

2025年11月享明天

第87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. 與白杖共舞，擁抱生命的型態之美
文：何灝源
2. 探索，突破，連結 —— 視障人士的美麗探索
文：何睿知
3. 光影之外，巧手編織生命之美
文：周俊昌
4. 活動回顧

編者的話

文：吳秉東

在主流語境中，「美」往往被框定於視覺標準之內。然而，當我們邀請視障朋友來定義「美」時，它瞬間變得豐富、立體且充滿生命力。本期的三篇文章，娓娓道出視障社群中不同形態的「美」。

首先，〈與白杖共舞，擁抱生命的型態之美〉向我們展現了動感的肢體美與生命的韌性。白杖不再只是引路的工具，在舞者手中，它成為了充滿自信和風格的舞伴。這些新失明會員們，透過舞步擁抱了自己的新身份，展現了與困難共舞、追求精彩人生的勇氣和活力。

接著，〈探索，突破，連結——視障人士的美麗探索〉則展示了打破界限的外在美和社會連結。透過 POLA「無鏡化妝」體驗，視障會員學會了用指尖代替鏡子，靠觸感實現自我形象的重塑。這不僅僅是化妝技巧的提升，更是對社會刻板印象的有力回應，同時促進了企業與社群的共融連結。

最後，〈巧手織就的「美」：從興趣到輔助就業的生命力〉聚焦於內在的創造之美和自我價值。職教中心的手作培訓計劃，證明了「美」是可以透過觸覺與巧手來創造和實現的。會員們從對工藝的專注與投入中，重拾了自信和自我價值，散發出豐盛的生命力。

「美」不是鏡子裡的倒影，而是一種生活態度，一種由內而外散發的自信、創造力和勇氣。它藏在揮舞白杖的節奏中，藏在指尖製作的成品裡，更藏在勇敢追求美麗、打破界限的行動中。

讓我們一同以開放的心態，重新定義與欣賞生命中的每一種光芒。

祝願您從本期內容中，找到屬於您的「美」。

題：與白杖共舞，擁抱生命的型態之美

文：何灝源

「One, two, three o'clock, four o'clock rock!」隨著懷舊而輕快的爵士鼓節奏響起，舞台上十多位中年朋友充滿活力地擺動身姿，做出光芒四射的動作。這是本會新失明小組的精彩演出，向所有人證明：即使走進黑暗，我們依然可以享受精彩人生，活出肢體型態的動感之美。

「We're gonna rock, rock, rock, 'til broad daylight!」表演者跟著節拍，各自掏出白杖，將其化為各種隨身用品——有人作勢拋起網球、揮動「球拍」；有人緊握「手把」、駕駛電單車。

參加者莫偉樑在半年內突然失明。他坦言，曾視白杖為視障的標誌，但如今，他希望換個角度擁抱它。既然不再能打網球、駕駛電單車，他決定以後手握白杖，「多玩多嘗試」。能夠在舞台上瀟灑有型地舞動，本身就是一種享受。

從逃避到擁抱：重塑「護身符」的意義

「白杖，是我的護身符」、「它是我可靠的拍檔」。表演者們透過肢體和眼神，訴說著對手中「道具」的信賴。另一位參加者黃艷文經歷了近 20 年的視力衰退。有段長時間，她因為看不清路面而極度費神，甚至不願外出。直到一次在公園散步時不慎撞到行人，對方發現她是視障人士連忙道歉，這才讓她領悟到多年來逃避現實，沒有使用白杖這個「護身符」出行，實在太可惜。最近幾個月，她積極參與舞蹈排練，甚至會在社區獨自練習。正如舞曲所唱：「真性情心中一切傾訴盡」。她正用舞步和白杖，坦然地面對與表達自己新的人生狀態。

導師、社工與會員的默契協作

樂曲轉為梅艷芳的《再共舞》，表演者開始整齊劃一的舞步。白杖輕點腳前，隨後隨著步伐，優雅地上下飛舞。舞蹈導師 Eve 提到：「曾有參加者認為，白杖是視障人士的象徵，不容兒戲。但我告訴他們，紳士們早就有土的舞，視障人士當然可以和白杖共舞，活出自我。」

在練習中，Eve 細心地將動作拆分，並與社工一同探索白杖舞的可能性。他們設計出擺脫地心引力、舞成風車的動感招式。為讓會員安心起舞，社工更協助在表演場地設置突起標記，讓他們可以專注於舞步，確保了表演的順利進行。表演者都來自本會的新失明會員小組，視障年資較淺的會員互相扶持，學習與白杖做「好朋友」，獲得獨立出行的能力。導師、社工與會員之間緊密的信任與協作，正是這個小組能夠成功踏上舞台、綻放肢體之美的關鍵。

白杖舞展現的，不僅是動作的美感，更是新失明會員們學習適應、面對挑戰的生命韌性之美。如果您有緣觀賞到這群朋友的白杖舞蹈，請一定要為他們熱烈鼓掌！他們的舞步，是擁抱自我、追求精彩人生的最佳註解。我們相信，透過持續自助互助，每位會員都能在人生的新階段中，找到自己的節奏，繼續優雅地與世界共舞。

題：探索，突破，連結——視障人士的美麗探索

文：何睿知

「美」除了可以借助鏡子，原來也可借助手指。早於去年，美妝品牌 **Pola** 於其日本總部首次舉辦名為「無鏡化妝」的活動，讓外在美走進視障人士的世界。該公司香港區培訓經理 **Blanche** 遂遠赴東營受訓，將有關課程帶進本會，於本年 6 月下旬舉辦首次化妝體驗，讓本會會員以雙手重新探索，突破他們對「美」的想像。

美，是自我形象的重塑。全失明的嘉靜是一位職場新鮮人，「以前我從來沒化過妝，怕塗得不平均或出界便適得其反。」但在導師的指導下，她學會用手指代替工具，靠觸感掌握位置。回家後家人稱讚她看起來精神不少，使她特別高興。她笑說，自己不是太注重外表的人，但日後會勇敢地塗上唇膏或粉底，讓自己看起來更有活力。如今，美不再是鏡子裡的倒影，而是自信的展現。

美，是打破偏見的勇氣。弱視的子鈴曾在零售業工作，深知外表的重要性。「我相信視障人士都有追求外在美的權利和能力。這次二對一的教學十分有效，我終於明白橙色不是怪，而是可以用來提亮膚色。」她表示，自己在技巧和知識上都有顯著進步，這個聖誕她會更大膽地化妝，展現自我風格。她的轉變，正是對社會刻板印象的有力回應。

美，是品牌與社會的連結。讓子鈴重新定義橙色的，正是她身旁的 **Pola** 香港區域董事 **Melody**。起初她與 **Blanche** 都認為，描述顏色和方位會是課程的最大潛在挑戰。後來發現，如能有效運用比喻，鐘面定位等技巧，教學效果便事半功倍。「香港人生活節奏急促，使我們需在日本原先的教學方法上有所調整。但參加者的積極性使我們很雀躍，看著他們的投入，更讓我們確信「美」真的屬於每個人。」這次教學過程，使她們驚覺「共融」可以是舉手之勞，她們在課程後繼續探討不同方案，提升視障人士在其品牌的購物體驗，突破想像與框框，讓「美」成為企業，視障消費者與社會三方的共同語言。

題：光影之外，巧手編織生命之美

在手作中發掘無限潛能：輔助就業與內在價值

文：周俊昌 受訪者：陳泳如 Susan(社工)、林董儀(服務使用者)

「美」，不是單一的視覺標準，而是展現在不同載體上的生命力與創造力。對於視障朋友來說，當視覺的門戶關閉，內在與觸覺的感知反而變得格外敏銳，孕育出另一種形式的美。在 2025 年，本會賽馬會職業及教育資源中心（職教中心）啟動了「**SEE-ability 培訓計劃手作團隊**」。它不僅是一堂手作課，更是一條通往輔助就業的新路徑，旨在發掘視障朋友的無限潛能。

從興趣到專業：輔助就業的細膩轉化

現今社會，視障人士的就業機會往往受限於傳統工種。這項計劃的願景，就是讓會員將熱愛的手作興趣，轉化為市場化、可持續的職業可能。我們相信，每一雙巧手，都值得擁有閃耀的機會。製作精美手作如擴香石，需要對份量與結構有精準要求，因此職員們投入時間解構與重塑工序，將原本高度依賴視覺的步驟，改為依賴觸覺為主導。從使用特製的量杯與工具，到調整工作流程，每一個微小的改動，都讓不同視力程度的會員能獨立地掌握技巧。這份對專業的追求與細膩的輔助，正是我們實踐輔助就業服務的承諾。當一件件親手完成的成品誕生，會員們不僅提升了職業技能，更重要的是找回了自我實現的價值與自信。這份內在的豐盛與成就感，就是他們最動人的「美」。

服務使用者董儀分享：「手作讓我找到了發揮專長、證明自己的機會。當我意識到自己能獨立完成任務時，那份踏實感是無可取代的。看到我們為『國際白杖日』製作的 400 塊擴香石超額達標，我對未來的就業方向也多了一份信心，看到了屬於我的職業『美』景。」

療癒身心，間接減輕照顧者壓力

手作的意義，不僅止於職業技能的培養，它更是一種心靈的療癒。當視障會員全情投入於具創造性的手工藝製作時，他們的心情與精神狀態會變得更積極穩定，找到了專注的快樂。這份正向的轉變，其實也間接減輕家中長期擔憂和操勞的照顧者們的心理壓力。而部分手作活動更歡迎照顧者一同參與，為他們提供了一個輕鬆、有創意的喘息空間，讓他們在忙碌的生活中，找到屬於自己的平衡與放鬆。職教中心社工 Susan 強調：「手作計劃的『美』是多層次的。它為視障朋友點亮了職業的光芒，也透過那份專注與投入，找到自信和自我價值。我們期望這份由巧手編織出的生命之美，能持續發光發熱。」

活動回顧

2025 年 10 月 26 日

國際白杖日 2025「心睇力行」

國際白杖日 2025「心睇力行」活動已於 10 月 26 日圓滿結束。本次活動吸引了超過 400 名參加者，包括近 100 名視障人士、義工、公眾人士及企業團體。特別感謝愛心大使沈卓盈、糖妹及歌莉雅親臨打氣，分享心聲並獻唱動人歌曲。感謝所有支持者，包括贊助商香港建築業物料聯會、高力集團及 Johnson & Johnson，還有所有支持機構、表演團體及義工。經過仔細點算，最終籌得\$25 萬，這筆善款將全數用於支持本會的視障人士所需服務，特別是陪診服務及就業服務，確保他們能夠獨立自強地生活及工作。

2025 年 10 月 25 日

網絡安全齊關注 共創數碼無障礙環境

「網絡安全同行計劃」啟動活動於 10 月 25 及 26 日圓滿結束，吸引了超過四百人參加，包括專家講座、AI 互動體驗、網安攤位遊戲及慈善市集，旨在提升市民的網絡安全意識，特別是針對視障、聽障及肢障人士。會長 Billy 分享了視障人士在網絡上遭遇的受騙經歷，呼籲專家考慮不同群體的需求，確保人人都能安全平等地使用互聯網。此外，本會社企 GATE 設置了點字推廣攤位，介紹 iPhone 的無障礙功能，增強公眾對無障礙科技的關注。

2025 年 10 月 10 日

榮獲「殘疾共融先鋒」獎章

協進會非常榮幸能與 24 間企業共同獲得勞工及福利局「愛心僱主獎章」計劃的最高級別「第三級：殘疾共融先鋒」獎章，這份榮譽肯定了我們在推動殘疾人士共融就業方面的成就。本會一直致力於執行以「平等、機會、獨立」為基礎的人事政策，營造共融的工作環境，讓視障同事能夠在協進會發揮所長。感謝所有企業與我們共同努力，這次的肯定鼓舞了我們，期待未來能繼續成為共融就業路上的先行者，證明視障人士同樣能在職場中發光。

2025 年 9 月 28 日

開聲體服務花絮：波台籐線佬打氣教室及盲人足球體驗

賽馬會「開聲體」與港足球迷會「波台籐線佬」合作，舉辦了打氣教室暨盲人足球體驗日。參加者學習了應援技巧，為 10 月中的主場賽事做好準備。活動邀請了香港女子足球代表隊隊長陳詠詩分享她的經歷，並安排了蒙眼體驗盲人足球，讓大家更了解視障足球的挑戰與樂趣，增強了對足球的熱愛和對視障人士運動能力的認識。

2025 年 9 月 13 日

第二屆「視得其樂」音樂計劃學員第二次公開演出

自 2021 年以來，「視得其樂」音樂計劃穩步推進，資助十位擁有音樂天賦的視障學員接受專業培訓，讓他們在舞台上展示才華。該計劃獲得社會福利署殘疾人士藝術發展基金的支持，旨在幫助學員在音樂領域展現努力與成就。透過公開演出，學員們不僅提升了自信心，也讓社會認識到他們的潛力與能力。