

瘫痪者的生活

# 残疾人就业



2020年第一版

本指南是根据科学、专业文献编写的。

本指南是为了教育和提供信息而编写的；不应将本指南理解为医学诊断或治疗建议。  
请向医生或合适的医务人员咨询您的具体情况。

致谢：

作者：Liz Leyden

制作：Sheila Fitzgibbon和Bernadette Mauro

封面图片来源：John Russell

---

**克里斯托弗和达娜·里夫基金会**  
**(Christopher & Dana Reeve Foundation)**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 免费

(973) 379-2690 电话

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

## 残疾人就业

如何开始? . . . . .	4
去哪里找, 如何申请? . . . . .	5
如何返回工作岗位而不失去联邦福利? . . . . .	8
说什么? 面试的艺术. . . . .	10
了解便利措施 . . . . .	12
争取您的权利 . . . . .	15
如何在职场中成长 . . . . .	16
资源 . . . . .	17

对许多人来说，工作不仅仅是谋生途径，还有助于周密安排生活、给生活赋予意义。但是美国劳工统计局 (U.S. Bureau of Labor Statistics) 的数据显示，2019 年，16 岁至 64 岁的残疾人中只有 31% 就业，而非残疾人中有 75% 就业。

残疾未必限制对充实工作的追求。无论是找工作还是在家创业，都有很多成功且有回报的就业途径。残疾可能会影响生活的形态，但并不决定什么可能、什么不可能。



## 如何开始？

如何、何时以及为何找工作？每个人对这些问题的回答不同；青少年可能会愉快地兼职舀冰淇淋，而拥有法律学位、已婚、有三个孩子的母亲的职业目标则不同。但是，无论一个人处于人生的哪个阶段，求职前的自我评估有助于制定个人目标，并创建切合实际的计划来实现这些目标。

首先列出兴趣、技能和受教育程度；在您开始发送简历之前，有没有需要弥补的短板？确定您的目标是什么，并想办法在您残疾的情况下实现它——有志者事竟成。

年轻的求职者可能对大学或职业学校毕业后想做什么有一些想法，但其他人可能还没有决定。美国劳工统计局的“职业展望”为探索职业选择的那些人提供一系列信息——从深入的专题文章和面试到特定行业的薪酬和就业前景概述。

不久前变残疾的人需要评估是否有可能继续从事受伤前的工作。便利措施是否能让以前的工作继续进行？或者他们的技能是否能迁移到公司或行业内的另一职位？

不要马上假定残疾构成不可逾越的限制：从身体角度看，遭受脊髓损伤的屋顶工可能无法回到那个特定的角色；但是，其可以将知识运用到工地上，为使用无人机的客户估计一些参数。下肢瘫痪的农民可以使用电池驱动的机械升降机操纵拖拉机的进出，并通过手动控制调整来操纵拖拉机。

最后，在确定求职目标时，不要忘记考虑交通。如果您计划在外工作，那么需要确定您是否能够开车往返办公室或工作地点。如果不能，那么需要搜寻在您的社区有什么公共交通工具，并匹配到潜在工作地点所需的路线。人们认为，缺乏可靠的交通设施是阻碍残疾人工作的因素。

## 去哪里找, 如何申请?

社交媒体和互联网拓展了雇主发布招聘广告的多种方式。利用好各种网站可以提高找到您所需工作的几率。为此, 您可以在 LinkedIn 或 Indeed.com 上有针对性地搜索, 在 Facebook 上关注潜在雇主, 或在 Twitter 上搜索发布的空缺职位。

帮助雇主更具包容性地招聘的渠道还有许多, 包括专门为残疾人设计的在线求职板。abilityJOBS 是最大的在线求职板之一, 由《能力杂志》(Ability Magazine) 于 1995 年发起, 旨在帮助求职者通过其简历库、招聘列表和定期虚拟招聘会与雇主联系。

其他招聘活动包括《职业与残疾人杂志》(CAREERS & the disABLED Magazine) 为残疾人举办的招聘会。它专注于一般工作机会和以 STEM 为中心的工作机会, 全年举行至少六场招聘会, 其使命是提供直通雇主的途径。

有兴趣为联邦政府工作的个人有资格通过附表 A 招聘机构申请职位空缺; 附表 A 招聘是针对残疾人的非竞争性招聘流程。

申请人可以探寻大量的联邦机构——从国务院到土地管理局到国家航空航天局 (NASA), 并寻求符合自己兴趣和技能的职业。此外, 虽然有些人可能希望在华盛顿特区工作, 但也有工作地点在美国其他地方和海外的许多联邦职位。

通过附表 A 申请时, 需要您的医生、持证康复专家或提供残疾福利的联邦或州机构出具的信函作为残疾证明; 此信函不需要描述具体的残疾、病史或便利措施需求。

附表 A 申请人应通过美国政府的官方工作网站 USAJOBS.gov 申请, 或直接向具体机构的残疾计划经理或选择性就业计划协调员申请。

通过附表 A 申请并不能保证找到工作, 但是由平等就业机会委员会直接制





定的规则要求联邦机构设定的目标是其 12% 的员工为残疾人；附表 A 可以帮助符合条件的申请人跟雇主更快、更成功地建立联系。

对于学生和应届大学毕业生来说，残疾大学生招聘计划 (WRP) 为联邦和私营部门雇主搭建桥梁。残疾大学生招聘计划参与者在毕业后找到了实习和固定工作，包括在联邦公路管理局担任交通专员，在国土安全部担任技术写作者。

残疾大学生招聘计划申请流程每年只进行一次。有意向者需要在春季学期初期联系职业或残疾服务办公室的残疾大学生招聘计划校园协调员，以进入该计划考虑范围。

还有面向残疾人的许多州级实习和就业机会：在伊利诺伊州，残疾员工机构联合委员会 (Interagency Committee on Employees with Disabilities) 负责实习计划——该计划将学生安置在斯普林菲尔德和芝加哥政府机构的专业和技术职位上；马里兰州的特殊选择合格名单为申请人提供类似于附表 A 的非竞争性申请流程。

在您开始找工作之前，最好花点时间确定您所在的州有哪些计划可以支持您的就业目标。

一些人可能不愿意使用专门为残疾人创建的求职板、程序或招聘做法，担心他们会由于不是自己期许的原因受到聘用，不想得到任何人的同情。但是，残奥会运动员、范德堡大学 (Vanderbilt University) 人类和组织发展助理教授 Anjali Forber-Pratt 博士希望残疾人运用一切可用的途径来获得他们想要并且可能值得的工作。

她表示：“我们生活在精英社会，而这类计划旨在有助于营造公平的竞争环境。鉴于仅仅是迈出第一步就需要面对的所有挑战，再加上残疾人生活的高昂成本，有助于减轻这些压力并让优质个人获得有酬就业机会的任何计划都值得大力推行。”

Forber-Pratt 博士还鼓励求职者利用他们在残疾生活中可能已经构建的支持群体。

她说：“觉得去那里尴尬，但这与残疾无关，而应这样想：‘这是我的技能，这是我在寻找的工作。’目的是接触人们，利用我们许多人因我们的故事已经建立的关系。”

除了利用高中和大学的校友网络之外，脊髓损伤患者还可能在康复医院、非营利组织或他们自己的志愿者工作中有人脉；让尽可能多的人了解工作目标必然有助于求职。



## 如何返回工作岗位而不失去联邦福利？

对于脊髓损伤或患有其他残疾的人来说，获得联邦医疗保险和残疾补助是重要的安全网。不要害怕失去这些福利，也不必纠结于残疾会如何影响求职——不要让这些成为求职的障碍。

在过去二十年里，联邦政府推出了工作激励计划，鼓励残疾人返回或加入劳动力队伍而不会立即失去福利。

1999年创立的“工作票”向领取“社会保障残疾保险”(SSDI)和“补充保障收入”(SSI)并希望返回工作岗位的个人提供免费的职业康复和支持服务。该计划起到桥梁的作用，便于个人获得工作经验或接受新的职业培训，同时在达到一定收入水平之前保留福利。

每个参与者均分到可以在当地任何提供者那里使用的“工作票”；这些提供者可以是非营利组织（如帮助残疾人找到居家工作的国家远程办公研究所(National Telecommuting Institute)），也可以是独立生活中心（如为新泽西州西北部的残疾人提供就业服务的独立生活黎明中心(DAWN Center for Independent Living)）。



“工作票”还可以在国家职业康复机构使用——这些机构提供强化培训、教育和康复，以支持就业。虽然各州的计划有所不同，但大多数机构通常提供职业咨询、就业安置援助和就业后支持；此外，在某些情况下，该计划可能会支付交通和车辆改装费用。

所有提供者均提供一对一求职和安置支持。鼓励参与者在分配“工作票”之前尽量多跟提供者沟通。合适的匹配很重要；在找到理想的岗位之前，不要害怕继续寻找。

一旦计划开始，提供者将与参与者一起定制计划，指出提供者将如何有助于实现目标，无论是创业还是找兼职工作。参与者可能获得的支持服务包括职业咨询、面试指导、工作跟踪、学费和交通补助。

福利顾问的解释和指导以及“工作票”的每月网络研讨会和博客等资源有助于参与者获得和保持联邦医疗保健和福利的支持，直到凭借新工作达到同等自足程度。

**“自我支持实现计划” (PASS)** 是为有兴趣寻找工作但担心失去福利的残疾人提供的另一个计划。参与该计划的人可以留出收入来实现特定的就业目标；与常规“补充保障收入”规则不同，为与“自我支持实现计划”相关的工作目标留出的收入不会减少“补充保障收入”福利。

支持残疾人的职业康复顾问和组织可以帮助参与者制定具体的目标，并创建完善的方案，以获批加入该计划。“自我支持实现计划”可用于购买开展业务所需的电脑或制服等用品，支付额外的教育或培训费用，或者购买就业所需的货车或轮椅，等等。目标工作最终应能带来足够收入，可减少或消除对“社会保障残疾保险”和“补充保障收入”福利的需求。

一般而言，知识就是力量。与有效的提供者合作不仅可以帮助残疾人了解新工作将如何影响福利并做出明智的决定，还可以帮助他们获得工作。

找到工作是在工作中自我实现的第一步。面试可能对同等资格的候选人之间的天平倾斜至关重要。对于残疾人来说，面试可供雇主评估最重要的因素——完成工作的能力。

Taylor Price 即将在乔治城大学 (Georgetown University) 开始第一年的学习时，在一次潜水事故中折断了脖子。受伤改变了他人生的时间表——他推迟一年入学——但没有改变他的梦想。在攻读市场营销和金融学位时，Price 申请并获得了华尔街和白宫的实习机会；毕业后，他在国土安全部找到工作，在那里工作了八年，直到最近才转到私营部门。

Price 每次面试都带着他认为对成功至关重要的因素：信心。

他认为：“这次受伤并不意味着我变弱了，也不妨碍我追求自己想要的生活。”尽管他与潜在雇主的谈话都围绕着他取得的成绩，详述他的技能和成功，但 Price 并不害怕谈论他的受伤。



“

想想受伤可能给您带来的适应力、情商和生活技能。这些在任何工作中都是一笔财富。

— Taylor Price

”



他表示：“我认为能够坦然面对残疾可以体现自信。这是自己的一个方面——这是一个以某种方式分享会有利的故事。想想受伤可能给您带来的适应力、情商和生活技能。这些在任何工作中都是一笔财富。”

残疾人应提前打电话以评估空间的无障碍性，为现场面试做准备；在面试开始前的最后一分钟遇到不可到达的建筑会导致延误或对心态产生负面影响。

面试前花点时间做做功课：了解公司的历史和目标将有助于精心设计可证明您是这份工作最佳人选的潜在答案。不要忘记提出自己的问题，不仅要尽可能多地了解这个职位，还要向潜在雇主展示您自己的价值感；确定这份工作适合您跟获得这份工作一样重要。

工作场所的设计和细节很重要，尤其是对残疾人来说。

要考虑到找不到物品架、休息室微波炉、邮箱和皂液器的那些不便，或者入口没有坡道、门太重无法推开、卫生间隔间没有扶手以及操纵轮椅或处理导尿管的空间所带来的挑战。

无法进入的空间不仅会导致挫败感，还会妨碍残疾人高效、成功地完成工作。

开创性的《美国残疾人法案》(ADA) 的第一章规定，必须在工作场所为有需要的员工提供合理便利。便利措施可以包括为所有员工提供现场公共空间，如休息室和洗手间；提供辅助技术或改造桌子或电话等设施；以及调整工作时间表或调整工作以方便残疾人。

目标是消除障碍，让每个人都有平等的机会获得成功。

### **确定和要求便利措施**

雇主不得在招聘过程中询问申请人是否需要便利措施，除非申请人的残疾显而易见，或者申请人自愿分享信息。但是，即使残疾显而易见，一些申请人也可能不愿意在收到正式工作邀请之前谈论具体的便利措施，而且没有义务谈这点。

残疾人可以在新工作开始时和之后的任何时候寻求便利措施；没有提出申请的时限或截止日期。新员工在工作一段时间之前可能不知道自己到底需要什么；在工作中受伤的人将不得不评估空间和工作职责可能会如何因受伤而改变。

Erin Cobb 在 T2 脊髓完全损伤之前已经在富国银行 (Wells Fargo) 工作了四年。在她回到原来的办公室之前，她通过现场“滚动”轮椅来确定她需要的便利措施。结果，入口处和整栋建筑那些沉重的门都换成了自动门。Cobb 的轮椅放在她的桌子下面，但是她的键盘连接到符合人体工程学的新支架上，以更好地适应受伤导致的双手虚弱。



不是所有的便利措施都是可预测的：在 Cobb 试图在小隔间里插入导尿管时，她的脚几次落在马桶里；她提出申请后，公司安装了淋浴凳，以提供迫切需要的支持。

Cobb 表示：“不要害怕说出自己的需求。跟其他任何人一样，您有权尽您所能取得成功。”

在考虑便利措施时，雇主可能会要求医生出具支持这一申请的证明。在这种情况下，员工只需要提供与残疾相关的医疗信息，不需要为了获得便利措施而报告具体或整体医疗或精神健康史。除非雇主极度经济困难，否则合理的便利措施必须由雇主而不是员工来提供和买单。

员工可能向直接上司（这取决于雇主或公司规模）申请便利措施；但如果有人力资源部门，让他们也参与进来是个好主意。

记录您的努力——保存书面申请和通过电子邮件提出的申请，并记录口头对话（注明日期）——以防有任何问题需要提交给执法机构。





所有申请均必须具体，描述与残疾相关的工作挑战。例如，患有肌肉萎缩症但需要经常从椅子上站起来的保安可能需要升降垫作为便利措施，而四肢瘫痪的人可以要求不要在没有无障碍入口的建筑中召开全体员工会议。

不是每个要求都是合理的。脊髓损伤、早晨例行事务包括复杂的肠道和膀胱管理的员工不能要求推迟上班时间却工资不变；但是，他或她可以要求调整时间，推迟上班和下班。

## 去哪里寻求建议？

**工作便利措施网络 (JAN)** 位于西弗吉尼亚大学，由美国劳工部资助，对残疾员工及其雇主来说是免费、保密、宝贵的资源。

工作人员——包括专门为行动障碍者提供便利措施的专门机动车队——每年通过英语和西班牙语的电话、电子邮件和实时聊天回答数千个问题。工作便利措施网络的网站内容全面且条理清晰，包括《美国残疾人法案》资料库、便利措施申请信模板以及博客和简讯（主题多样，从手语、服务犬到中风）档案。

但是对于每年访问该网站的数百万人来说，最有用的工具可能是残疾和便利措施的指南大全。无论是搜索像截瘫这样的特定残疾，像颤抖、头晕或精细运动控制这样的限制，还是像停车或温度控制这样的工作场所需求，在该网站上都可以找到数百个潜在的挑战和建议的解决方案。对于受颤抖困扰的个人来说，搜索一下就会立即看到关于便利措施的 30 多种思路——从替代键盘、门把手到免提电话。

总体而言，工作便利措施网络的数据库巨大而实用，以令人鼓舞的证据提供克服工作场所障碍的许多创造性方法。

## 辅助技术：有帮助的工具和修改

自 1990 年《美国残疾人法案》通过以来，技术和设计经历了令人难以置信的飞跃。技术和设计的进步共同推动了工作场所的改变，为残疾人拓展可能性。

语音识别软件和眼动追踪设备等曾经科技感十足的创新现在已经成为帮助行动不便的人操作电脑的常见设备。可供灵活性有限或瘫痪的人控制键盘的其他常用设备包括替代键盘、自适应鼠标设计和工具，如嘴棒、头棒以及吸吹开关（其通过口腔气流来控制鼠标）。

旨在支持和鼓励包容性的新产品不断进入市场：从针对视觉障碍者的屏幕阅读器软件程序到针对言语障碍者的语音放大系统。但是辅助技术也可能是低技术含量的。建筑坡道和切成两半、放在助行架底部让助行架更容易滑动的网球也算是辅助技术，就像提高和扩展残疾人能力的每种工具或产品一样。

工作便利措施网络的员工和丰富资料库可以就工作场所挑战为员工和雇主提供关于潜在辅助技术便利措施的思路。国家职业康复中心有时提供辅助技术供借用；如果您所在的州有这些服务，那么您可利用这些服务来测试哪些产品最能满足您的需求。

## 争取您的权利

残疾人了解自己的权利是至关重要的。《美国残疾人法案》禁止雇主在做出雇用决定时歧视合格的残疾申请人。坐着轮椅参加面试并不是遭到排除的理由。

工作场所的歧视性做法也受到禁止。残疾员工不应因为残疾而遭到骚扰、解雇或减薪。雇主必须提供便利措施，以确保员工能够尽最大努力完成工作，并与同事享有平等的空间和职业生活。

健康保险可能更复杂。《美国残疾人法案》不要求公司为与残疾相关的既有疾病或所有医疗费用买单（尽管《患者保护与平价医疗法案》(Affordable Care Act) 要求保险公司自 2014 年 1 月 1 日起承保既有疾病）。《美国残疾人法案》仅要求残疾员工享有与其他员工同等的保险保障。

如果您认为您的权利受到侵犯，那么您可以向美国平等就业机会委员会或您所在州的公平就业实践机构提出歧视指控。员工因举报违规行为而受到处罚或打击报复是违法的。

## 如何在职场中成长

无论是开始新工作还是回到原来的工作，在最初的几个月里，应尽可能多地学习并展示您能做什么。在职场中，最重要的是工作本身。

考虑加入您所在行业的专业组织以及与您的残疾相关的组织，以此来拓展您的人际网络。“残疾保健专业人员协会”（“Society of Healthcare Professionals with Disabilities”）或“科学与残疾基金会”（“Foundation for Science and Disability”）等团体可以帮助有类似经历的人联系起来，以共享资源和提供支持。

Erin Cobb 受伤后重新加入富国银行时，她与公司残疾网络的其他人一起参加了活动。

她表示：“太奇妙了。我遇到了全公司令人赞叹的人，离开时深受鼓舞。”

这些同事提醒她：她并不孤单，跨越职场障碍是可能的，残疾并不能限定她是谁或她能做什么。



如果您在寻找关于残疾人就业的更多信息或有具体问题，那么请在美国东部标准时间周一至周五上午 9 点到下午 5 点拨打免费电话 800-539-7309 咨询里夫基金会信息专员。

里夫基金会就与瘫痪者的生活相关的数百个主题提供综合资源和小册子，包括：

**里夫基金会就业网页** <https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/costs-and-insurance/work-and-benefits>

如需更多资源，请查阅里夫基金会网站的上述版块。

**里夫基金会就业和福利概况介绍**

<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Employment-and-Work-Programs-9-20.pdf>

包括残疾人求职板列表。

与残疾人就业相关的其他资源：

**AbilityJOBS** <https://abilityjobs.com>

《美国残疾人法案》 <https://www.ada.gov/index.html>

《职业和残疾人杂志》为残疾人举办的招聘会

<https://www.eop.com/expos.php>

国家职业康复管理委员会：各州职业康复机构

<https://www.csavr.org/stateagencydirectory>

工作便利措施网络 (JAN) <https://askjan.org>

马里兰州预算和管理部：马里兰州特殊选择资格列表

<https://dbm.maryland.gov/jobseekers/Pages/Disabilities.aspx>

《国家辅助技术法案》技术援助和培训 (AT3) 中心：各州辅助技术计划

<https://www.at3center.net/stateprogram>

社会保障局：自我支持实现计划 (PASS)

<https://www.ssa.gov/disabilityresearch/wi/pass.htm>

社会保障局：红皮书

<https://www.ssa.gov/redbook>

社会保障局：工作票

<https://choosework.ssa.gov/index.html>

伊利诺伊州：残疾员工机构联合委员会

<https://www2.illinois.gov/sites/iced/programs/Pages/Intern.aspx>

美国劳工统计局，职业展望

<https://www.bls.gov/careeroutlook/about.htm>

美国劳工部：残疾大学生招聘计划

<https://www.dol.gov/agencies/odep/employers/workforce-recruitment-program>

美国平等就业机会委员会

<https://www.eeoc.gov>

美国人事管理局：选择性就业计划协调员 (SPPC) 名录

<https://www.opm.gov/policy-data-oversight/disability-employment/selective-placement-program-coordinator-directory>

附表 A 信息：

美国劳工部：附表 A 信函样本

<https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/odep/wrp/schedulealetter.pdf>

美国平等就业机会委员会附表 A 的一二三

<https://www.eeoc.gov/publications/abcs-schedule-tips-applicants-disabilities-getting-federal-jobs>

美国工作：附表 A 招聘

<https://www.usajobs.gov/Help/working-in-government/unique-hiring-paths/individuals-with-disabilities>



图片来源：Sandy Siegel



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

PARALYSIS RESOURCE CENTER®

**我们乐于帮助您!**

今天就了解更多!

**克里斯托弗和达娜·里夫基金会**

**(Christopher & Dana Reeve Foundation)**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 免费

(973) 379-2690 电话

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

本项目部分得到美国卫生和公众服务部社区生活管理局 (U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, 位于 Washington, D.C. 20201) 第 90PR3002 号拨款支持。在政府赞助下开展项目的受赠方自由表达其研究结果和结论是受到鼓励的。因此, 观点或意见不一定代表社区生活管理局的官方政策。