

我们都享有 同等权利



Seeing beyond disability



人人都享有 同等权利

你有权基于自己最在意的事情
而过上美好生活。

这本小册子将解释你所享有的权利。



什么是权利？

权利就是我们的自由。权利会让我们：

- › 安全
- › 自由生活
- › 做出选择
- › 受到公平对待

我们的权利受到以下方面的保护：

- › 法律
- › 政府
- › 法院



我们都需要尊重彼此的权利。

《美国残疾人法案》（简称ADA），是一部旨在制止美国残疾人遭受不公平待遇的法律。

该法保护残疾人工作、上学、出入建筑物、使用交通工具等权利。

联合国起草了《世界人权宣言》。宣言规定不管什么情况，每个人都必须得到善待。

- › 你的出生
- › 你属于什么性别
- › 你讲什么语言
- › 你的性取向
- › 你是什么肤色
- › 你的残疾情况
- › 你属于什么文化或宗教



你的 选择权利

你有权：

- › 尝试新事物。
- › 了解自己喜欢什么，不喜欢什么。
- › 说出自己的想法，让别人听到。
- › 自己做决定。
- › 获得支持，了解自己的选择。
- › 犯错误并从中吸取教训。
- › 改变想法。





你的 安全权

你有权：

- › 在紧急情况下拨打 911。
- › 报警求助。
- › 了解消防安全知识。
- › 了解紧急情况，如灯火管制。
- › 了解家庭安全知识，如厨房安全。
- › 了解社区安全，如交通规则。

你应：

- › 在紧急情况下拨打 911。
- › 遵守紧急情况下的疏散规程。
- › 遵守家中的安全规则。
- › 遵守社区安全规则，如交通信号。

你有 居住权

你有权：

- › 说出你想住在哪里。
- › 说出你想和谁一起生活。
- › 在家中感到安全。
- › 随心所欲地装饰自己的家。
- › 想独处时关上房门。
- › 在家里受到友好对待。
- › 有家的钥匙。
- › 拥有房租约副本。
- › 有访客。
- › 来去自由。

你应：

- › 选择一个你负担得起的地方。
- › 做个好邻居。
- › 尊重他人隐私。





你有 隐私权

你有权：

- › 拥有私人空间。
- › 进行私人对话。
- › 拥有隐私信息。
- › 了解有关您的信息。

你应：

- › 尊重他人隐私。

你有免受虐待的权利

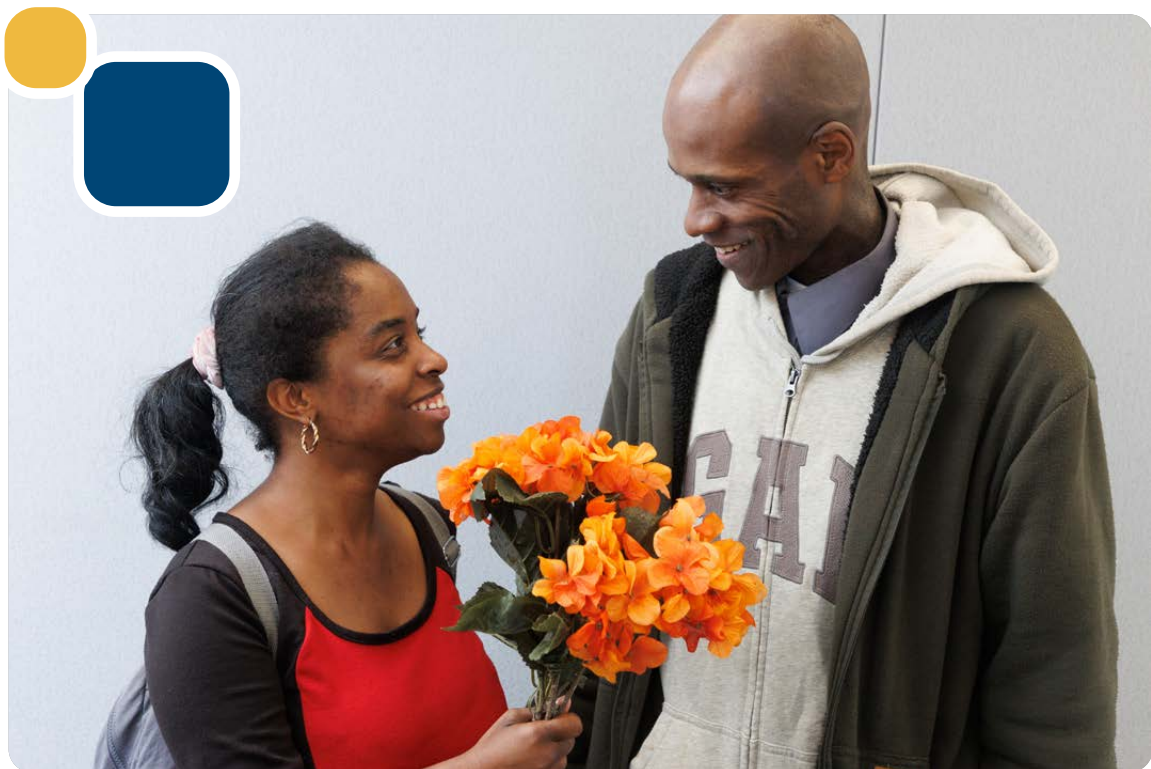
你有权：

- › 免受言语和身体虐待。
- › 了解何为虐待以及如何寻求帮助。
- › 满足自己的需求，不被忽视。
- › 有自己的观点，也能与他人持不同意见。
- › 即使有不同意见，也能得到善待。

你应：

- › 尊重他人。
- › 对让你感觉不舒服的事情说“不”。
- › 对给自己或他人造成伤害的事情说“不”。
- › 如果有人对你无礼或不尊重，告诉你信任的人。





你有 性生活的权利

你有权：

- › 与喜欢的人交往。
- › 了解性知识。
- › 有自己的性别认同。
- › 有自己的性取向。
- › 过性生活。
- › 组建家庭。

你应：

- › 尊重他人的界限。
- › 建立与年龄相称的人际关系。
- › 尊重隐私和个人空间。
- › 听到并尊重别人说“不”。
- › 如果你不喜欢某件事，就说“不”。

帮助支持你的权利

如果您觉得自己的权利没有得到尊重，请与您信任的人交谈，如朋友、家人或社会工作者。



你有 独立权

你有权：

- › 独立权
- › 独立生活。
- › 获得让你独立的支持
- › 决定如何获得支持。
- › 学会自己的事情自己做，比如打扫卫生、洗衣服、做饭和购物。
- › 安排约会、参加自己喜欢的活动和与人见面。
- › 为自己代言。
- › 为你关心的任何事情代言，如环境、动物或其他任何事情。
- › 与他人一起享受自己的爱好。



你 获得技术的权利

您有权学习如何使用以下设备：

- › 电脑
- › 笔记本电脑或平板电脑
- › 手机
- › 智能手机
- › 智能手表
- › Alexa
- › 智能电视

您有权使用技术：

- › 与人联系，例如发短信或打电话。
- › 通过互联网搜索了解自己的兴趣爱好。
- › 了解网络安全知识。
- › 享受乐趣，如听音乐、玩游戏或看电影。
- › 交流，例如使用语音平板电脑。
- › 独立，例如使用手机上的公共交通应用程序和地图。

你应：

- › 在网上尊重他人。
- › 告诉他人不安全或不友善的网络行为。
- › 爱护你的设备。
- › 需要帮助时寻求帮助



你有权 管理钱

你有权：

- › 随身携带钱，拥有钱包。
- › 选择如何花钱。
- › 了解预算。
- › 拥有银行账户和银行卡。
- › 在理财方面获得支持。

你应：

- › 支付账单。
- › 把钱放在安全的地方。
- › 偿还债务。





你有接受 教育的权利

你有权：

- › 和其他人一起上学。
- › 与所有其他学生一起上课。
- › 获得学习所需的支持。
- › 拥有学习和交流所需的技能。
- › 接受高等教育和大学教育。

你有 工作的权利

许多残疾人没有工作。

残疾人很难找到工作。

你有权：

- › 参加职业计划。
- › 志愿者。
- › 找一份自己喜欢的工作。
- › 获得在找工作方面的帮助。
- › 学习工作所需的技能。
- › 工作有报酬





你 融入社区的权利

你有权：

- › 去你所在社区的任何地方。
- › 与你喜欢的人相处。
- › 参与社区活动。
- › 从社区获得支持。
- › 帮助社区中的其他人。
- › 因你为社区带来的价值而受到尊重。

你应：

- › 尊重社区中的其他人。

你拥有 文化和宗教权利

你有权：

- › 拥有自己的文化。
- › 庆祝自己的节日。
- › 选择自己的宗教。
- › 去教堂、寺庙、清真寺或其他你喜欢的礼拜场所。
- › 选择不信教。

你应：

- › 尊重其他信仰和文化。
- › 参加宗教仪式时入乡随俗。





紧急求助

严重紧急情况请拨打 911。

如果你感到绝望并需要倾诉，请拨打

- › 全国心理健康热线： 866.903.3787
- › 预防自杀热线： 988
- › 或给纽约危机热线发短信： 741.741

如果您正在遭受口头或身体虐待，请拨打或联系：

- › 全国家庭暴力热线： 800.799.7233
- › 家庭司法中心： 800.621.4673

如要举报纽约州服务提供者或工作人员的虐待行为，请致电

- › 司法中心： 855.373.2122

有关灯火管制或洪水等紧急情况的工作，请访问如下网站：

- › www.ready.gov
- › www.nyc.gov/assets/em/downloads/pdf/myemergencyplan_english.pdf

持服务

政府服务机构提供食品、资金、住房、工作等方面的帮助。

- › 有关纽约州的服务，请拨打 211 或访问此网站：
www.ny.gov/services
- › 有关纽约市的服务，请拨打 311 或访问此网站：
www.nyc.gov/accessnyc

公共图书馆可提供书籍、免费课程和有趣的活动。

- › 在此网站上查找您附近的纽约州图书馆：
www.nysl.nysed.gov/libdev/libs/publibs/lpls.htm

纽约州提供支持服务

- › 纽约州保护有特殊需求者司法中心
- › 与残疾导航员交谈
 - 电话：800.624.4143
 - 电子邮件：infoassistance@justicecenter.ny.gov
 - 网站：www.justicecenter.ny.gov/disability-resources

约市的残疾人支持服务

- INCLUDE NYC, (支持 27 岁以下的人群)
 - 网站: www.includenyc.org
 - 电话: 212.677.4660
 - 短信: 646.693.3175
 - 电子邮件: info@includenyc.org

有关性、性健康和性别认同的问题, 请联系:

- 计划生育的 “光辉项目 ” 为发育残障人士提供信息和支持。
 - 网站:
www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york/learn/community-programs/project-shine
 - 预约电话: 1.800.230.7526



发育残障人士提供的服务

在纽约州，您可以从政府机构 OPWDD（发育残障人士办公室）获得支持。

他们可提供：

- › 与家人一起生活的支持。
- › 帮助您在社区中独立生活。
- › 协助寻找有偿工作或志愿者工作。
- › 日常生活活动支持。
- › 联系临床或治疗支持。

观看视频，了解更多信息：

- › www.opwdd.ny.gov/access-supports/front-door-videos

OPWDD/SANYS 权利、责任与宣传手册：

- › www.opwdd.ny.gov/access-supports/opwddsanys-rights-responsibilities-advocacy-booklet

联系方式：

- 网站：www.opwdd.ny.gov
- 电子邮件：info@opwdd.ny.gov
- 电话：866.946.9733

自主性

- › 自我指导使您能够决定由谁来支持您。要了解更多信息，请访问此网站：

www.opwdd.ny.gov/types-services/self-direction



辅助决策

- 辅助决策帮助人们做出自己的生活决定。这种监护的替代方式可以保护你的法律行为能力。
 - 网站: www.sdmny.org
 - 电子邮件: sdmny.info@gmail.com

宣传

- 为了维护发育障碍人士的权利，请加入纽约州自我宣传协会（又称 SANYS）。
 - 网站: www.sanys.org
 - 电话: 518.382.1454

社区资源：

根据您的身份，以下资源可能会对您有所帮助。此外，当地的宗教或文化组织可能会有更多资源。

全国黑人残疾人联盟

- NBDC 优先考虑黑人残疾人在所有空间的生活。
 - 网站：www.blackdisability.org
 - 电子邮件：info@blackdisability.org

美籍华人规划委员会

- 为美籍华人、移民和低收入社区赋权。
 - 网站：www.cpc-nyc.org/about-us
 - 电话：212.941.0920
 - 电子邮件：info@cpc-nyc.org

西班牙裔联合会

- 支持全美拉美裔社区的地方组织网络。
 - 网站：www.hispanicfederation.org/agencies
 - 电话：866.432.9832





Seeing beyond disability.

www.yai.org

本项目部分得到了Washington, D.C. 20201卫生与公众服务部美国社区生活管理局通过纽约州发育残障理事会 (NYS CDD) 提供的2301NYSCDD 号拨款支持。我们鼓励在政府赞助下开展项目的受资助者自由表达他们的调查结果和结论。因此，观点或意见并不一定代表 ACL 的官方政策或NYS CDD 的意见、解释或政策。