

新界西區 職聰復康網絡活動一覽 (2022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12日至9月27日 (逢星期二) * 8月2日、9月13日暫停	上午9:00至11:00 (共10節)	15人	錦上路港鐵站C出口
職聰諮詢小組2	以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。	9月6日 (星期二)	下午1:00至3:00	12人	屯門

興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
智在友你2	學習不同的智力練習，並試用健康振動儀，全面預防腦退化。	7月15日至9月30日 (逢星期五)	下午2:00至4:00 (共12節)	10人	屯門
養生健體班2	由洪師傅教授太極等健體運動	7月8日至9月30日 (逢星期五) * 8月5日暫停	上午10:00至11:30 (共12節)	16人	葵青劇院
棋逢敵手2	交流棋藝、訓練邏輯思維及享受健腦遊戲之樂趣。	7月11日至9月19日 (逢星期一)	下午4:00至5:00 (共10節)	16人	荃灣
與時並進樂無窮2	教授新開發的「耆趣App」，功能包括社區資源、健康及活動新資訊、食藥及覆診等提示、網上學習課程、耆趣網台節目等。	8月4至25日 (逢星期四)	下午2:30至4:30 (共4節)	12人	屯門

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
田園樂逍遙#	帶領職聰會友參觀農莊及體驗農務。	7月11日 (星期一)	上午9:00至 下午1:00	26人	錦上路港鐵站C出口

義工活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
夏季共享豐收	職聰義工到農莊收割新鮮有機蔬果，送贈予社區長者。	8月3日 (星期三)	上午9:00至11:00	15人	錦上路港鐵站C出口

主題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
養生湯水 - 立秋	由註冊中醫師講解不同節氣的養生湯水及製作方法，並設即場試飲。	8月5日 (星期五)	下午2:30至3:30	32人	屯門

九龍區

興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
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11日至9月26日 (逢星期一)	下午1:00至3:00 (共10節)	8人	藍田

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
那些年	由註冊社工帶領參加者回憶年輕時的熱門拍拖地點，一同設計懷舊旅程，一起重回昔日舊地，回味婚姻生活中最美好時光。	7月7日至28日 (逢星期四)	下午1:00至3:00 (共4節)	10人 (5對夫婦/ 伴侶)	旺角
歡樂茶座(九龍)2^	在茶聚中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。	7月16至30日 (逢星期六)	上午11:00至 下午12:30 (共3節)	12人	黃大仙

新界東及北區

職聰復康網絡活動一覽 (2022年7-9月)


小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
職聰諮詢小組1 以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。		9月9日 (星期五)	下午3:15至5:15	12人	沙田
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
戶外草地滾球班2		7月13日至9月21日 (逢星期三) *8月3日, 8月31日及9月7日暫停	上午9:00至11:00 (共8節)	10人	沙田戶外 草地滾球場
書法班2		7月8日至9月30日 (逢星期五)*9月9日暫停	下午3:30至5:00 (共12節)	15人	沙田
山水畫班2		7月4日至9月19日 (逢星期一) *7月25日及8月29日暫停	下午4:00至5:15 (共9節)	15人	
活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
歡樂茶座(新界)2[▲] 在茶聚中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		8月4日至18日 (逢星期四)	下午12:30至2:00 (共3節)	12人	沙田
主題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
養生湯水 - 小暑	由註冊中醫師講解不同節氣的養生湯水及製作方法，並設即場試飲。	7月2日(星期六)	上午9:30至10:30	32人	沙田
養生湯水 - 秋分		9月24日(星期六)	上午9:30至10:30	32人	
牙科護理講座 由註冊牙醫或資深牙科護士講解常見的牙患、護齒方法、假牙的清潔及護理等。		8月13日(星期六)	上午9:30至10:30	32人	

港島及離島區

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
大澳·漁村一日遊[#] 參觀有「港版威尼斯」的大澳，享受遠離煩囂的傳統水鄉。		9月29日 (星期四)	待定	26人	待定
歡樂茶座(港島區)2[▲] 在茶聚中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		9月8日至22日 (逢星期四)	下午3:00至4:30 (共3節)	12人	鰂魚涌
懷舊美食之旅[#] 遊覽舊區，回憶兒時美食。		7月5日 (星期二)	上午10:00至 下午3:00	26人	長洲

活動地址

荃灣 葵青劇院 屯門	萬國宣道浸信會綠楊浸信會耆彩中心 (地址：荃灣綠楊新邨J座地下) 葵涌興寧路12號 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)
旺角 黃大仙 藍田	貳壹貳堂Club 212 (地址：旺角太子道西212號) 循理會黃大仙耆樂會所 (東頭) (地址：黃大仙東頭(二)邨泰東樓地下10-14號) 循理會公益金50+會所 (地址：德田邨德樂樓地下B翼)
沙田 沙田戶外草地滾球場	隆亨堂耆年中心 (地址：大圍隆亨邨社區中心2樓) 沙田城河東小瀝源路1號
鰂魚涌	Café 21 (地址：鰂魚涌百福道21號香港青年協會大廈地下)

 參加者於出席活動當日必須符合政府頒布的「疫苗通行證」的要求及最新的防疫指引。

[#] 三個外出活動只可以揀選一個報名。

[▲] 三個「歡樂茶座」活動只可以揀選一個報名，該季生日的職聰會友優先。

- 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15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。
- 職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同一位照顧者參加，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參與，職員有權拒絕照顧者參與當日活動。
- 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。



各中心地圖及前往方法
可掃以上二維碼

〈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。

職聰復康網絡活動一覽 (2022年7-9月)

專題講座#

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
「認知障礙症10大警號」長者專題講座 講解及分享認知障礙症的定義及成因，與參加者分享及探討有關病患者之不同照顧方法，並藉以探討一般人對此疾病之誤解，鼓勵以正確態度看待病者。 講者：本會資深社工	8月19日 (星期五)	下午2:30至4:00	30人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
「治療失眠與調理」中醫講座 從中醫學角度認識失眠對個人身心之影響，並可能引發之各種健康問題，以增加參加者對其個人健康狀況之了解。 講者：杜嘉喜先生 - 註冊中醫師 杜醫師為廣州中醫藥大學中醫學(全科)學士，曾獲中國教育部港澳僑學生獎學金一等獎及優秀畢業生榮譽。杜醫師擅長治療各種痛症及內科疑難雜症，並積極參與社會服務及義務工作。	9月9日 (星期五)	下午2:30至4:00	30人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館

以上專題講座無須抽籤，名額已包括職聰會友及其一名照顧者。

義工及特色活動^

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
「關老共聚慶中秋」獨居長者探訪行動2022 透過中秋節探訪活動，增加職聰會友及其照顧者對社區中有需要獨居長者的認識，以身體力行方式關顧長者，發揮義工精神，推廣關老及愛老訊息。 講者：本會資深社工	8月27日 (星期六)	上午9:00至 中午12:00	15人	黃大仙 (橫頭磡或竹園) 樂富港鐵站 A出口
「生命之旅」探索及參觀活動 參觀中文大學醫學院，認識「無言老師」計劃理念及內容。參觀食環署於粉嶺和合石「綠色殯葬」服務，了解處理離世者的骨灰事宜，推廣以環保葬儀方式，圓滿人生和回歸自然的理念。 講者：本會資深社工	9月16日 (星期五)	下午2:00至5:30	15人	沙田港鐵站 集合 乘旅遊專車 往返目的地

^ 以上活動無須抽籤，名額已包括職聰會友及其一名照顧者。

小組活動*

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
司儀技巧研習小組 讓參加者增加對「司儀」角色的了解，培養對司儀工作的興趣。透過認識其中要點與技巧，一同分享趣味，建立個人自信心及發揮潛能。 導師：本會資深社工	8月11日 至25日 (逢星期四)	下午2:30至4:00 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
「每當變幻時」懷舊流行金曲欣賞小組 透過懷舊流行金曲欣賞，增加參加者對粵語流行曲的鑑賞能力，並一同認識70至90年代社會演變與流行歌曲之關係，緬懷昔日情懷與箇中歡樂。 導師：本會資深社工	9月8日 至29日 (逢星期四)	下午2:30至4:00 (共4節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館

* 以上小組活動無須抽籤，職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同一位照顧者參加。

抽籤活動▲

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
青馬東涌閒逸之旅 參加者可藉着活動與友儕建立友誼，共渡閒逸時光。活動包括自由於東薈城名店倉購物、享用自助午餐、遊覽青嶼幹線訪客中心及觀景台等。 (此活動會有較多步行時間，請會友衡量個人身體狀況參加。)	7月15日 (星期五)	上午9:00至 下午4:30	25人	九龍塘港鐵站 D出口
筲箕灣 - 海防博物館、東大街、城隍廟半天遊 參加者可認識香港島東部此一特色社區，並同遊海防博物館及東大街城隍廟。 (此活動會有較多步行時間，請會友衡量個人身體狀況參加。)	8月5日 (星期五)	上午9:30至 下午1:00	25人	筲箕灣港鐵站 C出口

▲ 以上二項抽籤活動名額已包括職聰會友及其一名照顧者。截止報名日期：6月21日(星期二)；抽籤日期：6月24日(星期五)。

職聰復康網絡活動一覽 (2022年7-9月)

興趣班*	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
痛症治療系列 — 膝痛 講解膝痛的成因及舒緩方法，包括物理治療處理膝痛的方法、簡單膝關節置換手術及復康介紹、舒緩膝關節痛的運動等。 導師：註冊一級物理治療師		7月4日、 8月1日、 9月5日 (逢星期一)	上午11:00至 中午12:00 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
帶氧運動班(A) 講解帶氧運動對身體的好處，學習其中技巧及要點。課程內容包括帶氧運動講解、心肺功能評估、帶氧運動與生活的關係、家居帶氧運動練習，及設計有效的個人訓練表等。 導師：資深瑜伽導師		7月12日、 19日、29日 (星期二及五)	下午1:30至2:30 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
舒筋活絡班(A) 學習利用不同器材進行伸展運動，並鼓勵持之以恆的練習，增加身體柔軟度，減低肌肉勞損的機會。課程內容包括介紹伸展運動特色、伸展運動與受傷的關係、伸展運動與安全，及利用伸展運動保持年輕的秘訣等。 導師：資深瑜伽導師		7月12日、 19日、29日 (星期二及五)	下午2:45至3:45 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
肌力運動班(A) 學習肌力運動技巧，了解健康生活方式對個人的影響，從而建立個人健康生活方式。課程內容包括介紹肌力運動理論、肌力運動與健康的關係、認識肌力運動(三個入門肌力訓練動作)及負重肌力運動，並設計有效的訓練表等。 導師：資深瑜伽導師		7月12日、 19日、29日 (星期二及五)	下午4:00至5:00 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
毛巾操(一) 課程內容包括認識毛巾操的特點及好處、學習毛巾操動作，熱身的伸展運動及完成後的緩和運動等。 導師：體適能培訓導師		7月23日至 8月6日 (逢星期六)	上午10:00至11:00 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
園藝壓花班(A) 在專業園藝治療師的指導下，認識並發揮植物療癒的力量，為參加者帶來身心正面效益。課程內容包括認識香港氣候對植物的影響、家居種植盆栽的考慮因素、認識肥料對植物的重要性、學習壓花技巧，並一同設計個人作品等。 導師：資深園藝治療師		8月17日 至31日 (逢星期三)	下午2:00至3:00 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館
健康十段錦(一) 十段錦是由十式的肢體動作組成，動作全面，能從頭到腳、由內到外加以舒展。讓參加者針對特定臟腑或病症，學習各式動作從而鍛鍊身心。 導師：體適能培訓導師		9月10日 至24日 (逢星期六)	上午10:00至11:00 (共3節)	15人	香港青年 旅舍協會 美荷樓生活館

* 以上興趣班無須抽籤，職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同一位照顧者參加。

香港青年旅舍協會 - 美荷樓生活館地址

深水埗巴域街70號石硤尾邨41座YHA美荷樓青年旅舍地下

- 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為6月15日至6月30日，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。
- 成功報名參加抽籤活動者會於稍後接獲電話通知，中籤名單亦將會刊登於管理局網頁www.odcb.org.hk。落選者將不獲通知。
- 職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同一名照顧者參加，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參與，職員有權拒絕照顧者參與當日活動。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

〈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。

職聰復康網絡活動一覽 (2022年7-9月)

興趣班[^]

名稱 / 內容	日期	時間	地點
痛症伸展治療班 此班教導不同的伸展運動，有助預防及舒緩痛症。 (各學員上課時請穿著輕便運動服及帶備大毛巾)	8月30日至 9月13日 (逢星期二)	上午10:00至11:30 (共3節)	安業商業大廈 4樓D室
長者健腦益智班 大腦用得越多，腦功能就會越好，勤用腦細胞可以改善腦細胞的血液循環，從而延緩腦的衰老。	8月30日至 9月20日 (逢星期二)	上午11:45至 下午1:15 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
長者經脈操 經脈操可運動肢體，疏通經脈，改善氣血運行，預防老年病痛及功能衰退。	7月4日至 9月26日 (逢星期一) *9月12日暫停	下午2:30至4:00 (共12節)	安業商業大廈 4樓D室
長者智能氣功 長者智能氣功是建基於人體科學中醫經絡學，並涵蓋心理學及物理學等科學，以提高人體的免疫能力。長期練習此功，可有助預防疾病。	7月4日至 9月26日 (逢星期一) *9月12日暫停	下午4:15至5:45 (共12節)	安業商業大廈 4樓D室
聰耳明目班 本課程教授耳朵和眼睛保健的方法。	8月2日至23日 (逢星期二)	上午10:00至 中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
關節護理錦囊 本課程由資深專業人士教授簡易健體知識和復健運動，以糾正和減低關節或筋骨的耗損。	7月5日至26日 (逢星期二)	上午10:00至 中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
長者西洋書法初班 本課程從基礎手寫體 (Foundational Hand) 開始練習，介紹西洋書法字體，從書法結合修行，鍛鍊心性。	7月18日至 9月5日 (逢星期一)	上午11:00至 下午12:30 (共8節)	安業商業大廈 2樓B室
長者健康修身養生班 本課程重點介紹穴位按摩修身的方法、營養飲食輔助法、運動輔助法及各種療法等，以改善體質。	7月7日至 9月22日 (逢星期四)	下午4:45至6:15 (共12節)	安業商業大廈 4樓D室
多元性興趣班：粵曲訓練班 本課程專為愛好粵曲人士而設，課程內容包括介紹各種粵曲的唱腔、演唱粵曲的基本知識，及選唱名曲多首作為實習，由樂師拍和。	7月5日至 9月20日 (逢星期二)	下午3:45至5:15 (共12節)	安業商業大廈 4樓D室
盆栽小品 此班將教授不同盆的特式，及如何在小盆上進行拼景、換盆、換泥等盆栽技術。	7月19日至 8月9日 (逢星期二)	下午2:00至5:00 (共4節)	安業商業大廈 2樓B室
養生食療班 本課程將教授一些配合時節，又對護養五官有幫助的食療法，在同場製作示範，學員可即時享用。	7月5日至26日 (逢星期二)	上午10:00至 下午1:00 (共4節)	安業商業大廈 3樓C室
Android手機初班 本課程探討Android平台之操作，主要教授如何設定及維護Android操作平台、整理資料匣、上網取得有用軟件等。 (全課程在電腦室學習，參加者必須自攜Android手機，本中心不會提供手機上課。)	9月19日 (星期一)	上午11:00至 下午1:00	安業商業大廈 2樓B室

[^] 上述興趣班名額各20人，除「Android手機初班」外，所有興趣班上課時中心均提供實習工具。

義工活動

名稱 / 內容	日期	時間	地點
工業意外家庭遊戲樂(義工技巧訓練及探訪) 由職聰會友擔任義工，探訪工業意外的家庭，表達關懷及祝福，亦藉此增加職聰會友的自信心和溝通技巧。	7月6日 (星期三)	上午11:00至 下午12:30	安業商業大廈 4樓D室
		(上述為義工技巧訓練日，探訪活動日期待定)	名額: 15人

職聰復康網絡活動一覽 (2022年7-9月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：中風的認識、護理及預防 由註冊醫生/註冊護士講解常中風的成因、症狀、治療及預防方法。	8月17日 (星期三)	下午2:00至4:30	安業商業大廈 4樓D室
講座(二)：護心有法 + 基本健康檢查(一) 由註冊護士講解心臟病的形成、相關危險因素、症狀、類型、治療及預防方法。	8月24日 (星期三)	下午2:00至4:30	安業商業大廈 4樓D室
講座(三)：良性前列腺增生症的中醫防治 + 基本健康檢查(二) 由註冊中醫師教你如何從預防、保健、食療、養生等方面著手防治。	9月7日 (星期三)	下午2:00至4:30	安業商業大廈 4樓D室
講座(四)：慳家煮食有妙法 由註冊營養師教你以最短的時間和最少的金錢來購買營養均衡而價格相宜的食品，做個超級「有營慳家王」。	9月21日 (星期三)	下午2:00至3:30	安業商業大廈 4樓D室

* 上述健康教育講座名額各30人。

社區小組活動和聚會▲

名稱 / 內容	日期	時間	地點
有機達人 - 茶聚迎生會(二) 讓職聰會友交流及認識健康有機飲食及生活模式，擴闊社交網絡及提升生活質素。 (首次或較少參加活動的會友可獲優先安排)	7月13日 (星期三)	下午2:30至4:00	安業商業大廈 4樓D室
正向心理生日會(二) 讓職聰會友透過學習正向心理學、溝通技巧及減壓技巧，舒緩日常生活上的遇到的壓力。	9月14日 (星期三)	下午2:30至4:00	安業商業大廈 4樓D室
長者歷奇新體驗 職聰會友可透過參與歷奇遊戲，學習面對和解決困難，及增加與人合作的機會，從而可應用在日常生活中。	7月20日至 8月10日 (共4節) (逢星期三)	下午2:30至4:00	安業商業大廈 4樓D室
手機多姿采 職聰會友可學習利用手機上網，尋找資訊及玩網上遊戲，認識網絡安全。 (參加者必須自備具備上網功能及上網數據的智能手機上課，本中心不會提供手機、上網數據及Wifi等。)	9月7日至28日 (逢星期三)	上午11:00至 下午12:30 (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
香港濕地公園、天水圍綠田園一天遊	7月8日 (星期五)		太子港鐵站 A出口 (近旺角警署 門口側)
南蓮園池、志蓮淨苑、沙頭角農莊一天遊	8月19日 (星期五)	上午9:15至 下午4:30	
太平山頂「爐峰自然步道」行	9月23日 (星期五)		

上述季度抽籤活動名額各25人。**截止報名日期為6月21日(星期二)**；**抽籤日期為6月24日(星期五)**。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。落選者將不獲通知。

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)

- 所有活動皆免費參加。除季度抽籤活動外，其餘活動的報名時段為**6月15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，可攜同一位照顧者參加，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參與，職員有權拒絕照顧者參與當日活動。香港建造業總工會保留最終決定權。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

〈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。