



健樂社 Kin Lok Club (鼻咽癌康復者互助組織)

註冊慈善團體

通訊地址：新界葵涌大連排道 132-134 號，TLP132 三樓，葵涌癌協 / 香港癌症基金會，轉「健樂社」收

辦公時間：星期一至五，上午十時至下午六時，非辦公時間內，如有要事請於電話錄音留言。

電話：3667 3238, 5223 0136

傳真：3667 3240

電郵：info@kinlokclub.com.hk

網址：www.kinlokclub.com.hk

2018 年 1 ~ 3 月

Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

樂天看人生

第九十期會訊 (2018 年 1-3 月)

編者的話

春有百花秋有月、夏有涼風冬有雪、若無煩事掛心頭、便是人間好時節！轉眼又到 2018 年了，同大家拜個早年。明年是狗年，狗是人類最忠心的寵物，警務處有警犬、海關有緝私犬，市民有導盲犬、甚至乎有狗醫生呢，更有些夫婦不生小朋友，養隻可愛的狗狗當作子女呢。

謹祝大家狗年行大運：戊歲祝福萬事順、狗年兆豐五谷香、心安體健又長久！

健康強體魄

會務簡報

1. 2017-10-15 原定的鼻咽癌聯席旅行(鴨洲遊)，當天因颱風影響而取消，癌協開會決議後順延至 2018-01-07 再舉行，現有 30 人已報名參加；
2. 2017-10-21 西貢退修營，於西貢戶外康樂中心舉行(早上學習箭藝,下午有理化導師授課)當天出席人數共 18 人；
3. 2017-11-05 秋季旅行(山頂->北角用膳->孫中山古蹟徑->港大),當天參與人數共 40 人(本社網頁內有活動照片)
4. 2017-11-10 “鼻咽癌治療新趨勢”講座於瑪麗醫院癌症中心二樓活動室舉行,當天本社會員出席人數共 9 人；
5. 2017-11-18 “吞嚥講座”講座於醫管局大樓閣樓研討室舉行,當天本社會員出席人數共 24 人；
6. 2017-11-25 “吞嚥運動分享會”講座(與互勉會合辦),於黃大仙癌協中心舉行,當天本社出席人數共 12 人；
7. 2017-12-02 冬季迎新會暨生日聯歡會,於葵涌癌協中心舉行,當天出席人數共 28 人；(本社網頁內有活動照片)
8. 2017-12-09 聖誕聯歡會,於太子鑾宴酒家舉行,當晚出席人數共 140 人,林建輝醫生與會友們齊歌舞,盡興歡樂；
9. 2017-12-17 第二十二屆「抗癌大步走」,本社報名參加人數有 15 人,籌得善款共 \$ 19,997.00。

名譽顧問：韋霖教授 蔡德江醫生 岑信棠醫生 陳麗雲教授 鄺麗雲教授 蔡清洪醫生 李浩勳副教授 周振權醫生
原家翠女士 黎雅明律師 鄭玉儀女士 陳汝威副教授 黎瑞玲姑娘 陳麗玲姑娘 鄺維基顧問醫生 陳文琪博士
陳慧琮註冊中醫師 方思行言語治療師 黃龍順會計師 許由醫生 吳偉民醫生

名譽會員：李乃棉先生

委員：主席：梁耀開 秘書：李子良 司庫：梁覺清 副司庫：鄺基美 總務：鄧瑞芳
外務：周艷開 康樂：楊志強 資訊：章越東、李子良 關懷及聯絡：鍾蘇娣

支援委員：司庫：湛慧馨

程序幹事：余君豪

會訊編輯：梁耀開 章越東 李子良 余君豪

(以上排名不分先後)

資助機構：



【健樂社未來活動資訊】

【恆常小組聚會系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
心聲興趣小組 (逢每月最後的 星期三為聚會日期)	2018 年 1 月 31 日 2 月 28 日 3 月 28 日 (星期三) (上午 10:00 至 12:00)	葵涌癌協中心 輔導室 A 室	透過不同的興趣和活動，讓彼此交流和分享，藉此良機暢談近況及互相認識。 每月小組精彩主題編排中；	會員、家屬及 有興趣人士
春季迎新會暨 生日聯歡會 (AC046)	2018 年 3 月 24 日 (星期六) (下午 2:30 至 5:30)	葵涌癌協中心 活動室 2、3 室	1. 歡迎新加入會員及其家屬、介紹健樂社、與資深會員互相交流復康經驗及心得； 2. 為 1 至 3 月份生日會員慶祝； 3. 豐富茶點； 4. 送小禮物予生日社友；	1 至 3 月份生日會員 及所有會員和家屬

【專題講座系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
鼻咽癌聯席合辦: 「中醫飲食調理及 按穴保健」講座 (LE013)	2018 年 3 月 3 日 (星期六) (下午 2:30 至 4:30)	醫管局大樓閣樓 研討室 (九龍 亞皆老街 147B 號)	由 林道儀博士(註冊中醫師)講解：從中醫角度認識如何透過飲食及穴位按摩等方法，促進鼻咽癌患者的復康，並減輕後遺症對生活的影響。 *截止報名：2018年2月13日 (星期二)	鼻咽癌患者及家屬 (名額：120 位)

【義工服務系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
瑪麗醫院 同路人諮詢站	2018 年 1 月 9 及 23 日 3 月 13 及 27 日 (星期二) (下午 2:30 至 4:30)	瑪麗親 S3 頭頸 外科專科門診	藉著接觸鼻咽癌患者，尤其是復發而又需要接受揭面手術的病友，作出同路人分享支援。	鼻咽癌患者、家屬 及其照顧者
病房探訪	2018 年 1 月 2 及 16 日 3 月 6 及 20 日 (星期二) (上午 10:30 至 12:30)	醫院病房 / 電療區 / 化療區	藉著同路義工探訪病友，互相支持及鼓勵。	正在接受治療之 鼻咽癌患者
威爾斯親王醫院 同路人諮詢站	2018 年 1 月 8 及 22 日 3 月 19 日 (星期一) (上午 10:00 至 12:00)	沙田威爾斯親王 醫院放射治療部	藉著同路人義工接觸病友，作出分享支援。	鼻咽癌患者、家屬及 其照顧者

新症分享會	2018 年 1 月 18 日 3 月 22 日 (星期四) (上午 10:30 至 12:30)	包玉剛癌症病人 資源中心三樓	藉著同路人義工與新鼻咽癌 患者互相分享經驗， 從中鼓勵他們。	新症患者、家屬及 其照顧者
-------	---	-------------------	--------------------------------------	------------------

【興趣小組系列】				
活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
西方社交舞 訓練班 (AC043) (與康文署合辦)	2018 年 1 月 5 日 1 月 12 日 1 月 19 日 1 月 26 日 (共 4 節) (逢星期五) (上午 11:00 至 13:00)	上環體育館 十一樓 室內運動場 舞蹈室	透過學習社交舞，讓照顧者 及病友利用不同的伸展動 作，以提高身體的活動幅 度，並改變大腦的運動神經 纖維，以放鬆筋膜及肌肉。 本訓練班將會教授西方社交 舞基本簡單舞步，透過練習 提高身體活動幅度。	所有會員及其家屬 (名額：16 位) (費用全免) 導師：由康文署安排
以上活動報名及查詢請致電：3667 3238 與程序幹事余君豪先生聯絡				

講座編號：LE013

 癌協
CANCERLINK
香港癌症基金會轄下免費服務中心

鼻咽癌聯席 合辦

「鼻咽癌患者的中醫飲食調理 及按穴保健」講座

內容 由中醫學角度認識如何透過飲食及穴位按摩等方法，
促進鼻咽癌患者的復康，並減輕後遺症對患者生活的
影響。

日期 2018年3月3日 (星期六)

時間 下午2:30 - 4:30

地點 醫院管理局大樓閣樓研討室 (九龍亞皆老街147B)

導師/講者 林道儀博士 (註冊中醫師及註冊護士)

對象/名額 鼻咽癌患者及家屬 (名額120位)

報名 請向各鼻咽癌聯席自助組織報名 或
致電黃大仙癌協服務中心報名

截止報名日期 2018年2月23日 (星期五)

查詢 黃大仙癌協服務中心 3656 0700 (黃芷琳姑娘)

東日社 2595 4165 健樂社 3667 3238
互勉會 3656 0828 慶生會 2468 5045

 癌症基金會
CANCERFUND

活動編號 AC 046

Happy Birthday

春季迎新會暨 生日聯歡會

日期：2018年3月24日 (星期六)

時間：下午 2:30 至 5:30

地點：葵涌癌協服務中心

內容：

1. 歡迎新加入社員及其家屬，介紹健樂社、
與資深社友互相交流復康經驗及心得。
2. 為1至3月份生日的社友慶祝
3. 豐富茶點
4. 送小禮物予生日社友

費用：全免

對象：本社所有社員及1-3月份生日的社友和家屬

報名及查詢請致電 3667 3238 及 5223 0136

與健樂社程序幹事余君豪先生聯絡

~ 報名參加活動及交費方式 ~

如以現金報名請存入匯豐銀行，本社的戶口名稱：“健樂社”，號碼：025-3-068357，存款後記得取回收據。請在上面寫清楚會員號碼和姓名，所報名的活動，用手機拍照再將相片 WhatsApp 傳送至本社電話 5223 0136；如以支票報名交費，抬頭請寫：“健樂社”，寄去：葵涌大連排道 132-134 號 TLP132, 葵涌癌協 / 香港癌症基金會，轉《健樂社》收。所有的活動和資助，本社保留最終審批權！敬希垂注！祝身體安康！

「健樂社」參加活動報名回條：

會員編號	姓 名	聯絡電話	費用 HK(\$)	支票號碼	備 註
費用合共 \$					

● 特別推介活動：



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



免費

香港大學吞嚥研究所

呼氣肌力訓練研究

研究強化呼吸肌肉訓練，對於改善鼻咽癌患者的吞嚥功能的成效

- 吞嚥評估：3 節（每節1小時）
- 呼氣肌力及吞嚥訓練：4 節（每節45分鐘）

對象：患吞嚥困難的鼻咽癌康復者

日期：十二月至二月（預約）

地點：香港大學吞嚥研究所或鼻咽癌互助組織中心

報名/聯絡方式：蕭小姐（電話：6539 7131）
（電郵：u3510506@hku.hk）



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



希望療法

尋找亮點 重燃希望

擁抱正面心態 重組個人驅動力 享受珍貴時刻

生命中遇到疾病纏繞，無法掌控，往往令人感到乏力
簡易希望療法是以認知行為治療為基礎的介入模式的工作坊。引用引用「希望感」這項正向元素，注入癌症康復者和接的護理方案中。
助您面對挑戰及保持積極，以致減少主要的癌症症狀的困擾。

化負為正 加強行動 四步曲：

尋找
人生亮點

開拓當下
美好目標

默想演繹
達標途徑

提升
化負為正的
能量

希望療法現正招募參加者

合適對象

18 歲或以上癌症患者或康復者，
母語為廣東話並能書寫中文。
聽力良好，能以電話聯絡。
能清楚進行對答及表達自己的想法
沒有任何因生理或未知的因素導至
意識不清的狀況。

工作坊編排

課堂每星期一節（共四節）
以個人形式進行
會面第一及第四節 每次約一小時
電話會談第二及第三節 每次約 30 分鐘
地點 理工大學
日期及時間 共同商議

報名或查詢這課程的資料歡迎與陳小姐聯絡

費用全免 電話 / WhatsApp: 6281 0403

歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社

正式社員：#641 何志華 先生，#642 陳少文 女士

以下是 2018 年 1、2、3 月份生日社友名單

祝各位生日快樂!



1 月份生日 梁綠波先生，黃素娟女士，孫靜茹女士，范玉霞女士，廖美芬女士，利碧瑤女士，杜彼得先生，張偉才先生，陳錦妍女士，陳 堅先生，陳裕洪先生，羅景亮先生，何 芳女士，譚源滿先生，楊嘉寶女士，龍澤深先生，高國富先生，高俊傑先生；

2 月份生日 梁聯發先生，鍾蘇娣先生，霍關有先生，陳玉賢女士，謝炳華先生，陳達生先生，何勵權先生，章越東先生，薛國定先生，鄭兆倫先生，胡鉅強先生，黎志明先生，鄧炳偉先生，黎健華先生，陳宜光先生；

3 月份生日 繆隆光先生，鄭玉蓮女士，張惠壇女士，譚遠文先生，李長蓮女士，周艷開女士，吳 樹先生，羅月美女士，林思杰先生，蕭長堅先生，陳汶奇女士，黎錦輝先生，馮禮萍女士，蕭禮謙先生，駱笑芬女士，陳 芳女士，周小英女士，李冰玉女士，吳美月女士，梁子強先生，羅志強先生。

(以上名單如有錯漏，敬請原諒)

• 乘搭地鐵到健樂社的方法如下：

在葵芳地鐵站 A 出口，見報紙檔及爭鮮壽司店後，從左邊扶手電梯向上行一層，沿路直入領展葵芳廣場的長廊，然後一直行(中途切勿走落自動電梯)，要行到尾至看見大快活，見右方有玻璃門然後推門直出，通過行人天橋往對面馬路，沿天橋斜路向下行然後轉左直行，在第一個街口轉右直出就是大連排道，見大排檔後再向左行第二個街口，見一幢又藍又白又有紅色的 7 層高建築物便是 TLP132 大廈(見下圖)，進入大廈內的電梯按 3 字，便可到葵涌癌協中心及本社。



2017 聖誕聯歡後記

- 李子良 -

一年一度的聖誕聯歡是本社的大型活動之一，本社很榮幸能夠再度邀請林建輝醫生、譚錫禧老師以及 Cindy 靚女小師妹，為本社獻唱金曲助慶。今年林醫生更邀請到大家非常熟悉的影后級人馬羅蘭姐一起分享人生的經驗、大家爭相與她合影，場面非常熱鬧，晚會頓時生色不少！

聖誕老人繞場派禮物、抽獎等指定動作當然不可少喇！林醫生更帶領我們一班委員領唱由譚錫禧老師填詞的新會歌。

輪到估成語和猜字遊戲、社友們發揮團隊精神，絞盡腦汁，積極地提供各種答案疑幻似真。有些社員真人不露相，兩三下便諗到和交上答案紙。到最後宣佈答案的時候，眾人都約而同齊聲高呼：“哎呀，我都是想咁估架！”壓軸環節是林建輝醫生，譚錫禧師父與小師妹 CindyTam，大唱昔日中英文金曲，更一起玩接龍舞蹈繞場一週，令現場氣氛高潮迭起，最後大家都意猶未盡地散席。

注意：歡迎各社友投稿！各位如有參加活動後的記載和感想，或對本社的任何意見，本身患病經歷和感受以及旅遊趣事和見聞，我們都歡迎你投稿，讓大家一同分享。但來稿請不要超過 500 字，一經刊登，將致送紀念品一份。同時本社保留有修改或刪減文章的權利，文章純屬個人意見，一切與本社無關。

* 2017 年 12 月 9 日 聖誕聯歡會 相片重溫 *



李子良，羅蘭姐 與 有姐



兩位社員,林建輝醫生與前主席梁桂明



現任主席梁耀開先生與 羅蘭姐共舞





*** 2017 年 12 月 17 日 第 22 屆抗癌大步走 ***



鳴謝

健樂社得蒙下列善長/機構在上季捐款，以作活動經費及捐出物資，特此致謝：

香港癌症基金會，香港防癌會，維特健靈健康產品有限公司，奧迪聽力及言語中心，奧迪慈善基金，鄭麗賢小姐(東日社主席)，李鴻昌先生，謝炳華先生，梁志權先生，霍關有先生。(以上排名不分先後)

~~環保呼籲~~

各位社友，你們好！如果大家平常有使用智能手機或電腦瀏覽網頁的話，請大家直接登陸『健樂社』的網站：www.kinlokclub.com.hk 查看或自行下載『健樂社』每季的會訊，又或者追蹤健樂社的面書收集本社最新資訊：www.facebook.com/kinlokclub1995



網上的訊息會更新更快、更及時，包括各種各樣有益身心的活動和講座，歡迎大家踴躍參與！

請大家以電郵通知本社幹事余君豪先生登記免收郵寄的會訊。

Email: info@kinlokclub.com.hk



***** 環保從你我做起，減少一張紙，拯救一棵樹！*****

