部分：

- 5) 主角是誰?
- 6) 他有哪些潛能、天份、與強項?
- 7) 他喜歡什麼? 需要什麼?
- 8) 達成目標的行動綱領為何?



這些問題的答案將可驅動個人 MAP 的建立。上圖是一位自閉症青少年的例子。MAP 資訊與資源可見 inclusion.com/maps.html。

結論

當你開始思考過渡階段的各個面向，請牢記在心，教孩子為自己主張，將可以帶來巨大的改變，幫助孩子替自己爭取他所需要的支持與服務，來經營一個自己想要的有意義的人生。你可能會覺得要教這些技巧非常崩潰，請記得你可以從非常小的部份開始，依據孩子的能力，逐步培養這些技能。光是教孩子了解自己有能力做決定、自己或多或少可對做決定有所貢獻，可能都是一段很長的路。現在你可能不覺得孩子有能力為自己做決定，但是請記得，即使這些概念不容易溝通，你的孩子正如其他想改變未來的青年人一樣有思想、且能感受。

從小地方開始、早一點開始，你將可成功幫助孩子營造幸福且有尊嚴的人生。

§ 培養獨立生活的技能

除了為自己主張的技能，教孩子在邁向成人之際養成獨立生活的技能，也是至為重要的事。既然自閉症類群是一個光譜，每個個體都不相同，養成獨立生活所需教導的技能、以及教導的速度，就會依個體在光譜上的特質輕重而有顯著的個別差異。舉例來說，有些自閉症青年可能最終能靠自己生活，只需要極少的外部奧援，但其他青年則可能需要一天 24 小時、每週七天的資源與服務。

如同自我主張的技能，依據孩子的最佳能力，從小開始養成獨立生活技能，將使過渡階段容易得多。一點一滴逐步培養這些技能，會是一個有效的教導方式，來讓孩子學習到將來用得到的技能。

教導孩子獨立生活技能—例如家居生活與自我打理等，說起來比做起來容易許多，尤其當孩子從小習慣有人為他把一切打理妥當。你可能心裡著急，孩子卻每一步都跟你纏鬥，使你感到精疲力盡。無論如何，盡早教導生活技能絕對是養育自閉症孩子的關鍵。

養成獨立的十個方法

Autism Speaks Autism Response Team 成員 Emily Mulligan 列出了如何在家、在學校、在社區增進孩子獨立性的方法。藉由早期訓練這些技能，逐步累積，你也能夠幫助孩子掌握這些技巧，讓他的一生能更能獨立自主。

1. 增強溝通能力

如果你的孩子口語表達有困難，那麼增強獨立性的關鍵就是強化他溝通的能力，做法包括：培養溝通技巧、以及提供工具來幫助他表達偏好、渴望、與感受。你可以考慮利用 Alternative/Augmentative Communication (AAC) 以及視覺支援工具。AAC 的常見類型包括圖片交換溝通系統 (picture exchange communication system, PECS)、語言輸出輔具 (speech output devices, 例如 DynaVox、iPad 等)、與手語。

2. 視覺化的時程表

和孩子一起用視覺化的時程表，可以幫助他順利從一個活動自然過渡到下一個活動，而不需要太多提示。和孩子一起看時程表上的每一個項目，提醒他在每次轉換活動前確認一下時程表。隨著時間推移，孩子將能更獨立地完成任務，練習做決定，並從事他感興趣的活動。你可以下載 [ATN/AIR-P Visual Supports and Autism Spectrum Disorder Kit](#)，以獲得更多視覺輔助相關資源。

3. 訓練自我照顧技巧

將自我照顧活動加入孩子的生活常規，現在正是一個絕佳時機。刷牙、梳頭髮、以及其他日常生活的活動，都是重要的生活技能。愈早開始訓練，就可以讓孩子更能完全掌握這些技能。記得將這些事情加入孩子的日程表中，讓孩子習慣這些活動就是生活常規的一部分。

4. 訓練孩子提出「暫停」的要求

確保孩子知道如何提出暫停的要求：為他的溝通工具上加上暫停的按鈕、或在他的 PECS 加上一個代表暫停的圖案等。為孩子找一個安靜的地方，當他感到受不了時，能夠有地方可以去。也可以提供耳機或其他有助於調節感覺刺激的物品。雖然提出暫停只是一件簡單的事，但知道如何要求暫停，可以讓孩子保有對自己與環境的控制感。

5. 家務訓練

讓孩子完成家務可以教導他們有責任感，讓他們參與家庭例行工作，並傳授終身受用的有用技能。如果你認為孩子可能無法了解如何完成一整件事，你可以考慮做工作分析。做法就是把一個大任務切割成小步驟。如果孩子不知如何開始，請先示範這些步驟，或給予提示！另外，也可以利用我的工作表 ([My Job Chart](#))：這是一個很棒的工具，可以用來幫助孩子與大人學習如何完成任務與管理時間。

6. 練習金錢管理

學習如何使用金錢是一項非常重要的技能，讓孩子出門在外或在社區活動時能夠獨立。不論孩子目前的能力如何，有許多方式可以讓孩子學習管理金錢。在學校，你可以把金錢管理加進孩子的 IEP，而在商店或超級市場購物時，你可以讓孩子付錢給櫃檯人員。一步一步地，你可以在過程中的每個環節訓練孩子。孩子將能在社區中的不同情境運用這些技能。

7. 訓練社區安全技巧

當孩子更加獨立之際，安全是許多家庭的極大顧慮。教導與練習交通訓練，包括了行人的安全、辨識交通號誌與其他重要的安全標誌等；並且需要熟悉大眾運輸系統。[GET Going pocket guide](#) 有許多有用的訣竅，可以幫助自閉症者掌握大眾運輸系統。你可以考慮讓孩子隨身攜帶身份卡，上面有姓名、診斷等簡單說明、以及連絡人。你可以參考身份卡的範例、以及其他實用的安全教材。

8. 培養休閒嗜好

能夠獨立投入休閒娛樂，可以讓孩子受用一生。許多自閉症者對一兩個主題有特殊興趣；你可以試著把這些興趣轉換為適齡的娛樂活動。[Autism Speaks Resource Guide](#) 當中包含了社區中孩子可以參與的活動；包含球隊、游泳課、武術、音樂團體等。更多青少年與社區活動資訊請見 [Autism Speaks Leading the Way: Autism-Friendly Youth Organizations guide](#)。

9. 教導青少年期的自我照顧

進入青春期對自閉症青少年可能帶來許多挑戰，因此青少年時期是一個絕佳時刻，來帶入衛生概念與自我照顧技能。讓孩子養成自我照顧習慣，將讓他們更易於成功駕馭生活，並且讓他們在進入成人階段時變得更為獨立。視覺輔助對幫助青少年完成每天的個人衛生常規非常有用。你可以做一張任務清單貼在浴室，幫助孩子追蹤該做的事。內容可以包括淋浴、洗臉、噴體香劑、梳頭髮等。你可以把青少年所需的衛生用品集中放在同一個地方，這樣會更有條理。

10. 職業技能訓練

從十四歲開始，孩子的 IEP 就應加入所需的職業技能。列出他的強項、技能、與興趣，再以這些為基礎來選擇職業活動的類型，並把它納為目標。這也是開始計畫未來的好時機。想想到目前為止你為孩子養成的獨立技能：溝通表達、自我照顧、興趣與活動、未來的目標等。[Community-Based Skills Assessment](#) (CSA) 可以幫助你評估孩子目前的技巧與能力，創造一個個別化的過渡計劃。

教導日常生活技能

2015 年一項由 Autism Speaks 與希望基金會(Foundation of Hope)聯合支持的研究在國際自閉症大會(International Meeting for Autism Research)發表他們的發現，自我照顧能力是預測成人階段最重要的預後因子，例如沐浴、著衣、清掃、與烹飪等能力。追蹤自閉症兒童到中年的研究報告顯示，以維持工作與生活滿意度而言，自我照顧技能被證實遠比語言能力、智商、或自閉症狀嚴重度更加重要。

我們無法改變 IQ 或症狀嚴重度，但我們能教導日常生活技能。

Laura King, 北卡羅來納大學 TEACCH Autism Program 首席研究者

教導獨立生活技能—例如自我照顧，訣竅在於，先想想你希望孩子學到的具體技能，再從目標回推，把訓練拆解成小塊，來達成最後目標。舉例來說，如果你要教孩子自己洗澡，你可以一步一步教他，然後在過程中逐步減少你的介入。

1. 分辨何時需要洗澡
2. 打開水龍頭
3. 調整喜歡的水溫

4. 用肥皂塗抹手臂、腿、與腹部
5. 用肥皂徹底清洗腋下以及私密部位
6. 頭髮淋濕，用洗髮精洗頭髮
7. 把肥皂和洗髮精沖乾淨，直到沒有泡泡
8. 關掉水龍頭
9. 用毛巾擦乾身體和頭
10. 穿上衣服

當孩子做到每個步驟時，記得用正向回饋來增強他。動機是學習的關鍵，當孩子更熟悉也做得更好，就會更有信心、興趣、與動機。請記得，每一步驟都可能花上很長的時間學習，有些人的學習時間會相當長，不論如何，最終目標都是教導孩子合宜的自我照顧與個人衛生，這是他進入成年階段所需要的重要技能。

結論

孩子未來是否能進入高等教育、是否能住在團體家屋(group home)、或需與你和家人同住，取決於他的獨立生活技能，這個通則對各個年齡層、各種程度的自閉症者皆然。你可以先看看孩子，想想要培養他的獨立自主能力，有哪些可能面臨的阻礙。在過程當中，你可能會感到挫折或匱乏，但只要持續一點一點嘗試，孩子必然會學習到部分技能。記得為小小的進步而慶祝，切莫停滯於路中的障礙。

保持耐心。請記得，過渡到成人階段、以及過渡階段的技能教導，本身就是一場馬拉松，而非短跑衝刺。



§ 過渡階段的規劃

當你開始思考過渡階段的規劃，一個很好的起點是先和學校談談。談到過渡到成人階段，無論是學校的輔導老師、心理師、老師、個案管理師、或行政人員，一個有經驗的專業人員將有助於讓整個工程開始動起來。

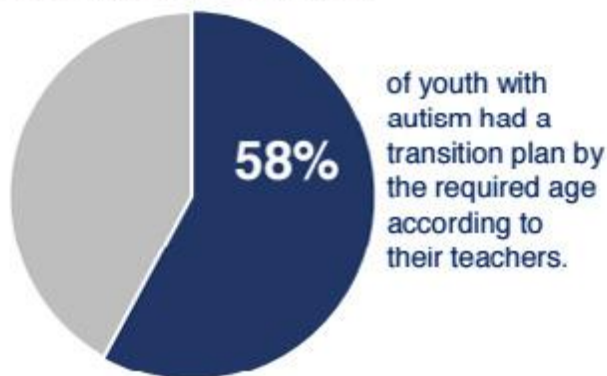
你大概從孩子在學期間就已經知道，Individuals with Disabilities Education Act (IDEA)要求(美國大多數州的)學校提供公費教育給三歲到 21 歲符合條件的學生，學校端必需負責提供支持與服務。

IDEA 的目標之一就是讓學生準備好就業與獨立生活。

如你所知，IDEA 的規定是透過個別教育計畫(IEP)的過程來達成。IEP 必須包括為所有十六歲特殊教育學生提供過渡階段的規劃服務。理想上，這應該在幾年前就開始進行。IDEA 的贊助與服務在學生取得高中文憑或年齡超過學校系統上限就會停止，因此最好在服務結束之前善用資源。

聯邦法律規定學校必須在每個特殊教育學生離開學校時，提供過渡階段的(轉銜)計畫：依據老師所提供的資料，58%自閉症學生在規定的年齡已擁有過渡階段計畫[資料來源：National Autism Indicators Report Transition into Young Adulthood. AJ. Drexel Autism Institute, Drexel University]

Federal law requires schools to have a transition plan for every special education student exiting high school.



Source: National Autism Indicators Report: Transition into Young Adulthood. AJ. Drexel Autism Institute, Drexel University.

過渡階段計畫與 IEP

如 IDEA 第 300.43 條所列，過渡階段的服務是一套整合活動...

1. 這些活動是以結果為導向的過程，聚焦於改善學生的學業或功能，協助學生從學校轉進到以下階段：
 - 高等教育
 - 職業教育
 - 整合性就業(包括支持性就業)
 - 繼續教育與成人教育
 - 成人階段的服務
 - 獨立生活
 - 社區參與
2. 這些活動是基於孩子的個別需要，考慮孩子的強項、偏好、與興趣，內容包括以下項目：
 - 上課
 - 相關服務
 - 社區經驗
 - 職業發展與其他離校後的成人生活目標
 - 如果適合的話，訓練日常生活技能，並提供職業功能評估

過渡階段將持續演進，在進行過程中，每年會有數次的檢討。你和青少年將會在此過程中持續學習並成長，你也需要視情形來調整計畫。

起步走：

預備過渡階段的 IEP 會議

在第一次會議開始前，你應該盡可能提前和青少年談一談他未來想做什麼。你可以試著在社區中找出他可能感興趣的不同工作或活動類型。重點是請記得，對自閉症青少年來說，談未來可能是一個可怕的主題，他們或許還沒預備好要談。一些家庭曾經分享，他們特別安排週間某天的某個時段來和家裡的年輕人討論未來規劃。這麼做有助於在討論敏感議題時，提供一個框架、以及時間上的限制。這也讓年輕人有時間可以預備在討論過程中要說些什麼。

如果你已經完成以個人為中心的計畫，或者你想採取以個人為中心的做法，最好的時機就是在過渡階段 IEP 會議前進行。從以個人為中心的規劃所獲得的資訊，應該在 IEP 過渡計畫團隊會議前周知團隊成員。另外，其他一些工具，也有助於預備會議，例如 *It's My Choice* 與 *Keeping It Real* 第三章，前者是明尼蘇達州發展障礙委員會(Minnesota Governor's Council on Developmental Disabilities)的過渡階段工作簿，後者收錄於 Elizabeth M. Boggs 發展障礙中心(Center on Developmental Disabilities 網站)。兩者皆可參見本手冊的參考資源。

不論有無自閉症，成人的生活都是一個持續發現、並且視需要做調整的過程。每位自閉症者都有自己的路；整趟旅程可說是不斷調適的過程。

--Valerie Paradiz, Ph.D.

評估

為了預備會議，學校可能需要事先安排多項評估測驗，以備會議時參考。以下列出部分評估內容：

第一級評估

- 父母、學生、和老師皆完成評估量表，以聚焦於學生長期的職業目標
- 幫助學生探索可能感興趣的領域，以做為過渡計畫的參考
- 每年更新

第二級評估

- 父母、學生、和老師針對學生(相較於其他同儕)的技能與性向提出回饋
- 明確指出需要進一步訓練的技能

第三級評估

- 讓學生在不同情境下嘗試不同類型的工作(情境評估)，需提供適度的支持
- 允許學生動手體驗操作型的工作，看看他們對什麼感興趣、以及在哪些方面做得比較好
- 工作人員隨時評估學生對每種環境的反應

以社區為基礎的技能評估，是 Virginia Commonwealth University's Rehabilitation Research and Training Center 藉由一項合約計畫為 Autism Speaks 所設計的，可以幫助你和孩子藉著評估孩子當前的程度與能力，發展完整且個別化的過渡計畫，適用年齡從十二歲開始到成年。CSA 的手機 APP 可參考 autismspeaks.org.csa。

預備青少年參與過渡計畫會議

過渡計畫會議是讓孩子展現「為自己主張」的技能的絕佳舞台。讓孩子參與過渡計畫是一個很好的做法，讓孩子學習表達對未來的想法與感受。你可以在會議前和孩子討論自閉症、相關權益、以及需要的配套措施，為孩子提供最大的支持。在孩子能理解的範圍內，確保他知道何謂 IEP，以及會議的目的何在。對於口語能力有限的青少年，可運用圖片或書寫來輔助。

如同其他主題，你可以建立一套課程規劃，想想學生在運用其強項以及面臨挑戰時有可能會發生的問題及顧慮，來設計為個人量身訂做的教育計畫。

-Stephen Shore, Ed.D., Ask and Tell: Self-Advocacy and Disclosure for People on the Autism Spectrum

如同轉換到任何新活動需要預備，在 IEP 會議之前請事先預備孩子，告訴他會議的目的所在。孩子能夠參與的程度如同一把滑動的尺規，依其能承擔責任的程度而滑動。對較低認知程度或發展階段的孩子，一開始讓他先熟悉 IEP 會議的目的也就足夠，也較符合合理的期待。參與程度包括以下所列：

- 老師帶著學生參加一小段時間的 IEP 會議，鼓勵學生和部分或全部成員有所互動。這個介紹過程盡可能簡短，讓學生用幾分鐘的時間跟一兩位 IEP 成員說聲「嗨」，或是幫忙發講義。
- 學生準備一段簡短的陳述，說明他在學校的強項與困難，他可以發紙本給大家、或是大聲唸出來。
- 學生在 IEP 會議前取得 IEP 團隊成員的資料，寫下 IEP 的部分段落，以供會議過程修訂或同意。
- 學生擔任 IEP 團隊的成員之一，一起出席會議。
- 學生在導師協助下，主持 IEP 會議

過渡計畫會議

因為學校負責為青少年協調過渡階段的服務，你可以和學校一起配合，在會議前邀請所有能提供資源的相關機構或個人來參加會議。如你所想像的，和需要參加會議的人員作協調，可能花費相當長的時間，因此你可以盡早和學校的主責人員(advisor)開始這個過程。

過渡階段的 IEP 會議可以包括以下人員：

- 學生(適合的話)
- 家長或監護人
- 老師(特殊教育或一般教育)
- 學校行政人員
- 相關服務提供者，例如語言治療師、行為諮商師等
- 可支持孩子達成過渡階段目標的外部機構代表，例如州立職業復健單位

- 其他能支持孩子的人士

要和上述所有人同坐一桌，聽他們對孩子的未來作評論與建議，你可能會覺得是壓力極大的事情。請記得，沒有一個計畫是板上釘釘、絕不能改變的，所謂規劃，其實是一個持續工作的歷程。目標的設定是為了往前邁進，有了適當的規劃，你的孩子將能達到新的里程碑，開拓新的視野。

在會議當中，很重要的事情是要尊重青少年的想法與需要，並鼓勵其他人也用同樣的方式來尊重青少年。試著用回答有關孩子的問題，來為孩子示範適當的行為舉止。如果孩子有困難回答問題，請提供視覺輔助或提供選擇，進一步鼓勵他積極參與會議。

許多家長會特別去強調孩子的成功之處，而避談孩子的辛苦掙扎。現實是，當青少年還無法獨立執行某個技巧，而你一廂情願地相信孩子已經能完全掌握，你有可能因此讓孩子失去獲得服務的機會。一個技巧能完全掌握，代表孩子不需要提示或協助，就能夠從頭到尾正確的做完。這點必須謹記在心。

請預備好在過渡計畫會議上有可能討論的各式主題—成人階段的規劃通常聚焦在就業、居住、社區生活、高等教育、獨立性等。創造一個讓孩子盡可能獨立且充實的人生，有諸多因子牽涉其中。

建立過渡計畫的步驟

建立過渡計畫，有許多重要步驟：

1. 描述學生的強項，呈現其學業成績與功能表現的程度
2. 依據學生的強項與困難，建立申請高等教育可測量的目標
3. 建立相應的 IEP 目標，讓學生能夠達成他高等教育的目標
4. 描述幫助學生達成他離校目標所需要的過渡階段服務

當我們開始過渡階段的歷程，我使用不同的焦點看待 Stacey 的教育。雖然學業是很重要的，但我也明白我需要和她一起做選擇，以最好的方式運用寶貴的中學時光。我先生和我開始思考 Stacey 的教育，究竟是找出句子的賓語比較重要？還是當同儕跟她說話時，她能作出回應比較重要？我們會問自

己,「這是她離開學校之後還會用到的技能或資訊嗎?」

--Jeannette, 十四歲女孩 Stacey 的母親

除了陳述上述目標，過渡計畫應包括如何實施與監測計畫的實務規劃，例如：達成目標的時間表、負責協助的人員或機構、澄清不同人員的角色如何分工與協調、以及規劃如何找到畢業後的服務與支持，包含如何爭取贊助來達成這些目標。

如果你並不同意過渡階段的服務建議，你可以試著和學校另外達成新的共識。如果無法達成新共識，你和家人保有尋求協調或成立中立公聽會(impartial hearing)的權利。

文憑的選擇

在你規劃過渡階段的時候，了解公立學校身心障礙學生可取得的文憑類型是非常重要的。有些自閉症者能夠獲得一般高中的畢業證書，有些則需努力爭取 IEP 或職業文憑證明。以下將列出一些文憑的類型、以及能接受這些文憑的高等教育選項。請記得每一州有不同的文憑選擇與指引，請和學校行政人員確認：

- **高中文憑**：這類文憑是頒發給完成必修課程且完成考試的學生。這類文憑通常可以被任何學校的入學申請所接受：兩年制或四年制的大專院校、軍校、與職業學校(trade school)。
- **一般教育發展文憑(General Education Development Diploma, GED)**：這類文憑是頒發給通過 GED 考試的學生。通常可被軍校、與職業學校、與某些社區的學院所接受(申請後者通常還需符合其他的資格)。
- **IEP/地方上的文憑或結業證書**：這類文憑是頒發給達到 IEP 目標的學生。如果沒有其他的測驗或證明，通常高等教育的入學申請並不會接受。

結論

再次提醒，過渡階段的長期規劃是一個持續進展的過程，反映出青少年的持續成長以及需求的改變。這個過程通常從青少年早期到中期就已經開始，因此過渡計畫需保有極高的彈性。孩子將在往後的學校生活，繼續地成長與學習，因此過渡計畫需保有彈性，必要時調整計畫來因應孩子的需求與目標的改變。

一旦團隊完成過渡計畫書，它應該是一個靈活的、演變中的文件，每年必須多次回顧與更新，以確保能反映並滿足青年的需要，有朝向目標前進的適度進展。建立「以結果為方向、目標可測量」的計畫書，你可以更有效率且更確實地監督青年的進展。

--*Life's Journey through Autism, A Guide for Translation to Adulthood from the Organization for Autism Research*

離校後成功—具實證基礎之預測因子

俄亥俄州就業優先過渡階段工作架構

以實證為基礎的預測因子工具

ohioemploymentfirst.org

預測因子一：學生支援系統之合作網絡

研究顯示，支持性網絡對青少年頗有幫助。「正式」(機構)與「非正式」(朋友、家人、社區)的支持網絡皆可提升成功的機會。

預測因子二：個別化的職業發展

職業發展，代表著個人形成工作認同的過程。它是一個持續終生的歷程。個別化的職業發展，意指所提供策略、支持、與服務切合年輕人的學習方式，也提供能反映出年輕人偏好、興趣與技能職業的管道。

預測因子三：正統(authentic)以社區為基礎的工作經驗

在中學階段，參與近似成人環境的真實工作體驗，是成人階段成功預後的預測因子。

預測因子四：社交與社交情緒指引與技巧

社交能力是成功參與成人社區生活的關鍵。根據雇主的觀察報告，受雇員工失去工作最主要的原因，乃是無法符合社區或職場的社交期待，不論其本身是否為身心障礙者。

預測因子五：學業、職業、職能教育與準備

身心障礙年輕人需要一個設計良好、協調整合、獨特的教育與預備計畫。計畫需要學業方面的準備，也需要職業方面的準備。

預測因子六：支持性家長參與和期望

家長、監護人、或其他照顧者的參與對個人的成功是十分關鍵的。投入，代表家長/家庭/監護人在過渡計畫的各個面向不僅積極參與，而且具有豐富知識。家長的影響力也包含了家庭對這個孩子所懷抱的期待。

預測因子七：自我決定 (self-determination) ，獨立生活技能指導與技能訓練

一個成功的大人通常會表現出自我管理與自我導向的特徵，也就是所謂的自我決定能力。許多技能都有助於自我決定能力的養成，例如：做選擇的能力、解決問題的能力、設定目標的能力、評估不同選項的能力、採取行動來達成目標、以及接受行動的後果的能力。

預測因子八：融合性的練習與介入

在學期間參與融合性的情境，將能提供機會來做融入成人社群的預備。

融合性的練習不僅僅是進入了某個環境，還要能夠真正投入並且參與。

Ohioemploymentfirst.org/up_doc/Evidence_Based_Predictors_for_Post_school_Success3_25_15.pdf

§ 在規劃未來時需要考慮的法律議題

長久以來，你可能下意識地迴避長期規劃的議題。這種反應不算少見。原因或許是因為會突然再次經歷剛被診斷時的感受。實際上，提前作規劃可以幫助你提醒自己未來可能發生的事，同時也會讓你逐漸感到釋懷。

當自閉症者到達法定年齡時——在大多數州是 18 歲，意謂著家長不再擁有孩子年幼時被賦予的法律保障的權利。包括：取得需保密的健康醫療資訊、與學校記錄。

規劃孩子的未來第一步是最難的。早點採取行動，有助於你保護孩子未來的安適生活，並且能生活得輕鬆一些。

在孩子達到法定年齡以前，我們建議你諮詢專業人士：律師、理財專員、或其他可以幫助你作出有關孩子未來的關鍵決定。

上述許多主題牽涉各州的行政專案，各州有其相關規定與辦法。你可以詢問州立單位以作確認。

當你著手規劃過渡到成人階段的計畫，有許多重要的法律議題需要思考，包括健康保險、特殊需求信託等等。本段將提供你相關主題的全覽。更多資料請見 [Autism Speaks](#) 網站。

健康保險

一想到孩子長大成人，健康保險的重要性不在話下。2010 年 **Affordable Care Act** 健康照護法規最顯著的變化之一，就是保險公司必須承保這些依賴家長或監護人的青年直到 26 歲，而不再是 18 歲。保險公司不能依孩子的狀態拒保或限制承保範圍。想知道你的保險或方案的承保範圍，可查閱保險產品的內容、或詢問保險公司或雇主。

Affordable Care Act 另一個重要變革是保險公司不能再依已存在的身心狀況而拒絕承保，即使過去曾經被拒保。在美國許多州，自閉症診斷都曾被當作是已存在的身心狀況，但是在新的法律規定，診斷將不會影響孩子利用醫療保險。

Affordable Care Act 也允許各州選擇是否為低收入成人擴大 **Medicaid** 計畫，這些成年人有許多從不曾承保。新的法律允許各州擴大 **Medicaid** 承保範圍，到貧窮階級為目前 138% 的大部分成人。你可以了解對這些選擇有更多了解，並在 healthcare.gov 網站參加 **Medicaid**。此外，**Children's Health Insurance Program (CHIP)** 也提供低價健康保險給收入超過 **Medicaid** 上限的家庭。每州都有提供 **CHIP** 承保範圍。想知道你的孩子是否符合 **CHIP** 資格，你可以上網查詢，網址是 insurekidsnow.gov。

監護人

在法律保障之下，即使是顯著發展、認知、精神障礙者，在到達法定年齡之時，也享有自己作決定的權力。家長能夠持續為孩子作決定的唯一方式，就是成為他的法定監護人。以下是一些可以考慮的做法。

監護人是法庭指定的安排，一個人被法律賦予主權，能代表另一個人作決定，前提是後者被法庭認定為喪失能力(*incapacitated*)。監護人作決定的主權將可延伸到法庭所指定的各個層面。

監護人有兩種類型。**限制監護人**只能在某些特定層面作決定，例如醫療。這類監護人適用於能自己作部分決定的自閉症者。而**完全監護人(general guardian)**則有較廣泛的控制權以及代表個人作決定的主權。後者適用於有顯著的智能障礙或精神疾病的人，他們無法有意義地參與影響自己的重要決策。

保護人(*conservatorship*)可代為處理障礙者的財務(收入與不動產)。保護人無權為被保護者作出個人決策(醫療、教育等)，只能管理其補助金(*funds*)。

所謂委任(*Power of Attorney*，或稱授權)，就是指你的孩子需要委託你，讓你有權依循法律文件中的約定條款，來代表孩子進行決策。委任不像監護權，法庭將不會涉入當中，因此不僅較容易做安排，往後若需變更，程序也較為簡單。相較於監護人制度，這種制度中個人對於決策有較多的掌控權，也因此，這個選項在較獨立的個體較為適用。

決定是否有必要設置監護人

對父母而言，決定是否設定監護人是十分困難的。你需要保護自閉症孩子，但是在某些領域，孩子自己就能做出周全的決定。

幸運的是，法定監護人並不是一個全有全無的狀況。你可以挑出一些領域，讓孩子能夠保留決策能力，好讓他能夠學著控制自己的生活。當你考慮你需要多少主權、你的孩子有多少獨立性，你可以開始評估孩子在不同領域可能需要的協助。

以下所列包含了上述各領域的部分面向，請針對每個領域，評估孩子是否能做到以下事務：

醫療方面

- 生病或受傷的時候能夠尋求醫療照顧
- 權衡醫療所建議的特定措施的風險與利益
- 了解例行醫療照顧的需要
- 了解即使醫療措施是疼痛且不適的，有時仍是必須的
- 評估是否某個藥品是你想要的，即使它可能有令人不舒服的副作用
- 能對自己的身體狀況提供準確資訊

- 依循醫療建議

教育

- 掌握學習問題的關鍵，了解有效學習所需的服務
- 為自己主張，爭取必要的教育資源

財務

- 了解金錢的入門知識，包括使用金錢的目的、如何算錢、如何找錢
- 妥善保管金錢，以防遺失或偷竊
- 做好預算，確保補助金在月底繳費時夠用

職業/成人相關資源

- 申請身心障礙資源部門、精神健康部門、或其他服務障礙者的機構的服務
- 取得必要資源與支持，例如工作訓練、就業支持、或日間復健計畫
- 和機構協商未來所需的照顧，以取得最佳資源

生活安排

- 照顧自己的身體健康與安適，例如購買適當的食物、衣物、與住所
- 和諧地與團體一同生活，尊重他人的需要，包括保持安靜且乾淨的環境、與隱私性

法律議題與做決定

- 了解文件簽署所代表的意涵
- 在重要領域做出周全的決定，例如：生活安排、學校、與工作

自我照顧與安全

- 了解個人安全技巧，例如：遠離危險區域，不和陌生人說話，門要上鎖
- 知道如何在緊急情況中呼求協助，例如：火災或意外
- 具備基本的安全技能，例如：對火的使用、爐火、蠟燭等

溝通

- 有效溝通(藉由口語或其他方式)
- 了解自己有權做選擇，也能夠表達需要

即使你的孩子在上述任何情境還需要人幫忙，你也需要考慮在無人監護的情況下，他能否獲得任何其他協助。舉例來說，有時當一個人需要做醫療決定時，可以委託健康照顧單位來代表他做決策。另外，接受政府的補助或救濟，例如 Supplemental Security Income (SSI)或 Social Security Disability Insurance

(SSDI)可以交由代理的收款人處理。

取得監護權

取得監護權未必需要聘任律師，不過你可能需要雇用對此有經驗的人來協助。每個家庭都是獨特的，在申請過程中有許多重要的選擇與決策，律師可以幫助你做處理。你可以找所在地附近的律師，請參考 [Autism Speaks Resource Guide](https://autismspeaks.org/resource-guide)，網址 autismspeaks.org/resource-guide。

保護人

保護人必須在高等法院的遺囑判定法庭提出，在個案居住地的法院受理。大部分法院採用司法顧問或地方法庭要求的格式。保護人是一個終生義務，必須在受保護者的一生中，遵守法院的要求。

特殊需求信託

以下資訊來自 [Autism Speaks 之法律指引\(Legal Guide\)](https://autismspeaks.org/legal-guide)，由 Goodwin Procter LLP 律師事務所提供：

特殊需求信託是一種信託方式，為特殊需求的受益者管理不動產。這類信託可以用於接受公家福利的個人，例如 SSI 或 Medicaid，以補助他的收入，而不影響接受福利的資格。

特殊需求信託可以確保孩子終生生活無虞，並且也不會影響他獲得資產審查的補助。受託者—通常是父母，受指派來處理孩子利益的信託。

特殊需求信託基本上有兩種：

- (1) 第三方特殊需求信託是設計來管理由他人受益、而非特殊需求受益的財產。家長—不論擁有監護權與否、或任何其他人士，可以透過信託存錢給當事人。
- (2) 自訂(self-settled)特殊需求信託則是來保管當事人的財產。

你的孩子需要特殊需求信託嗎？在回答這個問題時，你需要考慮以下狀況：

- 診斷不是必須。
- 考慮成年孩子是否有能力處理個人的聯絡人與財務，且能抗拒詐欺與不當影響(undue influence)。
- 考慮聘任律師。許多重要的選擇與決定，可以在這個過程中完成。
- 特殊需求信託必須和家庭所擁有的其他信託獨立開來。
- 信託一旦成立，孩子是不能撤銷的。資產的擁有者是信託，而不是孩子。

支持計畫

Social Security Administration (SSA)對 18 歲以上的身心障礙者有兩種補助方案：Supplemental Security Income (SSI)與 Social Security Disability Insurance/Disabled Adult Child Benefits (SSDI)。你的孩子若要符合計畫的申請資格，就必須符合 Social Security Administration 有關身心障礙身分的定義。SSA 所定義的身心障礙：因為醫療上認定的身體或精神障礙，可能導致死亡、或可預期在連續至少 12 個月的時間，無法投入任何有基本產出(substantial gainful)的活動。(所謂有基本產出的活動有具體可測量的定義，而這個規定每年都不一樣。)

SSA 會審核孩子的失能是否到達「嚴重」的程度，以及他的失能是否使他無法工作滿一年或更久。

並不是所有接受特殊教育服務的孩子都符合 SSA 的障礙認定。即使你的家庭是在孩子不滿 18 歲時就已經接受 SSI，你也需要經歷再次鑑定，來維持 SSI 在成人階段的補助。

為確認孩子是否能達到這個準則，你必須準備詳細的病歷紀錄來提出申請，附上所有目前藥物的摘要，以及就診的醫師姓名、醫院或診所的名稱、與諮詢的專家姓名。此外，他也會被要求完成由 SSA 所給付的檢查。這個過程可能要耗上數個月。

社會安全收入 (Social Security Income, SSI)

SSI 補助的對象包括因為身心障礙而無法從事有收入的職業的人。若要符合資格，孩子不能擁有超過\$2000 的可計算資源(countable resources)，每個月的收入也有一定的限額。

在 18 歲的時候，如果孩子持續留在家中，你的家庭收入與資源不會計入。可補助的金額受許多因素影響，包括孩子居住的地方，以及其他可能的收入。

社會安全失能保險 (Social Security Disability Insurance, SSDI)

SSDI 提供收入補助給因為失能而無法就業的人。和 SSI 不同的是，這個補助不考慮個人的收入與資源。

任何人只要在 22 歲以前發生失能，且其父母或監護人發生「死亡、取得社會安全退休福利(Social Security retirement)或失能補助」三種情況之一，則符合申請 Disabled Adult Child Benefits 的保險。

受款方代表 (Representative Payee)

SSA 委託行政人員一稱為受款方代表(representative-payee, rep-payee)，來為無法處理自己的 SSI 或 SSDI 補助的受益人做處理。如果你想成為孩子的 rep-payee，你必須向 SSA 當面提出申請。你可以成為 rep-payee，而不用成為孩子的監護人。如果他沒有社會保險補助以外的收入或資源，你可以考慮不成為監護人，而成為申請流程比較簡單的 rep-payee。

很重要的提醒，孩子的每月收入資料都必須仔細留存，且需及時呈報給 SSA。此外，你寄給 SSA 的所有文件都必須留下副本。

申訴的裁決

如果 SSA 撤回了孩子 SSI 或 SSDI 補助的申請，或是降低了補助金額，你可以採取一些步驟來進行申覆。申訴過程有四個等級，茲描述如下。在每個等級，受益人有 60 天可以提出申覆。

- **重新審查：**你可以請求原先的審查員重新審查一次。
- **申訴公聽會：**如果在重新審查的階段再度被撤回，你可以要求在行政法法官(Administrative Law Judge)主持下召開公聽會，法官將會聆聽證詞，審查對孩子有利的文件。在公聽會上，你有權邀請代表人出席。
- **申訴審議委員會：**你有權向申訴顧問提出對行政法法官(Administrative Law Judge)所做的決定的申訴，他們會重新檢視你的申請資料，但不會再接受新的證詞。
- **聯邦法庭：**如果申訴顧問撤回你的申請，你可以向美國法院系統提出申訴。

醫療補助

符合 SSI 資格的人也能申請 Medicaid，Medicaid 可以為身心障礙者支付多種服務，為障礙的孩童與財物資源有限的成人提供政府資金的健康保險。Medicaid 也提供政府資金做長期的服務與支持。

Medicaid 適用對象：

- **類別性：**符合聯邦法律允許承保的特定類別(年齡 65 歲以上、眼盲、失能等)
- **財務性：**收入與財產未超過州政府規定的人

家庭與社區為基礎的豁免服務

在過去，Medicaid 資金僅限於住在特定機構的人使用。但是現在，透過利用 Medicaid Home 與社區為基礎的豁免服務，自閉症者與其他障礙者可以更彈性的使用這些資金。豁免服務是州政府可選擇的一個選項，提供以社區為基礎的整合性長期照顧服務與資源，給符合資格的 Medicaid 接受者。這個計畫豁免了 Medicaid 的一些規定，使得原先需要機構照顧的兒童與成人，可以在家中或在社區接受服務。

這些計畫可以提供傳統醫療服務(如牙科服務、技術性護理服務)與非醫療的服務(如喘息服務、個案管理師、環境調整等)。家庭成員與朋友如果符合特定資格，也可以成為豁免服務的提供者。

各州有自己的指引

每個州都為發展障礙者提供了 Home and Community-Based Services Waivers (HCBS) 計畫(某些州也為自閉症者提供特定的 HCBS 豁免服務)。HCBS 的豁免服務可能在各州豁免情形有所不同，但都包括喘息服務、就業支持、居住服務(例如：團體家屋、支持性居住等)，家庭支持與其他社區支持。各州的 Medicaid 單位或是發展障礙單位通常負責相關事宜、適用性、以及計畫的招募——對豁免服務感興趣的人可以連絡這些單位，來了解如何報名，或登記排隊。

其他法律相關考量

- 取得州的身分證，或從監理站取得駕照
- 註冊 Selective Services(注意：所有的男性，不論是否有障礙，必須在 18 歲註冊 Selective Services。可以在郵局註冊，或是在 sss.gov 網站上註冊)
- 註冊要投票
- 交通方式的選項，包括駕照訓練

Achieving a Better Life Experience (ABLE) 2014 法案

國會在 2014 年 12 月通過 Achieving a Better Life Experience (ABLE) 法案，由歐巴馬總統簽署，允許身心障礙者及其家庭建立特殊的存款帳戶，供應失能相關的支出，類似目前的 529 教育存款計畫，幫助家庭存錢上大學。在 ABLE 帳戶上所賺的金額不需課稅，帳上資金也不會影響 SSI 計畫、Medicaid、與其他聯邦政府的資產審查補助，後者一般會限制失能者的存款上限(通常是\$2000)。條件是在 26 歲以前即符合身心障礙資格，且(1)接受 SSDI 或 SSI，或(2)取得符合 IRS 規定的失能證明。

身心障礙者補助能支出的範圍包括教育、居住、交通、職業訓練與支持；輔助性科技與個人的支持性服務；健康、預防、與安適；財務管理與行政服務；法律相關費用；監管與監督的費用；喪葬費支出；以及其他符合規範的支出項目。重要的是，請記得各州對於 ABLE 的規範可能有所差異。

有關 ABLE 法案、以及你居住的州目前現況，請見
autismspeaks.org/advocacy/federal/able。

意向書(Letter of Intent)

意向書是由你(家長或監護人)或其他家庭成員所撰寫的文件，描述你的孩子的過去、現況、以及你對他未來的期望。

你可以現在就開始撰寫，然後每年加進一些內容，當孩子的狀況有所變動時再做更新。撰寫意向書時，拉進孩子一起做，也是個好主意，這麼一來，這份文件將更能呈現並代表你孩子的最佳能力。意願書應隨時準備好在任何時刻

讓可能接手照顧孩子的人參考使用—譬如當你生病或失能、甚或過世的時候。

意向書不是法律文件，但它可以提供給法院、或其他了解如何給你孩子最佳照顧的人。

結論

如你所見，思考孩子長遠的未來，有很多因素需要考慮。這些資訊可能一下太多而未及消化，不過如果你早點開始著手準備，當孩子要進入成人的世界時，就不會措手不及。趁孩子還小的時候，就開始思考財務、補助、做決策、或只是開始和孩子討論這些重要的議題，都有助於你事先確保正確的服務與資源到位。記住，你已經成功地幫助孩子度過特殊教育系統、以及其他兒童期相關的問題，現在我們要前進到下一步。

有了上述努力與工作，你可以確保孩子在成年階段能獲得支持性服務以及資源。

§ 社區生活

當你在規劃過渡階段時，很重要的一點是，請記得融入社區生活，是自閉症成人快樂生活與獨立自主的關鍵。你可以早點開始想想，如何讓孩子成為社區的一員。隨著孩子成長，你和的老師必須更有創意，努力為孩子創造社交互動的機會。

孩子是否接觸過零售店的裝袋工人、或跟學校外面的十字路口上協助過馬路的人說過話，這些尋常的互動，就是參與社區的基礎。這些還只是開端。和社區的連結可以在不同時間、在不同的層次發展。

成人自閉症者可以積極參與社區生活的各個面向，包括社交與娛樂活動，就如同他們的同儕一樣。

對每個人來說，這真的是件不容忽視的事。只要多花一點點力氣去找出家中的自閉症青年所想要的，以及哪些社交機會可以讓孩子獲得最大的快樂。

找到對的活動

有許多的活動可以選擇，從體育到創作、從一對一的教學到完全融入、從娛樂到競爭性的活動。你可能需要想一想以下問題：

你的孩子喜歡什麼、不喜歡什麼？

什麼會讓你的孩子振奮起來、或是引發他的動機？

你對孩子參加這個活動的目標是什麼？(例如：社交、學著如何玩、培養一個嗜好、加強已經會的技能等)

你的孩子有哪些困難？

有任何問題會阻礙孩子參加某些活動的行為問題嗎？

你的孩子需要一對一的協助來參加活動嗎？

回答這些問題會幫助你和孩子發現，哪些活動可以讓他開心、哪些活動最能讓他融入社區。

社區活動

自閉症者在社區有許多機會參加活動，包括：
公立/私人的設備：游泳池、公園、YMCAs、健身俱樂部、地方上大學的計畫運動和體育

嗜好、球賽、藝術與手工
社交活動
年輕人的團體或宗教性的社區活動
特殊奧林匹克運動會

美國失能法案(American with Disabilities Act, ADA) Title II 明文禁止任何對身心障礙者的歧視，不管在任何州立或地方政府單位。因此你也可以連絡地方政府相關單位，找尋其他活動來源，例如：城市的公園管理部門、或娛樂活動部門。

運用社會故事、時程表、預期的行為表現等，來預備孩子參加這些活動。在某些案例，有了解孩子的人從旁協助，並且和孩子一起前往參加，有助於確保孩子順利參加完全程活動。此外，在你報名活動之前，告訴活動帶領者有關孩子的正向特質與困難所在是很重要的。必要時，可以詢問是否能夠讓你先帶孩子試參加看看，並務實地安排活動時間長短。

你可以在 Autism Speaks Resource Guide 找到你所在地區的娛樂活動清單，網址請見 autismspeaks.org/resource-guide。你也可以搜尋 Autism Speaks Grants 資料檔，來查詢 Autism Speaks 在你所在地區曾經贊助的青年娛樂活動計畫，網址請見 science.grants.autismspeaks.org/search。

以下是 Robyn Schneider 社區生活的例子，她是兩位自閉症青年 Alex 與 Jamie 的母親。Robyn 是 Silent Running: Our Family's Journey to the Finish Line with Autism 一書的作者。

他十六歲，長得又高又瘦，蠻帥的。一年前他開始跑步，現在他可以在六分鐘三十秒內跑完一英里，完成長島上的比賽，贏得獎盃與獎金，在最近完成的比賽中，他在 1183 位跑者當中名列第 90。他是我的兒子 Alex，他有自閉症。

Alex 和他的雙胞胎兄弟 Jamie—他也有自閉症，以八分 30 秒跑完一英

哩，兄弟倆參加過長島上所有競爭性的主流比賽。他們能夠做到這些，有賴 Rolling Thunder Running Club 的幫忙與捐助，在那裡，經驗豐富的跑者自願花自己的時間，以一對一的方式支持特殊需求孩子參加全國比賽。

當他們剛開始的時候，教練握著他們的手一起跑，不確定能抱持何種期待。因為 Alex 與 Jamie 的語言能力都十分有限，且都有無法預期的自傷行為。很快的，教練就能放手讓他們自己跑，而在旁邊陪跑。現在，大約一年多過去了，Alex 和 Jamie 已經參加過長島上的十五場比賽。他們的第一場比賽是 5K(3.1 英哩)，Alex 花 25:35 完成，Jamie 花 31:25。現在，同樣的 5K 比賽，Alex 僅需 20:53 完成，Jamie 需要 25:35。他們也逐漸開始增加跑步距離到 10K(6.2 英哩)。在最近的一次 10K 比賽，Alex 花了 43:28 完成，Jamie 花了 55:35。他們都在一些比賽中得獎，包括第一名與第二名！他們的獎盃與照片在我們家愈積愈多，感覺真是超棒的。他們也曾被紐約時報採訪，並接受 Greater LI Running Club 雜誌報導。

自閉症小孩有許多技能是我們從來不知道的。我們最棒的新發現是，Alex 和 Jamie 可以和其他正常發展的小孩一起跑步。我們總是緊張興奮地守候在終點線，在他們每次跨越終點線的時候歡呼，我們真的非常興奮，為他們能和其他跑者在一起感到驕傲，也明白他們在這項很棒的戶外運動中是有能力成功的。最棒的部分是看到兩張臉上咧嘴大笑的笑容；他們真的喜歡跑步！現在我們正在自己規劃比賽，希望能增加民眾對自閉症的認識，有利於

Eden II's Genesis School 的運作，它是一個專為自閉症者建立的計畫，Alex 與 Jamie 從 1995 年計畫一開始的時候就加入了。

這些年來，我們一起經歷許多困難的時刻，但是我們學到一件事，就是永遠不要停止探索孩子所擁有的內在潛能與技能。才不過一年之前，我們完全不知道 Alex 與 Jamie 這麼會跑。如今，他們竟然要在今年九月加入學校的中學聯隊了。能夠融入學區高中真是遠超過我們預期的。我們從不曾夢想這些事情能發生！身為家長，我最大的快樂是看著我的兒子如此快樂。身為基本上無口語孩子的家長，想知道他們喜歡什麼、不喜歡什麼，總是一件很難的事。但是值得高興的，我們看到了他們美麗的笑容，那笑容深深溫暖了我們的心。對我們來說，這些都是無法用言語來形容的。

如果你有一位自閉症孩子，或你知道其他人有自閉症孩子，請繼續探索、不要停止夢想！你絕不會想像到他們能做到什麼；只要他們得到屬於他們的機會。

交通訓練

交通一是讓孩子能融入社區一個很重要的部分。為了能夠獲得更高的獨立性、以及更接近社區，交通訓練是非常重要的。交通訓練應該要在很小的年紀就開始，讓孩子盡可能預備好社區生活。

你應該要知道，交通訓練是可以申請的課程，也是過渡計畫 IEP 的一部分。另外，你所在州的職業復健辦公室可幫忙訓練孩子駕馭上班的交通需求。高等教育學校通常也有提供交通課程。

交通訓練是一個積極主動的工具，它扮演一個重要的角色，可以更加提升

孩子的獨立性。一些自閉症者可能很會看地圖，卻不知道怎麼問票價。也有些孩子對火車的各種知識如數家珍，卻無法忍受火車或車站的喧囂。

許多交通訓練計畫都要求至少要會安全的過馬路才能參加。你的孩子可能對於搭火車很在行，但是對過馬路這種基本能力卻反而有困難，尤其是某些無法了解危險的自閉症孩子。請儘早教孩子過馬路的方法。知道他能掌握這個技巧，將會使你更放心讓孩子在社區中走跳。

因為從一個地方移動到另一個地方，常常牽涉很多環節，一個完整的訓練取向是很重要的。思考搭乘大眾運輸過程的所有因子，是很重要的。教導孩子在各種運輸方式遇到緊急情況時，應該怎麼做。讓他知道在迷路或不確定時該怎麼做。也要記得教孩子，某些大眾運輸系統經常會誤點，交通狀況也可能會影響抵達的時間。

你可以開始嘗試每週一次的小旅行，逐漸進階到搭火車去想去的地方。愈早開始嘗試這些小步驟，孩子就愈容易在進入成人階段時，掌握在社區中的生活。

安全

孩子的「安全」對所有家長來說，都是一個非常實際的擔憂，對自閉症的兒童與青少年尤是。孩子會想要更獨立，身為家長，你希望他成長。但同時你也擔心他獨自闖蕩世界的種種風險。教導自閉症青少年安全是成就他們獨立自主的重要技能之一。

需考慮的基本技能包括以下例子：

- 分辨陌生人
- 找到社區可以提供協助的人
- 能請求協助
- 知道迷路的時候可以怎麼做
- 可以溝通名字、地址、電話號碼、與緊急聯絡人，不管用口語或是用卡片溝通
- 能夠使用手機，打手機或傳簡訊
- 能分辨公共空間與私人空間
- 能在鄰里、市中心、與附近區域安全地活動，不會迷失方向

閒晃

Interactive Autism Network 一項 2012 年的研究指出，49%的自閉症兒童傾

向於不安全地閒晃。不幸的是，許多孩子到成人之後仍保有此傾向。你可能聽過一些新聞報導的悲劇故事，是在自閉特質者在住家、學校或是他所愛的人的公司附近閒晃之後發生。趁孩子年幼時，教導他防範閒晃時發生意外的必要技巧，將有助於維護孩子在社區中的安全。

如果你的孩子有閒晃的傾向，在他的 IEP 中討論這點是非常重要的。記得小心註記所有閒晃相關的事件，好讓你可以辨識誘發事件，並盡可能消除它。你也可以在社區練習安全技巧，並且教小孩在迷路的時候該怎麼辦。

很不幸地，自閉症者閒晃時最常見的死因是溺水。孩子不只需要學會游泳，很關鍵的是他還需了解安全玩水的重要性。Autism Speaks 為經濟狀況不佳的自閉症者提供游泳計畫，來贊助游泳與了解水性的課程。你可以查詢看看是否附近有這樣的計畫(autismspeaks.org/family-services/grants/swimming)。

還有許多安全產品，有助於防範閒晃、以及閒晃時的危險因應。其中包括定位工具，可以確知當孩子迷路時所在何處。這些工具有各式各樣的功能，許多工具都是可取得的。許多自閉症者會攜帶身份卡，可以秀給第一個反應的人或社區裡的人看，讓他們知道自己有自閉症診斷，以及相關聯絡資訊。你也可以和鄰居或社區裡其他人分享這些資訊，好讓他們能夠幫忙留意，並在孩子不安全閒晃時送孩子回家。相關安全產品請見 Autism Speaks 網站 autismspeaks.org/family-services/resource-library/safety-products。

和第一回應者互動

社區安全另一個需要教導自閉症者的重要技巧是，如何和第一回應者互動。自閉症兒童與成人估計有七倍的機會更常和第一回應者互動，而非和同儕互動。為了確保這些互動是安全且有效的，極其重要的是教孩子認識第一回應者，或者如果可能，讓第一回應者認識你的孩子或其他自閉症者。

重要的是，孩子必須知道如何辨認第一回應者，並了解這些人是在保護社區的安全，因此當事件發生，他們來接近孩子時，孩子可以感到自在。帶孩子到地方上的派出所，把他介紹給警察，如此一來，當社區裡出現危險狀況時，兩方可以最快找出安全且有效的解決方式。

在事件發生之前提供關鍵資訊給第一回應者，有可能會改善對事件的反應與處理。你可以準備紙本資料，記載所有相關資料，好讓第一回應者、家人、鄰居、朋友、同事傳閱。這可以包括孩子的障礙、其他醫療狀況、和他溝通最有效的方式、以及他最喜歡的地方(也就是最可能被找到的地方)。Autism Speaks 提供安全訓練以及第一回應者訓練，並且有許多各式各樣的資源提供給家庭與第一回應者。請參見 autismspeaks.org/safety。

防範虐待

令人難過的，身心障礙者比起正常同儕，往往更容易成為被虐待的對象。

許多的虐待事實並未被舉報，因為被虐者沒有意識到別人的作為已經構成虐待，或者無法和父母溝通受虐的事實，也有可能因為感到羞恥而不想告訴父母。因此，從小告訴自閉症者別人對待他的方式有哪些是適切的、有哪些不適當，就非常重要，這樣一來，他們就比較能分辨是否被虐待，包括：情緒、身體、或性虐待等。請確保孩子了解虐待有許多種形式，並且能夠分辨早期徵兆，能夠在他懷疑自己受到虐待時，放心告訴你。

以性虐待為例，一個重要的防範因子，就是教你的孩子何謂性、區別公開與私下的場合，以及怎樣的碰觸是合宜的、怎樣是不 OK 的。許多小孩都是透過電影、雜誌、學校的八卦來瞭解性，自閉症孩子通常需要更直白地討論性與青春期，因為他們更容易受到性虐待。請用非常具體的方式教孩子人際界線與人身安全，確保他了解自己有權為自己的身體做決定。很重要的一點，是讓孩子了解在害怕的時候、或受到威脅的時候，是可以說「不!」的。

你自己也需要在懷疑孩子遭受虐待或忽略時，能分辨出早期徵兆，並了解如何通報。相信你的直覺! 如果你對孩子在社區被對待的方式感到懷疑、或覺得不舒服，就說出來。鼓勵孩子和你分享他的感受，確保溝通管道保持暢通，讓他在事情不對勁時，更能夠回報。你可以閱讀本手冊中有關健康單元的性教育的更多資訊。

你也需要知道，最常見的施虐者通常是孩子認識的人(如：家人、同事、喘息服務員等)。令人震驚的，研究指出，97%~99%的施虐者通常都是受虐者認識的人，並且是受虐者所信賴的人。請評估孩子與其他生活周遭的人的關係，並小心確認是否有早期徵兆。當你教孩子人際界限时，請強調不同關係的人應該有不同的人際界限。舉例來說，你的姊姊可以擁抱你，但是學校的協助員不應該這麼做；另外，只有媽媽、爸爸、與醫師可以看你的私密部位。

如同本手冊其他主題，「為自己主張」可以防範孩子成為受虐者。如果他能夠在不舒服的情境發生時「說出來」、或是用最合適的方式來表達他的感受，孩子就比較不會受到虐待。儘早教孩子虐待的危險性，幫助他建立可防範虐待發生的必要技巧。詳情請見 autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/abuse。

結論

請謹記在心，社區融入對所有人來說，都是生活中很重要的一部分，你的自閉症孩子也不例外。也許你覺得這是很遙遠的事，不過，儘早開始教孩子在長大成人融入社區時所需的技巧，是很重要的。社交技巧、交通訓練、安全措施、預防虐待的教育可以一點一點開始，並逐漸養成這些能力。這些技能是需要花時間學習的，因此你需要記在心裡，最重要的要有耐心! 孩子預備得愈好，愈可能成長茁壯為社區的一員。

§ 就業或其他選擇

對我們很多人來說，工作幾乎定義了我們是誰。如 IDEA 所列，過渡計畫最重要的目標之一，就是建立並執行就業計畫。為了達到目標，你和孩子需要考慮以他的強項以及興趣來選擇活動。收集資料、擔任志工、實習、職業範例、就業媒合等，都各自扮演了重要的角色，共同預備孩子未來的就業。

準備

從孩子還在讀高中的時候，就可以開始學習的歷程、教育他準備未來就業。你可以和孩子一起看過各種類型的工作，試著列出符合他興趣與專長的職業清單。讓孩子盡可能實際接觸不同的職業類別，持續培養讓孩子能在職場成功的技巧。

讓孩子在就學期間就開始有工作經驗，是一個很重要的方式，可以幫助你了解孩子在不同類型工作間有何強項與困難。利用在學期間探索職業的方式包括：志工、實習、與工作範例等。學校也可能有一些練習工作的機會，例如：辦公室一般事務、學校福利社的工作、或是協助年幼孩子的課後計畫等。

實習經驗能幫助孩子培養技能、進行工作訓練、並完成工作申請流程。孩子可以聯絡實習階段或志工期間的同儕或指導人員，請他們必要時提供協助。對於有較多障礙的自閉症成人，工作教練可以幫助他們發揮潛力。工作教練能協助孩子獲得工作，並提供職場支持與協助。學校或許能幫助你找到適合的單位，以便安排工作教練。

在工作探索的過程中，另一個需銘記在心的重點是，孩子需要建立忍耐力與耐力來完成一日的工作。你可以從每週只工作一小時，逐漸訓練到每週更多天與更長時數。如此一來，你就會非常清楚孩子在工作中能做什麼；不必害怕鍛鍊孩子的耐受力，直到他能完成職業目標的適當程度。

就業的類別

自閉症者有許多不同的職業選擇。具有光譜特質的青年，可以從某一類別的職業開始嘗試，隨著時間轉換到其他職業的類別。

以下清單列出一些可能的職業類別：

- **競爭性就業：**全職或兼職工作，擁有一般就業市場的薪資與責任；一般來說不需要長期的支持。
- **支持性就業：**競爭性的工作，但同時接受持續的支持服務；可接受州立發展遲緩或職業復健機構贊助。
- **客製化就業：**運用個人的強項或能力來為個人設計特定的工作內容。
- **自營職業：**一種工作情境，使個人的興趣與長處能符合某個產品或資源，來獲得收入，例如：麵包店之於喜愛烘焙的人；能夠增加機會來為個人需要量身訂做工作環境。
- **庇護性就業：**一種工作情境，使障礙者不需要融入無身心障礙的員工；此類方案逐漸受聯邦或州立資金的支持；但也有些人主張這類工作可能會阻礙自閉症者在社區的獨立性。

工作媒合與尋找

成功就業最重要的一環，就是找到最適合的工作。有時候，孩子的熱情或強烈興趣甚至可轉換為一份職業。如果你的兒子對火車非常感興趣，他或許可以在地方上的火車站找工作。如果你的女兒熱愛把衣櫃整理得井井有條，你可以帶她到地方上的百貨公司，看看他們是否需要補貨人員。許多自閉症者在追求自己的獨特熱情時，工作起來格外成功。舉例來說，當天寶·葛蘭丁博士還是個小女孩時，她在阿姨的農場執迷於處理牛隻的設備。雖然在當時顯得奇怪，她被鼓勵持續追求理想，今天她已經是世界上設計牛隻處理設備首屈一指的專家。

以下有關工作媒合的資訊是摘錄自 *Life Journey through Autism: A Guide for Transition to Adulthood*，由 Organization for Autism Research 出版：

工作媒合的內容方面

工作時數

工作地點可接受的噪音量

薪資、休假、與其他福利

可接受的活動量

體能需求(例如：舉起重物)

可接受的失誤比例

產品需求

工作媒合的社交方面

可接受的同事互動量

清楚的工作期待

儀表與個人衛生的需求

溝通技巧的需求

可用的個人空間

電話/販賣機/餐廳

同事的訓練與支持

社區狀態

職場技能

自閉症青年學習適當的職場技能是非常基本的，不只是工作本身，還包括社交技巧與工作環境的規則。這些技巧包括以下範例：

- 和同事開啟互動，與結束互動
- 了解與尊重人際界線
- 需要幫忙或澄清的時候，能提出問題
- 在挫折的情境仍能保持耐心
- 煩躁時，學習用最好的方式做回應，例如：在安靜的房間暫時休息、或走出門呼吸新鮮空氣
- 維持適當的個人衛生
- 了解在職場上哪些主題是適當的，哪些主題只宜私下談

在家與在社區練習這些技巧，讓孩子準備好進入職場。如果工作上有些情況可能因為習得上述軟技能而改善，請孩子用他最喜歡的方式放心告訴你。

請記得學習這些技能是一個持續的過程，需要相當一些時間。有足夠的練習與投入，當適當的工作機會來臨的時候，孩子就能夠且一定會成功。

以下內容摘錄自 *Autism and the Transition to Adulthood* by Paul Wehman, Marcia Datlow Smith and Carol Shall

社區與職場的社交教巧

使用社交詞彙：請、謝謝、歡迎等詞，是簡短且容易學的社交詞彙。

適當的問候：有些學生不知如何問候別人或向別人致意；有些人則一再重複地問候。教導適當的問候會很有幫助。

結束交談：同儕、督導、或同事對自閉症員工(或參與者)常見的抱怨是，正在跟他說話時，卻突然走開。

接受指正：許多人不喜歡被指正或批評，自閉症者對此尤其容易因此感到挫折。社交技巧訓練需要聚焦於教導學生，在被指正的時候具體要怎麼說、與

怎麼做。

自信的回應：自閉症者有時會被佔便宜。需要社交技巧訓練來教他們如何制止這些情形發生，例如：當有人騷擾他時，如何說「請走開，我想安靜一個人」。

接受建議：如果老師或家長對孩子提出建議，自閉症者有時會拒絕建議，甚至引發後續行為效應。提供學生一般性的原則，將會有所助益。例如：別人給我們建議的時候，通常應該虛心接受，並且再加以練習。

請求協助與提出問題：最重要的社交技巧之一是在必要時請求協助。不管在工作或學校場合，社交技巧訓練可用來教導學生如何請求協助，以及如何跟別人陳述問題。

其他選項

一些自閉症者可能心裡還沒準備好要就業，尤其年紀較輕者。你也許覺得沒有適合孩子的任何選項。但這並不代表他必須整天留在家裡。其他選項包括以下所列：

Day Habilitation Program (日間康復計畫)

日間康復計畫是以個人為中心的計畫，提供結構化的活動與特殊化的支持，允許孩子參與社區中非就業的活動。這些服務可以依據想要教導的技能，在社區裡任何一個角落提供。離開校園、沒準備好、或沒有能力參與勞動力的成人障礙者，可以參加日間計畫。這些結構化的計畫聚焦於獨立生活技能、以及融入社區的訓練。

Day Treatment Program (日間治療計畫)

這些計畫結合治療性介入與日常生活技能訓練。這類計畫通常在某個中心執行，而非在社區當中。許多提供給自閉症者或其他障礙者的日間計畫是在州立發展遲緩部門執行。你可以聯絡區域辦公室，以了解你所在地區有何計畫。

許多計畫也需排隊等候，建議儘早開始準備報名。

Brian Merring 從不認為自己能當廚師。不過現在的他，正穿著廚師的白制服，站立在專業爐具旁，手持著湯匙，盛著可口的食物。Brian 在六歲時被診斷為自閉症，他從來也不曾擁有一份正式工作。他不確定是否能完成手邊的任务——把眼前的食材烹煮為能販賣的湯，但他很想嘗試看看。這是他夢寐以求的體驗，這也就是 Southwest Autism Research & Resource Center (SARRC) 與 CulinaryWorks®合作的計畫，讓自閉症類群成人和亞歷桑納州著名的主廚，一起透過動手準備、包裝、運送、與販賣經典湯品，來進行職業訓練。CulinaryWorks®提供自閉症者重要的交易技能，使之能轉化為未來的就業機會，讓他們能獨立生活與工作。

「這是在為成人自閉症者創造生活品質以及獨立感。」Jeri Kendle 說道，他是就業與生活技能學會的會長。「我們的參與者接受各種技能訓練，包括圖書管理、銷售、與烹飪。我們想給參與者有用的技能，讓他們能找到工作，得到有意義的經驗，並建立自信。」

培養技能、努力就業與獨立，是參與這個計畫的關鍵。Brian 的父母，Mildred 與 Leroy Merring，希望他們的兒子在就業市場能擁有優勢。但同時也擔心，當他們不能在兒子身邊時，兒子會發生什麼事。Leory Merring 說：「他從不曾工作過，我們永遠也不可能單靠自己走到這一步。這是第一個為了像 Brian 這樣的孩子的所設計的未來計畫。能有這樣的計畫真是令我們鬆一口

氣。」更多 SARRC 資訊，請見 autismcenter.org。

其他資源

職能復健

每一州都有一個職能復健(Voc Rehab, VR)的單位，可以提供就業服務給身心障礙者，包括自閉症。VR 單位可以為孩子做職能評估，規劃個別的就業計畫(Individual Plan for Employment, IPE)。各式各樣就業相關的服務可以在 IPE 之下提供，包括訓練、諮詢、工作安置、支持性就業等。

州立發展障礙單位(State Developmental Disability Agencies)/以家庭與社區為基礎的豁免服務(Home and Community-Based Waivers)

各州與地方上的發展障礙服務，可能會以不同名稱來運作。這些服務的經費通常來自以家庭與社區為基礎的豁免服務(HCBS)，可以藉由 Medicaid 取得服務。取得這些服務的條件在各州不盡相同。某些就業服務可以透過這個經費來源，包括支持性就業、個案管理師、諮商或治療服務等。去找找你們地區的單位、或是 Center for Medicaid and Medicare Services (CMS)，看看孩子是否符合這些豁免資格，如果符合的話，就可以登記排隊。你可以在本手冊的法律議題段落獲得更多資訊。

Autism Speaks Employment Tool Kit 就業工具包

Autism Speaks 建立一套就業工具包給自閉症青年與成人，幫助他們找到工作並維持工作。這個有用的指引涵蓋一系列的主題，包括福利與補助、許多職業選擇、準備履歷表、說明的信件、面試、需要的調整、以及個人故事。下載工具包請連到以下網站 AutismSpeaks.org/Family-Services/Tool-Kits/Employment。

結論

從你自身經驗與家人朋友的經驗，不難發現職業對所有人都扮演了相當重要的角色。需要謹記在心的是，自閉症成人如果有機會展現其強項與能力，也能夠在職場有正面的貢獻，我們也希望能讓世界看到。鼓勵雇主看到，在溝通障礙與其他困難背後，自閉症者具備成功的技能，能夠勝任某些工作。因此，開始幫助孩子找到他的強項與興趣吧，愈早開始愈好，現在就可以開始整理對未來就業的想法。工作範例、實習、志工機會等等，有助於看到孩子能力所及且真正喜歡的工作類型。只要做一點功課、做好評估、並且適度地主張與爭取，孩子就有機會找到工作、找到訓練的機會、或是一些有幫助的日間計畫。

§ 高等教育

孩子離開學校、或是高中畢業以後，還有許多受教育的機會，包括傳統兩年制或四年制的大學。每種模式提供不同程度的支持與服務類型。在某些模式中，自閉症學生融入沒有身心障礙的一般生；而在其他模式，則是兩者分開來上課。某些模式可允許學生基於他對未來的想法以及職業的目標，來接受個別化的服務。

高等教育類型

以下所列為自閉症者高等教育計畫的一些選項。

四年制的學院

愈來愈多四年制的學院與大學為身心障礙學生提供支持服務，包括自閉症者。不過，我們鼓勵你先了解這些選擇，確保所提供的支持確實符合孩子的需求。為自己主張的技能在高等教育非常的重要，因為孩子必須知道如何要求必須的服務以及權宜調整，例如居住的資源、延長考試時間、取得科技輔助等。大部分學校都設有諮商師與導師制度，可以在這個過程中幫助孩子。你可以從學校的資源教室開始了解起。值得一提的，有些學校有專為自閉症學生設計的介入計畫，有些則是為所有身心障礙學生提供一般性的協助。

建教合作(Cooperative Education)

有些學院與大學有建教合作的選項。孩子可以一邊修課、一邊在相關領域工作。這類選項對自閉症學生通常是一個好的選擇，讓學生可以同時培養學術與工作技能。也允許學生探索他們所感興趣的領域，並培養職場所需的軟技能。記得聯絡學院與大學，或查詢其網站，看看是否有這類計畫。

社區大學

許多社區大學已經或正在為發展障礙青年設計相關課程。社區大學比較強調每位學生的需求與目標。對某些學生來說，提供的服務還包括必要的生活技能，例如金錢管理、與問題解決。有些學生則可以聚焦於傳統的學術主題，也可以兩者兼具。Autism Speaks 贊助一項在 2013 年的研究，發現社區大學對於自閉症者過渡到有生產力的生活扮演特別重要的角色。研究也發現，有上過社區大學的自閉症大學生的畢業成績較高分，尤其當課程聚焦於科技、工程、或數學時。

職業學校/科技學校

職業或科技學校可以提供孩子在各種不同領域動手操作的學習體驗。有些

提供偏學術的技能，例如：閱讀、書寫、數學等。這些計畫也可獲得就業相關經驗，例如：實習、與導師制度等。

曾有報導指出，在高中最後兩年參與職業或科技學程—特別是職業說明，是一種成功的過渡轉銜策略。你可以和學校一起找找，是否地方上有這類計畫，應該會有所幫助。

生活技能訓練

有許多提供給自閉症者的生活技能訓練課程，可以幫助孩子盡可能地獨立。這些訓練課程包含各種技能—從基本技能如金錢管理、購物、與交通，到職場的職業訓練技能。課程也包括社交技巧，並提供如休閒育樂活動的服務，幫助孩子融入社區，休閒生活也是成人生活重要的一環。

504 計畫

一旦你選擇了適當的計畫，重要的是要開始熟悉學校的身心障礙資源，好讓你的青年能為自己爭取他應得的資源。

孩子高中畢業、進入高等教育時，不必申請就可以加入 IDEA。不過，504 條款以及美國身心障礙法案(Americans with Disabilities Act, ADA)是公民權利，保護身心障礙者在學校、職場、與公眾場合免於被歧視，保護的對象當然也包括自閉症者。504 條款適用於任何獲得聯邦支持的學校。依照規定，學校不能拒絕提供身心障礙學生符合其需要的服務或支持，或其他沒有身心障礙學生可取得的資源。

為了符合 504 條款的條件，孩子必須證明有身體或精神的損害，確實限制其生活的主要活動，也必須曾經在主要生活面向有損害事實。合理的調整方式包括：有聲書、安排為學生讀出來或做筆記的人、可取得老師的筆記、作業或測驗延長時間、偏好的坐位、或其他支援等。

請記得 504 條款其實不需要申請機構撰寫計畫書，不過大部分機構都還是這麼做了。為了讓孩子可以接受這些調整，他或代表他的人必須提出申請。記得支持的程度、效率、或成果在每個學校都不同，因此，請盡可能多做了解。

更多有關 504 條款、IDEA、與公立學校的責任(校園心理師協會)等資訊，可參考此連結 https://www.nasponline.org/families/documents/35-1_S8-35_section_504.pdf，或參考本手冊的參考資源。

高中與大學的差別

下表清楚比較了高中與大學的差異，摘錄自 Kay McVey (Faculty Development specialist, PROJECT Connect, at Henderson State University)。

高中

- 接受中學教育是所有學生的權利
- 保護包括身心障礙者教育法案、復健法案的 504 條款、美國身心障礙者法案
- 學校設計個別教育計畫 (Individualized Education Program, IEP)
- 學校負責 IEP 的執行
- 老師為學生代言
- 課程為學生作基本的調整
- 提供個別化的服務(如：輔助員)，可說是學生享有成功的權利
- 提供往返學校的交通方式
- 家長或監護人是主要的代言人—學生學習如何成為自己的代言人

大學

- 大學教育不是每個學生都有的權利
- 保護包括復健法案的 504 條款、美國身心障礙者法案；IDEA 已經不需要提出申請
- 學生負責提出文件來證明自己的學習、或其他障礙
- 學生和諮商老師合作，一起找出自己的需求
- 學生負責自己的進度
- 不接受課程的基本調整—教室調整不會改變課程的本質、或加重教學負擔
- 申請個別服務是學生的責任—學校只負責提供學生一個成功的機會
- 不提供往返學校的交通方式
- 學生被期待要能為自己主張，依

當孩子準備上大學時，請記得以下重點：

為了申請上大學，孩子需要取得高中文憑、或一般教育文憑(General Education Diploma, GED)。IEP 文憑不會被高等教育機構所接受。

確保已完成所有標準化測驗。一些大學會在入學時要求這些資料。如果你的孩子需要額外協助來完成這些測驗，通常可以為他做一些調整。

確認孩子的大學是否要求智能測驗或成就測驗，以符合 504 條款可做的調整。

評估孩子在進大學前是否需要任何補救教學。有些學生在大學完成這些課程，有些會多唸一年高中。暑期課程可能是地區大專院校的另一個選項。

和孩子的指導老師密切合作，開始探索可能的選擇。其中一個選擇是兩邊都報名(dual enrollment)，雖然學生還在高中就讀，但也可以同時修一兩個大學的學分。這麼做可以趁孩子還在高中的時候，早一點開始熟悉大學的情境、生活、與學習份量。

和地區的職業復健服務部門(Division of Vocational Rehabilitation, DVRS)討論孩子的高等教育。這有助於了解可能的經費補助。

選擇適當的學校

對所有學生來說，選擇適當的學校對於學生的幸福和成功是很重要的，對自閉症學生來說尤其如此。在討論高等教育時，有許多需要考慮的因素與需要提出的問題。Carolyn Bruye 與 Mary Beth Urban 所著的 *The Autism Transition Guide: Planning the Journey from School to Adult Life*，提供了以下建議：

- 和學校的指導老師談談
- 參加大學博覽會，詢問身心障礙支持服務
- 問孩子的老師過去他們的學生都上哪些大學
- 問其他自閉症類群學生的家長
- 諮詢地方自閉症組織，參考能提供支持的大學清單

- 記得安排參訪任何可能的學校，你可以在那裡問問工作人員與學生。學校也能幫你連絡其他自閉症類群學生與家庭
- 探詢學校是否能提供適當支持與服務，讓孩子擁有成功且有成就感的體驗
- 孩子可以參加各種不同類型的機構。包括：職業學校、社區大學、科技學院、州立學校、藝術學校(liberal art school)、以及兩年制和四年制等不同學程
- 選擇大學的因子也包括地點與財務
- 學生與家長不必猶豫，盡量參訪所考慮選擇的大學、以及最後決定要去的大學，需要的話就多去幾次，讓孩子可以更熟悉大學的服務

在高等教育路上為自己主張

高等教育是孩子最好的機會來為自己主張。大學諮商老師更想聆聽學生自己的想法，而不是家長的意見。你可以提醒青年，他的「發聲」會讓結果變得不一樣。你也可以幫助他列出對大學或其他高等教育計畫最主要的顧慮。青年人需要被鼓勵和指導教授談心中所擔心的事。建立堅實的支持系統，可以降低未來發生問題的機率。

由於高中階段所獲得的法定資源到大學已不復存在，因此在高等教育階段主動爭取服務與支持，就更加重要。與其被動接受自動提供的服務，從現在起，孩子將自己決定他需要的是什麼，包括在學業上以及社交上的各種情境。除了必要的服務，還有其他面向是孩子必須去溝通或者為自己爭取的，包括知道何時或如何揭露他的自閉症診斷，了解他自己的權益，以及在必要時要求協助。

專家給家長的建議

國立路易斯大學 PACE 計畫的助理主任 Babara Kite, M. Ed. 提供給 Autism Speaks 家長們六個準備高等教育的訣竅。

1. **事先規劃：**了解孩子可能考慮的各種計畫，永遠不嫌早
2. **知道你的目標：**你對孩子的期望是如何？獨立？四年學位？工作？
3. **實地去看看：**一定要去拜訪你所感興趣的學校。因為很有可能你以為該計畫應當是如何，實際上卻大不相同。
4. **提問題：**不是所有的計畫都像表面上看起來的那樣。
5. **考慮費用：**除非你參加的是政府計畫，高等教育的學費可能很貴。談到孩子的高等教育的財務來源，你需要更多創意思考。
6. **列出清單：**想想你希望孩子在什麼樣的環境中學習。你希望他在社區裡的大學就讀嗎？或離家遠一點的學校？他是否需要學校提供課業輔導的計畫？想一想你過去點點滴滴耳濡目染所學的，也就是你需要有人能教會你孩子的事。

Autism Speaks 高等教育指引

Autism Speaks 在 2013 年公布高等教育指引，希望能幫助自閉症青年與其家庭探索離開高中之後不同的機會以及學習環境。內容包括：準備高等教育、取得服務、申請做調整、同儕給建議、校園生活等等。請見 autismspeaks.org/family-services/tool-kits/postsecondary。

結論

當孩子從高中畢業，或當他的年紀已經超過特殊教育系統的服務範圍，請讓他知道，繼續受教育是很重要的——不管是在大學、日間治療計畫、在家、或任何界於上述例子之間的形式。孩子繼續學習得愈多，愈有機會得到工作機會。記得儘早去探索並了解孩子在高等教育方面的可能選項，這樣你就能做出最佳決定。

§ 房屋與居住支持

過渡階段最難的部分包括為孩子找到適合的居住選擇。從房屋實體的選擇到必要的支持服務都可能十分複雜，讓家庭不知從何著手。下述資源以及 [Autism Speaks Housing and Residential Supports Tool Kit](#) 應可幫助你和你的家庭規劃未來的居住與社區生活。

雖然有許多不同的選擇可供參考，不過，在孩子真正安頓之前，可能還需要克服許多阻礙。最重要的事情是，培養他在成人階段盡可能獨立生活的技能。記得，儘早開始!

該從哪裡開始?

談到選擇適合的居住形式，最要緊的就是要積極主動。首先想想以孩子的需要、能力、長處、與困難，什麼是最好的選擇。以下是一些重要問題：

- 你的孩子在哪裡成長茁壯?
- 他在哪裡最快樂?
- 他在哪裡感到最安全?
- 哪種類型的情境最能幫助他達到獨立與成功的未來?
- 他需要哪些支持? 哪些類型的選項可以提供這些支持?
- 哪種情境可以幫助孩子發揮他的優勢與能力?

上述許多問題可以藉由以個人為中心的規劃來作回答，幫助自閉症者與家庭依個別目標與需求找到對的居住與支持服務。有關以個人為中心的規劃，更多資訊可在「為自己主張」的段落中找到。

最好的起點是學校。他們可以幫你或告訴你從哪裡獲得協助。你可以和其他你所知道的自閉症或其他發展障礙的家庭一起去詢問。如果你不認識任何家庭，可以從支持團體或地方上的自閉症組織找到一些家庭。至於有哪些選項，可聯絡州立或地方單位，直接詢問當地的居住選項。

這確實不容易，也需要相當時間，不過，找出社區及附近所有可能的選項還是非常關鍵的。你所付出的代價最後一定是值得的。

一旦你找到一些好選擇，**記得要問很多問題!** 當你正在看某一物件，或是跟房屋仲介談話時，你可以問以下問題：

- 你們有哪些居住方案?
- 你們提供居住服務有多久了?

- 你們員工有受過哪些和自閉症成人互動的訓練？
- 你們員工能給自閉症成人哪些支持？這些支持是每天 24 小時嗎？
- 我可以和使用你們服務的其他家庭談談嗎？
- 這裡的住戶在白天或週末都在做什麼？
- 社區互動緊密嗎？你們多常使用社區資源？
- 有誰可以提供週間或週末的交通方式？
- 附近醫院距離有多遠？
- 醫療或行為的緊急狀況發生時，你們會怎麼做？
- 你們如何支持醫療上或行為上的特殊需要？
- 員工有接受過哪些訓練？

在幫孩子找居住的地方時，很重要的是讓孩子參與這整個過程。讓孩子也能在討論中，用最適合他的方式貢獻他的想法。雖然有些自閉症青年可能無法獨自決定未來該住怎樣的房子，盡可能優先考慮孩子的偏好與優勢。這有可能是你們一家共同完成的最重要的決定，因此，請盡可能讓每個人的理解都在相同的進度上，如此一來，最後的結果將能讓每個人滿意，尤其是你的孩子。

大部分接受政府補助的居住服務提供者都受到州政府機關的規範，包括接受 Medicaid 的服務提供者。對於 Medicaid 提供者，州政府相關單位會做例行的稽核—通常稱做「調查與認證」。在你選擇任何服務提供者以前，問問最近接受州政府機關的稽核情形、調查、或認證報告。你也可以聯絡州政府的管理單位，看是否有任何虐待或忽略的記錄，或是否有任何違反認證或規範標準的情事。

居住支持的類型

以社區為基礎的居住服務有許多不同的選項。有些合併了居住與支持服務，有些則可分別購買或安排居住與支持服務。當你在看相關資訊時，請記得各州在描述居住類型時，可能會採用不同的名詞。

支持性居住提供房子或公寓服務給能獨立生活的身心障礙者。所需服務通常很少，且通常是基於個人的特殊支持需求，由照顧者在個人的指示下提供。

督導性居住(半獨立生活)提供比較直接且密集的結構化支持，需要時也可以 24 小時提供支持。個人可以選擇住在房子或公寓，可以獨居也可以與人同住。工作人員可教導或協助個人進行功能性的生活技能，例如：上銀行、購物、烹飪、看醫生等。

團體家屋(譯註：類似康復之家)是傳統發展障礙者居住服務的模式。在團體家屋，沒有親屬關係的人(都有障礙身分)彼此住在一起，工作人員每週七天、每天 24 小時隨時都在。聚焦於指導獨立生活技能與社區活動。房子由供應單位擁有及管理，同時也負責雇用並監督工作人員。典型的團體家屋約有八人

以下的住民。

團體生活/房屋共有(co-op)很像是團體家屋的模式，差別在於，房子是幾個家庭或個人在合約規範下所共同持有。提供支持服務的照顧者受雇於這個合作群體。合作群所雇用的照顧者、或者在某些案例中，和合作群簽訂合約的代理人所雇用的照顧者，將可提供支持服務。

教導式家庭模式/寄養家庭提供家庭式的生活、以及 24/7 的專業教養，通常由一對夫妻提供。個人可能是家中唯一的障礙者，也可能和其他有障礙或沒有障礙的人同住。

農舍社區(Farmstead Communities)以工作式的農場來提供居住支持與服務。這些模式通常合併農業技術式的生活居住、以及社區式的就業。

輔助型生活設施/中型照顧設施(Intermediate Care Facilities (ICF))提供個人照顧的協助與日常活動，例如：沐浴、盥洗、著衣等。在某些州，ICF 計畫也提供藥物協助與提醒。每個 ICF 都負責提供主動治療、持續的訓練、與健康支持。輔助型生活社區和護理之家不同，前者不提供太複雜的藥物服務。

發展中心是大型的居住設施，群居在類似校園的環境，住民通常因為發展障礙而需要密集的照顧。大部分州現在已不再有發展中心的選項，少數目前還有此項服務的州也正在轉型，逐漸讓住民遷移到比較社區式的情境，只有在緊急狀況下才會送到發展中心。

經費的選項

為自閉症青年掌握經費來源可能充滿挑戰與困惑。以下有關選擇與計畫的資訊提供你做參考，希望能幫助你找到適合孩子的居住型式。

自籌居住

自籌居住是指由家庭或個人用自己的金錢或申請公家補助(public dollars)購買的。金錢是由你的孩子或家庭來管理或使用、而不是由外在單位。

當你思考付款方式時，可以考慮所有可用的資源，包括：

- 捐款
- 收入
- 計畫補助
- 基金會
- 銀行
- 社區發展財務機構 (Community Development Financial Institutions, CDFI)
- 信用合作社 (Credit Unions)
- 私人保險
- 特殊需求信託
- 個別發展帳戶 (IDAs)

- 共同信託
- 稅額減免 (Tax credits)

自閉症者和其他障礙者通常符合州與聯邦計畫的資格，可以接受補助來建造或重新裝潢房子。重點在於，必須了解每個計畫都有其相關規定，每州可能不盡相同。

大部分計畫的公立經費有一個附帶條件，是孩子要有能力償還租金/抵押貸款(mortgage)、或享有社會服務計畫能涵蓋健康與安全需求。許多公辦計畫均為障礙者與其他低收入家庭提供協助。

以下列出障礙者較常使用的計畫。若想更了解完整的聯邦計畫，請見美國居住與都會發展部門(Housing and Urban Development's, HUD)網站 hud.gov。

HUD 811 條款提供免利息的資本墊付(interest-free capital advances)給非營利的提供者，為低收入的身心障礙者建立可租用的居住空間。HUD 811 條款的 Housing Choice Vouchers (HCV)由 HUD 直接分配給身心障礙者，可作為他們的居住選擇。

低收入戶居住稅額減免(Low Income Housing Tax Credit, LIHTC)可允許各州營利或非營利建商申請聯邦稅額減免。這些住宅可以賣給投資者，將所得收益作為建造公寓住宅的資本，提供給收入在區域中位數 60%以下的人。

居住計畫(Home Program)透過公共撥款(formula grants)與借貸給各州與地方上的參與行政管轄者(participating jurisdiction)，來增加提供給中低收入個人與家庭的居住選擇。

社區發展分類財政補助金(Community Development Block Grants, CDBG)可授予管轄權，透過土地取得與基礎設施來支持可負擔的居所。

聯邦資源

上述 HUD 計畫提供經費給家庭或家庭團體，來為家中的自閉症成員購買或租賃他們的公寓、或房子。需注意的是，實體房屋的價格和提供服務的費用經常是分開計算的。

你應該和負責服務發展障礙的州立單位討論經費選項。以下是一些聯邦政府所保障的權利清單，可以幫助你了解居住支持費用以及其他服務。你可以在本手冊的法律議題找到更多資訊。

Medicaid 補助

在多數州，需要居住支持的人都必須符合 Medicaid 身分，Medicaid 設計的目的就是提供密集服務的計畫。Medicaid 為身心障礙者提供多樣化的服務，包括長期服務與支持等。要符合 Medicaid 的資格，必須要符合它所涵蓋的特定類別，以及收入和資產的相關規定。

以家庭與社區為基礎的豁免服務

透過 Medicaid 以家庭與社區為基礎的豁免服務(HCBS)，自閉症者與其他障礙者將能更彈性的運用 Medicaid 補助。州政府可以選擇用豁免服務來提供整合性的社區長期照顧服務與資源，給符合 Medicaid 資格的接受者。這些計畫兼具傳統醫療服務(牙科服務、技術性護理服務)、以及非醫療服務(喘息服務、個案管理、環境調整等)。家庭成員與朋友如果符合提供者的特殊認證，也可以擔任豁免服務的提供者。至於 HCBS 豁免實際所包含的居住支持類型、以及符合計畫資格，各州的相關規定可能不盡相同。

Supplemental Security Income (SSI)

SSI 是一個聯邦計畫，藉由 Social Security Administration 直接提供現金補助給接受者。個人接受 SSI 的條件是必須擁有身心障礙資格、並且收入有限，資產上限額為\$2000。在四十個州，符合 SSI 資格的人自動符合 Medicaid 的資格。如果你想知道自己是否符合資格，請參見 ssa.gov/ssi。

等候名單很長—請事先做規劃!

不論有什麼可用的房屋與居住支持的經費來源，最重要的是事先做規劃。很遺憾的，目前的情況是供不應求、僧多粥少，還有許多人在等候合適的支持性居住。

雖然各州都有日間服務與職業復健補助計畫，可提供給過渡階段的青年，但許多家庭驚訝地發現，公家補助的居住服務與資源可能需要排隊五年、十年、甚至十五年或更久，尤其是 Medicaid 或 HCBS 豁免者。

重要的是去加以了解、並不時追蹤等候名單，以隨時獲得準確資訊。愈早開始規劃愈好，花一些時間了解你所在的州有關居住與資源的經費結構，可以縮短等候時間。

請盡早確保孩子已在 HCBS 豁免者的排隊名單上，因為等到服務開始可能需要好幾年的時間。

結論

想到孩子遲早有一天必需搬出去住，可能會讓你很崩潰。不論如何，即使你不太確定何時是開始行動的最佳時機，開始了解居住計畫與相應的經費來源絕對不嫌早。有你認真且積極地研究與規劃，將能確保孩子未來的住家就在你附近，也許隔兩個街區遠，也許就在州的邊界，孩子將能住在讓他盡可能快樂且能獨立生活的地方。

§ 健康

在孩子進入成年階段時，維持健康是至為重要的關鍵。了解孩子正在發生的轉變非常重要——不論是在生理、精神、與情緒各方面；另外，掌握各種衛生政策、福利、與資格的變動也同樣重要。

找適合的醫生

當孩子進入成年，兒科醫師不再適合擔任主要的照顧醫師。要找到可接受自閉症成人的保險或 Medicaid 的家庭醫師並不容易，更重要的，是希望這位醫師最好能了解具有光譜特質的青年。

主要照顧的醫師最好能像對待其他的病人一樣對待你的孩子，而不是把他當做自閉症者。請記得建議主要照顧醫師不要把所有的健康問題或行為問題歸咎於自閉症，而要從全人的角度了解你的孩子。

儘管轉換醫師的時機通常不會在 21 歲以前發生，你也需要早一點開始找尋未來主要照顧的醫師。你可以先問問你的兒科醫師，在你們的區域是否有適合照顧孩子的醫師。理想上，兒科醫師以及新醫師之間，最好能夠先溝通孩子的健康狀態，以確保所有參與照顧的人都能完全了解。

選擇醫師的時候，最重要需要考慮的事情之一，是孩子和醫師溝通覺得自在，因為孩子能對他表達任何健康相關的感受或顧慮是最為重要的。這也是他為自己主張的重要時刻。

雖然我們對自閉症類群疾患的老化了解有限，一般相信自閉症類群成人：

- 1) 不太會報告自己的健康狀況。
- 2) 通常生活方式很靜態。

因此，有關自閉症類群成人長期健康與安適的擔憂，必須優先於討論任何適當的服務。

-The Current State of Services for Adults with Autism, prepared by Peter F. Gerhardt, Ed.D.

精神健康

很遺憾地，精神健康問題可能會讓過渡期更加複雜化。青少年階段本身就是一個混亂且變動的階段，有精神科診斷的青少年可能在情緒管理上更加困難。

許多自閉症者也同時有精神科診斷，例如憂鬱症、焦慮症、強迫症等。精神科診斷不是發展疾患，通常在兒童期也看不出來。

孩子某些行為與情緒可能和自閉症診斷有關，這些顧慮可能會使事情更為複雜，因為有些行為和自閉症診斷其實完全無關。孩子的醫師必須能夠區分這兩者，並且能夠有效治療這兩種狀況與行為。

如果你擔心孩子可能苦於某種精神疾病，你可以和他的醫師先談一談，看看是否有一些篩檢工具來判斷孩子需不需要進一步評估與介入，例如評估量表。請記得，篩檢工具並非正式醫療診斷。是否需要看受過專業訓練的醫療專家(如：精神科醫師)來進行診斷以及治療規劃，可以參考篩檢的結果來做決定。

自閉症者常見的精神科診斷包括焦慮症、注意力不足過動症、強迫症、與憂鬱症。[Autism Speaks](#) 網站收錄了這些診斷的臨床表現，以及有效的治療方式供你參考。

許多研究發現，相當比例的自閉症孩子在需要精神醫療服務時往往無法取得。父母可能對精神健康問題有著汗名化的顧慮，而不願讓孩子接受治療。此外，精神健康照顧系統也可能不太容易掌握。如果你不知道如何為孩子找精神科醫師，可以先看聘僱有社工師的精神醫療診所。治療精神健康問題是極為重要的，尤其對自閉症者來說。因此，採取必要步驟來取得這些服務，可以讓孩子有更好的機會過有目標且有尊嚴的人生。

除此之外，自閉症者到青春期或青春期過後可能會有新發生的癲癇。雖然整體而言發生的機率並不高，但如果孩子出現癲癇，神經科醫師可以安排檢查來確認原因。大部分癲癇可以被藥物適當地治療。

個人衛生

個人衛生是重要的生活技能，所有自閉症青年不管需要支持的程度為何，都需要了解。沐浴、使用體香劑、刷牙、洗手、用洗髮精洗頭髮，都是必須教會孩子的重要技能，讓他盡可能生活獨立。其他孩子早上起床後，或許能夠自己完成一連串的例行動作，你的孩子需要的是更明白且具體的指導，晨昏提醒每個步驟。請考慮使用視覺提醒，張貼在房間或浴室，會有所幫助。[Mary Wrobel](#) 所著的 *Taking Care of Myself* 是一本很棒的書，教導自閉症年輕人衛生健康概念、青春期、與個人照顧。這本書以一種容易理解的方式來做說明，值得一提的，這本書許多主題都利用視覺提醒的方法。此外，早一點教導私密部位的衛生，既可以連結到性教育，也有助於預防性虐待。

有關教導自我照顧技能的重要性、以及有效依個人最佳能力學習個人衛生

技能，請參見本手冊發展獨立生活技能一段。

青春期與性

青春期的開始對於所有兒童晚期與青少年都是一個困難的時刻，種種改變對於自閉症者尤其艱難。解決之道無他，就是預先做好準備，因此事先教孩子可能發生的轉變是很重要的。孩子應該要了解身體可能會發生的轉變，以及未來可能發生的變化。

你和孩子事先分享愈多，他愈能做好準備，例如：月經、勃起、射精等。其他改變如陰毛、腋毛的生長也需要提及。即使談這些可能會讓你感到不自在，資訊能夠愈詳盡愈清楚明白愈好。重點是強調這些改變是每個人在生命中自然會發生的，不必被視為怪異或可怕的事。

許多家長會對教孩子「性」的主題感到緊張或焦慮，尤其是自閉症者的家長。許多家長可能會錯誤地認為，教這些主題對自閉症青年比較不重要，以為他們比較不會接觸這類議題。其實性教育對自閉症者是格外重要的，因為他們較難從其他管道如同儕、電影等，學到相關知識。學習適當行為與不當行為的差異也非常重要，並且也要能區分不同類型的健康人際關係。

給自閉症青年最有效的性教育是採用發展取向。每個技能與行為都應該要依發展序列或事件的先後順序一系列的教。例如，你可以把發生性關係的過程解構為，兩個人相遇、他們成為朋友、談戀愛約會、牽手、等等。

盡可能教導孩子這些主題，記得，你就是那位負責要教孩子性別與性的人。確保跟孩子強調何謂適當行為，教孩子中止任何不當行為，並且做適度轉移。鼓勵青年問任何問題，你則用簡單且直接的方式來回答。

Dr. Shana Nichols, Ph.D. 是一為自閉症專家以及性學專家，他建議的性教育內容包括：身體、隱私、身體界限/觸摸、表達感情、社交技巧、預防被剝削等。強調公開與私下的差異也很重要，不論是就空間、身體部位、或行為而論。

性教育不只是青春期與性。Dr. Nichols 也談到，維繫親密關係的技巧通常被青年所忽視。學齡前通常會聚焦於教導社交與關係技巧，但是這些技巧到成年後同樣重要，尤其是在青少年時期。在青少年期間，有一些新的觀念要學習，也須了解不同類型的關係有何異同，這包括所有人際關係，不論是陌生人、老師、醫師、家庭成員等，都需要非常直接地討論，目的在於了解維持怎樣的界限才是健康且適當的。

雖然這些內容可能讓你覺得崩潰，盡早開始教、盡可能直接地討論，會是比較好的做法。

結論

當兒童進入青春期、開始踏入成年階段，許多身體、心理、情緒上的變化會同時發生，很重要的是仔細注意孩子在每個方面的健康。和孩子的醫師談一談你所預期的改變，確保你和孩子都預先準備好迎接改變。談到自閉症青年的健康，充分的準備與足夠的知識將帶來截然不同的結果。

§ 科技

在這個時代，我們的世界幾乎脫離不了智慧型手機、平板、以及網路。「先 Google 看看!」或「我加你好友喔!」或「你有看那則推特嗎?」這些只是其中幾個和網路與線上社交網絡有關的常見句型，不管你走到哪裡，幾乎都聽得到這些話。

科技的目標與使用在青少年與青年階段是非常不同的。這些工具對於即將過渡到成人的青少年具有相當重要的賦能效果，尤其是對自閉症者。科技可以幫助孩子變得獨立，克服他的障礙，並且更優化他的強項。

科技可以幫什麼忙?

以下是科技可以幫忙孩子的一些方式：

溝通

科技最常見的用法就是幫忙自閉症孩子與成人改善溝通技巧。市面上有數百款 APP 與內建功能，能夠協助各種程度與能力的自閉症者。例如其中一款 APP 有助於非語言溝通，另一款則可以幫助口語溝通技巧優良的個案來辨識社交線索。你可以在 Autism Speaks apps 資料庫找到有助於改善溝通的 APPs (autismspeaks.org/autism-apps)。

視覺化的時間管理

平板電腦的視覺化時間表是很棒的工具，可以幫助孩子完成任務與工作，包括自我照顧與日常生活。舉例來說，晚間例行事務的視覺化時間表可以幫助孩子管理時間，逐漸掌控自己的例行事務，從課後點心時間開始、到家庭作業、到刷牙，以及過程中的每一件事。這類視覺化時間表可以有效幫助孩子培養獨立生活技能。

做決策

有困難溝通的自閉症者，可以運用科技來讓他們的「聲音」(決定)被聽見，幫助他們培養為自己主張的能力，這個能力對他們進入成年階段太重要了。你可以從小部分開始，例如讓孩子用智慧型手機或平板電腦來指出他想要的餐點，而不是直接由你幫他點餐。

增強動機

科技產品如智慧型手機與平板電腦，也可以用來提升孩子的動機。使用 iPad 或孩子喜歡的遊戲 APP，可以當作正向行為的獎勵，用來鼓勵他完成家事

或功課。

影片示範

影片示範是一種用視覺化刺激來教導技巧的方法。影片內容可以是某個人完成一項任務或作業，也可以是老師、教育者、或家長來教導某個技能、與示範該技能所需的步驟。孩子可以重覆觀看影片來學習重要技巧。由於影片牽涉到使用平板或智慧型手機，他們可能對這類學習方式比較感興趣。影片示範有助於學習各種技巧，包括個人衛生、工作任務等等。

Jennifer 15 歲，有中度自閉症的診斷。她的語言是一再重複的，通常有困難清楚表達她的需要。她母親嘗試鼓勵她獨立，因此建議她在星巴克點她想要的飲料。一開始，媽媽帶著圖卡，讓她指出她想要咖啡或巧克力，想要冷的或熱的圖片。

Jennifer 的母親體會到這個過程對她來說是一項挑戰，做這些決定也無法激發她獨立生活的最大潛能。因此 Jennifer 的母親決定用 iPad 來幫助她溝通。她買了一個 APP，讓 Jen 可以在螢幕上做出選單。現在，Jen 可以用她的 iPad 到星巴克下單買東西。她也可以用這個方式在其他商店點菜。能夠自己買她所想要的飲料，她非常興奮。

和 Jennifer 的母親談到這些改變，她解釋過去曾經有一段時間，她會為 Jennifer 點餐，但是結果可能不是 Jennifer 要的。在過去，這可能是她情緒爆發的主因。但是自從買了 iPad，她可以用 iPad 來溝通她想要的東西，如此一來，到星巴克變成是一個成功的經驗。

社交網絡

對自閉症者來說，透過社交網絡溝通，會比傳統方式更容易和人互動。交

朋友或和其他人在網路上溝通，可以幫助孩子增進技能，未來也可以應用在和學校、職場上、或社區內的溝通。

職業輔助

科技對某些職場上的自閉症青年非常有幫助。舉例來說，步驟檢核表可以幫助孩子依任務的輕重緩急，照順序以成功的方式來完成。使用提示單或便條紙寫下每個任務，免得忘記，當孩子不再持續問雇主或同事該做什麼，也有助於他在職場上更加獨立。

社群媒體與網路安全

自閉症者對於使用網路來接觸大量資訊或與人連結十分感興趣。為了確保能安全且成功地使用網路，學習如何在網路上保護自己，以及哪些是適當或不適當的網路行為，是極其重要的。

有些機構提供了特定課程來教導如何安全且有趣地使用網路。你必須密切監測孩子的網路使用，並持續確保他的網路活動是安全且適當的。

以下是給少年與青少年的社交網路安全絕竅，摘錄自 **Federal Trade Commission**，你可以與孩子分享：

在決定加入一個網站前，先想想不同網站的運作方式。有些網站只允許特定社群的使用者貼文；有些網站則允許所有人、任何人閱覽貼文。

對你所張貼的內容保留部分控制權。限制可閱覽你網頁或帳號的人，例如設定給學校的朋友、社團、隊友、與家人等。

不要張貼個人資訊。不要透露全名、社會安全碼、地址、電話號碼、銀行或信用卡帳戶，也不要張貼別人的上述資訊。張貼能辨識你或知道你所在位置的資訊時要謹慎。例如：學校名字、球隊、社團、或你工作與遊玩的地方。

確保你的螢幕顯示代號與帳戶名稱不會透露太多個人訊息。不用你的名字、年齡、或出生地。即使你覺得自己的螢幕代號很安全，別人無法辨識，一些厲害的人還是可以很快從不同線索破解你是誰、可以在哪裡找到你！

只貼你可以自在讓別人看到或了解你的資訊。許多人都可以看到你的網頁，包括你的父母、老師、警察、你明年想申請的大學、或是你三年後想去工作的地方。

記得只要你張貼資訊在網路上，你就收不回來了。即使你刪除網站上張貼的訊

息，別人的電腦也可能還保留著舊的頁面。

和網路上的陌生人調情可能會招致嚴重的後果。有些人可能隱藏真實身分，在網路上利用假身分活動，你很難真的知道你所面對的人是誰。

如果新網友想和你單獨見面，請提高警覺。在你決定要和誰見面之前，先做好調查。如果你決定要見某個人，一定要夠聰明：只在公開場合見面、只在白天見面、和你信任的朋友一起去。告訴大人或能負責的兄弟姊妹，你準備要去哪裡、何時會回來。

如果你感到不安心，相信你的直覺!如果你覺得有人在威脅你，或者因為網路上一些事情覺得不安，你可以告訴你信任的大人，向警察局報案、或是跟網站管理員通報。你這麼做，最後可能幫助了其他人免於成為受害者。

數位素養的重要性

數位素養—或者說如何操作數位用品如智慧型手機、平板電腦、與電腦，在過去數十年變成是一個非常重要的技能。尤其在現今社會，大量就業機會都需要有使用科技的能力。教導自閉症者這些技能，可以從很小就開始。你的孩子或許無法用傳統的方式來溝通，或者在職場情境中變得很不自在，但只要他能對工作有重要貢獻，要找到一份工作或維持工作就不會太難。

教導孩子使用電子郵件、文書處理、或網站瀏覽等，對青少年到成人都有所幫助。除此之外，也可以教育孩子使用社群媒體(social media)，了解哪些網路行為是適當的、哪些是不適當的。這些知識可以培養孩子變得更加獨立，也可為孩子在高中階段、高等教育、或職場上，帶來更多機會。

Autism Expressed 是一個線上互動學習系統，教導可行銷(marketable)的數位生活技能，來促進學生在科技掛帥的社會與經濟體中拼獨立。想了解更多，請從網站註冊 autismexpressed.com。

評估

科技也可以用來進行評估，找出孩子的優勢，並指出孩子有困難的面向。用面談或用紙筆測驗的方式進行評估，通常對自閉症孩子或成人會有困難，因此若能透過電腦或平板進行測驗，將會較為有利。這些評估可以幫助你為孩子量身訂做學習計畫，持續發展他的強項與能力，並且改善他有困難的面向。舉例來說，[Identifor](#) 是第一個藉由遊戲來凸顯一個人的興趣並連結到相關職業的數位工具，幫助學生鋪一條可以通往未來的路。

問孩子的學校是否有線上或數位評估工具，這些工作可以幫你指出一些影響因子，讓你為孩子建立一個量身打造的過渡計畫。

結論

科技可以在孩子的過渡計畫中扮演重要的角色，尤其在科技掌管一切的現今世界。網路世界一定會有危險存在，這個事實確實重要，孩子也有必要了解；不過更多時候，網路與科技產品及的進展已經是自閉症者的重要資源，未來也將持續如此。

好好做功課，學著讓孩子善用科技。找到適合幫助孩子預備未來的工具、APP、與網站，教導孩子重要技能、增加他的獨立性、並打造他邁向成人之路所需要的能力與強項。

§ 總結

如你所見，有許多因子影響自閉症孩子是否能更有效且成功地過渡到成人階段。我們希望這本手冊的資訊可以在孩子青少年的關鍵時刻幫助到你。記得依我們所建議的過渡階段時間表，了解你所在州的情形，利用本手冊指引你度過這個階段。

我們希望這本手冊能達成它的目的，幫助你與自閉症青年走向一個快樂且充實的成年生活！我們歡迎任何回饋或意見，來讓手冊發揮更大助益，請寄電子郵件到 transitiontoolkit@autismspeaks.org。

Autism Speaks 自閉症資源小組隨時將提供你在過渡階段所需的額外資源與協助。歡迎隨時打電話到 888-288-4762 或寄信到 familyservices@autismspeaks.org。

我們祝福你和家人，在這個令人興奮的成年之路上，一切順利。

這本 Autism Speaks Transition Tool Kit 有幾個重要的結論：

每位自閉症者都不相同，在過渡階段中，每位自閉症者都需要不同的支持與服務。

儘早開始準備是非常重要的，評估孩子的喜好與排斥的事物、強項與困難，建立計畫來盡可能創造獨立且享受的人生。

記得盡可能讓你的青年一起規劃邁向成年的旅程。為了能獨立生活，自閉症者必須盡可能學著對自己的未來做決定。

教導自閉症青年為自己主張是極為重要的，確保他們不只知道如何爭取他們可能需要的服務，也知道如何爭取他們想要的服務。

在孩子年紀小時開始教導獨立生活技能，並逐漸增進這些技能。這些技能的養成可能很花時間，持續增強他的動機、支持他，直到他已經學會並且能了解重要的生活技能。從小地方開始，不必害怕。

這個過程雖然花時間，但如果你開始的早，並且採取了正確的步驟，就能成功地為你的自閉症青年建立堅實的基礎，邁向未來。

即使未來可能充滿不確定性，讓你光想到就覺得可怕，在過渡到成年階段時採取適當步驟，可以幫助你減輕這些恐懼。

§ 參考資源

GENERAL TRANSITION RESOURCES

Adolescents on the Autism Spectrum: A Parent's Guide to the Cognitive, Social, Physical and Transition Needs of Teenagers with Autism Spectrum Disorders

by Chantal Sicile-Kira

Autism & the Transition to Adulthood: Success beyond the Classroom

by Paul Wehman, Marcia Datlow Smith, Carol Schall

The Autism Transition Guide: Planning the Journey from School to Adult Life

by Carolyn Thorwarth Bruey, Psy.D., Mary Beth Urban, M.Ed.

Growing Up on the Spectrum: A Guide to Life, Love and Learning for Teens and Young Adults with Autism and Asperger's

by Lynn Kern Koegel, Ph.D., Claire LaZebnik

Guiding Your Teenager with Special Needs through the Transition from School to Adult Life: Tools for Parents

by Mary Korpi

Life's Journey Through Autism: A Guide for Transition to Adulthood

Organization for Autism Research, Southwest Autism Research and Resource Center, Danya International, Inc.

researchautism.org/resources/reading/documents/TransitionGuide.pdf

SELF-ADVOCACY

Ask and Tell: Self-Advocacy and Disclosure for People on the Autism Spectrum

edited by Stephen M. Shore, Ed.D.

The Everyday Advocate: Standing Up for Your Child with Autism

by Areva Martin, Esq.

The Integrated Self-Advocacy ISA® Curriculum: A Program for Emerging Self-Advocates with Autism Spectrum and Other Conditions

by Valerie Paradiz, Ph.D.

It's My Choice

by William T. Allen, Ph.D from the Minnesota Governor's Council on Developmental Disabilities

mn.gov/mnddc/extra/publications/choice/Its_My_Choice.pdf

Keeping It Real: How to Get the Supports You Need for the Life You Want *The Boggs Center on Developmental Disabilities*

rwjms.umdj.edu/boggscenter/projects/keep_real_more.html

Learning the Skills of Self-Advocacy and Disclosure

by Stephen M. Shore for Autism Spectrum Quarterly

autismtoday.com/library-back/Learning%20the%20Skills%20of%20Self%20Advocacy.pdf

Opening Doors to Self-Determination Skills: Planning for Life after High School - A Handbook for Students, School Counselors, Teachers and Parents

Wisconsin Department of Public Instruction

sped.dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sped/pdf/tranopndrs-self-determination.pdf

Person Centered Planning Education Site

Cornell University ILR School and Employment and Disability Institute

personcenteredplanning.org

Project STIR: Steps Toward Independence and Responsibility

Carolina Institute for Developmental Disabilities

self-advocate.org

DEVELOPING INDEPENDENT LIVING SKILLS

Keys to Successful Independent Living, Employment and a Good Social Life for Individuals with Autism and Asperger's

by Temple Grandin

autism.com/grandin_independence

Self-Help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach

by Stephen Anderson, Ph.D., BCBA, Amy L. Jablonski, Psy.D., Marcus L. Thomeer, Ph.D. & Vicki Madaus Knapp, Ph.D., BCBA

by Stephen Anderson, Ph.D., BCBA, Amy L. Jablonski, Psy.D., Marcus L. Thomeer, Ph.D. & Vicki Madaus Knapp, Ph.D., BCBA

TRANSITION AND THE IEP

The IEP from A to Z: How to Create Meaningful and Measurable Goals and Objectives

by Diane Twachtman-Cullen, Jennifer Twachtman-Bassett

Individuals with Disabilities Education Act

idea.ed.gov

Individualized Education Program (IEP): Summary, Process and Practical Tips

developed by Goodwin Procter LLP for Autism Speaks

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/iep-guide

Transition to Adulthood

Center for Parent Information and Resources

parentcenterhub.org/repository/transitionadult

LEGAL MATTERS TO CONSIDER

Academy of Special Needs Planners

specialneedsanswers.com

BEST: Benefit Eligibility Screening Tool

ssabest.benefits.gov

Centers for Medicare & Medicaid Services

[cms.gov](https://www.cms.gov)

Home & Community-Based Services Clearinghouse

[hcbs.org](https://www.hcbs.org)

Legal Guidelines for the Autism Community

developed by Goodwin Procter LLP for Autism Speaks

autismspeaks.org/sites/default/files/documents/family-services/gp_legal_guidelines.pdf

Letter of Intent

child-autism-parent-cafe.com/letter-of-intent.html

The Medicaid Reference Desk: Your Source for State Medicaid Information

thedesk.info

National Association of Councils on Developmental Disabilities

[nacdd.org](https://www.nacdd.org)

Understanding Medicaid Home and Community Services: A Primer

U.S. Department of Health and Human Services

aspe.hhs.gov/understanding-medicaid-home-and-community-servicesprimer-2010-edition

U.S. Social Security Administration

[ssa.gov](https://www.ssa.gov)

COMMUNITY LIVING

Autism Speaks Autism Safety Project

autismspeaks.org/safety

Easter Seals Project ACTION: Training, an Online Community and Resources Dedicated to Travel Training

projectaction.org/Training/TravelTraining.aspx

Recognizing and Preventing Abuse

autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/abuse

EMPLOYMENT AND OTHER OPTIONS

Autism Speaks Employment Tool Kit

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/employment

An Employer's Guide to Hiring and Retaining Employees with Autism Spectrum Disorders

autismspeaks.org/sites/default/files/docs/employer_guide_to_hiring_and_retaining.pdf

A Parent's Guide to Employment for Adults with Autism Spectrum Disorders

autismspeaks.org/sites/default/files/docs/employment_tool_kit_parent_booklet.pdf

The Spectrum Careers: Jobs Portal for Individuals with Autism, Employers and Service Providers

thespectrumcareers.com

Think Beyond the Label Jobs Portal

thinkbeyondthelabel.com

Work Support: Virginia Commonwealth University Rehabilitation Research and Training
Center on Workplace Supports and Job Retention

worksupport.com

Job Accommodation Network

askjan.org

POSTSECONDARY EDUCATIONAL OPPORTUNITIES

Autism Speaks Postsecondary Educational Opportunities Guide

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/postsecondary

AHEADD: Achieving in Higher Education

aheadd.org

Americans with Disabilities Act Q&A: Section 504 and Postsecondary Education

pacer.org/publications/adaqa/504.asp

College Internship Program (CIP)

cipworldwide.org

Postsecondary Education Resources, Autism Speaks Resource Library

autismspeaks.org/family-services/resource-library/post-secondaryeducation-resources

Section 504: A Guide for Parents and Educators

[National Association of School Psychologists](http://NationalAssociationofSchoolPsychologists)

nasonline.org/families/documents/35-1_S8-35_section_504.pdf

Students with Disabilities: Preparing for Postsecondary Education - Know Your Rights and
Responsibilities

[U.S. Department of Education Office of Civil Rights](http://U.S.DepartmentofEducationOfficeofCivilRights)

2.ed.gov/about/offices/list/ocr/transition.html

ThinkCollege! College Options for People with Intellectual Disabilities

thinkcollege.net

HOUSING AND RESIDENTIAL SUPPORTS

Autism Speaks Housing and Residential Supports Tool Kit

autismspeaks.org/family-services/housing-and-community-living

Autism Speaks Housing and Community Living Initiative

autismspeaks.org/advocacy/advocacy-news/housing-and-community-living-initiative

The Disability Opportunity Fund

thedof.org

HUD' s Section 811 Resource Center on Supportive Housing

811resourcecenter.tacinc.org

Medicaid Home & Community Based Services

[medicaid.gov/Medicaid-CHIP-Program-Information/By-Topics/Long-Term-Servicesand-Supports/Home-and-Community-Based-Services/Home-and-Community-Based-Services.html](https://www.medicaid.gov/Medicaid-CHIP-Program-Information/By-Topics/Long-Term-Servicesand-Supports/Home-and-Community-Based-Services/Home-and-Community-Based-Services.html)

National Association of Residential Providers for Adults with Autism (NARPA)

www.narpaa.org

Opening Doors: A Discussion of Residential Options for Adults Living with Autism and Related Disorders

autismcenter.org/resources

U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD)

hud.gov

HEALTH

Autism-Asperger's and Sexuality: Puberty and Beyond

by Jerry and Mary Newport

Autism & Mental Health Issues: A Guidebook on Mental Health Issues Affecting Individuals with Autism Spectrum Disorder

card-usf.fmhi.usf.edu/docs/resources/CARD_ASDMH_Brochure092109.pdf

Girls Growing Up on the Autism Spectrum: What Parents and Professionals Should Know About the Pre-teen and Teenage Years

by Shana Nichols with Gina Marie Moravcik and Samara Pulver Tetenbaum

National Institute of Mental Health

nimh.nih.gov

Sexuality and Relationship Education for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders: A Professional's Guide to Understanding, Preventing Issues, Supporting Sexuality and Respond to Inappropriate Behaviors

by Davida Hartman

Taking Care of Myself: A Health Hygiene, Puberty and Personal Curriculum for Young People with Autism

by Mary J. Worbil

TECHNOLOGY

Autism Speaks Autism Apps Database

autismspeaks.org/autism-apps

Autism Expressed: Digital Skills for Adolescents with Autism

autismexpressed.com

Cyberbully411: Prevent Cyber Bullying & Internet Harassment

cyberbully411.org

Identifor: Use Games to Identify Strengths, Interests and Develop a Comprehensive

Transition Plan

identifor.com

i-SAFE: The Leader in e-Safety Technology & Education

i-safe.org

Wrong Planet: Asperger & Autism Online Community

wrongplanet.net

TRANSITION TOOL KIT

Have more questions or need assistance?

Please contact the Autism Response Team for information, resources and tools.

TOLL FREE: 888-AUTISM2 (288-4762)

EN ESPAÑOL: 888-772-9050

Email: FAMILYSERVICES@AUTISMSPEAKS.ORG

WWW.AUTISMSPEAKS.ORG

Text ART to 30644

Autism Speaks is dedicated to promoting solutions, across the spectrum and throughout the life span, for the needs of individuals with autism and their families. We do this through advocacy and support; increasing understanding and acceptance of people with autism; and advancing research into causes and better interventions for autism spectrum disorder and related conditions.

To find resources, join a fundraising walk or make a donation, go to AutismSpeaks.org