

聽說的世界 要同理 不要同情

太多人會用保護的眼光，去看待視障者。

或是有太多的擔心，替視障者遺憾：

失去眼睛可以和這個世界接觸。

但，這是因為他們不知道，視障者有那麼多的方式，可以跟這個世界和好。

——朱芯儀，國內第一位重度視覺障礙心理諮商師

您一定曾碰過有人持著白色手杖，走在大馬路上。在那當下，您可能覺得那個手杖畫出來的弧度有點大，杖頭觸碰地板的聲音有點吵。您也許疑惑著持杖者對旁人的視若無睹，甚至您會怕被手杖打到。但其實您無需介意。因為這正是視障者，使用專用的「白手杖」(white cane)，落實他們行動自主的第一步！

在面對身心障礙者時，社會大眾容易以同情代替同理、幫忙代替生活自主，例如，遇到心智障礙者一筆一劃賣力書寫時，就會想替他填完資料；碰到肢體障礙者要爬樓梯時，就會想要拉他一把。「人性吧！人也是好逸惡勞的，但當有人代勞習慣了，就會變成惡性循環，然後會產生一個負面印象，好像我們(障礙者)越來越無能。」國內第一位重度視覺障礙心理諮商師，同時也是《打不破的玻璃芯-穿越逆境的20個面對》作者朱芯儀就呼籲，這種「同情、想代勞」的心態需要調整，因為「不是我們不能，而是身邊的人過於保護」，結果只是讓障礙者跟這世界溝通接觸時，增加了更多需要適應的時間。

以視障者來說，「其實我們做什麼都是很正常的」，朱芯儀舉例，「衣服內裡縫個記號，我們就能穿搭出想要的風格；經過生活指導師的教導後，我們可以用不同的外包裝來分辨彩妝顏色，用手指代替粉刷，用次數來決定上妝的濃厚，出門時一樣可以有美美的完妝。」但就是因為周圍的人太過於保護，覺得「這個會危險、這個不方便」，像是剪指甲、開瓦斯爐、倒熱水等日常生活上的小事，都會代勞、不敢讓視障者嘗試，反而讓視障者失去學習獨立自主的機會。其實視障者需要的是「放手」—相信他們在經過訓練後，例如學會使用白手杖，再加上「人導法」的宣傳與普及，他們也可以行動自如，而能夠「行動自主」，更是視障朋友重建尊嚴與自信心的首要關鍵。

「白手杖」等於是視障者手指的延伸，具有探測、辨識、防護等三項功能，因此和一般手杖完全不同，標準長度為直立手杖由地面起算至使用者的心窩，再加一

個拳頭的高度，比一般手杖高出許多，主要就是讓手杖向前伸出的距離較大，距離腳尖大約兩步，手杖自身體左右移動的寬度為兩肩加一個拳頭的範圍，讓視障者在遇到地面變化或出現危險狀況時，才能有足夠的時間做出反應，確保安全。至於杖身全白，則是基於安全考量—當視障者持手杖在夜間行走時，白色杖身會反光發亮，產生警示作用，避免發生人車危險。在國外，「白手杖」代表對視障朋友的尊重，他人必須主動協助與禮讓，而各類型交通工具遇見「白手杖」必須禮讓通行或減速慢行。

至於「人導法」，就是由明眼人來引導視障者，搭配「問、拍、引、報」四步驟—先詢問是否需要協助，然後輕拍視障者，讓他們可以知道引導員的位置，引導員上臂自然下垂，手臂稍微彎曲、手肘稍微突起，讓視障者可以輕輕握著引導人的手肘後，引導視障者朝目標行進，而引導者的位置大約是在視障者左前方或右前方一步的距離，遇到有狀況時及早報知，讓視障者有時間做出反應。

然而，不管是白手杖還是人導法，在面對視障者時，最重要的還是「平常心」。朱芯儀解釋，「沒有人本來就應該要瞭解誰啊，兩個族群本來生活狀態、跟世界溝通的方式就會不一樣。不理解是很正常的。不會跟我們相處，不是你們的錯，是我們要教你們才對。但不要為了怕傷害，就刻意地體貼。例如，看電影就講看電影，而不是說『聽電影』。因為你的不自在，也會讓我們更不自在，好像我們是異類一樣。」

所以，下次如果遇到視障朋友，就直接大方地上前詢問，需不需要幫忙，以及要怎麼提供協助，視障朋友會告訴你最適合的方法，而不是自以為好意的保護，以及非必要的干預，這才是在聽與說的世界裡，最好的同理與體貼。