

## 空闲时间

### 假日。

假日是放松、休闲的时间。假日前，您需要进行非常仔细地计划，以确保您玩得开心。也就是说，您需要想出一个您想去的地方，并确保其满足您的需要。

您有护照吗？哪怕您想离开英国一天，您都需要护照。您可以从互联网上获取申请表，或拨打此号码 0870 521 0410 来索取。办理护照需花费 51 英镑，有效期为 10 年。

<http://www.ukpa.gov.uk/>

如果您想长期度假，您可以继续获得最多 26 周的伤残生活津贴。如果您想生活在另一个国家，您将不能享受伤残生活津贴。

度假时，您需要有人帮忙但又不希望帮忙的人是家人或朋友吗？您可以雇佣其他人与您同行。请查看此链接。

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/fs/en>

如果您需服药，别忘了带上药片！确保多准备些额外的药片，并从医生那里要一份您需服用的药片清单及服用这些药片的原因，这是个很不错的主意。

您需买旅行保险，这非常重要。也就是说，在假期中如果您感觉身体不舒服，需要去看医生，或是丢失了任何行李，您可以获得相应的金钱赔偿。尝试访问 [www.google.co.uk](http://www.google.co.uk) 并输入“旅行保险”——您可能需要多比几家已获得最物美价廉的保单。如果您想去欧洲的某个地方，您还需要获取一个 EHIC。这是欧洲健康保险卡，也就是说，如果假期中您感觉身体不舒服，会有人照顾您。<http://www.ehic.ie/>

<http://www.holidaysforall.org.uk/>

<http://www.3hfund.org.uk/>

<http://www.break-charity.org/>

<http://www.caravan-sitefinder.co.uk/features/disabled/>

<http://www.enableholidays.com/>

### 交朋友。

您可以从哪儿找到与您有共同之处的人呢？试着查看这些网站链接，这些网站是为有学习困难症但想与其他年轻人书面交流的人而设的。对您要透露任何信息的人保持警惕——在没有事先与比您年岁大的人（18 岁以上）协商之前，您决不可以将您的地址或电话号码告诉给任何人。您不得见任何您以前从未见过的人，除非您和照顾您的人一同前往。

**措施：如果您想做些什么并想找找在您所在的地区有什么可做的，请访问**

**[www.google.co.uk](http://www.google.co.uk)。例如 Manchester Tae kwondo ——您将会看到您所在的城镇中您可能想加入的团体。查看这些网站：**

**[www.choiceandvoice.com](http://www.choiceandvoice.com)**

**[www.write-away.org](http://www.write-away.org)**

**[www.sense.org.uk/involved/makingcontact/index.htm](http://www.sense.org.uk/involved/makingcontact/index.htm)**

**[discovertechnology.com/PenPals/DAP.html](http://discovertechnology.com/PenPals/DAP.html)**

**[www.friendsreunited.co.uk](http://www.friendsreunited.co.uk)**

**[www.circlesnetwork.org.uk](http://www.circlesnetwork.org.uk)**

待在家里。

如果您知道该做些什么，那么待在家里会像外出一样有趣。这是发现您自己、您的家人和您的文化的好时机。您可以尝试新事物，了解其他人和其它活动。您可以花点时间好好纵容一下自己——是的，男孩子们，还有你们！享受您最爱的音乐，或尝试制作自己的音乐。尝试寻找新的电台。烹饪美食或重新布置房间（也包括清理！）怎么样？如果有台电脑打游戏或是上网，那真是太棒了。

[www.bbc.co.uk/radio/](http://www.bbc.co.uk/radio/)  
[www.asiantelevision.com/](http://www.asiantelevision.com/)  
<http://www.bbc.co.uk/radio3/world/onyourstreet/index.shtml>  
[http://svt.se/hogafflahage/hogafflaHage\\_site/Kor/hestekor.swf](http://svt.se/hogafflahage/hogafflaHage_site/Kor/hestekor.swf)  
[http://www.checkthemap.org.uk/links/fun\\_sites/](http://www.checkthemap.org.uk/links/fun_sites/)  
<http://www.trans-active.org.uk/teenz/index.htm>  
[www.asiarecipe.com](http://www.asiarecipe.com)  
[www.congocookbook.com](http://www.congocookbook.com)

### 外出。

去哪儿？干什么！？外出可让您结识不同的人，尝试新事物。

#### 措施：

[www.nas.org.uk/nas/jsp/polopoly.jsp?d=680&a=7718](http://www.nas.org.uk/nas/jsp/polopoly.jsp?d=680&a=7718)  
[www.mencap.org.uk/html/services/leisure\\_services.htm](http://www.mencap.org.uk/html/services/leisure_services.htm)

与当地市政委员会联系寻找青年俱乐部，他们会帮助您找到适合您的俱乐部。寻找当地市政委员会并询问！<http://www.direct.gov.uk/D11/Directories/LocalCouncils/fs/en>  
问您求学时的朋友他们在做什么——看到一张友善的脸总是件好事！

### 交通

出去旅行可能很昂贵，也会让人身心疲惫，但如果因此您可以做些您喜欢的事情，这些麻烦也是值得的！

#### 措施：

##### 旅行策划者

社区交通协会拥有您所在区域旅行的所有方式的列表。您可以拨打他们的电话 0870 774 3587 或访问他们的网站：

<http://www.communitytransport.com>

您是不是知道您想去哪儿但不知道如何去？此网站将帮助您计划路线并告诉您可以使用的不同的交通方式。

<http://www.transportdirect.info>

##### 小汽车

蓝色徽章网络将帮助您找到为您的车（如果您有的话）获得一枚蓝色徽章的方法。

<http://www.bluebadgenetwork.org/>

##### 出租车

有时候，出租车公司会为伤残人员提供减免费用的服务。Tripscope 将会告诉您在您所在的社区是否有人提供这样的服务：

0845 758 5641

<http://www.tripscope.org.uk/>

##### 巴士

您的市政委员会应确保您不必支付全额巴士费用。此链接将会帮助您找到当地的市政委员会及获取通行证的方法。

[http://www.direct.gov.uk/Bfsl1/BenefitsAndFinancialSupport/BenefitsAndFinancialSupportArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=10018680&chk=2CRwoB](http://www.direct.gov.uk/Bfsl1/BenefitsAndFinancialSupport/BenefitsAndFinancialSupportArticles/fs/en?CONTENT_ID=10018680&chk=2CRwoB)

## 火车

如果您是伤残人士，您进行火车旅行时可减免三分之一的票价。更多信息，请拨打电话或点击以下链接：020 7904 3072。

[http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/MotoringAndTransport/PublicAndCommunityTransport/PublicTransportArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=4001063&chk=tJe00m](http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/MotoringAndTransport/PublicAndCommunityTransport/PublicTransportArticles/fs/en?CONTENT_ID=4001063&chk=tJe00m)

## 购买出行工具

您是否偶尔需要租辆轮椅或电动踏板车？Just mobility 将会告诉您在当地的什么地方可以以优惠的价格获得这些：0845 644 2446 <http://www.justmobility.co.uk/shop/>

## 信仰

精神力和宗教是什么？对不同的人而言，它们的含义不尽相同。这两者都试图搞清生命的意义，它们都赋予您的生命希望和力量。它们可帮助您相信自己、他人以及更高的生命，即人们口中的上帝，也可使您感觉到被关爱。让其他人理解这一点对你非常重要可能相当困难，因为每个人的感觉是不一样的。有信仰能让您感觉到很特别。

人们在成长中总会提些有关他们父母的信仰的问题——这是成长为一个大人（“大人”就是掌握自己权力的人）的一部分。您可能想要探究其它的宗教，思考别人的信仰。您可能想要更多地了解自己的宗教，这样您才可以理解为什么它对您的家人很重要。

您可能会因为多种原因去膜拜。这些总会包括非常重要的宗教信仰，但也可能是音乐、歌声、祈祷、蜡烛、芳香的气味或总是发生的同样的行为。另外，膜拜使您成为社区，也就是团体的一部分，您可以因此交到朋友。这可使人们很乐于信仰那个宗教，也赋予他们一种方式，让他们认识到自己是某特殊事物的一部分。

您可以通过这些网站了解不同的宗教：

[www.bbc.co.uk/religion/](http://www.bbc.co.uk/religion/) – 此网站提供了很多关于不同宗教的信息

[www.jewish.co.uk](http://www.jewish.co.uk)

[www.thebuddhistsociety.org](http://www.thebuddhistsociety.org)

[www.hindunet.org](http://www.hindunet.org)

[www.sikh-heritage.co.uk](http://www.sikh-heritage.co.uk)

[www.islamic.org.uk](http://www.islamic.org.uk)