

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

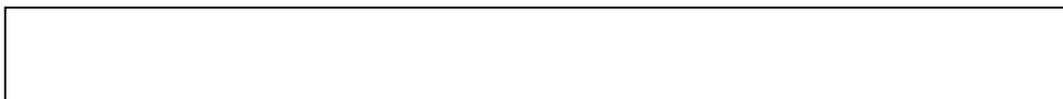
郵撥帳戶/社團法人中華光鹽志工協會 帳號/50069005



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>



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！

七月的約定

梅雨過後天氣就要熱起來了，視障生的點字教科書專案又要啟動了！

五月底剛做完最後一個補充教材的專案，還來不及喘息，眼見七月的專案已經迫在眉睫，志工們，您們準備好了嗎？

七月一定要再來報到哦！看看這次是誰來當班長？是多才多藝的玫霖？還是退休後在好幾個社服單位做專職志工的于愛華于姊？王郁文王姊恐怕是來不及趕回台灣，只能精神與我們同在了。無論是誰當班長，一定是少不了您的！剪剪貼貼、拉膠點字，或是報讀、列印都有您的舞台。

請大家務必排除萬難，把時間留給視障生們，當九月的校園鐘聲再次響起時，他們就能有書和眼明同學們齊頭並進。

今年的國中基測有不少視障生就是用大伙做的點字書。據報載基隆有一位全盲的視障生有可能會考上建中，這是何等值得慶祝與欣慰的消息啊！志工伙伴們，這就是您們辛苦勞累的成果，七月讓我們再創奇蹟吧！

尋找有會計工作經驗的伙伴

各位關心視障資訊問題的朋友們大家好：

光鹽目前有一個職缺，是做財務處理及製作視障資訊的專案人員，請大家幫忙推薦或轉告此訊息，謝謝！

甄選對象：認識社會工作精神、關心視障資訊問題、認同光鹽服務宗旨者。

學歷：大學以上畢

經歷：會計相關工作一年以上

專長：財務、稅務、文件處理

特質：樂於助人、樂觀進取、無經濟重大負擔者

薪資：面議

意者請與光鹽志工協會聯繫

電話：02-23711867

聯絡人：蘇清富

e-mail: rofy@peint.blind.org.tw

光鹽簡訊 2010 年 6 月號 1



我們自詡為光的傳人、鹽的使者，願做世上光，地上鹽，兢兢業業為視障者創造出各種成為全人的機會，所有的光鹽志工無論長期或短期的付出，其影響都是偉大且長遠的。

光鹽在九七年改組為志工協會後，除了積極鼓勵盲友以一己之力回饋社會、參與志願服務之外，同時安排各種志工訓練，讓已經在光鹽服務或有意願來參與視障服務的朋友們能夠有完整的志願服務理念與充實的服務技巧，在今年四月終於完成志工初階及特殊訓練課程，第一批由光鹽發出的志願服務記錄冊，也於五月送審合格，分送到志工手裡，雖然志工們都是不求回報的，然而因著志工的服務認證，光鹽總算在政府掛上了號，我們因著志工的付出在過去二十多年期間，提供視障朋友上百萬人次的服務，志工們在政府那裡卻一直沒有留下什麼紀錄，也算是一種遺憾，從今而後，志工們的努力有了明確的紀錄，在視障服務的歷史上不再無跡可考了！

記錄是要走過才會留下的，讓我們攜手並進，共創更好的視障未來！



陳理事長清南的大公子高分入取政大法律系！

賴佳欣小姐榮獲台北華朋扶輪社頒發志工楷模

月刊連線：我的月刊我作主-六月號 閒閒沒事情，靜靜思念你

/鐘怡菁

怡菁這次變聲為一個媽媽，寫出一手母親在家思念外出工作孩子的詩歌。用台語為大家朗讀，感情細緻、聲音中充滿母親對孩子的關心與愛。在小孩的心中媽媽像一個魔術師，只要孩子想要什麼，她都能變出來，然而孩子怎知父母的一塊糖、一件漂亮的衣

服，也都是需要流汗、流血才能換來的。怡菁因為有一次與媽媽吵架，讓她有了换位思考的機會，寫下了這首詩。

六月她要去廈門參加比賽，我們在此祝福她能夠有好的表現，得回佳績，再來與我們分享她的喜悅。



兩首老歌

/陳木貴

很巧的這個月的我的月刊我作主，兩位主持人都提到了父母養育兒女的辛勞，怡菁是以母親的角色，而陳木貴先生是以父親的角色來呈現親情的無微不至。

育女歌或稱教女兒，一歲兩歲手裡抱，是早期台灣民間流傳的一首民謠，從娃娃落地說起，心肝寶貝在父母手中抱，接下來嬰兒就要學走路，在地上爬。會走會跑，還要注意他的健康以免頭燒耳熱。再來就要學作衣服、煮菜等等，青春期到了又怕她被誘惑過於愛慕虛華。直到說了親事，要嫁人了，父母的心理仍是既喜且憂，放不下啊！下面就是這首歌的歌詞，與大家分享。

一歲兩歲手裡抱(chit8-hue3 lng7-hue3
chhiu2-lin0 pho7)或稱為育女歌

一歲兩歲手裡抱，(pho7)
三歲四歲塗跤脛。(so5)
五歲六歲漸漸大，(tua7)
有時頭燒佻耳熱。(juah8)
七歲八歲真爻吵，(chha2)
一日顧伊兩支跤。(kha)
九歲十歲教針蒂，(chi2)
驚伊四界去經絲。(si)
十一十二著拍罵，(ma7)
此去著那學做衫。(saN)
十三十四學煮菜，(chhai3)
一塊桌面辦會來。(lai5)
十五十六卜轉大，(tua7)
驚伊綴人去風花。(hua)
十七十八做親情，(chiaN5)
一半歡喜一半驚。(kiaN)

歌詞來自鯤島本土文化

<http://www.dang.idv.tw/child.htm>

有氣有力才是好聲音

月明之夜容易引發鄉愁，無月之夜亦然。在大家耳熟能詳的「楓橋夜泊」一詩中寫到「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠。姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。」作者描寫一位離鄉的遊子，在深秋的夜晚，乘船經過楓橋，在岸邊停船過夜。月亮已經西沈，點點漁火映照著江邊的楓樹。遊子在船上已失去觀賞風景的興致和心情。只能藉由耳朵聽到烏啼與夜半的鐘聲，引發出濃濃的思鄉之情。

烏啼處處有，鐘聲夜夜聞。蘇州千萬百姓身處其中，也不只一日半月，為什麼他們就不會有如此的感慨呢？其實這答案是很簡單的。因為他們不曾離鄉背井，他們的生活是安定的。當他們聽到烏啼與夜半鐘聲時，他們就不會像作者那般對此也產生想家的心情。

聲音的共鳴也是如此。我們每天都在應用聲音與人溝通，突然要問你「是用哪一種共鳴位置來說話？」恐怕也要像蘇州人一樣感到一頭霧水吧？心靈的共鳴，要有同樣的境遇。而聲音的共鳴就要靠唇舌的位置和整個發聲系統的組織來感受。我們知道，共鳴的作用是將物體的振動能量有效地轉換為聲波的能量。也就是說，當聲帶震動後，會產生聲波。聲波從咽喉藉由氣流和發聲系統的周圍組織，把聲波傳送出來。在傳送的過程中發聲系統的形狀和氣流的強弱，都會影響聲波能量的大小。也就是我們所稱的音量大小。

聲波在行進的時候，會在某一區域的震幅最大，我們就將此區域稱為「共鳴區」。此區域的組織會有很明顯的震動感。我們就可以用發聲系統的觸覺感官來判定是用哪一個位置來作為共鳴。

通常這個區域也是整個發聲系統中空間最大的一個區域，我們現在就來玩一下。

一、口腔後半共鳴：不要把嘴巴張開，舌頭平放，青青的發 M 這個音。感覺一下哪一個部位有震動感。此時的聲波是從鼻腔和發聲系統的組織散播出來的，所以震動最明顯的地方，應該會在口腔的後半部份。

二、喉腔、胸腔共鳴：接下來姿式不變，請把音調降低，震動的位置就會往喉嚨甚至胸腔的區域移轉。音調愈低就會愈往胸腔移動。

三、臚腔（頭腔）共鳴：我們一樣不張嘴，把舌頭往內縮，碰到硬顎與軟顎的交界處，然後發 M 的音。此時就會感覺到鼻子的後半有震動感。把音調提高，愈高就會愈往頭腔移動。

四、鼻腔位置共鳴：我們的嘴唇還是不要打開，把兩頰的肌肉往中間縮。嘴唇有一點往外，然後發 M 的音，我們就會感覺鼻子有很強的震動感。

五、唇齒區域共鳴：同樣的嘴唇還是不要張開，上下牙齒打開（最好連後面的白齒也不要靠在一起，舌頭輕輕的接觸下面的牙齒，然後發出 M 這個音，這時候嘴唇附近的組織就會有很強的陣麻感。

既然是「區域」就會有範圍，當我們要做出某個共鳴區域時，就需要用到力量把這區域的組織稱起來。例如要用頭腔，那就得用力把軟顎往上提，而且要持續這股力量，這樣聲波就會在此區域做共鳴。

力量的大小會影響聲音的軟硬，越用力聲音就越硬。這和是否用腹式呼吸是沒有相關的，就如小提琴的共鳴箱是用什麼材質的木頭做成，恰如我們是用多大的力量來維持說話時的共鳴腔是一樣的。而腹式呼吸的氣流，是如用多大的力量來拉弓弦，不可混為一談。

應用上述的任何一種共鳴區域來說話或唱歌，就可以說我們是用那個共鳴區域發聲。一般來說，國語比較偏向口腔，台語則比較偏向喉腔，客家與比較偏向鼻腔，而英語就偏向頭腔。在歌唱的時候，傳統藝術歌

曲或歌劇，第一、三聲部使用的是頭腔，第二聲部用的是喉腔和口腔，而第四聲不就要用到胸腔。爲了感情傳達的需要同一個聲部在同一首歌也會有轉換共鳴區域的現象出現。

不同的共鳴位置就會產生不同的音色及聲音情感。「臚腔（頭腔）」：聲音聽起來比較威嚴，適合用在正式場合。「鼻腔」有一點回音，聽起來比較有靈性。「口腔」這個位置的聲音是最親切的共鳴區域。「喉腔」如果不摩擦是相當穩重的聲音。加上摩擦所呈現的情感是最濃烈且多樣的。「胸腔」比較少人用這個位置說話，大多用在歌唱時的男低音。

由莎拉·布萊曼和波伽利合唱的 Time to say goodbye 這首歌就有很明顯的轉換共鳴區域的表演。歌曲一開始的那一段有如爬階梯的旋律，莎拉用的是輕輕的口腔前半部的共鳴。唱到最高的地方用的則是口腔和前鼻腔的混合，聽起來聲音變得很亮很有力度。當她唱到：Time to say goodbye 時又加進了喉腔的位置，讓聲音顯的穩重起來。唱到 veduto e vissuto con te 就轉到頭腔，把聽眾帶往高亢的情緒中。

輪到波伽利唱：Quando sei lontana 這一段時，他用的是前鼻音的共鳴，聽起來有一點輕鬆舒緩的感覺。波伽利唱 veduto e vissuto con te 這一句時用的卻是喉腔加摩擦轉音，讓聲音聽起來有一種悲壯感。

波伽利和莎拉開始一起唱到 Con te partito兩個用的都是很純的頭腔共鳴。此時歌聲和樂團的聲音融爲一體，讓聽眾的心靈也產生了劇烈的震動。最後他們以 partiro lo con te 把整首曲子帶到最高點，做了一個強而有力的結束。每次聽到最後的那個拉長音，都不由自主的也要和他們一起高喊：我將與你同航！我將與你同航！

你是不是也有點被震撼到了呢？把 Time to say goodbye 這首歌再找來重溫一下，看是不是也能聽出這麼多的變化。

關於腹式呼吸的部分我們下期再來和大家分享。



光鹽志工協會的足跡

- 05/09 『2010 走出健康、散播愛』春季活動，共有近二百人參加
- 05/10,13 帶領盲友志工欣賞--台北愛樂室內合唱團及台北愛樂青年合唱團音樂會
- 05/26 生命關懷讀書會
- 05/29 帶領盲友志工觀賞蘇州科文芭蕾舞劇院—《羅密歐&朱麗葉》表演



閃耀星光慶生日
輪到你上台



王巧麗 07/2 九三年志工

嗨，巧克力小姐，有一點苦又有一點甜，這樣的滋味好像很久沒有出現了！去年十二月別後，一切安否？甚念！祝福您炎夏有寒泉！生日快樂！



謝佩珊 07/3 八八年志工

只要有心鐵杵也能磨成繡花針，何況本來就是天生麗質的您，十多年來孜孜不倦的在錄音室裡爲盲友一字一句的唸書，錄音技巧當然榮登專業水準了，最近聽您的書聲音清脆、情感表達適切，彷彿唸書人就在耳畔，好不舒暢，真是盲人福蔭！在此獻上最真誠的感謝，並祝福您一切順心如意，生日快樂！



董允芬 07/5 八十年志工

董姊，感謝您無論光鹽是在全速前進爲愛打拚，或者是資源匱乏人力青黃不接的時節都能一如既往，以盲友的福利爲優先，貢獻己力，讓我們在春夏秋冬都不寂寞！

光鹽的最高使命就是讓深處幽暗的人能因著我們的服務而有一絲溫馨的安慰，儼然您正是這樣的志工好典範！在此祝福您一切如意、健康平安，生日快樂！



崔軻眉 07/8 九一年志工

崔姊，人生真是多變，雖已近中年老天爺還是饒不過我們，聽說您前些日子又挪窩了，真是辛苦了！而光鹽也是專職人員頻繁異動，不僅志工要適應新的伙伴，盲友們也是要跟著我們一起調整服務的流程。大家都在動，有一點累，卻也有一點忽見雲破半天開的欣喜，謝謝有您的陪伴，我們彼此鼓勵，讓服務更落實。祝福您生日快樂！



許立慧 7/8 第一屆會員

立慧，有一年多沒有見到您和小笨驢了，一切好否？兩次大會都沒有您們賢伉儷的身影，甚念甚念！盼能早日有您們的消息！祝福您生日快樂！



葉紹南 07/14 八六年志工

紹南，一年多未見，甚念。上次與您聯繫得知正在進修，不知是否已完成？期盼能再次攜手服務盲友。祝福您生日快樂！



賴佳欣 07/28 八三年志工

佳欣，每次見到您都是那麼有精神，在活動規劃時又有說不完的創意，當執行遇到困難時又能臨機應變，不死守計畫隨時調整腳步，不僅是志工的模範更是新近專職人員的好榜樣！這次華朋要表揚傑出志工，我們第一個就想到您，很榮幸的因著光鹽的推薦而讓大老闆們有機會和您共享做志工的喜悅，光鹽人也為您同感光榮！祝福您美麗健康，生日快樂！

收 支 明 細 表

99.05.01-99.05.31

科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	43,500	捐款收入	69,417
勞退金	2,748	委託收益	24,359

保險補助費	4,511		
郵電費	3,468		
管理費	6,116		
加班值班費	1,500		
手續費	922		
視障資訊業務費	117,312		
會訊編印費	2,940		
郵電費	820		
其他辦公費	2,000		
本期餘絀	-92,061		
合計	93,776	合計	93,776



2010年5月份捐款芳名錄

77：無名氏

82：林復生

100：周 莉、王玉蘭、王惠珠、王善蓓、古慧民、何美足、吳天送、吳佑軒、吳佳慧、卓宗翰、卓宗逸、吳姿宜、吳敏琪、呂仲哲、巫桂竹、李志毅、李鈺婷、李明祐、李國忠、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、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、黃順琦、黃昱儒、黃馨惠、黃晨瑜、廖美玲、劉誌景、潘秀華、程恆生、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

115：陳清南

150：林岳鋒

175：陳木貴

180：徐百香

200：朱明淑、何莉萍、吳至貞、吳意文、李純玲、孫珣恆、張玉燕、黃芳嬋、

黃慧如、劉士仁、鍾明珠、蘇一成、蘇培智

300：王月娟、吳志明、林瑛宜、張慧琴、楊玉琴、劉亞群

400：張霓裳

440：徐百香

500：王秀琴、田季華、西書逸、何子銘、吳艾黎、李佳玟、李樹中、陳敏芬、涂琬翎

600：李正和/張淑冠、林慧瑛

950：劉文煜

1,000：丁啓候、朱憶寧、吳慧貞、林慧媛、花維廷、侯清煌、施妍伶、張悅蕙、許嘉齡、陳思諺、黃昌義、楊伯興、楊佳燕、楊婷婷、蔡文怡、鍾培敏、羅崇晉、羅崇祐、譚岑岑

1,200：簡麗季

1,500：財團法人大學入學考試中心基金會

2,000：李幼鳳、李思緣、陳清南、韓念祖

2,548：張文聰

3,000：毛傳貞/吳木源、李鑫頤、張國雄、賴佳欣、無名氏

4,000：楊正宗



☆ 感謝下列朋友捐贈發票：社會服務修女會、何麗玉、林東蔚、劉文煜、廖燦誠、謝寶鳳、葉晨聲、杜麗珠、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



服 務 報 告

99年5月1日－99年5月31日

類 別	種數	服務人次
有聲資訊服務	27類	655
點字服務	人次	9
宣廣服務	人次	710
網路服務	人次	30,165
直接服務	人次	156

光鹽簡訊 2010年6月號 6

其他服務	人次	51
總計服務		31,746



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、張美惠、莊學琴、陳洪蘭、陳翠娟、傅智華、楊素芳、葉玉琳、劉淑清、劉銘慧、賴佳欣、謝永華、謝佩珊、顏士寶、羅力

點字處理：

于愛華、游秋薇、龍又民

活動支援

賴佳欣、于愛華、潘桂梅、廖美玲、林爾風、潘文清、張淑潔、蔡桂蘭、陳清南、薛雅萍、薛詩翰、陳向萍、侯建宇、王嘉佳、陳紀薇、鄒雅培、陳姝彤、許元潔、劉子維、劉仁卿、陳弘殷

行政處理：

于愛華

共計 102 人次 322.5 小時

有您，真好！



本月出版新書目錄明細

書名	作(編)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
秦時明月 1：荆軻外傳	溫世仁	明日工作室	9	謝永華
規範與對稱之美－楊振寧傳	江才健	天下文化	19	崔幗眉
11 元的鐵道旅行	劉克襄	遠流	5	涂如天
沒有消除不了的疼痛	柯尚志	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	陳熾如