

第九十七期會訊 (2019 年 10~12 月)

編者的話

靜心可尋

某日筆者唔見咗部助聽器？突然想起以下的故事後(便尋回)

故事序述：話說一位富商在穀倉遺失一隻很有紀念價值的名貴手錶，好努力、好心急、好辛苦地搵極都搵唔到？發晒脾氣，見人就鬧、成頭大汗。重賞下都遍尋不獲！坐在穀倉休息，當靜下來突然聽到嘀嗒嘀嗒聲，名貴手錶在穀倉某暗角落搵到，才領悟到，凡事都要靜、不要急燥！如在平靜無風浪的湖面，才可看清楚自己的容貌倒影啊！

同樣：滾水看不到倒影、盛怒看不出真相。

會務簡報

1. 2019-6-29 夏季迎新會暨生日聯歡會，當天出席人數共 19 人；
2. 2019-7-11 揭面吞嚥困難適應小組與奧迪佐敦中心合辦-聽力健康問題講座，參與人數共 20 人；
3. 2019-7-12 至 8-2 (共 4 節) 康文署「室內短墊滾球訓練班」，參與人數共 9 人；
4. 2019-7-31 心聲組-拇指琴體驗活動，參與人數共 7 人；
5. 2019-8-9 至 8-30 日(共 4 節) 康文署「門球訓練班」，參與人數共 7 人；
6. 2019-8-15 揭面吞嚥困難適應小組與奧迪元朗中心合辦-聽力健康問題講座，參與人數共 9 人；
7. 2019-8-28 心聲組-經絡運動體驗，參與人數共 3 人；
8. 2019-9-5 本社再次獲香港防癌天使服務協會資助，舉辦「關懷大使心靈聚會-香草健康養生之旅」活動，並邀請香港防癌天使服務協會總幹事陳麗玲姑娘擔任烹飪導師，當天本社人數共有 19 人；
9. 2019-9-15 本社與康文署合辦照顧者聚會及關懷義工分享營，本社參與人數共 35 人；

名譽顧問：韋霖教授 蔡德江醫生 岑信棠醫生 陳麗雲教授 鄭麗雲教授 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 鄭維基顧問醫生 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 吳偉民副教授 鮑浩能副教授 林宇恒助理教授
龍曉康註冊社工

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：鄭基美 總務：鄧瑞芳
康樂：楊志強 資訊：章越東

程序幹事：洪曉嵐

會訊編輯：梁耀開 章越東 李子良 洪曉嵐

(以上排名不分先後)

【健樂社 10-12 月活動資訊】

【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 (小組會因應時間及地點, 安排小組內容) (AC080)	2019 年 10 月 30 日 2019 年 11 月 27 日 2019 年 12 月 18 日 (由於假期關係, 故提早一星期進行) (星期三) 上午 11:00 至 1:00	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, 藉此大家暢談近況及互相認識。 以下為每月小組精彩主題: 10 月份-天然護膚品製作 11 月份-迷你陶土體驗 12 月份-聖誕聯歡聚會	會員、家屬 及 有興趣人士
冬季迎新會暨 生日聯歡會 (AC081)	2019 年 12 月 21 日 (星期六) (下午 2:00 至 4:00)	葵涌癌協中心 活動室 2 及 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 10 至 12 月份生日的會員慶祝; 3. 豐富茶點; 4. 送小禮物予生日社友;	新舊會員、其家屬 及 10-12 月份生日會員

【專題講座系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
與瑪麗醫院合辦: 鼻咽癌治療新趨勢 暨心聲交流會 (LE0)	2019 年 11 月 8 日 (星期五) (下午 2:30 至 4:30)	瑪麗醫院 癌症中心二樓 活動室	由臨床腫瘤學系副教授醫生講解: 1. 鼻咽癌最新免疫療法, 標靶治療, 化療及放射治療技術 2. 解答鼻咽癌患者有關嚴重及罕見後遺症的問題及處理方法	講者: 陳汝威副教授 (瑪麗醫院腫瘤科) 頭頸癌患者 及其家屬 (名額: 20 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) 及 (病房探訪)	2019 年 10 月 8 及 22 日 11 月 5 及 19 日 12 月 10 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
	2019 年 10 月 15 日 11 月 12 日 12 月 17 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) 及 (新症分享會)	2019 年 10 月 21 日 11 月 4 及 18 日 12 月 2 及 16 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
	2019 年 10 月 17 日 11 月 21 日 12 月 19 日 (星期四)	沙田威爾斯親王 醫院包玉剛癌症病人 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

	(上午 10:30 至 12:30)		
--	--------------------	--	--

【興趣小組系列】				
活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
八段錦訓練班 (AC082) (與康文署合辦)	2019 年 10 月 4, 11, 18 & 25 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	導師將會教授八段錦口訣和八組動作組成的氣功保健運動，透過練習可以讓照顧者及病友達到疏通經絡、調理內臟，更可活動全身關節肌肉，改善新陳代謝，增強肺活量，促進血液循環，有助放鬆神經系統。	本社會員及其家屬 (名額：16 位) (費用全免) 導師：由康文署安排
西方土風舞 訓練班 (AC083) (與康文署合辦)	2019 年 11 月 8, 15, 22 & 29 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	透過學習土風舞，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土風舞基本簡單舞步，透過練習提高身體活動幅度。	本社會員及其家屬 (名額：16 位) (費用全免) 導師：由康文署安排
身心伸展訓練班 (AC084) (與康文署合辦)	2019 年 12 月 6, 13, 20 & 27 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	透過正確身心伸展方法，鬆弛技巧練習冥想、認知修正法、按摩法，伸展運動及有氧運動等使參加者能認識到如何放鬆肌肉及減低壓力，令身心健康。	本社會員及其家屬 (名額：16 位) (費用全免) 導師：由康文署安排
報名及查詢以上活動，請致電：3667 3238 與程序幹事洪曉嵐姑娘聯絡。				

歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社

正式社員： 668 簡雪霞，669 陳綺雲，670 莊美玲，671 鄺麗芳

以下是 2019 年 10、11、12 月份生日社友名單

祝各位生日快樂!



10 月份生日	楊以智先生	何喜奉女士	蕭潔芳女士	何麗芬女士	梁金妹女士	毛巧會女士
	鄧柏齡先生	郭志榮先生	鄧觀娣女士	梁綿綿女士	譚惠瓊女士	陸志成先生
	伍惠萍女士	鄭帶勝先生	楊 歡先生	朱艷鳳女士	梁桂明先生	曾國富先生
	朱超戰先生					
11 月份生日	李國良先生	林世傑先生	趙志浩先生	鄭帶有先生	陳嘉勵女士	歐陽麗蓮女士
	羅雪蓓女士	李國華先生	黃少萍女士	黎少萍女士	湛慧馨女士	唐梁慧儀女士
	陳淑燕女士	黎東祥先生	梁覺清女士	葉樹球先生	梁子明先生	鄭民標先生
	曾超勝先生	莊義星先生				
12 月份生日	李瑞雲先生	李子良先生	錢大慶先生	何倩影女士	蘇間璇女士	黃愛蓮女士
	黃玉堂先生	鄭基美女士	駱煜祥先生	曾新平女士	何志華先生	羅寶芬女士
	陳偉航先生					

(以上名單如有錯漏，敬請原諒)

● 特別推介活動：



活動編號：**AC079**

秋季旅行

日期：2019 年 11 月 10 日 (日)

時間：上午 9:00 - 下午 5:00



行程：上午-嘉道理農場暨植物園、中午-尖沙咀百樂酒店自助餐、
下午-西九戲曲中心及高鐵站風景區

集合地點：早上 9:00, 金鐘-海富中心 麥當奴餐廳門口

早上 9:15, 九龍塘-多福道 有蓋巴士站(九龍塘站 D 出口)

費用：會員及聯繫會員每位 \$160 元，非會員每位 \$190 元。

* 以收到交費作實，截止日期前仍未收到繳費作退出論 *

對象：健樂社會員及家屬。



名額：100 人

截止報名日期：2019 年 10 月 31 日 (四)

報名：健樂社 程序幹事 洪曉嵐姑娘

查詢電話：**3667 3238**(中心), **5223 0136**(手機)



活動編號：AC085

聖誕聯歡會

日期：2019 年 12 月 8 日 (星期日)

時間：下午 7:00 至 10:30

地點：譽宴 (九龍太子彌敦道 750 號始創中心 1 樓譽宴專用升降機，
太子站 B2 出口)

內容：聯歡聚會，林建輝醫生歌唱表演，精彩遊戲，
麻雀耍樂及幸運抽獎。

對象：健樂社會員及家屬，關懷大使，義工。

費用：會員及聯繫會員:\$200 元，家屬及非會員:\$250 元正；

綜援及綜援聯繫會員:免費 (由會員捐款贊助)

名額：156 人(名額有限，額滿即止)

截止：請於 2019 年 11 月 29 日(星期五) 前交費作實。

查詢報名：健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘 (電話: 3667 3238 / 5223 0136)

聯歡聚餐菜譜：

五福大拼盆
碧綠炒蚌片蝦仁
玉環白玉元貝
菌皇浸翡翠
紅燒海皇翅
蠔皇花蔴鮑螺片
清蒸沙巴龍躉
脆皮一品燒雞
福建炒飯
蠔皇炆伊府麵
精美甜點
蓮子紅豆沙

... 相片重溫 ...

2019 年 9 月 5 日-關懷大使綠田園養生之旅相片回顧



2019 年 9 月 15 日-關懷大使義工退修日-曹公潭相片回顧



2019年9月5日：當日天文台預測有雨，感恩冇受天氣影響，十多位委員、關懷大使、

社友義工等，浩浩盪盪出發，到達「粉嶺鶴藪綠田園」一片綠油油的園地，感到有心曠神怡！由場主介紹什麼是真正的有機耕種、有機飲食等……

大家好像小學生般，坐在涼快的蔭棚下上課！

跟著製作即磨豆漿、麵包、餅乾等 DIY……還有自製茶包，非常別開生面。

製作即磨豆漿，不是非一般常用的豆漿機，是用傳統的石磨壓漿，豆漿是親自人手，磨到滴汗夾背而成，飲落特別有滿足感呢。還有製造麵包、餅乾：大家經過努力擠粉，製作奇形怪狀的作品，再經過一段時間烤焗，終於出爐喇，各人興奮拿起自己的 DIY 作品拍照留念！不亦樂乎。之後參觀園內的其他種植，見到特別大的木瓜，更興奮抱著木瓜在樹下影相。開心的時刻，時間過到特別快，影番張大合照後離開園地，結束香草健康養生綠田園之旅。

*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。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。

健康強體魄，樂天看人生

健樂社是由一群鼻咽癌康復者得到香港瑪麗醫院癌症輔導及支援服務的社工及醫護人員的幫助於1995年正式註冊成為政府非牟利的慈善團體，現時我們已成為癌症基金會屬下癌協之友的會員其中之一。

我們的使命：團結互助鼻咽癌的病友及康復者，促進彼此交流和支持。

我們的宗旨：

- 1.發揮鼻咽癌病友互助精神
- 2.促進鼻咽癌病友與其家屬／朋友的溝通、關懷及互相適應
- 3.倡導政府及社會大眾對鼻咽癌病人的認識及關懷
- 4.爭取鼻咽癌病人福利及合理權益。我們誠意邀請你加入這個大家庭

為了讓更多的同路人得到身心安慰，幫助他們面對鼻咽癌帶來的彷徨和挑戰，以及推動各項有益身心的活動。健樂社需要大家齊心協力的支持，非常歡迎各位親自參與和瞭解健樂社的日常運作，做到人人為我，我為人人，從我做起。同時我們極需各界善長的慷慨解囊，為有需要的人提供服務，您們捐出的每一分一毫都會為無數的病人和給他們的家庭帶來希望！僅此代表各受惠人士多謝閣下。

並祝願福有攸歸！

「同路人心連心」資助計劃

本社「同路人心連心」資助計劃，現正推出2個資助項目，接受社員申請，包括：
#EBV基因易檢測，#牙科保健。

申請條款：

(1)會員必須入會滿2年或以上，即於2017年3月31日或之前已入會，並於2017年3月31日之後沒有中斷會籍。

(2)資助及申請期間：2019年10月1日至2020年3月31日(註：逾期恕不受理)。

(3)資助項目及次數：免費EBV基因易檢測1次、牙科資助1次(上限\$400)。

*請留意：牙科項目不資助範圍，其中包括公立醫院門診，所有報銷程序均以收據為準。

查詢：

1. 前往健樂社網頁查看申請手續和詳情：<http://kinlokclub.com.hk>(同路人心連心計劃)

2. 請致電與健樂社程序幹事洪曉嵐姑娘聯絡：3667 3238 / 5223 0136

以上資助，本社保留最終審批權！敬希垂注！祝身體安康！

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-癌協之友、奧迪慈善基金、香港防癌天使服務協會、吳偉民醫生
(以上排名不分先後)



通訊地址：葵涌大連排道 132-134 號，TLP132 三樓，香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)
轉「健樂社」收

