



	鈎織基礎入門班	鈎織富士山飲料袋
編號	HSW26/A047-8	HSW26/A047-9
	從沒拿過鈎針？完全零經驗也沒問題！從認識鈎針、學習長短針等基本鈎織技巧，到看懂鈎織符號，輕鬆完成第一件作品。	適合已掌握長短針的你！進階學習換線間色技巧，親手織出實用富士山飲料袋！
		
課程難度	★	★★★
尺寸		大約圓底直徑8cm x 18cm (高)
日期	8/9、15/9、22/9、29/9、6/10、13/10 (逢二，共六堂)	6/10、13/10、20/10、27/10(逢二，共四堂)
時間	晚上7:30 - 9:00	晚上7:30 - 9:00
地點	香港中心	
對象	聽障會員及其親友	
名額	8人	12人
費用	\$30	\$380
導師	Phoebe	Fanny老師
負責職員	廷姑娘	
備註	報讀人士無須具備任何編織經驗	1)報讀人士須具備基本鈎織技巧(長短針技巧) 2)於課程結束後參加「暖線織人」鈎織傳承計劃，可憑本課程收據申請退回學費。

	編織洞洞卡片袋(初學班)	鉤織鬱金香花朵及小花
編號	HSW26/A047-6	HSW26/A047-7
		
課程難度	★	★★
尺寸	12cm (闊) x 10cm (高)	花朵直徑約5cm x 40cm (高)
日期	5/10、12/10 (逢一、共兩堂)	2/11、9/11、16/11 (逢一、共三堂)
時間	上午10:30 - 中午12:00	上午10:30 - 中午12:00
地點	香港中心	
對象	聽障會員及其親友	
名額	12人	
費用	\$220	\$300
導師	Fanny老師	
負責職員	廷姑娘	
備註	1) 報讀人士無需具備任何鉤織技巧，適合新手。 2) 於課程結束後參加「暖線織人」鉤織傳承計劃，可憑本課程收據申請退回學費。	1) 報讀人士須具備基本鉤織技巧(長短針技巧)。 2) 於課程結束後參加「暖線織人」鉤織傳承計劃，可憑本課程收據申請退回學費。



賞·港(3) 立法會綜合大樓導賞團

編號：HSW26/A012 3

為提升大眾對立法會工作的認識，並提供參觀立法會綜合大樓設施的機會，香港中心現安排會員參加立法會綜合大樓導賞團。

日期	29/10 (四)
時間	下午2:00-3:30
集合地點/時間	下午2:00金鐘海富中心 (港鐵金鐘A出口，地面)
地點	立法會綜合大樓
對象	聽障會員及其親友 (6歲或以上)
名額	35人
費用	全免
負責職員	陳姑娘
備註	1) 每位聽障會員最多帶2位親友。 2) 沒有聽障會員陪同為後備。 3) 此活動沒有交通安排及不提供膳食。 4) 導賞團完結後，於指定時限內可前往紀念品店及/或餐廳 (自費)，並自行離開。

賀壽歡樂午宴(3) 編號：HSW26/A001 3

誠邀10、11及12月生日 (居住於港島/離島區) 聽障會員參加本季【賀壽歡樂午宴】，活動由我們義工負責推行，活動包括遊戲及享用豐富的自助午餐，生日聽障會員可獲生日禮物一份，歡迎與家人一同報名。

日期	14/11 (六)
時間	中午12:00-下午2:30 (中午12:00自行到餐廳)
地點	灣景國際宴會廳
對象	10、11及12月份生日聽障會員 (居住於港島/離島區) 及其親友
費用	港島/離島生日聽障會員：\$150# D \$195 (長者/小童 \$165) H \$215 (長者/小童 \$185) N \$235 (長者/小童 \$205) ※嬰孩不佔坐位免費(報名時需要通知職員)
負責職員	陳姑娘
備註	1) 只限港島/離島區 (#不包括馬灣) 生日 聽障會員享優惠及優先報名，需填專用表格，其餘為後備。 2) 長者為60歲或以上，小童為11歲以下。 3) 輪椅使用者請於報名時通知。 4) 每位生日聽障會員最多帶3位親友參加。 5) 不設留位，先到先得。

聽障人士歡樂日營

編號：HSW26/A006

位於西貢北潭涌的麥理浩夫人度假村，環境清幽、景色優美。參加者可體驗多元化康體活動，包括箭藝、手工藝、球類活動、游泳、美式桌球及卡拉OK等，享受輕鬆愉快的一天。大約下午5:00金鐘海富中心解散。

日期	7/11 (六)
時間	上午9:00-下午5:00
地點	麥理浩夫人度假村
集合地點/時間	上午9:00金鐘海富中心 (金鐘港鐵站A出口地面)
對象	聽障會員及其親友
名額	37人
費用	D \$50 H \$60 N \$70
負責職員	陳姑娘
備註	1) 請填寫專用報名表格。 2) 每位聽障會員最多帶2位親友參加。 3) 18歲以下須家長或監護人一同報名。 4) 請自備足夠食水、雨傘、帽子、防曬用品及蚊怕水。 5) 鳴謝：旅遊巴由康樂及文化事務署安排

聽障人士旅行 -沙田、大埔歷史文化一天遊

編號：HSW26/A008

是次活動由默言社義工何根明擔任導賞員，帶領參加者探索沙田及大埔的歷史文化。行程包括曾大屋及鐵路博物館導賞、大埔中式午餐，以及海濱公園自由活動，讓大家增廣見聞，促進交流。大約下午5:00於香港北角健康東街解散。

日期	3/10 (六)
時間	上午9:00-下午5:00
地點	沙田、大埔
集合地點/時間	上午9:00 香港北角健康東街/七姊妹道 (香港中心附近)
對象	聽障會員及其親友
名額	36人
費用	D \$105 H \$120 N \$135
負責職員	陳姑娘
備註	1) 請填寫專用報名表格。 2) 每位聽障會員最多帶2位親友參加。 3) 18歲以下須家長或監護人一同報名。 4) 請自備足夠食水、雨傘、帽子、防曬用品及蚊怕水。 5) 鳴謝：旅遊巴由康樂及文化事務署安排。

「回憶中的您」足跡治療小組 (6堂)

編號：HSW26/T03

透過拍攝與分享生命中重要的人和地方，重溫珍貴回憶，細味關愛與支持，發掘人際關係帶來的力量與生命意義。

日期	3/11(二)、21/11-12/12 (六)、15/12 (二)
時間	星期二：晚上7:30-9:00 星期六：早上10:30-12:00
地點	香港中心及香港特色地方
對象	聽障會員及其家屬/照顧者 (單獨報名後備)
名額	4對
費用	\$10/人
負責職員	鄭姑娘
備註	參加者出席所有節數可得懷舊福袋一份。

甜品烘焙體驗工作坊

導師指導學員二人一組共同製作，中心會協助單人報名會員配對，完成後各自帶走一半。

名稱	焙茶戚風忌廉蛋糕
編號	HSW26/C022-3
日期	24/10 (六)
時間	下午2:00-4:30
地點	香港中心
對象	聽障會員及其親友
名額	10人
費用	D \$65、 H \$75、 N \$100
導師	Alice YIU
負責職員	陳姑娘
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。

休閒空間

編號：HSW26/A024

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。設備包括：任天堂Switch、桌遊、自助手作區。

編號	HSW26/A024-07	HSW26/A024-08
日期	5/10 (一)	2/11 (一)
時間	下午2:30-4:30	
地點	香港中心	
對象	聽障會員及其親友	
名額	10人	
費用	全免	
負責職員	王姑娘	

數獨動動腦 (4)

HSW26/A010 4

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。

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

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：

- 截止遞交日期為2026年10月28日(三)；
- 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

負責職員：陳姑娘

上期答案：數獨動動腦

HSW26/A010-3

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



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。

腦友記(10月) 巧手藝術		腦友記(12月) 七巧魔法
編號	HSW26/S002-3	HSW26/S002-4
內容	想擁有一個獨一無二的日常購物袋？不如自己動手印一個！「巧手藝術」手作坊過程簡單好玩！只需塗上繽紛墨彩在帆布袋上，即可創作出一幅幅美麗的花紋。	這是一項純粹運用視覺觀察與空間想像的趣味腦力遊戲。活動完全無需複雜計算，參加者只需靈活組合 7 塊不同形狀的彩色幾何塊，即可挑戰拼出動物、建築物及車船等數百種圖案！
日期	8/10 (四)	3/12 (四)
時間	下午3:00 - 下午 4:30	下午3:00 - 4:30
地點	香港中心	
對象	聽障會員及已登記的照顧者 (接受單獨報名)	
名額	10人	
費用	\$10/人	/
負責職員	廷姑娘	
備註	請自備袋帶走成品	

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、有意義的主題分享，希望與你渡過悠閒的午後。

名稱	忘憂咖啡館 (十月) 手繪玻璃小夜燈	忘憂咖啡館 (十一月) 聖誕頭飾DIY	忘憂咖啡館 (十二月) 字母乾花滴膠展示架
編號	HSW26/S001-7	HSW26/S001-8	HSW26/S001-9
內容	彩繪玻璃夜燈，打造專屬你的小夜燈。	創意DIY聖誕頭飾，感受濃濃佳節氛圍。	選擇喜愛字母，設計專屬乾花展示架。
日期	26/10(一)	30/11(一)	28/12(一)
時間	下午3:00 - 4:30		
地點	香港中心		
對象	只限已登記的聽障會員的照顧者參加		
名額	12人		
費用	\$20/人		
負責職員	鄭姑娘		
備註	請自備袋帶走成品		

活動名稱 課程編號	日期	時間	堂數	地點	費用	名額	對象	內容/備註
戶外活動								
區區有後山(2) 蕉坑自然教育徑 HSW26/A025-2	5/9 (六)	上午 10:00 - 2:00	/	蕉坑 自然 教育 徑	全免	13 人	聽障 會員 及其 親友	將帶領聽障會員走進蕉坑自然教育徑，路線環境清幽，景色多變，適合輕鬆步行，同時欣賞自然生態，既可舒展身心，亦有助促進交流互動。 負責職員：廷姑娘
城市綠洲行(2) 河背水塘 HSW26/A026-2	24/10 (六)	上午 10:00 - 2:00	/	河背 水塘	全免	13 人		風景如畫的河背水塘有治癒的小橋流水、茂密的林蔭大道，還有彷彿置身日本的竹林秘境。無論是想親近自然、舒展筋骨還是結識新朋友，都是不二之選！ 負責職員：廷姑娘
區區有後山(3) 華山 HSW26/A025-3	8/11 (日)	上午 10:00 - 2:00	/	上水 華山	全免	13 人		想挑戰無敵視野，俯瞰北區與深圳的壯麗景致嗎？這次我們將踏上上水華山！華山山脊連綿起伏，沿途風景開闊，更擁有獨特的石碑古蹟與綿延山徑，因此被譽為港版「小長城」。雖然部分路段略有起伏，但沿途絕景絕對讓人心曠神怡！ 負責職員：廷姑娘
港鐵社區畫廊： 剪紙藝社作品 展覽	2/10 - 30/10	港鐵站 開放時 段	/	鰂魚 涌	全免	/		香港中心將於10月份於鰂魚涌站展出書法班的作品，歡迎會員參觀。
室內活動								
衛生署健康教育 講座-低脂肪飲食 及烹調方法 HSW26/A019-6	7/9 (一)	上午 10:00 - 11:00	/	香港 中心	全免	25 人	聽障 會員 及其 親友	講座內容包括：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
衛生署健康教育 講座-中風 (一) 認識中風 HSW26/A019-7	5/10 (一)	上午 10:00 - 11:00	/	香港 中心	全免	25 人	聽障 會員 及其 親友	講座內容包括：中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
衛生署健康教育 講座-認識流行性 感冒 HSW26/A019-8	2/11 (一)	上午 10:00 - 11:00	/	香港 中心	全免	25 人	聽障 會員 及其 親友	講座內容包括：1)流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法 2)一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
免費理髮服務(4) HSW26/A009-4	17/11 (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	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先洗頭； 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
桌遊鬆一鬆(3) 記憶大挑戰 HSW26/A027-3	29/9 (二)	下午 3:00 - 4:30	/	香港 中心	全免	12 人	聽障 會員 及其 親友	記憶力爆棚的你，快來展現實力！《回憶三重奏》看似簡單，玩起來卻暗藏玄機！你需要憑記憶搜尋對手的牌，並精準湊齊三張相同數字牌，最快完成任務的就是贏家。遊戲節奏明快、翻盤只在一瞬間，絕對讓你玩到停不下來！不論你是桌遊新手還是高手，都歡迎來一展身手。 負責職員：廷姑娘

活動名稱 課程編號	日期	時間	堂數	地點	費用	名額	對象	內容/備註
健·腦·魔力橋(7) HSW26/A020-07	13/10 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港 中心	全免	20 人	聽障 會員 及其 親友	魔力橋又稱以色列麻雀，適合2至4人，規則簡單易學。 負責職員：王姑娘
健·腦·魔力橋(8) HSW26/ A020-08	10/11 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港 中心	全免	20 人	聽障 會員 及其 親友	魔力橋又稱以色列麻雀，適合2至4人，規則簡單易學。 負責職員：王姑娘
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-4) HSW26/A007-4	3/11 (二)	下午 2:00 - 4:00	1	香港 中心	全免	20 人	聽障 會員 及其 親友	導師帶領下利用簡單工具做伸展運動，認識運動安全及 注意事項。 備註： 1)聽障會員優先，親友後備。 2)請填寫專用報名表格。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 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 HSW26/C007-4	9/9 - 30/9 (三)	上午 11:00 - 下午 1:00	4	上環 體育 館	全免	16 人	聽障 會員 及其 親友	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 患上肌肉痛症的風險。 備註： 1)聽障會員優先，親友後備。 2)請填寫專用報名表格。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 導師：由康樂及文化事務署安排 負責職員：陳姑娘
聽障人士爵士舞 訓練計劃 HSW26/C007-5	3/11 - 24/11 (二)	上午 10:00 - 下午 12:00	4	上環 體育 館	全免	16 人	聽障 會員 及其 親友	為初學者而設，內容包括：教授爵士舞基本技巧，並配以不 同的音樂及節奏組合舞蹈動作練習。 備註： 1)聽障會員優先，親友後備。 2)請填寫專用報名表格。 鳴謝：課程與康樂及文化事務署合辦。 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 (4) HSW26/C005-4	13/11 - 18/12 (五)	上午 11:00 - 下午 12:30	6	香港 中心	 \$90  \$150  \$300	10 人	聽障 會員 及其 親友	為聽障人士專設的聲療放鬆，舒解身心疲累及壓力，內容包 括改善不良姿勢、鍛練肌肉及柔軟伸展。 備註：聽障會員優先，親友後備。 導師：Brenda 負責職員：陳姑娘

活動名稱 課程編號	日期	時間	堂數	地點	費用	名額	對象	內容/備註
下午瑜珈班(3) HSW26/C006-3	14/9 - 12/10 (一)	下午 2:30 - 4:00	4	香港 中心	D \$60 H \$100 N \$200	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，並會混合呼吸、力量及柔軟度鍛鍊，釋放身心壓力、平衡荷爾蒙分泌。 備註： 1)聽障會員優先，親友後備。 2)下午瑜珈班(3) 於28/9暫停。 3)下午瑜珈班(4) 於30/11、7/12 暫停。 導師：Stephanie 負責職員：陳姑娘
下午瑜珈班(4) HSW26/C006-4	2/11 - 21/12 (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	高階班將專注於實戰對戰技巧及戰術運用，除有專業指導，更有大量實戰切磋機會，與一眾高手交流心得，提升臨場應變能力。 備註：聽障會員優先，親友後備 負責職員：廷姑娘
高階飛鏢班 HSW26/C011	22/10 - 10/12 (四)	晚上 7:30 - 9:00	8	香港 中心	D \$120 H \$160 N \$400	10 人	聽障 會員 及其 親友	高階班將專注於實戰對戰技巧及戰術運用，除有專業指導，更有大量實戰切磋機會，與一眾高手交流心得，提升臨場應變能力。 備註：聽障會員優先，親友後備 負責職員：廷姑娘
手工藝及藝術								
上午書法班(3) - 楷書 HSW26/C003-4	7/10 - 25/11 (三)	上午 10:45 - 12:15	8	香港 中心	D \$120 H \$200 N \$400	12 人	聽障 會員 及其 親友	書法能增進修養、調控情緒及減緩壓力，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
手作夢工場(6) 古風草紙燈籠 HSW26/A028-6	10/9 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港 中心	D \$10 H \$10 N \$10	10 人		以古風草紙燈籠為主題，讓聽障會員參與由構思到製作的完整過程，掌握基本結構與造型技巧。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
達人藝 (3) 「樂活中秋」 HSW26/A034-3	17/9 (四)	下午 2:30 - 4:30	/	香港 中心	D \$10 H \$15 N \$35	10 人		參加者將學習利用不織布與透明材質，製作出具備視覺與聽覺雙重感官體驗的節日裝飾。活動適合全家參與，共享佳節手作樂趣。 負責職員：王姑娘
攝影基礎班 HSW26/C19-02	24/9 - 29/10 (四)	晚上 7:30 - 9:30	5	香港 中心	D \$75 H \$125 N \$250	8 人		認識及講解ISO、光圈、快門、景深、鏡頭焦距、構圖。 備註： 1)需自備相機 2)1/10暫停 導師：張老師 負責職員：薩姑娘
手作夢工場(7) 七彩馬賽克花瓶 HSW26/A028-7	24/10 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港 中心	D \$10 H \$10 N \$10	10 人		帶領參加者化身幾何藝術家，把一片片七彩的馬賽克瓷磚，拼貼成獨一無二的夢幻花瓶，是一場療癒的色彩美學體驗。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
手作夢工場(8) 永生苔蘚畫 HSW26/A028-8	12/11 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港 中心	D \$10 H \$10 N \$10	10 人		利用色彩斑斕、質感柔軟的永生苔蘚，在竹匾上創作出永不枯萎的立體植物畫，隨心排列出專屬的綠意秘境，既能放鬆解壓，又為家居增添一份文青質感。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
黏土切「搓」班(3) 動物篇 HSW26/C014-3	1/9 - 22/9 (二)	晚上 6:30 - 8:30	4	香港 中心	D \$10 H \$10 N \$10	10 人		透過黏土「切、搓、塑」技巧，帶領會員創作多款趣味動物造型，輕鬆又具創意，並提升專注力與手眼協調，發掘屬於自己的藝術風格。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
黏土切「搓」班(4) 食物篇 HSW26/C014-4	16/11 - 30/11 (二)	上午 10:00 - 12:00	3	香港 中心	D \$10 H \$10 N \$10	10 人		這次將創作靈感搬到餐桌上！無論是精緻甜點還是地道小食，都能透過「切、搓、捏」將它們縮小成超療癒的微型作品，更能放鬆心情及鍛鍊手部肌肉。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘