



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

中心獲社會福利署撥款資助，舉辦「瞳心耆樂」老友所為活動計劃，藉以推動視障長者發展才能，助人自助。安排視障長者接受不同技能訓練後成為導師，推動社區內視障長者共同參與，提升生活質素。計劃內包括，耆樂運動、健康食療知識分享、歌唱共享、歷史回顧旅遊、院舍探望及共融音樂會等。

中心於2020年12月16日及17日，邀請到香港失明人健體會主席林威強先生及教練林偉堅先生，為參加成為「耆樂運動」視障導師的視障長者進行培訓，教授運動知識及指導正確運動動作組合。各參加者除學習運動知識外，並要接受導師的考驗及測試，以達至有效及標準教導水平。各參加者均表示教練指導專業，考核嚴格，有效提升他們對運動健康的認知及應用。



補給站

Shopping bag

會員價 / 非會員價

維他命 C	750mg, 100 粒	100 元 / 130 元
山桑子	120 粒	310 元 / 350 元
深海魚油	660mg, 180 粒	260 元 / 300 元
銀杏葉	120 粒	210 元 / 240 元
黃體素	20mg, 60 粒	160 元 / 180 元
視加補	60 粒	210 元 / 250 元
眼添明	180 粒	360 元 / 420 元

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！！

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310期
2021年1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。

會務消息：「耀陽福袋送愛心」

中心獲耀陽行動善心送贈福袋予 100 位低收入視障人士，支援抗疫。福袋物品豐富，包括防疫物品、麵食及罐頭。中心於 2020 年 12 月 12 日 (星期六) 進行派發，各受助視障人士均表示感激捐贈機構對視障人士生活需要的關注及支持，感受人間溫情。活動當日由德瑞國際學校學生服務團協助包裝福袋及分發工作，中心謹此致謝。



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。近期小組成員譚世鴻及職員出席有關無障礙設施會議情況：

1. 港鐵車站入閘「自動收費系統」交流會議

2020年12月8日(星期二)上午，本會代表參與視障人士服務網絡與港鐵公司舉行的交流會，就港鐵車站入閘「自動收費系統」交換意見。會上關注議題，包括：

- 1) 分階段於全港港鐵站入閘機拍咭位的前面下方，安裝二維碼電子自動收費入閘。(見圖)
- 2) 使用者可以用智能電話素描入閘機二維碼即可電子付款入閘。
- 3) 該自動收費系統與八達通同時存在使用。
- 4) 兩元車票優惠不適用於該自動收費系統。
- 5) 將來約有兩成自動收費系統會安裝於引路徑上的入閘機。



2. 西九文化區南面登岸設施會議

2020年12月18日(星期五)上午召開會議，會上討論事項包括：

- 1) 登岸設施供預先登記公共船隻停泊，亦安排水上的士服務及大型活動的水上運輸服務。
- 2) 碼頭有登岸升降平台、附有引路徑的機械斜道、觸覺點字及標誌。
- 3) 岸上設室內候船區、路邊有黑灰對比色的引路徑連接升降平台。

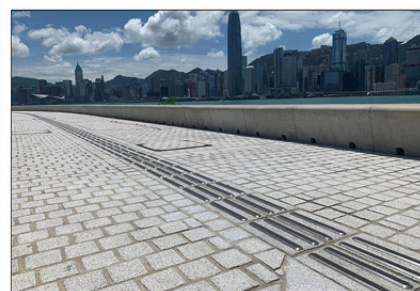
擬議的南面登岸設施
Proposed Southern Landing Facility



擬議的南面登岸設施
Proposed Southern Landing Facility



主要無障礙設施 Key Barrier Free Facilities (2)



引導徑- 方向磚, 位置磚, 警示磚
Tactile Guide Path - Directional, Positional and Warning Tiles

採用對比色引路徑和凹凸紋路的防滑物料磚塊方便乘客分辨主要出入口
Use Tactile Guide Path and Tiles with contrast colour to identify major exits and entrances

物料: 不銹鋼防滑磚塊
Material: Stainless steel non-slip tiles

ATKINS westKowloon CEDD 西九文化區

ATKINS westKowloon CEDD 西九文化區

「視覺無障礙 2020」公眾教育活動計劃

由本會主辦的「視覺無障礙 2020」公眾教育活動內的兩項比賽：1) 幼兒四格漫畫填色比賽及 2) 小學生四格漫畫及心聲語句創作比賽，參加的幼稚園及小學十分踴躍，於 11 月尾截止報名後，收回參賽畫作有 1500 多份。作品中有不同填色風格及繪畫技巧，用色多變、構圖精美，並能配合計劃推動「共融互愛」的主題。



參賽作品評審工作於 2020 年 12 月 19 日(星期六)在中心進行，榮幸邀請到著名插畫家賴兆波先生、青年畫家葉雯小姐及活動籌委甘謝壁珠女士抽空出任評審。經過嚴謹評審後，從每個組別中各選出冠、亞、季軍一名及優異獎十名。

由於疫情影響，原訂於 2021 年 1 月舉行的大型頒獎禮將改於網上舉行，屆時會邀請各組別的冠、亞、季軍分享作品的創作感受。對於活動能成功主辦，中心感謝勞工及福利局撥款支持。



1 月份

會員生日名單

- | | | | | | | |
|------|------|-----|-----|------|-----|-----|
| 許毅遜 | 陳綺蓮 | 陳玉英 | 葉富文 | 余思照 | 陳玉娟 | 張景鴻 |
| 楊永生 | 夏士雄 | 陳立德 | 饒穎然 | 吳鳳舞 | 鄧金 | 黃瑞蓮 |
| 麥楊秀蘭 | 盧兆祺 | 余倩莊 | 林金河 | 陳怡 | 劉曉真 | 吳漢成 |
| 伍卓達 | 嚴金榮 | 黃贊強 | 周曉彤 | 葉佩碧 | 梁悅鋒 | 陳金嬌 |
| 麥啟超 | 趙淑貞 | 朱愛 | 張文健 | 陳國權 | 劉旋屏 | 鄭紫平 |
| 麥梓培 | 李美娟 | 譚世潤 | 譚浩輝 | 陳龍珠 | 羅大豪 | 王仲坤 |
| 許國梁 | 李華麗 | 莫玉英 | 湯淇新 | 陸麗嫦 | 陳偉豪 | 李蘭香 |
| 譚雪明 | 曾鎮清 | 鄧肇敏 | 陳怡聲 | 司徒偉傑 | 陳詠琴 | 吳淑怡 |
| 韓燕 | 梁禮群 | 李振華 | 馬柏聰 | 鄭國才 | 楊紅燕 | 蘇群弟 |
| 盧燕玲 | 甘謝壁珠 | 黃贊亮 | 莫謝文 | 招愛貞 | 鄭偉才 | 楊定雅 |
| 周力平 | 徐國基 | 陳耀基 | 譚美玲 | 周齊仲 | 李健裁 | |
| 謝沛然 | 陳玉霞 | 林惠秋 | 趙錫華 | 丁淑良 | 馮寶英 | |
| 甄文彬 | 陳志剛 | 黃澤輝 | 陳灼耀 | 劉象平 | 吳嘉欣 | |
| 譚冕華 | 施遠蓮 | 衛倩容 | 李國良 | 戴彩梅 | 吳詠嫻 | |

恭祝各位
生日快樂
身體健康