

祝 視 如 意

第五十四期 2020 年 03 月

■發行單位：臺南市視障巡迴團隊 ■創刊日期：2006/12/25
 ■編 編 群：珮欣、卿娥、培志、惠雅、仲駿
 ■投稿信箱：livyun@hotmail.com

~春暖花開版~

- 最新消息(A 版)
- 勵志分享(A 版)
- 好片介紹(B 版)
- 視障資訊(C 版)
- 醫療保健(D 版)



整理/珮欣

賀！臺南市視巡班學生努力向學，獲得以下榮譽：

★大灣國小蘇潔瑋榮獲：

1. 108 年全國語文競賽國語演說國小組 優等。
2. 108 學年度班級模範生。
3. 109 年度臺南市模範兒童。

★109 年視障夏令營於南投縣舉辦，有意願參加的同學，可向視巡團隊洽詢。

★2 月 24 日舉辦視障巡迴班期初會議，會議順利圓滿完成。



■勵志分享—歌神「安德烈·波伽利」

我們許多感官是與生俱來的，包括眼、耳、鼻、舌、身、意，用這些寶貴的感官來探索周遭的世界，包括色、聲、香、味、觸、法，而這些連結的過程也都需要透過不斷的學習，勇敢的嘗試和堅強的毅力，才能夠激發潛能而有所收穫。但萬一這些感官因為先天或後天的種種因素而造成缺失，我們一定要勇敢的面對，努力開發其他的可能，古人說”天無絕人之路”“一枝草、一點露”，當上帝關了一扇門時，祂一定會幫你開一扇窗，當視覺消失時，其他的感覺會加倍的靈敏，如聽覺、觸覺、口語表達等等，人類有別於其他動物是在於每一個人都能找到自己的路，寫自己的歷史，尤其是身心障礙者，他們的心路歷程更是能激勵人心。

在今年的新年特別節中認識了一位歌唱家，他已成名許久，也曾到過台灣開演唱會，直到最近才有緣更進一步認識，剛開始是被他渾厚深情的歌聲所吸引，後來才知道他是一位盲人歌手，更是讓我佩服與感動不已，但即便他有一副與生俱來的好嗓子，也會因為世俗的價值觀和期待而有所猶豫，但”天賦”像一把神奇的鑰鎖，能打開所有的難題，只要相信自己的潛能，並不斷的努力，相信”皇天不負苦心人”，成功一定指日可待。

安德烈·波伽利 (Andrea Bocelli, 1958 年 9 月 22 日 ~) 出生於義大利的比薩。他是一位古典跨界音樂男高音，除了聲樂之外，還會多項樂器，曾被譽為帕瓦羅帝的接班人。歡迎一起來成為他的粉絲，為他加油。更多關注請參考下面網站。

資料來源：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/安德烈·波伽利>

好片介紹—【證人】

李翰 導演/鄭雨盛、金香起、李奎炯、廉惠蘭主演/2019/02 上映

【證人】是一部由李翰所執導的電影，本片【證人】本片主要講述了殺人嫌疑犯的辯護律師與殺人案唯一的目擊證人相遇後發生的故事。本片由鄭雨盛、金香起、李奎炯、廉惠蘭主演，該片在 2019 年 2 月 13 日於韓國上映，台灣也在 2019 年 2 月 27 日上映；而本片【證人】在韓國也獲得了多個的獎項，包括【第 55 屆百想藝術大獎】、第 39 屆黃金攝影獎、第 39 屆韓國電影評論家協會獎、第 40 屆青龍電影獎、第 27 屆大韓民國文化演藝大賞】等等獎項，影評界也給予良好的評價，所以本片我看了兩三次，每次感受都不一樣。有些影片看了一遍，就覺得再看第二遍也沒有什麼吸引人的地方，但是本片【證人】真的是值得您一看再看，相信您一定也會有很深的感動。



本片主要講述了殺人嫌疑犯的辯護律師與殺人案唯一的目擊證人相遇後發生的故事。本片敘述「一位律師（楊淳鎬）加入了一家知名的法律事務所，為一名被指控殺害僱主一家的女傭辯護」的法院攻防故事。然而案發現場的唯一目擊證人（林智友）是一名【自閉症】少女，（楊淳鎬）律師必須想盡辦法讓（林智友）敞開心房出庭作證才有機會贏得官司。但是在案情膠著的壓力下，（楊淳鎬）律師必須在有限的時間內，讓【自閉症】少女（林智友）說出真相。故事過程非常精彩緊張，不到最後一刻，實在無法判斷【證人自閉症少女（林智友）】，到底所說出來的話語，是不是真正的真相？

本片劇情描述是「一位【自閉症】的 15 歲少女（林智友），偶然成為某件兇殺案的唯一目擊者，而（楊淳鎬）律師就是要為這個兇殺案的嫌犯吳美蘭辯護；而負責的檢察官（李喜重）因為自己也有自閉症的弟弟所以相信智友也能與智友溝通。（楊淳鎬）律師為了讓（林智友）與自己更親近，就慢慢的與她成為朋友，但楊律師卻為了辯護勝利而傷害了智友，沒想到【真相】卻大出（楊淳鎬）律師的意料之外！」所以我非常推薦給您【一看再看】，因為不看到最後，是無法想像律師也會有【誤判】的時候，更可貴的是【（楊淳鎬）律師當場在法庭上承認自己的誤判，而改為相信（林智友）的證詞】，相信您看完之後，一定能讓您有一種【想要再看一次影片，想要讓自己再感動一次】的心靈觸動！

在這部【證人】的故事中，劇情重點在於強調「律師一直是很讓人敬佩的職業，而劇中（林智友）一心想成為一位助人的律師，在她心中覺得律師可以幫助別人，而這一段話也讓（楊淳鎬）律師反思很多。他反思自己曾經也是個正義律師，但現在卻為辯護勝利，而向現實低頭，他遠離了身為律師初衷，內心的拉扯可想而知！」從本片【證人】可以讓我們了解到，故事中真實呈現「自閉症患者眼中狂亂、噪音過多的世界，即使微小的聲音刺激，都足以對自閉症患者形成很大的心理壓力，更別提遭人對自閉症人士的異樣眼光與霸凌行為，也因此要（林智友）出庭作證簡直難上加難。」所以本片感人之處，就是身為自閉症的（林智友）勇敢的跟自己內心挑戰，並克服自己內心的恐懼，而出庭作證並說出事實真相，成為法庭上的關鍵【證人】！

【證人】這部影片，是透過被稱為天才演員的（金香起）與暖男（鄭雨盛）的演出，讓觀眾省思每個人世界的獨一無二。對於劇情中的身經百戰的（楊淳鎬）律師來說，這場官司是他擺脫債務的關鍵，也是考驗他律師初衷的時刻；另一方面，就自閉症患者的（林智友）來說，出庭作證是拿回尊嚴，讓大家信任自閉症患者的絕佳機會。本片中將人們及社會對自閉症孩子的偏見及歧視真實的呈現，而最後「打開心扉的那一刻，真相就大白了！」所以，本片【證人】我看了好幾次，每次都被故事中（林智友）的勇敢面對外界對自閉症異樣的眼光，並且克服內心的恐懼，而勇於出庭當【證人】而感動流淚；並推薦給您，希望您也會喜歡這部影片！

整理/培志

■ 視障資訊—給我你的手，牽引我的路（摘自財團法人愛盲基金） 整理/惠雅

■ 狀況一、【你需要協助嗎？】

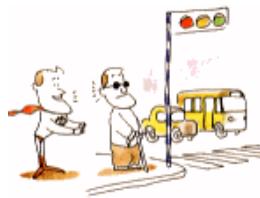
★ 打招呼時

與盲友打招呼時，請主動發出聲音，輕喚對方並輕拉盲友的手。



★ 主動幫忙時

欲主動幫助盲友時，請先輕聲詢問「你需要協助嗎？」接受過完整訓練的盲友，自主性極高，有時候並不需要特別的協助，由於沒有視覺的干擾他們對聲音的感覺特別敏銳，對於突如其來的強烈聲音會影響他們的判斷能力。



■ 狀況二、【行的方面】

★ 一般引導法

引導盲人時，請將手臂自然垂直放下，並以另一隻手引導盲友的手，搭放在自己的手肘部位，兩人保持半步至一步的距離。



★ 二人以上引導法

若同時引導二位以上盲友，僅需以上述方法引導第一位，其餘盲友則以相同方式自行將手搭在前一位盲友手肘。



★ 引導行進路側

引導時，原則上請盲友走在內側，例如在一般路段，您應走在左邊，盲友走在右邊。有特殊習慣之盲友不在此限。



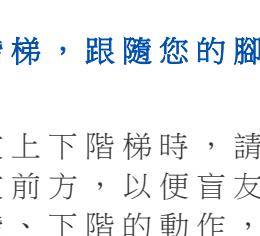
★ 路況立即報導

路況若有變化如：高低差、坑洞、障礙物，應先稍作暫停以事先告知並以盲友之步幅作為衡量標準，告知盲友如何通過。上方有障礙物時應輕拉盲友的手觸摸邊緣，再帶領盲友低身通過。



★ 狹路慢行

通過狹窄路段時，應以手臂向後擋將盲友帶引至自己後方，慢步通行。



★ 上下階梯，跟隨您的腳步起伏

帶領盲友上下階梯時，請走在盲友前方，以便盲友感覺上階、下階的動作，上、下樓前需稍作暫停並告知樓梯的第一階與最後一階。



★ 心的方向

為盲友指引方向時，應以盲友所在位置之方向，作為說明標準，必要時可在盲友手心上畫出指引方向的位置，並明確告知左、右、前、後或幾點鐘方向等具體方位。



★ 替他們找一個依靠

請主動說明所在之位置，主動告知景象使盲友瞭解周圍狀況，並協助尋找辨別方位的依據（如建築物牆緣），切勿讓盲友置身於空曠且無法辨別方向之處。

■ 醫療保健-假近視和近視不一樣 整理/仲駿

■ 兒童近視原因

高度近視+軸性近視容易引起眼軸過長，使眼球壁的各層組織變薄，容易引起視網膜剝離、黃斑部病變、白內障、青光眼等可能致盲的併發症。因此，建議眼軸偏長者也需提早治療以控制度數。



■ 預防兒童近視

1. 培養良好的習慣

- # 2 歲以下孩童應避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
- # 避免環境過量的藍光，直接穿透幼兒的水晶體。
- # 閱讀與使用 3C 產品，建議每 25 分鐘休息 5 分鐘，休息期間要凝望遠物轉換視線。
- # 閱讀保持 30 公分距離，光線要充足坐姿正確。
- # 與電腦屏幕保持 50 公分距離，與平板電腦保持 40 公分距離，與手機保持 30 公分距離。
- # 應經常轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動（望遠凝視）。

2. 適當的光線

- # 閱讀時儘量用裝在天花板的燈，因為光線均衡，有足夠光度而無刺眼的眩光。
- # 如果使用檯燈，用右手寫字的小朋友，光線應從左上角照射，而不應直接射入眼睛。
- # 看電視或使用 3C 產品時，應開啟室內燈光。

3. 適當的印刷品

- # 粗劣的印刷品容易使眼睛疲勞。印刷品字體的大小粗細要適中、清晰，而字行間要有足夠的距離。
- # 反光紙張會產生眩光，長時間閱讀會令眼睛疲勞。
- # 深顏色的紙張會影響清晰度，增加閱讀的困難。

4. 保持身體及眼睛健康

- # 均衡飲食，多吃五穀類、蔬果類（豐富維生素 A 的食物如番茄及紅蘿蔔）、適量肉類，少吃脂肪。
- # 建議每日戶外活動 2-3 小時以上。平常課間休息時，儘量到教室外休息運動，到走廊看操場的同學活動皆可。根據美國眼科醫學會研究結果，課間的活動可以降低近視的發生率與減緩近視加深的速度，可有效預防近視。
- # 充足的睡眠使眼睛得到休息。
- # 每年定期 2 次檢查視力，有需要時配合醫師控制近視的矯正治療。

