

附錄一

香港視光師制度簡介

世界各地的視光師制度均不同，香港在1996年4月1日起，視光師註冊條例已正式生效，所有視光師都必需在註冊後才可幫人驗眼。各眼鏡店都會張貼有關視光師的註冊執業證明書。而各級註冊視光師都有若干執業限制，詳情請參考以下附表：

註冊視光師的分類

註冊級別	專業水平及服務工作範圍	執業限制
第一部份 註冊 (455名)	弱視及斜視眼檢查視能訓練眼睛健康檢查，放瞳驗眼眼鏡、隱形眼鏡驗配	並無限制，獲准使用管理委員會批准使用的藥物
第二部份 註冊 (256名)	高級證書或得到視光師管理委員會認可眼鏡、隱形眼鏡驗配	除染色素外，不准使用診斷液
第三部份 註冊 (82名)	在管理委員會的第三部份或得到管理委員會認可註冊考試取得及格眼鏡驗配	只可從事屈光檢查工
第四部份 註冊 (1,121名) (臨時註冊)	10年在職經驗或得到管理委員會認可需參加管理委員會的註冊考試	暫準從事屈光檢查或及隱形眼鏡驗配

資料來源：香港視光師管理委員會 (2002)

附錄二

韓柏新：我的家族近視個案

一個新觀點剛提出時，必然會引起爭論，那是很自然的事，真金不怕烘爐火，真理是愈辯愈明的，只怕你不肯接觸新觀點、不願意去思考問題。

傳統視光學告訴你，當你有近視便應該去配近視眼鏡，配了近視眼鏡便應該經常戴著，否則近視容易加深，對許多人來說，這是已經被洗腦的觀念。但本書告訴你，戴近視眼鏡令你的近視愈來愈深，愈早戴近視眼鏡愈快成為大近視。究竟傳統的視光學觀念正確？還是本書提出的觀點有道理？

「實踐是驗證真理的唯一方法」，大家只要回顧一下自己與親友的視力狀況和各人成長背景，將兩個理論與實際情況作一個比較，不難發現哪一個才是正確答案：

我是一名深度近視患者，自從聽過梁彥康講述的觀點後，我回顧一下自己和家人的成長經歷，我才恍然大悟，自己正正是負鏡的典型受害者。大家不妨參考本人家族的近視紀錄（見表A1），相信大家不難在身邊找到類似的個案。

家父年青時視力正常，早年他在中國內地生活，七十年代偷渡來香港，後來從事出版工作，由於大量文書工作，故他在30多歲後開始有近視，由於家父在30歲後

才患上近視，故只屬成人遲發性近視，近視度數也不深，最深也只有300度，隨著年長關係，眼睛漸出現老花眼，故近年近視度數倒退至150度。現時他閱報時也不用戴近視眼鏡！

家母一直視力正常，但在七十年代末，她曾從事半導體生產工作，工序要長時間看顯微鏡，從事這份工作令家母曾出現近視，家母也戴了一段時間近視眼鏡，後來她沒有再做這份工作，家母便不再戴眼鏡，近視也慢慢好了。

表 A1：我的家族近視紀錄

家人	年齡	現時近視度數	近視年資	第一次戴眼鏡年齡	20歲發育完成前戴負鏡年資	目前視力狀況
家父	64	150	30	30	0	由於年長關係，有些老花眼，近年近視度數下降，平時閱讀報紙，不戴近視眼鏡看得更舒服。
家母	59	0	2	35	0	除了因年長關係，看近時需戴老花眼鏡外，看遠視力正常。
姊姊	37	200	16	21	0	自戴了近視眼鏡後，近視度數保持穩定。
兄長	36	650	28	8	12	自成年後，近視度數已穩定下來。
本人	34	1400	28	6	14	自從過去一年使用霧視治療法後，近視度數竟減少百多度，而且目前看近時，眼睛較不容易感到疲勞。

姊姊童年時代在中國農村長大，青年時代視力正常，成年後姊姊回香港居住，由於從事出版工作，日夜要用電腦，她也出現近視，由於姊姊是成人時期才出現近視，故近視也不深，一直只保持200度近視左右。

從我父母及姊姊的近視個案中，可見長時間看近正是近視的主要成因，他們年青時視力都正常，後來因為從事大量看近的工作，故造成近視，幸好成人時期所形成的近視只是輕度近視。其實只要讓眼睛看近的壓力獲得舒緩，如不再從事近距離工作，近視也可以慢慢好，就像家母的例子。筆者也有一些中學同學，在求學期間也曾出現近視，也去配過眼鏡，但他不喜愛戴眼鏡，結果在離開校園一段日子後，他的視力也沒有甚麼問題，不必依賴眼鏡。

至於我和兄長從小在香港長大，我倆是在同一時間開始戴眼鏡的，那是我讀小學一年級，哥哥讀小學三年級的時候。哥哥還清楚記得他的第一副近視眼鏡是125度，後來哥哥到成人階段後，近視度數在650度穩定下來，雖然他已屬高度近視，但與我的1500度近視相比，簡直是小巫見大巫。

我倆兄弟都成為深近視患者，我深信基於：

第一：我們自少在香港長大，居住環境狹窄，求學時期工課壓力沉重。

第二：我們都是很早就戴眼鏡，負鏡卻令我們的近視問題愈來愈嚴重。

還記得當年因為被老師投拆我看不清楚黑板，故父母拉我們倆兄弟去配眼鏡，當年我倆兄弟是小學同學中第一批戴眼鏡的「先驅」，我記得戴上第一副眼鏡時，當時看遠看得好清晰，不過戴了之後十分頭暈，當時眼鏡店的店員叮囑多戴就習慣的，沒錯多戴的確會習慣，但從此我的視力便陷入萬劫不復的地步，今天回想起來，當年我第一副近視眼鏡度數好可能配得過深，才令我頭暈。

為甚麼我哥哥成人後近視650度，而我成人後，近視達1500度？我深信，我比哥哥早兩歲便戴眼鏡有莫大的關係，假設人到了20歲發育完成，近視便固定下來，我哥哥小學三年班8歲時第一次戴眼鏡，一共戴了12年負鏡才到發育完成，我小學一年班戴眼鏡，一共戴了14年負鏡，才發育完成，多受2年負鏡的傷害，而且愈年幼時，眼球結構較柔軟，眼睛愈容易受負鏡的影響，故近視度數更容易加深！

遺憾是今天許多小孩子，正步我成為深近視患者的後塵，一些甚至低至讀幼稚園的學童時，便被拉去配近視眼鏡，可以說這些學童正被一班好心人所害！你們以為對小孩子好的（趁早配負鏡以免妨礙學習），正正是傷了小孩子！我一輩子備受近視問題困擾，實在不忍心見到你們犯同樣的錯，聰明家長們請為你孩子作出明智的選擇。

韓柏新

2002-12

附錄三

近視及護眼網址介紹

1. <http://www.geocities.com/otisbrown17268/>
2. <http://www.myopia.org>
3. <http://members.aol.com/myopiaprev>
4. <http://www.i-see.org>
5. <http://www.seeclearlymethod.com>
6. <http://www.nearsightedness.org/>
7. <http://www.hkappo.org.hk>
(香港執業眼科視光師協會)
8. <http://bohm.anu.edu.au/Clubs/ISee/Myopia.html>
9. <http://www.hkoa.org.hk> (香港光學會)
10. <http://www.hkos.org.hk> (香港眼科學會)
11. <http://www.polyu.edu.hk/%7Eor/>
(香港理工大學眼科視光學及放射學系)
12. <http://www.oph.org.tw>
(中華民國眼科醫學會)
13. <http://www.afv.org.hk> (光明行動基金)
14. <http://www.healthy.net/oep>
15. <http://www.myopia-manual.de>

綜合註釋

第一章

註1：美國 “National Society to Prevent Blindness”，英國 "Incidence & Cause of Blindness in England & Wales ,1963-1968," British Government Statistics

註2：2001年8月30日台灣經濟日報報導

註3：Singapore National Eye Centre網頁 (www.snec.com.sg) 2002年9月

第二章

註1：“The Myopia Myth” Donald S. Rehm P.56

註2：《青少年視力保健手冊》P40，褚仁遠、李俊、周行濤 主編 上海醫科大學出版社 & 《白香山詩集》卷十四，p225

註3：Compton's 99 Encyclopedia . CD-ROM, Microsoft Encarta'95 CD-ROM, 1996 Grolier Multimedia Encyclopedia CD-ROM

註4：《近視眼保健120問》p77，何愛唯

註5：網頁資料 “WHAT MAN DEvised THAT HE MIGHT SEE” By : Richard D. Drewry, Jr., M. D. Converted to HTML by : Ted Wei, Jr., M.D (<http://www.eye.utm.edu/history/glass.html>)

第四章

註1：《近視眼保健120問》，何愛唯，p.25

第五章

註1：“Refraction & its components during the growth of the Eye from Age Three” Medical Research Council Special Report serial No. 301, By Arnold Sorby, B. Benjamin & Michael Sheridan. (London : H. M. Stationary Office 1961)

註2：“The Myopia Myth” Donald S. Rehm P.57

- 註3 : Young, F.A.1963 “The effect of nearwork illumination level on monkey refraction.” Am. J. Optom. Arch. Am. Acad.Optom. p39,p60-67
- Young, F.A.1963 “The effect of restricted visual space on the refractive error of the young monkey” eye Invest. Ophthalmol. 2 p571-577.
- Young, F.A.1965. “The effect of atropine on the development of myopia in monkeys” Am. J. Optom. Arch. Am. Acad.Optom. p42,p439-449
- Young, F.A.1969, “The Transmission of refractive error with Eskimo families” Am J. Optom & Arch Am Acad Optom 49 p676-685.
- Young, F. A. “The Development &control of Myopia in human & Sub-human Primates” November p16-p31.

第六章

- 註1 : 看近調節力計算公式為：
$$\text{調節力} = \frac{100}{L} + \left(P - \frac{100}{P-1} \right)$$

(L = 視覺距離；P = 度數)
- 註2 : 2001年9月26日香港各大報章。

第七章

- 註1 : My technique in myopia cases in the “land of myopes”. Optical Journal Review, August 15, 1937
- 註2. Joseph Kennebeck, OD (in Why Eyeglasses are Harmful for Children and Young People, 1969, pp. 53-54)
- 註3 : 網頁資料 (<http://www.geocities.com/otisbrown17268/AboutUs.txt>)
- 註4 : Alliance for Research in Vision and Optics ; Christine Wildsoet & Josh Wallman, September 1994 “Choroidal and Scleral Mechanism of Compensation for Spectacle lens in chickens.”
- 註5 : 網頁資料 (<http://members.aol.com/myopiaprev/ttabsint.htm>)
- 註6 : 台灣中華民國驗光配鏡學會網址 (<http://vosroc.rich2000.com.tw/vosroc.htm>)

第八章

- 註1. Jacob Rapaelson “A Preventative & Remedy for school-myopia” Research foundation for Prevention of myopia Inc. p60. (1958)
- 註2. Dr. Stirling Colgate 1979 “A scientific understanding of Eyesight & the eyes dynamic behavior.”
- 註3. Otis Brown 1989 “How to avoid Nearsightedness” chapter 3.

其他參考書目

- 1) 〈青少年視力保健手冊〉
上海醫科大學出版社
褚仁遠 李俊 周行濤 主編
- 2) 〈怎樣照顧您的眼睛〉
晨星出版
Dr Herbert Solomon,
Dr Walter J. Zinn
- 3) 〈健康的眼睛最美〉
精緻生活出版
馬敬萱 編著
- 4) 〈學童視力保健〉
健康世界叢書
林隆光醫師
- 5) 〈近視眼100問〉
世潮出版
張卯年醫師
- 6) 〈雷射療法——近視眼的救星〉
益群書店
松源正裕 著
- 7) 〈視力眼肌訓練法〉
大坤書局
江靜村編譯
- 8) 〈恢復視力的眼肌訓練法〉
徐氏基金會出版
- 9) 〈大眼睛小醫典〉
星定石文化
醫學菁英社編著
- 10) 〈近視遠視斜視弱視201問〉
人民衛生出版社
李紀源 裴獻省 主編
- 11) 〈漫談常見的眼科疾病〉
聯合醫學基金會
張朝凱醫師著
- 12) 〈近視眼保健120問〉
成都出版社
何愛唯 編
- 13) 〈眼疾防治實用知識〉
明窗出版社
糸井素一 普天間 稔
- 14) 〈30秒告別近視眼〉
學林出版社
黃懿媛 主編
- 15) 〈眼部護理〉
明窗出版社
梁耀輝 著
- 16) 〈眼界〉
何志平 著

後 記

本書的出版凝聚了許多人的智慧和努力，在此筆者先要感謝家人在背後默默支持，還要感謝許多朋友的協助。如在網上無私推動預防近視的朋友們，為本書提供大量寶貴的材料。本書出版前，我們還邀請幾位朋友擔任本書的試閱員，他們為本書提供了不少寶貴的意見，令我們能夠精益求精。此外，本書封面設計、美術製作、排版、印刷均相當出色，令本書生色不少，筆者在這裡向所有參與本書製作的朋友們，致以衷心的謝意。

為了使本書做得更好，你的意見十分重要，今天有互聯網，作者與讀者的距離大大拉近。假如大家讀完本書後，有甚麼意見、批評、賜教或有不明白的地方，歡迎電郵至 info@chinamyopia.org，或傳真至 (852) 3171 9255，或郵寄至香港上環文咸東街40-44號泰基商業大廈7樓A座《你戴錯眼鏡啦》作者收。我們盡可能回答你們的問題。希望當你讀完這本書之後，我們的網站 <http://www.chinamyopia.org>已趕製完成。

保護孩子的視力，別讓下一代再成為近視的接班人，你我都有責。假如你覺得本書的內容不錯，希望你將本書介紹給你身邊的人。假如你願意為預防近視的工作多出一分力，更希望你和我們聯絡，有你們的支持，相信推動預防近視的工作，必定可以做得更成功。

梁彥康、韓柏新

2003-2

作者簡介



韓柏新 (左)

原名韓濠昕，出生於澳門，長大於香港，畢業於國立台灣大學政治學系，自1994年起在香港從事新聞工作，曾任職星島日報、香港經濟日報，現職香港經濟日報旗下投資理財周刊記者。2000年著作有《創業精英實戰篇》、《網上投資指南》。

梁彥康 (右)

香港私人執業視光師，早年畢業於香港理工學院(今日理工大學前身)視光學系，及後取得理工大學的榮譽學位。從事視光行業十多年，深深體會視力無價。以往對一切書本上的理論皆視為理所當然，從不會提出疑問，直至在互聯網上認識幾位物理學家和工程師後，對視光學有全新的領悟。

書名：你戴錯眼鏡啦
作者：梁彥康、韓柏新
編輯：韓濠昕
出版者：四友有限公司 Fraternity Company Ltd.
通訊處：香港上環文咸東街 40-44 號泰基商業大廈 7 樓 A 座
電話：(852) 2127-7155
傳真：(852) 3171-9255
網址：<http://www.chinamyopia.org>
電子郵箱：info@chinamyopia.org
美術繪圖：ZI
封面設計：Panther Wan
承印：藍馬柯式印務有限公司
定價：港幣 68 元正
出版日期：初版 2003 年 3 月
國際書號：ISBN 962-86966-1-0

版權所有 不得翻印