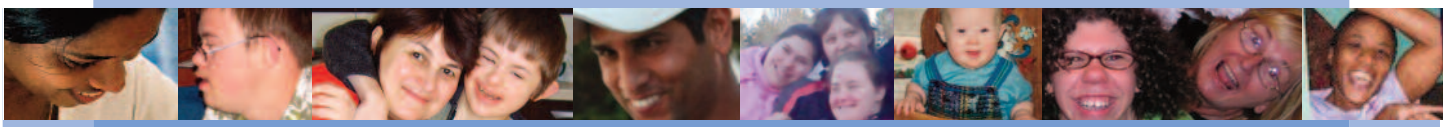


我们有人权

一部关于生长发育残疾人权利的手册

哈佛残疾人事业发展项目 (www.hpod.org)

目录

关于人权 3

第一部分 你的权利

第一章 对个人的尊重 4

平等 5

安全 6

家和家庭 7

隐私 8

第二章 融入社区 9

独立生活 10

就业 11

教育 12

健康 13

第三章 改变社会 14

无障碍 15

新态度 16

文化和体育 17

第二部分 一起培养技能

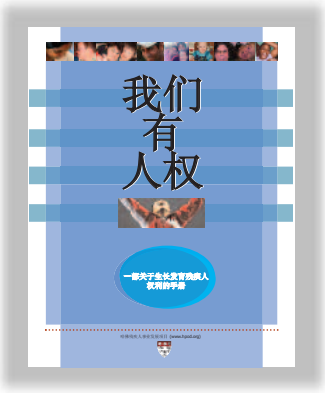
练习一 我要这样生活 18-21

练习二 用力量说话 22-25

聚集•计划•行动 26

- 作者：Bret Hesla 和 Mary Kay Kennedy, 一起倡议改变 (www.selfadvocacy.org)
- 设计：Donn Poll
- 改编和翻译：崔凤鸣 和 Penelope Stein
- 特别致谢
  * BlueLaw International LLP
  * 作者：Janet E. Lord, Katherine N. Guernsey, Joelle M. Balfe, Valerie Karr.
    编辑：Nancy Flowers.
- 所有的图片均得许可发表。对慷慨提供图片者我们表示感谢！

© 2008 The President and Fellows of Harvard College. All rights reserved. 版权所有



一本自我倡导者的书

欢迎运用人权的力量。 这是一本写给生长发育残疾人的书。你可以通过它认识到你的权利。你也可以借助它宣扬你的权利。

当你为自己呼吁，你在自我倡导。 当你和别人一起共同努力，你就能促成改变。 欢迎使用人权的力量！

匈牙利。 图片：Hungarian Society of People with Golden Heart.

我们是人，所以我们有人权

过去，残疾人没有被平等地对待。但是这一切正在改变。

2006 年，联合国通过了一项新的法令。法令申明残疾人和其他人一样享有同等的权利，所有残疾人在法律面前是平等的。妇女，儿童，和残疾孩子的合法权利也同样受到保护。

纽约。图片：联合国图片/Paulo Filgueiras

这项法令称为残疾人权利公约

呼声

“我们必须持守我们的理想和追求，为残疾人事业的发展做出不懈的努力。”
邓朴方，　中国

中国签署了这项公约，　会发生什么变化呢？

中国政府承诺要采取行动杜绝对残疾的歧视。政府将会：

- 修改法律和制定新法律
- 保护人民的权利
- 确保法律的实施
- 教育公众

这是一本关于你人权的书。

这本书涉及到联合国公约赋予你的主要权利。它教你如何与别人一起争取你的权利。

接下页：第一章：关于尊重个人的四个核心权利

第一章：对个人的尊重

我们有许多权利来保护我们最基本的人的尊严，我们的身体，和我们在家里的活动。

以下是其中的四项权利：

平等
我们有权利被当作平等的公民对待

安全
我们有权利不受暴力和虐待的侵害

家和家庭
我们有权利成为家庭的一分子和组成家庭。

隐私
我们有隐私权，无论我们在哪里生活。

呼声

“我的身体是我的，不是别人的。 你掌控你的身体，让我来掌控我的。”

Peter Alsop, 美国

罗马尼亚。图片：R. Antonovici

George-Daniel 从罗马尼亚来。他和他的爸爸，妈妈，姐姐一起住在家里。从他年幼时起，他的家庭就开始到海边度假。现在他有十岁了，家人尽一切努力让他像别的孩子一样生活。

接下页：更多关于尊重的权利

平等

我们有权利被当作平等的公民对待

听起来熟悉吗？

什么叫平等？我连工作都没有。

感觉好像我与他人之间有一堵墙。
这堵墙看不见，但能感觉到。

学校没有钱让我受教育。

家人常忽视我的需求。

呼声

“问题不在于消除不同，而在于如何联合不同的力量。”
Rabindranath Tagore，孟加拉诗人及音乐家

新的联合国公约如何论平等？

社会必须推倒那堵妨碍我们和其他人一样获得平等权利的墙。
歧视是一堵墙。
贫困也是。还有不合格的教育。
墙倒了之后，我们还需要帮助。
因为一直以来的歧视，我们需要更多的帮助来纠正错误。
我们有合法权利为我们的生活做主。

尼泊尔。图片：CIL Kathmandu

小组活动

法律从梦想而来

分发纸张。让每个人（依靠帮助）画一幅画或写下一个他们认为能保护他们平等权利的法律。然后讨论你们现有的法律。接着讨论如何改进法律。之后，邀请当地的一位领导人来到活动中。每个人展示和述说他们的想法。

安全

我们有权利不受暴力和虐待的侵害

关键事实

残疾人在他们的生活中更容易受到性侵害.

听起来熟悉吗？

我们在自己生活的地方暗地里受到虐待。

人们给我强药剂来控制和惩罚我。

他们不给我水和食物。

他们在我身上做试验，也不征求我的意见。

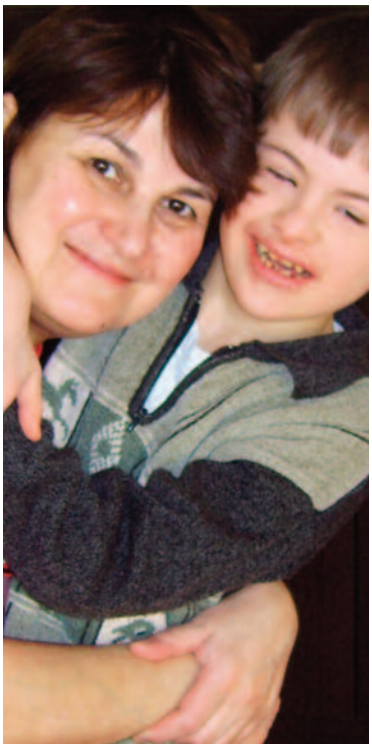
我被迫干很重的活，但得不到报酬。

我觉得人们认为我们软弱，就伤害我们。

新的联合国公约如何论安全问题？

我们有得到安全的权利----无论是在家里，学校，还是医院。
危害我们的不是我们的残疾，而是虐待我们的人的态度。
国家应该查处那些虐待我们的人。
警察应该受到有关残疾的培训。
即使是在监狱，我们也有权利不受侵害。
我们有权利决定对我们的身体做什么。

罗马尼亚。图片：R. Antonovici



小组活动

我知道告诉谁

了解残疾人如何报告受虐待的情况。在你的小组里分享。让每个人以这个内容作个宣传画。讨论为什么让家人和护理人员知道你要报告受虐待情况是明智的。很多人报告时需要帮助。决定向什么人寻求帮助。进行角色表演练习向你信任的人诉说受虐待情况以及寻求支持和帮助。

注意：这项练习会引出痛苦的故事。你小组里的有些人或许需要一对一的支持。计划多找一些人来帮助。并且了解你所在地区的法律。也许你得上报有些听到的故事。

家和家庭

我们有权利成为家庭的一分子和组成家庭。

听起来熟悉吗？

我被家人抛弃了。

他们说我是废人。

我想结婚，但我的监护人就是不同意。

如果能帮我一把我就能抚养孩子。

他们给我做了绝育手术，尽管我不愿意。
这样我就不能做父母了。

新的联合国公约如何论家庭？

每个人都配成为家庭的一员。
所有的孩子都应该和家人一起安全地生活。
我们有权利建立友爱的关系。
我们能爱我们所爱。
我们有权利按照我们的意愿结婚。
我们的身体和性生活是美好的。
不能因为我们有残疾就不允许我们有孩子。

小组活动

家的样子

让每个人都画一幅画。对他们说：“展示一个你们想要的家庭的画面。可以是你们现在拥有的或是不同的。”然后，依次讲述你们的画面。 然后再问，“要实现这个目标你所需的一件事情是什么？”

呼声

中国签署了联合国公约，所以中国政府承诺帮你们获得这些权利。

关键事实

中国残疾人法说对残疾人的家庭暴力是错误的。

抛弃残疾孩子是违法行为。

斯里兰卡。图片：Handicap International

隐私

无论我们在哪里生活都有隐私权。

呼声

“我的隐私和其他人的一样， 是私人的。”
Rosemary Kayess,
澳大利亚

听起来熟悉吗？

我和男朋友在一起的时候总有人在周围转悠。

我的护理人员偷我的钱。

医生把我的健康状况告诉屋里的许多陌生人。

帮我的人把我的各种事情告诉其他人。

新的联合国公约如何论隐私权？

我们在自己的房间里做的事与他人无关。
由我们决定其他人能了解我们什么情况。
不得到我们的同意其他人不能看我们的信件。
不得到我们的同意其他人不得听我们打电话。
我们有权利和心爱的人有私人空间。
帮我们的人没有权利向其他人传播我们的情况。

小组活动

换角色

两人一组，一个有残疾（观看者）， 一个没有残疾（表演者）。表演者做两件私事。可以是给爱人打电话，或者是写一封短信。观看者呆在很近的地方仔细观看表演者。１０分钟后，集合成大组，依次分享表演时的感受。 然后分享在实际生活中人们窥探你们私事的感受。

澳大利亚。图片：Tutti Ensemble, Inc.

接下页：第二章：关于融入社区的四个核心权利

第二章 融入社区

呼声

“独立生活就是我们能够决定在哪里以及和什么人一起生活…就是互相帮助，共同合作。”
Robert Martin,
新西兰

我们有很多权利保障我们成为社区的平等一员。下面是其中的四个核心权利。

独立生活

我们有权利生活在社区中，成为社区的一员。

工作

我们在选择的职业上有平等工作的权利， 过有品质的生活。

教育

我们有权利和所有人一起接受平等的教育。

健康

我们有权利得到尽可能好的医疗。

危地马拉。图片：Regi Marroquin

独立生活

我们有平等的权利融入社区成为其中的一员（依靠帮助!）

关键事实

中国残疾人法规定家庭成员和监护人应当帮助残疾人自立。

呼声

“上学让他（在13岁时）第一次跨出家门。当时他不能灵活地使用手，也非常虚弱。”----一位中国教师。
联合国儿童基金会，2003年3月

听起来熟悉吗？

我想独立，但家人认为这不可能。

家人不听我的意见。

我住得离商店很远，根本无法到那儿。

我没有足够的钱吃穿。

新的联合国公约如何论独立生活？

我们决定住哪里。
我们决定和谁住一起。
我们决定怎样生活。
我们需要关键的信息来决定对我们最有益的事情。
独立并不意味着没有人帮我们。
我们有权利得到帮助来尽可能独立。
对我们的选择应该尊重，而不是忽视。
我们有权利过有品质的生活， 丰衣足食，有住房，净水。

澳大利亚。图片：Tutti Ensemble Inc.

小组活动

不要把我藏在家里
分成小组。每人依次在小组里分享：
你有多大的可能性能和别人一样外出交朋友？
家人是否曾把你藏在家里？如果是，你的感受如何？
然后，编成大组，请家人加入。 让每个小组分享他们听到的。
注意：可能会有令人痛苦的故事。 小组里的有些人可能需要一对一的帮助。多预备一些能提供帮助的人。

就业

我们有权利工作，选择职业，过有品质的生活。

听起来熟悉吗？

这个职位还是空缺的，但我没办法到上班的地方。

“雇一个像你这样的人花费太多不值得。”

我想要一份真正的工作，能够带来变化的工作。

面试时他们看到我，我就明白他们不会雇用。

他们认为我不健康，不雇用我。

工作的权利并不意味着我们都能找到工作，而是有平等的机会得到工作。

新的联合国公约如何论工作？

我们的工作不仅仅让我们忙碌。
我们是待雇用的劳动力。
我们做同样的工作应该得到同样的报酬。
我们所得的报酬帮助我们享受其他权益。
我们有得到一份工作的平等权利。
应该有公交车保证我们正常工作。
我们需要好的医疗保险来保住我们的工作。
我们需要法律保护我们工作的权利。
我们能做很多贡献。

呼声

“每个人都很伟大，因为任何人都能奉献。不一定非得有大学学历才能奉献。”
马丁路德. 金，美国

小组活动

这是什么含义？

编组学习联合国残疾人公约关于工作的条文（见下段），明白其中的含义。具体操作如下：大声朗读条文。每隔几个字停顿一下，询问这部分的含义。让每个人都参与进来。

“缔约国确立残疾人在与其他人平等的基础上享有工作的权利， 包括有机会自由选择职业谋生，在开放， 融合，无障碍的工作环境中接收工作的权利。”

选择练习：用通俗易通的词语改写这些条文，从“我们有权利…”开始。然后读中国残疾人法。大声朗读。每隔几个字停顿一下，询问这段的含义。完成后，写在宣传纸上，并装饰起来， 同时附上一封信给地方领导寄去， 询问中国如何制定法律保护这项权利。

“国家保障残疾人劳动的权利。各级人民政府应当对残疾人劳动就业统筹规划，为残疾人创造劳动就业条件。”
２００８年中国残疾人保障法

埃塞俄比亚。图片：ILO/M. Crozet 2003

教育

我们有权利和其他人一起接受平等的教育。

呼声

“为了让残疾人平等地融入社会，最关键的事情就是保障他们平等教育的权利。”
徐百仑， 中国

不能因为我们有残疾就把我们排除在学校活动之外。

关键事实

中国有至少20%的学龄残疾孩子不能上学。
中国残疾人联合会，2007。

听起来熟悉吗？

我在学校很孤独。同学们总是忽视我。老师很少关心我。

给我们学习材料都很孩子气。

我需要特别的帮助，但得不到。

我付不起学费。

没有人教我读书。

新的联合国公约如何论教育？

我们有残疾并不意味着不能学习。
我们的教育应当和其他孩子的一样好。
我们应当最大程度地融入普通课堂。
我们希望学有所获，而不是仅仅在教室里有个座位。
学校必须改变让我们也能受教育。
教学应保证我们能理解。
如果我们需要支持来平等参与，应该给我们支持。
教师对残疾的歧视必须得到纠正。
教师必须掌握教育我们的最佳方式。
政府应该雇用受过培训的教师。

柬埔寨。图片：Heng Sorin

小组活动

在学校的日子

每人找一个搭档。提供以下指导。“想象你们在学校的日子。和你的搭档讨论：

- 在学校的最美好经历。
  为什么这段经历美好？
- 在学校最差的经历。
  为什么这段经历糟糕？

回到大组里。让每个小组分享两到三个想法。问每个人：这些“糟糕的经历”有没有触犯法律？如何触犯的？

健康

我们有权利享受尽可能好的医疗。

听起来熟悉吗？

没有人和我交流HIV的情况。

医生和我妈妈交流病情，而不和我交流。

我付不起医疗保险。

他们说带我去看医生是浪费钱。

给我的药开错了，但是医生没法纠正。

新的联合国公约如何论健康？

我们应该享有和其他人一样的医疗。
我们的医疗质量和收费应当和别人一样。
我们不应该为了医疗比别人走更多的路。
保险公司必须平等地对待我们。
医务人员必须平等地对待我们。
健康不仅仅是医疗。
贫困，不合格的教育，差的居住条件让我们失去健康。
经济保障，合格的教育，充裕的生活让我们健康。
社会必须达到这样的终极目标--- 让每个人获得最大的幸福。

小组活动

教育医生们

假定你需要教育一些医生和护士。教育他们如何和残疾人合作。三人一组，列出能做的和不能做的事情。向全小组读你列出的内容。做一个综合列表， 考虑可以分享的对象。

你没有健康的权利，却有获得和别人同等质量的医疗的权利。

残疾不是病态。

呼声

中国签署这个公约，因此中国政府承诺帮你们获得这些权利。

关键事实

在美国加利福尼亚州，近三分之二有生长发育残疾的人说他们的医护人员和房间里的其他人说话而不和他们说话。

中国。图片：特殊奥林匹克。

接下页：第三章：关于社会变革的四个关键权利

第三章：社会变化

社会必须变革我们才能有平等的权利。
以下是其中的三项权利：

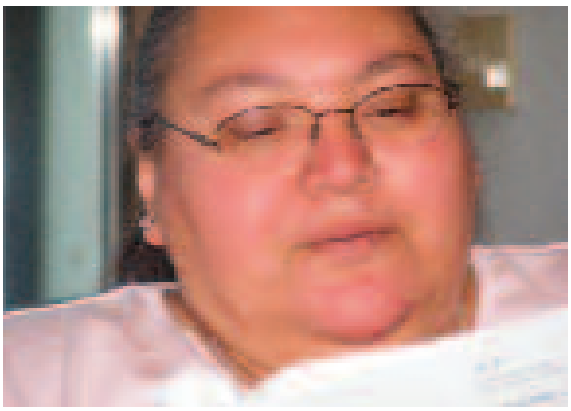
无障碍
我们有平等的权利能够使用公共场所和服务。

新态度
我们是常人有权利获得平等的待遇。

文化和运动
我们有权利平等参与艺术，运动，和休闲娱乐。

呼声

“卡塔尔的人终于开始做得好了。家庭的态度在变化。现在他们带残疾孩子去公共购物区和公园。六七年前不是这样。我们必须有耐心，教育社会。”
Saif al-Hajri，卡塔尔



“我在我们镇上的学院食品服务中心工作。我爱这份工作。 我和我的同事互相尊重，互相学习。我和我丈夫拥有一个家。我们刚刚偿还完贷款。我们乘公车去很多地方。工作人员帮助我们开车带我们出去。”

Brenda，美国

美国。图片：一起倡议改变

无障碍

我们有平等的权利能够使用公共场所和服务。

听起来熟悉吗？

法院在很远的山坡上， 我没法到那里去。

解说很难听懂。
我不知道该怎么做。

我不能参加球队。他们说那不是我待的地方。

教室在楼上，我没法上学。

新的联合国公约如何论无障碍？

建筑物应该有途径让我们进入。
我们有权利以我们能理解的方式获得信息：手语，简单的语言，有人给我们解释。

如果我们需要乘车参与，我们有权利获得。

如果我们需要帮助来参与，我们有权利获得需要的帮助。

如果正在进行选举，必须有人通知我们。

印度尼西亚。图片：Handicap International

小组活动

练习观察无障碍

问：“今天的会议有无通行障碍？”编4个组，分别负责会议的空间，通知，交通，以及会议进行过程。问每个组：“当你看到参加会议的人，你如何考虑会议的通行问题？”分享结果。然后问，“我们的社区如何做得更好？”

关键事实

中国残疾人法申明政府和社会应当为残疾人创造无障碍环境。

呼声

“如果残疾问题给我们带来的只是反思，我们是负担不起的…无障碍环境…是设计特色，不是附加。”

William Kennard，美国

新态度

我们是常人，有权利得到和其他人一样的待遇。

听起来熟悉吗？

你听过这些不好的想法吗？

残疾是需要专家来解决的医疗问题。 不好的想法

人们说我们不“正常。 不好的想法

人们对我们有恐惧心理。 不好的想法

故事和电影里都是有残疾的坏人。 不好的想法 不好的想法

关键事实

在印度， 约一半有残疾人的家庭认为残疾是“上帝的诅咒。”
世界银行调查，2007

呼声

“我们受够了被称为智障者。我们首先是人，然后才有我们的残疾。”
Mia Farah，黎巴嫩

新的联合国公约如何论态度？

我国必须努力宣传：
我们是正常人。
问题不在于我们，而在于社会。
问题是我们受到虐待，权利被剥夺。
不是我们需要修正，而是社会需要改变。
我们没有缺损，而是社会不完善。
我们必须能够决定自己的生活。
我们掌管自己的生活，而不是专家掌管。

小组活动

电影
在你的小组里讨论书和电影如何反映残疾。“你在电影里看到过残疾人吗？”
“他们是普通人吗？” “ 英雄？”
“坏人？”问， “书和电影如何给人们灌输残疾？”以及
“我们该如何做？”

柬埔寨。图片：Handicap International

文化和运动

我们有平等的权利参加艺术，运动，和娱乐休闲。

提示

中国签署了联合国公约，因此中国政府承诺帮我们获得这些权利。

呼声

“无论我们的脚步快慢和臂力的大小，我们都会有最大的长处。 智力并不限制爱，财富也不一定产生友谊。”
Eunice Kennedy Shriver,
美国

听起来熟悉吗？

从来没有人鼓励我们创作音乐。

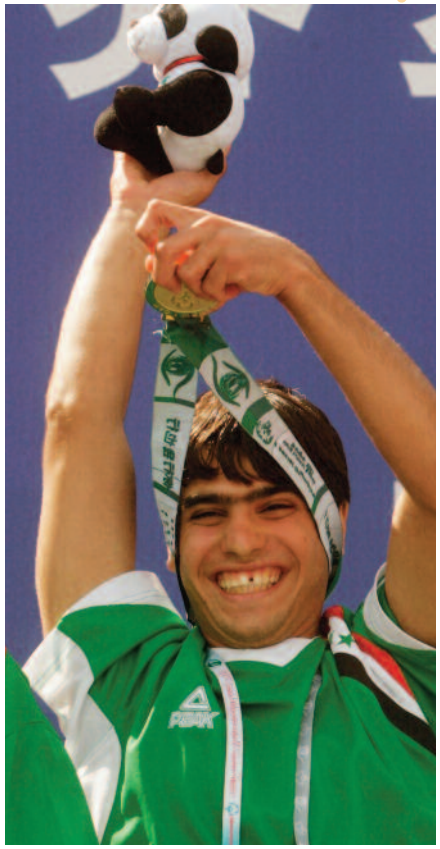
没有公交车，我们就不能去看电影。

我们不能看菜单，因此不能在餐馆吃饭。

学校的足球队不让我参与踢球。

新的联合国公约如何论文化和运动？

我们和其他人一样是艺术家，音乐家，演员，和运动员。
我们有才华向这个世界展示。
艺术给生活带来意义。
艺术和运动是社会的关键部分。
在许多情况下，我们被排除在文化活动之外。
学校需要想办法让残疾孩子参与艺术和运动。
我们有权利和其他的残疾孩子一起运动。
我们也有权利参与对所人开放的体育运动。



伊拉克。图片：特殊奥林匹克

小组活动

猜游戏

给每个人时间列出一些各自喜欢做的事情（依靠必要的帮助）。然后收集起来一一把列表读出来。每个人来猜测谁做的这个列表。然后问：“你如何猜的？这些列表如何反映一个人？” 以及 “这些事情如何让我们成为自己？”

接下页：关于你要如何生活的练习。

练习1

我要像这样生活！

融入社区

我们有权利成为社区平等的一员。我们有权利决定我们的作用。我们有权利决定住哪里。事实上，生活很艰难，艰难到无法想象我们要什么。

这个练习教你如何决策。 它教你如何设想生活，教你如何和别人分享你的梦。

阿根廷。联合国图片/L. Solmssen. 韩国图片：International Labor Organization。 **罗马尼亚。**图片：R. Antonovici

下一页见练习步骤指导

练习1：我要像这样生活！

目标：人们了解参与社区的权利。他们发现所需的支持，发现其中的阻碍。

描述：人们静静地看一些照片。选一个能表达他们意愿的。然后讨论需要什么样的支持能实现这个意愿以及是否有什么阻碍。

所需材料：很多杂志，报纸，纸张，笔，剪刀，胶带。

提前准备：收集有很多照片的杂志和报纸。这些照片反映人们在哪里和如何生活---家庭，单元房，医院，学校，办公室，商店等。尽可能丰富多样。每个图片可以多准备几份。把这些照片分散开来---可能需要不止一张桌子。在墙上写上：“我们要这样生活。”

领导只带领

如果你指导这个练习就不要参与。你的职责是帮助别人。你负责解释和控制时间。

1. **告诉人们这项权利**（见第9页）。
2. **解释图片。**“请看桌子上我们有很多反映人们不同生活的图片。”
3. **讲解计划。** 先看，别拿。“你有时间看所有的图片，然后思考那些符合你生活愿望的。不要拿，只看。”
4. **营造安静的氛围。**“看的时候，请不要出声。”
5. **请每个人都去看。**“准备好了吗？好，用五分钟时间大家都去看图片。”
6. **拿一张照片。**五分钟后，请每个人（安静地）取一两张反映他们生活意愿的图片，然后坐下来。
7. **展示和讲述。**依次让每个人把照片贴在墙上，告诉组里为什么这张照片能表达他们的生活愿望。

这个练习取自于《教你改变：给社区工作人员的手册》，Anne Hope 和 Sally， Timmel, Mambo 出版社，1984。

8. **讨论：**人们都完成离开后，关注人们选择的类似和不同情况。 同时也留心那些没有被选中的图片。“所有的残疾人都像这样生活吗？”“为什么没有人选择这些？”

9. **选择练习：操作方案。** 让人们两人一对进一步讨论他们选择的图片。给每个人一张操作方案（第21页）。让每对人回答下面问题：“过这样生活你需要什么帮助？受到什么样的阻碍？”如果障碍很多，请别放弃。

有品质地生活
（选择跟踪练习一）

做同样的练习，学习有充裕的条件过有品质的生活的权利。收集反映有品质生活的图片（食品，衣物等）。重复1-9步骤了解有品质生活的权利。

文化和运动
（选择跟踪练习二）

做同样的练习学习享有运动，休闲，和艺术的权利。收集反映人们享受文化，运动，休闲，和艺术生活的图片。重复1-9练习选择生活方式的权利（文化生活）。

时间到

作为讨论会带领人，要保证每个人都有机会说话。如果有人发言太长，你需要和气地打断，以保证每个人都有机会。

操作方案: p. 21

美国。图片：Partnership Resources Inc.

孟加拉。 图片：Handicap International

操作方案---准备复印件

我要像这样生活：

有什么阻碍？

我需要什么支持？

姓名

接下页：练习如何为你自己雄辩

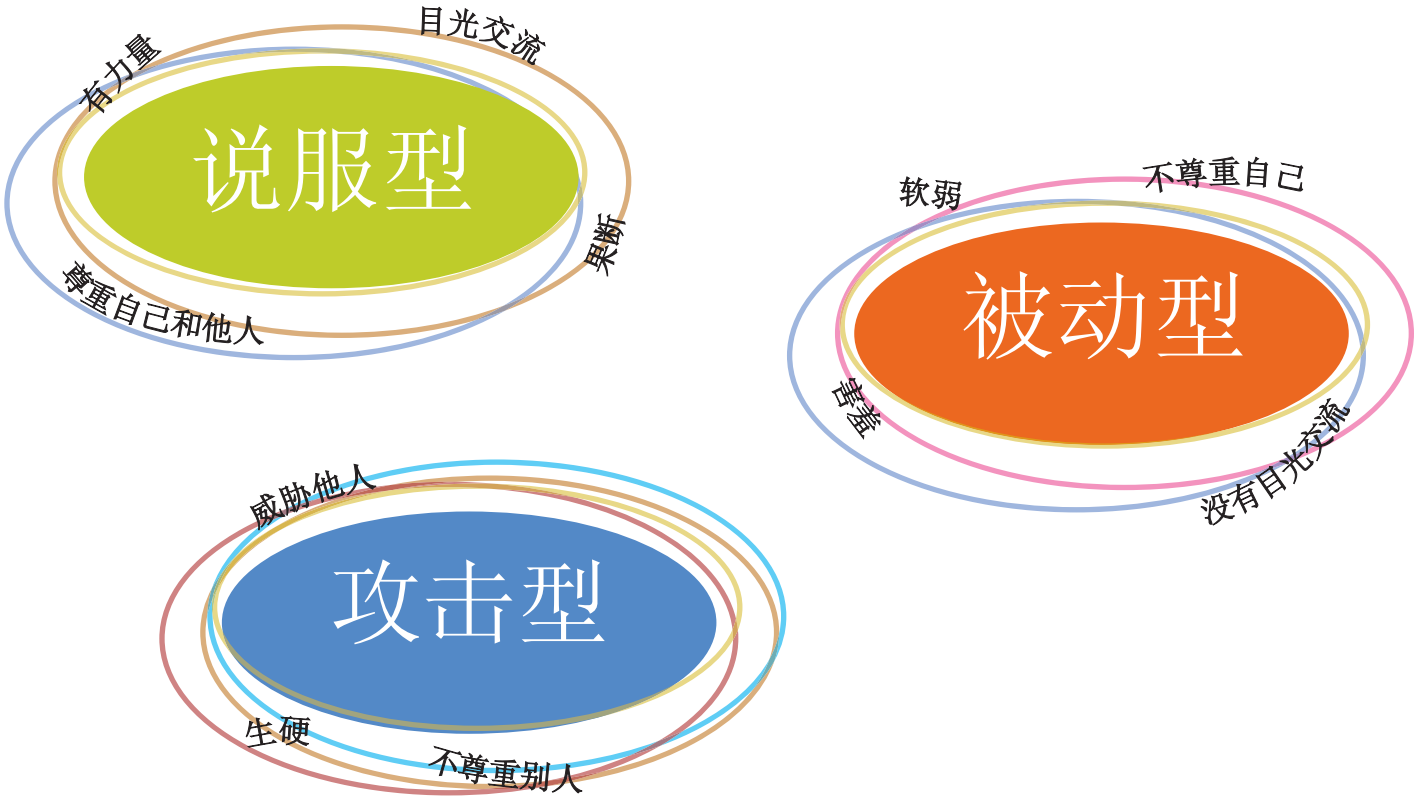
练习2

以力量说话

如何有说服力

三种选择。
当我们说话的时候，说话的内容只占一半，另一半是表达方式。有三种选择：一种是被动型的，或害羞的（你很容易放弃）。第二种是有攻击型， 或威胁型。最好的是说服型，意思是说尊重他人又站出来为自己说话。

这个练习帮助你实践这个技能。



翻到下页开始练习

练习二： 以力量说话

角色表演卡片，第25页。

目标 **练习如何有说服力。**认识为什么这是获得你权利的最好方法。

说明：人们依次表演三次：一次是被动型的，一次是攻击型的，一次说服型的。然后讨论他们之间的区别。

1. 介绍主题

让人们围成圈。 解释主题。 （用3种选择，第22页）问， “有人曾听说过这三种方法吗？”等人们回应。 然后问：“你认为哪一种方法最有利于你获得权利？”

2. 解释什么是角色表演

申明， “我们要用角色表演的方法来学这3种方法。角色表演就是表演。我们编一个简单的故事。你扮演一个角色，然后学习如何表演。”然后说，“我们每人要表演3次，每次都用不同的方式表演。”

不是表演

有些人对表演感到紧张。尽可能让每个人以他们舒服的方式参与。关键是有趣！

3. 编故事

选一个简单的，有一些不恰当之处的场景。可以参考小组的建议，也可以从25页选一个。让主动参加的人表演出来。让一个人演主角。 让表演者想一些要说的话。表演三次。 让主角先演被动型的，然后演攻击型的，然后是说服型的。

美国。 图片：一起倡议改变

4. 表演尽可能简短

观点阐明了表演就要马上结束。然后说：“现在来讨论我们看到的表演。”使用第24页上的问题。

5. 不断重复

给每人表演的机会。尝试其他的表演。 重复同样的步骤 （以上步骤3和4）。

6. 讨论决策的力量，然后结束

“今天我们练习了新的技能。仅仅因为你们有被动的习惯并不意味着你要一直这样。我们可以决定我们的行动。如果有说服力，我们就很可能获得我们想要的。”

每个角色表演之后的讨论问题

如何有说服力

1. 你从表演中看到和听到了什么让你觉得这个人有说服力？
（关于被动型和攻击型呢？）

这个人的肢体语言是什么？（答案或许包括下列内容）

被动型的：无力，低头，目光向下	攻击型的： 站得太近，体态紧张，脸上有怒气	说服型的： 很好的目光交流，平静，有理，直接

注意不同文化中的尊重人的行为

这个人的声音如何？

被动型的：低声，没有感染力，缺乏信心	攻击型的：大声， 激动，愤怒，催促，不够尊重	说服型的：声音平静，自信，开明，冷静

2. 你认为这个人的自我感觉怎样？

被动型的：不主动，忧虑，容易被摆布， 情绪低落，忧伤	攻击型的：失控，苛刻，不受欢迎，愤怒	说服型的：自控，喜乐，自豪，自尊，镇静

3. 你认为别人怎么看待这个人？

被动型的：不受尊重，受摆布，不确定	攻击型的：惊慌，不愿靠近，想攻击，认为这个人失控，不可理喻	说服型的：值得尊敬，不轻易动摇

4. 你认为一个一直被动（攻击，说服）型的人会遇到什么情况？

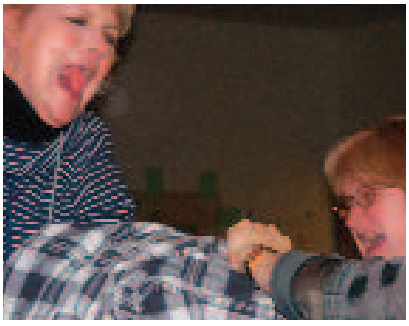
被动性的：变得忧虑，被别人利用，对自己认识不清	攻击性的：失去朋友，不受尊重，不开心，充满愤怒	说服性的：有更多的机会得到他们想要的生活，生活快乐，方向明确

5. 被动型的人（攻击型的人，说服型的人）能得到他们想要得吗？

被动型的：不能?	攻击型的：不能?	说服型的：不会总是获得，但有更好的机会

做辅导员

当有人愿意参与表演时，要帮助他们准备。把他们带到一边，简洁地告诉他们角色表演的目的。让他们夸张表演来达到效果。越夸张越好。



美国。 图片：一起倡导改变

角色表演的主题

获得医疗保险

演员： 一位需要医疗保险的人
配角： 此人的朋友和一位护士或医生
场景： 当地医院

一位残疾人受了轻伤需要医治。护士只看着这个人的朋友。护士向朋友询问这个人病情。这个人还是试图说话，但是护士一直和这位朋友说话。

买衬衣

演员： 购物者
配角： 购物者的妈妈
场景： 服装店

一个人和妈妈一起逛服装店。这位妈妈认为一种衬衣适合她女儿。但她女儿不喜欢这件衬衣。 这位妈妈认为女儿不能做主。

取笑者

演员： 被取笑的工人
配角： 取笑者和两个旁观者
场景： 车间

一位工人在忙着工作。另一个工人过来开始取笑她， 说：“你很慢。”另外两个人在观看。他们不知道该做什么。那人不停地取笑。

一个小步骤

演员： 一个用轮椅的人
配角： 一个店的经理
场景： 一家商店

有一个用轮椅的人喜欢购物。他最喜欢的店通行有障碍。店的门口有一个小台阶。这个人需要一位朋友随行帮忙。或者等过路的陌生人帮助。这个人正在和店里的经理谈论人权问题。

开会

演员： 在会上要发言的一个人
配角： 不停打岔的人
场景： 一个社区会议

一个人在会上发言谈论公交车的事情。他们想说明他们需要更多的公车。他们想说如果交通不便他们就找不到工作，但另一个人不停地打岔。

我们有权利

演员： （你决定）
配角： （你决定）
场景： （你决定）

编一场的戏。选一个权利。 表现出这个权利如何影响日常生活。表现出一个人想要得到某样东西，却得不到。尽可能简单。

聚集•计划•行动

靠一步一步的自我帮助来改变

我们领会我们权利的同时，也要看到我们想要改变什么。残疾人可以一起合作，逐步地改变。其他人也能够帮助。以下是一个事例， 教我们如何做。

呼声

“如果我们视拒绝和苦难为挑战和机遇，我们就会成功。”
Emmanuel Ofosu Yeboah，加纳

1.
一个人的梦想

我没有进步。老师不关心我。他们认为我既坏又迟钝。我应该有平等的学习权利。这是我的权利。

2.
这是件好事吗？

其他的同伴也有同感。看起来这是我们应该解决的问题。我们决定一起努力改变。

3.
收集事实

我们寻找组织机构帮我们。我们收集信息。问题在哪里？谁有力量改变？教育是平等的权利还是特权？谁受到的影响最大？

关键事实

自我帮助意味着你采取行动让生活变得更好。

4.
计划行动

我们计划和能够给我们帮助的公务人员开会。我们练习当说的话。我们的口号：这是法律。让我们来学习！

5.
行动

我们和公务人员见面。我们说明了问题。告诉他们我们的感受。 提出了我们的要求。

柬埔寨。图片：Handicap International

6.
后续

我们不断地尝试改变。我们告诉所有能帮助我们的人：这是法律。让我们来学习，就能帮助自己和他人。

我们有人权

这是一本关于生长发育残疾人权利的手册

2006 年，联合国通过了一项新的法令：残疾人同其他人一样有人权。中国签署了这项法令。

《我们有人权》由哈佛残疾人事业发展项目创作。

想了解更多残疾人的权利吗？读这本手册吧.

《是的，人权》是关于残疾人人权的课程。由人权和残疾领域的人们创作。 它是给人权工作者，倡导组织，和人权教育者们的一本宝贵的手册。

www.humanrightsyes.org

残疾是生活的一部分•机会平等•无障碍环境•男女平等•尊重孩子• 参与•全纳•尊重区别•残疾是生活的一部分•机会平等•无障碍环境•男女平等•尊重孩子• 参与•全纳•尊重区别•残疾是生活的一部分•机会平等•无障碍环境•男女平等•尊重孩子• 参与•全纳•尊重区别•