

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347期
2025 年5-6 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。

「老有所為 2024-26」 活動計劃 - 視障人士歌唱訓練 (I)

中心於 5 月及 6 月期間持續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及領悟。



「老有所為 2024-26」 活動計劃 - 綠色郊野健步行 (II)

中心於 5 月 16 日與 50 位會員一同乘坐旅遊巴士到達北區，探訪香港導盲犬服務中心，了解導盲犬由訓練以至出勤服務的各項細節。訓練中心並安排視障朋友與導盲幼犬互動，開心有趣。中午於流浮山享用美味午餐，餐後於流浮山市集行逛及了解市集的運作。回程時公路兩旁綠化，增加各參加者認識環保生態對保育的重要性。各參加者對活動安排甚為讚許及滿意。





「養生健樂功」運動

中心分別於 5 月及 6 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。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。

樂光同行 - 獅心共融音樂

中心於 6 月 8 日與香港青馬獅子會合辦「樂光同行 - 獅心共融音樂會」，並感謝香港青馬獅子會贊助活動經費。活動目的是藉著音樂歌唱，發揮視障人士的歌唱才能，共同推動傷健互動合作。當日音樂表演項目多元化，籍由年青視障二胡名家楊恩華以一曲賽馬二胡獨奏，揭開音樂盛事；視障鋼琴手左偉康為表演者鋼琴伴奏及獨唱，再加上視障歌手與獅子會獅兄及獅嫂合唱多首經典金曲，將活動氣氛推至高潮。當日超過 200 位視障會員及親友入場鼓勵，積極支持。中心感謝各會員歌手因應表演作出的努力及精彩演出；音樂老師關兆基先生對會員歌手的悉心指導。視障表演歌手包括：林穎姿、李志偉、林素娟、余國安、陳莊顏、余國安、陸佑萍、葉寶珍，方三弟，劉佩華結他伴奏，溫玉珍擔任義務司儀。中心亦感謝當日出席協助的各界好友，義工朋友及支持機構共同參與，成就活動的良好成果。



愛心糉子活動

中心於 5 月份舉行愛心糉子送關懷活動，為中心 250 位視障會員送贈愛心糉子，與他們共賀端午佳節。中心感謝杏林館、青馬獅子會會長袁恆毅先生、養生健樂功創辦人陳萬麗老師 (Mona)、善長陳展邦先生及名界善長，善心捐助糉子，使受惠視障人士感受到各界對他們的關顧及支持。



「傳統的魅力」民族共樂中樂音樂會

中心於6月27日組織了20多位視障會員出席善導會於香港文化中心劇場舉辦的「傳統的魅力」東南西北民族共樂中樂盛會。當日中樂樂曲協奏精彩，樂曲悠揚雅致，另有澎湃激昂。瑤族舞曲、彝族酒歌，龜茲仙舞一一呈獻。中心感謝主辦單位送贈免費入場券。

香港視網膜病變協會 31 屆周年會員大會暨午餐

中心於6月21日假長沙灣廣場翠湖酒家舉行第16屆理事選舉及31屆周年會員大會午餐會，筵開21席，超過200位會員出席參與。當日第16屆理事選舉獲得各會員信任及支持，新一屆理事名單順利選出。然後由會長曾建平先生為31屆會員大會致開會詞後，會員大會隨即進行。會上中心向會員交代上屆會務情況，包括服務安排、受惠會員及社區人士數量、財政收支、人事管理等各項，並接受會員的提問及意見收集。會員大會完成後，開心午餐正式開始，出席者一同享用美味菜餚，互相溝通。



席上會員馮啟端女士及甄嘉俊先生為各會員獻唱，使活動增添色彩及歡樂氣氛。新一屆理事上台祝酒後，並進行大抽獎及派發入場禮品，大會於一片熱鬧聲中順利完成。中心感謝養生健樂功創辦人陳萬麗老師送贈大會入場禮品，使各與會者盡興而歸。



恭祝各位
生日快樂
身體健康

5
6
月份

會員生日名單

馮天樂	張淑賢	許芷薇	張小玲	李健	孫愛貽	伍美儀	刑如宇	趙和娣	閻軍	陳惠芳
羅清生	梁啟光	馮啟潔	甄秀嫻	陳榮水	陳偉新	吳少明	石建基	黃煥好	翁紹懷	許錦
胡健球	黎滋娥	林強	黃子才	鄧蓓莉	黎萍	陳胡錦萍	吳月華	馮賢文	李鳳	鄭敬錫
余國安	孫燕梅	Nadeem	周潔玲	區月梅	甄寶基	黃國花	黃劍芳	陳美瑛	何俊輝	招潔文
王秀英	吳秀霞	諸小英	李潔貞	胡奕	文麗芳	陳敬	丘珍妮	陳景發	尹淑霞	黎志超
Jenny	雷煥好	陳綺莉	潘世鏗	葉妙娟	江振鴻	張惠芳	羅碧玉	羅漢喜	劉素梅	黎慧恩
劉燕芳	林婉菁	黎耀麒	劉揚枝	梁七根	董貴卿	張淑珍	岑若兒	林強強	周雪嫻	
張振明	廖敏輝	朱連紅	黃凱倫	侯愛明	張美娟	林世文	陳鳳娟	周晶	張允川	
林麗華	陳麗屏	梁少瑛	黃素雲	譚偉浩	李長成	陳潤鴻	林毓浩	潘慧蘭	胡洛汶	
呂永捷	曹振華	陳炎明	王定國	霍樂安	盧沃寧	方潔穎	梁曼莉	趙小紅	周淑儀	
溫玉珍	張英華	陳炎明	曹偉洪	林錦萍	譚鏡湖	香幽蘭	陳靜儀	涂揚梅	郭啟峰	
廖姐姐	劉影梅	鄭衛萱	林許雙玲	鄺萬能	羅仲坤	鍾士芬	李聯群	陳柱中	梁浩民	
李皓林	謝佩君	宋永江	陳偉倫	何敬宗	余美玲	王家駒	曾淑嫻	郭澤衡	招萬安	
陳玉娟	梁桂妹	許雪明	梁錦燕	梁小偉	孔憲強	陳繼深	林東劍	雷智文	陳月嫻	
陳雅慧	李潔端	呂宗瑛		王琮明	沈偉祺	陳慶惠	羅振強	唐敬儀	李怡澤	

社區共融體驗：教育講座工作坊

本會於 5 及 6 月份內應邀為金巴崙長老會青草地幼稚園、鄰舍輔導會東涌綜合服務中心、聖母無玷聖心書院、中華傳道會劉永生中學及保良局何蔭棠中學同學進行視障資訊教育講座，出席協助提供服務的會員有歐敏貞女士、陳貫霞女士、李錦鳳女士，義工則有戴彩梅女士及麥笑蘭女士。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，共同宣傳平等共融。



社區無障礙設施

中心「社會政策小組」近期出席多個推動社區無障礙的工作會議：包括

- 1) 5 月 9 日新型發聲交通燈測試，落實了解新型交通燈功能的穩定性。
- 2) 5 月 20 日新型發聲交通燈記者會，協助視障朋友及運輸署各媒體介紹新型發聲交通燈的新功能及方便性。
- 3) 5 月 20 日社聯視障網絡會議，討論屋宇署無障礙設計手冊修改內容。
- 4) 6 月 3 日醫管局會議，提升醫管局協助視障人士就醫的無障礙服務及設施安排。
- 5) 6 月 30 日運輸署會議，了解運輸署對電動車人做噪音工作進展。

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 !!!