



International Day of
People with Disability

idpwd.com.au

社区对话指南



共同建设包容与多元社区

关于本指南

《社区对话指南》旨在促进社会对国际残疾人日 (IDPwD) 及残障议题的交流与理解。

本指南通过开展对话, 协助营造一个更具包容性、理解与尊重的社区氛围, 适用于不同场合:

- 工作场所
- 中小学/大学
- 社区团体 (包括体育俱乐部与志愿组织)

有关残障的交流不限于12月3日国际残疾人日, 可贯穿全年持续进行。

什么是国际残疾人日?

国际残疾人日 (IDPwD) 是由联合国设立的纪念日, 每年12月3日于全球各地举行, 旨在提升公众对残障人士的认知、理解与接纳。

在澳大利亚, 国际残疾人日是政府、学校、企业、机构与个人共同推动的社会行动。

鼓励围绕国际残疾人日展开交流, 以共同:

- 打破刻板印象与偏见
- 认可残障人士的贡献与价值
- 构建更加包容的社区

了解更多



- [国际残疾人日资料与资源](#)
- [国际残疾人日 —— 联合国](#)





为什么要谈论残障议题？

澳大利亚有550万残障人士。换句话说，每五人中就有一人属于残障人士。

甚至说，你自己或你所认识的某个人就有残障问题。这可能是你的家人、朋友、同事或队友。

在社区中坦诚地交流与残障相关的经历，有助于建设更加包容的社会，让每个人都能茁壮成长。

残障议题的讨论不仅能够影响残障人士对自我的看法，也会影响社区对残障人士的态度与行为。

通过对话交流，我们可以：

- 彼此提醒：残障人士理应受到尊重与重视
- 通过倡导尊重的语言与包容的实践，减少围绕残障的污名化现象
- 加深我们对残障的理解、认知与视角。



残障的定义

残障可指身体上、心理上、智力上或感官上的缺陷。可以是显性的，也可以是隐性的。可能是永久性的，也可能是暂时性的。残障人士对支持的需求也可能随时间而变化。

根据不同的情境与背景，残障有多种定义方式。要引导关于残障的讨论，理解“残障支持的社会模式”至关重要。

该社会模式旨在推动社会提升无障碍程度，让残障人士能够更好地参与与融入。这与“医学模式”正好相反——医学模式将残障视为需要修复或治愈的问题。

在社会模式下，残障人士能够成为社会中的平等成员。我们可以通过消除以下障碍来实现这一目标：

- 限制残障人士获得机会的制度、政策、结构或社会实践
- 偏见，例如因某人有残障就认为其无法完成某件事
- 对残障缺乏认知与理解
- 物理障碍，例如没有坡道或电梯的建筑。



了解更多



- [什么是残障——澳大利亚残障支持网络 \(Australian Disability Network\)](#)
- [残障支持的社会模式——澳大利亚残障人士组织 \(People with Disability Australia\)](#)
- [《澳大利亚残障支持战略 2021–2031》](#)
- [《联合国残障人权利公约》 \(United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities\)](#)
- [《残障、老龄与照护》——澳大利亚统计局 \(Australian Bureau of Statistics\)](#)
- [残障支持的人权模式——残障倡导资源单位 \(Disability Advocacy Resource Unit\)](#)



开始对话

有时,可能不知道该说些什么——这没关系。担心说错话、冒犯别人也是很正常的。重要的不是做到完美,而是保持尊重,并愿意学习。

倾听残障群体的声音

让残障人士参与关于残障支持的讨论,至关重要。可以通过以下方式,让残障人士的声音融入讨论:

- 邀请残障人士发言、撰稿或主导活动;
- 为他们付出的时间、努力与专业知识提供合理的报酬;
- 创造安全、无障碍的交流空间;
- 认识到发言并不是唯一的参与方式

此外,还有许多代表残障群体利益的机构,可以与他们联系,获取建议和支持。



残障人士必须出现在决策桌上——不仅仅作为象征性的声音,而是作为平等的伙伴,共同参与制定影响我们生活的政策与决策。包容不是可有可无的选择,而是建设一个公平、公正社会的必要基础。凡与我们有关的事,都不能少了我们的参与。

Megan Spindler-Smith,
澳大利亚残障人士组织 (People with Disability Australia) 代理首席执行官

了解更多



- [残障代表组织计划](#)
- [《与残障人士互动良好实践指南》](#)
- [《残障对话》](#)

融入主题与议题

可以在举办的某个活动或项目中加入一个主题。这能促使大家在工作单位、学校或社区中更积极地谈论残障议题。

联合国一般会在每年十月底或十一月初发布世界残障日的年度主题。主题往往聚焦于——社会如何通过消除障碍，让残障人士真正融入其中。

此外，也可以自拟一个与残障、多元和包容相关的主题。以下是一些可供参考的主题示例。

- **能力主义 (Ableism)** ——一种源自“残障者不如他人”观念的歧视。
- **无意识偏见 (Unconscious bias)** ——在不自觉间对残障人士产生的刻板印象或偏见。
- **成为残障盟友 (Being a disability ally)** ——非残障者如何主动支持残障群体的权利与平等。
- **残障权利 (Disability rights)** ——无论是否有残障，每个人都应享有安全与免受歧视的基本权利。
- **交织性 (Intersectionality)** ——一个体多重身份的交叠，可能使其面临更复杂的歧视。
- **平等与公平 (Equality vs equity)** ——“对所有人一视同仁”并不一定能带来真正的公平。



了解更多

- [能力主义与残障歧视——澳大利亚残障人士组织](#)
- [无意识偏见——Monash University](#)
- [《如何成为残障群体的好盟友》——世界残障研究院 \(World Institute on Disability\)](#)
- [残障权利——澳大利亚人权委员会 \(Australian Human Rights Commission\)](#)
- [交织性——澳大利亚多元委员会 \(Diversity Council Australia\)](#)
- [平等与公平课堂教学资源——澳大利亚人权委员会](#)

语言的选择至关重要。

语言有巨大的力量——可塑造社会看待和对待残障人士的方式。使用得体、尊重的语言能让人感受到被包容、被尊重与被理解。

应关注“人”，而非“残障”。

残障人士，首先是一个人。他们拥有有意义的生活。他们有家庭、有事业，是社会不可分割的一部分。

避免使用诸如“受害者”、“可怜人”、“残废”或“不正常”等词汇。这类称呼会让人觉得残障人士是需要怜悯的对象，对他们极具冒犯性。这样会进一步加深“残障人士不属于社会平等一员”的偏见。

“以人为本”的表达方式

通常应采用“以人为本”的表达，如“person with disability (有残障的人)”或“people with disability (残障人士)”这种表达方式能提醒我们——先看到“人”，再看到“残障”。

不过，也有部分残障人士更倾向于使用“身份为先”的表达方式。例如，“disabled people” (残障者) 或“Autistic person” (自闭症者) 的称呼。也有人可能选择不将自己定义为“有残障的人”。

如果拿不准，大可直接询问对方喜欢怎样被称呼。

避免使用“过度励志”的表达方式

媒体常喜欢把残障人士描写成“勇敢”“励志”或“逆境取胜”的形象。

这种看似赞美的说法，其实会加深社会的刻板印象和歧视。这样会让人们关注残障本身，而忽视个人真实的努力与成就。

正如已故残障倡导者斯特拉·杨 (Stella Young) 所说：“当我们把残障人士的形象当成励志素材时，实际上是基于一种错误假设——认为他们的生活悲惨，需要格外的勇气才能活下去。”

了解更多



- [《澳大利亚残障人士组织语言指南》](#)
- [《残障术语指南》——伍伦贡大学 \(University of Wollongong\)](#)
- [《残障包容传播指南》——联合国](#)
- [《残障包容传播指南》](#)



与残障人士沟通的方式

残障人士的沟通方式与交流偏好多种多样。

有些残障人士理解或处理信息的方式可能不同。他们可能会采用另类的沟通方式。

但这并不代表每位残障人士都有沟通困难。

请始终把残障人士视为独立的个体。尊重他们选择符合自身偏好与需要的沟通方式的权利。

与残障人士沟通的一般原则包括：

- 先关注“人”，而非他们的残障。
- 避免居高临下的语气或态度。
- 使用尊重、包容的语言。
- 与当事人本人直接交流，不要绕过他们去对家属、助理或口译员说话。
- 注意避免无意识偏见。
- 不要主观判断别人能做或不能做什么。提供帮助前应先询问，并尊重对方的意愿。
- 避免使用诸如“能力高强”之类带有能力分级意味的标签。
- 尊重每个人的隐私。如果有人不愿谈及自己的残障情况，这无可厚非。除非情况需要并且合适，否则不要主动询问他们的残障情况。



- 考虑对方的沟通需求, 并询问他们觉得哪种方式最合适。例如, 有些残障人士可能:
 - 使用翻译人员或科技辅助工具, 因此回应可能需要更多时间。
 - 需要安静、感官刺激少的环境。
 - 偏好书面沟通, 而非口头交流。
- 书面沟通应采用“浅显语言”——用词清晰、简练、容易理解。这能惠及所有人, 包括智力残障者。
- 提供澳大利亚手语 (Auslan) 及多种语言版本的信息。
- 可提供音频或沉浸式朗读功能, 帮助人们更好地阅读资料。
- 注重无障碍设计与可及性。在筹备会议、活动或聚会时, 请务必考虑以下方面:
 - 场地通行条件, 例如设置坡道和无障碍洗手间。
 - 视觉与听觉需求, 例如提供字幕和澳大利亚手语口译服务。
 - 信息表达应清晰易懂, 可采用“易读版”材料 (Easy Read), 并参考最佳实践或经智力残障者测试验证。
 - 确保资料如PDF文件可供屏幕阅读器读取, 并提供带音频说明的版本。
 - 创造感官友好的活动空间。
 - 给予残障人士足够的时间与灵活安排, 让他们能真正参与其中。
- 主动倾听并欢迎反馈。若有人提醒你的用语或举止有待改进, 请真诚接受并学习。



残障人士渴望承担责任, 展现我们的能力与成就。我们有权在工作机构与社区中担任领导职位。让残障人士充分参与生活的各个层面至关重要。

Claire Mitchell,
澳大利亚唐氏综合征协会主任。

了解更多



- [《与残障人士沟通》——澳大利亚残障组织联合会 \(Australian Federation of Disability Organisations\)](#)
- [《残障沟通与礼仪》——澳大利亚国立大学 \(Australian National University\)](#)
- [《举办无障碍与包容性线下会议/活动》——澳大利亚人权委员会](#)
- [《举办无障碍与包容性线上活动指南》——澳大利亚人权委员会](#)



下一步行动

我们明白, 包容是一段持续学习的旅程, 而本《社区对话指南》只是第一步。

主动开始谈论残障话题时, 会逐渐更自信地以包容、尊重的方式表达。访问 [世界残障日 \(IDPWD\) 官方网站](#), 继续探索:

- 了解如何参与世界残障日活动, 可参考我们的[活动信息包](#), 获取策划自己活动的灵感与资源。
- 阅读与观看残障人士的真实生活故事, 了解他们的经历与声音。

欢迎在以下平台关注我们:

- **Facebook** [@idpwd](#)
- **Instagram** [@idpwd_au](#)



idpwd.com.au