



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，香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，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

2021 年 1~3 月

Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

第壹佰零二期會訊 (2021 年 1-3 月)

編者的話

樂天看人生

健康強體魄

牛耕田、馬食穀、老豆賺錢仔享福！狂牛怒吼疫情縮、牛年轉運豐衣足！轉眼又到 2021 年了，同大家拜個早年，出年係牛年，辛丑牛年祝福大家：牛到吉祥、身體健康、牛年轉運、金牛迎春、牛轉乾坤、賺盡金牛！

期望疫情逐漸消退、牛年轉大運：恭喜、恭喜！

會務簡報

1. 2020-9-23 委員會已寄出 150 份口罩予參加週年大會之社友和聯繫社友；

2. 2020-11-13 至 11-27 (共 3 節) 康文署「乒乓球訓練班」，參與人數共 4 人，因疫情關係，12 月 4 日課堂(第 4 節)取消。

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 副主席：楊志強 秘書：李子良 司庫：梁覺清 副司庫：鄺基美 總務：簡惠貞
康樂：陳家樂 資訊：章越東 關懷及聯絡：鄧瑞芳

程序幹事：洪曉嵐姑娘 / 兼職會計：鄭靜文姑娘

會訊編輯：梁耀開 章越東 李子良 洪曉嵐

(以上排名不分先後)

資助機構：



以下是 2021 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，楊嘉寶女士，龍澤深先生，高國富先生，何利鴻先生，伍競森先生，何時耀先生，陳永昌先生；
- 2 月份生日 梁聯發先生，鍾蘇娣先生，霍關有先生，謝炳華先生，章越東先生，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，盧惠蓮女士，袁靄華女士；林國斌先生；
- 3 月份生日 繆隆光先生，譚遠文先生，李長蓮女士，周艷開女士，羅月美女士，林思杰先生，蕭長堅先生，黎錦輝先生，馮禮萍女士，蕭禮謙先生，駱笑芬女士，吳美月女士，梁子強先生，梁文傑先生，陳惠娟女士，陳 芳女士，鄺麗芳女士。

(以上名單如有錯漏，敬請原諒)

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，香港社會福利署，香港新聲會，香港病人組織聯盟，香港復康會社區復康網絡，美國雅培有限公司，周志堅先生（以上排名不分先後）

會員續會

親愛的會員：

2021-2022 年度續會通知

多謝 閣下一向對本社的支持及參與。現通知 閣下 2020 - 2021 年度之會籍將於本年 3 月 31 日屆滿，為使 閣下能繼續享有本社權利，請繳交 2021 - 2022 年度會費。新的有效會員證在交費後會盡快寄到府上，敬希垂注！

煩請各位會員於 2021 年 4 月 30 日前繳交會費，逾期無效，不便之處，敬請原諒。

會費：正式會員：\$50，聯繫會員：\$30，領取綜援之會員及其聯繫會員：豁免年費(須附有效證明文件)

繳費方法：

1. 支票付款：請各會員填妥以下回條連同劃線支票(抬頭請寫「健樂社」或「KIN LOK CLUB」)寄交葵涌大連排道 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。
2. 銀行入數：將會費存入本社匯豐銀行戶口，戶口號碼：025-3-068357 (KIN LOK CLUB)，連同入數紙(寫上姓名及會員編號)，然後連同回條一併 WhatsApp 或 傳真至 3667 3240 或 寄回本社。
3. 現金付款：請帶備現金，親臨香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌) 交本社程序幹事洪曉嵐姑娘聯絡(請先致電預約)。

*如有疑問及查詢，請致電 3667 3238 / 5223 0136 聯絡本社程序幹事洪曉嵐姑娘聯絡。多謝合作！

健樂社 謹啟

健樂社二十五週年回想

勞祐灼

健樂社二十五歲了。

回想二十五年前，一群熱心的鼻咽癌康復者，在瑪麗醫院病人資源中心協助下創辦了健樂社，成立典禮於 1995 年在瑪麗醫院舉行。

我有幸參與籌辦工作，健樂社成立後並擔任司庫一職多年。除正職外，我都要負責拿會訊模版等前往印刷後寄給會員，製作會員証，聯絡關懷會員等工作。

健樂社成立後一段頗長時間沒有辦公地方，開會都是在會員家中或辦公室舉行。沒有資助，日常運作只靠會費收入維持。為了省些郵費，收據、會員証等都盡可能在聚會時交給會員。另一方面，由於人數不多，會員彼此間較為熟絡，大家都熱心參與活動。最難忘健樂社成立不久，由我負責舉辦的西貢戶外康樂中心宿營。營內有各類康樂設施，健樂社有抽獎晚會助興，翌日早上有分享會，有約 30 個會員及家屬參與，大家都盡興而返。

時光飛逝，不知不覺間又過了四分之一世紀了。健康強體魄，樂天看人生，與大家共勉之。



1995 年健樂社成立典禮，委員與嘉賓合照



1995 年 11 月西貢宿營大合照



早上分享會，有 10 多人參與。除現任會長外，第二及第三均有出席。

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。

...相片重溫...

疫情下的乒乓球訓練班



...相片重溫...

疫情下的郵寄口罩過程

本社十分感謝委員鄧瑞芳女士及義工黃麗貞女士幫忙整理口罩寄給社員



本社十分感謝義工程愛有女士幫忙搬運大量口罩到郵局寄給社員



健樂社提提你：大家要勤帶口罩、勤洗手，勿讓病毒隨處走。

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection



正確洗手五部曲

5 Steps For Proper Hand Washing

1 用水弄濕雙手
WET hands with water



2 加入規液，揉搓雙手最少20秒
Apply soap, RUB for at least 20 seconds



勿忘
Don't miss



4 用抹手紙抹乾雙手
DRY with paper towel

抹手紙
paper towel



3 用水沖洗乾淨
RINSE with water



5 再用抹手紙關上水龍頭
Use paper towel to
TURN OFF the faucet



衛生署
Department of Health

怎樣佩戴口罩？

1. 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
2. 佩戴口罩前，應先潔手。
3. 要讓口罩緊貼面部：
 - 3.1 大部份口罩由三層物料組成，外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收佩戴者釋出的濕氣和水分。佩戴者必須依照生產商建議使用口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨口罩的前後）。一般而言，有顏色/ 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上。
 - 3.2 如選用綁帶式口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後；如選用掛耳式口罩，把橡筋繞在耳上，使口罩緊貼面部。
 - 3.3 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。
 - 3.4 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
4. 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。



「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 3 個資助項目，接受社員申請，包括：
#EBV 基因易檢測, # 牙科保健, # 耳鼻喉科保健。

申請條款：

(1)會員必須入會滿 2 年或以上，即於 2019 年 3 月 31 日或之前已入會，並於 2021 年 3 月 31 日之後沒有中斷會籍。

(2)資助及申請期間：2021 年 4 月 1 日至 2021 年 9 月 30 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)、
耳鼻喉科保健 1 次 (上限\$400)。

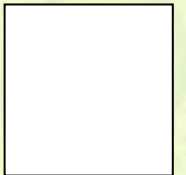
*請留意：牙科及耳鼻喉科資助項目，只適用於私家專科門診；公立醫院專科門診，將不獲資助。
所有報銷程序均以收據為準。

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!



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