

工程及醫療義務工作協會 協辦

報名日期：2025 年 12 月 8 日起

星期一至五：上午 9:30 至下午 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 (2026 年 1 - 3 月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
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。	1 月 26 日 (星期一)	下午 2:30 至 4:00	30 人	東頭邨活動室
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。	3 月 12 日 (星期四)	下午 2:30 至 4:00	30 人	東頭邨活動室

小組活動	日期	時間	名額	地點
奇趣手作仔 製作新奇有趣的藝術作品，作觀賞或使用，發揮個人的藝術天分及建立個人的興趣愛好。	1 月 23 日及 30 日 (逢星期五)	下午 2:30 至 3:30	15 人	東頭邨活動室
桌樂無限紛 透過好玩互動的桌上遊戲，讓玩家鍛鍊專注力與思考能力，達到減緩失智或記憶衰退等功效。	2 月 6 日及 13 日 (逢星期五)	下午 2:30 至 3:30	15 人	東頭邨活動室

興趣班 及 復康班	日期	時間	名額	地點
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分。	1 月 7 日、14 日、 21 日及 28 日 (逢星期三)	上午 11:00 至 中午 12:00	15 人	荔枝角 港鐵站 A 出口
園藝療癒 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。	1 月 7 日、14 日、 21 日及 28 日 (逢星期三)	下午 2:30 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
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。	1 月 8 日、15 日、 22 日及 29 日 (逢星期四)	下午 2:30 至 3:30	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師，同時鍛鍊記憶力、大小肌肉及手眼協調能力。	2 月 4 日、11 日、 25 日及 3 月 4 日 (逢星期三) *2 月 18 日暫停	下午 2:30 至 3:30	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。	2 月 5 日、12 日、 26 日及 3 月 5 日 (逢星期四) *2 月 19 日暫停	下午 2:30 至 3:30	15 人	東頭邨活動室

義工活動	日期	時間	名額	地點
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，同時於活動中互相協助及提供義工服務。	2月8日 (星期日)	下午 2:00 至 5:00	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

季度抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
沙頭角文化探索之旅 沙頭角【法定古蹟】鏡蓉書屋、沙頭角前禁區担水坑村、沙頭角農莊《客家茶粿製作班》 (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
大嶼山新春之旅 藉丙午馬年大年初八之際，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24日 (星期二)	上午 10:30 至 下午 4:00	50 人	東涌港鐵站 B 出口
半天「西」遊記 品嚐美味午膳，遊覽西貢海鮮街，之後轉往獅子會自然教育中心與大自然生態接觸。 (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1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 1 名成年照顧者。抽籤活動截止報名日期為 12 月 17 日(星期三)；抽籤日期為 12 月 22 日(星期一)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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！				

- 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 8 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 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。
- **【關於開始報名當日惡劣天氣安排】**在活動開始報名當日上午 7 時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名（包括親身、電話、傳真或 WhatsApp 等）均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」

於開始報名當日中午 12 時或之前取消，則將於同日下午 2 時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

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。

國際四方福音會香港教區有限公司協辦

報名日期：2025 年 12 月 8 日

星期一至五：上午 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 (2026 年 1-3 月)

小組				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
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 6 日至 3 月 3 日 (逢星期二) * 17/2 暫停	上午 9:30 至 11:30 (共 8 節)	15 人	錦上路 港鐵站 C 出口
歌聲共聚你我他 4 透過唱卡拉 OK 把職聰會友喜愛唱歌的會友凝聚一起，藉著歌曲分享感受。	1 月 8 日至 3 月 19 日 (逢星期四) * 29/1、19/2 及 5/3 暫停	上午 10:00 至 中午 12:00 (共 8 節)	18 人	屯門 (寶田)

興趣班				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
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 2 日至 3 月 6 日 (逢星期五) * 6/2 及 13/2 暫停	下午 3:45 至 5:15 (共 8 節)	15 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 5 日至 2 月 23 日 (逢星期一)	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	12 人	屯門 (寶田)
養生健體班 4 由姜師傅教授太極等健體運動。	1 月 9 日至 3 月 20 日 (逢星期五) * 6/2 及 20/2 暫停	上午 10:00 至 11:30 (共 9 節)	15 人	葵青劇院
花藝手工樂 教授以鮮花與乾燥花創作多樣手工，舒緩心情，結識志同道合的朋友，建立正面的人際網絡。	1 月 13 日至 3 月 17 日 (逢星期二) * 10/2 及 17/2 暫停	下午 2:00 至 3:30 (共 8 節)	15 人	屯門 (寶田)
戶外草地滾球班 4 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	1 月 14 日至 3 月 11 日 (逢星期三) * 18/2 暫停	上午 9:00 至 11:00 (共 8 節)	14 人	沙田戶外 草地滾球 場
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 16 日至 3 月 6 日 (逢星期五)	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	15 人	屯門 (寶田)

四方唱歌班 由導師教授唱歌技巧，於輕鬆有趣的學習中提升唱歌技巧。	1 月 17 日至 3 月 7 日 (逢星期六)	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	15 人	沙田 (社區中心)
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。	2 月 6 日至 3 月 27 日 (逢星期五)	上午 11:30 至 下午 1:30 (共 8 節)	12 人	沙田 (社區中心)
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...。	2 月 13 日至 3 月 6 日 (逢星期五)	下午 2:00 至 4:00 (共 4 節)	12 人	沙田 (榮心樓)
咖啡拉花班 由專業咖啡拉花師教授沖調咖啡及拉花技巧。	2 月 25 日至 3 月 18 日 (逢星期三)	下午 2:30 至 4:30 (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
中藥香囊暨體重管理及健康講座 講解提供健康資訊，並由正就讀中醫學文憑學生與職聰會友介紹中醫香囊的使用方法，幫助參加者養生保健。透過這個工作坊，與大家分享中醫的智慧，提升生活質素。	1 月 10 日 (星期六)	上午 10:00 至 中午 12:00	40 人	沙田 (社區中心)
慢性阻塞性肺病 由註冊護士講解氣喘的成因、慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點、以及改善呼吸的運動。	3 月 12 日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 1:00	40 人	沙田 (社區中心)

義工服務

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
職聰愛心暖民間 6 帶領職聰義工探訪護老院/復康中心/長者中心，給弱勢社群送上關懷和溫暖。	2 月 5 日 (星期四)	下午 2:00 至 5:00	15 人	沙田 (社區中心)
迎春接福賀新年 趁新春節日氣氛濃厚，由書法班學員學用致用，發揮所長，向非活躍會友送上自行書寫的揮春。	2 月 6 日及 2 月 13 日 (星期五)	下午 3:45 至 5:15 (共 2 節)	18 人	沙田 (社區中心)

活動

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
以「物」傳情 由手工藝導師教授會友及其伴侶製作小禮物，送贈給對方，延續愛意。	1 月 9 日至 30 日 (逢星期五)	下午 1:30 至 3:30 (共 4 節)	12 人 (6 對夫婦/伴侶)	沙田 (社區中心)

職聰共歡賀新年 2026[#] 透過展覽、表演、分享、照片及影片等展現職聰會友參加職聰復康網絡的成果，加上午宴、遊戲等共賀新歲。	1 月 29 日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 3:30	180 人	黃大仙
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 10 日 (星期二)	中午 12:00 至 下午 2:00	12 人	屯門 (寶田)
職聰老友聚一聚 1(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。	3 月 4 日 (星期三)	下午 2:00 至 4:00	12 人	沙田 (社區中心)
職聰冬季生日會[#] 每月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。 (當季生日的會友將會優先成功報名)	3 月 2 日 (星期一)	中午 12:00 至 下午 2:00	60 人	黃大仙
職聰好時光播映院[#] 透過好時光短片分享，鼓勵非活躍會友參與職聰復康網絡的活動，同時提高會友對網絡的認同感及歸屬感。	3 月 16 日 (星期一)	中午 12:00 至 下午 2:00	60 人	沙田 (社區中心)

季度抽籤活動[#]

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
長洲樂透走 帶領遊覽長洲，認識更多長洲的風景。 (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 11 日 (星期日)	上午 10:00 至 下午 4:30	58 人	中環 5 號碼頭
新春行大運 2026 帶領參觀益力多廠，並前往林村等地方感受新年的喜慶。	3 月 5 日 (星期四)	上午 10:00 至 下午 4:30	58 人	荃灣港鐵站 C 出口

季度抽籤活動、「職聰共歡賀新年 2026」、「職聰冬季生日會」及「職聰好時光播映院」截止報名日期為 12 月 22 日(星期一)；抽籤日期為 12 月 29 日(星期一)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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 8 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 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。

- **【關於開始報名當日惡劣天氣安排】**在活動開始報名當日上午 7 時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名（包括親身、電話、傳真或 WhatsApp 等）均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午 12 時或之前取消，則將於同日下午 2 時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

活動地點	
葵青劇院	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(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)
沙田戶外草地滾球場	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。

香港建造業總工會協辦

報名電話：9699 6921

報名日期：2025 年 12 月 8 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(2026 年 1-3 月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：中醫脾胃調理 + 基本健康檢查 3 由註冊中醫師講解脾胃功能的平衡，及如何處理消化不良、胃痛和便秘等問題。	1 月 21 日 (星期三)	上午 10:00 至 下午 12:30	安業商業大廈 4 樓 D 室
講座(二)：保健穴位示範 + 基本健康檢查 4 由註冊中醫介紹穴位基本知識、穴位按壓手法與技巧、常見疾病的穴位治療法及常用保健的穴位。	3 月 25 日 (星期三)	上午 10:00 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
創新性專題講座：生命教育講座 2025-26 由資深社工主講，生命的內容及建議實踐的方法及習作，於日常生活中應用及實踐。	1 月 7 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
麵包特別實習課程 本課程為一實習課程，適合有興趣親自動手製作麵包及薄餅之人士學習，由專業麵包導師講解及示範，學員可品嚐自己的製成品。	1 月 5 日至 26 日 (逢星期一)	上午 10:00 至 下午 1:00 (共 4 節)	安業商業大廈 3 樓 C 室
心肺強化運動班 透過帶氧運動可以增強心臟和肺部功能，還能改善整個身體的氧氣流動，是改善心血管健康的有效方法之一。持續鍛鍊還可有助降低血壓和膽固醇，減輕患心臟病、糖尿病、阿爾茲海默症、中風的風險等。	1 月 8 日至 29 日 (逢星期四)	上午 9:15 至 10:45 (共 4 節)	安業商業大廈 4 樓 D 室
九運玄空風水佈局班 本課程將深入淺出，分析九運風水佈局，如何迎接火運帶來的機遇，分享九運「選宅」技巧，催旺家宅，改善健康、財祿、姻緣、學業和事業。	1 月 20 日至 2 月 10 日 (星期二)	下午 2:30 至 4:00 (共 4 節)	號安業商業大廈 2 樓 B 室
經絡穴位保健養生班 “經穴療法”是一劑不苦口的“良藥”，作為日常保健之用，既經濟、簡便、又安全，小小穴位通過適當的理療刺激，就能收獲大健康，達到經通體健的理想狀態。	3 月 5 日至 26 日 (逢星期四)	下午 2:30 至 4:00 (共 4 節)	安業商業大廈 2 樓 B 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
MQ 茶聚迎生、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，為職總會友傳達正向及舒壓訊息。	1 月 21 日至 2 月 11 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：區區有歌神 2025-26 讓住在不同地區的職總會友，透過歌曲，唱出自己的心聲，抒發情緒之餘，並與一眾會友回顧昔日生活點滴及時代變遷的適應，給予會友對社會貢獻的肯定。	2 月 25 日至 3 月 18 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
前深水埗配水庫、水上的士體驗、訊號山花園、貴妃雞餐一天遊	1 月 9 日 (星期五)	上午 9:00 至 下午 4:30	九龍塘港鐵站 D 出口
上環文武廟/PMQ 元創方、四洲食品體驗館、香港抗戰及海防博物館、燒肉放題一天遊	3 月 15 日 (星期日)	上午 9:00 至 下午 4:30	九龍塘港鐵站 D 出口

上述季度抽籤活動名額各 50 人。**截止報名日期為 12 月 18 日(星期四)；抽籤日期為 12 月 23 日(星期二)。**
在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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◆

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
賀年飾品製作及送贈 由職總會友擔任義工，協助製作賀年飾品，之後會由職員送贈給體弱長者及弱勢家庭。	1 月 14 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。歡迎職總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總會友，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 8 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。香港建造業總工會保留最終決定權。
- **【關於開始報名當日惡劣天氣安排】**在活動開始報名當日上午 7 時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信

號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名（包括親身、電話、傳真或 WhatsApp 等）均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午 12 時或之前取消，則將於同日下午 2 時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

<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。