

2011.05(月刊)
雜誌



光鹽簡訊

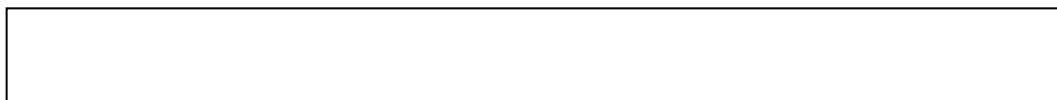
出版/中華光鹽愛盲協會 中華郵政台北雜字第 1254 號執照登記為雜誌交寄
會址/台北市文山區景興路 23 巷 9 號 4 樓 發行人：蘇清富
視障資訊辦公室/台北市中山北路一段二號 902 室 電話/(02)2371-1867 傳真/(02)2371-7496
郵撥帳戶/社團法人中華光鹽志工協會 帳號/50069005



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第 4557 號

為節省資源如有下列情形請告知：收件人已遷移、停止刊物寄發、住址變更、重覆收到兩份以上。 URL：<http://www.blind.org.tw> <無法投遞免退回>



中華光鹽愛盲協會的宗旨
在黑暗處點燈，與軟弱者同行，
效法耶穌博愛精神，
做世上光、地上鹽，
無私奉獻，堅持不怠。
與大家共同勉勵。
但願光照四方，鹽永鹹！



迎接夏日—單車逍遙遊

中華光鹽愛盲協會

2011 年視障關懷活動

活動目的：為了讓盲友認識溼地、親近溼地、體驗自然，同時關心我們生活周邊的環境，特別是自然環境，特別推出溼地低碳單車逍遙遊。夏日裡能夠呼吸著水邊的新鮮空氣，既消除了炎熱暑氣，又增添了生活樂趣；騎著單車沿著河岸前行，視野無限延伸，心也跟著寬廣起來。邀請想體驗單車悠遊樂且關心我們生活周邊環境的朋友一起來參與。

活動日期：中華民國一〇〇年六月二十五日(星期六)早上 7：30 準時報

到，預計中午十一點前活動結束。

騎程路線：華江雁鴨自然公園到浮州橋

報到地點：台北捷運板南線江子翠站

活動型式：盲友與志工一對一單車騎乘、溼地導覽

參加對象：所有對自行車活動有興趣之朋友。

活動人數：

1. 熱愛生命、喜愛運動之視障者 15 人。
2. 有騎乘協力車載人之經驗的志工 15 人。
3. 陪行者 10 人，有騎乘腳踏車經驗者。(陪行者不載盲友)。

報名費：盲友每人 100 元、志工免費。陪行者需自費腳踏車租車費。現場繳費、午餐自理。

報名方式：即日起受理報名，額滿為止。

報名電話：(02)2371-1867

注意事項：

1. 活動進行中請配合主辦單位之指揮，勿自行脫隊以免發生危險。
2. 活動請著輕便休閒服裝，自備飲用水、雨衣及防曬用品。
3. 為保障大家的權益，本次活動名額有限報名後請勿輕易退出或無故缺席。



『愛與溫暖小聚』讀書會

本讀書會透過帶領人的引導，更深入的討論；讓讀書會成員從書籍中感受人性的溫暖，互相分享經驗及資源，從而提昇個人生活品質。希望更多的視障朋友及志工加入我們『愛與溫暖小聚』讀書會。

時 間：2011/06/04，星期六上午 9:00-12:00

書籍簡介：文學家的婚外情-民國文壇的風流韻事 作者：張文思；出版社：日臻

是人性固有的本質？是文學大師應有的矜持？抑或風流才子本有的浪漫？何以在讀過的歷史裡，偏偏忽略了這一段……文學家本就流著些許浪漫多情的血液，豪放不羈的性格，一遇著美麗、善解人意的多情女子，迸裂出的愛情火花也就更令人激賞，更容易留下雋永的話題，在這裏，民初的文學家和藝術家為我們搬演了一齣齣不朽的愛戀情事。邀請你和淑美老師一起來認識這些我們都知曉的文學家。

參加對象：歡迎樂於透過閱讀與他人分享者參加。

參加費用：免費參加，歡迎自由樂捐。

報名日期：視障讀者請在 2011 年 05 月 23 日前來電報名，以利有聲書寄送，志工朋友請自備書籍。

注意事項：本系列讀書會名額有限，不接受中途加入者且不接受旁聽，請有意者盡快報名，以免向隅。

報名電話：02-23711867



淺談盲人求助之技巧 (摘要)

～范文良

人類是過群居社會生活，任何人不能脫離社會團體單獨生活，因此每一個人都需要別人幫助的時候，人類社會就是大家彼此互相幫助而不斷地進步。盲人當然不能例外且需要別人幫助的地方更多，也

許有人要問：我們的教育不是一再的強調要殘障者成為意志堅強，人格獨立，不依靠他人的身殘人不殘，眼盲心不盲的有用之人嗎？不錯，凡是從事特殊教育工作者，都知道我們教育的目的是培養殘障者生活之技能，以減少依靠他人程度，這就是殘障者的心聲「『請教育我，不要同情我』也是我們常說的『要幫助他，不要憐憫他』」。

社會的一切設施是依據大多數人的需要而設計的，因此對少數的盲人來說，就有許許多多的地方無法適應。雖然政府已重視殘障者之福利，並做許多改善的措施，但仍有許多地方盲人無法單獨適應的，必須靠他人之幫助，例如：搭乘電梯時，不知道電梯是要往上還是往下？進入電梯後，電梯再停時不知道停在幾樓？搭乘公車時，不知道來的公車是幾號的公車？上了公車後，公車再停時，往往不知停在那一站？收到普通文字之各項文件信函，不知內容是什麼？要搭計程車時，不知哪裡有計程車？到陌生的地方，無法了解附近的街名，到了百貨公司不知裡面有哪些貨色？……諸如此類日常生活的瑣事，皆需要周圍身邊的人幫助，否則就很難解決。假如，你求助的技巧不好，可能別人不知道你在說什麼？當然也不知道如何來幫助你。假如，你請求的禮節不妥不適，可能別人會不理睬你，甚至於給你幫倒忙，因此，請人幫助之技巧與禮節不能不注意，個人擔任「定向行動教學」數年，覺得『盲人求助之技巧』相當重要，謹將個人淺見提，出並盼我盲教先進多多指教。

一、學習年齡：

任何的學習都是越早越好，當他會說話時就可以教導他。例如：當他玩具掉落地面上找不著在哭泣時，就先安慰他說：「東西掉了可以請別人幫忙找，好好的說，別人一定會幫助你，不要哭泣。」然後教他說：「我的玩具掉在地上找不著，請您幫我找好嗎？」讓他說一次，再把玩具給他，同時，不要忘了教他說聲：「謝謝！」可惜，能這樣教孩子的家長實在是太少了，大多數的家長都認為，孩子看不見實在可憐，恨不得馬上撿起來給他，因此許多盲童長大後，有困難不會向人求助，在陌生

人前更不敢開口，東西掉了找不著，寧可花錢買，也不敢請別人幫忙找，別人幫助他時，他認為那是應該的。相信從事盲教育之工作者都有此感覺，這些就是我盲教育工作者必須共同擔負之責任，人人時時給予隨機指導，機會教育，越早越好，不能單靠生活訓練或定向行動老師個人之指導。

二、應用時機：

學會任何技能都要應用，但可亂用，例如：東西掉落地上，必須自己先尋找，確實找不著再請別人幫忙找。自己能穿衣服就不要請別人幫助你穿。因此，在日常生活中遭遇困難，非別人幫助無法解決時，不要隨意請別人幫助，否則會被別人瞧不起，無形中也就破壞了盲人之形象。

三、指導原則及要領：

請求別人幫忙說簡單也確是很簡單，只要他有嘴巴說話就行，說難也是相當困難，特別是對盲生來說，因為受國情民俗之陶冶，絕大多數的盲生，從小在家裡都受到很好的「關照」，他想要什麼，只要叫一聲或哭一聲，周圍的人就為他做得好好的，個人在上「定向行動」課時，經常問同學在日常生活中有沒有什麼困難或困擾，一年難得有位同學有困難，可是把他們帶到校外獨自行動時，一大串的困難都來了，自己走到那裡不知道，方向不清楚，連向人求助的話也不會說，這些就是平時在家受到過度的保護，結果他從未遭遇到困難，他怎麼會知道有什麼困難呢？當然就不會知道如何求助了。依個人淺見指導盲人求助之原則要領如下：

第一：由同學扮演各類角色模擬演練：

設計盲人可能遭遇之困難情境，例如：搭乘公車、搭乘電梯、郵局郵寄、銀行存款、尋找失物、迷途問路.....等情境，由同學扮各類角色模擬演練，老師從旁指導。在未熟練前應避免直接到校外現場演練實習，以免刺傷盲生之自尊心與信心。

第二：把握時機勿猶疑：

做任何事情要把握時機，有些個性較內向之盲人，不習慣向陌生人請求幫助，有困難時往往猶豫不決，難以啓齒，結果錯過良機，延誤事情，例如：搭車時，他要搭的班車已經來了，但在他猶豫不決時，公車就已經開走了，不僅浪費了時間

也延誤了事情，這類盲人應該把平時可能遭遇的困難，需向他人請求幫助的台詞勤加練習，熟記在心，遇有困難時，即能脫口而出，迎刃而解。

第三：提高音量引起別人注意：

有些盲人常抱怨說：「明明知道前面有人，但說了半天沒有人理我。」多數原因是他說話音量太小，只要是公共場所，從四面八方所彙集的聲音都很吵雜，如音量太低，對方一定不易察覺你的用意是什麼。因此，有事請別人幫助時，不妨提高音量，待對方答腔後再放低音量。

第四：先生您好：

如不知道對方身份時，一律稱呼他「先生」，尤其是弱視的同學，千萬不能「以貌稱人」，如今時代不同，男女老幼之穿著裝扮沒有太多差別，如把一位留長髮著花衫的先生，稱呼他為小姐，或把穿著樸素的年青朋友稱呼他為老先生，那有多尷尬就有多尷尬，你不挨罵就已經可以偷笑了。

第五：表明身份及困難：

有些視覺神經萎縮或視網膜損傷的盲人，其眼睛外表與常人無異，如不表明身份，有時會引起無畏的誤會，因此，在請求之前應先表明身份及困難。例如：先生（小姐）您好，對不起，我因為眼睛看不見（看不清楚），您能不能幫我一個忙？

第六：表明請求的目的：

請求的目的是什麼？需要的幫助是什麼？一定要表明，否則別人不知該如何來幫你或是他已幫你了，但你的目的沒達到。例如：你要搭五號的公車，請求別人幫助時說：「請問五號公車來了沒有？」或是說：「請問五號公車什麼時候來？」或是說：「請問五號公車站牌在哪裡？」這些問題皆不切實際，因為別人如照問題回答你、幫助你說：「五號公車已經開過了。」或是說：「五號公車還沒有來。」或是帶你到五號公車站牌處，對你仍無益處。五號公車來時，你仍然不知道，仍然無法搭車。我們應該將需要的幫助說明清楚，例如：「我要搭五號公車，車子來時請您帶我到車門口，好嗎？」這裡要特別提的是，不論你是否能獨自行走，是否能找到車門，均應請別人帶你到車門口，因為目前公車型式繁多，有的車門在前，有

的在後，有的則在中間，等你找到車門可能要花相當長的時間，我們不能讓車上眾多的乘客，因你一人而延誤寶貴的時間。

第七：勿忘對不起，勿忘謝謝，勿氣餒：

我們有困難需請求別人時，應持禮貌的態度，因為那不是我們的權利，而且會增加他人的麻煩，應該向他致歉。別人給予幫助是因他的誠意熱忱，不是他的義務，因此，我們必須向他致謝。假如，你向他請求幫助時，他不理睬你，甚至於嘲笑、侮辱你，應儘量使自己平靜下來，告訴自己：「要一笑置之，不要生氣，因為必許對方是外國人，他聽不懂你的話，也許是與自己同樣不幸的聾啞人，他聽不到你的請求，或無法回答你的問題，也可能對方的精神失常，語無倫次，甚至嘲笑、辱罵你，都有可能，但相對的，他不也是對所有人都如此嗎？所以，你若與這些人生氣，豈不是自討沒趣嗎？最好的辦法就是『一笑置之，並轉向他人求助』」。

第八：持用「求助牌」：

盲人請求別人幫助時最大的困擾是，周圍的人如果不出聲，不說話，根本就知道附近是否有人可請求。有時知道附近有人，但距離還沒控制好，有時走得太近甚至撞到人，或是距離太遠，別人不知道你在向他求助而得不到回答，這也是許多盲人不敢或不願向他人請求幫助的原因。

在國外，有些地區之盲人，要過馬路或有困難需要別人幫助時，高舉身上備好之求助牌，路人看到就主動過去幫助他，據說效果很好。

但在國內使用時（新莊盲人重建院教盲人試用）時效果很差，很少人理會，甚至有人投擲錢幣給他，把他當叫花子。個人認為這是社會大眾對盲人之瞭解不夠，加上以往很多盲人常當叫花子，而造成誤會。如果能透過大眾傳播媒體加以宣導，個人認為持用「求助牌」應是可行的，同時對個性較內向的盲人來說，確是一個很好的辦法，因為對盲人來說，別人找你要比你去找別人要容易得多，方便得多，確實很值得推展。



讀者的感謝

志工們：

聽過了五月號的月刊以後，我再度被深深的感動和讚美所充滿，對這份如此知性與人文資訊的精彩作品，我除了滿懷喜悅地心領神會以外，更對各位能以義務性角色那麼的用心在這件工作的投入上，身為台灣的視障者是何其有幸又有福地接受到來自於上帝的光與愛。而如果沒有你們的犧牲奉獻，我們將不會得到這般恩典，你們真是太棒了，再加油！

由衷的感激者 童明敬上
(2011年5月5日的來函)

感謝所有錄製有聲書的光鹽志工，因為有你們，讓我們可以享受閱讀的樂趣，萬分感謝您們！

讀者 許靜秀 敬上



光鹽愛盲協會的足跡

- 03/07 舉辦第十六次愛與溫暖小聚讀書會
- 03/12 舉辦第二屆第一次會員大會
- 03/12 經大會一致通過本會更名為「中華光鹽愛盲協會」
- 03/12 周淑美小姐當選本會第二屆理事長
- 03/21 配合舉辦大專生服務學習課程開始
共有台北商業技術學院、銘傳大學等學生參與
- 04/08 99 學年第二學期在校生補充資料專案工作完成
- 04/11 舉辦第十七次愛與溫暖小聚讀書會



閃耀星光慶生日
車輪到你上台



潘穎芬 06/1 九一年志工

穎芬，時間過的好快，記得剛在聯合志工培訓課程和你一起研究如何錄製出更好的視障用有聲書，轉眼十年過去了，而你的愛心與行動卻依然充滿活力，真是令人敬佩，我們除了感謝你的付出之外也要向你學習！在此祝福你生日快樂！



王郁文 06/11 七九年志工

王姊，一年不見，陸續透過 e-mail 得知您在濟南的生活，家居事業兩不誤，真是令人羨慕。您在信上提到五月底要回台，那我們就可以為您在台灣慶生了！實在令人期待啊！先祝福您生日快樂！



游秋薇 06/12 八八年志工

從志工到協會會員，再到擔任協會監事，您服務的腳步踏的謹慎穩健，而您時時謙虛又不居功更是令人敬佩，做志工付出一直都是比收穫多，能夠在服務中找到付出的理由，正是堅持下去的最大動力。盲友們因為有您而感到幸福！祝福您生日快樂！



游冬薇 06/15 九一年志工

冬薇姊，很高興你又歸隊了，年初您和我們一起為視障生做教科書，讓我們欣賞到您的巧思妙手，因為您的參與視障生們得以學的更好。希望七月還能與您一起合作，同時也要感謝秋薇姊熱心的把您找回來。祝福您生日快樂！



王成璇 06.19 九七年志工

成璇，回到職場應該一切都順利吧！感謝您為盲友所做的貢獻，盲友們得以更好的運用有聲書。如果可能，真希望您下班後還能來光鹽和我們一起愛盲！祝福您生日快樂！



郝容平 06/22 八十年志工

容平，六月是起飛的月份，氣溫直直往上，愛心指數當然也是往上的。而您又是出生在六月底更是熱情四射囉！光鹽因為有你變得更有活力，感謝你長期的支持與付出，盲友們的精神食糧不斷缺！祝福您生日快樂！



楊禮寬 06/25 八三年志工

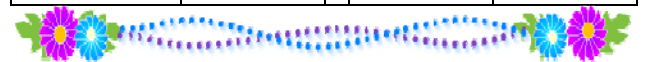
從積極活躍的大學生到成熟穩健的社會菁英，淡水這個小鎮還真是不簡單，它見證了你的成長，也因你而更為榮耀。因為一提到禮寬，就會想到淡水，而一到淡水也會想到禮寬呢！謝謝你這二十年來對盲友的付出與關心。祝福你生日快樂！



容紹文 06/26 八六年志工

行動派的容大哥，光鹽又要辦活動囉，一定要再回來幫忙哦！感謝你常常帶給盲友活力與智慧。祝福你生日快樂！

收支明細表			
100.4.01-100.04.30			
科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	91,933	常年會費	1,000
勞退金	5,040	捐款收入	570,533
保險補助費	9,136	委託收益	2,929
郵電費	4,140		
管理費	6,360		
加班值班費	1,267		
手續費	945		
其他辦公費	3940		
視障資訊業務費	80,014		
會刊(訊)編印費	2,877		
接受委託業務費	423		
本期餘絀	368,387		
合計	574,462	合計	574,462



2011.04月捐款芳名錄

- 100：王善蓓、吳佑軒、吳敏琪、宋慧華、孫培林、鍾雅敏
 200：朱明淑、何莉萍、吳至貞、吳意文、李純玲、孫珣恆、張美惠、黃芳嬋、黃慧如、鍾明珠、蘇一成、蘇培智
 240：徐百香

300：西書逸、吳志明、林瑛宜、紀甘鳳、
陳程坤、楊玉琴、劉亞群、劉昌燕、
簡董錦秀

326：林復生

400：張霓裳

500：王秀琴、田季華、何子銘、李佳玟、
李樹中、陳秉宇、陳敏芬

600：徐振凱

760：洪碧蓮

800：林慧瑛

807：陳英廷

835：李月金

996：洪碧蓮

1,000：丁啓候、朱憶寧、沈華榮、林慧媛、
侯清煌、張悅薌、張紹文、許嘉齡、
粘毅群、游秋薇、楊伯興、楊婷婷、
葉玉琳、董金蓮、蔡文怡、韓念祖、
藍美玉、羅崇晉、羅崇祐、譚岑岑

1,200：李來慧

1,500：李玉蘭

2,000：陳清南、無名氏、劉麗雲

2,050：何火鍊

2,400：富林科技行銷有限公司

3,000：毛傳貞/吳木源

3,600：范玉芬

5,000：陳素惠

511,821：南一書局企業股份有限公司

☆★感謝下列朋友捐贈發票：

宋祖思、陳正昌、劉碧暖、廖燦誠、林志龍

服 務 報 告	
100年4月1日－100年4月30日	
類 別	服務人次
有聲資訊服務	296
點字服務	17
宣廣服務	673
網路服務	4,354
直接服務	4
總計服務	5,344



2011.04月

志工服務榜

有聲製作：

于愛華、胡馨月、夏怡光、徐小玲、
袁筱青、崔幗眉、張作寧、張芮瑄、
莊學琴、陳力維、陳怡萱、陳昱璇、
陳郁方、陳翠娟、黃群博、楊素芳、
劉淑清、劉銘慧、劉慧心、蔡明峰、
謝永華、謝佩珊、賴佳欣、盧婉嫻、
江意蘋、李怡寧、Austin

點字處理：

傅錦綉、游秋薇、杜麗珠

其他：

白北辰、蕭彤如

共計 53 人次 156.4 小時

thankyou

本月出版新書目錄明細

書名	作者	出版社	卷數	錄製者
朱利安與我：發現天命和自我覺醒的七段旅程	羅賓·夏瑪	宇宙花園	7	周淑美
弟子規			2	網路版
一個都不留	阿嘉莎·克莉絲蒂	遠流	5	胡馨月
刺蝟的優雅	妙莉葉·芭貝里	喬周出版	10	洪麗玲/ 于愛華
青瓷			6	網路版
芬蘭的100個社會創新	依卡·泰帕爾/主編	天下雜誌	9	顏士寶

