



肺積塵互助會
PNEUMOCONIOSIS MUTUAL AID ASSOCIATION



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

140 YEARS

深水埗中心

地址：香港九龍深水埗南昌邨昌安樓地下1-4號
電話：2386 1666 傳真：2387 9573
電郵：admin@pmaa.org.hk

牛頭角中心

地址：香港九龍牛頭角玉蓮台第三座地下15-16號
電話：2660 5200 傳真：2660 9877
電郵：cprc@pmaa.org.hk

牛頭角中醫診所

地址：牛頭角玉蓮台第三座地下17號
電話：2251 9633
WhatsApp：6502 0790

本會網頁
SCAN ME!



2026年4月3-7日為公眾假期，互助會暫停開放

肺積塵互助會中醫診所

地址：牛頭角玉蓮台第三座地下17號
聯絡電話：22519633 WhatsApp: 65020790

*持金卡之手正式會員免診金

診金 \$80

*65歲或以上人士免診金

治療項目

*貴重藥材需另加每日\$10

| | |
|-----------------|---------|
| 濃縮中藥顆粒(含兩包顆粒沖劑) | \$100/日 |
| 針灸 / 梅花針 | \$300 |
| 復位 | \$400 |
| 刺絡放血/拔罐/刮痧 | \$250 |
| 耳穴 | \$100 |
| 艾灸 | \$200 |

診症時間

*公眾假期除外

星期一至星期日

上午09:30 - 下午13:00
下午14:30 - 18:30

靜觀復康體驗日

活動內容：上午安排營地活動，參加者將體驗射箭及地壺球。
下午則進行靜觀體驗及團體遊戲，讓大家在互動中放鬆身心。



每人\$150元

29/4/2026



44人，額滿即止
(每位工友可攜帶最多1位照顧者)

集合時間：上午9:30
活動時間：上午9:30 至 下午5:00



活動當日設有旅遊巴接送，
方便參加者往返集合地點與度假村

集合地點：
長沙灣麗閣社區會堂
(港鐵長沙灣站 A1 出口)



地點：香港基督教女青年會- 梁紹榮度假村
地址：大嶼山礮石灣南區 10A



午餐安排-在營地享用大嶼山風味午宴

白肉瓜燴雙鮮 游水海中蝦 / 茄汁蝦碌
龍崗白切雞 碧綠燴花瓷片
蝦醬蒸腩肉 例湯、水果及汽水
清蒸海上鮮



注意事項



1. 本次活動僅接受本會工友及其照顧者報名參加
2. 為方便進行各項活動，請穿著輕便的運動服及運動鞋
3. 活動場地有無障礙設施，誠摯邀請使用輪椅的工友參加

絕世好媽 母親節自助午餐

自助餐主題：國際環球美饌(包括沙律冷盤、時令海鮮、壽司刺身、即切燒美國牛肉眼/羊腩、多款熱葷及精緻甜品，雪糕，果汁、茶啡無限添飲)

2026年5月7日(四)



下午12時30分至2時30分

名額：100人(名額有限，先到先得！)

城景國際酒店 - 城景閣
油麻地窩打老道23號城景國際1樓
(油麻地站A2出口)



- 收費：持有金卡會員之太太/女性會員 \$ 120/位
持有金卡會員、家屬及義工 \$ 150/位；普通會員 \$ 200/位
(每位工友最多可攜帶1位家屬)
- 報名須知：2026年4月10日(星期五)上午9時起接受報名
截止報名及退款日期為2026年4月30日(四)下午6時
額滿即止，不接受即場報名！本會保留最終決定權！
完成付款程序方算報名成功！
網上轉帳必須收到職員致電 / 短訊確認。



有興趣之會員可致電 2386 1666 (深水埗中心)； 2660 5200(牛頭角中心)或地區聚會報名

4月聚會

會員眾多，互助會未必能逐一電通知邀請！
請致電28361666 (深水埗中心) / 26605200 (牛頭角中心) 留名！

深水埗



日期：2026/4/15(三)
時間：上午11時30分至1時
地點：運好火鍋海鮮酒家
地址：大角咀福利街8號港灣豪庭廣場1樓126號舖
負責職員：霍姑娘、湯姑娘

北區

日期：2026/4/16(四)
時間：下午2時30分至4時
地點：北區社區會堂
地址：上水龍運道2號北區社區會堂4樓會議室
負責職員：池姑娘、湯姑娘

荃葵



日期：2026/4/22(三)
時間：下午2時30分至4時
地點：龍寶酒家
地址：葵芳榮芳路9號恆景商場2樓201-204號舖
負責職員：霍姑娘、林姑娘

觀塘

日期：2026/4/22(三)
時間：下午2時30分至4時
地點：觀塘基督教家庭服務中心
地址：觀塘翠屏道3號2樓201室
負責職員：周姑娘、何姑娘

天水圍

日期：2026/4/17(五)
時間：下午2時30分至4時
地點：女童軍總會何超瓊活動中心
地址：天水圍天暉路2號
負責職員：池姑娘、湯姑娘

東區

日期：2026/4/20(一)
時間：上午10時至11時
地點：柴灣青年廣場
地址：柴灣柴灣道238號6樓舞蹈室
負責職員：賴先生、翁姑娘

黃大仙

日期：2026/4/22(三)
時間：上午11時至12時
地點：竹園體育館
地址：竹園竹園道10號
負責職員：賴先生、林姑娘

將軍澳

日期：2026/4/24(五)
時間：上午10時30分至12時
地點：景林鄰里社區中心
地址：將軍澳寶琳北路38號
負責職員：周姑娘、何姑娘

屯門



日期：2026/4/23(四)
時間：下午2時30分至4時
地點：海港酒家-屯門卓爾店
地址：新界屯門石排頭徑1號卓爾廣場第3層312號舖
負責職員：霍姑娘、池姑娘

「大埔、南區、沙田」

暫停一次

深水埗中心

4-5月班組活動

恒常活動



飛鏢班

日期：2026年4月1、8、15及22日；
5月6、13、20及27日(三)

時間：下午2時30分至下午4時 *2026年4月29日為復康日營，班組暫停一次



隊員
招募!!



歡樂合唱團

日期：2026年4月10、17及24日；
5月8、15、22及29日(五)

時間：下午2時30分至下午4時

*2026年4月3日、5月1日為公眾假期，班組暫停一次



詠春班

日期：2026年4月2、9、16、23及30日；
5月14、21及28日(四)

時間：上午10時30分至中午12時

*2026年5月7日為母親節活動，班組暫停一次

實習社工介紹



大家好，我係新黎嘅實習社工葉姑娘！好開心有機會加入依個大家庭同係度學習，黎緊依段時間都會係度同大家見面。仲有好多機會會係中心幫手參與唔同嘅活動同聚會，同大家一齊玩一齊開心！希望可以同你地傾多啲計啦，見到我都可以同我打聲招呼架！期待我地將來有機會一齊參與小組，互相學習、互相支持！

大家好，我係池姑娘，承蒙各位工友多年嘅照顧同關愛，今年3月至5月期間多咗新嘅身份——實習社工。感謝學院同機構配合安排，可以喺肺積塵互助會呢個熟悉嘅大家庭實習，呢段時間會去唔同嘅地區聚會同活動同大家傾偈，亦會開設小組，希望大家可以多多支持，繼續互助互信、彼此真誠分享！同時祝福各位身體健康！心想事成！龍馬精神！

牛頭角中心 班組推介

口琴班

*名額：12人

備註：本會工友及照顧者優先，如有需要稍後會代購口琴

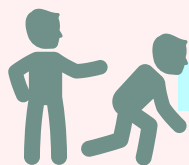
*由於場地問題，4月21日的課堂會改至樂華社區中心地下會議室進行

日期：2026年4月14、*21及28日；5月5、12、19及26日(星期二)

時間：下午2時至下午4時

地點：觀塘社區中心 會議室

地址：觀塘翠屏道17號



草地滾球班

*名額：8人

備註：此活動只接受本會工友及照顧者報名，出席活動時請穿著輕便運動服及運動鞋

啟德

日期：2026年4月14、21及28日；

5月5、12、19及26日(逢星期二)

時間：下午2時至下午4時

地點：啟德車站廣場 草地滾球場

地址：啟德沐泰街11號

大埔

日期：2026年4月1、8、15、22及29日；

5月6、13、20及27日(逢星期三)

時間：上午10時至中午12時

地點：東昌街體育館 地下室內草地滾球場

地址：大埔東昌街25號 大埔東昌街康體大樓

社區太極班

*名額：15人

內容：八段錦、各式太極拳 備註：本會工友及照顧者優先

日期：2026年4月13、20及27日(逢星期一)；

5月4、11及18日

時間：上午9時30分至上午10時30分

地點：柴灣青年廣場

地址：柴灣柴灣道238號

東區

日期：2026年4月1、8、15、22及29日(逢星期三)

時間：上午10時30分至上午11時30分

地點：竹園體育館

地址：竹園竹園道10號 *4月22日為黃大仙聚會，時間改為上午10時至11時

黃大仙

*名額：15人

備註：4月30日及5月28日設有評估時段，下午2時至4時需回牛頭角中心完成評估

觀塘氣功班

日期：4月2、9、14、16、21、23、28及*30日；

5月7及*28日(星期二及四；共10堂)

地點：基督教家庭服務中心 2樓201室

地址：觀塘翠屏道3號



新

肺積塵互助會中醫診所 開幕慶典

日期：2026年4月11日(六)

時間：上午11:00

地址：牛頭角玉蓮台第三座地下17號

聯絡電話：22519633 WhatsApp: 65020790



中醫治療計劃推介名單

*如需參加者經証實診症與肺塵病有關，本會將協助向肺塵埃沉著病補償基金會進行報銷，惟參加者需首先自行付款。最終成功申請與否，由肺塵埃沉著病補償基金會決定。

*首次接受中醫治療必須致電23861666與互助會職員聯絡！

楊澤琪中醫師

地址：尖沙咀河內道3-4號世紀商業大廈10樓C室

對象：油尖旺區

楊倩婷中醫師

地址：新界屯門新安街2號富益商業大廈502室

對象：屯門、元朗、天水圍區

李思芳中醫師

地址：香港北角英皇道406-408號明園西街地下6號舖

對象：港島東區

李玉賢中醫師

地址：中環皇后大道中41-47號聯成大廈601室

對象：中西區及離島地區

鄺詩婷中醫師

地址：沙田大圍道55-65號金禧商場1樓132-133號舖

對象：北區、荃灣區、葵青區、沙田、大埔區

朱韻樺中醫師

地址：太子彌敦道755號合盈商業中心10樓B室

對象：深水埗區、九龍城區

上門診症服務

關恩傑中醫師

身體虛弱、不良於行、出院後調理

- 必須經本會社工評估及轉介
- 藥物將於翌日安排上門派遞

恆常支援服務

- 必須經本會社工評估及轉介
- 肺積塵互助會擁有最終決定權
- 致電23861666與互助會職員聯絡

!!費用全免!!

陪診服務



備註：會員必須於覆診前兩星期致電本會預約服務，本會會於一星期內回覆有關申請及安排。若未能安排人手，會員需自行安排覆診事宜。如會員出現各種情況未能適合陪診服務，本會有權拒絕申請。



「守護您」

上門看護支援計劃

看護時間：每次由義工到戶暫託約3-4小時
申請資格：獨居、兩老等優先
申請方法：聯絡本會社工登記及評估
服務次數：每星期最多安排一次上門看護
服務內容：傾談分享、簡單購買生活用品、桌上遊戲

2026年4-5月

在此感謝各會員對互助會的支持和鼓勵，請大家繼續保持互助會發光發亮的心！

鳴謝

(排名不分先後)

各會員及各界人士的鼎力支持者，令本會服務得以順利開展！

邱國民、張賢及無名氏

合共捐款 \$3397.25 (排名不分先後)



默哀

在2026年2月期間，有2位會員：

吳貴(深水埗區)、潘細洋(觀塘區)因病離世。

對於會員離世，互助會全人深表哀痛，本會社工將協助跟進及探訪慰問家屬，謹此希望其家人能節哀順變。



肺積塵互助會

PNEUMOCONIOSIS MUTUAL AID ASSOCIATION

捐款表格 Donation Form

個人/公司資料 Personal Information

| |
|--------------------|
| 公司名稱 Company Name |
| 姓名 Name |
| 地址 Address |
| 聯絡電話 Telephone |
| 電郵地址 Email Address |

捐款金額 Donation Amount

\$2000 \$1000 \$500 \$300 \$200 其他金額: _____

捐款方式 Donation Method

- 支票郵寄Cheque: 抬頭請註明「肺積塵互助會」
Please make cheque payable to "Pneumoconiosis Mutual Aid Association"
- 直接存入本會戶口Bank-in 匯豐銀行戶口號HSBC Account: 001-3-275219

捐款港幣\$100或以上可獲免稅。
Donations of \$100 or above
are tax-deductible with official
receipt.

颱風及暴雨天氣活動安排

職員

| 天氣情況 |  Amber 黃 |  Red 紅 |  Black 黑 | T1 一號風球 | L3 三號風球 | ≥8 八號風球或以上 |
|------------------|---|---|---|------------|------------|---------------|
| 中心開放 | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ |
| 室內活動 (2小時前懸掛) | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ |
| 戶外活動 (2小時前懸掛) | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ |

提高警覺，慎防騙案



各位會員留意！

有騙徒假冒本中心職員，上門收取工友財物。本會已協助會員報警處理，警方會進一步調查。本會重申，本會職員絕不會上門收取巨額款項，希望各位會員謹慎小心。現時坊間騙案手法層出不窮，請會員提高警覺，小心保管財物，切勿受騙！

如有懷疑，應致電本會23861666向職員求證或報警999求助。

曾春旭 (總幹事/社工)

\\ 深水埗中心 /

林昭瑗 (中心經理/社工)
 湯樹蓮 (個案經理/社工)
 黃惠婷 (個案經理/社工)
 池浩兒 (項目經理)
 霍倚祈 (項目幹事)
 張彩玉 (兼職項目幹事)
 黃賢焯 (會計幹事)

\\ 牛頭角中心 /

賴志豪 (中心經理/社工)
 何淑雯 (個案經理/社工)
 翁皓恩 (項目幹事)
 周諾澄 (項目幹事)
 李錦盈 (兼職項目幹事)
 李曉暉 (註冊物理治療師)
 鄭凱慈 (兼職物理治療師助理)
 吳美娟 (兼職物理治療師助理)

\\ 牛頭角中醫診所 /

徐嘉誠 (註冊中醫師)
 李嘉慧 (註冊中醫師)
 周維維 (中醫服務經理)
 羅明慧 (中醫助理)



肺積塵互助會

PNEUMOCONIOSIS MUTUAL AID ASSOCIATION

地址：香港九龍深水埗南昌邨昌安樓地下1-4號

辦公時間：星期一至六(上午九時至下午六時)

若有需要可預約同事於辦公時間外提供協助

如不想收到月刊，請填姓名_____

及電話號碼_____，傳真至23879573或寄回本會。

印刷品