

護士：王伯，最近很少見你參加我們中

王伯：我已退休，而且沒有收入，哪有多餘的錢支付「診金」？

護士：長者自年滿 65 歲的年度起便可獲發並使用醫療券。根據你在中心登記的紀錄，你在 1955 年出生，於 2020 年內便屆 65 歲，所以你從 2020 年 1 月 1 日起已經合資格使用醫療券。



護士：還不止呢！醫療券也可用於地區康健中心有關的服務。政府將陸續在全港各區開設地區康健中

王伯：謝謝你的提點！我現在就去使用醫療券看醫生。



全
來球
受近

家居辦公室

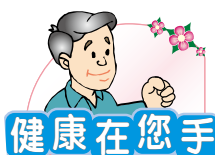
坐姿不良 加重身體負擔

來了，筆者所說的問題，並不是探究疫情的事件，而是大家因工作環境不理想，而引起一連串的身體關節問題。首先，家中的傢俱未必最合適伏案工作，有可能枱面太窄、太高或太低，椅子高度也不合適；其次有不少員工可能要用筆記本電腦，鍵盤太細亦使我們把雙肩縮起擠在細小的空間使用；亦有人會坐在床上或俯伏在床上工作，使坐姿或姿勢變得異常差；或過多使用手提電話處理公司事務。

以上各種情況可能只是閣下工作情況的冰山一角，

適當伸展 強化肌肉

疫情持續，相信大家仍會有多一段時間於家中工作，故此筆者建議盡量找一個最合適的空間，如飯桌上使用電腦，但最理想是用筆記本電腦架將電腦托起，再接駁一口個桌上型電腦鍵盤。另外，坐在可升降電腦椅調至合適你的高度比坐在一般坐椅上好。此外，坐上一個小時便稍事休息伸展，可以令家居工作帶來的傷害減到最低。最後一個建議便是在家中不忘運動，強化肌肉，如強保護關節。希望各位於疫情中保持健康，一起抗疫！



「病從口入」。這本來的意思是指

腸胃炎。但從今年開始，一聽見口字，大家更常聯想到的，卻是口罩。而戴時不僅蓋口，更要掩鼻。皆因新冠病毒 COVID-19 能經飛沫傳播，如一起進食、打麻雀、唱卡拉 OK 等。曾有一個案，當事人脫下口罩吸煙，在短短面對面時間



口琴

家·DON'T TOUCH MEN，意思是，別以不潔之手去摸 MOUTH、EYES、NOSE--

事實上，手是最主要



滿病菌，另一個人觸摸後手染菌，一摸MEN就會得病。所以，這幕後黑手所指定的手，可以是患者的手，也可以是自己的手。

研究顯示，戴口罩有助防病菌散播，其中一個原因，正是因為有口罩之人，摸M E N不方便！另外，全民戴口罩，成為一種社會壓

覺得口罩太矜貴了，不捨得弄髒弄濕？

如此誤用口罩（又如戴在下巴），如何能靠它防疫？

與
M
E

怎樣預防？很簡單，未摸 M E N 前先洗手！肥皂能破壞新冠病毒，所以，只要花 20 秒洗淨雙手，就不怕去「親近」M E N 了。若未能洗手，可用酒精潔手液搓手。倘若沒有，眼鼻又很癢，還有個權宜之計：用紙巾去揩，切勿用手。

力。於是，那些已有呼吸病徵者，不好意思不戴，便可防止病毒隨飛沫四散了！

對！最應該戴口罩者，是病患者。因此，某天看報，見一新聞，十分驚詫。這位明明已有呼吸道病徵之長者，在急症室候診時，居然拉下口罩打乞嗤，結果被噴正的護士要檢測，不知是存心靠害，還是因為



護眼資訊站

◆ 余家駒

量度「眼軸」的重要性

每個人天生都是遠視的，即眼球過短，但隨着年齡增長，眼球會慢慢長大，會由遠視變至正視（即屈光度等於零）。如果經常長時間閱讀或過度用眼不休息，眼睛會有生理調整，促使眼球過度發育拉長，從而適應這高強度調節看

病理性近視不僅發生在超過 600 度深近視患者。有些淺近視的小朋友，已是深近視的過長眼軸，需要盡早採取措施，延緩眼軸增長。如只驗小朋友度數沒有量眼軸，往往會遺漏因眼軸太長患上眼病風

對於眼軸長度超過了該年齡正常值的小朋友，我們通常會建議延緩眼軸延長的治療方案，如亞托品藥水、OK 鏡或周邊離焦鏡片等。透過「光學生物測量儀」(Optical Biometry) 量度眼軸，可降低其變成病理性近視的風險，所以兒童量「眼軸」是有必要的。