

香港建造業總工會協辦

報名電話：9699 6921

2022年5月10日起

辦公時間：星期一至五 早上 10:00 至中午 12:00；下午 2:00 至 6:00

職聰復康網絡活動一覽(2022年5-6月)

專題講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
創新性專題活動：〈快樂將門人〉正向心理學講座 讓職聰會友及其照顧者透過認識正向心理學的「快樂七式」， 及如何運用於日常生活中，以促進個人身心健康及改善與他人 關係(附有精美參考書)。	6月22日 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	油麻地上海街 395-397 號 安業大廈 4 樓 D 室

* 上述講座名額 30 人，首次及較少參加的職聰會友可獲優先安排。

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 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 網絡及提升他們的生活質素。	6月15日 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	油麻地上海街 395-397 號 安業大廈 4 樓 D 室
腦玩同 - 健腦身心遊戲活動 讓職聰會友透過參與健腦身心遊戲及桌上遊戲，訓練腦部及 手眼協調能力，增加與人溝通的機會。	6月8日至 29日 (逢星期三)	上午 11:30 至 下午 1:00 (共 4 節)	油麻地上海街 395-397 號 安業大廈 4 樓 D 室
正向心理生日會(只接受 4 月至 6 月生日的職聰會友報名) 讓職聰會友透過學習正向心理學、溝通技巧及減壓技巧，舒 緩日常生活上遇到的壓力。	6月29日 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	油麻地上海街 395-397 號 安業大廈 4 樓 D 室

* 上述社區小組活動和聚會名額各 15 人。

義工活動

名稱 / 內容	日期	時間	地點
長者探訪活動(義工技巧訓練及探訪) 由職聰會友擔任義工，探訪長者向他們送上禮物，以表達關 懷及祝福，亦藉此增加職聰會友的自信心及溝通技巧。	6月1日 (星期三) (上述為義工 技巧訓練 日，探訪日期 待定。)	下午 2:30 至 5:00	油麻地上海街 395-397 號 安業大廈 4 樓 名額: 16 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 陳先生/蔡小姐。

季度抽籤活動#

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
多元性戶外活動：上環「百草園」海味街長知之旅 讓職總會友透過認識上環的景點，鼓勵他們到戶外舒展身心，擴展社群生活，以助他們融入社會 註：在上環港鐵站集合，步行至目的地。	6月24日 (星期五)	上午10:00至 下午2:00	上環港鐵站
葛量洪號滅火輪展覽館、香港動植物園、大館一天遊 讓職總會友透過參觀滅火輪、動植物公園及大館，增加對香港海上消防歷史及文物，以及海上救援工作的認知。參觀不同動植物與及藝術與歷史文化結合的著名景點後，鼓勵他們到戶外舒展身心，擴展社群生活，以助他們融入社會。	5月27日 (星期五)	上午9:15至 下午5:00	太子地鐵站A出口 近旺角警署門口側

#上述季度抽籤活動名額各25人，**首次或較少參加抽籤活動的會友可獲優先安排。截止報名日期為5月17日(星期二)；抽籤日期為5月20日(星期五)**。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。

- 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**5月10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。
- 職總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，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。

<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。

工程及醫療義務工作協會協辦

報名日期：2022年5月10日起

星期一至五：早上9:00至下午12:30；下午1:30至5:30

報名熱線電話：2779 8333 或 6485 9295 (只限WhatsApp報名)

職聰復康網絡活動一覽 (2022年5-6月)

講座

名稱/內容	日期	時間	名額	活動/集會地點
<p>「同聲同氣」長者溝通講座</p> <p>透過經驗註冊社工講解、分享溝通的定義，及與長者溝通的要點。與職聰者及其照顧者，一同探討長者於老年期生心理轉變，並對長者溝通能力的影響狀況，以促進良好溝通的方法及技巧。讓參加者能增加對個人性格之了解，認識如何可與友儕及家人建立良好關係，並加強其生活滿足感。</p> <p>講者: 本會資深社工</p>	6月24日 (星期五)	下午2:30 至4:00	30人	香港青年旅舍協會 美荷樓生活館
<p>「夏季保健湯水」中醫講座</p> <p>透過經驗豐富註冊中醫師主持講座，讓參加之職聰者及其照顧者可從中醫學角度認識在炎炎夏季，可選擇之保健湯水種類，並解夏季保健湯水對長者之重要性，及夏季防暑妙法與須知，增加參加者對個人健康狀況之進深了解，強化社區健康教育理念。</p> <p>講者: 杜嘉喜先生-註冊中醫師</p> <p>杜醫師2016年取得廣州中醫藥大學中醫學(全科)學士學位。曾獲中國教育部港澳僑學生獎學金一等獎及優秀畢業生榮譽。現正攻讀廣州中醫藥大學針灸推拿學博士學位，擅長治療各種痛症及內科疑難雜病等。2017年加入香港保健協會，除日常診症，亦積極參與社會服務及義務工作，到社區舉辦義診及講座。</p>	6月10日 (星期五)	下午2:30 至4:00	30人	香港青年旅舍協會 美荷樓生活館

活動

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
<p>長者福利知多 D #</p> <p>透過活動讓參加之職聰者及其照顧者，對香港的長者福利服務能增加更多的認識，從而在於有需要時加以運用，以保障個人及家人的利益。內容包括介紹香港社會保障服務的不同項目、內容及申請資格，長者社區照顧服務、安老院舍照顧服務及各類支援服務，並地區康健中心服務等</p> <p>講者：本會資深社工</p>	6月1日 至15 (逢星期三)	上午10:00 至中午12:00 (共3節)	15人	香港青年旅舍協會 美荷樓生活館
<p>「眼睛去旅行」世界遊蹤 #</p> <p>透過主持的精心安排，與職聰者及其照顧者一同以眼睛旅行，認識世界名勝風貌及特色，並暢遊亞洲不同國家城市，讓大家即使身在香港，仍能體驗異國風情。主持人將以旅遊達人身份，一連三日與參加者以眼睛、聲音及味蕾認識亞洲各國特色。當中包括：「日本風情話」、「韓潮尋寶記」及「泰國泰滋味」。</p> <p>講者：本會資深社工</p>	6月16日 至30日 (逢星期四)	下午2:30 至4:00 (共3節)	15人	香港青年旅舍協會 美荷樓生活館
<p>「端陽暖萬心」獨居長者探訪行動 2022 #</p> <p>透過端午節探訪活動，增加職聰者及其照顧者對社區上有需要獨居長者的認識。藉義工探訪及端陽禮物包派發活動，讓參加者以身體力行方式關顧長者，發揮義工精神，並推廣關老及愛老訊息。社工將介紹計劃服務重點、背景、理念及內容，並增強參加者對義工探訪技巧等的認識。</p> <p>講者：本會資深社工</p>	5月21日 (星期六)	上午約9:30至 中午12:00	15人	黃大仙 (橫頭磡或竹園) 集合：9:00am 樂富港鐵站A出口

以上三項活動名額已包括職聰者及其一名照顧者。三項活動截止報名日期：5月17日(星期二)；抽籤日期：5月20日(星期五)。

興趣班

名稱/內容	日期	時間	名額	地點
<p>智能手機網購班(一)</p> <p>透過手機網購班讓職聰者及其照顧者，有效學習利用智能手機進行網上購物，讓參加者即使足不出戶，也能與社會連接，購買日常用品。並且更可在不同的網絡世界了解各類商品的價格，成為一個精明消費者。</p> <p>導師：本會資深社工及手機達人 (此班只限職聰會友參加)</p>	6月14日 至28日 (逢星期二)	上午10:00 至中午12:00 (共3節)	15人	香港青年旅舍協會 美荷樓生活館

特別活動

名稱/內容	日期	時間	名額	集合地點
<p>長洲探索美食健步遊 *</p> <p>透過春日長洲郊遊活動，讓職聰者及其照顧者，認識香港離島之特色，包括北眺亭、北帝廟、觀音灣海灘、小長城、花瓶石及玉璽石等，並品嚐長洲美食。從探索體驗中擴闊視野、增廣見聞，以五感認識大自然，欣賞生命之美善。</p> <p>(此活動會有較多步行時間，請會友衡量個人身體狀況參加。)</p>	5月27日 (星期五)	上午 9:15 至下午 4:30	25 人	新渡輪 中環碼頭(五號) 上午 9:15 集合
<p>新界北區一日遊 *</p> <p>透過郊遊新界北區，讓職聰者及其照顧者遠離市區煩囂，享受大自然及農田風景，洗滌心靈。包括暢遊鶴藪、流水響道至流水響水塘郊野公園，再前往雲泉仙館午膳。午膳後再遊覽雲泉仙館、鄰近坪輦壁畫村及白茅草原等。</p> <p>(此活動會有較多步行時間，請會友衡量個人身體狀況參加。)</p>	6月2日 (星期五)	上午 9:00 至下午 4:00	25 人	粉嶺東鐵站 C 出口 上午 9:00 集合

*** 以上兩項特別活動名額已包括職聰會友及其一名照顧者。由於名額有限，報名時只可選擇其中一項活動。兩項特別活動截止報名日期：5月16日(星期一)；抽籤日期：5月19日(星期四)。**

- 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 **5月10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 2779 8333 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 6485 9295，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。
- 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，可攜同一名照顧者參加，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參與，職員有權拒絕照顧者參與當日活動。
- 在所有活動舉行前，本會職員將再個別聯絡各參加者。

活動地址	
香港青年旅舍協會 - 美荷樓生活館	深水埗巴域街 70 號石硤尾邨 41 座 YHA 美荷樓青年旅舍地下

<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。

國際四方福音會香港教區有限公司協辦

報名日期：2022年5月10日起

星期一至五：早上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 (2022年5-6月)

新界西區

小組				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點/集會地點
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	5月24日至6月28日 (逢星期二、五)	上午9:00至11:00 (共10節)	15人	錦上路港鐵站C出口
濃情物意小組 由手工藝導師教授參加者製作小禮物，送贈給伴侶以表達愛意。	6月4日至25日 (逢星期六)	上午10:00至中午12:00 (共4節)	10人 (5對夫婦/伴侶)	屯門
興趣班				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
智在友你 學習健腦操，進行數獨及找錯處等智力練習，並試用健康振動儀，全面預防腦退化。	5月27日至6月24日 (逢星期五)	下午2:00至4:00 (共4節)	10人	屯門
棋逢敵手 學習不同桌遊，與其他參加者交流棋藝及聯誼，從而訓練參加者邏輯思維及享受以遊戲健腦之樂趣。	5月23日至6月27日 (逢星期一)	下午4:00至5:00 (共6節)	16人	荃灣
活動				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
春季共享豐收 職聰義工到農莊收割新鮮有機蔬果，送贈予社區長者	待定 (會在參加者報名後通知確實日期)	上午9:00至11:00	15人	錦上路港鐵站C出口
歡樂茶座(新界) ▲# 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。	5月31日、6月7日、6月21日 (星期二)	下午12:30至2:00 (共3節)	12人	屯門

新界東及北區

興趣班				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
戶外草地滾球班	5月30日至6月27日 (逢星期一) *6月20日暫停	上午9:00至11:00 (共4節)	10人	沙田戶外草地滾球場
書法班 由陳月琮老師教授書法的技巧及研習書法進階知識。	5月27日至6月24日 (逢星期五)	下午3:30至5:00 (共4節)	15人	沙田
山水畫班	5月23日至6月27日 (逢星期一)	下午4:00至5:15 (共6節)	15人	
與時並進樂無窮 教授如何使用本會為長者度身訂造開發的軟件「耆趣App」，內容包括健康、社區資源及活動新資訊、中心活動、食藥、覆診等提示、網上學習課程、耆趣網台節目及開心日程。透過上堂學習如何使用，並有義工協助解決應用上的疑難。	6月1日至29日 (逢星期三) *6月22日暫停	下午3:30至5:30 (共4節)	12人	

九龍區

興趣班				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
養生健體班 由洪師傅教授太極等健體運動	5月27日至6月24日 (逢星期五)	上午10:00至11:30 (共4節)	16人	待定
烘焙樂趣多 由專業烘焙導師教授職聰者(及其照顧者)製作蛋糕、餅乾、麵包等食物。	6月1日至29日 (逢星期三) *6月22日暫停	上午10:30至中午12:00 (共4節)	12人	尖沙咀
一鏢入魂 由飛鏢導師帶領職聰者(及其照顧者)學習扔飛鏢，提升他們的手眼協調能力。	5月23日至6月27日 (逢星期一)	下午1:00至3:00 (共6節)	10人	藍田
活動				
名稱/內容	日期	時間	名額	地點
養生湯水 - 夏至 由註冊中醫師向參加者講解配合不同節氣的養生湯水之功用及製作方法。	6月18日(星期六)	上午9:30至10:30	32人	黃大仙

並有湯包贈送。				
歡樂茶座(九龍) ▲# 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。	5月30日、6月6日、 6月27日 (星期一)	下午 12:30 至 2:00 (共 3 節)	12 人	旺角

港島及離島區

活動				
名稱/內容	日期及	時間	名額	地點/集合地點
港島遊蹤 (大館) # 參觀活化後的大館，並遊覽港島地區，發掘港島有趣的一面。	6月28日(星期二)	下午 1:00 至下午 5:00	26 人	上環港鐵站
港島遊蹤 (電車遊香江) # 乘坐電車漫遊港島區，發掘港島有趣的一面。	6月22日(星期三)	上午 11:00 至下午 4:00	26 人	銅鑼灣港鐵站
#歡樂茶座(港島區) ▲# 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。	6月9日、6月16日、 6月30日 (星期四)	下午 12:30 至 2:00 (共 3 節)	12 人	鰂魚涌

為季度抽籤活動。報名截止日期為 5 月 18 日(星期三)；抽籤日期為 5 月 23 日(星期一)。

▲ 三個「歡樂茶座」活動只可以揀選一個報名，該季生日的職總會友優先。

- 成功報名參加抽籤活動者會於稍後接獲電話或短訊通知，中籤名單亦會刊登於管理局網頁 www.odcb.org.hk。落選者將不獲通知。
- 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 5 月 10 日至活動開始舉行前兩星期，請會友請於截止日期前報名，先到先得，額滿即止。
- 職總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，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。

活動地點	
荃灣	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)
屯門	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)
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	沙田戶外草地滾球場(地址：沙田城河東小瀝源路 1 號)
尖沙咀	美廚烹飪中心(地址：尖沙咀山林道 23 號 501 室)
旺角	貳壹貳堂 Club 212(地址：旺角太子道西 212 號)

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)
鰂魚涌	Café 21 (地址：鰂魚涌百福道 21 號香港青年協會大廈地下)



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。