

知乎

首发于

无障碍，是每个人都被世界善待



## 你我都能做到！让世界变得更加无障碍的5件事



夏冰莹

Google无障碍设计师，公众号「无障碍设计小组」

29 人赞同了该文章

Molly Burke是我最喜欢的YouTuber之一。她是个活泼有趣的盲人up主，平时乐于分享身为爱美的盲人姑娘的日常，从视障常识的科普到美妆、时尚等。

最近她新创作了一个短视频，《让世界变得更加无障碍的5件事》(5 Ways YOU Can Make the World More Accessible)，包含5个所有人都能做得到的建议，简明扼要却又不乏深度，是个非常有意义的讨论。我很少转载内容，但这个视频真的发自心底想要大力推荐给大家，把很多我想说却又解释不清的东西说得明明白白，不能同意更多。

这是我做的中文字幕版：



知乎

首发于

无障碍，是每个人都被世界善待

## 你我都能做到！让世界变得更加无障碍的5件事



夏冰莹的视频 · 77 播放

视频貌似被知乎审核吞了，这是B站链接：

[中字] 你我都能做到！让世界变得更加无障碍的5件事 - Molly Burke\_哔...

[www.bilibili.com](http://www.bilibili.com)



非常推荐观看原视频，但以下是文字版摘录：

今天我要推荐5件你我都能做到的、让世界变得更加无障碍的事。

在构思这些建议的时候，我的目标是让它们尽可能地广泛适用。这有两种含义，第一是能广泛适用于整个残障群体：我不想仅仅讨论我自己的盲人圈子，因为无障碍的意义是要包容残障社区中的所有人。第二，我想要所有人都感到这些是自己切实地、能在日常生活中做到的事情。

### 1. 讨论残障



12年前、在我刚刚失明的时候，没有人讨论这些。我在媒体和大众娱乐中看不到任何残障人士、没有人愿意提及残障、所有人都对它避而不谈。我意识到，我的愤怒很大一部分来自社会的无知。但我发现，如果我自己都不站出来教育别人，我就不应该责备社会不了解我们。这就是为什么我把无障碍作为我的职业、每天为此打满鸡血。

但是，不应该只有少数几个人在科普残障相关的知识。**老师应该在学校里和学生讨论这件事、家长也应该和孩子讨论它。**

有时候我出去买菜、会有小孩指着我问“妈妈，为什么那个姐姐能带狗进超市？”然后那个妈妈就会让小孩快点住嘴、或者拉着小孩快步走掉，这种时候我会特别难受。

其实她可以说，“我们来聊聊导盲犬”、“那个姐姐是残障人士”，就能打开这个话题，这是个特别重要的对话。不要只是阻止你的小孩盯着别人看、阻止他们提问，**要把它当做一个绝佳的教育机会。**

每当有小孩指着或者我的导盲犬提问的时候，如果家长主动教育小孩关于残障的知识，我都会停下来感谢那个家长、告诉TA这就是家长应该做的事情。如果有家长让小孩住嘴，我就会停下来、蹲至小孩的高度、和小孩聊一聊残障这件事。这样也是在告诉家长，和小孩讨论这个话题是完全没有问题的。

同时，**也应该有更多的学校主动教育和讨论残障**，因为其实有很多残障学生在上学，但我们总是会被发配到单独的教室里，被藏起来、和别人分隔开。即便在同一个教室里，我们也会有单独的老师跟在身边、被安排在角落上课。起码在我上学的时候是这样的。我们就这样变成了奇怪的、令人害怕的小孩，老师也不会公开坦率地和大家讨论这件事。

所以，我要反复重申，**教育真的是最重要的**。推荐大家去看看更多关于残障和无障碍的视频、和你的朋友分享。如果你也是残障人士，也对无障碍充满热情、想要提高社会对残障的意识、想在更多媒体娱乐中看到残障的呈现，我也鼓励你去发声、去倡导无障碍，而互联网就是最好的平台。

我想看到更多残障人士当up主！在过去的6年里，我很高兴看到越来越多的残障人士开始做up主、出现在Instagram和抖音上，但是我们还需要更多更多的人加入这个行列。

## 2.支持重视无障碍的公司

在买东西的时候，考虑从关心无障碍、在产品在设计当中融入无障碍的公司购买。我们买这些公司的产品，就是在鼓励别的公司也去关注无障碍。

在Valuable 500的网站，你可以看到一个注重无障碍的公司的列表。这个网站的创始人Caroline Casey是我的好朋友，也是个对无障碍很有热情的盲人。加入了Valuable 500这个联盟的公司都承诺在公司的每个层面融入无障碍的考量，包括市场营销、人才招聘、产品开发等等。

译注：在国内推荐支持[信息无障碍产品联盟](#)的公司

### 3. 聘用更多元化的人才

如果你在一家公司工作，请鼓励你的HR部门聘用残障人士。在招聘的时候，你可能会想当然地只聘用健全人，因为这是最熟悉、最简单的事情。如果你不认识很多残障人士，你从传统媒体里看到的残障人士刻画可能会让你觉得“他们不可能胜任这个工作”。

但是，请给我们一个机会。我向你保证，当人面对残障的时候，它会逼迫你变成一个特别有创意、独立、善于为自己发声的人。我认为**残障能培养很多有价值的技能和性格**。你会变得更有同理心、能与人建立更深的联系。这都是聘用残障人士能给公司带来的优势。

### 4. 关注残障呈现

我们需要在媒体娱乐中看到更多残障人士的呈现，包括社交网络和自媒体、主流媒体、广告和大公司的宣传活动等等。

[Ruderman Foundation](#)的网站里有很多关于媒体中的残障呈现的信息。他们研究过残障呈现不足带来的负面影响，还有关于残障呈现现状的数据和资料。

最重要的是，如果我们无法在媒体中看到**正面的、真实的残障人士描绘**，社会大众仍然会觉得残障是个忌讳的话题、人们在做决定的时候不会想到对残障人士的影响、也不会在乎无障碍。

### 5. 了解残障的社会模型

残障的社会模型认为，**残障人士面临的问题是周遭的社会环境带来的**，而不是残障人士自身的问题。

知乎

首发于

无障碍，是每个人都被世界善待

你很难接纳你的人生、很难成长为一个自信的、成功的人。

残障的社会模型则是另一种角度，它认为**创造无障碍的、包容的环境是整个社会应当背负的责任**，这样才能让所有人平等地融入社会、充分发挥自己的潜力。

你看现在的很多东西都是残障社会模型下的产物，比如人行道斜坡。连接人行道和马路的斜坡原本是为了坐轮椅的人设计的，但是所有骑自行车的、推婴儿车的、拉行李箱的人，我们都要感谢人行道斜坡的存在。

短信最早是为了聋人设计的，让他们不用打电话。现在，2020年，我们大部分人发短信都比打电话要多。

所有这些原本为了残障人士做出的“无障碍设计”，都成为了大家日常使用的东西，我们也无法想象没有这些设计的社会是什么样的。如果全世界都把看待残障的态度从“**需要治疗的疾病**”转变成“**需要改进的社会**”，去讨论如何让身边的环境更加无障碍、对所有人都更友善，这才是最有价值的事情。

如果你喜欢Molly，请关注她的[YouTube频道](#)，有太多太多有趣又有意义的内容。

更多相关文章：

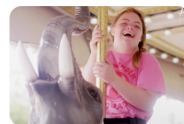
夏冰莹：从《动森》里的轮椅开始，  
探讨流行文化中的残障描绘

[zhuanlan.zhihu.com](https://zhuanlan.zhihu.com)



夏冰莹：这个残障儿童的爸爸，打造  
了一个所有小朋友都能享受的游乐园

[zhuanlan.zhihu.com](https://zhuanlan.zhihu.com)



夏冰莹：没时间怎么做无障碍？已有  
产品从何入手？做到这4点，今天就...

[zhuanlan.zhihu.com](https://zhuanlan.zhihu.com)



知乎

首发于  
无障碍，是每个人都被世界善待

从起初进入互联网行业，无障碍时，是身「人」部被「世界善待」，初时他并不一起打足及自己甘的互联网。

所有文章也会同步到公众号「无障碍设计研究小组」。

编辑于 2020-12-28

无障碍

包容性设计

身障人士（残疾人）

▲ 赞同 29 ▼

● 添加评论

➤ 分享

♥ 喜欢

★ 收藏

...

文章被以下专栏收录



无障碍，是每个人都被世界善待

互联网无障碍设计，公众号「无障碍设计研究小组」

进入专栏

推荐阅读

主讲人：夏冰莹



安卓无障碍设计主管，谷歌

Android Accessibility Design Lead, Google

过去的两年内致力于Android平台全套无障碍产品的设计，深入了解残障用户群体，用爱发电的无障碍布道者，执意认为无障碍会改变世界。

谷歌无障碍设计主管 | 无障碍与适老化设计

June

发表于UXpie

无障碍产品经理的自白

感谢 @尹煜坤 认可小米无障碍是MIUI无障碍的产品经理小林，常感谢你分享这些视频，特别诠释盲人用户使用手机的一些习惯，相信很多人也是第一次了解，就像当年的我一样。起初，...

MIUI产品小杜

还没有评论

写下你的评论...



知乎

首发于  
无障碍，是每个人都被世界善待

