

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341期
2024 年6-7 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。

開心共樂 - 視事關心午聚



明歌知欽慈善基金有限公司於5月10日（星期五）下午，於長沙灣商場 What's Café 餐廳，免費為本會 60 位視障會員及家屬安排「關心午聚」活動。

當日基金公司工作人員熱心招待，活動內容豐富：有國粵語金曲演唱、有趣智力遊戲、開心笑話分享、著名網紅教授簡易自我減痛運動及送贈運動用具。於各參加者享用豐富午餐同時，並進行大抽獎。而工作人員亦即時增加抽獎名額，將活動氣氛推上高潮，大部份參加者均能幸運中獎，活動於一片開心及歡樂聲中完滿結束。

衷心感謝明歌知欽慈善基金有限公司免費安排善心活動，並對 What's Café 餐廳負責人曾小姐聯繫基金公司款待本會會員的善舉，感激至深。



中心動態



戲曲曲藝及中樂欣賞

中心於5月23日及24日，安排超過40位會員及陪同者於香港文化中心欣賞《戲曲金庸·笑傲江湖》精華導賞專場及香港中樂團－黃河大合唱中樂演奏。精華導賞專場由本港及北京青年戲曲家示範唱、做、唸、打及戲行知識；而黃河大合唱配合中樂伴奏，曲目由黃河發源，人民苦樂而至國家發展昌盛，歌聲與音樂節奏相互配合，演繹得淋漓盡致，激勵澎湃。

共賀端午－愛心糰

中心於6月初向超過200位視障會員送贈愛心糰子2隻，與視障會員共渡端午佳節。各會員感謝中心的關心，深化與中心聯繫。



認識香港齊參與

中心於6月7日及28日，安排接近90視障會員及家屬參加《認識香港齊參與》活動，中午一起乘車到中環大館了解香港舊日警署及裁判署的歷史背景及建築風格。下午再到油麻地廟街參觀及菜欄自費購物，黃昏於廟街著名飯館一同享用熱騰騰的煲仔飯，一人一煲，盡興暢快。感謝深水埗區議會贊助旅遊車及抽獎禮物支出。

輕歌淺唱－會員才藝表演

5月24日（第4場）輕歌淺唱－會員才藝表演邀請到會員陳莊顏女士擔任歌唱嘉賓，演唱多首英語經典歌曲。各參加者亦同場唱歌，十分投入；活動中同時加插與英文歌曲相關有獎遊戲，有效提升參加者的互動支持。

6月18日（第5場）輕歌淺唱－會員才藝表演，邀請到會員葉寶珍女士及陸佑萍女士擔任歌唱嘉賓，當日兩位合唱家傳戶曉經典小調：游龍戲鳳、鳳閣恩仇未了情、幽溝等。而參加者亦即興輪流演唱，現場氣氛十分高漲。



第三十屆週年會員大會 暨週年會員聚餐



中心於6月22日假長沙灣富臨皇宮舉辦第三十屆週年會員大會暨週年會員聚餐，有約230位會員及家屬出席。活動首先進行會員大會，通過一系列會務報告及未來計劃，隨即進行會員聚餐。

聚餐氣氛熱烈，會員開心傾談，互道近況及生活訊息，各會員一同享用中式點心及美味菜餚，壓軸有幸運大抽獎，活動有效增進會員間的聯繫及對協會的歸屬感。



中心自務小組

歌唱組 6月28日於中心進行卡拉OK歌唱活動，各組員十分投入。藉著歌曲演唱及傾聽，放鬆心情，舒緩生活壓力。

保健組 / 家庭組 6月29日及7月3日於中心舉辦「照顧視力的秘訣」－護眼經驗分享講座，並邀請東華學院護理部學生分享有關知識及方法。活動中講解護眼知識及護眼操。

音樂組 於7月9日舉行音樂欣賞，會上由組員介紹多首中西名曲或樂章的主題、創作意念及作者背後的故事，組員亦親身演唱歌曲，使組員於傾聽之餘並加深對樂曲內容的體會。

會員生日名單

恭祝各位
生日快樂
身體健康

馮天樂
劉蓮歡
劉燕芳
李皓林
陳玉華
林信發
孫燕芳
陳麗怡
陳麗鳳
陳川川
黃秀平
譚世鴻
洪軒利
梁七根
陳偉新

董貴卿
羅仲坤
董瑞芸
吳少明
原玲
張淑珍
鍾士芬
余勝
李聯群
黃煥好
葉潤江
葉社平
高家建
陳柱中
林英
戴翠華
周雪嫻
王芸芳

梁浩民
林潤仙
許錦
伍小戈
羅順輝
江紹偉
張振明
陳玉娟
張英華
范雪珍
梁海雲
夏小平
梅瑞屏
何侶芳
潘燕燕
曹偉洪
陳樂水

詹惠蘭
鄺萬能
李超旺
呂月明
黎軍輝
馮玉琪
鍾玉松
楊吳瑪利
陳胡錦萍
余秀梅
林世文
吳月華
陳鳳娟
曾淑嫻
許穎茵
李耀華
梁敬賢

程秀榮
林春麗
蘇美華
李諾
李鳳
梁漢駒
江榮富
胡健球
林麗華
雷煥好
林強
吳展瑩
李月娥
朱美嫻
林昭銘
呂宗瓊
潘世鏗
鄭衛營

盧飛燕
鄧倍莉
張佳偉
陳星同
謝良
邊若嵐
喬勇
劉婷
譚偉浩
呂兆昆
張秀嫻
簡瑞芳
甄寶基
李長成
孔憲強
陳潤鴻
陳繼深
袁碧霞

林毓浩
林東釗
簡麗鳴
梁鳳翹
雷智文
王成林
黃佩雯
周健新
梁飛龍
招潔文
陳玉英
呂捷
尹治平
謝小山
江志鋸
林創發
呂建明
梁進能

謝佩君
Nadeem
吳桂芬
羅麗萍
鄭好
區月梅
霍榮安
張敬娟
王琮明
文麗芳
盧沃學
沈偉祺
朱柏如
黎詠琳
羅國榮
林美端
陳敬
曾虹

司徒美
楊友
梁曼莉
陳景發
趙小紅
羅玉怡
盧詠嫻
陳佛帶
李怡澤
黎志超
王秀英
溫玉珍
梁啟光
廖敬鏗
余漢坤
梁桂妹
陳炎明

黎美貞
陳香潔
何敬宗
林錦萍
GRACE
張惠芳
刑如宇
劉朝莉
羅碧玉
吳紹館
趙和娣
涂揚梅
閻軍
劉素梅
麥福
陳惠芳
Anna
Miswah

6
7
月份

社區共融體驗：教育講座工作坊

本會於5月31日、6月19日、6月26日、6月27日及7月3日分別應邀為銅鑼灣維多利亞幼稚園、香港華仁書院、培基小學、張沛松紀念中學及東華三院辛亥總理中學進行視障教育講座，出席協助活動人士包括曾建平會長、梁小偉、歐敏貞、呂月明、義工戴彩梅、麥笑蘭及中心職員。活動中向學生們講解常見的眼疾，社區無障礙設施等資訊，增加參加者關注眼睛健康；另有導盲犬使用者分享香港應用導盲犬情況，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。



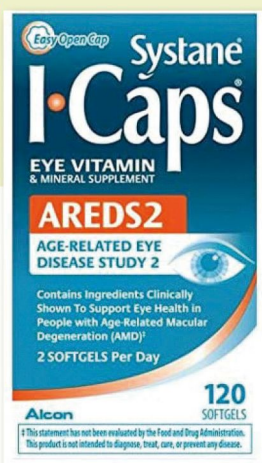
補給站

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！！