

用心看世界 原來黑暗這麼明亮--用心推薦

瞎子摸「相」／朱純儀 Teresa

瞎子摸象？不，是瞎子摸「相」，在黑暗中其實更容易看得到事情的真相！很幸運可以參與黑暗對話的課程及分享師的訓練，本來是抱持著做公益而加入黑暗對話分享師行列，但我發現其實從他們的身上我學習到更多。在經歷的過程中，體驗了很多的第一次，與視障者近距離的接觸、真正了解視障者的感受、感受真黑暗的不安、發現在黑暗中自我的潛能、透過觸覺的溝通、用心傾聽形成影像、及細微的敘述及表達等，獲益良多。

因為工作的關係，發現原來即便是啟明學校，他們所提供的專業技能只是按摩訓練，但透過黑暗對話，我看到不一樣的視障者。視障不等於能力不足，他們不亞與一般明眼人，甚至更為優秀，與這些培訓師的互動中，他們讓我看見了勇氣、智慧、幽默與對生命的熱忱！我相信大家在看完這本書後，就能懂我所說的。人的潛力無窮，在他們身上我看到了”人生沒有能與不能，只有想與不想”，歡迎大家來參與黑暗對話的課程，你將體會到黑暗並不可怕，可怕的是孤獨，但將自己交付於這群可愛的培訓師，你所得到的將是溫暖與能量！

黑暗中的星光／宋一非老師

在參加黑暗對話工作坊的活動裡，印象最深刻學員常說的一句話是：我知道黑暗只是短暫的，等一下我就會回到光明的世界裡。看不見只是暫時的，任何的不便及恐懼只要忍耐一下就過去了。

每個人對黑暗都有不同的感受，你的感受是正面的還是負面的？

人生中有太多不同的絆腳石，黑暗其實只是其中一種，就看自己在面對這種困難時，心裡升起的想法是”害怕”面對，而後逃避它、遠離它，還是勇敢的面對它、接受它並超越它。有太多現代人對未知世界的恐懼，是因為看不清，不知道會有什麼樣的變化；同樣的在漆黑伸手不見五指的環境中，突然發現自己平時最依賴的視覺功能不再發揮作用了，也會讓人退縮與不安，逃避的結果只會讓自己陷入更黑暗的角落之中！

由於喜歡分享，讓我在偶然的機會下開始了講師的生涯，在課堂中

最常見的狀況是人們害怕面對不可知的未來，習慣於負面的思考，雖然大多數人都說自己是善於正面思考的人，但真實世界中遇到周圍有負面情事發生時，立即陷入負面情緒，消極面對的人是更多的，只有願意面對困境，接受挑戰的人才能快速的走出陰霾，有更多人花了一生的時間，卻仍走不出黑暗！

沒接觸到黑暗對話工作坊前，我心中的視障人士是弱勢者，在我所熟知的明眼世界中，他們是極需要旁人協助的，偶見有視障者在馬路上拿著手杖探索著向前行，總有路人會好心的趨前問他要去哪裡？需不需幫忙…？或有導盲犬帶著她的主人行走在街上，心想還好他有導盲犬幫助他；在日常明眼人們的眼中所看到的是視障者處處需要別人的協助，總覺得視障朋友們因為看不見周圍的世界，他們應該是膽怯且畏縮的，是活在社會的黑暗角落，需要別人協助的。

十分幸運的在 Tim 的邀請下，有機會遇到一群不服輸願意克服自身障礙並有心站在講台上的視障朋友，在剛開始的接觸中，我很想從自己的經歷中給他們些協助，我有兩個想法：

- 1.協助有心站上講台的視障朋友，藉分享我的教學經驗，幫他們建立自信，走出另一條路
- 2.激勵他們能找到自己的價值，走出黑暗，從需要旁人協助的角色，變為一個能協助他人的培訓師

一心只想到可以把自己在明眼社會中的一些訓練經驗分享給有心在培訓舞台上的視障朋友，讓他們有機會瞭解明眼社會中的人們可以用什麼樣的方式來引導並從中學習，更希望幫助他們自信的站在訓練的舞台上不要膽怯，實際接觸後，才發現所有的擔心都是多餘的，我主觀認為的“可能弱點”“自信”居然都不存在每一位站上台的培訓師身上，他們比明眼世界的人更有自信，或許是因為他們看不見台下的人面部表情變化，而能在心中構建學員正面的回應臉龐，也更能專心在腦海中組織自己要傳遞的訊息，不會受到台下人面部表情的影響，不像在明眼世界中，站在台上看到面無笑容或是不以為然表情的學員，很多人的自信心都會快速瓦解，從此視上台為畏途，而與講台絕緣。

更深入認識每一位視障伙伴後，發現他們都是生命的鬥士。每一個站在台前表達自己的人，都像一顆閃耀的明星，熱情的分享他們的人生歷練及活動中的觀察，聆聽他們分享的過程中，才發現他們的生命豐富度，遠比一般明眼人更加亮眼；沒有一個人是退縮在自己黑暗的

世界裡，而是能勇敢走出自己的障礙，面對未知的世界，迎向挑戰的勇者，一次又一次的聽他們在並且能在他們參與的各項大型的比賽活動中熠熠生輝屢獲佳績，他們能坦然面對及接受自己肢體上的缺陷，積極的走出來。

我相信每一個人都有屬於他自己的精彩人生，也都有能感動人心的片斷，但是能從自己缺陷中站起來，掙脫束縛，對一般常人來說已屬不易，更何況是無法看見這個亮麗世界的視障朋友，不論是天生視盲或後天失明，每個人都有著精彩的人生歷練，以及豐富令人感動的生命故事，每一位培訓師都比我在明眼世界的訓練角色更有說服力及感染力，反觀自己剛開始的謬誤頓覺汗顏，原想伸手牽他們走出自己，結果是我被他們牽著手走出心中的黑暗。

這群培訓師們在精心設計的活動中，帶領著學員們從遊戲中體驗學習；在活動後分享他們的觀察及個人的精彩生命故事，讓每位參與者都能滿載著感動離開，也藉著他們的親身見證，讓人們知道雖然上帝關上他們的視窗，但他們願意堅定的伸出手杖向前探索，找到上帝為他們開通前往人生另一個更寬廣舞台的大門。在黑暗中更積極的開創了他們另一個價值，用他們生命的燭光，引導眼明卻心中盲然迷失的人重新找到面對未來的激情。

相信只要你翻開他們每個人生命故事的扉頁，你一定會像我一樣，十分驚訝的發現在社會的另一個角落裡，有一群發光發亮，不向黑暗低頭的勇士，會讓你看到與你我全然不同的另一種感動人心的魅力。

每次都有參與活動的學員在重見光明後脫口而出：能看見真好！應該要好好的珍惜自己所擁有的美麗多彩世界，把短暫的黑暗拋在腦後。但是這群培訓師們在活動結束後，面對的仍然是永夜的黑，他們沒有因為看不見這個美麗的世界而灰心喪志，也沒有怨天不公平，而是坦然面對黑暗繼續編織他們精彩的人生，讓我們伸出雙手給他們最熱烈的掌聲，向他們學習如何面對及跨越自己人生的障礙。

推薦『聖弘的故事』／邱奕嘉博士(政治大學科技管理與智慧財產研究所 所長)

尼采說：「受苦的人沒有悲觀的權利」，不只是如此，受苦的人還常常讓我們看到生命的意志與韌性。當我拿到本書的草稿，出版社是這麼說的：「一個盲人的故事，很感人的。」腦海中閃掠過書店排行榜上

心靈勵志類的書籍，畫面裡有所殘缺的身體結構總是搭配著閃亮的笑容、堅毅的眼神，還有激勵人心的曲折運命。然而，聖弘的故事卻一點兒也不走悲情催淚路線，戲劇化的轉折在他冷靜淡定而條理分明的描述中，逐漸形成人生的使命與目標，昂揚鬥志催促著他一路向前。

這是一個遇見貴人、借力使力的故事。

聖弘的父母在教養的過程中給予他健全的心理，也鼓勵他探索與嘗試，還把扶助的力量安置在聖弘身邊，這些熱血、俠義的貴人們，讓聖弘意識不到自己的殘缺——他一樣玩樂一樣調皮，只是耳朵敏銳一點、眼睛派不上用場而已。

決心培養聖弘，將他培育成英才；以及有志使聖弘成為台灣第一個理工科系視障生的老師們也是貴人。他們努力開發適合的教學方法，讓聖弘的學習沒有限制。

努力協助他入學的盲胞學長，還有許多陪他跨領域（學的是歷史，卻也寫程式、辦雜誌、組劇團、做廣播節目、成立協會等等）的明眼人、視障者，都是他的貴人。他不是因為弱勢，而吸引了許多力量前來援助；他是因為勇於嘗試生命的每一個可能選項，而集結了眾人的創意與成全。

這是一個接納自己、擁抱世界的故事。

兒時的順遂讓聖弘不覺「看不見」的事實，成年之後才發現自己的「異常」，讓他的心理重建之路更加漫長。他發現對自己的排斥，其實源自於社會上對視障者的誤解，如果他要愛自己，他必須在眾人對待他的態度中找到愛的光芒。釐清問題之後，他知道自己必須直接面對人群，才有機會調整人心。於是他製作廣播節目、撰寫視障者權利手冊、成立「無障礙科技發展協會」等等，讓視障者可以走出一隅，面向遼闊的世界。他承認自己有瑕，也讓社會看到視障者生活的全貌、看到視障者的生活需求。當社會的理解愈來愈成熟，人心愈來愈柔軟，視障者就能接納自己，就能擁抱世界。

這是一個轉化缺憾、創造價值的故事

樂觀正向、活力無限的聖弘，他可以因為個人能力優異、資源豐富而過著幸福美滿的生活，但是他卻希望所有的視障者都可以接納自己

的特色，都可以接收到社會他方傳來的溫暖，族群之間的理解與尊重成為他努力的重點----這也是「黑暗對話工作坊」的價值所在。筆者因緣際會帶領政大 EMBA 的學生們參與這個工作坊，這些事業有成、被視為「人生勝利組」的學員們，在活動中回歸最原始的自己----那個也曾恐懼、怯懦，也曾驕矜、傲慢的自己，然後回溯到生命最素樸的感動、最真實的需要。

聖弘的故事沒有煽情而渲染的言語，也沒有悲切而心酸的橋段，他只是娓娓道來他的成長、他的夢想，他只是緩緩搭起明盲之間的那座橋樑。

拿回發牌權 為自己人生作主／周寤竹（台北市立育成高中校長）

人生總是有許多難得的機會與緣份，在人意想不到的時候，與生命產生連結，進而對自己產生深遠的影響，我想這就是生命的緣份！

在巧合的機會下，能參加由愛盲基金會所主辦的「分享師培訓」活動，讓我更能進一步了解盲人的世界，更改變了自己對許多事的固著的習慣，每一次的活動都讓自己能更深的自我探索與嚐試，在許多的固著點開始鬆動後，我發現自己的生命彷彿在幽谷中看到前方的光亮，也讓自己更有前進的動力與方向。

尤其是在暗房中，不知何去何從時，心中的無助與恐懼，我無法想像一位盲人朋友，是如何在黑暗中活出自己、勇敢自信、積極樂觀，這讓我對盲人朋友有了更多的敬意與佩服。第一次讀到聖弘的人生故事，一口氣讀完後，我不禁倒吸一口氣，因為太精彩的人生啊！這哪是盲人朋友的人生啊，也正因如此更顯出聖弘的難能可貴，正如文中所言：「聖弘是上天派來的天使，為了在視障者與明眼人之間搭起一座友善並互相了解的橋梁，或許這樣才能解釋他戲劇化的生命歷程。」擁有後的失去是最讓人痛苦的，比從來沒來擁有過更令人痛苦，而老天爺就跟聖弘開了一個大玩笑，讓他「外掛」的人生是如此多變與精彩。

我也深深了解，每一個人都會找到自己生命的出口，只要我們不放棄自己，而在不斷努力的過程中，生命的風景將不斷變換著，我們將一筆筆描繪出屬於自己的人生風景。聖弘手上拿到的老天給的一副爛牌，但他不放棄，一次次一遍遍，努力打好這場人生之戰，過程的精彩與深刻，已讓人動容，結局如何已不重要了，他已拿回發牌的主控

權，為自己人生做主！

「他無法忍受別人『看見』他『看不見』這個事實，更無法對自己承認：我，看不見。」聖弘毫不掩飾自己的掙扎與痛苦，剖露自己的心情。他花了好幾年的時間才能接受自己的缺陷，並且以樂觀健康的態度看待它，這也是聖弘的勇敢。

不只是聖弘，我們也都在其中學習，學習接納自己的一切，包括一切優點與缺點，努力放大自己的優點、縮小自己的缺點，強化自己的優勢能力，那將是成功的必經歷程。但我們卻常常沉溺於自怨自艾中而不自覺，總覺得自己的不幸與不順，是老天命運的不公，總在其中浪擲了寶貴的青春與生命，聖弘用他的生命故事告訴我們：只有接納自己的不完美，並勇敢迎上前去，才能有不同的命運翻轉，失去視力的他，更需要過人的勇氣與毅力，才能將自己的人生活不同的色彩！

在教育最前線工作的我們，常會因為教育大環境的改變而擔憂，也擔心現今幸福的年青人，經不起現實的磨鍊，而聖弘的生命故事卻是如此真實又生動，他不但鼓勵了我們，也寫下了學習的榜樣，只要不放棄、勇敢積極面對自己的人生，必能開創屬於自己的人生，在聖弘的身上，我們都學習到了！

書寫與療癒／胡敏華（羅東高中主任輔導教師）

上帝創造世界第一道程序是讓世界有了光，而這道光卻照不到這群人的身上，但是上帝給了他們很動人的禮物-敏銳的覺察與專注的聆聽。

我對視障朋友的印象來自二十年前視障學生第一次出現在我任教的校園中，她第一天來到學校，在我還來不及瞭解她的輔具與需求、還來不及認識她的成長故事時，她就因為騎單車被突如其來的車門給撞倒了，臉上縫了好幾針。

其實車門打開並不是突如其來，而是因為她看不到。

然後我慢慢瞭解她的內在世界，她很想跟同學一樣揹著普通重量的書包，不要因為大字參考書或教材光碟而增加重量；她很想自在玩耍、皮膚漂亮，不要因為常常跌倒而坑坑疤疤；她希望跟同學一樣走樓梯進教室，當年缺乏色差的階梯卻又讓她非常恐懼。我們安排義工

在她身邊協助，常常兩個人影走在一起時，我從背後看，她有些駝背！

但是我慢慢看到她的改變。當義工陪伴她走在校園時，我發現是義工忙著向她訴說自己的困難；同學回報她的適應狀況說她是班上的輔導小老師，所有喜怒哀樂經過她都會加倍喜樂，因為她很貼心，很願意理解人！

二十年來許多視障學生在校園中來來去去，障礙程度或許不同，學習輔具也許日新月異，但是我對於他們願意聆聽、敏銳覺察的心，始終心存敬意。就像這本書所述說許多視障朋友的生命故事，就像我在黑暗工作坊中所經驗的盲人帶領老師，我相信每一位的成長歷程都不簡單：肉體的傷害，心理的煎熬、家庭的處境、主流價值的偏見歧視…，閱讀他們的故事，我只能在感動之餘揣摩他們在受傷之後再站起來需要多少勇氣與堅持，那樣的生命圖像，在黑暗中明亮閃爍，給予我莫大的支持。

二十年前的她已經是個社工員，談起新生訓練第一天就破了相縫了針的往事，靦腆的笑著說：看不到光無妨，上帝給他們動人的禮物更有價值。

讓生命海闊天空／陳偉泓（台北市立建國中學校長）

第一次走入黑房，耳邊響起一個陌生的聲音，宏亮而清脆，旁邊夾雜著此起彼落的應答與對話，腦袋裡的念頭快速轉動，努力分辨著當下的情況，希望多了解自己究竟進入一個什麼樣的環境，我是以觀察者的角色進入暗房，被要求不能出任何聲音，只能是旁觀者，哦，不，是一個旁聽者。當分享師引導我坐下，活動開始後，聽到了更多的聲音，就這麼短短不到五分鐘的時間裡(我自己估計的，因為不能戴手錶，也不知道是否真的只過了五分鐘?)，當下什麼都看不見，卻聽到了許多平常不會聽到的聲音，每一個聲音搭配著一個畫面，一幕幕地輪流呈現在黑暗中的眼前，此刻，雖然什麼都看不到，卻是目不暇給，大腦的感受無比清晰，從來未曾有的感覺，原來，黑暗帶來的不是一無所有，反而是更豐富、更清晰的畫面與感受。

這種感覺很奇妙，失去了具象的視覺，卻換來心靈的知覺；傾聽他人的聲音，不僅是用我們的眼或耳，而是用我們的心—去感受。如果要和他人溝通，需要努力聽懂的不是對方口頭上的語言，而是要聽出

對方的真實心意，那是一種設身處地的感受和覺知。沒有進入黑房，不能瞭解上天給予我們的天賦，如此珍貴，但是我們卻經常忽視這些可貴天賦的存在，放任它們閒置。沒有進入黑房，不能感受到傾聽他人內在的聲音比表達自己的想法更重要。當黑房大門關上的剎那，同時間開啟的是我們心靈上的那扇門，讓黑房中每一個人的心靈可以暢通無阻的彼此理解、包容與關懷。

聽到《黑暗對話》辦理分享師工作坊這個訊息時，雖然心裡明白要空出一個星期的時間參加這個培訓課程，幾乎是不可能的事情，但是那些關於黑房和光房的回憶縈繞不去，難以抗拒那一探究竟、親身體驗的念頭，當下拿出行事曆把所有的時間空出來，報名參加。分享師的培訓課程安排了許多不同的活動，我很認真體驗每一個活動所帶給自己的感動與反思；努力探索、思考這些活動如何聚焦轉化到教育的場域之中；這些感動與探索活動也成功地挑起我們對於教育和活動之間的連結神經，但是真正讓我在課程之後揮之不去的想念，卻是參與《黑暗對話》的工作伙伴們！Tim 在課程的規劃與帶領中，注入許多昔日課程累積下來的經驗與智慧，處處用心，由他的每一句話中，體會到對於培訓師的深深愛護與關心。課程中有幸聆聽了多位培訓師的成長歷程，一個個動人的生命故事觸動內心深處，述說著如何努力掙脫困難與限制的心路歷程，幾位生命鬥士說起故事來，簡單風趣，看似早已跳脫昔日的陰霾，實則是一步步的蹣跚步履造就了堅強奮鬥的毅力與志氣。他們無悔地參與《黑暗對話》的工作，不只是為了工作，也不只是為了實踐夢想，而是個人智慧與愛心完全無私的對於他人與社會的關懷與奉獻。《黑暗對話》工作伙伴們的態度與胸懷，是我參與分享師課程學習上的最大收穫。

不管《黑暗對話》在黑房中的活動有多麼精彩、多麼有趣、多麼競爭，最後總是要由黑房走到光房，這是一種反差與對比，也是一種頓悟的歷程。正如文章開頭那來自一位培訓師的宏亮聲音，在黑房中，這開朗的聲音透露出一股無比的自信和果斷，不禁好奇聲音的主人會是什麼樣的長像？到了光房，看到培訓師時的那一刻，宛如被電擊般的震懾，原來聲音的主人是一位視障朋友，但是他在黑房中對於每位學員的引導與帶領，超乎想像的精準與令人信任。

黑房的探索活動與光房的思索討論，以徹底打破我們對於人與事的刻板看法為起點，開啟通向不同思維與看法的另一扇心扉—釋放想法、追尋所有的不可能，而從此讓我們的生命—海濶天空！

在黑暗中發現生命力／簡菲莉（臺北市立中正高中校長）

在黑暗中對話，就是與生命對話！

一幕幕與生命對話的畫面，在書中扉頁的字裡行間，自然的流轉播放，任讀者隨心點選停格，都是直達人性最深處的撞擊與感動。不管是捷哥揪心摸著母親臉上的淚水，也啟動了心念的改變；或是芯儀的父親鐵著心腸，讓她在跌倒中自己站起來，醒悟到要專注看自己所有；又或是體內活躍著不服輸與創新基因的聖弘，在教授盲用電腦時，總會特別針對盲學員們的需求而設計不同的語言；這些在黑暗中的人生踉蹌與驚然體驗的對話，就是自己與自己的生命、自己與他人的生命的深度對話。對話中，發現人與生具備但可能遺落許久的生命力！

誠如本書中描述的，每一位視障培訓師的生命故事，都是一段珍貴的「生命力」故事。所謂生命力是甚麼呢？在此，我們藉由美國政治理論家、哲學家漢娜·鄂蘭(Hannah Arendt, 1906-1975)的觀點，為生命力做一個簡單的定義：她認為每一個出生(birth)，都是一個新的(new)生命主體，而不只是另一個(another)個體；也認為人生的開始(beginning of human life)是行動主體對自己行動的自我理解，能在自己的意願下，製造一個新的開始(Habermas: *The Future of Human Nature*, P85, 2001)。所以，生命力可以說是「一個新的生命主體，對自己行動的自我理解，在自己的意願下，製造一個新的開始」的力量。

生命力的偉大，在於生命可以自己定義成功與完美。讓我們重播一次幾個與生命對話的畫面：「捷哥摸著母親臉上的淚水而啟動改變」、「芯儀在跌倒中自己站起來，醒悟到要專注看自己所有」、「聖弘針對學員設計不同的語言」、、、、。這些畫面都回應了一個事實：即使人生充滿了無常與不滿足，但是與生俱來的生命力卻是人生課題的最佳解法，這本書裡的每一個故事，無一不是生命力的最真摯的表現。

聆聽每一位 DID 視障培訓師的生命故事，好似娓娓道出每一個生命力的活水源頭，咀嚼反思後的體悟，則是望見你、我之間，那個人與人之間，複雜又細致的生命力流動發展中的社會流域。我想，我們之間，一定還有更多可以連結、學習，彼此感動彼此的需要與可能性，這是我閱讀此書後，最深的省思。

教育的工作內容包括知識的開創與分享傳遞，DiD 的視障培訓師寓

教育於體驗活動之中。培訓師們「習慣分享身邊的事物，打破一般人對於身心障礙者的偏見，在生活上，也儘量將障礙化為助力，創造不同的價值。」，這種親身經歷與智慧分享，「讓明眼人體會視障者的生活，也藉由這樣與日常迥異的經驗，反思自己的內心」，「促進不同族群互相了解」，凡此種種，說明了「每位身心障礙者都是乘願而來的菩薩，因為他們教化世人珍惜自己、尊重別人。」特別是黑暗對話工作坊有許多學員都是從事教育工作者，因此，我常常想，工作坊裡的培訓師可以稱做是「老師的老師」。

從本書，我們可以學到：每個人，生來都是獨一無二的。雖然外在生理條件不同，但心靈深處都是一樣，不斷散發出生命的氣息。而當生命不向命運低頭，並能注視著外在環境隨心轉念時，則自己已經可以謙卑地做自己的主人。

攜手同樂 盡情演出／蔡世宏 Kelvin Tsai

人生的劇本早已寫好，我們無從修改，只能盡情演出。

一直很喜歡這段來自一位長者的話語，淡淡的，卻充滿人生韻味。無關宿命，亦非消極，有的是泰然處之，盡其在我。因此，我們有了海倫凱勒的動人傳頌，我們有了杏林子的激勵人心；於是，我們佩服那知其不可為而為之的勇氣，我們動容於力挽狂瀾無愧我心的氣魄。本書裡的每一個故事盡是如此，有著令人惆悵的人生際遇百般挫折，但伴隨而來的卻是樂天知命，積極向上永不妥協的韌性，他們是生命的最佳詮釋者，無論這個劇本寫得多麼曲折如此崎嶇，上了舞台，沒有怨天尤人，只有奮力一搏，期待落幕的那一刻，轉身，步下舞台，留下漂亮的身影以及令人回味的精采人生。

非常高興能接觸到黑暗對話這個天使與魔鬼聚集的社會企業，他們覺得改變這個世界很簡單，他們認為感動人們有甚麼難，他們立志為視障朋友們帶來另一個機會，他們決定要樹立社會企業標竿。這是天使，善良又純真。經營同時，他們有目標有策略，追求品質講求效率，步步為營精益求精，這是魔鬼，精確又務實。理想與現實，公益與商業，平衡之間，期待水到渠成。

黑暗中，我的眼睛為之一亮！

2011年，第一次體驗完黑暗對話的課程後，我寫下了如此的感動；

2013年，我成為黑暗對話的志工，攜手一起同樂。

我的人生劇本這樣寫, 那就盡情演出囉!