



International Day of
People with Disability

idpwd.com.au

社區對話指南

參與建立包容及多元化的社區

關於本指南

我們編寫本社區對話指南，旨在幫助您更廣泛地討論國際殘疾人日 (IDPwD) 和殘疾問題。

本指南可以幫助您在以下場所討論殘疾問題，從而建立一個更包容、尊重和諒解的社區：

- 工作場所
- 學校/大學
- 社區團體，包括當地運動俱樂部和義工協會。

您可以在全年內隨時討論殘疾問題，而不只是在 12 月 3 日的國際殘疾人日。

什麼是國際殘疾人日？

國際殘疾人日是世界各地認可在每年 12 月 3 日舉辦的聯合國紀念日。該日旨在提高社區對有殘疾的人士的認識、理解和接納。

在澳洲，國際殘疾人日由政府、學校、組織、企業和個人協力籌辦。

我們鼓勵圍繞國際殘疾人日 (IDPwD) 展開對話，旨在：

- 挑戰成見與負面態度
- 認可有殘疾的人士的貢獻
- 建構更包容的社群。

了解更多



- [IDPwD 資料便覽與資源](#)
- [國際殘疾人日——聯合國](#)





我們為什麼要談殘疾？

澳洲有 550 萬名有殘疾的人士。相當於每 5 人便有 1 人。

您或您認識的人很可能有殘疾。這可能是家人、朋友、同事或隊友。

在您的社區中公開發論殘疾經歷，可以促進社會更加包容，讓每個人都能健康發展。

當我們談論殘疾時，它會影響有殘疾的人士對自己的感受。它還可以影響社區對有殘疾的人士的態度和行為。

透過我們的對話，我們可以：

- 互相提醒，有殘疾的人士應該受到尊重和重視
- 透過鼓勵使用尊重的語言和倡導包容的守則，從而減低污名化殘疾
- 加深我們對殘疾的理解、認識與觀點。

殘疾的定義

殘疾可以是身體、精神、智力或感官的殘疾。殘疾可以是明顯可見，也可以是無形的。殘疾可以是永久，也可以是暫時性的。人們對所需的支援也會改變。

視乎具體情況和環境，可以有很多方法定義什麼是殘疾。了解「殘疾社會模式」至關重要，它可以指引您如何討論殘疾。

社會模式旨在改變社會，使有殘疾的人士更容易接觸社會。這與醫學模式相反，醫學模式將殘疾視為需要修復或治癒的問題。

在社會模式下，有殘疾的人士在社會中可以成為平等的成員。我們可以透過消除以下障礙來實現此目標：

- 組織或社會中限制有殘疾的人士發展機會的制度、政策、結構或守則
- 觀念，例如認為某人因為殘疾而無法做某些事
- 缺乏對身心障礙的認知與理解
- 實際障礙，例如沒有坡道或電梯的建築物。



了解更多



- [什麼是殘疾——澳洲殘疾網絡 \(Australian Disability Network\)](#)
- [殘疾社會模式——澳洲殘疾人士協會 \(People with Disability Australia\)](#)
- [《2021-2031年澳洲殘疾策略》\(Australia's Disability Strategy 2021–2031\)](#)
- [《聯合國殘疾人士權利公約》\(United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities\)](#)
- [殘疾、長者與照護者——澳洲統計局 \(Australian Bureau of Statistics\)](#)
- [殘疾人權模式——殘疾人士權益倡導資源小組 \(Disability Advocacy Resource Unit\)](#)



開展對話

不知道該說什麼很正常。擔心講錯話或冒犯他人也很正常。重要的不是追求完美，而是尊重他人並樂於學習。

包容殘疾人士的聲音

讓有殘疾的人士參與您們關於殘疾的對話至關重要。您可以透過以下方式將有殘疾的人士的聲音加入您的對話中：

- 邀請有殘疾的人士發言、撰寫文章或帶領活動
- 為他們的付出時間、精力和專業知識支付報酬
- 創造安全、便利通行的空間
- 認可人們無需說話也能做出貢獻。

此外，還有許多代表有殘疾的人士利益的組織，您可以聯繫他們尋求建議。



有殘疾的人士必須參與其中——不只是作為象徵性的聲音，更是平等的合作夥伴，參與制定影響我們生活的政策和決策。包容並非可有可無，它對於建構公平公正的社會至關重要。沒有我們所有人的參與，便不應決定任何對我們的政策。

Megan Spindler-Smith,
澳洲殘疾人士協會署理首席執行官

了解更多 >

- [殘疾人士代表組織計劃](#)
- [邀請殘疾人士參與的良好守則指南](#)
- [有關殘疾的對話](#)

加入主題和題目

您可以考慮在您的活動或事件中加入主題。這可以鼓勵在您的工作場所、學校或社區團體中討論殘疾問題。

聯合國通常會在十月下旬或十一月初宣佈國際殘疾人日 (IDPwD) 的官方主題。主題通常著重於社會如何透過消除有殘疾的人士面臨的障礙來實現包容。

另外, 您也可以自行制定關於殘疾、多元化和包容性的主題。以下是一些例子。

- **健全主義**——基於有殘疾的人士低人一等的觀念而歧視他們。
- **無意識偏見**——在不知不覺中形成對有殘疾的人士的態度。
- **成為殘疾人士的盟友**——如何支持有殘疾的人士的權利。
- **殘疾人士權利**——無論是何種殘疾, 都享有安全和免受歧視的權利。
- **交叉性**——一個人認同的不同身份交加如何導致更多歧視。
- **平等與公平**——平等對待每個人結果不一定公平。



了解更多



- [健全主義與殘疾歧視——澳洲殘疾人士協會](#)
- [無意識偏見—— Monash University](#)
- [如何成為殘疾人士的良好盟友——世界殘疾研究所 \(World Institute on Disability\)](#)
- [殘疾權利——澳洲人權委員會 \(Australian Human Rights Commission\)](#)
- [交叉性——澳洲多元化委員會 \(Diversity Council Australia\)](#)
- [關於平等與公平的課堂資源——澳洲人權委員會](#)

語言很重要

語言的力量在於它能夠塑造社會對殘疾人士的看法和對待方式。使用正確的語言可以幫助對方感受到包容、尊重和理解。

專注於人，而非殘疾

有殘疾的人士是人，是過著有意義生活的人。擁有家庭、工作並是我們社區的一部份。

避免使用受害者、受難者、殘廢人士或不正常等字眼。這些字眼會將有殘疾的人士視為受同情的對象，並且可能極為冒犯。這會加深有殘疾的人士並非社會平等成員的成見。

以人為先的語言

我們一般會使用以人為本的詞語，例如「有殘疾的人」。這有助我們先將重點放在人上，然後是殘疾。

然而，一些殘疾人士更喜歡使用以身份為本的語言。例如，「殘疾人士」或「自閉症人士」。有些人可能選擇完全不承認自己有殘疾。

若您不確定，請向有殘疾的人士查問他們喜歡的語言字句。

避免使用鼓舞人心的語言

媒體常將有殘疾的人士描繪成勇敢、鼓舞人心或克服困難的人。

雖然這看起來像是一種讚美，但卻會強化成見和污名。它關注的是個人的殘疾，而不是個人的成就。

已故殘疾人士積極份子 Stella Young 說：「使用 [有殘疾的人士的] 形像作為激勵人心的工具，往往建基於一種偏頗的假設：認為他們的生活充滿苦難，並且要靠非凡的勇氣與毅力才能活在這些苦難當中。」

了解更多



- [澳洲殘疾人士語言指南](#)
- [殘疾術語指南——University of Wollongong](#)
- [聯合國殘疾人士包容性溝通指南](#)
- [殘疾人士包容性溝通指南](#)



與有殘疾的人士溝通

有殘疾的人士喜歡的溝通方式和被對待的方式各種各樣。

有些有殘疾的人士處理資訊的方式可能不一樣。他們可能會使用其他溝通方式。

然而，這並不意味著所有有殘疾的人士都有溝通問題。

謹記要將有殘疾的人士視為一個人。尊重他們選擇適合自己喜好和需要的溝通方式的權利。

與有殘疾的人士溝通的一般原則包括：

- 先專注於人，而不是他們的殘疾。
- 不要以說教或高高在上的態度對待有殘疾的人士。
- 使用尊重和包容的語言。
- 直接與當事人交談，而不是與他們的照顧者、支援人員、家人或傳譯交談。
- 注意無意識的偏見。
- 不要對某人能做什麼或不能做什麼妄下結論。在提供協助之前先詢問，並尊重對方的回答。
- 避免使用如「高自主能力」等會對個人能力進行等級劃分的標籤。
- 尊重個人隱私。有些人可能不想分享他們有關其殘疾的的細節，這沒有問題。除非有必要且適當，否則不要詢問他們的殘疾情況。



- 考慮每個人的溝通需要，總要詢問對他們而言什麼是最合適的方式。例如，一些有殘疾的人士可能：
 - 使用翻譯員或科技輔助工具，這表示他們可能需要更長時間才能回應
 - 需要安靜或低感官刺激的空間
 - 偏好書面溝通而非口頭溝通。
- 確保書面溝通使用淺顯語言，也就是採用清楚、簡潔、容易理解的用詞。這對所有人，包括智障人士都有益處。
- 提供翻譯成澳洲手語 (Auslan) 和英語以外其他語言的資訊。
- 考慮提供音訊或沉浸式閱讀工具，以輔助書面材料的使用。
- 注意無障礙使用需求。在安排會議、活動或聚會時，請考慮：
 - 無障礙通道，例如坡道和無障礙衛生間
 - 視覺或聽覺需要，例如字幕和澳洲手語翻譯
 - 清晰的溝通，例如根據最佳守則或經有智障人士測試的「易讀」材料
 - 與螢幕閱讀器兼容的 PDF 和具語音描述的版本
 - 感官友善空間
 - 為有殘疾的人士提供充足時間和彈性，使他們能夠有意義地參與。
- 對回饋保持開放態度。若有人糾正您的用語或行為，要虛心接受。



有殘疾的人士渴望承擔責任，展現我們的能力。我們有權成為組織和社區的領導者。有殘疾的人士充份參與自己生活非常重要。

Claire Mitchell,
澳洲唐氏綜合症協會 (Down Syndrome Australia) 總監

了解更多



- [與有殘疾的人士溝通——澳洲殘疾組織聯合會 \(Australian Federation of Disability Organisations\)](#)
- [與殘疾人士溝通和禮儀——Australian National University](#)
- [舉辦無障礙且包容的實體會議/活動——澳洲人權委員會](#)
- [舉辦無障礙且包容的線上會議/活動——澳洲人權委員會](#)



下一步

我們知道, 學習更包容有一個過程, 而這份社區對話指南只是一個開始。

一旦您開始談論殘疾問題, 您會更有信心以包容和尊重的方式討論殘疾問題。瀏覽 [IDPwD 網站](#), 讓您的旅程更進一步:

- 詳細了解如何參與 IDPwD, 包括查看我們的[活動資訊](#)套件, 以取得策劃您自己活動的靈感。
- 觀看和閱讀有殘疾的人士的生活經驗。

您也可以在以下平台關注我們:

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



idpwd.com.au