



家福會
HKFWS



賽馬會男士家友站
Jockey Club One Stop
Service for Men



第十二期

2026年4至6月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

超能爸爸親子運動日

2026年6月21日(星期日)下午1:30-5:30 Super Sports Park(大角咀海輝道18號銀海坊)



網上報名
QR Code

家福會為你帶來不一樣的「父親節」!!! 各位超能爸爸只要和子女參與以下其中一個小組，接受才藝訓練，並於「超能爸爸親子運動日」當天，與子女一同粉墨登場，一展所學，即可免費參加超能爸爸親子運動日，體驗其他豐富節目，包括：Super Sports Park場內各類運動設施、親子藝術工作坊；還有親子競技、爸爸競速單車兩項比賽，各設冠、亞、季軍以及豐厚獎品，更有意想不到的父親節紀念品送禮。欲免向隅，馬上掃描右方QR code填妥網上報名表，參加才藝表演訓練小組，與子女同台演出，同慶父親節。

變變變! 爸爸親子魔術班(A組)及(B組)

爸爸齊來與子女成為搭檔，攜手學習趣味魔術，共同見證奇蹟時刻。

對象：父親及其6歲或以上子女(A、B組各10人)

日期：5月23、30日；6月13、20日(六)

時間：A組：上午10:30-11:45 B組：上午11:45-下午1:00

費用：費用全免

負責：孔姑娘(內線304)、霍先生(內線303)

葵涌(南)綜合家庭服務中心

爸B科學家—Show Time!

動手做科學實驗，培養觀察與思考能力，創造親子共享的美好時光，並在才藝表演中展示練習成果，一起大展身手!

對象：父親及其4-11歲子女(6對親子，12人)

日期：5月29日；6月5、12、21日(五/日)

時間：晚上7:30-8:30/下午1:30-5:30(6月21日)

費用：費用全免

負責：石先生、馮先生

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

花式跳繩o全家都識

由有經驗的花式跳繩教練教授親子二人花式跳繩技巧，一同做運動並培養彼此的默契，並於父親節的「超能爸爸親子運動日」中表演。

對象：父親及其就讀小學的子女(6對親子)

日期：5月8、15、22日；6月5、10、12、17日(三/五)

時間：晚上7:15-8:30 備註：1.每位參加者會獲得一條拍子繩作學習及練習；

費用：費用全免

負責：曾先生(133) 2.活動場地有機會因應花式跳繩學習進度而更改。

油塘綜合家庭服務中心

我地最愛家8雜耍訓練小組

參與家庭將會跟雜耍導師學習拋絲巾、轉碟及扯鈴等入門雜耍招式，並將學習所得創作及排練一項講究親子合作的雜耍表演。

對象：父親及其最多兩名5歲或以上子女(8個家庭)

日期：4月17、24日；5月8、15、22、29日；6月5、12日(五)

時間：晚上7:30-9:30

費用：費用全免

負責：鄧先生(內線27)

備註：1.已包括所需雜耍用具；

2.參加者需衡量自身身體情況，考慮是否合適參加以上活動。

深水埗(西)綜合家庭服務中心

我們的秘密舞台

讓魔術成為親子之間的特別連結!這是一個專為爸爸和孩子設計的魔術學習活動，透過魔術練習，幫助孩子培養耐心與表達能力。在魔術導師的指導下，你們可以一起學習簡單而有趣的魔術技巧，並在練習過程中增進彼此的默契。

對象：父親及其一名8歲或以上子女(9對親子)

日期：6月10、12、17、20日(三/五/六)

時間：首3節：晚上7:00-8:30；第4節：上午10:00-11:30

費用：費用全免

負責：潘先生(內線681)

備註：參加者須出席所有小組訓練、綵排及運動日，以確保表演順利；綵排於6月21日上午10:00-11:30在本中心進行。

北角綜合家庭服務中心

超人Daddy戲劇表演工作坊

三月|爸B繪本劇場：以繪本作藍本，子女與父親合力把情節轉化成迷你劇場，以遊戲訓練聲線、膽量及想像力；

四月|爸B孩子爆谷戲：一起吃爆谷，開始排練策劃的迷你劇場；

五月|爸B父子變超人戲精：與爸爸排練一起策劃的迷你劇場，穿上戲服，運用道具，一起作最後排練，經歷與爸爸的獨特旅程；

六月|父親節超能任務：於舞台向家人及公眾演出迷你劇場。

對象：父親及其4-12歲子女(1大1小，12人)

日期：3月27日；4月17日；5月15日；6月12日(五)

時間：晚上7:00-8:30

費用：費用全免

負責：陳姑娘(內線111)

備註：完成迷你劇場表演可獲演出證書。

順利綜合家庭服務中心

備註

- 1.「超能爸爸親子運動日」(下稱「運動日」)旨在鼓勵父親參與，和家人同慶父親節。父親必須與4歲或以上子女一同出席，並可帶同配偶參與。每個家庭名額最多6人。如父親未能出席，其家庭成員不得入場，敬請見諒；
- 2.如欲參與運動日，父親必須與子女參加才藝表演訓練小組(出席率必須達75%)，並於運動日當天作表演(參與與表演之家庭可獲證書之張)；
- 3.每位父親只限報名參加一個才藝表演訓練小組；若報名2個或以上小組，本會有權拒絕其參與；
- 4.才藝表演訓練小組現已接受網上報名；如超額報名，負責中心將以抽籤形式取錄；上述期間後，若有名額剩餘，仍會接受網上報名；
- 5.中心職員將個別通知成功報名人士；落選人士將被列入「候補名單」，待日後有名額時邀請參與，否則，恕不另行通知；
- 6.如對活動安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。

2026年4至6月 活動推介

3月12日報名 北角綜合家庭服務中心

北角海華道123號北角福利服務設施大樓4樓 ☎ 2832 9700

Study Smarter Not Harder:

從認知心理學到學習理論 費用全免

「明明他/她已經日日溫書，為甚麼仍然記不來，是不是他/她資質太差？」你有沒有想過可能只是方法上做錯了？人的大腦就像電腦一樣，心理學家Richard Atkinson和Richard Shiffrin(1968)提出了一個以三個模組組成的記憶系統模型，說明我們的大腦如何有效管理我們的記憶系統。這個活動會用深入淺出的方式融合認知心理學和學習小貼士，提升子女的學習效能。

☑ 18歲或以上男士 ☑ 晚上7:00-8:00
☑ 4月10日(五) ☑ 黃先生(內線682)

夏日再more more茶:

男士品茶小組 費用\$20

導師將教授男士一些品茶的技巧和不同茶的品種。讓我們在這個煩擾的鬧市當中，一同享受片刻與茶共處的寧靜。

☑ 18歲或以上男士(15人) ☑ 晚上7:00-8:30
☑ 5月8、15、22、29日(五) ☑ 黃先生(內線682)

現代伴讀小書僮：從AI和學習軟件到學習效能 費用全免

你也是「塵世中一個迷途小書僮」嗎？和孩子溫習時感到無從入手？孩子漫無目的地溫習，到最後甚麼都不記得？或者是孩子機不離手，電子產品彷彿就像家長的噩夢？現代的科技日新月異，你有想過你也可以利用電子產品幫孩子更高效地溫習？這個活動會教男士活用AI和學習軟件，提升子女的學習效能。(「這個活動不止是供父親參加，有興趣了解AI學習法的男士亦可參加」)

☑ 18歲或以上男士(20人) ☑ 晚上7:00-8:00
☑ 5月11日(一) ☑ 黃先生(內線682)
☑ 此活動需要使用智能手機，若有平板電腦或手提電腦效果更佳。

「我們為什麼要讀書？為什麼要學習？」 費用全免

淺談孩子的學習動機

你有沒有覺得你的孩子整天不能集中？整天提不起勁？這可能不是他/她懶惰，而是孩子對未來感到十分迷惘，理解不了為甚麼要學習。這個活動透過介紹甚麼是學習動機和提升學習動機的方法，提升家長的督教技巧。

☑ 18歲或以上男士(15人) ☑ 晚上7:00-8:00
☑ 6月5日(五) ☑ 黃先生(內線682)

3月10日報名 油蔴地綜合家庭服務中心

九龍油蔴地油蔴街信龍樓1樓 ☎ 2775 2332

男士輕鬆慈山遊 費用\$20

一家人一同遠離繁囂到大埔慈山寺參觀，放一放空、放一放鬆。

☑ 18歲或以上男士及其家庭成員(24人) ☑ 上午9:00-下午1:00
☑ 5月9日(六) ☑ 曾先生(內線133)
☑ 活動有機會因應慈山寺預約情況而有所更改。

男士桌遊月月聚 費用全免

每次桌遊聚會都會介紹不同主題及不同策略程度，讓參加者動動腦、合作用。

☑ 18歲或以上男士(12人) ☑ 首3節：
☑ 4月24日；5月20日； 晚上7:00-9:30；
7月8日； 第4節：
8月1日(三/五/六) 下午2:30-5:00
☑ 因應人數及桌遊種類，☑ 曾先生(內線133)
有機會二人一組合作參與。

3月29日報名 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號 ☎ 2177 4321

全力扣殺 費用全免

近年席捲香港的運動風潮，匯集網球、乒乓球、羽毛球之技藝的匹克球(Pickleball)，齊來切磋砥礪，享受運動樂趣。

☑ 18歲或以上男士(10人) ☑ 晚上7:00-8:00
☑ 4月8、15、22、29日(三) ☑ 黃先生
☑ 球場室外 ☑ 球場

修靜男初體驗 費用全免

體驗各種靜觀練習，增強自我覺察，提升專注與情商，成為剛柔兼具的新時代男士。

☑ 18歲或以上男士(10人) ☑ 晚上7:30-8:30
☑ 4月30日(四) ☑ 黃先生

男士瑜伽班—第16期 費用\$100

由資深瑜伽導師帶領伸展筋骨，減輕關節及肌肉之壓力，舒緩疲勞；同時讓參加者關注自身狀態，促進身心健康。

☑ 18歲或以上男士(15人) ☑ 晚上7:30-9:00
☑ 5月8、15、22、29日(五) ☑ 黃先生

3月10日報名 深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 ☎ 2720 5131

家飛飛鏢比賽(2026年6月) 費用全免

藉著飛鏢比賽，切磋擲飛鏢技術及促進不同服務單位的交流。

☑ 18歲或以上男士(15人) ☑ 晚上7:30-10:00
☑ 6月10日(三) ☑ 黃先生(內線21)
☑ 由JDarts Asia Limited的資深人員擔任比賽裁判，參加者將獲羅冠、亞、季軍獎項。

英雄替一爸打天地III (Men's Corner III) 費用全免

匯聚各方男士打打，齊來coffee break、玩video games及討論男士關注議題，也會舉辦外出活動，期望為男士打氣，建立健康互助群體。

☑ 18歲或以上男士 ☑ 晚上7:30-9:00
(名額不設上限、歡迎加入)
☑ 2025年7月至2026年6月
☑ 黃先生(內線21)、袁先生(內線26)、鄧先生(內線27)
☑ 此乃定期聚會，已於7/2025開始，全年共舉行15次，通常於每月最後一個星期一(三/五舉行)；
2. 負責社工將個別聯絡報名者介紹活動細節及作入組邀請；
3. 外出活動的日期、時間及地點待定。

3月12日報名 葵涌(南)綜合家庭服務中心

新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室 ☎ 2426 9621

男士綠洲2026第二季 費用全免

透過定期聚會，認識和聯繫新舊朋友，建立男士間互助的支援網絡。

☑ 18歲或以上男士(20人) ☑ 晚上7:30-9:00
☑ 4月10日；5月8日；6月6日(五)
☑ 霍先生(內線303)、何先生(內線306)

SCAN ME!

活動報名
QR Code



「賽馬會男士家友站」各中心聯絡方法

北角綜合家庭服務中心

北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

2832 9700

油塘綜合家庭服務中心

九龍油塘油麗邨信麗樓1樓

2775 2332

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號

2177 4321

深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室

2720 5131

葵涌(南)綜合家庭服務中心

新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室

2426 9621

惡劣天氣警告下之活動安排

| 活動 | 活動前兩小時發出 | | | 活動前兩小時懸掛 | | |
|--------|--|--|--|---|---|--|
| |  Amber 黃 黃色暴雨警告 |  Red 紅 紅色暴雨警告 |  Black 黑 黑色暴雨警告 |  1號戒備信號 |  3號強風信號 |  8號烈風或暴風 信號或以上 |
| 中心室內活動 | ✔ | ★ | ✘ | ✔ | ★ | ✘ |
| 戶外活動 | ★ | ★ | ✘ | ★ | ✘ | ✘ |

✔ 如常舉行 ✘ 活動取消/延期 ★ 活動照常，但會視乎實際情況及安全考慮作決定

- 如活動進行期間，天文台發出8號或以上之熱帶氣旋警告信號或紅色或以上暴雨警告，中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消8號熱帶氣旋信號或黑色暴雨警告，中心將於有關警告取消後2小時重新開放。
- 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 除上述安排外，家長可按天氣狀況，自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如中心取消活動，參加者可憑收據於活動取消後1個月內到中心退款，逾期恕不受理。
- 如參加者對惡劣天氣警告之下活動安排有任何疑問，請致電有關中心查詢。
- 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。



馬上掃描 QR Code
瀏覽本計劃網站

本會為註冊之有限公司
2026年3月出版
印刷數量1,200