

你在支持失明或弱视的人时应从何处着手

当你认识和关心的人确诊患眼疾时，你可能会不知所措，不知从何处着手提供支持。

这就是为什么我们整理了以下资料，帮助你和你关心的人用最适合你们的方式共同揭开一个新的篇章。

认识视力缺失

要加深对眼疾的认识，重要的是要知道失明和弱视的区别。

人们常常以为受视力缺失之困的意思是完全生活在黑暗中，但其实感受范围更广，因剩余视力的程度有差异。

弱视被用来形容某人仍有一些起作用的视力，但需要加倍靠近才能看到视力正常之人所能看到的物体。

失明指的是几乎没有或完全没有视力，几乎需要完全依靠其它感官（比如触觉和听觉）来安全地了解 and 把握所处的环境。

双重感官缺失，即失聪失明，是指听力和视力同时缺失，影响到交流、获取信息和平等参与社会的能力。

如何为视力缺失的人领路

重要的是记住我们对需要帮什么、怎么帮都有自己的倾向，盲人或弱视的人也一样。来自陌生人、朋友和家人的支持常常能把生活变得简单些。

不过，重要的是要尊重一个人的界限和独立性，用他们倾向的方式提供协助，而非由你来主导。如果你以前从未遇到过受视力缺失之困的人，你心里没有底是自然的。不过要想知道从何处着手，你需要做的就是问。

领路法

失明或弱势的人有时觉得由另一人领路对他们会有帮助。有一种安全和有效的方法是使用领路法。并非所有视力缺失的人都使用这些方法，所以重要的是要问他们具体需要哪些帮助。这里有些技巧你或许会觉得有用：

主动伸出你的手臂

用你的手背触碰他们的背部。然后他们会找到你的胳膊肘，并轻轻挽住你胳膊肘上面的手臂。你可以让你另外一只的手臂自然下垂在一侧。

领先半步

当你们开始行走时，确保此人在你身后的半步位置，而且略微在你的侧面。步伐要让你们两个人都感到舒服。往前看脚底下、头部高度和侧面是否有障碍物。

狭窄空间

把领路的手臂移到你背部的中间线，表示他们需要移到你的身后。他们移到你身后时应仍挽住你的手臂。穿过狭窄空间后把你的手臂放回侧面的原处。

台阶和楼梯

走到第一级台阶前停下来，告诉你领路的人准备上台阶或下台阶。必要时换一边，这样你领路的人就可以用扶手。他们准备好后开始走，始终领先他们一步。走到楼梯尽头时停下来，告诉他们到了顶部或底部。

坐下

解释椅子朝哪个方向，椅子在房间里的相对位置。然后走过去把领路手臂的手放在椅子上，解释你在触碰椅子的哪一个部分。你领路的人然后可以把手顺着你的手臂移下来找到椅子并自己坐下来。

你也可以[看我们的领路影片](#)了解更多信息。

交流提示

如果以前你没有与受视力缺失之困的人交流和互动过，那么就很难知道应该怎么做。请记住以下一些有用提示。

- 介绍你自己。不要假设他们会通过你的声音认出你。
- 永远不要通过第三者与他们谈话。
- 说出他们的名字，这样他们就知道你是在和他们说话。
- 谈话要自然、清晰。视力缺失不代表听力缺失。
- 不要回避“看”或“看到”这种词或回避谈论看电视或看录像等日常活动，只需使用日常语言即可。或
- 危险时刻说“停”，不要用“小心”这样的词。
- 一直要利用身体语言，这会影响到你说话的语调并为视力缺失的人提供很多额外信息。
- 避免有各种噪音混杂的场景。
- 在集体环境中逐个点名并介绍在场的其他人。
- 如果你要离开房间或走开，让他们知道。

安全和日常生活

应对失明或弱势的人面对的诸多变化时如涉及到他们的安全问题就会变得非常棘手。你可以通过以下方法帮助他们从容面对各种变化：

- 识别绊倒危险，这对失明或弱视的老年人尤其重要，他们更容易摔倒和受重伤。
- 沿公用走廊的扶手有助于他们独立行走而且不迷失方向。
- 椅子应该推进去，地板上掉了垃圾应马上捡起来。
- 只要有可能就应该告诉他们环境有哪些变化，比如过道里放了通常不会放的东西或楼里有修理工。
- 门要关紧或完全打开，千万不要让门虚掩着。
- 在外面时要注意下垂的树枝。

辨别方向

这里有些详细实用的提示供你有效地帮助视力缺失的人辨别方向，确保他们从容不迫地驾驭他们的周边环境：

- 从一个中心点开始，比如他们的床，帮助他们辨别房间。
- 带他们去一个新的空间时，和他们一起走，而非仅仅在口头上指路。这么做有助于他们了解距离并领会感官提示，方便他们今后独立前往。

用餐时间

这些小步骤可以让平时的用餐经历感觉更轻松：

- 建议挑一个光线好的餐桌或靠近窗口的餐桌。
- 如果你在移动餐桌上的东西，让他们知道。
- 问他们是否需要帮助，而非主动为他们做什么，比如切碎他们的食物。
- 你可以帮助他们辨别盘中食物的位置，说“牛排在3点钟的位置，色拉在6点钟的位置，土豆在9点钟的位置。”
- 把水壶放在靠近你的位置，避免不小心碰倒。
- 用防洒容器提供热饮，告诉他们具体位置。
- 颜色对比对受视力缺失之困的人很重要。东西越大、越艳或越亮，找起来越容易。比如，把浅颜色的盘子放在深颜色的托盘或台布上有助于突出盘子的轮廓，找起来更方便。

个人物品

为了方便视力缺失的人轻松驾驭日常生活，尝试以下管理个人物品和居家环境的实用提示：

- 不要随意移动家具或个人物品。如果你需要移动他们自己的物品，让他们知道。
- 把电视遥控和房门钥匙等常用物品放在固定的地方。
- 鼓励把家里必要空间里的东西都收藏好。
- 整理好浴室储物架并把东西放满。
- 确保电话或其它设备的充电器始终插在同一个插座里。

在一起，你和你关心的人可以勇敢自信地迎接这种新的生活方式，确保他们感受到每一步都有所依靠。

记住，即便是再小的调整也能产生大的影响。