



共展所長 • 融聚力量

透過障礙體驗課程建構關愛身體機能有缺損長者的共融社會 Promoting an incLUusive Society towards older adults with physical disabilities through disability simulation education (PLUS)

工作紙〈一〉體驗工作坊

穿上這件衫〈模擬衰老 / 一側無力〉，我們試試進行以下日常活動：

1. 將一個很重的購物袋從房間的一側帶到另一側
2. 從椅子上站起來
3. 打開瓶蓋，喝一口
4. 吃一頓飯
5. 刷牙
6. 扣上和解開衣服的釦子
7. 聽一位朋友講一段說話，並解釋你所聽到的

長者 日常生活
感受？ 困難？

身體機能有缺損人士
日常生活
感受？ 困難？

想想

1. 衰老過程對骨骼、關節、視力和聽力等有甚麼變化？
2. 偏癱症狀對骨骼、關節、視力和聽力等有甚麼變化？
3. 日常生活上可以怎樣適應這些轉變？
4. 我可以怎樣做去關顧長者和一側無力的人士的日常需要呢？

課後活動

1. 看看網頁內體驗工作坊一章的短片。想想這些人士在其他日常活動中遇到的困難和他們的感受。
2. 鼓勵你身邊的人，去關顧中風人士或其他身體機能有缺損人士的日常需要。

工作紙〈二〉社區接觸訪問

談到天荒地老口訣：**輕鬆自在 身同感受 無所不談**

談天說地：

- 中風時的情況
- 中風後對您有甚麼影響？
- 分享一下您復康過程中的經歷
- 例如日常活動、自我照顧、心情、跟家人朋友及其他人的關係、工作、自己喜歡做的事等
- 您現在的復康進度
- 在復康過程中您覺得最難忘的是甚麼？
- 您覺得面對困難時最重要是甚麼？
- 有甚麼支持你積極面對中風後的生活？
- 您有甚麼方面想做得更好？
- 您會怎樣做去實現自己的目標呢？

你想到的

你聽到的

你感受到的

工作紙〈三〉反思及討論

思考以下這些問題並跟同學們分享。

- 甚麼是共融？
- 你在計劃中學到了甚麼？
- 你對身體機能有缺損人士的看法有甚麼改變嗎？
- 你覺得這些人士最大的健康需要是甚麼？
- 您學會了甚麼方法與身體機能有缺損人士互動或溝通呢？
- What are some ways in which you might have been unintentionally insensitive to older people with disabilities?
- What new information and skills did you learn from the PLUS programme?
- What are some ways to apply the lessons from the PLUS programme and be more sensitive to others in the future?

你想到的

你聽到的

你感受到的