



国家残障保障
计划（NDIS）准备
检查清单



欢迎使用国家残障保障计划（NDIS）准备检查清单

本检查清单由Amaze编制，旨在帮助您在NDIS预先计划过程中制定目标。完成这份检查清单并不保证您会获得NDIS个人拨款配套服务。如要确定您是否有资格，您需要提交服务请求表（Access Request Form），然后与NDIA或NDIA代表开“首个计划（First Plan）”计划会议。

您应该查看NDIS检查清单，看您或您照顾的人能否参加NDIS。

本检查清单面向参加NDIS或可能有资格参加NDIS的自闭者。照顾者也可以为参加者填写本检查清单。

本检查清单可以帮助您：

1. 为您的NDIS计划制定目标，并有助于NDIS预先计划过程。它并非强制性要求，您无需在NDIS会议之前完成填写。
2. 凸显您本人或您照顾的人需要哪些方面的残障支持。

回答本检查清单里的问题可能会使您心烦、不知所措或愤怒。

这是正常的，所以寻求帮助很重要。

以下求助热线可以提供信息和支持：

- Autism Connect — 全国自闭症求助热线1300 308 699（周一到周五上午9点到下午5点）
- Carers Victoria 1800 422 737（周一到周五上午8点到下午5点）
- Lifeline 13 11 14（全天24小时）
- Beyond Blue 1300 22 4636（全天24小时）
- Disability Gateway 1800 643 787（周一到周五澳大利亚东部标准时间上午8点到晚上8点）

本检查清单已翻译成阿拉伯文、亚述文、缅甸文、简体中文、达里文、波斯文、印度文、塔加拉文、泰米尔文、泰文、土耳其文和越南文。最好的做法是向家人、朋友和社区工作者同时提供英文版本和译文版本。

Amaze感谢为NDIS准备检查清单的早期版本提供了反馈意见的NDIS研讨班参加者。

自我照顾

您或您照顾的人是否需要以下方面的协助？

洗漱 – 身体

—— 圈选一项 ——

坐浴	一直	有时	无关
淋浴	一直	有时	无关
使用淋浴椅或扶手	一直	有时	无关
调节水温	一直	有时	无关
使用肥皂/沐浴露	一直	有时	无关
清洗全身	一直	有时	无关
清洗私密部位	一直	有时	无关
使用毛巾	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

洗漱 – 手

—— 圈选一项 ——

开关水龙头	一直	有时	无关
调节水温	一直	有时	无关
往手上抹肥皂	一直	有时	无关
用毛巾或纸巾把手擦干	一直	有时	无关
使用烘手机	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

梳妆打扮 – 指甲

—— 圈选一项 ——

剪脚趾甲	一直	有时	无关
剪手指甲	一直	有时	无关
美甲（手指/脚趾）	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

梳妆打扮 – 头发

—— 圈选一项 ——

洗发	一直	有时	无关
使用洗发水或护发素	一直	有时	无关
梳理头发	一直	有时	无关
梳顺头发	一直	有时	无关
去头虱	一直	有时	无关
使用吹风机/直发器/卷发器	一直	有时	无关
购买美发护发产品	一直	有时	无关
理发或去理发店	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

梳妆打扮 – 面部毛发

—— 圈选一项 ——

刮除面部毛发	一直	有时	无关
使用刮胡刀或电动剃须刀	一直	有时	无关
使用剃须凝胶/须泡	一直	有时	无关
选择刮胡刀/凝胶/须泡/电动剃须刀	一直	有时	无关
使用电动剃须刀	一直	有时	无关
修剪胡须	一直	有时	无关
剪小胡子	一直	有时	无关
去理发店	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

梳妆打扮 – 体毛

—— 圈选一项 ——

了解如何去除体毛	一直	有时	无关
去除体毛。例如，蜜蜡脱毛、剃毛、激光脱毛	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

梳妆打扮 – 体味

—— 圈选一项 ——

了解体味	一直	有时	无关
购买和选择体香剂	一直	有时	无关
使用体香剂，包括喷雾/棒/滚珠/滚筒	一直	有时	无关
购买和选择须后水/香水	一直	有时	无关
使用须后水/香水	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

女性健康 – 月经

—— 圈选一项 ——

了解生理期	一直	有时	无关
了解卫生用品，比如卫生护垫和棉条	一直	有时	无关
购买卫生用品	一直	有时	无关
了解如何使用卫生护垫和棉条，包括如何更换	一直	有时	无关
出门在外时使用卫生产品（在学校/工作场所/社区里）	一直	有时	无关
了解如何正确丢弃卫生用品	一直	有时	无关
经痛/情绪及如何控制	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

女性健康 – 绝经

—— 圈选一项 ——

了解绝经及身体发生的变化	一直	有时	无关
绝经期间如何获得帮助	一直	有时	无关
采取策略，比如风扇	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

口腔卫生

—— 圈选一项 ——

刷牙	一直	有时	无关
用牙线剔牙	一直	有时	无关
找牙医	一直	有时	无关
去牙科诊所	一直	有时	无关
选择和使用牙刷和牙膏	一直	有时	无关
选择和使用漱口水	一直	有时	无关
了解口腔卫生	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

穿衣

—— 圈选一项 ——

选择适合天气的衣服和鞋子	一直	有时	无关
到哪里去买衣服和鞋子，以及如何付款	一直	有时	无关
在衣橱/衣柜/抽屉里找衣服	一直	有时	无关
检查衣服是否干净	一直	有时	无关
穿衣服	一直	有时	无关
扣纽扣	一直	有时	无关
拉拉链	一直	有时	无关
穿袜子	一直	有时	无关
系鞋带	一直	有时	无关
穿T恤衫/套头衫	一直	有时	无关
穿裙子/短裤/长裤	一直	有时	无关
戴帽子	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

上厕所 – 上厕所

—— 圈选一项 ——

了解大小便	一直	有时	无关
去小便	一直	有时	无关
去大便	一直	有时	无关
使用厕纸	一直	有时	无关
冲马桶	一直	有时	无关
把马桶座圈掀起/放下	一直	有时	无关
使用小便池（男性）	一直	有时	无关
洗手	一直	有时	无关
采取正确的如厕顺序	一直	有时	无关
穿上内裤	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

上厕所 – 失禁辅助用品

—— 圈选一项 ——

了解如何使用失禁辅助用品，比如隔尿垫/纸尿裤	一直	有时	无关
获得失禁相关教育	一直	有时	无关
选择适合需要的失禁辅助用品	一直	有时	无关
更换失禁辅助用品，比如隔尿垫或纸尿裤	一直	有时	无关
购买失禁辅助用品	一直	有时	无关
了解如何正确丢弃卫生用品	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

眼睛护理

—— 圈选一项 ——

了解眼睛护理和保护	一直	有时	无关
了解视力检查	一直	有时	无关
选择眼镜	一直	有时	无关
了解戴眼镜	一直	有时	无关
了解购买眼镜	一直	有时	无关
了解隐形眼镜	一直	有时	无关
清洁眼镜	一直	有时	无关
戴眼镜的提醒	一直	有时	无关
选择和戴太阳镜	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

饮食

—— 圈选一项 ——

了解具体饮食要求，比如无麸质或感官体验	一直	有时	无关
了解各类食物的营养价值	一直	有时	无关
准备膳食	一直	有时	无关
切食物/水果吃	一直	有时	无关
打开/关闭/装午餐盒	一直	有时	无关
喝水补充水分	一直	有时	无关
使用调羹	一直	有时	无关
使用刀	一直	有时	无关
使用叉	一直	有时	无关
通过插管进食	一直	有时	无关
往杯子里倒液体	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

心理健康 – 行为/情绪支持

—— 圈选一项 ——

管理问题行为	一直	有时	无关
容易走失	一直	有时	无关
调节情绪	一直	有时	无关
调节食物摄入量	一直	有时	无关
应对困难处境，比如人群、噪音和亮光	一直	有时	无关
预先计划	一直	有时	无关
解决问题	一直	有时	无关
知道如何做适当的决定	一直	有时	无关
关于自闭症的信息	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

心理健康 – 心理健康

—— 圈选一项 ——

在白天或一周内做有助于改善情绪的事	一直	有时	无关
了解和识别焦虑	一直	有时	无关
抑郁	一直	有时	无关
自伤想法	一直	有时	无关
自杀倾向/想法	一直	有时	无关
霸凌	一直	有时	无关
求助	一直	有时	无关
寻找支持团体	一直	有时	无关
应对悲伤	一直	有时	无关
理解死亡	一直	有时	无关
接受事故	一直	有时	无关
绝症/重病	一直	有时	无关
解决照顾者/父母/家人的自我照顾需求	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

心理健康 – 其它诊断

—— 圈选一项 ——

其它诊断及其意义	一直	有时	无关
药物和剂量/服药	一直	有时	无关
注意力缺陷/多动障碍 (ADHD)	一直	有时	无关
睡眠障碍	一直	有时	无关
癫痫	一直	有时	无关
强迫症 (OCD) 方面的支持	一直	有时	无关
精神分裂症	一直	有时	无关
饮食障碍和调节食物	一直	有时	无关
躁郁症	一直	有时	无关
其它诊断, 例如注意力缺陷/多动障碍 (ADHD)、强迫症 (OCD)、对立违抗障碍 (ODD)	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

身体健康 – 性和生殖健康

—— 圈选一项 ——

性教育和获得合适的资源	一直	有时	无关
寻找值得信任的人讨论性和关系	一直	有时	无关
了解性交	一直	有时	无关
了解手淫	一直	有时	无关
了解性方面的适当行为	一直	有时	无关
了解妊娠?	一直	有时	无关
了解性传播疾病 (STD)	一直	有时	无关
了解HIV和AIDS	一直	有时	无关
了解性方面的同意	一直	有时	无关
了解性安全	一直	有时	无关
了解避孕措施及如何采用	一直	有时	无关
了解各种类别的性取向	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

身体健康 – 青春期

—— 圈选一项 ——

男孩的青春期和生理变化	一直	有时	无关
女孩的青春期和生理变化	一直	有时	无关
青春期发生的社交变化	一直	有时	无关
了解青春期的情绪变化	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

身体健康 – 医生

—— 圈选一项 ——

在诊所进行预约	一直	有时	无关
去看医生/专科医生/护士	一直	有时	无关
去看辅助医疗人员（心理医生/言语治疗师/职业治疗师）	一直	有时	无关
了解就诊过程	一直	有时	无关
服药	一直	有时	无关
急救	一直	有时	无关
去医院	一直	有时	无关
了解救护车服务	一直	有时	无关
使用Medicare或HealthCare卡	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

身体健康 – 健康的生活方式

—— 圈选一项 ——

了解睡眠	一直	有时	无关
早晨起床	一直	有时	无关
晚上上床睡觉	一直	有时	无关
了解噩梦	一直	有时	无关
了解治疗睡眠问题的药物	一直	有时	无关
了解健康饮食习惯	一直	有时	无关
了解身体活动	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

身体健康 – 安全

—— 圈选一项 ——

保持网上安全	一直	有时	无关
电子游戏和玩游戏成瘾	一直	有时	无关
乘车安全，比如系安全带？车门？	一直	有时	无关
在道路和交通/铁路线附近保持安全	一直	有时	无关
失火疏散程序	一直	有时	无关
听到警报时该怎么做	一直	有时	无关
了解如何拨打“000”求助	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

自我管理

您或您照顾的人是否需要以下方面的协助？

家庭生活

—— 圈选一项 ——

出入家门	一直	有时	无关
转动钥匙	一直	有时	无关
选择居住地点	一直	有时	无关
了解作为租户的权利	一直	有时	无关
了解作为合住房（以前称为CRU - 社区住宅单元）租户的权利	一直	有时	无关
选择与谁合住	一直	有时	无关
与合住者协商条款	一直	有时	无关
住房维修	一直	有时	无关
选择家具	一直	有时	无关
装饰	一直	有时	无关
打扫住房或住房的一些区域（例如卧室）	一直	有时	无关
使用打扫工具，比如吸尘器或拖把	一直	有时	无关
洗衣服以及了解洗衣机/烘干机/洗涤剂	一直	有时	无关
如何去食品杂货店	一直	有时	无关
购买食品杂货，包括列清单和付款	一直	有时	无关
如何洗碗碟和保持厨房清洁	一直	有时	无关
如何保持厕所/浴室清洁	一直	有时	无关
支付账单	一直	有时	无关
管理财务	一直	有时	无关
开设/使用银行账户/工具	一直	有时	无关
如何使用银行卡	一直	有时	无关
处理日常钱款交易	一直	有时	无关
如何打理花园/植物	一直	有时	无关
如何照顾宠物	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

就业

—— 圈选一项 ——

写简历	一直	有时	无关
面试技巧	一直	有时	无关
寻找合适的就业选择	一直	有时	无关
寻找实习机会	一直	有时	无关
寻找做义工的机会	一直	有时	无关
了解工作场所礼仪和期望	一直	有时	无关
了解作为雇员的权利和责任	一直	有时	无关
退休	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

维权和权利

—— 圈选一项 ——

了解您的权利和法律	一直	有时	无关
自我维权	一直	有时	无关
了解维权服务及如何联系维权服务	一直	有时	无关
老龄化	一直	有时	无关
立遗嘱	一直	有时	无关
生命即将结束	一直	有时	无关
葬礼安排	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

支持和服务

—— 圈选一项 ——

为获得服务申请资金	一直	有时	无关
了解如何安排支持服务	一直	有时	无关
填写申请表和评估表	一直	有时	无关
研究合适的支持选择	一直	有时	无关
改换服务提供者	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

学习和教育

您或您照顾的人是否需要以下方面的协助？

教育

—— 圈选一项 ——

拒绝上学	一直	有时	无关
学校交通	一直	有时	无关
离开幼儿园的过渡	一直	有时	无关
离开小学的过渡	一直	有时	无关
离开中学的过渡	一直	有时	无关
过渡进入TAFE/大学/日间服务	一直	有时	无关
一天内在各课堂/环境之间的过渡	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

成年人

—— 圈选一项 ——

出行训练	一直	有时	无关
学习新技能	一直	有时	无关
学习新职业	一直	有时	无关
事业规划	一直	有时	无关
申请高等教育	一直	有时	无关
上TAFE	一直	有时	无关
上大学	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

社交互动

您或您照顾的人是否需要以下方面的协助？

关系/友谊

—— 圈选一项 ——

如何交朋友	一直	有时	无关
如何维持友谊	一直	有时	无关
如何找女友/男友	一直	有时	无关
如何维持恋爱关系	一直	有时	无关
关系/友谊结束时	一直	有时	无关
关系结束时该怎么办，如何应对	一直	有时	无关
识别和了解恶意/威胁行为和霸凌	一直	有时	无关
了解性身份和性别身份	一直	有时	无关
了解各种类别的性取向	一直	有时	无关
如何维持亲密关系	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

社交互动

—— 圈选一项 ——

知道如何在别人周围/新的环境中保持行为妥当	一直	有时	无关
如何加入不熟悉的新社交环境（例如在操场上或新工作中）	一直	有时	无关
理解社交互动	一直	有时	无关
如何与父母互动	一直	有时	无关
如何与兄弟姐妹互动	一直	有时	无关
如何与其他家人互动	一直	有时	无关
如何与朋友互动	一直	有时	无关
如何与学校同伴互动	一直	有时	无关
如何与教师互动	一直	有时	无关
如何与领导互动	一直	有时	无关
参加休闲活动。比如，踢足球、看电影、童子军活动、芭蕾、冲浪救生员	一直	有时	无关
寻求精神寄托	一直	有时	无关
与家人和朋友保持联系	一直	有时	无关
计划和开展度假	一直	有时	无关
其它	<input type="text"/>		

沟通

您或您照顾的人是否需要以下方面的协助？

沟通

—— 圈选一项 ——

家庭沟通

一直 有时 无关

学校沟通

一直 有时 无关

工作沟通

一直 有时 无关

其它

行动能力

您或您照顾的人是否需要以下方面的协助？

行动能力

—— 圈选一项 ——

去家里各处

一直 有时 无关

夜里翻身

一直 有时 无关

进出车辆

一直 有时 无关

出门

一直 有时 无关

其它

按重要程度排序

现在，按重要程度排列出最重要的10个类别。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.