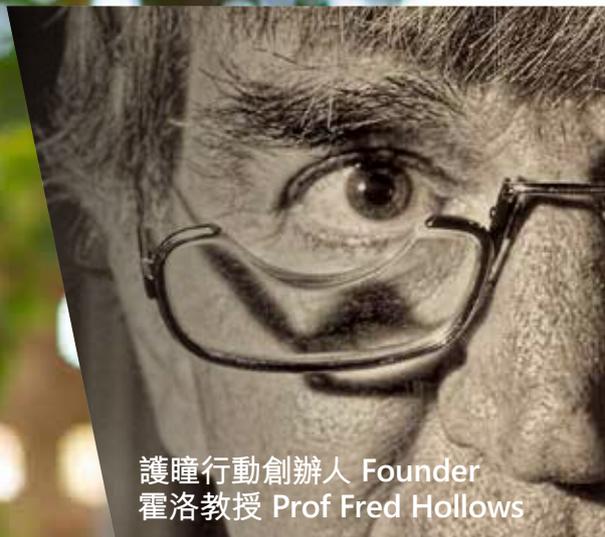


瞳言

2020年第一期

他們仨
看得見未來



護瞳行動創辦人 Founder
霍洛教授 Prof Fred Hollows

ENGLISH VERSION:



The Fred Hollows
Foundation | 護瞳行動

總幹事

「瞳」言一分鐘

花一分鐘，與護瞳行動香港及東盟總幹事李駿晴 (Laura) 談天，聽聽她的心底話。

Hello Laura，你覺得自己工作最「酷」的地方是什麼呢？

每一天無論做什麼事，無論那件事有多煩惱或瑣碎，我知道最後都會幫到很多人。而我的同事和我遇到的護瞳行動捐款者，全都在展示人性最美好的一面。能與他們一起工作，是我的榮幸。

讓眼疾病人再次看得見，最叫你感動的是什麼呢？

每次看到白內障病人失明多年，只消一個15分鐘的手術，他們便重新看見，整個過程真的很神奇。我記得有一次考察，一個失明小女孩在手術前從來沒有見過母親的樣子，只聽過媽媽的聲音。手術後第一次看見媽媽，那一刻真的十分奇妙。我相信小女孩的生命亦將大大改變。

你從事人道工作多年，護瞳行動與其他團體最大的分別是什麼呢？

護瞳行動最吸引我的地方，是我們不著眼於項目的即時成效。機構的目光是長遠的，關注一個地區如何長久建立地區眼科醫療。因此我們會訓練醫生、護士和社區醫療人員；支援當地興建醫療設施；在學校和社區提供眼健康教育；與當地醫療機構和政府部門合作，提供適切服務，以至建立可在不同地區複製的眼科醫療系統。正如創辦人霍洛教授所說：「首先我們培訓老師，他就可以教到更多人。」

你的工作座右銘是什麼呢？

把世界變得比昨日好。在這裡我順道祝福各位2020年身體健康！



全球焦點

世界衛生組織首次發表全球視力報告，指出人口增加和老化，及生活缺乏運動等原因，使視力障礙和失明情況愈趨嚴重，全球每7個人中就有1個受到本可避免的視力障礙影響。

報告又提到中低收入國家處理視力障礙和失明的能力有待加強，而婦女、新移民、以至住在偏遠角落的人，尤其受到各種眼疾威脅。

有份貢獻報告內容的護瞳行動，認為每人都有獲得良好視力的權利，以及平等機會接受優質眼科服務，貧困不應剝奪患者接受眼疾服務的權利。我們會繼續與不同機構合作，加強現有醫療體系，以患者為本，提供眼疾治療服務。



全球視力報告建議透過以下方法，減低失明與視力障礙帶來的影響：

-  將眼健康納入全民健康保障體系
-  眼健康服務設計必須以人為本
-  鼓勵和推展高質素的眼科研究
-  監察眼疾趨勢和評估項目進展
-  提升公眾的眼疾認知，加強社區醫療能力，推進以人為本的眼健康服務

護瞳行動是國際防盲協會的會員，根據報告我們會繼續針對白內障、沙眼、糖尿病視網膜病變和屈光不正，積極尋找最有效的方法，在偏遠地區為病人提供合適眼健康服務。

水源不足如何引發一場眼疾危機？

欠缺清潔食水，不單影響日常生活，更可能引發衛生和眼疾危機。這個你有想過嗎？

沙眼是最古老和嚴重的感染性致盲眼疾，細菌會經手和毛巾等中介傳播，患者不斷揉眼，令睫毛倒生，長期割傷眼角膜，情況嚴重會引致失明。護瞳行動與本會顧問醫生汪都 (Dr Wonda Alemayehu) 對談，了解欠缺水資源為何會觸發沙眼危機。

護瞳行動 - 護

汪都醫生 - 汪

護：世界上什麼地方最受沙眼影響？

汪：全球有41個國家受沙眼影響，以非洲最嚴重，全世界約190萬人因沙眼患上視力障礙或失明。

護：沙眼嚴重的地方，有什麼特徵？

汪：這些地方居住環境密集，平均降雨量不足，欠缺清潔食水，居民要長途跋涉才找到水源，並且要在空曠地方解決大小二便，衛生情況欠佳，甚至會滋生蒼蠅撲向人的眼睛，傳播病菌。沙眼在埃塞俄比亞的情況最為嚴重。

護：為什麼沙眼最容易影響兒童呢？

汪：兒童較多因細菌感染患上沙眼，倒頭來影響身為主要照顧者的婦女和母親。許多婦女的家庭地位低微，學歷也較低，不懂得處理自己和子女的健康需要。

護：沙眼影響的人數眾多，卻為何不被重視呢？

汪：這是一種「沉默的疾病」，因為沙眼肆虐的地區，同時受其他疾病影響，例如肺癆、虐疾、愛滋病等，沙眼相對起來並沒有那麼嚴重，因此受到忽略。但要知道沙眼也會嚴重及連鎖式地影響整體社會，由患者傳染至家人、社區至國家。

護：如果清潔水源供應充足，能盡快幫助消除沙眼嗎？

汪：能接觸清潔水源非常關鍵，有助落後地區居民改變行為，特別讓母親改善學前兒童生活的衛生環境。

一家三口「瞳」見希望

試想像，一個單身父親，要獨力照顧兩個失明孩子，自己也同時失去視力。每天的日子到底有多苦？

寶利卻要每天面對這樣的日子。因為他要照顧七歲的秀雅和四歲的普隆兩姐弟，沒有放棄的權利。兩個孩子一出生便患有白內障，從來沒有看清楚這個世界。

寶利不清楚孩子們是否感到幸福，秀雅和普隆的未來也非常黯淡。家姐在學校曾受同學欺負，自此與弟弟遠離學校，沒有上學。他們沒有朋友，只有彼此，整天留在家裏，生活大小事都得依靠爸爸。像大多數失明小朋友般，兩姐弟極可能終生沒有機會上學。

住在老撾偏遠鄉村，寶利靠耕種勉強維持家庭生計。他嘆氣說：「生活真的好困難，我不知道應該怎麼做才對。」

更不幸的是，寶利也漸漸失去視力。

老撾超過35,000人失明，白內障是主要原因。令人震驚的是，老撾每十個失明人中，有九個其實可以避免。此外，老撾超過一半人口，飽受貧窮困擾。營養不良、缺乏醫療和對眼疾欠缺認識等問題，正正令眼疾在發展中國家肆虐。當生活和溫飽也成問題時，再說基本醫療衛生和眼疾服務，聽落十分奢侈。但若病人無法求助或不懂得求助，就會深陷赤貧的惡性循環，在可避免失明前更顯脆弱。

當寶利知道一直和護瞳行動合作的英德拉醫生，會到他們居住的縣城篩查眼疾，便連忙帶上兩個孩子，乘超過八小時巴士，希望奇蹟會降臨一家人。

像白內障一樣的眼疾，如果拖延治理，有可能引致永久失明，這對孩童的影響尤其深遠。寶利一家三口最終得以轉介至大型醫院，接受白內障手術。全家的未來，終於滲進光芒。手術後寶利清楚看見兩個孩子純真的笑容，身為爸爸，他心裡重新感到溫暖。

您的捐款，每天都使許多像寶利一家般，有機會改寫生命。謝謝您！

了解更多





2019世界視覺日

隨著人口增加和老化，視力障礙和失明帶來的社會經濟影響不容忽視。護瞳行動藉十月世界視覺日，向公眾宣傳消除可避免失明的重要性，特別是全球超過140萬兒童失明 – 為他們帶來光明希望，是我們一直努力不懈的目標。

2019年世界視覺日，護瞳行動榮幸得到森美、車婉婉、朱薰、梁釗峰、何建曦、馮允謙同黃淑蔓支持，透過短片與公眾分享一個簡單的30分鐘白內障手術，如何為病人創造改變。此外，全賴每位參加者的支持，我們在十月於銅鑼灣希慎廣場舉辦了【世界視覺日小小慈善家 Pop Up感謝展】，展出一眾「小小慈善家」的開心笑照片，為遠方的失明兒童打氣。護瞳行動再次向支持者衷心表示謝意。



眼健康貼士

生活上許多事情，我們都可能策手無策，但管理好自己身體，就人人有責！

日常飲食最重要的是確保均衡飲食，新一年為自己健康做足準備，護瞳行動向您推介十種有益眼睛健康的食物。立即了解自己日常飲食有否包括以下食物，建立自己的2020健康飲食清單，為眼睛健康多加一重保障！

十種有益眼睛健康的食物

1. 綠葉蔬菜：含有大量的葉黃素和玉米黃素，這兩種抗氧化劑都是視網膜健康所需的物質。
2. 瘦肉：蛋白質對視力健康非常有益。
3. 魚：含有豐富的奧米加-3脂肪酸，是眼睛健康的重要營養。
4. 豆類：含有豐富的蛋白質、纖維和奧米加-3脂肪酸。
5. 種子：含豐富維他命E和奧米加-3脂肪酸，幫助解決與年齡有關的眼睛健康問題。
6. 堅果：富有維他命E和奧米加-3脂肪酸。
7. 柑橘類：維他命C有助維持眼睛血管健康，避免出現白內障或夜盲症等眼疾。
8. 雞蛋：含有葉黃素和玉米黃素，兩者均可幫助預防與年齡有關的黃斑病變。
9. 蘿蔔：蘿蔔是維他命A的重要來源，有助保持角膜健康。
10. 水：有助補充身體所需水分，還可以限制自己飲用高糖份飲料、能量飲料和過多攝入含咖啡因的飲品，降低患糖尿病風險。

註：如需要有關飲食的專業意見，請諮詢營養師或醫生。
如遇上任何眼疾，請從速諮詢專業眼科醫生意見。



Photo by Brooke Lark on Unsplash



自建籌款專頁 您都可以消除可避免失明！

並非眼科醫生？不打緊，透過自建籌款專頁，您也可以直接出手，消除可避免失明。舉辦活動或者慶祝特別節日同時，無論是跑馬拉松或舉行生日派對，您也可以邀請親朋好友共襄善舉，捐款支持您的大計。登入<https://fundraise.hollows.org.hk>，或掃描右邊QR CODE，建立您的個人籌款專頁，以及了解我們能如何幫助您的慈善計劃。



**The Fred Hollows
Foundation** | 護瞳行動

我願意捐款支持護瞳行動

I would like to support The Fred Hollows Foundation:

單次 One-off 每月 Monthly

HK\$500 HK\$350 HK\$180

其他 My Choice _____

捐款人資料 Donor's Information * 請盡量以英文正楷填寫 Please write in BLOCK Letters

稱謂 Title: 先生 Mr / 女士 Ms / 小姐 Miss	中文姓名 Name in Chinese:
英文姓氏 English Surname:	英文名字 English Name:
地址 Address:	
出生日期 Date of Birth (DD/MM/YY): / /	香港身份證號碼 HKID Card No: (避免記錄重複 To avoid record duplication)
住宅/公司電話 Home/Office No:	手提電話 Mobile No:
電郵 E-mail:	

個人資料收集聲明 Personal Information Collection Statement

護瞳行動 The Fred Hollows Foundation (HK) Limited ("The Foundation") 護瞳行動根據本會的隱私政策收集、使用和存儲閣下所提供的任何個人信息。個人資料收集聲明可於護瞳行動網頁 www.hollows.org 查閱。護瞳行動可能會使用閣下的資料作以下用途：(i) 處理閣下的捐款及提供捐款收據；(ii) 通知閣下有關我們防盲項目的服務及計劃（包括透過直接推廣電郵、手機短訊及電話）；(iii) 回應閣下的查詢或意見；(iv) 任何與上述各項直接有關的用途。護瞳行動可能會在適用法律的規管下，以保密形式將閣下的個人資料轉移至位於海外的護瞳行動總部、承辦商、服務供應商或護瞳行動的相關實體，包括內容設計、郵寄、印刷、電話推廣、雲端儲存、銀行服務、信用卡代理、數據處理及招聘機構。閣下如想申請取得及更改閣下的個人資料，可以電郵至 hkinfo@hollows.org。The Foundation may collect, use and store any personal information that you provide in accordance with the Foundation's privacy policy, available at www.hollows.org. The Foundation may use your personal information to: (i) process donations and provide receipts; (ii) communicate and campaign about our blindness prevention and Australian indigenous health activities, events, services and projects (including through direct marketing emails, SMS messages and phone calls); (iii) respond to questions, feedback or complaints; (iv) any directly related purpose to the above activities and objectives of the Foundation. We will keep confidential your personal information at all times, except that we may provide your personal information to our holding company (The Fred Hollows Foundation), suppliers, service providers, contractors and partners, including information technology service providers, direct marketing agencies, mailing houses, cloud storage, banks, credit card companies and recruitment agencies which may be located outside of Hong Kong, as necessary to fulfil any of the above purposes of use on our behalf. You can request access to and correction of your personal information that we hold by contacting hkinfo@hollows.org.

我不同意接收護瞳行動之任何通訊及使用個人資料作直接相關的用途。
I do not agree to receive communications from The Fred Hollows Foundation and consent to the use of my personal data for this purpose.

通訊語言選擇 Preferred language for communication

中文 English

捐款人簽署 Signature of approval:	填表日期 Date (DD/MM/YY): / /
------------------------------	------------------------------

信用卡捐款 By Credit Card

信用卡類別 Credit Card	<input type="checkbox"/> VISA	<input type="checkbox"/> MasterCard	<input type="checkbox"/> Amex
發卡銀行 Card Issuing Bank:			
信用卡號碼 Card No.: _____			
持卡人姓名 Cardholder's Name:			
到期日 Expiry Date (MM/YY): _____ / _____			
持卡人簽署 Cardholder's Signature:		填表日期 Date (DD/MM/YY): _____ / _____	

每月捐款備註 Remarks for monthly donation:
本人授權護瞳行動每月從我的信用卡帳戶扣除指定金額，並在信用卡到期日及發行新卡後繼續，直至另行通知為止。信用卡交易通常會在當月15日或左右處理。My authorisation for The Fred Hollows Foundation (HK) Limited to debit the specified amount from my credit card account monthly will continue after the expiry date of the credit card and with the issuance of a new card until further notice. Credit card transactions will normally be processed on or around the 15th day of the month.

劃線支票 By Crossed Cheque

抬頭請寫 Payable to:	The Fred Hollows Foundation (HK) Limited
支票號碼 Cheque No.	

直接存入護瞳行動戶口 By Direct Transfer

銀行 Bank:	匯豐銀行 HSBC
戶口號碼 Account No:	848 - 423240 - 001

請連同存款收據寄回 * Please post your bank transfer receipt together with this donation form to us.

填妥後 (1) 可用附件回郵信封寄回護瞳行動 (2) 傳真至 37530523 或 (3) 電郵至 hkinfo@hollows.org
Please return the completed form to us (1) by enclosed envelop (2) fax to 3753 0523 or (3) email to hkinfo@hollows.org

“The basic attribute of mankind is to look after each other.
互相照顧是人類本有的美德。”

- Professor Fred Hollows

甚麼是沙眼？

沙眼最初是由細菌感染，令眼皮內側結痂，重複感染導致眼皮不斷收縮和內翻，眼睫毛倒生，不斷摩擦眼角膜，除了引起痛楚，也會令角膜受損，最終令角膜變得渾濁和傷痕累累，眼睛極度不適。

沙眼通常會同時感染雙眼，而且角膜受損會導致永久失明。偏遠地區的患者以30至40歲為主，較多是兒童、年輕人和女性，面對視力受損的威脅。護瞳行動跟隨國際沙眼防治聯盟，一起提倡執行世界衛生組織的S.A.F.E.策略，包括透過手術 (Surgery)、派發抗生素 (Antibiotics)、洗臉 (Face washing) 和改善環境衛生 (Environmental improvement)，杜絕沙眼。



**POSTAGE
WILL BE
PAID BY
LICENCEE**
郵費由持
牌人支付

KCL.KCC17

**NO POSTAGE STAMP
NECESSARY IF
POSTED IN
HONG KONG**
如在本港投寄
毋須貼上郵票

BUSINESS REPLY SERVICE LICENCE NO.
商業回郵牌號 8096

The Fred Hollows Foundation (HK) Limited
Unit 811, 8/F, Office Plus @ Prince Edward
794-802 Nathan Road
Kowloon