

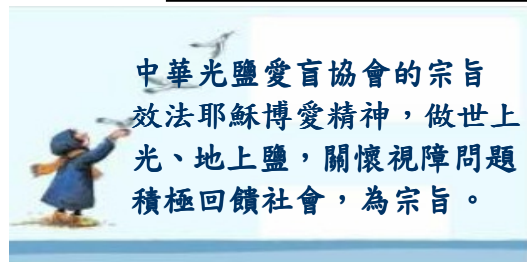
出版/中華光鹽愛盲協會中華郵政台北雜字第 1254 號執照登記為雜誌交寄
會址/台北市文山區景興路 23 巷 9 號 4 樓 發行人:蘇清富
視障資訊辦公室/台北市中山北路一段二號 902 室電話/(02)2371-1867 傳真/(02)2371-7496
郵撥帳戶/社團法人中華光鹽愛盲協會帳號/50069005



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>



光鹽 818 又中獎了!

自從有了電子發票光鹽的中獎率好像變高囉!一月開獎的統一發票,光鹽 818 愛心碼又中了四百元。四百元可以做什麼呢?可以讓二十位盲友聽到一份由志工們精心製作內容豐富的有聲月刊。

請大家在購物時,若該商店已經有使用電子發票,可別忘了刷「818」這個發揮愛心的光鹽愛心碼喔!



新年好

各位關心視障問題的伙伴們新年如意:

大家在過去一年中默默的為盲友做了許多的服務,到底還有誰和您同行呢?光鹽在過去為盲友做了什麼?未來的一年還有什麼是我們該努力的?有誰還會與我們攜手同行?

光鹽在三月七日將舉辦「新年志工聯誼聚餐」與「一零二年的會員大會」熱切得邀請您一起來分享過去的服務經驗。晚上六點半我們準備了簡單的餐點讓大家有個敘舊迎新的機會,請盡量撥冗出席,您的蒞臨指導將是光鹽未來服務的動力。請與我們聯繫,謝謝!

祝福您蛇年溜溜順,健康平安又喜樂!

刮痧殺保健 DIY

善治者治未知之病,最好的保健就是從自己動手開始。我們特別為盲友邀請到「大唐盛世」無痕刮痧的陳老師幫大家解說刮痧保健的課程。

課程內容:刮痧的緣起、刮痧用具介紹、自我刮痧演練等。

上課次數:一次三小時

上課日期:四月十二日

上課時間:晚上六點半至九點半

上課地點:台北市大安區延吉街 97 巷 8 號
(國父紀念館站 1 號出口)

學員人數:十人一班,若達二十人將開第二班。

學員資格:希望藉由刮痧技術自我保健,肯配合課程進行之盲友。

費用:課程費全免,於上課時可自行決定是否購買刮痧用具。

備註：報名後請勿任意缺席，否則影講以後參與本會之各項活動權益。

刮痧起源

◎ 刮痧起源於古老的中國，切確年代不詳，有資料證明在春秋戰國時期就已經盛行。《扁鵲傳》中記載，扁鵲使弟子子陽礪針砥石，以取外三陽五會。有問，太子蘇…其中的礪針就是指針刺，而砥石就是用表面光滑的石塊作刮痧器具進行刮痧治療。這證明在中草藥醫學未發展以前，刮痧和針灸是中醫最早的主流醫術。

◎ 近代則以元朝，危亦林所著《世醫得效方》對痧症略有記載如：鹽湯吐法治心腹絞痛，冷汗出，脹悶欲絕，俗謂攪腸沙，今考之，此證乃名乾霍亂，與痧脹玉衡所述雷同。又法：治沙証，但用苧麻蘸水，於頸項、兩肘臂、兩膝腕等處戛掠，見得血凝皮膚中，紅點如粟粒狀然後蓋覆衣被，吃少粥湯或蔥頭湯或清油生蔥茶，得汗即愈，此皆使皮膚腠理開發鬆利，誠不藥之良法也，不但提出用苧麻蘸水刮痧之法，也提到刮後的飲食和護理要點，值得我們探討。又法：兩足墜痛，亦名水沙。（可於兩腳曲腕內兩筋兩骨間刺出血，愈。名委中穴。）

◎ 而於康熙 14 年（西元 1676 年）郭右陶所撰的《痧脹玉衡》對痧症有較詳細之解說，如：分表裏辨痧之初發，必從外感。感於肌表，人不自知，則入手半表半裏，此說明痧症由外感而傳入臟腑。與「內經·素問皮部論篇第五十六」所載相符。又云：若痧在肌膚，當刮即刮。痧在血肉，當放即放。痧在腸胃、經絡與肝、腎、脾三陰，當藥即藥，此敘述痧症在皮、肉、臟之治療手法。又治痧直看涼熱病犯太陽，則頭痛發熱；犯少陽【三焦、膽經】，則耳旁腫脹…說明痧與經絡之關係，另云：痧筋原於血中之毒，強調痧乃血中瘀阻所生之毒…等，細論請參看以上兩本著作。

◎ 刮痧古稱砭法，是中醫療法六大技法之首，刮痧看起來很簡單但學理卻非

常深奧複雜，他既為六法之首，可見後代中醫理論應與刮痧之學理有關，尤其若整合中、西醫理論為基礎的（無痕刮痧激化療法），其學理更為完整且更有科學依據。

六法：砭、針、灸、藥、按蹻、導引
砭為六法之首、可見刮痧在當時的重要地位，與其醫學價值。砭法又分為：刮痧、揪痧、捏痧、吮痧、放痧與現正流行的拍痧。

盲友的就業再開新局

自從二十年前政府為了保障身心障礙者的就業機會，在身心障礙福利法（現已改為身心障礙權益保障法）中規定公私立機構需在一定比例中聘用身心障礙者，稱為定額進用。此項法令推行支出有社福單位針對二百個有進用義務之公私立機構展開調查，在視障類下無一個單位表示有意願進用。經過二十年的努力，視障者在私人公司的進用比例有了明顯的提升，在公立機構，因為有殘障特考的舉辦，許多視障朋友也捧起了鐵飯碗。

然而，由於應考書籍的缺乏，許多視障朋友有志難伸。光鹽從九四年開始為這些需要應考的視障生提供書籍掃描服務，有多位盲友因此通過考試。但是由於需要服務的盲友太多，我們在人力有限的情況下只能，針對比較急迫且無其他資源的盲友給予協助，讓我們對於無法一一照顧周全甚感遺憾。

今年年初又有盲友要準備特考，我們發動網路資源，向大眾提出校對志工的呼籲，得到許多善心人士的回應，在短短的一個月內完成了五本相關書籍。讓我們深深的感受到大家的溫暖。以往我們多以專職人員處理此項服務，這次向大眾召喚得到這麼好的回應，相信有大家的同心努力盲友的就業機會將更為寬廣。

感謝：允賢、旭蓉、真如、佳欣、依珍、愛華、篠英、惠雯、雅慈、力華、靄亭、意蘋、曼君、莉莉、金芳、溢鈴、美菁、姿蓉、碧霞、小霞、慧嫻、怡心等多位朋友參與校對服務。

有幾位伙伴因為時間或事務繁忙最終無法即時投入本次服務，我們依然對他們能伸出援手致上感謝。還有幫忙轉發信件的热心伙伴也是這次服務得以順利完成的功臣。希望以後大家還能一本初衷，為盲友的就業機會攜手努力。

錄音志工感言

／劉淑珍

因為長期居住海外，對臺灣的各種「社會情況」都不瞭解。2011年七月回台定居，發現不管走到哪里到處都見得到志工的身影；醫院，博物館，戶政事務所，學校，教堂…各種場所都能看到許多有愛心的志工。我常想，目前我有富裕的時間，我能做什麼志工工作呢？

我從小就喜歡和兄弟姐妹們圍坐在收音機旁聽廣播劇（短劇，小說等等）。常為播音員叔叔阿姨們用變化多端充滿情感地各種美妙聲音，演繹出一個個惟妙惟肖地角色而傾倒！當時想；長大後我也要當播音員…，可惜這是個未竟地心願！

2012年六月末得知光鹽招募志工，我趕在第一時間報名（心想，若能用聲音發揮餘熱造福盲友也是美事一樁）。經過幾次培訓並試音後我成了一名錄音志工。在培訓期間，就深深覺得自己在各方面的不足！不單是很多字從小就「誤讀」至今，在聲音共鳴方面更是完全不會！更甬說「玩弄」聲音的本事了！

錄完兩本書後覺得自己最大的瓶頸還是「微笑音」無法「貫徹始終」及氣息不足，吃螺絲的情況也時有所見！謝謝溫柔地美雅對我的耐心。這份錄音的工作，我只有小小的付出，得到的卻更多；我又開始看書了，而且勤查字典，我因為錄音工作養成了一個好習慣；隨身帶著筆記本，見到不認識或有疑問的字立刻記下，回家後查字典。錄音日已成為我每週期待的日子。

感謝光鹽給我成為錄音志工的機會，我勉勵自己要向資深志工學習，不僅要在錄音方面求進步，還要永保熱誠。更要提醒自己，盲友的聽力可是超凡的敏

光鹽簡訊 2013年02月號 3

銳，錄音工作還是要戰戰兢兢讀好每一個字。

拜讀了一月份光鹽簡訊上所刊登由陸百莉「同志」所寫的錄音志工感言後，心中充滿感動，不僅是因為她的好文筆，更因為她對播音工作的熱愛與努力不懈。最讓我感動，難忘的是她對蘇先生說的話「我願意在你面前唸一百次一千次的書給你聽，一直到你滿意為止，但是請不要放棄我，請給我的人生一次機會」。與百莉相比，我很幸運，沒有曲折的路程就能「對著麥克風說話」志工，我會珍惜並努力做好這個工作，可不能成為被開除的第一名。

編者的話

101年是光鹽志工成長迅速的一年，無論是資深志工或新進志工都用心學習，期盼將服務做的更好。有的志工擴展了服務項目，例如由有聲書後製跨越到有聲書錄製。有的志工往更高難度的服務內容挖掘，例如原本只做立體圖的成圖製作，轉而向立體圖的版面規劃與材料配置去專研。新近志工們更是虛心求教、孜孜不倦，力求每一個字都找到最適合的音來呈現，有的上了五六堂課就通過訓練，而有的上了十幾二時堂課，百折不撓、越挫越勇，最終光榮的坐上麥克風前，為盲友發聲，我們除了敬佩還是敬佩！

原本計畫錄取二十位錄音志工，這次共有三十多位伙伴來報名。參與訓練的也有二十九位，至二月初已經有二十位志工通過初階訓練與錄音實習，尚有二位志工還在努力中。由於光鹽只有一個錄音室、一位專職的音控人員，因此無法容納所有願意為盲友錄書的伙伴甚為遺憾！

如果我們的經濟狀況與辦公環境有所改善的話，相信盲友的有聲世界一定會更豐富。我們一起努力吧！

美國盲人滑板哥感動網民

卡羅爾盲人滑板

美國一名年輕男子玩滑板的一段視頻近期火爆網絡，除了因為玩家技巧出眾，更主要的原因在於，他竟然是名盲人。

爲了學滑板，他的付出比普通人多得多。他的精神也感動了世界各地的網民，不少人留言鼓勵他，表達自己的敬意。

惡性腫瘤讓他 2 歲就失去光明

湯米·卡羅爾在伊利諾伊州格倫維尤度過少年時代，現在家在芝加哥，就讀於美國西北大學，是新聞專業二年級學生。

卡羅爾 2 歲時查出患上視網膜母細胞瘤。這是一種起源於胚胎視網膜細胞的惡性腫瘤，具有家族性和遺傳性傾向，發病率在眼部腫瘤中占首位。這種病惡性程度高，發現與治療不及時不僅可致失明，還可引起全身轉移而致死。卡羅爾就是自 2 歲起變成盲人。

「我在滑板上做的一切都源於聲音」

卡羅爾 10 歲時迷戀上滑板，自此開始苦練技術，一練就是 5 年。對普通人而言，玩好滑板都不是件容易的事，何況他雙目失明。或許正是因爲這個原因，他堅持不懈地練習，克服重重困難，善於根據滑輪的聲音變化來判斷方位，並培養了良好的體感。

「我在滑板上做的一切都源於聲音。我根據滑輪的聲音判斷路上是否有障礙並調整方向，」英國《每日郵報》3 日援引他的話報道，他喜歡清晨去公園練習，因爲那時比較安靜。

卡羅爾曾爲練滑板磕掉一顆牙，不過他把每次摔倒都當做一個重要的練習機會。

談及父母對自己學滑板的態度，卡羅爾說：「爸爸挺冷靜，媽媽擔心多一些。不過得知我想去做這件事，她表示支持。」

上大學後，卡羅爾還成立學生滑板俱樂部，把自己的技巧和經驗傳授給對滑板運動感興趣的同齡人。

身體缺陷成爲他練習滑板的動力

所謂有志者事竟成。一段視頻中，卡羅爾戴著頭盔，身穿運動服、牛仔褲，腳蹬球鞋，綁著護肘和護膝，神態鎮定自如地操控滑板，完成各種高難度動作。

這段視頻大約三周前上傳至視頻共享網站 Vimeo，迄今點擊量超過 50 萬次。

卡羅爾在視頻中說，最初他把自己玩滑板的想法告訴身邊的人時，不少人表示質疑，不過恰恰是身體上的缺陷成爲了他練習滑板的動力。「有人打擊我，認爲我不可能學會玩滑板，『那如同自殺』。我對此置若罔聞。」「我想每個人都明白『凡事必有因』，如果你真的想做成一件事，總能找到戰勝困難的辦法。」「我想讓大家都知道我，希望告訴大家我能變強。這種壓力始終伴隨著我，除非我是滑得最好的一個。」卡羅爾說。

編者的話

運動對盲人來說的確是不小的挑戰，尤其是無法直接得知環境的改變，這需要有很大的勇氣與智慧。

要把聽覺或腳底甚至是全身的皮膚得到的訊息馬上做出反應，那是需要千百次的失敗才能總得出一個方向的。

筆者在大學時代也玩過四輪的溜冰，感受過在非輪上馳騁的快感，當然也是經常跌的手腳瘀青，哈哈！那已經是很久以前的老故事了。

我鼓勵所有對環境抱好奇的盲友們，勇敢的常識，跌倒後的甜美只有跌過的人才能享受，常言到「百聞不如一見」，我卻要說「百聞不如一試」。不經過驗證的知識是無法變成智慧的！我們彼此加油。

讀者來鴻

光鹽志工平安！素珠用賀詞給您們拜年

新迎佳節到	年年福運高
快活常微笑	樂在每一秒
恭賀誠意到	喜在人員好
發現養身招	財智不減少
事業善經銷	事工樂逍遙
如主恩圍繞	意足健康好
錯字免不了	情願博君笑
素珠賀年到	

光鹽：感謝您的祝福，這首詩寫的太生動了。我們會常記在心的。但願未來的日子裡您也能平安、如意，健康、幸福！

mfwang99 :

蘇先生您好：非常感謝您，你寄來的資料，老舍文集，優默小說 46 本我都收到了，在將近過年的時候，接受到這份禮物，心裡頭有無比的喜悅，光鹽愛盲協會的各位夥伴朋友們，對視障朋友們的無私奉獻與付出，我們心裡頭是有無比的感激，廢話我也不再多說了！祝福新的一年心想事成，事事皆如意。

Philip：我們的服務對大家有幫助就是最好的回饋，我們會更努力在資訊這方面多多提供大家有用的訊息。您的祝福我會傳達給志工們。光鹽愛盲協會也祝福您心想事成，蛇年溜溜順！

Chieh-Chou:

您好，在 2 月份的光鹽月刊中雜誌快覽的單元，很高興能聽到介紹國內台江、國外亞馬遜森林、挪威等地的旅遊介紹讓我眼界大開，很謝謝光鹽精心選這麼好的旅遊雜誌，希望下次還能聽到類似的文章。謝謝！祝新年快樂！

光鹽：感謝您的回饋，月刊對您有幫助就是給志工們最大的鼓勵，我們會繼續努力把各單元做的更符合大家的需求。



閃耀星光慶生日
輪到你上台



素芳 3/5 九六年志工

素芳姊，感謝您多年來的協助，蛇年是一個轉動的年份，祝福您一切溜順，生日快樂！



士偉 03/9 八三年志工

士偉，不斷的看到您在各種表演場現身，真為您感到榮幸。一位舞台演出者，能時常有表演是努力的最好回饋。我們祝福您每次表演都有好成績，生日快樂！

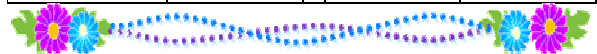


旭蓉 3/23 一零一年志工

哈！旭蓉你終於達成當光鹽志工的意願了，你的努力與出色的播音都是大家所羨慕的，我們感到很榮幸有您的加入，希望你會越來越傑出，祝福您生日快樂！

收支明細表 102.1.01-102.1.31

科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	95,000	捐款收入	122,230
勞退金	5,700	委託收益	10,476
保險補助費	10,486		
加班值班費	6,333		
郵電費	3,651		
管理費	20,000		
手續費	1,135		
其他辦公費	3,885		
會務業務人事費	90,137		
視障資訊業務費	15,802		
會刊編印費	2,520		
本期餘絀	-121,943		
合計	132,706	合計	132,706



2013.1月捐款芳名錄

- 100：鍾○敏、王○蓓、余○翰、翁○澤
 200：王○蘭、何○足、張○瑤、陳○儒、曾○鳳、林○花、鄭○娟、顏○婕、蔡○文、劉○華、耿○英、黃○琦、劉○景、陳○燕、蔡○仁、李○忠、李○美、花○彩、吳○送、唐○文、蔡○麗、古○民、周○瑜、蔡○紘、林○淑、唐○津、蔡○足、黃○芳、李○祐、王○珠、黃○郁、黃○庭、廖○玲、黃○萍、吳○宜、陳○媛、吳○文、吳○軒&吳○琪、黃○嬋、吳○貞、何○萍、黃○如、朱○淑、鍾○珠、許○斌
 240：陳○芑、邱○珍、周○樺
 260：陳○玲

- 300：簡○恩、林○宜、楊○琴、張○雄、
劉○群、吳○明、劉○卿
- 400：劉○芳&曾○新、林○旖、廖○誠
- 500：王○琴、李○中、陳○宇、田○華、
藍○芬&蔡○臻、林○淑、陳○芬、
蔡○臻、范○芬、陳○瑤、吳○枝
- 600：李○玲&蘇○智&蘇○成
- 750：林○宇
- 800：林○瑛
- 1,000：張○雯、許○齡、楊○婷、吳○貞、
張○之、葉○琳、丁○候、沈○榮、
韓○祖、朱○寧、蔡○怡、譚○峇、
張○文、張○薌、董○蓮、○芸、
黃○英、侯○煌、郭○昌、盧○麗、
盧○芝、洪○芳
- 1,200：簡○季
- 2,000：陳○南、吳○熙
- 2,400：李○賢
- 3,000：羅○晉&羅○祐&羅○庭、郭○慧
- 3,500：裘○涵
- 5,000：游○華
- 5,000：美商宏智國際股份有限公司(台灣分
公司)
- 5,000：曉明女子高級中學
- 5,800：何○軒
- 10,000：羅○葳
- 30,000：台北市私立靜修女子高級中學

☆★感謝下列朋友捐贈發票：

祖思、寶鳳、燦誠、正昌、無名氏、
碧霞

服 務 報 告	
102年1月1日－102年1月31日	
類 別	服務人次
有聲資訊服務	252
點字服務	61
直接服務	5
網路服務	17,294
諮詢服務	10
宣廣服務	626
總計服務	18,248



有聲製作：

佳樺、秀蓮、淑美、慧君、中英、怡光、
小玲、筱青、頌貽、如天、幗眉、明文、
學琴、怡心、洪蘭、秋萍、雅鑫、雲珍、
翠娟、百莉、喬垣、錦綉、中柱、淑妃、
霽晴、○明、心萍、怡婷、淑珍、淑清、
銘慧、慧心、家銘、英華、婉嫻、媛媛、
永華、玉月、佩珊、禮麟、Austin

點字處理：

愛華、慧貞、明文、冬薇、秋薇、玫甄、
怡婷、家銘、又民、允賢、旭蓉、真如、
佳欣、依珍、青慈、筱英、惠雯、雅慈、
麗華、靄亭、意蘋、曼君、莉莉、金芳、
溢鈴、美菁、姿蓉、碧霞、小霞、慧嫻、
怡心

活動支援：

淑美

共計 133 人次 437 小時

thankyou

本月出版新書目錄明細

書名	作(編)者	出版社	錄製者
自願被吃的豬：100個讓人想破頭的哲學問題	朱立安·巴吉尼	麥田	于愛華
更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課	塔爾·班夏哈	天下雜誌	謝玉月
吃當季盛產，最好！	李內村	時報	于愛華
我們不完美	湯姆·瑞奇曼	木馬文化	劉淑清
人體內證觀察筆記（上）：臟腑觀察篇	長安無名氏	橡實文化	于愛華

