

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

2025 年 4~6 月 Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

樂天看人生

第壹佰壹拾玖期會訊 (2025 年 4-6 月)

編者的話

春回大地、春暖花開：

春有百花開：近排花花世界、花多眼亂：計早前東涌櫻花盛放，引來攝影發燒友聚集東涌堤岸、以及之後的黃花楓鈴木、還有禾雀花、紫藤花、和開滿各區的紅紅筋杜鵑花等！

更有每年一度的維園花卉展覽：真是花不勝數：

祝大家每日都有如花盛開般燦爛心情，花開富貴，身心康泰！

會務簡報

1. 2025 16/1, 20/2, 20/3 與威爾斯親王醫院合辦的鼻咽癌新症分享會講座，實體與網上同時進行，共有 17 人參與；
2. 2025 年 1 月 3,10,17 及 24 日 乒乓球訓練班（與康文署合辦）在士美菲道室內運動場進行，共有 12 人參與；
3. 2025 10/1, 14/2, 14/3 外展健體班（與康文署合辦）在中山紀念公園體育館進行，共有 23 人參加；
4. 2025-2-16 本社舉辦新春行大運（暢遊港島區歷史建築物）共有 21 人參加；
5. 2025-3-1 冬春季迎新會暨生日聯歡會，共有 27 人參加；
6. 2025-3-5 新春地區大聚會，共有 69 人參加；
7. 2025-3-10 健樂社迪士尼一天遊，於香港迪士尼樂園渡過一天，共有 175 人參與；
8. 2025-3-21 本社與瑪麗醫院合辦的頭頸癌復康須知講座，於瑪麗醫院癌症中心二樓活動室舉行，參與人數共 26 人；
9. 2025-3-22 二零二五年香港花卉展覽隨意遊，因沒有人參加，故取消。

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：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 翁啟蓮
(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
夏季迎新會暨生日聯歡會	2025年6月28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4至6月份生日的社友慶祝及送上小禮物。 3. 豐富茶點。	本社會員和家屬，及4至6月份的生日會員

【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5月17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 4月17日 5月15日 6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	2025年 4月8及22日 5月13及27日 6月10及24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)	2025年 4月11, 25日 5月2及9日 (星期五) 下午1:00-3:00	士美非路體育館 主場 (香港堅尼地城士美非路12K號士美非路市政大廈4樓)	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
--------------------	--	---	---	---

以上活動報名及查詢請致電：3667 3238 與洪曉嵐姑娘或翁啟蓮姑娘聯絡

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，周志堅先生，Mr. Chiu Siu Jun，無名氏（以上排名不分先後）



歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社

正式社員：#697 鄺德盛 #698 謝啟華
聯繫社員：#697A 吳秀菁

WELCOME

以下是 2025 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 石蓮娣女士	余逢英女士	周建亨先生
5 月份生日	蔡滋明先生 陳炳昌先生	張火金女士 黃偉雄先生	鄭福好女士 馮錦彪先生	羅愛好女士 李藝榮先生	鄭麗英女士 鄭競雄先生	蘇玉安女士
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 鄭玲齡女士	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)



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 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 (WhatsApp) 聯絡本社程序幹事洪曉嵐姑娘 / 兼職助理幹事翁啟蓮姑娘 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 2023 年 3 月 31 日或之前已入會，並於 2025 年 3 月 31 日之後沒有中斷會籍。

(2)資助及申請期間：2025 年 4 月 1 日至 2025 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：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 / 兼職助理幹事翁啟蓮姑娘：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!



沒有口水的日子

勞佬

鼻咽癌電療的後遺症影響深遠，其中包括口水腺受損及吞嚥困難。

我 1993 年接受電療，自此口水分泌隨著歲月逝去而減少。2023 年初起，口水已近全無，經常口乾。日間還好，隨時可以飲水滋潤一下口腔；晚上則難挨了，每每入睡個多小時後，便會因為口太乾而醒過來，反反覆覆，有時醒了之後又未必可以馬上入返睡，以致整晚都不能安睡。

沒有口水也令進食更為緩慢，一日三餐要花逾 4 小時！食物也易走上了鼻腔，刺激鼻腔流鼻水。為減少不適，每餐飯都要花點時間，去清除上了鼻的食物數次，方法就如同清除鼻涕一樣，非常不雅、不便。

食藥也是一大挑戰。有一晚洗鼻時，鼻腔深處忽然灼痛無比，用水沖洗數次後，雖然痛楚暫退，但仍有點不適，於是到臨睡前再洗一次，豈料灼痛再次來襲，我赫然省起，可能是早前食藥時，有膠囊藥丸吞不好，上了鼻自己無為意，其後洗鼻時膠囊破裂了，釋出藥沫，令鼻腔灼痛不已；而之後的痛楚應是餘下的另一半膠囊破裂所致，幸好經再三沖洗後痛楚消失，我也如釋重負。另一次有膠囊藥丸卡在喉嚨中，不上不落，幾經辛苦用力才吐到出來，幸好膠囊沒有破裂，否則又要多受一次煎熬了。

朋友問我近期吞嚥有否改善，我祇能苦笑回應。因心中已不存奢望，目前情況沒惡化下去已不錯了！

眼前困境有淚水，耳受感染會出水，鼻受刺激會流水，唯獨個口沒有水，眼耳口鼻口最「水」！

注意: 歡迎各社友及義工投稿！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。**備注：** 現今資訊發達網絡世界沒有界限，社友撰寫的文章有機會被本社之外的人看到，本社只能盡量確保健樂社網站發表的文章內容符合原文意思及保留刊登及刪除的權利。



心聲興趣小組

遊覽M+ 博物館系列

香港賽馬會呈獻系列：
畢加索——與亞洲對話



M+特別展覽活動-通達導賞及工作坊

地點：九龍博物館道38號西九文化區M+
對象：健樂社會員及家屬
名額：25人

4月12日(星期六) | 上午10點至12點
查詢及報名：健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘 (電話：3667 3238)



M+ 藏品遊

2025年6月25日
星期三

A film by Aaron Loeb & Avery Davis

時間：上午11:45 - 12:45
地點：九龍博物館道38號
名額：25人 費用：全免
截止報名日期：額滿即止
查詢及報名：健樂社程序幹事/兼職助理幹事
洪曉嵐姑娘 / 翁姑娘
(電話：3667 3238/Whatsapp 52230136)

癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

樂陶陶(初班)

(與黃大仙癌症基金會合作)

日期：2025年4月12日至6月28日
逢星期六
時間：下午1:00 - 2:00
地點：香港癌症基金會服務中心(黃大仙)
內容：學習陶笛吹奏
人數：6-7人
費用：全費
查詢及報名：健樂社程序幹事/兼職助理幹事
洪曉嵐姑娘 / 翁姑娘
(電話：3667 3238/Whatsapp 5223 0136)

與康文署合辦

八段錦訓練班

日期：2025年4月11、25、5月2、9日(五)
時間：下午 13:00 - 15:00
地點：士美菲路體育館

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：2025年3月31日(一)
查詢及報名：健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘 (電話：3667 3238)

<p>第一式 雙手托天理三焦 作用：通三焦經、心包絡，促進全身氣血循環，改善各種慢性的虛弱。</p>	<p>第二式 左右開弓似射雕 作用：疏通肝經，同時治療腰腿、手腕、頭部等疾病。</p>	<p>第三式 理脾胃益氣舉 作用：調和脾胃兩經的調劑，增強人體正氣，主治脾胃不和之症。</p>	<p>第四式 五勞七傷向背攢 作用：疏通沖二脈及膀胱，治療勞損引起的頸椎和腰腿疾病。</p>	<p>第五式 兩腳蹬力去心火 作用：通心包經、心經、小腸經，治療心火旺盛所致的氣血兩虛、失眠健忘和腳多不穩，增強體力、腿力和視力。</p>	<p>第六式 兩手攀足固腎腰 作用：通腎經和膀胱經，滋陰養、固腰膝，治療腰腿疼痛、手腳麻木、腰膝酸軟等症。</p>	<p>第七式 搖頭擺尾氣力足 作用：疏通肝經、胆經，治療氣血兩虛、失眠健忘、頭暈眼花，增強骨力、體力、腿力和視力。</p>	<p>第八式 背後七節百病消 作用：利用鬆柔使伸屈和轉動，去邪扶正，疏通任督二脈，貫通氣血，消除百病。</p>
--	---	---	--	---	---	---	---



健樂社三十一週年大會聯歡晚會

日期：2025年6月14日(六)

時間：下午7:00-10:00(6時恭候)



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

內容：麻雀耍樂、會務報告、義工嘉許、歌唱表演、大抽獎及聯歡聚餐

對象：本社會員及其親友

名額：120人

費用：會員及聯繫會員:\$180;非會員:\$250

(參加者要以交費作實)

綜援會員社員: 豁免

綜援聯繫社員: \$90

(由慈善贊助人捐款贊助)

✳截止報名日期：2025年5月23日(五)

報名及查詢詳情：健樂社程序幹事 洪曉嵐姑娘 或 兼職助理幹事 翁啟蓮姑娘
(電話: 3667 3238 / 5223 0136)

珊瑚宴
五福臨門大拼盤
翡翠真糾結蚌仁
鼓汁帶子蒸豆腐
蟹肉扒鴛鴦蔬
紅燒海皇燴燕窩
生財金錢鮑螺片
魚躍龍門金花尾
當紅一品脆皮雞
福建炒飯
幸福伊麵
精緻美點
手工甜點

~ 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！



相片重溫

2025年1-3月份外展健體班及乒乓球班



2025年2月16日新春行大運之港島古蹟一天遊



2025年3月1日冬春季迎新會暨生日聯歡會



2025年3月5日新春地區大聚會及
3月10日迪士尼一天遊



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

