

视力受损的影响



目录

介绍.....	3
永远保持爱读书的习惯	4
一本好书的感觉	4
情感和认知投入.....	5
社会联系和共享经历.....	5
逃往新世界	5
无法开车的新生活	6
家庭时光和社会联系	6
处理日常琐事.....	7
职业生涯的变化.....	7
理解和支持的重要性.....	7
无法看电视和电影的影响	8
视觉叙事的丰富性	8
共同的回忆与羁绊.....	9
情感影响很重要.....	9
保持做饭的乐趣	10
家的核心.....	10
做饭的经历.....	11
超越厨房.....	11
游戏、拼图和手工制作并未丢失	12
拼图不只是拼接图块	12
不得不用新的视角去创作	13
失去的不只是乐趣	13
保持活跃以求发展	14
保持活跃对您的涵义	14
寻找建立联系和参加活动的途径	15
失去随性而为的乐趣	15
关注身体健康.....	15
联系我们.....	16

介绍

适应视力受损的生活是一个挑战性过程，充满各种情愫和全新体验。像翻看自己心爱的书或是开车去商店买面包这样简单的乐趣似乎都遥不可及。

您可能会发现自己无法在人群中轻易认出朋友的脸，无法看清电影屏幕，也无法再从事那些曾经带给您快乐的爱好。重要的是要记住，感到不知所措和对未来感到迷茫都是自然的。

理解并接受视力受损是一个过程，一次一小步，慢慢地去适应。尽管前方的道路可能充满挑战，但它同时也蕴含着成长、坚韧以及探索体验世界新方式的机遇。

如果您还没有做好加入一个社交群的准备，那就不要勉强。如果您想暂停去参加读书会的聚会，那就不要去。面对视力受损的历程，您可以按照自己的节奏、在适合自己的时间、以适合自己的方式去应对。或许将来某一天，您会发现自己已经做好了准备。而当那一天到来时，Quality Living Group（优质生活群）将在这里支持您，在时机成熟时，为您提供人脉和社区资源。

我们为本指南以下每一个议题都准备好了一个优质生活群，待时机成熟时您便可加入。请记住，您永远不会孤单。

要知道，视力受损并不能给您下定义，它是您故事的一部分，但并非全部。

“ 视力受损会影响生活的方方面面。欢迎前来与他人交流、互相学习，并获得您所需的情感支持和实际帮助。”

- Nemoy Malcom，情感和社会支持领队。

阅读不仅仅是看页面上的文字。对我们许多人来说，阅读是生活中珍贵的一部分，其中蕴含的体验远不止于获取信息。当一个人视力受损时，他失去的不仅仅是看清文字的能力，他可能会觉得自己失去了更多。



永远保持爱读书的习惯

一本好书的感觉

对许多人来说，阅读是一场多感官的体验。想想新书的墨香，或是翻动书页时那令人安心的声响。这些细微之处让人更易沉浸于故事之中。视觉或许不再是这种体验的一部分，但您依然可以通过新的方式捕捉一本好书的感觉。

将有声读物与环境音效或芬芳相结合，选用带有特殊质感的书皮，创造出融合触觉、听觉和嗅觉的感官叙事体验。

情感和认知投入

阅读不只是看，它更是一种精神和情感活动。通过文字想象场景、了解人物、感受心情，这些只是阅读如此引人入胜的部分原因。

有声读物能以绝妙的方式提升这种体验。生动的描写、互动的元素以及丰富的音效，能让场景和人物栩栩如生，使您与故事的联系更加紧密和充实。

社会联系和共享经历

书籍往往能拉近人与人之间的距离。无论是加入读书会，还是单纯地聊聊一本好书，这些社交时刻都能成为重要的阅读体验。

视力受损并不意味着您需要失去社会联系。您可以加入无障碍读书会和线上讨论，这些活动为您提供了一个通过故事与他人分享心得、建立联系的空间。

逃往新世界

阅读最好的一面是能让人逃离现实，进入不同的世界，探索新的思想。阅读的视觉体验能激发想象力，这种体验是难以复制的。失去视力并不意味着您必须放弃那种冒险精神。

一旦您开始尝试新的阅读方式，很快就能再次沉浸在故事中，让您的感官和情感充分投入其中。Vision Australia Library（澳大利亚视力协会图书馆）可以为您介绍各种无障碍阅读方案，并提供丰富的阅读材料，助您开启这段旅程。

确诊视力受损后失去驾驶能力不仅会影响您的日常生活，还会影响您的心理健康。这不仅关系到由此带来的实际不便，还关系到您的人际关系、社交活动以及独立感会如何受到影响。



无法开车的新生活

家庭时光和社会联系

开车通常不只是为了从一个地方去另一个地方。它关乎我们在旅途中创造的共享经历和回忆。家庭自驾游、临时起意的外出晚餐以及去朋友家，这些时刻都源于那种随心所欲、跳上车就出发的简单自由。

这不仅仅意味着错过这些活动，更在于随之而来的那种深层的脱节感。

不过，仍有许多方法可以避免脱节，并继续创造新的美好回忆。不妨在家中定期组织家庭活动，外出时利用拼车服务，并充分利用社区和公共交通资源。这些举措既能让您与亲人保持亲密关系，又能维系那些重要的社会纽带。

处理日常琐事

如果无法开车，像买菜或去药房取药这样的日常琐事都会变得困难重重，往往让人感到失去了独立性。在处理日常事务时依赖他人，会带来心理上的负担，甚至让简单的活动也显得令人望而生畏，从而影响您的自我感。

为了把事情变得简单些，不妨利用配送服务和网购。许多商店都提供送货上门服务，订阅服务也能帮您搞定日常生活必需品。

职业生涯的变化

如果您的职业不允许远程工作，那么开车就方便多了。那种自己开车去参加集会、交际活动或社区活动的便利不复存在。这种变化不仅带来实际困难，还会对您的使命感和职业机遇产生冲击。

为了不在工作上脱钩，您可以使用本地公交和拼车服务，以及Zoom或Microsoft Teams等在线工具。这些资源能帮助您参加各类活动并履行职责，让您保持活跃、思维敏捷，与外界保持联系。

理解和支持的重要性

适应这些变化需要时间。认识到心理和实际的双重挑战至关重要。请联系您的服务提供商，探讨可行的方案。他们可以提供能帮到您的策略和资源。此外，您还可以依靠家人、朋友以及社区服务。失去驾驶能力是一个重大变化，拥有一个强大的支持网络可以带来巨大差别。

对许多人来说，看电视或去电影院是一种难以割舍的日常，会带来很多共享时光和沟通机会。但对于盲人或视力低下的人士而言，传统的方式让他们无法接触视觉媒体，这带来的损失远不止于无法端着一杯茶在沙发上放松地观看节目。



无法看电视和电影的影响

视觉叙事的丰富性

电视和电影不仅仅是动态影像。每一帧画面，凭借其色彩、表达和技巧，都丰富了我们的观察视角。

对于视力受损的人士来说，这种体验截然不同。错过了日落的景色或追车戏的悬念，就意味着错过了故事的一部分。

语音描述确保无论视力如何，每个人都能充分享受并参与媒体提供的娱乐内容。通过讲述视觉细节和动作，语音描述使媒体更加包容且易于获取。

共同的回忆与羁绊

电影和电视节目往往带来一种集体体验，把人们聚在一起看夜场电影，或讨论热门电视剧。被迫错过这些活动会导致失去共同的体验和增进感情的机会。

怀念那种蜷缩在沙发上手握遥控器寻找一档完美的节目来打发夜晚时光或是和伴侣嬉闹争论看什么节目的感觉是正常的。这不仅仅关乎内容本身，更在于与亲人一起参与对话、共同创造美好回忆。即使现在不得不以另一种方式观看节目，这些美好的时光也不必就此消失。


通过描述屏幕上的画面，语音描述能让这些集体活动更具包容性。这样一来，无论是电影之夜还是围绕着晚餐桌的热烈讨论，每个人都能参与其中，共同享受这一时刻。

情感影响很重要

视觉媒介有着独特的方式来激发强烈的情感。无论是温馨场景带来的喜悦、搞笑瞬间引发的欢笑、悬念转折带来的恐惧，还是感人告别带来的悲伤，这些情感往往都通过视觉细节得以展现。

现在就去访问澳大利亚视力协会的语音描述团队 <https://www.visionaustralia.org/business-consulting/audio-description>，了解如何重拾周五晚上的观影乐趣以及与亲人共度的温馨时光。

收听澳大利亚视力协会电台不仅是获取资讯的绝佳途径，还能带来紧密相连和置身于社区的感觉，在这里您可以了解最新资讯、收听精彩节目或欣赏音乐。



做饭不仅仅是制作食物，更是连接我们的传统与亲人的纽带。对盲人或视力低下的人士而言，厨房往往会成为充满挑战和挫折的地方。我们常常将无需向他人求助、随意独立的做饭视为理所当然，直到视力受损改变了这一日常生活中的珍贵环节。

保持做饭的乐趣

家的核心

做饭是我们生活的中心部分，带来很多感官上的享受，比如慢炖锅里的香气和食材的滋滋作响声。想象一下准备周日家庭烤肉时的喜悦，这是一种充满爱和创意的珍贵仪式，做饭本身往往能让一整天变得格外特别。

每天一起做饭和用餐的日常，既赋予生活条理，又带来欢乐，使厨房成为家庭生活中备受重视的核心空间。正是这些共聚一堂和欢庆的时刻，让厨房成为一个创造和珍藏美好回忆的地方。

为了提供协助，像语音温度计和颜色对比鲜明的量杯量勺之类的适应性及无障碍工具能起到很大的作用。

做饭的经历

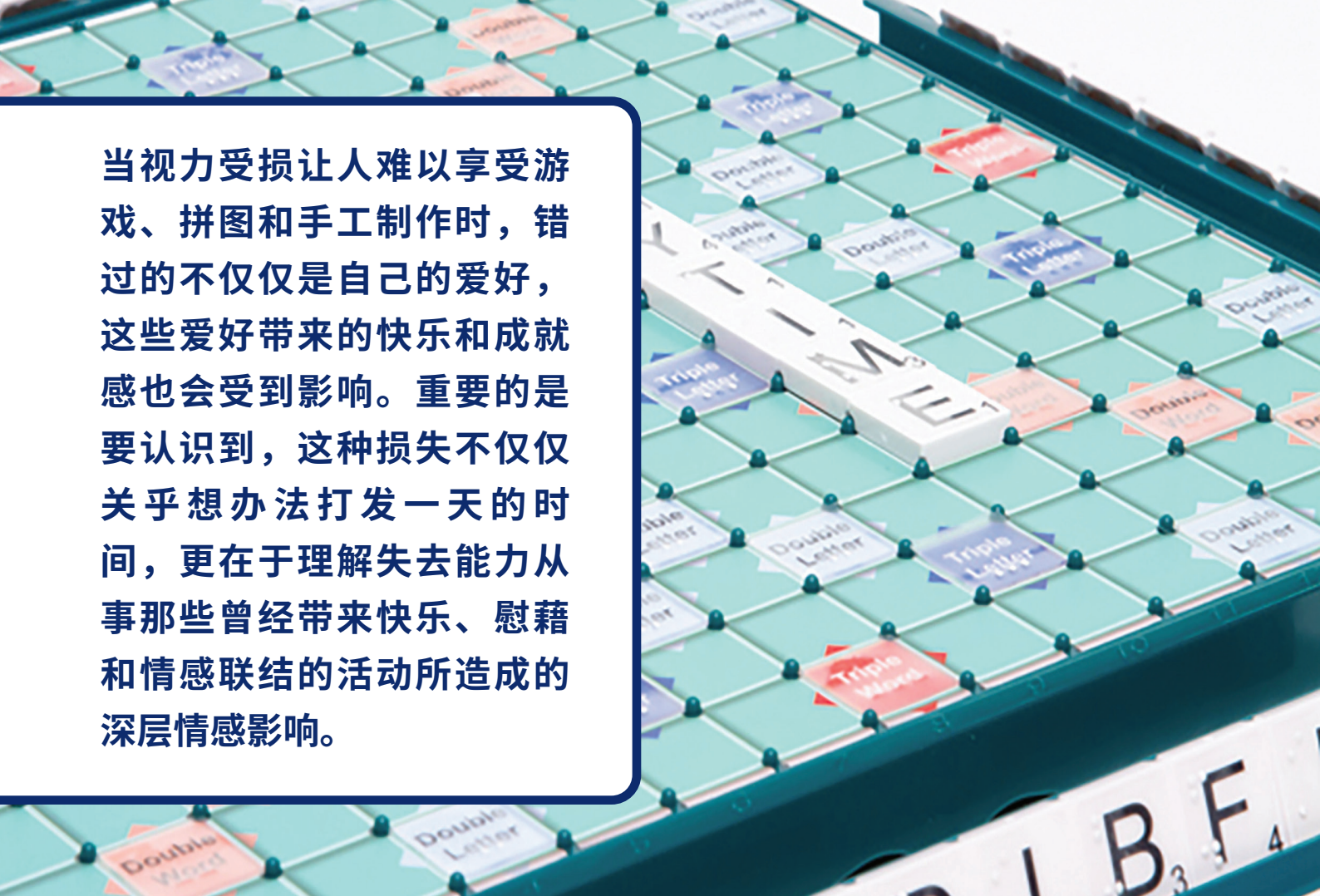
揉面时的触感、香料混合的味道以及一道完美烹饪的菜肴带来的味觉享受，这些都是做饭的精髓所在。这些感官体验为厨房注入了生机，将做饭变成了一项充满个人色彩且令人满足的活动。

对盲人或视力低下的人士而言，这些要素依然存在，但挑战在于如何在厨房中游刃有余地操作，并把细节处理得恰到好处，比如做出完美的酥皮盖。由于无法确保这些细节完全到位，做饭过程往往令人望而生畏，而非乐在其中。

智能辅助技术，例如会说话的家电和语音应用程序，确实能提供很大帮助。这些工具能提供实时指导和支持，让做饭变得更轻松、更有趣，并有助于恢复人们在厨房中的自信和独立性。

超越厨房

做饭是一门艺术，它能唤醒我们所有的感官，将我们与传统及亲人紧密相连。视力受损会改变这种体验，但只要得到适当的支持，做饭带来的快乐依然触手可及。通过理解您正在经历的实际困难和情感波动，厨房将再次成为连接亲情与分享喜悦的场所。The Vision Store（视力商店）愿提供支持：<https://shop.visionaustralia.org>



当视力受损让人难以享受游戏、拼图和手工制作时，错过的不仅仅是自己的爱好，这些爱好带来的快乐和成就感也会受到影响。重要的是要认识到，这种损失不仅仅关乎想办法打发一天的时间，更在于理解失去能力从事那些曾经带来快乐、慰藉和情感联结的活动所造成的深层情感影响。

游戏、拼图和手工制作并未丢失

拼图不只是拼接图块

试想一下，当拼图的最后一块落定，画面逐渐清晰时的那种满足感。对于失明的人来说，这项曾经令人愉悦的活动却变成了令人沮丧的挑战。

虽然仍能感受到图块的质感，但若无法看到盒子上的图案或无法区分各个图块，拼图便失去了魅力，甚至会变成一项艰巨的任务。

触摸式拼图和语音指引能帮您重燃快乐，让您再次体验完成任务时的满足与兴奋。

不得不用新的视角去创作

手工制作不仅仅是一种爱好，更是一种表达和建立联系的方式。无论是编织、缝纫还是剪贴簿制作，这些活动都能让人亲手创造出实实在在的作品。

随着视力受损，诸如穿针引线、辨别颜色或欣赏完成的作品等任务可能会变得更加困难。这可能会让人感到沮丧，因为他们无法再体验到曾经带给他们快乐的创作过程。

我们的视力商店提供您需要的产品，让您继续像专业人员一样从事手工制作。

失去的不只是乐趣

游戏不仅仅是娱乐，更是建立联系的纽带。棋牌游戏和电子游戏不仅提供社交机会，还能锻炼脑力，带来欢声笑语。

一旦失去视力，参与这些活动便会变得困难，曾经带来欢乐与亲密的事物，如今却成了现实已改变的提醒。

现在，许多经典棋牌游戏都推出了触感版或大字版。加入专注于包容性游戏的本地社群或在线论坛也能帮助您结识志同道合的朋友。

联系您的服务提供商或访问我们的视力商店，寻找继续从事手工制作、游戏之夜和玩拼图的新方法。

试想一下，在一个阳光明媚的下午散步，感受微风拂面，欣赏周围世界变幻的色彩，这是多么的惬意。对于视力正常的人来说，这不过是日常的体验。但对于盲人或视力低下的人士而言，把握周边环境 -- 即便是独自散步这样简单的活动 -- 也会让他们感到力不从心。



保持活跃以求发展

保持活跃对您的涵义

对不同的人来说，保持活跃有着不同的含义。对有些人来说，这意味着去健身房举重；而对另一些人来说，则是和朋友一起逛逛商店。无论您选择哪种方式，坚持活动都很重要。动力对每个人来说都可能是一项挑战，但对于视力受损的人士来说，这种挑战可能会显得更加难以应对。

寻找建立联系和参加活动的途径

参加有氧健身课或在本地游泳馆游泳，这通常是和朋友的共享时光。当视力受损时，参加这些熟悉的日常活动可能会让人感到不自在，只有您一人经历过这种变化时尤其如此。找到动力去参与曾经习以为常的活动，可能会很困难，甚至让人感到难以承受。

不过，确实有专为视力受损的人士设计的、便于他们参与的健身群和运动团队。利用科技成立或加入虚拟社交群或健身群，让人们能够一起参加活动、分享经验并互相支持。

失去随性而为的乐趣

随性而为是保持活跃生活的重要组成部分。能够随时决定去跑个步或带孩子去公园玩，往往是维持活跃生活方式的关键所在。如今，这类活动的随意性已被缜密的计划和对他人的依赖所取代。这似乎会大大削弱身体活动带来的快乐与自由。

不妨试着列一份您一直都喜欢的活动清单，然后设置定时器或闹钟，随机提醒您去做。这是一种既能保持活跃、又能维持兴奋感的简单方法。

关注身体健康

身体活动的涵义超越锻炼，能带来显著的精神和心理益处。无论视力如何，坚持活动并享受阳光对维护我们的整体健康和福祉都至关重要。为了轻松起见，不妨先设定一些小目标。按照自己的方式、自己的节奏去做，这有助于重新找回运动的动力。请咨询您的服务提供商，他们可以为您建议更健康、活跃的生活方式。

联系我们

今天就去了解有关我们的服务和支​​持如何能帮到您和您家人的更多信息。

澳大利亚视力协会的城市中心和区域中心遍布全澳各地。

致电1300 84 74 66

您也可以访问我们的网站www.visionaustralia.org或给我们发电子邮件info@visionaustralia.org，查找离您最近的中心。



[@visionaustralia](#)



[@visionaustralia](#)



[@visionaustralia](#)



[@visionaustralia](#)



[@visionaustralia](#)

