

幾次即可。

眨眼可以避免眼睛過於疲勞和乾燥，而轉動眼球則是為了避免眼睛因為盯著電腦太久，造成眼部肌肉僵硬；雙手遮眼可以按摩眼球，讓眼睛鬆弛舒適(不過做這個動作前要記得先洗洗手)；用毛巾冷、熱敷眼睛則可以促進眼球血液循環，消除疲勞，而且還可消除黑眼圈；至於讓眼睛看遠又看近，則是為了調節眼部肌肉，讓它恢復彈力！

本文參考張朝凱醫師的網路文章，出自國家網路醫院的文章網址

<http://www.webhospital.org.tw/>

朱門裡的世界---看「謝偉碧個展」

期刊組 施麗珠

在刺骨寒風中，凝凍的空氣加上微雨，令人不由自主的縮緊脖子，直打哆嗦。在通往東海別墅的小徑上，不經意地望向右邊一片的相思林，只見一棵棵的相思樹昂首挺立，茂盛的樹林，像極了畫家謝偉碧的作品--「樹林」，再仔細觀察那一棵棵的相思樹，還真像一個個的人不規則的站立在那片樹林中。在如此嚴寒的天氣下，見到光禿禿的樹身，再看看自己身上裹著厚厚的冬衣，更體會出大自然的頑強，以不變應萬變之姿挑戰周遭惡劣的環境。

從偉碧的作品--「樹林」，回想在 2004 年的新春假期裡，天氣雖然極冷，喜歡參與藝文活動的觀眾，並不因此而卻步，台中市文化局所舉辦的各項展覽活動，都可見到扶老攜幼的人潮，絡繹不絕的來此沾染文化氣息，偉碧油畫素材的探討「發現一個---」的個展，也是其中一項。

偉碧的個展由入口的「朱門」，開啓整個展覽的內容，所見到的都是生活中周遭的景物，從「椅子」、「礦工的救生包」、「號誌燈」、「細」(牆壁)、「出讓房間」(男廁所)、「窗戶」、「絲襪」、「蟬」、「烤鴨」、「台灣名產」(檳榔)、「玫瑰花」、「仙人掌」、「樹林」，到「情色飛舞」(正在跳舞的身影)、速寫的人體及「台灣情」(主題是檳榔西施，此圖是 2002 年第 26 屆全國油畫展金牌獎的作品)等等。有些寫實的作品，如：「蟬」、「出讓房間」裡的開關、「朱門」裡的門環，都畫得栩栩如生，非常立體，雖然是靜止的畫面，虛虛實實的穿插在其它幾張抽象畫中，就像是攝影鏡頭忽近忽遠的轉動著，令人有意外的想像空間，由畫面往外延展開來，有如置身於實景中的錯

覺，令人有種想去觸摸的衝動。

「朱門」之後的展覽場地，像是一個色彩流動的世界，隨著視覺移動而起舞，雖然沒有實際的音樂聲與風聲、水聲，可是在「情色飛舞」、「樹林」、「出讓房間」等作品中，卻是無聲勝有聲，令人感受到音樂在響、風在吹、水龍頭的水在流動著的聲音，甚至立體的雕塑作品：「仙人掌」，都翩翩在起舞。兩張生命的拼圖：藉著「烤鴨」及「礦工的救生包」彼此的對話，訴說著生命走過的痕跡。相同的作品還有「椅子」(影舞 I)、「花瓶」(對語 I、II)等。從上面這些作品的細膩表現，處處都可見畫者敏銳且豐富的情感。

在畫展現場有學習單供參觀者留下感言，這種學習單不僅表現了畫者的謙卑與用心，也與大家分享這種喜樂的意境。自己在填寫這份資料時，我發現透過這樣的反省，能加深觀賞者對作品的印象。當場看到大人、小孩都很用心的在填寫這份單子，相信很多人都會覺得這是一次「很特別」的展覽，也許他們會希望下次再有機會見到。觀賞者這種熱烈的回應，相信也能讓展出者(偉碧)深受感動。

這次台中文化局所舉辦的以「發現一個---」為主題的「謝偉碧個展」展覽期間，很多觀賞者在看完整個展覽室的作品後，都按捺不住好奇心的驅使，前往服務臺去探詢畫家的資歷，令人驚訝的是這位畫家並非從國外歸國的學院派藝術家，而是在台灣遊學二十多年的業餘藝術工作者。很多觀賞者認為能畫這些有功力的畫作，應該是有相當年紀的人，而且是經過多年專業的鑽研。偉碧雖然是業餘的藝術工作者，但在林天從、簡嘉助、張淑美、林文海等諸位老師嚴格的調教下，經過多年的摸索與鑽研，才能奠定如此深厚的基礎。

經過短短幾天的展覽，透過畫家與觀賞者之間的交流互動，偉碧得到莫大的共鳴和鼓舞，讓她一掃這幾個月為準備畫展所投入的辛勞。支撐她近 20 多年艱辛努力的歲月，全靠著對藝術的一股熱忱。身為參觀的一份子，漫步在偌大的展覽空間，面對著多幅將整個展覽室包裹起來的橘紅色彩系列作品，內心感受到一股暖流在流動，而這色彩也使得寬敞的空間瀰漫著溫馨的氣息。之後再細細瀏覽所有作品，發覺她的作品「不僅畫中有話，而且在朱門的世界裡，原來是一個可以分享和共同成長的世界」，不知道其他的觀賞者，是否同樣也「發現一個……」？