

### 考心思園地

編號：TSW26/A021

#### 1 - 2月答案：

- 1：潤
- 2：志在千里



#### 3 - 4月問題：

##### 邏輯問題（請填寫正確的數字）：

有三個小朋友，A、B、C 圍著一張桌子，桌子上上放著八粒糖果，A 說其中有一粒是他的，B 說其中有三粒是他的，C 說其中有七粒是他的；但加起來超過了八粒，所以有人為了想多拿糖果講了大話

A 說：「C 講大話！」

B 說：「A 和 C 都講大話！」

C 說：「B 講大話！」

請問，他們三人到底各有幾粒糖果呢？

答案：A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_ C: \_\_\_\_\_

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：3-4月考心思問題截止報名日期：4月17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。

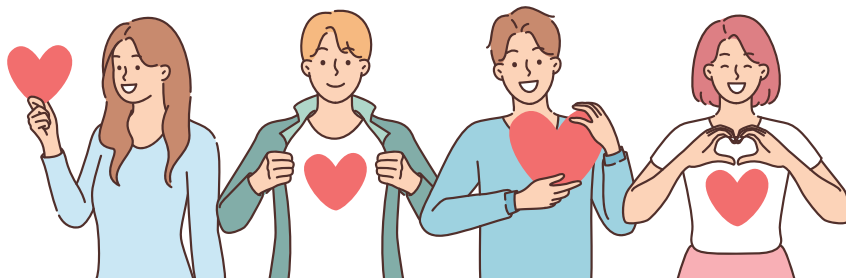
負責職員：有興趣人士可聯絡昌 Sir

（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！



### 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）

## 「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」每次設有不同主題，主題活動結束後，另備有其他活動選擇，讓大家在同一空間也能找到安舒區。

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	照顧者1-3月生日會 #	慢行流水響	桌遊學習 — 波子棋	小食時間 - 香蕉煎餅
編號	TSW25/S073	TSW25/S072	TSW25/S074	TSW26/S001
日期	7/3 (六)	11/3 (三)	10/3 (二)	17/4 (五)
時間	中午 12:00 - 下午 2:30	上午 9:30 - 下午 1:30	下午 3:00 - 4:30	下午 3:00 - 4:30
地點	九龍維景酒店	粉嶺流水響水塘	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心
對象	聽障會員及其照顧者或親友 (單獨報名後備)			
名額	32人	12人	10人	10人
費用	1-3月生日人士 \$150 非生日人士 \$180	全免	全免	\$10/人
簡介	誠意邀請親愛的您及其照顧者出席本服務為您舉辦的生日會。我們將送上生日禮物給每位於1至3月生日的參加者。必須二人一組報名，其中一位是已登記本會服務之照顧者。 # 因10月至12月未有生日會。歡迎10至12月的照顧者出席是次慶祝。酒店地址：何文田窩打老道75號。	流水響一帶路線以平坦為主，長約4.4公里，需時2小時完成，屬入門級郊遊路線。若天氣晴朗，湖面較為平靜時，更可一睹「天空之鏡」。參加者請評估個人狀況才報名。 集合時間地點：上午9:30 粉嶺港鐵站 C 出口集合，之後乘52B 小巴前往起點	波子棋主要有兩種玩法：「跳棋」（目標是將自己所有棋子最快移到對面角）和「食棋」（通過跳過對方棋子吃掉它們，取得最多棋子為勝）。現在較少人會玩這類棋子，歡迎大家來挑戰。	香蕉煎餅是一種以麵團包裹香蕉、雞蛋等餡料，再經油煎至金黃酥脆的街頭小吃，內餡可加不同醬料，做法簡易，是個美味的下午茶哦。
導師	梁姑娘			
名稱	照顧者芳香體驗 #	永生花掛畫裝飾	草地滾球體驗	
編號	TSW26/S002	TSW26/S004	TSW26/T001	
日期	25/4 (六)	29/4 (三)	13/4 - 4/5 (一，共4節)	
時間	下午 3:00 - 5:00	晚上 7:30 - 9:00	下午 3:00 - 5:00	
地點	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心	坑口文曲里滾球場	
對象	只限聽障會員的照顧者參加	聽障會員及其照顧者或親友 (單獨報名後備)	聽障會員及其照顧者或親友 (單獨報名後備)	
名額	8人	10人	8人	
費用	\$10/人	\$10/人	\$20/人	
簡介	芬香撲鼻，以香放鬆身心。小組聚會以製作無酒精香水作媒介，鼓勵大家回來休息一下，同時交流近況。	永生花是一種利用特殊技術將鮮花保鮮，製成可長期保存(1-3年)的立體花藝裝飾品，今次職員會與參加者創作獨一無二的掛畫，盡情發揮個人的美感。	草地滾球對參加者的好處非常多，可以提升心肺功能，增強肌肉力量，亦可以增加專注力，而且其運動量不高，非常適合各年紀層的人士參加。	
導師	陳芷欣老師	梁姑娘	梁姑娘	
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) @ 參加者需符合騎馬條件及填寫活動聲明書方可進行體驗活動。			
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

🇨🇰 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)

### 社區支援服務

將軍澳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，歡迎向黃姑娘 / 梁姑娘查詢服務詳情。

名稱	圖卡分享日	不同殘疾人士認識之講座	台灣老師煮食班 - 藍莓瑪芬
編號	TSW26/S037	TSW26/S005	TSW26/S018
日期	28/4 (二)	30/4 (四)	20/4 (一)
時間	下午 3:00 - 4:30	下午 2:30 - 3:30	下午 2:30 - 4:00
地點	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心
對象	聽障會員及其照顧者或親友 (單獨報名後備)		
名額	6 - 8 人	20 人	10 人
費用	\$10/ 人	\$10 / 人	\$20/ 人
簡介	2026 年剛開始，黃 Sir 亦來了一年了，讓我們一同利用圖卡，一起分享我們去年的經歷，以及表示我們對於未來的展望及擔心，紓發一下壓力。	社會不斷推廣社區共融，本次的講座為會員提供不同殘疾人士的介紹，以及認識康復服務中央轉介系統 (CRSRehab) 認識更多不同的服務，如宿舍，暫託服務。	本年度我們誠邀來自台灣的 Reina 老師，為照顧者提供在家都可以製作的甜食，今次我地會一齊整西式甜品，大家快來參加啦。
導師	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	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)		

### 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

**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)

## 馬駿賀新歲

編號：TSW25/A118

為慶賀新春，將軍澳中心的團拜活動將會有豐富攤位遊戲及精彩表演等，期望中心會員可以過個好年。

日期	1/3 (日)
時間	下午 1:00 - 4:00
地點	本會將軍澳中心
對象	聽障會員及其親友
名額	135人 (每節名額45人)
費用	全免
備註	參加者需預先登記，每節時間為1小時，參加時段可選擇： A) 1:00 - 2:00 p.m. B) 2:00 - 3:00 p.m. (2:30pm 手語歌表演) C) 3:00 - 4:00 p.m. (3:30pm 手語歌表演)
負責職員	鄧姑娘
查詢	社交及康樂中心 (電話：2711 1974、 傳真：2761 4390、電郵：tsw@deaf.org.hk、 WhatsApp：5398 5968)

## 第46屆聾人籃球比賽

編號：TSW25/A097

提升聽障人士對籃球運動的興趣，提倡傷健共融無障礙社會環境。

活動日期	29/3 (日)
活動時間	上午 10:00 - 下午 7:00
活動地點	大角咀體育館
參與組別	男子隊 (8隊) 女子隊 (4隊) 先到先得
賽制	1) 採單淘汰賽制方式作賽，根據香港籃球總會本地籃球比賽為全場四節比賽；2) 每場比賽分為4節，每節10分鐘，第1節與第2節及第3節與第4節之間休息3分鐘，半場 (第二節與第三節之間) 休息6分鐘；3) 若比賽賽和，則投射罰球「即時決勝」；4) 不設上訴，以裁判判決為準。
參加組別	男子組 (8隊) (先到先得)
比賽規則	1) 為推廣聾健共融的合作精神，賽事將採用聾健參賽者的組合，每隊最多可以有2位健聽人士加入；2) 每名球員祇可報一隊，如發現填報超過一隊，大會有關取消兩隊球隊之參賽資格；3) 比賽期間，參賽者不能配戴助聽器；4) 有關以上之規則，大會保留修改之權利。
參加辦法	<b>如有興趣報名或查詢可以聯絡負責支援</b>
截止報名	6/3 (五)
獎品	設男子冠、亞、季軍獎杯，得勝球員可獲獎牌一面。
備註	1) 各參加者須自行保管私人財物，主辦機構不負責參加者任何意外遺失處理及賠償；2) 未滿十八歲的申請人必須由其家長或監護人 (須年滿18歲) 簽署聲明書後，才可參加比賽；3) 參加者所提供的資料，只作本會與康樂及文化事務署舉行的資助活動報名事宜、統計、聯絡及活動意見調查之用，亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡；4) 活動期間工作人員所拍攝之照片 / 影片可能用於本會宣傳及通訊刊物之用，而不作另行通知。若參加者有任何意見，歡迎報名前用書面向中心提出；5) 如比賽當日比賽前2小時天文台懸掛八號或以上風球，該日全部賽事取消，補賽與否及日期大會將另行通知；6) 參加者須確保其健康及體能良好，適宜參加上述比賽。如參加者因本身疏忽或健康或體能欠佳，參加上述比賽時受傷或死亡，主辦機構無須負責。
負責職員	黃 Sir 5464 2291
查詢	社交及康樂中心 (電話：2711 1974、傳真：2761 4390、電郵：tsw@deaf.org.hk、WhatsApp：5398 5968)

## 將軍澳共享空間

為凝聚會員到中心聚會和休憩，將軍澳中心在2025年11月起，於社交及康樂中心開放時間內，增設共享空間，提供桌遊物資，自組玩樂。中心視乎當日服務使用者人數，再安排在那個位置活動。職員定期會新增物資及舉行桌遊教學，歡迎查詢。

參加資格	1) 其中一位持本會有效之會員證的會員 (聽障或健聽均可)；2) 會員可攜同親友、朋友或照顧者出席活動
可借用的用品	棋類：1) 中國象棋；2) 五子棋；3) 鬥獸棋；4) 魔力橋；5) 層層疊 牌類：1) UNO；2) LOOK；3) 德國心臟病；4) 哈鈴果鈴；5) 動手不動口 桌遊：1) Take it Easy 輕鬆放；2) 估估劃劃；3) 火柴人說話；4) 沉睡皇后；5) 魔法照路 其他：1) 破冰企鵝；2) 5秒定律；3) 籤籤入扣
租借用品須知	1) 借用時效：用具只限在本中心借用及玩樂，一會員證只可借一份用具，每次不多於3小時；2) 借用檢查：收到用具時，應立即清點所有零件，並與參考圖片及文字介紹用具作核對，確認齊備無誤，才借用；3) 歸還檢查：由中心職員檢查用具狀態，確認無損壞或遺失，才算完成歸還手續；4) 處理損壞：若用具因使用不當造成損壞、破損或遺失，需按程度或以市價賠償。
負責職員	梁姑娘 (Kitty)
查詢	社交及康樂中心 # (電話：2711 1974、 傳真：2761 4390、電郵：tsw@deaf.org.hk、 WhatsApp：5398 5968)

## 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)

## 「顯心思、表心意」母親卡設計比賽2026

編號：TSW26/A001

鼓勵青少年發揮創作技巧，運用心思以表達對母親的關愛及感受。

參加資格	聽障人士及其親屬
參加組別	1) 幼童組 - 5歲或以下 2) 初級組 - 6歲至12歲 3) 高級組 - 13歲至18歲 4) 公開組 - 18歲以上
比賽規則	1) 參賽者可設計一款或多款作品，數量不限；2) 作品色彩、材料無限制；3) 作品尺寸不得超過8.3英寸 x 11.7英寸 (即21cm x 29.7cm)
截止報名日期	3月31日 (二)
參加辦法	請於本會網頁下載或到本會各中心索取表格。參加者需將報名表格貼於作品背後，並交回本會各中心收集。
評選	本會邀請專業人士負責評選工作。
獎品	每組均設冠、亞、季軍共三名，優勝者將獲贈獎品乙份，並會被邀請與其母親一起參加本會5月2日 (六) 舉辦之溫情洋溢母親嘉許活動，獎項亦會在當日頒發。
備註	1) 參賽作品必須為原創作品及未被公開；2) 所有參賽作品，概不發還，而由本會處理；3) 結果由評判作最後決定，各參加者不得異議；4) 參加者必須為聽障人士或其親屬，得獎者有機會需要提交自身或其親屬的聽障證明，如未能提供將喪失得獎資格；5) 本會各中心電話 / 位置： 將軍澳綜合服務中心 (27111974) - 將軍澳尚德邨尚美樓六樓 賽馬會香港中心 (28542676) - 香港北角健康村康勝閣平台 新界綜合服務中心 (良景) (27115688) - 新界屯門良景邨良賢樓地下18-23室
負責職員	昌 Sir
查詢	將軍澳中心 (電話：2711 1974、傳真：2761 4390、電郵：tsw@deaf.org.hk、WhatsApp：5398 5968)

## 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
戶外活動									
水晶隊3月中環展銷	21/3 (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。
水務署 - 將軍澳海水化淡廠參觀 TSW26/A025	9/4 (四)	上午 9:00 - 中午 12:00	/	將軍澳 海水 化淡廠	/	/	25人	聽障會員 及其親友	將軍澳海水化淡廠是香港首個採用逆滲透海水化淡技術生產食水的大型基建，希望透過參觀讓會員了解更多香港現時食水的來源，珍惜生活。 集合地點：本會將軍澳中心地下 集合時間：上午8:30 負責職員：鄧姑娘
水晶隊4月西九戲曲中心展銷	26/4 (日)	上午 11:00 - 下午 6:00	/	西九戲曲 中心 (地下 中庭 位置)	/	/	/	公眾人士	本會將軍澳中心的「水晶及手工藝舍」本年繼續參與由創業軒與西九戲曲中心舉行的週日藝墟，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。

# 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>室內活動</b>									
送出一點心 ~ 理髮服務 (1) TSW26/A008-1	18/4 (六)	上午 9:30 - 11:30	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	24人	50歲以上 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: 9:30-10:00a.m. 2) 時段 B: 10:00-10:30a.m. 3) 時段 C: 10:30-11:00a.m. 4) 時段 D: 11:00-11:30a.m. 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
將軍澳魔力橋 大賽 TSW25/A119	4/3 (三)	下午 2:00 - 5:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	20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。 經過一年時間的練習，看看誰的魔力橋技術更勝一籌。 比賽頭三名會獲得精美禮品。 負責職員：鄧姑娘
4月桌遊小組 TSW26/C001	8/4 - 29/4 (三)	下午 3:00 - 5:00	4	本會 將軍澳 中心	\$10	/	12人	聽障會員 及其親友	同事每月會推薦不同的桌遊給參加者，職員會提供教學及指導。參加者有興趣可向職員建議喜歡的桌遊與會員一同遊玩。 8/4：魔力橋 15/4：UNO 22/4：牛頭王 29/4：卡米諾 介紹主要桌遊後，參加者可自組玩樂 負責職員：梁姑娘
<b>語文</b>									
韓語教室中級 (五) TSW26/C007	13/4 - 18/5 (一)	晚上 7:45 - 9:15	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(五)，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。 1) 掌握韓國生活日常會話對話及單字。 2) 學習文法上基本句子的結構，嘗試韓語的短句寫作。 3) 透過聆聽及會話練習而提高會話能力。 4) 認識韓國的文化，如飲食 / 娛樂 / 旅遊文化等等。 適合曾學習韓語三個月或以上的同學。 導師：馮老師 負責職員：鄧姑娘
手語體驗班 (高班5) TSW26/C011	20/4 - 29/6 (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	課程適合完成手語中級課程的人士報名。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) 備註：25/5 暫停 導師：林惠卿老師 負責職員：昌 Sir
初級手語班 (F6) TSW26/C014	23/4 - 25/6 (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。參加者需要完成手語 F4 課程或有手語基礎人士。 導師：林鳳仙老師 負責職員：昌 Sir

**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>烹飪</b>									
美味油雞班： 富貴豉油雞 TSW26/A018	18/4 (六)	上午 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：陳詠蘭老師 負責職員：昌 Sir
滋潤湯羹班： 肉茸魚肚羹 TSW26/A039	16/5 (六)	上午 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：陳詠蘭老師 負責職員：昌 Sir
<b>康樂保健</b>									
3月頌鉢瑜伽班 TSW25/C116	9/3 - 30/3 (一)	晚上 7:30 - 9:00	4	火炭 瑜伽館	<b>D</b> \$100 <b>H</b> \$130 <b>N</b> \$160	/	8 人	聽障會員 及其親友	是次班組將在火炭瑜伽館舉行。會以瑜伽結合頌鉢，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
歡樂天地 3月 TSW25/A184	17 、 24/3 (二)	下午 3:00 - 5:00	2	本會 將軍澳 中心	\$5	/	12 人	聽障會員 及其親友	歡樂天地是一個共享空間，讓會員們到中心聚會和休息地方，參加者出席活動時，可向中心借取桌遊物資，自組玩樂，中段休息時間則可到滋味閣領取當日小食一份，每次供應款式不同。 負責職員：梁姑娘
網球訓練班 (4-5月) TSW26/C002	1/4 - 3/6 (三)	晚上 8:00 - 10:00	10	九龍仔 公園 網球場	全免	/	12 人	只限 聽障會員	鳴謝：香港賽馬會慈善信託基金贊助此計劃，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
匹克球班 (4月) TSW26/C005	10/4 - 24/4 (五)	下午 2:30 - 4:00	3	本會 將軍澳 中心 / 戶外 運動場	<b>D</b> \$15 <b>H</b> \$20 <b>N</b> \$30	/	8 人	聽障會員 及其親友	近年香港開始興起新興運動的熱潮，就是匹克球，匹克球 (Pickleball) 是一項融合了乒乓球、羽毛球和網球元素的運動，簡易容易上手，非常合適不同年齡的人來參加。 負責職員：Jayden Wong
4月低空中頌鉢 瑜伽班 TSW26/C006	13/4 - 27/4 (一)	晚上 7:30 - 9:00	3	火炭 瑜伽館	<b>D</b> \$75 <b>H</b> \$100 <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
膽固醇睇真 D TSW26/A017-1	14/4 (二)	下午 2:30 - 3:30	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	35 人	聽障會員 及其親友	由資深護士講解膽固醇和健康的關係，以及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。 講者：西貢區長者健康外展分隊護士 負責職員：鄧姑娘
桌遊大使訓練 1 TSW26/C008	14/4 、 5/5 、 2/6 、 7/7 (二)	下午 3:00 - 5:00	4	本會 將軍澳 中心	全免	/	10 人	聽障會員 及其親友	將軍澳中心提供了桌遊借用服務，鼓勵會員們到中心聚會。為培養大家對中心及其服務的歸屬感，職員特意舉辦桌遊大使訓練，讓有意藉遊戲結識新朋友的會員，先認識中心提供的桌遊，之後會邀請大使協助桌遊小組義工，介紹遊戲及指導新朋友，自己可以玩之外，仲可以做義工回饋機構。 負責職員：梁姑娘

**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
太極班 (4-6) TSW26/C0	21/4 - 23/6 (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	/	12人	聽障會員 及其親友	太極拳又稱(運動中的冥想)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,可以幫助大腦強化組織能力,提高身體靈活性,平衡性和敏捷性,可以提高肌肉力量,促進更好睡眠,可以增強免疫系統,減少輕疼痛,達到強身健體的功效。 導師:林貴子老師 負責職員:昌 Sir
健康人生之道 中醫講座 TSW26/A019-1	24/4 (五)	上午 10:00 - 中午 12:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	35人	聽障會員 及其親友	香港人生活壓力大,容易影響到睡眠。中醫師講解失眠的成因及處理方法。 講者:江醫師 負責職員:Jayden Wong
養生舞班 (4-6) TSW26/C015	24/4 - 10/7 (五)	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	/	12人	聽障會員 及其親友	養生舞是將靜功,動功的精華與武術舞蹈,音樂融為一體的健身舞蹈,動作剛柔互化,如行雲流水,舞姿舒展,意境高雅,長期習練,身心與音樂自然相貫通,心歡體暢,喜樂自生,能平衡人體內五臟元音,還有武舞養生操及養生太極操也是武舞系列內最新的作品,長期習練可強健筋骨,達到強身健體的功效。 備註:1/5、25/5 暫停。 導師:林貴子老師 負責職員:昌 Sir
普及健體運動 (一) TSW26/A020	29/4 (三)	下午 3:00 - 5:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	15人	聽障會員 及其親友	活動由導師帶領進行伸展,健體運動,教導參加者進行輕鬆有效的運動,強身健體。 導師:康文署指派導師 負責職員:昌 Sir
普及健體運動 (二) TSW26/A032	27/5 (三)	下午 3:00 - 5:00	1	本會 將軍澳 中心	全免	/	15人	聽障會員 及其親友	活動由導師帶領進行伸展,健體運動,教導參加者進行輕鬆有效的運動,強身健體。 導師:康文署指派導師 負責職員:昌 Sir
<b>手工藝及藝術</b>									
水彩及廣告彩 畫班 TSW26/C003	10/4 - 26/6 (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	材料費 \$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及廣告彩畫技巧,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
鋼筆及木顏色 素描班 TSW26/C004	10/4 - 26/6 (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	材料費 \$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/彩色鉛筆添加陰影及層次,構圖比例等。 導師:何君怡老師 負責職員:鄧姑娘
環保服裝設計 改造班 TSW26/C009	16/4 - 21/5 (四)	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	利用布料/舊衣物,設計新款且具個人特色的上衣,舊衣新著,實用性甚高! 本班組歡迎任何手作愛好者,曾報讀環保車衣班或具車衣經驗可優先報名。 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:梁姑娘
書法班 (4-6) TSW26/C013	23/4 - 25/6 (四)	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	材料費 \$20	16人	聽障會員 及其親友	課程培養參加者對書法的興趣及技巧,每堂由老師即場示範,並個別指導,務求學員在短時間內掌握書法的技巧。 備註:自備特製加大白雲毛筆(友生昌監製)上課。如需代為購買請於報名時繳交材料費\$40 導師:何慧禎老師 負責職員:昌 Sir

**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)