視網之窗 第319期2021年10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：**

**社會福利署撥款資助**

**『老有所為2020』活動計劃-『歷史回顧之旅』**

中心於2021年9月16日(星期四)及9月24日(星期五)，為視障長者舉辦了2次「歷史回顧之旅」外出活動，參加人數約80人。

歷史回顧之旅活動由已接受導遊訓練的視障老友記擔任導遊工作，職責包括活動前安排到訪遊覽的歷史景點，膳食聯絡及於活動中介紹各歷史景點的資料，增加參加者對香港歷史的反思。

每次活動均首先乘車到粉嶺雲泉仙館觀賞荷花，步行於九曲橋上，認識雲泉仙館的歷史，並購買當地土特產；中午於雲泉仙館享用美味素菜後，再乘車到大埔墟火車博物館，重溫香港火車的發展歷程及對香港交通肩負的使命。

 (P.2)

**會務動態：**

**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。近期小組成員譚世鴻及職員出席有關無障礙設施會議情況：

1. 港鐵聯絡會議2021年9月9日(星期四)，會上關注議題，包括：

1) 於大堂上路面扶手柱加上中英文點子提示。

2) 跟進站內石級級咀防滑條及吸咀對比色，方便視障人士辨識石級邊緣。

3) 大堂引路徑轉向如不多於30度，引路徑上則不需要加上小圓點位置磚作提示。

4) 多層月台增設「目的地語音提示」工程將會優先於屯馬綫多層轉車站落實，然後按階段於其他綫車站實施。

5) 要求車站電動扶手的上落提示發聲裝置，一致標準化地安裝於左手面。

2.運輸署殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議，2021年9月17日(星期五)上午召開會議，會上討論事項包括：

1) 運輸署步行城市策劃組講解於港九優化行人路面措施，包括移除行人路上不必要的指示牌、政府障礙物、擴闊行人路面、減低車場出入口路面坡度。

2) 為方便視障人士使用引路徑，運輸署修訂引路徑標準設計，引路徑轉向如不多於45度，引路徑上則不需要加上小圓點作提示。

3) 運輸署接受視障人士服務機構建議，檢視元朗朗屏站行人天橋上的引路徑，並已有計劃移除部份不必要的位置磚。

**(P.3)**

**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9月28日為新生精神康復會美林中心同工舉辦視障教育工作坊，參與協助提供服務成員包括會員歐敏貞、呂月明，義工麥笑蘭及戴彩梅。我們向同工們分享常見的眼疾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，並安排出席者嘗試蒙眼外出活動，加深他們對視障人士能力的認知及生活上面對的挑戰。

(P.4)

**(續)中心活動：**

**『老有所為2020』活動計劃-『歷史回顧之旅』**

**博物館內展出不同年代的火車及用具，並有舊火車頭及車廂供參觀者拍攝，眾多老友記均表示年青時經常乘坐舊火車往返新界及內地，而當時的九龍火車總站就是現時的尖沙咀文化中心位置。**

**各老友記繼而步行十分鐘到達附近的大埔文武廟參觀，順道於廟門外的富善街市集行逛，市集仍保持六十年代的模式，富有懷舊氣氛，店舖亦仍以售賣日用物品為主，價格便宜，頗受地區人士歡迎。當日活動行程豐富，各參加者均盡興而回。**

**中心感謝會員麥月萍、黎萍、呂月明及趙小紅於兩次活動中擔任導遊，盡顯老有所為精神。中心亦特別鳴謝『老有所為2020』活動計劃撥款資助。10月份 會員生日名單**

**恭祝各位 生日快樂 身體健康**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 馮益豐 | 溫聯慶 | 麥巧如 | 李基恩 |
| 呂守仁 | 鄭懷州 | 謝治邦 | 楊衛 |
| 孫順才 | 伍曼媚 | 陳文舒 | 蘇玉彩 |
| 梁錦華 | 黃妙娉 | 廖佩儀 | 林素娟 |
| 朱琛祥 | 蘇健波 | 陳智順 | 蔡沛堂 |
| 譚偉富 | 侯錦才 | 余月玲 | 劉葉麗雲 |
| 余子豐 | 李錦威 | 李平生 | 歐錦蘭 |
| 陳日豪 | 黎輝 | 李携好 | 白梅 |
| 林少雄 | 謝映強 | 柳潔芳 | 陳嘉敏 |
| 吳炎成 | 黃智傑 | 馮群英 | 施少雯 |
| 梁淑玲 | 柳騰閏 | 朱錫明 | 鄭國民 |
| 黎獻齊 | 王美莉 | 楊家傑 | 鄭國勇 |
| 翁益彰 | 李妙香 | 何穎賢 | 吳穎嬋 |
| 梁艷容 | 侯敏賢 | 龍景輝 | 羅添進 |
| 劉祥仁 | 梁國銳 | 關金恒 | 謝家寶 |
| 閔嘯 | 熊佩芬 | 黃鎮樑 | 方永楫 |
| 羅笑雲 | 何穎怡 | 黃麗美 | 梁寶霞 |
| 張毅哲 | 譚艷美 | 陳月嬋 | 李碧珊 |
| 何輝雲 | 黃金英 | 何潔貞 | 羅偉强 |
| 何錫甜 | 羅志珍 | 黃有志 | 勞敬賢 |
| 霍潤枝 | 林素娥 | 黃素貞 | 賴德賢 |
| 張津堯 | 錢小紅 | 王淑芬 | 潘麗嫦 |
| 徐小晶 | 梁子韻 | 廖德健 | 梁桂玉 |
| 李玉貞 | 林錫勳 | 張銳堅 | 范素娥 |
| 許順葵 | 李國華 | 劉玉嬋 | 黎群好 |
| 黃美玲 | 黃建國 | 宣海 | 黎錦明 |
| 李錦鳳 | 鄺雅賢 | 唐麗英 | 陳友娥 |
| 謝美瑩 | 曾素蘭 | 翁陳惠蓮 | 李楨 |
| 朱偉強 | 張朗珉 | 梁德 | 林梅嬌 |

**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