

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 4~6 月

Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

樂天看人生

第壹佰零三期會訊 (2021 年 4-6 月)

編者的話

心態主人

風：你不能將風停下來。但你可以將你的帆擺動，讓你更快到目的地。

雨：你不能控制雨停下來。但你可以用雨傘遮擋，避免全身濕透。

陽光：你亦不能叫它不照射你，但可以躲在陰涼處，享受自在！

不能改變別人、和事！嘗試改變自己心態吧！

健康強體魄



會務簡報

1. 2021-01-21 委員會已寄出 193 份口罩予全體社友，參與義工人數共 3 人；
2. 2021-3-26 與瑪麗醫院合辦的頭頸癌復康須知講座，在網上舉行，參與人數共 12 人。
3. 溫馨提示：尊貴的會員，閣下的會員證在 2021 年 3 月 31 日已經到期，請從速前來辦理更新手續換領新證，以免錯失參加本社活動良機。

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 蔡清鴻醫生 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 關懷及聯絡：鄧瑞芳
總務：簡惠貞 康樂：陳家樂 資訊：章越東

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：



癌症基金會
CANCER FUND
抗癌路上不孤單

【健樂社未來活動資訊】

【義工服務系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
威爾斯親王醫院 網上 新症分享會	2021 年 4 月 15 日 5 月 20 日 6 月 17 日 (星期四) (上午 10:30 至 12:30)	網上 ZOOM 進行	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
高爾夫球同樂日 (與康文署合辦)	2021 年 5 月 9 日 (星期日) 上午 9:00 至 下午 1:00	屯門康樂體育中心	位於屯門康樂體育中心的戶外高爾夫球練習場設有真草練習草坪及沙池設施，加上專業教練的指導，必定為大家帶來不一樣的體驗。	本社會員及其家屬 (名額：26 位) (費用全免) 導師：由康文署安排
健體操班 (與康文署合辦)	2021 年 6 月 11 日 (星期五) 上午 10:00 至 中午 12:00	上環體育館十一樓 室內運動場舞蹈室	健體操-全套共分八式，簡單易學，不受場地限制，大家可以隨時練習。導師將會教授踏步轉腕，開合雙臂，蹲腿，提踵推肩，後跨步，前跨步屈臂，開合腿及踏步深呼吸，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

以上活動報名及查詢請致電：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：#677 馮錦彪先生

以下是 2021 年 4、5、6 月份生日社友名單

祝各位生日快樂!

4 月份生日	梁耀開先生 李小芬女士	唐國威先生 聶劍珍女士	鄧瑞芳女士 黎志文先生	麥美娟女士 陳 超先生	余逢英女士 石蓮娣女士	周建亨先生 蘇錦華先生
5 月份生日	蔡滋明先生 蘇玉安女士	張火金女士 陳炳昌先生	鄭福好女士 黃偉雄先生	羅愛好女士 馮錦彪先生	鄭麗英女士	黃劍萍女士
6 月份生日	程愛有女士 蘇子衡先生	陸秀霞女士 陳潔貞女士	譚潔翠女士 蔡萬偉先生	林源海先生 鄭玲齡女士	麥碧暉先生	陳志建先生

(以上名單排名不分先後，如有錯漏，敬請原諒) 【因疫情嚴峻，故取消夏季生日會，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：

香港社會福利署，香港癌症基金會，香港病人組織聯盟有限公司，香港復康會

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

「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!

...相片重溫...

疫情下的郵寄口罩花絮

本社十分感謝委員梁覺清女士, 鄭基美女士及鄧瑞芳女士幫忙整理口罩寄給社員



...相片重溫...

拍攝賀歲短片花絮



【疫境自強】

梁覺清

新春伊始，萬象更新，送鼠迎牛，希望新一年全世界疫情消失，重拾以前的繁榮！

回顧過去一年，全世界被這個世紀疫症侵襲，苦不堪言。全部外遊及在港公眾聚會地方，運動歇息的地方也被禁制或限制，在這個疫情的籠罩下，對於一個經常活躍於旅遊的我，真是一件苦事。

我整天焗在口罩窄小的空間下，人也覺得很無助及無奈，心情也很低落，在朋友推動介紹下，我發覺行山活動是一個可以呼吸到郊外沒有污染的空氣，又可以認識和飽覽香港獨特的風景，在行山下我發現香港是有很多很多茂密蒼翠的樹林，在一個活在繁忙都市下的香港人真的心曠神怡。

現在我雖然行一些比較輕盈的途徑，但當您置身在郊外場景中，那種舒適的心態是無可言喻的。

最後願大家疫境下：「健康強體魄，樂天看人生」，大家共勉之。

注意：歡迎各社友及義工投稿！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。

~~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洪曉嵐姑娘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！*



乘搭地鐵前往健樂社的方法如下：

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快餐店，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)，進入該大廈內的電梯按 3 字，便可到達葵涌香港癌症基金會賽馬會服務中心及本社。



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

