

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 (1)	休閒空間 (2)	休閒空間 (3)
編號	HSW26/A024-01	HSW26/A024-02	HSW26/A024-03
日期	4月13日(一)	5月4日(一)	6月1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		

春日遠足行

編號：HSW26/A021

跟隨領隊司徒、Michael、國華、國強走進北部大自然，遊覽禾徑山路、大塘湖、長山古寺、咚咚響石及茅根花海等特色景點。沿途欣賞古樟樹、石景與壁畫，在輕鬆步道中感受春日氣息，適合一家大小參加！午餐於雲泉仙館享用精美素菜。

日期	4月19日(日)
時間	上午9:00 - 下午4:00
集合	上午9:00 尖沙咀漢口道
費用	待定(請於報名時向中心確定收費)
對象	聽障會員及其親友
鳴謝	
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；4) 請自備行山手杖、足夠食水。
負責職員	薩姑娘

手機諮詢 - 一對一手機諮詢

如果在生活上使用電話的時候遇到難題，例如：在計劃坐車行程，電子支付，找尋地點等等以一對一形式進行。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

悠·遊·行山樂(1) - 尋龍記

編號：HSW26/A011-1

是次活動安排默言社義工何根明帶領大家行山樂。

行程：鯪魚涌>康柏郊遊徑>暴龍石>柏架山下引水道>柴灣猛鬼橋>柴灣興華商場

日期	4月26日(日)
時間	上午9:30 - 下午2:00
集合	上午9:30 鯪魚涌柏架山道自然徑起點【逾時不候】
地點	港島東
費用	全免
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位親友參加；2) 如不足18歲必須由家長或監護人陪同方可參加；3) 參加者必須為健行人士；4) 請自備行山手杖、小量零食、足夠食水、雨傘、帽子、防曬用品及蚊怕水；5) 此活動全程步行，沒有交通接送；6) 此活動路線需上斜路；7) 請向職員索取集合點地圖(港鐵站出口步行約8分鐘)。
負責職員	陳姑娘

聽覺服務諮詢站

編號：HSW26/S010

聽覺中心在香港中心設服務點，有聽覺諮詢及助聽器維修服務，亦會不定期舉辦講座！如果你對助聽器有疑問或困擾，歡迎與中心預約時間，以諮詢聽覺技術員的意見！

日期	每月的第二個星期一
時間	上午
地點	香港中心
費用	免費諮詢服務，如需維修則按聽覺中心收費
對象	港島區聽障會員優先
名額	10人
備註	參加者需先與負責職員預約。
負責職員	廷姑娘(5164 8701)、鄭姑娘(5264 5059)

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

🇨🇰 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)

賞·港(1) —— 「香港可口可樂博物館」導賞團

編號：HSW26/A012-1

香港可口可樂博物館位於沙田小瀝源，是太古可口可樂廠的一部分，也是全球最高的「可口可樂」裝瓶廠。經過重新裝修後，博物館現已重新開放，並提供導賞團服務，讓市民深入了解品牌歷史與生產過程。

日期	5月12日(二)或5月19日(二)(待定) (有待有關機構批核)
時間	下午4:00 - 5:00
集合	下午3:20 第一城港鐵站D出口【逾時不候】
費用	全免
對象	6歲或以上聽障會員及其親友
名額	25人
登記方式	由4月2日(四)下午3:00開始親身到中心填寫報名表報名或透過網上平台(https://forms.gle/LKw1g77VGmfpaqet5)登記。 ※ 此活動不接受電話報名。
	
截止報名日期	4月21日(二)下午6:00
備註	1) 必須持有效會員證的聽障會員；2) 每位聽障會員最多帶1位親友參加；3) 如登記人數超出名額，將進行抽籤；成功報名者將於4月24日(五)或以前通知中籤聽障會員，落籤者不會另行通知，參加者對抽籤結果不得異議；4) 不可重覆登記，如有重覆，本會有權取消參加資格；5) 活動當日參加者必須出示有效會員證，以便向中心職員領取門票，不可轉人；6) 此活動沒有交通安排，集合後需步行10-15分鐘前往香港可口可樂博物館。
負責職員	陳姑娘



「美在心鏡」俄羅斯刺繡小組

編號：HSW26/T02

透過俄羅斯刺繡的創作，讓參加者在完成作品後，能透過鏡子欣賞自己的美，提升自我價值感。

日期	6月15日 - 7月6日(一)(四堂)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	香港中心
費用	\$20 / 人
對象	只限聽障會員的照顧者參加
名額	12人
負責職員	鄭姑娘

數獨動動腦

編號：HSW26/A010-1

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。

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

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

上期答案：數獨動動腦
HSW25/A009-6

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4月24日(五)；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)

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	消防安全講座	腦友記(4月)-數動智友
編號	HSW26/S006-1	HSW26/S002-1
日期	5月18日(一)	4月2日(四)
時間	下午3:00 - 4:00	下午3:00 - 4:30
地點	香港中心	
對象	聽障會員及其家屬 / 照顧者 (接受單獨報名)	聽障會員及其家屬 / 照顧者 (單獨報名後備)
名額	30人	5對
費用	全免	
簡介	講座讓會員學習火警逃生技巧、正確應變方法及使用滅火筒，提升自救與防災能力。	本系列活動透過禮、樂、射、御、書、數六大多元智能健腦活動，引導參加者在輕鬆愉快的氛圍中，進行認知功能的強化訓練。
導師	香港消防處	劉姑娘
負責職員	鄭姑娘	劉姑娘

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王先生查詢。

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(4月)-夕陽沙畫香薰	忘憂咖啡館(5月)-慢縫小袋子
編號	HSW26/S001-1	HSW26/S001-2
日期及時間	4月27日(一) 下午3:00 - 4:00	5月18日(一) 下午1:45 - 3:00
內容	沙畫香薰蠟燭體驗，融合視覺層次與迷人香氣，創作專屬藝術蠟燭，享受療癒氛圍。	「慢縫小袋子」透過一針一線的專注，創作屬於自己的小袋子，在療癒氛圍中享受手作樂趣。
對象	只限聽障會員的照顧者參加	
名額	12人	
費用	\$20/人	
地點	香港中心	
備註	請自備袋帶走成品	
負責職員	鄭姑娘	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)

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
戶外活動									
區區有後山 (1) 甲龍林徑 HSW26/A025-1	11/4 (六)	上午 10:00 - 下午 2:00	1	甲龍林徑	全免	/	15人	聽障會員 及其親友	甲龍林徑位於荃灣區，路線以林蔭小徑為主，沿途景色秀麗，環境清幽，適合喜愛親近大自然及具備基本體能的參加者。途中可欣賞多樣化的郊野生態、山林景致及優美視野，是暫離都市喧囂、放鬆身心的理想選擇。 負責職員：廷姑娘
城市綠洲行 (1) 香港仔水塘 HSW26/A026-1	9/5 (六)	上午 10:00 - 下午 2:00	1	香港仔 水塘	全免	/	15人	聽障會員 及其親友	香港仔水塘位於香港仔郊野公園內，環境清幽，綠意盎然，沿途以水塘景致及林蔭步道為特色，屬熱門而易於掌握的郊遊路線。參與者可於途中欣賞優美的水塘風光、歷史建築及多樣化的自然生態，既能舒展身心，亦能遠離都市繁囂，享受戶外活動的愉悅。 負責職員：廷姑娘
室內活動									
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	講座內容：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
衛生署 健康教育講座 - 「郁」得健康 HSW26/A019-1	13/4 (一)	上午 10:00 - 11:00	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	講座內容：1) 體能活動的重要性及其益處；2) 有關體能活動的錯誤觀念；3) 在生活中，實踐「少呆坐、多活動」；4) 適當選擇體能活動；5) 進行體能活動的注意事項；6) 運動的基本技巧。 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
衛生署 健康教育講座 - 低脂肪飲食及 烹調方法 HSW26/A019-2	4/5 (一)	上午 10:00 - 11:00	/	香港中心	全免	/	25人	聽障會員 及其親友	講座內容：1) 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物；2) 低脂肪的烹調方法；3) 出外飲食時如何作出合適的選擇。 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
桌遊鬆一鬆 (1) 誰是大地主 HSW26/A027-1	21/5 (四)	下午 2:30 - 4:30	/	香港中心	全免	/	12人	聽障會員 及其親友	參加者將於活動中透過經典桌上遊戲《大富翁》，在輕鬆愉快的氛圍中體驗策略思考、友善競賽與互動協作的樂趣。無論您是資深玩家，抑或首次接觸此遊戲，皆歡迎加入，共同享受這段歡笑滿載的時光。誠邀有興趣的您踴躍報名，一同度過愉快而難忘的午後！ 負責職員：廷姑娘
健•腦•魔力橋 (1) HSW25/A020-1	14/4 (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：王姑娘
健•腦•魔力橋 (2) HSW25/A020-2	12/5 (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 (3) HSW25/A020-3	9/6 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	16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
免費理髮服務 (1) HSW26/A009-1	19/5 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	/	25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
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 (CW-1) HSW26/A005-1	13/4 (一)	下午 2:00 - 4:00	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。
簡易伸展運動 (EN-1) HSW25/A007-1	5/5 (二)	下午 2:00 - 4:00	1	香港中心	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	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 (CW-2) HSW26/A005-2	2/6 (二)	下午 2:00 - 4:00	1	香港中心	全免	/	20人	聽障會員 及其親友	負責職員：陳姑娘
聽障人士室內 短墊滾球訓練 計劃 HSW26/C007-1	1/6 - 22/6 (一)	中午 12:30 - 下午 2:30 (待定)	4	士美非路 體育館	全免	/	9人	聽障會員 及其親友	室內短墊滾球適合各類人士參與以訓練手部的活動能力。此外，既可鍛鍊體力，亦可訓練思考的全面運動，若大家想挑戰自己，可以考慮參加這個運動。 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：廷姑娘
聽障人士健體舞 訓練計劃 HSW26/C007-2	8/5 - 29/5 (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，內容包括靜態式伸展運動、舞蹈動作及地面運動。 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
聽障人士武術 訓練計劃 HSW26/C008-1	3/6 - 24/6 (三)	上午 10:00 - 中午 12:00	4	渣華道 體育館	全免	/	16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
上午瑜珈班 (1) HSW26/C005-1	17/4 - 12/6 (五)	上午 11:00 - 中午 12:30	8	香港中心	D \$120 H \$200 N \$400	/	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：1) 聽障會員優先，親友後備；2) 1/5 暫停。 導師：Brenda 負責職員：陳姑娘
下午瑜珈班 (1) HSW26/C006-1	20/4 - 15/6 (一)	下午 2:30 - 4:00	6	香港中心	D \$90 H \$150 N \$300	/	12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：1) 聽障會員優先，親友後備；2) 27/4、18/5、25/5 暫停。 導師：Stephanie 負責職員：陳姑娘

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
手工藝及藝術									
上午書法班 (1) 楷書 HSW26/C003-1	1/4 - 27/5 (三)	上午 10:45 - 中午 12:15	8	香港中心	D \$120 H \$200 N \$400	如需 購買 毛筆 \$45	12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； 2) 8/4 暫停。 導師：何慧禎老師 負責職員：陳姑娘
手作夢工場 (1) 復活蛋小吊牌 HSW26/A028-1	9/4 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港中心	全免	材料費 \$10	10人	聽障會員 及其親友	在活動中，參加者可以運用多款色彩，親手製作獨一無二的復活蛋造型吊牌。透過簡易而富趣味性的製作過程，讓大家在放鬆心情之餘，也能體驗手作藝術的樂趣與成就感。一同創造溫馨而別具節日氣息的小作品吧！ 負責職員：廷姑娘
手作夢工場 (2) 肌理畫磁石貼 HSW26/A028-2	14/5 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港中心	全免	材料費 \$10	10人	聽障會員 及其親友	參加者將透過簡易的肌理繪畫技巧，以多種素材營造層次豐富的質感效果，並製作成獨一無二的海洋風格磁石貼。透過親手創作，大家可在輕鬆愉悅的氛圍中感受藝術療癒，並將完成品帶回作為桌面或家居小擺設。 負責職員：廷姑娘
黏土切「搓」班 (1) - 植物篇 HSW26/C014-1	7/5 - 28/5 (四)	下午 2:30 - 4:00	4	香港中心	全免	材料費 \$10	10人	聽障會員 及其親友	「搓」試啼聲 系列將會教導有關黏土的創作。第一班將會教大家製作不同款式的植物，如果你也對手工藝或是黏土有興趣，歡迎與我們一起切「搓」。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
達人藝 (1) - 扎染 HSW26/A034	16/4 、 23/4 (四)	下午 2:30 - 4:30	2	香港中心	D \$10 H \$15 N \$35	/	10人	聽障會員 及其親友	扎染工作坊是一種傳統工藝。扎染手工藝透過捆綁、綁紮和壓縮等技術，在織物上創造出獨特的紋理和圖案效果。這些圖案可以是幾何形狀、或抽象的設計，每一件作品都是獨一無二的。 負責職員：王姑娘