

2025年4月享明天

第86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. 音符點亮黯淡世界：「視得其樂」奏出生命樂章
文：周俊昌
2. 自覺、自助、自強：從飛標訓練到群體蛻變
文：何睿知
3. 用雙手編織未來：羽毛球拍拉線助力視障人士職場成長
文：吳秉東
4. 活動回顧

編者的話

文：何灝源

現代人講求生活工作平衡，工作要有成就感，生活要有空間享受人生，進而探尋人生意義。對許多視障人士而言，這可能是一項值得思考的挑戰。以下三篇文章裡，本會和視障人士同行，或開拓新的工種，或鼓勵他們在現有的技能上更進一步，一起發現視障人士的價值，活出更豐盛的人生。

視障人士普遍有音樂特長，是不少人的固有印象，不過要將音樂興趣轉變成職業，視障人士需要跨越重重難關，《當音樂點亮黯淡世界》一文介紹了本會的音樂培訓計劃，如何裝備有志向的會員，支持他們向專業音樂人邁進。

你可能沒有玩過飛鏢，但你一定可以理解一矢中的的快感，乾坤一擲的緊張。對於視障的飛鏢愛好者，學到的不只是肌肉記憶，還有克服緊張感的心理素質，這甚至有助於平時面對視障，拆解日常的各種難題，詳見《自覺自助自強》一文。

視障人士日常多用觸覺，觸覺特別敏銳，這項技能可以應用在職場上嗎？《用雙手編織未來》一文介紹本會得到熱心義工的協助，和會員探索全新的工種，學習過程中，會員更重拾了面對工作的熱情。

最後，感謝各位支持本會早前的慈善獎券義賣，不論你是在網上認購，還是在街站從我們的會員手中購買，你的付出都會支持更多視障人士跨越障礙，在工作和生活中重新發現自己的價值。

題：當音符點亮黯淡世界：「視得其樂」奏出生命樂章

文：周俊昌

音樂，能跨越語言，直抵心靈。對於視力受限的朋友而言，音樂更是他們探索世界、表達自我的重要途徑。「視得其樂」正是香港失明人協進會為視障人士開展的音樂培訓計劃，它不僅傳授音樂技巧，更在無聲的旋律中，賦予學員們嶄新的生命體驗。Pinky，便是這個計劃中一位經歷深刻轉變的學員。

Pinky 从小便對音樂充滿渴望，但缺乏系統性的學習和展現機會，讓她的音樂夢想難以實現。直到她參與「視得其樂」，一切開始有了轉機。「視得其樂」經驗豐富的導師們耐心指導 Pinky 學習聲樂，從基礎技巧到情感表達，一對一的專業訓練，精準地發掘了她的音樂潛能。

除了個別指導，計劃還提供多元化的課程，例如點字樂譜班，這為 Pinky 打開了學習音樂的新大門。過去只能依靠聽覺記憶的樂曲，如今透過指尖觸摸，轉化為清晰的樂譜。律動班和發音班則幫助她更深入地理解音樂的節奏與表達，提升了她歌聲的感染力。

更重要的是，「視得其樂」為學員們提供了展示才華的舞台。無論是實體音樂會還是線上演出，每一次機會都彌足珍貴。對於 Pinky 而言，站上舞台，燈光聚焦的那一刻，不僅是展現技能，透過歌聲，她分享情感，獲得聽眾的共鳴與肯定。每一次成功的演出，都增強了她的自信，讓她更堅定地追求音樂夢。

Pinky 表示，參與「視得其樂」最大的收穫，不僅是音樂技能的提升，更是心態的積極轉變。「在導師們的指導下，我不再害怕與人溝通，音樂成為了我與他人連接的橋樑。」她分享道，每次演出後，都能結識許多有共同愛好的朋友，大家因為音樂而緊密聯繫，互相鼓勵，共同進步。這種歸屬感和認同感，是過去她很少體驗到的。

「視得其樂」音樂培訓計劃，讓像 Pinky 一樣的視障人士，透過音樂體驗到生命的亮色，獲得追逐夢想的動力。它不僅是一個音樂培訓項目，更是一個充滿希望的平台，證明了藝術能夠跨越障礙，啟發每一個渴望成長的生命。我們期待著更多學員的故事，在「視得其樂」的旋律中，奏出屬於自己的生命樂章。

題：自覺、自助、自強：從飛標訓練到群體蛻變

文：何睿知

「你聽我講野咁快，都知我係唔慢得落黎嘅人啦。」說話活潑跳脫，不時輔以肢體語言的家駿，竟在短短 4 個月內，成為飛標——一項講求專注和冷靜的運動的後起之秀。發射飛標在一瞬之間，但對家駿和其他參加者而言，所產生的改變卻是深刻而長遠的。

認識自己，調整心態

飛標是家駿失去視力後學習的首項運動，以往熱愛球類運動的他，並沒有因過往的運動經驗而比別人更快掌握飛標的竅門。「我頭一次擲標時，10 枝飛標有 7 枝落在地上。」後來他發現，除了不夠熟練，更重要是他的情緒影響了發揮，落入了緊張、失手、更緊張再失手的惡性循環。如今他已能輕易覺察自己的內心狀態，在擲標時遇上焦慮也會適時放鬆。「在練習使用白手杖定向行走時，我會想起學習飛標的自己，現在我學會變得更冷靜，因為緊張會使自己步伐錯亂，容易迷失方向，造成更大的不安。」

同儕互助，共同進退

同場受訪的社工阿潮憶述，起初有幾位曾在外間機構參與飛標活動的會員希望引進這項運動，他遂申請民政事務處的資助而開設這為期 4 個月的飛標課程。這批參加者作為眾人的「大師兄」亦不負眾望，他們在課堂時間外，也會租用外間的標場，偕同其他參加者一起練習。「即使是一些無障礙設施欠奉的場地，學員也是自行結伴。在中心，我們（職員）也不會在場，他們的飛標落地也是自己清理的。」據悉，「大師兄」們就算以往在外參與飛標訓練時，也不及如今的積極練習，且不介意「教識徒弟無師傅」，對家駿等新進學員從不吝嗇指教，充分體現本會自助互助的精神。

突破局限，遇強越強

隨著家駿等新秀的進步，激發起「大師兄」們的鬥志，就算課程資助已經完結，各人仍醉心於導師臨別時留下的一系列訓練日程，中心獲資助購買的 3 個標靶，至今有甚高的使用率，學員之間恍惚形成了一個良性競爭，遇強越強的生態圈。阿潮笑言「當初獲資助購買的標頭，標桿等消耗品，在學員積極練習下，已所剩無幾。」但他深信，目前資源的局限只是微不足道的障礙，正如課程導師臨別留下的願景，這批學員，憑著強大的學習與進步動機，能涉足業餘飛標比賽的舞台是指日可待的。

題：用雙手編織未來：羽毛球拍拉線助力視障人士職場成長

文：吳秉東

義工關先生熱愛打羽毛球，熱愛到甚至學習了羽毛球拍拉線。服務視障人士的過程中，關先生忽發奇想，視障人士日常多用觸覺，除了傳統的按摩師和文職工作外，羽毛球拍拉線會是另一個就業機會嗎？

「我聯絡了失明人協進會，希望招募有興趣的視障人士與我一起作這個新嘗試」。關先生起初對視障人士能否成功穿線也半信半疑，只抱著一試的心態，但面試當天絕大部份的視障人士都成功穿線，令他感到十分鼓舞。

穎芝是首屆學員之一，這次羽毛球拍拉線訓練，讓她重拾工作的熱誠。穎芝不擅長社交，而在上一份工作中，她需要和很多人打交道，這給她帶來很大壓力，甚至令她失去了工作動力。「我試過因壓力太大，在需要上班的日子連踏出家門的力氣也沒有」。「我比較喜歡一個人埋首工作，而羽毛球拍拉線這項工作正符合我的性格，而且我一直比較擅長做小手工」。羽毛球拍拉線不只是一份新工作，更成為了穎芝新的人生目標，讓她對自己的工作能力重拾信心。

經過一年持之以恆的練習，穎芝現在已學有所成，羽毛球拍拉線的技能已經不輸導師了。「我花了半年時間，便由起初 4 小時完成一塊球拍到現在只需 1.5 小時」。關先生笑言：「身為導師的我，剛剛學習時也要花上至少 2 小時才能完成。我相信視障人士只要找到一份適合且能發揮其長處的工作，他們的工作能力並不遜於一般人，甚至能做得比健視人士更好」。而另一學員金光，他一向喜歡新嘗試，「我覺得視障人士雖然有視力的限制，但在能力上卻是有無限的可能性，一般人做到的，我相信視障人士都能做到」。

協進會多年來推動視障人士平等就業機會，積極發掘多元工種，讓視障人士能夠發展所長，創造個人價值，在人生路上不斷勇往直前，實現目標。在未來，本會期盼更多僱主能看見視障人士的潛能與專業，積極提供多元的就業機會，讓他們得以在職場上發光發熱，同時實現企業可持續發展的社會責任。

活動回顧

2024 年 11 月 9 日

崇德女兒，塑造明天

香港東區崇德社邀請協進會參加「Zonta Day 崇德日」，在中環街市擺設攤位進行慈善義賣。當日，我們的攤位上所有產品均由視障人士親手製作，包括香薰蠟燭、共融藝術盆栽以及點字明信片。這次活動讓我們有機會與大家分享這些富有意義的作品，並幫助視障人士發展他們的潛能。

2024 年 10 月 12 日

看不見的照顧者 - 好「煮」意大比拼

本會獲煤氣公司邀請合辦《看不見的照顧者 - 好「煮」意大比拼》視障照顧者烹飪比賽，喚醒大眾對視障照顧者的關注。活動當日由 21 位視障人士及煤氣公司義工齊集煤氣烹飪中心，在一小時限時內合作烹調一道菜式。烹調過程全由視障人士作主導，由設計食譜、切菜備料，到明火烹調，全都得心應手，說明視障人士亦能越過重重困難，勝任照顧者的角色，希望社會對他們有更多支援。

2025 年 2 月 9 日

渣打馬拉松慈善計劃 2025

協進會再次有幸獲邀參加渣打馬拉松的慈善計劃，我們招募了一眾視障跑手及領跑員參加全馬、半馬及 10 公里賽事。其中，睿知與他的爸爸首次在香港參加全馬；而「視得其樂」的學員則希望透過跑步在音樂上取得更大進步因而參加賽事。此外，我們也誠邀公眾人士成為慈善跑手，最終成功籌得\$88,000 元。賽事雖然已經結束，但我們始終相信，縱使視力有限，仍然可以跑出無限的可能。

2025 年 2 月 27 日

eConnect 就業連網共融就業日啟動禮暨招聘日

《e-Connect 就業連網》再次以「職場多元·人才無限」為主題，在新蒲崗東蒲舉辦了《共融就業日啟動禮暨招聘日》。本會總幹事關卓妍 (Jackie) 為今年 eConnect 就業連網主席代表致辭並致送紀念品，同時陪同勞福局副局長何啟明先生到各僱主攤位進行交流，了解各行業的共融就業情況。此外，本會的輔助就業同事亦安排了義工協助會員前往相關僱主攤位申請職位並即場進行面試。

2025 年 3 月 18 日

《看我今天怎麼說》慈善共融謝票場

香港無線科技商會與香港電影共同舉辦了《看我今天怎麼說》慈善共融謝票場，協進會亦是受邀機構之一。大會邀請了視障、聽障、低收入家庭及肢體殘障人士與公眾一起欣賞電影並進行交流。現場還提供了口述影像設備，讓觀眾親身體驗視障人

士如何透過口述影像「睇」電影。此外，導演黃修平、金馬影后鍾雪瑩和聾人素人吳祉昊也在場分享拍攝心得，幫助大家更深入理解電影故事背後的真實經歷。