

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
麗宣樓地下 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345期
2025 年 1-2 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。

新年伊始，生肖蛇年，中心於 2025 年 1 月及 2 月為會員舉辦了多項活動，祝願會員們蛇行健步，身體安康！

共融茶館 粵劇欣賞

中心於 2025 年 1 月 10 日安排 10 多位會員出席西九文化區舉辦的「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，會員十分欣賞。



「老有所為 2024-26」活動計劃 智能手機應用班第三班

中心於 1 月份開辦了「智能手機應用班第二班」，繼續由盧海導師教授視障會員智能手機 whatsapp 的應用。因應會員使用智能手機日常遇到的問題，作出詳細解說及示範，強化參加者的使用能力。



開心過年剪髮樂

中心於 1 月 25 日與「Homeless Connect」義工服務隊合作，為 30 位會員提供義務剪髮服務，於農曆新年來臨之前，為會員修飾頭髮，精神爽利過好年。



排排舞健體運動樂

中心於 1 月 22 日為會員舉行「排排舞健體運動樂」活動，當日有近 80 多位會員及家屬出席參與。義工導師曾偉忠先生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體健運動，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及曾偉忠先生支援活動進行。



輕歌淡唱 - 會員才藝表演

中心於 1 月 16 日，邀請視障朋友黎佩珊女士擔任是次歌唱嘉賓，當日佩珊演唱多首粵語經典歌曲，娓娓之音十分動聽，為各會員送上關懷與祝福。多位參加者亦同場唱歌，歌聲不絕，活動氣氛熱熾，各會員表示期待下次的歌唱表演。

中心於 2 月 20 日，輕歌淡唱表演中，邀請視障朋友梁壽興先生及其好友們擔任歌唱嘉賓，當日他們演繹多首中英經典名曲，喚起不少當年情懷。梁先生歌唱甚具個人特色，參加者亦即興輪流演唱，為全場氣氛帶出高潮。



香港中樂團音樂會

中心於 2 月 15 日組織了 30 多位視障會員出席香港中樂團於香港大會堂舉辦的中樂欣賞晚會。當晚中樂樂曲協奏精彩，多首樂曲悠揚雅致，亦有澎湃激昂。同場並有汪明荃及羅家英等多位粵劇名伶演唱，演出十分精彩。

★ 新春行大運 - 休閒一日遊 ★

中心於 2 月 21 日一行 40 多人，乘坐旅遊巴士向粉嶺方向進發，沿途經過吐露港沙田馬場及科學園，到達粉嶺龍躍頭文物徑，漫步閒遊行大運。中午到雲泉仙館享用素菜後，再到新落成的啟德體育園參觀，增加會員對新園區內部建築的佈局。園區內地方寬敞，具有食肆及購物安排。中心鼓勵參加者與親友下次自行到臨遛瀟，增進家庭融洽。中心鳴謝深水埗區康文署安排免費旅遊車接送。



人生故事 - 我的人生計劃

中心與「一對手學園」服務團合辦的「我的人生故事」計劃完滿結束，並於2月28日上午，於中心舉行電子相架送贈儀式。將記載了每位視障參加者值得回憶的相片及人生故事片段的電子相架，送贈與每一位參加者，讓每位參加者可以在家中擺設及播放，與家人一同分享。

關愛心臟健康講座

中心與東華三院護理學院教授及學生合辦「關愛心臟健康講座」，於2月28日假東華三院護理學院旺角校舍進行。內容包括由專業醫護介紹健康飲食、體重控制、血壓檢查及恆常運動教授等。30多位參加者十分投入及積極發問，活動有效提升參加者對個人健康的關注。

新春團拜 - 祝賀會員蛇年進步，事事順意



中心於2月22日假長沙灣富臨酒家舉行新春團拜，共招待200多位會員，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。先由會員余國安先生獻唱兩首粵語金曲，悅耳動聽；再邀請健康養生功創始人 Mona 老師現場指導各參加者學習健康養生功，提升會員關注個人健康。隨後於各理事一同上台祝酒後，隨即開始大抽獎及送福袋環節，各參加者均笑逐顏開，互相祝賀，皆大歡喜，菜單有蝦餃皇、蟹籽燒賣皇、上海菜肉包、美味鹹水角、山竹牛肉球、菠蘿咕嚕肉、當紅一品雞、鮮竹浸菜苗、肉松炆伊麵、福建炒飯，干炒牛河、精美糕點。活動於歡樂氣氛中完結。本會衷心感謝余國安先生歌唱助興，並感謝 Mona 老師指導參加者健康運動，送贈禮品及超市現金券以支持本會服務。

會員生日名單

1
2
月
份

許毅遜
楊永生
文康康
麥楊秀蘭
林美芳
伍卓達
鄭美儀
曹梓培
尹炳基
李華麗
許國英
吳美珍
鍾國明
方禮儀
盧燕玲
周力平
劉健成
謝沛然

甄文彬
譚麗華
陳錦穎
夏士雄
嚴金泉
趙淑貞
李美娟
李華麗
葉友
黃嘉雯
曾鎮清
梁錦祥
張坤騰
譚世潤
莫玉英
鄭肇敬
關品方

陳錦華
鄧定強
甘謝璧珠
徐國基
陳玉霞
陳志剛
施連蓮
陳玉英
陳立德
余清莊
黃少燕
黃嘉強
張坤騰
譚世潤
莫玉英
鄭肇敬
關品方

郭高英
劉明
李振華
孫錦蔚
黃寶亮
陳玉霞
林惠秋
黃澤輝
黃寶亮
陳玉霞
陳立德
余清莊
黃少燕
黃嘉強
張坤騰
譚世潤
莫玉英
鄭肇敬
關品方

譚浩輝
潮淇新
陳怡豐
馬柏聰
陳麗珠
江寶珠
陳麗華
陳玉霞
陳立德
余清莊
黃少燕
黃嘉強
張坤騰
譚世潤
莫玉英
鄭肇敬
關品方

陳怡
葉麗碧
陳麗華
陳麗珠
江寶珠
陳麗華
陳玉霞
陳立德
余清莊
黃少燕
黃嘉強
張坤騰
譚世潤
莫玉英
鄭肇敬
關品方

劉象平
余明謙
沈俊威
招兆麟
戴彩梅
李惠德
陳玉霞
陳立德
余清莊
黃少燕
黃嘉強
張坤騰
譚世潤
莫玉英
鄭肇敬
關品方

羅大龍
楊瑞豪
陳偉豪
朱偉儀
朱名熙
楊紅華
鄭耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝
楊耀輝

黃瑞蓮
彭麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍
梁麗珍

陳耀東
潘炳乾
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

梁麗珍
李卓林
黎國雄
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲
李彩雲

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1月及2月份內應邀為香港傷健協會－香港仔地區支援服務中心、東涌天主教學校及仁濟醫院林李婉冰幼稚園舉辦視障資訊教育講座，出席協助提供服務的會員有歐敏貞女士、呂月明女士、陳鳳媚女士，義工則有戴彩梅女士及麥笑蘭女士。參加講座者包括在職人士、中學生及幼童。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，共同致力宣傳平等、不歧視和社會共融的理念。



社區無障礙設施參觀與視察

參觀香港導盲犬服務中心

中心同工於1月7日到落馬洲參觀香港導盲犬服務中心，了解香港導盲犬服務的發展。當日參觀了服務中心多項設施，包括導盲犬訓練場地，犬隻產房、宿舍等。並由服務中心職員介紹其會務方針及未來發展，有效增加同工對導盲犬服務的認知。

視察啟德體育園三大運動場館無障礙設施

中心代表於2月19日聯同其他友好視障機構代表，一同出席由社聯安排視察啟德體育園三大運動場館，包括可容納5萬名觀眾的主場館、1萬名觀眾的室內體育館及5仟名觀眾的公眾運動場，了解及測試館內各項無障礙設施。視察期間本中心代表積極提出意見，以優化及提升場館接待視障觀眾的能力。中心感謝社聯測試安排及園區負責人的接待。



編輯及發行委員會

主席：曾建平
委員：甘謝璧珠 黃秀平 侯愛明 張淑珍 李雅嫻
周俊昌 劉奕讀 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雲樓地下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



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！！