

高街綜合家庭 服務中心

中心 2026
通訊 7月至9月

親身或郵寄報名：

2026年6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 網址：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

✓

✓

13

3 號強風信號

✓

✗

8

8 號烈風或暴風信號或以上

✗

✗



黃色暴雨警告信號

✓

✗



紅色暴雨警告信號

✗

✗



黑色暴雨警告信號

✗

✗



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



「你今日飲咗未？」：益力多工場參觀

日期	2026 年 7 月 29 日 (星期三)
時間	下午 2 時正至下午 5 時正
地點	大埔益力多工場 (集合及解散地點：本中心)
對象	親子 (每個家庭上限 4 人，子女需為 6 歲以上)
內容	參加者可以親身走進益力多工場參觀生產線及了解益力多的歷史
形式	活動
名額	14 個家庭
負責職員	陳雪盈姑娘
截止報名日期	2026 年 7 月 15 日
備註	參觀當日將需徒步上樓層梯至工場 1 樓接待室；參加者於報名時，請自行評估身體狀況與行動能力。

DP11

樂遊——歷史博物館

日期	2026 年 7 月 31 日 (星期五)
時間	下午 1 時正至下午 5 時 30 分
地點	香港歷史博物館 (集合地點：本中心)
對象	6 歲以上人士 (18 歲以下人士必需由家長陪同，親子家庭優先)
內容	參觀於香港歷史博物館展覽的——「長安萬象—陝西隋唐文明展」及翻新的「香港故事」。透過導賞團，多媒體互動裝置，沉浸虛擬實境，讓參觀者透過珍貴文物感受隋唐兩代的璀璨，及從多角度認識香港歷史。
形式	參觀
名額	28 位
負責職員	杜玉儀姑娘
截止報名日期	2026 年 7 月 17 日
備註	活動安排去程旅遊巴，下午 1 時正於中心集合，活動後於歷史博物館自行解散。

DP12

宋錦飾物工作坊——親子篇

日期	2026 年 8 月 6 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	5-12 歲兒童及其家長
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。增加親子間之互動與合作，建立正面關係。
形式	工作坊
名額	8 對親子 (共 16 位)
負責職員	杜玉儀姑娘
截止報名日期	2026 年 7 月 23 日

DP17



「清風伴成長」親子涼扇製作工作坊

DP18

日期	2026 年 8 月 8 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	透過親子共同製作夏天的涼扇，增進親子溝通與合作能力，提升親子之間的情感連結。
形式	活動
名額	6 對親子
負責職員	文宸姑娘
截止報名日期	2026 年 7 月 23 日

稻香飲食文化——親子遊

DP21

日期	2026 年 8 月 25 日 (星期二)
時間	上午 8 時 45 分至上午 12 時正
地點	稻香飲食文化博物館：沙田火炭坳背灣街 13 號 (集合及解散地點：本中心)
對象	5-12 歲兒童及其家長 (每個家庭最多 4 人)
內容	1. 透過參觀稻香飲食文化博物館活動，讓參加者了解各國獨有的飲食文化和特色，體驗人類飲食文化的睿智和趣味。 2. 透過參與導賞團活動，認識香港本地飲食文化的歷史與特色。 3. 鼓勵親子活動，提升家庭關係。
形式	參觀
名額	24 位
負責職員	杜玉儀姑娘
截止報名日期	2026 年 8 月 11 日

中秋燈籠齊齊做

DP27

日期	2026 年 9 月 19 日 (星期六)
時間	上午 9 時 30 分至上午 11 時正
地點	本中心活動室 / 廚房
對象	家長 1 名 (父母不限) 及 5 歲或以上的子女一名 (每個家庭只限一對)
內容	在義工導師的指導下，參加者一起動手製作中秋花燈，嘗試在花燈上提字及繪畫，從而認識中國傳統手藝及發揮創意，感受節日氣氛，促進親子關係。
形式	工作坊
名額	10 對親子
負責職員	劉嘉恆姑娘
截止報名日期	2026 年 9 月 3 日

個人成長系列

伸展同樂日

日期	2026 年 7 月 8 日（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 歲或以上人士
內容	透過練習伸展運動，讓參加者強健體魄，培養做運動習慣。
形式	活動
名額	15 位
負責職員	劉嘉恆姑娘
截止報名日期	2026 年 6 月 24 日

DP83

樂齡伸展運動

日期	2026 年 7 月 8、15、22 及 29 日（逢星期三）
時間	下午 2 時 15 分至下午 3 時 15 分
地點	本中心活動室
對象	55 歲或以上人士
內容	適合 55 歲以上人士，透過毛巾、椅子等工具協助伸展全身，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 6 月 24 日

DG84

長者經典粵曲班

日期	2026 年 7 月 9、16、23 及 30 日（逢星期四）
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	包括練聲、學唱小曲、呼氣吸氣技巧等。同時能舒緩壓力、增進社交互
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 6 月 25 日

DG85

個人成長系列



趣味剪紙・摺紙樂

日	期	2026 年 7 月 16、23、30 及 8 月 6 日（逢星期四）
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	小學生
內	容	透過學習剪紙藝術，趣味摺紙活動，發揮創意，體驗創作的樂趣。
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 7 月 2 日



開心乒乓球同樂日

日	期	2026 年 7 月 8 日（星期三）
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	透過活動訓練可增強心肺功能及身體協調能力，同時可增進社交互動。
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 7 月 6 日



「靜心」西洋書法 酒精墨水畫

日	期	2026 年 7 月 22、29 日及 8 月 5、12 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	參加者透過使用酒精及墨水製作畫作，畫作中再配以線條感滿滿的西洋書法文字為畫作加添色彩，發揮創意。
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 7 月 8 日

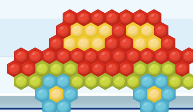
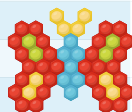


個人成長系列

拼拼豆創作

DG13

日期	2026 年 8 月 4、6、11 及 13 日（逢星期二及四）
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	6-12 歲學生
內容	參加者透過拼豆創作，享受 DIY 樂趣，舒緩生活壓力。
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 7 月 20 日



「智惜用電生活廊」導賞團

DP14

日期	2026 年 8 月 5 日（星期三）
時間	上午 10 時正至中午 12 時 30 分
地點	港燈智惜用電生活廊（地址：上環水坑口街 10-12 號） （集合及解散地點：展館入口處）
對象	6 歲或以上人士（18 歲以下人士必需由家長陪同）
內容	透過參加港燈「智惜用電生活廊」導賞團及 STEAM 模型製作工作坊，了解香港低碳能源轉型，提升環境保育意識。
形式	活動
名額	20 位
負責職員	溫承恩先生
截止報名日期	2026 年 7 月 22 日
備註	展館樓高 5 層，不設升降機或自動扶手電梯。

精美心意磨菇小食工作坊

DP15

日期	2026 年 8 月 5 日（星期三）
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	透過工作坊講解基本食物衛生要求，材料種類，處理食材，同時分享精緻、和諧及開心的小點製作和增進社交互動。
形式	工作坊
名額	8 位
負責職員	王國正先生
截止報名日期	2026 年 7 月 22 日

個人成長系列

我有我巧手



日期	2026 年 8 月 19、26 及 9 月 2、9 日（逢星期三）
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	透過製作手工藝作品，發揮創意，從而舒緩生活壓力，欣賞自己。
形式	小組
名額	8 位
負責職員	霍穎賢姑娘
截止報名日期	2026 年 8 月 14 日



太極氣功健身與養生班



日期	2026 年 9 月 4、11、18 及 10 月 2 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	太極師傅教授太極輕柔技巧及姿勢動作，令各學員身心合一，培養平和心靈，身心康泰。
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 8 月 21 日
備註	1. 能夠出席全部節數優先參加； 2. 此活動與太極文教基金會合辦； 3. 參加者穿著輕便衣服及運動鞋。

玫瑰保鮮花匙扣



日期	2026 年 9 月 16 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 歲或以上人士
內容	將鮮花最美的一刻保留變成隨身攜帶的匙扣，造出屬於自己的匙扣。在活動中感受 DIY 的樂趣及舒緩生活中的壓力。
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 9 月 2 日

個人成長系列

輕黏土手工班

DG16

日期	2026 年 8 月 5、7、12 及 14 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	6-12 歲學生
內容	參加者透過製作輕黏土，發揮創意，訓練專注力，並培養耐力。
形式	小組
名額	8 位
負責人	劉嘉恆姑娘
截止日期	2026 年 7 月 21 日



悠然自在心靈成長小組（第 116 期）

DG19

日期	2026 年 8 月 11、18、25 及 9 月 1 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 歲或以上人士
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
負責人	溫承恩先生
截止日期	2026 年 7 月 28 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

香草香包製作工作坊

DP20

日期	2026 年 8 月 18 日（星期二）
時間	下午 2 時 15 分至下午 3 時 15 分
地點	本中心活動室
對象	18 歲或以上人士
內容	以香草製作小型精緻的香包，用以增添室內香氣，舒緩身心，減少壓力和增進社交互動。
形式	工作坊
名額	10 位
負責人	王國正先生
截止日期	2026 年 8 月 4 日



創意毛條花 DIY !

0681

日	期	2026 年 7 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 歲或以上人士
內	容	透過學習毛條花飾品創作，陶冶性情及提升幸福感。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 6 月 24 日



串珠手鍊齊來做！

0682

日	期	2026 年 7 月 6 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	透過體驗串珠讓參加者訓練手眼協調及專注力，創作出獨一無二的手鍊。在活動中分享 DIY 的樂趣，擴闊社交圈子及舒緩生活壓力。
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 6 月 24 日

中醫講座之「腎為生命之本：中醫守護你心靈」

0686

日	期	2026 年 7 月 13 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 歲或以上人士
內	容	由註冊中醫師主講，分享護腎資訊。
形	式	講座
名	額	20 位
負 責 職 員		陳潔瑩姑娘
截 止 報 名 日 期		2026 年 6 月 29 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。

積極人生系列



「指上明珠」珍珠戒指工作坊

DP08

日期	2026 年 7 月 18 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	18 歲或以上人士
內容	透過製作珍珠戒指，讓參加者感受專注，放鬆身心。
形式	活動
名額	8 位
負責職員	文宸姑娘
截止報名日期	2026 年 7 月 2 日

美甲貼膜工作坊

DP23

日期	2026 年 9 月 3 日 (星期四)
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	透過簡易美甲教學製作出美甲款式，過程中讓自己放鬆心情享受過程及舒緩生活中的壓力。
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 8 月 20 日

心靈休息室

DG25

日期	2026 年 9 月 11、14、18 及 21 日 (逢星期一及五)
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	透過練習放鬆技巧及製作小手工專注當下，享受一段放鬆的時間，潤澤心靈。
形式	小組
名額	8 位
負責職員	陳潔瑩姑娘
截止報名日期	2026 年 8 月 28 日

日期	2026 年 8 月 27 日 (星期四)
時間	上午 9 時 15 分至下午 2 時 30 分
地點	元朗劇院演藝廳 (集合及解散地點：本中心)
對象	6-12 歲兒童及其家長 (每個家庭上限 4 人)
內容	透過活動結合中華文化、藝術科技、互動劇場與創意學習的沉浸藝術體驗。讓參觀者透過五感探索，動手寫書法：以視覺、聽覺、嗅覺與身體感知，全方位探索漢字、書法、水墨等中國獨有美學；更可於現場親手執筆，透過藝術科技走近中華文化。
形式	參觀
名額	24 位
負責職員	溫承恩先生
截止報名日期	2026 年 8 月 13 日
備註	活動沒有膳食安排，敬請於活動當天吃早餐。

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.

服務宗旨及目標

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：_____

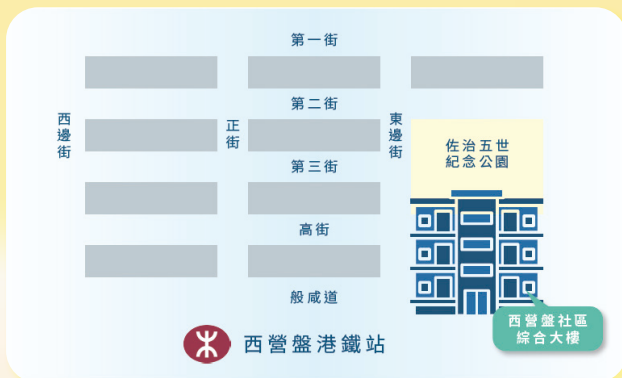
★ 本人 ☐ 同意 ☐ 不同意

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

