



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

2025 年 1 ~ 3 月

Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

第壹佰壹拾捌期會訊 (2025 年 1-3 月)

樂天看人生

編者的話

蛇鼠一窩、死蛇爛鱗、虎頭蛇尾、蛇蝎婦人、人心不足蛇吞象等.....

似乎對蛇唔係咁有好感喎！

出年 2025 年係蛇年：梗係要講番啲蛇年吉利說話：

靈蛇出洞、蛇龜獻瑞、金蛇賀歲、蛇序呈祥、

蛇年行大運、蛇年發大財、蛇舞四時新、金蛇喜迎春、

福蛇來送喜、瑞蛇照富貴！

祝大家蛇年快樂、身體健康

恭喜、恭喜！

健康強體魄



會務簡報

1. 2024-10-17, 2024-11-21 及 2024-12-19 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 22 人；
2. 2024-10-13 本社舉辦會員迎新及照顧者分享營，參與人數合共 27 人；
3. 2024-11-3 本社舉辦秋季大旅行 (元朗屏山文物徑+富琴農莊一天遊)，共有 30 人參加
4. 2024-12-7 本社舉辦聖誕聯歡晚會 2024，參與人數共 240 人；
5. 2024-12-15 本社參與香港癌症基金會之抗癌大步走，本社參與人數共 11 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 蔡清泮醫生 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 方思行博士 許由醫生 陳慧琮註冊中醫師 黃龍順會計師 吳偉民副教授 鮑浩能教授 林宇恒教授 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 副司庫(支援)：湛慧馨
總務：羅景亮 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，兼職助理幹事：翁啟蓮姑娘

會訊編輯：梁耀開 章越東 鄧瑞芳 李子良 余琮偉 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】

【恆常小組聚會系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
冬春季迎新會暨生日聯歡會	2025年3月1日 (星期六) (下午 2:00 至 4:00)	香港癌症基金會 賽馬會服務中心 (葵涌)活動室	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 10 至 3 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。	本社會員和照顧者， 10 至 3 月份 生日會員 (名額：30 位)

【專題講座系列】

活動名稱	日期/時間	地點	內容	對象/名額
與瑪麗醫院合辦： 頭頸癌復康講座	2025年 3月21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言語治療的重要性，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> 言語治療 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	鼻咽癌患者及照顧者 (名額：20 位)

【朋輩支援及醫院義工服務系列】

香港癌症基金會 鼻咽癌朋輩 分享會	2025年2月22日 (星期六) (下午 2:30 至 4:30)	香港癌症基金會 賽馬會服務中心 (葵涌)活動室 (實體與網上 ZOOM 同時進行)	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、 及其照顧者
威爾斯親王醫院 新症分享會	2025年 1月16日 2月20日 3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、 及其照顧者
瑪麗醫院 同路人諮詢站	2025年 1月14日 2月11及25日 3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、 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
乒乓球訓練班 (與康文署合辦)	2025年1月3, 10, 17及24日 (星期五) 下午 1:00 至 3:00 (共 4 節)	士美非路體育館 室內運動場	本課程為初學者而設，內容包括：握拍法、正手攻球、反手推擋、反手撥球、搓球、正反手發球、接發球及步法等。	本社會員及照顧者 (名額：12 位) (費用全免) 導師:由康文署安排

<p>外展健體班 (與康文署合辦)</p>	<p>2025年1月10日 2025年2月14日 2025年3月14日 (星期五) 上午10:00至12:00</p>	<p>中山紀念公園 體育館</p>	<p>本課程全套共分八式，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。</p>	<p>本社會員及照顧者 (名額:15位) (費用全免) 導師:由康文署安排</p>
---------------------------	---	-----------------------	---	--

【外展活動系列】

<p>二零二五年 香港花卉展覽 隨意遊</p>	<p>2025年3月22日 (星期六) (上午10:00至19:00)</p>	<p>香港銅鑼灣 維多利亞公園 (集合地點: 天后站入口)</p>	<p>透過一年一度花卉展覽，讓社友彼此間身心得以舒懷，同時可以聯誼一番。</p>	<p>本社會員及照顧者 (名額:30位) (費用全免)</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

以下是2025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，廖美芬女士，杜彼得先生，張偉才先生，陳錦妍女士，羅景亮先生，何芳女士，楊嘉寶女士，何利鴻先生，伍競森先生，曾映媚女士；
- 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，袁靄華女士，劉嘉聲先生，周東喜先生，盧偉業先生；
- 3月份生日 繆隆光先生，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，馮禮萍女士，蕭禮謙先生，梁子強先生，陳惠娟女士，梁子龍先生。

(以上名單如有錯漏，敬請原諒)

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、陳鵬飛慈善基金有限公司、匯栢集團有限公司、Mr Kwan Po Kan & Miss Pao Bao Ling、創聲聽力中心、雀巢(香港)有限公司、奧迪慈善基金會義工團、張佩蘭女士、林建輝醫生、譚錫禧先生、Ms Cindy Tam、吳焯芳女士、梁添先生、周志堅先生 (以上排名不分先後)



會員續會

親愛的會員：

2025-2026 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 2024 - 2025 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 2025 - 2026 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 2025 年 3 月 31 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聯絡。多謝合作！

健樂社 謹啟



日期：2025年3月10日(星期一)

時間：上午10:00-晚上8:00

地點：香港迪士尼樂園

集合地點：迪士尼站出口對面涼亭

對象：健樂社會員及其照顧者，和聯繫會員

內容：社友與陪同者可於香港迪士尼樂園渡過輕鬆歡樂的一天。

申請數量：每位會員只限申請2張，聯繫會員只限申請1張，如超額將會以抽籤形式決定。

報名方法：只限電話或Whatsapp報名申請

報名日期：2025年2月10日(星期一)至2025年2月28日(星期五)(逾期恕不受理)

溫馨提示：(1) 門票只限2025年3月10日(星期一)入場

(2) 2025年3月10日(星期一)早上9:30至10:00集合，按照實名名單點名，然後一齊入場，場內消費及離場時間各自處理及安排。

(3) 本活動不包括午餐，社友需於園內自費午餐。

查詢及留名：3667 3238 或 5223 0136 健樂社 洪曉嵐姑娘



SPRING



社會福利署資助服務
Subsidized Services by
the Social Welfare Department

請早報名

新春行大運2025

日期：2025年2月16日(日)
 時間：上午 9:00-下午 5:00
 行程：上午-港島大館參觀遊覽、
 中午-西環酒樓享用中式午餐、
 下午-海防博物館參觀、東岸公園遊覽
 集合地點：(1) 早上9:00, 九龍塘地鐵站D出口
 (2) 早上9:30, 香港金鐘-海富中心 麥當奴餐廳門口



費用：會員及聯繫會員每位 \$150元，非會員每位 \$200元。

綜援會員: 免費及 綜援聯繫會員: 每位 \$75元 (由會員捐款贊助)

*** 以收到交費作實 (網上及銀行入數)，截止日期前仍未收到繳費作退出論 ***

對象：健樂社會員及聯繫會員，家屬及非會員

名額：40人

截止報名日期：2025年2月7日(五)

報名：健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘

查詢電話：3667 3238(中心), 5223 0136(手機)

西環富城匯午餐
 紫菜蛋花湯
 菠蘿咕嚕肉
 極品叉燒皇
 肉鬆蒸水蛋
 梅菜肉餅
 蒜茸蒸魚塊
 北菇紅燒豆腐
 蒜茸炒時蔬
 絲苗靚米飯



新春地區大聚會2025



社會福利署資助服務
Subsidized Services by
the Social Welfare Department

日期：2025年3月5日(三)
 時間：上午 11:00-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D1出口,
 或尖東鐵路N1出口)



內容：聯歡聚會，自助午餐，精彩遊戲，幸運抽獎
 費用：會員及聯繫會員每位 \$ 130 元，非會員每位 \$ 200 元。

綜援會員: 免費及 綜援聯繫會員: 每位 \$ 65 元 (由會員捐款贊助)

*** 以收到交費作實 (網上及銀行入數)，截止日期前仍未收到繳費作退出論 ***

對象：會員、聯繫會員、家屬及朋友

名額：50人

截止報名日期：2025年2月7日(五)至 2月28日(五)

報名：健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘

查詢電話：3667 3238(中心), 5223 0136(手機)



給陳啓源先生的一封信

何裕泰

敬愛的前主席 陳啓源先生

知悉你因肺炎發燒入住東區醫院,不幸於 12 月 15 日蒙主寵召,與世長辭,心感悲傷。

回想自己 1997 年,確診患上鼻咽癌,心情非常彷徨,後來加入「瑪麗醫院互助組織健樂社」,認識源叔和一班委員,當時源叔是瑪麗醫院義工,經常和大家分享鼻咽癌健康醫療 資訊,同解釋後遺症及預防問題,無私奉獻,為一班等候做療程和康復者,分享解決疑惑。

亦令到自己都感覺得,患上鼻咽癌未必係絕路,人生再燃起一點曙光、生命仍有希望、激勵自己積極面對,現在能夠仍活在當下

感謝你源叔,受到你的影响,康復後亦加入健樂在做委員和關懷大使,後來因時間工作問題,辭退做委員,但仍然有保持當關懷大使義工直至現今,回報健樂社一班委員和會員朋友支持和關懷。

源叔在十多年前因為中風影响半身不遂,行動不便,往後他的生日都會相約幾位深交會友到小西灣相聚慶祝。新冠疫情爆發後,限聚令開始,便無去小西灣同源叔祝賀了!

現在更不幸離開大家,失去一位深交摯友,非常難過!主懷安息!願你一路好走,到另一世界享福。

親愛的源叔,永遠懷念你。

何裕泰 (27.12.2024)

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10月13日會員迎新及照顧者分享營



2024年11月3日秋季大旅行 2024



2024年12月7日聖誕聯歡晚會 2024



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