

職聰復康網絡活動一覽 (2026年10-12月) 第81期

小組活動	日期	時間	名額	地點
心靈綠洲之秋 定期在有機農莊舉行聚會及參與農務，享受農耕及收成的樂趣。 (小組聚會日期或因蔬果收成的時間而有所更改)	10月14日至12月30日 (逢星期三) *28/10、25/11、2/12 及9/12暫停	上午9:30 至11:30 (共8節)	15人	錦上路 港鐵站 C出口 (集合)
歌聲樂聚3 透過唱卡拉OK把喜愛唱歌的會友凝聚一起，籍由歌曲分享感受。	10月22日至12月17日 (逢星期四) *26/11暫停	上午10:00 至中午12:00 (共8節)	18人	屯門
興趣班	日期	時間	名額	地點
塑膠彩班3 教授塑膠彩的基礎顏色、繪畫、色彩運用、創作及陰影技巧。	10月5日至12月7日 (逢星期一) *19/10及16/11暫停	下午3:45 至5:15 (共8節)	15人	沙田
烹飪烘焙班3 教授製作蛋糕、餅乾及麵包等。	10月8日至29日 (逢星期四)	下午2:00至 4:00 (共4節)	12人	沙田 (榮心樓)
智在有你3 學習健腦操，進行數獨及找錯處等智力練習，全面預防腦退化。	10月8日至12月3日 (逢星期四) *29/10暫停	下午2:00 至4:00 (共8節)	15人	屯門
書法班3 由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。	10月9日至12月4日 (逢星期五) *30/10暫停	下午3:45至 5:15 (共8節)	15人	屯門
四方唱歌班3 教授唱歌技巧，於輕鬆有趣的氣氛下學習及提升唱歌技巧。	10月10日至31日及 11月21日至12月12日 (逢星期六)	上午9:00 至10:30 (共8節)	15人	沙田 (榮心樓)
一鏢入魂3 由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	10月16日至12月4日 (逢星期五)	上午11:30 至下午1:30 (共8節)	15人	沙田
戶外草地滾球班3 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	10月21日至12月30日 (逢星期三) *4/11、2/12及9/12暫停	上午9:00 至11:00 (共8節)	15人	沙田戶外 草地 滾球場
養生健體班3 由姜師傅教授太極等健體運動。	10月23日至11月20日 (逢星期五) 12月4日至18日 (逢星期五)	上午10:00 至11:30 (共8節)	30人	葵青劇院 (排演室) 沙田大會堂 (音樂室)
地板冰壺班3 由專業導師帶領玩地板冰壺，讓大家認識這項新興運動。	10月26日至12月14日 (逢星期一)	上午9:30 至11:00 (共8節)	16人	屯門
義工服務	日期	時間	名額	地點
手心相連長幼行2 由註冊社工帶領職聰義工與青少年團體合作，探訪有需要人士，透過義工服務把兩代距離拉近，實現跨代共融。	12月1日 (星期二)	下午2:00 至5:00	15人	屯門
暖心義工四方行2 由註冊社工帶領職聰義工探訪香港社福機構，如老人院／復康中心／長者中心等，為社會弱勢社群送上關懷及祝福。	12月17日 (星期四)	下午2:00 至5:00	15人	屯門

職聰復康網絡活動一覽 (2026年10-12月) 第81期

專題講座		日期	時間	名額	地點
中醫講座 由一班相關醫護義工及中醫學文憑畢業義工介紹以中醫方式調養身子，並且透過工作坊，與會友分享中醫的智慧，提升生活質素。		11月8日 (星期日)	上午 10:00 至中午 12:00	32人	屯門
常見眼疾護理 由註冊社工或註冊護士提供健康資訊，提升會友關注眼睛健康的意識。		12月9日 (星期三)	上午 10:00 至 11:00	32人	屯門
活動		日期	時間	名額	地點
職聰節日美食聚一聚 1 (2) 帶領職聰會友製作精美的應節食品，並且由註冊社工向參加者分享最新福利資訊及社區資源。		12月 23 日 (星期三)	下午 2:30 至 4:30	15人	沙田
職聰秋季生日會 在中心或茶樓舉行聚會，並舉行慶生會讓本季生日的會友暢談生活軼事。		12月 24 日 (星期四)	中午 12:00 至下午 2:00	60人	黃大仙
季度抽籤活動 ^		日期	時間	名額	集合地點
探索前深水埗配水庫之旅 前往參觀前深水埗配水庫，認識此座一級歷史建築，欣賞此水庫獨有的色彩及風格。 (是次活動會有較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)		10月 15 日 (星期四)	上午 10:00 至下午 5:00	58人	荃灣港鐵站 C 出口
布袋澳漁村之旅 前往遊覽香港後花園西貢及感受小漁村風光，欣賞大自然景色。		11月 26 日 (星期四)	上午 10:00 至下午 5:00	58人	荃灣港鐵站 C 出口
大自然生態一日遊 暢遊「朗屏葡萄園」後，前往大棠農莊享用燒烤午餐，欣賞田園美景。		12月 27 日 (星期日)	上午 10:00 至下午 5:00	58人	荃灣港鐵站 C 出口
▲ 以上行程或因天氣狀況等實際情況而作出改動，不便之處，敬請原諒！					
活動詳細地址		沙田：隆亨堂耆年中心 (大圍隆亨邨社區中心2樓) 沙田戶外草地滾球場：沙田城河東小瀝源路1號 沙田大會堂：沙田源禾路1號沙田大會-音樂室 沙田 (榮心樓)：隆亨堂耆年中心-分處 (大圍隆亨邨榮心樓地下-八方雲集旁) 黃大仙：富臨皇宮 (黃大仙龍翔道120號新光中心1座3樓) 葵青劇院：葵涌興寧路12號 屯門：建生堂耆年中心寶田分處 (屯門寶田邨第五座地下2-9室) 屯門 (建生)：建生堂耆年中心 (屯門建生邨樂生樓地下)			
✱ 以上所有活動均免費參加。所有活動 (包括指定的抽籤活動) 的 報名期為9月7日至9月16日 (以舉辦活動的服務機構辦公時間為準)，請會友於截止日期前完成報名。如於截止報名日 (即9月16日) 出現超額報名，為秉持公平公正原則，相關活動名額將以抽籤機制分配，以確保所有合資格會友 (包括過往較少參與復康活動的會友) 均享有平等參與機會。抽籤日期定於9月22日 (星期二)。中籤者將於稍後獲電話及書面通知，中籤名單亦會刊登於管理局網頁www.odcb.org.hk。未中籤者恕不另行通知。如有任何爭議，管理局及「職聰復康網絡」之服務機構保留最終決定權。 ✱ 恕不接受電話錄音留言報名，除了可直接致電報名外，亦可透過智能手機社交應用程式「WhatsApp」報名，電話號碼為9016 7779，請列明參加者姓名及報名詳情，包括活動名稱、參加人數及集合地點。會友報名須由職員親自作實。 ✱ 職聰會友如需要照顧者陪同方能出席活動，可攜同一位年滿18歲的照顧者同行，惟該照顧者不得為另一位職聰會友。此外，成功報名之會友須親身出席並參與整個活動，照顧者方可隨行參與；如會友於活動當日缺席，照顧者將不得參與該活動。 ✱ 如會友攜同照顧者參加之活動涉及使用實習材料或工具，會友與其照顧者將共用一份實習材料或工具。 ✱ 【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】在活動報名期間或抽籤當日上午7時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動的報名及抽籤將暫停。在此期間，無論以任何方式遞交的報名 (包括親臨、電話、傳真或WhatsApp等) 均視無效。如上述警告信號或「極端情況」於報名日或抽籤當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名或抽籤；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名或抽籤。					
各中心地圖及前往方法 可掃右圖二維碼：					

《職聰復康網絡》職員須在各項活動中拍攝照片，以記錄及報告服務情況。活動照片或會被刊登在「職聰之聲」及管理局對外的報告上，所有參與者須同意管理局可在活動中拍照及擁有刊登照片之權利。

職聰復康網絡活動一覽 (2026年10-12月) 第81期

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
「肌」不可失・告別勞損：InBody 檢測與伸展舒緩工作坊 透過 InBody 身體成分量度測試精準掌握身體數據，由運動治療師即場教你針對性伸展，從根源解開肌肉緊繃，幫你告別慢性勞損，重獲活力！ (凡出席講座之參加者，均可獲贈按摩球及練力帶一套！)	10月4日 (星期日)	上午10:00 至中午12:00	50人	女青賽馬會 青健坊
【守護健康】身體檢查 由專業醫護人員提供健康知識講座、健康問卷評估及全面抽血檢查，幫助會友輕鬆掌握身體健康狀況。檢查項目包括：全血檢查、血糖、肝腎功能、甲狀腺、膽固醇、痛風、肺癌及癌症指標等。報告將在一個月後給予參加者。	10月14日 (星期三)	下午2:30 至5:30	35人	女青賽馬會 青健坊
【無言老師】講座 介紹「中大無言老師遺體捐贈計劃」，透過生命反思與生前規劃的生死教育導賞和參觀解剖實驗室，了解遺體捐贈者如何以特殊身分繼續延續大愛。	10月26日 (星期一)	下午2:30 至4:30	30人	港鐵大學站 (集合)
藥劑師講座：骨質疏鬆知多D 屋企人有骨質疏鬆？處方藥究竟點食先啱？藥劑師同你詳細分享藥物治療及預防建議。 (凡出席講座之參加者，均可獲贈健康保健禮品乙份！)	11月11日 (星期三)	上午10:00 至11:00	25人	上水女青 社區藥房
「A家體驗行：樂齡科技生活」 透過實地體驗與深入介紹，帮助大家認識並善用最新的樂齡科技產品，提升居家安老的安全條件與生活能力。	11月16日 (星期一)	上午10:00 至11:45	25人	港鐵第一城站 (集合)
香薰按摩工作坊 由香薰治療師指導頭、頸和手部的按摩技巧，運用香薰進行自我放鬆和舒緩壓力。 (凡出席講座之參加者，均可獲贈香薰底油乙份！)	11月30日 (星期一)	下午2:30 至3:30	25人	青健坊 (又一村)
藥劑師與你談日常保健品 市面上的保健產品花多眼亂，藥劑師將會為大家講解常見保健品的功效適用方法以及注意事項。 (凡出席講座之參加者，均可獲贈健康保健禮品乙份！)	12月9日 (星期三)	上午10:00 至11:00	25人	上水女青 社區藥房
小組活動	日期	時間	名額	地點
健康滿滿獎賞計劃嘉許禮茶聚暨生日會 嘉許本季健康滿滿獎賞計劃得獎者，並與本季生日的會友在茶聚中一同品嚐小吃和進行集體遊戲。	11月22日 (星期日)	下午3:00 至4:30	40人	女青賽馬會 青健坊
聖誕慶祝活動 透過簡單手作活動和應節競賽遊戲，並共享茶點，享受聖誕氣氛，共度佳節時光。	12月21日 (星期一)	下午3:30 至4:30	20人	青健坊 (又一村)
義工活動	日期	時間	名額	地點
友儕義工關懷探訪 由體健會友探訪體弱會友，送上關懷和溫暖。	11月4日 (星期三)	上午10:00 至中午12:00	17人	青健坊 (又一村)
聖誕送佳音～長者日間中心 透過聖誕應節活動探訪長者日間中心長者，送上節日的祝福，增進義工及長者之間的互動交流，並感受節日氣氛。	12月23日 (星期三)	上午10:00 至11:30	15人	青健坊 (又一村)

職聰復康網絡活動一覽 (2026年10-12月) 第81期

興趣班 及 復康班	日期	時間	名額	地點
經典金曲王 透過唱卡拉OK，重溫華語及粵語經典金曲。	10月6日至11月17日 (逢星期二) *10月13日暫停	下午3:00 至4:30 (共6節)	15人	青健坊 (又一村)
樂齡健身室 由治療助理指導會友安全地進行器械訓練，增強肌肉及改善平衡力，從而強健骨骼並降低跌倒風險。	10月8日至11月5日 (逢星期四)	下午3:30 至4:30 (共5節)	15人	青健坊 (又一村)
芬蘭木棋 教導芬蘭木棋基本玩法，讓會友體驗擲棍擊樁的新興運動樂趣。	11月12日至12月3日 (逢星期四)	下午3:00 至4:30 (共4節)	15人	青健坊 (又一村)
紓壓手作班 透過製作不同手作，舒緩壓力，並訓練手部肌肉，享受創作時光。	12月1日至29日 (逢星期二)	下午2:00 至3:00 (共5節)	15人	青健坊 (又一村)
國畫班 由專業導師指導，從基本筆法與墨色運用切入，帶領會友領略傳統水墨畫的藝術魅力，舒緩壓力，享受國畫創作的樂趣。	12月1日至29日 (逢星期二)	下午3:00 至4:30 (共5節)	15人	青健坊 (又一村)
伸展拉筋班 由專業體適能教練帶領會友善用椅子進行安全且正確的自我伸展，有效舒緩肌肉緊繃與疲勞，輕鬆掌握實用的健康放鬆技巧。 (參加者請穿著簡單運動服)	12月10日至31日 (逢星期四)	下午3:00 至4:30 (共4節)	15人	青健坊 (又一村)

季度抽籤活動 ^	日期	時間	名額	集合地點
【尋味元朗・漫步屯門】一日遊 參觀本港醬園，並到流浮山酒家享用海鮮餐，遊覽屯門黃金海岸。 (是次活動會有較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)	10月5日 (星期一)	上午9:30 至下午4:00	50人	九龍塘港鐵站D出口
【南涌漫遊時光】生態文化導賞遊 走訪南涌親近自然，探索在地生態與悠久的客家村落文化。 (是次活動為全戶外行程，請參加者衡量個人身體狀況參加。)	12月7日 (星期一)	上午9:30 至下午2:30	50人	粉嶺港鐵站C出口

▲ 以上行程或因天氣狀況等實際情況而作出改動，不便之處，敬請原諒！

活動詳細地址	青健坊 (又一村) (九龍塘又一村海棠路66號2樓)	女青賽馬會青健坊 (窩打老道山文福道5號2樓)
上水女青社區藥房 (上水龍琛路48號上水匯9樓903室)		

* 以上所有活動均免費參加。所有活動 (包括指定的抽籤活動) 的 **報名期為9月7日至9月16日 (以舉辦活動的服務機構辦公時間為準)**，請會友於截止日期前完成報名。如於截止報名日 (即9月16日) 出現超額報名，為秉持公平公正原則，相關活動名額將以抽籤機制分配，以確保所有合資格會友 (包括過往較少參與復康活動的會友) 均享有平等參與機會。**抽籤日期定於9月22日 (星期二)**。中籤者將於稍後獲電話及書面通知，中籤名單亦會刊登於管理局網頁 www.odcb.org.hk。**未中籤者恕不另行通知**。如有任何爭議，管理局及「職聰復康網絡」之服務機構保留最終決定權。

* **恕不接受電話錄音留言報名**，除了可直接致電報名外，亦可透過智能手機社交應用程式「WhatsApp」報名，電話號碼為6701 5529，請列明參加者姓名及報名詳情，包括活動名稱、參加人數及集合地點。會友報名須由職員親自作實。

* 職聰會友如需要照顧者陪同方能出席活動，可攜同一位年滿18歲的照顧者同行，惟該照顧者不得為另一位職聰會友。此外，成功報名之會友須親身出席並參與整個活動，照顧者方可隨行參與；如會友於活動當日缺席，照顧者將不得參與該活動。

* 如會友攜同照顧者參加之活動涉及使用實習材料或工具，會友與其照顧者將共用一份實習材料或工具。

* **【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】**在活動報名期間或抽籤當日上午7時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動的報名及抽籤將暫停。在此期間，無論以任何方式遞交的報名 (包括親臨、電話、傳真或WhatsApp等) 均視無效。如上述警告信號或「極端情況」於報名日或抽籤當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名或抽籤；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名或抽籤。

各中心地圖及前往方法
可掃右圖二維碼：



《職聰復康網絡》職員須在各項活動中拍攝照片，以記錄及報告服務情況。活動照片或會被刊登在「職聰之聲」及管理局對外的報告上，所有參與者須同意管理局可在活動中拍照及擁有刊登照片之權利。



職聰復康網絡活動一覽 (2026年10-12月) 第81期

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
至「營」人生 由註冊營養師講解健康飲食及營養標籤的相關資訊，讓參加者辨識食品包裝上的「標籤陷阱」。	11月5日 (星期四)	下午2:30 至4:00	35人	東頭邨活動室
中醫養生講座 由註冊中醫師講解中醫基本理念，並親身傳授簡單的自我按摩技巧，有助會友將中醫智慧融入日常，達到調理氣血與養生保健的效益。	12月11日 (星期五)	下午2:30 至4:00	35人	東頭邨活動室
義工活動	日期	時間	名額	地點
聖誕關懷行動 透過製作手作賀卡、包裝暖心物資及探訪活動，以小小心意，為社區人士送上溫暖的聖誕祝福。	12月14日及15日 (星期一及二)	下午2:30 至4:00	15人	東頭邨活動室
興趣班 及 復康班	日期	時間	名額	地點
飛鏢初體驗 學習飛鏢的投擲技巧及進行實戰練習，培養專注力與手眼協調能力之餘，也在輕鬆而具挑戰性的氛圍中體驗飛鏢樂趣。	10月8日、15日、 22日及29日 (逢星期四)	下午2:30 至3:30	15人	油麻地港鐵站 A1出口 (集合)
綠色園地 學習簡單的園藝技巧，培養種植興趣。透過五感刺激，改善情緒，帶來身心效益。	10月9日、16日、 23日及30日 (逢星期五)	下午2:30 至4:00	15人	東頭邨活動室
健腦天地 透過體驗不同類型的桌上遊戲，全面鍛鍊手眼協調、認知及反應能力，並享受桌遊的趣味。	11月3日、10日、 17日及24日 (逢星期二)	下午2:30 至3:30	15人	東頭邨活動室
「伸」心舒暢瑜珈班 透過溫和的瑜珈動作伸展筋骨，提升身體靈活度及鍛鍊平衡力，減低跌倒風險。 (參加者請穿著簡單運動服)	11月4日、11日、 18日及25日 (逢星期三)	下午2:30 至3:30	15人	荔枝角港鐵站 A出口 (集合)
節奏大師健康舞 輕鬆動感的節奏健康舞，零基礎都能學！跟隨輕快音樂律動身體，舒展筋骨，齊齊跳出活力體態，養成健康運動習慣！ (參加者請穿著簡單運動服)	12月2日、9日、 16日及23日 (逢星期三)	下午2:30 至3:30	15人	鑽石山港鐵站 A出口 (集合)

職聰復康網絡活動一覽 (2026年10-12月) 第81期

小組活動	日期	時間	名額	地點
茶道人生 學習品茶的核心精神與步驟，以茶品出人生四道，並在茶香中分享生命體驗。	10月6日及13日 (星期二)	下午2:30 至4:00	20人	東頭邨活動室
K歌之王 職聰會友自選多首喜愛的名曲練唱，透過熟悉的樂曲培養歌唱興趣，營造輕鬆歡樂的共唱氛圍。	10月11日及25日 (星期日)	下午2:30 至4:00	20人	東頭邨活動室
秋季壽星派對 派對中安排本季生日的會友共進午膳及進行集體遊戲，增進彼此的互動及分享，營造輕鬆歡樂的氣氛。 (參加者將被隨機編配到其中一日的派對)	10月27日 (星期二) 或 10月28日 (星期三) (其中一節)	中午12:00 至下午2:00	35人	東頭邨活動室

抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
流浮山遊記 前往「塱原自然生態公園」認識濕地生態及觀賞珍稀雀鳥，中午於流浮山酒家享用豐富午餐及遊覽海味街，體驗本地風土人情及特產。 (是次活動會有較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)	10月2日 (星期五)	上午9:30 至下午4:30	50人	九龍塘港鐵站D出口
傲遊將軍澳 參觀「消防及救護教育中心暨博物館」，深入了解香港消防與救護的百年歷史；享用豐富午餐後遊覽「將軍澳跨灣大橋」，欣賞壯觀海景與周邊山脈，讓人精神煥發！ (是次活動會有較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)	12月6日 (星期日)	上午9:30 至下午4:30	50人	九龍塘港鐵站D出口

▲ 以上行程或因天氣狀況等實際情況而作出改動，不便之處，敬請原諒！

東頭邨活動室：黃大仙東頭邨盈東樓12-14號地下(工程及醫療義務工作協會賽馬會桌面排版中心)

- * 以上所有活動均免費參加。所有活動(包括指定的抽籤活動)的**報名期為9月7日至9月16日(以舉辦活動的服務機構辦公時間為準)**，請會友於截止日期前完成報名。如於截止報名日(即9月16日)出現超額報名，為秉持公平公正原則，相關活動名額將以抽籤機制分配，以確保所有合資格會友(包括過往較少參與復康活動的會友)均享有平等參與機會。**抽籤日期定於9月22日(星期二)**。中籤者將於稍後獲電話及書面通知，中籤名單亦會刊登於管理局網頁 www.odcb.org.hk。**未中籤者恕不另行通知**。如有任何爭議，管理局及「職聰復康網絡」之服務機構保留最終決定權。
- * **恕不接受電話錄音留言報名**，除了可直接致電報名外，亦可透過智能手機社交應用程式「WhatsApp」報名，電話號碼為5625 3617，請列明參加者姓名及報名詳情，包括活動名稱、參加人數及集合地點。會友報名須由職員親自作實。
- * 職聰會友如需要照顧者陪同方能出席活動，可攜同一位年滿18歲的照顧者同行，惟該照顧者不得為另一位職聰會友。此外，成功報名之會友須親身出席並參與整個活動，照顧者方可隨行參與；如會友於活動當日缺席，照顧者將不得參與該活動。
- * 如會友攜同照顧者參加之活動涉及使用實習材料或工具，會友與其照顧者將共用一份實習材料或工具。
- * **【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】**在活動報名期間或抽籤當日上午7時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動的報名及抽籤將暫停。在此期間，無論以任何方式遞交的報名(包括親臨、電話、傳真或WhatsApp等)均視無效。如上述警告信號或「極端情況」於報名日或抽籤當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名或抽籤；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名或抽籤。

《職聰復康網絡》職員須在各項活動中拍攝照片，以記錄及報告服務情況。活動照片或會被刊登在「職聰之聲」及管理局對外的報告上，所有參與者須同意管理局可在活動中拍照及擁有刊登照片之權利。