



贊助



合辦



計劃夥伴



## 護眼有良方

### 認識患眼疾的主要風險因素

1. 年齡增長導致眼部機能退化
2. 吸煙
3. 不良飲食習慣
4. 少運動、肥胖
5. 患糖尿病、心臟病、高血壓、高血脂
6. 經常在猛烈陽光下曝曬
7. 遺傳因素

### 護眼第一式：減低患眼疾的風險

1. 不吸煙
2. 採納健康生活模式(如：作息有時、適當使用眼睛及室內燈光)
3. 控制血糖、血壓及血脂水平
4. 如長時間於猛烈陽光下曝曬，必須配戴高度防紫外光的太陽眼鏡，建議向註冊視光師查詢，以選擇適當的太陽眼鏡。如進行有可能傷害眼睛的工作，宜按工作指示配戴防護眼罩。
5. 減少進食催衰老的食物(如：高糖的零食和飲品、高脂肪及高卡路里的食品)
6. 多進食魚類，尤其是含豐富奧米加-3、維他命 A 及 D 的深海魚如三文魚等
7. 選用較健康的食用油，如：含維他命 E 的橄欖油、葵花籽油及麻油
8. 多使用蒜頭(抗菌、抗氧化)、薑(含鋅)等食用調味料



贊助



合辦



計劃夥伴



9. 最重要的是多進食含豐富抗氧化功效的食物，例如：綠葉蔬菜，紫、紅、黃色的蔬果。

蔬果	對抗老齡引致眼疾的抗氧化劑						
	胡蘿蔔素	葉黃素	玉米黃素	花青素	維他命 C	維他命 E	鋅
紅蘿蔔	✓				✓		
芥蘭	✓	✓	✓				
菠菜	✓	✓	✓				
西蘭花		✓	✓		✓		
玉米 (粟米)		✓	✓				
南瓜	✓		✓				
番薯	✓				✓	✓	
杞子	✓		✓	✓	✓	✓	✓
蕃茄	✓			✓	✓	✓	
木瓜	✓				✓	✓	
藍莓				✓	✓	✓	✓
黑櫻桃				✓	✓	✓	
黑提子				✓	✓	✓	
草莓 (士多啤梨)	✓			✓	✓	✓	
橙		✓	✓		✓		
果仁 (例如花生、杏仁)						✓	✓

註：胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素均屬脂溶性，配合油脂食物一起吃更佳。



贊助



合辦



計劃夥伴



## 護眼第二式：每日練習健眼操

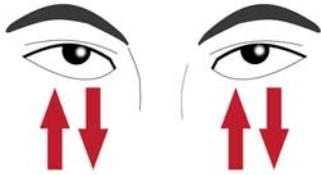
### 米字方向健眼操 (方法及口訣)

方法： 坐或立直，頭部位置固定，放鬆面和頸肌肉；  
一隻手放在眼前閱讀距離，作視力指引

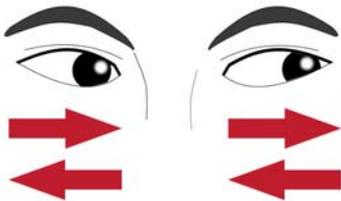
口訣： 開合開合，眨兩眨  
向前向遠，伸一伸  
手指擺前，集中看

預備、開始：

1. 上望望，下望望



2. 左望望，右望望



3. 上右望，下左望





贊助



合辦



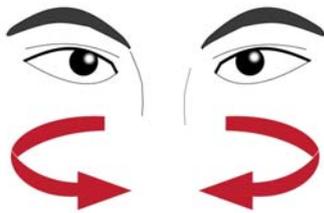
計劃夥伴



4. 上左望，下右望



5. 順時鐘，轉一轉  
逆時鐘，轉一轉



6. 合埋眼，抖番吓  
健眼操，要學啦！

7. 建議每日最少練習健眼操一次，每次重覆做以上動作 5-10 分鐘

### 眼睛疲勞療法

1. 閉上雙眼
2. 沿眼邊由中心至外方向指壓



3. 指壓完畢後閉目養神三分鐘



贊助



合辦



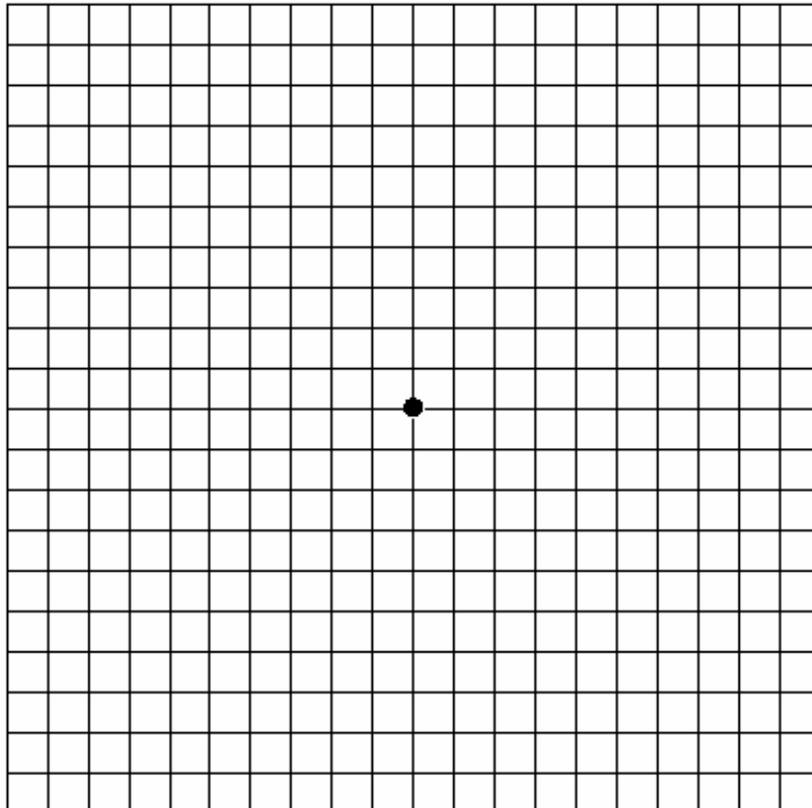
計劃夥伴



## 護眼第三式：自我檢查

- 一. 視力有異常必須先找註冊視光師進行驗眼。若配戴眼鏡後，視力仍未有改善，必須找眼科醫生作詳細檢查。
- 二. 「阿姆斯勒方格表」自我檢查方法
  1. 將「阿姆斯勒方格表」放眼前一尺距離，光線要清晰及平均。
  2. 如有老花或近視，需配戴原有的眼鏡進行測試。
  3. 先用手蓋著左眼，右眼凝視方格表中心黑點。
  4. 重複步驟 1 至 3 檢查左眼。

當凝視中心黑點時，發現黑點化開或中心方格表出現曲線，便可能是老年黃斑點病變的徵兆，應儘快找眼科醫生作詳細檢查。





贊助



合辦



計劃夥伴



## 護眼第四式：認識眼睛檢查及診治途徑

高危人士宜每一至兩年進行眼睛檢查；並於有需要時儘快求醫。

~ 預防勝於治療，請及早保護眼睛健康 ~

### 參考資料：

#### 有註冊視光師的驗眼服務機構

1. 香港理工大學眼科視光學診所  
查詢電話：2766 5225  
網址：[www.polyu.edu.hk/so/patients.php](http://www.polyu.edu.hk/so/patients.php)
2. 理大護眼中心  
查詢電話：旺角 - 2780 9660 / 灣仔 - 2866 9660 /  
沙田 - 2153 9660  
網址：[www.polyvision.com.hk](http://www.polyvision.com.hk)
3. 社區結合保健中心(位於荔景) (香港理工大學之校外保健中心)  
查詢電話：2370 1799  
網址：[www.polyu.edu.hk/so/patients.php](http://www.polyu.edu.hk/so/patients.php)
4. 聖母醫院社區診所 (位於黃大仙) (與香港理工大學合辦)  
查詢電話：2354 0547  
網址：[www.polyu.edu.hk/so/patients.php](http://www.polyu.edu.hk/so/patients.php)
5. 嗇色園－香港理工大學合辦眼科視光學中心 (位於黃大仙)  
門診預約電話：2329 8622  
費用減免資助計劃查詢電話：2327 8141  
網址：[www.polyu.edu.hk/so/patients.php](http://www.polyu.edu.hk/so/patients.php)
6. 香港盲人輔導會普通眼科及低視能中心  
查詢電話：  
總會眼科中心(九龍深水埗) - 2778 1772 /  
元朗眼科診所 - 2470 1818  
網址：[www.hksb.org.hk/Chinese/eye](http://www.hksb.org.hk/Chinese/eye)
7. 眼鏡店(必需聘有註冊視光師)



贊助



合辦



計劃夥伴



### 低視能復康服務機構

1. 香港理工大學眼科視光學診所  
查詢電話：2766 5225  
網址：[www.polyu.edu.hk/so/patients.php](http://www.polyu.edu.hk/so/patients.php)
2. 香港盲人輔導會普通眼科及低視能中心  
查詢電話：  
總會眼科中心(九龍深水埗) - 2778 1772 /  
元朗眼科診所 - 2470 1818  
網址：[www.hksb.org.hk/Chinese/eye](http://www.hksb.org.hk/Chinese/eye)

### 眼疾求診服務機構

1. 香港盲人輔導會普通眼科及低視能中心  
查詢電話：  
總會眼科中心(九龍深水埗) - 2778 1772 /  
元朗眼科診所 - 2470 1818  
網址：[www.hksb.org.hk/Chinese/eye](http://www.hksb.org.hk/Chinese/eye)
2. 私家眼科醫生
3. 政府醫院普通科門診轉介至眼科專科門診

### 醫院管理局「耀眼行動」白內障手術計劃

提供給由醫管局眼科醫生推薦的病人，而毋須自行申請。被邀請的合資格病人可自行選擇名單中私家眼科醫生進行白內障手術，一次過獲\$5,000資助。

查詢電話：2300 6600 (接通後，按 1 聽廣東話，再按 1 聽簡介，或按 5 與工作人員通話)

網址：[www.ha.org.hk/ppi/cataract](http://www.ha.org.hk/ppi/cataract)

---

資料提供者：  
資深眼科護士及護士教師林寶琮女士  
流金頌護士長石玉蓮女士

編輯單位：  
流金頌：香港賽馬會長者計劃新里程  
日期：2009年3月