

## 第22屆聾人足球比賽

編號：HSW25/A044

比賽詳情請參閱本會網頁

<https://www.deaf.org.hk/ch/details.php?id=660&cate=news>



日期	1月4日(日)
時間	上午9:00 - 下午5:00
地點	鰂魚涌公園七人足球場(人造草球場)2號場
負責職員	蔭姑娘

## 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。中心特別於設立「休閒空間」，讓會員可以放鬆自己。

主題	休閒空間(10)	休閒空間(11)	休閒空間(12)
編號	HSW25/A025-10	HSW25/A025-11	HSW25/A025-12
日期	1月5日(一)	2月2日(一)	3月2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		
負責職員	王姑娘		



本活動由香港公益金資助

This activity is supported by The Community Chest

## 新興運動班 - 地板冰壺

編號：HSW25/C017

你有聽過地板冰壺嗎？這是一項結合策略、技巧和團隊合作的室內運動，不需要冰也能輕鬆上手！不論你是第一次接觸，還是想找個新活動放鬆一下，都非常適合參加。快來參加這次的地板冰壺班，一齊動動身、動動腦，在輕鬆愉快的氣氛中認識新朋友，享受運動的樂趣！

日期	1月6日至1月27日(二)(4堂)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	香港中心
費用	全免(按金\$200/人)
對象	聽障會員及其親友
名額	10人
導師	待定
鳴謝	香港公益金資助
備註	1) 聽障會員可帶一位親友參加；2) 必須出席四堂方能退回按金；3) 最後一堂退回按金
負責職員	蔭姑娘




## 衛生署「社區牙科支援計劃」——社區牙科牙齒護理工作坊

編號：HSW25/A075

社區牙科支援計劃將於2026年1月1日起擴大服務範圍，新增洗牙、根管治療(杜牙根)、移除牙橋或牙冠及鑲配活動假牙服務，現邀請衛生署到香港中心為大家介紹社區牙科支援計劃。

工作坊內容：口腔健康講座、口腔護理建議、常見口腔問題講解，以及介紹衛生署最新的牙科計

日期	2月24日(二)
時間	下午2:30 - 3:30
地點	香港中心
名額	25人
費用	全免
服務對象	社區牙科支援計劃的申請人必須符合下列所有條件： 1. 持有有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及 2. 以下各項的目前受惠人/受助者；及 1) 社會福利署(社署)「長者生活津貼」；或 2) 社署「長者社區照顧服務券計劃」(第二級共同付款級別)；或 3) 社署「綜合家居照顧服務(體弱個案)」/「改善家居及社區照顧服務」/「家居支援服務」(第一或第二級別收費/共同付款級別)；或 4) 醫院管理局「醫療費用減免」； 3. 已登記加入「醫健通」 詳情可參考： <a href="https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html">https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html</a>
備註	每位聽障會員最多帶2位親友參加，其中一人需合符資格
報名方法	方法一) 親身到中心填寫專用表格報名。 方法二) 透過網上平台登名，完成後，負責職員於3個工作天內以WhatsApp回覆確認是否成功報名。  <a href="https://forms.gle/QpaVSvCAn5sPeFzK8">https://forms.gle/QpaVSvCAn5sPeFzK8</a>
截止報名日期	額滿即止
鳴謝	衛生署社區牙科服務
負責職員	陳姑娘

## 支援收取電子通訊安排：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

## 香港中心聯絡資料

電話：2854 2676 傳真：2815 4723 電郵：[hsw@deaf.org.hk](mailto: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)

## 迎春接福行大運

編號：HSW25/A012

丙午年行運一條龍，「馬」運享通迎新歲，福星照耀吉祥來！豐富活動等你參加，福星高照，吉祥滿載。

是次活動再次安排默言社義工帶領大家到長洲郊遊，長洲以景點多，美食多，廟宇多而聞名，行程包括北帝廟，北眺亭，關公忠義亭，古代石刻，小長城，花瓶石等。

日期	3月8日(日)
時間	上午至下午(時間待定)
集合	(集合時間待定) 中環5號碼頭
費用	待定
對象	聽障會員及其親友
名額	20人
備註	1) 每位聽障會員最多帶2位親友；2) 18歲以下須家長或監護人陪同方可參加；3) 參加者必須為健行人士。
負責職員	陳姑娘

## 數獨動動腦

編號：HSW25/A009-6

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。

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

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

上期答案：數獨動動腦  
HSW25/A009-5

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2月23日(一)；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。



## 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(2月)- 新春祈願編織	創藝工作坊(3月)- 復活蛋俄羅斯刺繡襟章	腦友記(2月)- 樂在橋中
編號	HSW25/S005-11	HSW25/S005-12	HSW25/S002-6
日期	2月2日(一)	3月17日(二)	2月3日(二)
時間	下午3:30 - 4:30	下午3:00 - 4:30	下午2:00 - 4:00
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	6對		
費用	全免		
簡介	用星之花編織，創作獨特的新年裝飾，體驗手作樂趣，迎接新年的溫馨氛圍！	俄羅斯刺繡又稱戳繡，運用毛線與專門的刺繡筆完成獨一無二的復活蛋刺繡。	魔力橋是一款簡單易學但富挑戰性的桌上遊戲，透過佈局與計算，訓練邏輯思維與策略判斷。活動過程中，參加者可一邊學習遊戲規則，一邊與朋友互動切磋，笑聲滿載，樂在其中，亦可以在輕鬆愉快的氣氛中動腦筋、練思維、享交流。
導師	薩姑娘	鄺姑娘	/
負責職員	薩姑娘	鄺姑娘	廷姑娘

## 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

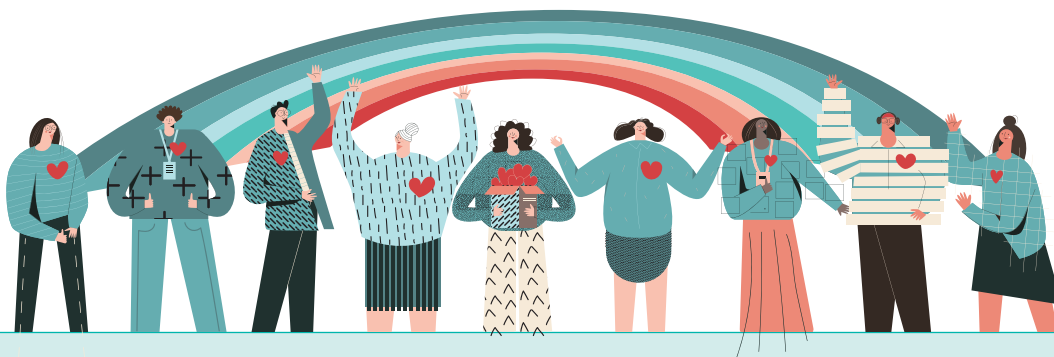
就著新社區支援服務的推行，我們希望接觸更多社群，以支援照顧者和讓更多人認識他們的需要。

**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鄺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更有不同新奇、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 (2月) - 新春毛球畫	忘憂咖啡館 (3月) - 馬賽克杯墊拼拼樂
編號	HSW25/S001-11	HSW25/S001-12
日期及時間	2月23日 (一) 下午 3:00 - 4:30	3月23日 (一) 下午 3:00 - 5:00
內容	親手拼貼柔軟繽紛的毛球，勾勒春意盎然的節慶圖案。誠邀您參加新春毛球畫手作活動，在悠然創作時光中，細意編織祝福與喜悅，為新年添上一抹溫暖色彩。	以色彩斑斕的馬賽克，拼湊出獨一無二的杯墊作品。在輕鬆愉快的氛圍中放慢步調，親手創作屬於自己的生活小物，為日常添上一份溫度與創意。
對象	只限聽障會員的照顧者參加	
名額	12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	劉姑娘	



### 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)

# 香港中心

## 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>									
城市綠洲行 (4) 流水響水塘 HSW25/A023-04	14/3 (六)	上午 10:00 - 下午 2:00	1	流水響 水塘	全免	/	10人	聽障會員 及其親友	新界北的流水響水塘被譽為「香港最美的水塘之一」，湖光山色交織成詩，沿途林蔭夾道、鳥語花香，是放鬆心靈、親近自然的理想之選。 負責職員：廷姑娘
<b>室內活動</b>									
衛生署健康教育 講座 - 長者常見 眼疾及護眼道 HSW25/A004-09	12/1 (一)	上午 9:45 - 10:45	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	1) 長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症，及處理方法；2) 眼睛出現毛病時的徵兆；3) 護眼之道 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
衛生署 健康教育講座 - 精神健康工作坊 HSW25/A004-10	3/2 (二)	上午 9:45 - 10:45	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	1) 認識正向心理學中有關幸福快樂的概念及研究成果；2) 學習如何在日常生活中增加幸福快樂感覺 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
衛生署 健康教育講座 - 如何處理焦慮 HSW25/A004-11	9/3 (一)	上午 9:45 - 10:45	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	1) 過分焦慮的表現和不良後果；2) 學習怎樣處理自己的焦慮；3) 如何協助過分焦慮的長者 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
「一線通平安鐘」 服務簡介 HSW25/A076	16/3 (一)	上午 10:30 - 中午 12:00	/	香港中心	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	一線通平安鐘協會新推出「一線通守護卡」，長者可以更簡單在戶外使用平安鐘服務。講座將介紹現有的室內及流動服務。另外，講座亦會介紹「一線通平安鐘」服務的登記手續及政府津貼資格。 講者：一線通平安鐘協會 負責職員：廷姑娘
健•腦•魔力橋 (10) HSW25/A006-10	13/1 (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 (11) HSW25/A006-11	10/2 (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 (12) HSW25/A006-12	10/3 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	16人	聽障會員 及其親友	
免費理髮服務 (5) HSW25/A005-5	6/1 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	20人	<b>50歲 或以上</b> 聽障會員 及其親友	本會將軍澳中心美髮隊義工為 <b>50歲或以上</b> 聽障會員及其親友提供免費理髮服務。 備註：1) <b>49歲或以下聽障會員及其親友做後備</b> ；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
免費理髮服務 (6) HSW25/A005-6	17/3 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	20人	<b>50歲 或以上</b> 聽障會員 及其親友	
<b>語文</b>									
手語工作坊 HSW25/C027	24/2 - 24/3 (二)	晚上 7:30 - 9:00	4	香港中心	<b>D</b> \$60 <b>H</b> \$80 <b>N</b> \$120	/	10人	聽障會員 及其親友	由聾人導師教授一般常用溝通的香港手語，同時訓練表達及理解的能力。 備註：17/3 暫停 導師：Ren 老師 負責職員：薩姑娘

**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
<b>康樂保健</b>									
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-6) HSW25/A008-6	2/3 (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
下午瑜珈班 (7) HSW25/C011-7	12/1 - 19/1 (一)	下午 2:30 - 4:00	2	香港中心	<b>D</b> \$30 <b>H</b> \$40 <b>N</b> \$60	/	10人	聽障會員 及其親友	以傳統瑜珈動作為主，改善身體的柔軟度及力量。課堂會混合呼吸、力量及柔軟度鍛鍊，釋除身心壓力、平衡荷爾蒙分泌，引領身心達至平衡狀態。適合任何人士參與。 備註：聽障會員優先，親友後備 導師：Stephanie 負責職員：陳姑娘
下午瑜珈班 (8) HSW25/C011-8	9/3 - 16/3 (一)	下午 2:30 - 4:00	2	香港中心	<b>D</b> \$30 <b>H</b> \$40 <b>N</b> \$60	/	10人	聽障會員 及其親友	備註：聽障會員優先，親友後備 導師：Stephanie 負責職員：陳姑娘
<b>手工藝及藝術</b>									
書法班 (10) — 楷書 + 揮春 HSW25/C003-10	7/1 - 11/2 (三)	上午 11:00 - 中午 12:30	6	香港中心	<b>D</b> \$90 <b>H</b> \$120 <b>N</b> \$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：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：陳姑娘
相機攝影班 HSW25/C021-02	29/1 - 19/3 (四)	晚上 7:30 - 9:30	6	香港中心	<b>D</b> \$90 <b>H</b> \$120 <b>N</b> \$180	/	10人	聽障會員 及其親友	課程內容包括攝影基礎、作品研究、拍攝手法等。 理論課：29/1、5/2、26/2、19/3 (四) 攝影實習課：7/2 (六)、7/3 (六) 下午 導師：張正岡先生 備註：1) 請帶備相機上課；2) 請於上課前遞交3張用數碼相機拍攝的作品(報名後中心將聯絡跟進) 負責職員：薩姑娘
<b>其他</b>									
手語歌班 - (懷舊金曲 - 舊歡如夢) HSW25/C026	16/1 - 6/2 (五)	晚上 7:30 - 9:00	4	香港中心	<b>D</b> \$60 <b>H</b> \$80 <b>N</b> \$120	/	10人	聽障會員 及其親友	聾人導師負責教授，手語歌，每堂均會教授不同的歌詞，可以了解歌詞中手語的意思。 負責職員：王姑娘