

祝 視如意

第四十九期 2019 年 01 月

- 最新消息(A 版)
- 輔助科技(A 版)
- 醫療新知(B 版)
- 視障新知(C 版)
- 活動分享(D 版)

■最新消息—視巡班學生參加多項活動獲得佳績

整理/宥靚

- ★大灣國小五年級蘇潔瑋榮獲 107 年特殊教育學生才藝比賽個人賽 A 組第一名！
- ★紅瓦厝國小二年級林奕勝榮獲 107 學年度特殊教育學生才藝比賽個人賽 A 組第二名！
- ★小新國小周承翰榮獲 107 年特殊教育學生才藝比賽個人組佳作！
- ★大灣國小五年級蘇潔瑋榮獲臺南市語文競賽南一區預賽國語演說第一名！
- ★大灣國小五年級蘇潔瑋榮獲臺南市語文競賽南區決賽國語演說優勝！
- ★大灣國小五年級蘇潔瑋榮獲五年級好書介紹第一名！
- ★永福國小張寧栩榮獲臺南市英語讀劇團體組特優！
- ★省躬國小三年級鄭筱嫻榮獲三年級校外灣裡濕地慢跑第九名！
- ★南大附小一年級卓奕勳熱心班務，當選小組長！
- ★南英商工三年級吳翰彰、南大附中園藝科三年級吳昀庭，下學期接受勞工局就業促進科委託視障輔導員，進行職評後實作訓練！



■輔助科技—點字顯示器簡介

整理 / 家鴻

點字顯示器是一種電子裝置，可以顯示電腦、手機和其他資訊設備上的文字，必須要有能支援點字輸出的軟體和裝置驅動程式才能順利工作，換句話說，大家常會問的一個問題：這台點字顯示器可以顯示英文、日文或其他語言嗎？正確答案是：要看它和什麼軟體相連。

外觀方面，現在的產品通常會有八點點字鍵盤和其他按鍵，讓使用者可以透過點字鍵盤或者其他按鍵控制手機與電腦。

有一種價格比較貴的裝置叫做盲用 pda，是點字顯示器具有作業系統，可以不需要連接電腦或手機就可以使用它來上網、播放音樂、做文書處理，因為此種產品的售價一直居高不下，現在的廠商採取的方式是，開發簡單的文書處理功能內建在點字顯示器的主機板，使用者就可以不必連接電腦或手機，就能單用點顯器來閱讀文件或作筆記，針對需要大量閱讀的學生，建議選購盲用 pda 或具有簡單文書處理功能的點顯器。

國內的點顯器主要有宇靖企業早期的金點、超點，到現今主要的產品光點。以前的產品體積笨重，現在的比較輕巧。

購買點字顯示器還需注意有幾方點字顯示方，目前的裝置大概有 10-80 點字顯示方，一般的狀況當然是越多點字顯示方越好，然而仍需考慮攜帶性與價格。

最後需要考慮的是連線問題，目前的裝置大概都提供 usb 和藍芽兩種連線方式，根據個人長年使用心得以及網路上查詢的資料，蠻多廠商的裝置使用藍芽連接常會出問題，所以如果使用者非常需要使用藍芽此種連接方式，最好是在購買前，和廠商確認該裝置的藍芽連接狀況。

■醫療新知—世界視覺日教你護眼 SOP

整理/冠琛

資料來源：中時電子報

世界視覺日 (World Sight Day, WSD) 是每年 10 月串聯全球的護眼宣導活動，旨在致力關注全球可避免的視盲症及視力障礙問題，2018 年全球訴求重點為「Eye Care Everywhere」，期望教育人們關心眼睛健康，並尋求專業眼科醫師來保護自己的視力。

為響應 2018 世界視覺日，中華民國眼科醫學會今年再度攜手眼科專業組織、衛福部國民健康署以及非營利組織中華民國愛盲協會、台灣全人照顧協會，於中正紀念堂舉辦「愛你眼睛健康」護眼講座。並介紹台灣今年護眼主張—「全民護眼 SOP」，呼籲民眾能將縮短近距離用眼時間(Shorten)、走出戶外(Outdoor)以及定期眼睛檢查(Prevention)三大行為守則，落實於平日生活中。

1. 乾眼症有年輕化趨勢

正常眼睛表面覆蓋一層淚液層，提供眼睛營養，保護角膜、結膜健康。淚液層由脂質、水液、黏液三層組合而成，任何一層分泌不足或分布不均勻，就會出現乾眼症狀。傳統診斷乾眼症常因表現與其他眼疾症狀類似，不容易判斷，近年來研究發現是瞼板腺功能異常所致，目前的診斷及治療已有長足進步。

過去乾眼症患者以高齡、更年期女性、自體免疫疾病人數居多，近年來有已有年輕化趨勢，長時間緊盯 3C 螢幕，配戴隱形眼鏡都是提早因素，梁醫師提供擺脫乾眼症 5 錦囊，包括補充好油、熱敷眼睛、避免長時間用眼、攝取足夠水分、飲食均衡，有效告別乾眼症。

視野清晰與傳統照相機原理相似，角膜、水晶體是鏡頭，有屈光作用，視網膜是底片，呈現清楚圖象，屈光調節能力變差，光線無法成功聚焦，會形成屈光不正的近視、散光及老花問題，看得不清楚。

2. 白內障手術變清晰

水晶體原本清澈透明，隨著年齡增長、高度近視、疾病等因素影響，出現混濁、視力模糊現象，只要影響生活作息，需接受手白內障術治療，及早讓視力回春。

無論白內障手術或人工水晶體設計，已進入科技領先時代，目前手術普遍採用超音波乳化術，傷口小，癒合快，恢復時間短，飛秒雷射科技的加入，讓白內障手術效果更趨「精準」，更能掌握病人術後視力恢復狀況。另外，人工水晶體已進步到有屈光矯正、過濾藍光功能，可以根據個人需求挑選。

白內障年輕化已是不爭事實，高度近視及用眼過度是形成主因，為避免視力提早霧茫茫，賴醫師建議從小就要開始對自己視力健康負責。

青光眼是眼壓長時間對視神經壓迫，造成不可逆傷害的眼疾，初期多半毫無症狀，等到察覺異狀時，視神經已遭破壞，視力可能喪失多達 40%，被稱為無聲小偷。有人擔心青光眼會失明，她分析青光眼可以醫治，失明並非必然，及早診斷及長期追蹤治療，是能減緩病情惡化，維持可用視力。

青光眼沒有明顯症狀，常讓人失去防範戒心，建議 40 歲民眾，每年定期檢查視力，有眼壓高、遺傳性病史及高度近視者更需重視青光眼各項檢查，確診後，務必規律接受治療及遵守醫囑用眼，才能控制病情，延緩惡化。

3. 黃斑部病變盡速就醫

視網膜類似照相機底片構造，經過神經相連傳到大腦，呈現影像。視網膜中央是黃斑部，是視神經及色素最密集地區，視力非常敏銳。隨著年紀老化、生活不良影響，黃斑部因氧化而加速退化，恐有老年性黃斑部病變之虞，不積極治療，是會影響視力品質。

老年性黃斑部有分乾、溼兩類，乾性黃斑部占所有黃斑部的 90%，病情惡化比溼性緩和，但也不能掉以輕心，有可能產生新生血管使病情惡化，溼性黃斑部常有出血、水腫、滲漏症狀，使得視力快速下降，應盡速就醫，請眼科醫師仔細檢查及醫治。

視網膜剝離也是視網膜常見的眼睛急症，與高度近視及老化相關，是突然發生，看到閃光，不會感到任何疼痛，但有一大片浮游黑影或視物扭曲變形，唯恐影響視網膜中心而失明，需進行手術治療。

視網膜是附著在眼球內壁的一層感光薄膜，影響視力深遠，為維護眼睛健康，必須定期檢查視網膜及控制可能影響視網膜的疾病，才能有效維護視力健康。

視力健康必須從日常生活細節做起，減少看 3C 時間，睡眠要充足，同時定期做視力檢查，以利早期發現，早期治療，才能擁有好視力。



■ 視障新知—認識惱人的乾眼症

整理/謹慈

隨著歲月流逝，年紀漸長，身體各個器官也在退化當中。最近常聽到身邊朋友提到眼睛乾澀難耐，原來是罹患乾眼症。根據臨床觀察，乾眼症的年齡似乎也隨著社會的進步，有越來越年輕的跡象，可以說是一種文明病。

乾眼症，是指淚水分泌不足，無法滋潤眼球，造成眼部乾澀。乾眼症患者的年齡有愈來愈低的現象，二十幾歲的大有人在。根據臨床觀察，其原因與隱形眼鏡族的增加，以及電腦的普及有關。隱形眼鏡族，本身即有含水量問題，而角膜因長期缺氧，輪狀部的細胞也會缺氧，所以會有乾眼症狀。而電腦的普及，眼睛長時間盯著電腦螢幕，眨眼次數減少，眼睛便容易乾澀疲勞，加上若又長時間待在空調環境裡，更會加劇眼部乾澀的不適。中老年人的眼部乾澀問題，較年輕人更嚴重。中老年人眼睛乾澀，第一是身體退化，導致淚腺分泌較少，第二是女性更年期，荷爾蒙減少，眼部容易乾澀，這類患者非常多。

乾眼症並不是連一滴淚水都沒有，而是指淚水分泌不足，造成角膜太過乾澀，角膜一乾澀，便容易產生點狀破皮，並且非常敏感且刺痛。角膜點狀破皮，對於強光、強風及塵煙等外來刺激物的感覺，會送達腦部，因此大量分泌淚水，這些淚水會讓眼部又痛又痠。很多患者常不自覺自己有乾眼症，如果，常常覺得眼睛很澀，又怕光怕風，容易流淚水，就要考慮是不是乾眼症了。

眼睛跟皮膚一樣，年紀到了就會乾澀，而皮膚乾，抹些乳液會較滋潤，同樣道理，眼睛乾澀就點眼藥水加以滋潤。別讓眼睛太乾，否則乾得太嚴重，連視力都會模糊。看東西要清楚，眼球所有的介質都必須清澈（也就是光線行進的路徑要清澈），若眼睛太乾，角膜上有破皮，就不清澈了。治療乾眼症，需要點「人工淚液」，並注意充足的睡眠、更年期婦女要適當補充荷爾蒙。尤其更年期婦女，如果沒有其他禁忌，適當服用荷爾蒙，淚腺與內分泌的機轉會好一點，眼部分泌就不會那麼乾澀，部分患者連睡眠都會改善。

■ 活動分享—一條繩子的默契：視障陪跑員

整理/宛玲

資料來源：教育部、聯合新聞網運動筆記、國語日報社

近年來路跑運動盛行，而視障陪跑員的起源於一名弱視卻愛好運動的跑者，總是出現在松山田徑場，用他微弱的視力跟著別人的身影跑步，跑著跑著引起了場上其他跑者的注意，後來有人發現跑者的認真執著，深受感動，於是上前詢問跑者是否想跑步？可以帶著他一起跑。就這樣，他們倆協力跑步身影，成為了田徑場上最美麗的畫面，也開啟了視障陪跑員故事的第一頁，之後兩人一起推廣視障路跑，吸引了愈來愈多的陪跑員與視障朋友加入！



預先提示路況

陪跑員本身要有體力、耐力外，在跑步過程中，更要負起成為「跑者眼睛」任務，「提早」提醒路況，例如哪裡有坑洞、哪裡要閃避、前方上下坡度如何；也必須注意跑者的步頻、步幅，協助跑者配速，並適時提醒其他人：「視障跑者來了，請借過。」

解說沿路風景

一般來講，若是路跑現場是山坡，陪跑員就要跑靠懸崖邊，讓視障者跑山壁處；若是馬路或車道，陪跑員就要在靠近馬路或車道那一側，讓視障者跑另一側。為考量左右側變化，視障者兩手都要習慣握陪跑繩子，確保安全。

在路跑過程中，途經的風景、路況、人、事、物等，陪跑員也要向跑者解說，視障者才不會厭煩單調過程。

在跑步的過程中，除了戶外運動可調節身心，陪跑員和跑者之間的溫暖交流，也是幫助視障者享受運動的重要力量。

陪跑員除了要提醒路況，為視障朋友們指引方向外，還需要自我建立正確觀念，合作時會有疏漏是正常的，所以陪跑時壓力不要太大，因為每次的合作都是一次學習。陪跑員會因為工作或者是其他原因，可能無法固定與某位視障朋友練跑，每次都會遇到配對到不同的夥伴，這是個挑戰，也相當考驗彼此的信任，最終目標是不管配到誰都能夠盡快達到同步步伐、步頻、和諧的狀態。

