

我的人生下半場—「從心」出發

撰文者：楊○格

經當事人同意發表

我，現在正在用心感覺身邊的美好，從未想過生活中是閉上雙眼，靜靜的在心裡描繪出來自身邊環境的聲音，這是什麼樣的感覺！對於一個喜愛觀察、喜愛拿著畫筆塗鴉的我來說是一種挑戰。還記得電話聽筒那端傳來的是如同陽光般的對話聲，他一樣也是視網膜素色病變的一員，電話中聊著讓我覺得陌生的語詞—「生活重建」，他的語氣中充滿了自信，讓我對看不見的生活有了新的目標，在太太協助下尋求資源，聯繫上屏東縣盲人協會詢問視障生活重建服務，在貼心的社工解釋下，和我與太太一同討論需要與安排服務。

一位聲音溫和、有著耐心以及詳盡解說學習中的每個動作，他是我的定向課程指導—葉老師。我們上課地點在車站大廳，老師帶著我走在熙來攘往的旅客人群中，當我閉上眼睛，慢慢得感覺出那寬敞與複雜聲音的回饋，在一次又一次的敲擊聲中，感受手杖與障礙物的直接對決；走在長廊打著手杖，心理一種莫名的不確定感，什麼時候才能碰到盡頭，在持續進行著課程，上下電扶梯、階梯和升降梯等，漸漸地在腦海裡我刻畫出對空間的概念，原來這就是「心理地圖」！有了這些基本認識，我試著運用在自己的日常生活空間，走在客廳、廚房等，用手背輕輕碰觸著每個物品，感覺它們的形狀和位置。我不疾不徐踩著每一步，熟練的來回行走，原來視覺的不方便，卻開啟了我身體上聽覺、觸覺、嗅覺這麼多的開關！

帶著初學的喜悅，我進入下一個無限寬廣的學習領域，坐在身旁是我的語音課程教學者—姬老師，聽著老師字正腔圓的解說指令，我牢記著每個操作步驟，原來語音系統給了電腦與手機新生命，仔細聆聽語音的輔助，一字一句彷彿是我們之間的親密對話，聽著語音的導讀，依然有個隱形的螢幕畫面浮現在眼前，平常就喜愛接觸電腦與手機，加上了語音系統與旁白的輔助，讓我再度敲下再也熟悉不過的鍵盤。

從一支冷冰冰的白手杖，我漸漸地感覺出它的溫度，現在我無時無刻帶著

我的好夥伴－「白手杖」，到處去旅行並探究下一個我和它的秘密基地。從一開始，我很在意路人的異樣眼光，到現在我緊緊握著它，我知道「白手杖」是我的護身符，我不用多說什麼，「白手杖」清楚的告訴了我周遭所有朋友我的身分。電腦與手機的角色扮演，更是離不開我的生活，每天起床後的森林音樂，伴隨著早晨的曙光，新聞網頁的每日頭條，讓我掌握著生活脈動，汽車與重機影音是我平日休閒的最愛，聽著引擎的轟隆聲，像是我正在駕馭奔馳著，心情非常雀躍！Line 訊息和語音通話，更是拉近與朋友、同事之間的距離，使用 Microsoft Office Word 設計學習單表格也能順利完成，將文件以 E-mail 寄送也是我的日常，這些種種，真的是一場奇幻之旅。

每次完成一件簡單任務時，心裡滿滿都是感動！原來電話裡的那個陌生語詞－「生活重建」是這麼一回事，而我也做到了！現在身邊不僅多了手機、電腦和白手杖這些好夥伴，我更想努力將生活重建課程所學，發揮到極大值。現在我調整自己的生活節奏、放慢腳步，用心感受身邊的美好。這時才深深體會這世界原來有這麼多溫暖，願意伸出雙手協助著我。太太及家人們在身旁無微不至的呵護、協會與社工的熱情關懷、定向和語音課程的豐富內容與老師們的細心指導、朋友們的問候，這一切的一切，讓我充滿著動力往前邁進，謝謝你們！我的人生旅途依然「用心」持續著～



上圖為定向行動訓練教學－學習白手杖使用技巧



上圖為到宅教導電腦、智慧型手機情形。