香港中心活動推介

秋日遠足行

編號：HSW26/A022

秋高氣爽，領隊Michael、司徒、國華及國強邀請大家一同漫遊香港最南端的蒲台島！沿途探索奇岩怪石、百年燈塔及醉人海景，在大自然中舒展身心，享受遠離繁囂的秋日遠足樂趣。

日期	15/11 (日)
時間	上午9:45-下午3:30
地點	蒲台島
集合地點/時間	上午9:45 赤柱（卜公碼頭）
對象	聽障會員及其親友
費用	全免
負責職員	薩姑娘
備註	1)參加者需自行支付來回赤柱及蒲台島之交通費，並需自行安排膳食；2)行程約3小時，行程中沒有補給點，建議自備足夠飲用水及簡易糧食。完成行程後可自行於島上士多補給及用餐，或享用自備的膳食；3)路線大部分屬普通難度，但部分路段涉及有斜度的岩石及泥路，請穿著合適的遠足鞋及服裝；4)路線或因天氣情況而作出調整。

賀壽歡樂午宴(3)

編號：HSW26/A001-3

誠邀10、11及12月份生日（居住於港島/離島區）聽障會員參加本季【賀壽歡樂午宴】，活動由我們的義工負責推行，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月份生日的聽障會員 (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（填寫一般報名表）；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)此活動沒有交通安排；6)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。

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）

第47屆聾人籃球比賽

編號：HSW26/A032

為推動聽障人士運動發展及體育交流，並提升對籃球的興趣，本會將舉辦籃球比賽。名額有限，敬請踴躍參與。

日期	24/1/2027 (日)
時間	下午1:00–6:00
地點	官涌體育館
對象	14歲以上聽障人士
費用	全免
負責職員	薩姑娘
備註	資助：康樂及文化事務署 比賽詳情請參閱本會網頁

共融活動

名稱	聾福會 X 香港治理公會 - 共融活動	瑪利曼小學 - 社區遊蹤
編號	HSW26/A003-01	HSW26/A003-12
內容	想結識新朋友，一起感受烘焙與遊戲的歡樂時光嗎？這次我們特別與香港治理公會的義工夥伴合作，舉辦難得的共融活動！當天大家將分組進行趣味團建遊戲，並親手揉製、烘焙香噴噴的美味曲奇餅。在輕鬆愉快的互動中互相交流、共享成果！如果想體驗手作烘焙與跨界交友樂趣的會員，快報名參加吧！	想走向戶外，與活潑的小朋友一起完成有趣的社區任務嗎？這次我們將與瑪利曼小學的學生攜手，在維多利亞公園展開一場精彩的社區遊蹤！大家將透過趣味團隊遊戲與定向探索任務，互相合作、穿梭於綠意盎然的公園中。既能舒展筋骨、享受陽光，又能拉近與年輕世代的距離！快報名，一起出發探索吧！
日期	14/11 (六)	8/12 (二)
時間	下午1:45-5:00	上午10:00-11:30
地點	聰鳴茶座	維多利亞公園
集合地點/時間	下午1:30 健康東街集合	上午9:45 維多利亞公園集合
對象	聽障會員	
名額	20人	10人
費用	全免	
負責職員	廷姑娘	
備註	此活動包旅遊巴接送往返聰鳴茶座	/

聖誕HOHOHO派對

編號：HSW26/A045

聖誕將至，香港中心義工小組透過多個攤位遊戲，與大家一同迎接歡樂的聖誕季節。

日期	13/12 (日)
時間	時段A (HSW26/A045-A)：下午1:30- 3:15 時段B (HSW26/A045-B)：下午3:30- 4:45
地點	香港中心
對象	聽障會員及其親友
名額	每時段50人
費用	全免
負責職員	鄺姑娘
備註	1)參加者需預先登記；2)每位聽障會員最多帶3位親友參加；3)如不足18 歲必須由家長或監護人陪同方可參加；4)當日即場派發遊戲券，完成遊戲可獲小禮物一份。

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)

鉤織鬱金香花朵及小花　編號：HSW26/A047-7

課程難度	★★		
尺寸	花朵直徑約 5cm x 40cm (高)		
日期	2/11、9/11、16/11 (逢一，共三堂)		
時間	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	導師	Fanny老師
費用	$300/人	負責職員	廷姑娘
備註	1)報讀人士無須具備任何編織經驗，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。		

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。設備包括：任天堂Switch、桌遊、自助手作區。

編號	HSW26/A024-09	HSW26/A024-10
日期	7/12 (一)	4/1/2027 (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	

魔力橋友誼賽　編號：HSW26/A003-09

魔力橋 (Rummikub) 友誼賽是一場結合智慧、策略與社交的拼湊數字棋藝活動。
活動旨在透過輕鬆的切磋交流，鍛鍊參加者的邏輯思維與解難能力，並促進不同背景或年齡層參加者之間的互動與友誼。

日期	21/12 (一)
時間	下午3:00-5:00
集合地點/時間	下午2:30 香港中心
地點	鯽魚涌浸信會
對象	聽障會員
名額	8人
費用	全免
負責職員	王姑娘

數獨動動腦 (5)　編號：HSW26/A010-5

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。

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

1) 截止遞交日期為2026年12月17日 (四)；
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

負責職員：陳姑娘

上期答案：數獨動動腦
HSW26/A010-4

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

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)

家庭活動 5 - 聖誕節釘線畫	編號：HSW26/A004-5
內容	聖誕節釘線畫 (String Art) 工作坊是一項結合手作與療癒的節日手作活動。參加者在木板上繪製聖誕圖案，透過釘入釘子並用金線或彩線纏繞交織，創作出具立體感的節日裝飾。活動過程具備紓壓與專注當下的效果。
日期	10/12 (四)
時間	晚上7:00-9:00
地點	香港中心
對象	聽障會員及1位家人或照顧者一同參加
名額	6對
費用	$10/人
負責職員	王姑娘
備註	請自備袋帶走成品

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。

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

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王先生查詢。

	「繪出我的生命色彩」和諧粉彩成長小組	「向內耗說不」治療小組
編號	HSW26/T05	HSW26/T06
內容	透過和諧粉彩創作及分享，讓參加者從生活經驗中探索自己的情感、支持、能力、希望及生命意義，提升自我肯定及自主感，最後以個人原創作品表達自己的生命故事。	透過不同手作創作及小組分享，協助組員提升對自身「內耗模式」的覺察，學習區分想法、情緒與事實，減少自我批判與反覆思考，培養自我關懷。
日期	14/12/2026-18/1/2027 (逢星期一，共五堂)	7/1-4/2/2027 (四)
時間	下午2:30–4:00	晚上7:30-9:00
地點		
對象	聽障會員及其家屬/照顧者 (接受單獨報名)	
名額	8人	
費用	$10/人	
負責職員	鄺姑娘	
備註	28/12暫停一節	/

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)

腦友記(2月)－指尖魔術

編號：HSW26/S002-6

只需要幾條色彩繽紛的扭扭棒，就能在指尖下變化出永不凋謝的漂亮花朵！
本活動結合傳統「六藝」中手藝與視覺美的鍛鍊。活動無需任何工具或經驗，參加者只需透過靈活的手指彎曲、扭轉及組合，即可將柔軟的扭扭棒製作成小花！過程中能鍛鍊手指小肌肉與手眼協調，同時發揮空間想像力，有效保持大腦靈活。快來體驗「扭」出藝術品的樂趣吧！

日期	18/2/2027 (四)
時間	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

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(1月)-利是封拓印DIY	忘憂咖啡館(2月)-馬賽克冰箱貼
編號	HSW26/S001-10	HSW26/S001-11
內容	體驗傳統拓印技藝，親手製作專屬利是封。	拼貼繽紛馬賽克瓷磚，DIY專屬磁性冰箱貼。
日期	25/1/2027 (一)	22/2/2027 (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	鄺姑娘	
備註	請自備袋帶走成品	

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	名額	對象	內容/備註
戶外活動								
區區有後山(3) 華山 HSW26/A025-3	8/11 (日)	上午 10:00 - 下午 2:00	/	上水 華山	全免	13 人	聽障會員及其親友	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！一起登高遠足、舒展身心吧！ 負責職員：廷姑娘
城市綠洲行(3) 流水響水塘 HSW26/A026-3	9/1/ 2027 (六)	上午 10:00 - 下午 2:00	/	流水 響 水塘	全免	13 人		想一睹香港冬季最美的紅葉勝景嗎？每年1月，流水響水塘畔的落羽松都會換上金黃與焦糖紅裝，倒影在清澈如鏡的水面上，絕美景緻媲美海外美景！沿途步道平坦易走，非常適合大家一同漫步賞景、拍照打卡。快來一起捕捉浪漫的紅葉倒影吧！ 負責職員：廷姑娘
室內活動								
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： 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
衛生署健康教育講座 — 長者的口腔健康 HSW26/A019-9	7/12 (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)糾正長對口腔健康的錯誤觀念； 2)讓長者知道蛀牙及牙周病的原因； 3)正確清潔牙齒及假牙托的方法； 4)讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。 講者：衛生署護士 負責職員：廷姑娘
衛生署健康教育講座 — 輕鬆準備一至二人餐(長者篇) HSW26/A019-10	4/1/ 2027 (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： 如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。 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	本會將軍澳中心美髮隊義工為**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(4) 懷舊童樂會 HSW26/A027-4	24/11 (二)	下午 3:00 - 4:30	/	香港 中心	全免	12 人	聽障會員及其親友	還記得小時候擲出「6號」起飛時的興奮心情嗎？經典桌遊「飛行棋」回歸啦！這款遊戲簡單好玩，完全不需要複雜規則，全憑運氣與默契！這次我們邀請大家一起重溫這份純粹的快樂，在擲骰子的歡笑聲中放鬆身心。快報名，一起重溫童年回憶，看看誰的飛機最快抵達終點！ 負責職員：廷姑娘

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)

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	名額	對象	內容/備註
健・腦・魔力橋 (9) HSW26/A020-09	13/12 (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 (10) HSW26/A020-10	12/1/2027 (二)	下午 2:00 - 4:00	/	香港中心	全免	20人	聽障會員及其親友	
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-5) HSW26/A005-5	1/12 (二)	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。 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 (EN-5) HSW26/A007-5	5/1/2027 (二)	下午 2:00 - 4:00	1	香港中心	全免	20人	聽障會員及其親友	
簡易伸展運動 (CW-6) HSW26/A005-6	2/2/2027 (二)	下午 2:00 - 4:00	1	香港中心	全免	20人	聽障會員及其親友	
上午瑜伽班 (4) HSW26/C005-4	13/11 - 18/12 (五)	上午 11:00 - 下午 12:30	6	香港中心	D $90 H $150 N $300	10人	聽障會員及其親友	專為聽障人士而設的聲療放鬆，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
上午瑜伽班 (5) HSW26/C005-5	26/2 - 19/3 2027 (五)	上午 11:00 - 下午 12:30	4	香港中心	D $60 H $100 N $200	10人	聽障會員及其親友	
聽障人士爵士舞訓練計劃 HSW26/C007-5	3/11 - 24/11 (二)	上午 10:00 - 中午 12:00	4	上環體育館	全免	16人	聽障會員及其親友	課程為初學者而設，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。 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
聽障人士西方土風舞訓練計劃 HSW26/C007-6	6/1 - 27/1/2027 (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	課程為初學者而設，內容包括：介紹土風舞的類別，及教授西方土風舞基本舞步，練習各國的土風舞。 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

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	名額	對象	內容/備註
手工藝及藝術								
上午書法班(5) – 楷書 HSW26/C003-5	2/12/2026 - 20/1/2027 (三)	上午 10:45 - 下午 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)HSW26/C004-5：修讀：「下午書法班(4)-行書HSW26/C004-4」或具備基本行書書寫基礎者，可先登記報名，負責職員將跟進並直接聯絡。 導師：何慧禎老師 負責職員：陳姑娘
下午書法班(5) – 行書 HSW26/C004-5	2/12/2026 - 20/1/2027 (三)	下午 2:30 - 4:00	8	香港中心	D $120 H $200 N $400	12人	聽障會員及其親友	
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	聽障會員及其親友	想把大自然搬進屋內，天天感受森林的療癒氣息嗎？這次我們不用泥土，而是利用色彩斑斕、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！在拼貼與設計的過程中，你可以隨心排列出專屬的綠意秘境，既能放鬆解壓，又能為家居增添一份文青質感。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
手作夢工場(9) 聖誕花圈 HSW26/A028-9	10/12 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港中心	D $10 H $10 N $10	10人	聽障會員及其親友	叮叮噹！聖誕節腳步近了，想為家裡增添濃濃的節日氣氛嗎？這次手作夢工場將帶大家親手打造專屬的聖誕花圈！我們將運用各式節日飾品，交織出精緻作品。無論掛在門口還是房內，都能瞬間點亮節日心情。快一起把暖心又溫馨的聖誕氛圍帶回家吧！ 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
手作夢工場(10) 梅花琺瑯杯墊 HSW26/A028-10	7/1/2027 (四)	下午 2:30 - 4:30	1	香港中心	D $10 H $10 N $10	10人	聽障會員及其親友	當東方梅花的美韻，遇上絢麗光亮的琺瑯工藝，會交織出多精緻的生活小物？這次手作夢工場將帶大家體驗梅花琺瑯杯墊創作！你可以發揮創意填滿釉彩，親手將朵朵盛開的梅花定格在杯墊上。作品兼具美觀與實用，快來報名，一同感受極具溫度的金工色彩魅力吧！ 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 (一)	上午 10:00 - 中午 12:00	3	香港中心	D $10 H $10 N $10	10人	聽障會員及其親友	有沒有想過，黏土也能變成桌上的「滿漢全席」？這次我們把創作靈感搬到餐桌上！無論是精緻甜點還是地道小食，你都能透過指尖的「切、搓、捏」，將它們縮小成超療癒的微型作品。這不只是視覺的盛宴，更是放鬆心情、鍛鍊手部肌肉的好機會。 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘
黏土切 「搓」班(5) 動物篇 HSW26/C014-5	14/1 - 4/2/2027 (四)	下午 2:30 - 4:30	4	香港中心	D $10 H $10 N $10	10人	聽障會員及其親友	想親手捏出屬於自己的超萌小動物嗎？這次黏土班全新推出動物篇！不論是圓滾滾的小貓、忠厚可愛的小狗，還是各種森林小夥伴，都可以透過簡單的「捏、搓、切」技巧逐一實現。在創作的過程中，不僅能鍛鍊手部靈活性，更能盡情發揮想像力，把生活中的萌寵變成掌心上的永恆珍藏。快來報名，一起來創作你的專屬動物家族吧！ 導師：廷姑娘 負責職員：廷姑娘

香港中心聯絡資料

2854 2676　2815 4723　hsw@deaf.org.hk　5511 2748