

2020 年 12 月享明天

第 77 期

出版：香港失明人協進會

編輯委員會成員：何睿知 (總編輯)、高詩惠 (籌款及社區關係主任)

地址：香港九龍觀塘翠屏邨櫻樓地下 13 - 20 號

電話：(852)2339 0666

傳真：(852)2338 7850

網頁：[www.hkbu.org.hk](http://www.hkbu.org.hk)

電郵：[info@hkbu.org.hk](mailto:info@hkbu.org.hk)

Facebook：<http://www.facebook.com/HKBlindUnion>

## 目錄

1. 助人自助 重現曙光  
文：Cody
2. 掃除障礙 網為人人  
文：黃仕鋒
3. 足不出戶 鍛煉身體  
文：鍾啟豪
4. 活動回顧

編者的話

文：何睿知

本刊上期出版至今的短短數月，本港的新冠肺炎疫情已經歷了幾番起伏。各界都不斷調整策略，以求在抗疫與正常生活間取得平衡。視障人士面對視力轉差，以及工作和生活環境改變，乃是靠著自身的應變力和有心人的協助而得以一一克服過來。

面對就業市場的轉變，本會獲有心人的支持，聘請一些會員擔任「協進大使」，其中一位獲聘的會員 **Cody**，便通過《助人自助 重現曙光》一文分享了他參與本計劃的喜悅。正是這個計劃在他視力轉差的重要關頭幫上一把，使他能今天的自信，甚至成為助人者。

疫情之下，學生的學習模式出現巨大轉變，本會職教中心社工鍾啟豪在其《足不出戶 鍛煉身心》一文，分享了他如何結合自己在家中的經歷和個人所長，繼而在網上教導會員詠春拳的經驗。在視障人士自助運動的過程中，善用自身的優勢，並將之轉化為助人自助的行動，正是它能持續地走向成功的秘訣。

疫情下所催生的「宅經濟」，對視障人士既是機遇也是挑戰。本會項目經理黃仕鋒在其《掃除障礙 網為人人》一文，介紹了本會在推動資訊科技無障礙的工作。本會作為亞太區內較具相關經驗的組織，將繼續為各國的視障人士提供無障礙的網上瀏覽體驗。

本篇執筆之時，以本會為受惠機構的「同一首歌慈善音樂會」正進入最後籌備階段。該活動經歷兩度改期，仍能順利舉辦，實有賴各方友好的支持。正如在過去一年，雖然香港曾經歷了起伏與波折，但我們的鬥志與樂觀精神，必將帶領我們邁向更好的明天。

助人自助 重現曙光

文：Cody

(編者按：本會獲善長捐助，分別於本年 6 月及 11 月開展了兩期「視障人士就業關懷計劃」，共聘請了 18 名因新冠肺炎疫情引致就業不足或失業的視障會員，擔任為期一個月的「協進大使」。期主要職責包括處理中心日常工作、會員聯絡及關顧等。本文作者為第一期協進大使。按照作者要求，本刊隱去其中文姓名。本文題目為編者所加。)

2020 年是我人生的轉捩點，3 月時視力迅速減退，令我身心也大受打擊，幸得香港失明人協進會社工的關懷和探訪，令我在低谷中得到支持。那時正好遇上肺炎疫情，但社工仍不辭勞苦的家訪和電話關顧，更給了我多一些勇氣。

很感恩贊助者和協進會合辦了「協進大使」這個有意義的計劃，讓我一步一步踏出了陰霾，學習適應成為視障人士的一份子。過程中，社工很貼心地設計了電話關顧的服務。在疫情期間，透過電話與視障會員聯絡，了解他們的近況，聽聽他們的心聲和需要。當中，我們彼此分享了視障的經驗，更讓我了解視障人士所面對不同的處境和問題。在我而言，這些經驗是非常寶貴的，也增添了我工作上的動力。

協進會亦安排了我學習視障人士使用智能手機的方法，更給予我去教其他會員如何使用智能手機的機會。這個方式讓我感受到教學相長，助人自助的理念，可謂意義非凡！這亦令我看到視障人士能透過智能手機，克服了困難，更提升了會員個人的自信心。

總括來說，透過贊助者和協進會，令我從黑暗的低谷中，打開了一扇門，更讓曙光透進我的心扉內，更讓我感受到人間的溫暖和希望！

掃除障礙 網為人人

文：黃仕鋒

（編者按：作者為本會無障礙數碼科技中心經理，負責無障礙網頁顧問及倡議工作。）

互聯網的迅速發展，為世人帶來便利。但若然網站的圖片以及連結圖標沒有文字說明，又或其功能未能完全支援鍵盤操控，這些網站均為未達到無障礙設計標準，會令視障人士瀏覽時束手無策。

事實上，只要網頁能達到無障礙設計的標準，視障人士便可以透過屏幕閱讀軟件，擁有與一般人同樣的使用體驗。本會於 2013 年成立社會企業計劃「網惠人人」，測試員會根據萬維網聯盟(W3C)訂立的國際標準「無障礙網頁內容指引」(WCAG)，有系統地檢測網頁或流動應用程式，並撰寫測試報告，羅列不符標準之處及具體改善建議。除了按客戶要求提供顧問服務，本計劃也會主動出擊，例如於本年 4 月主動測試本地新聞相關手機程式，以提升各界對資訊科技無障礙的關注。計劃內不少測試員均為視障人士。這不但增加他們的就業機會，更重要是確保報告內容符合視障用者的需要。

本會除了在香港積極推動無障礙網頁設計，早前亦獲世界盲人聯會亞太區邀請協助推廣區內的無障礙數碼科技發展。因此，本會於 2019 年底進行了亞太區無障礙網頁及手機程式的問卷調查，並於今年 10 月 22 日於網上舉行「世界盲人聯會亞太區無障礙網頁及手機程式問卷調查發佈會」，讓大家了解亞太區國家及城市的無障礙政策。當天的發布會吸引了來自 12 個國家及地區超過 130 人出席。同場並有萬維網聯盟及本港銀行公會的代表，分別講解無障礙網頁內容指引的最新發展和分享銀行業界推動資訊科技無障礙的經驗，以鼓勵各地加強相關工作。

我們深信，既然互聯網已經掃除了地域的局限，資訊科技無障礙的議題將不再是某個地區，或者某個行業自身的事務，而是關乎各國視障人士的福祉。本會將繼續扮演倡導者和監督者的角色，讓互聯網成為視障人士能無障礙地瀏覽的領域。

## 足不出戶 鍛煉身體

文：鍾啟豪

（編者按：作者為本會賽馬會職業及教育資源中心社工，負責視障學生及其家長的支援工作。）

今年 8 月，正值本港新冠肺炎疫情第三波爆發之際，我為中心的家長組別舉辦了一節網上親子詠春體驗活動，吸引了 20 位視障學生及其家長參與。很多孩子都覺得這是一次有趣的體驗，故此不少人想知道我舉辦是次活動的緣由。

事緣過去數月，我經常接到家長反映，因為疫情的關係，他們無法讓視障的孩子外出玩耍，但又不願他們終日沉迷於電子產品。而我與兩個分別 10 歲及 6 歲的外甥亦面對同樣情況，實在感同身受。為了消磨時間，我決定運用學過數年詠春拳的經驗，帶領外甥們做一些我以往在拳館常做的小練習，結果發現這不但富有趣味，亦有鍛煉身體之效。於是我決心將它帶回中心，將個中好處跟學生和家長們分享。

活動中的動作均經過精心挑選。例如練習連環快拳的「日字衝拳」，此動作不但對孩子手臂和肩膀發展有益，亦有助舒緩家長因長期面對電腦，或做家务引起的肩膀痠痛。另一個動作是孩子一邊以馬步進退，一邊出拳追打家長掌心。由於練習要求雙方需保持固定距離，此能有助訓練孩子的距離感，對弱視孩子更有追視練習的效果。紮馬及馬步進退本身也有強健腹肌及腰背等核心肌群的作用。

除了刻苦的體能鍛煉，趣味同樣不可或缺。例如剛才提到的「日字衝拳」練習，我們一邊出拳一邊從 1 數到 60，當數到 2 字尾及 7 字尾的數字，會分別以「太陽」及「學業進步」代替，若數錯便要重新計算，這樣可以鍛煉大家的集中力。又例如小朋友追打家長掌心的活動，則可變化為左拳、右拳、組合拳等，令練習倍添樂趣。

活動完結後，與我一起於螢幕前示範的同事都感到筋疲力盡。相信孩子們當天「放電」過後，都有一晚優質睡眠吧。在此盼望各位視障學生和家長，不要因為無法外出，便放棄強健身心的機會，大家都要有好的體魄面對未來的挑戰！

## 活動回顧

2020年9月25日

### 阿恩廚房 (網上活動)

受到疫情影響，為了健康著想，不少人一改外出用膳的習慣，改為在家煮食，成為「疫境廚神」。有見及此，服務中心舉辦網上活動「阿恩廚房」，今次教會會員煮腐乳薯仔炆雞翼。活動會分為幾部份，包括介紹食材和講解食譜，然後再教大家怎樣烹調，最後會有問答時間。是次活動利用口述影像去描述煮的過程及方法，令不少會員大感新鮮，要求再次舉行!

2020年10月19日

### 「一切從音樂開始」(網上活動)

近日會員都較多時間留在家中，少了與朋友聚會，可能有很多心底話或祝福，未有時間與親友講，所以服務中心同事舉辦了「一切從音樂開始」網上點唱節目，讓同事可以幫會員朋友讀出各位對朋友的祝福!

2020年10月24日

### 公眾急救教育講座

大家對於急救有多少認識?今次協進會邀請到聖約翰救傷隊的同事，他們親臨中心向會員仔細講解有關急救及心肺復甦法的知識，並提高大眾的安全意識。完成講座後，參加者更可獲急救聽講證書。

2020年10月31日

### 輔助儀器介紹 - 學習篇及日常生活篇 (網上活動)

年幼的視障學童於學習和生活上需要面對種種的挑戰，為協助視障學童及其家長，職業及教育資源中心同事特意舉辦介紹輔助儀器的網上活動，由視障會員擔任主持，從第一身角度出發，介紹和分享如何運用輔助儀器的協助，令學習和日常生活更便利。

2020年11月7日

### 醫生與你淺談糖尿病及腦退化網上講座

協進會一直關心會員朋友的健康，服務中心是次與企業合作，邀請到兩位專科醫生作網上講座。是次講座分為兩部份，上半部份由香港家庭醫學學院 家庭醫學專科醫生 李艷珠醫生講解糖尿病成因、徵狀及預防方法；下半部份由腦神經科專科醫生 霍偉明醫生講解腦退化的問題和預防方法。活動完成後，一眾視障老友記均表示獲益良多。

2020年11月25日

### 同一首歌慈善音樂會

是次音樂會由香港歌劇社主辦，雖然受到社會運動及疫情影響，令是次活動一再延期，但全賴各方支持，音樂會最終於香港大會堂順利舉行！我們在此再次感謝主辦單位以及所有義工！音樂會當日邀請到多位專業音樂家作表演，而我們的視障會員亦是表現者之一。為與更多支持者分享，是次音樂會設有網上直播，讓更多朋友欣賞到音樂家們的精彩表演，如有興趣，歡迎到協進會的 **Facebook** 專頁重溫。