

# 祝視如意

第五十六期 2020 年 10 月

## ~秋風涼意版~

- 最新消息(A 版)
- 視障資訊(C 版)
- 機構介紹(A 版)
- 好書分享(D 版)
- 醫療保健(B 版)

## 最新消息

- ◎ 荣譽榜：文元國小五年級周基晟參加 109 年臺南市扶輪盃身心障礙者游泳比賽勇奪兩面金牌（仰式第一名、自由式第一名）
  - ◎ 109 學年度視障巡迴班由新市國小詹惠雅老師擔任組長。各區輔導老師為：大灣高中張曉婷、李昀；永康國中鄭培志；復興國中林家鴻、王冠琛、吳宛玲；公誠國小林雅卿；新市國小詹惠雅、朱寂華；永福國小湯謹慈、吳宥靚老師，共計 12 名。
- キリトリ -----
- ◎ 109 學年度上學期將辦理視障教師專業進修，歡迎有興趣者參加。 整理/宥靚

| 109 年度(109/8~109/12) |                   |                     |      |  |
|----------------------|-------------------|---------------------|------|--|
| 時間                   | 辦理形式              | 內容                  | 地點   | 備註   |
| 109.8.27<br>(星期四)    | 期初工作會議            | 109 學年度上學期工作報告及個案分派 | 新市國小 | 時間：13:30-16:30<br>主持：教育局長官<br>地點：靜書軒（原校史室）         |
| 109.10.7<br>(星期三)    | 視障學生<br>教學組內研討    | 視障生教材<br>教具製作       | 新市國小 | 時間：13:30-16:30<br>主持：詹惠雅老師<br>地點：靜書軒（原校史室）         |
| 109.11.11<br>(星期三)   | 109 學年專業<br>研討(一) | 視障學生之<br>音樂點字       | 新市國小 | 時間：13:30-16:30<br>講師：善化國中<br>楊淑雅老師<br>地點：靜書軒（原校史室） |

----- キリトリ -----

## 機構介紹—社團法人臺灣視障協會

- 地址：104 台北市中山區民權西路 79 號 10 樓之 1
- 電話：(02)2585-9930
- 網站：<https://www.twvip.org/>
- 臉書：<https://www.facebook.com/www.twvip.org/>
- 成立緣起：

根據勞動部資料顯示，全國視覺障礙者之就業率只有 17.5%，是身心障礙者中最不容易就業的一群，然而身心障礙者與一般人一樣，都希望擁有公平的就業機會，由於其生理功能的限制，在職場上往往被人拒絕。如何幫助他們開發可以勝任的工作，便是臺灣視障協會的主要目的。



Line 行動客服

## 整理/寂華

◎台南市視障巡迴輔導班班刊第五十六期 B 版◎

臺灣視障協會不是官方、不是財團，而是一群平凡的小民。協會的發起人有的是大學教師、小學教師，有的是上班族，有的是視障孩子的家長。他們和您一樣，相信臺灣最可貴的是「人的愛心」，人人做別人的貴人，社會就會減少一分無奈，增加一分幸福！

協會的目標需要您的支持，購買他們製作的手工皂，就是對他們工作能力的最大肯定！



愛幸福庇護工場  
LOVE AND HAPPINESS SHELTERED WORKSHOP



►服務項目：愛幸福庇護工場、愛幸福商品販售



## ■ 醫療保健—眼睛八大退化警訊，出現症狀就要就醫

資料來源：yahoo 健康網

眼睛是「靈魂之窗」，人一天當中，只有睡覺的時候沒有使用眼睛，其他時間無論是上班上課、休息放鬆時，眼睛都還要持續維持工作狀態。因此，老化速度特別快，如果出現不舒服的症狀，最好要馬上就醫。

### 一、眼睛乾澀、酸脹、眼屎變多：淚液、淚腺退化

當眼睛出現 7 種症狀，就代表很可能是乾眼症。雖然乾眼症不會馬上造成視力下降，但其實眼睛已經在老化了，也代表淚腺的功能在退化。

1. 眼睛乾澀、疲勞
2. 眼睛癢
3. 眼睛有異物感
4. 眼睛會感覺灼熱、刺痛、紅腫
5. 眼睛對外在刺激很敏感（如光線、風砂）
6. 眼睛分泌物很黏稠，眼屎變多
7. 眼睛模糊，眼皮緊繃、沈重

### 二、眼窩脹痛、頭暈：老花眼／眼壓過高

眼科醫生說，這是非常容易被忽略的警訊，因為最常出現的眼睛老化其實是老花眼，但很多人都以為老花眼就是「看遠很清楚、看近不清楚」，事實上，很多人近視很深，所以遠處的地方也一樣看不清楚，所以老花眼的最明顯症狀就是「視力下降」。

因為不自覺想要看清楚，就會用力去擠眼睛，結果讓眼窩脹痛、頭暈，又被以為是眼壓高的症狀，點了眼藥水卻不會改善。此時其實水晶體已經有點退化了，最好到眼科做個檢查。

### 三、飛蚊症：視網膜退化

如果眼睛前會看到很多小黑點，像是飛來飛去的蚊子一樣，尤其是盯著空白地方的時候更明顯，或是看到透明的不明物體、像蟲一樣的黑條紋，就代表是「飛蚊症」。而飛蚊症其實代表支撑視網膜的玻璃體的退化，就像把枕頭裡的棉花抽掉，視網膜失去支持力，就有可能剝離。

所以當眼前的飛蚊變得越來越多，一定要馬上看醫生，不然等到視網膜剝離，視力一定會受損。

### 四、眼前常有閃光：視網膜退化

除了眼前小黑點之外，飛蚊症也可能會造成「眼前閃光」。因為玻璃體是液態的，如果玻璃體流動，就會拉扯到視網膜、引起閃光，而這就是視網膜剝離的前兆。

如果是第一次出現，一定要去檢查，即使沒事，如果突然又頻繁出現，也一定要馬上檢查。

### 五、視力下降：水晶體／視網膜退化

視力下降是眼睛最常出現的退化症狀之一，因為眼睛的功能就是來看東西的，所以只要有一個地

方不對勁，就會造成視力受損；但一般人會認為，只是近視加深而沒有去管，結果視力退化越來越明顯。

老花眼、白內障、黃斑部病變、視網膜病變、青光眼都可能有視力下降的症狀，代表水晶體、視網膜的退化，最好及早就醫檢查，並且持續追蹤眼睛的狀況。

#### 六、眼睛某區出現黑影，感覺模糊：黃斑部／視神經退化

黃斑部病變在早期，會覺得眼球中心看到的東西越來越暗，變得模模糊糊的，覺得要很用力才看得清楚。

而青光眼也會因為視神經的壓迫，讓眼前覺得暗暗的，所以只要一直覺得室內光線不足、看東西看不清楚、會一直把螢幕調到最亮，此時最好就要去做檢查。

#### 七、看東西變 2 個、變彎曲：黃斑部退化

黃斑部病變造成一直覺得暗暗的之後，視野中心會開始覺得物體「扭曲」，原本是直的，卻會看成彎的，比如筷子拿到眼前，會覺得筷子變成彎的，很難使用。

這時候，通常黃斑部都已經水腫的很嚴重，才會把正常的東西看成彎的，一定要馬上到眼科檢查，即使不馬上動手術，也要密集的追蹤檢查。

#### 八、眼睛痛：眼球組織受傷

通常這種情況是眼球組織本身的受傷，醫生提醒要注意眼睛是不是有出血、有任何的不舒服，通常小出血眼睛組織還可以吸收，但如果是大出血，或是有傷害到組織本身，就建議要進行詳細的追蹤檢查。



#### 視障資訊—給我你的手，牽引我的路（摘自財團法人愛盲基金）

整理/惠雅

#### 狀況三、【住的方面】

##### ★引導進入室內

帶領盲友進入定點或室內，應主動協助他瞭解室內格局與擺設。尤其是如熱水龍頭、熱水瓶、電插座等危險物品的位置。

##### ★門窗勿半開

如有盲友於室內，請勿讓房門或窗戶半開，應全開或全關，方能避免盲友無謂的碰撞或受傷。



##### ★物歸原位

盲友的物品有獨特的歸類和定位方式，方便他們自行取得，因此，切勿擅自移動物品放置位置，以避免盲友找不到所需的物品。如欲變更物品放置位置，請先告知本人。



##### ★協助盲友入座

協助盲友入座時，請引導盲友的手輕觸椅背或椅把及桌子的位置，以便盲友辨別方向順利就坐。



#### ■狀況四、【食的方面】

##### ★平日用餐時

與盲友一同用餐時請主動說明菜單內容、價格及餐具所在位置，在盲友熟悉的環境中

用餐，只需要用盲友的筷子輕觸盤子邊緣告訴盲友菜肴的位置，他即可自行取用。

##### ★七分哲學

為盲友盛飯、倒熱水時，只需斟七分滿，且需注意溫度不宜過高。為避免盲友突然伸出手打翻燙傷，您應以端水的另一隻手在前擋位，並輕拉盲友的手碰觸杯緣，小心接過水杯。



7  
10

整理/雅卿

#### ■好書介紹—「走出森林的小紅帽」

這期要介紹的書很可愛，叫作「走出森林的小紅帽」，小紅帽大家都耳熟能詳，可是你有看過戴著墨鏡、拿著手杖的小紅帽嗎？這位小紅帽是看不見的，那她要怎麼去找外婆呢？會不會遇到壞心的大野狼呢？真令人擔心呀！

故事一開始，小紅帽拿著手杖走進森林前，分別遇到了三個動物。首先遇到兔子，小紅帽向兔子問路，兔子說：「不行不行！我跳得快，你肯定跟不上我！你看不見，可以用耳朵聽呀！」接著小紅帽遇到刺蝟，也向刺蝟問路，刺蝟說：「我不能幫你，小松鼠約我玩。你看不見，可以用手摸呀！」

然後小紅帽遇到臭鼬，也向臭鼬問路，臭鼬說：「對不起，我要回家睡覺了。你看不見，可以用鼻子聞嘛！」兔子、刺蝟與臭鼬都提醒小紅帽要注意大野狼，因為大野狼是多麼可怕，小紅帽將這件事放在心上，帶著勇敢的心出發了！

當小紅帽進到森林後就遇到了大野狼，大野狼欺負小紅帽看不見，騙小紅帽說自己是狗，可以帶著小紅帽去外婆家。當大野狼要吃掉小紅帽，大野狼就掉進陷井裡了，於是小紅帽用手杖救起大野狼，大野狼心懷感激。最後小紅帽回到外婆家，大野狼也回森林了。

這本書有幾個有趣的點：

- 戴著墨鏡，拿著手杖的小紅帽，表示這位小紅帽是盲人，她能在森林裡行走，可見小紅帽的定向行動能力很好！不依賴就是獨立！
- 兔子、刺蝟與臭鼬就像是小紅帽的老師，告訴她眼睛看不到沒有關係，要善用其他感官（用耳朵聽、用手摸、用鼻子聞），也可以做得很好！
- 當動物都形容大野狼有多可怕的時候，小紅帽只是在腦袋裡想像就踏進森林，開始一段冒險。我覺得小紅帽做得很棒！勇敢走出自己的生活圈，得到的會更多。
- 雖然小紅帽遇到假扮狗的大野狼，小紅帽還是很信任牠。小紅帽的善良，讓我想起我們對待盲人朋友時，是否也應善良回應呢？

最後，這本書給我的啟示是，當我們遇到困難與挑戰時，我們可以學學小紅帽一樣，充實自己的能力，請教老師同學，再帶著獨立、勇敢、善良的心態去面對事情，也許「森林沒有那麼可怕」，只是我們想太多而已。「走出森林的小紅帽」推薦給大家！

