

高街綜合家庭 服務中心

中心 2026
通訊 4月至6月

親身或郵寄報名：
2026年3月16日(星期一)

開始接受報名
免費贈閱
所有活動免費



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

✓

✓

L3

3 號強風信號

✓

✗

8

8 號烈風或暴風信號或以上

✗

✗

黃色

黃色暴雨警告信號

✓

✗

紅色

紅色暴雨警告信號

✗

✗

黑色

黑色暴雨警告信號

✗

✗

雷暴

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。

凝聚家庭系列

復活蛋製作工作坊

DP01

日期	2026年4月1日(星期三)
時間	上午10時正至上午11時15分
地點	本中心活動室
對象	父/母及6歲或以上的子女1名(每個家庭只限一對)
內容	復活節又到了, 將你喜愛的圖案手繪在復活蛋卡上。製作完成後可以送給自已或家人, 增加復活節氣氛及增進親子關係。
形式	活動
名額	8對親子
負責職員	王國正先生
截止報名日期	2026年3月25日



手工花瓶製作

DP10

日期	2026年5月2日(星期六)
時間	上午10時正至上午11時30分
地點	本中心活動室
對象	父/母及其5歲或以上的子女
內容	家長與子女合作製作手工花瓶, 一同發揮創意及互相欣賞, 並送給媽媽作為母親節禮物。
形式	活動
名額	6對親子
負責職員	霍穎賢姑娘
截止報名日期	2026年4月18日

「愛自然·唔好餵」工作坊

DP15

日期	2026年5月16日(星期六)
時間	上午10時正至上午11時30分
地點	本中心活動室
對象	10個家庭(每個家庭上限4人, 子女需為3-18歲)
內容	透過講座及畫卡製作, 認識常見的野生動物以及其身體特徵和習性, 提升環境保育意識
形式	工作坊
名額	20位
負責職員	張永佳先生
截止報名日期	2026年5月2日
備註	此活動與香港海洋公園保育基金合辦

個人成長系列

螺鈿飾物 DIY

DG02

日期	2026年4月2、16、23及30日（逢星期四）
時間	上午10時正至上午11時正
地點	本中心活動室
對象	18歲以上人士
內容	1. 教授參加者螺鈿鑲嵌技巧，運用螺殼、海貝殼鑲嵌的方法，創作獨一無二的小飾物，分享DIY的樂趣。 2. 透過小組學習，擴闊社交圈子，舒緩生活壓力。
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3月26日



創意流體畫工作坊

DP05

日期	2026年4月11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	18歲以上人士
內容	透過參與製作流體畫，放慢生活節奏感受製作過程中的樂趣及放鬆身心
形式	活動
名額	8位
負責職員	袁詩敏姑娘
截止報名日期	2026年4月4日



馬賽克杯墊 DIY

DP07

日期	2026年4月15日（星期三）
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歲以上人士
內容	透過拼貼拼出屬於自己獨一無二的杯墊，感受在創作中的寧靜，放鬆身心並舒緩日常生活壓力
形式	活動
名額	8位
負責職員	袁詩敏姑娘
截止報名日期	2026年4月8日



個人成長系列

濕地探索



日期	2026年4月24日(星期五)
時間	下午12時30分至下午5時正
地點	香港濕地公園(集合及解散地點:本中心)
對象	18歲或以上人士
內容	導賞員帶領參加者參觀香港濕地公園,認識各種濕地動植物。
形式	活動
名額	18位
負責職員	霍穎賢姑娘
截止報名日期	2026年4月10日
備註	此為戶外活動,請參加者自備足夠飲用水及穿著輕便運動衣物。如有需要,請自備防蚊及防曬用品。

禪繞我心



日期	2026年5月12、19、26及6月2日(逢星期二)
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	透過體驗禪繞畫,讓參加者用心專注,平靜放鬆心情,舒緩生活壓力。同時,完成作品後有助提升自信心。
形式	小組
名額	8位
負責職員	劉嘉恆姑娘
截止報名日期	2026年4月28日
備註	初接觸禪繞畫者優先



個人成長系列

沙灘肌理畫工作坊

DP16

日期	2026年5月29日(星期五)
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	透過製作肌理畫，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	2026年5月15日



閃爍燒箔畫

DG20

日期	2026年6月3、10、17及24日(逢星期三)
時間	上午10時正至上午11時正
地點	本中心活動室
對象	18歲以上人士
內容	透過燒箔畫製作出閃爍的畫作，一同體驗及學習中國傳統的民間藝術
形式	小組
名額	8位
負責職員	袁詩敏姑娘
截止報名日期	2026年5月20日



個人成長系列

雙親節 DIY —— 宋錦工作坊

DP17

日期	2026年6月1日(星期一)
時間	上午10時正至上午11時正
地點	本中心活動室
對象	18歲以上人士
內容	教授參加者用宋錦面料製作小飾物，分享心意和DIY的樂趣。
形式	工作坊
名額	8位
負責職員	杜玉儀姑娘
截止報名日期	2026年5月18日

雙親節 DIY —— 立體卡創作

DP18

日期	2026年6月1日(星期一)
時間	上午11時30分至下午12時30分
地點	本中心活動室
對象	18歲以上人士
內容	教授參加者製作立體卡的方法，創作自己的心意卡，分享DIY的樂趣。
形式	工作坊
名額	8位
負責職員	杜玉儀姑娘
截止報名日期	2026年5月18日

然自在心靈成長小組(第114期)

DG23

日期	2026年6月23、30及7月7、及14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
名額	10位
負責職員	張永佳先生
截止報名日期	2026年6月9日
備註	此小組與東華三院樂康軒(精神健康綜合社區中心)合辦 參加者請穿著輕便衣服及自備一條大毛巾參加

積極人生系列

樂齡伸展運動樂

DG03

日期	2026年4月8、15、22及29日（逢星期三）
時間	上午11時正至上午12時正
地點	本中心活動室
對象	55歲以上人士
內容	適合55歲以上人士，透過伸展全身，舒筋活絡，使身體動作靈活。鍛鍊肌肉，預防跌倒和骨質疏鬆。（此為運動小組，參加者報名時需考慮身體狀況。）
形式	小組
名額	10位
負責職員	杜玉儀姑娘
截止報名日期	2026年4月1日



復活蛋製作粵曲班

DG04

日期	2026年4月9、16、23及30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	包括練聲、學唱小曲、呼氣吸氣技巧等。同時能舒緩壓力。
形式	活動
名額	14位
負責職員	王國正先生
截止報名日期	2026年4月2日

身心健康羽毛球

DG06

日期	2026年4月13、20、27及5月4日（逢星期一）
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	增強身體活動能力，促進心肺功能，強化全身肌肉及增進社交互動。
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4月6日



積極人生系列

桌遊 — Rummikub

DG09

日期	2026年4月29、5月6、13及20日(逢星期三)
時間	上午10時正至上午11時正
地點	本中心活動室
對象	18歲以上人士
內容	分組練習魔力橋數字牌，鍛鍊運算能力及腦袋靈活性，與此同時透過分組遊戲認識新朋友。
形式	小組
名額	8位
負責職員	袁詩敏姑娘
截止報名日期	2026年4月15日

悠然自在心靈成長小組 (第114期)

DG11

日期	2026年5月5、12、19及26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
名額	10位
負責職員	張永佳先生
截止報名日期	2026年4月21日
備註	此小組與東華三院樂康軒(精神健康綜合社區中心)合辦 參加者請穿著輕便衣服及自備一條大毛巾參加

輕輕鬆鬆八段錦

DG12

日期	2026年5月6、8、13及15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，讓參加者強健體魄，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	2026年4月22日
備註	能夠出席全部節數優先參加

積極人生系列

坐式徒手操

DG19

日期	2026年6月3、10、17及24日(逢星期三)
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	透過練習坐式徒手操，讓長者伸展筋骨和肌肉，有助改善平衡力和和增強關節活動能力。同時，培養他們做運動習慣。
形式	小組
名額	15位
負責職員	劉嘉恆姑娘
截止報名日期	2026年5月20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

識「碳」館

DP22

日期	2026年5月22日(星期五)
時間	上午9時45分至上午11時30分
地點	集合地點：識碳館(香港灣仔皇后大道東221號)
對象	18歲或以上人士
內容	透過參觀識「碳」館，結合多元化的互動體驗和教育元素，包括互動遊戲、講座和環保工作坊等，提高公眾對碳中和的認識。
形式	外出活動
名額	15位
負責職員	劉嘉恆姑娘
截止報名日期	2026年5月8日
備註	上午9:45於識碳館集合，其後於識碳館自行解散。 參加者將獲得精美禮物一份 (請於活動後自行到中心櫃檯領取)

社區共融系列

牙科護理講座

DP21

日期	2026年6月5日(星期五)
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	分享促進口腔健康、建立良好的口腔護理習慣以預防牙患， 以避免病從口入。
形式	活動
名額	18位
負責職員	王國正先生
截止報名日期	2026年5月29日
備註	本講座由聖雅各福群會牙科診所職員講解



媽咪會活動

親親媽咪工房

DP13

日期	2026年5月9日(星期六)
時間	上午10時正至上午11時15分
地點	本中心活動室
對象	家長(1名)及其就讀幼稚園或小學的子女(1名)
內容	趁住母親節前夕，讓小朋友與家長一齊製作小手工， 向母親表達愛意！
形式	親子活動
名額	6對親子
負責職員	劉敏姑娘
截止報名日期	2026年4月30日



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： _____ 中文姓名： _____
English name: _____ Chinese name: _____

性別： _____ 年齡： _____ 聯絡電話： _____
Sex: _____ Age: _____ Telephone No.: _____

地址： _____
Address: _____

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

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

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

第 1 名子女資料 Information of the 1st Child:

英文姓名： _____ 中文姓名： _____
English name: _____ Chinese name: _____

就讀學校： _____ 年齡： _____ 性別： _____
School: _____ Age: _____ Sex: _____

第 2 名子女資料 Information of the 2nd Child:

英文姓名： _____ 中文姓名： _____
English name: _____ Chinese name: _____

就讀學校： _____ 年齡： _____ 性別： _____
School: _____ Age: _____ Sex: _____

第 3 名子女資料 Information of the 3rd Child:

英文姓名： _____ 中文姓名： _____
English name: _____ Chinese name: _____

就讀學校： _____ 年齡： _____ 性別： _____
School: _____ Age: _____ 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.		
	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 同意 不同意

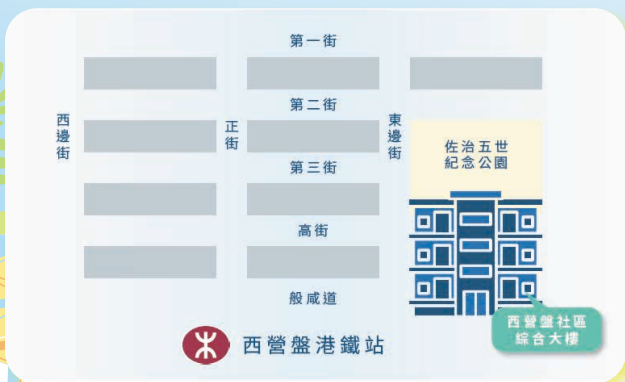
活動期間拍攝相片，相片或會作本署刊物、網頁及服務推廣之用途。

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	×	☺	×	☺	×	×



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