

不方便 1 小时活动简介

一、活动主题

午餐大挑战（自助餐、桌餐不限）

二、活动背景

世界宣明会发起“不方便 1 小时”——残健融合沉浸式体验活动，希望参与者在封闭一些感官机能后，在特定的情境中，完成一项具体的任务。将自己融入角色，体会故事人物的经历、所遇到的障碍、挑战、内心情感与感受，从而了解残障（或临时障碍状态中的）人士在生活中可能遇到的不方便，积极正向的看待这些障碍不仅是因为身体的状况，从而身体力行地帮助和支持身边有不同需要的人，共创“平等和尊重”的无障碍生活方式。

参与者以 20 人为基数，或者 20 人的倍数，通过在一小时内，共进一餐并完成胸卡上的任务来，来感受“不方便 1 小时”

三、活动流程

时间	活动	具体内容
10 分钟	“不方便一小时”介绍	播放视频
50 分钟	午餐大挑战	1、抽取角色 2、公布任务 3、扮演所选取的角色，并完成任务
30 分钟	分享与总结	1、体验者分享 2、主持人总结 - 残障人士是如何面对这些生活情境的？如何消除或降低“障碍”（播放视频） - 倡导关注特殊需要群体，以“平等和尊重”的态度，共创无障碍生活方式。

四、可提供物料

胸卡、纪念卡及木制基座

五、需自备物料

- 活动道具：一次性手套 1 双（或布偶、绑带），绑带或绳子 3 米，带轮子的椅子 2 张，拐杖或登山杖或长柄雨伞 1 个、口罩 1 个，可播放音乐的耳机 1 副、耳塞 2 对、游泳镜 1 个、眼罩 3 个（或用口罩替代）、卷纸（或用毛巾、衣服替代）、勺子、抹布、洗手液、纸巾、少量糖果或零食。