



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 Facebook：www.facebook.com/kinlokclub1995

2023 年 7~9 月

第壹佰壹拾二期會訊(2023 年 7~9 月)

樂天看人生

編者的話

小李是一點，小黃是 1 字，老馮是 0 字，他們三人都爭論誰是第一！當小黃跳到計算機的 1 字內便舉起雙手說：哈哈！我咪第一囉！跟著老馮跳到 0 字，咁我令你變咗 10 了，再跳多兩跳令你變咗 1000 千了，你永遠在我之後，你的 1 字都因我而變化！

小李不動聲色跳到 1 字右邊，即所有數字都歸於開始的時候！你們唔洗爭喇！都係我第一！

世事常變！無須爭誰是第一！珍惜現在擁有的吧！

會務簡報

1. 2023-4-20, 2023-5-18 及 2023-6-15 與威爾斯親王醫院合辦的鼻咽癌新症分享會講座，參與人數合共 18 人；
2. 2023-5-7 本社與佰度空間合作我可能，音樂分享會，當晚氣氛十分熱鬧，參與人數合共 120 人；
3. 2023-5-8 本社舉辦了心聲興趣小組，主題為組合盆栽，參與人數合共 4 人；
4. 2023-5-18 至 2023-6-8 本社與康文署合辦室內短墊滾球訓練班，參與人數共 13 人；
5. 2023-6-24 夏季迎新會暨生日聯歡會，參與人數共 32 人。
6. 本社財務幹事鄭靜文姑娘：由 2023 年 5 月 31 日起，因私人理由離職！本社在此感謝鄭靜文姑娘努力付出，盡忠職守！恭祝鄭靜文姑娘前程錦繡、明天會更好！

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 蔡清澳醫生 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 方思行博士 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 宋子豪博士

名譽會員：李乃棉先生

委員：主席：梁耀開 副主席：楊志強 秘書：鄧瑞芳 司庫：鄭基美 總務：莊義星
康樂：陳家樂 資訊：章越東 關懷及聯絡：簡惠貞

程序幹事：洪曉嵐姑娘

會訊編輯：梁耀開 章越東 李子良 余琮偉 洪曉嵐

(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	2023年7月12日 (星期三) (下午 2:30 至 4:00) 2023年9月15日 (星期五) (下午 2:30 至 4:00)	沙田 威爾斯親王醫院 包玉剛癌症病人資源中心三樓活動室	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。 小組精彩主題： (1) 7月份-按摩油DIY及肩頸按摩 (2) 9月份-普提拉伸展運動	會員、家屬、醫院新症及有興趣人士 (名額：15位)
秋季迎新會暨生日聯歡會	2023年10月7日 (星期六) (下午 2:00 至 4:00)	明愛臻藝坊 (葵涌大連排道132-134號 TLP132,1樓)	1. 介紹健樂社、歡迎新加入社友及其家屬，新舊社友互相交流及分享復康經驗及心得。 2. 為7至9月份生日的社友慶祝及送上小禮物。 3. 集體遊戲及豐富茶點。	本社會員和家屬，7至9月份生日會員 (名額：30位)

【專題講座系列】

與瑪麗醫院合辦： 頭頸癌復康講座	2023年 8月18日 (星期五) (下午 2:30 至 4:30)	瑪麗醫院 癌症中心二樓 活動室	活動目的主要是令參加者明白均衡飲食營養的重要性，學習頭頸及牙關康復運動，再透過康復者分享復康心得，以得到同路人心理支援。 <u>講座內容：</u> 飲食營養 下午 2:30-3:30 物理治療 下午 3:30-4:00 康復者分享 下午 4:00-4:30	鼻咽癌患者及其家屬 (名額：20位)
---------------------	---	-----------------------	--	-----------------------

【醫院義工服務系列】

威爾斯親王醫院 新症分享會	2023年 7月20日 8月17日 9月21日 (星期四) (上午 11:00 至 12:30)	沙田 威爾斯親王醫院 包玉剛癌症病人資源中心三樓 (實體與網上 ZOOM 同時進行)	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
瑪麗醫院 同路人諮詢站	2023年 7月11及25日 8月8及22日 9月12及26日 (星期二) (下午 2:30 至 4:30)	香港 瑪麗醫院 S8 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

【興趣小組系列】

八段錦訓練班 (與康文署合辦)	2023年7月7, 14, 21及28日 (星期五) 上午 10:00 至 12:00 (共 4 節)	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
--------------------	--	----------------------	---	---

<p>高爾夫球同樂日 (與康文署合辦)</p>	<p>2023年9月10日 (星期日) 上午9:00至1:00</p>	<p>屯門康樂體育中心</p>	<p>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。 專車接送(集合地點及時間請參閱海報)</p>	<p>本社會員及其家屬 (名額: 12位) (費用全免) 導師: 由康文署安排</p>
<p>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</p>				

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，香港鉅康醫療有限公司，2036活力健國際有限公司，Fresenius KABI，NWS Holdings Charities Foundation Limited，陸秀霞女士（以上排名不分先後）

以下是 2023 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 陳佩容女士 楊志強先生	容羨文女士 鄧佩嫦女士 李鑫財先生	何裕泰先生 黃良梅女士 余琮偉先生	區華先先生 周志堅先生 梁惠芳女士	劉燕芝女士 關保銓先生 陳偉倫先生	郭偉倫先生 黃昭明先生 陳綺雲女士
8 月份生日	勞祐灼先生 王錦強先生 侯詩禮女士 施超彥先生	陳啟源先生 梁漢鐘先生 李文海先生 陳笑英女士	彭煥珍女士 梁有安先生 陳惠芬女士 鍾銀英女士	譚毅先生 黃龔恒先生 陳幹先生 蘇瑞雯女士	劉振光先生 廖文偉先生 游巧莊女士 陳家樂先生	陳美玉女士 梁明標先生 李泰安先生 朱美容女士
9 月份生日	何育庭女士 黃劍雄先生 梁志權先生	李綺雯女士 岑富文先生 黃偉文先生	李轉娣女士 梁衛文先生 簡雪霞女士	黎淑珍女士 陳美芳女士 鄺月明女士	左炳坤先生 馮美顏女士	伍寶羨女士 鍾尚融先生

(以上名單排名不分先後，如有錯漏，敬請原諒)



愛心信箱

「熱愛運動、熱愛音樂。」 岑富文

人生充滿活力的我，在某日得知患上鼻咽癌，返轉我整個人生，生命階段在最高峰，跌落到最低谷中。太太為要專心服侍照顧我，辭去那份她喜愛的工作和晚間進修課程，目的為要與我一同面對，渡過這個難關。幸得有信仰的倚靠，以及不離不棄愛我的太太和一對子女，愛護支持和鼓勵，在病患中經歷「甘苦與共」。更明白及體會到珍惜眼前人。

在康復路途，與一羣同路人，彼此鼓勵和幫助，守望，透過活動、聚會、展示開心的人生。人生就好像一個演戲的舞台。多謝 BenSir 用愛心的幫助鼓勵及支持，讓我們有機會在今晚這舞台的演出。藉這機會表現我們的堅毅及信心。

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。

「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，#耳鼻喉保健。

申請條款：

- (1) 會員必須入會滿 2 年或以上，即於 2021 年 3 月 31 日或之前已入會，並於 2023 年 3 月 31 日之後沒有中斷會籍。
- (2) 資助及申請期間：2023 年 6 月 1 日至 2023 年 11 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)、耳鼻喉專科資助 1 次 (上限\$400)。

*請留意：牙科及耳鼻喉專科項目不資助範圍，其中包括公立醫院門診及使用醫療券，所有報銷程序均以收據為準。

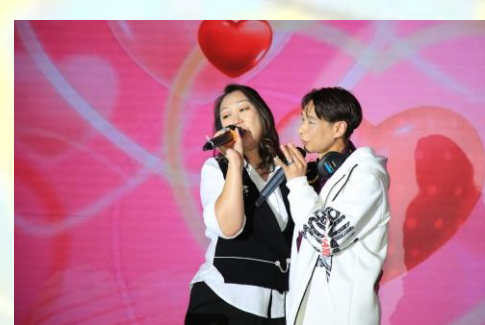
查詢：

1. 前往健樂社網頁查看申請手續和詳情：<https://www.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..

2023年5月7日我可能·音樂分享會花絮



2023年5月8日心聲興趣小組-組合盆栽花絮



2023年5月18日室內短墊滾球訓練班花絮



2023年6月24日夏日迎新會暨生日聯歡會花絮





健樂社第廿九週年大會聯歡晚會



日期：2023年8月12日(六)

時間：下午7:00-10:30(6時恭候)

地點：煌府婚宴專門店(尖沙咀廣東道30號新港中心3字樓307舖-尖沙咀A1出口)

內容：麻雀耍樂、會務報告、義工嘉許、集體遊戲、
舞蹈表演、大抽獎及聯歡聚餐

~~週年大會晚宴菜單~~

對象：本社會員及其親友

名額：150人

費用：會員及聯繫會員:\$180;非會員:\$230

(參加者要以交費作實)

綜援會員及綜援聯繫社員: 豁免

(由慈善贊助人捐款贊助)

*截止報名日期：2023年7月31日(一)

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

手工甜點	精緻美點	幸福伊麵	福建炒飯	當紅一品脆皮雞	生財金錢海螺片	魚躍龍門金花尾	紅燒海皇燴燕窩	瑤柱扒鴛鴦蔬	豉汁帶子蒸豆腐	翡翠鮑魚菇蝦仁	五福臨門大拼盤
------	------	------	------	---------	---------	---------	---------	--------	---------	---------	---------

~ 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，所報名的活動名稱，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, 香港癌症基金會賽程會服務中心(葵涌), 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	活動編號/備註
費用合共 \$					

揭面吞嚥困難適應小組

吞嚥運動, 口腔護理及軟餐工作坊
(健樂社與港大吞嚥研究所,
香港菲臘牙科醫院及軟餐俠聯乘合辦)

日期: 2023年8月9日(三)

時間: 下午 2:30 至 5:30

地點: The Project Futurus 工作室

(荃灣德士古道72-76號興業中心二樓)

對象: 本社社員及其家屬

講者: 港大吞嚥研究所資深言語治療師

內容: 練習吞嚥運動及軟餐製作(一): 叉燒飯 + 中式點心

日期: 2023年8月16日(三)

時間: 下午 2:30 至 5:30

地點: The Project Futurus 工作室

(荃灣德士古道72-76號興業中心二樓)

對象: 本社社員及其家屬

講者: 香港菲臘牙科醫院醫生

內容: 口腔護理及軟餐製作(二): 西式甜品

費用: 會員及聯繫會員 兩節收費共\$50

名額: 30位

報名: 3667 3238 或 5223 0136 與健樂社 洪曉嵐姑娘 聯絡



*此活動禮品由雀巢科學贊助

與康文署合辦

八段錦訓練班

日期: 2023年7月7、14、21、28日(五)

時間: 上午 10:00 - 中午 12:00

地點: 上環體育館舞蹈室

內容: 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。

對象: 健樂社會員及家屬

名額: 16人 (費用: 全免)

截止報名日期: 2023年6月20日(二)

查詢及報名: 健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘 (電話: 3667 3238)



中大言語治療
舌頭運動研究計劃



因應本社友後遺症問題急劇上升, 加上大部份社友開始出現言語困難, 故中文大學言語治療系推出了傳統舌頭運動與新方法舌頭運動比較研究, 是次研究有賴各位社友踴躍參與

日期: 2023年7月13日(星期四)及2023年7月15日(星期六)

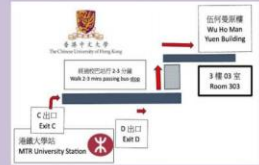
時間: 下午 1:00 - 5:30

地點: 中文大學何曼原樓 303 室 (大學站行 4-8 分鐘就會到達)

對象: 鼻咽癌病人 (沒有接受舌頭手術, 中風, 柏金遜, 認知障礙) 如新症參加, 必須接受完成所有治療及過了一年以上

名額: 40 位

- 1. 20 位接受傳統舌頭運動治療, 另外 20 位接受新方法舌頭運動治療
- 2. 訓練方式由治療師決定
- 3. 參加者必須參與 8 星期治療 (包括治療前及治療後), 並要完成問卷調查
- 4. 自行在家練習 8 星期口部/舌頭運動
- 5. 無需要每星期見, 只需要於治療前見一次, 然後會有影片或器具給予會員自行於家裡做練習,
- 6. 治療前後會有各一次的評估



查詢:

1. 前往健樂社網頁查看申請和詳情:

<http://kinloclub.com.hk> (中大言語治療舌頭運動研究計劃)

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

與康文署合辦

高爾夫球同樂日

日期: 2023年9月10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 (曾參與過的社友先列作後備)

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: 2023年8月31日(四)

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。



通訊地址：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(葵芳鐵路站 A 出口)