

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350期
2025年11-12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。

2025 賣旗籌款，共襄善舉

本會於 2025 年 12 月 20 日（星期六）上午，於港島區進行賣旗籌款活動，在熱心機構及義工支持下，順利完成。

是次旗站支援地區包括香港仔、西環、中上環以及東區，收發旗袋地點較往年有所增加。

本會猶幸獲得香港匯豐銀行及中國銀行的支持，批准於港島區部份分行作為旗袋交收站，籌款旗袋可以直接交回銀行。香港鐵路公司允許義工們在地鐵站內進行賣旗，方便視障義工。

是次的賣旗籌款活動，得到視障會員、家屬、朋友、義工、銀行、私人公司、友好人士、學校、機構及社會企業的善心支持及協助，使活動能順利完成，衷心致意。

另外並對曾協助本會進行金旗募捐及善心捐款的會員及好友，感激致甚。各位對本會服務的支持及對視障人士復康服務的關顧，無言感謝。

再次多謝各位，並祝新年進步，身體安康，事事順境。



健體運動樂

中心於 11 月 22 日（星期六）上午，為會員舉行「健體運動樂」活動，當日有近 100 多位會員及家屬出席參與。義工導師帶領各參加者一同起動，排排舞動，現場氣氛熱烈，參加者不論男女均積極投入，跟隨音樂節奏，活力十足。活動有效推動參加者參與運動，健壯身體，並能活化腦部思考，防禦腦力退減。中心感謝老友記義工團支援活動、聖公會基福小學免費借出活動場地並安排學生義工協助活動進行。



社區無障礙工作

會員代表譚世鴻先生出席以下會議，就無障礙設施提供意見：



- 1) 11 月 26 日（星期四）及 12 月 5 日（星期一）出席視障人士聯席會議及討論屋宇署新檢討設計手冊內「引路徑高度檢討測試」的安排，共同與各友好視障服務機構規劃回應策略。
- 2) 11 月 27 日（星期五）出席運輸署會議，跟進輕鐵站橫過路軌的安全設施，巴士站的無障礙設計及巴士報站系統的準確性。

輕歌淺唱活動

11 月 13 日（星期四）下午輕歌淺唱－會員才藝表演，邀請到會員周俊昌先生擔任歌唱嘉賓，連同多位愛好音樂好友演唱多經典歌曲。歌聲娓娓動聽，各參加者亦同場唱歌，十分投入；現場氣氛十分高漲，有效提升參加者的互動支持。



迪士尼樂園

中心於 11 月 29 日（星期六）協調 100 位視障會員，家屬及照顧者，开开心心於香港迪士尼樂園自由遊玩。各出席者均表示能有機會於家人開心玩樂一天，心情十分舒暢，並能緩減彼此於照顧及被照顧所面對的壓力。





迎聖誕同歡聚 - 聖誕聚餐



中心於 12 月 3 日 (星期三) 下午，為會員舉辦迎聖誕歡樂聚餐活動，有 110 位會員及其照顧者共同參與，活動有趣輕鬆。中心安排互動合作的遊戲和有趣智力問答。其中“估重量得大獎”項目更能提升參加者對各種不同種類食物健康的關注。各參加者齊齊享用豐富的西式午餐，有主菜及餐飲，美味可口，各人均大讚食物有水準，性價比很高。

餐後進行大抽獎，各人均笑逐顏開。而每位參加者獲送贈聖誕禮物一份，皆大歡喜，開開心心共同渡過歡樂的下午。中心鳴謝一樂冰室提供場地及供應美味午餐。



11
12
月份

會員生日名單

- | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 李光達 | 鄭妙香 | 謝君豪 | 黃群英 | 吳慧娟 | 張家熊 | 梁華勝 | 黎帶金 | 許明德 | 仲紋 | 施恩傑 |
| 徐耀良 | 梁惠英 | 何彥聰 | 梁壽興 | 張誠祐 | 何瑞生 | 文瑞詩 | 陳慕貞 | 余芷晴 | 阮文偉 | 葉敬儀 |
| 李妙珍 | 黃月芬 | 李思偉 | 盧偉添 | 郭健 | 黃俊恒 | 倪源備 | 鄭惠珍 | 杜偉發 | 周俊輝 | 吳洪輝 |
| 丘玉珍 | 馮啟端 | 丘翠眉 | 鄧敏芝 | 盧嬌兒 | 關梓俊 | 吳志輝 | 梁金葉 | 霍健榮 | 關燕珍 | 區錦標 |
| 鄭蔭年 | 曾佩蓮 | 鄭文娟 | 沈潤清 | 廖秀芳 | 張世傑 | 林麗英 | 鄧潤玲 | 鄧兆強 | 周小梅 | 陸佑平 |
| 麥偉才 | 李曉盈 | 王鳳倩 | 楊梅玉 | 黃福彥 | 李惠權 | 何淑坤 | 張宏發 | 陳達英 | 劉松基 | 呂嘉齡 |
| 陳華娟 | 羅小冰 | 許如英 | 潘凱欣 | 齊紹辰 | 陳佩芬 | 雷若冰 | 黃志賢 | 龐紹榮 | 鄭貫中 | 呂偉光 |
| 盧元偉 | 陳志深 | 吳佩英 | 周宝宜 | 江覺年 | 陳秉銳 | 霍蓮妹 | 沈燕萍 | 蕭家賜 | 連肖惠 | 麥月萍 |
| 楊詩敏 | 劉玉萍 | 陳松年 | 袁麗萍 | 馮光輝 | 余小梅 | 陳鳳媚 | 彭紹康 | 蔡雨泉 | 陳玉儀 | 陳自強 |
| 劉毅波 | 伍淑儀 | 莫美鳳 | 張冬梅 | 陳小琴 | 翁漢威 | 陳家樂 | 黃小燕 | 彭行銀 | 麥世頌 | 陳志榮 |
| 謝少芳 | 潘熾成 | 梁金 | 黃志強 | 王連大 | 楊銓鈞 | 張慈鳳 | 李美玉 | 郭建偉 | 陳悅暢 | 廖偉成 |
| 戴耀南 | 劉健雄 | 葉鳳美 | 孔繁炎 | 王臻 | 曾麗珍 | 周漢林 | 歐瑞玲 | 潘錦庭 | 趙月如 | 沈寶珠 |
| 羅錦波 | 胡澤樂 | 林乃文 | 莊心美 | 羅永祥 | 吳錦娘 | 秦百里 | 王英明 | 陳小妹 | 黃桂芳 | |
| 張景堂 | 黃素文 | 尹炳強 | 霍惠娟 | 羅永祥 | 陸惠林 | 陳寶霞 | 黎永強 | 鄧婉薇 | 盧婉芳 | |
| 歐陽志華 | 杜華勇 | 鄧秀康 | 黃佩嫻 | 杜四嬌 | 馬志成 | 鄺敏怡 | 陳靜君 | 蔡經瑜 | 麥勁舜 | |
| 董立炫 | 蘇家寶 | 李卓力 | 李金維 | 梁子文 | 劉斯芬 | 陳慶強 | 英笑菁 | 黃順行 | 陳碧華 | |
| 黃威廉 | 陳鳳仙 | 林懂儀 | 謝國輝 | 黃子光 | 黃子文 | 唐翠芳 | 吳翠芳 | 蔡德勝 | 陳志偉 | |
| | | | 鄧鳳凰 | 吳明樺 | 黃子文 | 尹俊偉 | 李永明 | 黎群英 | 李天慈 | |

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

中心於 11 月份應邀為長沙灣崇真中學、聖公會基福小學、伊利沙伯中學舊生會小學、金巴崙長老會青草地幼稚園舉辦視障資訊教育講座，共約有 600 位學生參加。出席協助提供服務的會員有歐敏貞、陳貫霞、馮寶華、陳鳳媚；義工則有戴彩梅及麥笑蘭。講座中向學生們講解視障人士日常生活、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；並安排學生蒙眼進行活動，體驗失去視力的感受，讓年青學人學習包容及接納社會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。



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 !!!