視網之窗 第287期2019年1月

看得少，做得多，支持我們做更多！

**中心簡介：**

香港視網膜病變協會(Retina Hong Kong)是遺傳性視網膜退化病患者組成的病人自助組織，主力服務因遺傳以致患上同類致盲眼病的人士。

本會幫助視網膜退化病變患者及其家人積極地克服生活上的困難。透過宣傳教育，鼓勵和推動病人融入社會，為病人爭取各項適當權益，並致力推動科學研究，倡導適切的復康服務，彭勵患者互助自強，攜手貢獻社區，發揮「看得少，做得多」的精神。

**會務動態：**

**「瞳心.攜手創明天」親子繪畫比賽活動圓滿成功**

由本會主辦、勞工及福利局贊助的「瞳心.攜手創明天」親子繪畫比賽活動很高興得到許多中小學及幼稚園參與，使活動能順暢及有效地進行。

活動計劃內容豐富，通過多個連貫性項目有層次地推動共融和接納的主題以及無障礙社區的訊息。包括(一)於2018年6月至2019年1月期間，為20多間中小學舉行公眾教育講座工作坊，教育學生學習包融及接納社會不同殘疾或特殊需要人士；(二)於 2018年10月27日於協會內舉行3場展能交流工作坊，向參加的兒童及家長灌輸共融理念；(三)於2018年12月15日(星期六)假九龍城香港培道中學禮堂舉行親子繪畫比賽頒獎禮展出所有參賽作品。榮幸地邀請到影視紅星馮寶寶小姐蒞臨支持，而各得獎同學均由家長陪同上台領獎並分享繪畫時對社會共融概念的領悟；(四)於2019年1月4日於石硤尾南昌街石硤尾房屋署展覽廳舉行得獎作品展覽，並安排視障人士歌唱助興，讓公眾人士有機會於欣賞精彩畫作之餘，更可深化共融的理念。

本會衷心感謝於活動計劃進行期間曾給予鼓勵、支持及參與的各方人士及單位，因著各方善心的鼓舞使活動計劃順利完成，並為建構無障礙共融社會打下良好基石。

(P.2) 會務動態

**參觀新落成的戲曲中心**

會員譚世鴻參與社聯視障人士網絡安排，與各友好視障機構代表於2019年1月8日參觀西九文化區新落成的戲曲中心。該中心外型設計似中國傳統燈籠。兩個大門入口分別面向中港碼頭及柯士甸西鐵站。戲曲中心樓高四層，地下為票務處，閣樓層為半圓型開放的小型場地，並有石階供遊人閒坐納涼；亦有演講廳及紀念品小賣部；三樓設有可供100多人一起品茶聽歌的茶館。第四層為大劇場，為兩千多座位的上下層建築。

戲曲中心內無障礙設施強差人意，由於中心內只得地下一層地面才有引路徑鋪設，為方便視障人士求助，中心備有可供視障人士借用，於茶館或劇院內定位呼喚職員協助的手帶。所有樓層石級級咀欠缺對比色，牆壁與地面顏色相近，對弱視人士構成不便，故此譚世鴻於參觀期間已向中心職員提出改善意見。

(P.3)

**社區共融體驗**

**『視事你要知』體驗工作坊**

本會於2019年1月7日，12日、19日及26日，分別應邀為聖公會牧愛小學、香港青少年服務處、香港傷殘青年協會及香港鄰舍輔導會舉行社區共融體驗活動，參與協助服務成員包括戴彩梅、歐敏貞、葉敏儀及呂月明，而參與對象為一眾家長、學生及青年職員。我們精心設計多項互動遊戲，為參加者提供模擬眼疾眼鏡、盲人白手杖和引路徑等教材，讓他們有機會了解視障的感受，加深認識視障人士需要及內心體會。此外本會會員分享失明前後的心路歷程，如何於生活中活出意義，藉以鼓勵青年人積極面對挑戰，同時令到他們得到深切的反思。

**公眾教育講座：**

本會於2019年1月2日、16日、21日及29日，分別為香港培正中學、柴灣角天主教小學、香港普通話研習社科技創意小學及迦密愛禮信中學進行教育講座，當日由葉敏儀、呂月明和歐敏貞一起參與主持講座，向同學分享社區無障礙設施資訊、常見的眼疾、愛護你的眼睛小貼士和導盲犬等題目，讓學生注重眼睛健康珍惜視力，亦致力宣傳平等、不歧視和共融的理念，教育學生學習包容及接納社區不同殘疾或特殊需要人士。

(P.4)

**互助花絮：**

**2019年1月4日 元旦開運 – 康文署西貢旅行**

首先向參加了原定的大嶼山旅行的朋友致歉，由於康文署未能申請禁區紙，所以行程臨時改為西貢，不少朋友表示錯愕和失望，但大部分會員能體諒行程改變並非本會原意，在此感謝參加者繼續參與旅行。

行程改變令當天活動設計略為簡單，早上比預期時間早抵達西貢。沿着西貢碼頭行走，海鮮酒樓林立，各家餐館前放置的大小魚缸，小魚、大魚、鮑魚、貝殼、龍蝦等，任君選擇。洪記海鮮位處碼頭旁，大家很快就入內坐下，品嚐特式的海鮮午膳，菜色有灼海蝦、蒸魚和炆鮑魚等，會員們都吃得津津有味。飯後自由活動，有的去購買海味，有的探訪隱世小店，品味手沖咖啡、茶果和菠蘿包。當日時間充裕，有會員乘街渡到橋咀島，享受海風吹拂，欣賞海岸地貌。下午到蕉坑的獅子會自然教育中心，設有展覽館、池塘和多個戶外種植園，可惜有機蔬菜早已沽清，令會員有點失望。離開前會員們在教育中心前門合照留念，並結束一天的旅程。

**黃斑組**

**2018年12月28日 瘋狂購物工展會**

一年一度的工展會又來了！黃斑組一行14人先到銅鑼灣景逸軒早餐後，前往由廠商會主辦的第53屆工展會。組員把握年尾掃貨機會，不容錯過震撼價的家電和食品優惠。場內有試食和試用家電。人如潮湧，大家分成五個小組，各自各去觀賞自己喜愛的產品，大包小包，每人都滿載而歸。

**2月份 會員生日名單**

**恭祝各位 生日快樂 身體健康**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 文康廉 | 李惠蓮 | 陳淑貞 | 關佩思 |
| 林美芳 | 郭馮英 | 鮑寶珠 | 余明謙 |
| 鄺美儀 | 劉明 | 莊嬋鳳 | 沈俊威 |
| 尹炳基 | 孫鐸蔚 | 黃宝如 | 招兆麟 |
| 吳美珍 | 李少雄 | 梁飛熊 | 李慧翹 |
| 方偉雄 | 李杰湘 | 梁彩寬 | 黃雪輝 |
| 劉健成 | 葉明慧 | 黃嘉雯 | 梁秀雯 |
| 葉友 | 蘇漢通 | 麥錦全 | 楊燕芬 |
| 黃嘉雯 | 黃建美 | 江寶珠 | 徐綺華 |
| 蕭錫賢 | 常潤平 | 鄧翠嬋 | 張漢嵐 |
| 張淑艷 | 招嘉欣 | 簡定強 | 楊瑞 |
| 李加成 | 蔡國強 | 黃少燕 | 朱偉儀 |
| 關品方 | 謝昀臻 | 張坤晨 | 王名熙 |
| 陳錦華 | 梁國華 | 黎敏珊 |  |

**補給站**

維他命C（750mg, 100粒） **（會員價100元/非會員價130元）**

山桑子（120粒） **（會員價310元/非會員價350元）**

深海魚油（660mg, 180粒） **（會員價260元/非會員價300元）**

銀杏葉（120粒） **（會員價210元/非會員價240元）**

黃體素（20mg, 60粒） **（會員價160元/非會員價180元）**

視加補（60粒） **（會員價210元/非會員價250元）**

眼添明（180粒） **（會員價360元/非會員價420元）**

**Facebook 專頁**

本會facebook專頁已經建立，請搜尋:HKRetina，大家記得上來讚好和分享啦!!

**編輯及發行委員會**

主席：曾建平

委員：甘謝壁珠，黃秀平，侯愛明，張淑珍，李雅媛，周俊昌，劉奕讚，辛廣源，周晶，王觀智

香港視網膜病變協會

地址：香港九龍長沙灣麗閣邨麗萱樓地下101號

電話：2708 9363 傳真：2708 8915

網址：[www.retina.org.hk](http://www.retina.org.hk)

電子郵箱：info@retina.org.hk

視網膜退化病患者熱線：2709 9989

版權所有，未經本會同意，不得轉載或引用