



□ 如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

## 點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣【院牧部】

# 真正的富足

## (施比受更為有福)

聖誕節前夕，阿明和阿強這對大學好友約在尖沙咀一家咖啡店聚舊。阿強事業有成，開了自己的公司，他得意地說：「公司今年捐了五萬元給慈善機構，感覺很好，既做了善事，又可以抵稅。」不少客人進店時，也隨手往角落的捐款箱投入幾十元甚至上百元，看起來十分慷慨。

這時，一位衣著樸素的中年阿姨走進來，手裡拿著一杯最便宜的熱奶茶。她在捐款箱前站了好一會兒，從錢包裡小心翼翼地拿出五十元——那是她僅剩的一張紙幣，輕輕放進箱裡，然後轉身離開，嘴角帶著淡淡的微笑。

阿明留意到這一幕，輕聲對阿強說：「剛才聽她打電話，這五十元是她今天加班賺的，本來打算買菜回家給孩子做晚飯。但看到捐款箱，就全部放進去了。她一個人帶著兩個孩子，日子過得很緊。」

阿強愣了一下：「五十元而已？怎麼會比我五萬元還多？」

阿明微笑回答：「不是比金額，而是比心意。從有多餘的地方捐出來，固然很好；但從不足之中把一切都給出去，那份信任與愛，才是最珍貴的。付出時帶著一點犧牲，反而讓人心裡更溫暖、更滿足。」

後來，阿強開始改變，不只捐錢，還親自去做義工。他說：「原來真正的富足，不是口袋裡有多少錢，而是心裡有多少喜樂與平安。」

正如主耶穌在聖經《使徒行傳》20章35節所說：「施比受更為有福。」

這句話提醒我們，當我們願意從自己有限的資源中給予他人時，不僅幫助了別人，更在自己心裡點燃了一份難以言喻的喜樂。這份喜樂遠超任何物質回報，因為它來自內心的滿足與對他人的愛。真正的福氣，往往藏在我們伸出的那隻手中。





## 眼睛健康

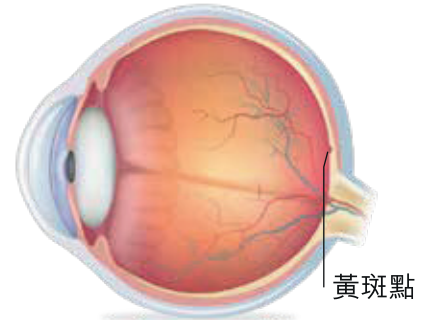
## 認識

# 老年黃斑病變

當我們步入中年甚至老年，身體機能逐漸退化，視力變差似乎也被視為「自然現象」。但您是否知道，有一種眼病正悄悄地影響人的視力，甚至可能在不知不覺間導致失明？這就是老年黃斑病變。它不像白內障那般容易察覺，初期往往沒有明顯症狀，也不會立刻造成劇烈疼痛或視力變化，卻會在多年之間，慢慢侵蝕我們最依賴的中央視力，影響閱讀、駕駛、甚至是看清家人的面容。若不及早發現並處理，結果可能是永久性的視力損失。

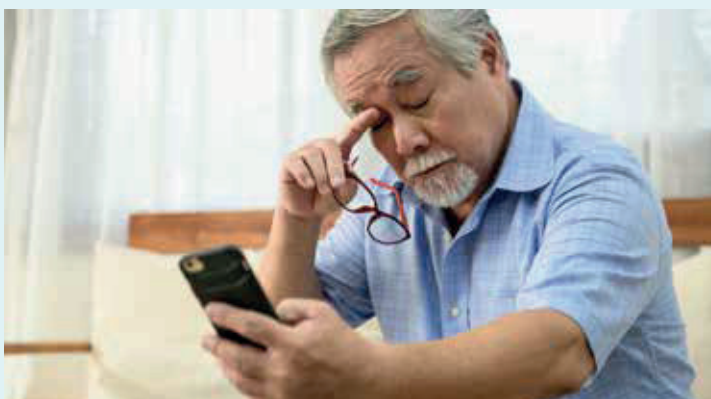


老年黃斑病變是一種極為常見的眼科疾病。據估計，全球已有超過 1.9 億人患病，其中約十分之一的患者最終會導致永久性視力喪失。在本地方面，根據醫院管理局於 2010 年的估算，香港每年約有 3,000 宗濕性老年黃斑病變的新症<sup>ii</sup>。



當醫生診斷你患有老年黃斑病變時，代表你的中央視力可能會逐步減弱，這將對日常生活產生影響，例如閱讀、使用手機、辨認面容或顏色、以及駕駛等。

在嚴重的情況下，病情甚至會導致失明。由於黃斑是視網膜的中央區域，集中最多感光細胞，負責識別顏色和細節，因此一旦這些細胞受損或死亡，視力便無法恢復。現時醫學技術尚無法修復已經死亡的黃斑感光細胞，因此及早診斷與介入治療尤其重要。



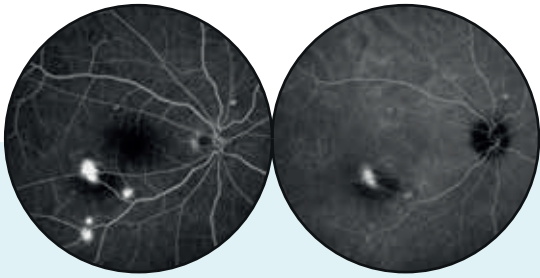
## 老年黃斑病變的種類與症狀

老年黃斑病變可分為乾性與濕性兩種類型，其中乾性最為常見，約佔九成個案，主要由於黃斑區積聚代謝產物（玻璃疣），進一步引致視網膜色素上皮萎縮，導致中央視力受損。初期可能無明顯症狀，視力下降亦較緩慢，但仍須警惕，因部分乾性個案可能惡化為濕性黃斑病變。濕性黃斑病變則由脈絡膜異常血管增生所引起，這些脆弱的新生血管易出血與滲漏，嚴重時可迅速破壞視網膜感光細胞，導致中央視力永久喪失。雖然濕性個案僅佔約一成，但卻是造成失明的主要原因。在香港，約四至五成濕性患者屬於息肉狀脈絡膜血管病變（PCV），與體內過量的血管內皮生長因子（VEGF）有關，這些異常血管一旦破裂，血液與滲出物進入玻璃體，可能在短時間內導致失明。

患者常見的症狀包括中央視野出現模糊、暗影、變形或彎曲，亦可能出現顏色辨認困難。與白內障不同，白內障通常會導致整體視野模糊；而老年黃斑病變則主要影響視野中央，視野周邊通常仍能保持清晰。

# 誘發老年黃斑病變的因素

影響老年黃斑病變發展的因素眾多，其中年齡是最關鍵的風險因素。研究指出，50 歲以上人士中約有 1% 至 2% 患有黃斑病變，而在 75 歲以上的群組中，患病率更是提高了三倍以上。除了年齡外，吸煙被認為是最具影響力的後天因素，吸煙者患病風險比非吸煙者高出兩倍以上。此外，長期暴露在紫外線下、攝取過多高飽和脂肪和高膽固醇食物、患有高血壓或心血管疾病等，亦會增加發病風險。遺傳因素在近年受到廣泛關注，有家族病史的人患病風險亦會較高。早期研究曾指出西方白人比亞洲人更容易患上老年黃斑病變，但近年的流行病學資料顯示，五十歲以上的中國人患上早期黃斑病變的比率其實與白人相若，只不過白種人發展成晚期病變的風險較高。



## 眼底螢光造影或靛青綠血管造影檢查

診斷老年黃斑病變需由眼科醫生進行全面檢查，除了基本的視力測試及眼前節檢查外，醫生通常會透過放大瞳孔進行眼底檢查，以觀察視網膜與黃斑的健康狀況。若需進一步了解病變的性質與範圍，可能會安排眼底螢光造影（FFA）或靛青綠血管造影（ICGA），透過靜脈注射造影劑來檢視眼底血管是否有異常。另一項重要檢查為光學相干斷層掃描（OCT），這是一種無創技術，可高解析度地分析視網膜與黃斑區的結構變化，對診斷與追蹤病情極為關鍵。現今更有先進的超廣角眼底攝影儀，能在短短 0.4 秒內，無需散瞳即可拍攝 200 度全景眼底圖像，不僅可檢視黃斑病變，亦能同步偵測其他眼底疾病如糖尿病視網膜病變、視網膜脫落及眼底腫瘤等。



目前治療濕性老年黃斑病變的主要方法為玻璃體腔內注射抗血管內皮生長因子（an9-VEGF）藥物，透過抑制異常血管增生及滲漏，有助穩定病情，研究顯示逾九成患者可維持視力穩定，部分甚至有所改善。不過，由於病理性血管可能復發，治療需持續進行。另有類固醇注射可減輕眼內水腫與滲漏，惟需注意感染風險。

其他治療包括激光光凝和光動力療法，前者利用高溫激光破壞異常血管，適用於病灶遠離黃斑中央者；後者則透過感光劑與特定激光選擇性封閉病變血管，為較早期的臨床應用方式之一。

雖然老年黃斑病變並無百分百有效的預防方法，但透過正確的生活習慣可以大幅降低風險。例如，在戶外活動時佩戴具有濾紫外線功能的太陽眼鏡，有助減少陽光對視網膜的傷害；日常飲食方面，應多攝取富含葉黃素、玉米黃素、維他命 C 與 E 的食物，如菠菜、南瓜和番茄等，同時避免攝取過多高飽和脂肪與膽固醇。



吸煙會顯著提高患病風險，研究指出每日吸煙量越多，風險越高；然而，若能戒煙超過 20 年，其風險將接近非吸煙者水平。此外，控制血壓、血脂及血糖對於預防微血管病變亦極為重要。醫學界建議，年齡介於 40 至 64 歲者應每 1 至 2 年接受一次全面眼科檢查，而 65 歲以上人士則應每年檢查一次，以便及早發現病變及時處理。

i Wong WL et al. (2014)

Global prevalence of age-related macular degeneration and disease burden projection for 2020 and 2040: a systematic review and meta-analysis.

The Lancet Global Health, Volume 2, Issue 2, e106–e116.

DOI:10.1016/S2214-109X(13)70145-1

ii 醫務衛生局（2010 年 3 月 10 日）。答覆立法會問題：治療老年黃斑病變（立法會十四題）。

取自：[https://www.healthbureau.gov.hk/cn/legco/replies/2010/lq100310\\_q14.htm](https://www.healthbureau.gov.hk/cn/legco/replies/2010/lq100310_q14.htm)



# 黃斑點病變與飲食

黃斑點是我們視力的重要器官。黃斑點病變不只是因為年齡大或家族遺傳，與多種因素有關，包括吸煙、長時間接觸猛烈紫外線、心血管疾病併發症。

滋養黃斑點細胞，預防退化，以下營養重點不容有失！



## 1. 葉黃素和玉米黃素

兩者屬於天然溶於油份的黃色色素，是組成黃斑點細胞的重點營養素，亦同時有助黃斑點對抗和修復紫外線造成的氧化壓力。兩者常見於深綠色蔬菜(如羽衣甘藍、菠菜、西蘭花)、雞蛋黃。研究建議攝每日取多於42微克。半杯深綠色蔬菜可提供足夠份量葉黃素和玉米黃素。煮深綠色蔬菜時建議加入適量植物油，有助更有效吸收葉黃素和玉米黃素。



## 2. 奧米加 3 脂肪酸

奧米加3脂肪酸存在於黃斑點細胞表面協助感測光源。並抑制細胞病變時增生的脆弱血管和減少細胞積蓄錯誤摺疊的蛋白。每日吃1克奧米加3脂肪酸有效減少早期和晚期的黃斑點病風險變分別達6%和22%。植物來源的奧米加3脂肪酸有海藻油、亞麻籽、核桃等等。



## 3. 低升糖指數食物

黃斑點病變與高血糖狀況有密切關係。黃斑點是一個高密度微絲血管組織，加上細胞修復時間較長，最容易受高血糖引起的微絲血管和炎症傷害。升糖指數是一種方法比較含有碳水化合物食物被消化後對血糖水平的影響。高升糖指數食物可令血糖快速升高。而研究指出長期多吃高升糖指數食物的人士患上早期黃斑點病變高 270%。有見及此，多選低升糖指數代替品較護目，如白米拌入糙米煮飯、全麥包代替白麵包、原片燕麥代替即沖麥皮。



## 4. 植物性飲食

多選植物性食品亦有助我們多攝取對腸道微生態有益的不同纖維素和植物化合物如多酚類。腸道微生態製造的抗氧化代謝物可保護黃斑點細胞。越貼近植物性飲食，視網膜層越堅固。而其中一種植物性飲食—地中海飲食可減少 34% 患上黃斑點病變風險和 23% 黃斑點病變惡化。

飲食對預防和管理黃斑點病變有密切關係。  
及早改變更有益處。  
大家不妨試試在日常飲食加入這些重點營養!

### 資料來源:

Kocyiğit, E., et al. (2025). Nutr Res Rev. doi:10.1017/S0954422424000015  
Marques-Couto, P., et al. (2025). Nutrients. doi:10.3390/nu17061037  
American Macular Degeneration Foundation. Lutein & Zeaxanthin Concentration in Fruits & Vegetables. [Accessed 2025 Dec 12]. <https://www.macular.org/wp-content/uploads/2016/05/lutein.pdf>  
Zhu, Q., et al. (2025). J Nutr Health Aging. doi:10.1016/j.jnha.2024.100431  
Rondanelli, M., et al. (2023). Front Med (Lausanne). doi:10.3389/fmed.2023.1168560  
Kong, M., et al. (2025). Ophthalmic Epidemiol. doi:10.1080/09286586.2025.2500023



# 薑汁南瓜濃湯

## 材料 A

生腰果 1/4 杯  
水 1/2 杯

## 材料 B

南瓜 2 斤  
洋蔥 1 個  
薯仔 1 個  
水 1 1/2 杯  
鹽 1 茶匙  
薑 適量

## 做法：

1. 把 A 材料放進攪拌機內打成腰果奶備用
2. 把 B 材料煮軟後倒入攪拌機內打爛，再倒回鍋中煮滾，同時徐徐倒入腰果奶，用匙杓攪動均勻
3. 薑榨汁後倒入湯內攪拌均勻即可



## 荃城消息

# 「荃」城健康巡禮 2026 年度 「珍」肝寶貝

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病。於 2024-2025 年，本院合共為 2761 名市民提供脂肪肝測試，發現超過一半以上 (46.9%) 的參加者有輕度至重度的脂肪肝情況。大部分脂肪肝病人都沒有病徵，但脂肪肝會演變成多種疾病，例如肝纖維化、肝硬化，甚至肝癌。然而，若能在初期及早發現並介入，大部分可以透過健康生活模式改善病情，避免惡化。

有見及此，本年度「荃」城健康巡禮2026將繼續以「『珍』肝寶貝」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，讓大眾了解自己的身體狀況，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。本年度會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括：

- Liverscan 脂肪肝檢查
- 血糖滴血測試
- 血壓測量
- 身體組成分析 (身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)



- 日期** 2026年4月19日、8月16日、11月29日
- 時間** 上午9:00 - 11:00
- 地點** 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳

會員需預先致電 2275 6338 報名

備註：為人流管制，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。即日起接受報名至活動三天前中午 12 點截止。

## 優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！

優惠期至2026年3月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

### HEAL FORCE Blood Pressure Monitor B01

Heal Force 電子血壓計 B01

原價 HK\$358

優惠價

**HK\$286**



### WEET-BIX Crunchy Honey Bites

蜜糖全穀小麥片

原價 HK\$56

優惠價

**HK\$39**



### SO GOOD Soy Milk Regular

原味豆奶

原價 HK\$28

優惠價

**HK\$20**



香港港安醫院 - 荃灣主座地下  
電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：  
星期日至五 10:00-18:00 (星期六休息)

## 講座與工作坊



### 免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情	時間	地點	費用
2月2日 輕鬆管理糖尿病-飲食運動篇	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
2月9日 骨質疏鬆知多少			
3月2日 血壓管理全攻略 - 飲食篇			
3月16日 心血管健康飲食秘訣			
3月23日 解鎖幸福人生 (重溫)			
4月13日 脂肪肝飲食指南			
4月20日 如何調控膽固醇	早上 10:30-11:30	香港港安醫院 荃灣	
4月26日 譚焯坤醫生主講 - 尿頻及夜尿問題 (實體)			

## 體能活動

### 伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度和保持關節健康。

日期及詳情	時間	地點	費用
第二期 3月10日 - 5月5日	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座 6 樓	原價 (每期8堂) \$1,150 會員優惠價* (每期8堂) \$690 單堂試堂 (只限新客户) \$120
<b>私人/雙人健身訓練</b> (每堂60分鐘) 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	單堂原價 \$860/堂 10堂優惠 \$7,310/10堂 雙人10堂優惠* \$11,000/10堂 (*使用期限為第一次使用服務起計90天)
<b>體能評估及運動指導</b> (每堂90分鐘) 專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。			每節 \$998
<b>體能鍛煉小組</b> (每堂60分鐘) 以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔軟性、以及心肺功能訓練。			每節 (每組) \$920 4節優惠價 \$3,280

## 素食烹飪

**天然滋味素煮生活** 無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式。  
(Facebook直播)

**新起點素食短片** 新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成短片在網上平台分享烹調方法。

### 詳情

請留意  
本院  
Facebook  
專頁

免費

\*會員優惠只適用於新起點學員及荃城健康巡禮會員。

所有活動需於活動最少2個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。  
香港港安醫院—荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: 2275 6338  
WhatsApp: 5507 8038