



## 職聰復康網絡活動一覽 (2026年4-6月)



### 專題講座 及 工作坊

#### 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來緩解痛症。

4月26日  
(星期日)

下午2:30至  
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至  
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至  
4:00

35人

青健坊  
(又一村)

### 小組活動

#### 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

#### 樂齡健身室

由治療助理指導學員安全地進行器械訓練，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

教導芬蘭木棋基本玩法，讓會友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。

5月28日、6月4日、  
18日及25日  
(逢星期四)  
\* 6月11日暫停

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

### 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。

| 日期             | 時間               | 名額  | 地點  |
|----------------|------------------|-----|-----|
| 5月11日<br>(星期一) | 上午9:30至<br>11:30 | 17人 | 九龍區 |

## 季度抽籤活動<sup>▲</sup>

### 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。)

| 日期             | 時間                | 名額  | 地點        |
|----------------|-------------------|-----|-----------|
| 4月19日<br>(星期日) | 上午9:00至<br>下午4:00 | 50人 | 東涌<br>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。)

| 日期            | 時間                | 名額  | 地點        |
|---------------|-------------------|-----|-----------|
| 5月8日<br>(星期五) | 上午9:00至<br>下午3:00 | 50人 | 粉嶺<br>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。)

| 日期   | 時間                | 名額  | 地點         |
|--|-------------------|-----|------------|
| 6月5日<br>(星期五)<br>或<br>6月26日<br>(星期五)<br>待定 | 上午9:00至<br>下午4:00 | 50人 | 九龍塘<br>港鐵站 |

▲ 以上三項抽籤活動名額已包括職聰會友及其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](http://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！

青健坊(又一村)：九龍塘又一村海棠路66號2樓

女青賽馬會青健坊：何文田窩打老道山文福道5號2樓

- 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，除了可直接致電或可透過智能手機社交應用程式「WhatsApp」報名，電話號碼為6701 5529，報名時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。
- 【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】** 在活動報名期間或抽籤當日上午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，所有活動的報名或抽籤將暫停。在此期間，無論以任何方式遞交的報名（包括親臨、電話、傳真或WhatsApp等）均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於報名日或抽籤當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名或抽籤；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名或抽籤。

## 職聰復康網絡活動一覽 (2026年4-6月)



### 專題講座 及 工作坊

#### 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。

| 日期             | 時間              | 名額  | 地點         |
|----------------|-----------------|-----|------------|
| 5月22日<br>(星期五) | 下午2:30至<br>4:00 | 35人 | 東頭邨<br>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。

| 日期             | 時間              | 名額  | 地點         |
|----------------|-----------------|-----|------------|
| 6月26日<br>(星期五) | 下午2:30至<br>4:00 | 35人 | 東頭邨<br>活動室 |

### 小組活動

#### 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)

\*\*參加者將被隨機編配參與其中一日的派對\*\*

| 日期                                  | 時間                 | 名額  | 地點         |
|-------------------------------------|--------------------|-----|------------|
| 4月27日(一)<br>或<br>4月28日(二)<br>(其中一日) | 中午12:00至<br>下午2:00 | 35人 | 東頭邨<br>活動室 |

#### 卡啦OK靚聲王

為喜愛懷舊歌曲演唱的會友而設，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。

| 日期                  | 時間              | 名額  | 地點           |
|---------------------|-----------------|-----|--------------|
| 5月12日及19日<br>(逢星期二) | 下午2:30至<br>4:00 | 20人 | 旺角港鐵站<br>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。

| 日期                 | 時間              | 名額  | 地點         |
|--------------------|-----------------|-----|------------|
| 6月7日及14日<br>(逢星期日) | 下午2:30至<br>4:00 | 20人 | 東頭邨<br>活動室 |

### 興趣班 及 復康班

#### 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。

| 日期                             | 時間              | 名額  | 地點         |
|--------------------------------|-----------------|-----|------------|
| 4月8日、15日、<br>22日及29日<br>(逢星期三) | 下午2:30至<br>4:00 | 15人 | 東頭邨<br>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。

| 日期                             | 時間              | 名額  | 地點         |
|--------------------------------|-----------------|-----|------------|
| 4月9日、16日、<br>23日及30日<br>(逢星期四) | 下午2:30至<br>3:30 | 15人 | 東頭邨<br>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。

| 日期                             | 時間              | 名額  | 地點         |
|--------------------------------|-----------------|-----|------------|
| 5月6日、13日、<br>20日及27日<br>(逢星期三) | 下午2:30至<br>3:30 | 15人 | 東頭邨<br>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，並在輕鬆愉快的氛圍中增進彼此的友誼。

| 日期                             | 時間              | 名額  | 地點            |
|--------------------------------|-----------------|-----|---------------|
| 5月7日、14日、<br>21日及28日<br>(逢星期四) | 下午2:30至<br>3:30 | 15人 | 鑽石山港鐵站<br>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。

| 日期                            | 時間              | 名額  | 地點            |
|-------------------------------|-----------------|-----|---------------|
| 6月2日、9日、<br>16日及23日<br>(逢星期二) | 下午2:30至<br>3:30 | 15人 | 荔枝角港鐵站<br>A出口 |



## 義工活動

### 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聰會友，鼓勵參加者發揮義工精神，讓受惠者得到心靈慰藉及關顧。

| 日期                 | 時間              | 名額  | 地點         |
|--------------------|-----------------|-----|------------|
| 6月8日及15日<br>(逢星期一) | 下午2:30至<br>4:00 | 15人 | 東頭邨<br>活動室 |

## 季度抽籤活動<sup>▲</sup>

### 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。)

| 日期             | 時間                | 名額  | 地點            |
|----------------|-------------------|-----|---------------|
| 4月10日<br>(星期五) | 上午9:30至<br>下午3:30 | 50人 | 九龍塘港鐵站<br>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。

| 日期             | 時間                | 名額  | 地點            |
|----------------|-------------------|-----|---------------|
| 4月17日<br>(星期五) | 上午9:30至<br>下午4:30 | 50人 | 九龍塘港鐵站<br>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。  
\*\*已包括香港挪亞方舟門票、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。)

| 日期             | 時間                 | 名額  | 地點            |
|----------------|--------------------|-----|---------------|
| 5月17日<br>(星期日) | 上午10:30至<br>下午4:30 | 50人 | 九龍塘港鐵站<br>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。)

| 日期             | 時間                 | 名額  | 地點            |
|----------------|--------------------|-----|---------------|
| 6月12日<br>(星期五) | 上午10:00至<br>下午4:00 | 50人 | 九龍塘港鐵站<br>D出口 |

▲ 以上四項抽籤活動名額已包括職聰會友及其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](http://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!

## 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

- 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。
- 【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】**在活動報名期間或抽籤當日上午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，所有活動的報名或抽籤將暫停。在此期間，無論以任何方式遞交的報名(包括親臨、電話、傳真或WhatsApp等)均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於報名日或抽籤當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名或抽籤；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名或抽籤。

## 職聰復康網絡活動一覽 (2026年4-6月)



### 小組活動

#### 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

### 興趣班

#### 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，於輕鬆有趣的氣氛中學習提升歌唱技巧。

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)  
\* 4/5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

由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。

4月17日至6月26日  
(逢星期五)  
\* 1/5、29/5及19/6暫停

下午3:45至  
5:15  
(共8節)

15人

沙田  
(社區中心)

#### 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

#### 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

### 四方同慶頌親恩(母親)

### 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，繼而贈送給區內獨居者，或探訪非活躍職聰會友。

| 日期             | 時間              | 名額   | 地點 |
|----------------|-----------------|------|----|
| 5月7日<br>(星期四)  | 下午2:00至<br>4:00 | 各15人 | 屯門 |
| 6月18日<br>(星期四) |                 |      |    |

## 活動

### 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)

### 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，鼓勵他們積極參與活動，與同路人聯繫。

### 職聰節日美食聚一聚1(1)

由導師帶領職聰參加者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。

| 日期             | 時間                  | 名額  | 地點          |
|----------------|---------------------|-----|-------------|
| 4月30日<br>(星期四) | 中午12:00至<br>下午2:00  | 60人 | 黃大仙         |
| 5月17日<br>(星期日) | 上午10:00至<br>中午12:00 | 24人 | 屯門          |
| 6月17日<br>(星期三) | 下午2:00至<br>4:00     | 15人 | 沙田<br>(榮心樓) |

## 季度抽籤活動#

### 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。)

| 日期             | 時間                | 名額  | 地點           |
|----------------|-------------------|-----|--------------|
| 4月12日<br>(星期日) | 上午8:00至<br>下午5:00 | 58人 | 荃灣港鐵站<br>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)。在職或仍未曾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。

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)

葵青劇院：葵涌興寧路12號

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

- 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。
- 【惡劣天氣下之報名及抽籤安排】**在活動報名期間或抽籤當日上午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，所有活動的報名或抽籤將暫停。在此期間，無論以任何方式遞交的報名(包括親臨、電話、傳真或WhatsApp等)均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於報名日或抽籤當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名或抽籤；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名或抽籤。

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。