



主辦：

勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau

康復諮詢委員會
Rehabilitation Advisory Committee



無障礙社會
A Barrier Free World
由平等開始
Starts with Equality for All

籌辦：



香港傷殘青年協會
Hong Kong Federation of Handicapped Youth



傷青動力學堂
HKFHY Momentum Academy

2018-19

『傷健共融，』

各展所長』

青/少/年/計/劃

活動回顧



目標

向青少年推廣聯合國《殘疾人權利公約》的精神和核心價值，以提升青少年對殘疾人士的權利、需要和潛能的認識和了解。

內容

- (1) 工作坊 完成超過200場工作坊，超過5,000人次的青少年參與
- (2) 青年活動日 舉行60次青年活動日，超過6,000人次的青少年參與
- (3) 巡迴展覽 在全港超過10間小學、中學及大專院校舉辦多場巡迴展覽
- (4) 青年大使培訓 50位青年大使經過100小時的培訓，及完成25小時的義工服務
- (5) 嘉許禮 於2019年2月24日舉行嘉許禮，向參與計劃的青年大使作出勉勵和嘉許

日期

2018年9月至2019年2月期間

協辦學校 / 機構 (按機構/單位筆劃順序)

心盲人院暨學校
香港導盲犬服務中心

香港失明人互聯會
香港聾人協進會

青年大使於培訓期間，探訪了下列機構單位，以認識相關類別人士的生活情況、挑戰和困難，並與不同殘疾人士真情分享。

機構 / 個人 (按服務時序排列)	服務類別
香港傷殘青年協會	長期病患、肢體傷殘人士
心盲人院暨學校 Cedar Workshop	視障人士
無障礙劇團	殘疾人士及社區人士
香港神託會 創耆坊 (精神健康綜合社區中心)	精神病康復者
潘樹湛先生	聽障人士
傷青動力學堂	肢體傷殘人士
關鏡生先生及關昊罡先生	特殊學習困難、讀寫障礙人士
陳柏亨先生	視障人士
許毓青先生	四肢傷殘人士
樂智協會	智障人士
自閉症人士福利促進會	自閉症人士

聯合國《殘疾人權利公約》的原則

殘疾人士包括肢體、精神、智力或感官有長期損傷的人，這些損傷與各種障礙，可能阻礙殘疾人士全面參與社會。

《公約》建基於以下原則：

- (一) 尊重固有尊嚴和個人自主；
- (二) 不歧視；
- (三) 參與和融入社會；
- (四) 尊重差異及接受殘疾人士是人類多樣性的展現；
- (五) 機會均等；
- (六) 無障礙；
- (七) 男女平等；
- (八) 尊重殘疾兒童逐漸發展的能力及其獨特身份。

提名「青年大使」學校 / 單位 (按機構 / 單位筆劃順序)

五旬節聖潔會永光書院

伊利沙伯中學

佛教孔仙洲紀念中學

佛教覺光法師中學

香港佛教聯合會青少年中心

香港紅十字會雅麗珊郡主學校

香港聖公會何明華會督中學

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

粉嶺官立中學

基督書院

培僑中學

嘉諾撒聖瑪利書院

樂善堂梁植偉紀念中學

德貞女子中學



活動相片回顧

工

作

坊



青

年

活

動

日



巡迴展覽



青年大使培訓



Bevy

參加青年大使計劃使我獲益良多。通過親身接觸不同類型的殘疾人士和體會行動不便的困難，增加了我對殘疾人士的認識。自己以往對殘疾人士的認識太片面，只知道他們在生活上會遇到很多困難但卻無法給予正確的幫助。殘疾人士的分享使我了解到他們面對工作、婚姻、學習等困難和解決方法，對他們享有的權利和聯合國《殘疾人權利公約》有進一步的認識。其實殘疾人士與常人無異，所享有的權利和義務並無分別。雖然他們遭遇的困難比我們多，某方面能力或許稍遜，但我們不應因此帶有偏見或歧視，相反更應該欽佩他們能以正面樂觀的態度面對和克服困難，並不斷發展自身，例如參加劇團表演、籃球比賽、發展科研項目等，豐富生活。

Mandy

人生總有高低起伏，而學會乘風破浪，在風雨中跳舞，需要的是不懼困難、熱愛生命的態度。而這次計劃中殘疾人士的分享，都帶出要珍惜生命、善待生活的信息，令我佩服之餘又另覺慚愧。參與這次計劃，不但令我有機會認識來自不同學校的青年，取長補短，互助互勵，更有了許多新奇的體驗。

CC

這是我第一次參加青年大使計劃。當初參加時只是想學習更多關於殘疾人士的知識，但沒想到當中令我得到更多收穫。在多次活動裏，我明白到殘疾人士在社會遇到的種種困難和問題，並不一定有足夠的政策或設施去協助 / 解決。所以讓學生 / 社會人士明白和了解殘疾人士的情況是很值得繼續推行的工作。而在兩次的訓練營中我也認識了許多來自不同學校的朋友呢！

WPC

很榮幸可以參加青年大使計劃，能多認識關於殘疾人士的情況。最深刻的是能與精神病康復者相處、玩遊戲。對他們印象深刻是因為香港是個充滿壓力的城市，患上精神病的機會較大。從中我能夠認識一些康復者，也更懂得包容。計劃中遇到很多有趣的大使，他們總能帶來歡聲笑語，是寶貴且吵鬧的回憶。

Adora

透過這個計劃，我明確學習到，並開始掌握及涉獵傷健共融的課題，獲益良多，得到的啟發甚豐。從風塵樸樸趕來訓練營和我們分享的朋友身上，我清楚明白到人人生而平等，並沒有地位高低之分。個人能力及成就的懸殊主要歸功於不懈的努力和堅忍的意志。順帶一提，嘗試「駕駛」輪椅是一項嶄新有趣的活動，頗具挑戰性及技術含量 :) 多謝這個機會，多謝工作人員。一起加油，齊進發。

Melody Lee

參加計劃後，我真正明白到，其實殘疾人士和我們分別不大。我更在各種活動中，學會與他們相處的方法。慶幸我參加了這個活動。

Sue

很高興能參加青年大使這個計劃，使我能夠接觸及認識社會上的殘疾人士。在計劃中，我們得到了許多有用的知識和寶貴的回憶。同時我們亦有了新的體驗，從中明白了殘疾人士在日常生活中遇到的困難，了解到《殘疾人權利公約》的理念，使我獲益良多，亦可以透過培訓中學到的技巧去幫助更多有需要的人士。

譚珈瑜

經過這個計劃，聽到不同類型的殘疾朋友的故事和困難，令我發現自己有一個健全的身體是一件多麼幸運和幸福的事。從他們雖然面對各種困難，但仍保持對生命的熱誠，我明白了要活出一個有意義，精彩生命的重要性，不要因為身體上的缺陷而氣餒。

Yuki Lau

今次活動計劃令我獲益良多，亦見識了不同的事物，令我體驗和了解殘疾人士的生活和不便，透過義工服務，知道他們不同的需要。活動也令我覺得很充實。

Sabrina

今年已經是我第二年參加青年大使培訓計畫，十分感謝香港傷殘青年協會能給予這次的機會。對於我來說，很多關於聯合國《殘疾人權利公約》的內容都不陌生，但今年活動再次加深了我對於殘疾人士平日所面對的困難和挑戰的認識。印象最深刻的是上年其中一位青年大使成為了今年的分享嘉賓，分享了許多自身的經驗，這些都是他平日不會說出口的，令我明白到他真正的感受和需要。參加不同活動亦擴寬了我的社交圈子，認識了許多新朋友，包括殘疾人士。十分榮幸能再次成為青年大使的一份子。

宋珈霖

參加是次活動感到十分有趣，可以近距離和殘疾人士接觸，更可以和他們一組進行活動。這使我認識到他們不過是在某些地方比較不方便，其他是相同的。

Winnie the pooh

通過這個計劃，我了解到殘疾人士的需要，也認識到他們在生活當中遇到的困難。在工作坊裏，我們要蒙著眼在黑房裏走動，並找到組員。這令我體驗到視障人士在日常生活中所遇到的困難。要在黑暗中找到道路的確不容易，也很容易碰到障礙物。另外，在宿營裏邀請到的嘉賓令我學會了即使面對困難，也不應該輕易放棄，我們要多番嘗試才能成功。雖然這位嘉賓是視障人士，但他也不斷努力去實現自己的理想，這令我深感佩服，也令我啟發到既然他也能做到的事，為什麼我們不能做到呢？我們而努力學習他這種精神。另外，我認識到香港有不少特殊學校。不少人認為殘疾人士就讀主流的學校比就讀特殊學校好，因為這樣可以令他們更早適應這個社會。但是，主流學校不一定有合適的配套去幫助他們解決學習上的困難，例如使用無線調頻系統上課或凸字書本的支援。所以不同類別人士能按照他們的能力及需要入讀合適的學校更為理想。

Michelle

受朋友慫恿下參加了各種工作坊和義工服務，其中兩日一夜的工作坊我覺得最有代表性，令我學到最多。通過遊戲得知殘疾人士所面臨的難處，學懂了我們應該從他的角度出發，並以平等的方式對待。宿營的另一環節－辯論，除可以透過和對方辯論得知更多詳情，更能寓遊戲於學習。參加計劃，除讓我親身接觸不同殘疾人士外，也認識了很多校外同學。在此要衷心感謝主辦單位給予我這個機會讓我認識到不同的殘疾人士他們需要的是甚麼，讓我接觸到平時很少機會接觸的他們。

毛毛

不論是第一次宿營，還是其他的義工活動，我都感到有意義，獲益良多，又能認識不同的朋友。其實能與朋友一同參與宿營已非常開心，想不到當中的活動及分享，都令我深深體會及了解殘疾人士生活上的難題。由於學校較少機會接觸同類型活動，加上傷青的社工很好，又有趣，所以我覺得很值得去參加。

Hazel

參加青年大使計劃後，我對殘疾人士的認識更加深刻，明白他們的需要和困難，並且學會關於《殘疾人權利公約》的內容，讓我知道每個人都要有公平的待遇。此外，在計劃中我還認識很多志同道合的朋友，一起幫助有需要的人，這個計劃讓我獲益良多。

紫晴

我在青年大使這個活動中，得到了不少課本以外的收穫，讓我能認識到殘疾人士自身擁有的權利，以及生活上遇到的障礙，讓我知道他們也未必需要我們時常協助，甚至能和健全人士一樣，在他們自身身上找到自己生活的色彩。

Stephy

好開心今次有機會參加青年大使計劃，參加了不同的工作坊及體驗活動。最深刻一次是參觀心光盲人院暨學校，體驗視障人士的生活。他們在全失明的情況下，其實會感到好無助，內心會產生恐懼，亦有可能因為看不見而隨時發生意外，甚至有生命危險，幸好政府有不同的設施去幫助他們。雖然他們看不見，但沒有自我放棄的精神，非常值得我學習。除此之外，經過這次青年大使計劃，亦令我明白很多殘疾人士比普通人更努力及堅持做每一件事，甚至通過自己的經驗鼓勵他人。計劃啟發了我，以後遇見殘疾人士需要幫助的時候，就要樂於伸出援手，亦不要用異樣的眼光去看待他們。我亦會鼓勵我身邊的人，多關心殘疾人士，用我自己小小的力量感染他們。

綠色小仙子

透過這個計劃令我更能認識殘疾人士在社會上的需求，及如何可以幫助他們。其實給他們最好的幫助是，不要用異樣的目光去看待他們。很多時候，他們的能力不是局限於身體上的缺陷，而是局限於社會人士對他們的眼光，及社會上提供的機會是否足夠。

Maymay

通過參與「傷健共融，各展所長」青少年計劃和殘疾人士的分享，令我深入認識和了解殘疾人士的需要、能力，明白如何幫助殘疾人士。活動也可促進我的溝通能力、同理心及自信心等，也能認識新朋友，共同學習如何傷健共融及《殘疾人權利公約》的內容。傷健共融是傷殘與健全人士，共同融合的理念。我領悟到大家應各自發揮自己的專長去幫助別人。多謝殘疾人士的分享和社工的協助。

偉俊

參加青年大使計劃前，我認識的殘疾人士種類，只有肢體傷殘、語言障礙、聽障、智障和視障人士。但參加這個計劃後，發現自己對殘疾人士認識不足。原來讀寫障礙、精神病患者、自閉症、專注力不足、長期病患者都屬於殘疾人士。這個活動加深了我對殘疾人士的認識和了解他們的障礙，尤其是對視障人士的了解，和他們的世界只有一種色彩的恐懼。

阿楓

自從參加了青年大使的培訓，我對不同類型的殘疾人士加深了認識，我還了解到不同殘疾人士的需要。

賴家盈

這個計劃成功加深大家對殘疾人士的認識和了解他們的障礙，能讓我們去體驗及了解平日少接觸的群體。總括而言，參加計劃是開心和有意義的。

邱悅

其實一開始做義工，都是受身邊朋友的影響。在老師的推薦下，我參加了這個活動，才發現做義工看似是一個微不足道的行動，但其實可以幫助很多不同有需要的人士。在這個活動中，我認識了來自不同學校的朋友，亦令我將自己害羞的性格改變，更有勇氣去認識更多人。

曾惠恩

這次訓練令我獲益良多，認識不少關於聯合國《殘疾人權利公約》等，加深對殘疾人士的了解。

李菊婷

通過這次活動，讓我學會了很多不同的知識，例如不同種類的殘疾人士，亦認識很多他們日常生活的需要。在這個活動中，我認識了很多朋友，能互相交流，並學會了一些新的技能。我希望這些技能，能在日後生活中有機會真正幫助到他們。這次活動讓我學會了不少東西。

Jennifer

青年大使這個活動，讓我對殘疾人士有更深的印象。這個活動讓我對殘疾人士的權利有更多的認識。今次活動讓我對殘疾人士有另一種認識，讓我更加了解他們的不便。

陳兆龍

總結整個計劃，在一連串精彩的訓練活動中，最令人難忘的便是為期四日的訓練營。它讓我們在歡笑聲中學習和體驗新事物，亦把我們一群來自不同地方和背景的青年人結緣成為傷健共融的伙伴。除此之外，講座和探訪活動也加強了我對殘疾人士以及長期病患者等的了解。總括來說，計劃不但讓我體會到作為傷健共融青年大使的角色和意義，亦為未來的服務作好充足的裝備，奠定了堅實的基礎，可說是受益匪淺。今天回望，我很榮幸能成為傷健共融青年大使的一員，望日後有機會運用到之前所學的知識。

楊慧娟

這個計劃不只讓我對殘疾人士有了更多的認識及幫助有需要的人士，亦讓我有了一顆助人的心，計劃真是讓我成長了不少。我很感激這個活動，雖然這個活動快完結了，而之後未必會以一個青年大使的身份去幫人，但我會以一個普通人的身份去幫助社會上有需要的人士，不論是健全人士，或是殘疾人士，我都會盡自己的能力去幫助他們。

Vicky

參加這次青年大使計劃，令我獲得最多得着的是參觀心光盲人院暨學校的一次活動。一般市民即使有聽過這間學校，也未必有機會到校認識和參觀。當中活動由一班視障人士帶領，相比由「健全人士」來向我們介紹，他們的經歷更讓我們有代入感並有深刻的體會。除此之外，他們也教導了我們一套幫助視障人士的「領路法」，讓我們在他們需要幫助時也能為他們伸出援手。

青年大使感想

陶筱

今年有幸成為香港傷殘青年協會《傷健共融，各展所長》的青年大使。經過幾個月的訓練及義工活動，我比以前更加了解殘疾人士。幾次的訓練活動，最深刻是四日三夜的 Camp。來自不同學校的同學，互相認識了不少。經過訓練營後，聽取不同殘疾人士的分享，知道他們的經歷，同時亦明白到他們需要我們的幫助。希望日後有機會可以用學到的，幫助殘疾人士。

張皓弘

整個青年大使計劃過得非常充實，是我人生中最好的活動。活動中，我學懂如何與殘疾人士相處，希望下次能再有機會，認識社會上不同的人士。

黃旻旻

很高興可以參加青年大使這個活動。在這次活動中我學到很多不同的知識，擴闊了我的眼光，例如一些關於殘疾人士的權利。平日的我根本不會留意到這個社會的所見所聞，所以我十分有幸能夠參與這個計劃。

智健

青年大使是個十分有意義的計劃，當中的活動十分有趣味，卻又不失意義。許多來自不同界別和行業的嘉賓，與我們真誠分享，令我明白到殘疾人士若撇除缺失的，其實和普通人無異，有自己的生活和社交，我們理應以同理心相待。

Bobo

我很榮幸參加青年大使計劃。是次青年大使活動中，我認識到不同種類的殘疾人士。透過這次活動，我了解到殘疾人士的需要，以及面對他們，我們應該採取什麼態度。其實相比起我們，他們比我們更加出色。原來殘疾人士他們並不悲觀，相反他們還很樂觀和友善的跟我們細說自己的故事。

天恩

我在整個計劃的感受是獲益良多和很開心，因為起初我不知道殘疾人士的困難，但參加了這計劃之後，我不但認識了不同殘疾人士，例如：視障，聽障，讀寫障礙等等，還學習了幫助他們的方法。

陸俊賢

這次計劃令我增加對《殘疾人權利公約》的理解。此外，還可以了解和明白原來殘疾人士是有很多困難和限制的。

鄭靚嫻

我十分榮幸能夠參與每個訓練活動，從中學習不同的技能幫助有需要的人。在活動中，我體會甚多，也學會遇到挫折時要堅強不屈。透過參與活動，讓我對自己成長充滿能量，也有一種助人助己的滿足感，學習不同的技能，讓我認識了更多朋友，也懂得如何與殘疾人士相處。最重要的是，令我更懂得珍惜所擁有的一切。

Rei 姐

這次活動令我獲益良多，認識到不同殘疾人士，令我更了解他們的世界是怎樣的。可能你會認為他們的世界總是黑暗，但我感覺到卻是七彩繽紛的。

馮峻霆

經過今次傷健共融青年大使培訓計劃，我學會很多有關聯合國《殘疾人權利公約》的知識，並知道很多殘疾人士的需要和困難，亦更加令我明白到傷健共融的重要性。

帶子

今次青年大使計劃，令我學會有關殘疾人士的權利。在參加心光盲人院暨學校及訓練營中，我不但認識更多新朋友，也能進一步了解到殘疾人士的權利。

袁寶鈿

很感激能體驗和學習很多有關殘疾人士的知識，令我更了解殘疾人士所面對的限制和困難。

余采欣

透過多次的活動，我體驗到不同殘疾人士的生活以及他們的難處，也因這些活動令我更加了解他們。透過與他們接觸，我認識到他們和一般人一樣。我很開心能參加是次活動，令我有更多不同的體驗和經歷。

蕭慧雯

通過這個計劃，我對殘疾人士有更加深的認識，發現其實他們跟一般人沒有任何分別，也可以與他們很好的相處，讓我獲益良多。

鄺胤芝

十分榮幸能夠參與青年大使這個活動。是次活動令我對殘疾人士加深了認識及了解，更加關注殘疾人士在本港所享有的福利及現況，例如認識了聯合國《殘疾人權利公約》等等，增廣見聞，因此十分有幸能參與其中。

楊家蔚

在這次計劃中接觸的各類殘疾人士讓我認識到他們在不同場合的需要，亦讓我更深入了解他們。

Tobie

經過這一次的活動之後，我學會了更多關於殘疾人士的權益及種類。我更是現在才知道原來殘疾人士有那麼多種類，我一直也以為只有肢體不全的人才是殘疾人士。青年大使計劃讓我了解更多關於殘疾人士的情況。

黃麗尊

我對殘疾人士有更深的認識，因為每次有不同的嘉賓來分享自己的經歷及相關知識。

李雅穎

青年大使這個計劃讓我認識了許多殘疾人士的經歷和困難。

Hebe

整個青年大使活動使我加深了對殘疾人士的了解。其實殘疾人士與普通人一樣，都是社會上的一份子，同樣擁有使用社會資源及參與社區活動的權利。我們應該接納殘疾人士在心智及身體上的缺陷，以達至社會共融。

蔡季輝

我很慶幸有機會可以參觀心光盲人院暨學校，藉此了解視障人士的生活及困難。衷心感謝傷青會提供這個難得的機會，使我可以再參與這個計劃，令我獲益良多。

劉卓彥

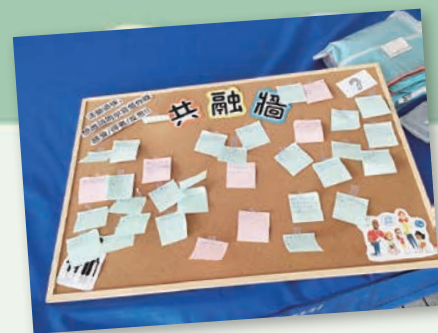
了解不同殘疾人士的需要和認識他們在日常生活上的限制，明白殘疾人士也有同樣的人權，見識不同殘疾人士和他們的故事，他們不放棄的精神啟發了我。

IVAN JAI

回顧過去，第一次參加青年大使，活動中與肢體傷殘人士一起相處。在活動裏，發現原來他們非常樂觀，不會因為自己是殘疾人士而放棄自己。加上他們是肢體傷殘，未必所有事情都可以自己處理，這個時候就需要我們伸出援手去幫助他們。自己自身能力去幫助有需要的人，好值得，及有滿足感。

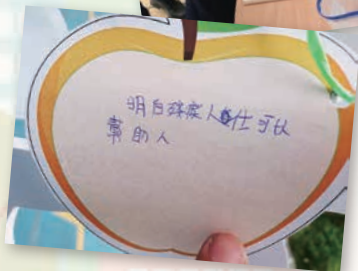


於學校進行教育工作期間，收集及總結超過 1,000 位中小學生對視障、聽障及肢體傷殘人士的印象及疑問，並得出以下「殘疾人士 30 問」：



視障人士

- 1 去到陌生地方怎麼辦？
- 2 能否玩電腦？
- 3 怎樣辨認男女廁所？
- 4 如何知道前面有障礙物？
- 5 看不見身邊的人的樣子會否感到孤獨害怕？
- 6 如何安全過馬路？
- 7 可以做甚麼工作？
- 8 如何煮飯？
- 9 能否看書 / 電影？
- 10 如何安全走火警？



聽障人士

- 1 可否用電話聊天？
- 2 使用助聽器後聽到的聲音是怎樣的？
- 3 在家時，如何知道有人到訪？
- 4 能否聽到 / 享受音樂？
- 5 是否很難和聽障人士做朋友（因大部份人都不懂手語）？
- 6 是否聾就會啞？
- 7 比較容易激動（聽障人士利用手語溝通）？
- 8 駕車時如何知道有危險（其他車的響號）？
- 9 如何知道有火警發生？
- 10 聽障會否遺傳？

肢體傷殘人士

- 1 升降機壞了怎麼辦？
- 2 (電動)輪椅人士是否可以坐飛機？
- 3 為甚麼不使用電動輪椅（行動不便 / 使用手推輪椅人士）？
- 4 電動輪椅壞了 / 電力用完（如在街上）怎麼辦？
- 5 (電動)輪椅人士如何乘搭渡輪（船艙有一梯級）？
- 6 輪椅人士可以上樓梯嗎？
- 7 輪椅人士如何上廁所？
- 8 如何上體育課？
- 9 坐輪椅可以洗澡？
- 10 如何安全的懷胎 10 月及生孩子？

