



職聰復康網絡活動一覽 (2024年7-9月)

健康教育講座*

講座(一)：膽固醇的中醫治療與調理 + 基本健康檢查II

由註冊中醫師教授膽固醇的中醫治療、食療及食材推介。

7月3日
(星期三)

上午10:00至
下午12:30

安業商業大廈
4樓D室

講座(二)：中醫治療流感 + 基本健康檢查III

由註冊中醫師介紹中醫藥治療流感的機理、證型及常用藥方。

9月4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。

興趣班[^]

長者護膝護脊運動班

人的機能會隨著年老衰退，膝關節和脊椎都是常見退化的部位。長年累月的活動和受力、體胖、不正確姿勢等，都會加快膝關節和脊椎關節退化，透過站立及坐椅式運動，強化脊椎和下肢肌肉，加上適當的伸展，可增加關節的空間和穩定性，減輕關節壓力。

7月2日至
8月6日
(逢星期二)

上午10:30至
中午12:00
(共6節)

安業商業大廈
4樓D室

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，之後會一起製作營養健康的包點，包括鹹方包、芝麻包、小麥包、南瓜包等會友在享受自己製成品的同時，亦吃出一個健康的早晨。

7月8日至
8月5日
(逢星期一)
*7月29日暫停

上午10:00至
下午1:00
(共4節)

安業商業大廈
3樓C室

中醫耳穴療法

耳為經脈所聚，人體的耳朵並非一個孤立的器官，它與內臟有密切關係。當人體內臟或軀體有病時，就會在耳穴上出現反應。耳穴之神效，是我們在防病、治病、美容之中不可忽視的一個重要器官。

7月30日至
8月20日
(逢星期二)

下午2:30至
4:00
(共4節)

安業商業大廈
4樓D室

排毒毛巾操

本課程動作簡單易學，練習只需約三十分鐘，適合男女老少及不能久站之人士練習。

(上課時只需穿著輕便服裝，及請自備長約50吋的毛巾。)

8月1日至29日
(逢星期四)
*8月15日暫停

上午10:30至
中午12:00
(共4節)

安業商業大廈
4樓D室

鉛筆風景畫入門

本課程以鉛筆為主，繪畫花草景致、山巒河岸、小徑街角等主題，學習以鉛筆表達畫意與構圖。

8月12日至
9月2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

長者粵曲訓練班

本課程專為愛好粵曲之人士而設。課程內容包括介紹各種粵曲的唱腔、演唱粵曲的基本知識及選唱多首名曲作為實習，由樂師拍和。

8月27日至
9月17日
(逢星期二)

上午10:00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。除「排毒毛巾操」外，所有興趣班上課時中心均提供實習工具。

專題講座/活動

多元化專題活動：自醒智能性格測試講座 (名額: 50人)

讓職總會友及其照顧者透過認識<PDP>動物性格測試內容，嘗試運用於日常生活中，以促進個人身心健康及人際關係。

8月14日
(星期三)

上午10:30至
中午12:00

安業商業大廈
4樓D室

職聰復康網絡活動一覽 (2024年7-9月)

社區小組活動和聚會 ▲

AQ茶聚迎生、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，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。

(只接受當季度生日的職聰會友報名)

7月10日至
31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

活樂長者資訊小組24-25

由註冊社工帶領小組，透過講解、分享及小習作，讓參加者認識長者及護老資訊。

8月7日至
28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#

沙頭角禁區探秘打卡、邊境客家美食、「荔枝窩」 (電影『緣路山旻兒』取景地)特色遊

7月19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)

海下灣海岸公園、獅子會自然教育中心、火山探知館、西貢 海鮮風味宴一天遊

8月9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)

賽馬會氣候變化博物館(香港綠色啟動)、校長燒肉(90分鐘任 食燒烤火鍋自助餐)、舊大埔警署(綠匯學苑)、熊館蜜蜂園(烏 結糖製作班)一天遊

9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6月25日(星期二)；抽籤日期為6月28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。未能中籤者將不獲通知。

義工活動◆

同賀慶中秋

由職聰會友擔任義工，為弱勢家庭帶來歡樂，向他們送上禮物，以表達關懷及祝福，並一同慶祝中秋佳節。亦藉此增加職聰會友的自信心及溝通技巧。

9月11日
(星期三)

上午11:00至
下午12:30

安業商業大廈
4樓D室

共融家庭同樂

由職聰會友擔任義工，為弱勢社群家庭帶來歡樂，向他們送上禮物，以表達關懷及祝福。亦藉此增加職聰會友的自信心及溝通技巧。

9月25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。

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11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。

《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 (2024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，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19日
(星期五)

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知識。

8月20日
(星期二)

下午2:30至
4:00

30人

東頭邨
活動室

小組活動

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。

7月11日及18日
(逢星期四)

下午2:00至
3:00

15人

東頭邨
活動室

芬蘭木棋

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

8月8日及15日
(逢星期四)

上午10:30至
中午12:00

15人

東頭邨
活動室

興趣班 及 復康班

桌遊新體驗

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

7月9日、16日、
23日及30日
(逢星期二)

上午10:30至
中午12:00

15人

東頭邨
活動室

緩痛瑜伽班

學習簡單的瑜伽伸展運動，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。

7月10日、17日、
24日及31日
(逢星期三)

下午3:00至
4:00

15人

鑽石山港鐵站
A2出口

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
(逢星期三)

下午3:00至
4:00

15人

鑽石山港鐵站
A2出口

頌唱時代曲

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

9月3日、10日、
17日及24日
(逢星期二)

下午2:30至
4:00

15人

東頭邨
活動室

盈東園藝角

學習園藝及種植技巧，培養對栽種植物的興趣。

9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

職聰復康網絡活動一覽 (2024年7-9月)

義工活動

「三維立體打印」義工訓練課程

介紹三維立體打印的操作原理、步驟、打印過程中可能出現的狀況及解決方案等。

*職聰會友須經本會社工/職業治療師作前期評估

*由於器材限制，只能供6名職聰會友參加。

7月15日至
9月30日
(逢星期一)
(共12節)

上午9:30至
中午12:00

6人

東頭邨
活動室

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。

9月11日
(星期三)
及9月13日
(星期五)

下午2:30至
4:30

15人

東頭邨
活動室

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，置身古代中。

7月26日
(星期五)

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

參觀尖沙咀太空館、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。

8月16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。

8月23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。

9月20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位照顧者。抽籤活動截止報名日期為6月21日(星期五)；抽籤日期為6月27日(星期四)。抽中的參加者會於稍後接獲電話通知，中籤名單亦將刊登於管理局網頁www.odcb.org.hk。未能中籤者將不獲通知。

**東頭邨活動室地址：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6月11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 (2024年7-9月)

小組活動

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。

7月4日至9月19日
(逢星期四)

*1/8、8/8、15/8及29/8 暫停

上午10:00至
中午12:00
(共8節)

18人

屯門

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)

7月9日至9月24日
(逢星期二)

*23/7、30/7、13/8及3/9 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

養生健體班2

由姜師傅教授太極等健體運動。

7月5日及8月23日
至9月27日
(逢星期五)

上午10:00至
11:30
(共7節)

15人

葵青劇院

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。

7月10日至9月11日
(逢星期三)

*31/7及7/8 暫停

上午9:00至
11:00
(共8節)

14人

沙田
戶外草地
滾球場

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。

7月12日至8月2日及
9月6日至27日
(逢星期五)

上午11:30至
下午1:30
(共8節)

14人

沙田

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。

7月15日至9月30日
(逢星期一)

*29/7、5/8、12/8及16/9 暫停

上午10:00至
中午12:00
(共8節)

12人

屯門

山水畫班2

由山水畫導師教授繪畫山水畫的技巧，指導作業及示範。

7月15日至9月23日
(逢星期一)

*29/7及26/8 暫停

下午4:00至
5:15
(共9節)

15人

沙田

書法班基礎班2

由書法導師教授傳統書法基礎知識及運筆的筆法。

7月15日至9月23日
(逢星期一)

*29/7、5/8及12/8 暫停

下午4:00至
5:30
(共8節)

18人

屯門

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。

7月19日至9月27日
(逢星期五)

*2/8、30/8及6/9 暫停

下午3:45至
5:15
(共8節)

18人

沙田

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。

7月19日至9月27日
(逢星期五)

*2/8、9/8及16/8 暫停

下午2:00至
4:00
(共8節)

15人

屯門

咖啡拉花班

由專業咖啡拉花師教授沖調咖啡及拉花的技巧。

8月8日(星期四)及
8月16日至30日
(逢星期五)

上午9:45至
11:45
(共4節)

12人

屯門

智能科技生活易1

由註冊社工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。

8月9日至30日
(逢星期五)

上午11:30至
下午1:30
(共4節)

12人

沙田

義工服務

職聰愛心暖人間3

帶領義工探訪老人院/復康中心/長者中心，給弱勢社群送上關懷和溫暖。

9月4日(星期三)

下午1:30至
4:30

15人

屯門

職聰復康網絡活動一覽 (2024年7-9月)

專題講座

認識冠心病

提供健康資訊，提升職聰會友關注健康的意識，促使其建立健康生活模式。

日期	時間	名額	地點
9月19日 (星期四)	上午10:00至 中午12:00	40人	沙田

體重管理及健康檢查2 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。

日期	時間	名額	地點
8月29日 (星期四)	上午10:00至 11:30	各40人	屯門
9月24日 (星期二)	上午11:00至 下午12:30		沙田

活動

職聰老友聚一聚1(1) 職聰老友聚一聚1(2)

帶領組員每季相聚，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
7月5日 (星期五)	中午12:00至 下午1:30	各12人	沙田
9月12日 (星期四)	中午12:00至 下午1:30		

職聰老友聚一聚2(1) 職聰老友聚一聚2(2)

帶領組員每季相聚，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
7月16日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00	各12人	屯門
9月24日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00		

職聰夏季生日會#

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。

日期	時間	名額	地點
9月25日 (星期三)	中午12:00至 下午1:30	60人	待定

季度抽籤活動#

邊走邊看香港歷史

漫遊被活化的港島區建築及博物館，一起回憶昔日香港及童年回憶。

日期	時間	名額	地點
7月11日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	58人	荃灣港鐵站 C出口

綠色無「肉」之旅

漫遊香港後花園 - 南生圍及濕地公園，欣賞香港濕地及雀鳥棲息地，感受大自然綠色平和的美好。

日期	時間	名額	地點
9月5日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	58人	荃灣港鐵站 C出口

離島樂透走

漫遊離島大澳，並享受小島美食。

日期	時間	名額	地點
9月26日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	58人	荃灣港鐵站 C出口

季度抽籤活動及「職聰夏季生日會」截止報名日期為6月24日(星期一)；抽籤日期為6月27日(星期四)。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。

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

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)

葵青劇院：葵涌興寧路12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11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。

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。