



# 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，香港癌症基金會賽程會服務中心(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 Facebook：www.facebook.com/kinlokclub1995

2021年7~9月

樂天看人生

編者的話

## 第壹佰零四期會訊(2021年7~9月)

健康強體魄

沒有一個湖是平靜如鏡的！❤❤

有風便會起波紋！❤❤

命運如同手中的掌紋！❤❤

無論多麼曲折！❤❤

始終掌握自己的手中！❤❤

## 會務簡報

1. 由於新型冠狀肺炎疫情影響，本社與康文署合辦的「六月份健體操班」取消；
2. 2021-5-10 本社與香港大學吞嚥研究所合辦「改善言語及吞嚥運動網上講座(跟進篇)」，共有10人參加；
3. 2021-5-21 本社與香港大學吞嚥研究所合辦「改善言語及吞嚥運動網上交流會」，共有12人參加；
4. 2021-6-5至6-26 本社與妍康會合辦「經筋瑜伽呼吸健體操」，共4堂及20人參加。

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  
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 副主席：楊志強 秘書：李子良 司庫：梁覺清 副司庫：鄭基美  
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：



## 【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<br><br>網上<br>新症分享會 | 2021 年<br>7 月 22 日<br>8 月 19 日<br>9 月 16 日<br>(星期四)<br>(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                                            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 健體操班<br><br>(與康文署合辦)    | 2021 年 8 月 13 日<br>(星期五)<br>上午 10:00<br>至<br>中午 12:00 | 上環體育館十一樓<br>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<br><br>(名額：6 位)<br>(費用全免)<br>導師：由康文署安排  |
| 高爾夫球同樂日<br><br>(與康文署合辦) | 2021 年 9 月 12 日<br>(星期日)<br>上午 9:00<br>至<br>下午 1:00   | 屯門康樂體育中心<br>(詳情請參閱海報) | 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<br><br>(名額：13 位)<br>(費用全免)<br>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

## 鳴謝

健樂社承蒙下列善長/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，杜彼德先生 (以上排名不分先後)





以下是 2021 年 7、8、9 月份生日社友名單

# 祝各位生日快樂!



|        |                                           |                                           |                                  |                                  |                                 |                                 |
|--------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 7 月份生日 | 簡惠貞女士<br>郭偉倫先生<br>黃昭明先生<br>陳偉倫先生          | 容義文女士<br>陳佩容女士<br>楊志強先生                   | 何裕泰先生<br>鄧佩嫦女士<br>李鑫財先生          | 區華先先生<br>黃良梅女士<br>葉慧玲女士          | 劉燕芝女士<br>周志堅先生<br>余琮偉先生         | 黃美香女士<br>關保銓先生<br>梁惠芳女士         |
| 8 月份生日 | 勞祐灼先生<br>毛慧瓊女士<br>廖文偉先生<br>游巧莊女士<br>陳家樂先生 | 朱麗萍女士<br>陳美玉女士<br>梁明標先生<br>李泰安先生<br>唐森洲先生 | 陳啟源先生<br>王錦強先生<br>侯詩禮女士<br>施超彥先生 | 彭煥珍女士<br>梁漢鐘先生<br>李文海先生<br>陳笑英女士 | 譚毅先生<br>梁有安先生<br>陳惠芬女士<br>鍾銀英女士 | 劉振光先生<br>黃龔恒先生<br>陳幹先生<br>蘇瑞雯女士 |
| 9 月份生日 | 何育庭女士<br>鄭月明女士<br>鍾尚融先生                   | 李綺雯女士<br>黃劍雄先生<br>梁志權先生                   | 李轉娣女士<br>岑富文先生<br>楊榮照先生          | 黎淑珍女士<br>梁衛文先生<br>黃偉文先生          | 左炳坤先生<br>陳美芳女士                  | 伍寶美女士<br>馮美顏女士                  |

(以上名單排名不分先後，如有錯漏，敬請原諒) 【因疫情嚴峻，故取消秋季生日會，敬請體諒】

\*\*\*\*\*

## 軟餐點整好?

### 製作三部曲



食物去骨煮熟，  
加入軟餐酵素及水，  
用攪拌機攪至順滑

70度以上加熱，  
至呈流質狀

倒入模具塑形，  
凝固後即可食用

### 長者至愛—軟餐參考食譜

#### 小食篇：甘筍燒賣

- |                |              |
|----------------|--------------|
| <b>材料</b>      |              |
| A) 甘筍粒         | B) 燒賣粒       |
| • 甘筍 200克      | • 燒賣 200克    |
| • 清水 100毫升     | • 清水 200毫升   |
| • 食倍樂軟餐酵素 4.5克 | • 食倍樂軟餐酵素 6克 |

### 製作方法

1. A、B材料分別放進攪拌機，攪拌2分鐘
2. 甘筍和燒賣糊分別放入鍋中，攪拌加熱2分鐘
3. 將燒賣糊倒入錫紙模具、甘筍糊倒入方形盤，放置2分鐘至凝固成形
4. 甘筍塊切粒，擺放於燒賣面上



(食譜及圖片來源：軟餐俠)

### 製作小tips

- 善用碗碟和錫紙模具，或把軟餐切成不同形狀，塑形食物
- 如中途食物冷卻，可送入微波爐加熱

### 主食篇：蜜汁叉燒飯

#### 材料

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| A) 白飯       | B) 叉燒       | C) 醬汁       |
| • 飯 100克    | • 叉燒 150克   | • 叉燒汁 100克  |
| • 水 200毫升   | • 水 225毫升   | • 吞樂美粉 1.5克 |
| • 食倍樂粉 4.5克 | • 食倍樂粉 5.6克 |             |

### 製作小tips

- 適當加入調味，風味更佳
- 加入天然色素，如黃薑粉、菠菜粉，食物顏色更佳



## 疫情下的改變

李子良

世界各地受【新冠病毒】疫情的影響：不經不覺已一年半有多了！大家都期望疫情早日消散。回復正常生活。

在疫情下的我，所有活動都受疫情停辦、延期或取消：包括義工服務、興趣班、書法、繪畫等……

多了時間在家練習，及有時間完成送給朋友生日畫啊。

近年又熱愛行山、（感謝主賜我健康）香港好多行山熱點，風景優美、更可以一路行一路拍下靚景呢，大家到處行山避疫，也對身心有益呢！也要做足防疫措施呀，（戴口罩、消毒液）呀！但更覺時間唔夠用呢！

有時趁限聚令放寬，約朋友茶聚，有些仍然擔心，盡量少出外，但有些仍然很活躍，一齊去行山、飲茶！

醫院義工方面，停了一年多了，最近才有 ZOOM 形式進行：以及部份講座亦有 ZOOM 形式進行、教會崇拜亦是 ZOOM、什麼都是 ZOOM！……

期待疫情消散早日回復正常舉行實體活動呢！

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...

## 經筋呼吸瑜伽健體操





與康文署合辦

活動編號: AC097

# 高爾夫球同樂日

日期: 2021 年 9 月 12 日 (日)

時間: 上午 9:00 - 下午 1:00

地點: 屯門康樂體育中心



內容: 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。

對象: 社友及其家屬

名額: 13 人

集合時間及地點: (1) 早上 9:00, 金鐘-海富中心 麥當奴餐廳門口  
(2) 早上 9:30, 經九龍塘-多福道 有蓋巴士站  
(九龍塘站 D 出口)

回程時間及地點: 九龍塘-多福道 有蓋巴士站及金鐘-海富中心  
麥當奴餐廳門口解散

截止報名日期: 2021 年 8 月 13 日 (五)

查詢及報名: 程序幹事洪曉嵐姑娘 (電話: 3667 3238)





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，便可到達葵涌癌協中心及本社。



## ~~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，請大家直接登入『健樂社』的網站：[www.kinlokclub.com.hk](http://www.kinlokclub.com.hk) 查看或自行下載『健樂社』每季的會訊，又或追蹤健樂社的面書收集本社最新資訊：

[www.facebook.com/kinlokclub1995](https://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登記免收郵寄的會訊。

Email: [info@kinlokclub.com.hk](mailto:info@kinlokclub.com.hk)

\*環保從你我做起，減少一張紙，拯救一棵樹！\*





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



**食多D·講多D**

Available on the App Store | Get it on Google play

手机应用程序 免费下载

此流动应用程序对象是有吞咽及沟通障碍的人士，包括中风、失语症、帕金森氏症及多发性硬化症等的患者。

**食多D·講多D**

请选择语言：繁體 | 简体

吃多点·说多点

简介 | 吞咽 | 沟通 | 聯絡我們

**三 吞咽 - 认识吞咽困难**

实用资讯

吞咽困难的征状 | 吞咽困难的并发症 | 注意事项 | 返回目录

**三 沟通 - 认识沟通能力**

实用资讯

沟通困难的征状 | 沟通困难的并发症 | 注意事项 | 返回主页

你可以找到吞咽和沟通障碍的相关资料，例如：病症、并发症等。

此程式内亦提供不同的吞咽口腔、咬字及沟通练习的影片进行练习，以提升患者的生活质素及更有效的沟通。

**三 吞咽 - 你有吞咽困难吗**

问题1 你觉得自己吞咽困难有多严重？

0 = 没有困难 | 5 = 非常严重

0 1 2 3 4 5

下一题

**三 吞咽 - 问卷**

你的分数 27

给你的建议 需多注意吞咽情况

上传结果 | 略过

你可以透过简单的吞咽问卷，了解自己最近的吞咽情况。

**三 吞咽 - 吞咽练习1**

请细心观看影片

播放影片 | 自我练习 | 下一页 | 返回目录

**三 沟通 - 咬字练习1**

请细心观看影片

播放影片 | 自我练习 | 下一页 | 返回目录

**三 沟通 - 沟通练习2**

使用指引

以下你会看到四个图像，请说出它们的类别。例如：水果

开始练习 | 返回目录

香港大学 语音研究所

网站: <http://www.speech.hku.hk/clinic/swallowing/>

由香港大学语音学及沟通学系提供