

# 視視如意

第五十三期 2020年01月

- 最新消息(A版)
- 勵志分享(B版)
- 輔助科技(C版)
- 醫療保健(C版)
- 好書介紹(D版)

## ■最新消息—視巡班學生參加多項活動獲得佳績

整理/宥靚

賀！本學期台南市的視障巡迴班學生努力向學，本學期榮獲多項榮譽：

- ☞ 文賢國中趙元甄認真向學，榮獲第一次段考班級第一名。
- ☞ 忠孝國中張寧桐榮獲：  
榮獲校內語文競賽國語朗讀組一年級第三名。  
榮獲班級第二次段考第五名。
- ☞ 大灣國小六年級蘇滌瑋榮獲：  
108年全國語文競賽國語演說國小組 優等  
第十八屆文薈獎 文學類國小組第三名  
全國視障演講比賽國小組第一名  
視障音樂節音樂賽——器樂組特別獎  
視障音樂節音樂賽——自由跨界組特別獎
- ☞ 中洲國小李芝妤榮獲日本吉田和代女子才藝二年級組第一名
- ☞ 小新國小周承翰榮獲台南市英語說故事比賽二年級組第二名
- ☞ 大成國小田騏盛榮獲全民英檢 howdy 第三級第一名
- ☞ 雙春國小洪欣榮參加台南市口琴團體比賽優勝
- ☞ 紅瓦厝國小林奕勝榮獲 108 學年度特殊教育學生才藝比賽國小組 A 組佳作。
- ☞ 11月20日舉辦視障教師專精研習，由林耀華醫師講授【眼科的各項疾病認識】，活動圓滿完成。



## 學生作品



永福國小 盧懷宇作品

## ■勵志分享—「視」界名人：林瑤婕

整理/冠琛

資料來源：網路新聞

國片「逆光飛翔」，描述一位全盲鋼琴家勇敢追夢的故事，感動許多觀眾，台北市五常國小也有一位客家籍小小勇士林瑤婕，克服視力障礙和一般學生一起上課，更學習繪畫、鋼琴，樂觀好學的她，也成為老師同學心中最好的生命教育楷模。

彈起鋼琴一臉陶醉的瑤婕，今年小學四年級，由於出生時視網膜發育不全，雙眼幾乎看不見，她仍發揮敏銳的聽覺，和剩餘的視力，學習繪畫、音樂，展現旺盛的求知慾。瑤婕：「我不會覺得自己說，我是視障的，然後就因此而就覺得，我不能學這個不能學那個。」鋼琴老師楊美清：「她會要求說，請妳把這段再錄一次，她回去就自己聽 自己摸索，彈完以後下一次來，那些音都會改掉。」

由於父母親分別因為遺傳及意外傷害，喪失視力，知道瑤婕一出生，就會逐漸失去視力，當時父母著急得四處求醫，然而效果卻有限。林瑤婕母親陳娥驥：「真的能接受的時候，就想說沒什麼啊，我們自己也看不見啊，不過妳雖然看不到，不過妳什麼都比哥哥都好，像她的耳朵很好。」

不過在父母全心關愛下，瑤婕沒有因為視障怨天尤人，在學校裡，樂觀有禮的瑤婕，更成為同學們心中的開心果。不同於一般視障學生，由於家人視力不好，無法協助瑤婕課業，也造就她，更獨立自主的學習態度。

年紀小小的林瑤婕總是笑臉常開，雖然還能稍微辨識顏色並近距離觀察輪廓，但媽媽說，小時候瑤婕難免得承受異樣眼光，但夫妻倆會鼓勵她無懼他人冷言冷語，勇敢活出自信。林瑤婕：「(怎麼會想要，把事情這麼快都做好)，就是有更多無聊的時間，可以用一些可以玩啊，可以打發時間，可以有更多無聊的時間，來打發時間。」

導師石雅惠：「以前的(視障)學生，都要去不斷提醒說，這個完成要趕快去點打，考試完要去點打，再回來給老師看明卷，她這個都會自己完成，就會自己主動送回來，我覺得這個應該是說，她自我要求也算比較高。」

成績總維持在班上前幾名的瑤婕，為了克服身體缺陷要比一般學生，花數倍時間在課業上，即使辛苦，仍把握每一次機會努力學習，她希望將來自己更有能力幫助更多視障小朋友，走出人生的幽谷，用心感受生命的光采。

林瑤婕常說：「希望我在這個社會裡，會有一點貢獻，這就是最大的希望。」瑤婕從幼兒園中班就開始接觸鋼琴，既然看不見樂譜，她請老師彈奏並錄下來，每天有空就聽，就這樣背下樂譜，彈得一手好琴；也因為看不見老師示範游泳姿勢，她請教練帶著她做動作而學會了游泳，她更靠自己獨力完成長征日月潭，並連續兩度橫渡日月潭，同時憑著絕佳音感背樂譜，活出生命的韌性，昨獲頒台北市教育關懷獎。

林瑤婕也不斷學習新技能，像是英語二級點字、定向行動能力及複雜圖形的摸讀技能等，她也希望自己視力會變好，能看清楚這個繽紛的世界。



就讀台北市五常國小的林瑤婕(中)

## ■輔助科技-- Brailiant BI 14 點字觸摸顯示

整理/家鴻

Brailiant BI 14 點字觸摸顯示器是 HumanWare 所生產的一款行動觸摸顯示器，與其他點顯器最大的不同點在於它可以同步筆記，在蘋果 App Store 或 Google Play 商店下在 Brailiant Sync 並進行設定，完成後就可以透過 google 帳戶在各種裝置之間同步筆記，例如學生可以在課堂上使用 BI 14 抄寫筆記，在回家的路上透過手機聽讀課堂上所記錄的內容，回到家後再用電腦修改與整理筆記。學生也能在家中透過電腦撰寫上台報告資料，課堂中則使用 BI 14 摸讀上台所要講的內容，真正做到跨越地域限制，充分利用可攜技術的學習方式。

### Brailiant BI 14 特色：

一款專為行動用戶打造的堅固設計

285 功課輕巧設計

符合人體工學的 8 點點字輸入鍵盤

盲用 pda 風格的空白鍵提供舒適的打字體驗

14 方高品質點字顯示格與獨家觸摸感應游標

HumanWare 識別標誌拇指超控鍵

內建智慧功能可在任何地方提高生產力

一次同時最多可配對 5 個藍牙裝置以及一個 USB 連線

Brailiant Sync 確保在 BI14 上記錄的筆記隨處可見

15 - 20 小時電池續航力

尺寸：166x100x23 [mm]

## ■醫療保健—淺談眼睛保健

整理/謹慈

眼睛保健已經成為全球公衛議題，根據世界衛生組織（WHO）統計，全球目前視力受損已達 2.53 億人，預估未來視力受損的人數將成長 3 倍，預估 2050 年，全球每 2 個人就有 1 個人近視。醫師表示，預防、治療眼疾要及早，除均衡飲食、有限度的使用 3C 產品外，家長也應注意居家光源的品質，避免視力惡化。

台灣近視人口眾多，根據台大醫院流行病學調查發現，從 1986 到 2010 年的 25 年間，國小 6 年級學生的近視盛行率成長了 2.4 倍；台灣 18 歲人口每 10 人就有 8 人有近視近視盛行率超過全球平均 3 倍。

諾貝爾眼科院長張朝凱醫師指出，台灣 18 歲人口有 85% 有近視，近視人口中約 25% 為高度近視，高度近視人口中約 10% 會產生併發症，包括視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼，白內障，甚至失明。

越小開始近視，未來得到高度近視的機率更大。根據台大醫院流行病學調查發現，小一至小四近視度數平均每年增加 100 到 125 度，小四至國三平均每年增加 75 到 100 度，上高中後，速度減緩到每年增加 50 到 75 度，上大學後大約每年平均增加 25 度。眼科醫師表示，如果小學 3 年級是 100 度，一直未治療，等到高中時將達到 600 度，無論是預防、治療，都要及早開始，才能避免成為高度近視的高風險群。兒童及早開始保健眼睛，避免視力惡化；家長也應以身作則，養成保健視力的習慣；長時間用眼上班族，也應該重視眼睛健康；年紀大的人更應該好好維護自己的眼睛。

（呈上文）張醫師進一步表示，家長最容易忽視的兒童視力保健警戒區有兩類，分別是長期處於過量藍光、照明不足、光線不均勻或閃爍環境下的光害族，以及過度使用智慧型手機或平板電腦的 3C 族。光害族和 3C 族暴露在過量的藍光下影響視力健康，過量藍光會加速視網膜上皮細胞和黃斑部感光細胞的氧化導致損傷，引起黃斑部病變，輕則看不清楚，嚴重會造成失明。

另外，照顧眼睛健康，均衡飲食，睡眠充足，多攝取含維他命 A、葉黃素、DHA 或是可抗氧化的維他命 C/E、鋅等；規律作息和睡眠讓眼睛可適時的放鬆；固定間隔時間休息、多從事戶外活動；避免長時間緊盯手機或電腦螢幕；設置充足的光源；選擇經認證無藍光危害，標示可抑制頻閃、低眩光的高品質照明；每年至少回診 1 到 2 次，確認追蹤眼睛健康狀況。

## ■好書介紹 — 《我早就知道》

整理/宛玲

資料來源：  
網路新聞



《我早就知道》，是一本全立體浮雕且配有盲點字的繪本創作，希望讓視障者可以透過盲點字讀故事，透過浮雕圖像感受繪本中圖像的概樣。採折頁書形式，全書 30 頁，拉開全長約 300 公分，至於在圖像部分，雖然無法讓視障的朋友真的「看見」繪本。

2018 年的春天，有一群特殊的孩子來到海灣繪本館，他們是惠明盲校的孩子。看到這裡，你一定跟我有一樣的疑問：「有給盲生看的繪本嗎？那是怎樣的繪本？」當天帶隊的惠明盲校主任費駿鴻說：「我們找不到為盲生設計的繪本，只能在一般繪本中自己貼上盲點字，或是貼上一些跟圖像相符的材質，讓孩子可以透過觸感去閱讀或是想像圖案。」

這本屬於木田工場「石虎家族」的第一個故事，就在這樣的機緣下有了新的「任務」：成為一本視障者也能「看見」的繪本。但在成為一本視障者也能「看見」的繪本前，《我早就知道》又是以什麼樣的內容為雛形呢？

內容講述兩隻小石虎種植「愛玉子」過程的故事，其中弟弟來虎沒有種植愛玉子的經驗，但總是很有自信的把「我早就知道了」掛在嘴邊。作者認為這是孩子成長歷程中經常可見的反應，所以用「我早就知道」串聯整場故事。

作者認為，「每個地方的人都一樣，當對自己的環境有進一步的了解，必然會提高對它的關心。」因此這次的繪本主題更是以貼近台灣在地的題材「愛玉子」為出發點。製作團隊認為或許可以透過他們特別敏銳的觸覺感覺圖案，在繪本中創製「觸感的差異」期待能夠協助視障者「看見更多」。

