SURVIVOR MEDIA GROUP

# Survivor Global

简体中文版

# ① 残障福利速查指南 2026

## 美国联邦版 | 中风幸存者专用

了解权益 · 获取支持 · 建立更有力量的未来



中风幸存者。
可以重建生活。
你并不孤单。

## 1 谁可能符合资格？

以下福利项目可能适用于中风幸存者，具体资格取决于个人情况。

| SSDI<br>社会保障<br>残障保险 | SSI<br>补充保障收入 | VA/TDIU<br>退伍军人<br>残障福利 | FERS<br>联邦雇员<br>残障退休 | FECA/OWCP<br>联邦工伤 | 雇主短期/长期<br>残障 | 州项目 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 基于工作记录的残障福利 | 面向低收入、资源有限的残障人士 | 为符合条件的退伍军人提供 | 联邦雇员的残障退休福利 | 联邦雇员在工作中受伤或患病的福利（含中风） | 由雇主提供的私人残障福利（STD/LTD） | 各州的残障福利项目（如州残障保险等） |

## 2 福利可以叠加吗？

不同的福利项目有不同的规则。一般来说：

| | |
|---|---|
| 通常可同时领取 | 这些福利通常可以同时领取，互不影响或影响较小。 |
| 可以同时申请但金额可能变化 | 可以同时申请，但一个福利的金额可能会因为另一个福利而减少。 |
| 通常不能同时全额领取或需要二选一 | 通常不能同时全额领取，或者需要选择其中一个福利。 |

## 3 常见组合

以下是中风幸存者常见的福利组合及一般规则：

| | | |
|---|---|---|
| SSDI + VA | 🟢 | 通常可以同时领取。 |
| SSDI + SSI | 🟡 | 可能同时领取，但SSI金额会减少。 |
| SSI + VA | 🟡 | 可能同时领取，但SSI金额会减少。 |
| SSDI + 私人LTD | 🟢 | 一般可以同时领取，但LTD保单可能会抵扣SSDI金额。 |
| SSDI + 工伤（FECA/OWCP） | 🟡 | 需要注意80%规则（总收入通常不能超过受伤前工资的80%）。 |
| SSDI + FERS | 🟡 | 需要注意，FERS可能会减少SSDI金额。 |
| FERS + FECA | 🔴 | 通常需要二选一，不能同时领取全额福利。 |
| VA养恙金+VA残障补偿 | 🔴 | 不能同时领取，需要选择其中一个。 |

## 4 2026 关键数字

以下是 2026 年的重要金额和限额（美国联邦标准）：

| | | |
|---|---|---|
| SSI 个人<br>994 美元/月 | SSI 夫妻<br>1,491 美元/月 | SSI 资源限额<br>2,000 美元（个人）<br>3,000 美元（夫妻） |
| 非盲人士 SGA<br>1,690 美元/月<br>（实质性工作活动） | 盲人士 SGA<br>2,830 美元/月<br>（实质性工作活动） | 试工期门槛<br>1,210 美元/月<br>（不计入试工期的金额） |

## 5 申请前先做这些

准备充分可以提高申请成功率。请先完成以下步骤：

1. **列出所有福利**
   写下你可能符合的所有联邦、州或雇主福利项目。
2. **整理医疗证据**
   收集中风诊断、治疗记录、医生说明等医疗文件。
3. **记录功能受限**
   详细说明中风如何影响你的日常生活、工作和活动能力。
4. **了解抵扣/补偿规则**
   研究不同福利之间的抵扣、协调和80%规则等。
5. **保存所有副本**
   保留所有申请文件、医疗记录和与机构的往来信件副本。

仅供教育参考。请向相关机构核实最新规则。

幸存者看见可能。

SURVIVOR MEDIA GROUP

教育 · 赋能 · 提升

Survivor Global

简体中文版



# 2 中风后常被忽视的资源 2026

美国版

隐藏资源 • 真实解决方案 • 更强大的明天

经济性残障福利只是康复的一部分。许多中风幸存者还可能获得服务、支持、便利安排和社区资源。

## 1 向医生争取

要求全面评估和必要的治疗方案。

- **PT/OT/言语治疗复评**：根据进展调整治疗计划
- **神经心理评估**：评估记忆、注意力情绪与认知
- **神经眼科/低视力康复**：视力问题评估与康复训练
- **疲劳与睡眠评估**：识别和治疗疲劳、睡眠问题
- **疼痛/失禁支持**：管理慢性疼痛和膀胱/肠道问题
- **驾驶康复或跌倒风险评估**：评估是否适合驾驶或需要安全支持

## 2 向保险争取

充分利用您的健康保险福利。

- **个案管理**：获得专人协助协调服务
- **追加治疗授权**：申请更多治疗次数或延长期限
- **居家医疗服务**：争取护士、治疗师到家中服务
- **耐用医疗设备 (DME)**：轮椅、助行器、卫浴安全设备等
- **医疗交通**：争取就医交通报销或安排
- **第二意见/转诊**：寻求专家第二意见或转至专科医疗中心

## 3 向地方/州机构争取

利用政府与社区提供的免费或低成本资源。

- **辅助交通**：残障人士公交和专车服务
- **职业康复 (VR)**：职业评估、培训重返职场支持
- **盲/低视力服务**：培训、辅助工具和生活技能支持
- **Medicaid 居家与社区服务**：帮助在家生活的长期支持服务
- **家居改造**：无障碍改造提高居家安全
- **食物/住房支持**：食品援助计划及住房相关资源

## 4 向雇主争取

您的权利受到法律保护。

- **ADA 合理便利**：根据《美国残障法》争取工作场所调整
- **弹性工时**：调整上班时间或工作时长
- **远程办公**：申请居家或混合办公安排
- **额外休息**：用于治疗、休息或应对疲劳
- **安静工作环境**：减少噪音和干扰临高专注力
- **辅助技术**：如语音输入、屏幕辅助工具等

## 5 最常被错过的机会

这些资源常被忽视，但可能带来巨大的改变。



**低视力康复**
专门的评估、设备和视力训练



**居家安全评估**
由专业人员评估居家环境风险



**辅助科技**
低成本或免费设备提升独立生活能力



**州职业康复**
不仅仅是工作安置还包括培训、设备和长期支持



**照护者喘息服务**
为家庭照护者提供临时照护和休息支持

## 6 下一步

采取行动，打开更多可能。

1. **确认最大障碍**：明确当前最影响您生活的困难。
2. **书面提出需求**：向医生、保险、机构或雇主正式提出。
3. **保存批复与拒绝记录**：保留所有批准、拒绝信和沟通记录。
4. **持续跟进**：如被拒绝，可申诉或寻求其他途径。
5. **建立资源档案夹**：整理联系人、表格、资源链接和重要文件。

本资料仅供教育和信息参考，不构成法律、医疗或财务建议。请根据个人情况咨询医疗专业人士、保险公司、雇主或相关政府机构以获取适用于您的具体信息。

杂志 · 工具包 · 播客 · 视频 · 全球资源

幸存者看见可能。

SURVIVOR MEDIA GROUP
教育 · 赋能 · 提升

Survivor Global
简体中文版



# 3 我的康复指挥中心 2026
## 计划表与工作页

规划 · 追踪 · 保持有序 · 重新掌握明天

减轻压力 | 更好照护 | 真实进步 | 更强的你

> 当一切都放在同一个地方，康复会更容易管理。

## 1 每日面板
每天关注这些，让自己更有掌控感。

| 用药记录 | 症状记录 | 精力/疲劳 | 心情 | 饮水/营养 | 今日小胜利 |
|---|---|---|---|---|---|
| 记录药物剂量与时间 | 追踪症状变化与触发因素 | 评估精力水平与疲劳程度 | 记录情绪状态与心理健康 | 追踪饮水量与饮食营养 | 记录今天的进步与收获 |

## 2 医疗预约
做好准备，获得更好的医疗照护。

| 即将到来的预约 | 提问清单 | 检查/影像结果 | 医疗联系人 | 后续任务 |
|---|---|---|---|---|
| 日期、时间地点与专科医生 | 提前准备问题充分利用就诊时间 | 追踪血查、化验和影像结果 | 医生、诊所药房等联系信息 | 需要跟进的事项和待办清单 |




## 3 康复与进展
追踪努力，见证进步。

| PT/OT/SLP目标 | 家庭练习记录 | 步行/移动能力 | 视力/认知变化 | 疼痛等级 | 里程碑追踪 |
|---|---|---|---|---|---|
| 记定康复目标并追踪进展 | 记录居家训标次数与效果 | 追踪步行、平衡和移动能力 | 记录注意力、记忆视力等变化 | 每天评估疼痛程度与部位 | 记录重要里程碑庆祝每一步进步 |

## 4 健康记录
监测关键指标，了解自己的身体状况。

| 血压 | 血糖 | 睡眠 | 体重 | 药物副作用 |
|---|---|---|---|---|
| 记录并追踪血压读数 | 记录血糖值及变化趋势 | 追踪睡眠时间与睡眠质量 | 记录体重观察变化趋势 | 记录副作用并与医生讨论 |

## 5 紧急与重要信息
关键时刻，快速找到重要信息。

| 诊断 | 过敏 | 药物清单 | 紧急联系人 | 交通计划 |
|---|---|---|---|---|
| 主要诊断及相关病史 | 药物、食物及其他过敏信息 | 当前所有药物含剂量与频率 | 家人、照护者和重要联系人 | 就诊交通方式备用方案 |

## 6 每月重置
停下来回顾，调整计划，继续前进。

| 回顾进步 | 更新目标 | 整理文件 | 补充药物 | 安排所需护理 |
|---|---|---|---|---|
| 查看本月的成长与收获 | 根据需要调整康复目标 | 归档检查结果和重要文件 | 检查库存及时补充药物 | 规划下月所需的预约与支持服务 |

本资料仅供教育和信息参考，不能替代专业的医疗建议、诊断或治疗。请始终咨询您的医生或合格的医疗专业人员，了解适合您个人情况的建议。

幸存者看见可能。

SURVIVOR MEDIA GROUP

# Survivor Global

简体中文版

自我倡导 • 真正支持 • 更强大的你



# 4 去争取吧 2026

## 中风幸存者可以提出的100项请求

### 1 向医生提出

获得你需要的医疗照护

- **更多治疗**：物理治疗、作业治疗、言语治疗等更多疗程
- **专科转诊**：转诊至神经科、康复科等专科医生
- **低视力康复**：视力评估、训练及辅助设备
- **神经心理评估**：评估认知、记忆、情绪和心理状态

### 2 向保险提出

获得应有的保障与资源

- **个案管理**：申请个案经理协助协调服务
- **居家医疗**：申请居家护理、家庭治疗服务
- **DME耐用医疗设备**：申请轮椅、助行器、矫形器等设备
- **医疗交通**：申请就医的交通补助

### 3 在工作/学校中提出

确保你能继续参与和成长

- **合理便利**：符合《残障人士法案》(ADA/类似法规)的工作或学习便利
- **调整时间**：灵活的工作时间、上课时间或休息时间
- **远程选项**：申请远程工作或远程学习的机会
- **延长时间或书面说明**：考试、项目或任务申请延长时间或书面说明

### 4 向政府机构提出

利用公共资源支持你的生活

- **辅助交通**：申请无障碍公共交通或交通补助
- **职业康复**：申请职业康复服务、职业评估与再就业支持
- **残障福利**：申请残障津贴(如 SSI/SSDI 或当地福利计划)
- **食物或住房支持**：申请食品援助计划或住房补助

### 5 为家庭与日常生活提出

打造更安全、独立的生活环境

- **扶手和家居改造**：安装扶手、防滑设施、无障碍改造
- **洗澡辅助**：淋浴椅、扶手、防滑垫等洗浴辅助设备
- **用药管理系统**：药盒、服药提醒、自动分药器
- **营养支持**：营养师咨询、治疗性饮食计划和送餐服务

### 6 为照护者和家庭提出

让照护更可持续

- **喘息服务**：申请照护者喘息服务(临时替代照护)
- **照护者培训**：护理技巧、转移技巧、疾病管理等培训
- **支持小组**：参与照护者支持小组获得情感支持
- **沟通计划**：制定家庭沟通计划明确角色、需求和期望

### 7 如何开口提出

简单四步，让请求更有成效

1. **说明障碍**：简要说明你的具体困难和需求
2. **明确请求**：清楚说明你希望获得的具体支持
3. **询问所需文件**：了解需要准备哪些文件或证明
4. **书面跟进**：通过邮件或书面形式确认请求并保留记录

### 8 记住



“如果你不主动提出，很多支持仍然是看不见的。”

**免责声明：** 本资料仅供教育和参考之用，不能替代专业的医疗，法律或财务建议。每个人的情况不同，请根据自身情况咨询合格的医疗专业人士或相关机构，获取适用于您的建议和资源。

幸存者看见可能。

SURVIVOR
MEDIA GROUP

Survivor Global
简体中文版



# 5 要不要重返工作？2026 指南与练习册

探索选择 · 为自己做出最合适的决定

幸存者社区
更强大的明天
从知情的选择开始。

## 1 先问自己这些问题

诚实评估你的健康、能力和需求。

- **我能安全工作吗？** 我的健康状况是否允许我安全工作？
- **我能撑完整天吗？** 我是否能在体力、精神和专注力上撑完一整天？
- **哪些症状影响表现？** 疲劳、认知、视力、情绪或其他症状会如何影响工作？
- **哪些便利安排有帮助？** 哪些调整或支持能帮助我更好地工作？
- **医生建议什么？** 我的医疗团队对我重返工作有什么建议？

## 2 也许还需要更多时间的信号

如果出现以下情况，可能需要先专注于康复。

| | |
|---|---|
| **严重疲劳** | 即使休息后仍持续的严重疲劳 |
| **视力或认知问题** | 记忆、注意力、思考或视力困难 |
| **移动/平衡问题** | 行走、站立、平衡或协调有困难 |
| **频繁预约** | 需要频繁的医疗、康复或治疗预约 |
| **状态起伏不稳定** | 症状时好时坏，难以保持稳定 |

## 3 可考虑的便利安排

根据你的需求，以下调整可能会有所帮助。

- **弹性工时** 调整上班下班时间或减少工作时长
- **远程工作** 在家工作或混合办公模式
- **额外休息** 增加短暂休息时间以管理症状
- **安静空间** 减少噪音和干扰，提供安静的工作环境
- **降低视觉负荷** 调整屏幕、灯光、字体大小和色彩对比
- **辅助技术** 使用有助于提高工作表现的工具和技术

## 4 工作路径选项

根据你的现状，选择最适合的重返工作方式。

- **回到全职** 恢复原来的工作时长和职责
- **回到兼职** 以较少的工作时长逐步恢复
- **远程/混合办公** 在家或混合模式工作以获得更多灵活性
- **过渡提岗位** 从调整后的职责或较低强度的工作开始
- **暂停工作专注康复** 暂时不工作，专注于治疗、康复和重新建立健康基础

## 5 福利与支持

你可能符合以下福利与资源。

| | |
|---|---|
| **职业康复（VR）** | 提供评估、职业咨询、培训和重返工作的支持 |
| **SSDI 工作激励** | 提供工作尝试期、延长的医保覆盖等支持 |
| **FMLA 或休假** | 受保护的休假，用于医疗治疗和康复 |
| **雇主残障福利** | 可能包括短期/长期残障保险及其他福利 |
| **ADA 合理便利** | 法律保障下的合理调整，帮助你成功工作 |

## 6 下一步

采取行动，制定适合你的重返工作计划。

| | |
|---|---|
| **与医生沟通** | 讨论你的康复进展和重返工作的建议 |
| **比较工作要求与能力** | 评估工作职责与你当前能力的匹配度 |
| **书面提出便利安排** | 向雇主清晰提出你需要的调整或支持 |
| **了解收入对福利的影响** | 确认工作收入如何影响 SSDI、医保等福利 |
| **制定备用计划** | 如果进展不如预期，提前准备替代方案 |

“最好的重返工作决定，是能保护你的健康、安全和长期稳定的决定。”

**免责声明**：本资料仅供教育和信息参考，不能替代专业的医疗、法律或财务建议。每个人的情况不同，请根据自身情况咨询你的医疗团队、福利机构或专业人士，获取个性化的建议和指导。

幸存者看见可能。

SURVIVOR MEDIA GROUP

EDUCATE • EMPOWER • ELEVATE
教育 • 赋能 • 提升

Survivor Global
简体中文版

# 6 照护者生存指南 2026

## 工具 · 资源 · 自我照护

*— 支持你，才能让你继续前行 —*



Survivor Global 简体中文版

## 1 每位照护者都应掌握

了解基本信息，让照护更有准备。

| 药物 | 医疗预约 | 症状变化 | 医疗团队联系人 | 紧急电话 | 交通计划 |
|---|---|---|---|---|---|
| 了解药物名称、剂量、服用时间和可能的副作用。 | 记录看诊时间、检查项目和准备事项。 | 观察并记录症状变化、触发因素和趋势。 | 保存医生、护士、治疗师等重要联系信息。 | 准备急救电话、医院师家人的联系方式。 | 安排就医的交通方式，备选方案也要准备。 |

## 2 日常照护重点

从日常细节出发，守护安全与健康。

| 饮食与补水 | 移动与防跌倒 | 沟通需要 | 洗澡穿衣支持 | 休息时间 | 睡眠 |
|---|---|---|---|---|---|
| 均衡饮食，足够饮水，根据需要调整特殊饮食。 | 协助移动，检查居家安全，预防跌倒风险。 | 耐心倾听，了解他们的需求、感受和担忧。 | 提供洗澡、穿衣、个人卫生等日常生活协助。 | 安排白天的休息时段，避免过度疲劳。 | 建立规律作息，创造舒适的睡眠环境。 |

## 3 资料夹应包含什么

把重要的资料整理好，需要时就能快速找到。

| 诊断摘要 | 住院记录 | 治疗笔记 | 保险文件 | 要问医生的问题 | 法律/预立文件 |
|---|---|---|---|---|---|
| 主要诊断、病史和当前健康状况概述。 | 住院时间、治疗内容和出院摘要。 | 治疗计划、康复目标和疗效记录。 | 医疗保险信息、保单号和理赔相关文件。 | 提前写下问题，帮助你在看诊时获得清晰答案。 | 医疗授权书、预立医疗指示和其他法律文件。 |

## 4 照护者也要照顾自己

你的健康同样重要。

| 睡眠 | 休息时间 | 你自己的医疗照护 | 情绪支持 | 设定现实界限 |
|---|---|---|---|---|
| 尽量保持充足的睡眠，提升身心恢复力。 | 定期给自己安排休息，做一些让你放松的事情。 | 不要忽视自己的健康检查和必要的医疗照护。 | 与值得信赖的人谈谈你的感受，寻求心理支持。 | 知道自己的极限，合理说“不”，避免过度承担。 |

## 5 主动求助

你并不孤单，有许多资源和人可以一起分担。

| 喘息服务 | 支持小组 | 居家服务 | 家庭分工 | 社区资源 |
|---|---|---|---|---|
| 申请临时照护服务，让你获得休息时间。 | 加入照护者支持小组，获得经验分享和情感支持。 | 了解居家护理、上门医疗、家务协助等服务。 | 与家人沟通，明确分工，共同承担照护责任。 | 利用社区、政府和非营利组织提供的资源和项目。 |

## 6 何时需要立即关注

出现以下情况时，请尽快联系医生或就医。

| 新的混乱/意识改变 | 突然虚弱 | 跌倒 | 药物问题 | 抑郁或精疲力竭 | 紧急症状要尽快就医 |
|---|---|---|---|---|---|
| 突然出现混乱、意识模糊、说话不清或行为异常。 | 突然无力、无法站立或活动能力明显下降。 | 任何跌倒，尤其是伴随头部撞击或受伤的情况。 | 漏服、误服、过量服用，或出现严重的药物副作用。 | 持续的情绪低落，失去兴趣，或照护者出现严重精疲力竭。 | 呼吸困难、胸痛、中风症状、严重出血或其他危及生命的症状。 |

> “当你不再试图独自扛下一切，照顾别人会容易得多。”

工具包 | 支持资源 | 播客 | 视频 | 全球资源

**幸存者看见可能。**

⚠ 本资料仅供教育和信息参考，不构成医疗建议。请根据自身情况咨询医生或合格的医疗专业人员。

SURVIVOR
MEDIA GROUP
教育 · 赋能 · 提升

Survivor Global
简体中文版

# 7 全球中风幸存者资源指南2026

国际版

跨越国界的中风康复信息



## 1 通用康复资源

这些资源在许多国家都可获得，但形式和服务内容可能不同。

| 康复治疗 | 低视力支持 | 沟通/语言支持 | 辅助技术 | 心理健康支持 | 照护者教育 |
|---|---|---|---|---|---|
| • 物理治疗（PT） | • 视力评估与康复 | • 言语语言治疗 | • 助行与移动设备 | • 情绪与心理咨询 | • 照护技能培训 |
| • 作业治疗（OT） | • 辅助视觉设备 | • 沟通辅助工具 | • 沟通辅助设备 | • 焦虑/抑郁管理 | • 应对策略与自我关怀 |
| • 言语治疗（ST） | • 生活适应训练 | • 替代沟通方式 | • 电脑/手机无障碍功能 | • 同伴支持小组 | • 行为与沟通技巧 |
| • 功能康复训练 | • 环境改造建议 | • 语言障碍支持 | • 日常生活辅助工具 | • 创伤后心理支持 | • 当地支持资源 |
| • 社区康复项目 | • 专业机构转介 | • 社交沟通训练 | • 技术培训与支持 | • 正念与压力管理 | • 家庭咨询与指导 |

## 2 在任何国家都值得寻找

这些资源存在于大多数国家或地区，名称和获取方式可能不同。

| 中风组织 | 残障/社会福利机构 | 康复服务 | 交通支持 | 照护者资源 | 就业与权益信息 |
|---|---|---|---|---|---|
| • 全国或地区性中风协会 | • 政府福利项目 | • 医院康复科 | • 无障碍公共交通 | • 照护者支持组织 | • 重返工作支持 |
| • 幸存者支持项目 | • 残障服务机构 | • 社区康复中心 | • 特殊交通服务 | • 暂托服务 | • 职业康复服务 |
| • 教育活动与资源 | • 经济援助与补贴 | • 门诊康复服务 | • 医疗往返交通 | • 照护者心理支持 | • 工作场所合理调整 |
| • 当地支持小组 | • 住房支持 | • 长期康复计划 | • 出行补贴 | • 当地培训课程 | • 就业法律权益 |
| • 倡导与政策信息 | • 申请流程指导 | • 多学科团队支持 | • 出行规划与协助 | • 照护者权益信息 | • 残障就业资源 |

## 3 全球现实

- 康复需求是普遍的。
- 福利与服务具有地域性。
- 语言可及性很重要。
- 不同国家资源可获得性差异很大。

“同样的信息。
不同的国家。
多种语言。
全球影响。”

## 4 语言与获取

本资源提供多种语言版本，帮助全球幸存者获取中风康复信息。

英语 · 西班牙语 · 法语 · 葡萄牙语 · 中文 · 阿拉伯语

## 5 出国旅行/居住

计划前往其他国家旅行或长期居住的中风幸存者应提前做好准备。

| 药物供应 | 医疗记录 | 保险保障 | 无障碍需求 | 当地紧急联系人 |
|---|---|---|---|---|
| • 携带足够药物 | • 携带关键医疗记录 | • 确认保险覆盖范围 | • 确认住宿可及性 | • 当地医院信息 |
| • 了解当地药物名称 | • 翻译重要文件 | • 了解当地医疗费用 | • 了解交通无障碍服务 | • 紧急联系电话 |
| • 准备处方复印件 | • 电子和纸质备份 | • 购买旅行医疗保险 | • 申请必要的协助 | • 大使馆/领事馆 |
| • 确认入境规定 | • 影像检查资料 | • 携带保险证明 | • 提前规划行程 | • 信任的当地联系人 |

## 6 建立国际资源档案

建立个人国际资源档案，随时随地都能获取所需支持。

| 诊断摘要 | 药物清单 | 医疗联系人 | 翻译文件 | 国家/地区专属资源清单 |
|---|---|---|---|---|
| • 中风类型 | • 药物名称 | • 主治医生 | • 医疗文件翻译 | • 当地中风组织 |
| • 发病时间 | • 剂量与频率 | • 康复团队 | • 诊断证明翻译 | • 医疗与康复资源 |
| • 主要影响 | • 通用名 | • 当地医疗机构 | • 药物清单翻译 | • 政府服务链接 |
| • 治疗和康复情况 | • 医生联系方式 | • 应急联系人 | • 重要信息多语言版 | • 社区支持资源 |

**免责声明：** 本指南仅供教育和信息参考之用，不构成医疗建议。资源和服务因国家/地区而异。请始终咨询当地的医疗专业人员、相关机构或官方组织，以获取适合您情况的最新信息和指导。

*幸存者看见可能。*