



職聰復康網絡活動一覽 (2025年4-6月)

健康教育講座*

講座(一)：蔬果達人大挑戰

以5色蔬果為主題，由註冊營養師講解進食蔬果的基本原則及進食份量，針對進食蔬果對健康/良好的免疫力的重要性，提供簡便吸引的煮食/進食方法，並以營養角度拆解對進食蔬果的迷思。

4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)：腎病知多少 + 基本健康檢查

由註冊護士或專業醫護人員簡述腎臟的生理結構及功能，包括腎炎、腎病、腎功能不全等症狀、治療及預防。

5月7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

創新性專題活動：「老香港」慶賀勞動節 2025(名額50人)

讓職聰會友及其照顧者一同慶祝勞動節，外出與家人會友相聚，促進關係。

4月25日
(星期五)

下午12:30至
2:00

待定

興趣班^

創新性興趣班：「禪繞畫」之旅

禪繞畫是一種新穎的藝術，以解構 (deconstruct) 技巧，將生活中所出現的不同元素，如大自然及建築物中的圖像拆解為簡單的線條、圓圈及幾何圖形組成。

4月3日至24日
(逢星期四)

上午10:00至
11:30
(共4節)

安業商業大廈
2樓A室

椅子伸展班

以椅子為輔助工具，用椅子作為支撐來幫助練習。透過支撐性的鍛鍊，有效地達到伸展體式練習的正位。

4月8日至29日
(逢星期二)

上午10:00至
11:30
(共4節)

安業商業大廈
4樓D室

麵包及麻糬製作精選班

除了由導師講解及示範外，學員可在導師之指導下親手製作麵包及麻糬，並可品嚐自己的製成品。

5月19日至
6月9日
(逢星期一)

下午2:00至
5:00
(共4節)

安業商業大廈
3樓C室

長者經絡穴位保健養生班

「經穴療法」是一項傳統療法，亦是一劑不苦口的“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，就能讓你收獲大健康，達到經通體健的理想狀態。

6月2日至23日
(逢星期一)

上午10:00至
11:30
(共4節)

安業商業大廈
2樓A室

長者聽耳明目班

如果眼睛保養不當，則二目乾澀、頭暈目眩、眼花目暗、視物不清、視力下降。同時長者也要防治中老年耳鳴，要學會專心致志運用聽力，保護聽細胞及神經中樞，使我們的耳朵和眼睛保持最佳的狀態。

6月5日至26日
(逢星期四)

上午10:30至
中午12:00
(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。

職聰復康網絡活動一覽 (2025年4-6月)

社區小組活動和聚會 ▲

縱向興趣發展小組：時代金曲話當年2025

讓職聰會友透過唱不同時代金曲，回顧昔日生活點滴及時代變遷的適應，給予會友對社會貢獻的肯定。

4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

開心茶聚迎新、季度生會日

由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。

5月28日至
6月18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#

世界第一「天壇青銅大佛」、寶蓮寺、萬佛殿、大澳漁村情、漁村風味餐或寶蓮寺齋宴一天遊

4月11日
(星期五)

上午9:00至
下午4:30

太子港鐵站A出口
(近旺角警署門口側)

花炮展覽館、屯門角天后宮、海味一條街、濕地公園、流浮山鮑魚海鮮餐一天遊

5月4日
(星期日)

上午9:00至
下午4:30

太子港鐵站A出口
(近旺角警署門口側)

香港唯一博物館級木化石公園《如心園》、南豐紗廠、非物質文化遺產(三棟屋博物館)、酒店自助餐一天遊

6月13日
(星期五)

上午9:00至
下午4:30

太子港鐵站A出口
(近旺角警署門口側)

上述季度抽籤活動名額各50人。截止報名日期為3月24日(星期一)；抽籤日期為3月27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。

義工活動◆

端午探訪活動

由職聰會友擔任義工，探訪長者向他們送上禮物，表達關懷及祝福，藉此增加會友的自信心及溝通技巧。

5月14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3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。

《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4-6月)

專題講座 及 工作坊

「原來如齒」牙科講座

由牙齒衛生員或牙科護士主講，關注您的口腔衛生及牙齒保健。

4月17日
(星期四)

下午2:30至
3:30

30人

東頭邨
活動室

「平安紙」律師講座

由執業律師講解遺產管理及訂立「平安紙」的知識，訂立遺囑的安排，包括處理在內地資產的細節。

5月24日
(星期六)

下午2:30至
3:30

30人

東頭邨
活動室

小組活動

重建生活為本之「唱出勵志歌」

由專業歌唱導師教授演唱知識及技巧，演繹首首膾炙人口的勵志金曲。

4月8日、15日、
22日及29日
(逢星期二)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

塑膠彩畫班

學習利用塑膠彩製作具有個人風格的彩畫，充分發揮藝術天分。

4月9日及16日
(逢星期三)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

重建生活為本之「園藝達人」

學習園藝及種植知識，培養對種植的興趣，以認知刺激強化愉快的生活能力。

6月5日、12日、
19日及26日
(逢星期四)

下午2:30至
4:00

15人

東頭邨
活動室

桌遊新天地

在愉快輕鬆的氣氛下，進行各類新奇有趣的桌上遊戲，藉以提升個人專注、判斷、推理和解難能力。

6月10日及17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

陸上冰壺

陸上冰壺玩法簡單，不講求體力，卻能鍛練個人的靈敏度及提升團體協作的的能力。

5月7日、14日、
21日及28日
(逢星期三)

下午3:00至
4:00

15人

東頭邨
活動室

「無影手」魔術班

透過生動有趣的魔術學習，鍛鍊判斷力、認知力及手眼協調能力。

5月8日、15日、
22日及29日
(逢星期四)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

肩頸痛症運動班

了解肩頸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。

6月6日、13日、
20日及27日
(逢星期五)

下午3:00至
4:00

15人

鑽石山
港鐵站
A2出口

職聰復康網絡活動一覽 (2025年4-6月)

義工活動

雙親節顯愛心

教授製作雙親節愛心卡，寫下祝福與鼓勵的字句，並透過關懷家訪送贈予受惠長者。

5月9日
(星期五)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

抽籤活動▲

穹蒼之旅

於太空館天象廳感受在穹蒼下探索宇宙的奧秘，再於尖沙咀香港藝術館感受藝術氣息。

4月25日
(星期五)

中午12:00至
下午4:30

50人

尖沙咀
港鐵站
L6出口

「箕」不可失

暢遊筲箕灣東大街城隍廟及參觀海防博物館，遊歷具有本土特色的大街小巷。

5月30日
(星期五)

上午9:30至
下午4:30

50人

九龍塘
港鐵站
D出口

中西合璧

遊覽中西區景點和特色建築，參觀安全社區體驗館。

6月22日
(星期日)

上午9:30至
下午4:30

50人

九龍塘
港鐵站
D出口

▲ 以上三項抽籤活動名額已包括職聰會友及其一名成年照顧者。抽籤活動截止報名日期為3月25日(星期二)；抽籤日期為3月28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。

▲ 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10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》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4-6月)

小組活動

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8日至6月17日
(逢星期二)
*22/4、6/5及3/6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1

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。

4月17日至6月12日
(逢星期四)
*1/5暫停

上午10:00至
中午12:00
(共8節)

18人

屯門

興趣班

養生健體班1

由姜師傅教授太極等健體運動。

4月11日至5月9日及
5月30日至6月27日
(逢星期五)
*18/4及13/6暫停

上午10:00至
11:30
(共8節)

15人

葵青劇院

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11日至6月13日
(逢星期五)
*18/4及2/5暫停

上午11:30至
下午1:30
(共8節)

12人

沙田
(社區中心)

戶外草地滾球班1

由導師教授領打草地滾球的基本技巧及動作。

4月16日至6月11日
(逢星期三)
*7/5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1

透過健腦操，進行數獨及找錯處等智力練習，全面預防腦退化。

4月25日至6月13日
(逢星期五)

下午2:00至
4:00
(共8節)

15人

屯門

齊來玩地壺1

由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。

4月28日至6月23日
(逢星期一)
*5/5暫停

上午10:00至
中午12:00
(共8節)

12人

屯門

和諧粉彩班1

由導師教授繪畫和諧粉彩的技巧，指導作業及示範。

4月28日至6月23日
(逢星期一)
*5/5暫停

下午12:30至
2:30
(共8節)

15人

屯門

書法班進階班1

由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。

5月2日至6月20日
(逢星期五)

下午3:45至
5:15
(共8節)

15人

沙田
(社區中心)

山水畫班1

由山水畫導師教授繪畫山水畫的技巧，指導作業及示範。

5月12日至6月30日
(逢星期一)

下午4:00至
5:15
(共8節)

15人

沙田
(社區中心)

智能科技生活易1

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。

5月21日至6月11日
(逢星期三)

下午2:00至
4:00
(共4節)

12人

沙田
(榮心樓)

慢性腰膝疼痛支援小組

由專業醫護人員教授舒緩慢性腰膝疼痛的方法、運動及健康飲食。
透過小組活動，增加克服痛症的信心和動力。

6月4日(星期三)及
6月12日至7月24日
(逢星期四)

上午10:00至
11:30
(共8節)

12人

沙田
(榮心樓)

職聰復康網絡活動一覽 (2025年4-6月)

專題講座

「安心三寶」講座

由律師講解何謂安心三寶(平安紙、持久授權書及預設醫療指示)。

日期	時間	名額	地點
4月10日 (星期四)	上午10:00至 11:30	40人	沙田 (社區中心)

體重管理及健康檢查1

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。

日期	時間	名額	地點
6月25日 (星期三)	上午10:00至 中午12:00	40人	屯門

義工服務

職聰愛心暖民間1

職聰愛心暖民間2

帶領職聰義工探訪護老院/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
5月21日 (星期三)	下午1:30至 4:30	各15人	屯門
5月27日 (星期二)	下午2:00至 5:00		沙田 (社區中心)

活動

職聰老友聚一聚1(1)

職聰老友聚一聚2(1)

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的動機。

日期	時間	名額	地點
5月15日 (星期四)	下午2:00至 4:00	各12人	沙田 (榮心樓)
5月27日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00		屯門

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)

日期	時間	名額	地點
5月29日 (星期四)	中午12:00至 下午2:00	60人	黃大仙

季度抽籤活動#

大埔蝶豆花園有機農莊

前往「蝶豆花園」，一同探索園區不同的打卡位，包括天空之鏡及可愛羊駝。

日期	時間	名額	集合地點
5月8日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	58人	荃灣港鐵站 C出口

迪士尼夢幻之旅

暢遊香港迪士尼樂園，踏足夢幻世界。

日期	時間	名額	集合地點
5月16日 (星期五)	上午10:00至 下午3:00	58人	荃灣港鐵站 C出口

探索「地質」公園

遊歷「東平洲」，近距離觀看外界稱「三平一奇」的地質公園。

(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	集合地點
6月15日 (星期日)	上午8:30至 下午5:00	58人	東鐵綫 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3月24日(星期一)；抽籤日期為3月28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。

葵青劇院：葵涌興寧路12號

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(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。除了抽籤活動外，其餘活動的報名時段為3月10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。