

香港建造業總工會協辦

報名電話：9699 6921

報名日期：2025 年 3 月 10 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 4-6 月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：蔬果達人大挑戰 以 5 色蔬果為主題，由註冊營養師講解進食蔬果的基本原則及進食份量，針對進食蔬果對健康/良好的免疫力的重要性，提供簡便吸引的煮食/進食方法，並以營養角度拆解學生對進食蔬果的迷思。	4 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)：腎病知多少 + 基本健康檢查 由註冊護士或專業醫護人員簡述腎臟的生理結構及功能，包括腎炎、腎病、腎功能不全等的症狀、治療及預防。	5 月 7 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
創新性專題活動：「老香港」慶賀勞動節 2025(名額 50 人) 讓職聰會友及其照顧者一同慶祝勞動節，外出與家人會友相聚，促進關係。	4 月 25 日 (星期五)	下午 12:30 至 2:00	待定

興趣班^

名稱 / 內容	日期	時間	地點
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，如大自然及建築物中的圖像拆解為簡單的線條、圓圈及幾何圖形組成。	4 月 3 日至 24 日 (逢星期四)	上午 10:00 至 11:30 (共 4 節)	安業商業大廈 2 樓 A 室
椅子伸展班 以椅子為輔助工具，用椅子作為支撐來幫助練習。透過支撐性的鍛鍊，有效地達到伸展體式練習的正位。	4 月 8 日至 29 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
麵包及麻糬製作精選班 除了由導師講解及示範外，學員可在導師之指導下親手製作麵包及麻糬，並可品嚐自己的製成品。	5 月 19 日至 6 月 9 日 (逢星期一)	下午 2:00 至 5:00 (共 4 節)	安業商業大廈 3 樓 C 室
長者經絡穴位保健養生班 「經穴療法」是一項傳統療法，亦是一劑不苦口的“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，就能讓你收獲大健康，達到經通體健的理想狀態。	6 月 2 日至 23 日 (逢星期一)	上午 10:00 至 11:30 (共 4 節)	安業商業大廈 2 樓 A 室

名稱 / 內容	日期	時間	地點
長者聽耳明目班 如果眼睛保養不當，則二目乾澀、頭暈目眩、眼花目暗、視物不清、視力下降。同時長者也要防治中老年耳鳴，要學會專心致志運用聽力，保護聽細胞及神經中樞，使我們的耳朵和眼睛保持最佳的狀態。	6月5日至 26日 (逢星期四)	上午10:30至 中午12:00 (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
縱向興趣發展小組：時代金曲話當年 2025 讓職總會友透過唱不同時代金曲，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。	4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
開心茶聚迎生、季度生會日 由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。	5月28日至 6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
世界第一「天壇青銅大佛」、寶蓮寺、萬佛殿、大澳漁村情、漁村風味餐或寶蓮寺齋宴一天遊	4月11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)
花炮展覽館、屯門角天后宮、海味一條街、濕地公園、流浮山鮑魚海鮮餐一天遊	5月4日 (星期日)	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)
香港唯一博物館級木化石公園《如心園》、南豐紗廠、非物質文化遺產(三棟屋博物館)、酒店自助餐一天遊	6月13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24日(星期一)**；**抽籤日期為3月27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。

義工活動◆

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
端午探訪活動 由職總會友擔任義工，探訪長者向他們送上禮物，表達關懷及祝福，藉此增加會友的自信心及溝通技巧。	5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 3 月 10 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。

<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：2025 年 3 月 10 日起

星期一至五：上午 9:30 至中午 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 4 - 6 月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
「原來如齒」牙科講座 由牙齒衛生員或牙科護士主講，關注您的口腔衛生及牙齒保健。	4 月 17 日 (星期四)	下午 2:30 至 3:30	30 人	東頭邨活動室
「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，訂立遺囑的安排，包括處理在內地資產的細節。	5 月 24 日 (星期六)	下午 2:30 至 3:30	30 人	東頭邨活動室

小組活動	日期	時間	名額	地點
重建生活為本之「唱出勵志歌」 由專業歌唱導師教授演唱知識及技巧，演繹首首膾炙人口的勵志金曲。	4 月 8 日、15 日、 22 日及 29 日 (逢星期二)	下午 2:30 至 3:30	15 人	東頭邨活動室
塑膠彩畫班 學習利用塑膠彩製作具有個人風格的彩畫，充分發揮藝術天分。	4 月 9 日及 16 日 (逢星期三)	下午 2:30 至 3:30	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 5 日、12 日、 19 日及 26 日 (逢星期四)	下午 2:30 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
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，藉以提升個人專注、判斷、推理和解難能力。	6 月 10 日及 17 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
陸上冰壺 陸上冰壺玩法簡單，不講求體力，卻能鍛煉個人的靈敏度及提升團體協作的的能力。	5 月 7 日、14 日、 21 日及 28 日 (逢星期三)	下午 3:00 至 4:00	15 人	東頭邨活動室
「無影手」魔術班 透過生動有趣的魔術學習，鍛鍊判斷力、認知力及手眼協調能力。	5 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
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。	6 月 6 日、13 日、 20 日及 27 日 (逢星期五)	下午 3:00 至 4:00	15 人	鑽石山港鐵站 A2 山口

義工活動	日期	時間	名額	地點
雙親節顯愛心 教授製作雙親節愛心卡，寫下祝福與鼓勵的字句，並透過關懷家訪送贈予受惠長者。	5月9日 (星期五)	下午 2:30-3:30	15 人	東頭邨活動室

抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
穹蒼之旅 於太空館天象廳感受在穹蒼下探索宇宙的奧秘，再於尖沙咀香港藝術館感受藝術氣息。	4月25日 (星期五)	中午 12:00- 下午 4:30	50 人	尖沙咀 港鐵站 L6 出口
箕不可失 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。	5月30日 (星期五)	上午 9:30- 下午 4:30	50 人	九龍塘港鐵站 D 出口
中西合璧 遊覽中西區景點和特色建築，參觀安全社區體驗館。	6月22日 (星期日)	上午 9:30- 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總會友及其 1 名成年照顧者。抽籤活動截止報名日期為 3 月 25 日(星期二)；抽籤日期為 3 月 28 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 3 月 10 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 3 月 10 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 4-6 月)

小組				
名稱/內容	日期	時間	名額	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 8 日至 6 月 17 日 (逢星期二) * 22/4、6/5 及 3/6 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 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 17 日至 6 月 12 日 (逢星期四) * 1/5 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
養生健體班 1 由姜師傅教授太極等健體運動。	4 月 11 日至 5 月 9 日及 5 月 30 日至 6 月 27 日 (逢星期五) * 18/4 及 13/6 暫停	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	15 人	葵青劇院
一鏢入魂 1 由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	4 月 11 日至 6 月 13 日 (逢星期五) * 18/4 及 2/5 暫停	上午 11:30 至 下午 1:30 (共 8 節)	12 人	沙田 (社區中心)
戶外草地滾球班 1 由導師教授領打草地滾球的基本技巧及動作。	4 月 16 日至 6 月 11 日 (逢星期三) * 7/5 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 1 透過健腦操，進行數獨及找錯處等智力練習，全面預防腦退化。	4 月 25 日至 6 月 13 日 (逢星期五)	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	15 人	屯門
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 28 日至 6 月 23 日 (逢星期一) * 5/5 暫停	上午 10:00 至 中午 12:00 (共 8 節)	12 人	屯門
和諧粉彩班 1 由導師教授繪畫和諧粉彩的技巧，指導作業及示範。	4 月 28 日至 6 月 23 日 (逢星期一) * 5/5 暫停	下午 12:30 至 2:30 (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。	5月2日至6月20日 (逢星期五)	下午 3:45 至 5:15 (共 8 節)	15 人	沙田 (社區中心)
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。	5月12日至6月30日 (逢星期一)	下午 4:00 至 5:15 (共 8 節)	15 人	沙田 (社區中心)
智能科技生活易 1 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。	5月21日至6月11日 (逢星期三)	下午 2:00 至 4:00 (共 4 節)	12 人	沙田 (榮心樓)
慢性腰膝疼痛支援小組 由專業醫護人員教授舒緩慢性腰膝疼痛的方法、運動及健康飲食。透過小組活動，增加克服痛症的信心和動力。	6月4日(星期三)及 6月12日至7月24日 (逢星期四)	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	12 人	沙田 (榮心樓)

專題講座

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
「安心三寶」講座 由律師講解何謂安心三寶(平安紙、持久授權書及預設醫療指示)。	4月10日 (星期四)	上午 10:00 至 11:30	40 人	沙田 (社區中心)
體重管理及健康檢查 1 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。	6月25日 (星期三)	上午 10:00 至 中午 12:00	40 人	屯門

義工服務

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
職聰愛心暖民間 1 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。	5月21日 (星期三)	下午 1:30 至 4:30	15 人	屯門
職聰愛心暖民間 2 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。	5月27日 (星期二)	下午 2:00 至 5:00	15 人	沙田 (社區中心)

活動

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
職聰老友聚一聚 1(1) 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	5月15日 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	12 人	沙田 (榮心樓)

動的動機。				
職聰老友聚一聚 2(1) 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。	5月27日 (星期二)	中午 12:00 至 下午 2:00	12 人	屯門
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)	5月29日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 2:00	60 人	黃大仙

季度抽籤活動[#]

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
大埔蝶豆花園有機農莊 前往「蝶豆花園」，一同探索園區不同的打卡位，包括天空之鏡及可愛羊駝。	5月8日 (星期四)	上午 10:00 至 下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口
迪士尼夢幻之旅 暢遊香港迪士尼公園，踏足夢幻世界。	5月16日 (星期五)	上午 10:00 至 下午 3:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口
探索「地質」公園 遊歷「東平洲」，近距離觀看外界稱「三平一奇」的地質公園。 (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。)	6月15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 3 月 24 日(星期一)；抽籤日期為 3 月 28 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 **3 月 10 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

葵青劇院	葵青劇院 (葵涌興寧路 12 號)
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)



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。