

## 考心思園地 編號：TSW25/A019

## 3 - 4月答案：

- 1：鳳梨  
2：晶



## 5 - 6月問題：

燈謎（請填寫正確的答案）：

1. 它似水般清，卻比水更輕，把它放入水，馬上見分明。（估一日常用品）
2. 一個入口，兩條隧道，只進一條，無法使用（估一日常用品）

答案：1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

姓名（必須填寫）：\_\_\_\_\_

會員編號（必須填寫）：\_\_\_\_\_

電話（必須填寫）：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_

郵寄地址（必須填寫）：\_\_\_\_\_

備註：5 - 6月考心思問題截止報名日期：6月20日（五）。



負責職員：昌 Sir

## 恆青社社員招募

透過小組活動形式，指引各社員參與計劃及舉辦各項活動。通過活動使社員促進社交生活及人際關係，鍛鍊個人成長、體驗群體生活及發揮互助互愛精神，繼而建立正向的人格及與人相處之正確態度等。恆青社每年舉行特定的例會及活動，參加者需負責及擔當各種中心 / 戶外 / 探訪服務等義務工作，以增進組員多方面的知識。

參加資格：1) 失聰或聽障的中心會員，均可申請；2) 擁有一份助人與關懷別人的心；3) 必須抽空參加義務工作活動服務；4) 具備忍耐、堅毅不屈精神及積極服務的態度；5) 合群、願意與人合作。

面試安排：1) 申請人必須接受面試，填寫表格後將獲專人通知面試日期；2) 面試一經批核後將獲傳真 / 電郵 / 短訊 / WhatsApp 通知各參加者。

會員須知：1) 面試一經批核後必須接受為期三個月試用期，必須在連續三個月內出席例會達 80% 以上及積極參加探訪服務及協助中心各義務工作；2) 試用期滿後經幹事會通過，方可成為恆青社會員，而每位會員註冊期限一年（四月至翌年三月），會費每年港幣三十元正，若十月份以後加入成為會員，半年會費為港幣十五元，需繳交相片一張。

負責職員：有興趣人士可聯絡昌 Sir

（電郵：jacky.lau@deaf.org.hk）

電話：5511 2007 / 傳真：2761 4390

索取申請表格。

\*\* 昌 Sir 將回覆參加者面試日期及時間。多謝大家！

## 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

## 將軍澳中心聯絡資料

電話：2711 1974 傳真：2761 4390 電郵：tsw@deaf.org.hk WhatsApp：5398 5968

網上報名：https://www.deaf.org.hk/ch/onlinereg.php

🇨🇰 聽障會員、🇨🇰 健聽會員、🇨🇰 非會員、🇨🇰 4-11歲兒童、🇨🇰 65歲或以上（特別註明除外）

## 「心靈綠洲」

旨在提供一個舒適寧靜的共享空間，讓大家暫時忘卻繁忙生活及為你打氣。「心靈綠洲」會在不同時段進行，並設有特定主題，務求讓大家能找到自己的安舒支援區。

歡迎照顧者及聽障會員獨自 / 一同前來，使用煥然一新的共享空間。

名稱	法式滾球體驗 2	黏土花盆栽	包「糉」日
編號	TSW25/S012	TSW25/S013	TSW25/S014
日期	12/5 (一)	14/5 (三)	24/5 (六)
時間	下午 2:30 - 4:30	晚上 7:30 - 9:00	下午 2:00 - 5:00
地點	香港單車館公園	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心
對象	聽障會員及照顧者或親友 (單獨報名後備)		
名額	8 人	10 人	12 人
費用	全免	\$10 / 人	\$20 / 人
簡介	滾球運動不僅以擲較近目標球者方能得分，而且每局目標球均會轉位置，是一項考驗大家投擲技術與智謀的運動。	導師將與大家一起觀察植物、雕塑黏土，共同創作仿真的黏土花盆栽。	大家有沒有興趣自己動手包隻糉去應節呢？導師會教大家包鹹肉糉，體驗這門傳統手藝。
導師	梁姑娘	Create Bar	梁姑娘
名稱	卡牌推廣 - UNO	下午茶時間 - 水果班戟	慢遊長洲**
編號	TSW25/S015	TSW25/S019	TSW25/S021
日期	27/5 (二)	7/6 (六)	10/6 (二)
時間	下午 3:00 - 4:30	下午 3:30 - 5:00	上午 11:00 - 下午 5:00
地點	本會將軍澳中心		長洲
對象	聽障會員及照顧者或親友 (單獨報名後備)		
名額	10 人	10 人	20 人
費用	全免	\$5 / 人	\$100 / 人
簡介	玩家需要管理自己的手牌，判斷檯面上出現的顏色、數字，利用卡牌間的特性，盡快把手牌脫手，成為優勝者！	班戟配花茶，再配上鮮味水果，是個不錯的下午茶。歡迎大家出席小聚，吃小點玩遊戲，共度愉快下午。	職員會帶大家慢遊長洲，享用輕量海鮮午餐，品嚐長洲小食，及到訪島上景點及打卡位，享受慢活的一天。 集合時間地點：上午 10:50 中環 (五號碼頭) - 長洲 (船費自付)
導師	梁姑娘		
名稱	屯門半天遊 @	桌遊學習 — 哈鈴果鈴	中醫頭肩頸工作坊
編號	TSW25/S024	TSW25/S026	TSW25/S027
日期	20/6 (五)	24/6 (二)	8/7 (二)
時間	上午 9:00 - 中午 12:30	下午 3:00 - 4:30	下午 2:30 - 4:00
地點	屯門公眾騎術學校 及 蝴蝶灣公園	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心
對象	只限聽障會員的照顧者參加	聽障會員及照顧者或親友 (單獨報名後備)	
名額	20 人	10 人	12 人
費用	\$30 / 人	全免	\$10 / 人
簡介	是次會帶參加者參觀馬房，了解及親親小馬；之後會帶大家到蝴蝶灣公園打卡，有興趣的朋友切勿錯過。 集合時間地點： 上午 9:00 屯門港鐵站客務中心	把鈴放到桌子中央，每位玩家有一疊牌，輪流翻牌，若牌上出現的任何水果合共剛好有 5 個，便比快按鈴！最多牌的玩家勝出！	城市人長期用手機電腦，容易肩頸痛；加上天氣濕焗，容易頭痛。是次講者會介紹穴位按摩，幫助參加者舒緩痛症。
導師	香港賽馬會	梁姑娘	李可欣醫師
報名方法	可透過電話、WhatsApp 或親自到各中心遞交報名表。		
備註	1) 活動前一星期截止報名及確認名額；2) 需先留名，待工作人員確認參加者資格，才會確認報名；3) 島上景點全以步行方式前往，參加者請評估個人狀況是否合適；4) 報名時需另填寫免責聲明書。		
負責職員	梁姑娘 (Kitty)、黃 Sir (Easter Sir)		
查詢	將軍澳中心 (電話：2711 1974、傳真：2761 4390、電郵：tsw@deaf.org.hk、WhatsApp：5399 4758)		

## 將軍澳中心聯絡資料

電話：2711 1974 傳真：2761 4390 電郵：tsw@deaf.org.hk WhatsApp：5398 5968  
網上報名：https://www.deaf.org.hk/ch/onlinereg.php

**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 服務簡介

服務對象：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」

服務內容：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。

- 歡迎向黃姑娘 / 梁姑娘查詢服務詳情 -

名稱	照顧者手語工作坊1 (家庭及人物)	齊齊學攝影及美圖	照顧者手語工作坊2 (醫療及健康)
編號	TSW25/S018	TSW25/T005	TSW25/S020
日期	2/6 (一)	3/6、10/6、17/6、24/6 (逢星期二, 共4節)	9/6 (一)
時間	晚上7:15 - 9:15	上午11:00 - 中午12:30	晚上7:15 - 9:15
地點	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心及中心外	本會將軍澳中心
對象	聽障會員及照顧者或親友(單獨報名後備)		
名額	10人	8人	10人
費用	\$10 / 人 (按金)	\$10 / 人	\$10 / 人 (按金)
簡介	為照顧者及被照顧聽障會員教授日常生活手語(家庭及人物篇), 本次手語工作坊會有更多實用手語交談的練習, 讓照顧者及被照顧者感受到彼此的愛和關心。	平時鍾意周圍去, 周圍影相, 到底點先影得好呢? 影得唔好又有冇方法令到張相影翻好影, 就等黃 Sir 教你你啦。	為照顧者及被照顧聽障會員教授日常生活手語(醫療及健康), 本次手語工作坊會有更多實用手語交談的練習, 讓照顧者及被照顧者感受到彼此的愛和關心。
導師	/	黃 Sir (Easter Sir)	/
備註	1) 活動前一星期截止報名及確認名額; 2) 需先留名, 待工作人員確認參加者資格, 才會確認報名。		
負責職員	黃 Sir (Easter Sir)		
查詢	將軍澳中心 (電話: 2711 1974、傳真: 2761 4390、電郵: tsw@deaf.org.hk、WhatsApp: 5399 4758)		

名稱	整妝待化 - 滋潤面霜及靜觀工作坊2	照顧者手語工作坊3 (飲食及生活)	照顧者手語工作坊4 (情感及問候)	大快活 × 領展與愛同行 軟餐介紹及吞嚥評估站
編號	TSW25/S022	TSW25/S023	TSW25/S025	TSW25/S017
日期	11/6 (三)	16/6 (一)	23/6 (一)	15/5 (四)
時間	下午3:00 - 4:30	晚上7:15 - 9:15	晚上7:15 - 9:15	下午2:30 - 5:30
地點	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心	鯉魚門廣場二樓206號舖
對象	聽障會員及照顧者或親友(單獨報名後備)			
名額	8人	10人	10人	10人
費用	\$20 / 人	\$10 / 人 (按金)	\$10 / 人 (按金)	\$10 / 人 (按金)
簡介	照顧家人, 子女這麼辛苦, 都需要照顧自己, 同黃 Sir 一同製作天然的護膚品, 及學習一些放鬆的方法及芳香治療的知識。	為照顧者及被照顧聽障會員教授日常生活手語(飲食及生活篇), 本次手語工作坊會有更多實用手語交談的練習, 讓他們感受到彼此的愛和關心。	為照顧者及被照顧聽障會員教授日常生活手語(情感及問候篇), 本次手語工作坊會有更多實用手語交談的練習, 讓他們感受到彼此的愛和關心。	此次活動旨在推廣大快活的「快活回味軟餐」系列, 讓公眾深入了解軟餐如何幫助吞嚥困難人士重拾飲食樂趣, 同時減輕照顧者的壓力。活動包含免費吞嚥評估, 老友記有興趣了解就快啲黎啦!
導師	黃 Sir (Easter Sir)			
備註	1) 活動前一星期截止報名及確認名額; 2) 需先留名, 待工作人員確認參加者資格, 才會確認報名。			
負責職員	黃 Sir (Easter Sir)			
查詢	將軍澳中心 (電話: 2711 1974、傳真: 2761 4390、電郵: tsw@deaf.org.hk、WhatsApp: 5399 4758)			

## 將軍澳中心聯絡資料

電話: 2711 1974 傳真: 2761 4390 電郵: tsw@deaf.org.hk WhatsApp: 5398 5968  
網上報名: <https://www.deaf.org.hk/ch/onlinereg.php>

**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)

# 將軍澳中心 活動及課程

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
<b>戶外活動</b>									
水晶飾品展銷日	10/5 、 7/6 (六)	上午 10:00 - 下午 5:30	/	中環7號 碼頭1樓 (往尖沙 咀碼頭)	/	/	/	公眾人士	本會將軍澳中心的「水晶及手工藝舍」響應由創業軒推廣的創業市集計劃，推出各款手工藝品作展銷活動。產品包括布藝品、首飾、乾花飾品等，歡迎大家來支持聾人創業！如有聽障會員有興趣加入水晶隊，可與負責同工梁姑娘聯絡。
乘風航訓練計劃 TSW25/A020	17/5 (六) 、 18/5 (日) 、 24/5 (六) 、 24/5 (下午 1:00 - 5:00)	17/5 (下午 1:00 - 5:00) 、 18/5 (早上 9:00 - 下午 5:00)	3	待主辦方 提供	全免	按金 \$250	24人	聽障人士	乘風航訓練計劃是海上訓練計劃，為參加者提供具備康體訓練。透過精心策劃和別具創意的海上歷奇活動，參加者在互相扶持的環境下攜手合作，接受挑戰。完成活動後參加者可以提升個人能力，改善人際關係，解難能力，培養欣賞事物及團隊合作精神。 (確定日期和地點後會與報名者聯絡) 參加者必須要完成三天的訓練才能退回活動按金。 負責職員：昌 Sir
行山樂： 黃石家樂徑 TSW25/A032	21/5 (三)	上午 9:00 - 下午 1:00	1	黃石碼頭	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	香港黃石家樂徑是一條位於西貢的輕鬆行山路線，適合全家大小一起參與的郊遊活動。從高處可以欣賞到高塘口、東心淇山等美景，遠眺大灘海峽、塔門、高流灣和灣仔半島，偶爾還能看到街渡小艇或風帆在海面上。活動集合地點及時間於5月6日(二) WhatsApp 通知 負責職員：昌 Sir
益力多廠參觀 TSW25/A039	13/6 (五)	下午 2:30 - 4:30	1	大埔 工業邨 益力多廠	\$20/人	/	30人	聽障會員 及其親友	以輕鬆及活潑的手法讓會員認識益力多這個家喻戶曉的產品！益力多早於1969年，由日本來到香港，是香港人熟知的飲品。 集合地點：下午2:15 大埔墟港鐵站 負責職員：鄧姑娘
參觀中電鐘樓 文化館 TSW25/A046	21/6 (六)	上午 10:30 - 中午 12:30	1	何文田 亞皆老街	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	中電鐘樓文化館坐落於中電鐘樓內，現時是一級歷史建築，經活化後成了博物館，會員可到訪中電鐘樓文化館，一同探索及感受一個與別不同的電力之旅。 集合時間及地點：上午10:30 旺角東港鐵站A出口 負責職員：Jayden Wong
健體訓練體驗日 TSW25/A131	21/5 (三)	下午 4:30 - 6:00	1	灣仔 軒尼詩道	按金 \$30	/	10人	聽障會員 及其親友	會由專業的健身教練教導大家如何透過正確的動作鍛鍊及伸展肌肉，改掉一些壞習慣，簡單易明非常適合小做運動的會員。快來試試看吧!! 導師：中國香港健美總會導師 負責職員：Jayden Wong
行山樂： 九龍水塘 TSW25/A044	25/6 (三)	上午 9:00 - 下午 1:00	1	長沙灣 港鐵站	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	九龍水塘臨近市區，是城市中的隱秘天堂，一同探索清新的空氣和迷人的風景。您可以沿著蜿蜒的小徑，欣賞壯觀的山景和清澈的水域，適合各類型的行山者。 負責職員：昌 Sir
<b>室內活動</b>									
腦力訓練 — 魔力橋2 TSW25/A026	7/5 (三)	下午 3:00 - 5:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	每組遊戲供2-4人一起玩。參加者需在時限內，將手中及桌上的數字磚順序排出，好玩又能訓練腦力。 負責職員：鄧姑娘

**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)



# 將軍澳中心 活動及課程

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
HKSOS 助你 荒野逃生講座 TSW25/A034	17/5 (六)	下午 2:30 - 4:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	30人	聽障會員 及其親友	張 Sir 會透過今次的講座向大家介紹這個荒野求生或在緊急情況下的使用方法，讓 999 報案中心能掌握求助者的地理位置，制定最精準的搜救計劃。非常實用以及合適常出外的朋友們。 講師：HKSOS 研發團隊高級督察張 Sir 負責職員：Jayden Wong
腦力訓練 — 魔力橋3 TSW25/A037	4/6 (三)	下午 3:00 - 5:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	每組遊戲供 2-4 人一起玩。參加者需在時限內，將手中及桌上的數字磚順序排出，好玩又能訓練腦力。 負責職員：鄧姑娘
送出一點心 ~ 理髮服務 TSW25/A006-2	14/6 (六)	上午 9:30 - 11:30	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	32人	聽障會員 及其親友	美髮隊多名義工為 50 歲或以上會員提供免費理髮服務，締造一個亮麗髮型。 理髮活動新安排：活動將分成 4 個時段進行，每時段有 8 個名額 1) 時段 A: 9:30-10:00 2) 時段 B: 10:00-10:30 3) 時段 C: 10:30-11:00 4) 時段 D: 11:00-11:30 備註：1) 為確保衛生，參加者須在活動前一天洗頭；2) 必須預約；3) 理髮完成後不得異議；4) 參加者必須於相應時段前 15 分鐘到達本中心，逾時者將不提供理髮服務。 負責職員：鄧姑娘
語文									
手語班 (高班 5) TSW25/C002	5/4 - 21/6 (六)	下午 3:00 - 4:30	10	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$150 <b>H</b> \$200 <b>N</b> \$300	/	12人	聽障會員 及其親友	活動適合已經參與手語初班及中班的參加者。活動由經驗導師教導，學習基本手語，掌握日常交流技巧。深入了解聽障文化，增進對社會多樣性的理解。課堂會使用互動式教學，輕鬆愉快的學習環境學習手語。 導師：REE 老師 負責職員：昌 Sir
手語班初級 單元班 (F2) TSW25/C003	8/5 - 10/7 (四)	下午 2:30 - 4:00	10	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$150 <b>H</b> \$200 <b>N</b> \$300	/	12人	聽障會員 及其親友	以手代口，齊來輕鬆學習生活「衣」、「食」、「住」、「行」等日常用語。透過手語對話練習和實踐，讓大家能以手會友，打破聾健隔膜，體驗共融文化。活動適合手語初學者及對手語感興趣人士參加。 導師：林鳳仙 負責職員：昌 Sir
手語體驗班 (高班 1) TSW25/C012	12/5 - 14/7 (一)	晚上 7:30 - 9:00	10	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$150 <b>H</b> \$200 <b>N</b> \$300	/	12人	聽障會員 及其親友	課程適合完成手語體驗初班 (1) 的人士報名。課程將教授參加者常用詞彙、並會進行對話練習及觀看練習，加強參加者理解手語及使用手語表達的能力。(導師為聽障人士) 導師：林老師 負責職員：昌 Sir
韓語教室中級 (二) TSW25/C011	7/5 - 11/6 (三)	晚上 7:30 - 9:00	6	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$90 <b>H</b> \$120 <b>N</b> \$180	/	10人	聽障會員 及其親友	由淺入深地學習韓語 中級 (二)，從聽、講、讀、寫四大範疇內，讓同學輕鬆掌握韓語；循序漸進地教授韓語的會話及寫作技巧。 - 掌握韓國生活日常會話對話及單字。 - 學習文法上基本句子的結構，嘗試韓語的短句寫作。 - 透過聆聽及會話練習而提高會話能力。 - 認識韓國的文化，如飲食 / 娛樂 / 旅遊文化等等。 適合曾接觸韓語基礎發音的同學。 導師：馮老師 負責職員：張 Sir

# 將軍澳中心 活動及課程

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
<b>電腦及資訊科技</b>									
電郵使用教學班 (Gmail) TSW25/C013	12/5 - 2/6 (一)	晚上 7:30 - 9:00	4	本會 將軍澳 中心	/	/	8人	聽障會員 及其親友	聾福會開始響應環保，實行無紙化，暫停郵寄通訊服務。如果會員希望可以獲取第一手通訊消息，除 WhatsApp 外，電郵收取通訊亦是一個好選擇。 負責職員：鄧姑娘
新手學淘寶 TSW25/T003	23/5 - 13/6 (五)	上午 11:00 - 中午 12:30	4	本會 將軍澳 中心	/	按金 \$20/ 人	8人	只限聽障 會員參加	是次會教大家開立淘寶及支付寶帳戶、揀選及比較貨品、集運到港等 備註：參加者須出席3堂或以上方可退回按金。 負責職員：梁姑娘
<b>烹飪</b>									
端午粽班： 上海鮮肉粽 TSW25/A021	17/5 (六)	早上 10:00 - 中午 12:00	1	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$15 <b>H</b> \$20 <b>N</b> \$30	材料費 \$15	12人	聽障會員 及其親友	如有興趣，可以向負責職員查詢 導師：陳詠蘭 負責職員：昌 Sir
桂花酒釀圓子 TSW25/A041	21/6 (六)		1	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$15 <b>H</b> \$20 <b>N</b> \$30	材料費 \$5	12人	聽障會員 及其親友	
香橙雪紡蛋糕 TSW24/A051	19/7 (六)		1	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$15 <b>H</b> \$20 <b>N</b> \$30	材料費 \$5	12人	聽障會員 及其親友	
<b>康樂保健</b>									
彈床運動班 5月 TSW25/T002	7/5 - 28/5 (三)	下午 2:30 - 4:00	4	灣仔 Magic Health	\$120/人	/	8人	聽障會員 及照顧者 或親友 (單獨報名 後備)	彈床運動可訓練身體不同部位，改善平衡及舒壓。 備註：活動需要較大體能，參加者請評估個人狀況是否合適。 導師：Ellie Lau 負責職員：梁姑娘
新興運動班 - 兵道 TSW25/C015	7/5 - 28/5 (三)	晚上 7:30 - 9:00	4	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$120 <b>H</b> \$140 <b>N</b> \$180	/	10人	聽障會員 及其親友	兵道是結合中國武術及兵器攻防所演化的運動，長者合適用太極推劍的原理，慢動，巧力，兩人用兵道塑膠棒互相黏推，做進攻防守的動作，以加強肌肉力量，平衡力等等...好處非常之多，沒有嘗試過的可以報名試一下新興的運動。 導師：無疆界體育學院 負責職員：Jayden Wong
5月份頌鉢療愈班 (晚上班) TSW25/C017	12/5 - 26/5 (一)	晚上 7:30 - 9:00	3	火炭 瑜伽館	<b>D</b> \$100 <b>H</b> \$110 <b>N</b> \$120	/	8人	聽障會員 及其親友	是次班組將在火炭瑜伽館舉行瑜伽活動。環境寧靜，屆時會利用獨特的頌鉢，透過其震動和聲響從而放鬆心情及身體，調理身體。 導師：陳老師 負責職員：Jayden Wong
長跑訓練班 TSW25/C021	24/5 - 21/6 (六) 31/5 除外	下午 4:00 - 5:30	4	九龍灣 運動場	<b>D</b> \$60 <b>H</b> \$80 <b>N</b> \$120	/	10人	聽障會員 及其親友	是次長號訓練班會有導師教授長跑的基本知識，跑姿，呼吸等等相關的知識，透過這個有系統的訓練班可以增加知識以及強身健體，一起來感受跑步的樂趣。 導師：胡 Sir 負責職員：張 Sir
6月低空中頌鉢 瑜伽班 TSW25/C023	2/6 - 23/6 (一)	晚上 7:30 - 9:00	4	火炭 瑜伽館	<b>D</b> \$100 <b>H</b> \$110 <b>N</b> \$120	/	6人	聽障會員 及其親友	是次班組將在火炭瑜伽館舉行。會以低空瑜伽結合頌鉢，利用獨特的頌鉢及瑜伽布，放鬆心情及身體，體驗新的瑜伽方式，非常有趣。 導師：陳老師 負責職員：Jayden Wong

**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)

# 將軍澳中心 活動及課程

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
桌球班 (6月) 2 TSW25/C024	4/6 - 25/6 (三)	下午 3:00 - 5:00	4	何文田 體育館	全免	/	12人	聽障會員	本課程為有興趣參與桌球活動的參加者提供基礎的桌球訓練，內容包括：介紹美式桌球用品和用具之使用方法、規則及球技入門和練習方法等。 備註：參加者需要填寫專用報名表格及體適能問卷 導師由康文署指派 負責職員：昌 Sir
桌球練習班 (6月) 1 TSW25/C022	4/6 - 25/6 (三)	上午 10:00 - 中午 12:00	4	順利 體育館	全免	/	6人	聽障會員 及其親友	這活動為方便會員學習美式桌球技巧，幫助會員掌握基本和進階的桌球技巧，提供與其他桌球愛好者交流的機會，交流日常生活與增進友誼。 負責職員：昌 Sir
新興運動班 - 匹克球 TSW25/C026	4/6 - 25/6 (三)	下午 3:30 - 5:00	4	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$110 <b>H</b> \$130 <b>N</b> \$170	/	8人	聽障會員 及其親友	匹克球集合了網球、羽毛球和乒乓球的元素，但是不需要像網球一樣需耗費許多力氣，是一項普及性高且易於上手的運動，適合各個年齡層的男女老幼參與。 導師：無疆界體育學院 負責職員：Jayden Wong
快樂人生 - 人生桌遊試玩 TSW25/A040	14/6 (六)	下午 2:00 - 4:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	這副「人生桌遊」是一副全新桌遊卡牌遊戲，簡單易玩，讓大家在遊玩的同時學習愉快過生活的秘訣。參加者會得到一副卡牌作為紀念品，讓大家拿來與親友同樂。 活動設有茶點時間。 負責職員：張 Sir
長者的口腔健康 TSW25/A012-2	17/6 (二)	上午 10:00 - 11:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	35人	聽障會員 及其親友	大家的牙齒健康嗎？有正確處理好牙齒的問題嗎？是次講座由專業護士講解蛀牙和牙周病的成因，以及如何正確清潔牙齒和假牙托！ 講者：西貢區長者健康外展分隊護士 負責職員：張 Sir
彈床運動班 6月 TSW25/T004	18/6 - 9/7 (三)	下午 2:30 - 4:00	4	灣仔 Magic Health	\$120/人	/	8人	聽障會員 及照顧者 或親友 (單獨報名 後備)	彈床運動可訓練身體不同部位，改善平衡及紓壓。 備註：活動需要較大體能，參加者請評估個人狀況是否合適。 導師：Ellie Lau 負責職員：梁姑娘
網球訓練班 TSW25/C098	18/6 - 20/8 (三)	晚上 8:00 - 10:00	10	九龍仔 公園 網球場	全免	/	12人	聽障會員	鳴謝香港賽馬會慈善信託基金贊助，為參加者免費提供教練、球拍、網球及其他基本用具。 導師：由香港網球總會委派 負責職員：鄧姑娘
太極班 (7-9月) TSW25/C036	8/7 - 9/9 (二)	上午 10:00 - 11:30	10	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$150 <b>H</b> \$200 <b>N</b> \$300	/	10人	聽障會員 及其親友	太極拳是一項帶氧運動，由一系列優雅，輕柔的動作組成，不僅可以讓心跳加快，達到燃脂效果，經常習練太極拳，還可以放鬆身心靈減輕壓力，焦慮和抑鬱，幫助大腦強化組織能力，提高身體靈活性，平衡性和敏捷性，提高肌肉力量，促進更好睡眠，增強免疫系統，減少輕疼痛，達到強身健體。 導師：林貴子老師 負責職員：昌 Sir
桌球練習班 (7月) TSW25/C041	9/7 - 30/7 (三)	上午 10:00 - 中午 12:00	4	順利 體育館	全免	/	12人	聽障會員	這活動為方便會員學習美式桌球技巧，幫助會員掌握基本和進階的桌球技巧，提供與其他桌球愛好者交流的機會，交流日常生活與增進友誼。 負責職員：昌 Sir

# 將軍澳中心 活動及課程

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
<b>手工藝及藝術</b>									
手編飲料水壺 提袋 TSW25/C014	6/5 - 27/5 (二)	下午 2:30 - 4:00	4	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$5 <b>H</b> \$10 <b>N</b> \$15	/	10人	聽障會員 及其親友	使用棉麻繩手織一個環保網袋，可以用來裝水樽或者杯裝的飲料，小巧又實用。 負責職員：細 May
環保車衣手工 - 拼布兩用冷帽頸巾 TSW25/C020	21/5 - 25/6 (三)	上午 10:00 - 11:30	6	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$90 <b>H</b> \$120 <b>N</b> \$180	/	8人	聽障會員 及其親友	利用不同布料，製作一物兩用、兼具時尚與實用性的拼布冷帽頸巾！ 本班組歡迎任何手作愛好者，沒有車衣經驗亦可，老師會由零開始教最基礎的車縫技巧，快來體驗車縫的樂趣吧！ 備註：布料會由中心提供，參加者只需自備小量工具。 導師：盧佩豪老師 負責職員：細 May
粽子香囊合作 活動 TSW25/A038	23/5 (五)	下午 2:10 - 3:30	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	10人	只限 聽障會員	一班小學生義工會與大家一起製作手工 負責職員：鄧姑娘
乾花書籤製作 TSW25/A033	24/5 (六)	下午 2:30 - 4:00	1	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$10 <b>H</b> \$15 <b>N</b> \$20	/	10人	聽障會員 及其親友	發揮創意巧思，製作獨特的乾花書籤。 負責職員：細 May
花藝班 - 花藝說愛 TSW25/C102	26/5 - 16/6 (一)	晚上 7:30 - 9:00	4	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$60 <b>H</b> \$80 <b>N</b> \$120	材料費 \$40/人	8人	聽障會員 及其親友	透過花藝創作、增強對自身情緒的關注，提升心理健康！這是一個放鬆心情、與自己談情說愛的好機會，在忙碌的生活中重新找回自我。愛自己，也愛疼自己的人，花藝感恩親！ 導師：Sasa 老師 負責職員：張 Sir
乾花擴香石製作 TSW25/C027	5/6 - 12/6 (四)	下午 2:30 - 4:00	2	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$5 <b>H</b> \$10 <b>N</b> \$15	/	8人	聽障會員 及其親友	結合乾燥花與石膏製作獨一無二的乾花擴香石，為生活增添香氣與美感。 讓精油香氣與乾燥花的美麗，療癒您的生活。 負責職員：細 May
手織貓爪手機繩 (短款) TSW25/C029	7/6 - 28/6 (六)	下午 2:30 - 4:00	4	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$5 <b>H</b> \$10 <b>N</b> \$15	/	10人	聽障會員 及其親友	齊來享受編織的樂趣，編織可愛療癒的貓爪手機繩和手機小吊飾。 負責職員：細 May
水彩畫班 (2) TSW25/C030	27/6 - 29/8 (五)	下午 2:30 - 4:00	10	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$150 <b>H</b> \$200 <b>N</b> \$300	\$20	10人	聽障會員 及其親友	導師將由淺入深開始教授不同的水彩畫技巧，包括：人像、風景寫生、動物描寫等。讓學生發揮自己的創造力與感知能力。 導師：何君怡老師 負責職員：鄧姑娘
鋼筆素描畫班 (2) TSW25/C031	27/6 - 29/8 (五)	下午 4:00 - 5:30	10	本會 將軍澳 中心	<b>D</b> \$150 <b>H</b> \$200 <b>N</b> \$300	\$20	10人	聽障會員 及其親友	導師將教導不同的素描技巧，例如：如何鋼筆添加陰影及層次，構圖比例等。 導師：何君怡老師 負責職員：鄧姑娘

**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)