

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
麗雲樓地下101號



第348期
2025年7-8月

看得少，做得多，支持我們做更多！

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。

【敬請留意及索取 ~ 本會的實用資訊卡 ~ 現於部份醫院的病人資源中心或地區康健站供免費索取，更歡迎自行下載打印！】

香港視網膜病變協會（本會）最近製作了一張 A5 尺寸的資訊卡，一面是阿姆斯特勒方格視力測試表，另一面是現有的 4 種眼內注射針藥資訊，相當實用，現已獲部份本地醫院的病人 / 健康資源中心或地區康健站放置，讓公眾免費取用。我們希望這資訊卡還可提醒大家注意眼睛健康的重要性，因此也放在我們的網站上，歡迎自行下載打印。

與視網膜病變相關的疾症 - 不可不防！

早關注 早治療

阿姆斯特勒方格 (Amster Grid)
視網膜病變有包括：黃斑性老年黃斑病變、視網膜血管增生、視網膜水腫等存在該方格內。由於該表設計，當視物多變時，方格內 50歲以上人士尤光此處變色(變暗)每位家庭成員皆可以隨時用該視網膜方格來檢查自己的視力。

- 如有眼花或視物模糊，視網膜病變有跡象應進行測試。
- 在方格內測及平均下，把阿爾斯勒方格表放在視距約 30-35cm。
- 先用手蓋住左眼，用右眼讀方格表中心字號。
- 然後重複步驟3檢查右眼。

如果看見方格出現模糊部塊、有空缺、視物中央模糊或有重影等等，應立即聯絡眼科專科醫生安排進一步檢查。

**及早診治 視力保持
眼內注射藥物治療現有選擇**

有任眼病	沒有任眼病
<p>有眼內注射藥物</p> <p>有眼內注射藥物</p>	<p>沒有眼內注射藥物</p> <p>沒有眼內注射藥物</p>
<p>有眼內注射藥物</p> <p>有眼內注射藥物</p>	<p>沒有眼內注射藥物</p> <p>沒有眼內注射藥物</p>
<p>有眼內注射藥物</p> <p>有眼內注射藥物</p>	<p>沒有眼內注射藥物</p> <p>沒有眼內注射藥物</p>
<p>有眼內注射藥物</p> <p>有眼內注射藥物</p>	<p>沒有眼內注射藥物</p> <p>沒有眼內注射藥物</p>

QR Code 1: 香港視網膜病變協會

QR Code 2: 香港視網膜病變協會

QR Code 3: 香港視網膜病變協會

「老有所為 2024-26」 歌唱訓練班 (第二期)



中心於 8 月至 10 月期再次為一班有歌唱潛質的視障長者會員安排歌唱訓練，提升參加者個人自信，發揮歌唱能力。中心再次邀請專業歌唱導師關兆基先生指導視障學員歌唱技巧，運用呼吸、用氣、發聲以增加唱歌的穩定性，導師並示範如何帶出歌曲情感，氣聲運用及吐字技巧，大大增加學員唱好歌的把握。





「老有所為 2024-26」 護老歌聲送關懷 (探訪老人院)



中心於 8 月 6 日及 28 日安排視障會員分別探訪深水埗區內的澤群護老院及樂悠區護理院的長者及院友，為院友送上關懷及祝福，中心視障會員以悅耳的歌聲唱出多首經典金曲，帶出歡樂氣氛。

運動健全 - 「養生健樂功」運動



中心分別於 7 月及 8 月再邀請到養生健樂功創辦人陳萬麗女士 (Mona) 為會員舉辦兩場健樂養生運動訓練。她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。中心感謝 Mona 老師的善心支持。

食物分享 - 夏日涼浸浸活動

夏日天氣炎熱，最宜在室內進行活動。於 7 月 30 日及 8 月 20 日下午 10 多位會員在中心內一起製作美味甜品。透過溝通合作，互相分享經驗，大大增進會員之間的聯繫。會員們在涼快的冷氣環境下享受美味的製成品，心情愉快並感受到中心對會員的關顧。



善用人手 - 義工訓練



中心於 7 月 26 日安排義工訓練，20 多位有興趣服務視障人士的義工們出席參與。訓練導師指導各參加者學習服務視障人士的技巧及知識，強化義工們的信心及能力。

