

視網之窗



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340期
2024 年 4-5 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。

「睛明瞳行」“Eyecare ICare”

關注眼睛健康系列

確診及治療篇 ~ 本會與香港中文大學 (眼科及視覺科學學系) 合辦的「睛明瞳行」“Eyecare ICare” 人工智能護眼計劃已經成功為逾 40 人進行全面的眼睛疾病檢查，務求達到早期發現，及早治療的目標。

是次驗眼服務已於 3 月 3 日在香港眼科醫院 (亞皆老街) 進行，並由香港中文大學張艷蕾教授帶領，以先進技術和經驗豐富的專業團隊執行。參加者都能得到適切的照顧和詳盡的解說，還能取得測試報告，以作日後參考或跟進之用。是次發現眼睛有問題的參加者，亦可取得由眼科醫生發出的轉介信，從而得到適切的治療及跟進。如確診的是「老年黃斑病變」或「糖尿病視網膜病變」的嚴重眼疾人士，更可得到本會的首次診金全數資助，以確保病患者能盡快就醫。我們的目標是「早篩查、早確診、早關注、早治療」！

Our goal: Early screening, early diagnosis, patient awareness, and timely treatment !

關注篇

本會再與香港中文大學 (眼科及視覺科學學系) 合辦的 眼疾講座：老年黃斑點病變及糖尿病視網膜病變 已成功完成。

是次講座已於 3 月 14 日在香港眼科醫院 (亞皆老街) 舉行，並由香港中文大學 (眼科及視覺科學學系) 司徒家浩醫生主講。是次講座增加了參加者對這兩種嚴重眼疾的認識，令他們提高了對初期病癥的警覺，從而增加了早期發現的機會。問答環節透過互動，有助參加者認識和理解這兩種嚴重眼疾及個人關心的問題。

在完成講座後，即表示我們的四個目標「早篩查、早確診、早關注、早治療」得到階段性的完成。我們希望這樣的講座能够持續舉辦，進一步提高患者對眼睛健康的意識，並促使更多人關注和趁早就醫。



會務動態：中心活動



一盅兩件傾吓計 (II)

中心於3月26日繼續安排會員於麗閣邨食亭內的明順茶樓，享用傳統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；同時加上不同味道的蒸飯，份量充足。20多位參加者均表示懷舊味道十足，開懷大嚼。期間會員間互相問候，分享日常生活樂趣。參加會員表示希望中心能舉辦多些類似活動，安排他們於不同的懷舊食肆，找回更多兒時的味道。



行吓街 食吓嘢

中心於4月19日安排會員一行20人，到長沙灣保安道行街，認識社區不同店舖特色及地區發展，並到保安道市政街市食肆品嚐地道茶餐廳快餐，餐後一同購買所需物品，有生果，麵包及日常用品等，參加者行街之餘同時支持本地消費。



手沖咖啡齊品嚐

中心於4月24日邀請視障咖啡師李永明先生於中心為會員分享咖啡知識，沖出不同產地的咖啡供參加者品嚐。參加者提出甚多有關咖啡的問題，包括種植、烘培及製作等，活動豐富了參加者對咖啡的認識。



輕歌淺唱 - 會員才藝表演

中心於3月28日，舉辦輕歌淺唱-會員才藝表演(II)，是次邀請到視障會員余國安先生擔任歌唱嘉賓，當日余先生演唱多位歌星的粵語經典歌曲，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。

中心亦於4月18日，舉辦輕歌淺唱-會員才藝表演(III)，由視障會員林素娟女士擔任歌唱嘉賓，當日林女士演唱上海灘劇集的多首經典名曲，喚起不少當年情懷，林女士娓娓之音十分動聽。而參加者亦即興輪流演唱，為全場氣氛帶出多次高潮。



洗滌心靈 - 慈山寺之旅



中心於3月6日一行50多人，乘坐旅遊巴士向大埔方向進發，沿途經過吐露港的沙田馬場，科學園及新建成的龍山隧道，了解到新界地區城市化的急速。慈山寺寺方對本會會員的到訪關懷備至，安排專人接待及帶領參觀。沿途行經大雄寶殿，三寶大佛面相慈祥，淨水觀音造像雄偉，巍峨崇峙，俯視眾生；佛像藏館藏品豐富，中外佛像揭示佛教教義源遠流長。各參加者均感受佛家的慈悲，心靈洗滌。中心鳴謝史賓士基金及唐潔蓮女士對活動的支持及關顧。



社區共融體驗：教育講座工作坊



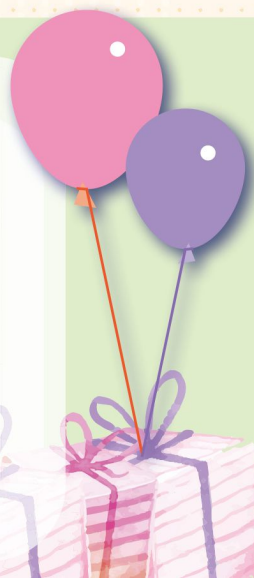
本會於3月21日及4月13日為廣東道官立小學及基督教崇真中學學生進行視障教育講座，出席協助活動人士包括梁小偉、歐敏貞、呂月明、義工戴彩梅、麥笑蘭及中心職員。活動中向學生講解常見的眼疾、社區無障礙設施等資訊；增加參加者關注眼睛健康，認識本港視障康復服務；另有導盲犬使用者分享香港應用導盲犬情況，並介紹電子導盲犬科技，讓社會大眾學習包容及接納社區不同殘疾或特殊需要人士，共同致力宣傳平等、不歧視和社會共融的理念。

4
5
月
份

會員生日名單

杜嗣河	林強強	梁英	招萬安	蒙秀萍	莫華昇	羅振強	陳漢明
李珍	王佩莉	侯愛明	鄭敏鶴	戚洛文	張淑寶	錢少美	林偉青
孫燕梅	洪雪蘭	黎萍	陳雅慧	陳美瑛	林婉菁	唐敏儀	司徒鳳仙
曹振華	岳曉紅	富明慧	劉影梅	陳偉昌	梁少琼	羅麗心	甄偉龍
黎耀麒	張麗安	余美玲	張潔貞	潘慧蘭	尹淑霞	周淑儀	孫愛胎
宋永江	林泳坤	李凱政	陳大江	黎志文	張小玲	余嘉豪	鄧俊文
周潔玲	翁紹懷	黃潔霞	林灝榮	何俊輝	黃美仙	LYA	江振鴻
王定國	楊婉貞	陳志英	黃以諾	施蔣碧玉	李杏梅	賴建華	譚鏡湖
周家璘	吳秀霞	王家駒	史果林	胡洛汶	劉揚枝	陳雪芬	伍美儀
李健	馮啟潔	馮賢文	陳創偉	陳月嫦	羅小燕	諸小英	香幽蘭
林許雙玲	蔣還倫	蔣還倫	黃書芳	羅小燕	張素心	劉偉平	潘運海
王一朋	賴淑蘭	馮恩賜	周晶	何慧芬	梁小偉	甄秀嫻	陳靜儀
邱維德	朱連紅	許雪明	李享權	張允川	黃劍芳	黃家超	李雪麗
岑若兒	李潔貞	馬進一	黃雄	余國安	吳凱超	胡奕	羅漢喜
陸偉光							郭啟峰

恭祝各位
生日快樂
身體健康



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3月20日視障服務網絡會議，會上分享事項：

- 1) 巴士車廂內點字牌的安裝位置，初定於司機位置後的扶手上方。
- 2) 九巴與城巴同時使用同一巴士站上落乘客，但站名不同，要求運輸署研究將站名統一，方便乘客。
- 3) 跟進輕鐵車廂與月台高低參差的問題，要求儘快改善。



無障礙設施視察

- 1) 2024年3月12日下午，中心代表與職員聯同其他視障機構代表參加運輸署於長沙灣街道路口，視察新發聲交通燈裝置，測驗發聲方向，音量調校及環境對音量的影響各方面，即場向運輸署提出意見。
- 2) 2024年3月13日下午再次聯同其他視障機構代表參加運輸署於旺角及油麻地視察路面兩腳型的街牌安裝方式，建議如何加以改善，避免使視障人士受傷。



補給站

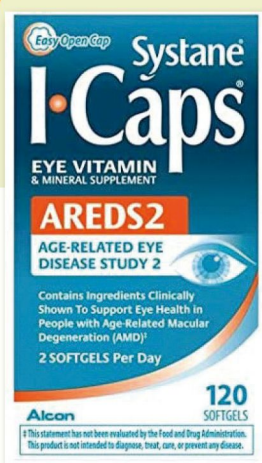
Shopping bag

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！！