



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
年 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

本會網頁

SCAN ME!



2026年2月3月通訊

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

地點：牛頭角玉蓮台第三座地下17號

駐診醫師介紹：徐嘉誠中醫師

徐醫師從醫十三年，擅長針灸治療各種類痛症尤其精通頑固性腰腳疼痛、膝關節腫痛、五十肩、頸部疼痛等等多種疾病。針法嚴謹跟從針灸古籍法則，著重使用五俞穴(五行補瀉)、原絡治療、法郄會治療、法子午流注、通元針法等等。內科方面擅長治療皮膚濕、風疹；久咳、哮喘；胃痛、胃痛；婦科調經、崩漏止崩、助孕安胎等。歡迎各位會員預約診症。



肺積塵互助會中醫診所

聯絡電話：22519633 WhatsApp: 65020790



凡出席的會員
均可獲贈紀念品一份

*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。

2-3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！

3月「南區」暫停一次

屯門

日期：2026/2/25 (三)、3/19 (四)
時間：下午2時30分至4時
地點：屯門復康會社區復康網絡
地址：屯門大興邨興昌樓地下 26-33號
負責職員：霍姑娘、湯姑娘

沙田

日期：2026/2/26 (四)、3/23 (一)
時間：上午11時至12時30分
地點：圓洲角社區會堂
地址：沙田銀城街35號會議室
負責職員：翁姑娘、黃姑娘

將軍澳

日期：2026/2/27 (五) (時間未定，將會稍後通知)
日期：2026/3/27 (五) (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

觀塘

日期：2026/3/25 (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

東區

日期：2026/3/9 (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

北區

日期：2026/3/5 (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：2026/3/27 (五)
時間：下午2時30分至4時
地點：街工荃灣遠東再培訓中心 (遠東)
地址：荃灣青山公路 135-143 號遠東中心五樓 501 室
負責職員：霍姑娘、林姑娘

深水埗

日期：2026/3/12 (四)
時間：下午2時30分至4時
地點：肺積塵互助會
地址：深水埗南昌邨昌安樓地下1至4號
負責職員：霍姑娘、黃姑娘

天水圍

日期：2026/3/11 (三)
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

大埔

日期：2026/3/18 (三)
時間：下午2時30分至4時
地點：大埔社區中心會議室
地址：大埔鄉事會街2號4樓
負責職員：翁姑娘、黃姑娘

黃大仙

日期：2026/3/11 (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

《肺腑之言》

感謝信分享

謝謝周先生的來信，你的分享鼓勵，能忠實地支持我們的工作，希望你一家平安喜樂健康，新年快樂！
肺積塵互助會謹啟

敬啟者：

本人周xx，謹代表家父周xx先生(會員檔案號碼: xxxx)，致信貴會表達最深切的謝意。家父現居於xxx，自加入貴會以來，始終蒙受諸多悉心照顧與無私協助，尤其在其身患肺積塵相關病症期間，貴會的支持與關懷成為我們全家最堅實的依靠，特此由衷致謝。

首先，必須特別感謝貴會中心經理林女士，在家父就醫過程中，林經理主動溝通病情細節與護理重點，為我們解答諸多疑難；在日常生活層面，她憑藉豐富的經驗給予諸多寶貴建議，從飲食調理到日常護理，無微不至，幫助家父更好地適應院舍生活、穩定身體狀況。更讓我們感動的是，林經理留意到家父在院舍的社交需求，主動介紹其他同為貴會會員的院友與家父認識，鼓勵他們彼此交流、互相支持，讓家父在患病期間不再孤單，感受到同路人的溫暖與慰藉。

其次，衷心感謝貴會中心項目幹事周女士。周小姐始終秉持著滿腔的愛心與耐心，定期前往青衣康耆苑探訪家父。探訪期間，她不僅會與家父親切聊天，傾聽其心聲、疏解其情緒，更會依據家父的身體狀況，指導並協助他進行合適的康復運動，過程中動作輕柔、態度細緻，極大地減輕了家父的身體不適；她還會為家父按摩放鬆，緩解長期臥床或行動不便帶來的肌肉緊張，讓家父倍感舒適。周女士的到訪，不僅是對家父身體康復的助力，更帶來了家人般的關懷與溫暖，讓家父在異地也能感受到真切的照顧。

值得一提的是，本人因工作原因長期不在香港，無法時常陪伴在父親身邊，心中時常牽掛。幸得林經理與周女士體諒，兩位總是定期通過電話、信息等方式與我保持聯絡，並根據實際情況給予科學合理的建議，讓我雖身在異地，卻能及時掌握父親的動態，安心不少。她們的溝通專業且細緻，既客觀傳達資訊，又給予情感上的慰藉，讓我深刻感受到貴會工作人員的責任心與同理心。

林經理與周女士不僅具備高度的專業素養，更擁有真摯的愛心與耐心。家父因年事已高，記性不佳，但每每與我通話時，總會提及兩位的名字，念叨著她們的好，可見兩位的關懷與幫助已深深烙印在他心中。正是因為有了她們的傾力相助與無微不至的照顧，家父在患病期間才能得到妥善的護理，生活質量得以保障，我們全家也得以減輕諸多負擔。

在此，再次向肺積塵互助會致以最誠摯的感謝，感謝貴會為會員提供的全方位支持與關懷，更感謝林經理、周女士的無私奉獻與傾心付出。貴會的存在，不僅為肺積塵患者帶來了實質性的幫助，更傳遞了社會的溫暖與人間的真情。願貴會事業蒸蒸日上，能幫助更多有需要的人士；也衷心祝願林經理、周女士身體健康、工作順利、萬事如意！

此致

敬禮！

感謝人：周xx

日期：2026年2月5日

深水埗中心

3月班組活動



正念靜觀班



活動簡介：透過正念靜觀的練習，學習自我覺察與自我慈悲，培養善待自己的態度。課程將引導參加者在日常生活中更好地理解與照顧自己，提升身心健康。

日期：2026年3月4日、11日、18日、25日（星期三）

時間：下午2時30分至4時

地點：街工荃灣遠東再培訓中心（遠東）

地址：荃灣青山公路135-143號遠東中心5樓501室

名額：15人

備註：本會工友及照顧者優先



恒常活動

新

飛鏢班

日期：2026年3月4、11、18及25日（三）

時間：下午2時30分至下午4時



歡樂合唱團

日期：2026年3月6、13、20及27日（五）

時間：下午2時30分至下午4時

詠春班

日期：2026年3月5、12、19及26日（四）

時間：上午10時30分至中午12時

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

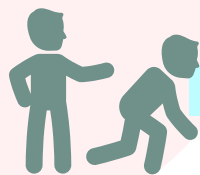
日期：2026年3月3、10、17、24及31日(星期二,共5堂)

時間：下午2時30分至下午4時

地點：樂華社區中心

地址：九龍牛頭角樂華邨振華道80號

啟德



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

日期：2026年3月3、10、17、24及31日(逢星期二)

時間：下午2時30分至下午4時

地點：啟德車站廣場戶外草地滾球場

地址：九龍城沐安街20號

大埔

日期：2026年3月11、18及25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3月2、9、16、23及30日(逢星期一)

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

* 3月9日為東區聚會，時間改為上午9時至10時

日期：2026年3月4、18及25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

東區



黃大仙

~實習社工介紹~

축
합
격



大家好，我係嘉恩
嚟緊這幾個月會在這裏做實習社工，
請大家多多指教~我平時會聽日本音
樂和閱讀，亦喜歡做外出運動

互助會嘅朋友大家好！我係來自聖方濟各大學嘅實
習社工同學阿文，大家可以叫我文姑娘。嚟緊我同
Julia會實習到五月頭，主要會喺深水埗會址工作，之後
呢段時間會舉辦唔同活動俾各位工友參加，希望藉着
今次實習機會可以多啲認識同了解各位，歡迎大家搵
我傾偈。祝大家身體健康！



~離職通知~

家書

為您們今天提筆寫下這封家書。

萬般不捨向您們道別！屈指一算，我和您們共處已有四百多天，2026年3月19日，將會是我在互助會的最後一天。我們在日積月累的互動關心；輔導同行；陪伴您們判傷；.....由彼此陌生到如今情感與關係漸漸深厚，我珍貴和您們這份關係。與您們相識、同行的片段，都是我美好的回憶。與我認識的工友，最常聽見我的三句說話「您要知道自己病人的權益」、「您接受面對身體轉變，係好有勇氣」、「您持之而恆做物理治療，非常好！好鼓舞我地！」。我已經完成當初對大家的承諾—『和大家同心同行』。

新的一年祝福您們：氣宇軒昂！主賜安康！

洪向欣姑娘

洪敬恩姑娘已於2026年1月31日離職，僅此通知。

2026年1-2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！



新會員

這段期間，共有2位會員加入我們的大家庭。

會員家屬：黃美芳

普通會員：譚艷琮

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！

潘信強、嚴翠冰、張信杰、彭伙仔、梁北華、陳玉倫、
鄧爵文、江錫旺、張麗英、許惠平、張水浪及無名氏
合共捐款 \$7242.56 (排名不分先後)

默哀

在2026年1月期間，有3位會員：

李大妹(沙田)、邱福如(沙田)、梁冠明(屯門)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.

職員

颱風及暴雨天氣活動安排

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

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)
林昭瑗 (中心經理/社工)
賴志豪 (中心經理/社工)
何淑雯 (個案經理/社工)
湯樹蓮 (個案經理/社工)
洪向欣 (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)
周維維 (項目幹事)
翁皓恩 (項目幹事)
張彩玉 (兼職項目幹事)
李錦盈 (兼職項目幹事)
鄭凱慈 (兼職物理治療師助理)
吳美娟 (兼職物理治療師助理)
黃賢焯 (會計幹事)



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