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10～12月　　Facebook：www.facebook.com/kinlokclub1995

第壹佰貳拾伍期會訊(2026 年 10~12月)

樂天看人生

健康強體魄

編者的話

第三十二屆週年大會、以及第二十一屆新委員，於八月一日的週年大會，在新一屆委員上台向嘉賓、社員祝酒後正式成立！期望新一屆委員繼續為健樂社發光發亮。

秋高氣爽：踏入十月，話咁快中秋已過。

在此補祝大家中秋節快樂、身體健康！人月兩團圓。

會務簡報

1. 2026-8-1 本社舉辦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，當日參與人數共 131人。
2. 2026-8-20及 2026-9-17 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 15人；
3. 2026-7-15 至 2026-8-19 羽毛球訓練班（與康文署合辦）在士美菲路室內運動場進行，共有 9人參與；
4. 2026-8-9 箭藝同樂日（與康文署合辦）在士美菲路室內運動場進行，共有 8人參與；
5. 2026-7-28至2026-9-22於瑪麗醫院S6同路人諮詢站，服務人數共30人。
6. 2026-8-1 鼻咽癌吞嚥運動講座（與香港癌症基金會及香港鼻咽癌聯席合辦），當日參與人數共10人；
7. 2026-8-14 本社與瑪麗醫院合辦的頭頸癌復康須知講 於瑪麗醫院癌症中心二樓活動室舉行，當日參與人數共22人；
8. 2026-9-27 高爾夫球同樂日（與康文署合辦）在屯門康樂體育館中心進行，當日參與人數共11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　蔡清渭醫生　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　吳俊蔚副顧問醫生

名譽會員：李乃棉先生

委　　員：主　席：梁耀開　副主席：羅景亮　秘　書：鄧瑞芳　司　庫：鄺基美　副司庫(支援)：湛慧馨
康　樂：陳家樂　資　訊：章越東　關懷及聯絡：楊 歡

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 佘琮偉　胡惠蘭
（以上排名不分先後）

資助機構

社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department

組織成員

癌症基金會 CANCERFUND 抗癌路上不孤單

癌症支援之友 FRIENDS OF CANCERFUND

【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**
與香港癌症基金會合辦 **鼻咽癌患者湯水工作坊**	2026年 11月 24日 (星期二) (下午 2:00至 4:30)	香港癌症基金會 賽馬會服務中心 (葵涌) 廚房 及 藝術房	由註冊護士講解中藥材功效和示範保健湯水對鼻咽癌治療副作用的調治。	本社會員及其親友 名額: 10人
【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 10月15日 11月19日 12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 10月13及27日 11月10及24日 12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

歡迎下列新社員及聯繫社員加入健樂社



正式社員 : #707 林金明



****

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、香港雀巢有限公司（健康科學）、佰度空間製作團隊、香港病人組織聯盟、香港造口人協會、香港哮喘會、互勉會、東日社、慶生會、香港新聲會、妍康會、澳門愛心之友協進會、祥康之友、香港創域會、關心您的心、 肺積塵互助會、香港強脊會、陳文琪博士、吳俊蔚副顧問醫生、陳慧琼註冊中醫師、陳麗玲總幹事、黃龍順會計師、龍曉康註冊社工、張佩蘭女士、周家明先生、杜彼得先生，聶劍珍女士， 羅景亮先生

(以上排名不分先後)





【活動及興趣小組系列】

香港癌症基金會與香港鼻咽癌聯席合辦 **鼻咽癌患者工作坊**	2026年 10月 24日(星期六) (下午 2:00至 4:00) 截止日期：10月5日	香港復康會社區復康網絡康山中心 (香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下)	1.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。2.由註冊護士講解中藥材功效和示範保健湯水對鼻咽癌治療副作用的調治。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者（主要對象：康復期患者） 名額: 8人
《委員及義工退修日營》 (與康文署合辦)	2026 年 10 月 25日 (星期日) 上午 9:00 至 下午 15: 30	曹公潭戶外康樂中心	上午享用營內活動; 中午於營內享用特色營餐; 下午進行退修主題活動	委員關懷大使 義工及有意擔任義工的社友 (名額 : 20位) (費用全免)
冬季迎新會暨生日聯歡會	(待定)	(待定)	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。	本社會員和家屬， 10至12月份生日會員 (名額：30位) (費用全免)
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 10、11、12 月份生日社友名單



祝各位生日快樂!

10月份生日	朱超戰先生	楊以智先生	何喜奉女士	何麗芬女士	梁金妹女士	毛巧會女士
	鄧觀娣女士	梁綿綿女士	施艷顏女士	陸志成先生	鄧柏齡先生	鄭帶勝先生
	莊閔光先生	楊　歡先生	朱艷鳳女士	施艷顏女士	朱赤銳先生	
11月份生日	林世傑先生	莊義星先生	羅雪蓓女士	葉樹球先生	黎東祥先生	唐梁慧儀女士
	黃少萍女士	湛慧馨女士	陳淑燕女士	梁子明先生	梁覺清女士	曾超勝先生
	鄭民標先生	陳嘉勵女士				
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	駱煜祥先生
	陳偉航先生	鄺基美女士	何志華先生	羅寶芬女士	梁柏立先生	梁煥絲女士



(以上名單如有錯漏，敬請原諒)

活動花絮

****

2026年7月羽毛球訓練班、8月箭藝同樂日、9月抒情舒絡陶藝工作坊









9月高爾夫球同樂日



愛心信箱





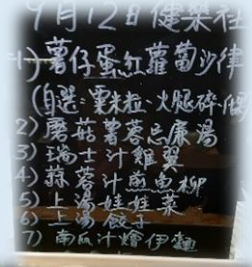
「別開生面的迎新、生日會暨地區大聚會」 李子良

生日會及地區大聚會於9月12日在Ben Sir佰度空間舉辦：

由Ben Sir分享自己的心路歷程後，再由兩位新社員上台分享，場面感人！

接著各位嘉賓以及健樂社唱家班上台獻唱，現場氣氛十分熱鬧，

尤如開小型演唱會！



高歌完畢後，生日會便正式開始：

感謝Ben Sir 太太為我們吞嚥困難的社友悉心炮製美味的膳食？😊特別是一大盤黃金沙律，將鷄蛋、薯仔等.....配料，壓蓉至糊狀，

😊好讓我們吞嚥困難的社友入口易吞！非常細心：



生日會暨迎新會、及地區大聚會在熱鬧又開心的氣氛下完滿結束。

再次在此感謝：Ben Sir 和太太：（貓貓）！😽













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。

愛心信箱



「鼻咽癌康復六周年紀念」

鄧浩霖

轉眼間已完成鼻咽癌治六年了。回望這段抗癌路，作為病人固然痛苦，但身邊照顧者的日子，其實也不好過。

治療期間真心感謝家人無私的奉獻與包容。弟弟幫我搬幾十枝營養奶回家。媽媽既要幫我特製晚餐，又要處理家人的日常飲食，而且還要全職工作。為了照顧我的起居飲食，她確實身心俱疲。衷心感謝家人陪我走過生死關頭，特別是媽媽，正所謂「養兒一百歲，長憂九十九」，令我深深明白到幸福不是必然。

縱然患上癌症，但卻慶幸可因此加入了健樂社，並結識了一位前輩。在我眼中，他見多識廣、心思縝密、經常無私分享解難經驗。他本身既要全職工作，但又要兼顧健樂社的會務。既是關懷大使組組長，而且也是病友會委員，負責資訊處理，偶爾更會在季刊投稿分享。今年的週年晚會還擔任司儀。確實是健樂社的「多面手」。他就是健樂社的委員- 阿東先生。

最後，也想誠心感謝健樂社的每一位委員，能夠無私奉獻各自的寶貴時間，為大家處理日常會務。今年很榮幸能夠得到蘭子姑娘和邱姑娘的加盟，亦都非常感謝梁耀開主席，縱使面對各種困難和挑戰，仍能迎難而上，帶領大家昂首濶步向前行。希望在主席的帶領下，新一屆委員及兩位姑娘，能夠繼續發揮助人自助的精神，默默守護大家的健康。願我們都能「健」康快「樂」地，活好每一天！

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。

...相片重溫...

2026年 8月 1日　三十二周年大會暨第二十一屆委員會就職典禮







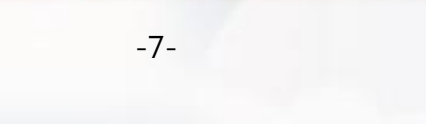











篇幅所限，更多精彩活動相片，
歡迎瀏覽健樂社網頁！

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，便可到達葵涌癌症基金會服務中心及本社。





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