

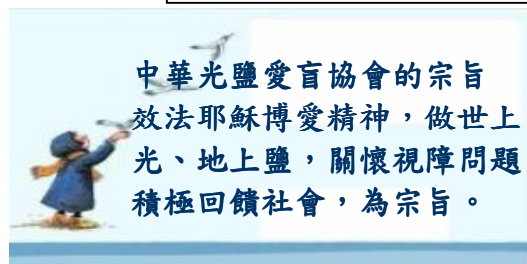
出版／中華光鹽愛盲協會中華郵政台北雜字第 1254 號執照登記為雜誌交寄  
 會址／台北市文山區興隆路 3 段 207 巷 6 弄 2 號 發行人：蘇清富  
 視障資訊辦公室／台北市中山北路一段二號 902 室電話／(02)2371-1867 傳真／(02)2371-7496  
 郵撥帳戶／社團法人中華光鹽愛盲協會 帳號／50069005



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>



## 雅樂舞身心動態課程 盲友動起來！

光鹽結合雅樂舞、東方肢體方法專家陳玉秀教授及輔大心理所研究生，在五月二日為盲友開辦了從認識肢體動作走向心靈的課程。原計畫招生十人，當天卻有十五位盲友參與，可知盲友對此課程需求之殷切。為讓資源達到更大效益，我們全收了下來。從第一堂課盲友跟著老師與指導志工由生硬的動作到熟練，深深的鼓勵了我們。相信三個月後這些盲友將會有不少的收穫！



## 走向他、瞭解他，幫助他

愛不只是付出還要有結果。我們藉由對盲友的訪談，希望能規劃出更好的協助。

光鹽簡訊 2014 年 5 月號 1

訪問者：白浚榮

受訪者：胡小姐，女，全盲。

受訪者職業：教鋼琴。

訪員：你目前從事這個工作多久了？

盲友：開始的時候是打工，算一算有二十年出頭了。你知道我是學音樂的，費用非常高，所以必須自己去打點工，現在我還是在唸書，以前是學生兼老師，現在是老師兼學生，還是一樣在學。

訪員：那請問你平常接觸的都是哪些人？

盲友：層面蠻廣的，反而很不好意思，我在視障圈好像是外星人，有時會覺得很愧疚，不知道怎麼跟他們相處。因為一開始工作就是跟明眼人在一起，我們也相處得蠻好，他們也沒有把我當成視障人，所以我的朋友之中，都沒有把我當成視障人，包括我的家人在內。所以也許你不相信，我可以做很多一般人、甚至於一般明眼人不一定能做到的事情，我都可以做。

比方說，最基本的一些家庭生活…我的廚藝不差的，除了做菜、做飯，我還可以烘焙點心，如果興趣來了，我還可以勾毛線，而且我的興趣蠻廣的。

訪員：那你教的學生都是高中生還是…

盲友：都有，所以有些人做到自己的工作會很不喜歡，尤其做久了很煩，我不會，

因為我接觸的人蠻多的，有小朋友，有的時候有幼稚園甚至更小的，有小學一直到社會青年，一直到踏到家庭裡面的，然後還有在高中當老師的，所以蠻有意思的。因為接觸了這麼多不同層面的人，也促使我逼自己要慢慢成長，要多學習。

訪員：那你覺得目前最大的困難是什麼？

盲友：招生不是那麼簡單，因為一般人辦那種才藝班，他們只是一個商業的經營，他們沒想到要提供比較優良的師資，所以他們成本會很低，可是我算了很久都沒辦法把學費殺得比人家低，所以我覺得這個工作好像在商業競爭，因為我對商業經營根本沒概念。

訪員：那你工作的地方有沒有什麼無障礙的設施？

盲友：我到的地方也談不上什麼無障礙設施，因為我一直跟明眼人在一起，也不知道什麼叫無障礙設施，所以我到那邊都很習慣得自己上樓，我也很少拿那個金箍棒，我發現一般視障人拿那個金箍棒運用自如，我好像不太行。

訪員：那你在外面走不擔心有車子嗎？

盲友：外面這樣走我是不敢走的，我都是計程車。

訪員：你怎麼知道光鹽這個機構？

盲友：光鹽我知道，他們會寄雜誌給我，除了光鹽還有很多其他機構會寄雜誌給我，像愛盲也有，雙連視障關懷基金會也有寄他們的東西給我，可是我覺得我都是他們的會員。

訪員：那你知道他們提供什麼服務嗎？

盲友：光鹽的話我應該知道，它有一些有聲書，他有時候會寄給我，他們還會通知我說什麼時候辦活動，可是這些其他機構也會通知我。可是很慚愧的，我一個地方都沒去過，因為我的活動都不在視障圈，我在其他地方有活動的話，我不能再找其他活動來做。

訪員：那你的活動多半是和明眼人在一起？

盲友：對，比較多。反而我到了視障圈會覺得好奇怪，不是他們不好，他們的想法已經跟我不同，價值觀也不一樣我覺得。

訪員：你認為有哪些不同？

盲友：比方說他們會關心社會福利，我對這方面好像不會很關心。我覺得有福利是很好，如果我們能夠提供一些福利給別人不是更好嗎？

訪員：那請問你在工作上有沒有什麼壓力？

盲友：比較少，因為已經習慣了。壓力是其他的事情太忙了會有壓力，要開音樂會的時候就會有壓力。

訪員：那其他事是指什麼？

盲友：唸書啊！我蠻喜歡唸書。我最大的遺憾哦！說不定我去會完成這個心願，我很希望有一天我還是能像你們一樣坐在教室裡面唸書，好好完成我的大學教育。這個不知道可不可能，因為我一直是在家裡自修的，在我們國內對自修的學生好像比較沒有開這樣的路。所以我自己還是在唸書，經常會去修一些課。

訪員：都去哪邊修？

盲友：有時候看開什麼課，我也到過科見美語去修課，然後現在是修了一堂跟音樂相關的課程，是音樂史，那是藝術學院的教授在自己家裡開班的，因為通常在學校裡的課程，比較不會接納像我們這些去修課。所以我最大的心願是有一天坐在學校裡，去完成我的大學教育。

訪員：那你提到一般人不會接納你去修課是什麼原因呢？

盲友：因為一般學校他必須要有一定的學歷，我沒唸過學校，你少一張文憑還是許多事情不能做，我現在能夠做的還是只能當家教。

訪員：你剛才說你的興趣比較廣嘛！那請問你是怎麼安排你的時間？

盲友：我的時間不夠用，我也喜歡出去玩，可是時間不夠用。最近從去年到今年，爲了不想讓自己當電腦白痴，然後就在唸電腦。爲什麼要唸電腦？因爲對外溝通，這是我唯一的管道。還有，我餘下來的時間，我喜歡寫文章，所以幾乎沒有時間說什麼休閒活動。

訪員：那如果說你想要學一些新的東西，你都是怎麼取得這些訊息，想說要去哪裡學？

盲友：現在目前我會注意視障圈開的課，我發現大概也只有電腦我需要學習，那其他的我會到外面去學，想到要學什麼就自己去找。

訪員：那你會不會認爲說機構提供的課程都必須是免費的？

盲友：以我自己個人的想法，不一定，我覺得你要學什麼東西，需要付一點代價，你才會很認真得學，在大家能力範圍內，收一點費的話，我覺得也是可以。不過一般像這類的課程，他們都是偏重像職訓那樣子，我自己講啦！視障人如果做電腦方面的工作的話，不是每個人都做得來。因爲電腦大概幾個月就有改變，那你來不及的。

訪員：那你覺得機構提供服務是必須的嗎？

盲友：是必須的，當然我們是弱勢族群，不可否認，很多地方需要大家幫忙，可是需要幫忙的話，我的看法就是你不是給魚，你要給釣魚桿，教他怎麼樣把魚釣上來。

訪員：那你接觸明眼人蠻多的，那會不會有明眼人不了解視障，而講了冒犯你的話？

盲友：比較少，你要說什麼冒犯的話，別人可能也不是故意的。

訪員：那你覺得有哪些方面是需要他人的協助？

盲友：唯一的障礙就是出去，我最喜歡去逛街，我自己不會拿著金箍棒去逛，一定要人家陪。可是有些地方我又不太喜歡別人陪，比方說我很喜歡水啊！山啊！我很希望一個人到小溪邊走一走，聞聞草香！摸一摸花啊！樹啊！

訪員：那在這裡彈鋼琴會不會影響到鄰居？

盲友：應該不會，我彈得很好聽，哈哈！

訪員：會不會太晚或者…

盲友：不會，我自己都會給自己有一些約束，因爲住公寓要有公德心，早上八點以前按理論來講我不會彈琴、也不會唱歌，晚上十點以後我也絕對不會有這種聲音出去。

訪員：那你和鄰居相處的情形呢？

盲友：我們這邊都還不錯，我們也比較少來往，可是都認識。

編者案：直至今日爲止盲友最穩定的工作還是按摩，如胡小姐這般從事音樂交學者較少。當然也有不少盲友因爲有殘障特考，得以進入公家機構服務，然而還是難免因勢力障礙無法共用資訊而有所限制，胡小姐是一個很好的典範，作自己喜歡的，時時想到能給社會什麼，調整自己的心態與腳步，不去作太多無謂的要求，做一個解決問題的人，而不是需要別人幫忙解決問題的盲人。



## 行善的障礙

看見需求，伸出援手，這是行善的過程。然而為何我們看見了別人的需求卻未能即時伸出援手呢？固然有可能是「華盛頓效應」在作祟，自覺缺乏助人的勇氣與能力當是較為主觀的重要因素。在過去的二十多年裡，陪伴志工們慢慢建立助人的信心與勇氣，也從自身的所學與志工們分享助人能力的培養。看到志工們由生疏到熟練，我也得到了助人的快樂。

四月十九日我再次受邀到清華大學盲友會與二十多位志工分享有聲書的製作經驗。感謝盲友會的工作伙伴將上課內容攝影放到網路上與更多的朋友分享，下面是影片的連結，盼能消弭一點志工心中「行善的障礙」，成爲一個天天助人，天天開心的善人。

[http://blind.cs.nthu.edu.tw/WWW\\_blind/volunteer/work2.html](http://blind.cs.nthu.edu.tw/WWW_blind/volunteer/work2.html)

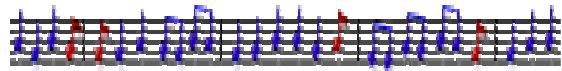


## 唱自己的歌

曾經有多少歌聽過、唱過，卻大多被遺忘了？究其原因除了歌曲不動聽、歌詞與歌曲搭配不合、演唱者表達不近人意等等客觀因素之外，很大一部分是因為許多歌的內容只是創作者的感情抒發或者迎合市場而做。當我們有某種情緒要抒解或某段記憶要保留，卻往往找不到適合的歌曲，固然拿他人酒杯交自己快壘，是自古以來最常用的書懷方式，然而若能以自己的歌唱自己的感情那不更快哉！在過去一年我們鼓勵志工們寫下心情，協助他們譜曲，唱自己的歌，頗受好評，已有多位志工開始常試寫詞、譜曲，以下是最新的作

品：與大家分享，歡迎有意創作者與我們聯繫。

翠娟：其實在心裡寫過好幾首詞，只是一方面偷懶，一方面又覺得不盡如意，因此一再耽擱。這次，總算完成了。這首歌想寫給我的一位好朋友，她在抗癌中，看來不甚樂觀。但是，她很堅強，幾乎沒有喊過一聲苦。她是一個充滿愛心、非常有藝術才華，能幹又有開拓性的人，但正直又直爽的個性，讓她一路走來有許多特別的歷程。還好，所有的是非和挫折並沒有使她放棄對生命的熱愛和對人的信任。喔！她還養了近 20 多隻的貓狗，生病之前，每天要花二個鐘頭替貓狗打掃。老病的貓狗，她每天抱牠們吃食和解便。睡前，會花時間陪貓狗，一隻隻擁抱。



勇敢、美麗、溫柔的心

我的朋友，你一定要堅強  
再多的磨難啊，擋不住你的高亢笑聲、明亮笑容  
看過多少潮起潮落  
經歷許多風風雨雨  
冷冷暖暖，暖暖冷冷  
依舊是最勇敢的心，追求希望

我的朋友，你一定要堅強  
人生的旅途上，你亦柔亦俠，手舞長劍，精采絕倫  
是過客的來來往往  
是知己的久留不去  
冷冷暖暖，暖暖冷冷  
依舊是最美麗的心，堅持真理

我的朋友，你一定要堅強  
風雨中顫抖的幼小生命啊，找到歸宿，遠離噩夢  
你溫暖了牠們的心  
牠們回你愛和信任  
冷冷暖暖，暖暖冷冷  
依舊是最溫柔的心，擁抱真愛



## 讀者來鴻

清富兄您好：

每回你寄來的好料我都收到了，在此表達無比的感激。後學在電腦的操作是很粗淺的，尤其是沒有這個能力在網頁上趴趴走，幸好有清富兄這樣熱心的幫助大家，讓我們獲得了這麼多的好資料，不曉得要如何表達我最誠摯的感謝。

月刊裡有好多個單元我都非常喜歡，例如：蘇曼的達達文學，走入經典大智慧，意蘊時間，網路狂搜，學海揚帆等等。最後祝 平安喜樂

明福 敬上



閃耀星光慶生日  
輪到你上台



王姊 06/11 七九年志工、第一屆理事  
王姊，雖然三月才與您分開，對您的思念卻如江河之滔滔。期待您的早日回歸，祝福您生日快樂！



秋薇 06/12 八八年志工、現任監事  
秋薇，感謝您多次與志工們分享有聲讀書會的心得，為盲友的成長作見證。這世界缺乏的不是「愛」而是「愛」的方向。我們不能只愛自己或與自己有關的人，「愛」的方向應該往黑暗的、模糊的地方走去。祝福您生日快樂！



冬薇 06/15 九一年志工

冬薇，感謝您扮演視障生學習小天使的角色，為他們製做出精細豐富的觸覺材料，讓他們不至於在非視障生中失去學習的動力。祝福您生日快樂！



英華 6/15 一零一年志工

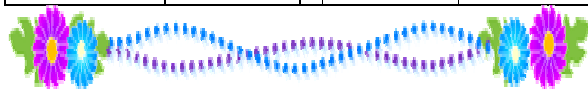
英華姊，感謝您以豐富的感情為盲友烹煮一道道美味的精神食糧。祝福您生日快樂！



紹文 06/26 八六年志工

紹文哥，真的有一段時間沒有見到您了，光鹽也很久沒有辦活動了，很需要如您這般有活力的志工來帶動一下。祝福您生日快樂！

收支明細表			
103.4.01-103.4.30			
科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	95,000	捐款收入	591,991
加班值班費	9,875	委託收益	1,733
勞保	5,944		
健保	4,733		
勞退	5,784		
郵電費	3,368		
管理費	20,000		
手續費	906		
會務業務人事費	107,928		
視障資訊業務費	2,000		
視障資訊材料費	2,039		
會刊(訊)編印費	2,160		
本期餘絀	333987		
合計	593,724	合計	593,724



## 2014.4月捐款芳名錄

66：周○樺

100：鍾○敏、王○蓓、吳○軒、吳○琪、余○翰

- 144：徐○香  
 200：朱○淑、李○玲、蘇○智、蘇○成、  
 黃○如、吳○文、黃○嬋、吳○貞、  
 何○萍、李○姿、劉○賢、陳○成、  
 張○佩、蔡○通、王○蘭、何○足、  
 張○瑤、陳○儒、曾○鳳、林○花、  
 鄭○娟、劉○華、耿○英、劉○景、  
 李○忠、李○美、花○彩、吳○送、  
 唐○文、蔡○麗、古○民、周○瑜、  
 唐○津、蔡○足、李○祐、王○珠、  
 黃○庭、廖○玲、吳○宜、陳○媛、  
 蔡○花、曾○良、柯○葦、顏○婕  
 220：蘇○仔  
 300：劉○群、吳○明、方○光、林○宜、  
 楊○琴、張○雄、李○章、簡○恩、  
 西○逸  
 345：陳○貴  
 400：林○旖、劉○芳/曾○新、無名氏  
 500：陳○宇、田○華、藍○芬、陳○芬、  
 蔡○臻、王○琴、李○中、游○薇  
 682：陳○妙  
 800：無名氏、林○瑛、姚○珍  
 964：葉○娥  
 1,000：張○之、蔡○怡、林○媛、韓○祖、  
 朱○寧、周○、董○蓮、陳○容、  
 沈○榮、洪陳○霞、許○齡、楊○  
 婷、羅○晉、羅○祐、羅○庭、吳  
 ○貞、陳○玉、侯○煌、黃○英、  
 廖○良、高○理、程○龍  
 1,396：林○霞  
 1,500：方○英  
 2,000：吳○熙  
 4,000：楊○興  
 6,000：李○緣、林○俐  
 525,874：南一書局企業股份有限公司

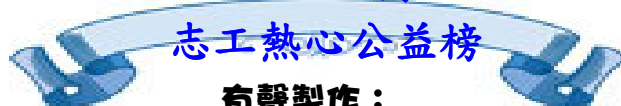
☆★感謝下列朋友捐贈發票：

陳○昌、宋○思、謝○鳳、廖○誠、  
 陳○安、龍○民、無名氏



服 務 報 告	
103年4月1日－103年4月30日	
類別	服務人次
有聲資訊服務	188
點字服務	5
直接服務	6
網路服務	278,002
諮詢服務	24
宣廣服務	515
總計服務	278,740

2014.4月



**有聲製作：**

愛華、仕進、意蘋、秀蓮、淑美、雅惠、  
 慧君、中英、怡光、筱青、如天、洪蘭、  
 雲珍、翠娟、百莉、喬垣、錦綉、淑珍、  
 淑清、桂梅、英華、義焜、君佩、佳欣、  
 永華、玉月、佩珊、淑霞、Austin

**點字處理：**

紹文、秋薇、又民

**活動支援：**

淑美

**共計 72 人次 208 小時**



**本月出版新書目錄明細**

書名	作(編)者	出版社	錄製者
踏上生命的第二旅程	理查·羅爾	啓示	唐中英
這些人，那些事	吳念真	圓神	渣打銀行贈
請照顧我女兒	特列寧·晃子	大田	周淑美
被偷走的人生	潔西·杜加	自由之丘文創	夏怡光
單車環球夢	江心靜、林存青	藍色空間	渣打銀行贈