

香港基督教女青年會 協辦

報名日期：2026年3月18日起

星期一至五：上午 9:00 至下午 1:00；下午 2:30 至 5:00

報名熱線電話：6701 5529(接受 Whatsapp 報名)

職聰復康網絡活動一覽 (2026年4-6月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
運動與痛症「自」療工作坊 由專業教練指導會友學習以簡單運動緩解痛症。	4月26日 (星期日)	下午 2:30- 4:30	60 人	女青賽馬會 青健坊
香薰按摩工作坊 由香薰治療師指導頭頸/手部按摩技巧，運用香薰進行自我放鬆與舒緩壓力。	4月27日 (星期一)	下午 2:30-4:00	35 人	青健坊 (又一村)
資訊科技網絡之安全篇 講解網絡攻擊原理與防護策略，學習密碼管理及了解最新的網絡詐騙手法。	6月8日 (星期一)	下午 2:30-4:00	35 人	青健坊 (又一村)

小組活動	日期	時間	名額	地點
端午慶祝活動 1 透過節慶競賽遊戲和茶聚，激發團隊活力，促進會友交流，感受節慶氛圍。	6月11日 (星期四)	下午 2:30 至 4:00	20 人	青健坊 (又一村)

興趣班 及 復康班	日期	時間	名額	地點
樂齡健身室 由治療助理指導學員安全地進行器械訓練，以增強肌力及改善平衡力，從而強健骨骼並降低跌倒風險。	4月30日、5月7日、14日及21日 (逢星期四)	下午 2:30 至 4:00	15 人	青健坊 (又一村)
芬蘭木棋 由導師指導會友學習芬蘭木棋基本玩法，體驗擲棍擊樁的新興運動樂趣。	5月5日、12日、19日及26日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:00	15 人	青健坊 (又一村)
經典金曲王 會友一同透過唱卡拉 OK，重溫華語及粵語經典金曲。 * 6月11日暫停	5月28日、6月4日、18日及25日 (逢星期四)	下午 2:30 至 4:00	15 人	青健坊 (又一村)
國畫班 教授國畫基礎技法，體驗水墨渲染，感受東方藝術魅力。	6月2日、9日、16日及23日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:00	15 人	青健坊 (又一村)
肌筋膜放鬆及伸展運動 由專業教練指導學員學習正確且安全的自我放鬆技巧。針對因久坐、姿勢不良或運動後緊繃的主要肌群進行放鬆與伸展。	6月6日、13日、20日及27日 (逢星期六)	下午 4:00 至 5:00	15 人	女青賽馬會 青健坊

義工活動	日期	時間	名額	地點
友儕義工關懷探訪 1 由體健會友探訪予體弱會友，送上關懷和溫暖。	5月11日 (星期一)	上午 9:30- 11:30	17 人	九龍地區

季度抽籤活動▲	日期	時間	名額	集合地點
大澳文化導賞深度遊 暢遊大澳，體驗馳名曬咸蛋、茶粿製作工作坊，品嚐大澳特色風味餐。 (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。)	4月19日 (星期日)	上午 9:00 至 下午 4:00	50 人	東涌 港鐵站
沙頭角導賞深度遊 深入沙頭角禁區，由導賞員領路漫步中英街，聆聽百年邊境故事，品嚐美味午膳。 (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。)	5月8日 (星期五)	上午 9:00 至 下午 3:00	50 人	粉嶺 港鐵站
荃灣一天遊 參觀全新景點荃灣木化石公園、活化後南豐紗廠，享用葵青區酒店自助午餐。 (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。)	6月5日(星期五)/ 6月26日(星期五) 待定	上午 9:00 至 下午 4:00	50 人	九龍塘 港鐵站

▲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 27 日(星期五)；抽籤日期為 4 月 1 日(星期三)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。中籤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。除抽籤活動外，其餘活動的報名時段均為 3 月 18 日至活動舉行前一個月，請會友於截止日期前報名。若任何活動於截止報名日期前出現超額報名，為恪守公平公正原則，相關活動名額將透過抽籤機制分配，以確保所有合資格及過往較少參與復康活動的會友均有平等的參與機會。如有任何爭議，管理局及「職聰復康網絡」的服務機構保留最終決定之權利。
- 恕不接受電話錄音留言報名，除了可直接致電或透過智能手機社交應用程式「WhatsApp」報名，報名及「WhatsApp」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。
- 【關於開始報名當日惡劣天氣安排】在活動開始報名當日上午 7 時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名（包括親身、電話、傳真或 WhatsApp 等）均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」

於開始報名當日中午 12 時或之前取消，則將於同日下午 2 時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

活動詳細地址	
青健坊(又一村)	九龍塘又一村海棠路 66 號 2 樓
賽馬會青健坊	何文田窩打老道山文福道 5 號 2 樓

<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：2026年3月18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 (2026年4-6月)

專題講座 及 工作坊	日期	時間	名額	地點
舒緩痛症講座 由經驗專業講師講解痛症的定義和預防方法，並提供適切建議，讓參加者對自身健康有更多關注及了解。	5月22日 (星期五)	下午 2:30-4:00	35人	東頭邨活動室
「平安」是福 (緊急求助服務講座) 透過講座認識本港的「平安鐘」緊急求助服務，認識平安鐘的好處及重要性。	6月26日 (星期五)	下午 2:30-4:00	35人	東頭邨活動室

小組活動	日期	時間	名額	地點
春季壽星派對 派對中安排參加者共進午膳及進行集體遊戲，增進參加者的互動及分享，營造輕鬆歡樂的氣氛。 (當季生日的會友將會優先成功報名) **入選參加者將被隨機編配參與其中一日的派對**	4月27日(一) 或 28日(二) *其中一日	中午 12:00 至 下午 2:00	35人	東頭邨活動室
卡拉 OK 靚聲王 為喜愛懷舊歌曲演唱的參加者而設，在耳熟能詳的歌曲之中，培養對歌唱的興趣，在輕鬆及愉快的氣氛下合唱及交流。	5月12及19日 (逢星期二)	下午 2:30 至 4:00	20人	旺角港鐵站 B 出口
回憶的味道 一同品嚐懷舊小吃，重拾回憶中的味道及溫暖，彼此分享與家人的回憶。	6月7日及14日 (逢星期日)	下午 2:30 至 4:00	20人	東頭邨活動室

興趣班 及 復康班	日期	時間	名額	地點
輕鬆園藝角 學習簡單的園藝技巧，培養種植的興趣，透過五感刺激，改善情緒，帶來身心效益。	4月8日、15日、 22日及29日 (逢星期三)	下午 2:30 至 4:00	15人	東頭邨活動室
桌遊天地 學習不同桌遊的規則及技巧，享受桌遊的趣味之餘，同時增強參加者的認知、反應及手眼協調。	4月9日、16日、 23日及30日 (逢星期四)	下午 2:30 至 3:30	15人	東頭邨活動室
芬蘭木棋 學習新興運動芬蘭木棋，發掘運動的趣味性，增強手眼協調、策略性及團隊合作性。	5月6日、13日、 20日及27日 (逢星期三)	下午 2:30 至 3:30	15人	東頭邨活動室
舞出健康 通過健康舞蹈增強體能，提高靈活性和心肺功能，並在輕	5月7日、14日、 21日及28日	下午 2:30 至 3:30	15人	鑽石山港鐵站

鬆愉快的氛圍中增進彼此的友誼。	(逢星期四)			A 出口
肩頸鬆一鬆 透過活動進行肩頸部位的伸展運動、了解肩頸痛症的原因及學習日常舒緩肩頸痛症的伸展運動。	6月2日、9日、 16日及23日 (逢星期二)	下午 2:30 至 3:30	15 人	荔枝角 港鐵站 A 出口

義工活動	日期	時間	名額	地點
端午送祝福 透過製作愛心卡/手工藝品，轉贈給其他機構受惠者或職總會友，鼓勵參加者發揮義工精神，讓受惠者得到心靈慰藉及關顧。	6月8日及15日 (逢星期一)	下午 2:30 至 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
親親大自然之休閒農莊體驗日 參觀「展毅環保農莊」，體驗農耕樂趣及有機工作坊，其後品嚐美味午餐。 (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。)	4月10日 (星期五)	上午 9:30 至 下午 3:30	50 人	九龍塘 港鐵站 D 出口
文化味道 參觀九龍寨城公園及文物探知館，品嚐酒店自助餐，感受文化氣息與味道。	4月17日 (星期五)	上午 9:30 至 下午 4:30	50 人	九龍塘 港鐵站 D 出口
挪亞方舟奇妙之旅 進入「香港挪亞方舟」探索馬灣的自然美景和文化意義，增強對環境和動物保護的意識，參加者更可到訪馬灣1868，欣賞藝術及歷史建築。 **已包含香港挪亞方舟門票、午餐盒及紙包飲品各一份** (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。)	5月17日 (星期日)	上午 10:30 至 下午 4:30	50 人	九龍塘 港鐵站 D 出口
A+生活體驗 透過參觀及體驗與樂齡科技相關的家居設計模式，啟發參加者改善家居環境的概念，減少發生家居意外。 (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。)	6月12日 (星期五)	上午 10:00 至 下午 4:00	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 **3 月 27 日(星期五)**；抽籤日期為 **4 月 1 日(星期三)**。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。中籤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。除抽籤活動外，其餘活動的報名時段均為 **3 月 18 日至活動舉行前兩星期**，請會友於截止日期前報名。若任何活動在抽籤活動截止報名日(即 3 月 27 日)已出現超額報名，為恪守公平公正原則，相關活動名額將透過抽籤機制分配，以確保所有合資格及過往較少參與復康活動的會友均有平等的參與機會。如有任何爭議，管理局及「職聰復康網絡」的服務機構保留最終決定之權利。
- **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。
- **【關於開始報名當日惡劣天氣安排】**在活動開始報名當日上午 7 時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名（包括親身、電話、傳真或 WhatsApp 等）均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午 12 時或之前取消，則將於同日下午 2 時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

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：2026年3月18日(星期三)

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 (2026年4-6月)

<u>小組</u>				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點/集合地點
歌聲樂聚 1 透過唱卡拉 OK 把喜愛唱歌的會友凝聚一起，藉著歌曲分享感受。	4月16日至6月11日 (逢星期四) * 30/4 暫停	上午 10:00 至中午 12:00 (共 8 節)	18 人	屯門
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21日至6月9日 (逢星期二)	上午 9:30 至 11:30 (共 8 節)	15 人	錦上路 港鐵站 C 出口

<u>興趣班</u>				
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10日至6月12日 (逢星期五) *1/5 及 8/5 暫停	上午 10:00 至 11:30 (共 8 節)	15 人	葵青劇院
智在有你 1 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。	4月10日至6月12日 (逢星期五) *1/5 及 29/5 暫停	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	15 人	屯門
四方唱歌班 教授唱歌技巧，於輕鬆有趣的氣氛下學習及提升唱歌技巧。	4月11日至5月9日 及 6月27日 (逢星期六)	上午 9:00 至 10:30 (共 6 節)	15 人	沙田
塑膠彩班 1 教授塑膠彩的基礎顏色、繪畫、色彩運用、創作及陰影技巧。	4月13日至6月15日 (逢星期一) *4/25 及 25/5 暫停	下午 3:45 至 5:15 (共 8 節)	15 人	沙田 (社區中心)
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15日至6月17日 (逢星期三) *29/4 及 6/5 暫停	上午 9:00 至 11:00 (共 8 節)	15 人	沙田戶外草地滾球場
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17日至6月26日 (逢星期五) * 1/5、29/5 及 19/6 暫停	上午 11:30 至下午 1:30 (共 8 節)	15 人	沙田 (社區中心)
書法班 1 由書法導師教授傳統書法進階知識及	4月17日至6月26日 (逢星期五)	下午 3:45 至 5:15 (共 8 節)	15 人	沙田 (社區中心)

運筆的筆法。	*1/5、29/5 及 19/6 暫停			
地板冰壺班 1 由專業導師帶領玩地板冰壺，讓大家認識這項新興運動。	4月20日至6月15日 (逢星期一) *25/5 暫停	上午 9:30 至 11:00 (共 8 節)	12 人	屯門

專題講座

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
斷·捨離 由專業社工或註冊護士教授如何進行斷捨離法則，減少囤積雜物，預防家居意外。	4月18日 (星期六)	上午 10:00 至 11:30	32 人	屯門
InBody 健康檢查 暨 簡約認知障礙評估 (1) 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，並進行簡單的認知障礙評估。	4月22日 (星期三)	下午 2:00 至 4:00	32 人	屯門

義工服務

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
四方同慶頌親恩(母親) 由註冊社工教授職聰義工製作小花束技巧，並一起贈送給區內獨居者，或探訪非活躍職聰會友。	5月7日 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	15 人	屯門
四方同慶頌親恩(父親) 由註冊社工教授職聰義工製作小花束技巧，並一起贈送給區內獨居者，或探訪非活躍職聰會友。	6月18日 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	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)	4月30日 (星期四)	中午 12:00 至 下午 2:00	60 人	黃大仙
新來「獎」門人 1 由註冊社工帶領「職聰新人 BUDDY 義工」於聚會中與新會友互相認識，互相介紹，鼓勵他們積極參加，與同路人聯繫。	5月17日 (星期日)	上午 10:00 至 中午 12:00	24 人	屯門
職聰節日美食聚一聚 1(1) 由導師帶領製作精美的應節食品，並且由註冊社工與參加者分享最新福利資訊及社區資源。	6月17日 (星期三)	下午 2:00 至 4:00	15 人	沙田 (榮心樓)

季度抽籤活動[#]

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
蒲台島之旅 帶領職聰參加者漫遊最南端的離島-蒲台島，當中以「龜靈上山石」和「佛手岩」被選為「香港十大最美岩石」之一。 (是次活動有較多時間需要步行，並且需要行走山路，請參加者衡量個人身體狀況參加。)	4月12日 (星期日)	上午 8:00 至 下午 5:00	58 人	荃灣港鐵站 C 出口

季度抽籤活動及「職聰春季生日會」截止報名日期為 **3月25日(星期三)**; 抽籤日期為 **3月31日(星期二)**。

在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。 中籤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。除指定的抽籤活動外，其餘活動的報名時段均為 **3月18日** 至活動舉行前兩星期，請會友於截止日期前報名。若任何活動在抽籤活動截止報名日(即 3月25日)已出現超額報名，為恪守公平公正原則，相關活動名額將透過抽籤機制分配，以確保所有合資格及過往較少參與復康活動的會友均有平等的參與機會。如有任何爭議，管理局及「職聰復康網絡」的服務機構保留最終決定之權利。
- **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。
- **【關於開始報名當日惡劣天氣安排】** 在活動開始報名當日上午 7 時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名(包括親身、電話、傳真或 WhatsApp 等)均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午 12 時或之前取消，則將於同日下午 2 時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

活動地點/地址	
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)
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)
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。