

# 自我代言

多元文化伙伴网络



代言是指**勇敢发声**。自我代言就是通过勇敢发声,改变自己。

## 自我代言的类型

- > 自我代言者**勇敢为自己发声**。
- > 自我代言者认为,每个人都应该得到**平等**对待。
- > 自我代言包括做出**选择**的权利。
- > 自我代言者可以**为他人代言**并捍卫其**权利**。
- > 团体代言可以是**个人为团体代言**,也可以是**团体共同代言**。

## 你的权利

- > 人权和自由是我们共同享有的权利
- > 我们都有权做出选择
- > 残疾人享有与其他人同等的权利
- > 每个人都应该得到平等对待

## 做自我代言者



了解  
问题所在



交流  
与人沟通



确定  
所想改变



制定  
计划



学习  
新技能

发生以下情况时,你应当**为自己发声**:

- > 有人恶劣对待你
- > 某服务方没有以应有的方式支持你
- > 某机构不给你机会表达自己的想法
- > 信息难以阅读或网站难以使用
- > 你想改变自己的生活中的某个方面。

## 制定计划

- > 做好**准备**
- > **明确**自己想要/需要什么
- > 和亲友或支持人员**练习**想说的话。
- > 与你**信任**的人同行

## 沟通

- > 面对面
- > 通过电话
- > 通过电子邮件

有效沟通:

- > **言语沟通** — 用你的声音。
- > **非言语沟通** — 肢体语言、面部表情、澳洲手语等。
- > **主动倾听**
- > **封闭式问题** — 你有...?是...?
- > **开放式问题** — 如何...?为什么...?什么...?告诉我更多/关于...

## 支持人士



## 韧性和代言

**韧性**是指在困难的时期、事件或情况发生后的**反弹能力**。

锻炼韧性可以强化你的**表达**,让你有信心为自己发声。