



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：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

第壹佰壹拾柒期會訊 (2024 年 10~12 月)

編者的話

四年一度的奧運已經完滿結束：
能夠參與奧運很難、能夠在咁多國家運動精英獲得獎牌更難、
能夠獲得金牌更加難、能夠連續兩屆蟬聯金牌更加難上加難！
在此向各位港隊代表致敬！
(無論有冇獎牌都值得驕傲、畢竟你、妳們也代表香港爭光呢！)

咁多難、難、難！

令筆者每天都陪著我的吞嚥困難的口腔說句：努力加油吧！

能夠享受慢慢咀嚼的樂趣，也是我的獎牌啊！

亦向吞嚥困難的社友說：大家加油！

會務簡報

1. 2024-7-18, 2024-8-15 及 2024-9-19 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 23 人；
2. 2024-7-17 本社舉辦心聲興趣小組-日式早點+水晶樹製作班，參與人數共 11 人；
3. 2024-8-16 本社與瑪麗醫院合辦的頭頸癌復康須知講座，參與人數共 20 人；
4. 2024-8-17 本社與香港癌症基金會合辦認識鼻咽癌及症狀護理講座，並邀請了香港大學護理系暨瑪麗醫院資深腫瘤科護士擔任講者，是次講座參與人數合共 20 人；
5. 2024-9-2 至 2024-9-23 本社與康文署合辦水中健體訓練班，參與人數共 11 人；
6. 2024-9-15 本社與與康文署合辦的哥爾夫球同樂日，參與人數共 14 人
7. 2024-9-16 本社舉辦秋季生日會暨迎新會暨中秋地區大聚會，參與人數共 60 人；
8. 2024-9-22 本社舉辦關懷大使及醫院義工分享營，共有 14 位義工參加。

名譽顧問：韋霖教授 蔡德江醫生 岑信棠醫生 陳麗雲教授 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 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：黃麗貞姑娘

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
冬季迎新會暨生日聯歡會	2024年11月23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12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， 10至12月份生日會員 (名額：30位)

【朋輩支援及醫院義工服務系列】

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12月7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、 家屬及其照顧者
威爾斯親王醫院 新症分享會	2024年 10月17日 11月21日 12月19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 10月8及22日 11月12及26日 12月10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：#695 林智雄 #696 鄭競雄

聯繫社員：#695A 馬浣縈



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，香港防癌天使服務協會，陸秀霞女士，

United Medical Limited，Fresenius KABI，無名氏

(以上排名不分先後)



祝各位生日快樂!



以下是 2024 年 10、11、12 月份生日社友名單

10 月份生日	楊以智先生	何喜奉女士	莊閔光先生	何麗芬女士	梁金妹女士	毛巧會女士
	鄧柏齡先生	鄧觀娣女士	梁綿綿女士	朱超戰先生	陸志成先生	芮秋華女士
	鄭帶勝先生	楊 歡先生	朱艷鳳女士			
11 月份生日	李國良先生	林世傑先生	莊義星先生	鄭帶有先生	陳嘉勵女士	唐梁慧儀女士
	羅雪蓓女士	曾超勝先生	黃少萍女士	鄭民標先生	湛慧馨女士	梁子明先生
	陳淑燕女士	黎東祥先生	梁覺清女士	葉樹球先生		
12 月份生日	李瑞雲先生	李子良先生	錢大慶先生	何倩影女士	蘇間璇女士	陳偉航先生
	黃玉堂先生	鄺基美女士	駱煜祥先生	曾新平女士	何志華先生	羅寶芬女士
	梁煥絲女士	梁柏立先生	林智雄先生			

(以上名單如有錯漏，敬請原諒)



「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 基因易檢測已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!

關懷大使分享營後記

余琮偉



很高興可以參加最近在東涌佛教聯合會陳馬美玉康樂營舉辦的分享活動日，可以與十多位健樂社的關懷大使和醫院義工共聚一天。

早上先由其中一位師兄跟大家講解作為關懷大使，助人自助的喜樂和困難。之後由龍師兄帶領大家盤坐頌钵靜修，通過拷打銅钵所發出的持續音頻，讓大腦和血脈產生共震共鳴，令肌肉放鬆和加強血氣運行。

完成早上的靜態靈修後，大家享受一頓美味的午膳。之後就開始午後的芬蘭木棋分組比賽。

芬蘭木棋是通過手和眼的協調，把手上的木棒投掙出去，推倒貼着不同分數的木柱，那一隊能夠率先取得剛好 50 分就為之贏。大家分成幾組，每組 3 個人，互相比試。可能大家都已經五七十歲，平日很少機會有人陪自己玩遊戲，所以在參與群體比賽時，大家都份外上心投入，有點像回到童年時代的感覺。

在兩小時的遊戲活動後，休息茶聚，分享多年來的生活體驗。因為大家都承受過很多年的電療化療後遺症困擾，而且作為關懷大使，在幫助其他病友時，也體察過他們受不同耳鼻喉不適的折騰。大家都有不同的方法，去舒緩電療化療後遺症的影響，所以其實每個人都是一個資料寶庫，可以互相分享，是一件十分難能可貴的事。

可惜開心的時間實在過得太快，不知不覺已經黃昏夠鐘交還場地散會，唯有希望日後再有這種群體活動，讓大家共聚。



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！



2024秋季大旅行

日期：2024年11月3日(日)

時間：上午 9:00-下午 5:00

行程：上午-屏山鄧族文物徑、參觀觀廷書室、鄧氏宗祠、
中午-富琴農莊參與叮叮糖工作坊，享用農莊午餐、
下午-農莊內自由活動、任食豆腐花

集合地點：(1) 早上8:45, 香港金鐘-海富中心 麥當奴餐廳門口
(2) 早上9:00, 九龍塘地鐵站D出口

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：50人

截止報名日期：2024年 10月25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)



農莊有營午餐
柴火走地雞一隻
農莊有機魚一條
甜椒咕嚕肉
香草炒雞蛋
農莊小炒王
菜遠炒牛肉
農莊有機青菜一碟
木瓜湯
豆腐花任食



聖誕聯歡晚會2024



日期：2024年12月7日(星期六)

時間：下午 6:30至10:00 (5時恭候)

地點：煌府婚宴專門店(尖沙咀廣東道30號新港中心三樓307舖)
(尖沙咀站A1出口或尖東站L5出口)

內容：聯歡聚會，林建輝醫生歌唱表演，麻雀耍樂及幸運抽獎。

對象：健樂社會員及家屬

費用：會員及聯繫會員:\$ 230元，家屬及非會員:\$ 280元；綜援會員:免費，綜援聯繫會員:\$ 115元

名額：144人(名額有限，額滿即止) *** 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 ***

截止：請於2024年 11月20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)

聯歡聚餐菜譜：

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

...相片重溫...

2024年8月17日認識鼻咽癌及症狀護理講座



2024年8月20日 委員會退修日 2024



2024年9月2日至23日 康文署水中健體訓練班



2024年9月15日 康文署哥爾夫球同樂日



2024年9月16日秋季生日會暨迎新會暨中秋地區大聚會

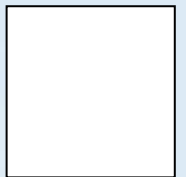


2024年9月22日關懷大使及醫院義工分享營



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