



抗疫知多少



節錄自【衛生防護中心】新聞稿部分內容

中心再次提醒市民，為減低感染風險，市民在日常生活中應盡量與他人保持適當的社交距離，尤其應減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，以減少接觸沒有出現病徵的感染者的機會，並減低社區出現群組個案的風險。

- 在搭乘交通工具或在人多擠迫的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70% 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；及
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診。

政府新聞公報 <https://www.info.gov.hk/gia/general/202005/29/P2020052900660.htm>

兩款保健湯水

金銀菜紅蘿蔔湯 (4 人份量)

材料：新鮮白菜半斤，菜乾 1 束，陳腎 2 個，紅蘿蔔 1 條，蜜棗 3 粒，南北杏適量，瘦肉 25 元，水 2.5 公升。

功效：菜乾味甘甜，有清熱潤肺、潤腸通便的功效；紅蘿蔔健脾潤膚；蜜棗及南北杏止咳化痰。

製法：1. 瘦肉及陳腎出水備用 3. 紅蘿蔔去皮切件，白菜浸軟洗淨，菜乾浸軟洗淨去菜頭。
2. 紅蘿蔔去皮切件，白菜浸軟洗淨， 4. 所有材料放入高壓煲煲 20 分鐘，於喝前再大滾一下便成（若用菜乾浸軟洗淨去菜頭 一般煲具，則以大火煲滾，再用文火煲 2 至 3 小時便成）



金銀菜紅蘿蔔湯

猴頭菇蘋果椰片南棗湯 (4 人份量)

材料：猴頭菇 1 個，蘋果 2 個，椰片 50 克，南棗 5 粒，花生 40 克，眉豆 40 克，蜜棗 2 粒，豬展 30 元，水 3 公斤。

功效：猴頭菇益處多，提高免疫力、抗氧化、有助消化；蘋果作用生津潤腸，南棗健脾補腎。

製法：1. 蘋果去皮去芯切件備用。 4. 去核南棗、椰片、花生、眉豆及蜜棗清洗略浸備用。
2. 豬展切件出水備用。 5. 將所有材料放入高壓煲煲 20 分鐘，於喝前再大滾一下便成
3. 猴頭菇以清水浸片刻並擠乾水。 (若用一般煲具，則以大火煲滾，再用文火煲 2-3 小時便成)。



猴頭菇蘋果椰片南棗湯

該處資料出自網頁新假期週刊 - 生活百科，出版日期 20 年 3 月 13 日《<https://www.weekendhk.com/863532/dining/> 湯水 - 止咳 - 感冒 - 氣管 - 食譜 /》。

補給站

Shopping bag

會員價 / 非會員價

維他命 C	750mg, 100 粒	100 元 / 130 元
山桑子	120 粒	310 元 / 350 元
深海魚油	660mg, 180 粒	260 元 / 300 元
銀杏葉	120 粒	210 元 / 240 元
黃體素	20mg, 60 粒	160 元 / 180 元
視加補	60 粒	210 元 / 250 元
眼添明	180 粒	360 元 / 420 元

編輯及發行委員會

主席：曾建平
委員：甘謝璧珠 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
電子郵件：info@retina.org.hk
視網膜退化病患者熱線：2709 9989



Facebook 專頁

HKRetina



本會 facebook 專頁已經建立，大家記得上來讚好和分享啦！！

版權所有，未經本會同意，不得轉載或引用。

Designed by www.kemsign.com.hk Tel: 2866 7418

視網之窗



101, G/F, Lai Huen House, Lai Kok Estate, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong

香港九龍長沙灣麗閣邨麗萱樓地下 101 號

鳴謝：陳登社會服務基金贊助印刷



看得少，做得多，支持我們做更多！

第 303 期
2020 年 6 月

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型致盲眼病的人士。

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，鼓勵患者互助自強，攜手貢獻社區，發揮「看得少，做得多」的精神。

會務消息：結晶樣視網膜色素變性簡介

您是 RP 患者嗎？您的視網膜上有細小晶體嗎？如果是這樣，您可能患有 # 結晶樣視網膜色素變性，英文簡稱 BCD，是由 CYP4V2 基因突變引起的常染色體隱性遺傳視網膜色素病變。BCD 經常被誤診為其他視網膜疾病或被一般性的診斷為 RP。BCD 是在中國、日本和韓國人中發病率最高的 RP 之一。BCD 的症狀包括夜盲症，視力扭曲，畏光，視野受損，並最終導致失明。

治療 BCD 的藥物目前正在開發過程中。瞭解更多有關 BCD 的資訊，請訪問 www.InvincibleVision.org。Invincible Vision 是由 BCD 患者推動的非營利組織。

結晶樣視網膜色素變性 (BCD)

一種經常被誤診的致盲眼底疾病

如何發現BCD?

可在患者視網膜中看見小的黃白色晶體 (見左圖)



晶體在早期或晚期可能不明顯，但近紅外眼底像可以增強對晶體的檢測。



BCD 經常被誤診為斯特格病變 (Stargardt's) 或被一般性診斷為視網膜色素病變 (RP)。使用 CYP4V2 基因檢測以診斷或確認 BCD。

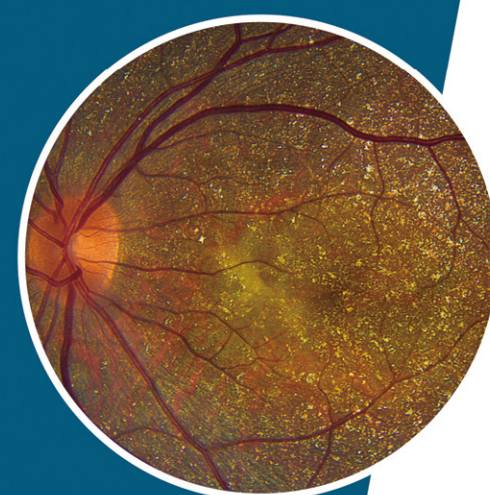
病徵



夜盲，視力扭曲，畏光



視野和視力受損



目前正在開發潛在的治療藥物
瞭解更多有關 BCD 和患者推動的非營利組織的信息

www.InvincibleVision.org

Invincible Vision
Finding a Cure for BCD
501(c)(3) nonprofit

關注無障礙設施

本會的“社會政策小組”恆常參與各項無障礙建設事務，對病人權益及無障礙設施尤其關注。小組代表積極參與社聯視障人士網絡，共同關注以下各項無障礙項目進展：

1) 電動車人工發聲系統

- 本會代表應運輸署邀請於九龍灣驗車中心進行電動車人工發聲系統測試。由於警告聲量偏低，因而不足以協助視障人士及道路使用者察覺路上的電動車。



2) 電子發聲交通燈 (eATS)

- 運輸署將於 2020 年初開始，進行「電子發聲交通燈先導計劃」於 30 個視障人士經常使用的路口安裝電子發聲交通燈 (eATS) 進行測試，預計需時 3 至 6 個月的時間了解視障人士意見。
- 先導計劃內交通燈改善設施包括加裝發光組件、加裝摸讀地圖、以粵語、普通話及英語讀出過路口附近的街名等。
- 由於電子發聲交通燈配備不設無線遙控功能，視障人士未能於晚上自行啟動日間發聲模式的功能，故未能有效保障視障人士晚上安全橫過馬路。視障機構會向運輸署爭取加裝無線遙控功能。



3) 立法會選舉投票安排

- 視障人士於投票時經常遇到困難，例如票站的點字牌只描述投票條例及候選人政綱，其他投票程序和資訊則不足。選舉事務處雖有電話熱線，播放有關候選人的資訊，但需同時聆聽有關中英文資訊，頗為費時。
- 票站職員和選舉主任因訓練不足，未能在投票過程中有效支援視障人士投票。

就上述各項設施不足之處，本會已聯同其他友好視障機構向各部門提出改善要求



抗疫知多少

節錄自【2019 冠狀病毒專題網站】部分內容

1 銅芯抗疫口罩

合資格的香港居民在 5 月 6 日至 6 月 6 日到網上登記，直接經香港郵政上門派遞。錯過網上登記的市民，可於 6 月 6 日後親身到郵局出示身份證領取口罩。

查詢電話 3142 2313 或
what's app 熱線 9617 1823



2 保就業計劃

合資格的僱主和自僱人士由 5 月 25 日至 6 月 14 日，通過保就業計劃專用網站提交第一期工資補貼的申請。

查詢電話 1836 122

3 社署公布逐步恢復資助福利服務的安排

5 月 27 日起，殘疾人士地區支援中心、精神健康綜合社區中心、殘疾人士社交及康樂中心，以及日間社區康復中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設個別服務。



2019 冠狀病毒專題網站 www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html

衛生署健康防護中心熱線 2125 1111

該處資料出自 2019 冠狀病毒專題網站。

6 月份

會員生日名單

馮天樂	余勝	張英華	程秀榮	鄧蓓莉	趙小紅	謝佩君
劉燕芳	李聯群	夏小平	蘇美華	陳星同	李怡澤	Nadeem
李皓林	黃煥好	曹偉洪	李鳳	喬勇	黎志超	區月梅
許芷薇	區森	陳榮水	胡健球	劉婷	孔憲強	霍樂安
陳偉新	陳柱中	鄭萬能	林麗華	譚偉浩	陳潤鴻	王瑋明
董貴卿	林英	張美娟	王秀英	甄寶基	陳繼深	文麗芳
羅仲坤	周雪嫻	鍾玉松	雷煥好	李長成	林毓浩	盧沃寧
方日恩	梁浩民	陳胡錦萍	林強	沈偉祺	林東釗	梁啟光
吳少明	許錦	林世文	朱美嫻	陳敏	雷智文	廖敬鏘
張淑珍	羅清生	吳月華	呂宗瑛	曾虹	招潔文	梁桂妹
鍾士芬	張振明	陳鳳娟	潘世鏗	梁曼莉	黃普流	溫玉珍
	陳玉娟	曾淑嫻	鄭衛萱	陳景發	呂永捷	

恭祝各位
生日快樂
身體健康

