

愛盲基金會的護眼活動屬公益性質，透過【衛教講座】、【低視能篩檢】、【校園宣導】、【企業宣導】、【活動擺攤宣導】、【專題講座】等多元方式，根據不同申請對象的需求，安排護眼防盲活動，以提升民眾對低視能風險與眼疾影響的認識。

活動中，參與者可佩戴低視能模擬眼鏡，親身體驗視覺受損帶來的不便，或透過篩檢發掘功能視覺中的高風險族群，從而促使民眾及早啟動護眼行動，養成更輕鬆、更健康的用眼習慣。

115 年第三季，愛盲基金會共辦理 12 場衛教活動以及 2 場低視能篩檢活動，服務人數達 266 人次，服務對象涵蓋長者、學生、企業員工及社區民眾，將視覺健康的重要觀念帶進校園、社區與職場。每一場活動，看似是一場講座或一次篩檢，對參與者而言，卻可能是一個「開始注意自己眼睛」的契機；對愛盲而言，更是將護眼防盲的理念真正送進人群之中。

用同理看見需求，讓輔具與資源成為重生的關鍵

7 月初，愛盲來到基隆市政府勞工行政科進行專業宣導，服務對象為第一線職業災害服務人員。活動中，透過低視能模擬體驗，讓專服員從不同程度的視覺限制看出去，感受視力受損後，日常生活可能面臨的種種不便。

對職災勞工而言，視力受傷所帶來的影響，往往不只是看不清楚而已。原本熟悉的工作可能變得困難，生活中的移動與操作也可能受到限制；當工作能力受到影響時，背後更牽動著家庭經濟與未來生活的擔憂。

因此，本次專業宣導以「職災勞工視能重建」及「視覺類輔具」為主要內容，讓第一線服務人員更了解視覺受損後可能面臨的生活需求，以及如何透過適切的資源與輔具協助，陪伴職災勞工重新找回生活的方向。

愛盲希望透過專業知識的分享，讓第一線服務人員在面對職災勞工時，不只是看見受傷的眼睛，更能看見一個人對生活、工作與家庭的期待。

走進社區，陪長輩一起關心眼睛的變化

臺灣已正式邁入超高齡社會，隨著年齡增長，視力變化也逐漸成為許多長者生活中需要面對的課題。愛盲走進高雄社區關懷據點，為長輩進行低視能篩檢及護眼衛教。

透過低視能篩檢，讓長輩有機會了解自己目前的視覺狀況；透過衛教分享，讓大家知道哪些視力變化可能只是自然老化，哪些狀況則可能是眼睛發出的警

訊，需要進一步尋求眼科醫師協助。提早知道、提早注意、適時就醫，便能少一分未知的擔心，多一分面對視力變化的準備。愛盲希望陪伴長者在熟悉的社區裡，也能持續擁有清楚看見生活的能力。

關心職場上的亞健康，別忘了眼睛也需要被照顧

我們持續走進企業，為不同職場提供護眼宣導。職場中的成年人，往往同時承擔著工作與家庭的責任。他們可能是孩子的父母，也是家中長輩的照顧者；除了關心自己的健康，也牽掛著家人的視力狀況。

然而，許多視力問題並不一定會立即造成明顯的不適。例如，青光眼可能在不知不覺中持續影響視神經；黃斑部相關疾病可能造成視覺功能改變；高度近視則可能增加部分眼部併發症的風險。再加上隨著年齡增加，代謝與慢性健康問題逐漸受到重視，許多人外表看起來健康、工作也能正常進行，卻可能已經處於一種「看似健康，身體卻逐漸發出提醒」的亞健康狀態。

這些容易被忽略的擔心，也是愛盲希望透過護眼衛教，陪伴職場族群一起面對的課題。我們不只是告訴大家如何保護眼睛，更希望讓每一個人開始留意自己的視覺狀況，理解眼睛健康與生活、工作及家庭之間的關聯。

每一場服務，都是一份護眼防盲的行動

我們走過基隆、台北、台中及高雄，從政府機關、企業、校園到社區據點，持續推動護眼衛教與視覺健康服務。

有人第一次透過低視能模擬眼鏡，理解視力受損者的生活；

有人第一次知道自己的視覺功能需要進一步留意；

有人因為一場衛教，開始提醒家人定期檢查眼睛；

也有人在服務過程中，重新認識視覺健康對生活的重要性。

提早認識視力變化、及早發現問題，並在需要時找到適切的協助。未來，我們也將持續走進人群，讓護眼不只是一場活動，而是一份融入日常生活的健康行動。

【社區衛教-護眼活動】

115 年 07 月 01 日，基隆市 / 基隆市政府勞工行政科【專業宣導】

115 年 07 月 03 日，台中市 / 台中神岡區溪州社區發展協會【衛教講座】

115 年 07 月 07 日，高雄市 / 私立文山文理短期補習班漢民分班【衛教講座】

115 年 07 月 22 日，高雄市 / 雄大心新下站據點【低視能篩檢】

115 年 07 月 27 日，台中市 / 台中榮總眼科醫師服務介紹【專業宣導】

115 年 07 月 29 日，高雄市 / 雄大心新下站據點【衛教講座】

115 年 08 月 25 日，台中市 / 愛爾蘭商速聯公司神岡廠【企業宣導】

115 年 08 月 27 日，台中市 / 愛爾蘭商速聯公司亞洲開發中心【企業宣導】

115 年 08 月 27 日，台中市 / 愛爾蘭商速聯公司豐洲一廠【企業宣導】
115 年 09 月 04 日，高雄市 / 社團法人高雄市一哩路全人關懷協會【衛教講座】
115 年 09 月 11 日，台北市 / 大安親子館【衛教講座】
115 年 09 月 14 日，高雄市 / 雄大心新中站據點【低視能篩檢】

活動花絮



【基隆市政府勞工行政科】戴上模擬眼鏡，換個視角看見視力受損者的日常。



【基隆市政府勞工行政科】透過低視能體驗與輔具操作，探索視覺受限下的生活可能。



【台中神岡區溪州社區發展協會】社區長者認真做護眼操，動一動眼睛，也守護視力健康。



【台中神岡區溪州社區發展協會】試戴包覆式濾光鏡，長者驚喜：哇！目矚金起來，精神攏總來(台語)。



【私立文山文理短期補習班】戴上低視能模擬眼鏡，原本簡單的 1 元、5 元與 10 元硬幣變得模糊難辨。孩子們低頭小心翼翼地摸索，切身感受低視能者的日常挑戰。



【私立文山文理短期補習班】有獎徵答時間，孩子們踴躍舉手搶答。



【私立文山文理短期補習班】戴上低視能模擬眼鏡嘗試穿針引線，孩子直呼：「原來對準小孔這麼難！」



【雄大心新下站據點】彎下腰的溫柔：用心量測視力值，進行近距離視力測試。



【台中愛爾蘭商速聯公司】速聯夥伴驚呼：「原來看清楚文字這麼不容易！」



【台中愛爾蘭商速聯公司】停下忙碌的腳步，關心自己的眼睛。



【台中愛爾蘭商速聯公司】原本輕鬆找綠色點字「愛」的圖案變得極具挑戰，讓大家切身感受視障者日常生活中的種種不便。



【台中愛爾蘭商速聯公司】打造健康職場，讓護眼成為最溫暖的企業文化。



【高雄市一哩路全人關懷協會】認識白手杖，讓社會多一份包容與體貼。



【高雄市一哩路全人關懷協會】陪伴多走一哩路，讓愛與健康相伴：高雄市一哩路全人關懷協會溫馨大合照！



【大安親子館】大手牽小手，護眼亮晶晶，一起守護孩子的靈魂之窗！



【雄大心新中站據點】對比敏感度下降可能是白內障、青光眼、黃斑部病變或視網膜疾病的早期徵兆。



【雄大心新中站據點】周邊視野的寬廣，關乎著長者行進間的安全，更重拾獨立生活的勇氣。



【雄大心新中站據點】阿姆斯特勒方格小扇能幫助長者及早察覺黃斑部及中央視網膜的初期病變，以降低失明風險。

【公益講座】等相關衛教活動申請專線：(02)2311-7567 黃小姐