



光鹽簡訊

2010. 11(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！

聯合數位有聲期刊謝幕公告

各位愛之聲、愛之音的讀者大家好：

感謝大家過去六年來的支持，我們謹代表聯合數位有聲期刊三個製作單位向大家的好知與勤學致上最誠摯的敬意。

視障用書及期刊，無論有聲、點字或電腦資訊在這幾年來都有相當大的成長。盲友們已經從無書可讀過渡到沒有時間閱讀及如何選擇有興趣的閱讀。因此我們即將在今年十二月底停止聯合數位有聲期刊的發行，明年開始由各單位自行規劃視障有聲期刊的製作與發行。

啓明之音部分請直接向台北市立圖書館啓明分館訂閱。電話：02-25148443

盲友會出版之消費者報導、國語日報、及其他剪報的訂閱事宜請直接和盲友會聯繫。電話：03-5721595

光鹽的生活藝術月刊及有聲版張老師月刊，從 100 年開始整合成一個月刊，叫做「光鹽月刊」每個月一號發刊。

內容分爲：

一、光鹽園地：報導光鹽提供的活

光鹽簡訊 2010 年 11 月號 1

動、課程及書籍出版訊息。

二、生活看版：提供各類生活相關之資訊。

三、藝文休閒：介紹文學、藝術作品及休閒相關訊息報導

四、盲界動態：報導盲友及相關單位之訊息。

五、心靈成長：提供每月之有聲版張老師月刊

六、網路狂搜：報導值得瀏覽之網站，並轉載值得閱讀之網路資訊。

發行型態：以 mp3 光碟發行

發行對象：已在光鹽登記為讀者之盲友

發行方式：免費贈閱

訂閱辦法：採一年登記一次之方式，可隨時登記即可獲得登記後之該年各期月刊。新年度開始前必須重新登記方可繼續收到新年度之月刊。

歡迎大家繼續給予支持。

光鹽的訂閱電話：02-23711867



讀者來鴻

您好：

很謝謝您們！我是聯合數位有聲月刊的忠實讀者，您們的刊物我都很喜歡。再次感謝！

祝好

adler

敬啓者：

非常感謝光鹽體貼盲人的需求，傳達生活所有各層面的資訊給我們視障者，這份關懷讓我們心裡很溫暖，有幸生長在台灣這片土地、有光鹽積極且無微不至的關懷，僅致上最誠懇的謝意。我們會更惜福、感恩。祝福光鹽會務一帆風順！

讀者 jungle14 的來信

菲立普：

所有活動都是在你們台北舉行 我們只有聞香不知味的份.....

老菸槍 江尼

光鹽的回覆：

建議和當地的團體發出您的需求之聲，讓他們也多辦一些活動。我們實在能力有限，不容易到外縣市服務大家，請多海涵。



2010 走出健康，散播愛 公益健行活動圓滿落幕

十月十七日當天早上新店溪的上空飄著微雨，我們很有信心「天一定會放晴」的。因為這次的主題是幫河川過生日。河水從哪裡來？當然是從山上來。山上的水從哪裡來？當然是從天上來。

老天爺一大早就降下甘霖，讓我們能切實地感受到什麼叫做「飲水思源」的道理！河川是水的通路，河道流暢、無污染才能將乾淨的山泉往下送。山林不濫墾、濫伐，才能將老天賜予的甘霖流向河川。我們不亂放廢氣，不把空氣變臭氣，老天爺才能將甘霖灑下，要不然都成了酸雨，山川再青綠，河流再清澈，流的卻是酸水，那我們可都得成毒男毒女，只好想辦法穿越回古代才能放心的喝一口水了！

萬里之功始於足下，什麼事情都得從身邊做起，於是我們帶領著二三百位志工（包含盲友和明眼人）在新店捷運站附近認識水源的開發與利用，重走先人引水渠道的工程。走著走著，天真的放晴了，老天將甘霖賜下，留下一張笑臉。我們可要好好將這恩賜傳下去啊！

下午在碧潭橋畔，有一場為河川慶生的活動。光鹽安排了三個攤位。正中那個是咖啡品嚐區，由光鹽視障咖啡研習班的講師黃老師帶領盲友徐百香和張淑琴等人為大家執壺，讓老天的甘霖更添色彩，遊客絡繹不絕，不僅品嚐了美味香濃的咖啡，更進一步體認到有好水方有好咖啡啊！

右邊攤位我們擺出的是象棋競技，左邊是觸覺考驗。讓盲友和大夥玩在一起，真是觸覺無光界，不管看的見或看不見，不摸不知道，一摸才知道，黑豆、紅豆、黃豆不僅看起來顏色不同，吃起來口味各異，摸起來也是大小不同啊！實在有趣。

最後我們還請來兩位踢踏舞的視障高手，現場為大家示範踢踏舞的基本舞步，真是神奇，舞蹈用聽的也能學。

我們在滿懷溫馨與感動的心情中，踏著踢踢踏踏的腳步，沐浴夕陽而歸，大家心裡應該都是滿滿的甜蜜吧！

月刊連線

我的月刊我作主～十一月號

鍾怡菁之請叫我「非雲」

感情是沒有形象的，無論眼明或視障都只能用心去感受。緣起緣滅存乎一心，怡菁在這一期的我的月刊我作主單元中，做了一次情感大清倉。無論是親情、友情還是愛情，不是我們想怎樣就能怎樣的。有時是追求者，有時又變成被追者。要作情感的主人，不要成為情感的附庸。

小女生的心思只能去感受不能去猜疑。怡菁有著多次的情感經歷，總是抱著好聚好散的心境去面對。該說再見的時候就瀟灑的揮揮手，這次她連名字都放棄了，自詡為「非雲」，藉以表示前程自己決定，不再有烏雲，遮天，用晴朗的胸懷來面對嶄新的日子。

我們在此祝福她，步步踏實、事事皆在掌握中。

編者注：我的月刊我作主下個月即將播出最後一集，生活藝術月刊也要更名為「光鹽月刊」冥冥中好像有天定，大家都在清倉，都在轉型。希望都能越轉越靈活，越變越清明！



準備耶穌聖誕

2010年即將過去，在您的心中是否還有什麼心願未曾做到？別急著去規劃2011年，好好抓住剩餘的一個多月，讓2010有個美麗的回憶！

十二月二十五是耶穌的誕辰，也是今年要過的最後一個節日，也許您是基督徒，也許您還不認識他。然而我們都知道年底是除舊佈新的好時機，除舊應先於佈新，悔改應先於得救。把舊的我空出來，新的我才有可能住進來。低頭謙卑，不是為了期待別人讚美我們有修養，而是真的認識到自我的微小。當我認識到自己是有限的時候，耶穌就離我不遠了。

口渴的人才知道清泉的美味，您對別人說「聖誕快樂」或「耶誕快樂」之前若不能體會到耶誕的喜悅，那「耶誕快樂」和「哈哈」又有何不同？沒有期待，聖誕節和其他的三百六十四天就不會有不同。

我們一直相信時間還很多，今晚上床，明天的太陽一定會升起。果真如此嗎？該把每一天當作最後一天來活，脫下鞋子、頭靠枕頭，一切都以結束。準備耶穌聖誕，從渴望快樂開始！

為明眼人指路——涼州賢孝

植根於我的家鄉武威這片古老土地上的曲藝形式——涼州賢孝，是一種古老的民間說唱藝術。其內容多是一些歷史傳說和民間故事，唱詞語言以涼州方言為主，通俗幽默，風趣生動，富有生活氣息又蘊含著一定的人生哲理，而音律也保留著許多古老的唱腔曲牌，吸收了「涼州雜

調」和地方民歌的豐富營養，充滿著濃郁鮮明的地方特色。

據專家考證，涼州賢孝成形於清末民初，是流傳於涼州城鄉的一種民間彈唱曲藝，一般由盲藝人挾著三弦自彈自唱，因內容多為演唱勸人向善，導其孝順老人、父母和歌頌忠義賢德之士的故事，教人做賢人，教人做孝子，故而得名。

用老百姓立場唱日常瑣事，傳說著官史之外的民間歷史，是涼州賢孝民間正身的反映。從現今流行的《花燈記》、《小姑賢》等曲目來看，賢孝多涉及古代英雄賢士、淑女烈婦、帝王將相、才子佳人的故事。唱本也十分豐富，以傳統段子佔大多數。一般分為「國書」和「家書」兩大類。以帝王將相、國事興亡為主要內容的唱本為：「國書」，像《五女興唐傳》、《關雲長單刀赴會》、《包公案》以及反映近代政治事件的《鞭桿記》、《打東北》、《打西北》等。「家書」主要以反映人情世俗、悲歡離合的生活故事為主，如《梁山伯與祝英台》、《白鶴鴿盜桃》；《汗巾記》等。新創作的有影響的本子主要有《解放大西北》、《盲藝人重見光明》、《王婆養雞》等。

運用涼州方言唱出來的賢孝，原味土氣，悲天感地，極具人情，令人不禁黯然淚下。比如，我家鄉涼州區的小曲《窮人說妻》，聽起來就讓人感到人生的無奈與艱辛。詞兒記得不大准，大概是：

說了個大老婆呀，嘴上開豁豁；
使喚叫生火去呀，連火也吹不著；
陽世上的窮人多，那一個真像我！
說了個二老婆呀，噤子虱子多；
晚上者去睡覺呀，叮得我睡不著；
陽世上的窮人多，那一個真像我！
說了個三老婆呀，上炕夠不著；
使喚叫端碗去呀，她反把碗打破；
陽世上的窮人多，那一個真像我！
說了個四老婆呀，兩眼看不著；
啥活也幹不成呀，我把她侍候著；
陽世上的窮人多，那一個真像我！

這曲兒是用哭腔唱的，聽起來嘶嘶啞啞，像在哭娘。窮漢的心其實不窮，那些無人收留的殘疾女子，他收留下了，心裡儘管有些無奈，也只是一個人上山放羊

時，嘔上幾嗓子罷了。家鄉人人性的美善都藏在了這哭腔的背後。現在的武威茶攤上，廣場上，再無說書的藝人了，小曲和雜調也再無人唱了，但涼州賢孝還在天天演唱。《丁郎刻母》、《白鸚哥盜桃》等傳統故事，老人們聽了一輩子還在聽。

唱賢孝的盲藝人有德有能，雖不識字，卻諳通經書，智慧如海，人們都敬稱其為「瞎賢」、「瞎弦」、「瞎仙」。在中國的音樂史中不乏盲人的名字，最著名的莫過於以一曲《二泉映月》享譽世界的阿炳。涼州鄉野的瞎賢們，有著阿炳類似的人生歎息，有著阿炳一樣的德與藝。作為涼州賢孝的主要載體，瞎賢走到哪裡都是受人尊敬的，欺負瞎賢要受到別人的指責。一旦子女不孝或有霸道行爲，村中德高望重的老人便請來瞎賢，有針對性地唱一場，加以教育。瞎賢從學藝到彈唱，其中的艱辛一般人很難體會。甚至在舊社會的時候，涼州賢孝已經成爲盲人的一種謀生手段。家中出個瞎子，父母是最爲揪心的，生怕以後生活沒有著落，所以總是想方設法延請高明的瞎弦師傅，教授賢孝，討口飯吃。

當然，這樣的機會不會光顧每一位盲人，因爲能否有資格學習賢孝是需要經過一番嚴格考核的：第一關，一摸額二摸手三摸腳板，額寬手細腳板硬才能過關。額寬者頭大者，意味著聰明；手細者有質感，彈三弦時上手很快；腳板硬才能走千家門，吃上百家飯。第二關考聽力和悟性。師傅先唱一段，拜師者必須在一定時間內誦讀熟背，爾後放聲亮嗓，看音質和音色何如。通過考核不容易，但過關也同時意味著要比常人付出更多努力。學習賢孝主要靠耳聽心記，有時候，爲避免外界打擾，瞎弦學藝需要呆在地窖中，記熟曲目才能出窖。

在經歷了悲歡離合，閱盡了世事滄桑之後的瞎賢們身上，具備了一種氣質，一種神秘的色彩。生活的悲苦與辛酸，讓他們演奏的涼州賢孝聽起來確有「弦弦掩抑聲聲思，似訴平生不得志。低眉信手續續彈，說盡心中無盡事。」之感。生命的堅強與歷史的滄桑集中在了涼州賢孝的勸世

良言中，所以，家鄉人也常說一句話：明眼人靠著瞎賢指路。

文章來自：金剛法眼_新浪博客



光鹽的足跡

- 09/02 啓動視障生閱讀推廣計畫記者會
- 09/04 溫柔的撫觸，重回創作時的感動！蒲添生故居 - 雕塑紀念館。導覽活動場勘
- 09/13 舉辦第十一次愛與溫暖小聚讀書會
- 09/21 吃柚子也可以做公益哦！99年瑞穗楊媽媽文旦柚活動圓滿結束
- 09/30 2010 走出健康、散播愛-視障者公益健行秋季活動行前會
- 10/11 舉辦第十二次愛與溫暖小聚讀書會
- 10/17 2010 走出健康、散播愛-視障者公益健行秋季活動
- ☆★感謝國立台北商業技術學院閻瑞彥老師所指導的四技企一服務活動小組：郭子庭、蘇佩慈、黃筱筑、陳琳蓉、張雅清、陳薇茹、呂君茹、張育琛、羅婉凌、林詩涵等十位同學參與本會視障服務工作。



閃耀星光慶生日 輪到你上台

 顏淑女 12/09 九七年志工

多少的往事依然纏繞心頭，回憶不僅是傷心的藉口，曾經的攜手無盡的溫柔。感謝您多次的回眸，在坎坷的服務路上能有一點力量繼續往下走。祝福您生日快樂！

 夏怡光 12/10 八三年志工

生日是一個起點，也是一個終點。過去是一個失去，也是一個完成。今天的我們有著昨天的收穫，更有著昨天空出來的位置，是努力抓住？還是放鬆？是回手嘆息？抑或往前瞻望，是空也是非空。感謝有您的陪同。祝福您生日快樂！

 莊學琴 12/10 九三年志工

還記得六年前您第一次來光鹽的情景，還記得第一次與您一起主持「生活愛說話」的感動，感謝您支持光鹽的理想，感謝您以行動關懷盲友。祝福您生日快樂！

 陳熾如 12/14 八十年志工

感謝您將青春化為智慧的聲音，為盲友打造無數的知識寶庫。年華會老去，季節會更替，愛的溫暖卻不斷被播送。無論您在世界的那個角落，正做著什麼有趣的事情，您的溫暖依舊如同星辰照耀在盲友渴望知識的夜空！祝福您生日快樂！

 楊璧瑩 12/23 八二年志工

偶然在路上又遇見您，沒有想到您與盲友的互動依然。那天晚上，你我交會的不僅是短暫的光亮，能忘記的只是剎那的碰撞，永恆的是你也有我的方向。記得也好，忘記也罷，最好的感動已經在你我心中氾濫，誰還在乎是否只是偶然！祝福您生日快樂！

 曲淑慧 12/26 八五年志工

雖然曾經與您斷了音訊，共同走過的路依然指引著我們重逢的方向。感謝老天，讓我們的等待不至於太久。過去一年能再次和您攜手協助盲友，是我們最值得

回憶的經驗。不敢期待天長地久，但是總奢望能這樣一直走下去，路一直沒有盡頭！祝福您生日快樂！

 李明幸 12/27 九一年志工

多少人是有空才當志工，多少人是好玩才參加服務，而您卻是有精神就來光鹽，有困難就努力克服，奉獻給盲友的是最好的聲音，給工作人員是最好的鼓勵。在您身上我們感受到了光鹽的精神。祝福您生日快樂！

 胡馨月 12/28 九三年志工

離別不一定就是離散，絕對不要太悲觀。去年您選擇了光鹽以外的另一條路，好像緣分已近，然而您卻以愛心作為圓心分叉出一條新徑，我們的氣息依舊相通，時時分享到您的陰雨晴天。感謝有您！光鹽的心境更寬闊了！祝福您生日快樂！



收 支 明 細 表
99.10.01-99.10.31

科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	45,000	捐款收入	158,606
勞退金	2,748	補助收入	7,500
保險補助費	4,803		
郵電費	4,123		
管理費	7,049		
加班值班費	1,267		
手續費	887		
其他辦公費	585		
視障資訊業務費	129,497		
視障資訊書籍費	1,150		
會訊編印費	2,898		
本期餘絀	-33,901		
合計	166,106	合計	166,106



2010年10月份捐款芳名錄

- 100：王善蓓、吳佑軒、吳敏琪、李蕙伶、鍾雅敏
- 200：于愛華、何莉萍、吳至貞、吳意文、李純玲、孫珣恆、游秋薇、黃芳嬋、黃慧如、鍾明珠、蘇一成、蘇培智
- 220：林富生
- 260：匡國強
- 300：西書逸、何麗玉、吳志明、林瑛宜、紀甘鳳、張慧琴、楊玉琴、劉亞群
- 400：張霓裳、劉俐梅
- 450：楊欣怡
- 500：王秀琴、田季華、吳艾黎、李佳玟、李樹中、張秀如、陳秉宇、陳敏芬、蕭美文
- 600：布萊爾點字資源有限公司、林慧瑛、陳于倩
- 1,000：丁啓候、朱憶寧、吳慧貞、李思緣、杜憲昌、邱敬源、張悅薌、張紹文、許嘉齡、黃昌義、楊婷婷、鍾培敏、韓念祖、羅崇晉、羅崇祐、譚岑岑、顧雪子
- 1,200：李來慧、無名氏
- 1,376：徐百香
- 1,500：陳美珠
- 2,000：徐如瑋、郭碧慧、陳清南、劉麗雲
- 3,000：毛傳貞/吳木源、游明華、華再新、劉純純
- 5,000：張介瑾
- 7,000：黃能富
- 11,000：林慧媛
- 80,000：台北市華朋扶輪社

☆★感謝下列朋友捐贈發票：陳正昌、王克平、何麗玉、張悅薌、廖燦誠、謝寶鳳、江連毅、黃安年、林東蔚、林志龍、陳思霖



服務報告		
99年10月1日 - 99年10月31日		
類別	種數	服務人次
有聲資訊服務	27類	665
點字服務	人次	45

宣廣服務	人次	680
網路服務	人次	44,050
直接服務	人次	354
總計服務		45,794

本月志工服務榜

有聲製作：

于愛華、王郁文、李明幸、周淑美、胡馨月、夏怡光、徐小玲、袁筱青、涂如天、張美惠、莊學琴、陳瑞芬、陳翠娟、傅智華、楊素芳、葉玉琳、劉淑清、謝永華、顧雪子、Austin

活動支援：

于愛華、呂君茹、李小珍、周淑美、林詩涵、林爾風、張育臻、張淑潔、張雅清、郭子庭、陳清南、陳清華、陳琳蓉、陳薇茹、黃筱筑、葉秋怡、廖美玲、潘文清、潘桂梅、蔡桂蘭、賴佳欣、羅婉凌、蘇佩慈

點字處理：

于愛華、曲淑慧、呂君茹、李小珍、卓逸婷、林詩涵、張育臻、張雅清、郭子庭、陳琳蓉、陳薇茹、傅錦鏞、游秋薇、黃筱筑、黃齡頤、蔡文菁、謝依庭、羅婉凌、蘇佩慈

共計 118 人次 511.9 小時

thankyou

本月出版新書目錄明細

書名	作者	出版社	卷數	錄製者
心靈貨幣的力量	艾倫.柯漢	平安	6	傅喬垣
時空旅人之妻	奧黛麗.尼芬格	商周	28	夏怡光
土耳其人的詛咒	羅伯特.洛珥	漫遊者文化	14	郝容平
Body Learning 達文西的身體智慧		原笙國際	7	董允芬
水的漫舞	王唯工	大塊	3	涂如天
輝丁頓傳奇	艾倫·阿姆斯特壯	維京	8	崔颯眉

