

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346期
2025 年3-4 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。

「老有所為 2024-26」活動計劃 - 視障人士歌唱訓練 (I)

中心於 4 月 3 日至 24 日多個星期內，為一班有歌唱潛質的視障長者會員安排歌唱訓練。目的藉歌唱作媒介，提升參加者個人自信，發揮歌唱能力。中心邀請專業歌唱導師關先生指導視障學員歌唱技巧，運用呼吸、用氣、發聲以增加唱歌的穩定性，導師示範如何帶出歌曲情感，氣聲運用及吐字技巧，大大增加學員唱好歌的把握及領悟。



「老有所為 2024-26」活動計劃 - 綠色郊野健步行

中心於 4 月 11 日與 50 位會員一同乘坐旅遊巴士直達沙頭角，沿途為視障會員介紹路過的風景及建築物，包括沙田馬場、科學園，吐露港兩旁新型住宅及未來規劃。早上探訪香港導盲犬服務中心，了解導盲犬由訓練以至出勤服務的各項細節。中午於流浮山享用海鮮美食，互相分享，談天說地，氣氛融洽。餐後於流浮山市集行逛，於海岸邊遠眺對岸國內不同特色的高樓大廈，感受國家的強大發展。下午到元朗塋源生態公園閑遊，園內種植了多種植物及農作物，了解到綠化對環保生態保育的重要性。參加者對活動安排甚為讚許，並以掌聲表示對中心服務的高度滿意。





「養生健樂功」運動

中心分別於 3 月及 4 月邀請到養生健樂功創辦人陳萬麗女士 (Mona) 為會員舉辦兩場健樂養生運動訓練。Mona 老師悉心教導視障會員學習養生功法，詳細解說功法對身體的益處，細心了解會員身體健康狀況，加以調適。中心推動會員積極練習，提升身體質素。中心感謝 Mona 老師的善心支持。



歌唱示範工作坊

中心於 3 月 19 日邀請到歌唱家 Kris 老師在中心為多位具歌唱才能的視障會員作出唱歌示範，Kris 老師用心指導會員正確的唱歌方法，鼓勵各會員積極練習，通過不停練唱，進一步提升歌唱才能。中心感謝 Kris 老師對視障人士的關懷。



輕歌淺唱 - 會員才藝表演



中心於 3 月 26 日邀請視障朋友甄寶基先生擔任是次歌唱嘉賓，甄先生及其友人演唱多首粵語經典歌曲及小提琴演奏，娓娓之音十分動聽，為各會員送上關懷與祝福。活動氣氛熱熾，各會員表示期待下次的歌唱表演。

中心於 4 月 25 日，由視障會員余國安先生及其好友們擔任歌唱嘉賓，當日他們演繹多首旋律優美，詞意傳情的歌曲，喚起不少當年情懷。參加者即興輪流演唱，通過歌聲帶出高潮氣氛。



✿「善曲同心」慈善中樂盛會✿

中心於 4 月 27 日組織了 50 多位視障會員出席善導會於香港浸會大學會堂舉辦的「善曲同心」慈善中樂盛會。當日中樂樂曲協奏精彩，樂曲悠揚雅致，另有澎湃激昂。粵曲選段及青少年合唱，悅耳動聽。中心感謝善導會送贈免費入場券。



3
4
月
份

會員生日名單

杜嗣河	洪雪蘭	林振中	黃曼華	施蔣碧玉	黃美仙	曾炳漢	甄偉龍	吳雪英
陳偉全	甄麗安	黃潔霞	陳創偉	袁志良	周俊仁	黃惠珠	馮錦華	張燕萍
李珍	王琴薇	陳志英	張明彩	羅小燕	LYA	鄺開滿	勞仕成	蕭美顏
呂炳坤	司徒錫銘	陸潔蘭	莊宗鑾	江志強	李杏梅	陳雪芬	鄧俊文	張旬旬
翁鄧靜媛	陳潤強	林敏兒	何慧芬	陳艷萍	林美蓉	李昇	雷錦萍	孫玉群
麥秀梅	祝宗璧	胡倩紅	莫昇腫	張素心	吳凱超	劉偉平	潘連海	曾麗
王金良	胡贊容	蔣遠倫	楊蔚然	曾美	錢少美	李再發	李雪麗	王燕芳
胡悅好	楊婉貞	馮恩賜	李淑嫻	魏榮福	楊世柱	胡玉梅	繆翠芬	湯炳雄
林德深醫生	陳敬玲	馬進一	黃雄	蔡寶明	張文龍	陳艷屏	張春秀	司徒秀儀
陳惠鴻	黃筱嫻	關堯輝	蒙秀萍	覃漢枝	岑家豪	王炳輝	黃秀梅	黃逸輝
朱杏泉	Wailaiporn	胡耀坤	戚洛文	莫華昇	馮斯逸	陳漢明	劉文海	陳水嬌
許寶華	李享權	羅安良	梁綺雲	李天祝	羅麗心	鄭錦鐘	王秀娟	劉婉薇
丁寧	梁英	陳大江	黎志文	梁飛鳳	蔡惠玲	陶卓權	程萬勝	
陸偉光	葉雲龍	林源榮	高春星	黃偉成	余嘉豪	林偉青	葉笑萍	
				黃美玲	賴建華	司徒鳳仙	黃家超	

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3月份內應邀為東莞工商總會張煌偉小學、路德會沙崙學校及文理書院為中小學生進行視障資訊教育講座，出席協助提供服務的會員有歐敏貞女士、陳貫霞女士、梁小偉先生，義工則有戴彩梅女士及麥笑蘭女士。中心介紹視障人士日常生活、常見的眼疾、社區無障礙設施等資訊，增加參加者關注眼睛健康；並安排參加者蒙眼進行活動，體驗失去視力的感受，讓他們理解包容意義及接納社會不同殘疾或特殊需要人士，共同宣傳平等共融。



參觀黃竹坑東華三院復康服務大樓

中心於3月12日與40位視障會員參觀黃竹坑東華三院復康服務大樓。當日參觀了服務大樓內專為視障長者而設的院舍，了解入住院舍的申請流程、費用、房間設備、健樂活動及住院規則等。並由院舍負責人即場解答會員提問，有效增加會員對視障長者院舍服務的認知。



社區無障礙設施

中心「社會政策小組」近期出席多個推動社區無障礙的工作會議：包括

- 1) 3月12日社聯視障網絡會議，討論屋宇署無障礙設計手冊修改內容。
- 2) 3月27日屋宇署會議，討論「無障礙設計手冊2005」版本的内容新增建議。
- 3) 3月28日運輸署會議，討論60至64歲殘疾人士轉為樂悠咭2元乘車優惠的更新安排。
- 4) 4月22日港鐵無障礙乘車小組會議，了解東涌延線的建造及站內無障礙設施的佈局安排。
- 5) 4月29日應運輸署邀請，與其他視障機構代表，視察新型號發聲交通燈。測試新交通燈的發聲及內置輔助功能的成效。

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
電子郵件：info@retina.org.hk
視網膜退化病患者熱線：2709 9989



本會 facebook 專頁已經建立，
大家記得上來讚好和分享啦！！