

2023年11月享明天

第83期

出版：香港失明人協進會

編輯委員會成員：吳秉東、何睿知、周俊昌、何灝源、馬嘉詠(高級籌款及社區關係主任)、馬詠文(助理項目主任)

地址：香港九龍觀塘翠屏邨翠櫻樓地下13 - 20 號

電話：(852)2339 0666

傳真：(852)2338 7850

網頁：www.hkbu.org.hk

電郵：info@hkbu.org.hk

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

Instagram： <https://www.instagram.com/hongkongblindunion>

目錄

1. 追逐波光粼粼的夢想・視障泳手與維港渡海泳
文：馬詠文
2. 自由探索世界：視障旅客的挑戰
文：何灝源
3. 從徬徨無助到獨立自強 國際白杖日展現新氣象
文：周俊昌
4. 活動回顧

編者的話

文：何睿知

筆者小時候曾聽人說過：「夢想怎可以當飯吃？」回想起來，儘管夢想本身不能帶來當下的溫飽，但那些願意追逐夢想的人，不僅能為自己創造豐盛的未來，還可以成為他人的祝福。本期三篇文章中的主人翁都在追求屬於他們的夢想，作為倡議視障人士獨立生活權利的自助組織，本會的角色則是消除他們遇到的障礙，讓他們的潛能得到最大的發揮。作為一名視障泳手，博輝沒有因為被拒參加渡海泳而放棄自己的夢想。在《追逐波光粼粼的夢想》一文中，我們清楚看到博輝對夢想的熱情。夢想不但塑造了他強健的體魄，更培養了他獨特的解難能力。筆者期盼本港的體育設施能更貼合視障人士的使用需要，實踐體育普及化的願景，並祝願博輝很快能在維港渡海泳中一展身手。

實現夢想的最大阻礙往往涉及人為因素，《自由探索世界》一文中提及會員 Jennifer 在實踐探索東瀛的夢想過程中所遇到的障礙。儘管本港已有不少視障友善的設施和政策，但本會的社區教育及共融倡議工作仍不能鬆懈，推動前線人員能將政策具體實行，讓視障使用者及消費者能享有平等的權利，大家能主動突破追逐夢想途中的限制。

不論夢想的內容為何，它們都有一個共同點——突破現實，創造可能。壓軸登場的第三位主角榮哥克服了後天失明的限制，勇敢地於過百名步行籌款的參加者當中展現自己獨立出行的能力。榮哥的夢想得以實現，是對自己的肯定，對家人的安慰，也將成為同路人的鼓勵。

如上文所述，「人」是夢想能否實現的關鍵。筆者感謝各捐款者及友好機構在剛過去的 10 月 15 日對本會「心睇力行」國際白杖日的支持，使活動順利舉行。來年 1 月 6 日是本會的港島區賣旗日，筆者誠邀各位當天帶同親友擔任賣旗義工，讓本會得以繼續推動與視障人士相關的服務。

題：追逐波光粼粼的夢想・視障泳手與維港渡海泳

文：馬詠文

相信每個人都曾擁有過夢想，你還記得你的夢想是什麼嗎？這個夢想是你生命中的遺憾，還是一抹燦爛的雲彩？

追逐夢想從來都不容易，對視障朋友來說，甚至連邁出第一步都甚是艱辛。我們的會員任博輝的夢想是參加維港渡海泳，然而，由於種種理由，他的報名申請未能獲得接納。博輝得知這個消息後，心中浮現了一個問題：「我還能為這個夢想做些什麼呢？」

他開始頻繁到公眾泳池練習游泳。康文署轄下有 45 個公共泳池，但博輝只能迢長路遠從新界跑到尖沙嘴的九龍公園泳池，而且只限逢星期一、三及日，因為該池在這三日會劃定一條視障人士專用泳線。博輝是一名全失明人士，在一般的泳線裡容易與其他人發生碰撞，因此他特意選擇在晚上練習，他表示「因為這個時段，大家都忙著回家與親朋好友吃晚飯，不會有人跟我使用同一條泳線，讓我能更放心地練習」。

回望這一年，由起初名副其實的「盲摸摸」找更衣室、找泳池、找回自己的拖鞋毛巾，到現在博輝已經很熟悉泳池環境，甚至領悟出一套生存之道：「我會把拖鞋用白杖的橡皮圈捆在一起，然後放在泳池邊標示視障人士專線的指示牌旁」「如果有人正使用傷健人士洗澡間，我會用手上的白杖發出滴滴嗒嗒的聲響，溫馨地提示對方：這裡有位視障人士正在輪候」。談及這些，博輝露出一個勝利者的笑容，然後繼續說道：「其實有時獨自坐在公園的長椅上吃著麵包時，我也會思考為何自己要如此努力，回家與家人共進晚餐不是更好嗎？」由於博輝沒有固定工作及收入，他坦言：「有時為了節省開支以支付泳池入場費，我會做一些取捨，例如減少與朋友聚餐。不過這樣也好，因為我需要嚴格控制澱粉和蛋白質的攝取量，以維持良好的體格去游泳」。

博輝經過一年的努力，依舊無法參加賽事，但他卻有另一番體會：「成為首位完成維港渡海泳的視障泳手，這光環只是一瞬間，甚至很快便有其他視障泳手超越自己」。然而這一年來努力練習所積累的汗水，已經一點一滴默默地為他的人生加冕，為他精彩的人生添上一道閃亮的光環，這種光環只有他自己能為自己添上。「我很慶幸自己活到這個年歲仍懷抱著追尋夢想的心，對生命仍然充滿熱誠與期盼」。

雖然博輝至今仍不能親身參與渡海泳，但他和其他參賽者一樣，在過去的一年裡全心投入地練習，在波濤洶湧的世界中不斷前進。「我也確實在泳池裡完成了 1000 米，只是在不同的地方、不同的日子完成了渡海泳」。

談到未來，博輝堅定地回答：「直到現在，我從未考慮過放棄參與渡海泳」。也許是

科技的進步，也許是社會環境的改變，他盼望終有一天，能在維港渡海泳的參賽者名單上看到自己的名字。

協進會一路走來，在接近 60 年的歲月裡，陪伴過很多視障朋友走過不同的人生階段，也慶幸能在他們追尋夢想的旅途上同行。例如近年協進會創立的「視得其樂」計劃，就是為一群有志在音樂方面發展的視障人士提供專業的聲樂及樂器訓練，並安排不同表演及海外比賽機會，陪伴他們追逐音樂夢。明年初，我們亦會首次陪伴 10 位視障跑手參與「渣打香港馬拉松」，在看不見的道路，奔向看得見的夢想。

本會希望社會能給予視障人士平等的機會，不論是文娛康體或是公共事務上，都認同視障人士為社會一份子，尊重彼此差異，接納不同能力的人士，共同實現夢想。

題：自由探索世界：視障旅客的挑戰

文：何灝源

隨著疫情過去，香港人重新恢復了出外旅遊的習慣，全失明的 Jennifer 就是其中一員。她早在今年六月就前往港人最愛的熱門旅遊城市之一——日本東京遊玩。

如果你有旅遊經驗，相信都會有以下的體會：無論在香港還是日本，機場客運大樓面積都非常龐大，從辦理登機手續櫃位到前往登機閘口的路程甚為遙遠，途中指示牌眾多，即使對於健視朋友來說，也需要多加留意，以免迷路。對於獨自出行的視障人士來說，這無疑是一大挑戰。因此，許多航空公司會從辦理登機手續櫃檯開始，提供點對點接送服務，以協助有需要的乘客準時到達登機閘口。

Jennifer 在安排行程時，計劃選擇乘搭香港某航空公司的航班從東京獨自回港。但是在四月預訂機票時，她要求航空公司提供從辦理登機手續櫃位至登機閘口的護送服務，卻慘遭拒絕，使她感到被歧視且十分徬徨無助，深怕期待了很久的旅遊會就此落空。無計可施之下，Jennifer 只能聯絡本會尋求協助。

我們知悉 Jennifer 的情況後，立即聯絡相關航空公司及民航署了解事件。經過密切的溝通後，Jennifer 最終順利出發，抵達日本機場後，亦同步獲得協助，並成功登機返回香港，愉快旅程順利完成。隨後，通報民航處，更提醒各航空公司，須盡力向視障人士提供協助，確保他們得到一個平等、獨立外遊的機會。

協進會常鼓勵會員獨立出行，探索世界，突破其視障的限制。乘搭飛機外遊亦是十分普遍。希望在我們和社會各界的共同努力下，能進一步促進無障礙交通和旅遊發展，讓大眾日後能更常見到視障人士在世界不同的角落，自由自在地出行的身影。Jennifer 的勇氣和堅持很值得我們佩服和欣賞，她沒有被困難打倒，並展現「視障影響視力，但無阻視野」的人生態度。

從徬徨無助到獨立自強 國際白杖日展現新氣象

文：周俊昌 Daniel CHOU

受訪者：阿昕 (社工)、榮哥 (會員)

八年前榮哥被診斷出患有青光眼，遂開始每年定期驗眼。一年多前，醫生主動提出為他進行白內障手術。榮哥滿懷希望，以為一定成功，無奈事與願違。手術後眼壓驟升，神經細胞受損，最終導致左眼完全失明，右眼僅剩下微弱的視力。從前擁有良好的視力，讓榮哥可以工作養妻活兒。又怎會想到一次的手術會為生活帶來天翻地覆的改變。初失明時，榮哥十分徬徨無助，經常躲在家中不外出以睡眠渡日，彷彿生命中只剩下「等待」。幸好太太不離不棄，這段消沉的日子很快便過去。「我較幸運，太太一直在身邊鼓勵我，亦有朋友介紹我認識協進會。」為了減少在家中閒著的時間，他最初以「是但求其」的態度加入協進會的新失明小組。在參加後，榮哥認識了一群和自己有近似際遇的失明夥伴。本來覺得自己很淒慘，但來到小組裡，認識其他的失明夥伴後，頓覺自己不再是單打獨鬥。小組中有兩位「前輩」導師，以過來人的身份教授大家利用聽覺去操控智能手機。「他們就是我最好的借鏡，失明人士也可獨立地面對日常生活，只不過對比起他人，我們需要用其他感官去感受生活。例如我喜愛看電影，現在透過口述影像我也能尋回觀賞電影的快樂。這也是我進到小組後才知道的。」榮哥逐漸學懂：縱然失去視覺，仍可用聽覺、味覺、觸覺去感受生活的點滴。而同學們有着差不多的經歷，便能互相激勵，互相學習。

每年的國際白杖日，協進會都會舉辦一年一度的大型公眾教育活動，向公眾展示視障人士能夠「手執白杖，獨立自強」的信息。今年，榮哥相約 30 位新失明小組的成員跳出舒適圈，浩浩蕩蕩地參加會方舉辦的步行籌款，一同走進社區。他們從灣仔出發，步行 3.5 公里到達中環街市。對榮哥來說，參與白杖日最重要的意義是「證明我的價值，手中的白杖象徵著我們獨立自強的勇氣。我很慶幸能和成員一起用行動向世界展示：我們存在，不是被遺忘的一群，而是社會的一份子。」

本會一直致力為新失明人士提供服務，幫助他們克服心理障礙，重拾生活，並融入社會。社會上像榮哥這樣的新失明朋友越來越多，其中大部分人都正輪候復康班，他們往往要等候十二至十六個月，方能參加。榮哥更因碰上疫情，足足等候了一年半。「我正在復康班上學習一些生活技巧，上課進展順利。在這漫長的等待中，我很幸運有協進會的新失明小組給予我支援，協助我參加一些基本的生活技能訓練課程，例如手機班和定向行走等。這些經驗和知識讓我在復康班中更容易理解和掌握生活技巧。」負責新失明服務的社工阿昕表示：「新失明小組填補了服務縫隙，陪伴新失明人士過渡最艱難的時刻，掌握最基本的生活技能，讓他們不會與社會斷了連結。即使是簡單的訓練，如「落街買麵包」，也能讓他們逐步恢復自信，重建生活，同時減輕照顧者的負擔。」她續說：「除了訓練課程，同路人分享也是新失明小組不可或缺的一部分，因為視障人士常常感到其他人無法理解他們的困難。同路人的身教和

鼓勵更具有力量和說服力。」因此，許多已經「畢業」的師兄師姐閒時會回來分享自己的經驗，充分體現了自助組織助人互助的精神。

生命價值和意義是無限的，縱然協進會因資源限制未能為所有新失明人士提供服務，我們會靈活應變，盼望未來能開拓更多資源服務更多「被看不見的一群」，讓新失明人士重拾生命中的力量。

2023 年 10 月 29 日

服務中心 45 週年開幕禮

協進會服務中心自 1978 年成立以來，一直提供協助視障人士獨立生活和融入社會的服務，當中包括文娛康體、個人生活適應、新失明適應、照顧者支援等。服務中心自去年 10 月進行裝修，直至今年 6 月再次投入服務。適逢踏入 45 週年，我們早前便邀請了一眾嘉賓，包括社會福利署代表及各界捐款者等出席開幕禮。當日除了簡單而隆重的儀式外，更設回憶牆展示 45 年來的活動相片、視障體驗之旅及由視障咖啡師駐場的 Coffee Corner，與一眾嘉賓分享成立 45 年來的豐碩成果。

2023 年 9 月 5 日

視得其樂音樂會 2023

不少視障朋友熱衷於音樂並充滿天賦，可是在學習音樂的路上遇到不少困難和挑戰，有見及此，在 2021 年本會獲社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助，舉辦了「視得其樂」音樂計劃，並招募了 12 位具備音樂潛質及熱誠的視障人士，接受專業音樂培訓及相關支援。計劃至今推行第三年，有見及此，本會在 9 月 5 日舉行了「視得其樂音樂會 2023」，讓學員向公眾展示他們這三年來的磨練和造詣。

2023 年 10 月 21 日

《迪迪的 Diary》真人圖書館

電台節目主持余迪偉早前連同其節目監製傑朱一同來到本會的服務中心，與一眾會員分享新作《迪迪的 Diary》。活動期間，迪偉播出朗讀書中部份章節的聲音片段，又與會員分享生活點滴。他更即場送出另一本著作《一本精華遊》連親筆簽名。一眾參加者收到後都表示十分興奮和窩心。

2023 年 10 月 21 日至 24 日

第 4 屆杭州亞洲殘疾人運動會(亞殘運)

協進會聯同香港奧運獅子會，組織了一個合共 29 人的團隊，參與今屆在杭州舉辦的亞殘運。四日三夜的行程包括出席開幕典禮和觀賞女子輪椅籃球比賽，以及與當地的視障人士作交流。本會亦有幸首次為大型綜合運動會提供口述影像服務。希望日後可以繼續與視障朋友衝出香港，欣賞更多精彩的賽事。

2023 年 8 月 23 日至 8 月 26 日

台灣交流團

賽馬會職業及教育資源中心早前連同 14 位視障會員組成台灣交流團，一同前往台北市，了解該地區對視障人士在學業、職涯規劃及就業的支援。同時，他們亦拜訪了多個視障團體，包括愛盲基金會、台灣盲人重建院及台北市視障者家長協會，從而進一步了解現時當地視障人士的不同支援，以探索香港視障新服務的可能性。