

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，上午十時至下午五時，(12：30~1：30 午膳時段)，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
2026 年 4~6 月 Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

樂天看人生

第壹佰貳拾叁期會訊 (2026 年 4-6 月)

編者的話

話咁快農曆年轉眼已過，又踏入夏天了：

春有百花秋有月、夏有涼風冬有雪：

以上這兩句詩句，四季適用：

期望夏有涼風吹散悶熱的炎夏！



健康強體魄

會務簡報

- 2026 年 15/1, 26/2, 19/3 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 19 人參與；
- 2026 年 3 月 4,11,18 及 25 日 水中健體班（與康文署合辦）在中山紀念公園游泳池進行，共有 28 人次參與；
- 2026 年 09/1, 13/3 外展健體班（與康文署合辦）在香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)活動室進行，共有 7 人參加；
- 2026-1-13 與香港癌症基金會合辦中醫養生食療及穴位按摩講座，共有 18 人參加；
- 2026-3-18 與香港癌症基金會合辦中醫養生食療湯水工作坊，共有 12 人參加；
- 2026-3-20 本社與瑪麗醫院合辦的頭頸癌復康須知講座暨心聲交流（言語治療及物理治療），於瑪麗醫院癌症中心二樓活動室舉行，參與人數共 13 人；
- 2026-1-13 至 2026-3-24 於瑪麗醫院 S6 同路人諮詢站，服務人數合共 18 人。
- 2026-3-31 於香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)舉行委員退修會，合共 10 人參與。

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 蔡清渙醫生 李浩勳教授 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

兼職程序幹事：洪曉嵐姑娘，兼職助理幹事：胡惠蘭姑娘

會訊編輯：梁耀開 章越東 鄧瑞芳 李子良 余琮偉 洪曉嵐 胡惠蘭
(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
春夏季迎新生日會暨地區大聚會 2026	2026年4月16日 (星期四) (上午 11:00 至 3:00)	香港百樂酒店 4 樓 Park café	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 1 至 6 月份生日的社友慶祝及送上小禮物。 3. 集體遊戲及豐富自助午餐。	本社會員和家屬， 1 至 6 月份生日會員 (名額：50 位)
仲夏一日遊	2026年5月17日 (星期日) (上午 9:00 至 5:00)	馬灣 1868、流浮山、 浮山蘑菇場	1. 上午於馬灣 1868-遊覽文化與藝術共生的海島藝術社區- 2. 中午於流浮山享用海鮮午餐 3. 下午前往流浮山蘑菇場參觀及體驗工作坊	本社會員及聯繫會員， 家屬及朋友 (名額：50 位)
第 30 屆抗癌大步走	2026年6月28日 (星期日)	大潭郊野公園	善慈步行籌款活動，懇請大家踴躍參加。詳情請諮詢本社職員。	本社會員及其親友

【朋輩支援及醫院義工服務系列】

威爾斯親王醫院 新症分享會	2026年 4月16日 5月21日 6月18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	2026年 4月14及28日 5月12及26日 6月9及23日 (星期二) (下午 2:30 至 4:30)	香港瑪麗醫院 S6 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】

乒乓球訓練班 (與康文署合辦) 	2026年 2026年6月3, 10, 17及24日 (星期三) 下午 3:00 至 5:00 (共 4 節)	士美非路體育館 室內運動場 (香港堅尼地城士 美非路12K號士 美非路市政大廈 4 樓)	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 與胡惠蘭姑娘聯絡

歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社



正式社員：#702 朱志銳 #703 羅慧敏 #704 林少真 #705 馬玉華

聯繫社員：#702A 何潔玲

以下是 2026 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 唐國威先生 鄧瑞芳女士 麥美娟女士 余逢英女士 周建亨先生
李小芬女士 聶劍珍女士 黎志文先生 石蓮娣女士

5 月份生日 蔡滋明先生 張火金女士 鄭福好女士 羅愛好女士 鄭麗英女士 蘇玉安女士
陳炳昌先生 黃偉雄先生 馮錦彪先生 李藝榮先生 鄭競雄女士

6 月份生日 程愛有女士 陸秀霞女士 譚潔翠女士 林源海先生
陳潔貞女士 龐玲齡女士 劉偉健先生 鄧浩霖先生



(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；杜彼得先生；陳惠琮註冊中醫師；

香港防癌天使服務協會陳麗玲總幹事；MS.WONG TSZ YING；陸秀霞女士；

廖美芬女士；周志堅先生。

(以上排名不分先後)



會員續會

親愛的會員：

2026-2027 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 2025 - 2026 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 2026 - 2027 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 2026 年 4 月 30 日前繳交會費，如各位會員想繼續擁有會員資格及享有會員權利，請盡快繳交會費續會。多謝大家合作。

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)

繳費方法如下：

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)交本社當值員工(請先致電預約)。

*如有疑問及查詢，請致電 3667 3238 / 5223 0136 (WhatsApp) 聯絡本社兼職助理程序幹事胡惠蘭姑娘。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 2024 年 3 月 31 日或之前已入會，並於 2026 年 3 月 31 日之前及之後沒有中斷會籍。
- (2) 資助及申請期間：2026 年 6 月 1 日至 2026 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. 逢星期一、四，請致電與健樂社兼職助理程序幹事胡惠蘭姑娘：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!

歲月催人老，年過半百，回望過去十多年，一直受嚴重鼻咽癌治療後遺症的困擾。既已是吞嚥困難吃不到，氣管聲瓣衰退說不到，現在更要面對雙耳失聰聽不好。一身插着兩個造口，有口難言，無聲無味，口乾舌短，常要咳咳吐吐，紙巾不離身。出外見人或覆診時，更常會有一種「對人歡笑，背人垂淚」的感受，只能慨嘆地說一句：「萬般皆是命，半點不由人」。

然而，由於父母年邁體弱，我既是「被照顧者」，但也同時是「照顧者」，身兼兩職，故仍沒有條件說「放棄」。反而要咬緊牙關逆來順受地，用「既來之，則安之；盡人事，聽天命」的心態去生活。

世事無常，人生難料，禍福相依。得到的未必是福，失去的也未必是禍。正如古語所說：「失之東隅，收之桑榆」，「塞翁失馬，焉知非福」！人在低谷時，反而較易看透什麼才是生命中最重要的事，明白一切都得來不易，倍加珍惜眼前人，而且也更易學會用豁達放下之心去看人生百態。

路是由人行出來的，縱使崎嶇，但只要仍有一口氣去行，其實已經是一份恩德。噴泉之所以好看，因為它有壓力。瀑布之所以壯觀，因為它沒有退路。水滴之所以可以穿石，因為它肯堅持。天道酬勤！今日身體所受的苦，或許就是上天想我們拿出更大的勇氣和耐力，去鍛煉更強韌心靈的考驗。

最後，我也想藉此衷心感謝過去一直默默給我支持和鼓勵的醫生、護士、社工和病友，能夠不離不棄地，「為我點燈，明在我前」，讓我深深感受到人間有愛。

「天若有情天亦老，人間正道是滄桑」。同路人！大家一起心連心，繼續努力迎難而上，「世上無難事，只怕有心人」，為自己和身邊人活在當下吧！

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。

春夏季迎新生日會暨地區大聚會2026

日期：2026年4月16日(星期四)

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B2出口, 或尖東鐵路站P3出口)

內容：聯歡聚會，自助午餐，精彩遊戲，社友分享

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：\$150，家屬及朋友:\$200；

綜援會員：免費，及綜援聯繫會員:\$75

名額：50 位 (名額有限，額滿即止)

仲夏一日遊

日期：2026年5月17日(星期日)

時間：上午 9:00 - 下午 5:00

行程：

上午【馬灣 1868】遊覽文化與藝術共生的海島藝術社區

~>中午於流浮山享用海鮮午餐

~>下午前往流浮山蘑菇場參觀及體驗工作坊

📍參觀室內有機蘑菇種植

📍與小蘑菇一起打卡

📍蘑菇湯圓 DIY 工作坊

全程導賞員介紹整個蘑菇嘅生長及培植過程 認識生態重要

📍團友們合作一起動手收割及清洗蘑菇

對象：健樂社會員及聯繫會員，家屬及非會員

名額：50 人(額滿即止)

費用：會員及聯繫會員: \$200 元正，家屬及非會員: \$250 元正；

綜援會員：免費，綜援聯繫會員: \$100 元正

集合地點：(1) 早上 9:00, 香港金鐘-海富中心 麥當奴餐廳門口

(2) 早上 9:20, 九龍塘地鐵站 D 出口 (逾時不候)

...相片重溫...

2026年3月13日份外展健體班及水中健體班



2026年3月18日中醫養生食療湯水工作坊

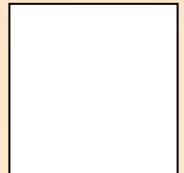


2026年3月20日【瑪麗醫院】頭頸癌復康講座



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