

**3618 9009**

5625 3617 (只限WhatsApp報名)

工程及醫療義務工作協會 協辦接受報名日期 **13/09/2022** 起

辦公時間：星期一至五 上午9:30至下午12:30；下午1:30至5:00

職聰復康網絡活動一覽 (2022年10-12月)

專題講座及工作坊#

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
身心舒壓工作坊 一同學習放鬆之方法，包括頌钵療癒、靜觀呼吸練習等，讓職聰會友在都市生活中得到放鬆及減壓。 講者：本會註冊社工、聲頻療癒師	11月4日 (星期五)	下午2:30至4:00	30人	美荷樓 多用途室
前列腺健康講座及前列腺癌特異抗原(PSA)快速測試 提高職聰會友對前列腺健康的關注，並鼓勵會友培養定期檢查前列腺的習慣。 講者：泌尿外科專科醫生	11月16日 (星期三)	下午2:00至5:30	30人	青年廣場 608室
「冬季養生湯水」中醫講座 由註冊中醫師主講，從中醫角度認識寒冷冬季的養生湯水種類，增加個人對健康狀況之了解。 講者：註冊中醫師	12月16日 (星期五)	下午2:30至4:00	30人	美荷樓 多用途室

以上專題講座無須抽籤，名額已包括職聰會友及其一名照顧者。

義工及特色活動^

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
「聖誕節愛心咭」製作及送贈計劃 由美術導師教導製作聖誕愛心咭，向職聰長者贈送，表達關愛及鼓勵之心意。 導師：本會註冊社工及美術導師	12月6日及 13日 (星期二)	下午2:00至4:30	20人	東頭邨 活動室

^ 以上活動無須抽籤，名額已包括職聰會友及其一名照顧者。

抽籤活動▲

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
元朗南生圍文化遊 讓參加者遠離都市的煩囂，一同親親大自然，感受漁村情懷。 (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25日 (星期五)	上午9:15至 下午4:00	30人	元朗港鐵站 G2出口
秋日東龍釣魚樂 在東龍島漫步，欣賞自然美景，享用午膳及參與垂釣活動，讓參加者放鬆心情，並學習享受慢活。 (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28日 (星期五)	上午9:15至 下午4:30	30人	西灣河港鐵站 A出口
「大步秋天遊」大埔之旅 同遊大埔，發掘大埔社區特色，遊歷不同大埔出名勝地，渡過輕鬆愉快的一天。 (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18日 (星期日)	上午9:15至 下午4:30	30人	九龍塘港鐵站 D出口
西貢東壩生態攝影遊 遊覽東壩及西貢市，欣賞大自然的奧妙，讓參加者一同攝影及與親友分享美麗風景。 (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30日 (星期五)	上午9:15至 下午4:30	27人	西貢鄧肇堅 運動場正門

▲ 以上四項抽籤活動名額已包括職聰會友及其一名照顧者。由於活動名額有限，報名時只可四選一。抽籤活動截止報名日期：**10月3日(星期一)**；抽籤日期：**10月7日(星期五)**。

興趣班*

名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
防跌有妙法 了解跌倒的原因及可帶來的嚴重後果，教導透過不同運動以加強平衡力，減低跌倒之機會。 導師：註冊物理治療師	10月17日、 24日及31日 (共3節) (逢星期一)	下午2:45至4:00	20人	美荷樓 多用途室
痛症治療系列 - 腰痛 講解腰痛的成因及舒緩方法，以減低腰痛對日常生活的影響。 導師：註冊物理治療師	12月19日、 21日及23日 (共3節) (星期一、三、五)	下午2:45至4:00	15人	美荷樓 多用途室

* 以上興趣班無須抽籤，職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同一位照顧者參加。

職聰復康網絡活動一覽 (2022年10-12月)

興趣班*	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
帶氧運動班(B) 講解帶氧運動對身體的好處，學習其中技巧及要點。鼓勵持之以恆的練習，建立健康生活模式。 導師：資深瑜伽導師		11月14日、21日及28日 (逢星期一)	下午2:45至4:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
舒筋活絡班(B) 學習利用拉筋帶進行拉筋及伸展運動，發掘運動的趣味。課程內容包括介紹伸展運動特色、伸展運動與安全，及利用伸展運動保持年輕的秘訣等。 導師：資深瑜伽導師		10月7日、14日及21日 (逢星期五)	下午2:45至4:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
毛巾操(二) 課程內容包括認識毛巾操的特點及好處、學習毛巾操動作，包括熱身的伸展運動及完成後的緩和運動等。 導師：體適能導師		10月13日、20日及27日 (逢星期四)	上午10:45至 中午12:00 (共3節)	20人	美荷樓 多用途室
園藝DIY(A) 學習簡單的種植技巧，培養種植的興趣，為參加者帶來身心抒發。 導師：註冊園藝治療師		11月3日、10日及17日 (逢星期四)	下午2:45至4:00 (共3節)	20人	美荷樓 多用途室
「泰勁」趣味泰拳小組 透過趣味泰拳小組，增加職聰會友對泰拳之認識，藉此鍛煉肌肉，從而改善健康、身體協調性及加強肌耐力等。 導師：泰拳導師		10月19日、26日及11月2日、9日 (逢星期三)	上午11:30至 下午12:45 (共4節)	15人	荔枝角港鐵站 C出口
塑膠彩畫班 學習利用塑膠彩製作一幅有個人風格的彩畫，發揮藝術天分。 導師：美術導師		11月1日、8日及15日 (逢星期二)	上午11:30至 下午1:00 (共3節)	20人	美荷樓 多用途室
智能手機網購班(二) 學習使用智能手機網上購物，即使面對疫情的變化，也可以足不出戶在家中網購。 導師：本會註冊社工		10月11日、18日及25日 (逢星期二)	上午11:00至 中午12:00 (共3節)	20人	美荷樓 多用途室
「壹壹易易」頌鉢聲頻浴 躺在瑜伽墊上，透過聲頻共振，讓職聰會友舒展身心，在和諧恬靜的環境下，愉悅當下。 導師：本會註冊社工、聲頻療療師 (參加者請穿著舒適的衣服及自備大毛巾或圍巾保暖)		11月22日 (星期二)	下午2:30至4:00	20人	美荷樓 多用途室
喜馬拉雅山頌鉢體驗之旅 在瑜伽墊上聆聽來自喜馬拉雅山的古老音韻，踏進體驗聲頻共振的和諧旅程，釋放生活中的壓力，啟發身心靈的平衡。 導師：本會註冊社工、聲頻療療師 (參加者請穿著舒適的衣服及自備大毛巾或圍巾保暖)		12月20日 (星期二)	下午2:30至4:00	20人	美荷樓 多用途室

* 以上興趣班無須抽籤，職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同一位照顧者參加。

活動地址	美荷樓多用途室	深水埗巴域街70號石硤尾邨41座 香港青年旅舍協會YHA美荷樓青年旅舍地下
	東頭邨活動室	黃大仙東頭邨盈東樓12-14樓號地下 工程及醫療義務工作協會賽馬會桌面排版中心
	青年廣場	柴灣柴灣道238號(毗鄰柴灣港鐵站A出口，步程約3分鐘即可到達)
	西貢鄧肇堅運動場	西貢福民路41號(毗鄰西貢巴士總站)

- 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為**9月13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。
- 成功報名參加抽籤活動者會於稍後接獲電話通知，中籤名單亦將會刊登於管理局網頁www.odcb.org.hk。落選者將不獲通知。
- 職聰會友如需要照顧者陪同才能出席活動，可攜同1名照顧者參加，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。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

〈職聰復康網絡〉職員須在各項活動中拍攝照片，以紀錄及報告服務情況。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。

職聰復康網絡活動一覽 (2022年10-12月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：閃耀年華活力長青之飲食要訣 由註冊營養師講解長者營養及食物需要量，如何處理長者常見與飲食有關的疾病如高血壓、高血膽固醇及痛風症等。	10月5日 (星期三)	下午2:00至4:30	安業商業大廈 4樓D室
講座(二)：痛楚纏身中醫幫到你 + 基本健康檢查 由註冊中醫師介紹頸椎及頸肩腰痛症預防及治理、中醫痛症食療、穴位按壓及伸展運動示範。	11月16日 (星期三)	下午2:00至4:30	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
飲食營養與健康包點 本課程先由導師講解飲食營養的基本知識，之後會帶領大家一起製作營養健康的包點。	10月11日至 11月8日 (逢星期二)	上午10:00至 下午1:00 (共5節)	安業商業大廈 3樓C室
健體瑜伽班 本課程專為較年長人士而設，循序漸進的動作，令平時較少運動的長者，逐漸適應瑜伽班的練習。	10月13日至 11月10日 (逢星期四)	下午2:00至4:00 (共5節)	安業商業大廈 4樓D室
經絡穴位保健養生班 「經穴療法」這一傳統療法就是一劑不苦口的“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，就能讓你收穫大健康，達到經通體健的理想狀態。	10月3日至 11月11日 (逢星期一、五)	上午10:30至 中午12:00 (共12節)	安業商業大廈 2樓B室
簡易耳朵按摩強身法 耳為經脈所聚，耳朵是人體的縮影，所以耳朵上每一個部位或穴位上，跟身體每一個器官相對應，只要我們用自己雙手，運用適當手法，在耳上進行按摩，有助促進全身淋巴排毒功能，加強五臟六腑的功能，行氣活血，並起治療和保健作用。	10月31日至 11月28日 (逢星期一)	下午1:00至4:00 (共5節)	安業商業大廈 4樓D室
室內風水初階 本課程以現代的建築、室內設計和環境學來研究屋型、室內佈置……的吉凶，摒除風水迷信的成份，成為實用的學問。	10月11日至 11月17日 (逢星期二、四)	上午10:30至 中午12:00 (共12節)	安業商業大廈 2樓B室
「職業導向技能培訓課程」- 園藝助理入門課程 透過舉辦職業導向技能培訓課程，協助職聰會友重返工作崗位，從而融入社會，提升自我認同感，並藉此擴大自己的生活圈子，加強互相支援網絡。	10月11日至 11月1日 (逢星期二)	下午2:00至5:00 (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。

義工活動

名稱 / 內容	日期	時間	地點
聖誕童樂(義工技巧訓練及探訪) 由職聰會友擔任義工，於節日為兒童家庭帶來歡樂，向他們送上禮物，以表達關懷和祝福；藉此亦增加職聰會友的自信心及溝通技巧。 名額: 15人	11月30日至 12月14日 (逢星期三)	上午10:30至 中午12:00 (共3節)	安業商業大廈 4樓D室

職聰復康網絡活動一覽 (2022年10-12月)

社區小組活動和聚會[▲]

名稱 / 內容	日期	時間	地點
有機達人 - 茶聚迎生會(四) 讓職聰會友交流及認識健康有機飲食及生活模式，擴闊社交網絡及提升生活質素。 (首次或較少參加抽籤活動的會友可獲優先安排)	10月19日 (星期三)	下午3:30至5:00	安業商業大廈 4樓D室
正向心理生日會(三) 讓職聰會友透過學習正向心理學、溝通技巧及減壓技巧，舒緩日常生活上的遇到的壓力。	10月12日 (星期三)	下午3:30至5:00	安業商業大廈 4樓D室
綠色新生活 讓職聰會友透過學習及培養綠色生活模式，在日常生活中實踐。	10月5日至 26日 (逢星期三)	上午10:30至 中午12:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
區區有睇頭 - 香港地區遊覽 讓職聰會友透過遊覽香港的名勝及特色社區，跟其他會友交流及認識以前及現在的香港生活，增加與人溝通的機會及擴闊社交網絡。 (最後一節為外出活動)	11月2日至 30日 (逢星期三)	下午2:30至5:00 (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。出席上述活動的參加者須出示即日的新冠病毒快速測試結果。

專題講座/活動

名稱 / 內容	日期	時間	地點
聖誕同歡聚2022 - 暨「情緒智商」活動 讓職聰會友及其照顧者以遊戲認識情緒智商，一同迎接聖誕佳節，出外感受節日氣氛及與家人共聚，促進關係。 (名額24人；職聰義工優先)	12月9日 (星期五)	上午11:30至 下午2:30	待定

季度抽籤活動[#]

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
香港濕地公園、屏山文物徑一天遊	10月21日 (星期五)	上午9:30至 下午4:00	太子港鐵站 A出口 (近旺角警署 門口側)
大澳漁港土產尋秘之旅	11月12日 (星期六)		
志蓮靜苑攝影生活遊	12月2日 (星期五)	上午10:00至 下午3:00	鑽石山港鐵站 C出口

上述季度抽籤活動名額各25人。**截止報名日期為10月7日(星期五)；抽籤日期為10月12日(星期三)**。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。落選者將不獲通知。出席季度抽籤活動者須出示即日的新冠病毒快速測試結果。

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13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。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引及有關「疫苗通行證」的要求。

〈職聰復康網絡〉職員須在各項活動中拍攝照片，以紀錄及報告服務情況。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。

新界西區 職聰復康網絡活動一覽 (2022年10-12月)

小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
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11日至12月20日 (逢星期二) * 11月15日暫停	上午9:00至11:00 (共10節)	15人	錦上路港鐵站 C出口
職聰諮詢小組2 以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。		11月24日 (星期四)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門2


興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
智在友你3 學習健腦操及不同的智力練習，並試用健康振動儀，全面預防腦退化。		10月21日至12月9日 (逢星期五)	下午2:00至4:00 (共8節)	10人	屯門2
養生健體班3 由洪師傅教授太極等健體運動		10月7日至12月30日 (逢星期五) * 12月16日暫停	上午10:00至11:30 (共12節)	16人	葵青劇院
棋逢敵手3 交流棋藝、訓練邏輯思維及享受以遊戲健腦之樂趣。		10月24日至12月12日 (逢星期一)	下午4:00至5:00 (共8節)	16人	荃灣1

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
挪亞方舟# 參觀全球首個根據遠古記載，以1比1體積建成的挪亞方舟主題公園結合玩樂、遊學和環保於一體。		11月30日 (星期三)	上午10:00至 下午3:00	26人	荃灣港鐵站
新界·文物古蹟之旅# 參觀龍躍頭文物徑及前往雲泉仙館品嚐齋菜		10月6日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	26人	荃灣港鐵站
歡樂茶座(新界)3^ 在聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		11月3日至17日 (逢星期四)	下午1:00至3:00 (共3節)	12人	荃灣2

義工活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
秋季共享豐收 職聰義工到農莊收割新鮮有機蔬果，送贈予社區長者。		12月1日 (星期四)	上午9:00至11:00	15人	錦上路港鐵站 C出口

主題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
營廚教你降三高 由註冊營養師介紹降三高食譜，並即場示範烹調健康食品。參加者可獲健康美食一份。		12月1日 (星期四)	下午2:00至3:30	32人	屯門1

九龍區

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
歡樂茶座(九龍)3^ 在聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		10月13日至27日 (逢星期四)	下午1:00至3:00 (共3節)	12人	藍田



主題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
養生湯水-立冬 講解不同節氣的養生湯水及製作方法		11月5日 (星期六)	上午10:00至11:00	32人	黃大仙

新界東及北區

職聰復康網絡活動一覽 (2022年10-12月)


小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
職聰諮詢小組1 以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。		12月8日 (星期四)	下午2:00至4:00	12人	沙田
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
戶外草地滾球班3		10月19日至12月21日 (逢星期三) *11月2日及11月30日暫停	上午9:00至11:00 (共8節)	10人	沙田戶外草地滾球場
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14日至12月23日 (逢星期五) *10月28日、12月9日及16日暫停	中午12:00至下午2:00 (共8節)	8人	沙田
書法班3		10月14日至12月23日 (逢星期五) *11月11日暫停	下午3:30至5:00 (共10節)	15人	沙田
山水畫班3		10月3日至12月12日 (逢星期一) *10月31日及11月28日暫停	下午4:00至5:15 (共9節)	15人	沙田
與時並進樂無窮3 教授新開發的「耆趣App」，功能包括社區資源、健康及活動新資訊、食藥及覆診等提示、網上學習課程、耆趣網台節目等。		12月3日至24日 (逢星期六)	上午10:00至中午12:00 (共4節)	12人	沙田

港島及離島區

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
歡樂茶座(港島區)3▲ 在聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		12月15日至29日 (逢星期四)	下午1:00至3:00 (共3節)	12人	灣仔
港島遊蹤1 (大坑虎豹遊)# 參觀活化後的虎豹別墅，詳盡了解胡氏家族的歷史。		12月7日 (星期三)	上午10:00至下午2:00	26人	天后港鐵站

活動地址	葵青劇院	葵涌興寧路12號
荃灣1	萬國宣道浸信會綠楊浸信會耆彩中心 (地址：荃灣綠楊新邨J座地下)	
荃灣2	街坊工友服務處荃灣遠東再培訓中心 (地址：荃灣青山公路135-143號遠東中心5樓)	
屯門1	建生堂耆年中心 (地址：屯門建生邨樂生樓B翼地下)	
屯門2	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)	
黃大仙	循理會黃大仙耆樂會所 (東頭) (地址：黃大仙東頭(二)邨泰東樓地下10-14號)	
藍田	循理會公益金50+會所 (地址：德田邨德樂樓地下B翼)	
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	
灣仔	PH3 (地址：灣仔皇后大道東186-190號3樓)	

為季度抽籤活動。抽籤活動截止報名日期：**9月27日(星期二)**；抽籤日期：**9月30日(星期五)**。

 參加者於出席活動當日必須符合政府頒布的「疫苗通行證」的要求及最新的防疫指引。

▲ 三個「歡樂茶座」活動只可以揀選一個報名，該季生日的職聰會友優先。

- 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13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。
- 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。
- **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。



各中心地圖及前往方法
可掃以上二維碼

〈職聰復康網絡〉職員須在各項活動中拍攝照片，以紀錄及報告服務情況。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。