

新界西區 職聰復康網絡活動一覽 (2023年4-6月)

小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	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)		4月4日至6月27日 (逢星期二) * 4月25日、5月23日及6月20日暫停	上午9:00至11:00 (共10節)	15人	錦上路港鐵站 C出口
職聰諮詢小組2(1) 以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。		5月11日 (星期四)	中午12:00至 下午2:00	12人	屯門
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
智在有你1 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。		4月21日至6月16日 (逢星期五)	下午2:00至4:00 (共8節)	10人	屯門
養生健體班1 由洪師傅教授太極等健體運動		4月14日至6月30日 (逢星期五) * 4月28日、6月2日及6月23日暫停	上午10:00至11:30 (共8節)	16人	葵青劇院
活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
濃情物意 由導師教授夫婦參加者製作小禮物，送贈給對方，以表達愛意。		4月6日至27日 (逢星期四)	下午2:00至4:00 (共4節)	12人 (6對夫婦 /伴侶)	屯門
屏山文化地道美食一天遊# 帶領會友參觀香港首條文物徑，欣賞法定古蹟。		6月29日 (星期四)	上午10:00至 下午3:00	26人	天水圍港鐵站 C出口
義工活動	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。		6月20日 (星期二)	上午9:00至11:00	15人	錦上路港鐵站 C出口

九龍區

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	集合地點
歡樂茶座(九龍)1▲ 在茶聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		5月4日至18日 (逢星期四)	下午1:00 至 3:00 (共3節)	12人	尖沙咀
烘焙樂趣多1 由烘焙導師教授製作蛋糕、曲奇等食物。		4月6日至27日 (逢星期四)	下午2:00 至4:00 (共4節)	10人	藍田
烘焙樂趣多2 由烘焙導師教授製作蛋糕、曲奇等食物。		6月1日至29日 (逢星期四)	下午2:00 至4:00 (共4節)	10人	藍田
專題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
養生湯水 - 夏至 講解不同節氣的養生湯水及製作方法		6月17日 (星期六)	上午10:00 至11:00	32人	黃大仙

港島及離島區

活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
歡樂茶座(港島區)1▲ 在茶聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		6月1日至15日 (逢星期四)	下午1:00 至3:00 (共3節)	12人	跑馬地
坪洲一日遊# 由註冊社工或導賞人士帶領會友漫遊坪洲，並享用小島美食。		5月25日 (星期四)	上午10:00至 下午4:00	26人	中環 4號碼頭

小組	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
職聰諮詢小組1(1) 以茶聚加強職聰會友之間的溝通，聆聽意見以持續改善服務。		6月2日 (星期五)	上午11:45至 下午1:45	12人	沙田
興趣班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
戶外草地滾球班1		4月12日至6月21日 (逢星期三) *5月3日、5月10日及6月7日暫停	上午9:00至11:00 (共8節)	10人	沙田戶外 草地滾球場
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14日至6月23日 (逢星期五) *5月5日及6月2日暫停	上午11:45至 下午1:45 (共8節)	8人	沙田
書法班1		4月14日至6月23日 (逢星期五) *5月5日及6月2日暫停	下午3:45至5:15 (共8節)	15人	
山水畫班1		4月3日至6月19日 (逢星期一) *4月24日及5月29日暫停	下午4:00至5:15 (共8節)	15人	
鏢棋納異1 由導師帶領玩數字牌(米蘭牌)及輕鬆玩飛鏢，訓練腦根。		4月12日至5月31日 (逢星期三)	下午12:15至1:45 (共8節)	16人	
活動	名稱 / 內容	日期	時間	名額	集合地點
歡樂茶座(新界)1▲ 在茶聚會中暢談生活軼事，並每季舉行一次慶生會。		5月6日至20日 (逢星期六)	上午10:00至 中午12:00 (共3節)	12人	沙田
專題講座	名稱 / 內容	日期	時間	名額	集合地點
及早識別腦退化 由註冊社工講解認知障礙症、其成因、預防方法和如何及早辨識。		6月17日 (星期六)	上午10:00至11:00	32人	沙田

活動地址	名稱 / 內容	地址
葵青劇院 屯門	葵涌興寧路12號 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)	
尖沙咀 黃大仙 藍田	美廚烹飪中心(地址：尖沙咀山林道23號501室) 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) 循理會公益金50+會所(地址：德田邨德樂樓地下B翼)	
沙田 沙田戶外草地滾球場	隆亨堂耆年中心(地址：大圍隆亨邨社區中心2樓) 沙田城河東小瀝源路1號	
中環4號碼頭 跑馬地	中環民光街11號 HFT Life - 鴻福堂(地址：跑馬地成和道8號地舖)	

▲ 三個「歡樂茶座」活動只可以揀選一個報名，該季生日的職聰會友優先。

- # 季度抽籤活動截止報名日期為**3月31日(星期五)**；抽籤日期為**4月6日(星期四)**。抽中的參加者會於稍後接獲電話通知，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。
- 所有活動皆免費參加。除抽籤活動外，其餘活動的報名時段為**3月13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。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引。



各中心地圖及
前往方法
可掃以上二維碼

**3618 9009**

5625 3617 (只限WhatsApp報名)

工程及醫療義務工作協會 協辦接受報名日期：**13/3/2023**起

辦公時間：星期一至五 上午9:30至下午12:30；下午1:30至5:00

職聰復康網絡活動一覽 (2023年4-6月)

專題講座

「中醫長新冠調治講座」

由註冊中醫師提供中醫調治長新冠的後遺症。
講者：香港中文大學中醫學院副講師

5月12日
(星期五)

下午2:30至4:00

30人

美荷樓
多用途室

「痛症無友怕」中醫講座

從中醫角度去認識常見痛症，其預防與舒緩的保健養生方法。
講者：註冊中醫師

6月8日
(星期四)

下午2:30至4:00

30人

美荷樓
多用途室

工醫會社企3D立體打印導賞團

參觀工醫會社企「電動輪椅一站通」，體驗3D(三維立體)印刷技術、金工、木工及電動輪椅維修工場的運作。

6月12日
(星期一)

下午2:00至4:30

15人

港鐵葵興站
B出口

義工及特色活動

「樂在社區」關愛長者行動

透過製作愛心咭及送贈活動，向社區人士送上父、母親節的祝福。

5月4日及11日
(逢星期四)下午2:00至4:30
(共2節)

15人

東頭邨
活動室

「端陽暖萬心」送暖行動

透過對社區人士的關懷，送上端陽節的暖意與祝福。

6月19日
(星期一)

下午2:00至4:30

15人

東頭邨
活動室

小組活動

「四兩撥千斤」太極坊

透過連貫優美的太極套路，強健筋骨和保持心境平靜，達致平衡之道。

4月6日(星期四)、
4月12日、19日
及26日(逢星期三)上午10:00至11:00
(共4節)

15人

美荷樓
多用途室

「盧吉斯」的勵志聲夢傳奇

透過懷舊流行金曲欣賞，成就專屬您的星夢傳奇。
導師：本會福利工作員(資深舞台及混音經驗)

5月8日、15日、
22日及29日
(逢星期一)下午2:30至4:00
(共4節)

15人

美荷樓
多用途室

抽籤活動[▲]

長洲・「心」度遊

遊覽小島，在具有特色的街道小巷中展開一場美食探索之旅。

4月14日
(星期五)上午9:30至
下午4:30

30人

中環5號碼頭
(往長洲)

東涌・自悠行

與您自在悠遊地感受東涌另一面濃厚的漁村氣息。

5月19日
(星期五)上午9:30至
下午4:30

30人

九龍塘港鐵站
D出口

青山灣逍遙遊

讓大家逍遙自在地感受屯門特色美景。

6月16日
(星期五)上午9:30至
下午4:30

30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位照顧者。由於活動名額有限，報名時只可三選一。抽籤活動截止報名日期為**3月24日(星期五)**；抽籤日期為**3月30日(星期四)**。抽中的參加者會於稍後接獲電話通知，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。

職聰復康網絡活動一覽 (2023年4-6月)

興趣班及復康班	名稱 / 內容	日期	時間	名額	地點
家居椅子瑜伽 教授合適長者的簡易瑜伽運動 導師：資深瑜伽導師		4月11日、18日 及25日 (逢星期二)	上午10:45至 中午12:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
芬蘭木棋全攻略 結合保齡球及飛鏢玩法的新興投擲運動，增強您的策略性及團隊合作性。 導師：芬蘭木棋教練		5月9日、16日 及23日 (逢星期二)	下午2:30至4:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
毋憂生活園藝 從學習簡單的園藝技巧中，忘掉生活中的煩憂。 導師：註冊園藝治療師		5月17日、24日 及31日 (逢星期三)	下午2:30至4:00 (共3節)	15人	東頭邨活動室/ 工醫會展毅 環保農莊
膝痛拜拜我話事 了解膝痛的成因及舒緩方法，以減低膝痛對日常生活的影響。 導師：註冊物理治療師		6月6日、13日、 及20日 (逢星期二)	下午3:00至4:15 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室
躍動啟航・運動班 在運動過程中一起互動，打破傳統運動方式，動靜態運動模式互相融合，創造全新運動體驗。 導師：資深瑜伽導師		6月7日、14日 及21日 (逢星期三)	上午10:45至 中午12:00 (共3節)	15人	美荷樓 多用途室

活動地址	美荷樓多用途室	深水埗巴域街70號石硤尾邨41座 香港青年旅舍協會YHA美荷樓青年旅舍地下
	東頭邨活動室	黃大仙東頭邨盈東樓12-14樓號地下 工程及醫療義務工作協會賽馬會桌面排版中心
	工醫會展毅環保農莊	屯門良康里地段CS234(屯門大興行動基地側) 工程及醫療義務工作協會展毅環保農莊

- 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13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。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引。

〈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 (2023年4-6月)

健康教育講座*

名稱 / 內容	日期	時間	地點
講座(一)：中醫穴位按摩+基本健康檢查 由註冊中醫師教導正確的按摩手法，講解穴位按摩的原理及一些簡單易記的穴位按摩手法。	4月19日 (星期三)	下午2:00至4:30	安業商業大廈 4樓D室
講座(二)：都市三高(高血壓、糖尿病、高血脂) 由註冊醫生/註冊護士講解，讓大家認識及預防「三高」。	6月14日 (星期三)	下午2:30至4:00	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^

名稱 / 內容	日期	時間	地點
手部經絡臟腑養生功 本課程運用各種不同手法，在手部對應部位或經絡穴位進行按摩和拍打刺激，使身心得到調理，預防內臟疾病。	5月2日至19日 (逢星期二及五) (共6節)	下午2:00至4:00	安業商業大廈 4樓D室
盆栽小品 教授大家認識不同盆的特式，及如何在小盆上進行拼景、換盆、換泥等盆栽技術。	4月20日至 5月11日 (逢星期四)	上午10:00至 下午1:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D室
痛症伸展治療班 本課程教導不同的伸展運動，有助預防及舒緩痛症。	4月4日至 5月9日 (逢星期二)	上午 10:00至 11:30 (共6節)	安業商業大廈 4樓D室
安健家居、急救有法工作坊 本課程讓學員認識基本預防家居意外的知識，及認識基本的急救知識、技術與處理方法。	4月3日至 5月8日 (逢星期一) *4月10日及5月1日暫停	下午2:00至4:00 (共4節)	安業商業大廈 4樓D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。

義工活動◆

名稱 / 內容	日期	時間	地點
探訪長者活動(義工技巧訓練及探訪) 教授職聰義工製作小手工，探訪長者與他們玩遊戲及送上禮物。	4月26日 (星期三)	上午10:30至 中午12:00	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 陳先生/黎先生。

職聰復康網絡活動一覽 (2023年4-6月)

社區小組活動和聚會▲

名稱 / 內容	日期	時間	地點
EQ達人- 茶聚迎生會(一) 認識情緒及壓力為主題，透過講解、分享和遊戲，達致減壓的茶聚迎生會。	4月12日 (星期三)	上午10:30至 中午12:00	安業商業大廈 4樓D室
開心快活人生生日會(一) 通過生日會讓參加者認識情緒，學習快樂及如何在生活上實踐。	5月31日 (星期三)	上午11:00至 下午2:00	安業商業大廈 4樓D室
長者及護老資訊小組 透過講解、分享及小習作，讓參加者認識長者及護老資訊。	5月3日至24日 (逢星期三)	上午10:30至 中午12:00 (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，均由註冊社工帶領進行。

季度抽籤活動#

名稱 / 內容	日期	時間	集合地點
栢麗桑果園健康之旅	4月21日 (星期五)		太子港鐵站 A出口 (近旺角警署 門口側)
香港後花園西貢塔門漁村行	5月5日 (星期五)	上午9:15至 下午4:30	
香港動植物公園、杜莎夫人蠟像館、山頂廣場一天遊	5月12日 (星期五)		

上述季度抽籤活動名額各25人。**截止報名日期為3月28日(星期二)**；**抽籤日期為3月31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。

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13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。
- 參加者須遵守政府最新的防疫指引。

〈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。