國際四方福音會香港教區有限公司協辦

報名日期：2024 年 3 月 11 日起
星期一至五：早上 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（2024 年 4-6 月）

小組				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點/集合地點
心靈綠洲之春 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)**	4 月 9 日至 6 月 25 日 (逢星期二) * 7/5 及 18/6 暫停	上午 9:30 至 11:30 (共 10 節)	15 人	錦上路 港鐵站 C 出口
歌聲共聚你我他 1 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。	4 月 11 日至 6 月 13 日 (逢星期四) * 23/5 及 30/5 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
山水畫班 1 由山水畫導師教授繪畫山水畫的技巧，指導作業及示範。	4 月 8 日至 6 月 17 日 (逢星期一) * 29/4、27/5 及 10/6 暫停	下午 4:00 至 5:15 (共 8 節)	15 人	沙田
戶外草地滾球班 1 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	4 月 10 日至 6 月 19 日 (逢星期三) * 1/5、15/5 及 22/5 暫停	上午 9:00 至 11:00 (共 8 節)	10 人	沙田戶外草地滾球場
養生健體班 1 由姜師傅教授太極等健體運動。	4 月 12 日至 6 月 14 日 (逢星期五) * 3/5 及 31/5 暫停	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	16 人	葵青劇院
一鏢入魂 1 由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升他們的手眼協調能力。	4 月 12 日至 6 月 14 日 (逢星期五) * 3/5 及 31/5 暫停	上午 11:30 至 下午 1:30 (共 8 節)	12 人	沙田
書法班基礎班 1 由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。	4 月 15 日至 6 月 17 日 (逢星期一) * 6/5 及 10/6 暫停	下午 4:00 至 5:30 (共 8 節)	15 人	屯門
書法班進階班 1 由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。	4 月 12 日至 6 月 14 日 (逢星期五) * 3/5 及 31/5 暫停	下午 3:45 至 5:15 (共 8 節)	15 人	沙田
齊來玩地壺 1 由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。	4 月 15 日至 6 月 17 日 (逢星期一) * 6/5 及 10/6 暫停	上午 10:00 至 中午 12:00 (共 8 節)	12 人	屯門
智在有你 1	4 月 19 日至 6 月 14 日	下午 2:00 至 4:00	10 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) * 3/5 暫停	(共 8 節)		

專題講座

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
體重管理及健康檢查 1 為職聰會友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。	5 月 30 日 (星期四)	上午 10:00 至 11:30	40 人	屯門
常見眼疾護理 提升職聰會友關注眼部健康的意識，促使其建立健康生活模式。	6 月 27 日 (星期四)	上午 10:00 至 11:30	40 人	屯門

義工服務

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
職聰愛心暖人間 1 由職聰義工到農莊收割新鮮有機蔬果，即時送往贈送給職聰會友，把愛心分享給其他會友。	6 月 18 日 (星期二)	上午 9:30 至下午 12:30	15 人	錦上路 港鐵站 C 出口

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。 **(該季生日的會友優先)**	6 月 20 日 (星期四)	中午 12:00 至下午 1:30	60 人	**待定**

季度抽籤活動#

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
見多識「港」- 科學園 參觀科技體驗館，同時欣賞白石角海濱長廊美景，以及遊歷最新優閒消遣及科研中心。	5 月 23 日 (星期四)	上午 10:00 至下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口
港文化遊 - 沙頭角神秘之旅 前往沙頭角禁區遊歷神秘禁區，並到農莊自製茶粿。	6 月 13 日 (星期四)	上午 10:00 至下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口

 # 季度抽籤活動截止報名日期為 3 月 25 日(星期一)；抽籤日期為 3 月 28 日(星期四)。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。除了抽籤活動外，其餘活動的報名時段為 3 月 11 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 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。

活動地點	
沙田	隆亨堂耆年中心 (地址：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
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)
葵青劇院	葵涌興寧路 12 號

<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。

各中心地圖及前往方法可掃以上二維碼：

香港建造業總工會協辦

報名電話：9699 6921
報名日期：2024 年 3 月 11 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(2024 年 4-6 月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：常見傳染病+基本健康檢查 由註冊護士或專業醫護人員講解常見的腸道傳染病，如甲型肝炎、霍亂、簡述症狀及預防。	5 月 8 日 (星期三)	下午 2:00 至 4:30	安業商業大廈 4 樓 D 室
講座(二)：平民版「超級食物」 這幾年「超級食物」席捲全球，何謂「超級食物」？如何把它融合我們的日常飲食？註冊營養師從營養學角度，講解西方食療功效及介紹功能食物，如西蘭花、番茄、燕麥、三文魚、果仁、黃豆、亞麻籽等，與預防慢性疾病的關係。	6 月 19 日 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	安業商業大廈 4 樓 D 室

*上述健康教育講座名額各 30 人。

興趣班^

名稱 / 內容	日期	時間	地點
保鮮花 DIY 立體創作相框 將教導運用保鮮花、乾花、仿真草等材料，配合色彩製作出屬於自己的大自然微縮景，放於家中或辦公室桌上，亦有助治癒生活。	4 月 8 日至 29 日 (逢星期一)	上午 11:30 至 下午 1:00 (共 4 節)	安業商業大廈 4 樓 D 室
都市病痛症伸展瑜伽 通過雙峰配合伸展，瑜伽，呼吸，靜觀的練習來預防或舒緩痛症，令學員懂得如何淨化自己身體，洗滌心靈，把毒素排出體外，令自己容光煥發，減少疾病。	4 月 8 日至 5 月 13 日 (逢星期一)	下午 2:30 至 4:00 (共 6 節)	安業商業大廈 4 樓 D 室
創新性興趣班：「禪繞畫」之旅 「禪繞畫」是一種新穎的藝術，以解構（deconstruct）技巧，將生活中所出現的不同元素，例如把大自然或建築物中的圖像拆解成簡單的線條、圓圈及幾何圖形。	4 月 23 日至 5 月 14 日 (逢星期二)	上午 10:00 至 11:30 (共 4 節)	安業商業大廈 4 樓 D 室
長者魔術班 本課程專為長者而設，導師將會教授多種有趣易學的魔術技巧，使長者在空餘時候老有所學，亦能使他們的手部更加靈活。	5 月 16 日至 6 月 6 日 (逢星期四)	上午 11:30 至 下午 1:00 (共 4 節)	安業商業大廈 4 樓 D 室
大廚駕到「春、夏」季合時湯水烹調特別班 廣東人對湯水很講究，湯水也是飲食的靈魂。每季也會因應節氣氣候及時節等配搭不同的湯水，但湯水要煲得好，又要合乎營養價值，又配合時令節氣也是一門學問。	6 月 6 日至 27 日 (逢星期四)	上午 10:00 至 下午 1:00 (共 4 節)	安業商業大廈 3 樓 C 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。

專題講座/活動

名稱 / 內容	日期	時間	地點
創新性專題活動：「老香港」慶賀勞動節 2024 讓職聰會友及其照顧者一同慶祝勞動節，外出與家人會友歡聚，促進關係。 名額:50 人	4 月 26 日 (星期五)	下午 12:30 至 2:00	待定

社區小組活動和聚會▲

名稱 / 內容	日期	時間	地點
縱向興趣發展小組：時代金曲話當年 2024 讓會友透過唱不同時代金曲，回顧昔日生活的點滴及適應時代的變遷，與及給予會友對社會貢獻的肯定。	4 月 3 日至 24 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
開心茶聚迎生會、季度生會日(春) 註冊社工及有相關資歷的專業經驗人士帶領，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。 (只接受當季度生日之職聰會友報名)	5 月 22 日至 6 月 12 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
貨櫃特色小鎮、壁畫村、一級歷史建築（吉慶圍）、花炮展覽館、 屯門角天后宮、趣味蘆薈園、海味一條街、流浮山鮑魚海鮮餐一天遊	4 月 19 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)
世界第一"天壇青銅大佛"、寶蓮寺、萬佛殿、大澳漁村風情一天遊	5 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)
杜莎夫人蠟像館、山頂廣場、香港仔水塘步行徑香港一天遊	6 月 14 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 3 月 25 日(星期一) ； 抽籤日期為 3 月 28 日(星期四)**。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
探訪長者活動 由職聰義工探訪長者向他們送上禮物，表達關懷及祝福，亦藉此增加職聰會友的自信心及溝通技巧。	6 月 5 日 (星期三)	上午 10:00 至 中午 12:00	安業商業大廈 3 樓 C 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 陳先生/黎先生。

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 3 月 11 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。

<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。

工程及醫療義務工作協會 協辦

報名日期：2024 年 3 月 11 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（2024 年 4 - 6 月）

專題講座 及 工作坊

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
「平安紙」律師講座 由執業律師講解遺產管理及訂立「平安紙」的知識，並講解訂立遺囑的細節。	5 月 18 日 (星期六)	下午 2:30 至 4:00	30 人	東頭邨 活動室
「原來如齒」職聰愛牙潔齒日暨講座 由香港大學牙醫學院及香港預防齒科學會安排具臨床經驗的牙科醫生，提供口腔衛生檢查及講解影響牙齒健康的護理方法。 **(牙科醫生將按臨床評估及參加者意願提供免費洗牙服務)**	6 月 15 日 (星期六)	入選者 將個別通知	30 人	待定

小組活動

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
桌遊新天地 在愉快、輕鬆的氣氛下，進行各類新奇有趣的桌上遊戲，以提升個人專注力、判斷乃、推理和解難能力。	4 月 17 日及 24 日 (逢星期三)	上午 10:45 至 中午 12:00	15 人	東頭邨 活動室
塑膠彩畫班 透過活動讓參加者學習利用塑膠彩製作具有個人風格的彩畫，讓參加者充分發揮藝術天分。	4 月 18 日及 25 日 (逢星期四)	上午 11:00 至 下午 12:30	15 人	東頭邨 活動室

興趣班 及 復康班

名稱/內容	日期	時間	名額	活動地點
「無影手」魔術班 學習近景魔術，認識認知與協調的關係，鍛鍊判斷力、記憶力及手眼協調能力。	4 月 9 日、16 日、23 日及 30 日 (逢星期二)	下午 2:30-至 3:30	15 人	東頭邨 活動室
重建生活為本之「唱出勵志歌」 由歌唱導師兼琴師教授演唱知識及技巧，演繹膾炙人口的勵志金曲。以歌會友，建立興趣愛好，維持良好的人際關係。	5 月 7 日、14 日、21 日及 28 日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:30	15 人	東頭邨 活動室
肩頸痛症運動班 了解肩頸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。	5 月 9 日、16 日、23 日及 30 日 (逢星期四)	下午 3:00-至 4:00	15 人	東頭邨 活動室
陸上冰壺 陸上冰壺玩法簡單，不講求體力，卻能鍛練個人的靈敏度及提升團體協作的能力。	6 月 4 日、11 日、18 日及 25 日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:00	15 人	東頭邨 活動室

重建生活為本之「園藝達人」 學習園藝及種植知識，培養對種植的興趣，以認知刺激強化愉快的生活能力。	6 月 6 日、13 日、20 日及 27 日 (逢星期四)	下午 2:30 至 4:00	15 人	東頭邨 活動室

義工活動

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
雙親節顯愛心 教授製作雙親節愛心卡，寫下祝福與鼓勵字句，並透過關懷家訪送贈予受惠長者。	5 月 10 日 (星期五)	上午 10:30 至 中午 12:00	15 人	東頭邨 活動室

抽籤活動▲

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
中西合壁 參觀位於中西區的海事博物館，及到香港公園尤德動物園觀賞珍稀雀鳥。	4 月 26 日 (星期五)	上午 9:30 至 下午 4:30	50 人	九龍塘港鐵站 D 出口
穹蒼之旅 在太空館天象廳感受在穹蒼下探索宇宙的奧秘，再到尖沙咀香港藝術館感受藝術氣息。	5 月 24 日 (星期五)	中午 12:00 至 下午 4:30	50 人	尖沙咀港鐵站 L6 出口
「箕」不可失 於夏至暢遊筲箕灣東大街城隍廟及參觀海防博物館，遊歷具有本土特色的大街小巷。	6 月 21 日 (星期五)	上午 9:30 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 位照顧者。**抽籤活動截止報名日期為 3 月 22 日(星期五)；抽籤日期為 3 月 27(星期三)**。抽中的參加者會於稍後接獲電話通知，中籤名單亦將刊登於管理局網頁 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 **3 月 11 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」及職聰局對外的報告上，所有參與者須同意職聰局可在活動中拍照及擁有刊登照片之權利。