



Rotary E-Club of Taipei West D3480
台北西區網路扶輪社週刊
The Cub Weekly Bulletin

社長：Allen 秘書：Orange
社長當選人：Kai 社刊主委：Harry

例會時間：每週一晚上 8:45 視訊會議 Website: www.rectpw.org.tw E-MAIL : rectpw@gmail.com

台北西區網路扶輪社第二五一次實體例會

時間：2018 年 5 月 05 日（星期六）11:30-14:30

地點：網元魚坊

主講人：林志銘-愛情公寓創辦人

講題：愛情公寓

11:00am	社友報到、餐敘	Jackie
13:30pm	主席鳴鐘宣佈開會 宣讀扶輪宗旨與四大考驗	P Allen
13:33pm	歡唱扶輪歌	
13:38pm	介紹貴賓及友社社友 慶祝生日快樂及結婚週年	Jackie
13:40pm	主席致詞及報告	P Allen
13:44pm	秘書報告	Orange
13:46pm	介紹主講人 主講人：林志銘 講題：愛情公寓	Marco
14:20pm	Q & A	P Allen
14:26pm	致贈主講人車馬費	P Allen
14:27pm	財務報告	Calvin
14:30pm	主席鳴鐘宣佈會議結束	P Allenn

**台北西區網路扶輪社
第二五〇次視訊出席報告**

出席報告		
應出席	30	
實際出席	15	
免計出席	6	Benson, Eva, Fugo, Howard, Johnny, Wells
補計出席	5	BIO, Fanny, Harry, Marco, Skier
缺席	4	Charles, Hank, HankLin, Light,
出席率	86.67%	

近期會議通知

日期/時間/地點	主題
5月14日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第 252 次視訊例會 主講人:干仁賢校長 講題：教育之路
5月21日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第 253 次視訊例會 主講人： 講題：
5月28日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第 254 次視訊例會 主講人： 講題：
6月4日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第 255 次視訊例會 主講人： 講題：

3482 & 3481 地區 2017~18 年度地區領導人研討會

時間:2018 年 5 月 12 日上午 8:00-12:10(星期六)

地點:台北圓山大飯店 10 樓國際會議廳

受訓完畢者將頒發 DLS 結業證書。

2018-19 年度國際扶輪 3481 地區扶輪基金研習會

2018 年 5 月 26 日（星期六）上午 8:00~12:00

地點:台灣大學法學院霖澤館一樓國際會議廳

每社社友人數 10%報名參加此研習會議，列入地區總監獎項。

2018-19 年度 D3481 社訓練師講習會(CTTS)

時間：2018 年 5 月 26 日 13:00-17:10

地點：台灣大學法學院霖澤館 1 樓國際會議廳

每社至少報名 2 名以上，特列入「總監獎項」

目前報名:PE KAI

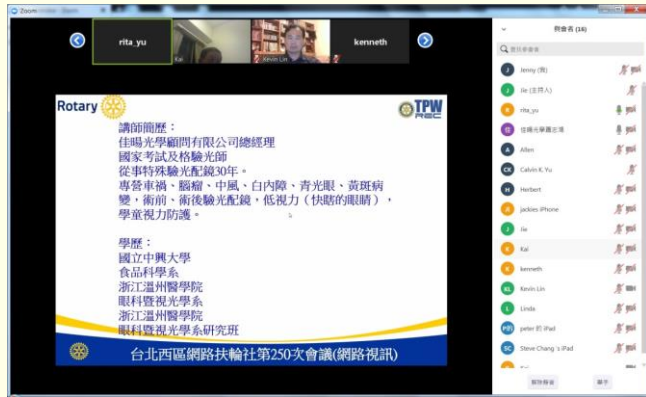
台北西區網路扶輪社第二五〇次視訊例會

時間：2018年4月30日（星期一）20:30-22:00

地點：網路視訊

主講人：蕭志鴻 驗光師

講題：如何降低青光眼的發病機率



青光眼的可怕之處

1. 確診後終其**一輩子**都必須點藥
2. 視細胞及神經纖維只要一壞死就**無法**復原
3. 急性沒有控制住眼壓，易在**短時間**內失明
4. 很難避免**手術**的發生
5. 更易得到其他**眼睛**疾病
6. 在20年前青光眼手術，即使已經失明，仍會因眼壓問題需摘除眼睛

甚麼是青光眼?

• 青光眼 (拉丁語: **Glaucoma**) 是一系列會導致**視神經**受損，進而造成**視力**喪失的眼疾。成因複雜，簡單分為原發性開角型青光眼與原發性閉角型青光眼。青光眼所引起的視力喪失，若一旦發生了，則這樣的傷害將會是永久性的。**除非醫師同意，否則終生不得停藥。**

如何降低青光眼的發病機率

2018/04/30
 演講者：蕭志鴻
 撰稿者：蕭鈞崙

青光眼著名的隧道形視野

正常視野 初期青光眼視野
 中度青光眼視野 末期青光眼視野

如何降低青光眼發生機率

- 好發族群請定期至眼科檢查以降低發病機率
- 青光眼成因複雜，追蹤困難，若不幸罹患，請勿隨意更換主治大夫
- 配戴**參數**正確的**眼鏡**，**補充**保養品，降低視覺疲勞
- 情緒保持平穩、注重身體健康
- 避免熬夜、短時間大量飲水、側睡、趴睡
- 睡眠時最好仰睡，頭部墊高30度
- 避免低頭、彎腰、用力過猛的運動
- **鈍角看 3 C**，健康不費力；
 裸眼看手機，眼病找上你！

視覺疲勞與眼睛疾病有正相關

視覺疲勞越發嚴重

□ 近距離用眼視力模糊 □ 看近後再看遠需要一段時間才能看清 □ 從遠看近也需要一段時間才能看清 □ 複視 □ 字行重疊 □ 怕光 □ 文字跳躍走動 □ 眼瞼腫 □ 淚腺

□ 眼睛沉重難以睜開 □ 眼球周圍痠痛疼痛 □ 眼球脫出感 □ 淚淚 □ 異物感 □ 眼乾澀 □ 頭痛、偏頭痛 □ 暈眩 □ 注意力難集中 □ 記憶力理解力減退 □ 腦筋疼痛

□ 閱讀恐懼症 □ 易燥易怒 □ 心煩不安 □ 失眠、睡眠品質差 □ 嘔吐 □ 閱讀時跳行跳字需用手指 □ 走路常跌倒或撞到旁邊 □ 習慣閉一眼前眼不舒服

□ 無法長時間閱讀整篇文章 □ 甩頭 □ 上下樓梯慢 □ 無法走直線 □ 學習能力差 □ 耳鳴 □ 夜間發光體眩光 □ 皺眉頭 □ 看東西無法對焦 □ 有時清楚有時模糊 □ 用力眨眼或乾眼頻繁 □ 剛醒時眼睛卻很累 □ 眼鏡帶不久別忽視!! 你的眼睛正在發出強烈的求救訊號!

什麼樣的人可能會青光眼?

- 有青光眼家族病史
- 近距離用眼過度、視覺疲勞
- 用遠用眼鏡做近用工作
- 裸眼看手機
- 情緒波動大
- 暗處工作時間過長或藥物誘發
- 近視眼患者 (開角型青光眼)
- 糖尿病及高血壓等心血管疾病患者
- 遠視眼患者 (閉角型青光眼)
- 呼吸中止症