

# 黃班組 - 長者安居資源中心

11月20日星期三，十數位會員參觀位於油麻地的長者安居資源中心。該中心是香港房屋協會開辦，透過教育、身體功能測試、專業諮詢服務及研究，在社區推廣「長者友善家居」，協助長者達致「居家安老」。黃班組參與其中的新書家居導賞團，職員簡介家居探知館，讓會員認識到科技家居，示範電動及機械的家居電器設施，有助長者的生活更便利舒適和獨立愉快，亦有教育講座介紹科技應用與長者友善家居。參觀完結後到附近酒家舉行午膳，活動到此完結。



# 家庭組 - 樂齡生活科技博覽會

11月21日星期四，家庭組參觀當日正正是博覽會的首日。樂齡科技博覽暨高峰會是由香港特別行政區政府和香港社會服務聯合會主辦的旗艦活動，旨在推動業界藉着創新的科技及意念，提升長者的生活質素，應對本港人口急速老化的趨勢。今屆博覽已經踏入第三屆。展覽設有三大大主題展區，包括「樂齡美食街」、「樂齡科技X認知障礙」，以及「樂齡科技教育及租賃服務」。

「樂齡美食街」的展覽最為吸引人，大會設有迎合吞嚥困難的長者的「軟餐」美食，除了食糊仔以外有更多選擇。有攤位以軟食點心作招徠，將點心製成糊仔後再塑形，還原點心本來的樣子，增加長者食慾。有針對認知障礙症患者的科技產品，包括來自荷蘭的音樂治療儀器，及新增租用復康產品服務，以減少長者經濟負擔。參觀之前，組員已經在酒樓用膳，大快朵頤。



## 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：甘謝璧珠 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！！

# 視網膜病變協會



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297期  
2019年12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。

# 中心活動：龍虎山環境教育中心



本會有幸參與由香港展能藝術會藝術通達服務中心為龍虎山環境教育中心提供口述影像通達導賞。當日包括參觀教育中心、行走山徑和製作環保手工。龍虎山環境教育中心座落於香港大學與龍虎山郊野公園之間。中心基地前身是水務署員工宿舍，建築已有過百年歷史。地點擁抱群山，環境清幽，吸引野生動物來棲息覓食。龍虎山環境教育中心由環境保護署及香港大學合作成立，透過展覽、生態導賞和綠色工作坊，向公眾提供體驗式環境教育，創建與自然共融、實踐永續生活的社區。

當日出門有所阻滯，除了紅磡塞車外，龍虎山環境教育中心位置地處隱蔽，旅遊巴士沿旭龔道上山，沿途有很多華麗建築物及別墅式住宅，參加者包括司機在內也表示第一次到此地。由於交通延誤不少時間，大會亦因此調節活動行程，簡化了手工程序。今次環保手工是蚊香皂，大家在皂上放上小花小葉裝飾。之後分成兩組行走山徑和參觀教育中心花園。整段山徑建在連接薄扶林水塘和濾水池的輸水管上，沿途小橋流水，遠眺山下的城市風景。最後，大家回到長沙灣，品嚐豐富美味的下午茶，完成本次旅程。



# 「視覺無界限 2019」廣播劇創作比賽

## 比賽目的：

為了提高中學生對視障人士的認識及推廣聯合國《殘疾人權利公約》，本會特以「共融」為主題，舉辦廣播劇創作比賽，以廣播劇方式，讓參賽同學發揮他們的創意的同時，亦可以共同建立一個傷健關懷、平等和諧社會。

## 比賽日程：

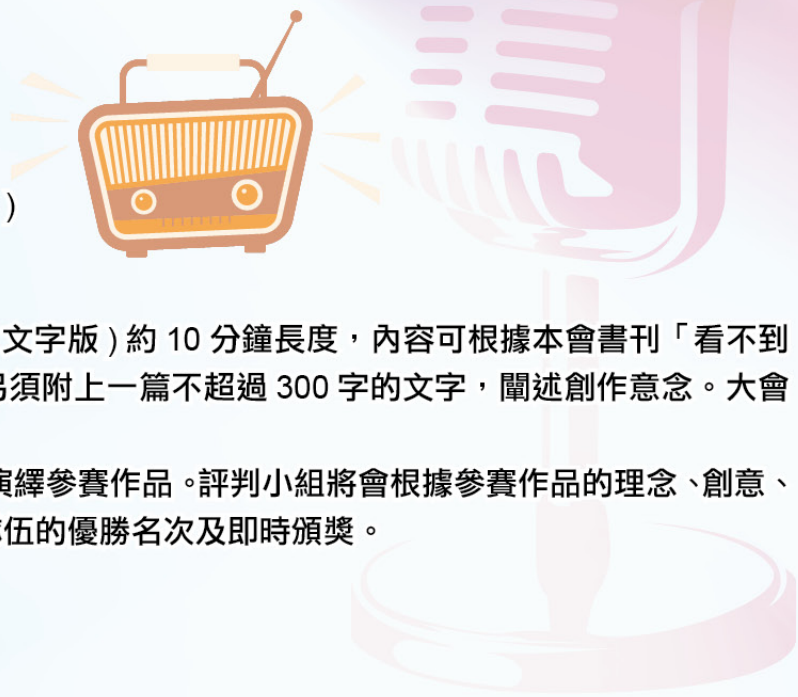
- 創作工作坊：2019年11月30日
- 作品截稿：2019年12月16日
- 決賽日期：2020年1月18日（上午）

## 比賽評審：

- 初賽：參加者須呈交一份創作劇本（文字版）約10分鐘長度，內容可根據本會書刊「看不到的故事」內任何勵志單元作藍本，另須附上一篇不超過300字的文字，闡述創作意念。大會將選出8個優異劇本進入決賽。
- 決賽：進入決賽隊伍在決賽日將即場演繹參賽作品。評判小組將會根據參賽作品的理念、創意、創新性及即場演繹質素，決定參賽隊伍的優勝名次及即時頒獎。

## 比賽獎項：

- 設冠軍、亞軍、季軍及5個優異獎



### 機構交流 工作坊

## 「視覺無障礙 2019」- 余兆麒醫療基金活動計劃

# 公眾教育講座、社區共融體驗工作坊：

本會於2019年11月6日、7日、8日、20日、21日及29日分別應邀為聖羅撒書院、五育中學、香港理工大學第39屆社會服務團、保良局李城璧中學，獻主會溥仁小學及嘉諾撒聖心學校（私立部）舉辦視障資料教育講座工作坊，參與協助提供服務成員包括葉敏儀、歐敏貞、呂月明、戴彩梅及麥笑蘭，而服務對象有大學、中學及小學生。我們向同學們分享常見的眼疾、愛護你的眼睛小貼士、導盲犬及社區無障礙設施資訊，讓他們注重眼睛健康珍惜視力。我們精心設計互動遊戲，為參加者提供模擬眼疾體驗，讓他們有機會了解視障的感受，加深認識視障人士需要及內心體會。此外本會會員分享失明前後的心路歷程，如何於生活中活出意義，藉以鼓勵參加者積極面對挑戰，包容及接納社區不同殘疾或特殊需要人士。



# 《廣播劇創作比賽工作坊》



本會於2019年11月30日（星期六）上午，假香港盲人輔導會東翼八樓禮堂為參賽中學生舉辦廣播劇創作比賽工作坊，以加深同學們對視障人士的了解，體現《公約》平等、共融的精神。

工作坊有幸邀請到廣播界資深工作者彭晴小姐講解廣播劇創作要點技巧，內容包括劇本主題選取、故事分段構思、人物性格表達，以及演繹時音效配置、角式聲線運用及同學分工安排各項，並配以範例故事解說，深入淺出及詳盡地與同學們講解，互動交流。另有本會推廣大使葉敏儀女士及呂月明女士同場分享視障人士生命經歷及無障礙社區構建各項要點，豐富同學們創作劇本的素材。

當日有多間參賽學校同學，老師及家長出席，本會會長曾建平先生臨場致詞鼓勵，並有多位義工協助活動進程，氣氛熱烈，活動於一致讚賞的掌聲中順利完成。



# 12月份

## 會員生日名單

- |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 盧元偉 | 徐耀良 | 麥月萍 | 陳自強 | 譚沃羨 | 潘凱欣 |
| 連康回 | 楊詩敏 | 劉毅波 | 王臻  | 趙承君 | 郭健  |
| 李杏蓓 | 陸叔遠 | 董立炫 | 羅小冰 | 吳家和 | 李惠權 |
| 陳鳳仙 | 曾佩蓮 | 李卓力 | 黃素文 | 鄧潤玲 | 梁華勝 |
| 許如英 | 劉健雄 | 沈潤清 | 莫美鳳 | 廖偉成 | 雷若冰 |
| 尹炳強 | 謝君豪 | 吳慧娟 | 梁翠茵 | 李美玉 | 尹俊偉 |
| 余小梅 | 鄧敏芝 | 江覺年 | 楊梅玉 | 彭存銀 | 張宏發 |
| 陳寶霞 | 黃志強 | 陳慶強 | 莊心美 | 陳碧華 | 唐翠芳 |
| 陳慕貞 | 黃俊恒 | 李趣韶 | 張誠祐 | 戴耀南 | 鄭兆強 |
| 沈燕萍 | 余芷晴 | 黃小燕 | 馮光輝 | 鄭妙香 | 蔡德勝 |
| 許明德 | 鄧婉薇 | 蔡雨泉 | 張世傑 | 杜華勇 | 陳悅暢 |
| 鄭寶中 | 阮文偉 | 蔡經瑜 | 曾麗珍 | 梁金  |     |
| 施恩傑 | 盧婉芳 | 周俊輝 | 鄺健民 | 林懂儀 |     |

恭祝各位  
生日快樂  
身體健康

