



香港盲人輔導會

視障人士 生活趣味



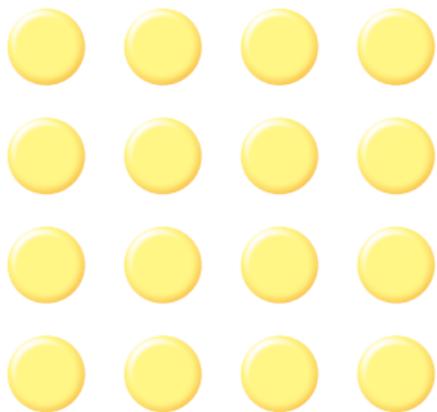
小百科



Dynamics Of Touch
讓觸感帶動生活

透過售賣生活雜貨，帶出觸感與生活的連繫及推廣點字文化。同時為視障人士提供職業培訓和實習的機會。

地址：九龍深水埗南昌街248號
香港盲人輔導會東翼地下大堂



香港盲人輔導會簡介 p.**01**

世界視覺日簡介 p.**02**

白杖日簡介 p.**03**

眼科小知識 p.**04**

20個趣味小百科 p.**08**

目錄



香港盲人輔導會自1956年
成立以來，致力為香港視障人士
提供廣泛而全面之眼科及低視能服
務、復康及職業訓練、教育支援、
就業輔導、輔助儀器諮詢服務、
資訊科技應用、多重殘疾
視障人士復康及視障長者
院舍服務等。



世界視覺日



每年10月第二個星期四

根據世界衛生組織資料顯示，全世界約有3,860萬盲人和2.85億人有視覺障礙。四分之三的盲症病例是可治療或可預防的。如不進行預防，盲人數量到2020年將增至7,500萬。

每年10月第二個星期四的世界視覺日是一項世界衛生組織 (WHO) 認可之世界性行動，目的是透過世界各地的關注及共同行動，到2020年消滅可避免的盲症。世界視覺日在2000年開始，是全球努力預防盲症的「視覺2020：享有看見的權利」的主要宣傳活動。視覺2020由世界衛生組織、國際防盲機構以及公立和私立部門夥伴協調開展的工作，制定和實施國家眼睛保健計劃。



白杖日

每年10月15日

白杖日是美國的非官方假期，從1964年起，美國國會議決批准美國總統把10月15日宣佈為白杖日。白杖日中的白杖其實是代表視障人士行走時所用的白手杖。白杖日的成立是慶祝盲人或視障人士的成就及他們在社會獨立生活的權利。

The International Federation of the Blind 的主席更於1970年將10月15日定為國際白杖日，目的是喚醒視障人士重視獨立行走能力，鼓勵他們使用白杖，爭取和教育公眾關注視障人士使用道路的平等權利。



眼科小知識

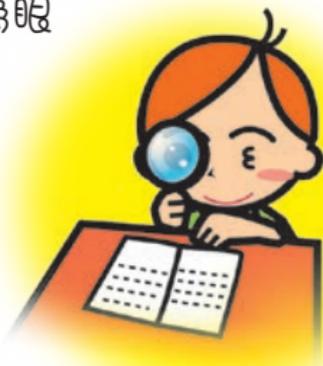
1

什麼是弱視、低視能和失明？

- ▶ 弱視泛指小童因先天性的眼睛毛病，例如斜視或“鴛鴦”度數，以致其中一隻眼睛或雙眼的視力比正常視力差。通過一些雙眼協調及/或遮蓋單隻眼睛訓練，弱視眼睛的視力通常都會得到一些改善。



- ▶ 低視能是指一些人士，因為眼睛有毛病，但是經過所有現在可行之治療方法後，視力及/或視野(或其他視覺功能)仍然不能回復到正常人視力的一定標準，便稱為低視能人士。



- ▶ 失明不一定是指一些完全失去光感之人士。每個國家對“失明”的定義都可能略有不同。在香港，“法定失明”是指一些人士經過矯正後的最好視力(雙眼中視力比較好的

一隻眼睛)不能達到0.05(即視力正常人士在20呎看到的景物，患者需在1呎的距離才可看到);或是中央視野直徑只有或少於20度。



2

香港有多少視障人口？

- ▶ 根據香港特別行政區政府統計處於2014年12月出版的第62號專題報告書指出，香港現有17萬4千8百名「視覺有困難人士」*，其中估計四成約七萬為視障人士。



* 「視覺有困難人士」指任何人士在統計時認為自己在沒有配戴矯正眼鏡／隱形眼鏡的情況下一隻眼或雙眼有長期性的視覺困難或正在使用一些特別視覺輔助儀器或復康工具。

3

低視能人士係咪要戴眼鏡先可以睇得清㗎？

- ▶ 低視能人士主要是因為眼睛內有毛病，令到他們的視力及/或視野(或其他視覺功能)出現缺損。眼鏡可以為患有近視、遠視及散光等屈光不正問題的低視能人改善視力。採用特別之低視能眼鏡更可以加強部份低視能人士之視力，讓他們可以再次閱讀和書寫。



20個趣味小百科

1

全失明人士如何配搭衣服的颜色？

- ▶ 買衣服時配搭好每一套，保持一套一套互相更換，避免混亂。
- ▶ 用自己的方法做記號於衣服上以分辨顏色，如釘上鈕扣、打繩結等及以衣服的質料去配搭衣服。



2

全失明人士會唔會化妝？

- ▶ 會。他們會經過訓練，學習一套動作，用手感控制化粧品的份量和均勻的塗抹。



3

視障人士獨自吃飯時，怎樣知道食物的位置？

- ▶ 固定的座位及把食物分類擺放於食物碟上或碗內，可方便他們進食。如加上鐘面方位提示，他們就更容易找到喜愛的食物。



4

視障人士如何學習烹飪？點知食物熟唔熟？

- ▶ 利用其他的感覺器官，例如嗅覺及聽覺，配合一套安全的烹調技巧來學習烹飪。



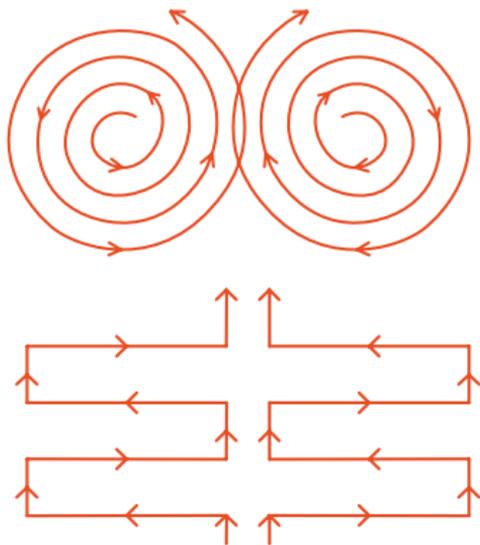
- ▶ 用筷子或其它煮食工具插穿食物，以分辨食物的煮熟程度。



5

全失明人士怎樣在家中尋回遺失物品？

- 如果是剛丟下物品的話，他們會留心聽着物件最後發聲的位置及距離，並將身體轉向發聲的方位，然後走到估計的地點尋找。尋找方法：



- 雙掌在一個固定的位置，然後從小到大的打圈，或
- 雙掌在一個固定的位置，從中間向左右兩邊伸出去，然後前進一個掌位從兩邊返回中間。

- 如不知物件擺放在甚麼地方時，則需找人協助。

6

全失明人士獨自在家中時是否不用開燈？

▶ 不是

家人或朋友應提醒他們開着燈，如有突發事件，旁人也能及時提供協助。



7

視障人士行走時如何辨別方向？

- ▶ 於行人道行走時，利用兩點法技巧以作保護，跟隨車輛聲音以保持正確行走方向，或以其他標記（路標）例如：上落斜坡，及一些特別線索如食品的香味或藥物的氣味以確定餐廳或藥房的位置。



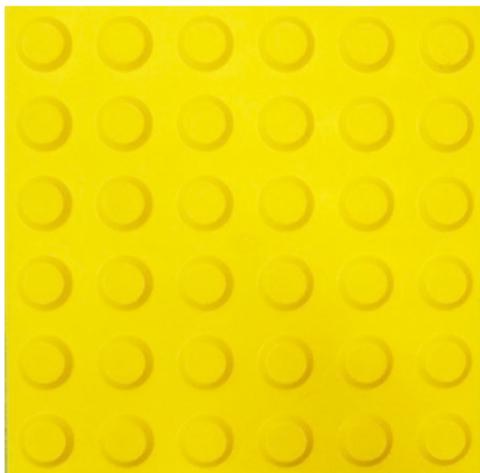
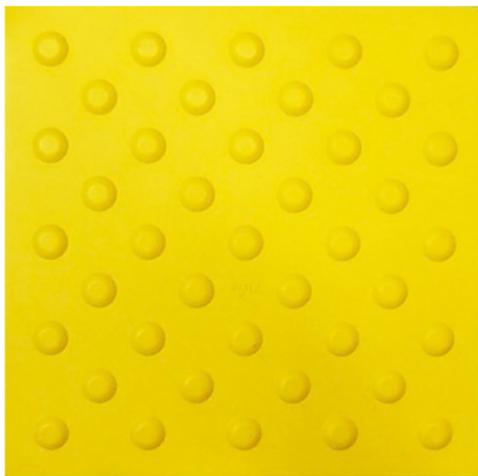
8

街上地面有些凸起來的引導徑是什麼？會不會絆倒視障人士？

- ▶ 引導徑是輔助視障人士行走的設施，不會絆倒視障人士。
- ▶ 長條形狀（前進塊）— 表示前進的意思；



- ▶ 小圓點（位置塊）— 表示或需改變行走方向或到達特定的位置；



- ▶ 大圓點（警告塊）— 警示訊號，表示需停步探索前面情況。一般用於橫過馬路位置、電梯、樓梯、扶手電梯、出入門口通道等位置。

9

視障人士如何過馬路？

- ▶ 如沒有發聲交通燈裝置，可利用前方車輛流動聲音取垂直方向，或左邊或右邊前後車輛流動聲音取平行方向過馬路。如路邊鋪設有圓點警告引路磚，應停下來等待橫過馬路，當聽清楚沒有車輛靠近時，便可橫過。



是否按下裝在紅綠燈柱上的裝置，就可控制交通燈即時轉綠燈？

- ▶ 安裝在紅綠燈柱上的裝置有3個不同的組件：



- a** 發聲裝置（喇叭）
- b** 震動組件，為視聽障人士提供過馬路的訊息（底部有一個箭咀為視障人士指示橫過馬路的方向），此組件純為視障或視聽障人士提供的設施。



- c** 震動組件及有行人過路按鍵功能（為所有橫過馬路的行人提供的設施），當行人觸按其表面後，會加快轉綠燈時間。（只限印有「手掌」圖案的裝置，而「圓圈」圖案的裝置則沒有此功能，所以不用觸按。）

10

視障人士如要乘搭巴士時，怎可避免上錯車？如乘搭了無發聲裝置的巴士，如何得知幾時落車？

▶ 上車前

- Ⓐ 查問其他候車乘客到站的車輛路線號碼
 - Ⓑ 當巴士到站時，查問巴士車長
 - Ⓒ 利用巴士路線號牌提示到站司機
- 以便乘搭正確巴士

2F

▶ 如沒有發聲裝置，可運用

- Ⓐ 天然標記，如行車時間及路途上轉左或轉右之次序
 - Ⓑ 上斜坡或落斜坡
 - Ⓒ 請巴士車長作出到站提示
 - Ⓓ 向其他乘客查詢
- 以便於正確位置落車

11

視障人士可選擇什麼職業？

- ▶ 只要有互作機會及輔助儀器的配合，大部份的互作是視障人士都可以做的，例如：社工、教師、教授、按摩師、接線生、律師、音樂家、程式編寫員。



12 視障人士可唔可以玩電腦？

- ▶ 視障人士可以用輔助儀器使用電腦，如放大軟件、點字顯示器及讀屏軟件。他們更可使用 iPhone 及 iPad 等新科技產品。



13 怎樣和又盲又聾的人溝通？

- ▶ 又盲又聾的人我們稱之為視聽障人士。如果有剩餘視力或聽力，我們可以講大聲口、重複幾次、用精簡語句、用大字體、借助實物、溝通輔助器材或圖咭，仲有可以手疊手做觸感手語。



愛心 + 耐性

- ♥ 聾大並不是粗魯
- ♥ 重複並不是嘮叨
- ♥ 字大因為真的需要
- ♥ 手疊手是關懷的表現、是訊息的傳遞

14

在香港學了點字(盲文)是否世界通用?

- ▶ 點字並非國際互通語言，亦有中、英、德、法等不同語言區別，就算中港台已不一樣。雖然大家都是使用一格六點的組合，但所表達的意思也不一樣。香港視障人士一般學習及通行的是廣東話及英文二級點字。

粵語點字

- ▶ 中文點字是用拼音來表達，每個漢字基本上是由聲母、韻母和聲調三個符形所組成，因中、港、台使用不同的拼音系統，其點字亦有分別。

例子:

香		港		
⠠	⠠	⠠	⠠	⠠
H	OENG	G	ONG	二聲
聲母	韻母	聲母	韻母	聲調

數符 於英文字母 a - j 前加上數符即代表阿

拉伯數字 1 - 0

a	b	c	d	e
⠠	⠠	⠠	⠠	⠠
f	g	h	i	j
⠠	⠠	⠠	⠠	⠠

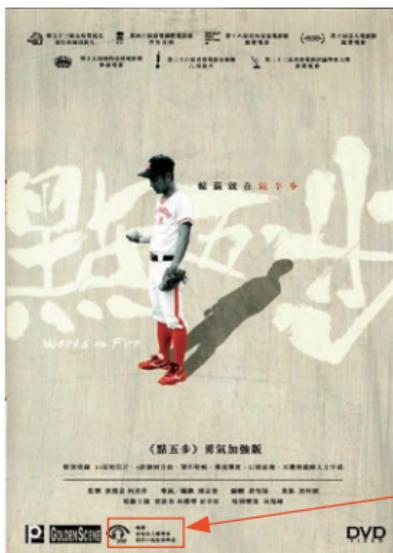
例子:

$$\begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{array} \begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{array} = 1 \quad \begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{array} = 170$$

15 視障人士會睇戲嗎？

▶ 會。現時，香港盲人輔導會提供口述影像服務，為視障人士化影為言——在電影沒有對白的地方描述畫面，協助視障人士了解劇情。

2018年8月，全港第一套預錄口述影像電影《逆流大叔》於戲院正式公映，視障人士可以自選場次觀賞。



註 市面上已有DVD附加了口述影像聲道。



16 視障人士怎樣玩高爾夫球？

- ▶ 視障人士可配合一位健視的助手以協助位置的描述及打出的距離。



17

視障人士可參與什麼運動？

保齡球



柔道



射箭



草地滾球



推球



游泳



水上活動



攀石



繩網



獨木舟

鳴謝香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供部份相片

18 全失明人士發夢有沒有顏色及影像？

- ▶ 先天失明人士沒有顏色和影像
- ▶ 後天失明人士有顏色和影像



19 視障人士如何分辨紙幣面值？

- ▶ 使用量鈔器
- ▶ 使用手機 app「讀鈔易」

以分辨紙幣的面值



讀鈔易
Barrier Free Access (HK) Limited
Free



iPhone Screenshots



20 視障人士如何分辨男女廁所？

- ▶ 用門上的標誌、牆上的點字牌和留意進出人士說話聲調去分辨。



香港盲人輔導會公眾服務：

普通眼科及低視能中心

地址：九龍深水埗南昌街 248 號東翼 1 樓

電話：3723 8272

地址：新界元朗安寧路 169 號賽馬會欣康樓地下

電話：3955 3393

開放時間

星期一至星期六：上午 9 時至中午 12 時 30 分
下午 1 時 30 分至 5 時

逢星期日及公眾假期休息



Health Massage and
Treatment Centre
按摩保健治療中心

按摩保健治療中心

地址：九龍深水埗南昌街 248 號西翼地下

電話：2779 1888 / 2776 1488

開放時間

星期一至星期五：上午 10 時至晚上 8 時

星期六及星期日：上午 10 時至晚上 7 時（公眾假期另行通知）

地址：新界屯門青福里 8 號屯門盲人安老院地下低層

電話：2469 9323

開放時間

星期一至星期日：上午 10 時至晚上 7 時（公眾假期另行通知）

流動按摩服務

電話：2779 1888 / 2776 1488

服務時間

星期一至星期五：上午 10 時至晚上 8 時

星期六及星期日：上午 10 時至晚上 7 時（公眾假期另行通知）

盲人工廠（紙箱、制服、鋼琴調音服務）

地址：九龍土瓜灣木廠街 19 號

電話：2362 0451



香港暢道科技有限公司（無障礙設施顧問服務）

地址：九龍深水埗南昌街 248 號東翼 6 樓 E632 室

電話：3723 8888 網址：www.bfahk.com.hk

香港盲人輔導會

地址 九龍深水埗南昌街248號

電話 2778 8332

網址 www.hksb.org.hk

電郵 enquiry@hksb.org.hk

視障人士生活趣味小百科

編輯及出版：香港盲人輔導會

設計及承印：香港傷殘青年協會創視設計

2018年10月第四版共3,000本

版權所有翻印必究©香港盲人輔導會