

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339期
2024 年2-3 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。

春暖花開，龍年依始，本會祝各位龍精虎猛，身體健康，事事大吉！ 恭喜！恭喜！

會務動態：春日暖意 小品活動

本會於 2024 年 1 月至 3 月，安排多項輕鬆閒逸活動供會員參與，增進會員間的友誼。

會員互動慶新春

中心於 1 月期間，安排會員及家屬於中心內參加多場健體活動，透過集體共同進行簡單輕巧運動，提升會員做運動的興趣及對個人健康的關注。活動有接近 200 位會員參加，其表示讚賞活動安排。



輕歌淡唱 - 歌唱指導

中心於 1 月 25 日為喜歡歌唱的會員安排歌唱技巧提升的活動，當日邀請歌唱專家關兆基先生擔任義務嘉賓，為會員講解歌唱技巧，如運用口腔，頭腔及胸腔發聲共鳴位置，咀形及面部肌肉對唱歌的幫助及重要性。關先生即場示範各項歌唱技巧，並就各會員的歌唱狀況提出改善建議。中心感謝關先生的愛心善舉，關注視障人士的福祉。



戲曲中心共融茶館

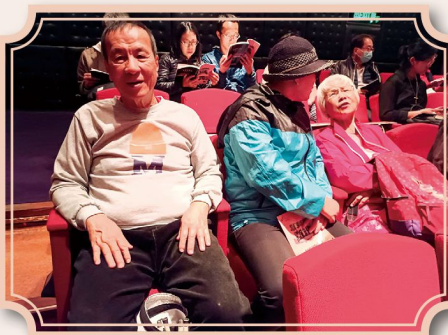
中心於 2024 年 1 月 7 日安排 30 多位會員出席西九文化區管理處舉辦的「戲曲中心共融茶館」活動，於戲曲中心內的茶館劇場觀看由青年粵劇家表演的兩套經典粵劇折子戲，欣賞之餘並同時了解粵劇唱、做、唸、打的基本知識。由於演出精彩，會員十分投入。



(續)春日暖意 小品活動

一盞兩件傾吓計

中心於2月6日安排會員於中心附近麗閣邨食亭內的明順茶居，享用懷舊酒樓點心，包括叉燒飽、雞飽仔、鴨腳紮、鮮蝦燒賣及山竹牛肉球；同時享用不同味道的蒸飯。20多位參加者均表示懷舊味道十足，兒時食物味道及上酒樓經歷於腦海中浮現。參加會員表示希望中心能舉辦多些類似活動，使他們能找回更多兒時的回憶。



傳承、經典 2024- 協奏曲篇

中心於2月17日安排20多位視障會員出席，由香港青少年中樂團於香港大會堂舉辦的「傳承、經典 2024- 協奏曲篇」中樂欣賞晚會。當晚中樂樂曲協奏精彩，多首樂曲悠揚雅致，亦有澎湃激昂，與傳統樂曲不同，參加者心靈被音樂牽引，表演精彩。

手機 Whatsapp 軟件 - 應用講解

中心於2月21日邀請視障手機導師盧海先生，於中心教授視障會員如何強化智能手機 whatsapp 應用。盧先生會上因應會員使用手機 whatsapp 上日常遇到的問題，作出詳細解說及示範，強化參加者的使用能力及信心。



互相祝賀喜洋洋 - 新春團拜

中心於2月23日假長沙灣富臨酒家舉行新春團拜，共招待180位會員、家屬及義工。當日節目輕鬆而有意義，於副會長致祝福語後活動正式開始。會上協會各理事一同上台祝酒，並有開開心心抽圍獎，人人有份送福袋環節，各參加者均開懷大笑，互相恭賀，皆大歡喜，活動於歡樂氣氛中完結。



輕歌淡唱 - 會員才藝表演

中心於2024年2月起，每月邀請一位具歌唱才華的視障會員，為中心會員歌唱分享，提升會員間的聯繫。於2月29日舉辦第一場活動，由視障會員周俊昌先生擔任歌唱嘉賓，當日周先生演唱多首粵語經典歌曲，為各會員送上關懷與祝福。參加者亦有機會同場唱歌，活動氣氛熱熾，掌聲不絕！





中心自務小組情況



開心組 於 1 月 2 日及 9 日兩天，邀請視障扭計骰導師馮錦華先生教授組員扭計骰的玩法及投巧，組員表示有趣好玩之餘，同時能增加腦部思考。

黃斑組 1 月 8 日上午，於中心舉行新春聚會，檢討去年小組成效，各組員一一分享參加小組的感受及得著，組員通過參與小組安排的活動，有效地增加個人對黃斑病變的深入了解，並能時時關注個人的病況，掌握個人健康的狀況。

歌唱組 1 月 10 日，22 日及 2 月 28 日於中心進行卡拉 OK 歌唱活動。藉著歌詞背誦及歌曲的演唱，提升腦部及面部肌肉運動，減輕認知障礙的發展。而藉著歌曲演唱及傾聽，放鬆心情，舒緩生活壓力。

音樂組 1 月 18 日及 2 月 22 日均舉行集會，會有組員詳細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人，增加組員於傾聽之餘加深樂曲感染力。

保健組 2 月 1 日於中心舉行新春聯歡共迎龍年活動，組員互相祝賀，分享彼此健康狀況。會員並介紹一些新春健康保健食品，分享個人食用經驗及成效，增加組員對健康食品資訊的認知。

社區共融體驗：教育講座工作坊

本會於 2023 年 2 月 1 日及 3 月 1 日為中聖書院及香港文理書院學生進行視障教育講座，出席協助活動人士包括梁小偉、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，認識本港視障康復服務；另有導盲犬使用者分享香港應用導盲犬情況，並介紹電子導盲犬科技，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。

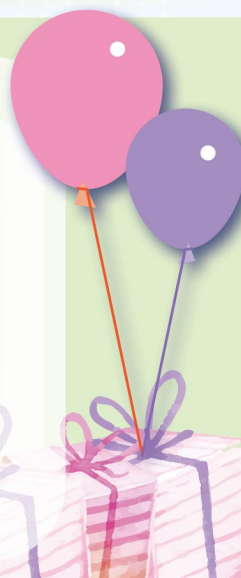


2
1
3
月
份

會員生日名單

陳偉全	丁 寧	潘葦晴	蘇漢通	楊蔚然	魏樂福	梁飛熊	李再發	張春秀
呂炳坤	方偉雄	陳錦華	黃建美	李淑嫻	覃漢枝	楊世柱	胡玉梅	劉文輝
阮青蓮	陳沛林	簡定強	胡耀坤	江寶珠	李慧翹	張文龍	馮麗春	黃秀梅
文康廉	劉健成	葉雲龍	羅安良	鄧翠嫻	李天祝	梁彩寬	曾笑卿	陳華鳳
翁鄧靜媛	王琴薇	林振中	黃曼華	梁綺雲	黃雪輝	岑家豪	鄭錦鐘	Riati
林美芳	司徒錫銘	黃少燕	常潤平	陳淑貞	黃偉成	馮斯逸	張陳莊顏	劉文海
鄭美儀	陳潤強	張坤農	招嘉欣	鮑寶珠	梁秀雯	黃嘉雯	陶卓權	梁麗好
麥秀梅	祝宗璧	李惠蓮	蔡國強	莊嫻鳳	楊燕芬	彭麗琼	馮錦華	王秀娟
王金良	胡贊容	郭馮英	張明彩	高春星	徐綺華	張秀梅	勞仕成	梁倩婷
尹炳基	陳敏玲	劉 明	謝昀臻	黃宝如	黃美玲	蔡惠玲	周淑清	程萬勝
胡悅好	陳敬玲	孫鐸蔚	郭 健	袁志良	周俊仁	夏月霞	雷錦萍	葉笑萍
林德深醫生	黃嘉雯	陸潔蘭	莊宗鑾	關佩思	張漢嵐	曾炳漢	陳耀東	梁婉芝
吳美珍	蕭錫賢	林敏兒	鄭 巍	余明謙	楊 瑞	招惠珍	潘炳乾	
黃 淮	黃筱嫻	胡倩紅	楊潔儀	江志強	丁泰鈞	黃惠珠	李欣榮	
陳惠鴻	張淑艷	李少雄	莫昇瞳	沈俊威	朱偉儀	鄧麗芬	賴玉梅	
朱杏泉	李加成	關堯輝	梁國華	招兆麟	王名熙	鄺國滿	廖翠芬	
許寶華	關品方	葉明慧	麥錦全	陳麗萍	黎敏珊	李 昇	劉佳榮	

恭祝各位
生日快樂
身體健康



健康樂聚油尖旺：健康資訊推動活動

本會應油尖旺地區康健站邀請於 1 月 11 日至 13 日，假旺角海富中心商場安排有關視障資訊推廣的服務攤位。推廣期間接受眾多市民查詢不同眼睛疾病的問題，同時並邀請市民參與由本會及眼科醫院合辦的「睛明瞳行」護眼計劃免費眼疾檢查，約有 60 多位市民參與。



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。近期會員代表譚世鴻出席有關的工作如下：

2024 年 2 月 27 日視障服務網絡會議，會上分享事項：

1. 香港銀行公會有關視障人士使用各種銀行服務的安排
2. 殘疾僱員的支援計劃
3. 地區康健中心手機應用程式無障礙程度



「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頒獎禮，已於 2024 年 1 月 16 日晚上，假尖沙咀文化中心地下大堂展覽區舉行。當晚得獎同學聯同家人一同出席支持，情況熱鬧。所有得獎作品亦同時於 1 月 15 日至 17 日假場地內展出，參觀者眾多，活動成效理想。



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。

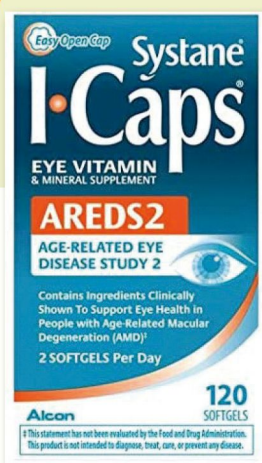
營養成分：(每日早晚各一粒)

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 王觀青

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！！