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