

光鹽簡訊

2008. 10(月刊)
雜誌

出版/中華光鹽志工協會

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

視障資訊辦事處/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>



「過去的光鹽」是最美麗的回憶。
「未來的光鹽」等待我們去開啟。
「現在的光鹽」志工伙伴們動手吧！
讓我們一起努力。

恭喜得獎

賀本會秘書長蘇清富先生以「安琪兒的祈禱」獲得第八屆文薈獎全國身心障礙者文藝獎小說組佳作！

盲友黃順金老師以「答案」獲得新詩組佳作！

盲友方中士老師以「尋找夜空裡的星光」獲得散文組佳作！

據文建會表示，本屆的文薈獎以「綻放生命的故事」為主題，自97年6月1日起展開徵件，8月15日截止收件，全國身心障礙朋友投稿相當踴躍，總收件數為426件，其中「戲說人生—短篇小說組」123件、「為賦心詞—新詩組」135件、「書香情懷—散文組」115件、「躍動生命—繪本組」53件。本屆作品中，有不少身心障礙朋友是第一次參與投稿的，憑著對寫作的熱誠和對生命的感動，寫下一篇篇精彩動人的作品。參賽者的年齡層也相當廣泛，從10歲的小朋友到80多歲的

長者都有，正是展現了文薈獎不分年齡、性別，鼓勵身心障礙朋友創作的活動精神。

本屆所有得獎作品以結集出版，書名為：綻放生命的故事（第八屆文薈獎全國身心障礙者文藝獎得獎作品專輯）

購買本書的相關訊息請到下面網站瀏覽。

http://open.nat.gov.tw/OpenFront/gpnet/newbook_view.jsp?gpn=1009702513

頒獎實況請輸入下面網址觀賞。

http://www.cca.gov.tw/app/autocue/media_news/culture_media_news_template.jsp?media_news_id=1223368497374

閱讀「安琪兒的祈禱」請到光鹽部落格：

<http://tw.myblog.yahoo.com/blind-blog>



破紀錄中獎

光鹽「聚希望，光延無限」--捐發票活動，已經推了不短的日子。每期對獎我們總

是感謝多餘喜悅，因為中獎的機會實在太少。沒有想到九月二十七日那天兌獎的時候，歡呼之聲此起彼落，大家興奮不已。有一位來幫忙兌獎的志工樂得都忘了獎金的金額，一直問：「三個號碼是多少錢！三個號碼是多少錢！」讓大伙小小的消遣了一下。這份喜悅是所有捐贈發票的朋友們帶到光鹽的，我們在獨樂之餘當然不會忘記善加應用這份獎金，把大家的希望傳播給視障朋友們讓他們有更好更多的閱讀機會。感謝當天臨時被抓來兌獎的有聲書後製志工韻妃、麗慧，你們的手實在太 lucky 了！下次一定要再來哦！



「聚希望，光延無限」

捐發票活動，再加油

一張發票，一個希望，您在購買東西的時候是如何處理那一張代表「愛國」、「負責」又「滿懷希望」的紙條呢？您是否曾經因為發票而得到過意外之財？如果是，那真的很恭喜您！不過您是如何使用那可能為數不多的獎金呢？它真的能讓您一夕致富嗎？或者只是左手來右手去，不留下一點「溫暖」和「實在」感。

現在我們要提供您另一種處理發票的選擇，讓您不僅愛國、負責，更要讓您手中的那點小小的希望擴展到最大的可能。把中獎的希望聚集在光鹽，讓中獎的喜悅留給盲友分享。讓視障朋友們心中的光延至無限！為了避免發票箱被有心人士利用，請將您珍貴的發票郵寄或親自送到光鹽來！更歡迎您開獎日一起來光鹽協助對獎，分享付出的喜悅！

聯絡地址：台北市中山北路一段二號九樓
902室

電話：02-23711867

網址：<http://www.blind.org.tw>

blog: <http://tw.myblog.yahoo.com/blind-blog/>
e-mail: service@peint.blind.org.tw

郵局劃撥捐款帳號：50069005

戶名：中華光鹽志工協會



幹嘛寫網誌

2006年10月光鹽部落格誕生。當時只是想把一些活動訊息放上來。2007年06月去參加過開拓文化的非營利組織部落格應用與推廣的研討會。回來後就開始真的為部落格寫網誌。有時候一個星期兩三篇，有的時候兩三星期才一篇。寫到後來不禁自問「幹嘛寫網誌」？

2007年12月08日光鹽舉辦聖誕聯歡活動，要在場的每個朋友對未來許下一個可執行的心願。鬼使神差的我為自己許下了「在未來一年每個星期至少發表一篇文章」的心願。從去年的十二月中旬到現在我堅持了下來，已經十個月了，我也發表了六七十篇文章，這段時間的磨練，僥倖的讓我以第一篇小說創作獲得了文薈獎的短篇小說佳作。這樣的收穫是我始料未及的。原來只是想拋磚引玉，只是想讓更多人瞭解視障者，支持光鹽的服務工作，只是想帶個頭讓盲友們對未來抱著一點希望.....。

事情往往就是這樣，像大地吹一陣風，以為只會揚起幾粒灰塵，沒想到它在不知不覺中卻長出了一片草原！前幾天和一位剛從大學畢業的視障生聊到找工作的問題。也不禁讓我想起二十多年前我也只是為了自己使用有聲書更方便，自告奮勇的來同工聯會愛盲錄音組幫忙貼點字標籤，沒想到卻把二十年的青春都給貼進去了！現在想走都走不了！哈哈！人生就是如此啦。網誌我還會寫下去，視障工作呢？誰知道呢？該留就走不了，該走也留不住。願天主的旨意成

行，按照祂的意思而不是我的！



洗衣服的方法

昨天和小馬通電話，他問到用手洗衣服要怎麼洗比較好。不禁讓我想起第一次洗衣服的情景。那是在國中的時候暑假參加盲生夏令營，剛好有電視台來拍攝我們的營隊活動。輔導老師緊急召集全盲的學員來表演洗衣服。天啊！我從來沒有洗過就被抓去當MODEL，實在緊張，還好只是做個樣子。有記者問一位盲生：「你如何確定衣服已經洗乾淨了呢？」我想那位盲生也是和我一樣沒有洗過衣服，聽他一直重覆說：「就用水沖，用水沖...！」實在真糗。回家後，我就向我媽要求讓我洗自己的衣服。我媽說：「有洗衣機，一起洗就好啦。」在我的纏磨下，我媽就答應讓我自己洗衣服。

視障者要怎麼判別衣服是否洗乾淨了呢？我的作法是：把衣服先弄濕，然後抹肥皂，就開始搓，搓到起很多泡沫，再用水沖。把泡沫沖乾淨，衣服摸起來有一點澀澀的就OK了。上高中通學了半年實在吃不消，就轉到台北啓明學校，開始了我的住校生活。洗衣功夫也有了大進步。我們視障生通常會用洗衣粉加水把衣服先泡過，然後再搓洗、沖水。所以在盥洗室裡經常會有一桶桶待洗的衣服泡在那裡，可真壯觀。有的同學忘了自己泡了衣服，過幾天才想到那就慘了。不僅會有怪味，衣服上還會有黏黏的水苔，怎麼沖也沖不掉！

我給小馬的建議是：衣服先用洗衣精泡十分鐘再拿起來搓洗，要洗的衣服都搓過，再用清水洗淨。這是我的經驗。襯衫的領子、袖子可以先用刷子刷過再泡，洗衣精要攪一攪讓它起泡沫，這樣泡才有效果。



時間管理與何謂決心

~PART1~時間管理

/Austin

上大學後有太多事情想做，也有太多事情必須去做，要完成這麼多事情，真的需要妥善的做時間管理，如何妥善分配時間，讓大學生活過的更充實又美滿，真的是我們現在都在學習的一件事...

在上大學之前，(這段時間大概定義在知道分發結果到開學這段期間)會想自己要過怎麼樣的大學生活，就有很多想做的事情，然而開始之前，一切幾乎都是未知，心中充滿了期待...

開學也一段時間了，來談談現在的大學生活。首當其衝的，就是住宿生活。這對我來說是個全新的體驗，不一樣的環境、來自不同背景的室友和同學，還有不一樣的生活方式，像是洗衣服和自己起床，這些都是在還沒開學前就會先面臨到的問題，不過這些也算是最容易解決的問題。洗衣服養成每天手洗，就差不多了，很輕鬆。自己起床，用手機設個鬧鐘吧！再加上必須上課的責任感，還有生理上莫名其妙的起床機制，再克服賴床也差不多了。其他像是三餐和盥洗，在熟悉環境後，也漸漸的適應，習慣了。這些，是最基本也最該先學會的事情。

再來是課業方面。談這個之前，想到剛開學那段時間，因為腸脹氣住院，我自己的開學時間被迫延期，這對我的課業產生很大的影響，問題最大的就是微積分。前幾次缺課，筆記可以補抄，課堂卻不能重聽。剛開始上課的時候，教授在講什麼，幾乎都聽不懂，忙著抄筆記都快來不及了，還要聽懂實在有點難...

By the way, 最近我的筆記一直被同學

借去印，有人說我的筆記抄的很整齊，真的嗎？我覺得還好耶...兆慶還說我的筆記現在很夯，有那麼好嗎？我不知道....這應該值得高興吧？至少我受到了肯定。不過全是英文和證明題的作業，我就莫可奈何了。現在都還沒交過一次...糟糕！每次想要寫作業的時候，又想先看看講義課本，但是實在是看不太懂，上課筆記也是，在一堆英文和符號之中，常出現不知從何而來的式子，當初那些人到底是怎麼想到的？

有一些看了很久還是不知道在做什麼，漸漸的眼神開始飄忽，不知道自己在看什麼，通常在這個時候，不是想睡覺就是想別的事情，結果作業只弄了一點或是根本沒弄，也許這和決心有關吧？不過這方面下一篇再談...作業真的要好好的問人，得趕快補回來才行！我想現在缺了前幾堂課的狀況可以用一個畫面來比喻：

「我必須在沒有第一階樓梯的情形下，懸空繼續建造通往上層的階梯...」這會穩固嗎？先把第一階建好吧！資訊系統應用也是一大問題。原本報著一絲期待，看看能不能學到什麼好玩的東西，我們先學MATLAB之後再學C語言，可是後來才發現那是非常難懂的東西，教授上課講解的和上課練習的作業完全是兩碼事，講解的時候就聽不太懂，有時候還會睡著，而且講解時間只有一點點，有很多會用到的東西沒辦法講到，練習的時候幾乎完全搞不清楚狀況，到處觀察狀況，好像大家都差不多，雖然最後還是有人做出來，但那畢竟是少數，到底該怎麼做啊？

聽說這屆的資應課比上屆難修，天啊！得趕快問問高手才行！值得慶幸的是線性代數、普通物理都好一點，有很多內容都和高中差不多，只是多了英文需要加強，現在還不會造成很大的負擔。

再來是清華學院，我們是第一屆，能夠嘗試更多元、更新奇的事物，這是個能增廣見聞，也能認識更多人的機會，有很多的活動、演講能參加，也有很多的報告、作業要完成，相信這會成爲我一段非常特別的經驗。至於課餘時間，我最想做的就是打系桌。自從國中打過一陣子後，高中三年幾乎完全沒碰，真的很想好好的學一學，而且學長姊都教的很好，真的讓我覺得能打桌球是一件非常令人開心的事情！我也想磨練技術，讓自己變的更強！

說了這麼多，還是有很多事情沒辦法一一寫出，然而我寫的再多，沒辦法做好時間管理，一切都免談！我必須知道自己什麼時間該做什麼，並且提升自己的效率在最短的時間內完成，在充分利用時間的同時，又能全心的享受時間，這才叫做真正的時間管理，真正的管理屬於自己的時間。但是在這背後，存在著一個更加核心的東西，那就是——決心。(未完待續...)

更多相關文章請到 [austin](http://blog.yam.com/nitsua0991) 的部落格瀏覽：<http://blog.yam.com/nitsua0991>

備註：Austin 的勞動服務課，選擇了在盲友會製作全校的立體地圖，希望協助在清華的五十多位視障生在校園走的更方便。



光鹽志工協會的足跡

09/10 參加協會候補理事Nicole(蕭麗珠)新書發表會；感謝她把版稅捐給光鹽作爲視障服務工作的經費

09/10 搶救台灣好水果 & 扶持光鹽視


障資訊服務柚子訂購活動；感謝楊小姐及楊媽媽的慷慨相助！

09/15 關懷生命讀書會第二期開始


09/21 影片讀書會：新娘和爸爸第四次分享




閃耀星光慶生日
輪到你上台

 謝淑美 11/15 八九年志工


謝阿姨，您是我們簡訊最忠實的讀者之一，感謝您每一個字都沒放過。讓我們的資訊能夠更正確的保留下來。原來以為一樣從事報讀服務的杜阿姨是我們志工中最長者，這個月要準備為您慶生才發現您才是光鹽志工的老大！佩服之情不覺油然而生。當我走到七十耳順之齡的時候一定也要像您這樣生氣勃勃的繼續為我們的社會而活著！謝謝您又回來報讀，視障生們因為您的付出未來將充滿希望。祝福您生日快樂！

 胡百敬 11/16 七八年志工、第一屆協會會員

雖然你有一段很長的時間沒有直接提供服務，但是你的電腦專長成為我們最好的靠山。謝謝你經常在 msn 與我交流電腦相關之事，這樣的聯繫方式真的好方便。祝福你生日快樂！

 阮筱婷 11/23 九三年志工

感謝你重新回來光鹽，新的接觸、新的服務，一樣都是最好的幫手！有你的加入視障者將得到更好的有聲書服務。一定要堅持下去哦！祝福你生日快樂！

 徐小玲 11/26 八四年志工

哇！這個月到底怎麼了？或者說這個月過生日的志工怎麼都如此可愛。當生活有了轉變暫別光鹽，人生轉回平順就又回來報到。常言道：新同志不如老敵人，何況是老朋友呢！我們真的好高興您能再次回來為視障朋友奉獻心力！相隔三四年，歲月很仁慈的沒有在您臉上留下痕跡，也許正因為您滿懷關懷之情，大大彌補了年歲的風霜吧！祝福您生日快樂！

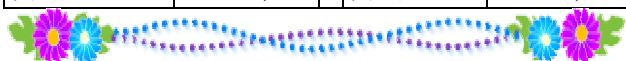
備註：在光鹽這個園地走過的志工沒有一萬也有五千，由於簡訊的篇幅有限，我們無法在每個月的慶生版中把所有的人都列出來，我們只能針對持續提供服務或是平常還有聯繫的志工做慶生的公告。然而，無論您在光鹽的時間長短，做過的服務大小，在我們心裡永遠站著最重要的位置。當您看到這份簡訊的時候，不管我們是否提到了您，我們都是懷念著您的！在此祝福所有認識和不認識的朋友們天天快樂，事事如意！

本月收支明細表

97.09.01-97.09.30

科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	117,000	捐款收入	113,220
保險補助費	10,950		
文具費	413		
郵電費	3,025		
管理費	37,922		
加班值班費	4,167		
手續費	650		
其他辦公費	790		
視障資訊業務費	99,405		
視障資訊材料費	-1,926		
視障資訊書籍費	6,558		
會訊編印費	3,318		

本期餘絀	-169,052		
合計	113,220	合計	113,220



2008年9月份捐款芳名錄

100：王玉錦、王玉蘭、王惠珠、古慧民、何美足、何緜菱、吳天送、吳佑軒、吳姿宜、吳敏琪、呂仲哲、巫桂竹、李明祐、李國忠、李國榮、李慧美、周心瑜、林彥彰、林瓊花、林麗淑、花富彩、柯妙采、唐宏文、唐悅津、翁素秋、張文期、張翠瑤、陳世儒、陳秀蓉、陳淑媛、曾美鳳、曾貴華、無名氏、程恆生、黃妍庭、黃坤冊、黃芬芳、黃芬萍、黃俊仁、黃雅郁、黃麗梅、楊長成、廖丁福、廖美玲、劉誌景、蔡世文、蔡金足、蔡碧麗、鄭玉娟、賴信隆、謝銀鳳、鍾雅敏、顏筠婕、蘇佩君

110：無名氏

200：何莉萍、吳至貞、李純玲、孫珣恆、許朝斌、黃芳嬋、黃慧如、劉士人、蘇一成、蘇培智

300：吳美麗、李正和、林瑛宜、張淑冠、張慧琴、許世欣、陳至平、陳至安、陳林福、劉亞群

400：張霓裳

500：王秀琴、田季華、李永清、李佳玟、李樹中、翁佩君、涂琬翎、陳珮廷、陳敏芬

700：謝永華

1,000：丁啓候、朱憶寧、吳慧貞、林慧媛、邱鈺宗、楊婷婷、鍾培敏、譚岑岑

1,100：張錦繡

1,200：陳怡成

1,350：楊素芳

1,460：信安按摩中心

2,000：李思緣、陳清南、黃能富、顧雪子

3,000：陳熾如、劉純純

10,000：于愛華

60,000：華朋扶輪社

感謝下列朋友捐贈發票：林碧霞、劉靜嚴、張黃玲、鄭桂鳳、無名氏
讓光鹽既溫暖又有實在感。



本月各項服務報告		
97年09月1日 - 97年09月31日		
類別	種數	服務人次
有聲資訊服務	27類	841
盲友讀書會	人次	17
電腦輔具借用服務	人次	52
諮詢服務	人次	13
點字服務	人次	212
宣廣服務	人次	790
網路服務	人次	3,234
總計服務		5,159



本月出版新書目錄明細				
書名	作/編者	出版社	卷數	錄製者
挫折復原力：在人生中找到平衡、自信與能量	羅伯特·布魯克斯、薩姆·戈爾茲坦	天下雜誌	13	張美惠
祕密	朗達·拜恩	方智	6	夏怡光
旅行台灣：名人說自己的故事	蔣勳	時報出版	6	陳熾如
馬戲團離鎮	臥斧	寶瓶	4	李靜波
姊姊的守護者	茱迪·皮考特	台灣商務	18	劉淑清
法國中尉的女人	約翰·符傲思	皇冠	24	陳熾如
歌劇人物的故事(中)	Joyce Bourne	商周	12	陳熾如
雜糧養生事典	同仁堂養生館	新視野	9	林秀竹
2008年09月號張老師月刊	張老師	張老師	6	錄製小姐
2008年09月號宇宙光	宇宙光	宇宙光	1	宇宙光