Council for Intellectual Disability

我的健康卡 (My Health Cards)

對話用卡，助您探討健康狀況

CID 在 Gadigal 族和 Wiradjuri 族的土地以及新州境內其他許多土地上開展事業。

我們向所有原住民表達敬意。我們可以一同學習許多知識。

原住民應了解這些卡片可能包含死者的圖片。

智力障礙人士如何使用這些卡片

智力障礙人士如何使用這些卡片

我的健康卡面向智力障礙人士。

這些卡片能幫助您

- 與醫護人員交談
- 為看診做好準備。

智力障礙人士如何使用這些卡片

智力障礙人士如何使用這些卡片

您可以使用這些卡片探討

- 您喜歡的事物
- 您的身體健康狀況
- 可能讓您感到緊張或不舒服的事物。

醫護人員如何使用這些卡片

卡片介紹

我的健康卡有助於醫護人員以更加包容的方式與智力障礙的成年人溝通。

任何醫護人員都可以使用這些卡片。例如，家庭醫生、其他專科醫生、心理學家、言語治療師、職業治療師、理療師、社工等等。

輔助人員如何使用這些卡片

卡片介紹

這些卡片可以幫助家庭成員和輔助人員與智力障礙人士進行有關健康的對話。

我的健康卡讓智力障礙的成年人得以和醫護人員建立聯繫，探討可能令人緊張或難以啟齒的話題，並為預約看診做好準備。

第 1 部分 **關係的建立**

8 張卡片

第 2 部分 **身體健康**

6 张卡片

第 3 部分 **精神健康**

9 张卡片

有23張卡片。

您不必使用全部卡片。

您可以隨心使用這些卡片。

一次用一張。

關係的建立

如何使用這些卡片

藉助這些卡片介紹自己，讓別人認識您。

這些卡片可以幫助您說出對您重要的事情。

與他人保持聯繫，對您的健康很重要。

您喜歡做什麼?

翻過來

給您一個提示。

Rowena 喜歡聽音樂。

您喜歡做什麼?

您擅長做什麼?

翻過來

給您一個提示。

Minh 擅長畫畫。

您擅長做什麼?

現在什麼事情對您的健康最重要?

翻過來

給您一個提示。

現在健康的飲食對 Maria 的健康非常重要。

現在什麼事情對您的健康最重要?

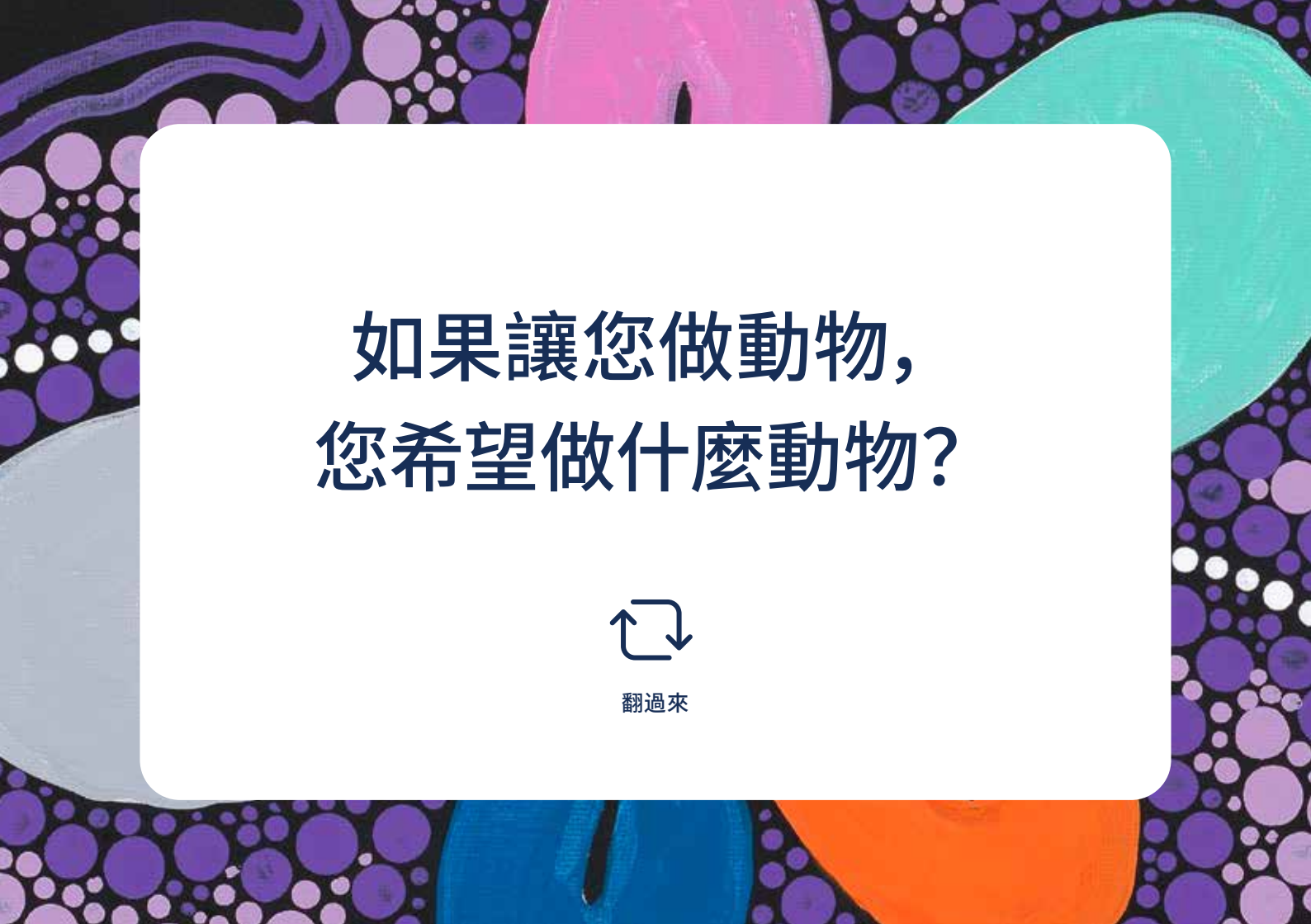
您希望如何保持健康?

翻過來

給您一個提示。

Jorge 希望週一至週五都和朋友一起散步。

您希望如何保持健康?



如果讓您做動物，
您希望做什麼動物？

翻過來

給您一個提示。

Minh說她就像一隻小狗，因為她非常友善。

如果讓您做動物，您希望做什麼動物？

有人能幫助您保持健康嗎?

翻過來

給您一個提示。

Daniel說他媽媽會透過做健康的飯菜來幫助他。

有人能幫助您保持健康嗎?

有人能幫助您獲得安全感嗎?

翻過來

給您一個提示。

Valentina說，當家人聽她說話時，她會有安全感。

有人能幫助您產生安全感嗎?

您如何與關係密切的人保持聯繫?

翻過來

給您一個提示。

Brad 每週二都會和朋友聊電話。

您如何與關係密切的人保持聯繫？

身體健康

如何使用這些卡片

藉助這些卡片介紹自己的身體健康狀況。

為了您的健康，一定要思考吃什麼食物、做什麼活動。

這些卡片可以幫助您介紹自己喜歡的活動以及您想開始做的事情。

您最喜歡的健康活動是什麼?

翻過來

給您一個提示。

Patricia喜歡拳擊。

您最喜歡的健康活動是什麼?

您最喜歡的健康食物是什麼?

翻過來

給您一個提示。

Amy喜歡每週五晚餐吃壽司。

您最喜歡的健康食物是什麼?

您身體哪個部位給您健康的感覺?

翻過來

給您一個提示。

Rowena跑步時, 雙腿給她健康的感覺。

您身體哪個部位給您健康的感覺?

什麼事情讓您的身體感覺良好?

翻過來

給您一個提示。

Charlie安靜地放鬆時感覺良好。

什麼事情讓您的身體感覺良好?

什麼事情讓您感覺不太健康?

翻過來

給您一個提示。

Jorge看電視太久會頭痛。

什麼事情讓您感覺不太健康?

上班或上學時如何保持健康?

翻過來

給您一個提示。

William和他的團隊在上班午休時會去散步。

在上班或上學時如何保持健康?

精神健康

如何使用這些卡片

講述自己的感受對精神健康非常重要。

藉助這些卡片介紹自己的精神健康狀況。

當您有不同的情緒時，一定要說出自己身體的感受。

想想哪些地方會讓您感到安全，這對您的健康很重要。

什麼事情讓您的頭腦感覺良好?

翻過來

給您一個提示。

Jon去圖書館讀書時, 他的頭腦會感覺良好。

什麼事情讓您的頭腦感覺良好?

什麼事情讓您的頭腦感覺很差?

翻過來

給您一個提示。

當Jorge獨處太久時，他的頭腦就會感覺很差。

什麼事情讓您的頭腦感覺很差?

哪些活動有助於您保持冷靜?

翻過來

給您一個提示。

當Danielle感到緊張時，她會放慢呼吸，讓自己平靜一點。

哪些活動有助於您保持冷靜？

哪些地方會讓您感到安全?

翻過來

給您一個提示。

Kaleb去花園裡聞檸檬葉時會感到安全。

哪些地方會讓您感到安全?

回想一種感覺。
您身體哪個部位會表達這種感覺?

翻過來

給您一個提示。

- 當Philip興奮時就想活動雙手。
- 當Philip生氣時會感到心跳加速。

回想一種感覺。
您身體哪個部位會表達這種感覺?

當您不舒服時，
什麼事情能讓您感覺好些?

翻過來

給您一個提示。

Charlie說找信任的人交談，例如朋友或輔導師，他會感覺好些。

當您不舒服時，什麼事情能讓您舒服些?

您覺得尋求精神健康援助怎麼樣?

翻過來

給您一個提示。

- Valentina在尋求他人援助時，有時會感到害羞。
- Valentina在尋求援助時，若援助人員聽她講話，她會感到舒服。

您覺得尋求精神健康援助怎麼樣?

您對美好生活有什麼希望?

翻過來

給您一個提示。

Sam希望得到獨立生活的援助。

您對美好生活有什麼希望?

您上班或上學時如何獲得精神健康援助?

翻過來

給您一個提示。

Danielle的工作場所能按需要提供免費輔導。

您上班或上學時如何獲得精神健康援助?

Yindyamarra 插圖

Meleisa Cox 為這些卡片製作了插圖。

Meleisa 是原住民藝術家，來自新州 Bathurst 地區的 Wiradjuri 族領地。

她學畫畫是為了給自己精神健康支持並與其原住民文化建立聯繫。

插圖展現了**Yindyamarra**。

Yindyamarra 是Wiradjuri族語詞匯，意為尊重。它體現了我們與所有輔助人員的聯繫。

智力障礙理事會 (Council for Intellectual Disability) 於2023年製作了這些卡片。簡稱CID。卡片由我們和智力障礙人士及醫護人員一同製作。

這些卡片的製作得到了澳洲政府的資助。該資助源於一個叫資訊聯動與能力建設 (Information Linkages and Capacity Building) 的計劃。

如果您想使用這些卡片中的任何圖片，請諮詢CID。您可以透過 **health@cid.org.au**聯繫 CID