

中心活動/戶外活動

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容
吉澳、鴨洲 訪古之旅 TSW/A20	11/10 星期日	早上8:45- 下午5:00	香港東北	70	D \$115 H \$125 N \$140 C \$100 (6-12歲)	吉澳、鴨洲兩小島位於香港東北，遠離鬧市、渺無人煙，原始而荒蕪。想一日內盡情暢遊島上名勝、品嚐海鮮宴及購買著名土產、船上賞碧波和翠綠群山? 就要立即報名，好快就會滿額。註：1)集合：上午8:45大學火車站大堂(美心餅店)認會旗，再步行往馬頭上船。2)自備食水及太陽帽。3)此活動適合6-60歲人士參加。4)船程約3小時，步程約2小時，參加者須量力而為。5)請穿合適運動服裝。
醫生與你講座 TSW/A24	24/10 星期六	下午 3:00-4:30	將軍澳 中心	25	全免	全港每一百位60歲以上的長者便有一位有機會患上柏金遜症，更有一成在40歲以前病發，患者的活動能力會受影響，如震顫、起步、停步方面有困難、易失平衡、書寫困難等，由於以為是一般老化現象而延誤處理。周醫生同你分享柏金遜症的成因、與老年痴呆症的分別，以及治療的方法等。
今晚有饅加~ 開胃小菜 TSW/A16A&B	16/11及 23/11 星期一	下午 2:30-4:00	將軍澳 中心	10	D \$30 H \$40 N \$60	不知道煮什麼菜式?由黃女士教你做簡單又惹味的魚肉黃金卷及酸甜山楂骨吧! 註：每位另收材料費\$10
送出一點心 -理髮服務 TSW/A03-4	21/11 星期六	上午 9:30-11:30	將軍澳 中心	25	全免	中心美髮隊多名義工為50歲或以上的會員提供免費的理髮服務，締造一個亮麗髮型。 註：1)為確保衛生，參加者須在前一天洗頭。2)必須預約。3)所有人士理髮完成後不得異議。
<活動預告> 浪漫溫馨逍遙遊 TSW/A27	29/11 星期日	早上9:00- 下午5:00	待定	待定	每對夫婦 \$200	備註：1)集合：上午9:00尖沙咀漢口道半島酒店側2)不接受個人報名3)參加夫婦其中一位必須為聽障會員 (詳情請留意下期通訊)
*聖誕派對- 美食分享會 TSW/A29A+B	12/12 星期六	下午 3:00-6:00	將軍澳 中心	10	D \$30 H \$40 N \$60	余師傅教大家造派對美食：麵包布甸及朱古力巴夫，節日期間可邀請親友一同慶賀聖誕節。 註：1)每位另收材料費\$20 2)當日義工將參與表演及遊戲項目。
*點點濃情~ 佳節糕餅 TSW/A30A+B	7/12及 14/12 星期一	下午 2:30-4:00	將軍澳 中心	10	D \$30 H \$40 N \$60	聖誕節又到，黃女士教大家造香橙朱古力蛋糕及燕麥椰絲曲奇，一起在家中歡度佳節。 註：每位另收材料費\$20

課程及興趣班(舉行地點：將軍澳中心) (所有興趣班內容最後均由導師決定)

活動名稱	日期	時間	費用	名額	材料費	內容
聖誕水晶精品集 TSW/I10-3	12/10-7/12 (星期一)(8堂)	晚上 7:00-8:30	D \$120 H \$160 N \$240	10	\$260	聖誕節快到了，派對節目多又新。快來學做水晶飾物，可以交換禮物表心意。 內容：聖誕樹、聖誕老人、小蓮花、心介指、八哥、彩虹魚、晚宴手袋及史迪仔。 (26/10除外)
香滑雪糕由此起 TSW/I05-12	7/10-28/10 (星期三)(4堂)	晚上 7:00-9:00	D \$60 H \$80 N \$120	10	\$30	林太教大家製作雪糕布甸美食，內容包括：香蕉雪糕、香橙布甸、朱古力雪糕及芒果布甸。
在家靠自己- 家居意外急救法 TSW/I14	14/10-2/12 (星期三)(8堂)	晚上 7:00-8:30	D \$130 H \$170 N \$250	10	/	介紹基本急救技巧，包括復甦技術；心肺復甦法；各種傷患處理方法，如：出血、創傷、燒傷、燙傷、不省人事、筋骨損傷及骨折等，讓會員了解家居意外的處理方法。(註：完成後此課程不會有證書。)
優悠之道-草地滾球 TSW/I15	22/10-26/11 (星期四)(6堂)	晚上 7:00-9:00	全免	15	/	草地滾球基本原理簡單，但球局環境變化萬千，既考技術、亦要懂得佈陣，還要保持心平氣和，更可以訓練集中力、自信心及智謀，只要你是10歲以上聽障人士便可以參加。地點：何文田佛光街體育館。註：本活動由康樂及文化事務署資助。
蛋糕專餅大皇 TSW/I05-13	24/10-31/10 (星期六)(4堂)	下午及 晚上	D \$60 H \$80 N \$120	10	\$30	余師傅最新烘焙蛋糕，教您製作愛心蛋糕。內容：瑞士卷三道風情、香蕉全麥蛋糕、奧地利朱古力蛋糕、傳統復古咖啡奶油蛋糕。 上課時間：下午3時30分至5時及5時至6時30分。
養身之道-靚湯篇 TSW/I05-14	5/11-26/11 (星期四)(4堂)	早上 10:00- 12:00	D \$60 H \$80 N \$120	10	\$30	<早上課程> 林太教大家製作養身湯水，包括：生魚番茄豆腐湯、塘虱烏豆豬脊湯、咸菜胡椒豬肚湯、花膠豬月展湯。
強身少林呼吸法 TSW/I22	13/11-4/12 (星期五)(4堂)	早上 10:00- 11:00	全免	10	/	蔣師傅為大家介紹少林呼吸法的原理及功架。少林呼吸法有助參加者增強腦部功能、提昇腦部集中力以及治療失眠等症狀。都市人經常早出夜歸，在家中輕易練習，可改善睡眠質素。
守門大將~ 門球訓練班 TSW/I18	1/12-17/12 (星期二、四) (6堂)	晚上 6:00-8:00	全免	10	/	門球以30分鐘分2隊進行對壘，每位球員負責打擊屬於自己編號的球，訓練隊員之間的合作。集合：下午5時45分將軍澳第廿五區寶康公園門球場 (近將軍澳體育館) 註：1)本活動由康樂及文化事務署資助。 2)參加者可於各中心索取/本會網頁下載表格及地圖。
齊齊上BLOG 玩一番 TSW/I19	12/12-30/1/2010 (星期六)(6堂)	晚上 6:30-8:00	D \$90 H \$120 N \$180	8	/	現時很多人用BLOG來寫日誌，紀錄您每天的點點滴滴、表達個人感受或發表個人創作；而且透過「上傳圖片」可與朋友分享相簿或收藏珍貴回憶；教大家如何建立屬於自己的BLOG。

註：*新增活動 D=聽障會員 H=健聽會員 N=非會員 C=小童(6-12歲) E=長者(65歲或以上)(所有活動/課程均附設口語或手語翻譯)中心各項課程(除特別註明外)只供聽障會員參加，其他會員為後備，而活動則可由聽障會員帶同親友參加。各項活動(除特別註明外)名額有限，額滿即止。

「萬耳長城-耳嘗得到」 遊戲延續篇

很多謝各位會員及義工們在去年7月至今年2月15日對本會的支持，提供了耳朵的相片及參與了「萬耳長城-聾健共融」嘉年華會。當日本會亦展示了一幅印有1萬3千多耳朵相片的萬耳長城，即場亦安排了一項名為「耳嘗得到」的有獎遊戲。

本會現按月分批將「萬耳長城」再展示在中心內，好讓2月15日當日未能出席嘉年華會的會員及義工們欣賞這項壯舉，並同時於6月起推出「耳嘗得到遊戲」的延續篇，**10月份將會展出C1及C3版**，凡相片被編入這兩版面的參加者均可參加。只要會員及義工們親臨本會將軍澳中心便可參加此有獎遊戲。本會將於下個月初核實答案及進行抽獎，本期抽獎將於**11月4日(星期三)晚上8時正**在將軍澳中心舉行，歡迎出席。如未能出席的得獎者將獲通知親身到中心領獎。禮品豐富，歡迎大家踴躍參加。

中醫食療篇~愛在深秋

TSW/A15-3

日期：2009年11月19日(星期四)

時間：上午10:30至12:00

地點：本會將軍澳中心

人生將渡過幾十個寒暑，每人都想生活得開心快樂，想開心快樂地生活必須有健康的體魄及和諧的心靈。正所謂身、心、靈合一。健康是每個人都追求的財富，在正常過每一日之餘，我們也需要增長對身體有益的知識以便好好的保養我們的身軀。現今社會亦鼓勵食療養生之法，大家也需要在繁忙的生活中抽時間好好的養好身體，至為長壽的秘訣。

今年度內推出一系列的中醫藥介紹、各種節氣的特色及食療講座，房醫師替本會主講的第二期「爭秋奪暑」大受會員的歡迎，希望各會員好好珍惜此機會。

今期講題為「愛在深秋」。深秋近冬，寒氣漸盛，容易出現內燥症狀，如皮膚乾燥、頭髮乾旱、便秘、口乾，中醫如何解釋有關症狀，有什麼補救方法?來聽房醫師講解中醫保健方法啦!參加者均獲贈食療湯水食譜數款。