

# 國際四方福音會香港教區有限公司協辦

報名日期：2024年12月9日

星期一至五：早上9時至下午1時；下午2時至4時

報名熱線電話：9016 7779

## 職聰復康網絡活動一覽 (2025年1-3月)

小組				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點/集合地點
<b>歌聲共聚你我他 4</b> 透過唱卡拉OK把喜愛唱歌的職聰會友凝聚一起，以歌曲分享感受。	1月2日至3月6日 (星期四) <b>*30/1 及 13/2 暫停</b>	上午 10:00 至 中午 12:00 (共 8 節)	18 人	屯門(寶田)
<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7日至3月11日 (逢星期二) <b>*21/1 及 4/2 暫停</b>	上午 9:30 至 11:30 (共 8 節)	15 人	錦上路港鐵站 C 出口

興趣班				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
<b>養生健體班 4</b> 由姜師傅教授太極等健體運動。	1月3日至3月7日 (逢星期五) <b>*24/1 及 31/1 暫停</b>	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	15 人	葵青劇院
<b>一鏢入魂 4</b> 由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	1月3日至2月28日 (逢星期五) <b>*31/1 暫停</b>	上午 11:30 至 下午 1:30 (共 8 節)	14 人	沙田 (社區中心)
<b>智在有你 4</b> 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。	1月3日至2月28日 (逢星期五) <b>*31/1 暫停</b>	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	15 人	屯門(寶田)
<b>書法班基礎班 4</b> 由書法導師教授傳統書法基礎知識及運筆的筆法。	1月6日至2月24日 (逢星期一)	下午 12:30 至 2:00 (共 8 節)	18 人	屯門(寶田)
<b>書法班進階班 4</b> 由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。	1月3日至2月28日 (逢星期五) <b>*31/1 暫停</b>	下午 3:45 至 5:15 (共 8 節)	18 人	沙田 (社區中心)
<b>齊來玩地壺 4</b> 由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。	1月6日至2月24日 (逢星期一)	上午 10:00 至 中午 12:00 (共 8 節)	12 人	屯門(寶田)

<b>芬蘭木柱班 2</b> 由導師帶領玩芬蘭木柱，讓大家認識這項新興運動。	1月6日至2月24日 (逢星期一)	下午2:00至3:30 (共8節)	15人	沙田 (社區中心)
<b>戶外草地滾球班 4</b> 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	1月8日至3月12日 (逢星期三) *29/1及5/2暫停	上午9:00至11:00 (共8節)	14人	沙田戶外草地滾球場
<b>烹飪樂趣多</b> 由專業烹飪導師教授如何製作餅乾及糕點等食物。	2月11日至3月4日 (逢星期二)	下午2:00至4:00 (共4節)	12人	沙田 (榮心樓)
<b>智能科技生活易 3</b> 由註冊社工以小組形式教授如何使用公共醫療服務/設施的電子平台及APP。	3月7日至3月28日 (逢星期五)	上午10:00至 中午12:00 (共4節)	12人	屯門(建生)

### 專題講座

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
<b>退化性關節痛中醫講座</b> 由註冊中醫師講解不同養生湯水之效用及製作方法。	1月11日 (星期六)	上午10:00至11:00	32人	屯門(寶田)
<b>體重管理及健康檢查 5</b> 講解何謂三高及體重與健康的關係，並即場提供身體分析檢查，教導合適的運動及解釋超標部份。	2月19日 (星期三)	上午10:00至 中午12:00	40人	屯門(寶田)
<b>體重管理及健康檢查 6</b> 講解何謂三高及體重與健康的關係，並即場提供身體分析檢查，教導合適的運動及解釋超標部份。	3月10日 (星期一)	上午11:00至 下午1:00	40人	沙田 (榮心樓)

### 義工服務

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
<b>職聰愛心暖民間 6</b> 帶領職聰義工探訪老人院/復康中心/長者中心，給弱勢社群送上關懷和溫暖。	1月14日 (星期二)	上午10:30至 下午1:30	15人	沙田 (榮心樓)
<b>迎春接福賀新年</b> 趁新春節日氣氛濃厚，由書法班的學員學用致用，發揮所長，向非活躍會友送上自行書寫的揮春。	1月24日 (星期五)	下午3:30至5:30	15人	沙田 (社區中心)

## 活動

名稱/內容	日期	時間	名額	地點/集合地點
<b>職聰老友聚一聚 1(4)</b> 帶領組員每季聚會，分享社區最新福利及資源，並介紹職聰復康網絡計劃內容，促進會友積極參加活動的動機。	2月4日 (星期二)	中午 12:00 至 下午 2:00	12 人	沙田 (榮心樓)
<b>職聰老友聚一聚 2(4)</b> 帶領組員每季聚會，分享社區最新福利及資源，並介紹職聰復康網絡計劃內容，促進會友積極參加活動的動機。	2月8日 (星期六)	上午 10:00 至 下午 12:00	12 人	屯門(寶田)
<b>職聰共歡賀新年 2025</b> 透過展覽、表演、分享、照片及影片等展現會友參加職聰復康網絡的成果，加上午宴、遊戲等環節共賀新歲。	2月13日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 3:30	180 人	黃大仙
<b>職聰冬季生日會#</b> 在中心或茶樓舉行聚會，暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。	3月13日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 1:30	60 人	黃大仙

## 季度抽籤活動<sup>#</sup>

名稱/內容	日期	時間	名額	地點/集合地點
<b>綠悠遊</b> 帶領遊覽迪欣湖，欣賞美麗人工湖景色，並且參觀航天城及東涌炮台。 <b>(是次活動較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)</b>	1月18日 (星期六)	上午 10:00 至下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口
<b>新春行大運 2025</b> 帶領暢遊大嶼山，於昂坪市集等地方感受新年的喜慶。 <b>(是次活動較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)</b>	2月23日 (星期日)	上午 10:00 至下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口

**# 季度抽籤活動及「職聰冬季生日會」截止報名日期為 12 月 20 日(星期五)；抽籤日期為 12 月 27 日(星期五)。**

**在職或仍未參加復康活動的會友優先報名。**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)。未能中籤者將不獲通知。

- 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 9 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。

- 職總會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同 1 名成年照顧者參加，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。

活動地點	
葵青劇院	葵青劇院(地址：香港新界葵涌興寧路 12 號)
屯門(建生)	建生堂耆年中心(地址：屯門建生邨樂生樓地下)
屯門(寶田)	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)
黃大仙	富臨皇宮(地址：黃大仙龍翔道 120 號新光中心 1 座 3 樓)
沙田(社區中心)	隆亨堂耆年中心(地址：大圍隆亨邨社區中心 2 樓)
沙田(榮心樓)	隆亨堂耆年中心-分處 (地址：大圍隆亨邨榮心樓地下-八方雲集旁)
沙田戶外草地滾球場	沙田戶外草地滾球場(地址：沙田城河東小瀝源路 1 號)



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。

# 香港建造業總工會協辦

報名電話：9699 6921

報名日期：2024年12月9日起

辦公時間：上午10:00至中午12:00；下午2:00至6:00

## 職聰復康網絡活動一覽(2025年1-3月)

### 健康教育講座\*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>講座(一)：糖尿病的飲食調理</b> 介紹中醫藥治療糖尿病機理及治療糖尿病的方法	1月8日 (星期三)	下午2:30至4:00	安業商業大廈 4樓D室
<b>講座(二)：改善呼吸運動+基本健康檢查</b> 由註冊物理治療師介紹呼吸系統、改善呼吸運動、日常生活的省力原則及技巧及處理氣喘的方法。	1月22日 (星期三)	上午10:30至 下午12:30	安業商業大廈 4樓D室

\*上述健康教育講座名額各30人。

### 專題講座/活動

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>創新性專題講座：生命教育講座2024-25：(名額:50人)</b> 由資深社工主講，生命內容及建議實踐的方法及習作，於日常生活中應用及實踐	3月12日 (星期三)	上午10:30至 中午12:00	安業商業大廈 4樓D室

### 興趣班^

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>長者健體活力操</b> 本課程教授長者之身體特點及運動需要而設計，通過全身運動和配合音樂旋律，使身體上肢、軀幹和下肢都得到適當鍛鍊。	1月7日至21日及 2月11日 (逢星期二) <b>*1月28日及2月4日 暫停</b>	上午10:30 至中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
<b>纖維營養素點實習班</b> 本課程由營養師主講纖維素食營養與健康的關係，並於課堂上帶領學員一起製作營養健康的食物。	1月10日至24日及 2月14日 (逢星期五) <b>*1月31日及2月7 日暫停</b>	上午10:00 至下午12:30 (共4節)	安業商業大廈 3樓C室
<b>長者經典金曲演唱班</b> 由導師按學員的演唱特點，精選四至五首「經典金曲」作教材，加強學員對歌曲的分析及發揮個人演唱才華，並提高學員對歌曲的演繹及歌唱技巧。	2月18日至3月11 日 (逢星期二)	上午10:30 至中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
<b>創新性興趣班:曼陀羅「Mandala」彩繪之旅</b> 讓學員認識曼陀羅、體驗曼陀羅彩繪樂趣、認識自己的內在 世界、體驗心靈彩繪。	3月3日至24日 (逢星期一)	下午2:30至 4:00 (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。

## 社區小組活動和聚會▲

名稱 / 內容	日期	時間	地點
<b>MQ 茶聚迎生、季度生會日</b> 註冊社工及有相關資歷的專業經驗人士帶領活動及生日會，透過遊戲及講解等方式進行，為職聰者傳達正向及舒壓訊息。 <b>(只接受當季度生日之職聰會友報名)</b>	2月5日至26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
<b>多元化小組：區區有食神 24-25</b> 透過遊戲、講解、參加者分享等方式進行，註冊社工及工作人員帶領了解遊覽香港文化美食，讓參加者了解香港今昔。	3月5日至26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。

## 季度抽籤活動#

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
<b>富琴大自然有機農莊「茶粿製作坊」「羊羊樂園」、綠匯學苑、香港鐵路博物館、《極品燒鵝皇餐》一天遊</b>	1月17日 (星期五)	上午9:00至 下午4:30	太子港鐵站A出口 (近旺角警署門口側)
<b>步道行~西壩萬宜水庫(遠眺東壩六角岩柱)、火山探知館、橋咀洲、西貢一天遊</b> (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7日 (星期五)	上午9:00至 下午4:30	太子港鐵站A出口 (近旺角警署門口側)

#上述季度抽籤活動名額各50人。**截止報名日期為12月20日(星期五)**；**抽籤日期為12月27日(星期五)**。  
**在職或仍未參加復康活動的會友優先報名。**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)。未能中籤者將不獲通知。

## 義工活動◆

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
<b>齊心賀年飾品製作及送贈</b> 由職聰會友擔任義工，協助製作賀年飾品，之後會由職員送贈給體弱職聰長者及弱勢家庭。	1月15日 (星期三)	下午2:30至 4:00	安業商業大廈 4樓D室

◆以上義工活動名額15人。歡迎職聰會友及其家屬加入我們的義工小組，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 黎先生/陳小姐。

**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9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名成年照顧者參加，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。香港建造業總工會保留最終決定權。

<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。

## 工程及醫療義務工作協會 協辦

報名日期：2024 年 12 月 9 日起

星期一至五：早上 9:30 至中午 12:30；下午 2:00 至 5:30

報名熱線電話：3618 9009 或 5625 3617 (只限 WhatsApp 報名)

## 職聰復康網絡活動一覽 (2025 年 1 - 3 月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
<b>小心「腸」劫健康講座</b> 由註冊西醫或註冊護士講解大腸癌的成因、症狀及預防大腸癌之飲食，認識保持腸道健康之道。	1 月 21 日 (星期二)	下午 2:30-3:30	30 人	東頭邨活動室
<b>中醫穴位保健養生講座</b> 由註冊中醫師講解如何利用穴位按摩的基本手法，紓緩常見的身體不適，達致保健養生。	2 月 18 日 (星期二)	下午 2:30-3:30	30 人	東頭邨活動室

小組活動	日期	時間	名額	地點
<b>桌樂無限紛</b> 透過好玩互動的桌上遊戲，讓玩家鍛煉專注力與思考能力，達到減緩失智或記憶衰退等功效。	1 月 15 及 22 日 (逢星期三)	下午 3:00 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
<b>奇趣手作仔</b> 製作新奇有趣的藝術作品，作觀賞或使用，發揮個人的藝術天份及建立個人的興趣愛好。	1 月 16 及 23 日 (逢星期四)	下午 3:00 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
<b>職聰歌詠團</b> 由經驗豐富的歌唱導師教授演唱知識及技巧，唱出好聲音。以歌會友，同時建立興趣愛好及良好的人際關係。	2 月 5、12、19 及 26 日 (逢星期三)	下午 3:00 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
<b>園藝療癒</b> 學習園藝及種植技巧，培養對栽種植物的興趣，達致自我療癒的效果。	2 月 6、13、20 及 27 日 (逢星期四)	下午 3:00 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
<b>動感地壺球</b> 在安全的環境下，學習地壺球的技巧，讓你充分展現集體競技策略及運動天分。	3 月 5、12、19 及 26 日 (逢星期三)	下午 3:00 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
<b>職聰魔術團</b> 掌握不同類型的魔術，讓你瞬間化身為魔法大師，同時鍛鍊記憶力、大小肌肉及手眼協調能力。	3 月 6、13、20 及 27 日 (逢星期四)	下午 3:00 至 4:00	15 人	東頭邨活動室

重建生活為本之「舞動身心」 學習健康舞的技巧，透過持之以恆的練習，建立可持續的健康生活模式。	3月7、14、21及 28日 (逢星期五)	下午3:00至 4:00	15人	鑽石山港鐵站 A出口
---------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------	-----	---------------

義工活動	日期	時間	名額	地點
<b>歲髮·義</b> 由專業髮型顧問義務提供免費髮型設計及修剪服務，讓職總會友以新造型迎接新歲、新希望。	1月19日 (星期日)	下午2:30至 4:30	15人	東頭邨活動室
<b>香港花展職聰環保大使</b> 透過回收可循環物料及協助派發可重用植物，鼓勵參加者發揮環保及義工精神，從中認識種植有機農作物的技巧及即場學習移苗的方法。	待康文署公佈 (預計3月中下旬)	待定	15	銅鑼灣 維多利亞公園

抽籤活動 <sup>▲</sup>	日期	時間	名額	集合地點
<b>赤色風塔</b> 漫步遊走赤柱，感受海邊風景及臨海古式建築群。 (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10日 (星期五)	上午9:30至 下午4:30	50人	九龍塘港鐵站 D出口
<b>大嶼山新春之旅</b> 藉乙巳蛇年大年初十之際，遠離煩囂都市，於寶蓮禪寺齋堂享用素宴，感受天地靈氣。 (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7日 (星期五)	上午10:30至 下午4:00	50人	東涌港鐵站 B出口
<b>大埔半天遊</b> 於初春週日享用午膳後，漫遊大埔海濱公園，欣賞園內不同品種的花朵以及有趣的昆蟲屋。	3月16日 (星期日)	上午11:30至 下午4:30	50人	九龍塘港鐵站 D出口

<sup>▲</sup>以上三項抽籤活動名額已包括職總會友及其一名年照照顧者。抽籤活動截止報名日期為12月20日(星期五)；抽籤日期為12月30日(星期一)。在職或仍未參加復康活動的會友優先報名。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)。未能中籤者將不獲通知。

<sup>▲</sup>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！

- 以上所有活動皆免費參加。除抽籤活動除外，其餘活動的報名時段均為12月9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。
- 職總會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同1名成年照顧者參加，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。

活動詳細地址	
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

<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。