

職聰復康網絡活動一覽 (2025年1-3月)

專題講座 及 工作坊

小心「腸」劫健康講座

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至
3:30

30人

東頭邨
活動室

中醫穴位保健養生講座

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至
3:30

30人

東頭邨
活動室

小組活動

桌樂無限紛

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日及22日
(逢星期三)

下午3:00至
4:00

15人

東頭邨
活動室

奇趣手作仔

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日及23日
(逢星期四)

上午3:00至
4:00

15人

東頭邨
活動室

興趣班 及 復康班

職聰歌詠團

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日、12日、
19日及26日
(逢星期三)

下午3:00至
4:00

15人

東頭邨
活動室

園藝療愈

學習園藝及種植技巧，培養對栽種植物的興趣，達致自我療愈的效果。

2月6日、13日、
20日及27日
(逢星期四)

下午3:00至
4:00

15人

東頭邨
活動室

動感地壺球

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份。

3月5日、12日、
19日及26日
(逢星期三)

下午3:00至
4:00

15人

東頭邨
活動室

職聰魔術團

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日、13日、
20日及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日、14日、
21日及28日
(逢星期五)

下午3:00至
4:00

15人

鑽石山港鐵站
A出口

職聰復康網絡活動一覽 (2025年1-3月)

義工活動

歲髮·義

由專業髮型顧問義務提供免費髮型設計及修剪服務，讓職聰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

香港花展職聰環保大使

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人

銅鑼灣
維多利亞公園

抽籤活動▲

赤色風塔

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

大嶼山新春之旅

藉乙巳蛇年大年初十之際，遠離煩囂都市，於寶蓮禪寺齋堂宴用素宴，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

大埔半天遊

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

▲ 以上三項抽籤活動名額已包括職聰會友及其一名成年照顧者。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)，在職或仍未參與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。未能中籤者將不獲通知。

▲ 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。

《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 (2025年1-3月)

小組活動

活動名稱	日期	時間	名額	地點
歌聲共聚你我他4 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 (逢星期四) *30/1及13/2暫停	上午10:00至 中午12:00 (共8節)	18人	屯門 (寶田)

心靈綠洲之冬 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) *21/1及4/2暫停	上午9:30至 11:30 (共8節)	15人	錦上路 港鐵站 C出口
---	--	---------------------------	-----	-------------------

興趣班

養生健體班4 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) *24/1及31/1暫停	上午10:00至 11:30 (共8節)	15人	葵青劇院
---------------------------------	--	----------------------------	-----	------

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3日至2月28日 (逢星期五) *31/1暫停	上午11:30至 下午1:30 (共8節)	14人	沙田 (社區中心)
--	--	-----------------------------	-----	--------------

智在有你4 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) *31/1暫停	下午2:00至 4:00 (共8節)	15人	屯門 (寶田)
--	--	--------------------------	-----	------------

書法班基礎班4 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)
--	----------------------	---------------------------	-----	------------

書法班進階班4 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) *31/1暫停	下午3:45至 5:15 (共8節)	18人	沙田 (社區中心)
--	--	--------------------------	-----	--------------

齊來玩地壺4 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)
--	----------------------	------------------------------	-----	------------

芬蘭木柱班2 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)
--	----------------------	--------------------------	-----	--------------

戶外草地滾球班4 由導師教授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
--	--	---------------------------	-----	-------------------

烹飪樂趣多 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)
--	----------------------	--------------------------	-----	-------------

智能科技生活易3 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

退化性關節痛中醫講座 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)
--	----------------	-------------------	-----	------------

體重管理及健康檢查5	2月19日 (星期三)	上午10:00至 中午12:00	各40人	屯門 (寶田)
-------------------	----------------	---------------------	------	------------

體重管理及健康檢查6 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		沙田 (榮心樓)
--	----------------	--------------------	--	-------------

職聰復康網絡活動一覽 (2025年1-3月)

義工服務

職聰愛心暖民間6

帶領職聰義工探訪護理老院/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)

迎春接福賀新年

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

職聰老友聚一聚1(4)

職聰老友聚一聚2(4)

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

各12人

沙田
(榮心樓)

2月8日
(星期六)

上午10:00至
中午12:00

屯門
(寶田)

職聰共歡賀新年2025

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

職聰秋季生日會#

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#

綠悠遊

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。
(是次活動較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)

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

新春行大運2025

帶領暢遊大嶼山，於昂坪市集等地方感受新年的喜慶。
(是次活動較多步行時間，請參加者衡量個人身體狀況參加。)

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)，在職或仍未參與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。未能中籤者將不獲通知。

葵青劇院：香港新界葵涌興寧路12號

屯門(寶田)：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)

黃大仙：富臨皇宮(黃大仙龍翔道120號新光中心1座3樓)

沙田戶外草地滾球場：沙田城河東小瀝源路1號

沙田(社區中心)：隆亨堂耆年中心 (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 (大圍隆亨邨榮心樓地下-八方雲集旁)

- 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。

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 (2025年1-3月)

健康教育講座*

講座(一)：糖尿病的飲食調理

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

講座(二)：改善呼吸運動+基本健康檢查

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

創新性專題講座：生命教育講座2024-25 (名額50人)

由資深社工講解生命，建議實踐的方法及習作，於日常生活中應用。

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[^]

長者健體活力操

本課程以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)

上午10:30至
中午12:00
(共4節)

安業商業大廈
4樓D室

1月28日及2月4日
暫停

纖維營養素點實習班

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)

上午10:00至
下午12:30
(共4節)

安業商業大廈
3樓C室

1月31日及2月7日
暫停

長者經典金曲演唱班

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

創新性興趣班：曼陀羅「Mandala」彩繪之旅

讓學員認識曼陀羅、體驗曼陀羅彩繪樂趣、認識自己的內心世界及體驗心靈彩繪。

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。

職聰復康網絡活動一覽 (2025年1-3月)

社區小組活動和聚會 ▲

MQ茶聚迎新、季度生會日

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，為職聰會友傳達正向及舒壓訊息。
(只接受當季度生日的職聰會友報名)

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

多元化小組：區區有食神24-25

透過遊戲、講解、參加者分享等方式進行，由註冊社工及工作人員帶領遊覽香港文化美食，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#

富琴大自然有機農莊「茶棵製作坊」「羊羊樂園」、綠匯學苑、香港鐵路博物館、《極品燒鵝皇餐》一天遊

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)

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

(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)，在職或仍未參與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。未能中籤者將不獲通知。

義工活動◆

齊心賀年飾品製作及送贈

由職聰會友擔任義工，協助製作賀年飾品，之後由職員送贈給體弱的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位成年照顧者參加，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。