為支援性決策培養決策技能

SUPPORT FOR FAMILIES
EDUCATION • EMPOWERMENT • EQUITY

Family Resource Navigators

California State Council on Developmental Disabilities

決策自由是個人自主和自我決定的基礎（即使某些決策可能會產生不利後果）。

《智力障礙人士的決策：自我決定的重要性》，賓夕法尼亞州殘疾人權利組織，2018年。

並非每個人都想成為獨立（或依賴他人）的決策者。

然而，對於一些殘障人士 (PWD) 而言，選擇成為獨立自主的決策者的難度可能比神經功能正常的同齡人更大，**因為他們從未接受過成為決策者的教育，也毫無相關經驗。**

他們未能接受決策技能培養，可能是因為眾多觀點認為，智力障礙和發展障礙的學生無法做出「正確」選擇。

成為決策者的要素之一是要接受這樣的觀點：每個人都會犯錯，沒有人能每次都做出「正確」決定。

過渡能力：https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srsltid=AfmBOoqHJnCZwcQ4W1OhcmWBlF4aWA19FvbPYOQuINt6nun29IQZD0eu

假定能力

殘障歧視與低期望的挑戰

成年人經常替患有殘障的兒童/青少年/成年人做出決定，這可能會導致他們的習得性無助。

這可能演變為發展障礙人士需要始終依賴父母或照護者為他們做出決策

習得性無助：認為自己無法控制自身處境，導致依賴於他人來解決問題。

假定能力是指從一開始就懷有期望，在獲得了適當工具的情況下，每個人都具備學習的能力。

過渡能力：https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srslid=AfmBoOqJnCzc2wcQ4W1OhcmWBIF4awA19FVbPYOQuINt6nun29IQZD0eu

學習目標

採用支援性決策 (SDM) 流程的一個主要阻礙是，殘障人士 (PWD) 通常缺乏作為決策者所需的相關經驗或訓練。在本次研討會上，我們將探討決策技能的一些關鍵要素，並提供若干建議，幫助殘障人士鞏固這些技能。

學員將熟悉成為有效決策者的必備技能。

同時還將瞭解到一些建議的方法來培養這些技能，並將其融入 IEP 或 IPP 中。

決策技能是每個人都可以習得的一項技能

- 殘障人士（兒童/青少年/成年人）在家中或學校均可培養這項技能，亦可將技能培養納入個別化教育計畫 (IEP) 或個人專案計畫 (IPP) 中。

- 本次研討會將深入探討培養決策技能的**一些**關鍵要素，並為新手和更老練的決策者提供目標/活動建議。

決策不只是停留在做出選擇。***這是一個系統化的流程***，涉及到確定需要做些什麼以及如何實現目標，同時反思動機和後果。如果一個人掌握了良好的決策技能，便能合理預期自身行為（或不作為）所帶來的後果，並且明白為什麼某些行為最有利於自己的身心健康以及他人的利益。

「為什麼說培養決策技能至關重要」，
https://wellspringprevention.org/blog/help-child-develop-decision-making-skills/

決策流程（獨立、依賴他人或獲得支援）中的一些基本步驟

1. 確定需要做出決策的現實，以及決策的具體內容（並且這需要由您本人做出）。
2. 搜集與決策相關的資訊，包括您本人的想法和感受，以及他人提供的資訊或線上資源。
3. 確定關於可用選擇的替代方案（其中可包括您自己挖掘的新選擇）。
4. 根據您重視和認為重要的方面，以及您認為這些選擇可能會帶來的後果，評估各個選擇。
5. 選擇您認為最佳的替代方案，並根據自己的選擇採取行動。
6. 觀察您的決策的結果，並考慮是否需要做出改變。

有助於決策的一些習得技能

批判性思維

情緒意識

溝通

決策技能

批判性思維/搜集資訊：

決策者首先意識到需要做出決策，然後去搜集資訊來幫助做出決策。

搜集的某些資訊是關於所提供的選項及其後果。

某些資料搜集工作則涉及審視目標、偏好和情緒，因為這些要素對決策至關重要。

您可以學習如何搜集資訊（作為 IEP 或 IPP 目標）或尋求他人的幫助來搜集資訊。

決策技能

批判性思維/評估：

決策者會分析並評估自己的選擇、可能產生的結果，以及所搜集的不同資訊的可信度。

藉助分類、比較和對比、開放式問題，以及解讀因果關係等活動，習得批判性思維。

體驗決策流程讓人能更深入地理解後果，以及是否要信任來自不同來源的資訊。

決策技能

情緒意識/情商：

識別與管理情緒是決策不可或缺的一部分。

一方面，情緒可以激發決策，並提供關於某項決策是否合理的回饋；

另一方面，情緒也可能導致決策偏離其自身目標，尤其是在決策者缺乏自信且受到他人影響（例如，取悅他人、同伴壓力或恃強凌弱）的情況下。

覺察自己的情緒以及情緒對決策的影響，這是可以習得的技能。這可能涉及學會辨識不同的情緒，並理解感受與選擇之間的聯繫。

決策技能

溝通：

決策者傳達其決策，以及他們在作決策時可能想要或需要的支援類型。

在做出決策之前，決策者可能希望練習如何提問，以獲取他們感興趣的資訊。

對於某些人來說，溝通需求可能包括學習如何尋求幫助，或在無需幫助時謝絕主動要提供幫助的人。

語言和溝通技能是家庭與學校要共同努力實現的目標。

學習決策技能

- **任何人都可以在任何時候開始學習決策技能！**
- 適當客製化的決策體驗，是幫助人們提高自主能力和增強自信心的最佳方法之一。
- 可以將漸進式決策技能學習融入到日常家庭活動以及學校的個別化教育計畫 (IEP) 中。
- 雖然每個人的需求各不相同，但本次研討會將探討一些適用於新手和更老練的決策者的活動/目標範例。

新手決策者

某些新手決策者可能會對自己的決策沒有把握、感覺不安或焦慮。以下是一些學習策略和支援建議：

- 使用書籍和故事（或社交故事）來闡述並討論決策流程，包括搜集資訊、做出選擇，以及這些選擇對決策者本人和他人的情緒影響。
- 支援人員可以經常示範/講述他們的決策流程。 這可能包括：邀請他人分享自己的決策流程、承認在做出決策時所犯的錯誤，以及闡述應對方法。

適用於新手決策者的一些建議

- 對於新手決策者來說，**無風險/低風險決策**是一個不錯的起點。
- **短期決策**會給新手決策者帶來直接的正面或負面後果，有助於將決策與其後果聯繫起來。
- 可以從**有限選擇**（在 2 個或 3 個預定選項之間進行選擇）開始。

幫助新手決策者培養技能

- 提供**切實的替代方案**。通常，殘障人士**只有遵從與不遵從的有限選擇**，而無法根據自己認為重要或可取的標準在各種選項之間進行選擇。
- 為決策流程**提供鷹架式支援**。
- 為決策者**留出適當的空間**。

協助新手決策者

- **經驗至關重要**，因為對大多數人而言，經驗是最好的老師，無論是正面的還是負面的經驗。
- **詳細瞭解各決策**有助於決策者從具體流程中學習。
- 在決策者培養技能和樹立信心的過程中，為他們**提供情緒支援**。

更老練的決策者

- 在大多數人學習決策流程並培養決策技能的過程中，決策的重要性和複雜度都是遞增的。
- 適應了做出無風險/低風險的短期選擇後，下一步便可以進展到風險更高、更長遠的決策。

更老練的決策者

- 與所有的學習一樣，決策技能的培養應考慮到個人的需求、風格和節奏。
- 有些人更傾向於冒險，而有些人則更加謹慎。這可能會影響一個人做出的決策類型，以及他/她希望獲得的支援水準。
- 決策者及其支援人員可以確定適合該個人的風險等級。

循序漸進的策略

- 有時，可以將重大且高風險的決策分解為一系列可逆的或易於監測的小決策。
- 例如，殘障人士無需自行決定其所有醫療保健事宜，而是可以要求支援人員定期與他們溝通，幫助其監測和評估決策效果。

管理風險

- 預防性措施（稍後可能取消，也可能保留）也可以降低風險。例如，在行動裝置上啟用追蹤程式、前往熟悉的地方或與朋友結伴出行等，可以降低獨自出行的風險。同樣，決策者可以稍後決定是否取消這些預防措施。
- 學習解決問題或制定應急計畫，也不失為降低風險的方法。 決策者可與團隊成員一起練習如何解決問題，以及決策效果不及預期時應該怎麼做。

繼續培養決策技能

努力	努力思考決策可能產生的結果，以及決策無效時應該怎麼做。
瞭解	瞭解可以依賴哪些資料來源，不可依賴哪些資料來源。
練習	練習評估決策的緊迫性和風險等級。

提高情商與韌性

情緒調節可為決策技能提供有力支援。

說出並反思您對決策的情緒反應。

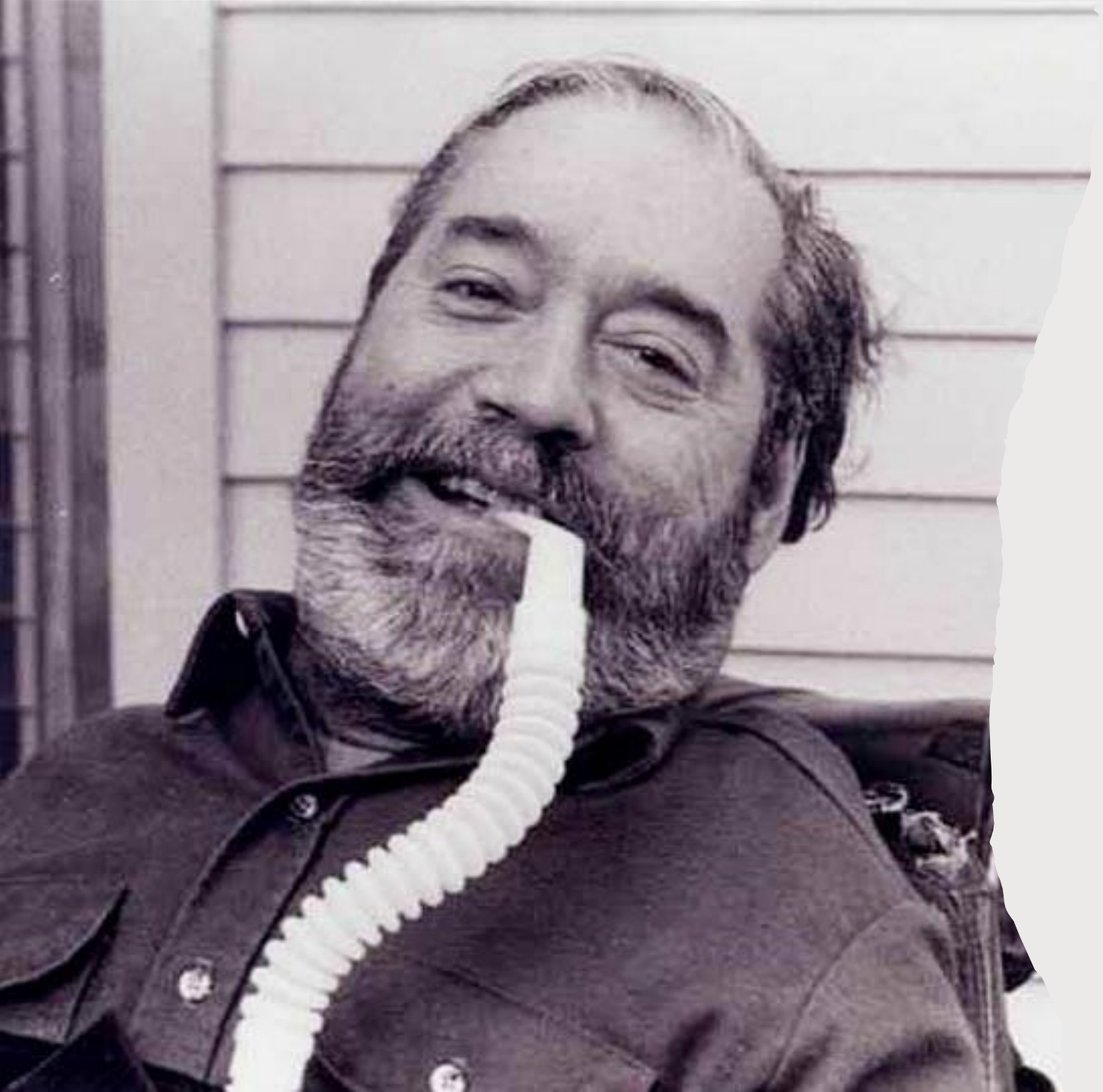
練習應對技能，以減少決策所帶來的壓力感。

思考決策對他人情緒的影響，以及您在決策過程中如何考慮這個問題。

溝通

- 練習傾聽，因為他人可以給您提供全新的觀點與思路，從而改善您的決策。
- 練習堅定自信地向他人傳達您的決策（以及希望向誰尋求什麼幫助）。

為希望提升自身生活決策自主性的人提供支援，這永遠不會太早，也永遠不會太晚。

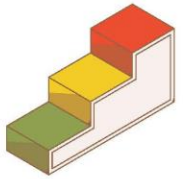


「獨立生活不是獨自做完所有事情；而是掌控事情如何完成。」

- 愛德華·羅伯茨 (Ed Roberts)，殘障人士權利宣導者兼獨立生活運動創始人。

IEP 的決策技能目標

理解自己所作選擇可能帶來的好與壞的後果，這是成年人的一項重要能力。確立決策技能的目標是做好準備的重要一步



我可以理解有效解決問題的步驟。

在 IEP 週期結束時，學生將能夠找出問題、想出解決辦法、評估各個選項以及反思結果，準確率達到 _%。

我可以辨識自己的情緒，理解情緒可能對決策產生的影響。

在 IEP 週期結束時，學生將能夠列出哪些情緒會影響其決策及其對決策的影響，準確率達到 _%。

我可以確定自己在哪些方面需要幫助並尋求幫助。

在 IEP 週期結束時，學生將能夠確定自己的優勢和劣勢，並尋求指導，然後做出決策，準確率達到 _%。

我可以參與制定計劃，以實現個人目標和學業目標。

在 IEP 週期結束時，學生將能夠做出適當的日常決策，根據自我評估和教師觀察結果進行衡量。

學習標準	小學低年級	小學高年級	初中	高中低年級	高中高年級
B：運用決策技能，以負責任地應對日常學業和社交情境。	**3B.la.**確定學生在學校做出的一系列決策。	**3B.2a.**確定並運用系統性決策流程的步驟	**3B.3a.**分析決策技能如何改善學習習慣和成績表現。	**3B.4a.**評估個人搜集資訊、提出替代方案和預測決策後果的能力。	**3B.5a.**分析當前的決策對大學和職業選擇有何影響。
	3B.lb.與同學互動時做出積極的選擇。	**3B.2b.**提出替代解決方案，並評估其對各種學業和社交情境的影響。	**3B.3b.**評估用於抵抗從事不安全或不道德活動所面臨壓力的策略。	**3B.4b.**運用決策技能以建立負責任的社交關係和工作關係。	**3B.5b.**評估負責任的決策如何影響人際關係和群體關係。

學生可以為任何科目設定「我」句式目標。以下是一些範例：
HERE ARE SOME EXAMPLES:

- 我（學生姓名）將透過與我的支援人員合作制定個人目標，來參加並主持我的 IEP 團隊會議。
- 藉助個案管理人員的支援，我（學生姓名）將檢閱已完成的評估並制定所需目標，衡量依據是 100% 達到教師編寫的 IEP 寫作評分標準。
- 我（學生姓名）將透過與我的支援人員合作，確定我信任的五個人，他們會幫助我選擇自己感興趣的教育、就業和獨立生活計畫。
- 藉助個案管理人員的支援，我（學生姓名）將確定一個團隊（根據已完成的以個人為中心的流程中的參與者名單確定），該團隊將協助我選擇自己感興趣的教育、就業和獨立生活計畫。
- 我（學生姓名）將與我的老師和支援人員合作制定一份學習計畫，以幫助我將社會學成績至少提高一個字母等級。
- 我（學生姓名）將與普通教育教師和特殊教育教師合作制定一份學習計畫，以將我的社會學成績從（當前分數）提高到（目標分數），衡量依據是季度進展報告和期末平均分。
- 我（學生姓名）將與老師和家長合作，確定我喜歡的文字遊戲並參與遊戲（每週兩次）來提高我的拼寫技能。
- 我（學生姓名）將與老師和家人合作確定我感興趣的策略並加以運用，將我的拼寫成績從（當前分數）提高到（目標分數），衡量依據是季度進展報告和期末平均分。

《特殊教育中的支援性決策》，康涅狄格州，https://ctsilc.org/wp-content/uploads/2025/02/CTSILC_SDM_Booklet_2_English.pdf

歡迎提問！

California State Council on Developmental Disabilities

本專案由 SCDD 和 SDM-TAP 資助