

## 職聰復康網絡活動一覽 (2023年1-3月)

### 健康教育講座\*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>講座(一)：中醫針灸治療慢性痛症+基本健康檢查</b> 介紹中醫針灸治療慢性痛症，如腰背痛、膝腿痛等機理、常用穴位及療效等。	2月15日 (星期三)	下午2:00至4:30	安業商業大廈 4樓D室
<b>講座(二)：長者保健運動</b> 由註冊物理治療師介紹運動的好處、運動時需注意的地方及進行長者健身操。	1月18日 (星期三)	下午2:30至4:00	安業商業大廈 4樓D室

\*上述健康教育講座名額各30人。

### 興趣班^

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>長者網購技巧班</b> 近年網上購物已成潮流，網上亦有很多購物網站供大家選擇。此課程教授如何從眾多網上貨品當中挑選優質的貨品，令學員享受網購樂趣。	1月16日 (星期一)	下午1:00至5:00	安業商業大廈 4樓D室
<b>養生湯水班</b> 現代人工作壓力很大，家庭責任又重，若沒有充足的體力及精神，則事事都做不來。如何烹製補充體力和精神的膳食，是一門學問，也是我們增強自己競爭力的基本條件。	1月3日至31日 (逢星期二) *1月24日暫停	上午10:00至 下午1:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室

^ 上述興趣班名額各20人，所有興趣班上課時中心均提供實習工具。

### 季度抽籤活動#

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
<b>大嶼山寶蓮寺、昂坪市集、大澳一天遊</b>	2月10日 (星期五)	上午9:15至 下午4:30	太子港鐵站 A出口 (近旺角警署 門口側)
<b>西貢上窰村大自然深度行</b>	3月3日 (星期五)		

# 上述季度抽籤活動名額各25人。**季度抽籤活動截止報名日期為2022年12月30日(星期五)**；抽籤活動為**2023年1月5日(星期四)**。抽中的參加者會於稍後接獲電話及書面通知，中籤名單將會刊登於管理局網頁 [www.odcb.org.hk](http://www.odcb.org.hk)。落選者將不獲通知。**出席季度抽籤活動者須出示即日的新冠病毒快速測試結果。**

# 職聰復康網絡活動一覽 (2023年1-3月)

## 社區小組活動和聚會▲

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>正向心理生日會(四)</b> 讓職聰會友透過學習正向心理學、溝通技巧及減壓技巧，舒緩日常生活上遇到的壓力。	2月8日 (星期三)	下午3:30至5:00	安業商業大廈 4樓D室
<b>活樂健體小組</b> 由註冊社工及有相關資歷的專業人士帶領，講解情緒及溝通技巧，學習簡易健體運動來提升快樂指數。	2月22日至 3月15日 (逢星期三)	下午2:30至4:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室

▲ 上述社區小組活動和聚會名額各15人。出席上述活動的參加者須出示即日的新冠病毒快速測試結果。

## 義工活動◆

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>探訪肺塵病患者家庭(義工技巧訓練及探訪)</b> 由職聰會友擔任義工，探訪肺塵病患者家庭，向他們送上禮物，以表達關懷及祝福，亦藉此增加職聰會友的自信心及溝通技巧。	1月4日 (星期三)  (上述為義工技巧訓練日，探訪日期待定)	上午11:00至 下午12:30	安業商業大廈 4樓D室
<b>職聰安全推廣日(錦上路)</b> 由職聰會友擔任義工，探訪香港建造業總工會錦上路會員工藝交流中心或建築地盤，向建造業學員/工友分享保護聽覺的資訊。	2月25日 (星期六)	上午11:00至 下午2:00	錦上路港鐵站 C出口集合

- ◆ 以上義工活動名額各15人。歡迎職聰會友及其家屬加入義工小組，付出愛心和時間，共同築起友愛的社會及和諧職聰家庭。如有興趣參加上述義工活動的職聰會友，請聯絡香港建造業總工會陳先生/陳小姐/黎先生。

安業商業大廈地址

油麻地上海街395-397號(近油麻地港鐵站A1出口)

- 以上所有活動皆免費參加。除了抽籤活動外，其餘活動的報名時段為**12月12日至活動開始舉行前兩星期**，請會友於截止日期前報名，**先到先得**，額滿即止。
- **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9699 6921，請各位列明姓名及報名參加活動之詳情，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才能出席活動，可攜同1位照顧者參加，但會友必須親自參與整個活動，照顧者才可隨行參加。如當日會友沒有出席參與，職員有權拒絕照顧者參與當日活動。香港建造業總工會保留最終決定權。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

〈職聰復康網絡〉職員須在各項活動中拍攝照片，以紀錄及報告服務情況。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。

## 新界西區 職聰復康網絡活動一覽 (2023年1-3月)

小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
<b>心靈綠洲之冬</b>	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)	1月3日至3月14日 (逢星期二) * 1月24日暫停	上午9:00至11:00 (共10節)	15人	錦上路港鐵站 C出口
<b>職聰諮詢小組2(1月)</b>	以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。	1月10日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門2
<b>職聰諮詢小組2(3月)</b>	以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。	3月14日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門2
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
<b>智在有你4</b> 	學習健腦操及不同的智力練習，並試用健康振動儀，全面預防腦退化。	1月20日至3月10日 (逢星期五)	下午2:00至4:00 (共8節)	10人	屯門2
<b>養生健體班4</b> 	由洪師傅教授太極等健體運動	1月6日至3月10日 (逢星期五) * 2月3日及2月17日暫停	上午10:00至11:30 (共8節)	16人	葵青劇院
<b>與時並進樂無窮4</b>	教授新開發的「耆趣App」，功能包括社區資源、健康及活動新資訊、食藥及覆診等提示、網上學習課程、耆趣網台節目等。	3月2日至23日 (逢星期四)	下午2:00至4:00 (共4節)	12人	屯門2
活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
<b>歡樂茶座(新界)4<sup>▲</sup></b>	在茶聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。	2月14日至28日 (逢星期二)	下午1:00至3:00 (共3節)	12人	屯門2
<b>大情人小心思</b> 	這活動由註冊社工帶領，首3節會進行夫婦平衡小組，夫婦各一組進行，最後一節會舉辦燭光浪漫午餐，讓你和另一半享受豐富嘅情人宴，有個難忘經歷。	2月3日(五)、7日(二)、 10日(五)及16日(四)	首三節:中午12:00至 下午2:00 第四節:上午11:00至 下午2:00	12人 (6對夫婦/ 伴侶)	屯門2
<b>我和草莓有個約會</b>	帶領會友參觀有機農莊及體驗採摘草莓，即場品嚐美味的水果。	1月30日 (星期一)	上午10:00至 下午3:00	26人	錦上路 港鐵站 C出口
義工活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
<b>冬季共享豐收</b>	職聰義工到農莊收割新鮮有機蔬果，送贈予社區長者。	1月5日 (星期四)	上午9:00至11:00	15人	錦上路港鐵站 C出口
<b>開花結果顯關懷</b>	職聰義工協助栽種盆栽，送贈予較少參與活動的職聰會友。	1月9日及16日 (逢星期一)	上午9:00至11:00 (共2節)	15人	錦上路港鐵站 C出口
主題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
<b>養生湯水-立春</b> 	講解不同節氣的養生湯水及製作方法	2月18日 (星期六)	上午9:30至10:30	32人	屯門2

## 港島及離島區


活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
<b>歡樂茶座(港島區)4<sup>▲</sup></b> 	在茶聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。	2月22日至3月8日 (逢星期三)	下午1:00至3:00 (共3節)	12人	香港仔
<b>南丫島一日遊#</b> 	漫遊南丫島，並享受小島美食。	3月22日 (星期三)	上午10:00至 下午4:00	26人	中環碼頭

# 新界東及北區

# 職聰復康網絡活動一覽 (2023年1-3月)

小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
職聰諮詢小組1(1月)	以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。	1月31日 (星期二)	下午2:00至4:00	12人	沙田
職聰諮詢小組1(3月)	以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。	3月16日 (星期四)	下午2:00至4:00	12人	沙田
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
戶外草地滾球班4		1月11日至3月8日 (逢星期三) *1月25日及2月15日暫停	上午9:00至11:00 (共7節)	10人	沙田戶外草地滾球場
一鏢入魂4	由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	1月6日至3月10日 (逢星期五) *1月20日及2月17日暫停	上午11:45至 下午1:45 (共8節)	8人	沙田
書法班4		1月13日至3月10日 (逢星期五) *2月3日暫停	下午3:45至5:15 (共8節)	15人	
山水畫班4		1月9日至3月20日 (逢星期一) *1月16日及1月23日暫停	下午4:00至5:15 (共9節)	15人	
鏢棋納二2		1月12日至3月9日 (逢星期四) *1月26日暫停	中午12:00至 下午1:30 (共8節)	16人	
活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	集合地點
東霸半日遊(香港地質公園)#	漫遊萬宜水庫東壩，並觀賞世界級六角形岩柱奇觀。 	2月27日 (星期一)	上午10:00至 下午4:00	26人	荃灣港鐵站C出口

## 九龍區


活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	集合地點
歡樂茶座(九龍)4 <sup>▲</sup>	在茶聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。 	2月9日至23日 (逢星期四)	下午1:00至3:00 (共3節)	12人	藍田
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
烹飪小組3		1月4日、11日、 2月15日及22日 (星期三)	上午10:30至 下午12:30 (共4節)	12人	尖沙咀

### 活動地址

葵青劇院 屯門2	葵涌興寧路12號 建生堂耆年中心寶田分處(地址：屯門寶田邨第五座地下2-9室)
尖沙咀 藍田	美廚烹飪中心(地址：尖沙咀山林道23號501室) 循理會公益金50+會所(地址：德田邨德樂樓地下B翼)
沙田 沙田戶外草地滾球場	隆亨堂耆年中心(地址：大圍隆亨邨社區中心2樓) 沙田城河東小瀝源路1號
中環碼頭 香港仔	中環4號碼頭(地址：中環民光街11號) 香港青年協會賽馬會 Media 21媒體空間(地址：香港仔石排灣邨石排灣商場LG2層2室)

▲ 三個「歡樂茶座」活動只可以揀選一個報名，該季生日的職聰會友優先。

● 本機構「職聰積極參與獎勵計劃」的推介活動，參加並出席的職聰會友可以獲得額外積分。

 這些活動的參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

# 季度抽籤活動截止報名日期為**2022年12月30日(星期五)**；抽籤日期為**2023年1月6日(星期五)**。抽中的參加者會於稍後接獲電話通知，中籤名單將會刊登於管理局網頁www.odcb.org.hk。落選者將不獲通知。

● 所有活動皆免費參加。除抽籤活動外，其餘活動的報名時段為**12月12日至活動舉行前兩星期**，請會友於截止日期前報名，先到先得，額滿即止。

● **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，請各位列明姓名及報名參加活動之詳情，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才能出席活動，可攜同1位照顧者參加，但會友必須親自參與整個活動，照顧者才可隨行參加。如當日會友沒有出席參與，職員有權拒絕照顧者參與當日活動。



各中心地圖及  
前往方法  
可掃以上二維碼

〈職聰復康網絡〉職員須在各項活動中拍攝照片，以紀錄及報告服務情況。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。





**3618 9009**  
5625 3617 (只限WhatsApp報名)

工程及醫療義務工作協會 協辦

接受報名日期 **12/12/2022** 起

辦公時間：星期一至五 上午9:30至下午12:30；下午1:30至5:00

## 職聰復康網絡活動一覽 (2023年1-3月)

### 專題講座

#### 管理「三高」有妙法

認識如何預防、管理「三高」及健康飲食。  
講者：註冊營養師

2月17日  
(星期五)

下午2:30至4:00

30人

美荷樓  
多用途室

#### 「氣來氣喘點算好」中醫講座

從中醫角度認識心肺保健對個人健康之重要。  
講者：註冊中醫師

3月10日  
(星期五)

下午2:30至4:00

30人

美荷樓  
多用途室

### 義工及特色活動

#### 賀年花燈製作及送贈計劃：中式篇

透過製作賀中式花燈及送贈活動，表達對社區人士的關懷和祝福。

1月5日  
(星期四)

下午2:30至4:00

15人

東頭邨  
活動室

#### 賀年花燈製作及送贈計劃：韓式篇

透過製作賀韓國式傳統蓮花燈及送贈活動，表達對社區人士的關懷和祝福。

1月10日  
(星期二)

下午2:30至4:00

15人

東頭邨  
活動室

#### 年十七·義剪髮

由專業髮型師提供免費髮型設計及修剪服務，以新造型來迎接新歲新希望。  
義工：專業髮型師 (從事髮型設計20多年)

1月8日  
(星期日)

下午2:00至5:30

15人

東頭邨  
活動室

### 小組活動

#### 「打破思想陷阱」遊戲小組

透過互動遊戲來辨識常見的思想陷阱，並了解其對人際及社交關係的負面影響，學習避免跌入思想陷阱。  
講者：本會註冊社工及福利工作人員

2月2日、9日、  
16日及23日  
(逢星期四)

下午2:30至4:00  
(共4節)

15人

東頭邨  
活動室

#### 「調養身心」太極坊

透過太極研習坊，學習太極套路，了解養生保健之法，促進個人身心健康。  
講者：資深太極拳導師

3月2日、9日、  
16日及23日  
(逢星期四)

上午 10:00至11:00  
(共4節)

15人

美荷樓  
多用途室

### 抽籤活動▲

#### 西九故宮深度文化之旅

到訪西九文化區及香港故宮文化博物館一窺國寶級文物的神秘面紗。(是次活動將不包括膳食供應)  
(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。)

1月13日  
(星期五)

上午 9:15至  
中午 12:00

30人

港鐵九龍站  
E4出口

#### 大嶼山新春心靈啟滌之旅

新年伊始，遠離煩囂都市，於寶蓮禪寺齋堂用膳，以五感與大自然契合。  
(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。)

1月29日  
(星期日)

上午 9:15至  
下午 4:30

30人

九龍塘  
港鐵站  
C出口

#### 中西區文化古蹟一天遊

跟隨歷史的足跡，參觀中西區的古蹟及建築，感受新舊文化的交匯。  
(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。)

2月24日  
(星期五)

上午 9:15至  
下午 4:30

30人

九龍塘  
港鐵站  
C出口

#### 「赤柱打卡」美景一天遊

遊覽獨特的海濱社區，以緩慢節奏感受赤柱的百年歷史氣息。  
(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。)

3月8日  
(星期三)

上午 9:15至  
下午 4:00

30人

九龍塘  
港鐵站  
C出口

▲ 以上四項抽籤活動名額已包括職聰會友及其1位照顧者。由於活動名額有限，報名時只可四選一。抽籤活動截止報名日期為**2022年12月28日(星期三)**；抽籤日期為**2023年1月4日(星期三)**。抽中的參加者會於稍後接獲電話通知，中籤名單將會刊登於管理局網頁www.odcb.org.hk。落選者將不獲通知。

# 職聰復康網絡活動一覽 (2023年1-3月)

興趣班及復康班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
	<b>「高些吧！」手機軟件應用班</b> 一同免費下載及應用本港常用手機軟件，如：WhatsApp (高些)、Signal(熄爐)等軟件，與時並進。 導師：本會福利工作員	1月4日、 11日及18日 (逢星期三)	上午11:00至 中午12:00 (共3節)	15人	東頭邨 活動室
	<b>園藝達人</b> 學習簡單的園藝技巧，培養種植的興趣。 導師：註冊園藝治療師	2月7日、 14日及21日 (逢星期二)	下午2:30至4:00 (共3節)	15人	東頭邨活動室/ 工醫會展毅 環保農莊
	<b>全城躍動鬆一鬆</b> 在運動過程中一起互動，打破一導師對一學員的傳統運動模式，大大增添動感和趣味。 導師：資深瑜伽導師	2月8日、 15日及22日 (逢星期三)	下午2:45至4:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
	<b>桌遊天地</b> 遊戲不等於純粹玩樂，透過輕鬆愉快的桌上遊戲，讓您鍛煉腦筋、強化大小肌肉協調。 導師：本會福利工作員	2月13日、 20日及27日 (星期一)	下午2:45至4:00 (共3節)	15人	東頭邨 活動室
	<b>健康十段錦</b> 學習十段錦，讓您由頭到腳、由內到外都能運動舒展。 導師：體適能導師	2月18日、 25日及3月4日 (逢星期六)	下午2:45至4:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
	<b>懷舊金曲的星夢傳奇</b> 透過懷舊流行金曲欣賞，成就專屬您的星夢傳奇。 導師：本會福利工作員(具資深舞台及混音經驗)	3月13日 (星期一)	下午2:30至4:00	15人	美荷樓 多用途室
	<b>「花花世界」園藝壓花班</b> 學習簡單的園藝及壓花技巧，發揮植物的療癒力量，為參加者帶來喜悅。 導師：註冊園藝治療師	3月7日、 14日及21日 (逢星期二)	下午2:30至4:00 (共3節)	15人	東頭邨活動室/ 工醫會展毅 環保農莊
	<b>手機攝影達人</b> 探索手機攝影的奧妙，在富有歷史感的九龍寨城公園留住動人時光。 導師：本會福利工作員	3月17日 (星期五)	下午2:30至4:00	15人	東頭邨 活動室

活動地址	美荷樓多用途室	深水埗巴域街70號石硤尾邨41座 香港青年旅舍協會YHA美荷樓青年旅舍地下
	東頭邨活動室	黃大仙東頭邨盈東樓12-14樓號地下 工程及醫療義務工作協會賽馬會桌面排版中心
	工醫會展毅環保農莊	屯門良康里地段CS234(屯門大興行動基地側) 工程及醫療義務工作協會工醫會展毅環保農莊

- 以上所有活動皆免費參加。除抽籤活動外，其餘活動的報名時段均為**12月12日至活動舉行前兩星期**，請會友於截止日期前報名，先到先得，額滿即止。
- **恕不接受電話錄音留言報名**，除了可直接致電3618 9009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才能出席活動，可攜同1位照顧者參加，但會友必須親自參與整個活動，照顧者才可隨行參加。如當日會友沒有出席，照顧者將不能參與當日活動。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

〈職聰復康網絡〉職員須在各項活動中拍攝照片，以紀錄及報告服務情況。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。