

2010.05(月刊)
雜誌



光鹽簡訊

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

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>

台北郵局許可證
台北字第 4557 號



中華光鹽志工協會的宗旨

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！

好聽、好唱，快樂歌！

歡迎大家一起來聽歌、唱歌。

主辦單位：中華光鹽志工協會

協辦單位：金唐朝大囍光音國際有限公司、你可知識管理俱樂部、台灣明愛互助協會

光鹽多年來與盲友們一起成長，閱讀不少好書，聽覺的饗宴除了知識的獲取之外，應該還有一些屬於感性的部分。如果有人告訴你唱歌可以減肥，你信不信？日本橫濱市一家頗富盛名的福田醫院院長福田伴男先生出版了一本名為「卡拉 OK 健康法」的書，書中指出唱 KTV 不僅可以讓身體健康增加肺活量，還有瘦身、健身作用，愛唱歌的人真是賺到了。很榮幸的在初夏之際，我們與夏蒂老師一起來學習聽歌、唱歌的技巧，相信一定會有個浪漫的快樂夜晚。

講師簡介：林夏蒂老師一直活躍於國際音樂與商場舞台，本身喜愛投資事業，多餘時間還有演唱外，自己身兼：作詞，作曲與製作人，配唱指導替許多愛唱歌朋友多創作歌曲給大家多了一條唱歌管道。本身從小到大錄製的電視廣告從台灣到中國大陸都有聲音作品，廣告歌曲 400 多首堪稱廣告歌曲女王。

活動日期：2010 年 6 月 17 日(星期四)晚上七點到九點

活動地點：台北市中山北路一段二號九樓會議室

參加對象：喜歡聽歌、唱歌的盲友與志工

參加人數：二十人

參加費用：免費參加，歡迎自由樂捐

報名電話：(02)2371-1867



感謝台北市華明扶輪社
及自然步道協會
讓今年春季公益健行
圓滿順利完成



2010 走出健康、散播愛春季活動

五月九日那天早晨天空飄著細雨，爲了怕盲友們提早到，原本預計九點開始報到，工作人員在八點半前到捷運淡水線忠義站，結果一出站就看到已有盲友在那兒等了，盲友永遠比志工更迫不及待的參與活動。有視障媽媽帶著女兒、有視障父母帶著兒子、更有媽媽帶著視障兒及家人一起來，作公益能夠有如此心真是好樣。在光鹽和華朋工作人員的招呼下，盲友和陪同志工們分組排隊，由自然步道協會的導覽老師們，準時一組一組的引導走上這次的健走路程，去認識我們的大地母親所孕育的各種植物及我們身邊的環境。

沿路每組在導覽老師詳細解說下，每個人都伸手去觸摸老師所介紹的一樣在我們身邊的植物，原來耳熟能詳的榕樹可以長成這個樣子，當老師說榕樹被稱爲會走路的樹木時個個人都露出驚訝的表情；當老師介紹某種植物其葉子可以作鈔票時，個個眼神都爲之一亮，有人說：哇！滿地都是鈔票耶！每組伙伴們都聚精會神的聽著導覽老師的講解，尤其是小朋友更是緊跟著老師，深怕遺落了什麼？不時聽到伙伴的詢問聲及老師們詳細的解答，今天大家都成了最用功的學生了。

十二點過後一組組陸續走到集合點，還有人欲罷不能的問著老師：這是什麼？那是什麼？看來今天大家一定都收穫滿滿。走完全程在捐贈儀式後，老師們做有獎徵答，檢驗大夥的觀察成果。二十道題目回答正確的伙伴都可得到一個精美的 Hello Kitty 檯燈，經過一番搶答，大家都能把老師所介紹的完

完整整的說出來，真是厲害，讓現場的眾人佩服不已。大家對周遭的植物生態一定有了更深的認識，相信對環境的愛護我們人人都可以盡一份心力。盲友們能夠與這麼多熱心的志工、老師們做公益實在是幸福啊！

給【視障朋友】不一樣的母親節 【導覽】後感言

to see, to watch or to inspect,
to feel



我在生態解說領域中只有幾年，曾經帶過友國朋友至少有十幾種不同國籍的外國人，甚至有小到三歲的外國小朋友，以及本國各種不同年齡層的人，今天是我第一次同時帶視障朋友和明眼志工朋友。



讓我最驚奇的是視障朋友對事物的好奇心和熱誠，決不比正常人少，甚致更專注。其耐心和虛心的心靈，深深的植入我心深處，無形間接自然而然的我，輕輕的牽著他們的手(那是我從來沒有做過的)去接觸我們輕易能看到的事與物在那剎那間。我領悟到眼睛只能看(to see), 卻不能觀察(to watch or to inspect)和感受(to feel)。明眼人如我們，往往有看沒有到，或是有看沒有懂，卻會認爲我們知道了.....尤其身爲解說員的我們，應該可以在此次的感受下，再次的有了成長的機會。謝謝大家，更謝謝淑英老師給了我這次機會，真的。

葉黎明 筆 2010.5.9 晚

註：葉黎明為自然步道協會雙語導覽老師(本文摘自步道協會部落格
<http://blog.xuite.net/nature/ngo>)



方圓在我心 美國方塊舞初體驗

今年春季的『走出健康散播愛』公益健行活動，除了結合自然步道協會的生太解說外，在華朋扶輪社周芸小姐的熱心引薦下，盲友和志工們來了一次愉快的美國方塊舞初體驗。

說老實話蹦蹦跳跳、繞圈換位對盲友來說，多多少少都有些心理畏懼，因為害怕轉個身就不知道東南西北在哪裡了！當大安社大美國方塊舞班的陸老師很有節奏感的對大夥唱著動作口令時，一個、兩個方塊慢慢的跳了起來。盲友們也在志工的熱烈邀請及推拉下，放開了禁錮心靈的限制，一步、兩步的學起轉身、換位和大麻花。在跳大麻花的時候，忽左、忽又、漫遊回家，看似複雜，只要心裡有方圓，抓住動作的先後順序，自然的就跳起來了！最後聚集了八個方塊，無論眼明或眼盲都能放開手腳穿梭在愉快的節奏中。

在陸老師不厭其煩的重複指導下，大夥越跳越熟練，真有一種欲罷不能的感覺。感謝大安社大美國方塊舞諸位老師們為我們帶來如此美妙的肢體經驗。很希望在不久的將來還能有機會暢遊於方塊間！



光鹽簡訊 2010年5月號 3

閱讀分享 唱歌健康，健康唱！

蘇清富

愛看書，相信是所有光鹽人的共同嗜好，志工們愛看書所以來做書給盲友使用，盲友們愛看書因而長期與光鹽密切聯繫。有些書是我們先知道主題、書名或作者而去接觸它，另外有時候我們也會和一些書籍偶然邂逅於莫名之處，而深深被它吸引終究難以自拔！

卡拉 OK 健康法，這本書就是我在尋找聲音雕琢課程資料時無意間發現的一本很另類的書籍。福田伴男醫生是一個很嚴肅又死板的傳統日本男人，由於社交的需要開始接觸卡拉 OK，不但解決了長期與人格格不入的窘境，更發展出一套唱歌有益健康的理論，寫成書籍，助人助己。

看完全書彷彿如讀了武功密笈一般全身舒暢。忍不住要和大家分享，就讓我帶著大家一起來看看這些神奇的想法。也許我們還可以把它應用到其他的嗜好方面，說不定也會有驚人的效果呢！例如：

第一章—我所體驗和推薦給患者們，卡拉 OK 健康法之威力

書的一開頭福田醫生以過來人的身份，向讀者娓娓道來他接觸卡拉 OK 的原因和對他的影響。起初作者是一個內向、討厭應酬、患有氣喘、胃弱、五音不全的古板男人，因為唱卡拉 OK 改變了他的人生與交友關係。有幸和他崇拜的狄克峰見面，身體狀況更是日趨好轉，於是他自問「既然卡拉 OK 對身心有益，為何不推薦給更多的人」。

我的心得：

我們經常會因為這個緣故或那個理由，拒絕很多有意義的活動或嗜好，而一生庸庸碌碌鬱悶而終。我們經常會把健康、快樂掛在嘴邊，而生活的習慣卻往往朝著相反的方向去走。吃過多的人工食品、不喜歡運動，又愛與人斤斤計較，這些其實都是可以

改變的。就像福田醫生所說的偶爾做一些和自己習慣不同的事情對健康是很有益處的。

第六章—唱歌的場所、唱歌的伙伴對健康效果有不同的效果

唱歌的場所不同，健康的結果就不同，年輕人、中年人，在年紀相仿並互相能理解歌曲層面上進行卡拉 OK，才能得到最大之效果。夫妻一起唱卡拉 OK 可重新發現彼此的魅力。

我的心得：

看到這裡大家應該能有個譜了吧！我個人覺得無論是唱歌、運動、會話或跳舞，一些適合的伙伴是很重要的。例如你本身不愛吃辣卻和一群愛吃辣的朋友聚在一起吃飯，那就很難有共鳴。選擇一項需要與人互動的嗜好，最好和工作或家庭環境不同，用一種新的角色去參與，相信會有不同的收穫。學而不孤必有鄰，先開啓自己的心門，放懷一唱，五音不全又何妨！



月刊連線（五月號）：

我的月刊我作主

陳木貴—盲女種田的故事

陳先生是光鹽的老讀者，帶著一點台灣口音的國語在這次的節目中為大家敘述一個被家人呵護倍至的盲女，不因為自身的眼疾而逃避成長，姊妹們到了十多歲都去田裡幫忙，阿彩也嚷著要去，家人們一邊擔心一邊又被她的執著所感動，便答應她和姊妹們一起去田裡做農事。

阿彩一寸一寸的摸索，不僅熟悉了從家裡到田地的路線，還用手觸摸各種作物，很快的對莊稼都有了基本的認識。後來還在三姊的幫忙下學會了插秧，從此成爲一個合格的農人。阿彩的名聲在鄉里間被傳送著，她爲了保持獨立的生活終身未嫁，自立自足，爲古老的鄉野婦女立下了一個好榜樣。

陳先生那略帶沙啞的聲音爲這個故事舖上了一層厚實的質感，從耳畔流入心靈，擦拭著我們即將硬實的心，在這混沌的紅塵光鹽簡訊 2010 年 5 月號 4

中，起了暮鼓晨鐘的震撼效果。感謝他的分享！

鍾怡菁—永恆的約定

怡菁這次和大家分享的是兩篇在網路上流傳已久的感人文章。她的聲音忽而清亮、忽而低沈，男女老少一口說，儼然已經有了說書人的架勢，縱然是兩篇早已熟記人心的文章，卻帶給我們新的震撼。盲友的聲音文化功力還真不是蓋的。期待她能繼續爲我們說出更多的好節目。



光鹽志工協會的足跡

04/08 參加『知識改變命運』演講義賣

04/10 第一屆第三次會員大會
舉辦志工基本教育訓練課程

04/21 2010 走出健康、散播愛春季活動第 3 次籌備會

04/28 舉辦『生命關懷讀書會』系列八



閃耀星光慶生日
輪到你上台



潘穎芬 06/1 九一年志工

穎芬感謝您不斷的與盲友分享閱讀的喜悅，與您一起做服務是光鹽人的榮幸。祝福您生日快樂！



王郁文 06/11 七九年志工

王姊您這次三月回台，看到您容光煥發一副幸福女人的樣子，羨煞許多單身的志工姊妹，好幾位志工表示也好想快點把自己嫁掉，哈哈！雖然您每次回台都只是一個多月的停留，您仍能於百忙中前來錄製有聲月刊，真是盲友的福份。五月初您返回濟南，相信又有許多事情要忙了，在此想念您，我們謹此祝福您生日快樂！



游秋薇 06/12 八八年志工

秋薇謝謝您在我們作點字校對的空暇時

間常和我分享信仰的道理，讓我有許多機會去深思一些平常不會去想的問題。例如：人為什麼要活著、死亡是罪的代價嗎？耶穌的救贖在什麼時候呈現等等。您認真生活的態度，讓我瞭解到幸福的生活不在於擁有多少好事，而是當我們遇到困難的時候還有餘力去讚美、去喜樂！珍惜與您相處的每一時刻！祝福您生日快樂！



王成璇 06/19 九七年志工

成璇恭喜您又回到職場，雖然短期間您無法來光鹽做服務，透過電子郵件的聯繫我們還是能夠彼此支持的，相信您的生活會越來越好！祝福您生日快樂！



郝容平 06/22 八十年志工

容平，有一段時間沒有和您聊天了，上一次聽到您的聲音有一點不敢相信那是您！也許是發聲方式有所調整，又或許像您所說的您這段期間努力敲膽經的緣故，您的聲音比過去好了很多，真是恭喜您，也恭喜盲友，他們聽書就更輕鬆了。藉此祝福您生日快樂！



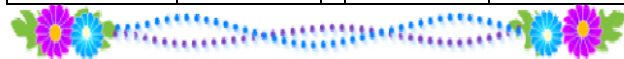
容紹文 06/26 八六年志工

容大哥，您岳母的喪事想必都辦完了吧，沒能幫上您的忙甚感慚愧。許多志工終年在光鹽付出心血，而光鹽卻一絲一毫也無法回報，真是不安啊！幸好盲友們都很爭氣，在志工們的協助下向好的方面成長，看他們都能出來回饋社會了，想必志工們都能感受到辛苦是值得的，不是嗎！祝福您生日快樂！

收 支 明 細 表 99.04.01-99.04.30

科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	45,000	常年會費	14,000
勞退金	2,748	捐款收入	521,470
保險補助費	4,516	委託收益	77,485
文具費	23		
郵電費	3,888		
管理費	6,351		
財產保險費	3,220		

手續費	859		
會議費	135		
視障資訊業務費	122,347		
會訊編印費	2,982		
運費	230		
郵電費	505		
租賦費	2,000		
其他辦公費	175		
本期餘絀	417,976		
合計	612,955	合計	612,955



2010年4月份捐款芳名錄

- 20：無名氏
 82：李政忠
 92：林復生
 100：王玉蘭、王惠珠、王善蓓、古慧民、何美足、吳天送、吳佑軒、吳姿宜、吳敏琪、呂仲哲、巫桂竹、李明祐、李國忠、李慧美、李蕙伶、周心瑜、周 莉、林彥彰、林瓊花、林麗淑、花富彩、姚慈惠、柯妙采、洪通澤、唐宏文、唐悅津、翁素秋、耿淑英、張翠瑤、陳世儒、陳秀蓉、陳淑媛、曾美鳳、黃妍庭、黃芬芳、黃芬萍、黃雅郁、黃馨惠、黃晨瑜、廖美玲、劉誌景、程恆生、潘秀華、黃坤冊、蔡世文、蔡金足、蔡碧麗、鄭玉娟、謝銀鳳、鍾雅敏、顏筠婕、蘇佩君
 140：王建勛
 148：無名氏
 188：王曉菁
 200：于愛華、朱明淑、何莉萍、吳至貞、吳意文、李志毅、李鈺婷、李純玲、林碧霞、孫珣恆、張玉燕、許朝斌、陳蕙華、黃芳輝、黃慧如、黃順琦、黃昱儒、鍾明珠、蘇一成、蘇培智
 290：蔡書琪
 300：王月娟、西書逸、吳志明、吳美麗、林瑛宜、張慧琴、楊玉琴、劉亞群、

蔡茹萍
 400：張霓裳
 422：張文聰
 500：王秀琴、田季華、何子銘、吳艾黎、
 李佳玟、李樹中、林宥俐、陳敏芬、
 鍾榕榕、涂琬翎
 600：李正和/張淑冠、林慧瑛
 650：林復生
 1,000：丁啓候、王秀莉、王證貴、朱憶寧、
 吳伊玲、吳志昊、吳詩綺、吳慧貞、
 李紫雲、林爾風、林慧媛、侯清煌、
 施如盈、張悅蕙、莊育維、許嘉琳、
 許嘉齡、郭麗卿、陳秀端、曾資鈞、
 無名氏、黃尚謙、黃姿綺、楊伯興、
 楊婷婷、葉錦彙、廖麗修、劉朱廂、
 劉衍念、蔡文怡、盧亞芝、錢民雄、
 鍾培敏、簡芳玉、羅健睿、羅崇晉、
 羅崇祐、譚岑岑、顧雪子、漢洋國際
 企業有限公司
 1,200：李來慧
 1,584：徐百香
 2,000：陳清南、劉碧暖
 3,000：毛傳貞/吳木源
 5,000：林春芳、林婉翠、陳明昌/陳蕙蘭
 7,400：無名氏
 10,000：林沈妹
 419,154：南一書局企業股份有限公司



☆ 感謝下列朋友捐贈發票：蘆洲環球嘉年華
 社區、曼都（景興、中新、深坑、景美、
 興隆）分店、萊爾富江寧店、無名氏、崔
 幗眉、姜明斌、林碧霞、林志龍、蔡玉潔、
 游秋薇、高欣君、羅力、謝寶鳳



服務報告		
99年4月1日－99年4月30日		
類別	種數	服務人次
有聲資訊服務	27類	667

點字服務	人次	12
宣廣服務	人次	715
網路服務	人次	18,846
志工訓練	人次	11
其他服務	人次	22
總計服務		20,273



有聲製作：

于愛華、王善蓓、王儷樺、李明幸、李靜波、
 周淑美、胡馨月、夏怡光、徐小玲、郝容平、
 涂如天、崔幗眉、張美惠、莊學琴、陳洪蘭、
 陳翠娟、傅喬垣、傅智華、黃士偉、楊素芳、
 葉玉琳、董允芬、劉淑清、謝永華、謝佩珊、
 顏士寶、顧雪子

點字處理：

于愛華、林爾風、許米克、陳洪蘭、游依筠、
 游秋薇、龍又民

行政處理：

于愛華、林爾風、王建勛

共計 92 人次 253.1 小時

有您，真好！



本月出版新書目錄明細

書名	作者	出版社	卷數	錄製者
巴拿馬裁縫	勒卡雷	木馬文化	18	劉銘慧
沒有消除不了的疼痛	柯尙志	原水文化	10	王智慧 劉淑清
椿山課長的那七天	淺田次郎	高寶	12	陳嬾如
秦時明月：荆軻外傳	溫世仁	明日工作室	9	謝永華
11 元的鐵道旅行	劉克襄	遠流	5	涂如天
規範與對稱之美－楊振寧傳	江才健	天下文化	19	崔幗眉