



International Day of  
People with Disability

[idpwd.com.au](http://idpwd.com.au)

# คู่มือการสนทนาใน ชุมชน

เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างชุมชนที่  
ครอบคลุมและหลากหลาย

## เกี่ยวกับคู่มือนี้

เราจัดทำคู่มือการสนทนาในชุมชนฉบับนี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้คุณพูดคุยเกี่ยวกับวันคนพิการสากล (IDPwD) และความพิการได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

คู่มือนี้สามารถช่วยคุณในการสร้างชุมชนที่ครอบคลุม เคารพและเข้าใจกันมากขึ้น โดยการพูดคุยเกี่ยวกับความพิการใน:

- สถานที่ทำงาน
- โรงเรียน / มหาวิทยาลัย
- กลุ่มชุมชนต่าง ๆ รวมถึง สโมสรกีฬาและสมาคมอาสาสมัครในท้องถิ่น

**คุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความพิการได้ตลอดทั้งปี ไม่ใช่เฉพาะในวันที่ 3 ธันวาคม ซึ่งเป็นวันคนพิการสากล (IDPwD) เท่านั้น**

## วันคนพิการสากล (ID-PwD) คืออะไร?

วันคนพิการสากล (IDPwD) คือวันสหประชาชาติวันหนึ่งที่ได้รับการยอมรับทั่วโลกในวันที่ 3 ธันวาคมของทุกปี วันนี้ มีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมการตระหนักรู้ ความเข้าใจและการยอมรับของชุมชนที่มีต่อคนพิการ

ในออสเตรเลีย วันคนพิการสากล (IDPwD) เป็นความพยายามร่วมกันระหว่างรัฐบาล โรงเรียน องค์กร ธุรกิจ และบุคคลทั่วไป

เราสนับสนุนการสนทนาเกี่ยวกับวันคนพิการสากล (IDPwD) เพื่อ:

- ทำทนายภาพจำและทัศนคติเชิงลบ
- ตระหนักถึงคุณูปการของคนพิการ
- สร้างชุมชนที่มีความครอบคลุมมากขึ้น

เรียนรู้เพิ่มเติม >

- [เอกสารข้อเท็จจริงและทรัพยากรเกี่ยวกับวันคนพิการสากล \(IDPwD\)](#)
- [วันคนพิการสากล — สหประชาชาติ](#)





## ทำไมเราจึงควรพูดถึงความพิการ?

ในประเทศออสเตรเลีย มีคนพิการจำนวน 5.5 ล้านคน ซึ่งเป็น 1 ใน 5 คน

เป็นไปได้ว่าคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีความพิการ ซึ่งอาจเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนร่วมทีม

การพูดอย่างเปิดเผยในชุมชนของคุณ เกี่ยวกับประสบการณ์ความพิการ สามารถนำไปสู่สังคมที่ยอมรับมากขึ้น ซึ่งทุกคนสามารถเจริญเติบโตขึ้นได้

เมื่อเราพูดถึงความพิการ มันส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนพิการที่มีต่อตนเอง นอกจากนี้ ยังสามารถกำหนดทัศนคติและพฤติกรรมของชุมชนที่มีต่อคนพิการได้อีกด้วย

ผ่านการสนทนาของเรา เราสามารถ:

- เตือนใจกันว่า คนพิการสมควรได้รับความเคารพ และการเห็นคุณค่า
- ลดการตีตราเกี่ยวกับความพิการ โดยการส่งเสริมการใช้ภาษาที่เคารพผู้อื่น และสนับสนุนแนวปฏิบัติที่ครอบคลุม
- เพิ่มความเข้าใจ ความรู้และมุมมองเกี่ยวกับความพิการให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น



## การนิยามความพิการ

ความพิการอาจเป็นทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาหรือประสาทสัมผัส อาจมองเห็นได้หรือมองไม่เห็นก็ได้ อาจเป็นแบบถาวรหรือชั่วคราวก็ได้ ความต้องการการสนับสนุนของคนก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน

การนิยามความพิการมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับบริบทและสถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสนทนาของคุณเกี่ยวกับความพิการ สิ่งสำคัญคือการเข้าใจ 'รูปแบบทางสังคมของความพิการ'

รูปแบบทางสังคมมุ่งเน้นที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมในทางที่คนพิการสามารถเข้าถึงได้มากขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับรูปแบบทางการแพทย์ที่สังคมมองว่า ความพิการเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไขหรือรักษา

ภายใต้รูปแบบทางสังคม คนพิการสามารถเป็นสมาชิกที่เท่าเทียมของสังคมได้ เราสามารถประสบความสำเร็จในเรื่องนี้ได้ด้วยการกำจัดอุปสรรคต่าง ๆ เช่น:

- ระบบ นโยบาย โครงสร้างหรือแนวปฏิบัติ ในองค์กรหรือสังคมที่จำกัดโอกาสของคนพิการ
- ทัศนคติ เช่น การคิดว่าใครบางคนทำอะไรบางอย่างไม่ได้เพราะความพิการ
- ขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความพิการ
- สิ่งกีดขวางทางกายภาพ เช่น อาคารที่ไม่มีทางลาดหรือลิฟท์



### เรียนรู้เพิ่มเติม >

- [ความพิการคืออะไร — เครือข่ายผู้พิการแห่งออสเตรเลีย](#)
- [รูปแบบทางสังคมของความพิการ— องค์กรคนพิการออสเตรเลีย](#)
- [กลยุทธ์ด้านความพิการของประเทศออสเตรเลียปี 2021–2031](#)
- [อนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยสิทธิของคนพิการ](#)
- [ความพิการ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล — สำนักงานสถิติออสเตรเลีย](#)
- [แบบจำลองทางสิทธิมนุษยชนของความพิการ — หน่วยทรัพยากรการสนับสนุนผู้พิการ](#)



## เริ่มการสนทนา

ไม่เป็นไรที่จะรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะพูดอะไร เป็นเรื่องปกติ ที่จะกังวลว่าจะพูดผิดหรือจะทำให้ใครขุ่นเคือง ไม่ใช่เรื่องของความสมบูรณ์แบบ — แต่เป็นเรื่องของความเคารพและการเปิดใจที่จะเรียนรู้

### รวมเสียงของคนพิการเข้าไว้ด้วย

เป็นเรื่องสำคัญที่คนพิการจะต้องเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนาของคุณเกี่ยวกับความพิการ คุณสามารถรวมเสียงของคนพิการเข้าไว้ในบทสนทนาของคุณได้โดย:

- การชวนเชิญคนพิการให้มาพูด เขียนหรือเป็นผู้นำกิจกรรม
- การจ่ายเงินให้ผู้คนสำหรับเวลา ความพยายามและความเชี่ยวชาญของพวกเขา
- การสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยและสามารถเข้าถึงได้
- การตระหนักว่าผู้คนสามารถมีส่วนร่วมได้โดยไม่ต้องพูดอะไร

นอกจากนี้ ยังมีองค์กรต่าง ๆ อีกมากมาย ที่เป็นตัวแทนผลประโยชน์ของคนพิการ ซึ่งคุณสามารถติดต่อขอคำแนะนำได้



คนพิการต้องมีส่วนร่วมด้วย — ไม่ใช่เป็นเพียงแค่เสียงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นส่วนที่เท่าเทียมกัน ในการกำหนดนโยบายและการตัดสินใจ ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของเรา การรวมเข้าด้วยกันไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสังคมที่ยุติธรรมและเป็นธรรม ไม่มีอะไรเกี่ยวกับเราเลย หากไม่มีเราทุกคน

เมแกน สเปนเดอร์-สมิท (Megan Spindler-Smith),  
รักษาการซีอีโอ องค์กรคนพิการออสเตรเลีย  
(People with Disability Australia)

เรียนรู้เพิ่มเติม >

- [โครงการองค์กรตัวแทนคนพิการ](#)
- [แนวทางปฏิบัติที่ดีในการมีส่วนร่วมของคนพิการ](#)
- [บทสนทนาเกี่ยวกับความพิการ](#)

## รวมทีม (ประเด็นหลัก) และหัวข้อ

คุณอาจต้องการรวมทีม (ประเด็นหลัก) เข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมหรืองานอีเว้นท์ของคุณ ซึ่งจะสนับสนุนการสนทนาเกี่ยวกับความพิการในที่ทำงาน โรงเรียนหรือกลุ่มชนของคุณได้

โดยปกติ องค์กรสหประชาชาติจะประกาศธีมอย่างเป็นทางการสำหรับวันคนพิการสากล (IDPWD) ในช่วงปลายเดือนตุลาคมหรือต้นเดือนพฤศจิกายน โดยทั่วไป ธีมมักจะมุ่งเน้นไปที่วิธีที่สังคมสามารถมุ่งมั่นเพื่อการรวมกลุ่ม โดยการขจัดอุปสรรคสำหรับคนพิการ

หรือคุณอาจต้องการพัฒนาธีมของคุณเองเกี่ยวกับความพิการ ความหลากหลายและการรวมเข้าด้วยกัน นี่คือตัวอย่างบางประการ

- **ความสามารถ** — การเลือกปฏิบัติต่อคนพิการด้วยความเชื่อที่ว่าพวกเขาด้อยกว่า
- **อคติที่ไม่รู้ตัว** — การสร้างทัศนคติต่อคนพิการโดยที่ไม่รู้ตัว
- **การเป็นพันธมิตรกับคนพิการ** — วิธีสนับสนุนสิทธิของคนพิการโดยที่ไม่ต้องเป็นคนพิการ
- **สิทธิของคนพิการ** — สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยและปราศจากการเลือกปฏิบัติ ไม่ว่าจะมีความพิการหรือไม่
- **อัตลักษณ์ทับซ้อน** — ลักษณะที่ทับซ้อนกันของตัวตนของบุคคลสามารถนำไปสู่การเลือกปฏิบัติมากขึ้นได้อย่างไร
- **ความเท่าเทียม กับ ความเสมอภาค** — ความคิดที่ว่า การปฏิบัติต่อทุกคนเหมือน ๆ กันอาจไม่ส่งผลให้เกิดความยุติธรรม



### เรียนรู้เพิ่มเติม >

- [ความสามารถและความพิการ — องค์กรคนพิการออสเตรเลีย \(People with Disability Australia\)](#)
- [อคติที่ไม่รู้ตัว — มหาวิทยาลัยโมนาช](#)
- [วิธีเป็นพันธมิตรที่ดีกับคนพิการ — สถาบันโลกว่าด้วยคนพิการ](#)
- [สิทธิของคนพิการ — คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนออสเตรเลีย](#)
- [อัตลักษณ์ทับซ้อน — สภาความหลากหลายออสเตรเลีย](#)
- [ทรัพยากรในชั้นเรียนเกี่ยวกับความเท่าเทียมและความเสมอภาค — คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนออสเตรเลีย](#)

## ภาษาสำคัญที่สุด

คำพูดมีความทรงพลัง— คำพูดสามารถกำหนดได้ว่า สังคมจะมองและปฏิบัติต่อคนพิการอย่างไร การใช้ภาษาที่ถูกต้องสามารถช่วยให้ผู้คนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง ได้รับความเคารพและความเข้าใจ

### เน้นที่ตัวบุคคล ไม่ใช่ความพิการ

คนพิการเป็นคนมาก่อน คนที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย คนที่มีครอบครัว ทำงานและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของเรา

หลีกเลี่ยงการใช้คำว่า เหยื่อ ผู้ประสบภัย คนพิการ หรือไม่ปกติ ซึ่งทักท้วงเอาว่าคนพิการเป็นผู้ที่นำเสนอและอาจเป็นการดูหมิ่นอย่างรุนแรง เป็นการเพิ่มความคิดแบบเหมารวมว่า คนพิการไม่ได้เป็นสมาชิกที่เท่าเทียมในสังคมของเรา

### ภาษาที่เน้นที่บุคคลเป็นหลัก

โดยทั่วไปเราใช้คำที่เน้นที่บุคคลเป็นหลัก เช่น 'คนพิการ' หรือ 'ผู้คนที่พิการ' ซึ่งสามารถช่วยให้เราจดจำบุคคลก่อนความพิการได้

อย่างไรก็ตาม สมาชิกบางคนของชุมชนคนพิการชอบภาษาที่เน้นการระบุตัวตนเป็นหลัก ตัวอย่าง เช่น 'disabled people' หรือ 'Autistic person' บางคนอาจเลือกที่จะไม่ระบุว่าตนเองมีความพิการเลย

หากคุณไม่แน่ใจ โปรดถามคนพิการเกี่ยวกับความต้องการทางภาษาของพวกเขา

### หลีกเลี่ยงภาษาที่สร้างแรงบันดาลใจ

สื่อต่าง ๆ มักจะนำเสนอคนพิการว่าเป็นคนกล้าหาญ เป็นแรงบันดาลใจหรือสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้

ในขณะที่อาจดูเหมือนคำชม แต่นี่ก็สามารถเสริมสร้างการเหมารวมและการตีตราได้ เพราะมุ่งเน้นที่ความพิการของคนมากกว่าความสำเร็จส่วนตัวของแต่ละบุคคล

ในคำพูดของนักกิจกรรมพิการ สเตลล่า ยัง ผู้ล่งลับ 'การใช้ภาพของคนพิการเป็นเครื่องมือสร้างความรู้สึกดี ๆ... โดยอิงบนสมมติฐานว่า ผู้คนให้ภาพเหล่านั้นมีชีวิตที่โหดร้าย และต้องใช้โชคหรือความกล้าหาญพิเศษในการใช้ชีวิต'

### เรียนรู้เพิ่มเติม

- [คู่มือภาษาขององค์กรคนพิการออสเตรเลีย](#)
- [คู่มือคำศัพท์เกี่ยวกับความพิการ — มหาวิทยาลัยวูลลองกอง](#)
- [แนวทางการสื่อสารที่ครอบคลุมคนพิการ — องค์กรสหประชาชาติ](#)
- [แนวทางการสื่อสารที่ครอบคลุมคนพิการ](#)



## การสื่อสารกับคนพิการ

คนพิการชอบที่จะสื่อสารและได้รับปฏิบัติในหลากหลายวิธี

คนพิการบางคนอาจประมวลผลข้อมูลด้วยวิธีที่แตกต่างไป พวกเขาอาจใช้วิธีสื่อสารทางเลือกต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม นี่ไม่ได้หมายความว่าคนพิการมีปัญหาด้านการสื่อสาร

โปรดพึงระลึกว่า ต้องปฏิบัติต่อคนพิการในฐานะปัจเจกบุคคล เคารพสิทธิของพวกเขาในการเลือกการสื่อสารที่เหมาะสมกับความชอบและความต้องการของพวกเขา



หลักการทั่วไปในการสื่อสารกับคนพิการรวมถึง :

- ให้ความสำคัญกับบุคคลก่อน ไม่ใช่ความพิการของพวกเขา
- อย่าโธหรือพูดชมคนพิการ
- ใช้ภาษาที่สุภาพและครอบคลุม
- พูดกับบุคคลนั้นโดยตรง ไม่พูดกับผู้ดูแล ผู้ช่วย เหลือ สมาชิกในครอบครัวหรือล่าม
- โปรดตระหนักถึงอคติที่ไม่รู้ตัว
- อย่าตั้งสมมติฐานว่า ใครทำอะไรได้หรือทำอะไรไม่ได้ ถามก่อนที่จะเสนอความช่วยเหลือ และเคารพคำตอบของบุคคลผู้นั้น
- หลีกเลี่ยงการใช้ป้าย เช่น 'ระดับการทำงานที่ดีเยี่ยม' ซึ่งจัดอันดับความสามารถของบุคคล
- เคารพความเป็นส่วนตัวของปัจเจกบุคคล บางคนอาจไม่ต้องการแบ่งปันรายละเอียดเกี่ยวกับความพิการของพวกเขา แต่นั่นก็ไม่ใช่ไร อย่าถามเกี่ยวกับความพิการของพวกเขา เว้นแต่จำเป็นและเหมาะสม



- พิจารณาความต้องการในการสื่อสารของแต่ละบุคคล และถามเสมอว่า อะไรเหมาะที่สุดกับพวกเขา ตัวอย่าง เช่น คนพิการบางคนอาจ:
  - ใช้ล่ามหรือเทคโนโลยี ซึ่งหมายความว่า พวกเขาอาจต้องใช้เวลามากขึ้นกว่าจะตอบกลับ
  - ต้องการพื้นที่ที่เงียบสงบหรือมีการกระตุ้นประสาทสัมผัสต่ำ
  - ชอบการสื่อสารด้วยลายลักษณ์อักษรมากกว่าด้วยคำพูด
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า การสื่อสารด้วยลายลักษณ์อักษรนั้นใช้ภาษา ธรรมดา ๆ ซึ่งหมายถึงใช้คำที่ชัดเจน กระชับและเรียบง่าย ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับทุกคน รวมทั้งคนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาด้วย
- เสนอข้อมูลที่แปลเป็นภาษามือออสเตรเลียและภาษาอื่น ๆ ที่มีใช้ภาษาอังกฤษ
- พิจารณาใช้เสียงหรือเครื่องมืออ่านออกเสียงเพื่อรองรับเอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษร
- โปรดคำนึงถึงความสามารถในการเข้าถึงได้ เมื่อคุณกำลังจัดงานประชุม งานอีเวนต์หรืองานสังสรรค์ โปรดคิดถึงสิ่งต่อไปนี้:
  - การเข้าถึงทางกายภาพเช่น ทางลาดและห้องน้ำที่เข้าถึงได้
  - ความต้องการทางสายตาหรือการได้ยิน เช่น คำบรรยายและล่ามภาษามือออสเตรเลีย
  - การสื่อสารที่ชัดเจน เช่น เอกสารอ่านง่าย ที่อ้างอิงจากแนวปฏิบัติที่ดีที่สุด หรือผ่านการทดสอบกับผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามาแล้ว
  - ไฟล์ PDF ที่เข้ากันได้กับโปรแกรมอ่านหน้าจอและเวอร์ชันที่บรรยายด้วยเสียง
  - พื้นที่ที่เป็นมิตรกับประสาทสัมผัส
  - การจัดให้มีเวลาและความยืดหยุ่นเพียงพอให้คนพิการมีส่วนร่วมได้อย่างมีนัยสำคัญ
- เปิดรับคำติชม หากมีใครแก้ไขภาษาหรือพฤติกรรมของคุณ โปรดนำไปปรับปรุง



คนพิการต้องมีบทบาท และแสดงให้เห็นว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง เรามีสิทธิที่จะเป็นผู้นำในองค์กรและชุมชนของเรา เป็นเรื่องสำคัญที่คนพิการมีส่วนร่วมในชีวิตของพวกเขาอย่างเต็มที่

**แคลร์ มิตเชลล์ (Claire Mitchell)**

ผู้อำนวยการ องค์กรดาวนซินโดรม ออสเตรเลีย

เรียนรู้เพิ่มเติม >

- [การสื่อสารกับคนพิการ — สหพันธ์องค์กรคนพิการแห่งออสเตรเลีย](#)
- [การสื่อสารและมารยาทสำหรับผู้พิการ — มหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย](#)
- [การจัดการประชุม / กิจกรรมแบบพบปะกันโดยตรงที่เข้าถึงได้และครอบคลุม—คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนออสเตรเลีย](#)
- [การจัดการประชุม / กิจกรรมแบบพบปะกันทางออนไลน์ที่เข้าถึงได้และครอบคลุม—คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนออสเตรเลีย](#)



## ขั้นต่อ ๆ ไป

เราทราบว่า การเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมมากขึ้น เป็นการเกิดทาง และคู่มือการสนทนาของ ชุมชนนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น

เมื่อคุณเริ่มต้นการสนทนาเกี่ยวกับความพิการ คุณอาจรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ที่จะพูดคุยเกี่ยวกับ ความพิการในลักษณะที่ครอบคลุมและเคารพ กัน พากการเดินทางของคุณไปให้ไกลยิ่งขึ้น ด้วยการเยี่ยมชมเว็บไซต์ [วันคนพิการสากล \(IDPWD\)](#) ที่:

- เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในวัน คนพิการสากล (IDPWD) รวมถึงการตรวจสอบ [ชุดข้อมูลกิจกรรม](#)ของเราสำหรับความคิดในการวางแผนกิจกรรมของคุณเอง
- ชมและอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของคนพิการ

คุณสามารถติดตามเราได้ทาง :

- Facebook [@idpwd](#)
- Instagram [@idpwd\\_au](#)



[idpwd.com.au](http://idpwd.com.au)