

高街綜合家庭 服務中心

中心 2026
通訊 10月至12月

親身或郵寄報名：

2026年9月14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

螢幕背後的心聲—— 如何與長時間使用網絡的孩子溝通

G04

日期 2026 年 10 月 7、14、21 及 28 日（逢星期三）

時間 上午 11 時正至下午 12 時 30 分

地點 本中心活動室

對象 關注子女長時間使用網絡的家長

內容 網絡已成現今兒童及青少年生活中不可或缺的一部分，但當長時間上網成為親子衝突的導火線，家長該如何應對？透過本小組，家長可解碼孩子沉迷網絡的心理需求，學習正面溝通模式及與子女協商善用網絡的方法

形式 小組

名額 8 位

負責職員 陳雪盈姑娘

截止報名日期 2026 年 9 月 23 日

備註 此活動與基督教香港信義會智變戒癮輔導中心合辦



「甜絲絲・心連心」——親子特飲共創工作坊

DP14

日期 2026 年 11 月 14 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 家長（1 名）及其就讀小學的子女（1 名）

內容 在輕鬆的氛圍中，透過合作製作飲品，鼓勵家長與子女互相表達想法，促進彼此之間的了解。品嘗共創的特飲，共享成功製作的喜悅，為親子創造愉快回憶，從而潤澤家庭關係，提升歸屬感。

形式 親子活動

名額 6 對親子

負責職員 陳美琪姑娘

截止報名日期 2026 年 10 月 31 日



查詢抽籤結果：2857 6867

3

積極人生系列

中醫講座之秋冬養生之道



日期	2026 年 10 月 12 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 歲或以上有興趣人士
內容	由註冊中醫師主講，加強大眾對中醫養生及健康的認識。
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 9 月 28 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。

創意輕黏土班



日期	2026 年 10 月 15、22、29 及 11 月 5 日 (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	18 歲或以上人士
內容	1. 認識輕黏土手工創作。 2. 透過手工活動，鼓勵創作，陶冶性情及提升幸福感。
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 9 月 30 日



當娛樂變成陷阱——識破網賭陷阱講座



日期	2026 年 10 月 23 日 (星期五)
時間	下午 2 時正至下午 3 時正
地點	本中心活動室
對象	18 歲或以上人士
內容	透過講座認識新模式賭博活動，例如彈珠機、抽盲盒等，並一同識破網賭陷阱
形式	講座
名額	20 位
負責職員	陳雪盈姑娘
截止報名日期	2026 年 10 月 9 日
備註	此活動與基督教香港信義會智變戒癮輔導中心合辦

積極人生系列

靜心手作時光

G13

日期	2026 年 11 月 11、16、18 及 23 日（逢星期一及三）
時間	下午 3 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	透過未經劇透的神秘手作與靜心引導，讓參加者放下繁瑣思緒，在全心專注的未知過程中放鬆身心，享受一段不被定義的純粹療癒時光。
形式	小組
名額	8 位
負責職員	溫承恩先生
截止報名日期	2026 年 10 月 27 日

敲敲打打之植物拓染

G17

日期	2026 年 11 月 26 日及 12 月 3、10、17 日（逢星期四）
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	透過採用植物的葉子用敲打的方式將圖案印壓在布品上製作出屬於自己獨一無二的布品，並藉此提升參加者對環保的意識。
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 11 月 11 日
備註	每節小組均需自備樹葉

個人成長系列

秋日充電站：家長的 Me Time 角落

G01

日期	2026 年 10 月 7、14、21 及 28 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	家長
內容	育兒好累？來給自己充個電！本小組透過簡單放鬆練習及製作小手工，釋放疲憊，找回內心平靜的力量。
形式	小組
名額	8 位
負責職員	劉敏姑娘
截止報名日期	2026 年 9 月 23 日



悠然自在心靈成長小組（第117期）

G02

日期	2026 年 10 月 6、13、20 及 27 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	溫承恩先生
截止報名日期	2026 年 9 月 22 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



個人成長系列

DP03

皮革工作坊

日期	2026 年 10 月 8 日（星期四）
時間	上午 10 時正至上午 12 時正
地點	本中心活動室
對象	18 歲或以上人士
內容	透過皮革手作體驗，讓參加者親手打造獨一無二的皮革作品，並在完成作品後提升滿足感與幸福感。
形式	工作坊
名額	10 位
負責職員	劉嘉恆姑娘
截止報名日期	2026 年 9 月 24 日

拼拼貼貼之蝶古巴特

G06

日期	2026 年 10 月 14、21、28 日及 11 月 4 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 歲或以上人士
內容	教授參加者製作蝶古巴特的方法從而創作出不同小物品，讓參加者在過程中體驗創作樂趣。
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 9 月 30 日

個人成長系列

G08

捕夢網DIY

日期	2026年10月15、22、29及11月5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	1. 捕夢網是印第安文化傳統手工藝品，象徵留住好夢與祝福。 2. 透過學習編織捕夢網，分享祝福，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9月30日

流行粵曲歡樂班

G09

日期	2026年10月22、29及11月5、12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	粵曲導師教授呼氣吸氣練聲技巧及學唱小曲等，同時能舒緩壓力、增進社交互動
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10月8日

個人成長系列

G10

桌遊——魔力橋數字牌

日期	2026 年 10 月 23、30 日及 11 月 6、13 日（逢星期五）
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	透過分組練習魔力橋數字牌鍛練腦袋靈活性及運算能力，促進參加者在小組中認識新朋友從而擴闊社交圈子。
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 10 月 8 日



手作盲盒：開箱心靈日常

G12

日期	2026 年 11 月 11、16、18 及 23 日（逢星期一及三）
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	18 歲或以上人士
內容	透過神秘「盲盒」的開箱驚喜與手作體驗，打破日常的既定框架，引導參加者抱持好奇與期待專注當下創作，在未知中收穫療癒。
形式	小組
名額	8 位
負責職員	溫承恩先生
截止報名日期	2026 年 10 月 28 日



查詢抽籤結果：2857 6867

個人成長系列

G15

悠然自在心靈成長小組（第118期）

日期	2026年11月24及12月1、8、15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	溫承恩先生
截止報名日期	2026年11月10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

聖誕掛飾小手工

DP16

日期	2026年12月17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	參加者透過聖誕掛飾小手工，享受DIY樂趣，感受節日氣氛。
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12月3日

個人成長系列

太極氣功養生班

日期	2026 年 11 月 27 日及 12 月 4、11、17 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	小組
名額	18 位
負責職員	王國正先生
截止報名日期	2026 年 11 月 13 日
備註	此活動與太極文教基金會合辦

G18



WEEE·PARK 導賞遊

日期	2026 年 10 月 30 日（星期五）
時間	下午 1 時 15 分至下午 4 時 30 分
地點	屯門 WEEE·PARK（集合及解散地點：本中心）
對象	6 歲或以上人士（18 歲或以下人士必須由家長陪同）
內容	參加者可以透過參與 WEEE·PARK 的參觀活動了解廢電器電子產品的回收和處理過程，從而認識到「轉廢為材」的重要性，提升環保意識。
形式	活動
名額	25 位
負責職員	霍穎賢姑娘
截止報名日期	2026 年 10 月 16 日
備註	活動地點不設餐廳及小食售賣機，參加者請先自行午膳及自備飲用水。

DP19

聖誕甜絲絲：親子繪本曲奇派對

日期	2026 年 12 月 19 日（星期六）
時間	上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分
地點	Little GoodTimeee （集合及解散地點：香港仔大道 208 號裕輝商業中心 21 樓 1 室）
對象	3-8 歲兒童及其家長（每個家庭只限一對）
內容	透過沉浸式故事演繹、趣味遊戲與親子曲奇烘焙創作，為家長與孩子營陪伴空間，在動手合作與歡笑聲中拉近親子距離，創造甜蜜聖誕回憶。
形式	親子
名額	6 對親子
負責職員	溫承恩先生
截止報名日期	2026 年 12 月 4 日

DP20

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 ☐ 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：_____

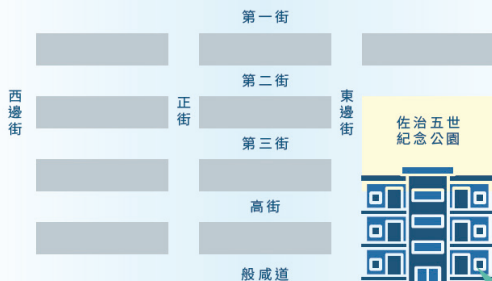
★ 本人 ☐ 同意 ☐ 不同意

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	×	☺	×	☺	×	×



西營盤港鐵站

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

