

失明或低視能 生活指南



Cheryl,
Vision Australia 客戶

引言

如果眼科醫生診斷您失明或低視能，而您又不知道下一步該怎麼做，本指南可作為您的初步引導。

我們深知喪失視力會改變人生 - 您的人生，還有您的家人和朋友的人生。您可能難以想像如何可以繼續做您一直喜歡做的事情。

本指南的內容涵蓋一些可為您提供的支持，包括情緒上、實際上和經濟上的支持；此外，還包含一些關於如何在視力障礙的情況下適意生活的資訊。

本指南中的所有內容均由失明或低視能人士提供指導，包括他們覺得在確診後有用的內容。

請將本指南妥善保存，以便隨時參考。指南末尾還附有一份核對清單，可為您提供現在和未來所需的支援。



Vision Australia 職員為客戶介紹廚具。



利用放大鏡幫助閱讀小字印刷書本。

瞭解您的眼疾

瞭解您的眼疾以及預期情況會非常有用。如果您有意關注這方面的資訊，可參閱我們關於[眼疾](#)的資源。

認識自己的感受

得悉確診為失明或低視能後，各種情緒起伏波動，經歷憂鬱、悲傷和憤怒，都是正常的。

在情緒低落時試圖獨自面對，可能會讓事情變得更加困難。根據我們的經驗，如果您願意關心自己的精神健康，您的人生觀將會截然不同。



Brittnee,
Vision Australia 客戶

優質生活小組

最能震動心靈的一件事就是和有類似經歷的人暢所欲言，分享您的感受。如果您希望分享您的想法，並在安全、充滿關懷的環境中向他人學習，Vision Australia 的優質生活小組是理想之選。

這個為期八星期的電話小組專注：

- 制定應對方法，增強韌力與信心。
- 瞭解他人如何處理日常事務，例如刷牙、出行、吃飯。
- 討論如何與他人談論您的眼疾，包括如何回應負面問題。
- 可以幫助您的科技，例如白手杖、幫助您閱讀菜單或識別顏色的智能手機、放大鏡、圖書館工具等。

這是許多參加者與真正理解他們的人建立新一段持久的友誼的開始。

詳情請瀏覽：visionaustralia.org/qualityliving。



Paul,
Vision Australia 客戶

和您的全科醫生談談

全科醫生可以透過多種方式為您提供幫助：他們可以為您制定精神健康護理計劃，以及將您轉介到當地的服務機構或人員，例如輔導員或心理學家。

和心理學家或輔導員談談

許多人發現定期與心理學家或輔導員會面非常有益。在許多情況下，透過全科醫生轉介，每年可向 Medicare 報銷最多 10 次就診費用，您可以扣減全部或部份就診費用。這些專業人士可以幫助您適應諸如喪失視力等重大生活變化。

為您提供的支持

本欄為您介紹部份可以幫助您維持獨立生活的服務。

這些服務由 Vision Australia 的合格專家提供，他們會與您一起瞭解您的目標。

您無需急於接受任何服務 - 我們只是想讓您知道，在確診為失明或低視能後，您仍然可以繼續做您一直以來所做的事情。

出外走走

定向和行動專家可以幫助您獨自安全出行。他們的職責是提供一對一培訓，旨在支持您的興趣和目標。您可能會學習如何使用白手杖等設備、如何乘搭公共交通工具、如何過馬路和上下樓梯等。

詳細瞭解[定向和行動](#)。

按您喜好設計安全居所

職業治療師可以建議一些居家小改動，讓您仍能安全使用每個空間。他們可以教您一些小技巧，例如使用廚房設備的觸覺功能、如何到達前門、加強顏色對比方便找到杯子，以及整理衣櫃和櫥櫃。

可以幫助您的設備

可以幫助您獨立生活的設備也有許多，例如方便閱讀的放大鏡、照明設備、液位指示器（可幫助您沖泡熱飲）、會說話的微波爐等等。

您與我們的專業人員交談時，他們會推薦最適合您的設備。根據您的具體情況而定，政府可能會撥款承擔全部或部份購置設備的費用。

瞭解詳情請瀏覽：shop.visionaustralia.org。

政府資助

政府可能會撥款資助您希望獲得的服務。每項資助的資格標準都不相同，因此建議您查看哪些資助適合您。即使您有工作，也可能合資格獲得政府資助。

- Disability Support Pension (Blind) (殘疾支持補助金 (失明))。
- 為65歲以上人士提供的Blind Age Pension (失明人士高齡補助金)。
- 為65歲以下人士提供的全國殘障保險計劃 (NDIS)。
- 為65歲以上人士提供的My Aged Care (我的高齡護理) 服務。
- National Companion Card (全國侍伴卡)。
- 出遊補助 (您的州政府網站有更多詳情)。

詳情請參閱我們的[政府補助](#)資源。

支持您繼續工作

如果您仍然受聘，視力改變並不一定意味著您需要停止工作，因為有設備和其他支援可幫助您繼續工作。僱主因殘疾而歧視任何人也是違法的。

按您的職責而定，您可以期望僱主對您的工作場所作出合理的調整，使您能夠繼續擔任您的職位。

詳情請參閱我們的[代議資源](#)。

Job Access (就業無障礙) 計劃

您可能可以受惠於Job Access (就業無障礙) 計劃。這是一項政府倡議，為符合條件的僱主和殘疾人士提供資金，用於購買與工作相關的改造工程和設備。

查詢詳情請聯絡Vision Australia就業服務或我們的代議小組，電話1300 847 466或電郵 info@visionaustralia.org。

Vision Australia客戶Caroline和一位朋輩支持者交談。



Vision Australia 圖書館

Vision Australia 圖書館開放給所有失明或低視能的澳洲永久居民。館內提供數以千計有聲書籍、點字書籍和雜誌。所有澳洲報紙每日均以音訊上傳，為您提供最新資訊。

請填寫 Vision Australia 圖書館會員申請 [表格](#) 申請加入。

Britnee,
Vision Australia 客戶



生活小技巧

如果您剛剛失明或確診低視能，那麼像做飯、買菜，甚至洗澡這樣的日常瑣事都可能讓您感到力不從心。

我們的[生活小技巧](#)短片以與您經歷相若的人士為主軸。他們身處視力喪失的不同階段，各自決定在適合自己的時機尋求幫助。

他們的日常事務小貼士或許會對您有幫助。

小貼士：

如果您決定參加優質生活小組或尋求我們的專業支持，您會學習到一系列配合您需要的獨立生活簡單方法。

[在此](#)觀看生活小技巧。

大字捲尺



指南清單

本部份列出可幫助您確定哪些內容適合您的事項。

- 詳細瞭解您的眼疾，包括預期情況和相關治療。
- 時刻關注您的真實感受。
 - 和您的全科醫生談談。
 - 和心理學家或輔導員談談。
- 與其他視力受損人士聯繫，也向他們學習。
- 列出可以幫助您生活的服務和支持，可以考慮您的家庭、工作、嗜好 - 完全由您決定。
- 註冊加入My Aged Care (我的高齡護理) 或全國殘障保險計劃 (NDIS)，瞭解您是否可以申請撥款資助您需要的服務和支持。
- 註冊申請其他您合資格領取的補助。

我們知道需要消化的內容有很多。如果您對這份清單上的內容感興趣，並希望瞭解更多，請致電1300 847 466或發電郵至 info@visionaustralia.org 和我們聯絡。