

「EYE 你所愛 視界無礙」特展，親身體驗愛眼新「視」界 護眼生活從現在起，愛眼不礙眼！

文／楊雨菲
圖／社團法人台灣愛之光公益協會提供



透過「阿姆斯勒方格表」協助民眾做初步的黃斑部病變視力檢篩

社團法人台灣愛之光公益協會致力推廣「護眼防盲」的工作，教導民眾如何愛護眼睛及預防眼疾。6月4日將於國立公共資訊圖書館5樓青少年好Young館舉辦「EYE 你所愛 視界無礙」特展，展區主要分為「視障體驗」、「自我檢視」、「護眼實踐」三大主軸展示，每周也將安排導覽說明；此外，也於3樓多元學習教室安排共4場護眼與視障人導法教學，透過體驗式學習，深化民眾對於護眼知識落實及尊重關懷視障者。首次在國立公共資訊圖書館展出的「EYE 你所愛 視界無礙」特展將於6月4日到6月28日舉行，以愛護眼睛、預防眼疾為主題的策展活動。本次由社團法人台灣愛之光公益協會負責策劃辦理，目的是為了讓更多人透過體驗開始重視眼睛的重要，期待透過愛之光的努力，能帶動起每一個人珍惜及愛護自己的眼睛，同時學習尊重與關懷視障朋友。

愛之光自 2014 年 1 月成立至今，長期致力推廣民眾對於用眼的正確觀念，常藉由各種護眼宣導講座、操作視覺模擬教具及視障體驗活動等課程，以行動力提高民眾對於眼睛相關的健康知識及防護意識。在投入工作過程中，發現八成以上的民眾對於護眼知識的缺乏，其中更有半數以上的民眾其眼睛需要積極追蹤與定期檢查。因此，愛之光深刻感受到當前護眼教育的重要與急迫性，鑒於此，才有了本次策展計畫的推動。

用心體會視障者處境 珍惜並愛護眼睛

為達到寓教於樂之目的，本次展覽以「當 Eye 消失、我的生活與 Eye 及一同守護 Eye」三大主題進行。第一個展區為「當 Eye 消失」，映入眼簾是全暗空間，民眾在視障者引導下，體驗當視覺消失的感受，並於結束後再進行繽紛糖果之感受票選，增加活動的趣味性。緊接著第二展區「我的生活與 Eye」，以人類視覺發展為主要佈景，讓民眾了解成長過程中眼睛所見的視覺變化，如新生兒起初的視力僅是黑白，5 個月後開始有色覺，1 歲後色覺與視野提升，視覺逐漸清晰等，透過人類生長與視覺發展的變化，引導民眾了解視力的重要性。此外，設置 3 座視覺感受燈箱，體會當罹患眼疾時，所看見「視」界是如此地不方便，並從互動答題遊戲，檢視自我對於眼睛的愛護程度，另一方面亦檢視不當的生活習慣對眼睛所帶來的傷害程度。

眼睛為靈魂之窗，也是我們與外界交流的重要通道。因此，第三個展區「一同守護 Eye」，教導如何愛護眼睛及紓解眼睛疲勞等問題，為讓民眾能夠近距離體驗眼球放鬆活動，如最佳視野遠眺窗、視覺訓練遊戲等，也安排志工解說護眼方法及相關知識，從深入淺出的教學方法，讓大家更重視護眼的重要。

加碼『關於 Eye 的小教室』 邀你一起「顧目矚」

走過路過可別錯過喔！社團法人台灣愛之光公益協會除舉辦「EYE 你所愛 視界無礙」特展外，也邀請秘書長顏平芳分享護眼知識、趣味遊戲與視障人導法等，共計 4 場護眼說明會。活動分別為 6 月 6 日「耆聚一堂 Eye 玩樂」、6 月 13 日「大手牽小手 一同亮晶晶」、6 月 20 日「現在開始 有我帶路」及 6 月 27 日「眼睛健康諮詢室」，歡迎民眾一同至 3 樓多元學習教室，學習更多愛眼互動課程。希望透過歡樂熱情的氣氛帶動大家「顧目矚」，一起呼籲大家關心自己眼睛的同時、也別忘了關心長輩與視障朋友。

護眼 333 動起來 舒緩眼睛疲憊感

3C 產品已成為日常生活中必需品，長期使用卻沒有保持良好姿勢，很容易對眼睛造成傷害。根據國民健康署調查顯示，高度近視（度數大於 500 度）引發白內障、青光眼及黃斑部病變等疾病風險相對提高，嚴重會導致視網膜剝離，甚至失明危機。因此，為推廣正確的用眼觀念，除國民健康署推「護眼 123」政策外，臺灣愛之光協會也分享一招「護眼 333」，當用眼 30 分鐘後，可以遠眺 3 公尺外的距離，休息至少 3 公尺，姿勢端正且少低頭。另外，愛之光協會也建議，縮短 3C 產品使用時間，多安排一些戶外活動，像是歡迎民眾參加這次特展，期盼透過互動遊戲，更加了解自己視力及學習如何愛護眼睛，降低可能失明的風險因素。