

# 無障礙和兼容性指南



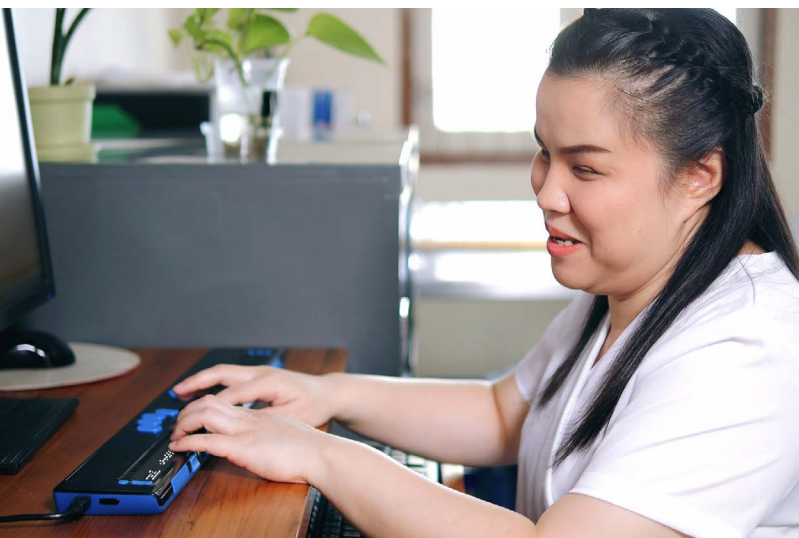
Office of  
Community  
Partnerships  
& Strategic  
Communications



Disability Rights  
Education &  
Defense Fund



Governor's  
Office of  
Planning &  
Research



# 無障礙和兼容性指南



3



5



7



9



Office of Community Partnerships  
and Strategic Communications  
[info.ocpsc@opr.ca.gov](mailto:info.ocpsc@opr.ca.gov) | [ocpsc.ca.gov](http://ocpsc.ca.gov)



Disability Rights Education  
& Defense Fund  
[info@dredf.org](mailto:info@dredf.org) | 510-644-2555



# 無障礙和兼容性指南 1.1

## 現場活動

任何人都應該能夠參加您的現場活動。  
這個指南幫助您確定您的活動是對於有各種不同的殘障的群體是具有兼容性，  
無障礙的和歡迎的。無障礙對所有人都有益！

### 1. 製作無障礙計劃

- 向殘障人士尋求諮詢與合作。
- 指定一位小組成員來負責確保活動期間的身體性的和交流性的無障礙。
- 培訓所有工作人員和自願者關於在活動之前和期間的無障礙參與，包括如何回應關於合理便利的要求。

### 2. 提問！瞭解到參與者的需求

**在您發出請柬或者報名登記的鏈接的時候，讓人們知道他們可以向你來提出有關合理便利的要求。以下是您可以用的示範語言：**

我們力求讓我們的活動具有無障礙性和兼容性。如果您需要某種形式的便利，比如即時字幕，美國手語，大型字體，盲文等，請與NAME聯繫：name@domain.org (致電亦可，電話號碼:)。請提前一周提出您的要求，好讓我們有足夠的時間去聯係或安排美國手語翻譯，字幕技術人員或特別文件格式等。如果您不能在七天之前提出您的合理便利要求，我們也會盡量滿足您的要求，但是不能擔保我們能夠做到。謝謝您！

### 3. 取消物理障礙

**確保我們所有人都能夠進入活動場所並參與活動。**

- **入口：**確保建築物入口適合使用輪椅的人進入（包括平坦的地面，通向前門的坡道）
- **會議空間：**所有會議室或者會議空間都必須具有至少36英寸寬的入口，而且必須有足夠的空間讓使用輪椅，踏板車或其它的移動設備的人士通過或落座。
- **標牌和可見度：**大量擺放易讀易懂的標牌，可以無阻礙的看到舞臺或屏幕，以及充分的照明。
- **洗手間：**應黨有可供輪椅使用者使用的有手扶杆的廁間，可以讓輪椅推于其下的洗手池，以及可以夠到的乾手器和紙筒
- **桌子：**登記桌和其它的桌子應該適合輪椅使用者。

### 4. 取消項目性障礙

**這些情況下適合提前詢問或要求合理便利！**

- **即時字幕** 在活動展開時即時製作。字幕員（通常是培訓為法庭報導員或者速記打字員）把口語翻譯為可讀的文字。字幕也可以讓那些比起口語來更易於理解書面文字的人士受益。字幕員可以為您提供一份活動記錄！
- **美國手語** (ASL)由聾啞人使用。ASL有自己的一套語法，句法和細微文化差別的特殊語言。它不是英文的字面翻譯。半個小時的會議一般需要有兩位ASL手語師。



## (取消項目性障礙)

- **特別文件格式** 可能是提前發送的材料電子版拷貝，大字體文件（通常是18號字體以上），或者是在會場提供的盲文文件。
- **輔助性聽覺設備** 為聽覺損傷者放大音量。
  - **環繞音響** 和會場的音響系統連線並且環繞會場空間。音響可以被發送到助聽器，耳蝸植入器或者便攜接收儀的音綫圈 (t-coil) 裏面。
  - **FM 助聽系統** 從音響系統向接收器傳遞音響，就像語言翻譯所使用的。

## 5. 報告演示

人們參加您的活動是為了學習、社交、娛樂等等。請確保每個人都能從中受益。

- 提前將相關材料發送給那些看不見屏幕或翻動掛圖的人士
- 口頭傳達任何文字並且通過幻燈片描述類似圖片或表格等材料
- 報告展示請使用可以遠距離看見的大型字體
- 總是使用麥克風(包括做報告的人和聽眾)
- 視頻材料必須有字幕。

## 6. 尊重每個人的需求

黨其它的無障礙問題出現的時候，請持開放態度。您或者沒有預料到每一個無障礙參與的問題，請別驚慌！那是難以避免的。比如，有人可能需要給服務動物去方便的地方，有人可能有糖料病需要一個舒適隱私的地方休息。請您儘您所能讓您的活動盡可能無障礙！

---

## 互聯網上還有更多資料

這些資源可以提供更詳細的有用的關於無障礙參與的信息。請查看！

美國殘疾人法國家網絡: [讓您的臨時性活動更加適合無障礙參與的信息](#)

多動症自我維權網絡: [主持兼容性的活動](#)

網絡無障礙提綱: [讓活動更具無障礙性](#)

堪薩斯大學: [準備無障礙性的活動的指南](#)

**Office of Community Partnerships  
and Strategic Communications**  
info.ocpsc@opr.ca.gov | ocpsc.ca.gov



**Disability Rights Education  
& Defense Fund**  
info@dredf.org | 510-644-2555



# 無障礙和兼容性指南 1.2

## 在綫活動

任何與會者都應該能夠順利的參與您的現場活動。  
這個指南幫助您確定您的活動對於有各種不同的殘障的群體是具有兼容性，  
無障礙的和歡迎的。無障礙對所有人都有益！

### 1. 製作無障礙計劃。

- 向殘障人士尋求諮詢與合作。
- 確定您使用的網絡會議平臺，比如Zoom, Microsoft Teams, and WebEx, 是無障礙的。
- 指定一位小組成員來負責確保活動期間的身體性的和交流性的無障礙。
- 培訓所有工作人員和自願者關於在活動之前和期間的無障礙參與，包括如何回應關於合理便利的要求。

### 2. 提問！瞭解到參與者的需求。

**在您發出請柬或者報名登記的鏈接的時候，讓人們知道他們可以向你來提出有關合理便利的要求。以下是您可以用的示範語言：**

我們力求讓我們的活動具有無障礙性和兼容性。如果您需要某種形式的便利，比如即時字幕，美國手語，大型字體，盲文等，請與NAME聯繫：name@domain.org (致電亦可,電話號碼:)。請提前一周提出您的要求，好讓我們有足夠的時間去聯繫或安排美國手語翻譯，字幕 技術人員或特別文件格式等。如果您不能在七天之前提出您的合理便利要求，我們也會盡量滿足您的要求，但是不能擔保我們能夠做到。謝謝您！

### 3. 網絡會議平臺的無障礙性。

您使用的網絡會議平臺應當是無障礙的，比如對盲人或者有視覺障礙的人來說他們應當也能夠使用視覺正常的人使用的工具；靈動性有限制的人們可以使用鍵盤快速鍵和操縱杆；聾人或者聽覺有障礙的人們可以依靠字幕。幸運的是，一些廣泛使用的平臺，比如Zoom, Microsoft Teams, Webex, 已經整合了無障礙措施。如果您使用不同的軟件，您可以要求他們的無障礙指南。

### 4. 取消項目性障礙。

**這些情況下適合提前詢問或要求合理便利！**

- **現場字幕。** 字幕讓聾人或者有聽覺障礙的人能夠看見人們所說的是什麼。字幕也可以讓那些比起口語來更易於理解書面文字的人士受益。
  - **自動字幕** 是通過使用會議平臺的口語辨認科技來製作並顯示在視頻窗口的底部。自動字幕在Zoom, Teams 和其它回應平臺上都是免費的。在會議開始前請確定這個手段得以啓動。在會議結束後您還可以存盤會議記錄。
  - **即時字幕** 字幕員即時把口語翻譯為可讀的文字。字幕員也可以為您提供一份活動記錄！

## (取消項目性障礙)

- **美國手語** (ASL)由聾啞人使用。ASL有自己的一套語法，句法和細微文化差別的特殊語言。它不是英文的字面翻譯。半個小時的會議一般需要有兩位ASL手語師。
- **特別文件格式**可能是提前發送的材料電子版拷貝，大字體文件（通常是18號字體以上），或者是在會場提供的盲文文件。
- **輔助性聽覺設備**為聽覺損傷者放大音量。
- **環繞音響**和會場的音響系統連線并且環繞會場空間。音響可以被發送到助聽器，耳蝸植入器或者 便攜接收儀的音綫圈裏面。
- **FM 助聽系統**從音響系統向接收器傳遞音響，就像語言翻譯所使用的。

## 5. 報告演示。

我們參加您的活動是爲了學習，社交和開心等等。請確保我們每個人都可以從中獲益。

- 提前將相關材料發送給那些看不見屏幕或翻動掛圖的人士
- 頭傳達任何文字并且通過幻燈片描述類似圖片或表格等材料
- 報告展示請使用可以遠距離看見的大型字體
- 總是使用麥克風（包括做報告的人和聽衆）
- 視頻材料必須有字幕

## 6. 尊重每個人的需求。

黨其它的無障礙問題出現的時候，請持開放態度。您或者沒有預料到每一個無障礙參與的問題，請別驚慌！那是難以避免的。請您儘您所能讓您的活動盡可能無障礙！

---

### 幫助網絡回應無障礙的資源。

這些資源可以提供更詳細的有用的關於無障礙參與的信息。請查看！

GSA – 508 條款網站：[Create Accessible Meetings](#)

網絡無障礙動議：[Holding Accessible Remote Meetings](#)

### 關於平臺無障礙性的信息：

[Zoom](#) | [Microsoft Teams](#) | [WebEx](#)

**Office of Community Partnerships  
and Strategic Communications**  
info.ocpsc@opr.ca.gov | ocpsc.ca.gov



**Disability Rights Education  
& Defense Fund**  
info@dredf.org | 510-644-2555



# 残疾人无障碍 & 融合指南 1.3

## 外展 & 沟通

对残疾的隐性偏见影响着每一个人。在沟通中，我们需要认识并避免常见的刻板印象，并将残疾描述为人类状况的一部分。残疾具有交叉性——它跨越年龄、性别、性别认同、性取向、民族、种族、语言和经济地位。没有一种单一的外展或沟通策略适用于所有人，但深思熟虑的规划可以解决让所有类型的残障人士及其家庭参与进来所需的问题。

### 1. 使用多渠道沟通

使用多种沟通渠道和方式将最大限度地扩充您所接触到的残障人士和其他人士的数量。您可考虑通过印制材料(传单、海报、门牌)、音频(播客、广播、音频文件)和带有音频描述的字幕视频等多种渠道进行沟通。

### 2. 无障碍沟通

请确保您所有形式的材料都便于被不同类型的残障人士使用，包括聋人/听障人士、盲人或视力低下人士、认知或智力残疾人士以及学习障碍人士。举例来说：

- **印制材料。**请使用可读字体（切勿小于 12pt Arial），并确保文本和背景颜色之间有着良好的对比度。您可以使用 [WebAIM对比度检查器](#) 来查看对比度。
- **视频。**请确保视频带有字幕（针对聋哑人/听障人士），并为盲人提供音频叙述。音频描述 (AD) 可以帮助盲人。AD是对关键视觉元素的音频叙述。
- **音频。**播客和广播对盲人而言是上佳的选择。请确保您的音频交流中附有听力文稿。

### 3. 网络会议平台的无障碍性。

- **请在您的材料中包含残疾人的图像！**无论是照片还是图片，所使用的影像都应将残疾人展示为世界的积极参与者，而非被动的援助接受者（例如坐在身着制服的助手所推动的轮椅上）。盖蒂图片社 (Getty Images) 的“残疾人作品集” (Disability Collection) 是一个很棒 (价格昂贵) 的照片资源库。此外还可以查看 [残疾人及此处 \(Disabled and Here\)](#)。
- **图像替换文本 (Alt-text)。**当数字资料中包含图像时，图像必须要有替换文本，以便盲人用户的屏幕阅读软件可以显示图像中的内容。替换文本使用 Word 或 HTML (或其它软件) 嵌入到图像中。[WebAIM替换文本指南](#) 是一个非常好的资源。[Canva.com](#) (非营利组织有资格获取免费帐户!) 有一个很好的残疾图标集。

## 4. 残疾人文化 & 身份认同

残疾人文化源于残疾人的共同经历以及残疾人权利和独立生活运动中所出现的联盟。残疾人文化是全球性的，包含各种形式的艺术。

残疾人身份认同是关于残疾人如何看待自身、自己与其他残疾人的联系以及自己在世界上的地位等。[Anjali Forber-Pratt撰写的这篇短文](#)为残疾人文化及身份认同提供了很好的解释。

- **以人为先 vs. 身份为先的语言。**当提及身患残疾的人士时，至少有三种可被接受的方式：
  1. 以人为先的语言使用“患有残疾的人”
  2. 身份为先的语言使用“残疾人”。
  3. 在具体情况下，应询问对方对称呼的偏好。
- **#SaytheWord: 残疾人士!**“#SaytheWord 是由Lawrence Carter-Long 所创建，旨在使用语言来正视人们对残疾人的忽视。残疾人士不会使用委婉的说法，例如“能力上的差异”、“身体不方便”或“特殊需求”。(如果其他人认为同样的事情理所应当，那么这种需求并不特殊。)

## 5. 拒绝“励志色情片”

已故的澳大利亚残疾人权益倡导者Stella Young提出了“励志色情片”的概念。根据非正式的定义，励志色情片可能会使用感伤、怜悯的手法，或者将残疾人描绘成英雄，因为他们每天都在做着与非残疾人同样的事情。励志色情片物化了残疾人。

Andrew Pulrang撰写的[如何拒绝励志色情片 \(How to Avoid Inspiration Porn\)](#)是一个很好的入门读物。

---

### 相关资源

[UN Disability-Inclusive Communications Guide, 2022](#)

[Inspiration porn and the objectification of disability: Stella Young at TEDxSydney 2014](#)

**Office of Community Partnerships  
and Strategic Communications**  
info.ocpsc@opr.ca.gov | ocpsc.ca.gov



**Disability Rights Education  
& Defense Fund**  
info@dredf.org | 510-644-2555





# 残障人士无障碍和包容指南 1.4

## 社交媒体

社交媒体已成为全球通信的核心。营利性企业、政府、非营利组织和个人都在使用社交媒体。社交媒体用于商业目的、分享重要的公共信息（例如极端高温警告、公共卫生更新等）、提高对社会正义问题的认识、与朋友和家人联系以及娱乐和消遣。为了确保每个人都能参与其中，社交媒体必须便于残疾人士访问，这需要一些思考和规划，但也会带来回报，因为每个人都能从无障碍使用中受益。利用以下提示使您的社交媒体易于访问，从而抢占先机：

### 1. 使用多个社交媒体平台

如有可能，请使用多个社交媒体平台来扩大您的影响力并与不同残疾人群互动。有证据表明，社交媒体在放大信息方面发挥着关键作用，人们倾向于迁移到最惯于使用的平台。尝试使用 Instagram 和 YouTube 等以图片为主的平台，以及 Facebook、Threads 或 X（旧称 Twitter）等包含文本和图片的平台。

### 2. 社交媒体帖子可访问性

许多盲人使用电脑上的屏幕阅读软件或手机和平板电脑上的文字转语音功能来聆听屏幕上的文字。屏幕阅读器和文本转语音功能可以大声朗读文本，但无法描述不包含替代文本的图片，并且在没有辅助功能调整的情况下，多词主题标签通常毫无意义。

- **图片：包含替代文本。**当图片包含在数字材料中时，它们必须具有替代文本，以便盲人的屏幕阅读软件可以播报图片中的内容。替代文本嵌入在图片中并由软件读取。[Facebook](#)、[Instagram](#)、[Threads](#) 和 [X（以前称为 Twitter）](#) 都有相关设置，您可以在其中为图片添加替代文本。
- **主题标签：使用标题大小写。**屏幕阅读软件会尝试读取一个多词主题标签，该标签将所有小写字母作为一个长单词，而分开朗读单词。（思考计算机如何读取 #bumpusup 与 #BumpUsUp）为了使主题标签对有阅读障碍的人更具可读性，并确保屏幕阅读器软件正确发音主题标签，请将每个单词的首字母大写（通常称为标题大小写）。  
示例：**#ExtremeHeat**、**#SaveOurWater** **#VaccinateAll58**
- **表情符号：可能内置访问权限，但请谨慎使用。**表情符号广泛用于各种平台，也用于人与人之间的日常文本中。表情符号通常在其统一码中嵌入了替代文本，因此屏幕阅读器在看到❤️时会说“红心”。当遇到一串❤️时，它会重复“红心、红心、红心”，因此要少用表情符号。使用您正在使用的平台中的工具检查替代文本，确保其通顺，对于😊表情符号，您可以随时添加“黄色笑脸”。另外，请勿假设您选择代表一种感觉的表情符号对所有读者都具有相同含义。

## ( 社交媒体帖子可访问性 )

- **颜色: 对比色**。确保所有图形中的文本和背景颜色之间有良好的对比度。您可以使用 [WebAIM 对比度检查器](#) 检查对比度。
- **视频**。确保嵌入式视频有字幕（适用于聋人/听力障碍者）和音频叙述（适用于盲人）。口述影像（AD）有助于盲人。AD 是关键视觉元素的音频叙述。

### 3. 通过图片真实再现

**在您的材料中包含残疾人的图片！** 无论是使用照片还是图形，使用的图片都应将残疾人展示为世界的积极参与者，而不是被动的受助者（例如坐在轮椅上，由穿着制服的助手推着）。图片应体现交叉性。Getty Images 的 Disability Collection 是一个很好的（价格昂贵）照片资源。另外，查看 [Disabled and Here](#)。

### 4. 语言

- **以人为本与以身份为先的语言**。在社交媒体帖子中提及残障人士时，至少有三种可接受的方式：
  1. 第一人称语言使用“残疾人”。
  2. 第一身份语言使用“残疾人”。
  3. 在适当的时候说出残障名称，例如，“聋人演员”或“盲人网站测试人员”。
- **#SaytheWord: 残疾!** #SaytheWord 由劳伦斯·卡特朗 (Lawrence Carter-Long) 所创，旨在使用语言来对抗残疾人的不可见性。请勿使用“能力不一”、“身体障碍”或“特殊需要”等委婉语（既然同等事情对于其他人来说是理所当然的，这种需求就不能算作特殊）。

## 资源

[无障碍社交](#)

[Hootsuite: 社交媒体无障碍 – 2023 年的包容性设计技巧](#)

[Sprout Social: 使社交媒体帖子更易于访问的 8 条准则](#)

**Office of Community Partnerships  
and Strategic Communications**  
info.ocpsc@opr.ca.gov | ocpsc.ca.gov



**Disability Rights Education  
& Defense Fund**  
info@dredf.org | 510-644-2555

