

残障学生大学生生活建议清单

韩婧莹 蔡聪 / 编

残障历程



出品方

上海有人公益基金会 | 历程社

2021年9月

目录

引言	2
一、生活篇	3
住宿生活	3
用餐	5
出行	6
结语	7
二、学习篇	8
大学规划	8
军训&入学教育	8
课堂	9
作业	9
考试	10
结语	11
三、社团活动篇	11
选择社团	11
社团面试	12
社团参与	13
结语	13



引言

近年来，随着普通高考合理便利制度的推广与落实，融合教育的理念逐步深入人心。越来越多残障学子有机会迈入普通高校的大门。然而目前大多数校园无障碍环境有待改善，老师同学也很少接触残障人士，不知如何为残障学生提供支持。残障学生的充分参与与融合，仍面临诸多挑战。

为支持越来越多残障学生在大学生活中勇敢追逐自己的目标，用行动促进大学校园环境的变化，残障历程携手上海有人公益基金会在社群伙伴的参与下，推出“残障学生大学生生活建议清单”，愿以此给予即将接受或正在接受高等融合教育的残障学生积极行动的参考。

在此我们还要特别感谢在本清单编写过程中提供宝贵经验和建议的残障伙伴郑荣权、邬逸帆、梁智敏、grace、王富贵、子伟

以下为残障学生大学生生活建议清单 1.0 版。如您有更多关于残障学生大学生生活的经验、妙招与建议，可发邮件至 content@crpdlife.cn 与我们联系。

一. 生活篇

住宿生活

【熟悉环境】 开学前与学校工作人员联系，提前参观学校宿舍，了解学校的住宿环境。

小贴士

- 最好进行实地考察，网上查的资料、学长学姐的介绍都难免会有一些主观视角，不一定与你完全匹配，有哪些需求只有自己去体验过才会知道。
- 如果实在不方便到学校考察，可以与学校工作人员或相熟的校友联系，请他们帮忙拍录像了解宿舍环境。

【发现障碍】 根据宿舍环境思考自己可能会遇到的障碍，并列出具体的解决方法和支持，于开学前（尽早）交给学校后勤处进行沟通（若开学前无法联系上学校工作人员，也可以在报道日找到辅导员进行沟通）

【寻求支持】 在向学校描述自己的状况或寻求支持时，状况描述越具体越好，解决方案最好提出可操作建议。

表格示例

遇到的困难	可能的解决方案
肢体障碍学生膝盖受损，不能过多地上下楼梯	把宿舍安排在最低楼层
肢体障碍学生平衡感不好，爬双层床有安全隐患	安排下铺床位
在宿舍生活中遇到触屏、扫二维码等操作时，视障学生难以进行定位操作。	在需要触屏或扫二维码的位置的上/下/左/右（根据实际情况和个人需求而定）贴上不同形状及带凸起的透明贴膜，帮助视障学生进行定位，从而完成操作。
浴室和卫生间湿滑，肢体障碍学生站不稳，容易滑倒	在浴室和卫生间加装扶手
听不见敲门声	加装闪光门铃

小贴士

- 你的住宿生活中遇到的困难可能很多，基于目前大多数大学校园的现状，在校园无障碍环境尚未完善的情况下，入学前可优先解决紧急问题，待入学后再逐步倡导无障碍环境的改变。
- 宿舍调整与改造的核心目标是使你能更好地适应宿舍生活，解决问题的方案并不唯一，也不是一成不变的。

【熟悉舍友】 主动向室友介绍自己的情况和需求，开学前可以给每位舍友准备一份小礼物，并附上一封信介绍自己的身体情况、过往与非残障同学相处的经历以及期待舍友能提供的支持。

小贴士

- 不管介绍信怎么写，写哪些内容，真诚最重要。我们不紧张，他们也就放松了。
- 有条件的话，可以与舍友一起参加一些彼此都喜欢的活动，在活动中更好地了解彼此，尝试寻找共同语言。
- 向舍友寻求支持时，最好细致地表达出自己的需要，哪怕有些支持非常微小，你不说，舍友可能真意识不到。
- 舍友好奇你的身体情况是很正常的事情，直接大方地告知，主动交流比被动得知效果更好。一旦他们了解了你的情况，相处起来会更自在。
- 一封信只是与舍友沟通的开始，也只是沟通的方法之一。如果喜欢面对面直接沟通，也是一种好的选择。情况和需求随时会变，日后在住宿生活无论遇到什么，都直接表达。我们控制不了别人，我们可以做好自己。

【宿舍改造】 当学校后勤人员来对宿舍进行无障碍改造时本人一定要尽可能在场观看，用得方不方便，使用者自己最清楚。

【熟悉澡堂】 若你所在的大学使用的是澡堂，请提前了解澡堂环境。

小贴士

- 不同大学的澡堂布局也不同，但无论如何布局，澡堂都是公用的，流动的。
- 开学前建议提前了解学校澡堂的情况（包括去澡堂的路线、澡堂布局、澡堂设施等）思考自己可能遇到什么障碍，可以怎么解决，需要哪些支持。
- 如果你需要在澡堂里添加相应的无障碍设施，请与学校进行协商，根据实际情况确定如何改造最方便。

用餐

【点餐方式】部分学校的点餐和取餐方式是多样的（现场点餐、APP 下单等、外卖），并且大学的食堂都是大规模集中就餐，区域庞大。可提前向前辈了解或到校熟悉，根据实际情况，选择最方便的点餐方式。

【专属座位】可以与学校沟通，在食堂的固定区域设置“专属座位”，这样在用餐高峰期，残障学生就坐更方便。方法有不同，各有利弊。如果座位上标明“爱心座位”，可能无需过多宣传，便不会被他人占用，但“爱心”之名，难免有被俯视照料之感；也可以建议学校用不同颜色标示，并宣传此种合理便利和后面的实质平等，这种方式可能要花费更多口舌，也需要经常向不明情况的同学们解释。

【巧妙求助】非用餐高峰期遇到困难可直接求助食堂工作人员，用餐高峰期求助同学更快捷。如果我们能很快就交到好朋友，发展出深厚的友谊，一起进餐，你帮我带，我帮你点，是一件很平常的事情，不必为需要他人的支持而纠结。

小贴士

- 不管是熟悉的人还是陌生的人都可以大方求助。
- 求助的时候最好向对方直接表明自身所遇障碍，提出明确的需要（例如：我腿脚不便，你能帮我拿一双筷子并送过来给我吗？我手部肌肉无力，你能帮我扭开这个矿泉水瓶盖吗？我看不见，端不明白，你方便帮我打一碗汤吗，并且拿过来给我）
- 得到帮助后记得向对方表示感谢。

【选择餐具】选择适合自己的餐具会使用餐更顺利。

小贴士

- 食堂可能有好多餐具可选，可以留意一下，选择自己最方便使用的。
- 如果食堂没有适合自己的餐具，建议自行选购适合的餐具带到学校。

【储备食品】可在宿舍适当准备一些食品（如饼干、方便面、牛奶等，最好是保质期比较长，也比较好储存的食物）以备不时之需。

出行

【参观校园】有条件的伙伴可以在开学前到校园进行参观（建议有人陪同前往，便于探索校园环境）参观过程中记录下在后续校园生活的出行中可能会遇到的障碍。

【主动沟通】想一想哪些障碍是可以通过调整环境解决的，与学校进行沟通（如：宿舍门口有两级小小的台阶，肢体障碍的我上不去，就可以和学校沟通，修建无障碍坡道；我看不见，需要校园环境适应性训练，这样就可以自己一个人往返宿舍与教学楼、食堂等处。）

【探索路线】可探索出校园的无障碍路线（如：校园的实训楼前有三级很陡的台阶，但小卖部旁有个坡道可以直达实训楼内部；某某楼需要穿过球场才能到达；某某地方的导航比较精准；教学楼的教室门牌号都有规律等）

【结伴同行】如果刚步入大学生活时不适应环境，可与比较要好的朋友结伴同行，但结伴同行不是依赖，只是确保能在安全的前提下逐步发展独立出行的能力。

【大方求助】要敢于挑战自己，但别逞强，出行时遇到解决不了的问题要积

极求助。如果环境中有些障碍需要额外花时间解决，要提前做好准备。遇到临时问题也不必着急。安全第一。

【勇于发声】试着通过各种方式（演讲、发布公众号文章、校园广播等）分享自己与校园无障碍设施的故事，让更多同学意识到这些设施对你来说很重要。

小贴士

- 可以通过给校园公众号投稿，向辅导员表达需求，求助在学生会工作的学生干部等获得宣传校园无障碍设施的机会。
- 如果可以的话，去竞选学生会干部，参加喜欢的社团并在其中积极担任职务，这样你的需求会让更多人看见，从而促进环境的改变。
- 无论用什么方式，勇敢清晰地表达出自己的需求是第一步。

【倡导改变】校园无障碍环境的改造不是一蹴而就的，并不是每一次行动都一定会带来改变，但请一定不要放弃，抓住每一个合适的机会进行倡导，你的努力不仅会让自己受益，也会让更多“后来者”受益。

结语

大学是一场历练，经历是一种成长！

当你觉得很艰难时，记得试着再坚持一会哦！

相信明天的你，一定会感谢今天的自己！

二. 学习篇

大学规划

【自我选择】每个人都有权利选择该如何度过自己的大学生活，每种规划都没有好坏对错高低之分。但是完全没有规划的大学生活，可能会让你在多年之后感到后悔。

【未来规划】在努力过好大学生活中的每一天的同时，要做好未来规划（如有自主创业的打算吗？日后想尝试哪些工作？尝试时会不会因为人们对残障的定见遭遇障碍？如何能提前筹备与积累？毕业后是否打算继续深造等）根据不同的规划，大学里努力的方向也会不同。

【接触社群】接触残障社群，多与各个学校的残障学长学姐交流各方面的经验（学习上的、生活上的，每所学校的情况有所差异，每个人的情况也不同，他人的成功经验很难复制，但总结的经验教训却有可能帮助你扩宽解决问题的思路。

军训 & 入学教育

【提前了解】几乎每个大学开学都有军训，军训时间2—3周不等。对现阶段能够为残障学生提供军训合理便利，甚至是充分融合设计的可能性，要有清晰的判断，也要对自己是否想参与，参与到什么程度，希望达到什么目标，提前有所考虑。

【积极参与】如果身体状况允许，哪怕免修了军训，也不要离开学校，可以参加一些力所能及的活动，这个过程能促进同伴的相互了解，给日后融入集体打下良好的基础。

【合理便利】若军训和入学教育中有些活动确实对身体有挑战，可申请调整（如我无法久坐，入学教育要连续进行三小时，就与老师申请只参加一个半小时的入学教育，剩下部分会后请同学传达重点，必要时也可以让同学录音，过后回听。）

课堂

【**正视障碍**】因为身体的差异，你可能会在某门课程的学习里遇到困难，但参与课程的方式有很多种，只要下决心去推动合理便利，没有完全参与不了的课程。

【**联系方式**】通常情况下，大学老师不会特别关注到某个学生，建议有需要的同学在开学初可主动与老师联系。（联系方式可以是微信、QQ、邮箱、短信等）。当然，最好的方式可能还是面聊，老师的印象会更深刻，沟通也会更及时，这可能需要你鼓起一些勇气，克服一点羞涩。

【**寻求支持**】与老师坦诚沟通你的身体情况，并让老师知道可以如何为你提供支持：如视障学生需要老师提前提供课程PPT和文字材料，同步口述板书，有言语障碍的学生回答课堂提问时需要借助文字转语音软件，需要读唇语的伙伴需要老师上课语速稍微慢一些，嘴型清晰一些等等。

【**挑选座位**】大学每堂课的座位都不固定，可由学生自由选择，如果你对课堂座位有特殊需求（例如一定要坐前三排才能看得清，要坐在靠走道的位置方便出入，坐在课室中央更容易看清老师的嘴型等），建议每次课前早点到课室，如果某天没能抢到合适的座位，也可以试着和同学说明情况，互相调换座位。

小贴士

态度一定要诚恳平和，毕竟座位是可以自由选择的，谁先到，谁先选）也不必因为不好意思躲到不方便的角落。如果一开始不擅长与其他同学沟通，在某些固定小课上，可以提前跟辅导员或老师提前沟通，将座位预留出来。但是大型公选课，就要好好发展沟通技能。

【**电子教材**】视障学生若需要电子版教材，可提前联系学校教务处（记得每学期开学前都要去联系哦）

作业

【**作业形式**】与中小学相比，大学的作业形式会更多样，完成作业的时间也会更自由。

【**完成方式**】可以和老师商量用更适合自己的方式完成作业（如书写有困难的学生可以用电脑打字做作业，视力障碍学生不方便完成纸质版作业可以提交电子版，需要演讲时言语障碍学生可以找人代读演讲稿或使用文字转语音软件等等）

【**小组合作**】如果是小组协作完成作业，最后还需要进行公开演示，千万不要在小组中划水，这样很容易被打上“因残而无能”的标签。不必追求在小组中全能，只需要尽力做到能做的事情即可。比如视障同学做PPT不擅长，那就在前期资料搜集或其它工作中多做一些。当然，大学的时间还长，可以在取得同学们的信任后，慢慢去尝试以前觉得不行的角色，让组员多给你一些耐心，也请告诉他们你需要的支持。

考试

【**证明材料**】如果遇上考试课，你需要考试合理便利（如延时、提供大字试卷、免除听力考试等），请在入学前准备好一份资料，说明自己的残障情况以及需要申请的合理便利内容，于开学初交给教务处（建议尽早去申请，主动去申请，你不申请，老师可能不知道你需要合理便利，你申请得太晚，有时可能来不及）

【**主动沟通**】教务处批准了你的合理便利申请，不代表所有任课老师都知道你需要合理便利，申请通过后，最好逐一和任课老师沟通、告知。

【**提前确认**】考试前一周，你有必要再次和教务处工作人员以及任课老师确认在考试中，你将会得到什么样的合理便利，有顾虑及时沟通，确保考试顺利进行。

【**独立试室**】如果你被安排在独立考场考试，考试前最好告知班长和学习委员，避免班干部因为不知情闹出不必要的麻烦（例如：有残障同学在备用考场考试，被不知情的班干部当成缺考人员上报老师）

【**校外考试**】如在校外考试中（如英语四、六级考试、计算机考试、职业资格证书等）你需要合理便利，请提前与相关部门沟通，表达自己的需求，了解

合理便利申请程序。

点击链接可了解残障人争取考试合理便利纪实。

<https://v.qq.com/x/page/b3115yzg8cu.html>

结语

心有多广，天地就有多宽！

除了学分，大学学习的过程，还会带给我们很多宝贵的成长！

愿你放眼更远的人生，享受这段学习历程！

三. 社团活动篇

选择社团

【是否参与】参加社团是大学生活中非常值得去做并且非常难忘的经历，但却也只是大学里千万种选择中的一种。无论你是否选择参加社团，只要勇敢去追逐自己想要的生活，大学便是精彩的。

【慎重选择】一旦决定加入一个社团，就要为自己的选择负责，做好为团队付出的准备。

【社团数量】身体的差异和现有环境的障碍，可能会让残障同学在完成社团

工作时需要比其他同学付出更多的精力和时间，建议只选择最想参加的1—2个社团报名，这样会有更多时间兼顾学业和休息，也有余力体验更多的事情。

【获取资讯】了解一个社团的方式有很多种，例如：社团招新现场咨询、社团新生咨询群、社团师兄师姐宿舍扫楼等，无论通过哪种途径去了解，能获得自己想要的信息就好。

【自我判断】选择社团时多自己做判断，不要太过在意他人的看法，可以听取他人的建议，但最终决定权在你自己。别被自己或他人预设的困难吓退，不去尝试一下，怎么就知道不行呢？

社团面试

【录取概率】不要为了增加录取机会而去面试很多个社团，万一都被录取了，就会打乱个人规划，特别对于一些身体要尽量避免过度疲劳的残障学生而言，几个社团的工作量叠加在一起，容易让身体超负荷，得不偿失。

【态度先行】认真准备社团面试，态度与残障无关。

小贴士

- 用适合自己的方式填写报名表，社团面试现场会有纸质版报名表，但如果填写电子版报名表对你来说更方便，请提前填写好，打印出纸质版（面试时需要交给师兄师姐存档）报名表电子版通常能在社团新生咨询群获取。
- 可以提前准备好长短各异的自我介绍（一分钟、两分钟、三分钟、五分钟都可以各准备一份，因为每个社团要求都不一样）尽量不要临场发挥，容易慌乱。
- 提前了解你心仪部门的工作内容，思考你希望在部门里收获什么？你可以为部门做些什么？工作中可能会遇到哪些障碍？如何跨越这些障碍？
- 从目前人们对残障的认知情况来看，无论师兄师姐有没有直接表达，大概率上都会因为不了解，担心你的残障会影响社团工作，不必愤怒和害怕，可以预先准备关于自身残障情况的介绍，列出人们通常觉得你可能会遇到的难题，与师兄师姐聊聊你想到的解决方案。

社团参与

【团队协作】每个部门都是一个小团队，个人能力很重要，协作也很重要。

【创造价值】残障只是你身上很多个特点中的其中之一，你能在社团里工作，是因为你能给社团带来价值，而不是因为你的残障能够让大家用爱发电，遇事想办法，你可以的。即使不可以，社团工作与活动是团队协作工作，要学会和社团成员们一起合作。

【扬长避短】用自己擅长的方式为社团创造价值，在任务分工中，扬长避短也是一种能力，若想挑战不擅长的的工作，要提前和团队沟通好，尽量不要影响整体工作进度。

【勇于创新】残障是一种多样性，是一种特点。它在社团工作中，并不是拖后腿的缺陷，一样可以发挥独特的价值与贡献。任何一件事情，从残障的角度来思考，能够为工作的完善，思路的创新做出不一样的贡献。可能一开始人们不太能赞同这样的观点，但你要相信，并坚持去践行。（曾经有视障同学在大学里引入了非视觉的体验，将心理社团带到了大学生社团创新创业大赛的决赛。）

结语

社团生活不是一个人的孤军奋战

而是一群人的并肩同行

因为共同的热爱，所以有缘相遇

祝你在社团生活中

与伙伴们共创独一无二的大学记忆哦！