



## 職聰復康網絡活動一覽 (2026年7-9月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
<p><b>三維打印技術體驗</b></p> <p>透過親身體驗三維打印技術及相關的輔助儀器，認識技術原理及模型展示，並可帶走三維打印的專屬紀念品留念。</p> <p>※參加者將被隨機編配到其中一節※</p>	7月3日 (星期五)	上午10:00 至中午12:00 或 下午2:00 至4:00 (其中一節)	30人	東頭邨活動室
<p><b>護眼知多D</b></p> <p>由專業眼科保健專家講解眼睛的基本結構、常見視力問題及護眼技巧，以認識及了解更多日常護眼保健的方法。</p>	7月14日 (星期二)	下午2:30 至4:00	35人	東頭邨活動室
<p><b>最緊要精神！睡眠講座</b></p> <p>由註冊護士或治療師講解睡眠的重要性、失眠成因及處理方法，並提供建立良好睡眠習慣的實用建議，提升參加者的生活質素。</p>	8月16日 (星期日)	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
<p><b>職聰魔術表演</b></p> <p>職聰會友將探訪區內有需要人士，並以魔術表演、歌聲及遊戲送上祝福，透過互動增進義工與受惠者之間的交流，感受關懷與溫暖。</p>	7月24日 (星期五)	下午2:30 至4:30	15人	待定
<p><b>中秋送暖</b></p> <p>於中秋佳節製作心意卡及中秋禮物包，探訪及送贈禮物予區內弱勢群體，一同發揮義工精神，傳遞關懷與祝福。</p>	9月21日及22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
<p><b>夢幻魔術班</b></p> <p>由專業魔術師指導，學習舞台魔術技巧及表演方法，鍛鍊判斷力、記憶力及手眼協調能力。</p>	7月2日、9日、 16日及23日 (逢星期四)	下午2:30 至3:30	15人	東頭邨活動室
<p><b>動感地壺球</b></p> <p>學習地壺球的基本規則及滑球技巧，訓練手、眼及四肢協調，在輕鬆愉快的氣氛中體驗群體運動的樂趣。</p>	8月6日、13日、 20日及27日 (逢星期四)	下午2:30 至3:30	15人	東頭邨活動室
<p><b>中年好聲音</b></p> <p>學習呼吸、發聲及演繹技巧，透過欣賞及合唱懷舊勵志金曲，以歌會友，重拾昔日情懷與歡樂。</p>	8月7日、14日、 21日及28日 (逢星期五)	下午2:30 至4:00	15人	旺角港鐵站 B出口
<p><b>腰背肌肉訓練班</b></p> <p>由專業物理治療師帶領，學習腰背肌肉訓練動作，強化骨骼及關節，提升身心健康。</p>	9月3日、10日、 17日及24日 (逢星期四)	下午2:30 至3:30	15人	鑽石山港鐵站 A出口
<p><b>色彩共鳴</b></p> <p>透過不同的創作主題發揮藝術才能，在分享環節中互相欣賞及交流，並可帶走自己的作品留念。</p>	9月4日、11日、 18日及25日 (逢星期五)	下午2:30 至3:30	15人	東頭邨活動室

# 職聰復康網絡活動一覽 (2026年7-9月)

小組活動	日期	時間	名額	地點
<b>夏季壽星派對</b> 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※	7月20日 (星期一) 或 7月21日 (星期二) (其中一節)	中午 12:00 至下午 2:00	35人	東頭邨活動室
<b>手作天地</b> 在專業導師帶領下，參加者學習各種手作技巧，發揮創意製作自己的專屬作品。	8月11日及18日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:00	20人	東頭邨活動室
<b>魔力橋大賽</b> 透過魔力橋桌上遊戲，讓參加者在輕鬆氣氛中鍛鍊邏輯思維與策略能力，並增進彼此友誼。	9月8日及15日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:00	20人	東頭邨活動室

抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
<b>香港情懷打卡團</b> 參觀香港藝術館、遊覽山頂廣場、趣味時光留影館及凌霄閣，在旅途中拍照留下美好及有趣的生活回憶。	7月5日 (星期日)	上午 9:30 至下午 4:30	50人	九龍塘港鐵站 D 出口
<b>文藝大步走</b> 參觀香港歷史博物館及西九文化區 M+ 博物館，認識更多香港歷史與欣賞本地的視覺藝術文化。在這集歷史文化於一身的旅程，提升參加者對自居城市及國家發展的了解。	8月12日 (星期三)	上午 9:30 至下午 4:30	50人	九龍塘港鐵站 D 出口
<b>惜港識食</b> 參觀稻鄉飲食文化博物館，體驗本地飲食文化，再走訪賽馬會氣候變化博物館，認識氣候變化議題，增強環境保育意識。	9月1日 (星期二)	上午 9:00 至下午 4:00	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樓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6月8日至6月17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6月17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6月23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](http://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。



## 職聰復康網絡活動一覽 (2026年7-9月)

小組活動	日期	時間	名額	地點
<b>歌聲樂聚 2</b> 透過唱卡拉OK把喜愛唱歌的會友凝聚一起，籍着歌曲分享感受。	7月2日 至8月20日 (逢星期四)	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
<b>一鏢入魂 2</b> 由飛鏢師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	7月3日 至8月21日 (逢星期五)	上午11:30 至下午1:00 (共8節)	15人	沙田
<b>智在有你 2</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。	7月3日 至8月21日 (逢星期五)	下午2:00 至4:00 (共8節)	15人	屯門
<b>戶外草地滾球班 2</b> 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	7月8日至29日 及9月9日至30日 (逢星期三)	上午9:00 至11:00 (共8節)	15人	沙田戶外 草地滾球場
<b>四方唱歌班 2</b> 教授唱歌技巧，於輕鬆有趣的氣氛下學習及提升唱歌技巧。	7月11日至9月5日 (逢星期六) *8/8 暫停	上午9:30 至11:00 (共8節)	15人	沙田 (榮心樓)
<b>塑膠彩畫班 2</b> 教授塑膠彩的基礎顏色、繪畫、色彩運用、創作及陰影技巧。	7月13日至9月14日 (逢星期一) *3/8及31/8 暫停	下午3:45 至5:15 (共8節)	15人	沙田
<b>伸展運動班 1</b> 由導師教授如何透過正確的姿勢進行伸展運動，以改善身體柔軟度和舒緩痛症。	7月14日 至8月18日 (逢星期二)	下午2:30 至4:00 (共6節)	15人	屯門
<b>書法班 2</b> 教授傳統書法知識及運筆方法。	7月17日 至9月4日 (逢星期五)	下午3:45 至5:15 (共8節)	15人	沙田
<b>地板冰壺班 2</b> 由專業導師帶領玩地板冰壺，讓大家認識這項新興運動。	7月20日 至9月7日 (逢星期一)	上午9:30 至11:00 (共8節)	16人	屯門
<b>養生健體班 2</b> 由姜師傅教授太極等健體運動。	7月24日至9月25日 (逢星期五) *28/8及4/9 暫停	上午10:00 至11:30 (共8節)	30人	葵青劇院
義工服務	日期	時間	名額	地點
<b>暖心義工四方行 1</b> 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。	9月8日 (星期二)	下午2:00 至5:00	15人	沙田
<b>手心相連長幼行 1</b> 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。	9月29日 (星期二)	下午2:00 至5:00	15人	沙田

# 職聰復康網絡活動一覽 (2026年7-9月)

專題講座	日期	時間	名額	地點
<b>中醫穴位保養工作坊</b> 由一班相關醫護義工及中醫學文憑畢業義工介紹如何用指壓方式保養身子，並且透過工作坊，與參加者分享中醫的智慧，提升生活質素。	8月8日 (星期六)	上午10:00 至11:00	32人	沙田
<b>無記性=認知障礙？</b> 由專業社工或註冊護士講解認知障礙症，讓參加者初步認識如何預防及評估。	8月17日 (星期一)	上午10:00 至11:00	32人	沙田
<b>中西醫結合方案——舒緩常見感冒不適</b> 由專業醫護人士及一群中醫學文憑畢業義工介紹如何利用中西醫學，並且透過工作坊，與參加者分享固中的智慧，提升舒緩常見的疾病不適的影響。	8月30日 (星期日)	上午9:30 至11:30	32人	沙田大會堂
<b>InBody健康檢查暨基礎醫療評估(1)</b> 由註冊社工或註冊護士利用Inbody所提供的報告，向參加者提供健康資訊及身體檢查。	9月1日 (星期二)	下午2:00 至4:00	32人	沙田
活動	日期	時間	名額	地點
<b>職聰夏季生日會</b> 每月在中心或茶樓舉行聚會，讓本季生日的會友暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。	9月10日 (星期四)	中午12:00 至下午2:00	60人	黃大仙
<b>職聰節日美食聚一聚2(1)</b> 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。	9月17日 (星期四)	下午2:30 至4:30	15人	屯門 (建生)
季度抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
<b>沙頭角禁區之旅</b> 前往沙頭角遊歷神秘禁區，並且享用豐盛的素食午餐。 *因活動需要向上水警署申請禁區紙，故活動需要提交身份證副本以作申請之用。	7月26日 (星期日)	上午10:00 至下午5:00	58人	荃灣港鐵站 C出口
<b>大澳漁村一天遊</b> 遊覽「大澳漁村」，認識島上客家漁村文化，並且前往迪欣湖遊覽。	8月27日 (星期四)	上午10:00 至下午5:00	58人	荃灣港鐵站 C出口
<b>九龍城啟德一天遊</b> 前往該區較新潮的懷舊打卡景點打卡。	9月24日 (星期四)	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！				
<b>活動詳細地址</b>	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(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 <b>報名期為6月8日至6月17日(以舉辦活動的服務機構辦公時間為準)</b> ，請會友於截止日期前完成報名。如於截止報名日(即6月17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。 <b>抽籤日期定於6月23日(星期二)</b> 。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。 <b>未中籤者恕不另行通知</b> 。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。				
* <b>恕不接受電話錄音留言報名</b> ，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。				
* <b>【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】</b> 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。



## 職聰復康網絡活動一覽 (2026年7-9月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
<b>宮廷育髮講座</b> 透過天然古法育髮配方配合穴位按摩手法，放鬆頭部肌筋膜，改善白髮、脫髮、壓力舒緩及改善頭痛。	7月12日 (星期日)	下午2:30 至3:30	60人	女青賽馬會 青健坊
<b>「茶與健康」工作坊</b> 分享中國六大茶類及沖泡工序，介紹茶與健康。透過欣賞茶藝師沖泡茶葉及品味一杯中國茶，得到聽覺、味覺與嗅覺享受，細味此時此刻，從而學習關顧自己的身心健康。	7月20日 (星期一)	下午3:30 至5:00	20人	西灣河照顧者 中心
<b>「藝術舒壓」工作坊</b> 參加者會製作獨一無二的藝術品，藉著結合大自然與創作的元素，打開參加者視覺及觸覺的感官體驗。參加者可把與自然連結的藝術品帶回家中，延續感受那份自然氣息。	8月24日 (星期一)	下午3:30 至5:00	20人	西灣河照顧者 中心
<b>資訊科技之生活篇</b> 以淺白語言及實物操作，教學最新的通訊軟件、防詐騙及線上生活服務應用，助參加者輕鬆融入數位生活。	9月21日 (星期一)	下午3:30 至4:30	35人	青健坊 (又一村)
小組活動	日期	時間	名額	地點
<b>健康滿滿獎賞計劃嘉許禮茶聚暨生日會</b> 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。	8月23日 (星期日)	下午3:00 至4:00	60人	女青賽馬會 青健坊
<b>中秋慶祝活動</b> 透過簡單手作活動和應節競賽遊戲，並共享茶點，喚起對節日的美好回憶，共慶中秋。	9月5日 (星期六)	下午2:30 至4:00	20人	上水照顧者 中心
興趣班 及 復康班	日期	時間	名額	地點
<b>經典風味：糕點篇</b> 由專業廚師教授糕點製作技巧，學習不同糕點的配方及製作細節，享受製作過程的療癒感，同時增強手眼協調。	7月7日、14日、 21日及28日 (逢星期二)	下午3:30 至4:30	15人	青健坊 (又一村)
<b>太極健體班</b> 透過學習太極技巧，增強靈活性，享受運動的活力樂趣，並在互動中建立友誼。	7月10日、17日、 24日及31日 (逢星期五)	下午3:30 至4:30	15人	青健坊 (又一村)
<b>同你好聲音</b> 會友一同透過唱卡拉OK，重溫華語及粵語經典金曲。	8月4日、11日、 18日及25日 (逢星期二)	下午3:30 至4:30	15人	青健坊 (又一村)
<b>職聰魔術師</b> 透過學習魔術技巧，訓練手眼協調和身體靈活度，並鍛鍊記憶力及思維邏輯。	8月6日、13日、 20日及27日 (逢星期四)	下午3:30 至4:30	15人	青健坊 (又一村)
<b>傳統風味：懷舊小食篇</b> 由專業廚師教授懷舊小食製作技巧，享受製作過程的療癒感，同時增強手眼協調。	9月1日、8日、 15日及22日 (逢星期二)	下午3:30 至4:30	15人	青健坊 (又一村)
<b>香薰按摩班</b> 由香薰治療師教導參加者將香薰療法與按摩結合，建立正確的香薰按摩使用觀念，紓解身心壓力。	9月3日、10日、 17日及24日 (逢星期四)	下午3:30 至4:30	15人	青健坊 (又一村)

# 職聰復康網絡活動一覽 (2026年7-9月)

義工活動	日期	時間	名額	地點
<b>送暖剪髮行動～長者日間中心</b> 由專業髮型顧問和義工提供義剪服務予職聰會友和長者日間護理中心的長者，職聰會友更化身剪髮小助手協助。	7月8日 (星期三)	上午10:00 至11:00	15人	青健坊 (又一村)
<b>中秋送暖祝福行動</b> 透過中秋應節活動上門探訪獨居長者、兩老家庭，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。	9月11日 (星期五)	上午10:00 至11:30	15人	九龍城家居 照顧及支援 服務隊

季度抽籤活動^	日期	時間	名額	集合地點
<b>沙田藝術漫旅</b> 參觀沙田文化博物館，體驗濃厚文化氣息，其後品嚐沙田五星級酒店午市自助餐。 (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。)	7月15日 (星期三)	上午9:30 至下午2:30	50人	車公廟站 A出口
<b>故宮文化漫旅</b> 參觀故宮博物館，深入了解歷史，其後共進豐富中式午宴。 (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。)	8月9日 (星期日)	上午9:30 至下午2:00	50人	九龍塘站 D出口
<b>屯門「心」呼吸一天遊</b> 探索精神健康體驗館和爬蟲館，並享用豐富中式午宴。 (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。)	9月28日 (星期一)	上午9:00 至下午3:00	50人	九龍塘站 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！

## 活動詳細地址

西灣河照顧者中心 (西灣河鯉景灣觀暉閣地下GA19-20號地舖)	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)	九龍城家居照顧及支援服務隊(九龍城馬頭涌富寧街真善美邨低座地下)
上水照顧者中心(上水龍琛路39號上水廣場7樓720-721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6月8日至6月17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6月17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6月23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。