

如何成為優秀的領導者

我們的工具包

易讀版



Women
With
Disabilities
Australia
(WWDA)

Chinese (Traditional) | 繁體中文



工具包使用指南



澳洲殘障女性組織 (WWDA) 創建了此工具包。

當您看到「我們」這個詞時，它指代的是 WWDA。



我們是一個支持澳洲殘障女性的組織。



在澳洲，我們也支持來自**性別多元化**群體的殘障人士。

性別多元化群體是指感覺自己不符合傳統二元性別
(男或女) 框架的人。



我們以簡單易讀的文字編寫了這個工具包。

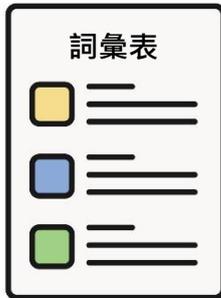
我們會使用圖片解釋一些概念。

粗體

重要詞語將以**粗體**顯示。

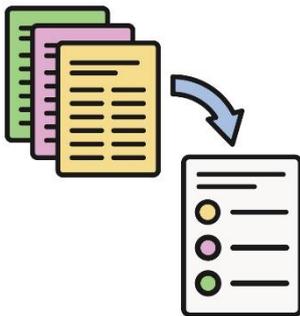
非粗體

粗體指字體顯得更粗並且顏色更深。



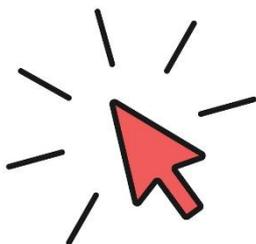
我們會解釋這些詞語的意思。

這些詞語列在第**46**頁。



這是另一個工具包的易讀版本。

這意味著它只包含最重要的概念。



您可以在我們的網站上找到其他工具包。

www.wwda.org.au/lead-toolkit/



在這個工具包中，我們會討論一些可能會讓您感到不安的事情。

您可以請您信任的人來支持您。



在閱讀此工具包的時候，您也可以尋求幫助。

朋友、家人或支持人員或許能夠幫助您。



您不需要一次性閱讀完這個工具包並同時完成所有活動。

您可以慢慢來。

這個工具包涵蓋什麼內容？

關於我們的工具包	6
什麼是領導者？	8
成為優秀領導者所需的技能	9
成為優秀領導者可以遵循的原則	13
原則 1 —— 改變對領導者行為的看法	15
原則 2 —— 重視差異與經驗	20
原則 3 —— 自主 自決	24
原則 4 —— 鼓勵和 支持人們	29
原則 5 —— 關愛自己和所在社區	33
您可以獲得的支持	38
詞彙表	46
聯絡我們	49

關於我們的工具包



在澳大利亞，身有殘障的領導者並不多。



但殘障人士也可以成為偉大的領導者。



他們與無殘障人士一樣享有成為領導者的**權利**。



權利是指關於他人必須如何對待您的規則：

- 公平
- 平等。



我們創建了一個工具包，以支持更多女性和性別多元化的殘障人士成為優秀的領導者。

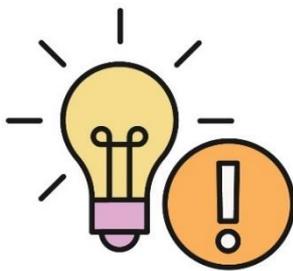
我們在工具包中解釋了：



- 什麼是領導者



- 成為優秀領導者需要培養的技能



- 成為優秀領導者需要遵循的**原則**。

原則是我們應該始終思考的重要概念。



我們還解釋了您可以從哪裡獲得支援。



我們與女性和性別多元化的殘障人士合作創建了這個工具包。

什麼是領導者？

領導者是：



- 一個堅持信仰的人



- 一個指導和支持其他人的人。



任何人都可以成為領導者。

例如：



- 您的家人或朋友



- 您的老師或社區中的其他人。

成為優秀領導者所需的技能



您可以培養不同的技能來成為優秀的領導者。



如果您還不具備所有這些技能也沒關係。

這些技能包括：



- 能夠制定計劃來實現您的目標



- 能夠考慮到一種情況的不同方面



- 幫助人們了解自己的優勢。

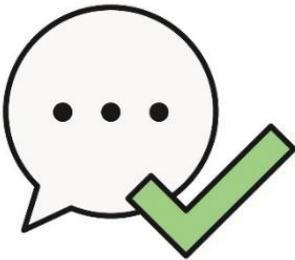
這些技能也包括：



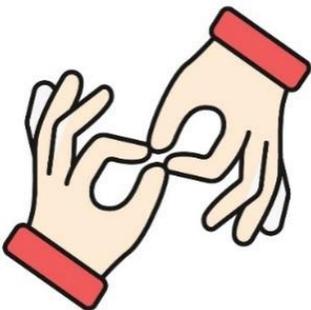
- 能夠聽取別人的想法和意見



- 能夠與他人建立信任



- 能夠清晰地與其他人溝通。



您可以透過不同的方式進行交流。

例如，使用手語。

這些技能也包括：



- 能夠承認自己的錯誤



- 能夠誠實地為您的信仰發聲



- 能夠樂於改變



- 能夠敞開心扉，表達您的感受

- 是自信的。

當您有自信時，您：



- 相信自己
- 知道自己能做什麼
- 可以嘗試新事物。

這些技能也包括：



- 能夠在困難時期保持堅強



- 能夠關心他人



- 能夠鼓勵他人

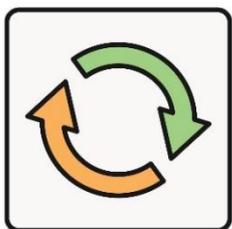


- 能夠在人們解決問題時提供支持。

成為優秀領導者可以遵循的原則



要成為一名優秀的領導者，您應該遵循 5 項原則。



1. 改變對領導者行為的看法。



2. 重視差異和經驗。



3. 自主自決。



4. 鼓勵和支持人們。



5. 關心自己和社區。

我們在下文中解釋了我們的原則。



我們也提供了一些活動，幫助您實踐每項原則。



您將需要用紙和鋼筆或鉛筆來完成這些活動。

您可以進行以下活動：

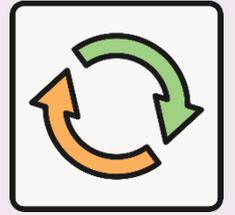


- 靠您自己



- 與他人協作。

原則 1 —— 改變對領導者行為的看法



關於一個領導者，我們希望改變的觀念是：

- 領導者告訴人們該做什麼
- 領導者控制一切。



一個好的領導者應該了解每個人的差異。

這包括以下方面的差異：



- 背景
- 經歷
- 想法、感受和信念。



優秀的領導者也了解如何與不同的人合作可以使他們的團隊更強大。

活動 1：寫下您擔任領導者的經歷



這項活動將幫助您思考自己何時曾擔任過領導者。



在另一頁上盡可能多地寫下您對這些句子的回答。



例如，您可以寫：

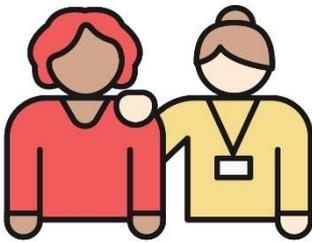
「當我教導他人如何發揮他們的優勢時，我就是一位領導者。」



當我教導人們...時，我就是一個領導者



當我挑戰關於...的想法時，我就是一個領導者



當我透過...支持他人時，我就是一個領導者



當我透過...慶祝成就時，我就是一個領導者



當我分享...時，我就是一個領導者



當我因...為他人發聲時，我就是一個領導者



當我告訴人們...時，我就是一個領導者。



我是領導者，因為我擅長...



我是領導者，因為我的優勢是...

活動 2：了解您的技能



這項活動將幫助您了解作為領導者的技能。

您可以在第9頁上找到成為優秀領導者所需的技能列表。



找到您以前使用過的技能，並寫下您使用這些技能的範例。



如果您沒有關於每項技能的範例也沒關係。



這將幫助您了解需要培養哪些技能。

原則 2 —— 重視差異與經驗



當您**重視**某件事時，您就會相信它很重要。



優秀的領導者會重視人們的不同之處。



這包括人們在生活中的不同經歷。

活動一：分享您的人生故事

這項活動將幫助您更多地了解：



- 您



- 別人。

您可以用任何您喜歡的方式講述您的故事。

例如，您可以：



- 寫一個短篇故事
- 透過繪畫或使用照片創建圖片
- 製作視頻短片。



我們在下面寫了一些問題，為您的故事提供指導。



您的生活中發生過哪些美好的事情？



您生活中遇到過哪些困難？



誰是您生命中重要的人？

為什麼他們對您來說很重要？



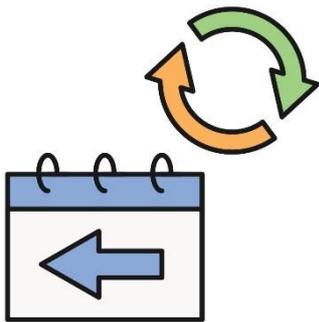
您喜歡什麼？

這份愛如何改變了您的生活？

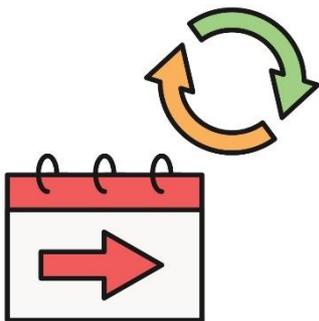


您取得的最大成就是什麼？

您最自豪的事是什麼？



您現在的生活和以前有什麼不同？



未來您的生活會有何不同？

您將如何實現這項目標？

原則 3 —— 自主自決



優秀的領導者支持並鼓勵每個人對影響他們的決策發表意見。

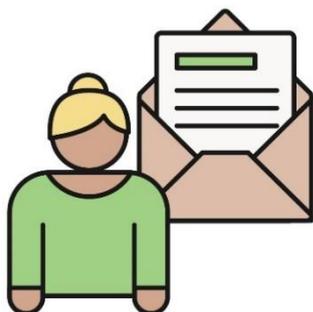


這包括利用支持來做出決策的人。

活動 1 —— 給自己寫一封信



這項活動將幫助您思考如何對影響您的決策發表意見。



您可以給自己寫一封信，說明如何在社區中表達自己的意見。

您可以：



- 在 1 年內讀完這封信



- 思考一下您是如何在影響到您的決策中表達意見的。

活動 2 —— 您如何支持包容性



包容性意味著每個人：

- 都被接納
- 都可以成為我們社區的一員。



每個人都有權利成為社區的一員。

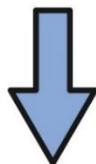


想想您是如何支持社區中的人們，使他們感受到被接納的。

這涵蓋了您如何在自己的生活中促進和支持包容性。



把這些寫下來。



我們分享了一些範例，供您參考。



我已經找到了一些方法在自己和他人的生活中促進和支持包容性。



我已經清楚地告訴人們，我需要他們什麼樣的支持。



我與其他人士聯繫，以了解他們的想法和意見。

我參加了一個社區小組，目的是：



- 分享我的想法
- 聽聽別人的想法。



我已經告訴各個組織應如何更好地支持包容性。



我參加了一些活動，鼓勵人們思考包容殘障人士的問題。



我分享了我的殘障經歷，以幫助其他人了解應如何支持包容性。



我是支持包容性的好榜樣，值得其他人效仿。

原則 4 —— 鼓勵和支持人們



優秀的領導者能夠看到人們現在所擁有的優勢。



他們還可以看到人們透過正確的培訓和支援可以建立的優勢。

優秀的領導者可以幫助人們學習：



- 看到別人的長處



- 共同努力，發揮不同的優勢。

活動 1 —— 了解他人的長處

這項活動將教您如何：



- 看到自己的長處



- 看到別人的長處。



想想一個堅強的人。



然後寫下為什麼您認為他們是個堅強的人。



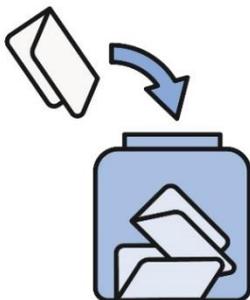
您也可以考慮一下您是否與這個人有共同的優點。



如果您在團隊中開展這項活動，您可以要求每個人分享一個關於他們何時感到堅強的故事。



當有人分享了他們的故事後，其他人都可以寫下他們認為這個人的優勢是什麼。



然後他們把他們寫好的紙折疊並放入該人的罐子中。

活動結束時，每個人的罐子裡都會有別人寫的紙片。

活動 2 —— 發表積極的陳述



這項活動將教您如何積極地看待自己。



您可以先與您的團隊討論他們：

- 有益的想法
- 無益的想法。



然後團隊中的每個人都可以寫下一些關於他們想法的優點。



例如：

「我能夠實現這個目標，因為我已經達成了其他目標，
比如完成學業和支持朋友。」



活動結束時，每個人都應該寫下彼此很多的優點。

原則 5 —— 關愛自己和所在社區



優秀的領導者會照顧他們的健康和安全。

如果自己不健康和不安全，就無法幫助他人。



當您照顧好自己時，您就會向其他人表明他們也能做到。



優秀的領導者也可以確保其他人的安全。



這包括確保安全上網。

活動 1 —— 設定界限



這項活動將幫助您設定**界限**。

界限是我們設定的規則：

- 我們自己
- 我們希望別人如何對待我們。



界限可以幫助您：

- 把您的需求放在第一位
- 教導其他人如何尊重您的需求。



例如，您可以告訴家人您下班後需要先休息，
然後再做家事。

寫下：



- 您的需求



- 支持這種需求的界限是什麼



- 你會如何要求設立那個界限。

活動 2 —— 照顧自己



這項活動將幫助您思考可以做些什麼來照顧自己。

例如，您可以：



- 和朋友打電話



- 畫畫或塗色



- 鍛鍊



- 去度假吧。

寫下您可以如何照顧：



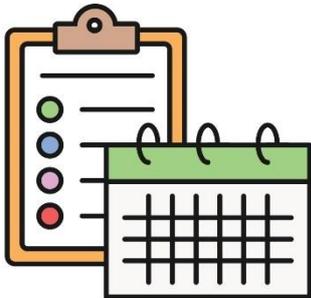
- 自己的身心健康



- 您關心的人，例如您的朋友和家人

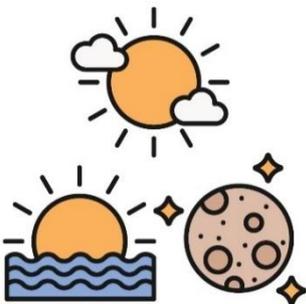


- 您的社區。



為每週的每一天制定一個自我照顧的計劃。

例如，您可以按照下列時間和頻率執行一項活動：



- 每天早晨
- 每天下午
- 每天晚上。

您可以獲得的支持

導師



導師是指導和教導人們如何做好工作的人。

身為領導者，您可以：



- 獲得導師的支持



- 透過成為導師來支持他人。

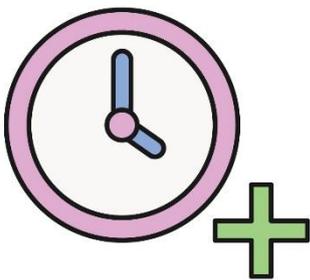


當您指導某人時，請記得專注於他們的優勢。

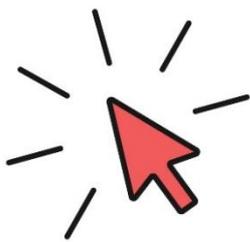
不要專注於他們做不到的事情。



您還應該確保以滿足某人需求的方式支持他們。



例如，如果他們需要的話，給他們額外的時間來完成任務。



您可以在澳洲殘障人士網站上找到有關如何指導殘障人士的支援信息。

www.pwd.org.au/projects/advancing-women-project/

支持小組

您可以透過以下方式尋求支持：



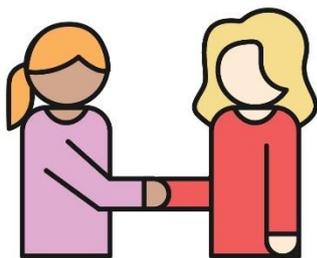
- 為殘障人士發聲的團體

- 同儕支持小組。



同儕支持是指人們利用共同的經驗：

- 感受到聯繫
- 互相幫助。



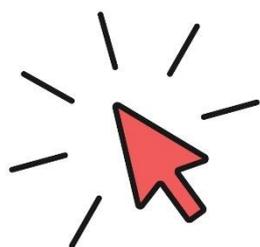
參加這些團體可以幫助您結識新朋友。



我們設有同儕支持小組。

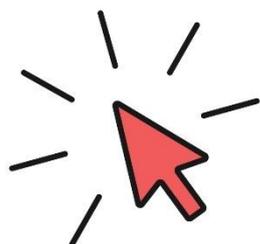
您可以在我們的臉書頁面上找到更多資訊。

www.facebook.com/groups/WWDACommunity/



您也可以在Limbs 4 Life 網站上了解如何建立同儕支持小組。

www.limbs4life.org.au/peer-support



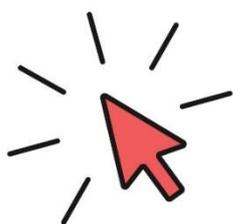
您可以在Voices Together 網站上找到為殘障人士發聲的團體清單。

www.voicestogether.com.au/

其他支持



我們將在接下來的幾頁中解釋一些重要的支援服務。



我們的網站上也提供了幫助熱線清單。

www.neve-plainenglish.wwda.org.au/level-4-page/helpline-directory

生命熱線



生命熱線是為有自殺風險的人提供的服務。

這是指有人想要結束自己的生命。



您可以隨時撥打生命熱線。

13 11 14

1800RESPECT



1800RESPECT 可以為遇到 **家庭和家庭暴力**的人提供支持。

家庭暴力是指與您關係密切的人對您造成傷害，例如：



- 您的伴侶，例如您的男友或女友
- 您的家人
- 照顧您的人
- 與您同住的人。



您可以致電他們。

1800 737 732

QLife



QLife 支持**LGBTQIA+**人士及其家人。

LGBTQIA 這些字母代表了女同性戀 (Lesbian)、男同性戀 (Gay)、雙性戀 (Bisexual)、跨性別 (Transgender)、酷兒或質疑者 (Queer or Questioning)、雙性人 (Intersex) 和無性戀 (Asexual)。



「+」適用於屬於 LGBTQIA+ 群體但不使用任何字母來指代自己性取向的人。



您可以在下午 3:00 至 10:30 之間致電他們。

1800 184 527

13YARN



13YARN 為原住民和托雷斯海峽島民提供支持。



您可以致電他們。

13 92 76

詞彙表

該列表解釋了本工具包中**粗體字**的意思。



界限

界限是我們設定的規則：

- 我們自己
- 我們希望別人如何對待我們。

自信的

當您有自信時，您：



- 相信自己
- 知道自己能做什麼
- 可以嘗試新事物。

家庭暴力

家庭暴力是指與您關係密切的人對您造成傷害，例如：



- 您的伴侶，例如您的男友或女友
- 您的家人
- 照顧您的人
- 與您同住的人。



性別多元化

性別多元化群體是指感覺自己不符合傳統二元性別（男或女）框架的人。



包容性

包容性意味著每個人：

- 都被接納
- 都可以成為我們社區的一員。

LGBTQIA+

LGBTQIA 這些字母代表了女同性戀（Lesbian）、男同性戀（Gay）、雙性戀（Bisexual）、跨性別（Transgender）、酷兒或質疑者（Queer or Questioning）、雙性人（Intersex）和無性戀（Asexual）。

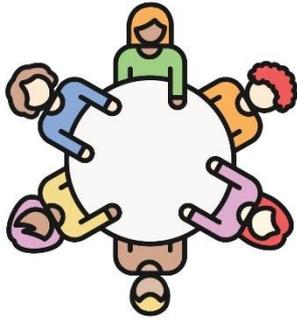


「+」適用於屬於 LGBTQIA+ 群體但不使用任何字母來指代自己性取向的人。



導師

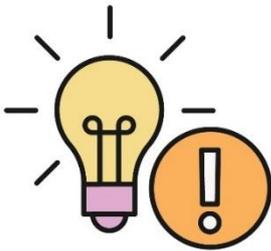
導師是指導和教導人們如何做好工作的人。



同儕支持

同儕支持是指人們利用共同的經驗：

- 感受到聯繫
- 互相幫助。



原則

原則是我們應該始終思考的重要概念。

正確的



權利是指關於他人必須如何對待您的規則：

- 公平
- 平等。



價值

當您重視某件事時，您就會相信它很重要。

聯絡我們



您可以致電我們。

0438 535 123



您可以給我們發送電子郵件。

officeadmin@wwda.org.au



信息訪問小組使用了庫存照片和自定義圖片創建了這個易讀版的工具包。未經許可不得重複使用圖像。有關圖像的任何疑問，請訪問

www.informationaccessgroup.com。

引用工作編號 5806。