

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 4~6 月 Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

樂天看人生

第壹佰壹拾五期會訊 (2024 年 4-6 月)

編者的話

相信自己

小鳥站在幼幼的樹枝上，不是樹枝能夠承托小鳥的身軀，而是小鳥相信自己的翅膀，就算樹枝折斷，小鳥仍可振翅高飛！朋友：相信自己的能力吧！

健康強體魄

會務簡報

1. 2024-1-18, 2024-2-15 及 2024-3-21 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 16 人；
2. 2024-1-12 本社與威爾斯親王醫院合辦的心聲興趣小組- 音樂治療工作坊，參與人數共 15 人；
3. 2024-1-17 及 1-20 與香港大學吞嚥研究所進行吞嚥遊戲治療研究，本社與東日社合共 22 人參加；
4. 2024-2-23 本社舉辦新春行大運 (沙頭角秘探之旅)，共有 48 人參加；
5. 2024-3-22 本社與瑪麗醫院合辦的頸頸癌復康須知講座，參與人數待定；
6. 溫馨提示：尊貴的會員，閣下的會員證在 2024 年 3 月 31 日即將到期，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的良機。

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

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 鄧瑞芳 洪曉嵐
(以上排名不分先後)

資助機構：



【健樂社未來活動資訊】

【朋輩支援系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
香港癌症基金會 鼻咽癌朋輩 分享會	2024年5月28日 (星期二) (下午2:30至4:30)	ZOOM 網上	透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食實用的自我照顧貼士，促進同路人互相支援	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者

【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 新症分享會	2024年 4月18日 5月16日 6月20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	2024年 4月9及23日 5月14及28日 6月11及25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

歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社

正式社員：#688 鄧浩霖 #689 梁煥絲



以下是 2024 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
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 陳潔貞女士	陸秀霞女士 蔡萬偉先生	譚潔翠女士 鄺玲齡女士	林源海先生 劉偉健先生	麥碧暉先生 鄧浩霖先生	蘇子衡先生

(以上名單排名不分先後，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：
香港社會福利署，香港癌症基金會 (以上排名不分先後)

會員續會

親愛的社員：

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 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，#耳鼻喉保健。

申請條款：

- (1) 會員必須入會滿 2 年或以上，即於 2022 年 3 月 31 日或之前已入會，並於 2024 年 3 月 31 日之後沒有中斷會籍。
- (2) 資助及申請期間：2024 年 4 月 1 日至 2024 年 12 月 31 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：(1) 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。
(2) 由 2023 年 10 月 3 日開始 EBV 基因易檢測將會遷往九龍尖沙咀廣東道 5 號海洋中心 14 樓 1424-1425 室。

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!

2024 春游雲泉仙館有感

越東

近年因為各種緣故無法參與健樂社的新春活動，2024年2月23日星期五健樂社再次為各位社友舉行了一年一度的新春行大運。這次的行程其中一站是香港新界的雲泉仙館：這是一個獨特而神秘的地方，蘊藏著悠久的歷史、優美的建築和豐富的靈性文化，也許很多本地人都沒有來過。

雲泉仙館位於香港新界北區的鄉郊，建於公元二千年始於民國時期廣東境內西樵山雲泉仙館。它是一座道觀由吳禮和道長南下香港后創立和主持，旨在傳承道家呂祖的道統，追求靈性境界，人與自然的和諧共生。雲泉仙館的建築風格獨樹一幟，融合了傳統中國建築與道教文化的元素。古樸的青磚、飛檐翹角、曲徑流水，處處彰顯著傳統的古典雅致。在館內，古老的神龕、歷史悠久的呂祖碑和道德經碑，萬世師表孔子立像，四處可見的鮮花，以小見大的各類盆景。聽著潺潺的流水和鳥鳴聲，聞著花香草青，到處洋溢著春天的氣息。

這裏還有聞名四方的齋菜白粥，價廉物美的各種地道小吃，熱情好客的攤主們和來自世界各地的游客。仙館中的道長們，則是傳承著古老道家智慧的守護者，他們以智慧和信仰引導著迷失的心靈，讓人們尋回心靈的寧靜，達至古老和世俗之間的平衡。

來到雲泉仙館，不僅僅是一場旅行，更是一次心靈之旅。大家可以暫時放下心中的煩憂和困擾，在這片神聖之地尋找心靈的寄託與平靜。無論是尋找靈感，還是尋求內心的淨化，相信雲泉仙館都能給予有緣的遊客們一份心靈的寧靜與滿足。可惜這次的游覽時間稍短，留點遺憾再會！各位社友們下次不要錯過這麼精彩的活動啊！

香港人最喜歡到世界各地旅游，其實我們的身邊就有很多風景宜人的高山，美麗清澈的海灘和真正傳承中華文化的名勝古跡！很多人一生不斷追求蕩氣回腸的愛情，也許你的真愛已經陪伴左右。風花雪月固然令人神往，與家人朋友一起享受平淡的日常，花間一壺茶，清泉石上流，聽著喜歡的音樂，偷得浮生半日閑也很好啊！



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。另外 現今資訊發達，網絡世界無處不在，社友撰寫的文章有機會被本社以外的人看到。本社在能力範圍內盡量維護作者的私隱，文章如 需要使用化名請提前告之，謝謝！

... 相片重溫 ...

2024年2月23日新春行大運-秘探沙頭角之旅



未來活動資訊

揭面吞嚥困難適應小組

牙科護理問題講座

(健樂社, 香港癌症基金會與
香港新聲會合辦)

日期: 2024年4月8日(一)

時間: 下午 2:30 至 4:30

地點: 香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)
(新界葵涌大連排道132-134號, TLP132, 3樓)

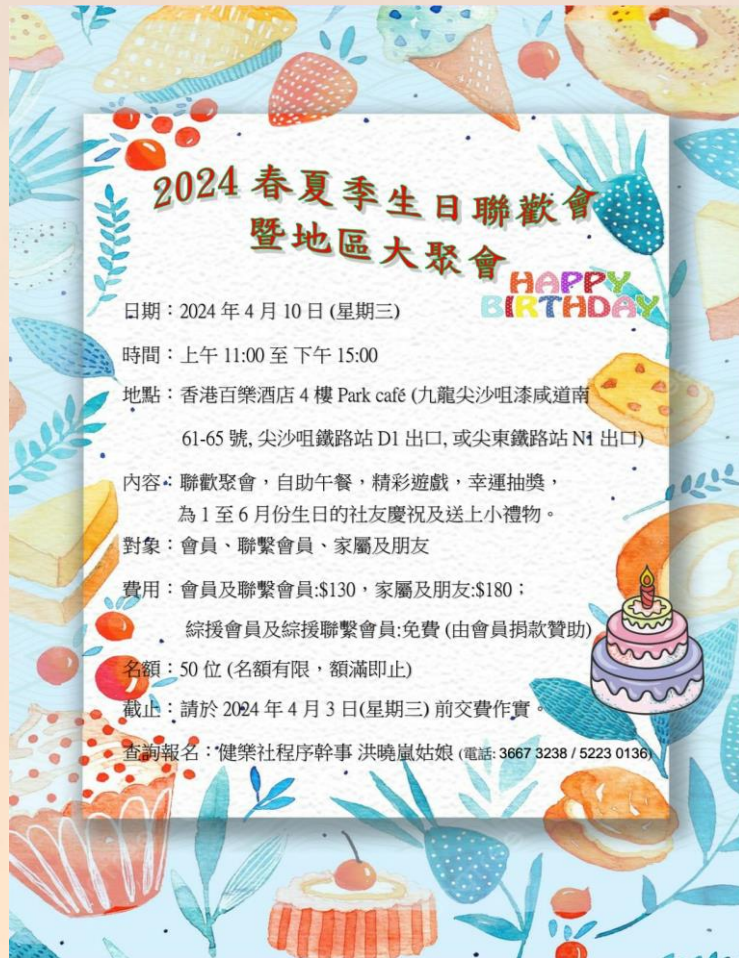
對象: 鼻咽癌康復者、喉癌康復者及其家屬

講者: 菲臘牙科醫院鮑浩能教授

內容: 由菲臘牙科醫院教授講解鼻咽癌患者及喉癌患者牙齒方面, 如何護理、如何保養及治療方法。講座後, 有個人分享環節, 社員可以互相交流近況和復康心得。

名額: 60位

報名: 1. 3667 3238 或 5223 0136 與健樂社洪曉嵐姑娘聯絡
2. 2779 0400 與香港新聲會陳安怡姑娘聯絡



2024 春夏季生日聯歡會 暨地區大聚會 HAPPIY BIRTHDAY

日期: 2024年4月10日(星期三)
時間: 上午 11:00 至 下午 15:00
地點: 香港百樂酒店 4樓 Park café (九龍尖沙咀漆咸道南
61-65 號, 尖沙咀鐵路站 D1 出口, 或尖東鐵路站 N1 出口)
內容: 聯歡聚會, 自助午餐, 精彩遊戲, 幸運抽獎,
為 1 至 6 月份生日的社友慶祝及送上小禮物。
對象: 會員、聯繫會員、家屬及朋友
費用: 會員及聯繫會員: \$130, 家屬及朋友: \$180;
綜援會員及綜援聯繫會員: 免費 (由會員捐款贊助)
名額: 50 位 (名額有限, 額滿即止)
截止: 請於 2024 年 4 月 3 日 (星期三) 前交費作實。
查詢報名: 健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘 (電話: 3667 3238 / 5223 0136)

揭面吞嚥困難適應小組

AI牙科及身體檢查工作坊

(健樂社, 香港新聲會, 菲臘牙科醫院及
香港防癌天使服務協會合辦)

日期: 2024年4月27日(六)

時間: 上午 10:30 至 下午 4:00

地點: 香港新聲會 (九龍石硤尾村19座平台222-224室)
(石硤尾鐵路站A出口)

對象: 本社會員、香港新聲會會員、鼻咽癌及喉癌康復者

內容: (1) 香港防癌天使-三高及心臟基本檢測
(2) 菲臘牙科醫院-以AI進行牙齒檢查、教導正確刷牙方法
及怎樣護理牙齒。

名額: 60位

報名: 1. 3667 3238 或 5223 0136 與健樂社洪曉嵐姑娘聯絡
2. 2779 0400 與香港新聲會陳安怡姑娘聯絡



揭面吞嚥困難適應小組

言語治療舌頭運動講座

(健樂社與香港癌症基金會合辦)

日期: 2024年5月8日(三)

時間: 下午 2:30 至 4:30

地點: 香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)
(新界葵涌大連排道132-134號, TLP132, 3樓)

對象: 鼻咽癌康復者及其家屬


講者: 中文大學醫院言語治療師方思行博士

內容: 由方博士分享鼻咽癌患者舌頭後遺症成因, 以及
發佈關於兩個舌頭運動的研究成果。讓參加者可以
知道如何進行運動, 而讓舌頭的功能得以保持
甚至有所進步。

名額: 60位

報名: 3667 3238 或 5223 0136 與健樂社洪曉嵐姑娘聯絡



60歲或以上香港居民
(包括合資格殘疾人士)
2024年8月25日起
必須使用樂悠咭享用  乘車優惠



樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通。樂悠咭持有人可以每程 2 元的優惠票價，享用**政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃 (二元優惠計劃)**下的指定公共交通工具及服務。合資格申請人須年滿 60 歲或在申請日起計的 3 個月內年滿 60 歲，並持有有效香港身份證的香港居民。

請注意：

-由 2024 年 8 月 25 日起，不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用於二元乘車優惠。屆時，合資格受惠人士必須使用樂悠咭（適用於 60 歲或以上香港居民）或已加註「殘疾人士身分」的個人八達通（適用於 60 歲以下合資格殘疾人士）才可享用二元優惠計劃。

-於 3 個月內滿 60 歲的合資格人士可申請樂悠咭。如申請人在申請日起計 3 個月內未滿 60 歲，本公司將不受理有關申請，申請人須按時重新遞交申請表。

-遞交申請後，請留意八達通卡有限公司發出的短訊、電郵或信件，以了解申請進度。就資料不詳或證明文件不齊的申請，八達通卡有限公司會向申請人發出手機短訊、電郵或信件要求補交。接獲短訊或電郵的申請人可致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 查詢，而收到信件的申請人則應在 14 天內補交資料，否則有關申請將不獲繼續處理。

-申請完成後，八達通卡有限公司將根據申請表上的地址陸續寄出樂悠咭，並會以手機短訊形式通知申請人留意收取。為免延誤，我們建議你可參考銀行月結單或水電煤氣單上的地址填寫申請表。如你在收到有關短訊後 10 日或在完成申請後四星期仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 直接與職員聯絡。

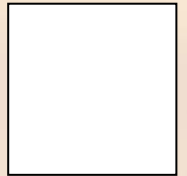
-樂悠咭毋須啟動，持咭人只需透過現有的八達通增值渠道增值多於 50 元即可使用。

-合資格人士只能持有一張樂悠咭，請勿重複提交申請。任何重複的申請都將被拒絕，並可能影響其正在進行審核中的申請。

-60 至 64 歲樂悠咭持有人當年滿 65 歲時，仍可繼續使用持有的樂悠咭享用二元優惠計劃。

-年滿 60 歲的合資格殘疾人士應申請及使用樂悠咭，以繼續享用二元優惠計劃。合資格殘疾人士的個人八達通內所加註的「殘疾人士身分」設有到期日，轉用樂悠咭後將毋須再申請延長「殘疾人士身分」到期日。

-未滿 60 歲的合資格殘疾人士可繼續使用印有照片及已加註「殘疾人士身分」的個人八達通享用二元優惠計劃，**毋須換咭**。



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

