



編號：TSW26/A021

負責職員：Jayden Wong

7-8月答案 A: 美孚 B: 彩虹

2026年9-10月問題

大明養小明，邊個養大明？（猜一四字成語）

A: 久仰大名

B: 鼎鼎大名

製造日期與有效日期是同一天的產品是什麼？

答案：_____

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）：

9-10月考心思問題截止報名日期：10月23日（五）。

第二十三屆聾人小型足球比賽

編號：TSW26/A073

活動簡介	足球愛好者萬勿錯過！一年一度的聾人足球比賽現正接受報名，歡迎聾人及弱聽人士組隊參與，一展球技，挑戰自我，與各路好手交流切磋，共同感受足球競技的激情與團隊精神。
日期	18/10(日)
時間	上午9:00-下午5:00
地點	鰂魚涌公園七人小型足球場2號場（人造草足球場）
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	如有興趣報名或查詢可聯絡負責職員。
獎品	設冠、亞、季軍獎杯，得勝球員可獲獎牌一面。
負責職員	Angelique（陳姑娘）/ Nathan（陸Sir）

**「心靈綠洲」**

「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，每次設有不同的主題，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。

	桌遊學堂 - 璀璨寶石(1)	桌遊學堂 - 璀璨寶石(2)	芬蘭木棋體驗
編號	TSW26/S044	TSW26/S045	TSW26/S036
內容	中心今次安排了新的桌遊，一起來參與吧！		芬蘭 棋源於1996年，為戶外投擲運動，結合保齡球的擊倒玩法與飛鏢的計分規則。玩家需要投擲 柱擊倒標有數字的 棋，目標是最快精準獲得50分。
日期	14/10 (三)	21/10 (三)	21/9 (一)
時間	下午2:30 - 4:00	下午2:30-4:00	下午3:00-4:30
地點	本會將軍澳中心		
對象	只限聽障人士照顧者		
名額	6人	6人	10人
費用	\$10/人	\$10/人	\$5/人
導師	黃SIR (Easter Sir)	黃SIR (Easter Sir)	梁姑娘 (Kitty)
負責職員	梁姑娘 (Kitty)、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。		

	從中醫角度認識腫瘤	啟德一天遊	療癒沙蠟燭	台灣老師煮食班-冰皮月餅
編號	TSW26/S040	TSW26/S041	TSW26/S042	TSW26/S043
內容	癌症是常見的都市病，主要由基因突變、不良生活習慣及環境與遺傳因素共同作用引致。講座主要探討中醫對癌症成因的看法、中醫如何輔助治療，以及日常體質調理。	參加者上午進行草地滾球體驗，中午遊啟德體藝館及自行車膳，下午則會導賞啟德河，最後在黃大仙區解散。 集合時間及地點：上午9:30 (啟德港鐵站D出口站內扶手電梯旁)	在生活繁忙的香港裡，燃點起色彩繽紛的香薰沙蠟燭，為自己的生活增添儀式感，也有助輕鬆進入寧靜環境，享受當下。	由台灣老師教大家做冰皮月餅，可以一邊賞月一邊食。
日期	10/11 (二)	10/23 (五)	12/10 (一)	5/10(一)
時間	下午2:30 - 4:30	上午9:30 - 下午4:00	下午2:30-4:30	下午2:30 - 4:30
地點	本會將軍澳中心	啟德	本會將軍澳中心	本會將軍澳中心
對象	聽障人士及其照顧者 (單人後備)		只限聽障人士照顧者	聽障人士及其照顧者 (單人後備)
名額	20人	12人	8人	10人
費用	全免	\$20/人	\$20/人	\$40/人
導師	李可欣醫師	梁姑娘 (Kitty)	梁姑娘 (Kitty)	Reina 老師
負責職員	梁姑娘 (Kitty)、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。			



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，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Sir/梁姑娘查詢服務詳情。

	馬賽克工藝	藝術治療小組	園藝治療小組
編號	TSW26/T008	TSW26/T007	TSW26/T011
內容	主要教授拼貼技巧、色彩搭配與嵌片組合。每節會創作不同工藝，包括杯墊、燈及相架。 本班組由照顧者易達平台及香港交易所慈善基金資助。參加者出席3節以上可退回全部按金。	透過色彩、線條、黏土等多元媒材，將內心以用言語表達的情感、壓力與創傷具象化。在專業藝術治療師的引導下，陪伴你一起探索內心世界，釋放日常累積的負擔，尋回內心的平靜與力量	透過「園藝活動」和「植物」為媒介，在園藝治療師和社工的引導下，讓到參加者在植物中的互動過程，例如製作押花相架、插花、水苔球等等，有助舒緩日常生活中的壓力。
日期	7-28/10 (逢三，共4節)	27/10-1/12 (逢二，共6節)	8/9-13/10 (逢二，共6節)
時間	晚上7:30-9:00	上午10:00-11:30	下午2:30-4:00
地點	本會將軍澳中心		
對象	只限聽障人士照顧者		
名額	12人	7人	8人
費用	\$50/人 (按金)	\$40/人	\$40/人
導師	Create Bar/梁姑娘 (Kitty)	黃Sir /山地姑娘	黃Sir (Easter Sir)
負責職員	梁姑娘 (Kitty)、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，待工作員確認參加者資格，才會確認報名		



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

將軍澳共享空間

為凝聚會員到中心聚會和休憩，將軍澳中心於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。中心將視乎當日服務使用者人數，再安排活動位置。職員會定期新增物資及舉行桌遊教學，歡迎查詢。

參加資格	其中一位持本會有效之會員證的會員（聽障或健聽均可） 會員可携同親友、朋友或照顧者出席活動
可借用的用品	1) 棋類 中國象棋、五子棋、鬥獸棋、魔力橋、層層疊、克朗棋 2) 牌類 UNO、LOOK、德國心臟病、哈鈴果鈴、動手不動口、牛頭王 3) 桌遊 Take it Easy輕鬆放、估估劃劃、火柴人說話、沉睡皇后、魔法照路、閃靈快手、卡米諾 4) 其他 破冰企鵝、5秒定律、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，才借用用具 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	將軍澳社交及康樂中心 (電話：2711 1974、傳真：2761 4390、 電郵：tsw@deaf.org.hk、WhatsApp：5398 5968)

夢之旅-台灣圓夢計劃

你是否一直夢想乘坐飛機，展開人生第一次海外旅程？如你是8至23歲聽障人士、持有香港居民身份證，並從未乘坐過飛機，歡迎報名參加由夢天使義工團舉辦的「夢之旅」台灣三日兩夜交流活動。

活動內容包括景點參觀、工作坊、分享交流及體驗活動，讓參加者擴闊視野、建立自信，並體驗人生第一次飛行。成功獲選的參加者可由一位家人或陪同者同行，一同前往台灣，創造難忘回憶。

對象	8至23歲聽障人士
報名安排	1) 請先 WhatsApp 5511 2006，並提供會員號碼及中文全名。 2) 經初步審核符合資格者，必須自行填寫主辦機構提供的 Google Form 完成正式報名。 3) Google Form 連結將由陳姑娘透過 WhatsApp 提供。 4) 截止報名日期：2026年9月18日。
面試須知	1) 面試預計於2026年9月進行（詳情待主辦機構通知）。 2) 面試時須提交一份作品（文字、圖畫、錄音或其他形式），表達你的個人夢想、飛行夢想或參加活動的意義。 3) 名額及甄選結果由主辦機構安排及公布。 4) 是次活動報名免費。
負責職員	陳姑娘
查詢	電話：2711 1974、傳真：2761 4390、電郵：tsw@deaf.org.hk、WhatsApp：5511 2006



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								
長跑訓練隊1 TSW26/C066	3/10 - 7/11 (六)	下午 4:00 - 5:30	6	調景嶺 / 九 灣 運動場	D \$80 H \$100	D 8位 H 2位		由教練帶領，循序漸進教授正確跑步姿勢、呼吸技巧、熱身及伸展方法，並透過耐力及間歇訓練提升體能、速度與跑步技巧。無論初學者或有跑步經驗人士均適合參加，一同建立運動習慣。 負責職員：陳姑娘
慈山寺之行 TSW26/A037	6/9 (日)	上午 9:30 - 下午 1:30	/	大埔 慈山寺	D \$35 H \$45	45人	聽障會員及其親友	一同展開充滿禪意與文化氣息的旅程！透過參觀慈山寺，欣賞莊嚴清幽的環境，感受寧靜祥和的氛圍，歡迎會員踴躍參加。 是次活動會提供旅遊巴往返九 塘及慈山寺，也包括慈山寺導賞，期間會行一定路程，參加者請自行評估個人狀況。 集合時間及地點：上午9:00（九 塘港鐵站D出口 多福道總站） 負責職員：梁姑娘(Kitty) / 康Sir
水晶隊中環展銷	26/9 、 3/10 (六)	上午 10:00 - 下午 5:30	/	中環7號碼頭1樓 (往尖沙咀碼頭)	全免	/	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。
保齡球體驗活動 TSW26/A064	9/10 (五)	下午 3:00 - 5:00	/	Top Bowl Bowling	D \$55 H \$65 N \$75	8人	聽障會員及其親友	在輕鬆愉快的氣氛下學習基本技巧，與其他參加者互相交流、切磋球技，體驗擊倒球瓶的成功感，歡迎初學者及有興趣人士一同參加。 負責職員：Jayden Wong
「站見」鐵路展 參觀 TSW26/A063	16/10 (五)	上午 10:45 - 12:30	/	港鐵紅磡站	全免	25人	聽障會員及其親友	「站見」展覽於本年5月完成擴充，今次再與大家一起參觀新面貌同升級體驗。 集合時間及地點：上午10:40（紅磡港鐵站C1出口） 負責職員：梁姑娘 (Kitty)
夏日生日會 - 素食聚餐 TSW26/A040-2	17/10 (六)	下午 1:00 - 2:30	/	菩提素 尖沙咀金巴利道 53-59號秀華閣地 下8號舖及1樓	7-9月生日 聽障會員 \$70 D \$80 H \$90 N \$120	35人	聽障會員及其親友	炎炎夏日，一齊慶祝壽星生日！誠邀大家到菩提素餐廳享用豐富素食自助餐，一邊品嚐美食，一邊與朋友歡聚交流，共度愉快時光。 集合時間及地點：下午1:00菩提素(自行到餐廳出席活動) 負責職員：梁姑娘 (Kitty) / 欣欣姑娘
室內活動								
9月桌遊小組 TSW26/C048	2/9 - 30/9 (三)	下午 3:00 - 5:00	5	本會 將軍澳中心	\$15	12人	聽障會員及其親友	每月推薦不同桌遊給參加者，並會提供教學及指導。參加者有興趣可向職員建議喜歡的桌遊。 負責職員：梁姑娘
10月桌遊小組 TSW26/C054	7/10 - 28/10 (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	每月推薦不同桌遊給參加者，並會提供教學及指導。參加者有興趣可向職員建議喜歡的桌遊。 負責職員：梁姑娘

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
勁歌金曲K歌之夜 TSW26/A056	16/9 (三)	晚上 7:00 - 9:00	/	本會 將軍澳中心	全免	12人	聽障 會員 及其 親友	讓大家藉著熟悉的名曲盡情高歌， 在歡樂的音樂與歌聲中釋放壓力、連結 彼此，共享一個輕鬆愉快的忘夜晚！ 負責職員：康Sir
律師教你識破騙 最新網絡騙案 全面睇 TSW26/A106	6/10 (二)	下午 2:30 - 3:30	/	本會 將軍澳中心	全免	20人	聽障 會員 及其 親友	騙案手法層出不窮，您真的能一眼識破嗎？ 本講座特邀律師主講，透過真實案例拆解 最新網絡騙案及常見陷阱，分享實用防騙技 巧及相關法律知識，協助聽障人士提升防 騙意識，保障個人資 及財產安全。 主要講師：彭律師 負責職員：陳姑娘
爆旋陀螺體驗日 TSW26/A105	17/10 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	/	本會 將軍澳中心	D \$10 H \$20	10人	聽障 會員 及其 親友	特設「陀螺小教室」指導參加者組裝與對 戰技巧，隨後將舉辦友誼賽。無論長者、 兒童或是傷健人士，皆能輕鬆上手、跨代 同樂。 負責職員：康Sir
送出一點心~ 理髮服務 TSW26/A008-4	17/10 (六)	上午 9:30 - 11:30	4	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：Jayden Sir
電腦及資訊科技								
智叻手機應用班 TSW26/C033	8/10 - 5/11 (四)	下午 2:30 - 4:00	4	本會 將軍澳 中心	D \$10 H \$20	8人	聽障 會員 及其 親友	告別繁複的手機操作！本課程涵蓋 WhatsApp 應用、網購秘笈、手機攝影及 Canva 設計等四大實用主題。透過手把手 的小班教學，讓學員在輕鬆愉快的氣氛下 掌握數碼技能，提升生活品質，隨時與社 區緊密連結。 負責職員：康Sir
烹飪								
生炒排骨、 香酥簽雞 TSW26/A057	19/9 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	/	本會 將軍澳 中心	D \$10 H \$20 N \$30 (材 費 \$15)	12人	聽障 會員 及其 親友	活動由資深老師教授，今次與大家分享特 色小菜。 導師：陳詠 負責職員：Jayden Sir
豉油王炒麵、 炒貴刁 TSW26/A066	17/10 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	/	本會 將軍澳 中心	D \$10 H \$20 N \$30 (材 費 \$15)	12人		活動由資深老師教授。 導師：陳詠 負責職員：Jayden Sir
中秋水晶月餅 TSW26/A060	25/9 (六)	上午 11:00 - 中午 12:30	/	本會 將軍澳 中心	D \$15 H \$20 N \$30 (材 費 \$10)	10人		水晶月餅是一種晶瑩剔透、Q彈爽滑且免 烤箱的清涼中秋甜點，主要特色包含冰涼 不膩、低脂清爽以及高顏值的外觀，如果 你有興趣製作另類月餅，歡迎你來參與。 負責職員：梁姑娘(Kitty)



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
康樂保健								
9月頌鉢瑜珈班 TSW26/C049	7/9 - 28/9 (一)	晚上 7:30 - 9:00	4	火炭瑜伽館	D \$100 H \$130 N \$160	8人	聽障會員及其親友	以瑜珈結合頌鉢，利用獨特的頌鉢及瑜珈布，放鬆心情及身體，體驗新的瑜珈方式，非常有趣。 導師：陳老師 負責職員：Jayden Wong
10月低空中頌鉢瑜珈班 TSW26/C052	5/10 - 2/11 (一)	晚上 7:30 - 9:00	4	火炭瑜伽館	D \$100 H \$130 N \$160	6人	聽障會員及其親友	會以低空瑜珈結合頌鉢，利用獨特的頌鉢及瑜珈布，放鬆心情及身體，體驗新的瑜珈方式，非常有趣。 導師：陳老師 負責職員：Jayden Wong
聽障人士健步足球訓練班 TSW26/C053	7/10 - 28/10 (三)	下午 2:00 - 4:00	4	何文田體育館	全免	12人	聽障會員及其親友	專為長者及擬低強度運動者設計，禁止奔跑與身體碰撞，在安全無負擔的環境下促進心肺功能、增強腿部肌力，享受團隊踢球的樂趣！ 導師：康文署指派導師 負責職員：Jayden Wong
聽障人士箭藝訓練計劃 TSW26/C060	9/10 - 30/10 (一)	下午 3:00 - 4:30	4	牛池灣公園	全免	12人	聽障會員及其親友	採用輕量化安全弓具，結合適度肢體舒展與專注力訓練，過程溫和不費力，促進手眼協調、活絡筋骨。 導師：康文署指派導師 負責職員：Jayden Wong
醫療保健								
認識中風 TSW26/A017-5	13/10 (二)	下午 2:30 - 3:30	/	本會將軍澳中心	全免	20人	聽障會員及其親友	中風可影響身體活動、言語及日常生活，及早認識有助預防及及時求醫。本講座由西貢區長者健康外展分隊護士主講，介紹中風的成因、常見徵狀、預防方法及日常護理重點，並分享健康生活及控制風險因素的建議，協助參加者提升健康意識，守護自己及家人的健康。 康文署外展護士李姑娘/姑娘 負責職員：陳姑娘
中醫講座-頭痛成因 TSW26/A019-3	30/10 (五)	上午 10:00 - 12:00	/	本會將軍澳中心	全免	20人	聽障會員及其親友	頭痛反覆出現，是否與生活習慣或身體狀況有關？本講座由註冊中醫師講解常見頭痛成因、不同類型頭痛的特徵，以及中醫保健及預防方法，分享日常護理貼士，協助大家提升健康意識，減低頭痛困擾。 講師：註冊中醫師 江醫師 負責職員：Jayden Wong
手工藝及藝術								
快樂人生-藝術工作坊1 TSW26/A065	3/10 (六)	下午 10:00 - 12:00	/	本會將軍澳中心	D \$15 H \$20 N \$30	8人	聽障會員及其親友	透過流體色彩及環氧樹脂 (Epoxy Resin) 創作獨一無二的海洋原木藝術。導師將帶領學員繪製漸變海洋及細緻白浪效果，製作兼具美感與實用性的原作品，可作杯墊或家居擺設。 負責導師：Miss Ida 負責職員：陳姑娘
花藝班2 TSW26/C051	23/9 - 14/10 (三)	晚上 7:30 - 9:00	4	本會將軍澳中心	D \$60 H \$80 N \$120 (材料費 \$120)	8人	聽障會員及其親友	花有助減壓也可以慰藉心靈。給自己一個靜心、釋放壓力的花藝時間。花材視乎導師於上課前買到什麼種類，教學內容也會因花材而調整，主要是教插花技巧與方法。報名前請留意。 導師：Sasa老師 負責職員：梁姑娘(Kitty)
其他								
茶·桌 TSW26/A013-3	12/9 (六)	下午 2:30 - 5:00	/	本會將軍澳中心	HISN會員 \$15 HISN會員親友 \$20	6人	HISN會員	經過一星期勞累的工作，想找個地方放空卻又不想獨處，一杯好茶配上桌遊，加上二三知己說說笑笑，讓你在沉重的日常找回力量！ 本活動需填寫HISN專用表格。 負責職員：梁姑娘(Kitty)

將軍澳中心聯絡資料

2711 1974 2761 4390 tsw@deaf.org.hk 5398 5968