

NewSelector

2010年3月

關懷傳真

溫暖陽光下



海上一天遊



香港眼角膜關懷協會
Hong Kong Cornea Concern Association

第
24
期

本會顧問

伍杏修 先生
池中齊 醫生
何志平 醫生
何誌健 醫生
吳玉儀 小姐
周國安 醫生
林順潮 醫生
邵志遠 醫生
胡志鵬 醫生
唐柏泉 醫生
高永文 醫生
梁大成 醫生
許少萍 醫生
陳麗雲 教授
黃德慶 律師
黃澤銘 醫生
蔡浩強 醫生
鄭慕潔 會計師
鄭澤鈞 醫生
盧小萍 小姐
謝國璣 醫生
鍾曼霞 小姐
龔甲龍 先生
(排名跟筆劃序)

您的點點心意，
絲絲關注
能喚起生命的鬥志！

感謝愛心捐款

鄭慕潔 許少萍 蔡智賢 冼美儀
趙佩賢 羅笑芳 許亞玉 簡雁興 黃澤銘
ALCON HONG KONG LIMITED
捐款名單未能一一盡錄，謹此致謝！

歡迎新加入會員

角膜病友及其家屬

陸國強	黎俊文	郭福有	郭秀珍	馮炳銘
梁永雄	鍾少茹	李翠玲	陳可女	郭陽添
葉惠兒	陳細明	潘雪梅	周錦榮	卓雅桂

角膜之友（義工）

黃志英 林永儀 李翠玲

2009-2011年度第八屆執行委員會

主 席：王歡愛	聯 絡：何惠芳、陳月嫦
副主席：張鳳鳴	黃連大
財 政：黃麗娟	總 務：邵 妹、姚玉桂
文 書：黃旭華	幹 事：胡瑞祺

本會訊由「陳登社會服務基金會」
贊助出版，特此鳴謝！

「太陽的溫暖」使人感到窩心，我想不單只本會會友吳柳絮女士能感受到。無論「您」是否曾經或未曾...接受過「捐贈者」無私愛的捐獻。只要您在天朗氣清時，置身於郊外或乘船暢遊大海之上，在大自然底下，定能領會這份無價的幸福。

本會致力向有需要的病友提供探訪、電話慰問及陪診服務外，也不時舉行一些康樂旅遊活動，讓會友們放開日常事務及心中掛慮，輕輕鬆鬆與家人友好共渡一個快樂時光！

今年年頭，我們就一行60多人，坐船到達了馬灣、東涌及沙螺灣，開心加上溫馨地活動一整天，看看今期封面及內文，可感到我們當天歡樂的氣氛呢！

**好
消息**

歡迎您！

本會新任顧問

黃澤銘 醫生

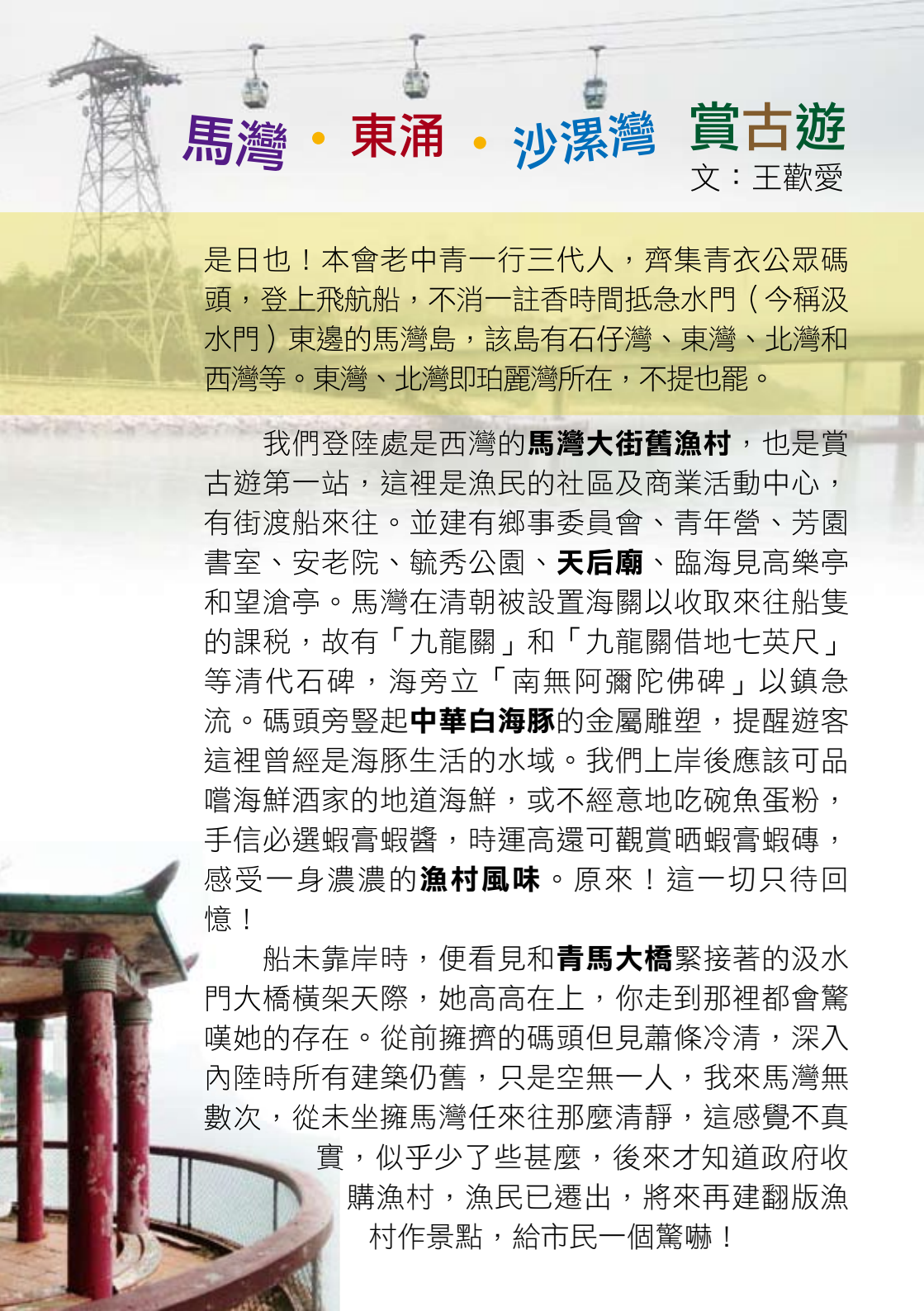
明愛醫院眼科部副顧問醫生
暨眼角膜及白內障科主管醫生

**好
消息**

目錄

- 2 馬灣·東涌·沙螺灣賞古遊
- 4 太陽的溫暖，使我幸福！
快樂每一天
- 5 健康新知478幫到您
- 6 「角膜處理新技術」
- 8 中醫對眼角膜病變的認識與防治(二)
- 11 趣味無窮

本會網頁已從新設計，資訊增加，內容更豐富，
記得上網瀏覽一下！ www.cornea.org.hk



馬灣 • 東涌 • 沙撈灣 賞古遊

文：王歡愛

是日也！本會老中青一行三代人，齊集青衣公眾碼頭，登上飛航船，不消一註香時間抵急水門（今稱汲水門）東邊的馬灣島，該島有石仔灣、東灣、北灣和西灣等。東灣、北灣即珀麗灣所在，不提也罷。

我們登陸處是西灣的**馬灣大街舊漁村**，也是賞古遊第一站，這裡是漁民的社區及商業活動中心，有街渡船來往。並建有鄉事委員會、青年營、芳園書室、安老院、毓秀公園、**天后廟**、臨海見高樂亭和望滄亭。馬灣在清朝被設置海關以收取來往船隻的課稅，故有「九龍關」和「九龍關借地七英尺」等清代石碑，海旁立「南無阿彌陀佛碑」以鎮急流。碼頭旁豎起**中華白海豚**的金屬雕塑，提醒遊客這裡曾經是海豚生活的水域。我們上岸後應該可品嚐海鮮酒家的地道海鮮，或不經意地吃碗魚蛋粉，手信必選蝦膏蝦醬，時運高還可觀賞晒蝦膏蝦磚，感受一身濃濃的**漁村風味**。原來！這一切只待回憶！



船未靠岸時，便看見和**青馬大橋**緊接著的汲水門大橋橫架天際，她高高在上，你走到那裡都會驚嘆她的存在。從前擁擠的碼頭但見蕭條冷清，深入內陸時所有建築仍舊，只是空無一人，我來馬灣無數次，從未坐擁馬灣任來往那麼清靜，這感覺不真實，似乎少了些甚麼，後來才知道政府收購漁村，漁民已遷出，將來再建翻版漁村作景點，給市民一個驚嚇！



第二站**東涌**。我們乘坐的船如水上漂，話未完已泊岸，首先看見頭頂三三兩兩的昂坪吊車七上八落地往彌勒山上飄盪。需不能至，心嚮往之。在東涌的馬灣涌碼頭靠岸，前方是東涌新市鎮富東邨和逸東邨。左邊有**東涌小炮台**，我們逕往舊漁村進發，路沿海建，過石橋時可見靠在左邊木橋有點破舊地挺立著，海濱長滿**紅樹林**，細看還發現朝潮蟹和彈塗魚的足跡。我們穿梭於古董般村屋中，來到一處充滿集體回憶的酒家享用午餐，菜色一般，但回味無窮，吃過酒家泡制的豆腐花，才滿意地離開，有村婦賣茶果，大家就努力消費，最後來到海邊大榕樹下的土地廟，才結束東涌之行上船。

下一站**沙螺灣**。離開東涌灣後，沿著大嶼山西北岸與赤鱸角機場之間的水道行進，這兒屬北大嶼山郊野公園範圍。過鸞殼灣後，在沙螺灣碼頭上岸，再步行20分鐘抵達海灣的天后廟和把港古廟，沿岸亦長滿紅樹林，襯出一條綠帶，景色怡人，這裡離世獨立，清靜古樸。可惜向前橫躺著巨大的赤鱸角機場，每一分鐘升降一班飛機，令這裡的噪音是全港之冠。參觀過150年歷史的古廟後，經大片荒廢農田的路徑，再步入沙螺村，進村城牆半廢但仍在，我們沒太多停留，便往村後山坡登上，修繕後的小徑需好走，仍要登上147梯級，周遭古木參天，在老樹林蔭中的**老樟樹**已達300年樹齡，我們遠道來訪。

香港城市日益現代化，鄉郊則日益城市化，要找一處人跡罕至，沒有電線桿，沒有水泥路，談何容易！退一步海闊天空的話，是次旅遊仍舊令人嚮往的。





太陽的溫暖，使我幸福！ 快樂每一天

文：吳柳絮女士（病友分享）



——個積極生活的長者，那怕年紀老邁、百病纏身，卻是活現了「活到老，學到老」的精神，她是誰？她就是現年70多歲的吳柳絮了。

2003年，因一次家居清潔，不幸地被洗地用的「綠水」濺入左眼裡，引致發炎，雖然已即時求醫治療，但眼角膜的受損情度嚴重，之後視力大受影響，需要輪候接受眼角膜移植，在漫長的覆診日子，她認識了本會會友，並加入了本會成為會員。

原來她的長期病患不只這個眼疾，還有糖尿病、腳部膝蓋骨質退化... 等，需要長期覆診治療。這些病患不減她對生命的正面價值，活躍樂觀的本色。

她積極參與本會活動，在興趣小組方面，尤其喜好「製作美食」，每次學到一樣特色小食，例必回到家裡，再次製作將食品與老伴楊先生分享。在義工服務方面，她雖然腳部不太靈光，仍樂意成為賣旗義工、與會友們到訪中、小學校，分享患病經歷及心得，也會聯同會友們探訪有需要病友，更喜歡參加本會舉辦的康樂旅行活動及健康講座呢。

與她多了認識，知道她是一個非常有恆心及守規律的人，她喜愛做運動，日常均會游早泳或散步來保持身體的心肺功能，若是天氣不佳，就到長者中心做運動，要以最佳狀態面對生活。現時還學習畫畫，及參與了一個糖尿病分享小組，繼續以自己的經歷與其他病友交流，實在難得。

她終於在2008年接受了一次眼角膜移植手術，結果非常成功，她對捐贈者的愛心，十分感激，她形容這份愛心如太陽照耀般溫暖，故親自繪畫了「幸福的太陽」來表達這份情誼，與您結緣！

健康新知 478 幫到您

1 2 3，3 2 1，**1 2 3 4 5 6 7**．．．這是一首兒歌！1 隻綿羊、2 隻綿羊、3 隻綿羊、4 隻綿羊．．．1 0 0 隻綿羊．．．這是您睡不著，以數綿羊來使自己放鬆安眠的方法！

那麼，您知不知近來有一個數字組合，可叫您情緒放鬆，又能使您的血壓度數穩定健康些呢！

這個收字組合叫作「**4 7 8**」，是一個深呼吸法，是筆者在是年 2 月參加了一個由威爾斯親王醫院，健康資源中心舉辦的壓力管理工作坊學曉的，那位知深情緒學者推介，若每日在不同時段，如早、午、晚，進行這個「**4 7 8**」深呼吸法，每次約 1 0 分鍾，只需約 4 個月時間，血壓稍高者，他們的血壓均能得到降低，加上面對任何事件，情緒也會放輕許多，心情更愉快。

- 4** — 心裡打數，由 1 數到 **4**，慢慢吸氣
- 7** — 心裡打數，由 1 數到 **7**，閉氣（不呼不吸）
- 8** — 心裡打數，由 1 數到 **8**，慢慢呼氣

進行時可安坐、站立或仰臥，重要是令自己舒服的狀態便可。

建議：若初嘗試者，閉氣時間不能太久，可心裡打數快一些，或將 7 改為 5。

總之是建立一個恆常的深呼吸練習，對個人的心肺功能及心情狀態均有益處。



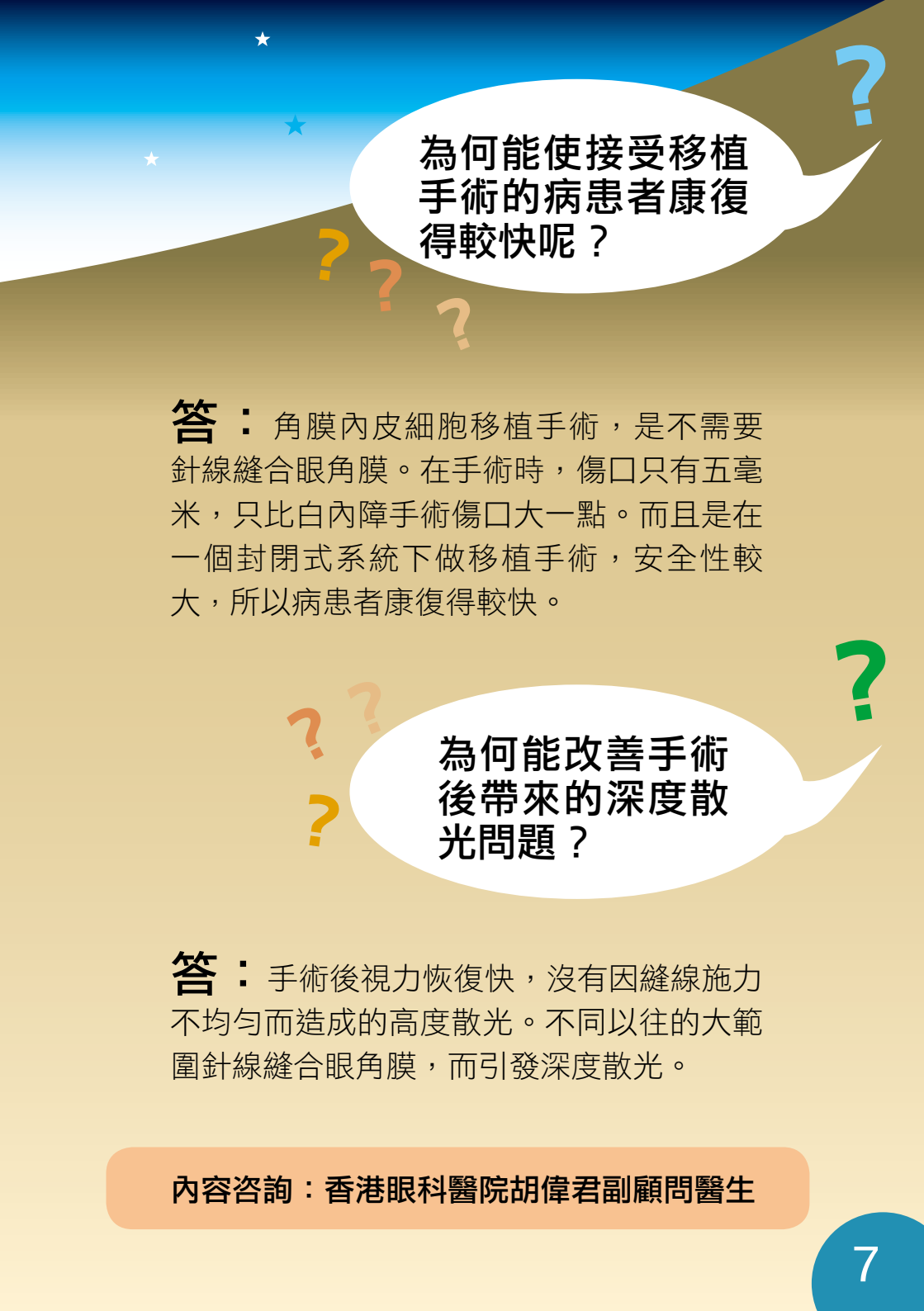
「嶄新的角膜移植手術」 續編－答客問

嶄新的角膜移植手術，稱為「層狀角膜移植手術」的出現，正是輪候移植眼角膜病患者的佳音，因捐贈者的一片角膜可透過「角膜板層內皮分離儀」將「前板層」及「內皮細胞層」切割，分別移植給兩位不同需要的病患者身上，直接使病患者輪候移植眼角膜的時間加快了。

除了時間方面，本會嘗試透過解答以下一些常見問題，讓讀者們對這嶄新手術的奧妙之處，有更多認識：

為何這個手術能減少排斥的情況出現呢？

答：這手術是按著病患者眼角膜的受損部份進行移植，針對性治療，移植部份的範圍減少，相對排斥機會也減少。



為何能使接受移植手術的病患者康復得較快呢？

答：角膜內皮細胞移植手術，是不需要針線縫合眼角膜。在手術時，傷口只有五毫米，只比白內障手術傷口大一點。而且是在一個封閉式系統下做移植手術，安全性較大，所以病患者康復得較快。

為何能改善手術後帶來的深度散光問題？

答：手術後視力恢復快，沒有因縫線施力不均勻而造成的高度散光。不同以往的大範圍針線縫合眼角膜，而引發深度散光。

內容諮詢：香港眼科醫院胡偉君副顧問醫生



中醫對眼角膜病變的 認識與防治（二）

主講：王冠明（醫學博士、註冊中醫師）

接上期：

（四）辨證論治

1. 風熱犯目

- 主 證：病初期，眼目乾澀，微痛，羞明流淚，
黑睛生翳如星，抱輪紅赤＋風熱證。
- 治 法：疏風清熱，退翳明目。
- 方 藥：銀翹散＋板蘭根、大青葉、蟬衣、白蒺藜。
風熱壅盛，或夾有肝熱、口苦急躁，或並發花翳白陷、
凝脂翳，加龍膽草、板蘭根、大青葉、黃芩。

常用藥物：金銀花 5 錢 連翹 3 錢 淡竹葉 3 錢 荆芥 3 錢
牛蒡子 3 錢 淡豆豉 3 錢 薄荷 2 錢（後下）
甘草 2 錢 桔梗 2 錢 蘆根 5 錢 夏枯草 5 錢
桑葉 3 錢 菊花 3 錢

2. 風寒犯目（少見）略



3. 肝膽火盛

主 證：黑睛星翳量多，範圍擴大，融合成片，成枝，白睛混赤，或有胞臉紅腫，或並發花翳白陷、黃液上沖、凝脂翳、蟹睛等。頭目痛甚，羞明流淚，急躁易怒，口苦，舌紅苔黃，脈弦數。

治 法：清泄肝膽，解毒消翳。

方 藥：龍膽瀉肝湯加減。

常用藥物：龍膽草 3 錢 板蘭根 5 錢 大青葉 3 錢
山梔子 3 錢 黃芩 3 錢 柴胡 3 錢 生地 8 錢
車前子 4 錢 澤瀉 3 錢 川木通 3 錢 當歸 1 錢
薄荷 2 錢（後下） 甘草 2 錢 桔梗 2 錢
夏枯草 5 錢 菊花 3 錢

肝膽火盛併發症：

花翳白陷 — 瀉肝散；

凝脂翳 — 四順清涼飲子；

黃液上沖 — 通脾瀉胃湯；

蟹睛症 — 瀉青丸。

常用藥物：龍膽草 3 錢 青黛 1 錢 山梔子 3 錢
黃芩 3 錢 柴胡 3 錢 生地 8 錢
車前子 4 錢 澤瀉 3 錢 川木通 3 錢 當歸 1 錢
薄荷 2 錢（後下） 甘草 2 錢 桔梗 2 錢
夏枯草 5 錢 桑葉 3 錢 菊花 3 錢
生大黃 3 錢（後下） 川連 2 錢 木賊 2 錢
石膏 1 兩 知母 4 錢

4. 濕熱蘊蒸

主 證：黑睛生翳，反復發作，纏綿不愈，抱輪或白睛時有紅赤，皆淚粘稠，色黃量多，舌苔黃膩，脈濡數。

治 法：化濕清熱，行氣和中。

方 藥：三仁湯加減。亦可用甘露消毒丹。

常用藥物：北杏3錢 白蔻仁2錢（後下） 薏苡仁1兩 滑石1兩
法夏3錢 厚樸3錢 連翹3錢 淡竹葉3錢 桔梗2錢
山梔子3錢 黃芩3錢 車前子4錢 澤瀉3錢
川木通3錢 甘草2錢 菊花3錢

5. 陰虛邪留

主 證：病情纏綿不愈，反復發作，星翳疏散，或蟹睛平復，抱輪淡紅，眼目乾澀，淚少，舌紅少津，脈細或細數。

治 法：滋陰降火，散邪退翳。

方 藥：加減地黃丸，或杞菊地黃丸加減。

常用藥物：杞子4錢 甘菊3錢 熟地8錢 淮山8錢 山茱萸4錢
澤瀉3錢 丹皮3錢 石斛3錢 知母4錢 黃柏3錢
茯苓4錢

6. 氣虛邪滯

主 證：病情纏綿不愈，星翳淡薄，或翳上凝脂淡薄，日久不消，抱輪不紅，倦怠乏力，納差便溏，舌淡苔白，脈緩弱。

治 法：健脾益氣，升清化翳。

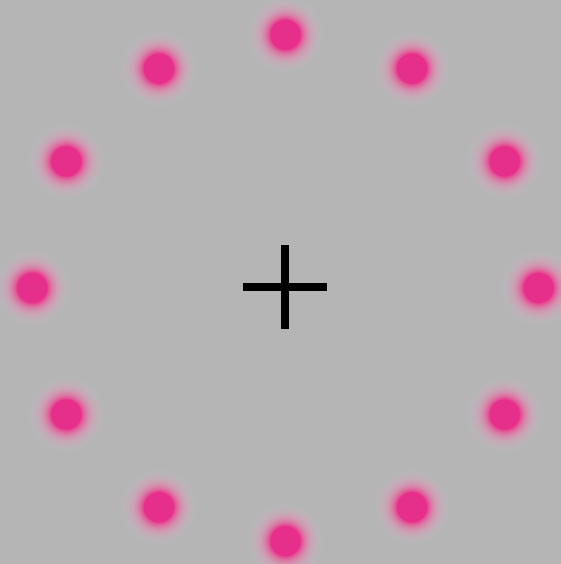
方 藥：補中益氣湯，或托裏消毒散，益氣聰明湯加減。

常用藥物：黃芪1兩 白朮4錢 陳皮1錢 升麻1錢 柴胡1錢
黨參1兩 炙草3錢 當歸身4錢 白芷2錢 皂角刺2錢
杞子4錢 甘菊3錢 熟地8錢 淮山8錢
山茱萸4錢 澤瀉3錢 丹皮3錢 茯苓4錢

（下期待續．．．）

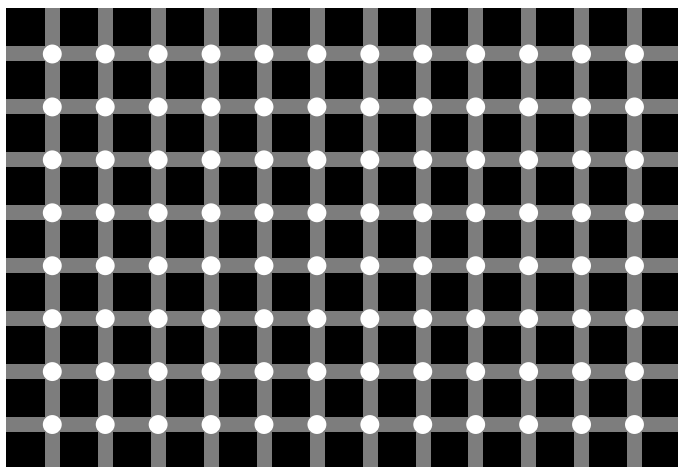
趣味無窮 視覺的錯覺圖

1



只要注意中間那個十字，粉紅色的圓點就會消失

2



你能夠數一數圖中有幾多個黑點嗎？

會員優惠

(各項優惠均須出示會員證)

香港眼科中心

每次診金 \$ 120 ,
(藥費自付)
眼科手術費用另議。
(每日只應診1位會員)

私家眼科診所

會員每次診金 \$ 300
(包括普通眼科藥物費)
地址：九龍彌敦道677號
恆生旺角大廈3樓

須經本會預約 電話：8107 7922

王冠明註冊中醫 (中醫全科學士、中西醫結合碩士、中醫學博士)

濟昌堂中醫診所

地址：新界粉嶺聯和墟和隆街
2-8號寶寧樓一樓C座
(創興銀行樓上)

電話：2677 8918

診症時間：星期一、三、五
(上午8:30-1:00 下午2:30-7:00)

香港中醫腎病中心

地址：九龍旺角彌敦道725號
華比銀行大廈6樓601室
(旺角港鐵A1出口)

電話：2677 8897

診症時間：星期二、四、六
(上午9:30-1:00 下午2:30-7:00)

優惠：會員照價九折 (敬請預約)

最新優惠

張瑩假眼研究院 (香港)

主理：訂製及修改義眼服務

網站：<http://artificial-eye.org/price.htm>

設有自動報價系統

收費：收費按個人實際情況，會員照價八折

地址：香港旺角彌敦道688號，旺角中心第一期1723A室

預約：2384 6749

最新優惠

Phillip Law 義眼製作研究所

裝配各類型義眼，均一價 \$ 6,500，可免息分期。

首期 \$ 1,500，餘下每月 \$ 1,000 包括裝配後免費檢查及修改

地址：銅鑼灣東院道2號聖保祿醫院舊翼2樓

「聖保祿激光近視中心」

預約電話：2388 0831

歡迎有意向本會提供任何優惠，造福角膜病友及會員

詳情可與本會聯絡：電話 8107 7922或電郵info@cornea.org.hk

莫應帆中醫師診所

主理：內外全科

優惠：會員免診金，藥費自付

時間：星期一至六，上午9時至12時，下午4時至7時

地址：九龍新蒲崗衍慶街衍慶大廈二樓B座三室

預約：2323 6255

蔡英漢（石波）中醫師診所

主理：內外科，眼科，針灸 會員九折優惠

地址：九龍深水埗元洲街78號兩洲大廈一字樓E座

預約：2728 4627

衛康痛症專科治療院

主理：風濕痛症、跌打、皮膚科、內外科

會員可享有八折優惠

地址：九龍深水埗青山道251號閣樓

預約：2387 2461

國醫鍼灸綜合治療院

主理：專治各種痛症 優惠：會員診金全免

收費：鍼灸 \$ 180/次，中藥 \$ 180/三天，拔罐 \$ 50/次

地址：九龍彌敦道313號康僑大廈15字樓2室

預約：2761 1096

會員用膳優惠

「救世軍卜維廉餐廳」提供免收加一優惠。

只要攜帶本會有效會員證件，

親臨及或攜同親友於餐廳用膳，即可享有此優惠。

地址：九龍油麻地永星里11號7樓

訂座：2771 9266 ext 328

香港眼角膜關懷協會

Hong Kong Cornea Concern Association

九龍橫頭磡村宏禮樓地下香港復康會社區復康網絡轉交

電話：8107 7922 網址：www.cornea.org.hk

傳真：2338 4820 電郵：info@cornea.org.hk



「香港眼角膜關懷協會」是一個病人自助組織
已註冊為非牟利慈善團體，各位可以從以下三個途徑支援我們！

☐ 加入**成為會員**：

資格：眼角膜病患者 / 眼角膜病患者家屬

會費：正式會員年費\$30 / 永久正式會員\$300

（領取綜援者可豁免年費，須出示有關證明）

（年費計算日期由每年4月1日至翌年3月31日）

☐ 加入「**角膜之友**」義工行列：只需繳交\$20登記費

☐ **捐款**：\$_____（捐款\$100或以上可向稅局申請豁免稅項）

繳費方法：郵寄支票一抬頭寫「香港眼角膜關懷協會」或者

存入現金，直接存入本會渣打銀行戶口：325-2-043-5366

（支票或入數紙背面請寫上姓名及電話寄回本會，以便發回收據）

查詢電話：8107 7922 瀏覽網址：www.cornea.org.hk