

## 健促衛教活動設計(114 學年度)

組員(學號)：411491420 陳思霖、412492029 陳宜珊、412492237 黃詩宸、411401499 王昱晴

主題： 眼裡有光，歲月有明

主題創意說明：

隨著年紀增長，視力保健成為長輩重要課題，藉由護眼衛教，協助長者了解日常護眼及常見眼科疾病，促進長者提升眼科認知、護眼知識。

地點：樹林文化健康站 (樹林區中山路 3 段 40 號 3 樓~近山佳火車站)

時間：11/19 星期三 10:30~~11:40

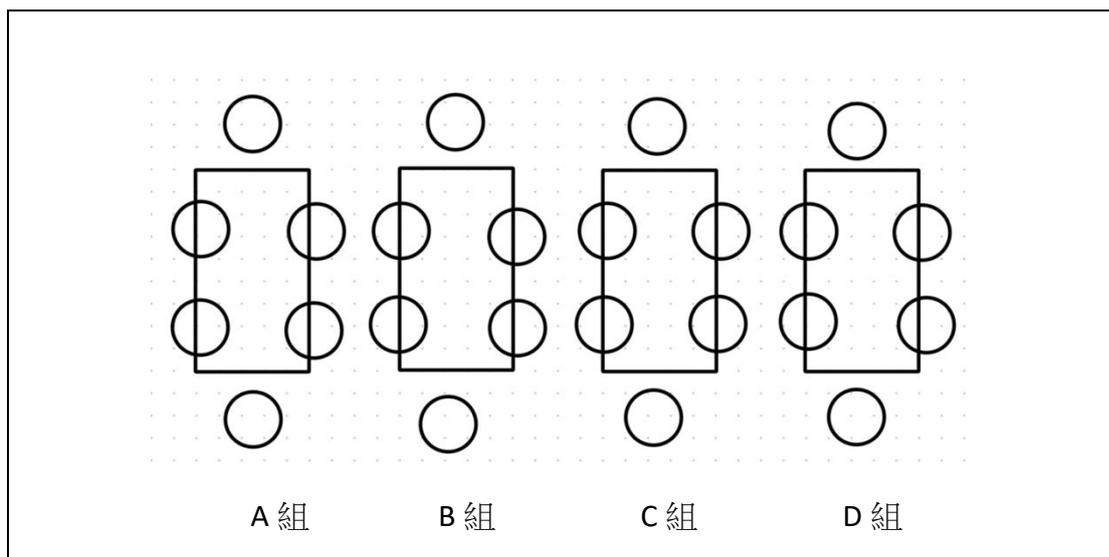
工作分工

組員	衛教前	衛教時	衛教後
陳思霖	想題目、做 ppt、做衛教海報	請假未出席	企劃書撰寫、成果影片製作
陳宜珊	做 ppt	主持人、帶熱敷眼罩體驗、協助各組長輩	
王昱晴	做 ppt	介紹常見疾病、協助各組長輩	
黃詩宸	做海報	帶護眼操、協助各組長輩	

對象描述

樹林文化健康站長輩

場地安排(圖示及 說明)



### 教學目標

單元目標	行為目標
<p>一、 認知方面</p> <p>1 認識眼睛構造及常見老化問題</p> <p>2 了解日常護眼方法</p> <p>二、 技能方面</p> <p>3 操作護眼運動</p> <p>4 利用蒸氣眼罩放鬆眼睛</p> <p>三、 情意方面</p> <p>5 具體說出參與活動後與主題相關聯的心得及收穫</p>	<p>1-1 長輩以簡易圖片認識眼睛構造</p> <p>1-2 長輩透過簡報了解常見老化疾病</p> <p>1-3 長輩以遊戲方式【連連看】回示教</p> <p>2-1 長輩透過趣味問答方式辨別護眼迷思與正確觀念</p> <p>3-1 長輩學會做護眼運動</p> <p>4-1 長輩學習熱敷眼罩使用</p> <p>5-1 說出參與活動後的心得&amp;頒獎</p>

教學目標	細部教學活動(負責者)	教學資源/教材 如紙盤 20、PPT 第 2 頁	60~70 分鐘 時間分段 (以 2-10 分鐘切割為宜)	評量方式
<p>1-1 長輩以簡易圖片認識眼睛構造</p> <p>1-2 長輩透過簡報了解常見老化疾病</p> <p>1-3 長輩以遊戲方式回示教</p> <p>2-1 長輩透過趣味問答方式，並結合賓果遊戲，辨別護眼迷思與正確觀念</p> <p>3-1 長輩學會做護眼運動</p> <p>4-1 長輩學習熱敷眼罩使用</p> <p>5-1 說出參與活動後的心得&amp;頒獎</p>	<p>活動一開場(3 分鐘)</p> <p>活動二 眼睛構造&amp;常見眼科疾病認識(12 分鐘)</p> <p>活動三 連連看(疾病與相對應圖片連線)(5 分鐘)</p> <p>活動四 護眼賓果(15~17 分鐘)</p> <p>活動四 護眼操(10~15 分鐘)</p> <p>活動五 熱敷眼罩體驗(10 分鐘)</p> <p>活動六 心得分享&amp;頒獎(10 分鐘)</p>	<p>1-1 ppt1-2 頁</p> <p>1-2ppt3-15 頁</p> <p>1-3ppt16-17 頁、麥克筆、遊戲單張</p> <p>2-1ppt 18-78 頁、賓果卡</p> <p>3-1ppt 79-80 頁</p> <p>4-1ppt 81 頁</p> <p>5-1ppt 82 頁</p>	<p>p.1~2(3 分鐘)</p> <p>p.3~4(3 分鐘) p.5~7(2 分鐘) p.8~10(3 分鐘) p.11~15(4 分鐘)</p> <p>p.16~17(5 分鐘 組內討論+答案公布)</p> <p>p.18~78(每題約 1 分鐘結束，估共花 15~17 分鐘)</p> <p>p.79~80(影片+講解+實際操作，估共花 10~15 分鐘)</p> <p>p.81(熱敷眼罩使用說明+體驗時間，估 10 分鐘)</p> <p>p.82(講心得+頒獎 10 分鐘)</p>	<p>1-3 活動透過連結各疾病圖片確認長輩對疾病的瞭解程度，並加深其印象</p> <p>2-1 透果圈差問答與小組討論的方式，結合賓果遊戲，帶領長輩認識日長護眼技巧</p> <p>5-1 請參與長輩分享活動後所學</p>

## 預算

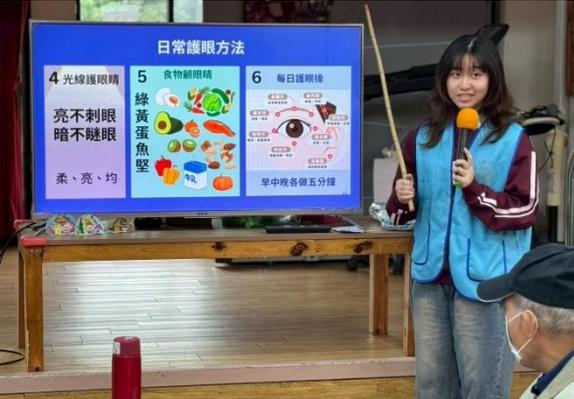
品項(單價*數量)	經費
印刷(海報 A4 單面彩色) *30	300(估計)
印刷(教材 A4 雙面彩色) 4 元/面*8	32
熱敷眼罩	
	總計

## 評量活動與結果

評量活動	對應教學目標	結果
活動三連連看 (疾病與相對應 圖片連線)	1-3 長輩以遊戲方式回示教	透過連結各疾病圖片確認長輩 對疾病的瞭解程度
活動四護眼賓果	2-1 長輩透過趣味問答方 式，並結合賓果遊戲，辨 別護眼迷思與正確觀念	運用賓果來問問題，使長輩對 於這次的衛教更印象深刻
活動六 心得分 享&頒獎	5-1 說出參與活動後的心得 &頒獎	長輩們都樂在其中

## 活動成果照片及說明(至少 6 張)

<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>進行護眼賓果環節，組員隨機填寫 1~16 數字</p>	<p>向長輩介紹常見眼科疾病中的白內障</p>

<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>帶領長輩做護眼操，按摩眼睛周圍穴道</p>	<p>長輩正在討論上個環節所學，並將相對應的疾病與圖片相連一起</p>
<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>教導長輩認識日常護眼方法</p>	<p>進行圈又問答，考驗長輩對日常眼睛保健的認識</p>

成果影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=JoEppxidKV4>

分鏡大綱說明列表

幕別	內容	時間長度	累積時間
1	封面	5 秒	5 秒
2	與長輩相見歡+活動照片	5 秒	10 秒
3	主題介紹: 認識眼睛構造及常見疾病、日常護眼方法、護眼操運動&熱敷眼罩體驗、活動心得分享	5 秒	15 秒
4	帶領長輩認識白內障+活動照片	5 秒	20 秒
5	給長輩玩連連看了解學員吸收程度+活動照片	5 秒	25 秒

6	說明日常眼科保健方法給長輩+活動照片	5 秒	30 秒
7	進行圈又問答，考驗長輩對日常眼睛保健的認識+活動照片	5 秒	35 秒
8	與長輩一同做護眼操+活動照片	5 秒	40 秒
9	長輩體驗熱敷眼罩、放鬆身心眼睛+活動照片	5 秒	45 秒
10	「眼裡有光，歲月有明」 圓滿結束+活動照片	6 秒	51 秒
11	感謝收看	5 秒	56 秒

## 活動心得

### 王昱晴

這是我第一次到校外進行衛教，在準備過程時我很緊張，擔心跟長者之間會很難有互動。結果實際到現場之後發現那些長者很活潑，而且活動參與度也很高，不用擔心現場氣氛會冷場。實際跟長者互動後，也沒想到有意外發現某一位長者可能有眼睛相關的疾病，趁機提醒他該去看眼科檢查一下了。

### 黃詩宸

這次去原住民活動中心對我來說是一次特別的經驗，第一次是觀摩老師如何帶活動，幸虧老師有示範，不然我覺得我第二次過去時一定會很慌張，老師的帶法很特別，藉由不同原物民族的舞蹈來炒熱氣氛，真的很厲害。在還沒過去之前我的認知是老人家比較聽不懂別人說什麼、理解力較差、不太能活動，備課前也會一直思考要如何根據他們的狀況做活動，害怕活動太複雜使他們無法理解，導致現場氣氛可能不太理想，但是實際走訪過後發現他們其實理解力蠻好的，而且願意跟著一起活動，雖然動作可能慢了一些，但是他們很樂在其中，看到他們的笑容，我發自內心的覺得很開心，雖然在準備過程中有點麻煩，但是看到他們願意配合，也有收穫，我就覺得前面的辛苦不算什麼，也因為這次的主題讓我更認識眼睛的疾病與預防，參加完這次活動真的很開心，也因此收穫滿滿。

### 陳宜珊

以往實習偶爾會有衛教的經驗，但這還是第一次要以帶活動的方式向長輩們衛教。一開始，策劃活動時，我們很擔心長輩們會聽不懂，因此對於準備方向很沒有頭緒。但第一次觀摩老師帶活動後，反而是在擔心我們會不會沒辦法將活動帶好，不僅要帶氣氛，同時也要將所需要衛教的知識讓長輩們知道。以往很常帶小朋友的活動，因此對於長輩們會感興趣的方向以及他們會想接話的話題是甚麼。很常擔心會不會活動沒人回答就此冷場。但當天去的時候，沒想到都是我們擔心太多了，長輩們的理解能力其實比我們想的還好以及長輩們很會接

話，整個活動都會接我們問他們的問題，因此不用太擔心活動就此冷場。很感謝有這個活動，讓我累積很多帶活動的經驗，像是以提問式的方法帶活動是我這次學到的，不僅可以透過長輩們的回答決定下一句要說的內容，順便可以考驗臨場反應以及跟長輩們聊天的技巧。

## 陳思霖

整個活動過程，從發想活動內容到實際面對原民長輩，是我在其他課程不曾參與過的經驗，起初在發想活動過程時，發現我們常會以過去做簡報、衛教的經驗下去規劃，以為把字體放大、加上圖示，就可以拿出去衛教長輩，但在跟老師討論後，才知道要以長輩能不能容易吸收、貼近生活的衛教內容，才會更加適合他們，加上有見習項老師的課，因此更加理解老師請我們修改的方向。後續很可惜因生病沒辦法參與實際衛教，但前期的準備與規劃，也讓我收穫許多，讓我未來若要與長輩衛教，也更有經驗！

## 參考資料

楊榮森 (2024)。年長者眼疾與跌倒風險。健康世界，(572)，8-9

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16077059-N202408300006-00002>

The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group\*. Lutein + Zeaxanthin and Omega-3 Fatty Acids for Age-Related Macular Degeneration: The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2013;309(19):2005–2015. doi:10.1001/jama.2013.4997

Bonell, S., Murphy, S. C., & Griffiths, S. (2021). Under the knife: Unfavorable perceptions of women who seek plastic surgery. *PloS One*, 16(9), e0257145. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257145>

Markides, H., Newell, K. J., Rudorf, H., Ferreras, L. B., Dixon, J. E., Morris, R. H., Graves, M., Kaggie, J., Henson, F., & El Haj, A. J. (2019). Ex vivo MRI cell tracking of autologous mesenchymal stromal cells in an ovine osteochondral defect model. *Stem Cell Research & Therapy*, 10(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s13287-018-1123-7>

Tuj Johra, F., Bepari, A. K., Bristy, A., & Reza, H. M. (2020). A Mechanistic Review of  $\beta$ -Carotene, Lutein, and Zeaxanthin in Eye Health and Disease. *Antioxidants*, 9(11), 1046. DOI:10.3390/antiox9111046.

網站: <https://epaper.ntuh.gov.tw/health/200807/hotnews.html> 台大醫院健康電子報-常見視力保健錯誤觀念

網站: 新竹台大分院 紫外線對眼睛的影響

[https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=36&page\\_name=detail&iid=252](https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=36&page_name=detail&iid=252)

附件

附件一 日常眼睛保健衛教海報

## 日常眼睛保健

**1 出外護眼睛**  
外出戴帽子  
戴太陽眼鏡  
減少眼睛接觸紫外光

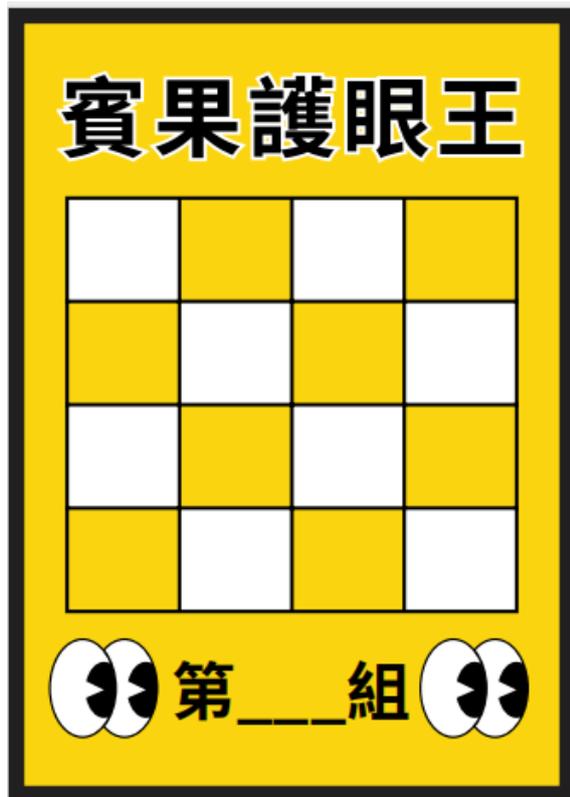
**2 檢查顧健康**  
眼壓眼底定期檢  
三高記得要控制

**3 光線護眼睛**  
亮不刺眼  
暗不眯眼  
柔、亮、均

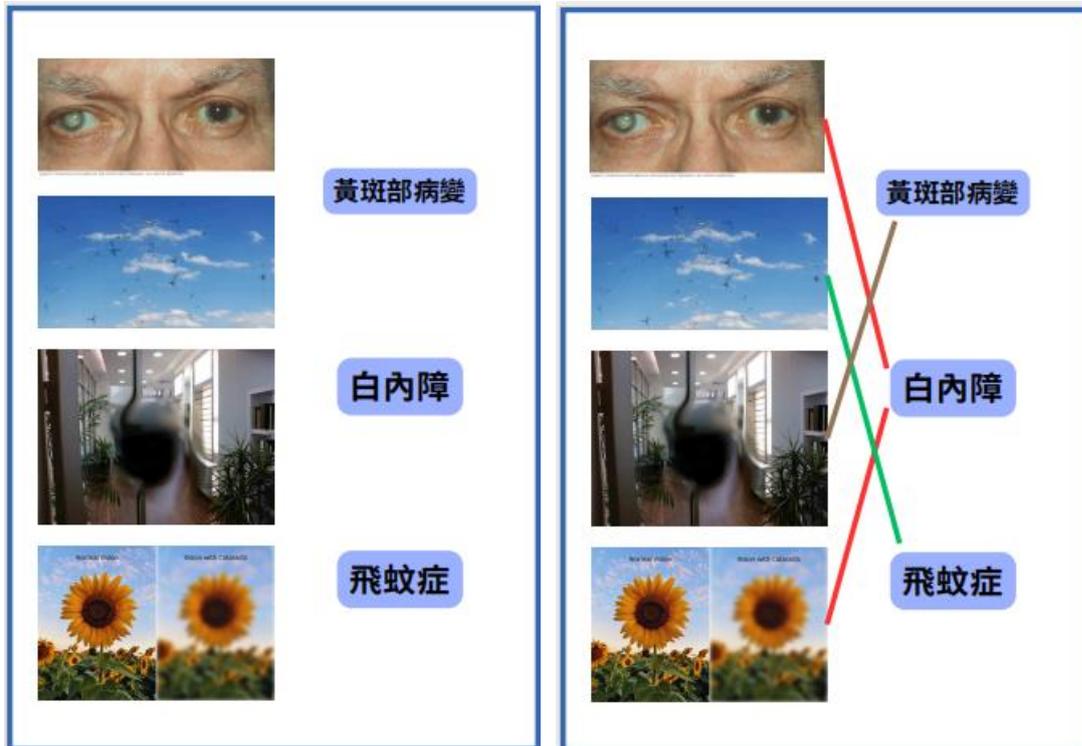
**4 每日護眼操**  
魚尾穴 改善眼瞼疲勞  
絲竹空 疏風、明目  
睛竹穴 溫熱、明目  
太陽穴 舒緩頭痛、近視  
睛明穴 明目、舒緩疲勞  
瞳子髎 祛風、退熱  
白睛穴 疏經活絡、明目  
耳垂點 消除眼部疲勞  
早中晚各做五分鐘

**5 食物顧眼睛**  
綠黃蛋魚堅  
牛油果、雞蛋、菠菜、胡蘿蔔、玉米、鮭魚、牛奶、南瓜、堅果

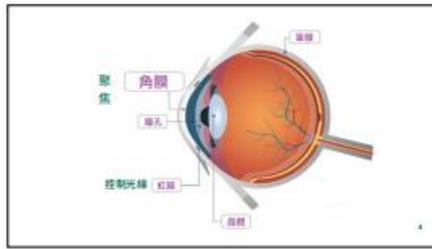
附件二 賓果卡



附件三 連連看圖卡



附件四 簡報



### 飛蚊症

介於水晶體和視網膜之間的膠質液體  
玻璃體混濁，我們就會看見眼前有飄浮物

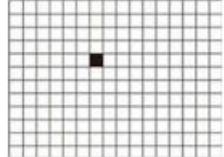
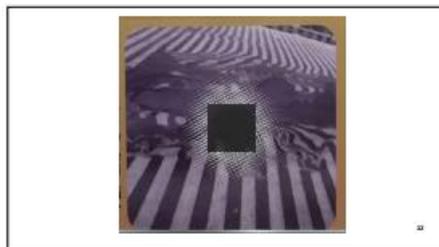
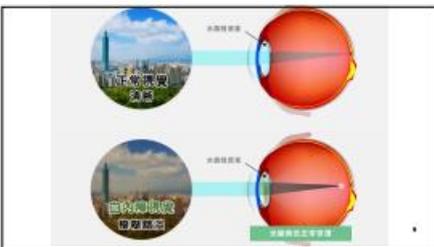


### 白內障

若是水晶體混濁，光線通過不完全，眼睛從外面看起來不清晰。




### 看這裡，你看到了什麼？

**黃斑部病變**

視力模糊、視野中央出現暗點或黑影、直線變形扭曲。

異常: 線條出現歪曲      正常: 線條沒有歪曲

**飛蚊症      白內障      黃斑部病變**

**正常視野**      **黃斑部病變**

**連連看時間**

**中心有黑點**      **扭曲**

**模糊**      **顏色黯淡**

**公布解答**

黃斑部病變  
白內障  
飛蚊症

# 日常護眼方法整理

### 護眼食物

綠→深綠色蔬菜  
黃→水果、柑橘類  
蛋→雞蛋、牛奶  
魚→深海魚  
堅→堅果、燕麥、糙米

**用食物顧眼睛**  
抗藍光 防乾澀 抗氧化

資料來源: <https://health.utd.ty.com/eye/2305735>

### 日常護眼方法

**1 出外護眼睛**

外出戴帽子  
戴太陽眼鏡

減少眼睛接觸紫外光

**2 檢查眼健康**

眼壓眼底定期檢  
三高記得要控制

**3 用眼要注意**

看書、看手機、  
距離30-40公分  
看電視距離  
2.5-3公尺

## 寶果護眼王

### 日常護眼方法

**4 光線護眼睛**

亮不刺眼  
暗不眯眼

柔、亮、均

**5 食物顧眼睛**

綠黃蛋魚堅

**6 每日護眼操**

早中晚各做五分鐘

### 規則說明

1. 主持人出圈叉題，輪流由各組回答，每組有五秒討論時間
2. 答對才能減出數字，把寶果上的數字圈起來
3. 想要的號碼已被圈起 → 換另一個數字
4. 先連成三條線的組別獲勝 (直、橫、斜都可以)

**請各組先在寶果卡上隨機填寫數字1-16**

## 暖身題

## 第一題

「多吃紅蘿蔔，可以保護視力。」



「看電視兩小時只要休息五分鐘就好。」



 解答：紅蘿蔔內含β-胡蘿蔔素是一種抗氧化物能保護眼睛、延緩老化。

© 2008 The Johns Hopkins University, Baltimore, MD. All rights reserved. Division of Community, Lifestyle, and Prevention in the Health and Human Sciences, NCI, NIH, D20A-21000-01-0000.

 解答：長時間看螢幕會乾眼、疲勞，用眼30分鐘需休息10分鐘



<https://www.nhs.uk/eyehealth/200807screen/>  
圖為：長時間看電子螢幕對視力的危害與觀念

## 第二題

## 第三題

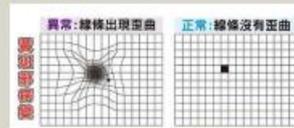
嚴重的白內障可以從外觀判別?



常常看東西的邊緣「直線變彎」  
可能是黃斑部病變?



如果直線看起來歪歪的，中間視力模糊，  
這很可能是黃斑部病變，建議及早檢查。



## 第四題

## 第五題

黃斑部病變主要影響夜間視力，  
白天則不會影響？



出外戴太陽眼鏡可以降低  
白內障發生率？



 黃斑部病變主要影響中央視力（  
看細節、辨識臉部和字），無  
論是白天或是夜晚都會影響。

 紫外光UVA/UVB 會加速眼  
睛的晶狀體退化，戴太陽  
眼鏡+帽子可有效保護。

資料來源：香港中文大學醫務管理學院  
<http://www.cuhk.edu.hk/healthcaredesign/assess/06/0602012>



## 第六題

## 第七題

多吃富含葉黃素、玉米黃素的食物有助於黃斑部健康？



吃富含Omega-3的食物，有助乾眼症與視網膜健康？



✓ 葉黃素/玉米黃素是黃斑部主要色素，可**抗氧化**，可降低黃斑病變惡化風險。



菠菜



綠花椰菜



毛豆



Omega-3 可改善淚液分泌，維持視網膜細胞健康，建議每週吃2次深海魚



鮭魚



秋刀魚



鯖魚

## 第八題

## 第九題

「看書或看手機時，距離不用注意，反正能看到字就好，就算一直眨眼也沒關係」這段話正確嗎？



閱讀桌燈應從側上方照，  
避免直射眼睛



❌ 眨眼會增加眼睛負擔，應改善光線或字體大小，**保持至少30公分以上距離** (半隻手臂的距離)



資料來源: 台北市視光師公會

✅ 光線打45度可減少眩光，避免瞳孔收縮過快造成不適。另外光線應保持**柔光、明亮、均勻不反光**

## 第十題

## 第十一題

好好控制高血糖、高血壓，  
也可以降低眼睛病變的風險？



「看電視的距離越近越清楚，對  
眼睛沒影響」，這句話正確嗎？



高血糖、高血脂、高血壓會加  
速糖尿病視網膜病變、白內障  
、黃斑部病變。  
有糖尿病要定期到眼科追蹤！



距離過近增加眼睛負擔，高齡  
者眼睛調節能力下降，建議  
2.5-3公尺。



## 第十二題



「半夜起床時，開柔和的夜燈可以防跌倒，眼睛也較能適應光線」這句話正確嗎？



## 第十三題

微光照明可預防跌倒、也會讓眼睛容易適應暗光，減少暈眩與眼睛負擔



減少暈眩與眼睛負擔

資料來源: <https://relaxion.com/institute.com/proper-lighting-for-your-eyes.html>

「長輩視力正常就不需要定期眼科檢查」這句話正確嗎？



 青光眼、黃斑部病變早期無症狀，定期追蹤可早期治療，65歲以上每年至少需檢查一次眼壓、眼底鏡

資料來源：老年視力保健的必要性 <http://medicq/10490>

 蛋黃富含葉黃素，且是脂溶性，對人體會很好吸收

資料來源：[http://paperkit.net/2014/04/24/egg\\_yolk.html](http://paperkit.net/2014/04/24/egg_yolk.html)

## 第十四題

## 第十五題

 適量攝取蛋黃可以保健眼睛

每天少量堅果對眼睛有益



**B** 白內障會散射光線，造成眩光與夜間視力下降

資料來源：<https://www.asia-neurovision.com.tw/en/kenior.php?act=view&catid=113>

熱敷眼罩體驗

護眼操

心得分享



頒獎時間

感謝大家參加~  
mhway su~

FJN 輔仁大學護理學系  
Fu Jen Catholic University Department of Nursing