



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，上午九時至下午五時，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

2024 年 1~3 月 Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

第壹佰壹拾肆期會訊 (2024 年 1-3 月)

樂天看人生

健康強體魄

編者的話



龍年來臨-好運滾滾來、龍馬精神、龍騰虎躍、
生龍活虎-龍年行大運：

大家好！明年甲辰年是龍年：同大家拜過早年：

\\ 2024 //
Happy New Year!!

龍吟虎嘯風生起、綠柳花紅喜迎春：

\\ 2024 //
Happy New Year!!



會務簡報

1. 2023-11-16 及 2023-12-21 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 14 人；
2. 2023-10-19 及 2023-12-5 本社舉辦心聲興趣小組- 日本聖誕首飾製作 I 及 II，參與人數合共 17 人；
3. 2023-10-29 本社舉辦秋季大旅行 (茶果工作坊+元朗九大簋一天遊)，共有 47 人參加
4. 2023-11-22 本社舉辦委員，關懷大使及義工退修營，共有 18 位義工參加；
5. 2023-12-3 本社參與香港癌症基金會之抗癌大步走，本社參與人數共 15 人；
6. 2023-12-18 本社舉辦聖誕聯歡聚會暨秋冬季生日會，參與人數共 73 人。

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：鄺基美 總 務：莊義星
康 樂：陳家樂 資 訊：章越東 關懷及聯絡：簡惠貞 支援委員：湛慧馨

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	2024年 1月12日 (星期五) - 威院 (下午 14:30 至 16:30)	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)音樂治療 (2)新年揮春及飾物製作 (3)春日伸展運動	會員、家屬、醫院新症及有興趣人士 (名額：15位)
	1月18日 (星期四) - 葵涌 (上午 11:00 至 13:00)	香港癌症基金會 賽馬會服務中心 3樓活動室		
	3月27日 (星期三) - 葵涌 (上午 11:00-13:00)			

【專題講座系列】

與瑪麗醫院合辦： 頭頸癌復康講座	2024年 3月22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。 講座內容： 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)
---------------------	---	-----------------------	---	-----------------------

【義工服務系列】

威爾斯親王醫院 新症分享會	2024年 1月18日 2月15日 3月21日 (星期四) (上午 10:30 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	2024年 1月9及23日 2月20日 3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

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：

香港社會福利署、香港癌症基金會、海迎灘、周志堅先生 (以上排名不分先後)

以下是 2024 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，羅景亮先生，何 芳女士，楊嘉寶女士，高國富先生，何利鴻先生，伍競森先生，何時耀先生；
- 2 月份生日 梁聯發先生，霍關有先生，章越東先生，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，林國成先生，劉嘉聲先生，周東喜先生；
- 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，吳美月女士，梁子強先生，梁文傑先生，陳惠娟女士，陳 芳女士，梁子龍先生。

(以上名單如有錯漏，敬請原諒)

會員續會

親愛的會員：

2024-2025 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 2023 - 2024 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 2024 - 2025 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 2024 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 至 5223 0136 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(請先致電聯絡及預約)。

*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。多謝合作！

健樂社 謹啟

關懷義工退修營-後記

李子良

因疫情關係！潤別三年的關懷大使義工退修營再次復辦：今年很特別，去主席工作場地大嶼山長沙〔海迎灘〕。

天文台預測當日有雨：有些擔心受天氣影響！感恩當日天晴無雨，參與退修營的義工，在東涌地鐵站集合，之後再分批乘坐的士浩浩盪盪到達〔海迎灘〕，到達營地已見到防癌天使陳姑娘和義工們整健康食品給大家品嚐！健樂社義工到達後也義不容辭地幫手協助！好快已能夠品嚐到健康美食：芝麻糊、杏仁糊及三文治。之後參觀營地設施！特別給吸引筆者的是那搖籃籐椅，搖呀搖搖到外婆橋！（兒時常聽到的兒歌）

在各義工努力分工下，好快又有美食分享喇，食完健康食品，今次竟然食唔健康的燒烤美食！非常雀躍！最緊要食得開心，耐唔耐放肆一下飲食，對我們康復者也是一種享受呢！面對著咁靚的海灘享受美食，食完之後再漫遊海邊，真是人生一樂也！尾段是各位義工分享做義工的感想，真情流露！在此感謝防癌天使陳姑娘及各位義工的付出，令這個退修營順利完成！

感謝開哥主席：帶給我們別開生面的〔海迎灘〕義工關懷退修一日營：

送首詩給主席：

〔海〕邊漫步陪伴您！

〔迎〕接健樂社有您！

〔灘〕頭共暢感謝您！



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。另外，現今資訊發達，網絡世界無孔不入！社友撰寫的文件：有機會在本在以外的人看到，本社無責任保證文件被外人看到的！

... 相片重溫 ...

2023年10月19日及12月5日
心聲興趣小組-日本聖誕首飾製作 I 及 II



2023年10月29日 秋季大旅行 (茶果製作一天遊)



2023年11月22日 委員, 關懷大使及義工退修營



...相片重溫...

2023年12月3日 抗癌大步走



2023年12月18日 聖誕聯歡聚會暨秋冬季生日會



鼻咽癌康復者 遊戲式口肌訓練



內容：

1. 練習前口肌評估
2. 自行使用平板電腦*練習一週
(每天約15分鐘)
3. 練習後評估及問卷調查

* 平板電腦將由香港大學提供

參加資格：

- 曾確診**鼻咽癌**
- 完成治療至少一年
- 患上鼻咽癌前沒有吞嚥問題
- 治療後出現吞嚥或咬字困難

報名

電話/Whatsapp: 90317573 徐小姐/94427771 李小姐

電話: 39171568 黃小姐 或掃描QR CODE



*本研究已獲香港大學研究操守委員會批准 參考編號: EAU23010

以上計劃報名及查詢請致電: 3667 3238 與程序幹事洪曉嵐姑娘聯絡

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，香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，轉「健樂社」收