



# 臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

108 年 8 月號

Monthly News of Taichung City Huludun Cultural Center Volunteer Service

發行所：臺中市葫蘆墩文化中心  
指 導：周武慶 周志仁 謝瓊慧 林耿鋒  
總編輯：江慶峰 編輯小組：幹部團隊  
投 稿：jiangcfc@yahoo.com.tw

發行人：羅玉幸 顧問：林長源  
執 行：羅玉幸 吳典玲 羅鳳和 楊玉雪 洪月姬 黃國書 謝嘉屏  
地 址：臺中市豐原區圓環東路 782 號  
網 址：www.huludun.taichung.gov.tw



## 隊 歌 林純香詞

我來輕輕唱 你來拍拍手 我們相聚在一堂  
你來輕輕唱 我來拍拍手 我們歡笑在一起  
我們有愛心 有耐心 還有崇高的理想  
讓我們社會更加安祥 快樂笑呵呵  
我來輕輕唱 你來拍拍手 做個志工真快樂  
你來輕輕唱 我來拍拍手 歡樂在你我心中  
服務人群 志工大家做 獻出你我的愛心  
大家同心協力 一起做個 快樂的志工



## 9 月份壽星

王烜彬 江協輝 余桂芬 吳素妙  
呂碧循 林金山 邱麗君 張宇青  
莊秀儷 郭玉玲 黃明耀 陳林玉映  
張麗仙 王宗賢 鄭阿涼 賴玉貞  
顏國益 林秀瓊 游足麗 鄭美華



## 9 月份行事曆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
8 志工作品展撤展	9	10 幹部會議	11	12	13 中秋節 休館	14
15	16	17	18	19	20	21
22 館支小組會議與聯誼	23 館支小組會議與聯誼	24 月訊校稿	25	26	27 月例會	28
29	30					

## 志工資訊站

- 承 辦 人 **耿鋒**：(1)感謝導覽組及各組幹部支援，讓社區藍染推廣活動能順利推行，也讓各里更了解文化中心的性質。  
(2)授證改於 12 月 15 日舉行。
- 隊 長 **玉幸**：感謝各位夥伴踴躍支援作品展，並參加開幕式活動。
- 副 隊 長 **鳳和**：(1) 7 月份志工基金結餘：59,551 元、107 年及顧問費結餘：240,109 元，總合計：299,660 元。詳細收支明細請參閱收支明細表。  
(2) 108 年月例會出席統計，於 8 月份及 9 月份月例會公告，請夥伴們自行核對。
- 副 隊 長 **典玲**：恭喜**碩彥**大哥通過文化部績優志工初選。
- 導 覽 組 長 **嘉屏**：今年到社區推廣的藍染活動還有東湳里以及豐田里 2 場。
- 活 支 組 長 **玉雪**：(1) 8 月 31 日演奏廳臨時增加一場表演，歡迎夥伴簽班。  
(2) 9 月份演奏廳有 7 場表演，9 月 12 日中秋節活動需要支援 25 位人員，請夥伴踴躍簽班。
- 館支副組長 **玉鈴**：(1) 9 月 22~23 日舉辦第五次小組會議及第四次小組聯誼。  
(2) 各館室檔期如下：  
※ 展覽室 I(一樓文創交流區)：108/08/02(五)-108/09/01(日)；新檔期 108/09/06(五)-108/10/06(日)  
※ 展覽室 II(二樓畫廊)：108/07/19(五)-108/08/18(日)；新檔期 108/08/23(五)-108/09/22(日)  
※ 展覽室 III(三樓編織工藝館)：108/08/18(日)-108/09/08(日)；新檔期 108/09/14(六)-108/10/13(日)  
※ 展覽室 V(三樓編織文物館)：108/08/09(五)-108/09/08(日)；新檔期 108/09/14(六)-108/10/06(日)  
※ 展覽室 VI(四樓畫廊)：108/08/23(五)-108/09/15(日)；新檔期 108/09/20(五)-108/10/13(日)
- 活企 組 長 **國書**：(1) 8 月 18 日~9 月 8 日舉辦志工作品展，作品展期間每週六、日，早上十點起與下午兩點起各有一場毛球吊飾 DIY 活動，每場次 10 人為限。  
(2) 8 月 25 日舉辦績優志工參訪研習活動—探訪華山輕旅行。  
(3) 10 月 26~27 日舉辦第二次大聯誼，9 月 1 日起開放線上報名，9 月 20 日報名截止，9 月 27 日月例會繳交費用。素食夥伴於報名時先預收三餐費用共 750 元，待自行湊足 10 人 1 桌時，日後再另行退費。

8月18日 志作品展開幕



8月25日 績優志工參訪



「源、圓、緣-圓的狂想曲」志作品聯展

8月18日至9月8日在三樓編織工藝館，以「圓」為主題，展出志工在今年度的研習課程成果與平時之專長作品。



以山藍、木藍以及荔枝樹的植物染料，利用多重綁染技法，染出一件件獨一無二的漂亮衣裳、花樣多變的桌旗以及風格獨具的燈籠。

羊毛氈創作的包包、可愛的玩偶以及讓人食指大動的馬卡龍，神奇又充滿創造性。

仙人掌花架、漂亮的小燭台以及輕巧可愛的腳踏車，都是鋁線繞出來的療癒小物。

還有更多讓人驚豔的志工創作，就等著大家到三樓觀賞了！

# 我的眼睛怎麼鬧水荒了呢？

醫學常識

近年來，由於空氣汙染加上三高及3C產品盛行的關係，乾眼症患者有日益增加的趨勢。大部分乾眼症患者會因為淚液分泌不足，造成眼睛乾澀、紅腫發癢、有異物感等症狀，也會容易感到疲勞、痠痛和畏光，更甚者會因為眼睛乾燥，容易造成眼睛黏膜組織發炎，如角膜炎、結膜炎等問題。

## 再怎麼忙，也要記得眨眨眼睛！

正常情況下，我們的眼睛一分鐘大約會眨眼12次左右來保持眼睛的濕潤度，但長時間緊盯螢幕時，眨眼次數可能會減少到每分鐘5次以下，眼睛自然會產生乾澀現象。

我們眨眼的時候，眼睛表面就會形成淚膜來滋潤眼睛。淚膜分為三層，由外而內分別是外層的油脂層、中間的水液層以及最內層的黏液素層。油脂層是經由瞼板腺分泌，可以潤滑眼瞼及眼球表面，並且防止淚水蒸發。水液層由淚腺分泌，可以提供角膜氧氣、清潔代謝產物以及殺菌等功能。黏液素層由結膜杯狀細胞分泌，讓淚液能均勻分布在角膜、結膜的表面，讓角膜表皮保持濕潤。這三層淚膜如果有一層分泌不足或是分布不均，就會產生乾眼症狀。

## 人工淚液可以舒緩眼睛的不舒服，但不是萬靈丹。

對乾眼症患者來說，選用有效的人工淚液是第一線治療方式，有眼藥水、凝膠、眼藥膏等劑型，現在還有增加濃稠度或玻尿酸等等的新一代人工淚液，保濕效果更好。要注意的是，瓶裝的眼藥水裡面通常含有防腐劑，如果點眼藥水的頻率較高，應該使用不含防腐劑、單支包裝的人工淚液。

乾眼症較嚴重者，經醫師評估後會建議採「自體血清眼藥水」治療。抽取患者的血液分離出血清，後製成眼藥水，成分和真正的淚液幾乎相同，除了可潤滑眼表面，還能抗菌、營養、維持良好視覺品質，若搭配藥物治療，能有效修復受損的眼球表面，達到明顯的療效。

某些日本眼藥水，有清涼效果外，含有的血管收縮劑，暫時讓眼睛的血絲不明顯，但若長期使用，會讓眼睛血管呈現彈性疲乏，紅眼的情形反而會益發嚴重。含有類固醇成分的眼藥水，具有良好的消炎功效，但是必須在眼科醫師的監測下使用，以免罹患青光眼。

## 淚膜不足造成的乾眼症

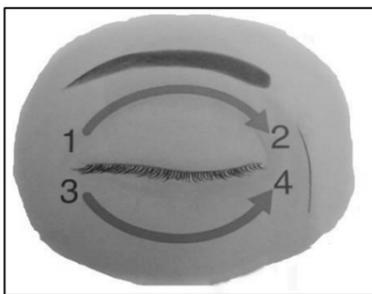
抽煙、乾燥或空調環境，使用電腦、手機或長時間看電視，長期服用安眠藥、抗憂鬱藥或抗高血壓等藥物，淚腺分泌淚液的功能可能被大量抑制，造成乾眼的狀態。

做過近視雷射與白內障手術的患者，眼表組織可能經過手術的變化，影響了角膜的環境而造成乾眼的現象。較大面積淚膜過度蒸發，如甲狀腺眼疾、凸眼症，都會造成乾眼現象。有一種自體免疫疾病，稱為修格蘭氏症候群，除了乾眼之外，也會有口乾舌燥、皮膚乾燥的諸多乾燥現象。

因此，出現乾眼現象，輕微的話可以自行護理保眼，嚴重的話一定要就醫找出真正原因，徹底解決問題。

## 瞼板腺功能障礙是怎麼回事？

接近九成的乾眼症患者與瞼板腺分泌油脂的功能異常有關係，導致淚水揮發量過高，眼球缺乏滋潤所引起。



輕微的患者可以透過自我保養而改善。先按摩上下眼瞼，

以一隻手指緊貼眼部皮膚，用指腹適度擠壓眼瞼，從眉毛下緣往眼皮緣方向推壓，幫助阻塞物的排出。接著，用乾淨的濕毛巾清潔眼皮。最後，以溫度40~45度的乾淨濕毛巾來溫敷眼睛，每天1-2次，每次15-20分鐘。

嚴重的患者必須透過醫師的門診治療。醫師會用夾子來疏通瞼板腺，或者是利用儀器來增加眼瞼血液循環，達到根本改善的效果。若有必要，醫生會開列短期使用的抗生素或者是類固醇藥水。

## 預防乾眼症的9大守則

1. 放鬆心情，讓控制眼睛與淚腺的自律神經正常運作。
2. 保持良好生活型態，讓眼睛有充分的眨眼頻率與休息。
3. 飲食均衡，偶而補充富含Omega-3的魚油。
4. 注意清潔，尤其是眼瞼睫毛，避免堆積油脂異物。
5. 慎選人工淚液，如果有必要最好諮詢眼科醫生。
6. 眼睛乾澀，可熱敷眼睛，每天1-2次，每次15-20分鐘。
7. 配戴隱形眼鏡，選用超親水與高透氣的矽水凝膠產品。
8. 結膜如有過敏、發炎、病變現象，要積極治療。
9. 勿亂服用成藥，使用藥物需與專科醫師討論。