



# 光鹽簡訊

2010.07(月刊)  
雜誌

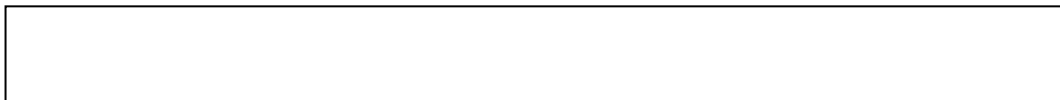
出版/中華光鹽志工協會 中華郵政台北雜字第 1254 號執照登記為雜誌交寄  
會址/台北市文山區景興路 23 巷 9 號 4 樓 發行人：蘇清富  
視障資訊辦事處/台北市中山北路一段二號 902 室 電話/(02)2371-1867 傳真/(02)2371-7496  
郵撥帳戶/社團法人中華光鹽志工協會 帳號/50069005



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>



**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！**

## 虔心祈禱，耐心等候

各位關心視障資訊問題的朋友們大家好：

光鹽是一個以服務盲友為使命的非營利組織，專職人員和志工都有服務奉獻的精神。三月有一位伙伴離開，我們等了兩個月，天主為我們派來了「曉珮」，她平常不大愛說話確有著一顆熱忱的心，和光鹽喜歡做服務不愛喧嘩的特質相當搭配，讓我們的服務能穩定持續。

六月我們又少了一位伙伴，誰來接替呢？天主會給我們多少時間來沈澱、忍耐與等待？感謝還在崗位上努力的工作伙伴和志工們！每一次的變動都有著神的旨意，我們願以虔心祈禱，耐心等候，七個人、五個人或四個人都是完整的一個服務群體，彼此提

攜，彼此鼓勵，把方向盤交給天主「光鹽」就還是最初的光鹽。

我們期待中的伙伴：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：高中職以上

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：可維持一般生活開支

工作內容是做財務處理及製作視障資訊的專案人員，希望有意願從事服務人群的朋友前來加入我們，共同創造更美好的視障未來。請大家幫忙推薦或轉告此訊息，謝謝！

有任何問題請與光鹽聯繫

電話：02-23711867

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

聯絡人：蘇清富

有意願者請先瀏覽光鹽網站，瞭解我們的服務

光鹽網址：

<http://www.blind.org.tw>

光鹽志工協會 祝福您平安、喜樂



# 臺北市立美術館義工隊

～歡喜計畫～

## EYE 天使藝術日

主辦單位：臺北市立美術館義工大隊

承辦單位：臺北市立美術館義工大隊 712 中隊

協辦單位：社團法人中華光鹽志工協會

指導單位：臺北市立美術館教育推廣組

聲音還會有造型嗎?形、音、異—法國里昂國立音樂創作中心聲音裝置展將帶給你新的感官知覺；大師來了，馬內、畢卡索、雷諾瓦等三十位大師的作品都在臺北市立美術館的費城美術館經典展，您是否也想與大師相遇，與這些藝術作品有更近的接觸？

臺北市立美術館義工大隊規畫「歡喜計畫」邀請視障朋友到館參觀，在義工的引導下，除能夠領略「形、音、異—法國里昂國立音樂創作中心聲音裝置展」的聲音造型實境體驗，並經由專業老師的賞析，讓視障朋友能與大師相遇在「馬內到畢卡索—費城美術館經典展」；透過美術館義工一對一專業的導覽，一起共享這難得的藝術饗宴。

活動時間：99年7月31日(星期六)上午10點至下午4點

活動地點：臺北市立美術館

對象及人數：視障朋友20人，美術館義工25人，共45人

報名時間：即日起至99年7月28日，額滿為止

報名電話：02-23711867 中華光鹽志工協會

集合時間及地點：99年7月31日(星期六)上午9:30 捷運圓山站1號出口

活動經費：由北美館義工大隊提供，視障朋友全額免費

活動內容：1.「形、音、異—法國里昂國立音樂創作中心聲音裝置展」現場導覽參觀  
2.「馬內到畢卡索—費城美術館經典展」賞析會

3.「馬內到畢卡索—費城美術館經典展」現場導覽參觀

注意事項：1.請視障朋友攜帶身心障礙手冊，若當天沒有攜帶者需自付門票。

2.由於本次活動屬於專業導覽，故不接受視障朋友自備志工或家屬陪同，請多見諒。

3.為維護作品，展場空調溫度設於攝氏20-22度，敬請隨身攜帶保暖衣物。

4.本次活動名額有限，報名後請勿任意取消報名。

## 中華光鹽志工協會 2010年生命關懷讀書會

時間：2010/7/28，星期三下午1:00-4:00

書籍簡介：『最後的五個願望』作者：蓋伊·漢德瑞克；出版社：商周

願望，是指引人前進的動力，是引導航向的定位點，是關乎生命的真諦。當生命走到盡頭，你想要做什麼 趁一切都還來得及，把握現在不留遺憾！邀請您一起跟淑美老師來一場改變人生的對話。如果你不想只是一個動作接著一個動作地前進，過著有點自暴自棄的生活；如果你害怕在人生的路程上掙扎前行；不論你是誰，你想要什麼，這場對話都能為你開啓不同的視野！

參加對象：歡迎樂於透過閱讀與他人分享者參加。

參加費用：免費參加，歡迎自由樂捐。

報名日期：視障讀者請在2010年7月10日前來電報名，以利有聲書寄送，志工朋友請自備書籍。

注意事項：本系列讀書會名額有限，不接受中途加入者且不接受旁聽，請有意者盡快報名，以免向隅。

報名電話：02-23711867

## 聲音傳愛嘉惠盲友

兩年彼此的等待終於有了結果，甚幸！甚幸！好聽、好唱，快樂歌課程在端午節後一天終於上場了！

光鹽在兩年前透過世界華人講師聯盟蕭麗珠創意總監的引見與林夏蒂老師有了一個

和盲友、志工分享唱歌之樂的約定。轉眼間兩年過去了，然而這個想法卻一直在我們心底，祈禱著有那麼一天可以實現。光鹽去年缺錢，今年缺人，啊！真是好事多磨！

皇天不負有心人，可愛的 Nicole 小姐，時不時的就會提醒我們「林老師等著和大家分享歌唱的技巧呢！」有時候一件該做的事情就儘管去做，眼前看得到的問題，在執行時往往反而會成為成功的助力。我們又何需掛慮太多呢！

四月中旬忙完了點字教科書和視障生補充教材的兩個專案，我們便聯合了金唐朝大囍光音國際有限公司、你可知識管理俱樂部、台灣明愛互助協會等單位開始籌畫這個大家期待已久的課程。

忙碌中兩個月很快就過去了，預計二十人的課程，在多方的努力下也近滿額。卻在活動前一週場地出了問題，課是要辦的，問題的出現就是要加強我們的應變能力的，在宋姊的多方奔走下，我們得以借到六樓的新辦公室。寬敞的空間，舒適的冷氣，比原來的會議室更好，真是感謝天主！

晚上七點整，課程正式開始了。林老師有著豐富的教學經驗，對盲友上課卻是頭一招。經課前的交流，林老師採取了遊走式的教學方式，她一邊帶大家做演練，一邊在各個座位間穿梭，並且適時的爆出盲友的名字，讓盲友們知道老師指的是誰，以便配合演練。

唱歌首重呼吸與發音，林老師應用拇指定位法幫大家很容易的找到丹田的位置。並且教給大家「狗吠」練氣法，讓學員們用丹田的力量來發聲。最後林老師還送給每一位學員一張歌唱練習光碟，好讓大家課後自我練習。

當時間走到九點，這次的課程也圓滿結束，而大家的練歌之路卻才要開始。我們藉此感謝林夏蒂老師的慷慨分享，也要感謝 Nicole 不厭其煩的提醒我們要開此課程。還要感謝金唐朝大囍光音國際有限公司、你可

知識管理俱樂部、台灣明愛互助協會的協辦。最後當然更要感謝來參加本次課程的盲友、志工，您們都將成為傳愛天使，用聲音把愛傳出去，讓更多的人也能聽好歌、唱好歌，快樂過一生！

## 月刊連線： 我的月刊我作主～七月號

本期有三位盲友來稿：

任培倫介紹的是「回顧校園名歌」，培倫把他珍藏二十多年的老唱片拿出來與大家分享，在歌曲之間還穿插了他個人的感想。他很客氣的不斷重複著說「準備的不好，請大家多多指教」。事實上他說的非常誠懇，也有不少自己的想法，讓大家不僅回重溫了那一段唱自己歌的年代，也分享了培倫的生活點滴。

鍾怡菁，延續她高超的播音技巧，為大家演譯三篇感人的抒情短文，其中有一篇還是她自己的創作，和大家分享她與男朋友的奇妙姻緣。原來她在小學四年級就與現在的男友有過交集，十四年後終於開花結果。還真有一點瓊瑤呢！

陳木貴，他也是很有特色的，節目中所敘述與引用的資料都是相當有年份的，這一次他為大家介紹盲人的傳統行業「走唱」這種走唱可不是 nakasi 而是一種類似「勸世歌」的方式，盲友們在日據時代就開始拿著三弦、胡琴，穿制走巷為大家演唱一些勸人為善的故事，有一點類似現在的街頭藝人。這樣的聲音已經好久沒有聽到了，真令人為之感動啊！

## 有氣有力才是好聲音：二

聲音必須透過介質才能傳送出去，依其類型可分為：固體傳播、液體傳播和氣體傳播等三種。固體的傳播速度最快，這是我們唯一不用聽覺器官可以觀察到聲音進行的狀況。聽說海輪凱樂女士單憑用手觸摸舞台就能感受到音樂的律動。實在令人不可思議。聲音在液體中傳播很難用觸覺或聽覺的方式來觀察，倒是可以用視覺看到液體因為聲波

的前進所產生的水流變化。而流水聲或水滴聲並非聲波在液體中傳播的真實狀況，那只是我們透過聽覺從空氣中聽到水源子的碰撞而已。

氣體的傳輸效果雖然最差，然而這是我們較容易用聽覺來觀察聲音的一種方式。我們一般所說的各種聲音大多泛指從氣體所傳播的聲音，然而若要瞭解聲音的各種面貌，其他兩種聲音的傳遞方式也是不能忽視的。

既然聲音大多是由氣體來傳播，當我們在說話的時候如何善用呼吸的氣流來傳遞聲音就變得非常重要。一般來說呼吸可分為橫隔膜以上和橫隔膜以下的兩種呼吸狀況。橫隔膜以上的呼吸我們通稱它為胸腔呼吸，而橫隔膜以下則稱為腹式呼吸。下面就來談談如何做到腹式呼吸的方法：

凹腹：在做腹式呼吸的時候，要記得吐氣的時候肚子是要往內收縮的。

吐氣：氣流從腹部慢慢往上推出來，喉嚨不要用力。切忌用喝氣的方式來吐氣，把手指頭放在嘴唇前方約二、三公分處，手指頭感覺到的是冷的氣流才對。如果感覺到的是熱的氣流，且有潮濕感那就是喉嚨太用力了。

吸氣（吞氣）：吸氣的時候肚子要往外突出，鼻子或嘴巴只是進氣的管道，而不是吸氣的器官。是因為肚子往外的力量把氣吸進來，和用吸管吸水是不一樣的，有一點像吞東西的感覺。

轉突為凹：當肚子鼓到飽漲的時候，就把肚子往外的力量轉變成往內收縮的狀況，如此就完成了一次呼吸。

整理腹式呼吸的要領如下：

吐氣時：

- 1.凹腹吐氣
- 2.越吐肚子越凹陷
- 3.氣不完力不斷

吸氣時：

- 1.不聳肩；
- 2.略縮下巴；

3.腹部用力往外撐

4.氣未停力不斷

接下來我們來看看力量的問題。我們能夠發出聲音，是因為位處喉嚨部位的那兩條聲帶，經過氣流的撥動而產生聲波。所以有氣方有力，是發聲的重要原則。有些人是用聲帶附近的組織來牽動聲帶，讓聲帶產生震動。這種方式不僅很費力，更會引發聲帶發炎、受傷，甚至長出節節來。因此發聲的時候盡量使用腹式呼吸的方式來說話，不僅聲音會比較穩定，也能達到聲音保養的效果。

除了聲帶振動需要力量，維持共鳴腔的形狀也是需要力量的。我們用同樣的力量去敲一個紙箱和鐵箱所產生的音響一定是不一樣的。

同樣的當我們決定用哪種共鳴箱來發生時，就要考量要用多大的力量把這個共鳴箱撐起來。越用力聲音聽起來就越硬。我們來聽聽鄧麗君唱的「又見炊煙」這首老歌。她採用的是比較偏喉腔帶鼻腔的共鳴，力量放的很輕，所以我們聽她唱這首歌的時候，感覺非常的舒服。彷彿看見山野田間裊裊的炊煙忽左忽右的飄向炫爛夕陽的天際，一天的勞累都因為看到了鄉間人家的縷縷炊煙，所有的辛勞也隨之越飄越遠。留下的就只是一片田徑舒適。

而王菲同樣唱「又見炊煙」用的雖說也是靠近喉嚨帶鼻腔的共鳴區域，然而她用在共鳴腔的力量顯然就大了很多，而且多次把共鳴腔變小引起摩擦音，再加上尾音用力往下降，字字吐出彷彿一顆顆石頭撞擊耳膜，此時的我是殘陽下霓紅酒吧中的過客，沉沉的心事用一杯杯烈酒卻怎麼也沖刷不去鞋跟上的旅灰。同一首歌竟因為力量的大小，給人的感受卻如此迥異，真是奇妙啊！

您也可以自己來玩玩看，用心聽聽這多彩的聲音世界，揣摩一下有氣有力的發聲方式，多多練習，相信您也可以做出這樣多彩的聲音表情！



## 光鹽志工協會的足跡

- ✚ 06/17 舉辦好聽、好唱快樂歌教學課程
- ✚ 06/21 啓動 99 學年軒一學期點字教科書製作專案
- ✚ 06/27 帶領盲友志工聆聽『原住民與大自然的對話--山之歌 海之舞』音樂會
- ✚ 06/28 與臺北市立美術館義工大隊共同規劃 EYE 天使藝術日：視障者導覽活動
- ✚ 06/30 愛與溫暖小聚讀書會系列九



閃耀星光慶生日  
輪到你上台



秦丕芳 08/2 九三年志工

阿芳，停了半年多的月刊節目身體好多  
了吧？盲友和所有的光鹽人都時刻為您的健  
康祈禱，祝福您越來越好！生日快樂！



袁筱青 08/14 八十年志工

筱青，感謝您過去一年來的認同與付  
出，好聽的聲音是最好的知識傳媒，盲友們  
因著您的細心製作得以閱聽好書。祝福您生  
日快樂！



鍾榕榕 08/24 七四年志工

榕榕，感謝您四月十日為大家做了那麼  
精彩的課程演講，讓志工們更清楚志願服務  
的精神。前幾天閱讀了「德蕾莎修女教我的  
事」這本書，更能體會您去垂死之家所感受  
到的震撼。祝福您生日快樂！



鄒開鳳 8/25 第一屆監視

鄒姊，第一屆就是開國元老呢！感謝像  
您一樣身先士卒的所有理監事們，光鹽才能  
繼續為盲友提供服務。祝福您生日快樂！



顏士寶 08/28 七七年志工

阿寶，感謝您為盲友精心製作「阿保部  
落客」的單元，給盲友很多新的思維角度。  
「愛自己」的確是很重要的，人該為自己的  
存在負責，當然從認同自我、愛自己起步是  
最好的負責態度。祝福您生日快樂！



楊韻妃 08/31 九七年志工

韻妃，雖然您人在大陸，您的笑聲依舊  
縈繞耳畔，我們都很想念您，祝福您生日快  
樂！

收支明細表			
99.06.01-99.06.30			
科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	45,000	捐款收入	45,659
勞退金	2,748	利息收入	1,855
保險補助費	4,800		
郵電費	3,641		
管理費	6,287		
加班值班費	1,500		
手續費	415		
視障資訊業 務費	128,973		
會訊編印費	2,940		
本期餘絀	-148,790		
合計	47,514	合計	47,514



## 2010年6月份捐款芳名錄

- 90：林復生  
95：無名氏  
100：王玉蘭、王惠珠、王善蓓、古慧民、  
何美足、吳天送、吳佑軒、吳敏琪、  
吳姿宜、呂仲哲、巫桂竹、李志毅、  
李明祐、李國忠、李鈺婷、李慧美、  
周心瑜、林彥彰、林瓊花、林麗淑、  
花富彩、柯妙采、洪陳玉英、唐宏文、  
唐悅津、耿淑英、張翠瑤、陳世儒、  
陳宏洋、陳秀蓉、陳淑媛、陳嬾如、  
曾美鳳、黃妍庭、黃芬芳、黃芬萍、  
黃昱儒、黃晨瑜、黃雅郁、黃順琦、

黃馨惠、廖美玲、劉誌景、蔡世文、  
蔡金足、蔡碧麗、鄭玉娟、謝銀鳳、  
鍾雅敏、顏筠婕、蘇佩君、吳佳慧、  
卓宗翰、卓宗逸

200：何莉萍、吳至貞、吳意文、莉莉美  
語補習班、傅錦綉、黃芳嬋、黃慧如

225：台灣明愛互助協會

300：林瑛宜、楊玉琴、李正和、張淑冠

370：何火鍊

400：張美惠

460：林復生

500：王秀琴、西書逸、李樹中、黃怡瑄、  
孟美

520：匡國強

1,000：林爾風、邱民宗、邱惠美、金紹興、  
侯清煌、柯朝元、許育仁、許嘉齡、  
黃昌義、楊婷婷、盧亭好、羅崇晉、  
羅崇祐

1,015：陳思諺

1,200：李來慧

1,600：邱鈺宗

2,000：楊伯興

3,000：毛傳貞(吳木源)、無名氏

3,184：杜麗珠

5,000：陳翠娟



☆ 感謝下列朋友捐贈發票：林碧霞、王建  
勛、陳潔時、無名氏、楊素芳、葉晨聲、  
杜阿姨



服務報告		
99年6月1日 - 99年6月30日		
類別	種數	服務人次
有聲資訊服務	27類	686
點字服務	人次	9
宣廣服務	人次	690
網路服務	人次	14,758

直接服務	人次	29
其他服務	人次	26
總計服務		16,198



### 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、  
袁筱青、郝容平、涂如天、涂如天、張美惠、  
莊學琴、陳洪蘭、陳瑞芬、陳翠娟、陳嫻如、  
傅智華、楊素芳、葉玉琳、劉淑清、謝永華、  
謝佩珊、顏士寶、羅力

### 點字處理：

李壽民、傅錦綉、游秋薇

### 行政處理：

王建勛

共計 83 人次 218.85 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
山的禮物：複 雜人生的簡 單智慧	艾蓮·麥 達	心靈工坊	3	涂如天
超噓，日本妙 事：空中的人 形醫生之日 本見聞錄	劉立群	高寶	6	于愛華
秦時明月 3： 夜盡天明	溫世仁	明日工作 室	4	謝永華
亭長小武之 繡衣使者(上)	史杰鵬	知書房	15	馬中武
明日的記憶	荻原浩	商周出版	14	王巧麗
愛肝加油站 Q&A126	許金川	肝病防治 學術基金 會	6	傅喬垣

