

視視如意

第六十六期 2025年01月

- 發行單位：臺南市視障巡迴團隊 ■創刊日期：2006/12/25
- 編輯群：吳宥靚、張曉婷、林家鴻、陳思蓁、廖元楷
- 投稿信箱：yuankai815@gmail.com
- 最新消息(A、B、C、D版)
- 勵志分享(D、E、F版)
- 輔具介紹(F、G版)
- 好書分享(G、H版)

★最新消息 宥靚老師

狂賀！

臺南市微光小勇士們秉持熱愛生命的精神，
為學習生涯點亮光芒！

★突破自我、熱愛學習的精神值得嘉許：

- 大灣中學（國中部）江俊瑋。第二次段考成績優異，校排六十四名。
- 崇明國中盧懷宇。第二次段考成績優異。
- 南寧中學（國中部）鄭筱嫻。第二次段考成績優異。
- 三股國小陳景宸。榮獲校內第一次段考成績優異。
- 成功國小潘界安。認真學習，榮獲第一次段考班級成績優良獎狀。

★多元發展、熱情參與各類比賽或才藝表演等公益活動：

- 成功國小吳旼義。參加 2024 第 17 屆卓越盃全國數學競賽，榮獲金質獎。
- 安順國中卓奕勳。參加臺南市 113 學年度學生才藝比賽，榮獲國中組個人賽甲等。
- 安順國中卓奕勳。榮獲靈鷲山普仁獎表揚及現場表演。
- 安順國中卓奕勳。獲得市長勵志獎。
- 安順國中卓奕勳。獲得李碧霞老師優質學生獎學金。
- 宅港國小周君憲。參加臺南市 113 學年度學生才藝比賽，榮獲國小組個人賽佳作。
- 宅港國小周君憲。參加 113 年度臺南市傳統藝術比賽太鼓類團體賽，榮獲國小太鼓優等。
- 德南國小翁靖涵。通過「吉的堡全國美語檢定三級」。
- 進學國小曾薇羽。平時表現優異，榮獲參加「與校長有約」的活動。
- 進學國小葉辰泓。組團參加「進學之星」表演才藝。
- 開元國小包亮萱。參加「小學堂做創意餅乾送師長」活動。
- 成功國小潘界安。榮獲全國作文比賽佳績，與教育局師長參加記者會。
- 安順國中卓奕勳。參加國立教育廣播電臺訪談全國作文比賽獲獎心得。

★積極培養個人才華，獲得校內榮譽：

- 成功國小潘界安。榮獲校內語文競賽國語朗讀第二名。
- 成功國小潘界安。榮獲校內語文競賽臺語朗讀第二名。
- 成功國小潘界安。榮獲校內英語競賽 cool English 小碩士，成績優異。
- 永康國小洪梓祐。參加北港朝天宮 5 公里路跑，44 分完賽。
- 海東國小黃純晏。運動會賽跑得個人第三名，並參加班級大隊接力。

★爸爸媽媽送給孩子的話，讚美孩子們進步：

- 永康國小王博澤/認真協助班級打掃工作；幫忙家裡摺衣服等家務。
- 國立台南大學附屬啟聰學校陳奕佐/對聲音比較有反應，吞嚥功能部分也比較少噎到，完食時間也比較短。
- 海東國小黃純晏。可以自己勇敢的獨自睡覺了。

照片分享

113 年 11 月 5 日教育局辦理
「和通蔣勳書房」視障生參訪活動



狂賀！家鴻老師！身體力行！
高雄富邦馬拉松 視障男子組第 2 名



卓同學榮獲全國作文比賽佳績
參加國立教育廣播電台訪談



卓同學榮獲普仁獎與市長合照



視障巡迴班活動最新消息

這學期視障巡迴班辦理了多項活動，除了培訓點字轉譯助理人員、充實視巡教師們的專業、教育局還辦理多項活動帶學生們走出校外，認識美學大師蔣勳的世界喔！

1130813—期初會議



1130822—點字轉譯助理培訓研習



1130918—視障教材製作方法與應用



1131009—科技輔具應用與教學



1131016—視障用書評估，與南大林慶仁教授有約



1131113—手做、紙藝機研習



1131113—手做、紙藝機研習



1131127—雙視印表機



1131127—雙視印表機



★勵志分享 曉婷老師

為自己奔跑吧！

Only the young can run. Can run, so run. And run, and run. ~Taylor Swift

●路跑的魅力

你聽過視障路跑嗎？近年來，路跑活動盛行，身邊總是能看到正在練跑的朋友。根據研究調查，跑步活動在視障者參與的戶外活動類別中可是名列前三。跑步作為一項優秀的有氧運動，不僅能培養體力、耐力和心肺功能，更能在汗水淋漓中帶來舒暢感，幫助我們釋放身心的壓力。

雖然我們都知道運動的益處，但對於視障者而言，行動的便利性受到限制，跑步似乎更具挑戰性。不過，對於視障路跑者來說，跑步卻是一項一旦開始便容易持續下去的迷人運動。那麼，為何這項單純的運動如此受歡迎呢？

●視障跑者們的心聲

讓我們來聽聽以下視障者投入跑步運動的心聲：

「一站在跑道上，心情馬上放輕鬆，肩膀自然而然不再僵硬；拉起陪跑繩，心中的

雜念全消。」

「跑步讓我找到了屬於自己的幸福與快樂，還能省下醫療費用。跑步雖然看起來是耗費體力的事情，實際上卻是在為未來儲存體力。」

「第一次參加後，我就一直持續下來。跑步讓我感覺自己像田野上的鹿，能夠放鬆身心，忘卻不愉快的事。」

「以往因為疾病而感到疲累，但自從開始跑步後，這種情況大大改善，同時也提升了我的心肺耐力。」

「為什麼要繼續跑下去呢？是為了展現自己的潛力，還是自我挑戰？其實都不是，這只是單純地告訴自己：不要放棄！即使在別人不看好的時候，我們依然要堅持，懷抱信心向前邁進。」

●視障者如何展開路跑

對於重度視障者來說，陪跑員是他們的重要夥伴。每對跑者透過陪跑繩連結，陪跑員則以陪跑繩引導方向並口頭說明路況。起初的訓練可以從走路開始，隨著時間的推移，逐漸提升速度，最終進入跑步階段。無論是跑步的時間還是速度，都是可以逐步增強的。此外，正確的跑步姿勢對於避免運動傷害至關重要，如果無法掌握良好的姿勢，建議尋求專業人士的指導。

中華視障路跑運動協會在全國北中南各地皆有路跑團練，每週定時定點一起練跑，讓喜歡跑步的視障者有同伴及陪跑員同行，協會也會定時舉辦陪跑員訓練，有興趣的伙伴可以一同來參與。

●結語

無論是為了健康、快樂，還是單純的自我實現，視障者的路跑活動展現了堅持與勇氣的力量。每一步的前行，都是對自我的挑戰與超越，鼓勵更多人不論身體狀況如何，都可以開始為自己而奔跑！

中華視障路跑運動協會【台南-視障陪跑團】

- (1).歸仁交大校區團練：每週三 晚上 17:00~18:30
- (2).崇明國中團練：每週六 早上 06:15~08:00
- (3).巴克禮公園旁 7-11 團練：每周五晚上 20:00

●參考資料：

陰影中的生命之光 台灣視障跑者跑向國際 <https://is.gd/QNETQH>

《信心是一種看見》視障跑者賴淑蘭 <https://is.gd/EcX7wX>

視障跑步 帶領與被帶領者同樣獲益良多 <https://is.gd/kdIkRk>

視障跑者談跑步 <https://is.gd/8Kupob>

你是我的眼 視障者的路跑人生 <https://is.gd/EfKiY9>

跑步二三事 - 一條繩子的默契，牽起彼此向前奔跑的動力 <https://is.gd/ISZCK3>

★輔具介紹 家鴻老師

Dot Pad 圖形點字顯示器

●產品特色

Dot Pad 是台提供視障人士和盲人即時觸覺圖形和多行點字的點字顯示器。可透過藍牙與行動裝置和筆記型電腦相連接，整合了 Apple 的 VoiceOver 螢幕報讀功能，讓螢幕上的文字、icon、甚至是圖片都可以簡單一按，呈現在專屬的點字螢幕裝置上。主畫面上可呈現 300 個點字方，加上下方的 20 個點字方可顯示圖表、圖形、圖像和各種視覺資料。使用者透過手指在顯示器上滑動並用指尖感知影像。Dot Pad 可應用於教育、復健、娛樂、日常生活等多種場景。可即時連線 iPad、iPhone 等裝置，讓以往內容固定不變的點字教材變得更加彈性，它將幫助視障人士和盲人從基礎教育到職業培訓建立信心並開啟機會。

- 規格：300 個點字方，用於多行點字、圖形顯示，20 個點字方用於單行點字顯示器
- 尺寸：273.5mm X 228.5mm X 31mm
- 重量：1.2kg
- 整合式電池 10,000mAh/3.7V，續航力 8 至 11 小時，取決於使用模式
- 連接低功耗藍牙 5.0

網路來源：<https://www.chanchao.com.tw/ATLife/visitorProductDetail.asp?no=152234>

因為 Dot Pad 點字顯示器的創新技術，結合了觸覺點字和圖形顯示，幫助視障者接觸圖像、圖表和應用程式佈局等視覺內容，視障者未來將可能有全新的與數位內容互動的方式，例如視障者透過這台點字顯示器摸讀數學考卷，點字列能顯示傳統的六點點字，主要畫面也能同時摸到幾何圖形等視覺內容，如此就不需要再另外製作點字觸圖，學生將能獲得個多更及時的學習材料。

雖然此設備可以同時呈現點字與觸覺圖形令人感到興奮，但目前還是有些問題需要進一步探索，包括目前的圖形顯示主要配合蘋果公司的 iPad 才能呈現，NVDA 似乎只能支援傳統的單行顯示方式，其他的軟硬體可能都還不能支援此創新的點字顯示器，最重要的，目前該設備的價格並非多數人能負擔的，因此除非未來能有讓該設備價格下降的因素出現，多數的視障者將很難有機會體驗如此神奇的創新技術。

★好書分享 思蓁老師看不見也沒關係

●書籍簡介：

1. 溫暖的言語和文圖，細膩傳遞家人情感。
2. 練習把愛說出口，主動對家人表達愛。
3. 重視盲人權益，尊重不同個體需求。
4. 正向思考擁抱不完美，每個人都有特別之處。
5. 不因困難而受挫，運用感官體驗生命中的美好。

●作繪者簡介：

作者/李芝賢

出生於韓國大邱，延世大學中語中文系畢業，曾任職出版社製作童書，如今自己撰寫童話故事。著有《好長好長》(暫譯)、《隔壁住著誰呢？》(暫譯)、《牢騷奶奶與微笑奶奶》、《一個月亮》(暫譯)，自寫自畫的作品有《狗骨頭牛骨頭》。除此之外，也譯有《小熊，你睡不著嗎？》、《奇妙的往返之旅》、《多餘的那一個》等翻譯作品。

繪者/林英蘭

大學就讀誠信女子大學，學習西洋畫，後於汽車設計研究社裡從事色彩研究，現為繪本畫家。繪有《風呀風呀吹吧》、《老爺爺的禮物》、《謎語卡片》、《舉起運動場的球》等作品（以上皆為暫譯）。

譯者簡介

曹一竹

2016 年至首爾市立大學研修韓語，現就讀台東大學兒童文學研究所。旅居韓國時，繪本成為學習韓語的啟蒙，經營粉專「一竹的繪本手帳」，以創作及翻譯的角度分享喜愛的繪本，作品曾入圍 WIA 世界插畫獎、韓國南怡島插畫獎。



●譯者導讀：

在「盲人」之前，先看見一位「父親」
文◎曹一竹（本書譯者）

《看不見也沒關係》是一本關於視障者題材的故事，與許多類似題材的作品不同的是，《看不見也沒關係》的故事軸線，並不是從一開始就直接切入「視障」的這件事，而是以一個女兒的視角，帶著讀者去看到一位身為「父親」的視障者。

每個人在社會上，都同時擁有很多不同的身份，可能是同事、是視障者、是某人的兒子、丈夫，也可能是某人的父親。然而當「視障者」這個身份先被認識的時候，這個標籤背後所連結的刻板印象，往往會讓人忽略了其他的其他身份，也讓我們失去了去真正認識「這個人」的機會。

《看不見也沒關係》在故事設計上很巧妙的避免了這件事情，除了透由女兒的口吻來展開敘述之外，故事的前面幾段如果只聽文字敘述，會發現裡面完全沒有透露有關「爸爸是盲人」的訊息，作者只從字裡行間對爸爸的種種描述，給予讀者推敲的線索：爸爸不會幫女兒照相，但會叫她來聞花香；爸爸不曾讓女兒騎在他肩上，但卻喜歡和她一起騎旋轉木馬。從爸爸和女兒的互動中，可以感覺到爸爸是一位很溫柔的人，這些線索除了引起讀者的好奇，同時好像也在告訴我們說，對於女兒而言，一個好爸爸的關鍵不在於看不看得見，而在於願不願意花時間陪伴。

本書的另一個特點，就是客觀呈現了視障者的「能」與「不能」。許多視障題材的作品，為了要扭轉對於視障族群的弱勢印象，往往用力過猛，過於強調盲人的「能」，而刻意不談盲人的「不能」。在這類的作品中，盲人成為萬能的存在，然而過於誇大的結果，會讓讀者對角色有種非現實的距離感，無法在現實生活中產生共鳴。

《看不見也沒關係》則選擇先將盲人爸爸的「不能」和「限制」寫出來，他的確因為視障而不能開車、不能幫孩子照相，也不能讓孩子騎在肩上，但他選擇用其他方式付出他的愛。在外面，有時他也會需要女兒的幫助，女兒會握緊爸爸的手，或讓他的手搭在自己肩上走路，也會充當爸爸的眼，描述眼前的事物給爸爸聽。但一回到家裡，爸爸「能」的一面就開始逐項展現，他會做各種家事、煎荷包蛋、幫小孩洗澡，是個躲貓貓的高手，甚至還能在黑暗中唸故事書給孩子聽。

透過平衡的客觀敘述，作者讓我們了解到，其實所謂的平等看待，並不是不切實際的美化一個人，而是在了解對方的「能」與「不能」之後，進而互相體諒，互相幫助。也正是因為有這些限制和困難，為了孩子而一一克服的爸爸，才成為了孩子眼中「最帥氣的爸爸」吧！

網路來源：<https://www.012book.com.tw/book/9789862746530/>