

視網之窗

香港視網膜病變協會
RETINA HONG KONG

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



看得少，做得多，支持我們做更多！

第338期
2024 年 1 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。



會務動態：開心共樂 - 參與聖誕活動

本會於 2023 年 12 月 14 及 15 日，舉辦了兩場齊心參與聖誕樂活動，合共與 120 位視障會員及其照顧者安排互動共處，同迎聖誕的歡樂時光。

於兩次活動中，所有參加者被安排以小組形式參加有獎問答活動。過程中增加大家互相合作的機會，通過溝通、分析及接納，去解答有趣智力問題，以得出合理的答案。當答案揭曉時，均令各參加者捧腹大笑。遊戲後一同享用美味聖誕大餐，然後進行幸運大抽獎。

活動完結前中心為所有參加者送上實用的聖誕禮物，開心共樂。



「視覺無障礙 2023」公眾教育活動計劃

由本會主辦，勞工及福利局贊助的「視覺無障礙 2023」公眾教育活動計劃 - 小學生四格漫畫填色創作比賽，經各專業評審細心選出各組得獎作品。

初小組得獎名單：

獎項	姓名	學校
冠軍	馮 昊	軒尼詩道官立小學
亞軍	黃梓培	舊色園主辦可立小學
季軍	杜宇晴	九龍城浸信會禧年小學
優異	陳嘉莉	順德聯誼總會梁潔華小學
優異	鄭妍詠	北角官立小學
優異	岑茗心	聖母無玷聖心學校
優異	黃芷茹	鴨脷洲街坊學校
優異	鍾芷晴	聖文德天主教小學
優異	楊皓舜	軒尼詩道官立小學
優異	游鑑淇	馬頭涌官立小學
優異	周子淇	九龍塘嘉諾撒聖家小學
優異	談一舜	軒尼詩道官立小學
優異	張瑛瑜	嘉諾撒聖心小學
優異	梁伊璇	聖公會阮鄭夢芹銀禧小學
優異	李宜蓁	嘉諾撒聖心小學
優異	梁妙欣	勵志會梁李秀娛紀念小學
優異	黃芷淇	舊色園主辦可立小學
優異	陳孝菲	聖愛德華天主教小學

高小組得獎名單：

獎項	姓名	學校
冠軍	伍紫勤	聖文德天主教小學
亞軍	林樂筠	彩雲聖若瑟小學
季軍	黃梓傑	舊色園主辦可立小學
優異	陳沛遙	基督教香港信義會信愛學校
優異	林樂宜	彩雲聖若瑟小學
優異	洪靄宸	勵志會梁李秀娛紀念小學
優異	繆梓惠	五旬節于良發小學
優異	陳浣泳	聖文德天主教小學
優異	陳泳希	將軍澳天主教小學
優異	李諾瑋	五旬節于良發小學
優異	徐子詠	聖文德天主教小學
優異	朱洛權	保良局何壽南小學
優異	馮詩雅	天主教明德學校
優異	鄧毅霖	五旬節于良發小學
優異	譚莉盈	保良局何壽南小學
優異	謝安妮	上水惠州公立學校
優異	林子倩	舊色園主辦可立小學
優異	梁裕燭	軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

「視覺無障礙 2023」得獎作品將於 2024 年 1 月 15 日（星期一）至 17 日（星期三）假九龍尖沙咀文化中心地下大堂 E1 展覽區展出。除展出得獎四格漫畫外，並同場展出由本會 3 位視障會員 - 甄偉龍先生、區月梅女士及鄭文娟女士共同拍攝的本港無障礙社區設施，增加社會人士對視障人士的認識，及如何能夠通過該等設施而獨立融入社會。

「小學生四格漫畫填色創作比賽」頒獎禮將於 2024 年 1 月 16 日（星期二）晚上 7 時，假文化中心地下大堂 E1 展覽區進行，並由本會會長曾建平先生主禮。



自助小組消息



保健組於 12 月 6 日在中心為組員舉辦高血壓，高血糖及高脂肪資訊講座分享，即場安排組員進行三高數值檢測，並為組員建立個人健康資料庫，保障組員個人健康。

音樂組於 12 月 21 日在中心與組員分享多元音樂，包括粵語金典、英文名曲、名家名曲等。並有組員即場演唱，分享歌曲及音樂知識。



導盲犬的工作

「視覺無障礙 2023」高小/初小四格漫畫填色比賽



引領視障人士乘搭交通工具



協助視障人士日常生活



每天陪伴視障人士



提示視障人士路面高低



導盲犬的工作

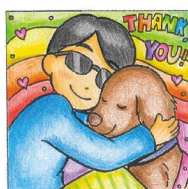
「視覺無障礙 2023」高小/初小四格漫畫填色比賽



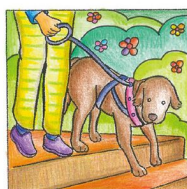
引領視障人士乘搭交通工具



協助視障人士日常生活



每天陪伴視障人士



提示視障人士路面高低



過路出行發聲提示

「視覺無障礙 2023」高小/初小四格漫畫填色比賽



交通燈號轉換震動提示



交通燈上設有發聲裝置，凸紋警告磚提示已到路口



扶手電梯設有發聲裝置提示上落正確方向



凸紋警告磚提示視障人士道路方向



過路出行發聲提示

「視覺無障礙 2023」高小/初小四格漫畫填色比賽



交通燈號轉換震動提示



交通燈上設有發聲裝置，凸紋警告磚提示已到路口



扶手電梯設有發聲裝置提示上落正確方向



凸紋警告磚提示視障人士道路方向



導盲犬的工作

「視覺無障礙 2023」高小/初小四格漫畫填色比賽



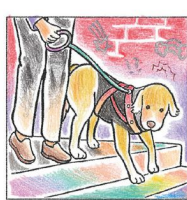
引領視障人士乘搭交通工具



協助視障人士日常生活



每天陪伴視障人士



提示視障人士路面高低



導盲犬的工作

「視覺無障礙 2023」高小/初小四格漫畫填色比賽



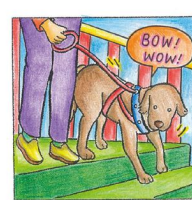
引領視障人士乘搭交通工具



協助視障人士日常生活



每天陪伴視障人士



提示視障人士路面高低

1月份

會員生日名單

許毅遜	夏士雄	陳玉英	葉富文	李國良	劉象平	李健裁	趙韻清
楊永生	盧兆祺	陳立德	饒穎然	余恩照	戴彩梅	馮寶英	黎鵬雄
麥楊秀蘭	嚴金榮	余倩莊	林金河	吳鳳舞	吳嘉欣	吳嘉欣	李彩雲
伍卓達	趙淑貞	黃贊強	周曉彤	陳怡	楊定雅	吳詠嫻	馮逸女
麥梓培	李美娟	譚世潤	張文鍵	葉佩碧	鄧金	張景鴻	朱義昌
許國梁	李華麗	莫玉英	譚浩輝	陳國樞	劉曉真	黃瑞蓮	盧海
譚雪明	曾鎮清	鄭肇敏	湯淇新	陸麗嫦	梁悅鋒	吳漢成	李杏影
盧燕玲	梁禮群	李振華	陳怡聲	司徒偉儉	劉婉屏	陳金嬌	謝翠珍
周力平	甘謝璧珠	黃贊亮	馬柏聰	鄭國才	羅大量	鄭紫平	曾照容
謝沛然	徐國基	陳耀基	莫謝文	招愛貞	陳偉豪	王仲坤	盧志榮
甄文彬	陳玉霞	林惠秋	譚美玲	周齊仲	陳詠琴	李蘭香	李卓林
譚冕華	陳志剛	賀澤輝	趙錫華	丁淑良	楊紅燕	吳淑怡	
陳鈞穎	施遠蓮	衛倩容	陳灼耀		鄭偉才	蘇群弟	

恭祝各位 生日快樂 身體健康

社區共融體驗：教育講座工作坊

本會於 2023 年 12 月 1 日、13 日及 20 日分別為香海正覺蓮佛教慧光幼稚園幼童、香港小童群益會大埔青少年綜合服務中心及香港青少年服務處的青少年會員進行視障教育講座，出席協助活動人士包括會員歐敏貞、呂月明、梁小偉、陳志榮、義工戴彩梅、麥笑蘭。於活動中向參加者分享導盲犬日常工作、常見的眼疾、愛護你的眼睛、社區無障礙設施等資訊；增加參加者關注眼睛健康，並認識本港視障人士康復服務；讓社會大眾學習包容及接納社區不同殘疾或特殊需要人士，共同致力宣傳平等、不歧視和社會共融的理念。



補給站

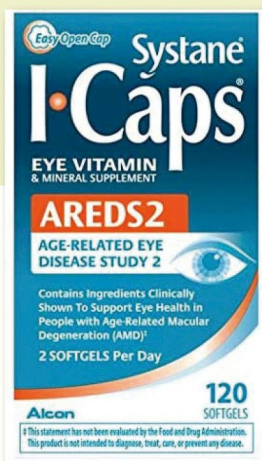
Shopping bag

I Caps (60 日量 120 粒)

(會員價 280 元 / 非會員價 400 元)

AREDS2 黃斑素配方，
由 Alcon 生產。

營養成分：(每日早晚各一粒)
維 C 500 mg，維 E 400 IU
葉黃素 / 黃體素 10mg
玉米黃素 2mg
鋅 25mg，銅 2mg



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
電子郵箱：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！！