

2011.08(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

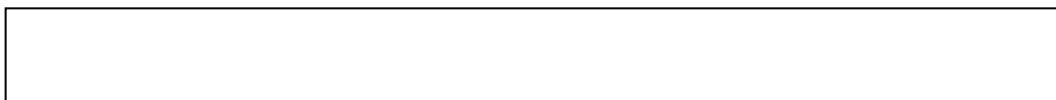
郵撥帳戶/社團法人中華光鹽愛盲協會 帳號/50069005



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

效法耶穌博愛精神，做世上光、地上鹽，
關懷視障問題，積極回饋社會，為宗旨。

快樂健康過中秋

今年的中秋節來的特別的早，又是連續三天的假期，要怎麼過才會既健康又快樂呢？烤肉少吃一點。月餅少買一點。多走走，多曬月亮，少開燈。還有呢？時間還早，多想想，給今年的中秋一個不一樣的慶祝吧！

自然助人吃柚子

很多朋友都贊成「要對自己好一點」，當我們對自己好的時候自然會散發出善的磁場與氣息，所以我們該多吃食物而少吃食品。前些日子塑化劑風波鬧的人心惶惶，對於各種飲料望之卻步，天然果汁、現切水果重新被大家所喜愛。然而，當新聞不再報導，我們是否又故態復萌，學君子動口吃而恥與小人動手做呢？

最好的生活方式應該是，一邊接受一邊付出，這個「付出」指的不是抽象的錢財或虛無的精神關懷，而是動手、動腳的做出來。

吃柚子的好處

有一種水果叫柚子，在每 100 公克的柚子中含有 57 毫克的維他命 C，是蘋果的

8 倍、梨的 10 倍，維他命 C 又稱為抗壞血酸，是一種非常強的抗氧化劑，它可以減少損害腦部的自由基形成。柚子中維生素 P 與維生素 C 共存，能增強維生素 C 的作用，預防腦血栓，增加冠狀動脈血管的血流量，改善微血管的功能。

中醫認為，柚子味甘酸、性寒，具有理氣化痰、潤肺清腸、生津止渴、補血健脾開胃等功效，能治食慾不佳、消化不良等症。柚皮可在懸掛風乾後製成藥材，味辛甘苦，性溫，能寬中理氣，多用於化痰、消食、下氣，主治氣滯胸悶、胃痛、咳嗽氣喘等症。《本草綱目》上亦有記載柚皮氣味甘辛、平、無毒，可消食快膈，散憤懣之氣及化痰等功效。

吃柚子別動刀

一棵柚子從商店買來，需要放五至七天，讓柚子皮將水分散掉摸起來軟軟、粗粗、不光滑就可以吃了。柚皮是可以像橘子、柳丁那般用手撥的。找到柚子的底部，按下去，然後用指尖劃上來，慢慢將柚子皮撥開，在撥的過程中柚子本身的精油會黏附在手上，可別馬上去洗手，這是很好的天然護膚品呢！可以把它塗抹在手臂上。待柚皮整個撥完，再來處理裡面海綿般的內層。這個一定要細心處理，要不然吃起來就會有苦味。

因為柚子是涼性水果，體質虛寒容易拉肚子的朋友不宜多吃。如果一次買很多柚子，還可以把它做成柚子果醬，秋天是吃柚子的最好時節，就讓它來幫我們消消暑熱吧！



品嚐台灣好水果 & 扶持光鹽視障資訊服務

訂楊媽媽的柚子，她捐錢(10%)。歡迎訂購柚子(花蓮瑞穗文旦~楊媽媽柚子)

最後訂購請在9月9日前登記，9月1日開始寄送。

訂購方式：

■網路訂購：請填寫下方訂購單後，mail 到 service@peint.blind.org.tw 即可

■電話訂購：來電說明以下項目：姓名、連絡電話、訂購箱數、指定送達地址與日期

■傳真訂購：請寫下姓名、連絡電話、訂購箱數、指定送達地址與日期，傳真至 02-23717496

每箱 10 台斤，（每箱\$390,含運費）

每箱 25 台斤，（每箱\$620,含運費）

付款方式：訂貨後請先付款（匯款或 ATM 轉帳）

■郵局：代號 700

■帳號：0091295-0088829

■戶名：汪清

匯款後敬請來電 (02)2371-1867 告知我們您已匯款，謝謝！

光鹽瑞穗楊媽媽柚子訂購單下載，請上光鹽網站。www.blind.org.tw



九月讀書會活動

時 間：2011/09/17（星期六），上午 9:30-12:00

書籍簡介：負面思考的力量 作者：最上悠；譯者：朱麗真；商周出版
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 08 月 15 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：視障讀者若報名後，因故無法出席，需將有聲書退回光鹽。

電話：02-23711867



超前、超完美表現！

七月十一日正式啓動 100 學年第一學期的點字教科書專案，原先計畫在八月十日完成，沒有想到我們居然提前了十天就把他完成了！真是感謝大家！在這次專案執行中有製圖組的于愛華、呂玟霖、游冬薇、李玉潔、蘇怡凡、蘇怡瑄、陳洪蘭、林爾風、邵允賢、中廣 531GO 元氣聽友、ISA 及兩位小朋友。

文字組(包括版面編排、報讀、列印)：許雅雲、龍又民、傅錦繡、游秋薇、Austin

因為您們的專業、愛心與用心，視障生們將會有個愉快且豐富的學習旅程。我們十二月再見！



成果發表同歡樂！

八月二日晚上二十多位光鹽志工同聚在中央大樓享受工作人員精心安排的自助晚餐，也欣賞了大夥辛勞的結果。往年我們在死趕活趕的情況下把專案撐完，大家根本不知道一本點字立體教科書完成後是長的什麼樣子，也許某位志工負責中間的幾頁圖，而另一位志工做的是後面的幾頁。甚至於有的志工是負責材料的剪切。本次專案拜大家的超前超完美表現，大夥終於有機會一窺完整的立體點字書樣貌，真是令人讚嘆啊！

感謝多位非專案的志工一起來分享大家的辛勞成果，並給與最大的鼓勵。希望下次您們也能和大家一起來重溫學生時代的美勞回憶！一定要來哦！

再次感謝大家再次熱心的協助光鹽，讓今年的點字教科書工作能夠提前順利完成，更同時達成專案錄音工作！感謝所有在此專案中付出寶貴時間的好伙伴們，無論您是在錄音、立體圖的製作、報讀、列印的可愛志工們，光鹽在此衷心的感謝您的協助，祝福大家中秋節愉快！



同樣的意念，同樣的心！

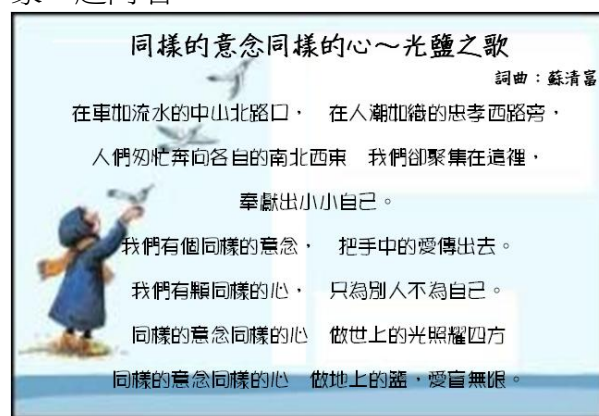
二月十九日那天是年初點字專案的分享會，不巧的我正發高燒，三十九度，連續四、五天燒怎麼也不退，中藥、西藥都吃過，連泡澡都試過，眼前出現一片血紅，彷彿志工們的愛心，熱氣滾滾。

二十二日夜裡，在混沌的腦海中突然有個旋律慢慢響起，一段歌詞「同樣的意念，同樣的心」重複唱著。這是我創作時

的一種預兆或稱為靈感，若不趕緊寫下來，很快就會消失，於是我披衣而起坐到電腦前，身體發抖的將這段 key in 下來，當手指觸到鍵盤，一個一個按鍵按下，整首歌的歌詞就如流水般，滴滴答答的流洩出來。很奇怪的我身上的鬱熱也隨著鍵盤的敲落而散發出去！

當我慢慢的唱著新作的曲子，從脖子、身體、四肢也開始冒汗。換過一套又一套的內衣褲和睡衣，人就清爽了起來。哈！這樣的經驗還真是奇妙！

下面就和大家分享這首治癒我發燒的歌，等唱熟了再把它錄製下來，上網和大家一起同唱。



把平凡的事做得不平凡

人們不能掌握命運，卻可以規劃時間，管理好自己每一天的行為，而所有這一切累積在一起，就構成了一個人的命運。這樣看來，每個人都是自己命運的編劇、導演和主角，我們有權利把自己的人生之戲編排得波瀾壯闊、華彩四溢，也有責任把自己的人生之戲導演得扣人心弦、落英繽紛，更有義務把自己的人生之戲演繹得與眾不同、卓然出眾。我們擁有著偉大的權利——選擇的權利。

今天你幾點起床？今天你怎樣安排時間？今天你怎樣待人接物？今天你穿什麼衣服……每一天的行為都是自己決定的。只要我們知道一個人如何思考，就可以判斷他的未來。

行動有行動的結果。不行動也是一種行動，每一個人的命運都存在於他自己的

決定之中。我們必須對自己的生命負完全的責任，要讓事情改變，先讓自己改變；要讓生活的外在世界變得更好，就要先讓自己的內心世界變得更好。排除任何藉口，從現在開始行動，就是對生命的尊重。

平凡不是錯誤，我們所有的人原本都是平凡的，不平凡的差距是在後來的歲月裡形成的。

別抱怨自己平凡的起點，那不是你一生平庸的理由，也不是你沒有出類拔萃的根源；平庸的理由可以有千萬條，而傑出的原因則只需要那麼一丁點兒。生命開始的地方可以千姿百態，成功和財富開始的地方需要的只是用心耕耘。

成功或失敗都不是一夜之間造成的。平凡的積累就是不平凡，一切偉大的行動和思想，都有一個微不足道的開始。美國科學家羅素曾說過 這樣的一句話：從科學意義上來說，人類社會沒有天才，成功者也非天才；成功者之所以成功，主要是自信、主動決定了他走向成功。

只要肯用心，任何平凡的人都能從最平凡的工作中做出最不平凡的業績。只要每天用心多一點，就可以在許許多多平凡的事業中做出許許多多不平凡的成績，就可以成長為不平凡的人、出類拔萃的人、富有的人、成功的人、你羨慕和希望成為的人！



做好工作中的每一件小事

「不積小流無以成江海」，成功不是驟然而得的，而是由點點滴滴的細微的成功凝聚而成的。只有做好工作中的每一件小事，才會取得比別人更出色的工作成績。所以，抓緊時間做好你手邊的每一件小事，是走向成功的必由之路。

在一個炎熱的午後，有位穿著汗衫、滿身汗味的老農夫，伸手推開汽車展示中心的玻璃門。他一進門，立刻迎面走來一位笑容可掬的櫃台小姐，很客氣地詢問：

「老大爺，我能為您做什麼嗎？」

老農夫有點靦腆地說「不用、不用，只是外面有點熱，我剛好路過這兒，想進來吹吹冷氣，馬上就走了。」

小姐聽完後親切地說：「您一定熱壞了，我給您倒杯涼茶吧。」接著，便請老農夫坐在柔軟豪華的沙發上休息。

喝完涼茶，老農夫閒著沒事，便走到展示中心內的新貨車前，東瞧瞧，西望望。

這時，那位櫃台小姐又走了過來：「這款車很不錯，要不要我幫、您介紹一下！」

「不要！不要！」老農夫連忙說，「我可沒錢買，種田的人也用不著這種車。」

「不買也沒關係，以後有機會您還可以幫我們介紹啊！」然後，便詳細而耐心地將貨車的性能，逐一解說給老農夫聽。

聽完後，老農夫突然從口袋裡拿出一張皺皺的白紙，交給這位櫃台小姐，並說：「這些是我要訂購的車型及數量，請你幫我處理

小姐有點詫異地接過來一看，這位老農夫一次要訂購8台貨車，連忙緊張地說：「您一下訂這麼多車，我們經理不在，我必須找他回來和您談；同時，也要安排您先試車……」

「小姐，你不用找經理了，我信任你。這幾天我走了好幾家，每當我穿著這樣的舊汗衫走進汽車銷售場，同時表明我沒錢買車時，常常會受到冷落，而只有你們公司與眾不同，我從你的工作態度上信任你們的公司。你不知道我是你的客戶，還那麼熱心地接待我，為我服務，對於一個不是你們客戶的人都如此，更何況成為你們的客戶呢？」後來，這位小姐因對工作認真負責，而順利晉職。小事不僅是成大事所必須做好的環節，而且，從中也體現出一個人對待工作的態度和方法。所以，做好每一件小事，是每一個渴望成功的人都要抓緊學好的必修課。

摘自「把平凡的事做得不平凡」

作者：和月英

出版社：北京工業大學出版社



閃耀星光慶生日 輪到你上台



楊秋玉 9/8 現任理事

楊姊，中秋節快到了，一到秋天就特別會想起您，更會想起楊媽媽用心栽培的鶴岡文旦。感謝您們這幾年來讓光鹽和大家分享柚子、創造視障資訊的機會，特此祝福您們全家喜樂、平安！生日快樂！



涂如天 09/13 八五年志工

涂老師，當外婆的感覺應該很不錯吧！去美國半年回來更有精神了。感謝您一回國就來服務，在八月二日那天點字專案分享會時，看到了您的出席大家都很高興呢！以後要多來和大家分享哦！祝福您生日快樂！



宋祖思 9/14 現任常務理事

宋姊，感謝您無論光鹽在忙什麼專案您都會探頭來問候並給予大家支持與肯定。也要感謝您為盲友的祈禱，沒有神的愛我們什麼也不能做。如果我們只是錄製好聽的有聲書，而不把愛放進去，對盲友來說又有何意義呢！您的生日快到了，在此先祝福您生日快樂！



潘文清 9/22 九八年活動志工、光鹽會員

潘大哥，真是抱歉，由於志工資料的缺漏到今年才幫您慶生，希望我們的祝福能帶給您些許溫暖。我們也會更加努力把志工資料建立的更齊全，相信有很多如您被我們遺漏的好伙伴還在等著我們的祝福，懇求大家不吝指正。祝福您生日快樂！



吳慧貞 09/27 八十年志工

二十一年的付出要有多大的堅持？環境在改變、人事也不斷的更迭，有這樣的堅持是盲友的福氣。感謝您還在！祝福您生日快樂！



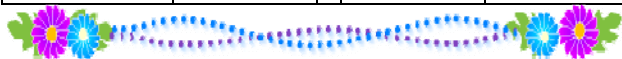
呂瑞茹 9/30 九二年志工、現任理事（小茹又名玫霖）

感謝你這些年來在點字書製作及募款方面給予最大的支持與付出！服務除了將自己所擁有的與人分享之外，更可貴的是能因著服務者的需要去學習、成長，更重要的是對自己有高表現的期許。從很久很久以前就有人疑惑光鹽為什麼要把有聲書錄製的那麼精製，一個破音字也不放過？而最近也有朋友看到我們做的立體圖，在讚嘆之餘也提出同樣的疑惑。「有需要做的那麼精緻嗎？」其實這答案很簡單，因為我們都知道使用這些書籍的盲友在某些方面有不方便，所以我們要以最差的情況去設想，如果這位盲友他的聽覺也不好，如果這位盲友的觸覺也有問題，當他使用這本書的時候還能有所收穫嗎？我們不能把盲友都想成是聽覺一流、觸覺靈敏。

之前的王姊(郁文)，到現在的玫霖和于姊(愛華)等多位後起的志工，大家都有著精益求精、更上層樓的自我期許，感謝有您們的堅持與付出，盲友們才能在求知的旅程中不孤單！祝福您生日快樂！

收支明細表			
100.7.01-100.07.31			
科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	94,000	捐款收入	43,342
勞退金	4,707	委託收益	142,348
獎金	4,429		
保險補助費	5,040		
郵電費	4,535		
勞務費	14,000		
管理費	20,000		
加班值班費	14,333		
手續費	847		
其他辦公費	1,174		
視障資訊業務費	102,522		

視障資訊材料費	24,251		
會刊(訊)編印費	3,024		
接受委託業務費	264		
其他業務費	53,161		
本期餘絀	-160,597		
合計	185,690	合計	185,690



2011.07月捐款芳名錄

- 100：鍾雅敏、王善蓓、吳敏琪、吳佑軒、孫培林、施義勝、廖偉呈
- 130：張文聰
- 200：黃慧如、吳意文、黃芳嬋、吳至貞、何莉萍、朱明淑、鍾明珠、李純玲、蘇培智、蘇一成、孫珣恆
- 300：林瑛宜、楊玉琴、李明章、西書逸、劉亞群、紀甘鳳、吳志明
- 400：張霓裳
- 500：李樹中、王秀琴、林爾風、李佳玟、陳秉宇、田季華、何子銘、陳敏芬
- 582：郭啓龍
- 764：富林科技行銷有限公司
- 800：林慧瑛
- 1000：金紹興、許嘉齡、楊婷婷、羅崇晉、羅崇祐、高朝宗、粘毅群、張悅薌、丁啓候、葉玉琳、韓念祖、沈華榮、朱憶寧、林慧媛、蔡文怡、譚岑岑、張紹文、董金蓮、郭進朝/林秀足/郭家宇
- 1200：李正和/張淑冠、簡麗季
- 1266：洪碧蓮
- 2000：陳清南、李玉潔、傅智華
- 3000：毛傳貞/吳木源

☆★感謝下列朋友捐贈發票：

陳正昌、謝寶鳳、廖燦誠、任培倫

服務報告	
100年7月1日－100年7月31日	
類別	服務人次
有聲資訊服務	350

點字服務	55
宣廣服務	664
網路服務	30,125
直接服務	9
總計服務	31,203



2011.07月

志工服務榜

有聲製作：

于愛華、江意蘋、夏怡光、涂如天、莊學琴、陳洪蘭、陳翠娟、楊素芳、劉銘慧、劉慧心、賴佳欣、謝永華、蘇紫洵、Austin

點字處理：

于愛華、呂育菁、呂玟霖、李玉潔、李宜珊、林爾風、邵允賢、胡馨月、張家瑜、張家馨、陳洪蘭、陳嘉綺、傅錦綉、游冬薇、游秋薇、賴沛君、龍又民、蘇怡凡、蘇怡瑄、Austin

活動：

周淑美

共計 114 人次 483 小時



本月出版新書目錄明細

書名	作者	出版社	卷數	錄製者
讓你瞬間看穿人心的怪咖心理學：史上最搞怪的心理學實驗報告	李察·韋斯曼	漫遊者文化	9	夏怡光
不無聊啓事錄	卡洛·賈考絲姬	張老師	2	蘇曼
玩火的女孩	史迪格·拉森	寂寞	19	謝永華
婚姻症候群	宗昊	網路版	1	畢峰
評書三國演義 1		網路版	2	袁闊成
輕鬆自在玩催眠：學會身心靈健康的 27 堂課	廖云鈺	姿覓國際	11	王善蓓