

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



陳登社會服務基金會
Chan Dang Social Services
Foundation

看得少，做得多，支持我們做更多！

第352期
2026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。

新春團拜

協會於 3 月 21 日 (星期六) 中午，假太子尚悅軒酒家舉辦「馬年新春團拜」活動，筵開 21 席，超過 200 位會員出席參與。活動由會長曾建平先生致歡迎詞，本屆所有理事上台拜年祝酒後，聚餐隨即進行。席上邀請會員李美琮女士、李志偉先生及王連大先生為各會員獻唱，使活動增添色彩及歡樂氣氛，並進行大抽獎，一齊同歡，團拜於一片熱鬧聲中順利完成。協會感謝養生健絡功創辦人陳萬麗老師送贈大會入場禮品，使各與會者盡興而歸。



郁多D、健康D 健體活動計劃

協會於 3 月及 4 月份內，提供了 14 次運動時段予超過 120 位視障會員參加，推動他們關注個人健康；並邀請義工麥笑蘭女士擔任義務運動指導，帶領參加者一同做運動及講解各運動動作的功效，齊齊出汗，互動激勵。



樂光同行

獅心共融音樂會

樂光同行

2026獅心共融音樂會



* 2026 樂光同行 - 獅心共融音樂會 *

協會於4月18日(星期六)下午假觀塘基督教家庭服務中心禮堂，與香港青馬獅子會再次合辦「2026 樂光同行 - 獅心共融音樂會」，並感謝香港青馬獅子會再次支持視障人士服務。

當日音樂表演項目多元化，由港澳獅子會獅姐獅嫂與會員林素娟及鄧婉薇合唱經典名曲「上海灘」揭開音樂盛會；視障鋼琴手左偉康獅兄為表演者鋼琴伴奏及獨唱，再加上視障歌手與獅子會不同屬會的獅兄及獅嫂合唱多首經典金曲，將活動氣氛推至高潮。

另有油麻地學校學生特色舞蹈表演，視障鋼琴家李軒先生鋼琴演奏歌唱、蔡經瑜先生口琴獨奏，使音樂內容生色不少。當日超過200位視障會員及親友入場鼓勵，積極支持。中心感謝各會員歌手因應表演作出的努力及精彩演出。視障表演歌手包括：李美瑛女士、李志偉先生、林素娟女士、余國安先生、陸佑萍女士、葉寶珍女士、甄家俊先生、陳綺莉女士，而溫玉珍女士擔任活動司儀。協會亦感謝當日出席協助的各界好友，義工朋友及支持機構的共同參與，成就活動的良好成效。



中心感謝各界人士善心捐贈愛心福袋予視障家庭，全數310份福袋已於3月內送贈有需要家庭，中心謹代表各受惠會員向善長們衷心感謝。

「養生健絡功」運動

協會分別於 3 月及 4 月再次邀請到養生健絡功創辦人陳萬麗女士 (Mona)，為會員舉辦兩場健絡養生運動訓練。教導視障會員學習養生功法，詳細解說功法對身體的益處，因應會員身體健康狀況，加以調適。中心推動會員積極練習，提升身體質素，並衷心感謝 Mona 老師的善心支持。



潛水知識知多少

協會於 4 月 25 日 (星期六) 上午，邀請專業潛水教練為視障會員介紹潛水知識，包括安全知識，溝通手勢，並備有潛水裝備，包括呼吸器，潛水衣及氧氣樽供參加者親身體驗。

室樂團音樂會

協會於 4 月 26 日 (星期日) 下午組織了 20 多位視障會員出席「你的心若哭泣，總有一把傘」為你擋雨——室樂團演奏會。當日樂曲協奏精彩，悠揚雅緻，另有澎湃激昂，溫馨柔和的音階合奏，令入場者對樂曲的傳意心有感觸。主唱嘉賓聲樂演唱，小女孩芭蕾舞團表演均為演奏會平添色彩。協會感謝主辦單位免費送贈入場券，惠及本會會員。

義工訓練

協會於 4 月 25 日 (星期六) 及 4 月 29 日 (星期三) 為義工們安排服務技巧訓練及健體拉筋訓練，加強義工為視障人士提供服務的質素，安全照顧層面的優化，超過 60 人次出席。



3

4

月

份

會員生日名單

杜嗣河	繆翠芬	麥秀梅	胡倩紅	王燕芳	蔡賀明	王炳輝	郭健	勞仕成
李淑嫻	呂炳坤	黎志文	賴建華	許寶華	羅安良	李仕芬	林偉青	黃筱嫻
賴淑蘭	戚洛文	陳志英	張甸甸	張素心	李再發	王琴薇	祝宗壁	丁泰鈞
錢少美	葉雲龍	蔡惠玲	黃淮	關堯輝	陳水嬌	梁飛鳳	周俊仁	莫昇瞳
黃秀梅	岑家豪	吳雪英	羅小燕	陳雪芬	陸偉光	史果林	莊宗盛	鄧俊文
潘運海	程萬勝	王金良	蔣選倫	湯炳雄	覃漢枝	陳漢明	司徒鳳仙	Wailaipom
陳偉全	張春秀	高春星	曾炳漢	丁寧	陳大江	孔惠鯨	胡贊容	吳凱超
黃雄	阮青蓮	陸潔蘭	孫玉群	曾美	胡玉梅	林泳坤	LYA	楊蔚然
潘葦晴	陳偉昌	夏鳳霞	陳惠鴻	胡耀坤	劉婉薇	黃偉成	甄偉龍	雷錦萍
楊世柱	林振中	張燕萍	江志強	李昇	洪雪蘭	陳創偉	楊婉貞	
劉文海	馮斯逸	胡悅好	馮恩賜	司徒秀儀	莫華昇	鄭錦鐘	李杏梅	
李雪麗	葉笑萍	施蔣碧玉	黃惠珠	邱維德	林灝榮	司徒錫銘	黃美玲	
李珍	周家璘	林敏兒	曾麗	魏榮福	陳艷屏	黃美玲	何慧芬	
蒙秀萍	梁綺雲	余嘉豪	朱杏泉	張潔貞	何工人	張明彤	馮錦華	
張英	黃潔霞	蕭美顏	陳艷萍	劉偉平	甄麗安	陶卓權	陳敏玲	
張文龍	羅麗心	林德深醫生	馬進一	黃逸輝	李天祝	陳潤強	林美蓉	
王秀娟	黃家超	袁志良	鄺開滿	陳沛林	黃曼華	黃美仙	楊潔儀	

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

協會於3月內應邀為嘉諾撒聖心書院及路德會沙崙學校同學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、李錦鳳女士，義工則有譚蘭芳女士及麥笑蘭女士。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，增加同學們關注眼睛健康；並安排蒙眼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。



互動無界限

協會於3月26日（星期四）及28日（星期六）分別安排約40位視障會員與小童群益會，香港浸會大學及香港恒生大學的青年學生進行交流活動，增加年青一代對視障人士的認識，提升他們的同理心及社會責任感。



社區無障礙設施

協會「社會政策小組」代表，近期出席了運輸署及香港鐵路公司召開的工作會議，合力推動社區無障礙。會議內容包括：

運輸署會議：

- 1) 關注警務處計劃於銅鑼灣 SOGO 百貨公司門口及對面馬路路面，增設多條 1.2 呎高，柱頂油黃黑對比色的圓形防撞柱，以減低以汽車撞人群的國安風險。
- 2) 了解荔枝角長沙灣道多個巴士站上落客位置欠缺安全性問題，建議加快落實改善方案。

香港鐵路公司會議：

- 1) 關注視障乘客上落車車門開啟時間，是否足夠乘客安全進出車廂。
- 2) 查詢殘疾人士八達通咭到期的更新手續及更換通知，儘量方便視障人士更換。
- 3) 就屯門洪水橋新延線車站內無障礙設施的安排，包括引路徑鋪設走線及無障礙洗手間的設計等，提出優化建議。

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



本會 facebook 專頁已經建立，
大家記得上來讚好和分享啦!!!