字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「手杖法 白手杖概念與技法」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:10 手杖法 白手杖概念與技法

各位同學再過來我要介紹

視障者最常用的行動輔具

就是白手杖

白手杖的主要的功能是用來

偵測前方的路況及避開障礙物

手杖的部分大部分都會有醒目的橘色

然後上面還會包有反光材質

來作為警示

就是可以提醒些車子

或是人注意到視障者在行動上面

00:42 手杖的結構杖柄

再過來我們要介紹手杖的結構

第一部分就是杖柄、杖身

最後是杖頭的部分

杖柄的部分直立手杖的時候

它是在我們的最上方

然後可能是黑色材質

有可能是橡膠和皮質的材質

它有可能是圓形的

或者是有一個平面處

是讓我們平貼食指做使用的

那杖柄上面會有一條吊繩

這個吊繩可以讓我們做收納的部分

或者是吊掛的部分

01:19 手杖的結構 杖身

再過來是杖身的部分

杖身的話主要是分為兩側

從上到下的話是白色的反光材質

然後最後是橘紅色的做警示用的

01:39 手杖的結構杖頭

最後的就是我們杖頭的部分

杖頭的部分

而就是它大部分是接觸地面的地方

然後是白色

然後是塑膠材質

那當然最常見的杖頭

是這種磨菇式杖頭

再過來還有筆尖式杖頭

最後還有滾輪式杖頭

02:06 握杖姿勢 白手杖 特色及選擇

在選擇手杖上

我們可以視自己的需求

來選擇折杖或者是直杖

當然直杖跟折杖都各有一些優缺點

那直杖的優點

就是在感觸上面會比較敏銳

折杖的優點就是

可能在收納上面會比較方便

我們要怎麼樣選擇

適合自己手杖的高度呢

這手杖的高度基本上我們會

大概在使用者胸口心臟的位置部分

會比較剛好

02:53 握杖姿勢 手杖的握姿與握法

我們握杖的部分

我們手指可以先比個7

然後再將我們手杖放到手中

它這邊會有一個平貼處

是讓我們食指做擺放地方

基本上我們握好杖以後

我們的手杖然後手腕

跟手臂是保持一個直線

在身體的正中央

03:23 檢查法一 十字檢查法

在行走前我們可以透過檢查法

來確認前方是否安全可行

我們也可以利用檢查法

來避開障礙物

看說是我們要往哪邊做繞行

第一個是十字檢查法

就是我們要將手杖由左至右劃過一次

寬度大概是略寬於肩寬

再來是由前至後檢查至腳尖的位置

03:23 檢查法二 三點檢查法

再來是三點檢查法

三點檢查法的部分

就是當我們遇到障礙物時

我們可以先停一下

透過手杖來偵測可以通行的方向

這三個方向依序是我們的

左前方

然後正前方

跟右前方

當我們發現左前方

是可以做通行的話

我們的身體要跟著做轉向

04:40 點杖法一 兩點式杖法

而我們在使用手杖上

最基本的杖法是兩點式

兩點式就是我們會使用手杖

檢查左右兩邊

寬度的話大概是略寬於肩寬

當我們在行走時候

注意不要同手同腳

05:08 點杖法二 滑拖式杖法

滑拖式跟兩點式杖法其實是一樣的

就是從我們的左邊到右邊

只是我們的杖頭基本上是

貼服著地面從左邊滑到右邊

05:27 點杖法三 三點式杖法

最後一個是三點式杖法

三點式杖法主要的功能

是找尋一些出入口

像是門或者是坡道的部分

同樣它還跟兩點式杖法一樣的點杖

當我們在第2點接觸到追跡物時

像是牆面、人行道或是門邊的時候

第三次換我們則是將杖

拉高15到20公分

以上的我們剛剛有教過兩點式杖法

然後滑拖式杖法跟三點式杖法

那我們可以先從

最基礎的兩點式杖法作練習

那最主要的話就是

我們在行進間點杖的時候

我們的手臂跟手杖的部分

要保持在身體的正中央

因為其實用手杖的話

其實我們要透過很多的練習

那我們就可以找到我們自己手腕

比較輕鬆的擺放的方式

然後還有就是點杖的力道