

休閒空間

日常的照顧生活裡充滿壓力，缺乏一個可以喘息的空間。中心特別設立「休閒空間」，讓會員可以放鬆自己。

主題	休閒空間 (2)	休閒空間 (3)	休閒空間 (4)
編號	HSW25/A025-02	HSW25/A025-03	HSW25/A025-04
日期	5月12日(一)	6月2日(一)	7月7日(一)
時間	下午 2:30 - 4:30		
名額	10人		
費用	全免		
設備包括	任天堂 Switch、桌遊、自助手作區、自助咖啡閣		
負責職員	王姑娘		

家庭活動 1 - 520 甜蜜蜜芒果糯米糍

編號：HSW25/ A054-1

5月20日有諧音「我愛你」之意，誠邀會員及其另一半一同製作甜品，分享愛意。

日期	5月20日(二)
時間	下午 2:30 - 4:30
費用	全免
對象	只限聽障會員及其配偶參與
名額	4對
導師	香港婦女協會
備註	請自備食物盒及圍裙
負責職員	鄭姑娘

家庭活動 2 - 紓壓夜光刮刮畫

編號：HSW25/ A054-2

夜光刮刮畫使用特製的刮畫紙，可以創造出絢麗的圖案和效果，過程紓壓又放鬆。

日期	6月28日(六)
時間	上午 10:30 - 中午 12:00
費用	全免
對象	只限聽障會員及其家人參與
名額	4對
備註	請自備袋子取走作品
負責職員	鄭姑娘

曼陀羅療癒工作坊

編號：HSW25/A050-1

放慢步調靜下心來，以點畫的繪畫方法，利用大小的不同小圓點交織成美麗的曼陀羅 (Mandala) 圖案，繪製於畫板上，製成異國風格的曼陀羅作品。



日期	6月14日(六)
時間	下午 2:00 - 4:00
地點	香港中心
費用	D \$170、 H \$205、 N \$240
對象	聽障會員及其親友
名額	12人
備註	聽障會員優先，單獨健聽會員或非會員後備

數獨動動腦

編號：HSW25/A009-2

歡迎聽障會員及健聽會員參與。填寫後交回中心，答中而被抽中的3位參加者可到香港中心領取一份小禮物。

							4
6		4	5			8	
	9			4	7	5	
			8		1		
		9				4	
8							9 2
		5	7				
			3			2	4
	4	2	9				3 7

9	2	5	4	8	3	7	6	1
6	1	7	5	9	2	4	8	3
4	3	8	1	6	7	2	9	5
8	9	1	6	3	4	5	2	7
3	5	4	7	2	9	8	1	6
7	6	2	8	1	5	9	3	4
1	4	3	2	5	8	6	7	9
5	8	6	9	7	1	3	4	2
2	7	9	3	4	6	1	5	8

上期答案：數獨動動腦
HSW25/A009-1

參加者姓名：_____

有效會員編號：_____

聯絡電話：_____

請選擇其中一個聯絡方式： WhatsApp SMS

備註：1) 截止遞交日期為6月26日(四)；2) 每人只限參加一次，且需確保遞交答案時為有效會員，否則取消報名資格。

香港中心聯絡資料

電話：2854 2676 傳真：2815 4723 電郵：hsw@deaf.org.hk WhatsApp：5511 2748

D 聽障會員、**H** 健聽會員、**N** 非會員、**C** 4-11歲兒童、**E** 65歲或以上 (特別註明除外)

支援收取電子通訊安排

講解有關本會通訊電子化的使用方式，解答大家對通訊的疑問，讓大家更快更方便接收本會訊息。

主題	手機版 - 通訊諮詢站 (3)	手機版 - 通訊諮詢站 (4)	WhatsApp (廣播) - 諮詢站 (2)	WhatsApp (廣播) - 諮詢站 (3)	WhatsApp (廣播) - 諮詢站 (4)
編號	HSW25/A048-03	HSW25/A048-04	HSW25/A049-02	HSW25/A049-03	HSW25/A049-04
日期	5月19日(一)	5月26日(一)	5月12日(一)	6月2日(一)	6月23日(一)
時間	上午10:00 - 11:00	上午10:00 - 11:00	上午10:00 - 11:00	上午10:00 - 11:00	上午10:00 - 11:00
地點	香港中心				
對象	本會會員				
名額	10人				
費用	全免				
負責職員	王姑娘				
查詢	電話：2854 2676、傳真：2815 4723、電郵：hsw@deaf.org.hk、WhatsApp：5511 2748				

一對一手機諮詢

解答有關電子版通訊的疑問，以一對一形式進行。諮詢服務需要預先與相關職員預約，每人諮詢時間為30分鐘。

時間	中心開放時間
地點	香港中心
負責職員	王姑娘



賞·港(2) —— 「前九龍英童學校及香港天文台 1883大樓」導賞團

編號：HSW25/A015-2

前九龍英童學校經修復後現闢作古物古蹟辦事處；1883大樓由落成至今都是香港天文台總部。導賞員將介紹這兩幢位於尖沙咀彌敦道的法定古蹟的歷史及建築特色。

日期	6月20日(五)
時間	下午2:30 - 3:30
集合	下午2:10 尖沙咀美麗華廣場一期大堂【逾時不候】
費用	全免
對象	聽障會員及其親友
名額	27人
備註	1) 每位聽障會員最多帶2位親友；2) 沒有聽障會員陪同後備；3) 此活動沒有交通安排及不提供膳食。
負責職員	陳姑娘

暑期周末烹飪班

由導師指導學員(2人一組)一起製作，完成後各自取走半份。

主題	糕點實習班(1) 草莓千層蛋糕	烘焙實習班(3) 豆腐芝士凍餅	糕點實習班(2) 開心果月餅	烘焙實習班(4) 莎樂美腸(Salami) 菠蘿薄餅(Pizza)
編號	HSW25/C023-1	HSW25/C018-3	HSW25/C023-2	HSW25/C018-4
日期	8月3日(日)		8月23日(六)	
時間	上午10:00 - 中午12:00	下午1:15 - 3:15	上午10:00 - 中午12:00	下午1:15 - 4:15
費用	D \$80、H \$85、N \$95	D \$60、H \$65、N \$75	D \$70、H \$75、N \$85	D \$80、H \$85、N \$95
費用	聽障會員及其親友			
名額	10人	10人	10人	10人
導師	Alice YIU	姚老師	Alice YIU	姚老師
備註	1) 聽障會員及其親友優先，健聽或非會員是單人做後備；2) 每位學員必須合作製作食品，不接受旁聽報名；3) 如有需要，自備圍裙；4) 請自備餐盒帶走食物；5) 根據法例，香港中心不會提供膠餐盒或膠袋。			
負責職員	陳姑娘			

香港中心聯絡資料

電話：2854 2676 傳真：2815 4723 電郵：hsw@deaf.org.hk WhatsApp：5511 2748

D 聽障會員、H 健聽會員、N 非會員、C 4-11歲兒童、E 65歲或以上 (特別註明除外)

社區支援服務

香港中心現設有社區支援服務，主要服務對象為隱蔽聽障人士及照顧者，隱蔽聽障人士為社交連繫較弱或 / 及缺乏社區支援的人士，服務提供個案輔導及服務轉介、多元化小組及活動、上門驗耳及義工探訪活動等，歡迎查詢。

名稱	創藝工作坊 (5月) — 梭編工作坊	腦友記 (6月) — 書法畫班	創藝工作坊 (6月) — 淡香水工作坊	創藝工作坊 (7月) — 植物拓染工作坊
編號	HSW25/S005-2	HSW25/S002-2	HSW25/S005-3	HSW25/S005-4
日期	5月21日 (三)	6月11日 (三)	6月18日 (三)	7月17日 (四)
時間	上午 10:30 - 中午 12:00	上午 10:30 - 中午 12:00	上午 10:30 - 中午 12:00	上午 10:30 - 中午 12:00
地點	香港中心			
對象	聽障會員及其家屬 / 照顧者 (單獨報名後備)			
名額	4對	5對	5對	5對
費用	全免			
簡介	梭編在歐美及日本已經流傳很久，運用梭編所用的工具 — 梭子，把棉線編織出不同的圖案，製作出精美的飾物！	利用文房四寶教授不同書法畫作。運用簡單線條，勾畫出不同文字及圖案 (如竹、梅花等)，讓你獲得滿滿成功感！	坊間有不同味道的香水都不合你的口味？現在可以讓你自行調配你的風格，花香還是木調，通通都由你去選擇，滿足你的想像！	植物拓染是利用敲或壓滾的方式，把每種植物獨有的天然顏色拓染在布袋上。如果你也有興趣利用植物的天然紋理，製作獨一無二的布袋，就快來報名吧！
導師	尊賢會		香港婦女中心協會	
負責職員	廷姑娘			

名稱	「大快活 × 領展與愛同行」： 快活軟餐初體驗	運動話咁易	講座 (1) - 營養 DIY
編號	HSW25/S003-5	HSW25/S012-1	HSW25/S006-1
日期	5月15日 (四)	5月6日 (二)	7月3日 (四)
時間	下午 2:30 - 5:30	上午 10:30 - 中午 12:00	上午 10:30 - 中午 12:00
地點	鯉魚門廣場	香港中心	
對象	聽障會員及其家屬 / 照顧者 (單獨報名後備)		
名額	5對	5對	10對
費用	全免		
簡介	會員及其照顧者可深入了解軟餐如何幫助吞嚥困難人士重拾飲食樂趣，試食軟餐及接受吞嚥評估，期望未來可減輕照顧者的壓力。 【集合時間及地點： 下午 2:00 油塘港鐵站 A1 出口】	鼓勵會員多做運動，介紹適合長者的健體操。	是次講座將分享飲食習慣對於健康的影響、如何從食物吸收各種營養素及營養補充劑的作用。
導師	待定	李姑娘	長者安居服務協會
負責職員	鄭姑娘	李姑娘	

香港中心聯絡資料

電話：2854 2676 傳真：2815 4723 電郵：hsw@deaf.org.hk WhatsApp：5511 2748

D 聽障會員、
 H 健聽會員、
 N 非會員、
 C 4-11 歲兒童、
 E 65 歲或以上 (特別註明除外)

社區支援服務

照顧 • 照顧者

就著新社區支援服務的推行，我們希望接觸更多社群，以支援照顧者和讓更多人認識他們的需要。

聽障人士照顧者定義：「因照顧聽力缺損而需擔任長期照顧工作的同住或非同住人士」

(包括夫婦、子女、其他親屬、朋友、鄰里等)

- 照顧工作包括：
- 協助日常溝通：覆診、購物、外出膳食、交通、社交活動等
 - 一般起居照顧：膳食安排、洗衣、清潔、護送
 - 協助生活自理：沐浴、餵食、如廁、穿衣、扶抱、協助步行、大小便的處理、藥物安排
 - 其他支援：財務或文件安排、醫療決定、情緒支援等

如你現時正在照顧聽障會員，可以到賽馬會香港中心或將軍澳中心填寫「照顧者登記表」，詳情請向社區支援服務負責職員賽馬會香港中心 鄭姑娘 及 將軍澳中心黃姑娘查詢。

忘憂咖啡館

忘憂咖啡館迎來新氣象！咖啡館於每月第四個星期一，舉辦不同新奇、有意義的主題工作坊，希望與你渡過悠閒的午後。

主題	忘憂咖啡館 (6月) - 流沙畫創作	忘憂咖啡館 (7月) - 玫瑰花玻璃畫小夜燈
編號	HSW25/S001-3	HSW25/S001-4
日期及時間	6月23日 (一) 下午3:00 - 4:00	7月28日 (一) 下午3:00 - 4:00
內容	創作及觀賞彩色沙畫，過程中學習慢下來，紓壓又療癒。	美麗又夢幻的玫瑰花玻璃畫小夜燈，可成為房間優雅的擺設，又可送給至愛。
對象	只限聽障會員的照顧者參加	
名額	10人	
費用	全免	
地點	香港中心	
備註	請自備袋帶走成品	
負責職員	鄭姑娘	



「植得鬆一鬆」園藝治療小組

編號：HSW25/T06

由臨床心理學家及園藝治療師一同透過園藝活動、品嚐花草茶等，放鬆紓壓，互相分享。

日期	7月15日至8月5日 (二)
時間	晚上7:30 - 9:00
地點	香港中心
費用	全免
對象	聽障會員及其家屬 / 照顧者 (單獨報名後備)
名額	4對
導師	臨床心理學家張貝芝博士、園藝治療師阿寶老師
負責職員	鄭姑娘



香港中心聯絡資料

電話：2854 2676 傳真：2815 4723 電郵：hsw@deaf.org.hk WhatsApp：5511 2748

D 聽障會員、**H** 健聽會員、**N** 非會員、**C** 4-11歲兒童、**E** 65歲或以上 (特別註明除外)

活動名稱 課程編號	日期	時間	堂數	地點	費用	其他 費用	名額	對象	內容 / 備註
室內活動									
衛生署講座 - 記憶與你 HSW25/A004-02	12/5 (一)	上午 9:45 - 10:45	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	講座內容：1) 影響長者日常記憶的因素；2) 處理記憶問題的有效方法。 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
衛生署講座 - 排便可以好輕鬆 HSW25/A004-03	14/7 (一)	上午 9:45 - 10:45	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	講座內容：1) 便秘的成因、影響及防治方法；2) 腸癌的徵兆以便及早求醫治療。 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
健•腦•魔力橋 (2) HSW25/A006-02	13/5 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	16人	聽障會員 及其親友	魔力橋又稱為以色列麻雀，是一種適合2至4人的桌上遊戲。規則簡單易學。如未接觸過此棋藝遊戲，歡迎你報名參加。 負責職員：廷姑娘
健•腦•魔力橋 (3) HSW25/A006-03	10/6 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	16人	聽障會員 及其親友	
健•腦•魔力橋 (4) HSW25/A006-04	15/7 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	16人	聽障會員 及其親友	
桌遊鬆一鬆 (1) HSW25/A027-01	9/6 (一)	下午 2:00 - 3:30	/	香港中心	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	
免費理髮服務 (2) HSW25/A005-2	8/7 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	20人	50歲或以上 聽障會員及其親友	本會將軍澳中心美髮隊義工為 50歲或以上 聽障會員及其親友提供免費理髮服務。 備註：1) 49歲或以下聽障會員及其親友做後備 ；2) 為確保衛生，參加者必須出席活動前洗頭；3) 只提供剪髮服務；4) 參加者必須預約；5) 理髮完成後不得異議。 負責職員：陳姑娘
電腦及資訊科技									
手機班 (1) - WhatsApp 應用 程式 HSW25/C010-01	5/6 - 26/6 (四)	晚上 7:30 - 9:00	4	香港中心	/	/	10人	聽障會員 及其親友	今期的手機班會教授參加者 WhatsApp 應用程式的操作，包括介紹應用程式中的功能，亦會即場示範操作。如果你也想了解有關 WhatsApp 的使用，又或是對 WhatsApp 有任何問題也歡迎你來報名！ 負責職員：廷姑娘
康樂保健									
備註：1) 上課時請穿著運動服裝及不脫色運動鞋；2) 18歲以下須家長或監護人陪同方可參加。									
簡易伸展運動 (EN-1) HSW25/A008-1	2/6 (一)	上午 10:00 - 中午 12:00	1	香港中心	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	在導師帶領下利用簡單工具做伸展運動，並認識運動安全及注意事項。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 備註：1) 聽障會員優先， 親友後備 ；2) 請填寫專用報名表格 。 導師：由康樂及文化事務署安排 負責職員：陳姑娘
簡易伸展運動 (EN-2) HSW25/A008-2	7/7 (一)	上午 10:00 - 中午 12:00	1	香港中心	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	
簡易伸展運動 (CW-3) HSW25/A007-3	4/8 (一)	下午 2:00 - 4:00	1	香港中心	全免	/	15人	聽障會員 及其親友	

活動名稱 課程編號	日期	時間	堂數	地點	費用	其他 費用	名額	對象	內容 / 備註
聽障人士八段錦 訓練計劃 HSW25/C001-2	2/5 - 23/5 (五)	上午 11:00 - 下午 1:00	4	上環 體育館	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	本課程為初學者而設，內容主要教授參加者八段錦全套式子。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 備註：1) 聽障會員優先，親友後備；2) 請填寫專用報名表格。 導師：由康樂及文化事務署安排 負責職員：陳姑娘
初階飛鏢班 HSW25/C006	2/5 - 20/6 (五)	晚上 7:30 - 9:00	8	香港中心	D \$120 H \$160 N \$240	/	10人	聽障會員 及其親友	課程為所有對飛鏢有興趣人士而設，包括介紹飛鏢的禮儀與應有品德和態度、安全守則、技巧、站姿，及基本投擲飛鏢訓練。 備註：聽障會員優先，親友後備 導師：由香港國際飛鏢節體育協會安排 負責職員：廷姑娘
下午瑜珈班 (2) HSW25/C011-2	19/5 - 26/5 (一)	下午 2:30 - 4:00	2	香港中心	D \$30 H \$40 N \$60	/	10人	聽障會員 及其親友	專為聽障人士而設的聲療放鬆，紓解身心疲累及壓力。內容包括改善不良姿勢、鍛鍊肌肉及柔軟伸展。 備註：聽障會員優先，親友後備 導師：Brenda 負責職員：陳姑娘
上午瑜珈班 (1) HSW25/C012-1	6/6 - 27/6 (五)	上午 11:00 - 中午 12:30	4	香港中心	D \$60 H \$80 N \$120	/	10人	聽障會員 及其親友	專為聽障人士而設的聲療放鬆，紓解身心疲累及壓力。內容包括改善不良姿勢、鍛鍊肌肉及柔軟伸展。 備註：聽障會員優先，親友後備 導師：Brenda 負責職員：陳姑娘
上午瑜珈班 (2) HSW25/C012-2	25/7 - 29/8 (五)	上午 11:00 - 中午 12:30	6	香港中心	D \$90 H \$120 N \$180	/	10人	聽障會員 及其親友	
晚上瑜珈班 (1) HSW25/C013-1	3/7 - 31/7 (四)	晚上 7:30 - 9:00	5	香港中心	D \$90 H \$120 N \$180	/	10人	聽障會員 及其親友	
聽障人士 身武術訓練計劃 HSW25/C002	9/7 - 30/7 (三)	上午 10:00 - 中午 12:00	4	渣華道 體育館	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	本課程為初學者而設，內容包括：武術基本功（步法、手法、腿法）及套路等。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 備註：1) 聽障會員優先，親友後備；2) 請填寫專用報名表格。 導師：由康樂及文化事務署安排 負責職員：陳姑娘
聽障人士身心 伸展訓練計劃 HSW25/C001-3	6/8 - 27/8 (三)	上午 11:00 - 下午 1:00	4	上環 體育館	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	本課程為初學者而設，內容包括：各式伸展活動讓學員放鬆肌肉，改善關節、鬆弛神經，減少患上肌肉痛症的風險。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 備註：1) 聽障會員優先，親友後備；2) 請填寫專用報名表格。 導師：由康樂及文化事務署安排 負責職員：陳姑娘
陳家太極拳 (三) HSW25/C004-2	4/7 - 26/9 (五)	下午 2:00 - 3:30	11	香港中心	全免 (按金 \$200)	/	13人	聽障會員 及其親友	陳家二十一式太極拳為無極軒太極會編訂的「38式太極養生功」之第三部份，可獨立為單一套路練習。 陳家太極拳以纏絲勁為核心，動作以腰為軸，節節貫串，連綿不斷，發勁時鬆活彈抖，內柔外剛。此套太極拳也可作坐姿練習，非常適合家居與辦公室運動。 參加者宜有簡單基礎。 導師：無極軒太極會 備註：1) 舊生優先；2) 出席最少 8 堂方可退回按金；3) 18/7、15/8 暫停。 負責職員：李姑娘

D 聽障會員、**H** 健聽會員、**N** 非會員、**C** 4-11 歲兒童、**E** 65 歲或以上（特別註明除外）

活動名稱 課程編號	日期	時間	堂數	地點	費用	其他 費用	名額	對象	內容 / 備註
「太極功夫扇」 第二段 HSW25/C005-2	4/7 - 26/9 (五)	下午 3:45 - 5:15	11	香港中心	全免 (按金 \$200)	/	13人	聽障會員 及其親友	「太極功夫扇」將太極拳與扇的揮舞相結合，動作剛柔並濟，節奏快慢相間，精神抖擻，意高氣揚，全套功夫扇分為6段，集太極拳、太極劍及武術等不同技巧。 本課程為「太極功夫扇」第一期的延續，將包括長拳、查拳及南拳等武術技巧。 導師：無極軒太極會 備註：1) 出席最少8堂方可退回按金；2) 18/7、15/8暫停；3) 「太極功夫扇」(一)學員優先。 負責職員：李姑娘
新興運動(1) - 地板冰壺班 HSW25/C016	9/6 - 30/6 (一)	上午 10:30 - 中午 12:00	4	香港中心	D \$120 H \$160 N \$240	/	10人	聽障會員 及其親友	地板冰壺是一種從冰壺運動的框架下建構出來的一種運動，可以視作是冰壺在地面版本。地板冰壺有很多不同的好處，例如對身體的協調性、訓練思考和訓練人與人之間的合作都有很大的益處，是一項老少咸宜的有益活動。 備註：聽障會員優先，親友後備 導師：世青體藝 負責職員：廷姑娘
手工藝及藝術									
書法班(2) HSW25/C003-2	4/6 - 9/7 (三)	下午 2:30 - 4:00	6	香港中心	D \$90 H \$120 N \$180	如需 購買 毛筆 \$45	10人	聽障會員 及其親友	書法可以增進修養，更可調控情緒、減緩壓力。本課程適合所有人參加。 備註：1) 自備特製加大白雲(友生昌監製)上課，如需代購，報名時需繳交材料費\$45。 導師：何慧禎老師 負責職員：李姑娘
書法班(3) HSW25/C003-3	16/7 - 20/8 (三)	下午 2:30 - 4:00	6	香港中心	D \$90 H \$120 N \$180	如需 購買 毛筆 \$45	10人	聽障會員 及其親友	
達人藝(1) - 摺紙工作坊 HSW25/A028-01	28/5 (三)	上午 10:00 - 11:00	1	香港中心	全免	/	10人	聽障會員 及其親友	摺紙是一種簡單易學的藝術，而工作坊所製作的摺紙以「花」作主題。摺紙不但可以訓練手眼協調和細緻動作，亦可以左右腦平衡發展，更可以提升專注力。透過一起凝聚交流，共享摺紙樂趣吧！ 負責職員：廷姑娘