

# 高街綜合家庭 服務中心

中心 2026  
通訊 1月至3月

親身或郵寄報名：

2025年12月15日(星期一)

開始接受報名

免費贈閱

所有活動免費



地址：香港西營盤高街 2 號西營盤社區綜合大樓地下

電話：2857 6867

電郵：[hsifscenq@swd.gov.hk](mailto:hsifscenq@swd.gov.hk)

網址：[www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk)

# 活動報名方法及須知

1. 親臨報名：  
填妥已簽名之活動報名表後，可親身或委託他人於辦公時間內親臨本中心接待處報名。
2. 郵遞報名：  
請填妥報名表，寄回本中心地址，並在信封上註明「中心活動報名」。  
(申請表在指定申請日期以外遞交恕不受理；郵寄申請表以郵戳日期為準。若因郵資不足而導致延誤或被郵局退回的申請表，將不獲處理。)
3. 未滿 18 歲之參加者，必須由家長或監護人簽妥活動報名表格。
4. 若報名人數超過名額，需進行抽籤，中籤者將於活動前一星期收到通知；落選者或活動未能舉行的情況下，將不另行通知。
5. 部份活動設有後備名額，中心將於活動舉行前通知成功後補之參加者。唯後補參加者取錄與否則視乎情況而定。
6. 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。
7. 一經報名後，如參加者未能出席有關小組或活動，不可自行安排他人代替參加。所有缺席者將被視為自動放棄活動資格。
8. 活動日期、時間及地點如有更改，將另行通知。
9. 參加者在報名時，請留意活動舉行日期及時間，避免參加活動重疊。如中籤者的活動重疊，本中心有權要求參加者選擇其一。
10. 活動舉行期間，本中心會拍攝活動之相片作為機構刊物、網頁及服務推廣之用途。若不同意相片用途，請於報名時提出。
11. 參加者若無故缺席活動兩次，往後三個月內參加活動的資格將受到影響。

\* 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

## 惡劣天氣活動安排：

✓：如常進行

✗：活動取消



颱風或暴雨警告信號	室內活動	室外活動
T1 1號戒備信號	✓	✓
上3 3號強風信號	✓	✗
▲8 8號烈風或暴風信號或以上	✗	✗
黃 黃色暴雨警告信號	✓	✗
紅 紅色暴雨警告信號	✗	✗
黑 黑色暴雨警告信號	✗	✗
雷 雷暴警告	✓	✗

### 備註：

1. 活動前 2 小時，如天文台發出 8 號烈風或暴風信號或紅／黑色暴雨警告信號，所有興趣班及小組暫停。
2. 活動進行中，如天文台發出 3 號強風信號或黃／紅／黑色暴雨警告信號，本中心將按照當時天氣情況作出安排。
3. 為策安全，參加者或家長需自行考慮各地區的天氣、道路及交通情況，決定是否參與活動。
4. 若因特殊情況，活動須要作出更改、調動或取消，本中心將致電通知參加者。
5. 如有任何疑問，請致電 2857 6867 向本中心查詢。

# 活動花絮

DIY 土耳其神燈



全織爸媽



創意手工小製作 DIY



# 活動花絮

酒精墨水自由畫



齊齊玩酒精墨水畫



螺鈿藝術手作初體驗



# 個人成長系列

## 太極氣功健身與養生 (武當養生功)

DG13

日	期	2026年3月6、13、20及27日 (逢星期五)
時	間	下午2時30分至下午4時正
地	點	本中心活動室
對	象	18歲或以上人士
內	容	由義務導師分享太極技巧，與參加者一起練習功法，培養運動習慣，做到身心靈健康。
形	式	小組
名	額	18位
負責職員		王國正先生
截止報名日期		2026年2月20日
備	註	<ul style="list-style-type: none"><li>能夠出席全部節數優先參加</li><li>此活動與太極文教基金會合辦</li><li>參加者穿著輕便衣服及運動鞋</li></ul>



## 開心羽毛球同樂日

DP14

日	期	2026年1月27日 (星期二)
時	間	下午3時正至下午4時正
地	點	西營盤社區綜合大樓3樓社區會堂
對	象	18歲或以上人士
內	容	增進社交互動及培養羽毛球興趣
形	式	活動
名	額	8位
負責職員		王國正先生
截止報名日期		2026年1月13日
備	註	<ul style="list-style-type: none"><li>中心可供外借的球拍數量有限，請盡量自備羽毛球拍</li><li>請穿著輕便服裝</li></ul>



# 積極人生系列

## 輕鬆齊來八段錦

DG02

日期 2026年1月7、9、14及16日（逢星期三及五）

時間 上午10時正至上午11時正

地點 本中心活動室

對象 18歲或以上人士

內容 透過練習八段錦，讓長者強健體魄，培養做運動習慣。

形式 小組

名額 15位

負責職員 劉嘉恆姑娘

截止報名日期 2025年12月24日



## 芬蘭木柱碰碰樂 — 第二期

DG04

日期 2026年1月8、15、22及29日（逢星期四）

時間 下午3時正至下午4時正

地點 本中心活動室

對象 18歲或以上人士

內容 講求手眼協調的芬蘭木柱能鍛鍊身體及腦筋同時訓練耐性。

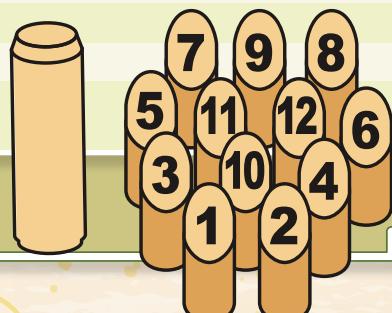
形式 小組

名額 8位

負責職員 袁詩敏姑娘

截止報名日期 2025年12月24日

備註 此為運動小組，參加者報名時需考慮自己的身體狀況



# 積極人生系列

## 大笑瑜伽

DG05

日 期	2026 年 1 月 12 日 (星期一)
時 間	下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分
地 點	本中心活動室
對 象	18 歲或以上人士
內 容	透過參加大笑瑜伽，讓參加者促進身心健康、提升情緒智能和活出好心情。
形 式	活動
名 領	15 位
負 責 職 員	劉嘉恆姑娘
截 止 報 名 日期	2025 年 12 月 29 日



## 悠然自在心靈成長小組 (第 113 期)

DG06

日 期	2026 年 1 月 13、20、27 及 2 月 10 日 (逢星期二)
時 間	下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分
地 點	本中心活動室
對 象	18 歲或以上女士
內 容	了解身心靈與整全健康概念，學習養生減壓方法。
形 式	瑜伽伸展運動及小組分享
名 領	10 位
負 責 職 員	張永佳先生
截 止 報 名 日期	2025 年 12 月 30 日
備 註	<ul style="list-style-type: none"><li>此小組與東華三院樂康軒（精神健康綜合社區中心）合辦</li><li>參加者請穿著輕便衣服及自備一條大毛巾參加</li></ul>

# 積極人生系列

## 美甲體驗工作坊

DP10

日 期	2026年2月11日（星期三）
時 間	下午3時正至下午4時30分
地 點	本中心活動室
對 象	18歲或以上人士
內 容	透過簡易美甲教學製作出獨一無二的美甲款式，過程中讓自己放鬆心情享受過程及緩解生活中的壓力。
形 式	活動
名 領	8位
負 責 職 員	袁詩敏姑娘
截 止 報 名 日期	2026年1月28日



## 中醫講座之春天養生小知識

DP11

日 期	2026年3月17日（星期二）
時 間	上午10時正至上午11時正
地 點	本中心活動室
對 象	18歲或以上人士
內 容	由註冊中醫師主講，讓參加者以中醫角度認識春天養生的小知識。
形 式	講座
名 領	20位
負 責 職 員	張永佳先生
截 止 報 名 日期	2026年3月3日
備 註	此活動與東華三院香港大學中醫診所暨教研中心（中西區）東華三院醫務科合作



# 個人成長系列

## 『我的育兒故事』敘事治療小組

DG01

日 期	2026年1月7、14、21、28日及2月4、11日 (逢星期三)
時 間	上午9時30分至上午11時正
地 點	本中心活動室
對 象	關注自我成長及親子關係的家長(爸爸或媽媽)
內 容	每個家庭都有一本獨特的『育兒故事書』。本小組提供一個溫暖互助的空間，讓家長能在忙碌生活中暫停片刻，翻閱並梳理屬於自己的親子篇章。透過藝術表達、真誠分享與反思，探索家長內在的教養智慧與力量，培養更親密的親子關係。
形 式	小組
名 額	8位
負 責 職 員	實習社工孟倩宇姑娘
截 止 報 名 日期	2025年12月31日
備 註	能夠出席全部節數優先參加



## 閃石匙扣工作坊

DP03

日 期	2026年1月8日(星期四)
時 間	上午10時正至上午11時正
地 點	本中心活動室
對 象	18歲或以上人士
內 容	透過製作閃石匙扣，感受DIY的樂趣，舒緩日常生活中的壓力。
形 式	工作坊
名 額	8位
負 責 職 員	劉嘉恆姑娘
截 止 報 名 日期	2025年12月24日



查詢抽籤結果：2857 6867

## 個人成長系列

### 療癒編織 DIY — 星之花



日 期	2026 年 1 月 22 日 (星期四)
時 間	上午 10 時正至上午 11 時正
地 點	本中心活動室
對 象	18 歲或以上人士
內 容	<ol style="list-style-type: none"><li>透過學習簡單編織，創作獨一無二的飾品——星之花，分享 DIY 的樂趣。</li><li>透過活動陶冶性情，享受活在當下。</li></ol>
形 式	小組
名 額	8 位
負 責 職 員	杜玉儀姑娘
截 止 報 名 日期	2026 年 1 月 8 日



### 閃石畫工作坊



日 期	2026 年 1 月 27 日 (星期二)
時 間	上午 10 時正至上午 11 時正
地 點	本中心活動室
對 象	18 歲或以上人士
內 容	透過製作閃石畫，讓參加者舒緩日常生活壓力及與家人、朋友一起分享樂趣。
形 式	工作坊
名 額	8 位
負 責 職 員	劉嘉恆姑娘
截 止 報 名 日期	2026 年 1 月 13 日
備 註	未曾參與閃石工作坊的參加者優先



## 個人成長系列

### 擴香石工作坊

DP09

日 期	2026年2月3日（星期二）
時 間	下午3時正至下午4時30分
地 點	本中心活動室
對 象	18歲或以上人士
內 容	透過製作擴香石的過程中享受及學習放慢生活節奏。
形 式	活動
名 領	8位
負 責 職 員	袁詩敏姑娘
截 止 報 名 日期	2026年1月20日



## 凝聚家庭系列

### 親子扭扭樂 — 扭氣球工作坊

DP12

日 期	2026年2月7日（星期六）
時 間	上午11時正至下午12時30分
地 點	本中心活動室
對 象	家長1名（父母不限）及6歲或以上的子女1名 (每個家庭只限一對)
內 容	透過家長與子女合作扭出趣味造型的氣球，增進親子關係。
形 式	活動
名 領	8對親子
負 責 職 員	陳雪盈姑娘
截 止 報 名 日期	2026年1月24日



查詢抽籤結果：82857 6867

# 高街媽咪會

## 會員福利：

- 1) 精美入會迎新禮物乙份。
- 2) 優先參加中心媽咪會活動，借閱中心的親子圖書。
- 3) 會員可參加「至醒媽咪」獎勵計劃：
  - ✿ 會員或其子女每參加中心一項活動，不論活動節數多少，只可獲印章一個，每日獲發的印章沒有上限。
  - ✿ 借閱親子圖書一次，可獲印章一個，每日限獲發一個。
  - ✿ 集齊四個印章，可換取精美禮物一份。
- 4) 每季以郵遞方式收到中心通訊。

## 入會資格：

- 1) 申請人須是本港居民及育有子女。
- 2) 申請人住所、工作地址或子女所讀學校屬於中西區。
- 3) 申請人年齡不限。

## 報名方法：

- 1) 填妥入會報名表，親身或郵寄報名表到本中心  
    中心地址：香港西營盤高街 2 號西營盤社區綜合大樓地下  
    （如郵寄，封面註明「社會福利署高街綜合家庭服務中心」收）。
  - 2) 領取會員證：申請人收到中心職員通知後，親臨本中心領取會證。
- \*會籍為終身制，每位媽咪只需入會一次。



立即行動入會啦！



( 職員專用 For Staff Only )

會員證編號：  
Membership Card No.:

收表日期：  
Date of receipt:

會籍生效日期：  
Effective Date:

高街媽咪會申請表格

HSIFSC MaMa Club Application Form

申請人資料 Applicant's Information

英文姓名：  
English name: \_\_\_\_\_

中文姓名：  
Chinese name: \_\_\_\_\_

性別：  
Sex: \_\_\_\_\_

年齡：  
Age: \_\_\_\_\_

聯絡電話：  
Telephone No.: \_\_\_\_\_

地址：  
Address: \_\_\_\_\_

就業狀況：  
Employment:  家庭主婦  
Housewife  兼職  
Part-time job  全職  
Full-time job

公司地址是否位於中西區？  
Is the office address located in Central & Western District?  是 Yes  否 No

申請人子女資料 Information of Applicant's children

第 1 名子女資料 Information of the 1<sup>st</sup> Child:

英文姓名：  
English name: \_\_\_\_\_

中文姓名：  
Chinese name: \_\_\_\_\_

就讀學校：  
School: \_\_\_\_\_

年齡：  
Age: \_\_\_\_\_

性別：  
Sex: \_\_\_\_\_

第 2 名子女資料 Information of the 2<sup>nd</sup> Child:

英文姓名：  
English name: \_\_\_\_\_

中文姓名：  
Chinese name: \_\_\_\_\_

就讀學校：  
School: \_\_\_\_\_

年齡：  
Age: \_\_\_\_\_

性別：  
Sex: \_\_\_\_\_

第 3 名子女資料 Information of the 3<sup>rd</sup> Child:

英文姓名：  
English name: \_\_\_\_\_

中文姓名：  
Chinese name: \_\_\_\_\_

就讀學校：  
School: \_\_\_\_\_

年齡：  
Age: \_\_\_\_\_

性別：  
Sex: \_\_\_\_\_

申請人簽名 Signature of Applicant

日期 Date

備註：你提供的資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳本中心活動之用。除獲本中心授權的職員，有關的個人資料不會提供予其他人士。

Remarks: The information you provide should only be used for registration, statistics, future contact and promotion of the activities of the Centre. Apart from the staff authorized by the Centre, the personal data will not be provided to other persons.

## 旨及目標

家庭是社會的重要基石，我們以兒童為重、家庭為本、社區為基礎。透過多元化的社會服務，強化家庭功能，建立一個健康、愉快的生活環境，讓所有的家庭成員得以健康成長。

### 服務對象

於中西區居住的人士及家庭

### 服務內容

服務包括為有需要的個人及家庭提供諮詢服務、資源角、家庭生活教育、親子活動、小組工作服務、活動計劃、義工培訓及服務、外展服務、輔導服務和轉介服務等，並提供延長時間服務。

### 申請及退出服務

1. 如欲接受本中心服務者，可於辦公時間內致電或親臨本中心提出申請及接受評估。
2. 若服務使用者欲終止服務，可向有關負責社工提出，我們會妥善處理。

## 家務指導服務

### 服務簡介

家務指導服務是為家長、需要照料家人的人士或個人提供家居訓練及督導，幫助他們發展自我照顧、處理一般家務和護理幼兒和其他有特別需要家庭成員的技能、以加強他們獨立生活的能力。訓練可於個別家庭內進行或小組形式提供。

### 服務對象

1. 不熟習料理家務或照顧幼兒的家長；
2. 因身體或精神健康問題而未能應付家務或照顧幼兒的家長；
3. 有需要接替料理家務或照顧幼兒的家庭成員，例如因家庭發生事故、或家長入院；
4. 除上述類別，亦包括社會工作者認為基於不同原因而需要這項服務的個人及家庭。

### 申請手續

由負責社工轉介。其他有需要的人士／家庭，亦可以到本綜合家庭服務中心查詢。

### 退出手續

現正接受服務者，如欲終止接受服務，請向個案社工提出，而中心亦可因應服務使用者的情況與其商討終止服務。

## 資源閣

本中心設有資源閣，為市民免費提供報章雜誌、圖書及玩具，歡迎市民借閱或借用。

## 活動報名表

(請清楚填寫所有資料，如未能提供所有個人資料，本中心可能無法處理你的申請。  
報名者只可為一個家庭（本身或其他家庭成員）報名

活動編號	參加者姓名 (請列出所有參加者)	性別／ 年齡	與申請人 關係	參加者姓名 (請列出所有 參加者)	性別／ 年齡	與申請人 關係
	1.		申請人	3.		
	2.			4.		
	1.		申請人	3.		
	2.			4.		
	1.		申請人	3.		
	2.			4.		
	1.		申請人	3.		
	2.			4.		

住址：

\_\_\_\_\_

申請人簽名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 家長同意書

(十八歲以下參加者適用)

本人 \_\_\_\_\_ (家長 / 監護人)，同意 \_\_\_\_\_ (子女 / 參加者)，  
參加本中心舉辦之活動 / 小組。

家長或監護人簽名：\_\_\_\_\_

★ 本人口同意  不同意

活動期間拍攝相片，相片或會作本署刊物、網頁及服務推廣之用途。

備註：你所提供的資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳本中心活動之用。除獲本中心授權的職員，  
有關的個人資料不會提供予其他人士。

## 中心開放時間

開放時間

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

上午 9:00- 下午 1:00



下午 1:00- 下午 2:00

午

膳

×

下午 2:00- 下午 5:00



×

下午 5:00- 下午 8:00

×



×



×

×

西邊街

第一街

第二街

第三街

高街

般咸道

西營盤港鐵站

東邊街

佐治五世  
紀念公園



西營盤社區  
綜合大樓

如不欲繼續收取本中心發出的通函，請把你的地址傳真至 2858 1251  
並註明「停止收取通函」或致電至 2857 6867