



主辦：中華人民共和國香港特別行政區政府  
勞工及福利局



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



傷青動力學堂  
HKFHY Momentum Academy

2022-23年

# 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》(《公約》)的精神和核心價值，提升他們對殘疾人士的權利、需要和潛能的認識和了解。

## 內容

- (1) 工作坊 已完成超過 **300** 場工作坊，超過 **8,000** 人次的青少年參與
- (2) 青少年活動日 已完成超過 **75** 場活動日，超過 **9,000** 人次的青少年參與
- (3) 巡迴展覽 在逾 **20** 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 **39** 位青年大使各接受了超過 **100** 小時的培訓及提供 **25** 小時的義工服務
- (5) 嘉許禮 在 **2023** 年 **7** 月 **23** 日舉行嘉許禮，向參與計劃的青年大使作出勉勵和嘉許

## 舉辦日期

2022年9月至2023年7月期間

## 支持

### 機構 / 單位：(按筆劃順序)

心盲人院暨學校	香港聾人協進會
香港失明人互聯會	路向四肢傷殘人士協會
香港精神康復者聯盟	慧進會
香港導盲犬服務中心	學前弱能兒童家長會

## 提名

### 「青年大使」學校名單 (按筆劃順序)

中華基督教會基智中學	粉嶺官立中學
長沙灣天主教英文中學	新生命教育協會呂郭碧鳳中學
南屯門官立中學	德貞女子中學
香港中文大學校友會聯會張煊昌中學	寶血會上智英文書院
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學	

青年大使在接受培訓期間，探訪了下列機構 / 單位，認識和體驗不同有需要人士的日常生活、挑戰和困難，並與他們真情交流 –

機構 / 組織 (按筆劃順序)	服務對象
青草音符	身心受障人士
香港小腦萎縮症協會	小腦萎縮症病友及家屬
香港中華基督教青年會 聯青聾人中心	聽障人士
香港失明人互聯會	視障人士
香港罕見疾病聯盟	跨類別罕見疾病病人及家屬
香港協癩會	腦癩症患者及家屬
香港唐氏綜合症協會	智障人士及家屬
香港特殊學習障礙協會	特殊學習需要人士
香港神託會 創蒼坊會所	精神復元人士
香港復康會 社區復康網絡 病人互助發展中心	殘疾人士 / 病人
香港傷殘青年協會	肢體傷殘人士、長期病患者
香港精神康復者聯盟	精神復元人士
香港輪椅武術總會	肢體傷殘人士
傷青動力學堂	肢體傷殘人士
樂智協會	智障人士
慧進會	腦部受損人士
嚴重弱智人士家長協會	智障人士



## 《殘疾人權利公約》簡介

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相互作用，可能阻礙殘疾人士在與他人平等的基礎上充分和切實地參與社會。

### 《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) 充分和切實地參與和融入社會；
- (四) 尊重差異，接受殘疾人士是人類多樣性的一部份；
- (五) 機會均等；
- (六) 無障礙；
- (七) 男女平等；以及
- (八) 尊重殘疾兒童逐漸發展的能力及其獨特身份。



# 活動相片回顧

## 工作坊及青少年活動日

透過各種體驗活動，以及與殘疾人士交流，讓參加者認識殘疾人士的能力、日常生活中的挑戰和需要，藉此提升參加者的同理心和抗逆能力。







# 活動相片回顧



## 巡迴展覽

以互動展板，讓參加者認識《公約》的精神和核心價值、了解殘疾人士的需要，以及認識無障礙設施和通用設計。





# 活動相片回顧

## 青年大使培訓

透過培訓工作坊、專題研習及義工服務，讓參加者深入認識和了解殘疾人士的需要、能力和挑戰，提升參加者的同理心和抗逆能力，促進他們的個人成長、領導才能和溝通能力。







# 青年大使分享

## 鄭朗豐

參加「傷健共融，各展所長」青少年計劃使我在殘疾人士方面的知識和體會上都獲益良多。這些經驗令我反思到社會大眾對殘疾人士的不理解，但我相信只要加深大家對殘疾人士的認識，一定能達致傷健共融。在整個計劃中，令我印象最深刻的便是殘疾定向活動，因為能讓我親身體會到不同殘疾人士在生活上的所面對的挑戰。

## 劉兆強

在這次活動，我了解到關於肢體殘疾、精神病、視障、聽障、智障，以及一些罕見疾病的知識，獲益良多。在參與計劃之前，我對這些群體的認識是微乎其微，甚至存在一定程度的誤解。

儘管這些群體面對的殘疾狀況各有不同，但他們同樣都面對著許多挑戰和不便。他們卻沒有被打擊，反而是更加積極地生活。

從不同的體驗中，我接觸到許多有關於殘疾人士的便利設施，明白到殘疾人士生活並沒有一般人印象中那麼的容易，我希望人們能多點認識殘疾人士。

## Jason 周駿軒

這次的活動令我獲益良多，本以為是普通團體活動，但原來除了有健全同學參與外，更難得的是我們能夠親身接觸到不同類別的殘疾人士。青年大使的活動令我認識多了殘疾人士的挑戰，日常生活情況和經歷等，經過這次活動，我更希望深入了解和協助他們投入社會，實踐傷健共融。

我十分尊重殘疾人士，因為他們就算身有殘疾，仍然用正面樂觀的態度去面對，還給我們這些年青年人分享自己的生活和興趣，沒有失去對生命的熱情，我認為這種精神是年輕人十分需要學習的，我希望他們能夠繼續堅持自己的方向和目標，加油！

## 唐逸朗

現今社會，人們動輒抱怨自己的不幸，總是怨天尤人，但當中卻有一群閃耀的繁星，儘管他們有先天或後天的不足，仍然能夠在充滿荊棘的道路上勇往直前，積極面對生活，他們就是一眾殘疾人士。

我有幸能參加由「香港傷殘青年協會」所舉辦的「傷健共融，各展所長」青少年計劃，在活動中，我可說是獲益良多。除了能體驗到不同類別的殘疾人士面對的挑戰，更嘗試了不同的輔助工具。

還記得其中一次工作坊，我在「大電視」的體驗遊戲之中需要扮演做動作的角色，面對戴上耳機而聽不到的同學時，我因為無法傳達訊息感到十分無助，我頓時明白到聽障人士的辛苦之處。經過不斷的嘗試，加上我們互相幫助，最終也能夠完成遊戲，而我亦定立了學習手語的目標，希望日後可以與聽障人士溝通。

除此之外，活動亦設有視障人士和肢體殘疾人士的體驗，讓我明白到要用體諒和平等的心與他們相處，共融社會應由自己開始。

## Alan

經過這次工作坊，我明白到原來殘疾人士日常生活中需要面對的挑戰比我想像中還要多，有些設施的設計未必能夠方便他們使用，例如設計不良的斜道、被樓梯擋住的殘疾人士洗手間，這次工作坊使我意識到設施最需要考慮的是使用者，如果目標使用者無法使用，即使提供了方便殘疾人士的硬件設施也難以被善用。

## 阿毅

這個活動使我獲益良多，不但增加了對殘疾人士的認識，更有機會親身體驗肢體傷殘人士行動上的困難。他們又分享了自己的經歷，讓我明白到原來殘障並不一定會限制自己的能力，他們仍能活出精彩人生，鼓勵他人。



## 盧力鉉

感謝香港傷殘青年協會給我們安排了不同主題的活動，也讓我們能體驗不同殘疾人士的日常生活情況。例如試過戴上眼罩用白杖去找路和找物件等，令我發現到視障人士的生活其實沒有他人眼中般的容易。又試過戴上耳罩，在完全聽不到聲音、不懂手語的情況下，要理解別人的意思原來是非常困難的。亦試過在膝蓋被固定或以輪椅代步的情況下，要走上階級和走動，都是比較困難。但是這些情況就是殘疾人士所要經歷一輩子的事。如果我是殘疾人士，也不一定能夠接受到，但前來分享的殘疾人士卻能以樂觀正面的心態面對。此外，香港傷殘青年協會亦安排了不同的機構介紹他們所服務的界別，例如有精神復元人士訴說自己的經歷，讓我們認識到各種精神病的知識。

參加這次活動，使我獲益良多，我希望香港將來會有更多人去關注和關懷殘疾人士。

## 阿怡

經過這次活動後，我深刻感受到不同殘疾人士生活的困難，以及了解到原來社會上還有很多的不足，我希望能夠有多點無障礙設施，讓他們也可以如健全人士一樣自由出行。

## 楊攸晉

參加這次計劃，加深了我對不同類別的殘疾人士的認識，例如精神病、智障人士、自閉症、肢體傷殘人士、罕見疾人士等等。在過程中，有機會體驗到殘疾人士生活上的各種不便，如上樓梯等，增加了我對他們的體諒和認識。此外，也令我學會了以不同的角度，設身處地代入他們的生活和感受。

## Sandy

這個計劃非常有意義，不但學到關於殘疾人士的知識，又可以體驗他們日常遇到的困難，這些都是在學校無法學到的知識，令我感到很有興趣。

## 梅敏華

「傷健共融，各展所長」青少年計劃讓我認識到不同類別的殘疾人士和他們堅毅不屈的精神。

在不同的工作坊中，我了解到原來在香港有很多地方都沒有斜道可供輪椅使用，例如有些為殘疾人士而設的洗手間居然是建在階級上面，輪椅人士根本無法使用。我只是在體驗的時候才需要面對這些問題，尚且是短暫的時間，但對殘疾人士來說是每日面對的挑戰。

至於罕見疾病，我從來不知道原來有那麼多種罕見疾病，而且有部分的治療藥物價錢也很昂貴。

這個計劃令我了解到殘疾人士的生活狀況，學會公平對待每一個人。

## 劉健麗

整個計劃令我最深刻的是第一次的活動—導向營。例如第一日的團體活動讓我們接觸到棒式足球，發現原來殘疾人士所玩的運動也不一定比健全人士少，比起傳統足球，棒式足球也挺好玩。到了當天的晚上，聽完有關殘疾類別的講解後，又有體驗環節，例如用眼罩蒙住雙眼，發覺失去視力會讓人感到非常害怕。

到了第二日，機構安排了罕見疾病的分享會，令我認識到不同的罕見疾病，而且引起了很多反思。印象最深刻的就是分享嘉賓問我們：「罕見疾病在香港好少人有，因此有人認為不用給他們資源，但你們試想下，如果有一天，你都患上了罕見疾病，你認為這些資源重要嗎？」我認真思考後，明白到當事情沒發生在自己身上時，會不察覺其重要性，但當發生在自己身上後，才會覺得重要，所以我很有幸參加了這個講座，令我學會了换位思考。同日下午聽完關於精神病的講座，對於精神病有更深層次的認識，亦都知道很多患精神病的人都並不可怕，是旁人刻板錯誤的印象才可怕。

最後一日的活動是關於智力障礙的講座，原來智障人士都有能力工作，自閉症患者在一些領域甚至可能超越健全人士。

通過這幾天的經歷，我明白到很多事情並不像我們的所想，如果要做到真正了解，必需自己去深入了解和親身體驗。



# 青年大使分享

## 阿熹

「傷健共融，各展所長」青少年計劃中我印象最深刻的是一個關於聽障人士的講座。在講座不但加深了對聽障人士的認識，還學習了一些簡單手語，發現原來手語很多時候會用形象的方式去表達意思。以前以為自己沒有機會接觸到手語，這次的體驗真的開闊了我的眼界。

## Lokman

曾經我以為殘疾人士是很需要我們主動協助的，但經過參加「傷健共融，各展所長」青少年計劃後，才知道原來很多殘疾人士都可以自力更生，克服身體上的不便，自己照顧自己，這顛覆了我過往的認知，使我對殘疾人士有了新的看法。

## 高梓桓

「傷健共融，各展所長」青少年計劃給予我一個機會，透過與不同類別殘疾人士和團體活動，加深對他們的認識。

在未參與計劃前，我以為自己對於殘疾人士也有一定的了解，認為他們是比較弱勢等。但當體驗過視障人士、肢體殘疾人士的情況後，才知道他們比一般人還要堅強、樂觀，面對自己的疾病，仍能不屈不撓地生活，甚至與身邊的人分享自己的經歷。當我體驗坐輪椅時，才驚覺坐在輪椅上外出相當不容易，尤其是上斜坡，但他們卻可以從容不迫地面對各種挑戰，這時我才發現我以前的想法是如此的刻板。

我們應多些留意身邊的殘疾人士，主動幫助他們，也要對他們多一點的關心。今次的活動可謂是給我上了寶貴的一課，希望將來社會能夠做到傷健共融，各展所長。

## 劉承熹

「傷健共融，各展所長」青少年計劃令我得到許多深刻的體驗，例如了解到不同的殘疾人士面對的問題和挑戰，讓我在下面一一述說。

在肢體殘疾方面，我體驗到香港部分的無障礙設施原來不是想像中的完善，例如有些為殘疾人士而設的洗手間居然在樓梯之上，也有些升降機的面積只能勉強容納一部輪椅。

而視障方面，我亦深深感受到視障人士外出的挑戰，讓我發覺到視力的重要性。

這次計劃讓我了解到不同殘疾的狀況，使我更佩服殘疾人士逆境自強的生命力，另外也希望社會各界能夠進一步完善無障礙設施，讓殘疾人士也可以暢通無阻地在生活。

## Jackson

在「傷健共融，各展所長」青少年計劃中，我接觸了不同類別的殘疾人士，包括：視障、聽障、肢體殘疾、智障等等，增加了對殘疾人士的認識。原來殘疾人士有很多種，原以為殘疾人士都是肢體上有缺陷的人，沒想到原來智障、精神病這些腦部受損的也包括在殘疾人士之中。

計劃中的各項活動都相當有意義，既能增加自己的知識，又可以貢獻社會，服務他人，非常感謝有機會可以參與這個計劃，希望下次也能參加。

## 劉卓穎

十分高興能夠在這計劃中認識到不同種類的殘疾人士。還記得在入營前，我對視障、聽障、肢體傷殘人士、罕見疾病人士、精神病患者和智障人士等都沒有太多了解，但經過真人分享和親身體驗後，我明白到他們所面對的情況和挑戰，並從中學習到如何堅強地面對自己的處境、不要自怨自艾和關心身邊的人。

我希望未來可以有更多機會接觸其他殘疾人士，鼓勵他們自強不息地生活下去。



## 黃嘉兒

經過了短短幾天由香港傷殘青年協會舉辦的訓練營，讓我深入了解到不同類別的殘疾人士平日所經歷的挑戰。

在活動中，最深刻的是玩定向任務，我們需要扮作肢體傷殘人士和視障人士，體驗他們的生活，才發覺原來並不是我們所想像中的簡單。特別在我扮演視障人士的一刻，看不到眼前的事，原來真的會缺乏安全感，身邊的人才是他們的最大的依靠。

我希望日後社會能夠多點包容他們，讓他們融入我們的生活中。

## 羅道恩

「傷健共融，各展所長」青少年計劃使我獲益良多。除了結交了許多朋友外，還透過不同活動體會到殘疾人士的難處。

例如，在一個罕見疾病的分享會中，罕見病患者分享了他們各自患病的經歷，令我明白到大眾對他們的了解和支援未必足夠。

在精神病講座中，我又認識到不同種類的神經病，以及學會了如何開解精神病患者。

在體驗環節時，我體驗到殘疾人士在日常生活中的挑戰，原來他們需要比一般人花更多時間和精力才能找到目的地，我深切地明白到他們的感受。

在有關智障人士的講座中，我了解到智障人士真正的一面，消除了自己一直對他們的刻板印象和誤解，希望這些資訊可以普及化，令社會對他們多點認識。我也願意在日後到不同殘疾人士的機構做義工，幫助他們。

## 唐健進

是次活動讓我學會不同殘疾類別所面對的困難，還有他們的經歷，例如輪椅如何繞路到目的地等。

令我印象最深刻的活動是殘疾定向體驗，因為在活動中可體驗到蒙著眼睛所帶來的恐懼感、戴上固定器時的行動不便和利用輪椅上斜道的感覺等，這些經歷讓我明白到殘疾人外出的不便，我以後遇到他們時也會盡自己的能力去協助他們。

## 張晞楠

很榮幸可以參加「傷健共融，各展所長」青少年計劃。透過當中的訓練營提升了我對「聯合國殘疾人權利公約」的認識，亦都非常感謝香港傷殘青年協會邀請了不同的殘疾人士來進行分享，勇敢地分享他們的個人經歷。

透過今次活動，我加深了對各種殘疾類別的認識，同時亦都了解到他們的各種負擔。我希望日後可以有更多機會接觸他們，並盡自己一點綿力去幫助他們。

## Oscar

從計劃中，我了解到殘疾人士面對很多挑戰，例如原來一些罕見疾病的藥物價錢十分昂貴，一般家庭根本未能負擔，令某部分病友未能獲得最有效的治療，使他們的病情難以好轉。我希望社會能有多點罕見疾病藥物的資助，讓所有人也能夠得到最好的治療！

## 候晞雯

一直都沒有機會去真正了解殘疾人士們的難處、需要和感受。在這計劃中，我了解到不同殘疾類別的情況，例如智障人士、精神病患者等等，從而認識到這些病的定義、特質等，以及明白該如何與他們相處，為日後義工活動作好準備。

其次，我亦有機會在活動中體驗成為一名視障和肢體傷殘人士，感受到他們平時原來有很多感受。

在參加計劃前，我總是認為現今科技發達，他們應該不會有多大的困難。但事實證明，原來不是。沒有了眼睛是很容易迷失方向；雙腿不方便，走起路是多麼的辛苦。如果沒有是次活動，我也不會明白這一切！

總括而言，今次的活動令我獲益良多！



# 青年大使分享

## 林詠儀

我很榮幸可以知道加入這個計劃。這個計劃讓我學到了之前很多沒有機會接觸的東西，殘疾人士的生活並沒有我之前想像的輕鬆。

這個計劃讓我知道殘疾人士並不總是要靠別人照顧，有些有能力的殘疾人士也是可以自力更生的。

謝謝這個活動讓我意識到這些東西，也很謝謝各位義工用盡心思的去準備活動，十分感謝。

## 莫英

參加這個計劃令我獲益良多。在這段時間裡，我有機會接觸到不同類型的殘疾人士，更從工作坊中學習到了很多關於他們的生活和需要。我不僅學會了如何與殘疾人士相處，還提高了自己的同理心和包容心。在這個計劃中，令我印象最深刻的是體驗坐輪椅，讓我明白到殘疾人士的不容易。我相信，這次經驗將會對我的未來產生積極的影響，使我成為一個更富同情心和責任心的人。

## 傅柏謙

今次活動，可以感受到殘疾人士平常生活的挑戰之處，例如要有工具去幫助自己活動。在活動中，我曾試過戴著體驗殘疾人士的裝備去做運動，令我覺得他們很有毅力。

我明白到要對他們更有愛心和尊重，此外亦知道了原來他們所需要的器材和藥物都十分昂貴，希望社會對他們多些支援。

## Ben

「傷健共融」不是一個口號，而是需要我們不斷將這個訊息傳開，而且政府和大眾也要一同協作才能達致真正的「傷健共融」。

## Cherry

每次工作坊都邀請到不同的殘疾人士分享自己的經歷，讓我了解到不同殘疾人士的日常生活即使有種種困難依然勇於面對，積極參與不同活動，最令我驚訝的是原來殘疾人士也可以做運動，例如輪椅武術，使我非常佩服他們的堅毅精神。

## 阿恩

殘疾人士日常生活經常都會遇到不同程度的困難，但他們都能夠自強不息地去面對，這是非常值得學習的態度。

## 唐畏衡

這個計劃打破了我對很多殘疾類別的迷思，例如以往提到精神病，很多人也會有誤解，以為只有很少人會患病，但其實精神病是很普遍的，而且不一定所有精神病患者都有暴力傾向，普遍只會有抑鬱、焦慮和精神分裂等病徵。又例如，原來我們只要有耐性地教導智障人士，他們也可以做很多事情。我認為這次活動令我學到如何與不同能力和需要的人士相處，以及如何幫助他們。

## 陳天益

在今次的活動中，我學到了不同殘疾人士的類別，例如：精神病、智力障礙、罕見疾病等。在一開始，我對殘疾人士只有很少的認知，例如只知行動不便需要坐輪椅，但不知原來輪椅人士不是一定完全不可步行，但現在對殘疾人士則有了更深入的了解。

另外，我在這個活動更認識了新朋友和明白到團隊合作的重要性。在定向活動中，我們需要分組扮演成殘疾人士，並合作向目標前進及找出題目和答案，雖然最後我的組別輸了，但是我們在活動的過程中學會了合作，明白到沒有合作的話就無法完成目標。



## 阿翹

殘疾人士也有分很多類別，有些比較明顯的，例如肢體傷殘人士，我們要懂得讓他們先使用升降機、斜道及關愛座等。但其實這種「同理心」同樣適用於一些「看不見的殘疾」的朋友身上，我們不應歧視肢體傷殘人士的同時，其實患有精神病、智力障礙及自閉症等的殘疾人士也不應受到任何歧視。我們要做到這種一視同仁的態度才能達至真正的「傷健共融」。

## 劉曉冰

每次義工活動都有不一樣的内容，裡面融合了不少需要運用輪椅的遊戲，所以透過這個計劃我也充分了解到輪椅的使用方法！除此之外透過參加是次計劃，我結交了不少新的朋友和殘疾人士，亦幫助了不少社會上需要幫助的人，能感覺自我社會價值的提高。我希望以後能有更多時間用在公益活動上，了解社會，增強自己的社會責任感和社會適應能力！

## 阿文

很感恩能夠參加這個計劃，讓我了解到何謂「傷健共融」。

「傷健共融」，除了要有充足的無障礙設施外，更重要的是大眾看待殘疾人士的態度。在分享中，有殘疾人士指他們以前不敢外出活動，除了擔心無障礙設施不足外，更多的是害怕大眾對他們的目光及閒言閒語。久而久之，讓他們慢慢不敢外出，成為「隱閉青年」。

在這分享中，我學會了其實要達致真正的「傷健共融」，除了要改善無障礙設施外，改變社會對他們的態度也是十分重要，我希望社會在這兩方面都可以有持續的改善，終有一日我們能打造一個真正「傷健共融」的社會。

## Cindy

殘疾人士也可以有不同的能力，在計劃中認識到一些分享者是很有音樂才華的，有些則是很有運動天賦的。我們不應因為看到他們的殘疾，就認為他們有很多事情都做不到，反之我們應為他們提供更多的機會和支援，讓所有人也可以發揮所長，達致「傷健共融」。

## 李融怡

參加這個計劃讓我接觸到了社會不同階層的人士，也了解到了未知的事物。令我印象最深刻的是其中一次義工服務，那時我正佈置著遊樂設施，看到一些殘疾人士在旁邊玩得非常投入，那時我才發現原來即使是殘疾人士，他們也能充滿活力，我也為自己一時的無知而愧疚。

而我作為工作人員，也用心地做好該做的每一件事。通過義工服務，讓我深入了解到以前未接觸過的事物，也讓我知道了，即使是在社會的不同角落，也有許多的人在積極地生活。從今往後，我也會更加關注周邊的事物。

## David

這次義工服務中，我收穫了很多寶貴的經驗。我們要舉辦一個活動攤位，讓市民體驗殘疾人士運動，考慮到攤位的輪候時間，不能將運動原汁原味地複製給市民遊玩。我們負責的運動是芬蘭木棋，一局芬蘭木棋大概要十多分鐘的時間，拋擲很多次。我和其他大使即場討論後，決定每位參加者可以拋擲三次，挑戰最高分，這樣既保證了芬蘭木棋的基本玩法，又不會花費太多時間，影響參加者排隊的時間，這次籌辦活動的體驗提高了我隨機應變的能力。

## 趙王嘉俊

我覺得這個計劃很有意義，不管是去做義工還是去聽講座，都有著不同的收穫。例如對殘疾人士應該用平等的態度去幫助他們。此外，我也在他們身上學習到很多東西，例如對一件事情的努力、堅持和毅力，哪怕自己是殘疾人士也會去自立自強，不被環境所困，走出悲傷。我很敬佩他們。這些活動裡面我都很開心，希望自己以後能夠更加了解殘疾人士的需要。



# 殘疾人士問與答

本計劃在2018-2023年期間，收集參加者對殘疾人士的印象及疑問，並結集成以下「殘疾人士問與答」。

## 日常生活篇

- 1 視障人士可以自行外出嗎？
- 2 視障人士能否看電影？
- 3 輪椅使用者遇到樓梯時怎麼辦？
- 4 與聽障人士溝通時 應注意甚麼？
- 5 「通用設計」是什麼？

## 工作/上學篇

- 6 殘疾人士如何上學？
- 7 特殊學校和主流學校的不同之處？
- 8 殘疾人士可以工作嗎？
- 9 如何建立一個傷健共融的工作環境？
- 10 輪椅人士因為殘疾理由而被解僱，是否就構成殘疾歧視？

## 運動/藝術篇

- 11 殘疾人士可以做運動嗎？
- 12 殘疾人士可以參與藝術活動嗎？
- 13 政府現時有甚麼措施推動殘疾人士的藝術發展？
- 14 聽障人士可以跳舞嗎？
- 15 聽障人士能否享受音樂 / 音樂會 / 音樂錄像(MV)等？

