

用心看世界

原来黑暗这么明亮

编著◎台湾财团法人爱盲基金会

撰文◎倪汝枋

DIALOGUE IN THE DARK

黑暗的永夜，
他们是闪烁在天际的星，
发出渺小却璀璨的光芒；
迷路的旅人，
请记得仰望夜空，
隐藏在熠熠光辉之中的，
是生命的方向。

中国盲文出版社

用心看世界

原来黑暗这么明亮

编著◎台湾财团法人爱盲基金会

撰文◎倪汝枋

图书在版编目 (CIP) 数据

用心看世界：大字版 / 台湾财团法人爱盲基金会编著；倪汝枋撰文．—北京：中国盲文出版社，2015.12

ISBN 978—7—5002—6819—2

I. ①用… II. ①台… ②倪… III. ①传记文学—作品集—中国—当代 IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 294738 号

著作权合同登记号 图字：01—2015—7976 号

用心看世界（大字版）

编 著：台湾财团法人爱盲基金会

撰 文：倪汝枋

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：700×1000 1/16

字 数：110 千字

印 张：16

版 次：2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—6819—2/I·1454

定 价：30.00 元

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

黑暗的经营及扩张与成见相左

谢邦俊

日常生活中，我最常被询问到的一个问题，是本身既非视障者，亦无家族病史，为什么独对视障与视障者特别有心？甚至为此还捐资成立基金会。爱盲于1991年12月底正式立案，加上前面3年的筹备期，迄今26个寒暑，一路跌跌撞撞摸着石头过河，在这漫长的岁月中，“摸索”似乎是一个始终存在的欲望，心灵深处不断地探寻渴望找到一些什么不一样的，山重水复疑无路，柳暗花明又一村，总以为可以在路途的那一端忽然看到自己盼望已久的期待，然而镜花水月疑幻似真，行行

复行行，“黑暗”却是这一路寻寻觅觅中始终确实存在的。习医学药 50 载，悬壶济世 30 年，从来没治好过的就是那一个“盲”字，眼盲、理盲、心盲、灵盲，看似光明的，竟还是一路在黑暗中打转。

“黑暗”在我心里始终占据了半边天，我住在乌来山上，特别喜欢山里的黑夜，月影沁凉、山风飒爽、林叶婆娑，幢幢黑影中无限怀思，日间一社会的狗屁倒灶和“乔家大院”中跳梁群丑尽在黑暗中相对无影，睁眼瞅着家国满目疮痍离恨难平，倒不如闭眼做盲独享灵台间那一点点太平。所以，我真羡慕周遭这一群可以不见众生丑态的瞽者，渴望透过心眼在黑暗褪尽时能见到真正的光明；如果，我有自废双目的勇气，我愿意成为一位盲者。

26 年来与盲为邻，深深体会眼盲不是盲，理盲、心盲、灵盲才是真瞎。在黑暗中人们可以真心对话，为什么到了朗朗乾坤却尽是信口雌黄？在这本报导文字中，

我感动于身边这群“黑暗的儿女们”，既震撼他们人生际遇中的颠簸起伏，又心疼他们跟着我这老头子一路吃苦，我由衷地谢谢我们黑暗对话台北 DiD 视障培训师团队 34 位工作伙伴，正是由于他们优异的表现，才让我发现“原来黑暗这么明亮”。此处，借由九位黑暗斗士生命故事的标题诉说一个“用心看世界”的诗篇：

化苦难为一身祝福，散落再串起，
哪里有爱，哪里就有眼睛！
天地苍鹰，掷出每一场好球，
疾风中的劲草，看不见的力量。
黑暗中友善温暖的桥梁，
传奇，从指间开始。



目 录

序 黑暗的经营及扩张与成见相左 谢邦俊/1



用心推荐

瞎子摸“相” 朱纯仪/2

黑暗中的星光 宋一非/4

推荐圣弘的故事 邱奕嘉/10

拿回发牌权 为自己人生做主 周寤竹/14

书写与疗愈 胡敏华/17

让生命海阔天空 陈伟泓/20

携手同乐 尽情演出 蔡世宏/24

在黑暗中发现生命力 简菲莉/26



用心体会

化苦难为一身祝福 朱芯仪/32

散落再串起 林信宏/59

哪里有爱，哪里就有眼睛 张金顺/84

天地苍鹰 张捷/100

掷出每一场好球 张馨方/132

疾风中的劲草 郭淑琪/145

看不见的力量 冯俊扬/171

黑暗中友善温暖的桥梁 杨圣弘/188

传奇，从指尖开始 赖智杰/218

编后语/243

用心推荐



瞎子摸“相”

星展银行（台湾）协理 朱纯仪

瞎子摸象？不，是瞎子摸“相”，在黑暗中其实更容易看得到事情的真相！很幸运可以参与黑暗对话的课程及分享师的训练，本来是抱着做公益的心情而加入黑暗对话分享师行列，但我发现其实从他们的身上我学习到更多。在经历的过程中，体验了很多的第一次，与视障者近距离的接触、真正了解视障者的感受、感受真黑暗的不安、发现在黑暗中自我的潜能、通过触觉来沟通、用心倾听形成影像，及细微的叙述和表达等，获益良多。

因为工作的关系，发现原来即便是启明学校，他们所提供的专业技能只是按摩训练，但透过“黑暗对话”，我看到不一样的视障者。视障不等于能力不足，他们不亚于一般明眼人，甚至更为优秀，



在与这些培训师的互动中，他们让我看到了勇气、智慧、幽默与对生命的热忱！我相信大家在看完这本书后，就能懂得我所说的。人的潜力无穷，在他们身上我看到了“人生没有能与不能，只有想与不想”，欢迎大家来参与“黑暗对话”的课程，你将体会到黑暗并不可怕，可怕的是孤独，但将自己交付予这群可爱的培训师，你所得到的将是温暖与能量！

黑暗中的星光

捷飞工作室训练顾问 宋一非

在参加“黑暗对话工作坊”的活动里，印象最深刻的是学员常说的一句话：我知道黑暗只是短暂的，等一下我就会回到光明的世界里。看不见只是暂时的，任何的不便及恐惧只要忍耐一下就过去了。

每个人对黑暗都有不同的感受，你的感受是正面的还是负面的？

人生中有太多不同的绊脚石，黑暗其实只是其中一种，就看自己在面对这种困难时，心里升起的想法是“害怕”面对，而后逃避它、远离它，还是勇敢面对它、接受它并超越它。有太多现代人对未知世界的恐惧，是因为看不清，不知道会有什么样的变化；同样的，在伸手不见五指的漆黑环境中，



突然发现自己平时最依赖的视觉功能不再发挥作用了，也会让人退缩与不安，逃避的结果只会让自己陷入更黑暗的角落之中！

由于喜欢分享，让我在偶然的机会有开始了讲师的生涯，在课堂中最常见的状况是人们害怕面对不可知的未来，习惯于负面的思考，虽然大多数人都说自己是善于正面思考的人，但真实世界中遇到周围有负面事情发生时，立即陷入负面情绪、消极面对的人是更多的，只有愿意面对困境，接受挑战的人才能快速地走出阴霾，有更多人花了一生的时间，却仍走不出黑暗！

没接触到黑暗对话工作坊前，我心中的视障人士是弱势者，在我所熟知的明眼世界中，他们是极需要旁人协助的，偶见有视障者在马路上拿着手杖摸索着前行，总有路人会好心地趋前问他要去哪里？需不需要帮忙？或有导盲犬带着它的主人行走在街上，心想还好他有导盲犬帮助他；在日常明眼人们的眼中所看到的是视障者处处需要别人的协助，总觉得视障朋友因为看不见周围的世界，他们应该是胆怯且畏缩的，是活在社会的黑暗角落、需

要别人协助的。

十分幸运在 Tim 的邀请下，有机会遇到一群不服输、愿意克服自身障碍并有心站在讲台上的视障朋友，在刚开始的接触中，我很想从自己的经历中给他们些协助，我有两个想法：

一是协助有心站上讲台的视障朋友，通过分享我的教学经验，帮他们建立自信，走出另一条路。

二是激励他们能找到自己的价值，走出黑暗，从需要旁人协助的角色，变为一个能协助他人的培训师。

我一心只想到可以把自己在明眼社会中的一些训练经验分享给有心在培训舞台上的视障朋友，让他们有机会了解明眼社会中的人们可以用什么样的方式来引导并从中学习，更希望帮助他们自信地站在训练的舞台上，不要胆怯。实际接触后，才发现所有的担心都是多余的，我主观认为的可能弱点“自信”居然都不存在每一位站上台的培训师身上，他们比明眼世界的人更有自信，或许是因为他们看不见台下人的面部表情变化，而能在心中构建学员正面的回应脸庞，也更能专心在脑海中组织自己要



传递的讯息，不会受到台下人面部表情的影响，不像在明眼世界中，站在台上看到面无表情或是不以为然表情的学员，很多人的自信心都会快速瓦解，从此视上台为畏途，而与讲台绝缘。

更深入认识每一位视障伙伴后，发现他们都是生命的斗士。每一个站在台前表达自己的人，都像一颗闪耀的明星，热情地分享他们的人生经历与思考发现。聆听他们分享的过程中，才发现他们的生命丰富度，远比一般明眼人更加亮眼；没有一个人是退缩在自己黑暗的世界里，而是能勇敢走出自己的障碍，面对未知的世界，迎向挑战的勇者。一次又一次地听他们在参与的各项大型比赛中熠熠生辉屡获佳绩，他们能坦然面对及接受自己肢体上的缺陷，积极地走出来。

我相信每一个人都有属于他自己的精彩人生，也都有能感动人心的片断，但是能从自己缺陷中站起来，挣脱束缚，对一般常人来说已属不易，更何况是无法看见这个亮丽世界的视障朋友？不论是天生视盲或后天失明，每个人都有着精彩的人生历练以及丰富的令人感动的生命故事。每一位培训师都

比我在明眼世界的训练角色更有说服力及感染力，反观自己刚开始的谬误顿觉汗颜，原想伸手牵他们走出自己，结果是我被他们牵着手走出心中的黑暗。

这群培训师们在精心设计的活动中，带领着学员们从游戏中体验学习；在活动后分享他们的观察及个人的精彩生命故事，让每位参与者都能满载着感动离开，也借着他们的亲身见证，让人们知道虽然上帝关上他们的窗户，但他们愿意坚定地伸出手杖向前探索，找到前往人生另一个更宽广舞台的大门。在黑暗中更积极地开创了他们另一个价值，用他们生命的烛光，引导眼明却心中茫然迷失的人重新找到面对未来的激情。

相信只要你翻开他们每个人生命故事的扉页，你一定会像我一样，十分惊讶地发现，在社会的另一个角落里，有一群发光发亮、不向黑暗低头的勇士，会让你看到与你我全然不同的另一种感动人心的魅力。

每次都有参与活动的学员在重见光明后脱口而出：能看见真好！应该要好好珍惜自己所拥有的美



丽多彩世界，把短暂的黑暗抛在脑后。但是这群培训师们在活动结束后，面对的仍然是永夜的黑，他们没有因为看不见这个美丽的世界而灰心丧志，也没有怨天不公平，而是坦然面对黑暗继续编织他们精彩的人生，让我们伸出双手给他们最热烈的掌声，向他们学习如何面对及跨越自己人生的障碍。