

認識他～

關懷他～

扶助他～

認識視障生



了解他們，才是幫助他們的第一步

## 視障朋友小百科

- 視障者→ 視覺障礙者

- 分為全盲和弱視

- 全盲

- 只能感受到物品移動和形影

- 走路時必須依靠手杖、導盲犬



# 了解他們，才是幫助他們的第一步

## 視障朋友小百科



### □ 弱視

- 「優眼測定值」在**0.03~0.2**之間，或視野在**20度**以內。
- 閱讀：借助放大鏡或透過其它儀器將字體放大。
- 行動及其他方面：因弱視者視力情況的差距，而有很大的差異性。



了解他們，才是幫助他們的第一步

## 視障朋友小百科

□造成原因：先天性與後天性

■先天性視障

遺傳、受孕時感染病等，小孩一出生就成了視障者

■後天性視障

包括青光眼、白內障、意外傷害等，都會在我們一生中傷害到眼睛的健康。



了解他們，才是幫助他們的第一步

## 視障朋友小百科

- 生理補償：以其他的感官來代替視覺，所以聽覺、觸覺、嗅覺等較為敏感，以用來辨別四周的環境。
- 高危險群：容易有眼睛的病變，青光眼、眼壓過高，或眼球發炎等。

# 了解他們，才是幫助他們的第一步

## 成長之路備極艱辛

### ■ 自信心

#### □ 外界訊息的接收(一般人)

- 80% 視覺
- 15% 聽覺
- 5% 其他感覺



對外界訊息的不清，易造成錯誤的判斷而影響自信

# 了解他們，才是幫助他們的第一步

## 成長之路備極艱辛

### ■ 行動上的不便

- 對世界的模糊訊息，在觀念形成方面受到很大的限制。
- 用手(盲)杖等輔具設備協助行動
- 道路及環境上大大小小的障礙



# 了解他們，才是幫助他們的第一步

## 成長之路備極艱辛

### ■ 學習上的困難

- 學校教育級之事學習上多以書面的文字、圖畫為主
- 依賴點字書及有聲書學習





# 了解他們，才是幫助他們的第一步

## 常遭受誤解

### ■ 工作能力上

□ 一般大眾對於視障者能力的質疑，扼殺了他們與普通人平等受教育、平等工作的權利

□ 以為「視障」或是「看不見」就等於什麼都不會



# 了解他們，才是幫助他們的第一步

## 日常生活

- 日常生活中所面臨的困難，存在於每一個生活的小細節中。
  - 用餐的時候，要辨別餐盤餐具的位置
  - 衣服有沒有弄髒？衣服是不是皺的？  
更麻煩的是衣服顏色及飾品的搭配，  
甚至各種場合的衣物選擇





# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## 一.視障者相關機構

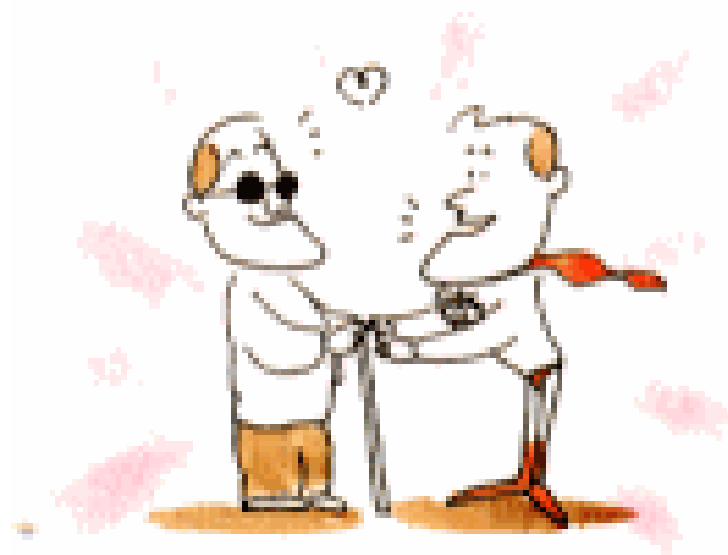
- 視障服務團體—伊甸社會福利基金會、愛盲文教基金會、天主教光鹽愛盲服務中心、雙連視障關懷基金會、中華民國無障礙科技發展協會等.
- 視障教育與特殊教育—啟明學校、視障資源班、台灣盲人重建院、特殊教育學校、惠明學校等.
- 輔具—淡江大學無障礙全球資訊網、財團法人第一社會福利基金會、聯邨國際有限公司等.

當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## 二. 我們可以做的事

～ 打招呼時 ～

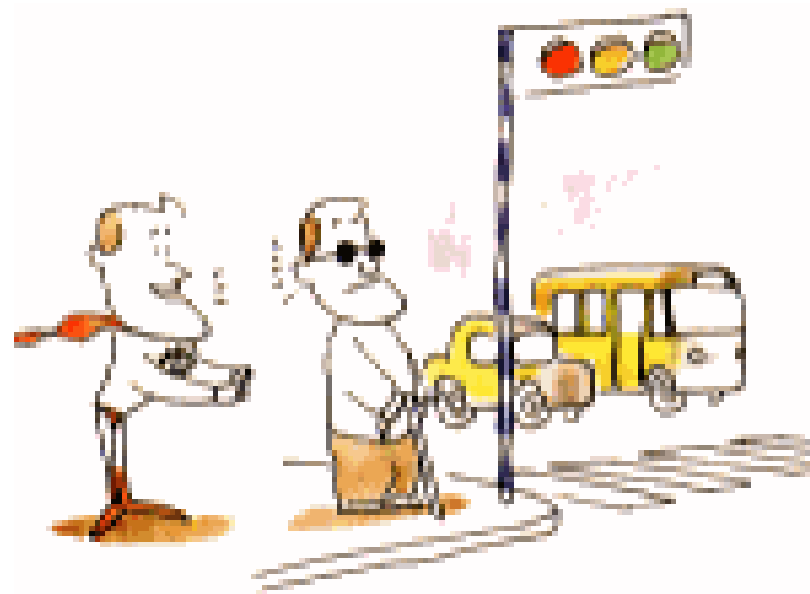
- 與視障朋友打招呼時，請主動發出聲音，輕喚對方並輕拉盲友的手。



# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ～ 欲主動幫忙時 ～

- 先輕聲詢問「你需要協助嗎？」
- 接受過完整訓練的視障朋友，自主性極高，有特別協助，由於沒有視覺的干擾特別敏銳，因此對於突如其來的強烈聲音會影響他們的判斷能力。

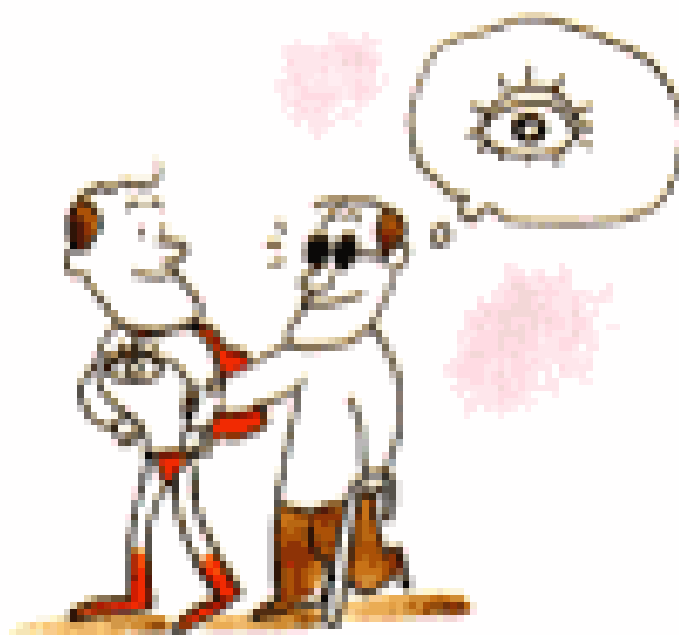


# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

～ 在行的方面 ～

## ★一般引導法

- 引導視障朋友時，請將手臂自然垂直放下，並以另一隻手引導視障朋友的手，搭放在自己的手肘部位，兩人保持半步至一步的距離。



當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ★二人以上引導法

- 若同時引導二位以上視障朋友，僅需以上述方法引導第一位，其餘視障者則以相同方式自行將手搭在前一位視障者的手肘上。



# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ★上下階梯，跟隨您的腳步起伏

- 請走在他的前方，以便他感覺上階、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。





# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ★路況隨時報導，替他們找一個依靠

- 主動說明所在位置及景象，使他瞭解周圍狀況，並協助尋找辨別方位的依據（如建築物牆緣），切勿讓他置身於空曠且無法辨別方向之處。
- 必要時可在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。



# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

～ 在住的方面 ～

## ★引導進入室內

- 帶領視障朋友進入定點或室內，應主動協助他瞭解室內格局與擺設。尤其是如熱水龍頭、熱水瓶、電插座等危險物品的位置。



# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ★物歸原位

- 視障朋友的物品有獨特的方式，自行取得，切勿擅自移動。他們找不到物品。如欲告知本人。



當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ★門窗勿半開

- 如有視障朋友於室內，請勿讓房門或窗戶半開，應全開或全關，方能避免他們無謂的碰撞或受傷。

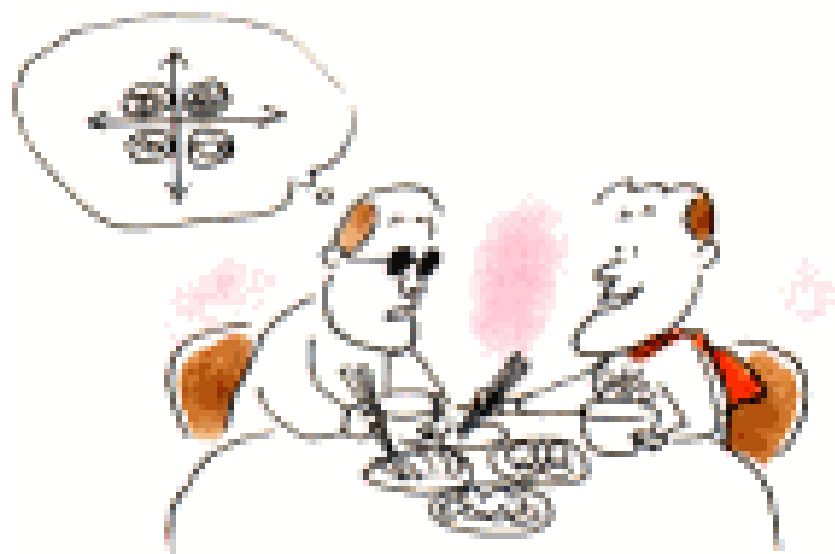


# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ～ 在食的方面 ～

### ★平日用餐時

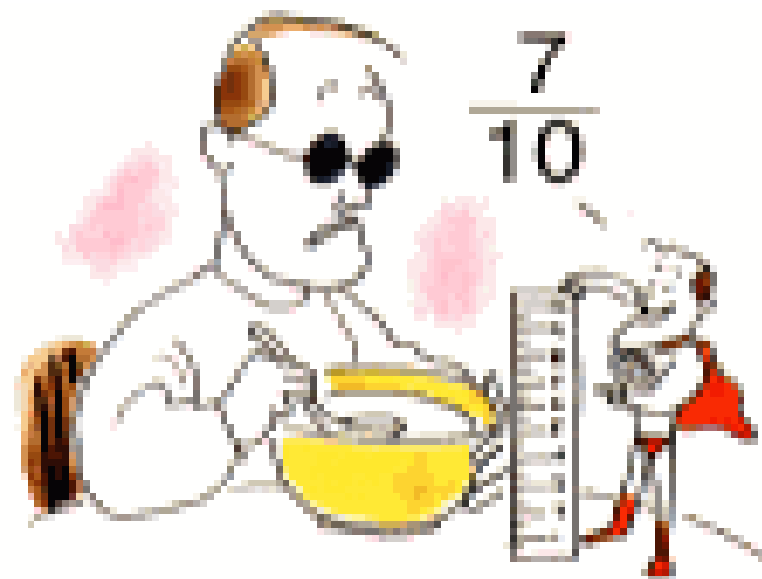
- 一同用餐時，主動說明菜單內容、價格及餐具所在位置。
- 若在他們熟悉的環境中用餐，只需輕觸他們的筷子輕觸盤子邊緣告知菜肴的位置，他們即可自行取用。



# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## ★七分哲學

- 為視障朋友盛飯、倒熱水時，只需斟七分滿，且需注意溫度不宜過高。為避免他們突然伸出手打翻燙傷，應以端水的另一隻手在前擋位，並輕拉他們的手碰觸杯緣，小心接過水杯。



# 當他們的雙眼，一起走更長遠的路

## 與視障朋友相處的基本原則

- **問**—**詢問協助**—詢問視障朋友，是否需要協助？
- **拍**—**輕拍手背**—視障朋友需要引導協助時，以手背輕觸對方的手背，視障朋友將手輕扣在您的手肘，接受您的引導。
- **引**—**引導行進**—引導視障，請在前保持半步至一步距離，讓視障者走在您的右後方。
- **報**—**報導路況**—引導時，路況若有變化，如：高低差、坑洞、障礙物，應提前告知視障者，依其步幅為衡量，告知如何通過。遇上方有障礙物，應助其以手觸摸邊緣，帶引低身通過。

# 名人殿堂



## 賴智傑－調音師

### ■ 96/3/4

香港馬拉松4.3萬人與會

■ 跑步時雖然需要教練攙扶，而且在過程中，還不小心扭傷了腳，但仍以4小時15分鐘跑完全程，並獲得大會頒贈的特別成就獎，以及1萬美金的獎金。

■ 我期許自己做一充實而愉快的視覺障礙者，扮演好生活中每一個角色。