視網之窗 第317期2021年8月

看得少，做得多，支持我們做更多！

鳴謝：陳登社會服務基金贊助印刷

**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，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。

**中心活動：**

**2021年7月21日賣旗籌款，共襄善舉**

中心於2021年7月21日(星期三)上午，於九龍區進行賣旗籌款活動，於各熱心機構及義工支持下，順利完成。雖然當天沒有銀行支援，亦不可於港鐵範圍內進行賣旗，猶幸獲得地政總處批准，於尖沙咀及觀塘開設兩個路邊街站，為協助賣旗的義工們提供支援及照應。

當天有來自學校，機構及個別參與人士合共約200位義工積極參與。當天早上天雖然驟雨連綿、亦無礙賣旗活動進行。

中心衷心感謝義工們的關顧及愛戴，出錢出力共襄善舉，為中心服務加添愛心及色彩。中心鳴謝名單如下(排名不分先後)：

|  |  |
| --- | --- |
| 義務工作發展局旅港開平商會中學齡視愛心行耀中同學組個別出席的義工朋友 | 宏力保安服務有限公司歡樂友義工團愛丁頓香港洋酒有限公司德銘有限法律責任合伙律師事務所各參與的會員及親友 |

 (P.2)

**會務消息**

**社區無障礙設施**

**本會的「社會政策小組」恆常參與各項無障礙建設事務，對視障人士的權益及無障礙設施尤其關注。小組成員譚世鴻先生接受西九文化區管理局邀請於7月14日出席「西九文化區M+ 博物館站內設施 – 無障礙設施實地視察」，報告如下：**

**1) M+是嶄新的博物館，致力於收藏、展示與詮釋二十及二十一世紀的視覺藝術、設計及建築、流動影像，以及香港視覺文化。**

**2) M+沒有玻璃幕牆，而是在外牆裝上墨綠色波浪形陶瓦，陶瓦發揮保護大樓和館內藏品不受天氣影響的重要作用。**

**3) M+可供公眾人士進出活動樓層有五層之多，地下為大型停車間，一樓是公眾服務詢問處，設有戶內團體活動體驗館；戶外為表演場地及無阻隔觀賞海景平台；二樓至五樓有餐廳、大型展館及戶外空中花園。**

**4) M+樓層地板鋪設引路徑、報樓層升降機、殘疾人士通用洗手間、低地台詢問處及大門自動開門感應。由於室內仍然進行裝修，未有機會了解其他無障礙設施的裝設及作用性。**

**(P.3)**

**會務動態**

**余兆麒活動計劃**

**社區共融體驗：教育講座工作坊**

本會於2021年7月5日及7月16日應邀為天祐小學及佛教覺光法師中學舉辦視障資料教育講座，參與協助提供服務成員包會員歐敏貞、呂月明，義工麥笑蘭及戴彩梅。我們向學生們分享常見的眼疾、愛護你的眼睛小貼士及社區無障礙設施資訊，讓他們注重眼睛健康珍惜視力。

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，讓各學生有機會認識視障人士需要及內心體會。藉以鼓勵他們積極面對挑戰，包容及接納社區不同殘疾或特殊需要人士。

(P.4)

**領取消費券**

如果你網上登記用八達通領取消費券，最快可以8月1日領取首期2000元。你可透過以下方式拍卡領取消費券。如你的八達通卡儲值限額仍為港幣1,000元，當你領取第一期消費券時，八達通卡的儲值限額將自動提升至港幣3,000元。

**(貼圖)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **八達通App**

Android -具備近場通訊功能(NFC)iOS - iPhone 7或之後型號，並已安裝 iOS 13或以上，或已連接八達通流動讀寫器 | 1. **零售商店**

7-Eleven、OK便利店和惠康(包括Market Place、Market Place by Jasons、Jasons ichiba及3hreesixty) 的所有分店 |
| 1. **補貼領取站**

設於港鐵站、輕鐵客務中心、指定碼頭及公共運輸交匯處 | 1. **八達通服務站**

設於指定港鐵站及商場 |

|  |
| --- |
| **查詢八達通消費券消費金額及八達通餘額: 2969 5500** **(接通後，輸入八達通卡號碼)** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**兩款夏日湯水**

**芫茜皮蛋魚片湯（4人份量）**

**材料：**

鯇魚片200克，芫茜110克，皮蛋2個，薑絲 20克，調味:海鹽，胡椒粉

**製法：**

1 芫茜泡水沖洗乾淨，切碎，皮蛋去殼切粒。

2 魚片沖洗，抹乾，加入少許鹽、紹酒、胡椒粉和麻油醃10分鐘。

3 將1,600毫升清水加入鍋內煮開。

4 加入芫荽及薑片用中慢火煲10分鐘。

5 然後將魚片及皮蛋加入煲5分鐘。加入適量鹽及胡椒粉調味即可飲用。

**老黃瓜赤小豆薏米瘦肉（4人份量）**

**材料：** 老黃瓜1個，粟米連鬚1-2條，赤小豆1兩，扁豆1兩，生薏米1兩，蜜棗2粒，瘦肉或豬展半斤，馬蹄5粒

**製法：**

1 瘦肉洗淨切件、老黃瓜洗淨切件去籽，粟米去葉留鬚洗淨。

2 赤小豆、扁豆、薏米、蜜棗洗乾淨用清水稍浸。

3 以上材料連水放煲內加水煲三小時。酌量加鹽調味即可。

*該處資料出自Sunday Kiss* 21款-消暑清熱解毒+化濕降火氣, https://www.sundaykiss.com/?p=144239&utm\_campaign=Kiss\_Sharing&utm\_medium=Message\_Kiss&utm\_source=Copy\_link

**8月份 會員生日名單**

**恭祝各位 生日快樂 身體健康**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 黃耀棠 | 游文傑 | 鄭惠文 | 盧詠慈 |
| 許毅賢 | 戚瑞棠 | 賴建忠 | 莫陳婉嫦 |
| 鄧桂深 | 王賢志 | 萬嗣熙 | 陳裕萍 |
| 馬柏偉 | 葉寶珍 | 歐敏貞 | 李堅輝 |
| 林仕文 | 陳家駒 | 劉偉明 | 盧靄思 |
| 黃志偉 | 林小英 | 盧美瑾 | 劉傑銘 |
| 陳劍文 | 林仕傑 | 游渠興 | 林嘉彥 |
| 李志偉 | 何子健 | 梁潔玲 | 吳繕而 |
| 霍樂琤 | 郭金彩 | 姚晴暉 | 利志榮 |
| 方娜 | 吳秉軒 | 李翠霞 | 洪挺婷 |
| 李國章 | 鄭楚嫦 | 司徒德華 | 廖廣富 |
| 朱蘭娟 | 廖寶珠 | 黃子榮 | 吳銘峻 |
| 陳鈺枝 | 蔡麗嬋 | 李子祺 | 趙玉玲 |
| 高逸 | 陳潔雯 | 鄭曉豐 | 吳家偉 |
| 陳結鳳 | 張漢強 | 李國維 | 陳鳳怡 |
| 黃遵緯 | 張肖華 | 陳麗英 | 葉子穎 |
| 吳棟棋 | 常蕾 | 陳婉玲 | 潘卓琪 |
| 歐陽佩清 | 李錦雄 | 羅金會 | 卓雅桂 |
| 余美蓮 |  |  |  |

**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