

第八章

正視鏡消滅近視於萌芽狀態

世界上絕大部份人原本可以不用戴眼鏡，因為早在一百年前已有視光學先驅採用霧視治療法，成功令早期的近視康復過來，關鍵是要消滅近視於萌芽階段。

近視是因為看近過久所致，得了近視後，配戴負鏡，好處是馬上看得清晰，但弊處是慢慢令近視問題惡化，那是治標而不治本的方法，在上一章我們已經詳細談過。那麼要避免近視又有什麼辦法？

第一種方法，是放棄所有近距離工作，或待成年後眼睛發育完成才做近距離工作，在現今高度文明社會，難道要孩子不讀書，不學寫字嗎？這個方法當然行不通！第二種方法是透過光學工具，紓緩看近時睫狀肌所受壓迫力，這就是本章重點介紹讓近視患者配戴正視鏡（凸透鏡）的霧視治療法。

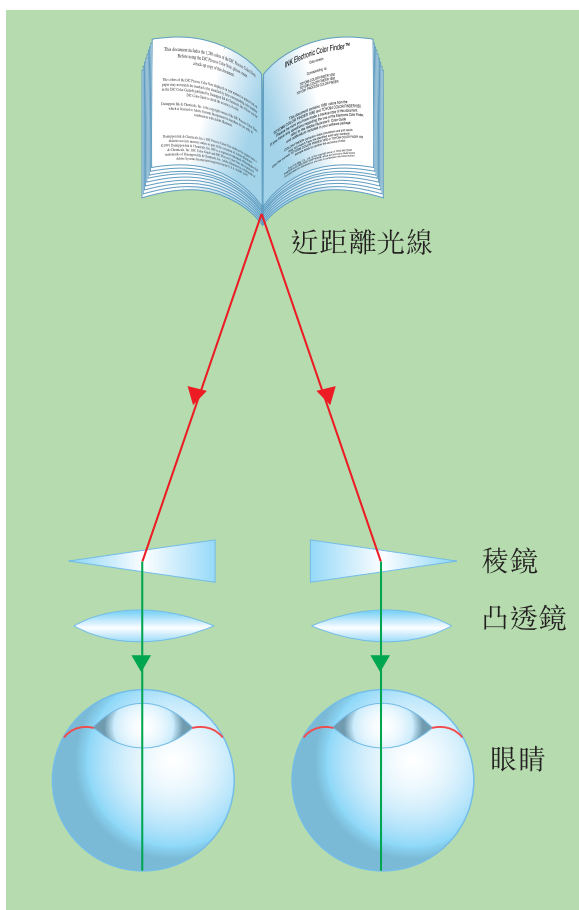
甚麼是正視鏡

凸透鏡 (Plus Lens) 傳統上用來矯正遠視，以及協助老人閱讀，故又俗稱老花眼鏡，老花眼鏡這個名稱，使人產生不良印象，以為只是老人家才配戴的眼鏡，筆者認為有必要為凸透鏡取一個新名字。英文中以minus (負) 來代表凹透鏡，plus (正) 來代表凸透鏡，故筆者建議把凸透鏡稱為正視鏡。

戴正視鏡來看近，有放大效果，可減輕配戴者看近的疲勞。而在正視鏡中再加上稜鏡（見圖8A），可進一步

減輕看近時所需的眼睛集合力，對減輕眼睛看近的疲勞效果更佳，值得向大家推廣。

圖8A：凸透鏡+稜鏡解釋圖



稜鏡效果令光線折射方向有所改變，戴凸透鏡(正視鏡)看近有放大效果，可減輕配戴者看近的疲勞，在正視鏡再加上稜鏡，可進一步減輕看近時所需的眼睛集合力，對減輕看近的疲勞效果更佳。

上一章提到漸進鏡片能減慢近視加深速度，原理就是讓配戴者用較淺度數的負鏡來看近，從而減輕看近時的調節壓力，只要明白這個原理，不難理解，戴正視鏡來看近，是對抗近視的更好方法。

霧視治療法的原理

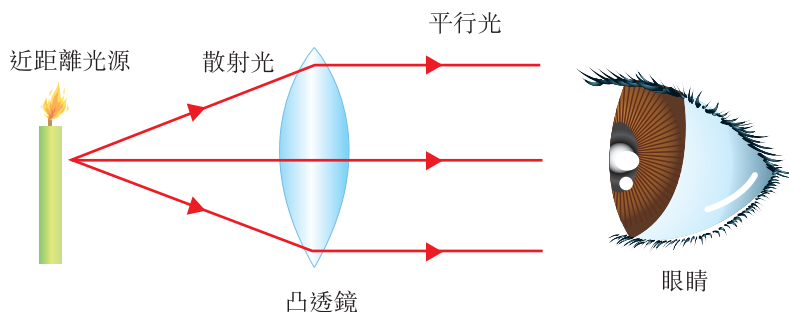
當近視剛出現，度數尚淺的時候，近視患者可在閱讀書寫時，配戴正視鏡眼鏡，來舒緩看近時睫狀肌的調節負擔，由於戴上正視鏡看遠時，景物會更加不清，如像雲霧中，故稱為霧視治療法，又稱雲霧法。

戴上正視鏡看遠的效果，更準確地形容就像人為近視效果一樣，假如你視力正常，你戴上100度正視鏡，你看遠的效果就像近視100度人士一樣，看遠時景物會較為模糊，不過看近時情況相反，景物變大看得更為清楚舒服。要注意只需在長時間看近才需要配戴正視鏡，平時就不必戴上！

正視鏡將看近變成看遠。

正視鏡預防近視的原理其實很簡單，人類觀看遠方時(6m以上)，遠方的光線進入眼睛時均是平行光，睫狀肌不必調節，晶狀體處於最薄狀態，便可清晰看到景物。當看近時(6m以內)，目標物的光線盡是散射性，睫狀肌自然調節收緊，讓晶狀體變厚，以便對焦。戴上正視鏡後，使進入眼睛的近距離散射光變成平行光(見圖8B)，原本看近時睫狀肌的緊縮便得以紓解。

圖8B：凸透鏡(正視鏡)使近距離散射光變成平行光顯示圖



由於戴上正視鏡看近有放大的效果，閱讀書本時，不需貼近書本已看得清晰，故看近時的距離便可以拉遠一些，從而減輕了眼睛看近的調節力。

前幾章我們提過根據屈光學原理，看近時，眼睛都要付出調節力，距離越近，付出調節力度越大，代表睫狀肌愈緊張。我們再重溫一下，其公式是：

$$\text{調節力(用屈光度D來表示)} = \frac{100}{\text{距離(cm)}}$$

例如正常視力(正視眼)者注視1m處時，便需要 $100/100\text{cm}=1\text{D}$ ，即100度調節力，注視33cm處， $100/33\text{cm}=3.03\text{D}$ ，即約需300度的調節力。看20cm處， $100/20\text{cm} = 5\text{D}$ ，亦即是500度調節力。因此，我們看書的時間越長，距離越近，就越容易感到眼睛疲勞。

在第五章曾提過正視眼與近視眼對同樣的距離，所需的調節力並不一樣，例如上述提到正視眼注視33cm處約需300度調節力，有100度近視者只需付出200度調節力，300度近視者由於正負抵銷(見P.53表5I)，則不需用

表8C：正常視力人士，戴上正視鏡看近時所需付出的調節力變化

距離	正常視力	戴了100度正視鏡	戴了200度正視鏡
20cm	5D	4D	3D
25cm	4D	3D	2D
33.3cm	3D	2D	1D
40cm	2.5D	1.5D	0.5D
50cm	2D	1D	0 (抵消了)

D 值愈大，所付出的調節力愈多。

調節力，如果500度近視者，此時不用調節力，焦點仍然在視網膜前面，故必須將距離縮短到20cm處才能看清。因此，近視患者，在不配眼鏡時，看書寫字的距離必須較近。

正視眼看33cm距離時要300度調節力(見表8C)，若他戴上 + 2.0D，即200度的正視片，眼睛所需付出的調節力便減低至100度(該距離的調節力減去鏡片度數)。同理原本看20cm處，要付出500度調節力，戴上200度正視鏡則只需付出300度調節力，這樣便可大大減輕看近時的調節力負擔，避免睫狀肌過度緊縮引發痙攣，從而預防近視出現。

霧視治療法又分為近霧視法和遠霧視法兩種，前者即剛才提及看近時戴上正視鏡來減輕看近的壓力，後者是戴著正視鏡來看遠，迫使睫狀肌進一步放鬆。簡單說，當一位正常視力人士戴上 +3.0D (300度) 的正視鏡後，就變成了人為的300度近視，看遠便變得模糊不清，如果眼睛再使用調節功能，景物就更不清晰，故睫狀肌唯有完全放鬆，才可看清楚一些，故正視鏡能產生

促使睫狀肌放鬆的效用，各級度數的正視鏡效用如下（見圖）：

輕度正視鏡（1.5 D以下）減弱散射幅度，進入眼睛光線仍是散射，部份紓解。

中度正視鏡：
（+1.5D至+2.5D）減弱散射幅度致平行光，完全紓解。

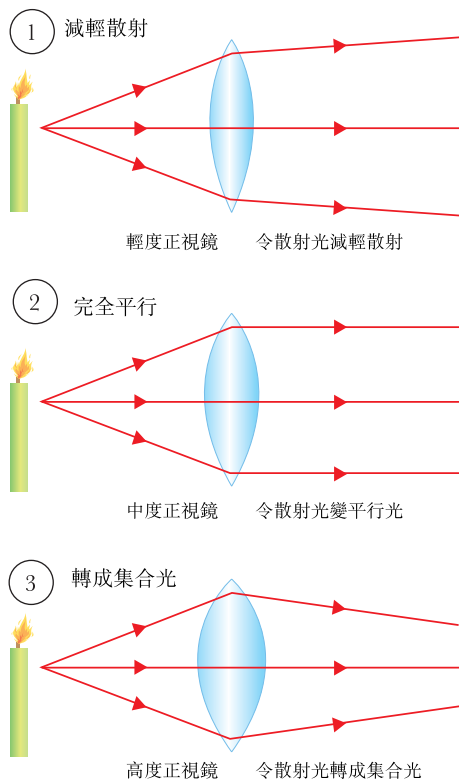
大功率正視鏡：
（+2.5D以上）使散射光改為集合光，迫使眼肌放鬆。

既然配戴漸進鏡的近視患者用較淺度數看近，已可減慢近視度數加深的速度，早期輕度近視，只是痙攣性近視，即睫狀肌無法放鬆所致，若採用正視鏡充份紓緩看近的壓力，從而使睫狀肌得以放鬆，早期的近視便得以康復過來。

對早期的近視患者來說，霧視治療法既有效又簡單，只要近視患者積極運用這個方法，早期的近視是可慢慢復元。

不過，霧視治療法也有局限，假如你戴近視（負鏡）

圖8D：不同功率凸透鏡（正視鏡）效果圖



眼鏡已經許多年，這時的近視皆大多數眼軸已過長，度數也超過一定水平，要靠霧視治療法完全治好近視已不大可能，因為對已是軸位性近視患者，由於眼軸已拉長是無法再縮回去，所以這階段的近視已無法逆轉過來，但採用以上方法，仍可有效防止近視不斷加深！

正視鏡可防止近視加深

霧視法可抑制近視加深，絕大部近視了的眼睛度數再增加，皆因睫狀肌調節性痙攣仍然持續。換句話，此時近視是混合性(部份是軸位性加部份痙攣性)，只要適當運用正視鏡，可消除痙攣性部份的近視，阻止近視度數再加深。

例如一名300度近視患者，當中200度可能是軸位性近視，其餘100度也許是痙攣性近視。若他使用霧視治療法持之有恆，可把近視度數減至200度。若非混合性近視，此法也能阻止近視進一步加深。

對深近視患者而言，摘下近視眼鏡幾乎成為半盲，就算戴上正視鏡無論看近或看遠都模糊一片，不過，霧視法仍可發揮作用，但方法稍有不同。

如果你習慣配戴有框眼鏡，當你看近時，應戴一副度數較淺的負鏡，看遠時可換回原本那副近視鏡，比方說近視度數達800度人士，看近時只戴上700度近視鏡來看近，變相是在800度負鏡上加一副100度正視鏡，眼睛的調節壓力便可以減輕，使用一段時間後，你會漸漸發現用度數較淺的負鏡來看近，較不容易感到疲勞，事實上，漸進鏡就是利用這種原理。

如果你平時習慣配戴隱形眼鏡，那麼你可在近距離作業時，如用電腦或閱讀時，戴上有框的正視鏡眼鏡，你會感覺看近時有放大效果，眼睛的負擔減輕了，而摘下正視鏡後，看遠會感覺視力更為清晰。不過，戴正視鏡需戴上一段時間才能有減輕近視的效果，故使用這個方法必須有一定的耐性和恆心。

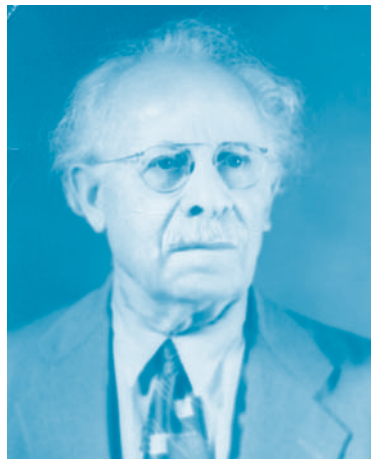
霧視治療法的成功例子

霧視治療法並不是新發明，在二十世紀不同的年代均有早期近視患者藉此法，成功脫離四眼一族的行列，可惜整整一個世紀，絕大部份近視患者都不知有此方法存在，白白錯過了康復的機會，這是多麼令人遺憾。

拉普森個案

早在1904年美國眼科先驅拉普森醫生 (Dr. Jacob Rapaelson) (見圖8E) 就成功用正視鏡治愈早期近視。當年有一位印刷工人的太太帶同兒子來找他，投訴孩子就學後視力出了問題，經檢查後，拉普森發覺小孩子的視力是0.5 (即約75度近視)，便替該小孩子配了一副+1.00的正視鏡，而非傳統的凹透鏡。約6星期後，那位母親不知就裡地把那副正視鏡退

(圖8E)



拉普森醫生早在一百年前已指出近視配負鏡只會令視力更差。

回，說孩子視力問題已經好了，拉普森叫該母親把小孩子帶回來，後來拉普森再檢驗那位小孩子，發現那位小孩子的近視真的好了。（不過，此後這名小孩子沒有了正鏡眼鏡，能否繼續保持正常視力則沒有記載！）

可惜，普羅大眾並不明白箇中道理，拉普森醫生推動霧視治療法並不順利。因為霧視治療法需長時間才能見效，無奈是當孩子發覺已是150度近視時，家長只追求孩子即時恢復看遠清晰，拉普森雖指出要康復視力應配正視鏡，部份家長更拒絕使用霧視治療法，並誤認為拉普森對孩子看遠不清的問題不作出補救！

許多時拉普森驗出孩子出現輕微50度近視，鼓勵孩子用霧視治療法來預防近視，但此時孩子看遠問題並不明顯，家長和孩子常會忽視視力問題，要待孩子出現明顯的看遠模糊，差不多百多度近視時才想辦法。白白錯失消滅早期近視的黃金機會，未能防範於未然！（註1）

戈基博士親身個案

在此不可不提戈基博士 (Dr. Stirling A. Colgate) 親身個案，戈基博士是美國新墨西哥州亞拉莫斯國家實驗室的科學家，著名的物理學家、天文學家及核子專家。

1967年7月2日他負責設計的人造衛星，探測到外太空出現高能量的加碼射線 (gamma rays)，震驚整個天文學界，也令他聲名大噪，奠定他在美國科學界的崇高地位。

戈基博士年輕時曾出現近視，但天資聰敏的他，全靠及早應用正視鏡來閱讀，成功把早年的近視康復過來。以下是他的部份自述：

「在我14歲時，感覺看遠有少許模糊，噢！近視了！當時檢驗視力約為150度近視，幸好及早發現，於是我選用了遠視用的正視鏡，並堅持以它看書閱讀，正視鏡減輕眼內睫狀體的調節緊縮，令眼睛在看近時仍維持看遠時的鬆馳狀態，幾個月後，奇妙地把此眼鏡摘下，我感到視力回復正常，看遠完全清晰。」戈基博士慶幸自己並非年幼時就患上近視，而是在他學習生物和物理後才出現近視，由於他認識眼睛的生理變化，並明瞭凹凸鏡片特性和光學原理，曉得運用正視鏡，成功消滅早期的近視。

「在第二次世界大戰時，我在海外服役期間遺失了正視鏡，不久之後，我發覺近視又出現，幸好戰後回國，重新戴回正視鏡，近視問題就消失。」

「因為我是一名物理學家，掌握到自己的視力健康，到今天除了因年老的老花外，看遠視力完全正常。」

「近視不斷加深的畸形現象，皆因大眾不了解近視可預防性和康復性，錯用負鏡，以及不認識正視鏡的好處，錯失康復的機會！我深信只要年少時做好預防，對大多數的人來說，近視要終生倚賴眼鏡，是完全無必要的！」戈基博士語重心長地指出。

戈基博士極力提倡預防近視勝治療。1979年他和奧迪·白朗 (Otis Brown) 合著“A Scientific Understanding of Eyesight & the eye’s Dynamic Behavior” (從科學角度認識視力和眼睛的動態行為) 一書。該書強調眼睛焦距會因應環境而調較，能緩慢地適應周遭環境，(即近視乃受環境所影響) 此理論已廣泛獲科學界確認，可惜此

觀點尚未被醫學界廣泛認同。

「部份眼科專家及科研者，已確認後天環境所造成的近視是可預防的，很可惜窮一生的精力，仍不可改變，普羅大眾認定近視是單一受遺傳基因所做成。」戈基博士說，他認為部份視光專家、或光學從業員並不認知這機制，有可能幾個原因：

- 一、長久的學說認定，所有眼睛的焦距（近視，遠視，散光），是遺傳基因所確定，當形成後便無能為力。
- 二、大眾普遍只接受即時的矯正，馬上恢復看遠清晰，不肯容忍正視鏡霧視療法，需一段長時間才可復元。
- 三、科學界對正常眼睛的視覺焦距發展，尚未充份刊載於報章雜誌上，故被大眾及科學家所忽略。
- 四、部份視光師及眼科界感覺戴眼鏡沒有任何不妥，部份的大眾甚至認為戴眼鏡改善外觀，因鏡框很美觀和吸引，認為眼鏡是智慧象徵！
- 五、社會鼓吹過早入學，及早取得學業成就，促成兒童過早得到近視，種下近視不斷加深的惡果。

占士·阿發的個案

有恆心使用霧視治療法可以令早期、輕度近視康復過來，對中深度近視而言，霧視法能起減輕近視度數之效。現年37歲的美國人占士·阿發 (James Arthur) 使用霧視治療法近4年，他把自己的經驗放在網頁，以下是

擇錄自他的網頁資料 (<http://members.aol.com/myopiaprev>)

「這個網頁是為了推動近視預防，使用正視鏡對成人近視患者亦有明顯改善，過去我一隻眼從500度減至370度，另一隻從325度減至240度，雖然我還是有近視，但進步是非常明顯，許多人向我查詢用甚麼方法來改善視力……。」

「你能夠看得最遠，有賴眼球內用來對焦的肌肉完全放鬆（睫狀肌），由於大多數近視患者均沒法完全放鬆這些肌肉，你需學會放鬆睫狀肌，從而改善視力，這是正視鏡能幫到你的地方。」

「請你摘下眼鏡，把目標物（如名片）放在遠點的位置（參閱眼的遠點 P.34），然後嘗試重新對焦，當你這個物件看得清晰後，請把目標物移遠一點，再嘗試重新對焦，並重覆剛才的做法，漸漸地你會學會對焦得愈來愈遠……。」

「你不要期望有即時的效果，我花了8星期的努力才有明顯的進步……。第一天，我在原有的近視眼鏡上加一個 + 2.50的正視鏡，我拿起書本來閱讀，並把書本慢慢移遠一些，直至字體變得少許模糊，但仍可閱讀，當漸漸習慣這個閱讀距離，日後可以重施故技，鍛鍊把遠點移遠，你可漸漸體會因遠點移遠，而視力獲改善。」

「現時我用電腦和閱讀時，均多戴上正視鏡，或者不戴眼鏡（因為我的近視度數仍許可），這是最簡單的方法去保持視力……。我幾位朋友都照樣做，即戴正視鏡來閱讀或不戴負鏡來閱讀，他們一般可減輕50至100度近視。」

「我有一位朋友有75度近視，雖然用電腦時都戴上正視鏡(其餘時候不戴)，一年之後都沒有明顯改善。後來他乾脆在室內的時候都戴上正視鏡，結果現時他視力銳利清晰，近視消退了。」

兩位瑞典飛機師的個案

(圖8F)

有兩位瑞典的飛機師都先後使用霧視治療法來改善視力，效果相當令人滿意：第一位是現年33歲的瑞典飛機師魯石(Kare Lohse) (見圖8F)，他也在自己的網頁上 (<http://loh.nu/natural2.htm>) 介紹改善視力的方法和自己的親身經歷，以下擇錄自他網頁的內容：

「在17歲那一年，我偷偷戴上同學的眼鏡，忽然間看遠變得清晰，我才發覺自己原來有近視，我驗眼結果右眼75度近視、左眼50度近視，還有少許散光，打破了我成為戰機機師的夢想！」

「我在商學院讀完兩年書後，得悉只要視力在 + / - 3.00 (300度近視至300度遠視) 之內，還可以成為民航客機的機師。在1991年我22歲的時候終於實現到成為飛機師的夢想。不過，在我17歲至30歲期間，我的近視度數增加至右眼150度，左眼125度，如果近視再惡化下去，可能連飛行執照也會被吊銷。1999年我30歲時，我



飛機師魯石在自己的網頁介紹自己改善視力的經驗。

下定決心改善自己的視力，我買了兩套有關視力改善的書籍來研究，並作出一些措施，3個月之後，我的視力恢復到我13年前的水平（像我戴第一副眼鏡時視力那麼銳利）。」

「我採用改善視力的方法，我誠意推薦給每一位有近視的人，這些措施包括：

- 盡量少戴近視眼鏡（負鏡）
- 如果你近視度數太深，可配戴度數較淺的眼鏡（當然在駕駛時必須戴合度數的近視鏡）
- 在近距離工作時配戴正視鏡（+ 1.00及 + 2.00）
- 做眼部運動，先凝望近距離（手臂長度的距離），再盡量望遠，之後再凝望近距離，然後又盡量望遠，重覆這些動作。（編者按：這是稱為貝氏理論（William Bates Theory）的眼部運動。）」

第二位是今年二十歲瑞典人多關（Christer Tallgren）（見圖），在2002年初透過電郵，向筆者徵詢如何令輕度近視康復，他立志要成為飛機師，因過度使用電腦而得了輕度近視，幸好他得知戴了負鏡近視便沒有機會復元。

他前後花了近5個月密集式使用中高強度正視鏡來看近，現在已通過了當地飛行員要求的視力檢定。以下是他用正鏡的自述：

（圖8G）



多關表示：「預防近視是可行的，但並不容易。最初並不感覺到有何效果，但持之有恆地運用正視鏡，你會得到成果的。」

「用正視鏡後，視力很快從20/70 (125度近視) 變回20/40 (75度近視)，但從20/40 (75度) 到20/20 (正視眼) 便花了很長時間，需時近4個月，並有感覺時好時壞，因為我肯積極使用，起初的迷惑已完全克服，我誠心推薦給每位有志成為飛機師的近視患者。」

詳細資料可參閱網址：

<http://geocities.com/otisbrown17268> 內commentary一欄。

白朗兩名外甥的個案

預防近視熱心推動者奧迪·白朗 (Otis S. Brown)，現年60多歲，他是前任美國太空總署 (NASA) 的工程師，他小時候的志願是當飛機師，不幸的是奧迪也是負鏡的受害者，他年幼時讀書很用功，得了近視又配戴負鏡，最後演變成700度近視，令他當飛機師的夢想粉碎。

「視力是終身的，可以把早期的近視康復過來，戴正視鏡一至三年又算得上甚麼！」奧迪·白朗呼籲大眾不要讓孩子在沒有選擇情況下，承受近視的苦果。

三十多年來，奧迪·白朗致力提倡近視預防，1989年他更撰寫的“*How to Avoid Nearsightedness: A Scientific study of the Eye's Behavior*”《如何避免近視》一書推出，積極推動運用正視鏡治療早期近視，近年他更設立自己的網頁 (<http://geocities.com/otisbrown17268>) 把大部預防近視的材料無私放上網。值得一提，本書許多材料都是由奧迪協助提供的。

奧迪十多年前便開始強迫他兩位外甥：包括外甥女佐斯 (Joy Benson) 和外甥崎·班臣 (Keith W Benson)，從求學時期開始，凡閱讀時均戴上正視鏡，今天佐斯和崎已三十多歲視力保持良好，聽聽這位長期正視鏡使用者的意見。

「幸好舅父奧迪提點，我從少就知道得了近視，便需終生戴眼鏡，幸得他鼓勵我求學期間戴正視鏡來閱讀，雖然我沒有依足指示，在任何近距離作業都上戴正視鏡，我也沒有其他正視鏡使用者那樣視力明顯改善（編者按：她根本從未近視過），但我始終很感謝正視鏡讓我24年來都遠離近視，當然我應該可以做得更好，比如用電腦時應該戴上正視鏡，但平常我閱讀也有70-80%時間都戴上的。」佐斯說。

其實，除了佐斯外，奧迪也鼓勵其他親戚的孩子在入學後，配戴正視鏡來看近，這些孩子們長大成年接受高深教育後，照樣擁有良好的正常視力。

香港的個案

看過外國一些使用霧視治療法的個案，應該介紹一下香港一些使用霧視治療法的個案，筆者梁彥康從2001年開始向近視患者介紹霧視治療法，一些近視患者視力改善的情況令人欣慰，在此介紹一下：

柯詠雪妹妹的個案

現時在香港橫頭磡潔心中學讀中二的柯詠雪，今年14歲，從小五年紀開始，她便得了近視，開始時戴一副負鏡近視眼鏡，最初近視只是100度左右。後來經親友介紹下，到筆者的視光中心驗眼，這時已是2000年9

月，筆者替柯詠雪檢查，發現她的近視度數已200度，當時筆者為她配了一副Orthok隱形眼鏡（見P.121圖10C），這類專門在晚上睡眠時配戴的隱形眼鏡，對角膜施加壓力改變角膜弧度來改善視力。配了Orthok隱形眼鏡後，柯詠雪上課時便不必再配戴近視眼鏡。

2001年8月，柯詠雪再次來驗眼，近視度數基本上維持在200度水平，雖然她的近視沒有加深，但是由於睫狀肌沒有放鬆，故近視沒有明顯改善。筆者為她配了一副+75度的正視鏡，叮囑她凡看近時都配戴。到2002年7月，柯詠雪的視力已有改善，近視度數回落至125度水平。

「我在家裡讀書時多有戴著正視鏡，戴了之後，看書時字體變大了，看書時眼睛不容易覺得疲倦。戴了正視鏡後覺得視力好左（改善了），近視淺左（了）50度都開心D（多一些）！」柯詠雪表示十分樂意將這個方法推介給其他人。

柯詠雪只在家溫習時才配戴正視鏡，若果她再積極一點使用，如在學校溫習時都戴上，相信效果可以更好。

張偉強一家的個案

在香港從事金融工作張偉強（見圖8H）先生，今年43歲，他有兩名子女，都分別患有近視，前幾年張偉強在親友介紹下，帶同他的子女來到筆者的視光中心驗眼，當時筆者尚未使用霧視治療法，筆者便為張偉強的女兒配Orthok隱形眼鏡，而張偉強先生本身也有約200度近視。他自讀高中以後才得到近視，也配戴過負鏡，但他不喜歡戴，故只是看遠時有需要，如看電影時，他

才戴近視眼鏡。當時筆者也為張先生配Orthok隱形眼鏡。

到2002年中，張偉強再度帶同子女來筆者的視光中心檢眼。這時筆者向他推薦使用霧視治療法，並解釋近視原因，張先生完全贊同筆者的觀點，他和他的兒女欣然同意採用霧視治療法。

「最初我戴正視鏡有點暈，不過幾日之後就習慣，戴正視鏡睇書，效果原來好正(極好)，戴完睇近(看近)後看遠好清楚，未試過真唔(不)知道！」張偉強由於第一次戴，便戴+3.50高強度的正視鏡，出現輕微頭暈情況屬正常。張偉強配戴正視鏡感覺頗具效果，現時他已乾脆停戴Orthok隱形眼鏡，視力也不比以前差。

(圖8H)



張偉強一家好樂意將使用正視鏡的經驗與大家分享。

程偉斌個案

在本港從事電腦行業的程偉斌先生，2002年中陪朋友來筆者旺角的視光中心，自己也順道驗眼，結果驗出有近100度近視。

「我以前一向都沒有近視，但最近一年視力開始有點模糊，最初我以為是散光，後來驗出是近視，梁先生(筆者)建議我配戴正視鏡來看近，我戴了近3個月，感

覺都幾好。現時我在屋企(家裡)用電腦便戴上，感覺明顯比以前好，眼睛不會像以前睇MON(看電腦螢幕)咁(如此)疲倦。」程偉斌說。

程偉斌今年30歲，他在香港長大，讀書時視力一直正常，可說是少數直至成人才出現近視的個案，他上班時雖然也用電腦，但使用電腦時間並不長，反而在家裡看電腦的時間更長，所以他選擇在家裡用電腦時才戴正視鏡。如果他更積極戴正視鏡相信效果會更顯著。

「戴Plus Lens(正視鏡)睇近野(看近的東西)明顯大左(變大了)，看近舒服左好多(了很多)，如果經常要睇MON(看電腦螢幕)的朋友，我誠意推介使用這個方法。」程偉斌說。

近視完全康復的盧致允個案

家住香港荃灣的盧致允小朋友，現年8歲，2002年初由母親帶來筆者的視光中心驗眼，當時筆者驗出盧致允有50度近視，筆者替他配了一副+1.00正視鏡，並叮囑他盡量看近時都要戴上。

2002年8月盧致允再來檢查視力，令人十分欣慰，他的近視已完全康復。盧致允是很典型早期近視例子，只是假性近視，讓他戴上正視鏡來閱讀，睫狀肌痙攣獲得舒緩，早期近視的問題便迎刃而解，盧致允是暫時筆者手上案例中，近視康復得最快的個案，相信主要原因是他近視問題發現得早，並採用了正確方法去處理，把握到消滅近視於萌芽的先機，相比那些已近視了一段時間的例子，要完全康復所花的時間和努力便要更多。

總 結

筆者誠意向所有視光學界、眼科界同業以至各近視患者推薦霧視治療法，此法對正常視力人士可紓緩看近壓力，從而有預防近視的功效，對早期近視患者，更有恢復正常視力的療效，使用起來既不會防礙學習，而且最經濟。既然早期的近視本來可以用簡單的方法就治好，實在沒有理由任由近視惡化後，再作出補救。

「智者勇於改過，改走正路，愚者恥於改過，一直錯下去。」

席勒