

辦公時間：星期一至五 上午9:00至下午1:00；下午2:00至4:00

職聰復康網絡活動一覽 (2025年10-12月)

小組活動

	日期	時間	名額	地點
歌聲共聚你我他3 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。	10月2日及10月30日至12月11日 (逢星期四)	上午10:00至中午12:00 (共8節)	18人	屯門
心靈綠洲之秋 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)	10月14日至12月23日 (逢星期二) *4/11、18/11及2/12暫停	上午9:30至11:30 (共8節)	15人	錦上路 港鐵站 C出口

興趣班

	日期	時間	名額	地點
養生健體班3 由姜師傅教授太極等健體運動。	10月3日至12月12日 (逢星期五) *28/11暫停	上午10:00至11:30 (共10節)	15人	葵青劇院
一鏢入魂3 由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。	10月3日至11月21日 (逢星期五)	上午11:30至下午1:30 (共8節)	12人	沙田 (社區中心)
書法班進階班3 由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。	10月10日至12月12日 (逢星期五) *31/10及28/11暫停	下午3:45至5:15 (共8節)	15人	沙田 (社區中心)
齊來玩地壺3 由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。	10月13日至12月15日 (逢星期一) *17/11及1/12暫停	上午10:00至中午12:00 (共8節)	12人	屯門
國皇棋班1 由導師帶領玩國皇棋，讓大家認識這項新興運動。	10月13日至12月1日 (逢星期一)	下午1:45至3:15 (共8節)	15人	沙田 (社區中心)
戶外草地滾球班3 由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。	10月15日至12月10日 (逢星期三) *29/10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3 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。	10月17日至12月5日 (逢星期五)	下午2:00至4:00 (共8節)	15人	屯門
智能科技生活易2 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。	11月5日至26日 (逢星期三)	下午1:45至3:15 (共4節)	12人	屯門 (建生)
皮革班2# 由導師教授裁皮技巧、紙樣運用及縫孔製作，DIY製作屬於自己的製成品。(此乃季度抽籤活動)	12月3日至31日 (逢星期三) *17/12暫停	下午1:00至2:45 (共4節)	20人	沙田 (社區中心)

專題講座

	日期	時間	名額	地點
體重管理及健康檢查3 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。	10月15日 (星期三)	下午2:00至4:00	40人	屯門
清晰視界：白內障與視力健康 深入介紹白內障的形成過程，診斷方法及手術後治療選擇，並提供護眼小貼士。	11月17日 (星期一)	上午11:00至中午12:00	40人	沙田 (社區中心)
糖尿病患者的健康飲食 由註冊護士講解糖尿病患者的基本飲食、營養需要和醣質食物交換法，及如何設計一份糖尿病患者的餐單。	11月20日 (星期四)	上午10:00至11:00	40人	屯門

職聽復康網絡活動一覽 (2025年10-12月)

義工服務

職聽愛心暖民間4 職聽愛心暖民間5

帶領職聽義工探訪護老院/復康中心/長者中心，給弱勢社群送上關懷和溫暖。

日期	時間	名額	地點
11月20日 (星期四)	下午2:00至 5:00	15人	沙田 (社區中心)
12月10日 (星期三)	下午1:30至 4:30	15人	屯門

活動

職聽春季生日會#

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)

日期	時間	名額	地點
10月30日 (星期四)	中午12:00至 下午2:00	60人	黃大仙

談談情，去街街

由註冊社工帶領會友及其伴侶回憶年輕時的熱門拍拖地點，並一同設計懷舊之旅，回味昔日拍拖時刻及婚姻生活中美好的時光。

11月6日至 27日 (星期四)	下午2:30至 4:30 (共4節)	12人 (6對夫婦/ 伴侶)	屯門 (建生)
------------------------	--------------------------	----------------------	------------

職聽老友聚一聚2(3) 職聽老友聚一聚1(3)

帶領組員每季聚會，分享社區最新福利及資源，並介紹「職聽復康網絡」計劃內容，促進會友積極參加活動。

12月2日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門
12月11日 (星期四)	下午2:00至 4:00	12人	沙田 (社區中心)

季度抽籤活動#

暢遊海岸線

帶領參加者遊覽連島沙洲、沙洲島及龍鼓洲等海岸風光。
(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。)

日期	時間	名額	地點
10月9日 (星期四)	上午8:30至 下午4:30	58人	荃灣 西鐵站 C1出口

魚之樂

帶領參加者到釣魚場釣魚，於舒適環境中感受釣魚樂趣，然後享用海鮮餐及遊覽流浮山海鮮街。

11月16日 (星期日)	上午10:00至 下午4:00	58人	荃灣 港鐵站 C出口
-----------------	--------------------	-----	------------------

九龍城寨啟德新景點

帶領參加者前往現在較新潮的懷舊打卡景點。

12月18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、「皮革班2」及「職聽冬季生日會」截止報名日期為9月22日(星期一)；抽籤日期為9月26日(星期五)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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。

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)

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。除了抽籤活動外，其餘活動的報名時段為9月8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。

• 職聽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。

各中心地圖及前往方法
可掃右圖二維碼：



辦公時間：星期一至五 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10-12月)

健康教育講座*

講座(一)：中醫常識知多D

由註冊中醫師淺談五行、陰陽、舌診、把脈、中藥典故、中醫歷史人物故事等。

日期	時間	地點
11月12日 (星期三)	上午10:30至 中午12:00	安業商業大廈 4樓D室

講座(二)：素食新一代

介紹不同類別的素食及其營養價值，分析長期素食對人體的影響；了解素食者需注意的營養素及其食物來源，介紹市面上的新興素食代替食品及闡釋其營養價值。

* 上述健康教育講座名額各30人。

專題講座/活動

職聰會友同歡聚2025-26 暨「多元智能」活動(名額50人)

讓職聰會友及其照顧者以遊戲認識多元智能，一同迎接聖誕佳節，外出感受節日氣氛及與家人相聚，促進彼此關係。

日期	時間	地點
12月12日 (星期五)	中午12:00至 下午2:30	待定

興趣班^

麵包及薄餅製作精選班

本課程為一實習課程，適合有興趣親自動手製作麵包及薄餅之人士學習，由專業麵包導師講解及示範，學員可品嚐自己的製成品。

日期	時間	地點
10月13日至 11月3日 (逢星期一)	上午10:00至 下午1:00 (共4節)	安業商業大廈 3樓C室

職聰健康舞班

透過全身運動和配合音樂旋律，使身體部位得到適量的活動，有幫助減低骨骼疏鬆症，加強身體柔軟度，令體格強健。

10月13日至 11月3日 (逢星期一)	下午2:30至 4:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
----------------------------	--------------------------	----------------

新編八段錦

八段錦是健身氣功其中一套功法，每一式都有明確的健身目的，從動作、呼吸、意念三方面訓練。這套功法可原地練習，易學易記，十分適合長者們學習，達致強身健體之功效。

11月10日至 12月1日 (逢星期一)	上午10:30至 中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
----------------------------	------------------------------	----------------

經絡穴位保健養生班

“經穴療法”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，就能收獲大健康，達到經通體健的理想狀態。

11月18日至 12月9日 (逢星期二)	下午2:30至 4:00 (共4節)	安業商業大廈 2樓B室
----------------------------	--------------------------	----------------

銀髮族肌力訓練班

長期缺乏運動是導致肌肉量流失速度加快的重要原因之一，透過簡單的肌力訓練，可以提升柔軟度、增強走路靈活性、強化平衡感，減少跌倒，亦有助提高肌肉量和耐力。

11月27日至 12月18日 (逢星期四)	上午10:30至 中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D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。

職聰復康網絡活動一覽 (2025年10-12月)



社區小組活動和聚會▲

日期	時間	地點
10月8日至 11月5日 (逢星期三) *10月29日暫停	下午2:30至 4:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
11月19日至 12月10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#

日期	時間	地點
10月3日 (星期五)	上午9:00至 下午4:30	九龍塘港鐵站D出口
11月14日 (星期五)	上午9:00至 下午4:30	九龍塘港鐵站D出口
12月14日 (星期日)	上午9:00至 下午4:30	九龍塘港鐵站D出口

上述季度抽籤活動名額各50人。截止報名日期為9月19日(星期五)；抽籤日期為9月24日(星期三)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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◆

日期	時間	地點
11月12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9月8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。

職聰復康網絡活動一覽 (2025年10-12月)

專題講座及工作坊

日期 | 時間 | 名額 | 地點

「痛症問大夫」中醫講座

從中醫學角度認識常見的痛症，學習防治痛症及保健養生的方法。

10月14日
(星期二) | 下午2:30至
4:00 | 30人 | 東頭邨
活動室**「周身骨痛點算好」痛症講座**

由註冊物理治療師講解物理治療針對緩解身體疼痛之專業知識及示範基本緩痛運動。

12月5日
(星期五) | 下午2:30至
4:00 | 30人 | 東頭邨
活動室

小組活動

日期 | 時間 | 名額 | 地點

和諧粉彩班

透過簡單的繪畫方法，運用粉彩和手指進行彩繪創作，為心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。

11月4日及11日
(逢星期二) | 下午2:30至
3:30 | 15人 | 東頭邨
活動室**職聰盈東畫室**

製作出獨一無二的繪畫作品，從中發掘無限的創作藝術潛能。

12月4日及11日
(逢星期四) | 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

身心靈瑜伽班

以陰陽合一的方式訓練肌耐力及讓身心充份伸展，探索身體與心靈的融合。

10月2日、9日、
16日及23日
(逢星期四) | 下午2:30至
3:30 | 15人 | 荔枝角港鐵站
A出口**唱出好聲音**

由經驗豐富的歌唱導師教授演唱知識及技巧，唱出好聲音。以歌會友，同時建立興趣愛好及良好的人際關係。

10月3日、10日、
17日及24日
(逢星期五) | 下午2:30至
3:30 | 15人 | 東頭邨
活動室**家居園圃**

學習園藝及種植技巧，培養對栽種植物的興趣。

11月5日、12日、
19日及26日
(逢星期三) | 下午2:30至
4:00 | 15人 | 東頭邨
活動室**膝腿痛症運動班**

了解膝腿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。

11月6日、13日、
20日及27日
(逢星期四) | 下午2:30至
3:30 | 15人 | 東頭邨
活動室**百變魔術班**

教授不同的小魔術，讓你瞬間化身為魔術大師，同時鍛鍊記憶力、大小肌肉及手眼協調能力。

12月1日、8日、
15日及22日
(逢星期一) | 下午2:30至
3:30 | 15人 | 東頭邨
活動室

職聰復康網絡活動一覽 (2025年10-12月)



義工活動

日期 | 時間 | 名額 | 地點

聖誕送佳音

透過製作聖誕賀卡、提供應節表演等，向社區人士送上節日的祝福。

12月16日
(星期二)
及
12月17日
(星期三)
下午2:30至
4:30
15人
東頭邨
活動室

季度抽籤活動▲

日期 | 時間 | 名額 | 地點

風「道」翩翩

參觀慈濟環保願行館及大圍車公廟，再走訪香港文化博物館，感受濃厚的環保及人文氣息。

(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。)

10月5日
(星期日)
上午9:30至
下午4:30
50人
九龍塘港鐵站
D出口

赤色風塔

漫步遊走赤柱，感受海邊風景及臨海古式建築群。

(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。)

11月7日
(星期五)
上午9:30至
下午4:30
50人
九龍塘港鐵站
D出口

百鳥聚棠

遊覽元朗公園百鳥塔，觀賞雀鳥，再到水務署「水知園」參觀，加強對水資源及節約用水的認識。

11月28日
(星期五)
上午9:30至
下午4:30
50人
九龍塘港鐵站
D出口

屯結新力量

漫游屯門妙法寺及源·區(T·Park)，感受青山灣的獨特氣息。

(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。)

12月19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9月19日(星期五)；抽籤日期為9月24日(星期三)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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！

**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。除了抽籤活動外，其餘活動的報名時段為9月8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。