

工程及醫療義務工作協會 協辦

報名日期：2025 年 6 月 9 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 (2025 年 7 - 9 月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
「明眸護目」眼科講座 講解常見眼疾及定期驗眼的重要性。關注視力，學習日常護眼知識，改善導致視力不良的習慣。	7 月 22 日 (星期二)	下午 2:30-4:00	30 人	東頭邨活動室
「預防骨折」健康講座 講解骨骼健康的重要性，並分享防跌、如何避免骨折及護骨的知識。	8 月 1 日 (星期五)	下午 2:30-4:00	30 人	東頭邨活動室

小組活動	日期	時間	名額	地點
芬蘭木棋 動腦又有益身心的新興運動，玩法簡單、老少皆宜、又易上手，也能鍛練手眼協調和團體合作。	7 月 8 日及 15 日 (逢星期二)	下午 2:30 至 3:30	15 人	東頭邨活動室
奇妙手工製作 製作新奇有趣的流體熊及於仿古中式紙扇上繪畫出栩栩如生的美麗圖畫。	8 月 5 日及 12 日 (逢星期二)	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
頌唱時代曲 由經驗豐富的歌唱導師教授演唱知識及技巧，頌唱經典的時代曲。以歌會友，建立興趣愛好，維持良好的人際關係。	7 月 2 日、9 日、 16 日及 23 日 (逢星期三)	下午 2:30-3:30	15 人	東頭邨活動室
桌遊新體驗 透過好玩互動的桌上遊戲，讓玩家鍛煉專注力與思考能力，具有減緩失智或記憶衰退等功效。	7 月 3 日、10 日、 17 日及 24 日 (逢星期四)	下午 2:30-3:30	15 人	東頭邨活動室
重建生活為本之「防治腰背痛症」 了解腰背痛症的成因及學習日常舒緩痛症的伸展運動，以減低痛症對日常生活的影響。	8 月 7 日、14 日、 21 日及 28 日 (逢星期四)	下午 2:30-3:30	15 人	鑽石山 港鐵站 A2 出口
盈東園藝角 學習園藝及種植技巧，融入綠色生活，培養對栽種植物的興趣。	9 月 3 日、10 日、 17 日及 24 日 (逢星期三)	下午 2:30-4:00	15 人	東頭邨活動室
緩痛瑜伽班 透過活動學習於簡單的瑜伽伸展運動中，發掘運動的趣味性；持之以恆的練習，增加身體的柔軟度，達致舒緩	9 月 4、11、18 及 25 日 (逢星期四)	下午 3:00-4:00	15 人	荔枝角港 鐵站 A 出 口

痛症的效果。				
--------	--	--	--	--

義工活動	日期	時間	名額	地點
飾·花秋月探訪 透過中秋佳節探訪活動，發揮義工精神，向社區人士送上祝福。	9月29日 (星期一) 及 9月30日 (星期二)	下午 2:30-4:00	15 人	東頭邨活動室

季度抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
嶺南之風 參觀饒宗頤文化館、欣賞以傳統嶺南風貌為主題的中文公園荔枝角公園，如穿梭時空，置身古代。	7月6日 (星期日)	上午 9:30- 下午 4:30	50 人	九龍塘港鐵站 D 出口
油尖旺華麗遊記 參觀太空館、九龍公園文物探知館及中電文化館，認識九龍核心地段鮮為人知的一面。	8月8日 (星期五)	上午 9:30- 下午 4:30	50 人	九龍塘港鐵站 D 出口
趣遊瀝源 參觀香港文化博物館及香港中文大學賽馬會氣候變化博物館，感受沙田區濃厚的天文及人文氣息。	8月22日 (星期五)	上午 9:30- 下午 4:30	50 人	九龍塘港鐵站 D 出口
館導·遊 透過參觀港島的大館及警隊博物館，了解更多關於香港的歷史，增廣見聞。	9月19日 (星期五)	上午 9:30- 下午 4:30	50 人	九龍塘港鐵站 D 出口
▲以上四項抽籤活動名額已包括職總會友及其 1 名成年照顧者。抽籤活動截止報名日期為 6 月 23 日(星期一)；抽籤日期為 6 月 26 日(星期四)。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 。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 6 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。

國際四方福音會香港教區有限公司協辦

報名日期：2025 年 6 月 9 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 (2025 年 7-9 月)

小組				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
心靈綠洲之夏 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)	7 月 15 日至 9 月 16 日 (逢星期二) * 5/8 及 26/8 暫停	上午 9:30 至 11:30 (共 8 節)	15 人	錦上路港鐵站 C 出口集合
歌聲共聚你我他 2 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。	7 月 17 日至 9 月 11 日 (逢星期四) * 14/8 暫停	上午 10:00 至 中午 12:00 (共 8 節)	18 人	屯門

興趣班				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
皮革班 1 由導師教授裁皮技巧、紙樣運用及縫孔製作，DIY 製作屬於自己的成品。	7 月 2 日至 23 日 (逢星期三)	下午 2:00 至 4:00 (共 4 節)	14 人	沙田 (社區中心)
戶外草地滾球班 2 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	7 月 16 日至 9 月 10 日 (逢星期三) *27/8 暫停	上午 9:00 至 11:00 (共 8 節)	14 人	沙田戶外草地滾球場
書法班進階班 2 由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。	7 月 18 日至 9 月 12 日 (逢星期五) *1/8 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 2 由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。	7 月 21 日至 9 月 8 日 (逢星期一)	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	12 人	沙田 (社區中心)
伸展運動班 教授如何在家中進行伸展動作，提高手眼協調性及平衡力，並且透過訓練逐步強化肌肉耐力及柔軟度，以減少跌倒風險。	7 月 22 日至 9 月 16 日 (逢星期二) *26/8 暫停	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	15 人	屯門
一鏢入魂 2 由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	7 月 25 日至 9 月 12 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)
智在有你 2	7 月 25 日至 9 月 19 日	下午 2:00 至 4:00	15 人	屯門

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。	(逢星期五) *12/9 暫停	(共 8 節)		
烹飪樂趣多 由專業烹飪導師教授製作餅乾及糕點等食物。	7 月 30 日至 8 月 20 日 (逢星期三)	下午 2:00 至 4:00 (共 4 節)	12 人	沙田 (榮心樓)
養生健體班 2 由姜師傅教授太極等健體運動。	8 月 1 日至 9 月 19 日 (逢星期五) * 8/8 及 15/8 暫停	上午 10:00 至 11:30 (共 6 節)	15 人	葵青劇院

專題講座

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
解救失眠湯水中醫講座 由註冊中醫師講解不同養生湯水之巧用及製作方法。	7 月 18 日 (星期五)	中午 12:00 至下午 1:30	40 人	沙田 (社區中心)
體重管理及健康檢查 2 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。	9 月 4 日 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	40 人	沙田 (榮心樓)

義工服務

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
職聰愛心暖民間 3 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。	9 月 17 日 (星期三)	下午 1:30 至 4:30	15 人	屯門

活動

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
職聰春季生日會[#] 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)	8 月 21 日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 2:00	60 人	黃大仙
職聰老友聚一聚 1(2) 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。	8 月 26 日 (星期二)	中午 12:00 至 下午 2:00	12 人	屯門
職聰老友聚一聚 2(2) 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。	9 月 18 日 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	12 人	太子

季度抽籤活動[#]

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
中環古今歷史之旅 漫遊香港醫學館及孫中山紀念館，參觀不同歷史建築文物。	8 月 14 日 (星期四)	上午 10:00 至 下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口
吉澳鴨洲一天遊 前往遊覽「吉澳」及「鴨洲」，認識島上客家漁村文化，近距離觀賞獨特的六角形古井。 (是次活動有較多時間需要步行，請參加者衡量個人身體狀況參加。)	9 月 21 日 (星期日)	上午 8:30 至 下午 5:00	58 人	東鐵線大學站 B 出口

季度抽籤活動及「職聰冬季生日會」截止報名日期為 6 月 23 日(星期一)；抽籤日期為 6 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。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 **6 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 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

太子	西洋菜街北 215 號四方大廈(仙跡岩)
葵青劇院	葵青劇院 (葵涌興寧路 12 號)
屯門	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 (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隆亨市集-八方雲集旁)
沙田戶外草地滾球場	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 6 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 7-9 月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：閃耀長青樂齡飲食 講解適合長者的均衡飲食原則和食物份量，以及如何處理常見與飲食相關的健康問題，如肌少症、痛症、高血壓及高膽固醇等。	7 月 2 日 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	安業商業大廈 4 樓 D 室
講座(二)：失眠的中醫治療+基本健康檢查 由註冊中醫師介紹失眠的成因及治療方法。	9 月 17 日 (星期三)	上午 10:00 至 中午 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

名稱 / 內容	日期	時間	地點
創新性專題：男性羞於啟齒的疾病(名額 50 人) 由註冊西醫/中醫或有相關資歷的專業人士主講常見的男士疾病、病因及中醫的調和方法。	8 月 6 日 (星期三)	下午 3:00 至 4:30	安業商業大廈 4 樓 D 室

興趣班^

名稱 / 內容	日期	時間	地點
長者懷舊金曲演唱班 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。	7 月 7 日至 28 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
縱向興趣發展：麵包製作精選班 本課程適合有興趣親自動手製作麵包之人士學習，由專業麵包導師講解及示範，學員可在課後品嚐自己的製成品。	7 月 14 日至 8 月 4 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
健身氣功太極操 氣功的種類繁多，而其中一種繼承了太極拳獨特形式，再配合以身體活動為主的氣功，組成一個新編項目－太極操。	7 月 31 日至 8 月 21 日 (逢星期四)	上午 10:30 至 中午 12:00 (共 4 節)	安業商業大廈 4 樓 D 室
創新性興趣活動：敦煌拳初階 以敦煌壁畫優美造型為功架、武術運動為外型相互結合，創出獨具特色、別致新穎的敦煌武術式勢風格。	8 月 11 日至 9 月 1 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
長者西洋書法初班 本課程適合初學者，內容包括：書寫工具運用、正確姿勢、身心調整、握筆角度、執筆技巧及如何自我糾正；導師也會分享書寫竅門及練習心得，讓學員理解字體的精髓所在，更能從法練習中鍛鍊心性，屏氣凝神，修生養息。	9 月 5 日至 26 日 (逢星期五)	上午 10:30 至 中午 12:00 (共 4 節)	安業商業大廈 2 樓 A 室

名稱 / 內容	日期	時間	地點
長者藥食同源養生保健課程 可認識藥食兩用的中藥材或食物的特性，了解五味對五臟的適當調養，並介紹有季節性的保健湯水、花茶和膳食，以供學員選擇適合自己或家人體質的保健飲食，以達到養生及防治疾病的目的。	9月9日至30日 (逢星期二)	下午2:30至 4:00 (共4節)	安業商業大廈 2樓A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
活樂長者資訊小組 2025-26 由註冊社工帶領小組，透過講解、分享及小習作，讓職聰會友認識長者及護老資訊。	7月9日至30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
EQ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，為職聰會友傳達正向及舒壓訊息。	8月20日至 9月10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
南蓮園池 / 志蓮淨苑、香港故宮博物館(1-7號館)、戲曲中心《Peony Garden·遊園》午餐一天遊	7月4日 (星期五)	上午9:00至 下午4:30	九龍塘港鐵站 D出口
前粉嶺裁判法院、頭抽專門店、沙田文化博物館、燒鴨皇餐一天遊	9月7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6月19日(星期四)；抽籤日期為6月24日(星期二)。**
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。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
家庭同樂 由職聰會友擔任義工，為工業意外家庭帶來歡樂，向他們送上禮物，以表達關懷及祝福，亦藉此增加會友的自信心及溝通技巧。	8月13日 (星期三)	下午2:30至 下午4:00	安業商業大廈 4樓D室
同樂慶中秋 由職聰會友擔任義工，協助弱勢家庭成員一起參與遊戲，為弱勢家庭送上禮物，及享用茶點。	9月24日 (星期三)	下午2:30至 下午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 6 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。

