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7～9月　　Facebook：www.facebook.com/kinlokclub1995

第壹佰貳拾肆期會訊(2026 年 7~9 月)

樂天看人生

健康強體魄

編者的話

夏日炎炎最好眠，熱到周身汗流面，
唔開冷氣怎入眠，開咗冷氣樂眠眠！

祝福大家健康樂年年！

會務簡報

1. 2026-4-16 本社舉辦春夏季迎新生日會暨地區大聚會2026，當日參與人數共 49 人。
2. 2026-5-21 及 2026-6-18 與威爾斯親王醫院合辦的鼻咽癌新症分享會講座，參與人數合共 9人；
3. 2026-6-3 至 2025-6-17 乒乓球訓練班（與康文署合辦）在士美菲路室內運動場進行，共有 11 人參與；
4. 2026-4-14於瑪麗醫院S6同路人諮詢站，服務人數共6人。
5. 2026-5-17 本社舉辦仲夏一日遊，當日參與人數共30人；
6. 2026-5-17 本社舉辦參觀養蜂場及有機農耕果園 活動，當日參與人數共28人；
7. 2026-5-17 本社舉辦彩繪水晶球工作坊，當日參與人數共28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　陳慧琼註冊中醫師　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： 邱惠玲姑娘，胡惠蘭姑娘

會訊編輯： 梁耀開　章越東　鄧瑞芳　李子良　余琮偉　胡惠蘭

（以上排名不分先後）

資助機構　　組織成員

【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
健樂社三十二週年大會聯歡晚會 暨第二十一屆委員會就職典禮	2026年 8月 1日 (星期六) (晚上 7:00 至 10:30)	煌府婚宴專門店 (尖沙咀廣東道30號新港中心三樓307舖)	麻雀耍樂、會務報告、義工嘉許、新一屆委員就職、歌唱表演、大抽獎、及聯歡聚餐	本社會員及其親友 (詳情請參閱海報)
【朋輩支援及義工服務系列】				
威爾斯親王醫院 新症分享會	2026年 7月16日 8月20日 9月17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 7月14及28日 8月11及25日 9月8及22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
與香港癌症基金會及香港鼻咽癌聯席合辦 鼻咽癌吞嚥運動講座	2026年 8月 1日 (星期六) (上午 10:00至 12:00)	香港癌症基金會黃大仙服務中心活動室	由言語治療師分享鼻咽癌患者的舌頭後遺症成因，教授參加者如何進行復康運動，以維持或改善舌頭功能。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者

歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社

正式社員：#706 葉麗芳

****

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，DD Pacific Limited，

杜彼得先生，勞祐灼先生

(以上排名不分先後)

【興趣小組系列】				
羽毛球訓練班 (與康文署合辦)	2026 年 7月 15, 22 , 29 及8月5日 (星期三) 下午 4:00 至 6: 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：基本步法、握拍、高遠球、殺球、吊球、發球和接發球等技術的學習，以及一些基本的戰術和比賽規則講解。	本社會員及其家屬 (名額：12 位) (費用全免) 導師:由康文署安排
箭藝同樂日 (與康文署合辦)	2026年8月9日 (星期日) 下午 2:30 至 4:30	士美非路體育館	讓會員/ 家屬 一起嘗試射箭的樂趣	本社會員 和家屬 (費用全免) (名額：8位)
高爾夫球同樂日 (與康文署合辦)	2026年9月 27日 (星期日) 上午 9:00 至 下午 13: 00	屯門康樂體育中心	位於屯門康樂體育中心的戶外高爾夫球練習場設有真草練習草坪及沙池設施，加上專業教練的指導，必定為大家帶來不一樣的體驗。 專車接送 (集合地點及時間請參閱海報)	本社會員及其家屬 (名額：12 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 與程序幹事聯絡				

****

「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. 請致電與健樂社兼職程序幹事胡惠蘭姑娘/邱惠玲姑娘聯絡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!**

以下是 2026 年 7、8、9 月份生日社友名單

祝各位生日快樂！

7 月份生日	簡惠貞女士	容羨文女士	何裕泰先生	鄺德盛先生	劉燕芝女士	郭偉倫先生
	陳佩容女士	鄧佩嫦女士	黃良梅女士	周志堅先生	關保銓先生	楊志強先生
	李鑫財先生	余琮偉先生	陳偉倫先生	陳綺雲女士	梁柏立先生	黎健華先生
	謝啟華先生					
8 月份生日	勞祐灼先生	梁有安先生	譚 毅先生	劉振光先生	陳美玉女士	王錦強先生
	梁漢鐘先生	陳惠芬女士	黃龔恒先生	廖文偉先生	梁明標先生	侯詩禮女士
	李文海先生	鍾銀英女士	陳 幹 先生	游巧莊女士	李泰安先生	施超彥先生
	陳笑英女士	梁柏業先生	蘇瑞雯女士	陳家樂先生	朱美容女士	霍惠新先生
9 月份生日	李綺雯女士	李轉娣女士	黎淑珍女士	左炳坤先生	伍寶羨女士	黃劍雄先生
	岑富文先生	陳美芳女士	馮美顏女士	鍾尚融先生	梁志權先生	黃偉文先生
	簡雪霞女士					

(以上名單排名不分先後，如有錯漏，敬請原諒)

****

活動花絮 2026年6月 3日乒乓球訓練班

愛心信箱

跳出健康．唱好人生

舞蹈 。 音樂。 治療　　Juni 陳潔貞

古語有云：「歌之舞之。」《詩大序》有言，人常通過歌唱或跳舞來抒發內心深處的情感。對我而言，唱歌與跳舞不僅是舒緩情緒的良方，更是身心健康的象徵。猶記八年前接受電療及化療期間，那是我人生中最艱難、最難捱的歲月。主診醫生安慰我說：「撐住呀！好番就可以唱歌、跳舞啦。」治療結束後，我重新投入歌舞之中，目的是為了追求更高、更強、更健美的體魄。

對我來說，跳舞既是興趣、運動，也是我工作的一部分。我曾將舞動融入企業高管培訓中，用來表達策略管理、公司企劃和人際溝通的理念。舞蹈是我恆常的運動，每週兩小時的舞蹈課從不間斷；若需準備表演，更會加強練習，讓舞步與音樂完美契合，精準地傳達舞者的故事與情緒。

今年表演了幾次舞蹈。《倫巴舞》是我最喜歡的舞種，能讓我深情地表達情緒。至於全新創作的《天使舞衣》，則舞出了逆境自強、美麗重生的故事。而近日的《金翅肚皮舞》，就演繹了中東公主的傳奇，特別觸動我的心弦。可能因為距離上一次學習和表演肚皮舞，已相隔了至少十六年，現在仍能穿上舞衣，開心地跳出屬於自己的故事，豈不快哉？

音樂與舞蹈是要繾綣相隨，彼此交融互動，方能完美詮釋歌者與舞者的心聲。透過歌詞與旋律，表達歌者的故事與情緒，而且也是對我聲線與丹田之氣的訓練。不經不覺，我學習唱歌已有八年。每週上課一小時三十分鐘和每日約三十分鐘的練習，令我發聲、咬字和提氣都慢慢改善，豈不樂哉？今年再唱《明日天涯》，較三年前的用聲和情緒表達都有進步。此外，也曾兩次在院舍獻唱《但願人長久》、《此生無憾》、《心肝寶貝》和《我的驕傲》。能與大家分享歌聲，共度歡聚時光，豈不美哉？每次最讓我感動的，是院友們載歌載舞後，依依不捨地問我：「姑娘，你幾時再嚟？」

《聖經》有云：「哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時。」跳舞與唱歌贈我很多榮耀。我憑藉《天使舞衣》榮獲大灣區歌唱比賽獨唱公開組（25歲或以上）港澳區二等獎，以及香港文藝協會頒發的全港十八區跳舞比賽（第十六屆）獨舞公開組港島區優異獎。感恩！感謝上天，讓我可以歌照唱、舞照跳！

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。

活動推介

Kin Lok Club 健樂社 (鼻咽癌康復者互助組織)

健樂社三十二週年大會聯歡晚會
暨
第二十一屆委員會就職典禮

日 期：2026年8月1日（ 星期六 ）

時 間：晚上 7:00- 10:30

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、新一屆委員就職、歌唱表演、大抽獎及聯歡聚餐

對 象：本社會員及其親友

費 用：會員及聯繫會員：$250 ；非會員：$300

綜援會員:豁免(由慈善贊助人捐款贊助)綜援聯繫社員：$125

（參加者要以交費作實）

名 額： 120人

截止報名日期：2026年 7 月17 日（ 五 ）

報名及查詢： 兼職程序幹事 胡/邱姑娘

電話：3667 3238 / Whatsapp 5223 0136

菜 單

乳豬大拼盤
豉汁帶子蒸豆腐
黑松露螺片蝦球
翡翠玉環珧柱甫
紅燒花膠海皇翅
年年有餘海龍蔓
福祿金錢扣八頭鮑魚
當紅燒燒鵝皮雞
福建炒飯
鮑螺絲伊麵
大吉大利餽
手工甜點

資助機構：

組織成員：

羽毛球訓練班

課程為初學者而設

內容包括：基本步法、握拍、高遠球、殺球、吊球、發球和接發球等技術的學習，以及一些基本的戰術和比賽規則講解。

日期：2026年7月15 、22、29及8月5日(逢星期三)

時間：下午4:00 – 6:00

地點：士美菲路體育館

導師：康文署註冊教練

名額：12人(費用全免)

截止報名日期：2026年7月3 日(星期五)

報名及查詢：兼職程序幹事 胡/邱姑娘

電話：3667 3238 / Whatsapp 5223 0136

資助機構：

組織成員：

高爾夫球同樂日

位於屯門康樂體育中心的戶外高爾夫球練習場設有真草練習草坪及沙池設施，加上專業教練的指導，必定為大家帶來不一樣的體驗。

日期：2026年9月27 日(日)
時間：上午 10:00 - 下午 1:00
地點：屯門康樂體育中心
對象：健樂社會員及家屬
名額：12人(費用全免)

集合時間及地點：(1)上午9:00,
金鐘-海富中心 麥當奴餐廳門口
(2)上午9:30,
經九龍塘-多福道 有蓋巴士站
(九龍塘站D出口)

回程時間及地點：九龍塘-多福道 有蓋巴士站及
金鐘-海富中心麥當奴餐廳門口解散

截止報名日期：2026年9月4日 (五)

報名及查詢：兼職程序幹事 胡/邱姑娘

電話：3667 3238 / Whatsapp 5223 0136

資助機構：

組織成員：

...相片重溫...

2026年4月16日春夏季生日會暨地區大聚會

2026年 5月17日仲夏一日遊暢遊馬灣1868

參觀養蜂場及果園

彩繪水晶球工作坊

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