

職聰復康網絡活動一覽 (2025年7-9月)



專題講座 及 工作坊

「明眸護目」眼科講座

講解常見眼疾及定期驗眼的重要性。關注視力，學習日常護眼知識，改善導致視力不良的習慣。

7月22日
(星期二)

下午2:30至
4:00

30人

東頭邨
活動室

「預防骨折」健康講座

講解骨骼健康的重要性，並分享防跌、如何避免骨折及護骨的知識。

8月1日
(星期五)

下午2:30至
4:00

30人

東頭邨
活動室

小組活動

芬蘭木棋

動腦又有益身心的新興運動，玩法簡單、老少皆宜、又易上手，也能鍛練手眼協調和團體合作。

7月8日及15日
(逢星期二)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

奇妙手工製作

製作新奇有趣的流體熊及於仿古中式紙扇上繪畫出栩栩如生的美麗圖畫。

8月5日及12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

頌唱時代曲

由經驗豐富的歌唱導師教授演唱知識及技巧，頌唱經典時代曲。以歌會友，建立興趣愛好，維持良好的人際關係。

7月2日、9日、
16日及23日
(逢星期三)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

桌遊新體驗

透過好玩互動的桌上遊戲，讓玩家鍛煉專注力與思考能力，具有減緩失智或記憶衰退等功效。

7月3日、10日、
17日及24日
(逢星期四)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

重建生活為本之「防治腰背痛症」

了解腰背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。

8月7日、14日、
21日及28日
(逢星期四)

下午2:30至
3:30

15人

鑽石山港鐵站
A2出口

盈東園藝角

學習園藝及種植技巧，融入綠色生活，培養對栽種植物的興趣。

9月3日、10日、
17日及24日
(逢星期三)

下午2:30至
4:00

15人

東頭邨
活動室

緩痛瑜伽班

透過活動學習於簡單的瑜伽伸展運動中，發掘運動的趣味性；持之以恆的練習，增加身體的柔軟度，達致舒緩痛症的效果。

9月4日、11日、
18日及25日
(逢星期四)

下午3:00至
4:00

15人

荔枝角港鐵站
A出口



義工活動

節·花秋月探訪

透過中秋佳節探訪活動，發揮義工精神，向社區人士送上祝福。

日期	時間	名額	地點
9月29日 (星期一) 及 9月30日 (星期二)	下午2:30至 4:00	15人	東頭邨 活動室

季度抽籤活動[▲]

嶺南之風

參觀饒宗頤文化館、欣賞以傳統嶺南風貌為主題的中式公園荔枝角公園，如穿梭時空，置身古代。

日期	時間	名額	地點
7月6日 (星期日)	上午9:30至 下午4:30	50人	九龍塘港鐵站 D出口

油尖旺華麗遊記

參觀太空館、九龍公園文物探知館及中電文化館，認識九龍核心地段鮮為人知的一面。

日期	時間	名額	地點
8月8日 (星期五)	上午9:30至 下午4:30	50人	九龍塘港鐵站 D出口

趣遊瀝源

參觀香港文化博物館及香港中文大學賽馬會氣候變化博物館，感受沙田區濃厚的天文及人文氣息。

日期	時間	名額	地點
8月22日 (星期五)	上午9:30至 下午4:30	50人	九龍塘港鐵站 D出口

館導·遊

透過參觀港島的大館及警隊博物館，了解更多關於香港的歷史，增廣見聞。

日期	時間	名額	地點
9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6月23日(星期一)；抽籤日期為6月26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。

▲ 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6月9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位成年照顧者參加，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。

職聰復康網絡活動一覽 (2025年7-9月)



小組活動

心靈綠洲之夏

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)

日期	時間	名額	地點
7月15日至9月16日 (逢星期二) *5/8及26/8暫停	上午9:30至 11:30 (共8節)	15人	錦上路 港鐵站 C出口

歌聲共聚你我他2

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。

日期	時間	名額	地點
7月17日至9月11日 (逢星期四) *14/8暫停	上午10:00至 中午12:00 (共8節)	18人	屯門

興趣班

皮革班1

教授裁皮技巧、紙樣運用及縫孔製作，DIY製作屬於自己的成品。

日期	時間	名額	地點
7月2日至23日 (逢星期三)	下午2:00至 4:00 (共4節)	14人	沙田 (社區中心)

戶外草地滾球班2

由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。

日期	時間	名額	地點
7月16日至9月10日 (逢星期三) *27/8暫停	上午9:00至 11:00 (共8節)	14人	沙田戶外 草地滾球場

書法班進階班2

由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。

日期	時間	名額	地點
7月18日至9月12日 (逢星期五) *1/8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 2

由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。

日期	時間	名額	地點
7月21日至9月8日 (逢星期一)	下午2:00至 4:00 (共8節)	12人	沙田 (社區中心)

伸展運動班

教授如何在家中進行伸展動作，提高手眼協調性及平衡力，並且透過訓練逐步強化肌肉耐力及柔軟度，以減少跌倒風險。

日期	時間	名額	地點
7月22日至9月16日 (逢星期二) *26/8暫停	下午2:00至 4:00 (共8節)	15人	屯門

一鏢入魂2

由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。

日期	時間	名額	地點
7月25日至9月12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)

智在有你2

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。

日期	時間	名額	地點
7月25日至9月19日 (逢星期五) *12/9暫停	下午2:00至 4:00 (共8節)	15人	屯門

烹飪樂趣多

由專業烹飪導師教授製作餅乾及糕點等食物。

日期	時間	名額	地點
7月30日至8月20日 (逢星期三)	下午2:00至 4:00 (共4節)	12人	沙田 (榮心樓)

養生健體班2

由姜師傅教授太極等健體運動。

日期	時間	名額	地點
8月1日至9月19日 (逢星期五) *8/8及15/8暫停	上午10:00至 11:30 (共6節)	15人	葵青劇院

職聰復康網絡活動一覽 (2025年7-9月)



專題講座

解救失眠湯水中醫講座

由註冊中醫師講解不同養生湯水之巧用及製作方法。

日期	時間	名額	地點
7月18日 (星期五)	中午12:00至 下午1:30	40人	沙田 (社區中心)

體重管理及健康檢查2

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。

9月4日 (星期四)	下午2:00至 4:00	40人	沙田 (榮心樓)
---------------	-----------------	-----	-------------

義工服務

職聰愛心暖民間3

帶領職聰義工探訪護理老院/復康中心/長者中心，給弱勢社群送上關懷和溫暖。

9月17日 (星期三)	下午1:30至 4:30	15人	屯門
----------------	-----------------	-----	----

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)

8月21日 (星期四)	中午12:00至 下午2:00	60人	黃大仙
----------------	--------------------	-----	-----

職聰老友聚一聚1(2)

職聰老友聚一聚2(2)

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。

8月26日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門
9月18日 (星期四)	下午2:00至 4:00	12人	太子

季度抽籤活動#

中環古今歷史之旅

漫遊香港醫學館及孫中山紀念館，參觀不同歷史建築文物。

8月14日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	58人	荃灣 港鐵站 C出口
----------------	--------------------	-----	------------------

吉澳鴨洲一天遊

前往遊覽「吉澳」及「鴨洲」，認識島上客家漁村文化，近距離觀賞獨特的六角形古井。

(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。)

9月21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「職聰春季生日會」截止報名日期為6月23日(星期一)；抽籤日期為6月27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。

太子：西洋菜北街215號四方大廈(仙跡岩)

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隆亨市集一八方雲集旁)

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。除了抽籤活動外，其餘活動的報名時段為6月9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位成年照顧者參加，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：



《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。



職聰復康網絡活動一覽 (2025年7-9月)



健康教育講座*

講座(一)：閃耀長青樂齡飲食

講解適合長者的均衡飲食原則和食物份量，以及如何處理常見與飲食相關的健康問題，如肌少症、痛症、高血壓及高膽固醇等。

7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)：失眠的中醫治療+基本健康檢查

由註冊中醫師介紹失眠的成因及治療方法。

9月17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

創新性專題講座：男性羞於啟齒的疾病(名額50人)

由註冊西醫/中醫或有相關資歷的專業人士主講常見的男士疾病、病因及中醫的調和方法。

8月6日
(星期三)

下午3:00至
4:30

安業商業大廈
4樓D室

興趣班^

長者懷舊金曲演唱班

導師按學員的演唱特點，精選四至五首「經典金曲」作教材，加強學員對歌曲的分析及發揮個人演唱才華，並提高學員對歌曲的演繹及歌唱技巧。

7月7日至28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

縱向興趣發展：麵包製作精選班

本課程適合有興趣親自動手製作麵包之人士學習，由專業麵包導師講解及示範，學員可在課後品嚐自己的製成品。

7月14日至
8月4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

健身氣功太極操

氣功的種類繁多，而其中一種繼承了太極拳獨特形式，再配合以身體活動為主的氣功，組成一個的新編項目「太極操」。

7月31日至
8月21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

創新性興趣活動：敦煌拳初階

以敦煌壁畫優美造型為功架、武術運動為外型相互結合，創出獨具特色、別致新穎的敦煌武術式勢風格。

8月11日至
9月1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

長者西洋書法初班

本課程適合初學者，內容包括：書寫工具運用、正確姿勢、身心調整、握筆角度、執筆技巧及如何自我糾正；導師也會分享書寫竅門及練習心得，讓學員理解字體的精髓所在，更能從法練習中鍛鍊心性，屏氣凝神，修生養息。

9月5日至26日
(逢星期五)

上午10:30至
中午12:00
(共4節)

安業商業大廈
2樓A室

長者藥食同源養生保健課程

可認識藥食兩用的中藥材或食物的特性，了解五味對五臟的適當調養，並介紹有季節性的保健湯水、花茶和膳食，以供學員選擇適合自己或家人體質的保健飲食，以達到養生及防治疾病的目的。

9月9日至30日
(逢星期二)

下午2:30至
4:00
(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▲

活樂長者資訊小組2025-26

由註冊社工帶領小組，透過講解、分享及小習作，讓職聰會友認識長者及護老資訊。

7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

EQ茶聚迎生、季度生會日

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，為職聰會友傳達正向及舒壓訊息。

8月20日至
9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#

南蓮園池 / 志蓮淨苑、香港故宮博物館(1-7號館)、 戲曲中心《Peony Garden·遊園》午餐一天遊

7月4日
(星期五)

上午9:00至
下午4:30

九龍塘港鐵站D出口

前粉嶺裁判法院、頭抽專門店、沙田文化博物館、燒鴨皇 餐一天遊

9月7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6月19日(星期四)；抽籤日期為6月24日(星期二)。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◆

家庭同樂

由職聰會友擔任義工，為工業意外家庭帶來歡樂，向他們送上禮物，以表達關懷及祝福，亦藉此增加會友的自信心及溝通技巧。

8月13日
(星期三)

下午2:30至
下午4:00

安業商業大廈
4樓D室

同樂慶中秋

由職聰會友擔任義工，協助弱勢家庭成員一起參與遊戲，為弱勢家庭送上禮物，及享用茶點。

9月24日
(星期三)

下午2:30至
下午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6月9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。