

職聰復康網絡活動一覽 (2026年1-3月)



專題講座 及 工作坊

中醫穴位保健養生講座

由註冊中醫師講解如何利用穴位按摩的基本手法，紓緩常見的身體不適，達致保健養生。

1月26日
(星期一)

下午2:30至
4:00

30人

東頭邨
活動室

小心「腸」劫健康講座

由註冊西醫或註冊護士講解大腸癌的成因、症狀及預防大腸癌之飲食，認識保持腸道健康之道。

3月12日
(星期四)

下午2:30至
4:00

30人

東頭邨
活動室

小組活動

奇趣手作仔

製作新奇有趣的藝術作品，作觀賞或使用，發揮個人的藝術天分及建立個人的興趣愛好。

1月23日及30日
(逢星期五)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

桌樂無限紛

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

2月6日及13日
(逢星期五)

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

興趣班 及 復康班

動感地壺球

在安全的環境下，學習地壺球的技巧，讓你充分展現集體競技策略及運動天分。

1月7日、14日、
21日及28日
(逢星期三)

上午11:00至
中午12:00

15人

東頭邨
活動室

園藝療癒

學習園藝及種植技巧，培養對栽種植物的興趣，達致自我療癒的效果。

1月7日、14日、
21日及28日
(逢星期三)

下午2:30至
4:00

15人

東頭邨
活動室

職聰歌詠團

由經驗豐富的歌唱導師教授演唱知識及技巧，唱出好聲音。以歌會友，同時建立興趣愛好及良好的人際關係。

1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

職聰魔術團

掌握不同類型的魔術，讓你瞬間化身為魔法師，同時鍛鍊記憶力、大小肌肉及手眼協調能力。

2月4日、11日、
25日及3月4日
(逢星期三)
*2月18日暫停

下午2:30至
3:30

15人

東頭邨
活動室

重建生活為本之「舞動身心」

學習健康舞的技巧，透過持之以恆的練習，建立可持續的健康生活模式。

2月5日、12日、
26日及3月5日
(逢星期四)
*2月19日暫停

下午2:30至
3:30

15人

鑽石山港鐵站
A出口



義工活動

歲髮·義

由專業髮型顧問義務提供免費髮型設計及修剪服務，讓職聰會友以新造型迎接新歲，同時於活動中互相協助及提供義工服務。

2月8日
(星期日)

下午2:00至
5:00

15人

東頭邨
活動室

香港花展職聰環保大使

透過回收可循環物料及協助派發可重用植物，鼓勵職聰會友發揮環保及義工精神，從中認識種植有機農作物的技巧及即場學習移苗的方法。

待康文署公佈
(預計3月中下旬)

待定

15人

銅鑼灣
維多利亞公園

季度抽籤活動[▲]

沙頭角文化探索之旅

沙頭角【法定古蹟】鏡蓉書屋、沙頭角前禁區担水坑村、沙頭角農莊《客家茶粿製作班》
(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。)

1月2日
(星期五)

上午9:30至
下午4:30

50人

九龍塘港鐵站
D出口

大嶼山新春之旅

藉丙午馬年大年初八之際，遠離煩囂都市，於寶蓮禪寺齋堂享用素宴，感受天地靈氣。
(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。)

2月24日
(星期二)

上午10:30至
下午4:00

50人

東涌港鐵站
B出口

半天「西」遊記

品嚐美味午膳，遊覽西貢海鮮街，之後轉往獅子會自然教育中心與大自然生態接觸。
(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。)

3月1日
(星期日)

上午11:30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1名成年照顧者。抽籤活動截止報名日期為12月17日(星期三)；抽籤日期為12月22日(星期一)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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12月8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名成年照顧者參加，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。
- 【關於開始報名當日惡劣天氣安排】在活動開始報名當日上午7時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名(包括親身、電話、傳真或WhatsApp等)均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

職聰復康網絡活動一覽 (2026年1-3月)



小組活動

心靈綠洲之冬

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)

1月6日至3月3日
(逢星期二)
* 17/2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4

透過唱卡拉OK把職聰會友喜愛唱歌的會友凝聚一起，藉著歌曲分享感受。

1月8日至3月19日
(逢星期四)
* 29/1、19/2及5/3暫停

上午10:00至
中午12:00
(共8節)

18人

屯門
(寶田)

興趣班

書法班進階班4

由書法導師教授傳統書法進階知識及運筆的筆法。

1月2日至3月6日
(逢星期五)
* 6/2及13/2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 4

由導師帶領玩地壺，讓大家認識這項新興運動。

1月5日至2月23日
(逢星期一)

上午10:00至
11:30
(共8節)

12人

屯門
(寶田)

咖啡拉花班

由專業咖啡拉花師教授沖調咖啡及拉花技巧。

1月7日至28日
(逢星期三)

上午9:30至
11:30
(共4節)

12人

屯門
(寶田)

養生健體班4

由姜師傅教授太極等健體運動。

1月9日至3月20日
(逢星期五)
* 6/2及20/2暫停

上午10:00至
11:30
(共9節)

15人

葵青劇院

花藝手工樂

教授以鮮花與乾花創作多樣手工，舒緩心情，結識志同道合的朋友，建立正面的人際網絡。

1月13日至3月17日
(逢星期二)
* 10/2及17/2暫停

下午2:00至
3:30
(共8節)

15人

屯門
(寶田)

戶外草地滾球班4

由導師帶領練習打草地滾球的基本技巧及動作。

1月14日至3月11日
(逢星期三)
* 18/2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4

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。

1月16日至3月6日
(逢星期五)

下午2:00至
4:00
(共8節)

15人

屯門
(寶田)

四方唱歌班

由導師教授唱歌技巧，於輕鬆有趣的學習中提升唱歌技巧。

1月17日至3月7日
(逢星期六)

上午10:00至
11:30
(共8節)

15人

沙田
(社區中心)

一鏢入魂4

由飛鏢導師帶領學習扔飛鏢，提升手眼協調能力。

2月6日至3月27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)

智能科技生活易3

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...

2月13日至3月6日
(逢星期五)

下午2:00至
4:00
(共4節)

12人

沙田
(榮心樓)

專題講座

中藥香囊暨體重管理及健康講座

講解提供健康資訊，並由正就讀中醫學文憑學生與職聰會友介紹中醫香囊的使用方法，幫助參加者養生保健。透過這個工作坊，與大家分享中醫的智慧，提升生活質素。

1月10日
(星期六)

上午10:00至
中午12:00

40人

沙田
(社區中心)

慢性阻塞性肺病

由註冊護士講解氣喘的成因、慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點、以及改善呼吸的運動。

3月12日
(星期四)

中午12:00至
下午1:00

40人

沙田
(社區中心)



義工服務

職聰愛心暖民間6

帶領職聰義工探訪護理院/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
2月5日 (星期四)	下午2:00至 5:00	15人	沙田 (社區中心)

迎春接福賀新年

趁新春節日氣氛濃厚，由書法班學員學用致用，發揮所長，向非活躍會友送上自行書寫的揮春。

日期	時間	名額	地點
2月6日及 2月13日 (星期五)	下午3:45至 5:15 (共2節)	18人	沙田 (社區中心)

活動

以「物」傳情

由手工藝導師教授會友及其伴侶製作小禮物，送贈給對方，延續愛意。

日期	時間	名額	地點
1月9日至30日 (逢星期五)	下午1:30至3:30 (共4節)	12人 (6對夫婦/伴侶)	沙田 (社區中心)

職聰共歡賀新年2026#

透過展覽、表演、分享、照片及影片等展現職聰會友參加職聰復康網絡的成果，加上午宴、遊戲等共賀新歲。

日期	時間	名額	地點
1月29日 (星期四)	中午12:00至 下午3:30	150人	黃大仙

職聰老友聚一聚2(4)

職聰老友聚一聚1(4)

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
2月10日 (星期二)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門 (寶田)
3月4日 (星期三)	下午2:00至 4:00	12人	沙田 (社區中心)

職聰冬季生日會#

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
3月2日 (星期一)	中午12:00至 下午2:00	60人	黃大仙

職聰好時光播映院#

透過好時光短片分享，鼓勵非活躍會友參與職聰復康網絡的活動，同時提高會友對網絡的認同感及歸屬感。

日期	時間	名額	地點
3月16日 (星期一)	中午12:00至 下午2:00	60人	沙田 (社區中心)

季度抽籤活動#

長洲樂透走

帶領遊覽長洲，認識更多長洲的風景。

(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。)

日期	時間	名額	地點
1月11日 (星期日)	上午10:00至 下午4:30	58人	中環 5號碼頭

新春行大運2026

帶領參觀益力多廠，並前往林村等地方感受新年的喜慶。

日期	時間	名額	地點
3月5日 (星期四)	上午10:00至 下午4:30	58人	荃灣港鐵站 C出口

季度抽籤活動、「職聰共歡賀新年2026」、「職聰冬季生日會」及「職聰好時光播映院」截止報名日期為12月22日(星期一)；抽籤日期為12月29日(星期一)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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。

屯門(寶田)：建生堂耆年中心寶田分處(屯門寶田邨第五座地下2-9室)

屯門(建生)：建生堂耆年中心(屯門建生邨樂生樓地下)

葵青劇院：葵涌興寧路12號

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12月8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名成年照顧者參加，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。
- 【關於開始報名當日惡劣天氣安排】在活動開始報名當日上午7時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名(包括親身、電話、傳真或WhatsApp等)均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

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 (2026年1-3月)



健康教育講座*

講座(一)：中醫脾胃調理 + 基本健康檢查3

由註冊中醫師講解脾胃功能的平衡，及如何處理消化不良、胃痛和便秘等問題。

1月21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)：保健穴位示範 + 基本健康檢查4

由註冊中醫介紹穴位基本知識、穴位按壓手法與技巧、常見疾病的穴位治療法及常用保健的穴位。

3月25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：生命教育講座 2025-26

由資深社工主講，生命的內容及建議實踐的方法及習作，於日常生活中應用及實踐。

1月7日
(星期三)

上午10:30至
中午12:00

安業商業大廈
4樓D室

興趣班[^]

麵包特別實習課程

本課程為一實習課程，適合有興趣親自動手製作麵包及薄餅之人士學習，由專業麵包導師講解及示範，學員可品嚐自己的製成品。

1月5日至26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

心肺強化運動班

透過帶氧運動可以增強心臟和肺部功能，還能改善整個身體的氧氣流動，是改善心血管健康的有效方法之一。持續鍛鍊還可有助降低血壓和膽固醇，減輕患心臟病、糖尿病、阿爾茲海默症、中風的風險等。

1月8日至29日
(逢星期四)

上午9:15至
10:45
(共4節)

安業商業大廈
4樓D室

九運玄空風水佈局班

本課程將深入淺出，分析九運風水佈局，如何迎接火運帶來的機遇，分享九運「選宅」技巧，催旺家宅，改善健康、財祿、姻緣、學業和事業。

1月20日至
2月10日
(星期二)

下午2:30至
4:00
(共4節)

安業商業大廈
2樓B室

經絡穴位保健養生班

“經穴療法”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，就能收獲大健康，達到經通體健的理想狀態。

3月5日至26日
(逢星期四)

下午2:30至
4:00
(共4節)

安業商業大廈
2樓B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▲

MQ茶聚迎新、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紓壓訊息。

1月21日至
2月11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

多元化小組：區區有歌神2025-26

讓住在不同地區的職聰會友，透過歌曲，唱出自己的心聲，抒發情緒之餘，並與一眾會友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。

2月25日至
3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#

前深水埗配水庫、水上的士體驗、訊號山花園、貴妃雞餐一天遊

1月9日
(星期五)

上午9:00至
下午4:30

九龍塘港鐵站D出口

上環文武廟/PMQ 元創方、四洲食品體驗館、香港抗戰及海防博物館、燒肉放題一天遊

3月15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12月18日(星期四)；抽籤日期為12月23日(星期二)。在職或仍未參加復康活動的會友優先參加。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◆

賀年飾品製作及送贈

由職聰會友擔任義工，協助製作賀年飾品，之後會由職員送贈給體弱長者及弱勢家庭。

1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12月8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名成年照顧者參加，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。
- 【關於開始報名當日惡劣天氣安排】在活動開始報名當日上午7時，如果懸掛八號或以上的熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，或政府公布的「極端情況」生效，所有活動將暫停接受報名。在此期間，無論以何種方式遞交的報名(包括親身、電話、傳真或WhatsApp等)均視為無效。如上述警告信號或「極端情況」於開始報名當日中午12時或之前取消，則將於同日下午2時恢復接受報名；否則，將順延至下一個工作天開始接受報名。

《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。