

全盲之視覺障礙者生活重建 與輔具應用

財團法人臺灣省私立臺灣盲人重建院南部服務中心 宋展宇處長

前言

「如果矇上眼睛，你會用甚麼方法來完成你的一天？」。從早上起床梳洗、擠牙膏刷牙開始、確認時間和行程、準備食物到外出，這些行動能否有替代的策略或工具，讓矇上雙眼的你仍能順利的完成一天？

視覺障礙者有近八成為中途視障，亦即絕大多數的視覺障礙者在視力發生狀況前與你我一樣，是慣用視覺並且依賴視力生活的明眼人。從多年的服務經驗中發現，有些視覺障礙者在視力發生狀況後，因為找不到方法而讓原本的生活被迫按下了暫停鍵；但也有視覺障礙朋友在重建前能找到自己的策略和調整

工具，維持了部分生活的獨立性。我們認為兩者差異的關鍵之一是「輔具」；而視覺障礙者的輔具可以是簡單自製的輔助用品，也可以是專門為視力不便所設計的工具。

不用視覺也能處理資訊的 輔具

從多年的生活重建服務裡，社工收集到許多視覺障礙造成的困擾，像是：「看不到時鐘上的數字，不知道幾點幾分，也看不清窗外是白天還是黑夜，只能詢問家人來知道時間…」、「看不見電視畫面也不知道如何轉台，連僅剩的娛樂都不能選擇自己想要的…」、「接

到重要的電話，想拿張紙寫下來，但受限於視力只能倚靠不精準的記憶…」，造成這些困擾最大的核心是資訊的取得、選擇和紀錄。上述因視覺障礙導致資訊輸入輸出的困難，已有許多輔具可以解決，像是「語音手錶」和「語音鬧鐘」能報讀出時間和日期的資訊，以及有助全盲者方便記錄的「聽書機」。聽書機就像明眼人使用的收錄音機，不同的是每個按鍵皆有聲音的提示和回饋，透過觸覺容易辨識和清楚排序的實體按鍵，全盲者也能輕易地獨自操作錄音裝置。聽書機不僅有錄音紀錄的功能，也能聽電子書、廣播、音樂等，這些功能讓原本僅能被動去接收資訊的視覺障礙者有了主動選擇的開始！

在科技日益更新的現代，智慧型手機的出現更成為視覺障礙者強大的輔具。許多剛接觸生活重建的視覺障礙者及家屬，常以為視覺障礙者資訊溝通的輔具是需要另外購買特殊的裝置，因而卻步，多數更認為「沒有按鍵的智慧型手機，看不見的人怎麼可能使用？」。然而不論是智慧型手機或是電腦，多數都能透過內建的語音或是安裝報讀軟體來幫助全盲視覺障礙者獨立操作。因此，不論是基本的電話接聽、即時天氣和新聞訊息的接收、電子郵件與社交軟體的讀取和回覆、以及搜尋想要的網路資訊和影片，隨著輔助科技的進步都不再因障礙而被限制。

獨立外出的行動輔具

有了資訊溝通輔具，全盲的視覺障礙朋友可以為自己記錄所需資訊、可以和其他人社交互動與世界產生連結，而在視障生活重建裡除了資訊能力的回復，最重要的是行動的能力。行動的輔具目前最廣泛使用的是「白手杖」，白手杖有三個主要功能：

1. 保護行走安全：運杖時手杖在身體前方，因此手杖比雙腳更早碰觸到前方路面的高低落差與障礙物，進而提醒視覺障礙者行經路況的安全。
2. 觸覺的延伸：透過手杖與地面的接觸，回饋給視覺障礙者地面的材質差異，達到獲取環境資訊的目的。
3. 辨識身份：白手杖為社會大眾辨識視覺障礙者的標記，在許多情境下可以增加行車者與路人的注意，減少一般民眾因無法立即辨識視覺障礙者視力不便而產生的誤會。

隨著能力的提升，還有另一項特別又溫暖的行動輔具—導盲犬，為視覺障礙者的行動多了選擇，也帶來更高的安全與效率。

其他生活相關的輔具

「輔具」亦可以是簡單的工具調整。有時僅需在原本的日常物品加上觸覺記號，方便視覺障礙朋友定位與容易辨識，即成為一項特製的輔具。像是在遙控器的開關按鈕、家用電話數字按鍵的5、烤箱溫度的轉鈕、洗衣機的操作

面板上，貼上容易辨識的貼紙後，就解決原本無法獨立操作機器按鈕的困擾，全盲的視覺障礙者因此可以自己動手完成許多生活的大小事。

針對全盲者設計的生活輔具各式各樣，包括：檢測健康的「語音血壓計」和「語音體重計」、輔助料理的「液體高度語音提示計」和「語音秤」、休閒娛樂的「觸感魔術方塊」和「點字撲克牌」；延伸到活動參與，運動則有保齡球的「導盲桿」、選舉時可使用「投票輔助器」以及參觀展館的「觸覺地圖」等。

結語

視障生活重建主要提供因疾病、意外等原因造成中途失明之視覺障礙者適應視覺障礙後生活的服務，重建訓練對視覺障礙者的生活適應幫助很大，但在障礙發生的初期往往難以被接受，很大的原因是中途失明者從原本慣用視覺到無法倚靠視力與周遭環境互動，除了生活，心理也受到影響。然而我們發現「輔具」是啟動重建的開關，當輔具協助視覺障礙朋友重新與生活產生連結時，他們會發覺即使看不見，也能獨立完成很多的事情，進而思考自己的其他需求，重建也隨之開始。

輔具與重建同時也是相輔相成的關係，許多時候光有輔具並非就能改善生活，像是拿了白手杖卻沒有受過定向行動訓練，常會被視覺障礙者誤用作支撐

的拐杖。所以經驗告訴我們，輔具與重建訓練的結合才是發揮輔具最大效益的關鍵。

除了上述生活輔具，視覺障礙者在學習和職場中尚有其他功能的多項輔具，本篇著重在生活重建中的常見輔具，期待那些因視覺障礙而暫停原本生活的視覺障礙者與家屬，能從這些輔具重新啟動他們的人生。

