



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
2026 年 1 ~ 3 月 Facebook: www.facebook.com/kinlokclub1995

第壹佰貳拾貳期會訊 (2026 年 1-3 月)

樂天看人生

編者的話

寒冬未到，轉眼已到 2026 年了，即將又到農曆丙午馬年：
同大家拜過早年，
祝各位社友龍馬精神、馬到功成、新年快樂，身體健康，
心想事成，金馬迎春、一馬當先、萬事如意！

【馬躍歡騰報平安、人逢佳節喜迎春！】



健康強體魄

會務簡報

1. 2025-10-16, 2025-11-20 及 2025-12-18 與威爾斯親王醫院合辦的鼻咽癌新症分享會講座，參與人數實體 13 人 Zoom 3 人，合共 16 人；
2. 2025 年 11 月 11 日，12 月 23 日，與瑪麗醫院合辦同路人諮詢站，參與人數合共 10 人；
3. 2025-11-01，與香港癌症基金會合辦「我手影我心工作坊」參與人數 5 人；
4. 2025-11-12 秋冬季迎新會暨生日聯歡會，參與人數共 21 人
5. 2025-11-16 秋季旅行_西貢上窰民俗文物館一天遊，參與人數 38 人；
6. 2025-11-26 本社與癌症基金會合辦「牙科護理及口乾處理講座」，參與人數 21 人，Zoom 13 人；
7. 2025 年 11 月份 (逢星期六)，與康文署合辦「美式桌球訓練班」參與人數共 4 人；
8. 2025-12-6 本社舉辦聖誕聯歡晚會 2025，參與人數共 132 人；
9. 2025-12-13 與康文署合辦「箭藝同樂日」參與人數 6 位

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

兼職程序幹事：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：



社會福利署資助機構



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
春季迎新會暨生日聯歡會	2025年2月14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1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， 1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
與香港癌症基金會合辦 中醫養生食療及穴位按摩講座	2026年 1月13日 (星期二) 14:30-16:30	香港癌症基金會 (葵涌)服務中心活動室	養生食療為主，穴位按摩；例如幫助口水分泌	鼻咽癌患者及其照顧者 實體 + Zoom (名額：40位)
與香港癌症基金會合辦 中醫養生食療湯水工作坊	2026年 3月18日 (星期三) 時間：待定	香港癌症基金會 (葵涌)服務中心活動室	養生食療，示範中醫湯水及「云之奶」的不同食法	鼻咽癌患者及其照顧者 實體 + Zoom (名額：20位)
與瑪麗醫院合辦： 頭頸癌復康須知講座暨心聲交流 (言語治療及物理治療)	2026年 3月20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	鼻咽癌患者及其照顧者 (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	2026年2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 (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	2026年 1月15日 2月26日 3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、及其照顧者
瑪麗醫院 同路人諮詢站	2026年 1月13及27日 2月10及24日 3月10及24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、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
水中健體訓練班 (與康文署合辦)	2026年3月4, 11, 18及25日 (星期三) 11:00至12:00 (共4節)	中山紀念公園 游泳池	由康文署導師/教練 教你如何 利用水的浮力、壓力進行水中 伸展及帶氧運動，增強肌力及 肌耐力。 尤其適合關節有問題的社友。	本社會員及照顧者 (名額: 16位) (費用全免) 導師:由康文署安排
外展健體班 (與康文署合辦)	(星期五) 2026年1月09日 2026年2月06日 (14:00-16:00) 2026年3月13日 (16:00-18:00)	香港癌症基金會賽 馬會服務中心(葵 涌)活動室	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。	本社會員及照顧者 (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: 5223 0136/3667 3238 與兼職幹事 洪/翁 姑娘聯絡

以下是 2026 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，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，陳宜光先生，袁靄華女士，劉嘉聲先生，周東喜先生；
- 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，World Park Holdings Ltd.，Mr Kwan Po Kan，Arfred Tong Hon Ming，DD Pacific Limited，陳鵬飛慈善基金有限公司，杜彼得先生奧迪慈善基金會及義工團，奧迪聽力及言語中心與義工團，林建輝醫生，譚錫禧先生，Ms Cindy Tam，吳卓芳女士，鄧宗承先生，錢佩佩小姐，
特別鳴謝：榮獲銅紫荊星章，資深歌、影、視紅星胡楓先生，特別來臨為我們送上關心、愛心、表演與歡樂！

(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 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)

新一年的會費有效期為 2026 年 4 月 1 日至 2027 年 3 月 31 日，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 WhatsApp 發圖至 5223 0136 作通知，或把回條一併寄回本社。
- 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)交本社兼職幹事：洪姑娘 / 翁姑娘(請先致電聯絡及預約)。

*如有疑問及查詢，請致電 3667 3238 / 5223 0136 聯絡本社兼職幹事洪曉嵐 / 翁啟蓮姑娘聯絡。多謝合作！

健樂社 謹啟



春季迎新會

暨

Birthday Party

日期：2026年2月14日(星期六)

時間：14:00-16:30

查詢及報名：52230136 / 36673238

洪姑娘 / 翁姑娘

地點：香港癌症基金會
(葵涌)活動室

二月份 2026 新春行大運

行程及詳細，將於稍後公佈，
屆時敬請留意
「健樂社」網頁及組長通知



三月份 新春地區大聚會2026

舉辦地點及詳細，將於稍後公佈，屆時敬請留意
「健樂社」網頁 及組長通知。

所謂人活一世，草木一秋。不論逆境或順境、快樂或悲傷，時光一去不返。正如莊子所云：「人生天地之間，若白駒過隙，忽然而已。」年過半百，回望過去的風風雨雨與人世滄桑，才漸漸體會到：人生不過是一段旅途，到站便需下車。既然如此，不如靜下心來，耐心欣賞沿途的風景，避免留下太多遺憾。

生活從來不易！成功的背後，包含了不少個人的努力、機遇和先輩的遺澤。舞台上精彩的演出，皆是「台上一分鐘，台下十年功」的修練，是天賦加上熟能生巧的成果。人生這趟旅程，或荊棘密佈，或伴隨鮮花與掌聲，正所謂「得之我幸，失之我命」。

「人生最遺憾的，莫過於輕易地放棄了不該放棄的，固執地堅持了不該堅持的。」人生之路，多有取捨；為了麵包而放棄愛情，為了事業而犧牲家庭。無論如何選擇，最終都會在生命中留下或多或少的遺憾，這本就是人生的常態。然而，人生苦短，遺憾有時也是一種另類的甘甜。

「我都這把年紀了……」許多人常把這句話當作放棄的藉口。其實人生從什麼時候開始都不晚，真正「晚」的，是你從來不敢開始。今天拖明天，明天拖後天，一年又一年，除了年歲徒增，其他依舊原地踏步。「明日復明日，明日何其多。」生老病死固然是無法避免，但用什麼態度去面對餘生，卻會為我們的後半生帶來天壤之別的影響。只要仍有想改變的期盼，一切都不會太遲。你的精神能賦予肉體能量與鼓勵，病痛也會因此遠離。餘生漫長，只要敢於邁出第一步，定會看見不一樣的風景。現在出發，剛好！

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 28 日 中秋地區大聚會



2025 年 11 月 16 日 2025 秋季大旅行

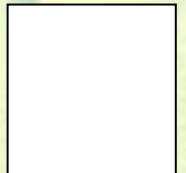


2025 年 12 月 6 日 聖誕聯歡晚會 2025



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