



香港盲人輔導會



視障人士

生

活

趣

味

小百科

3



# 目錄

香港盲人輔導會簡介 P.01

小統計 P.02

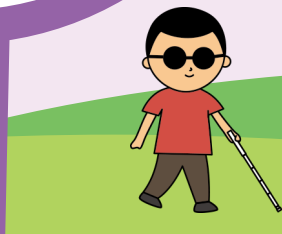
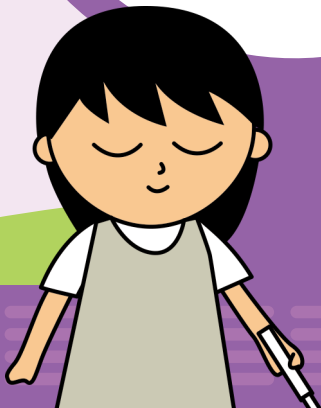
## 20 個趣味小百科

● 生活篇 P.04

● 外出行走篇 P.21

● 工作篇 P.27

● 消閒篇 P.30





# 香港盲人輔導會簡介

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。



# 小統計

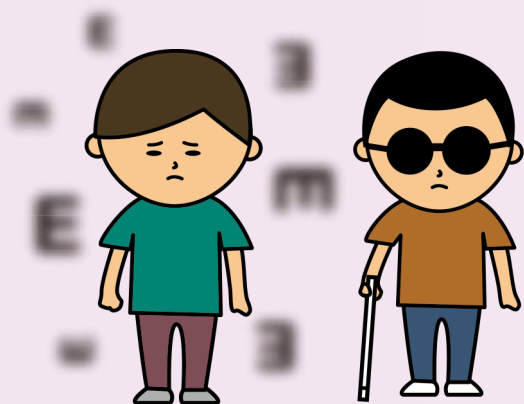
## 香港有多少視障人口？

.....

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

174,800



- \* 「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。
- \*\* 視障人士為經過所有現在可行之治療方法及 / 或戴上矯正眼鏡後，視力較佳的眼睛之視覺敏銳度為 6/18 或更差（正常視力者在 18 米距離看見的物件，患者需在 6 米或更近距離才能看到。）

# 生活篇

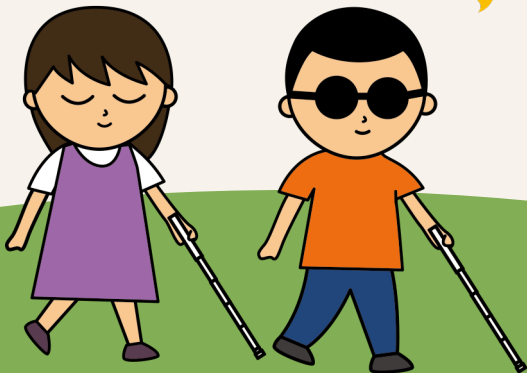


# 1

## 視障人士一定要配戴太陽眼鏡？

不一定。

有些視障人士會因強光感到不適，太陽眼鏡可以阻擋陽光，令眼睛舒服些；亦有些視障人士因眼球受損，因此配戴太陽眼鏡以改善外觀。



# 2

## 讀屏軟件可以調校速度嗎？

電腦及智能手機的讀屏軟件都可以調校速度，以下兩段聲帶考考大家聽到幾多？

速度設定為  
100%\*\*



1

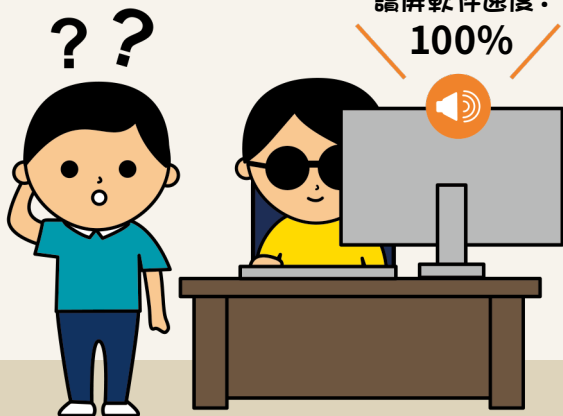
請先試聽這條聲帶

速度設定為  
50%\*



2

再聽這條聲帶。  
現在聽到嗎？



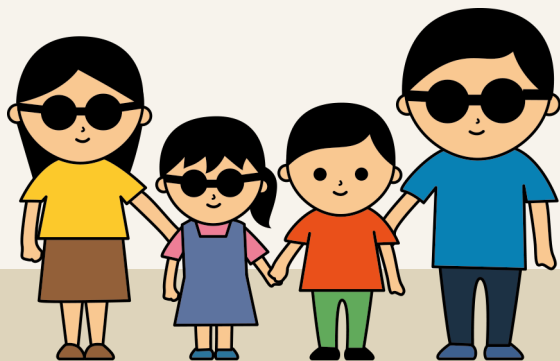
\* 50% 速度為一般人聽到的速度

\*\* 100% 速度為讀屏軟件最快的速度，而大部分視障人士會選用此速度，因為他們已經聽慣此速度。

# 3

## 視障人士的下一代是否一定也是視障？

如果父母因為遺傳病而引致視障，下一代的子女是有機會因遺傳引致視障；否則，子女們不一定是視障的。



## 4

視障人士倒水會弄濕  
周邊及較容易滿瀉？

他們會用不同方法量度水位，例如聆聽水聲，感受水杯重量的轉變等；如果是經常使用的水杯，更可以憑倒水的時間估計水位。

此外，水滿警報器亦可防止超越水位致滿溢。



## 5

視障人士會用  
信用咭嗎？

他們較少使用信用咭，除非剩餘視力讓他們可以看清賬單上的銀碼及自己簽名。視障人士普遍喜歡使用現金。



# 6

## 什麼是時鐘方位？

時鐘方位是告知視障人士方向的常用方法。

12 點方向



6 點方向

以視障人士為第一身

# 7

## 視障人士怎樣掃地？

如果地方面積大，會先分開幾個區域，以掃把向同一方向掃，把垃圾集中一處，再掃進垃圾剷內。



## 8

視障人士會使用  
自動櫃員機嗎？

現時有個別銀行會提供「語音導航」自動櫃員機，視障人士可使用耳機聽著指示去操作各項功能。

此外，大部分自動櫃員機的「入卡處」、「鈔票出口」及「通知書出口」都貼上相關的觸感標誌，以便視障人士辨識。



## 9

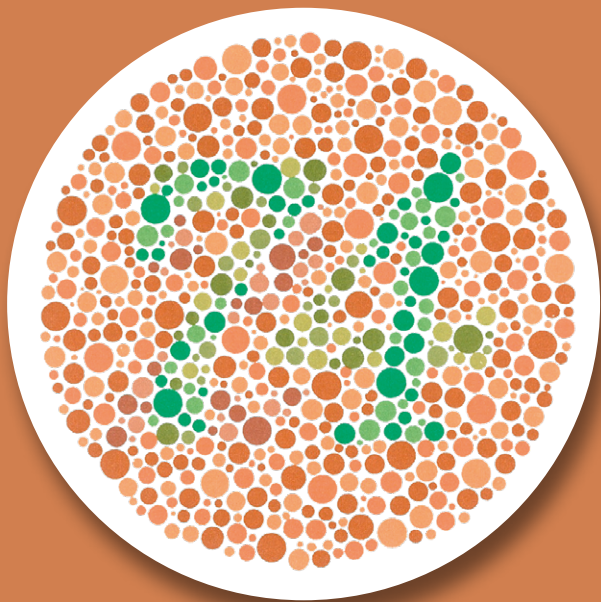
## 色盲與色弱有什麼分別？

眼睛的視網膜中有三種細胞負責分辨顏色。如果其中一種細胞的功能部分或完全失效，便形成「色弱」。如果其中兩種細胞的功能完全失效，便形成「色盲」。

「色弱」患者通常都能分辨大部分的單一顏色，例如紅色，橙色等。但如果多種顏色混在一起（例如紫色和藍色，紅色和綠色等），患者便可能看不出其中的分別，如果患者完全沒有分辨顏色的能力，把不同的顏色都辨認為是同一種顏色，並只能說出深淺之分，則稱為「色盲」。



你看到圖中所顯示的數字嗎？

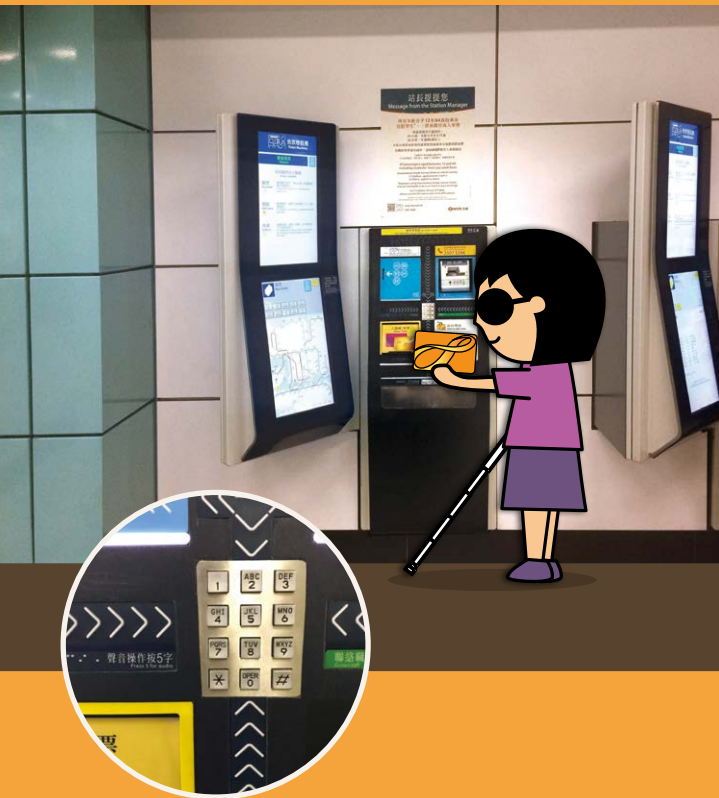


## 10

# 視障人士會否使用自助 增值售票機購買港鐵 車票或八達通增值服務？

現時，部分港鐵車站已採用加入「語音導航」的全新自助增值售票機，視障人士可以按增值售票機的聲音提示購買車票、為八達通增值或查詢餘額。





## 11

視障人士需要求救時  
是否會把手杖舉起？

我們提供的復康訓練並沒有教導視障人士把手杖舉起來作出求救訊號，如視障人士有即時的緊急需要，會立即主動尋求旁人協助，甚至報警求助。



## 12

# 視障人士如何得知 探熱針溫度或電子血壓計 之顯示？

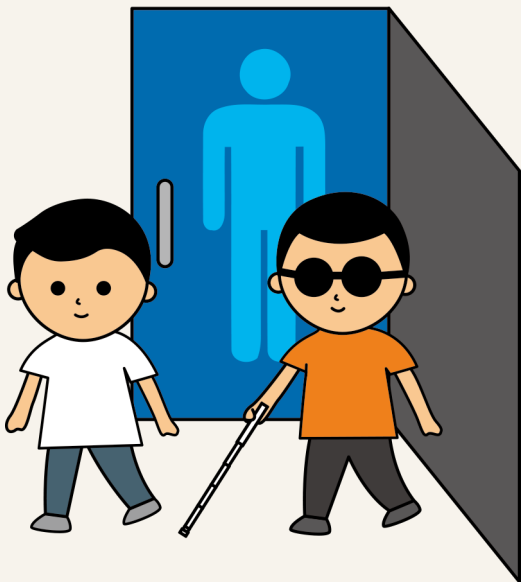
他們會使用發聲探熱針或電子發聲血壓計。當量度體溫或血壓後，發聲探熱針或血壓計便會讀出溫度或上、下血壓度數。



# 13

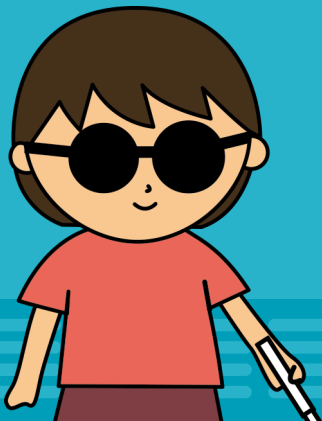
## 視障人士只可以使用 殘疾人士洗手間 (暢通易達洗手間) 嗎？

不是，如果有足夠引導提示或洗手間門口裝設了摸讀地圖，他們可以使用一般洗手間的。





# 外出行走篇



## 14

## 什麼是領路法？

領路法是健視人士帶領視障人士的正確方法。從基本技巧、轉身、坐下、上 / 下梯級到乘搭汽車均有不同的方向去引領視障人士。

▼ 上 / 下梯級



▼ 引領坐下



## 領路法知多 d



### ► 基本技巧



### ▼ 乘搭列車



### ▼ 乘搭汽車



## 15

使用導盲犬和手杖的  
分別是什麼？

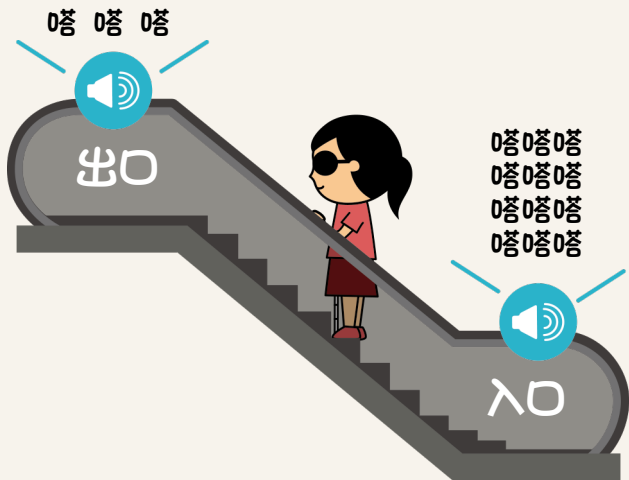
導盲犬和手杖都是視障人士的領路好幫手，協助視障人士獨立、安全及有效地行走。視障人士有系統和技巧地使用手杖，配合剩餘感官的運用前進。而使用導盲犬的視障人士，與導盲犬較多互動、相向溝通、相互照顧，是一起生活的好拍檔。視障人士可按自己的需要及喜好，選擇使用手杖或導盲犬服務。



## 16

視障人士如何分辨扶手  
電梯出入口？

扶手電梯有聲響發出，入口（乘坐到目的地的方向）發出的聲響較頻密（類似交通燈的綠燈的聲響）；而出口的聲響較緩慢（類似交通燈的紅燈的聲響）。



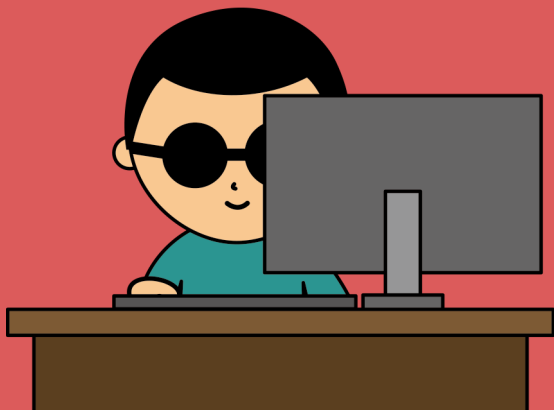
## 17

## 視障人士乘坐地鐵，在月台怎樣分辨行車方向？

他們會聆聽月台的廣播，月台的廣播只會在有列車進入的月台一方播出。



# 互作篇



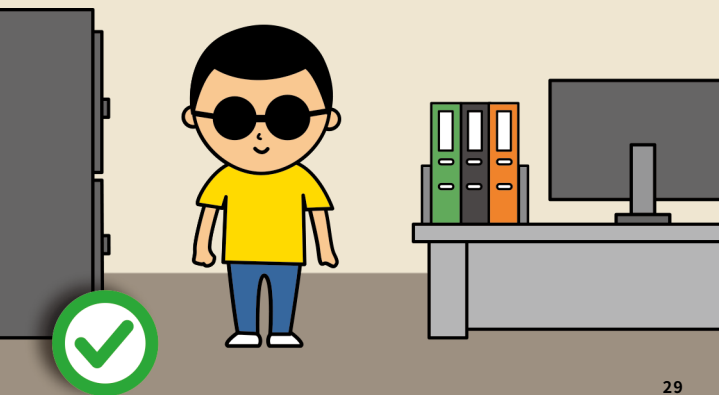
## 18

如果聘請視障人士，  
需要改裝辦公室嗎？

僱主不用特別改裝辦公室，只需要為視障員工提供合適的輔助用具或儀器，如點字顯示器或放大機，也可以在電腦加裝有放大或讀屏功能的軟件。

當然，辦公室的通道要經常保持暢通；開啟了的文件櫃門或抽屜，用後記得關上，避免碰撞；改動了傢俱、物件的位置，要告知視障人士，用完的物品最好放回原位等等，其實跟一般辦公室的職安守則相若。





# 消間篇



# 19

## 視障人士閱讀圖書 只可以選擇點字書嗎？

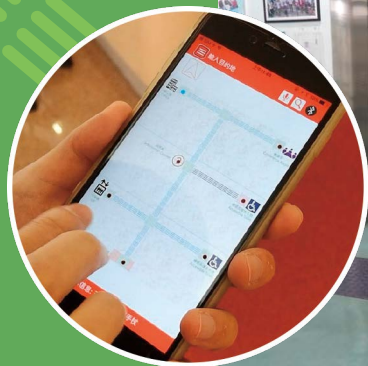
供視障人士閱讀的圖書分兩類：點字書及有聲書，  
不懂點字的視障人士可選擇有聲書。



## 20

視障人士外出一定要人  
陪伴？

經過訓練的視障人士有獨立行走的能力。如果要到陌生的地方，又沒有朋友陪同，可以使用不同手機 app 的語音導航作領路。



# 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

## 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、鋼琴調音等服務)

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](http://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](http://www.hksb.org.hk)

電郵：[enquiry@hksb.org.hk](mailto:enquiry@hksb.org.hk)



香港盲人輔導會HKSB



### 視障人士生活趣味小百科 3

編輯及出版：香港盲人輔導會

設計及承印：Smart Communication

2019 年 1 月第一版共 5,000 本

版權所有翻印必究 © 香港盲人輔導會