

主辦機構



家福會  
HKFWS



賽馬會男士家友站

Jockey Club One Stop  
Service for Men



第五期

2024年7至9月



[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



眾所周知，三八婦女節是為了慶祝婦女在經濟、政治和社會等領域做出重要貢獻的日子。何解從沒有紳士節去頌揚男性的付出？

時下女性不論在工作或家庭都與男性平分春色，社會當然對男士更寄予厚望。男士自然而然要求自己，不僅要與男性競爭，更要與女性比拼，以保男子漢的形象。而男人唯有低頭苦幹，默然承受種種壓力。

男士不易敞開心扉，與人傾訴排解心中壓力，更遑論開口尋求幫忙。即使想求助，要尋找適切的男士服務往往茫無頭緒。因此，家福會十多年來，一直透過男士服務去陪伴一眾少男、中佬、金齡、退休男士，走過人生各個階段。

我們的男士服務定時舉辦各式各樣的精彩活動：由一齊吹水到探討人生的圍爐小組；有扭氣球、玩桌遊，到瑜伽、健身、擲飛鏢、實用射擊等關顧身心靈的活動；還有輕輕鬆鬆行山到宿營觀星等在野體驗；包羅萬有，總有適合你喜好。

師兄們，是時候，一齊圍爐！

撰文社工  
曾國晉先生

**令你手唔停.....  
男人專屬嘅網站!**

**SCAN ME**



**掃一掃QR Code, 無限免費體驗**

# 「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                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <br>Amber 黃<br>黃色暴雨警告 | <br>Red 紅<br>紅色暴雨警告 | <br>Black 黑<br>黑色暴雨警告 | <br>1號戒備信號 | <br>3號強風信號 | <br>8號烈風或暴風<br>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小時重近開放。
- 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下之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。

本會為註冊之有限公司  
2024年5月出版  
印刷數量2,000



## 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

## 養生太極拳

費用\$10

學習基本太極招式，一同強身健體

🕒 18歲或以上男士(15人) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年7月5、12、19、26日 🕒 黃先生(內線687)  
(逢星期五)

## 男士家友站の苦中作樂

費用\$35

由專業咖啡師講授咖啡沖調過程和拉花技巧

🕒 18歲或以上男士(15人) 🕒 葵興(葵興港鐵站集合)  
📅 2024年8月3日(星期六) 🕒 黃先生(內線687)  
🕒 上午11:00-下午12:30

## 夏日more more茶

費用\$20

由導師講授品茶技巧和茶葉品種，讓我們在煩擾的鬧市中，享受與茶共處的寧靜

🕒 18歲或以上男士(15人) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年8月9、16、23、30日 🕒 黃先生(內線687)  
(逢星期五)

## 「今天我帶隊暢遊西貢！」

費用\$90 \*大小同價

九月秋高氣爽，誠邀男士帶同親友出遊西貢，享用美食，再乘船到橋咀島參觀

🕒 18歲或以上男士及其1-4位家人 🕒 上午10:00-下午5:00  
(55人) 🕒 西貢及橋咀島  
📅 2024年9月28日(星期六) (於中心集合及解散)  
🕒 1)須穿輕便郊遊服裝；自備防曬防蚊止暈等物品  
2)行程包括步行遊覽，可致電查詢安排

## 深水埗(西)綜合家庭服務中心

深水埗元州邨元謙樓2樓204室 2720 5131

## 水墨畫班(I、II)

費用\$80

學習水墨畫的繪畫技巧，陶冶性情，提升個人修養

🕒 18歲或以上男士(12人) 🕒 晚上7:00-9:00  
📅 2024年7月8、15、22、29日； 🕒 鄧先生(內線27)  
8月5、12、19、26日(逢星期一)

## 中醫健康講座(高血壓及糖尿病篇)

費用\$10

由註冊中醫師講解個人體質、舌象與患高血壓及糖尿病的關係，介紹測量個人體質的方法、湯水及簡易中藥茶飲，減低患病風險

🕒 18歲或以上男士(25人) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年7月19日(星期五) 🕒 鄧先生(內線27)

## 中秋迎月@嘉頓山

費用\$20

中秋前夕同遊嘉頓山，並沿途認識區內設施，贏取神秘禮物

🕒 18歲或以上男士(15人) 🕒 晚上6:30-中午9:00  
📅 2024年9月16日(星期一) 🕒 黃先生(內線21)

## 爸B齊學STEM工作坊

費用\$20

了解STEM，藉製作STEM模型，促進親子溝通

🕒 18歲或以上男士(15人) 🕒 上午11:00-中午12:00  
📅 2024年7月20日(星期六) 🕒 何先生(內線27)

## 葵涌(南)綜合家庭服務中心

葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室 2426 9621

## 男士綠洲2024-2025

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(50人) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年7月5日；8月2日；9月6日 🕒 霍先生(內線303)  
(逢星期五)

## 數健球！男士智體能訓練班

費用全免

「數健球」是一套老少咸宜、同時推動共融的新興運動，鼓勵不同年齡和能力人士參與，鬥智兼鬥力，保持身心靈的健康

🕒 18歲或以上男士(10人) 🕒 晚上7:45-9:15  
📅 2024年8月21、28日；9月4、11日 🕒 霍先生(內線303)  
(逢星期三)  
🕒 參加者不需相關技術；請穿着鬆身運動服

## 油塘綜合家庭服務中心

油塘油麗邨信麗樓1樓 2775 2332

## 禪繞畫鬆一鬆

費用全免

由表達藝術導師帶領繪畫禪繞畫，讓參加者體驗慢活及享受放鬆時刻

🕒 18歲或以上男士(10人) 🕒 晚上7:00-8:30  
📅 2024年6月14、21、28日；7月5日 🕒 曾先生(內線133)  
(逢星期五)  
🕒 1)參加者會獲得乙份禪繞畫材料包  
2)參加者不需要任何繪畫經驗

## 扭氣球義工營萃2024

費用全免

招募有興趣扭氣球的男士加入扭氣球義工隊！本聚會會由資深義工分享不同氣球公仔的扭法，一同交流、一同進步

🕒 18歲或以上男士(15人) 🕒 晚上7:00-8:30  
📅 2024年7月17日(星期三) 🕒 曾先生(內線133)

## 夏日熱辣辣，我要學維修風扇

費用全免

由有經驗的電器維修導師教授不同風扇的保養知識及維修技巧，並指導參加者作簡單練習

🕒 18歲或以上男士(12人) 🕒 晚上7:00-9:00  
📅 2024年7月24日(星期三) 🕒 曾先生(內線133)

## 男人心，好好傾

費用全免

各方男士聚首一堂，吃喝玩樂齊吹水。本季主題：男士心頭好

🕒 18歲或以上男士(12人) 🕒 早上10:00-11:00  
📅 2024年7月24日；8月28日； 🕒 張先生(內線103)  
9月25日(逢星期三)

## 新興運動動起來！

費用\$40

一次過體驗地板冰壺、芬蘭木柱、運動反應燈及飛鏢四項新興運動

🕒 18歲或以上男士(10人) 🕒 晚上7:15-8:45  
📅 2024年8月21、28日；9月4、11日 🕒 曾先生(內線133)  
(逢星期三)

## 科大親子機械車「二車同行」大比拼

費用\$50 \*每個家庭

與香港科技大學工學院合辦親子機械車比賽，一同動手動腦完成機械車任務，及遊覽校園地標

🕒 5-13歲兒童/青少年及其家長 🕒 早上9:30-下午4:30  
(15個家庭) 🕒 香港科技大學  
📅 2024年7月27日(星期六) (本中心集合及解散)  
🕒 費用包括來回旅遊巴士及工作坊 🕒 曾先生(內線133)  
費用；參加者需自費午餐

## 一鏢入魂！高手大賽(II)

費用全免

歡迎各路英雄，不論新手老手，齊來以鏢會友，一決高下

🕒 18歲或以上男士(20人) 🕒 晚上7:00-8:00  
📅 2024年7月31日(星期三) 🕒 張先生(內線103)  
🕒 比賽設有冠亞季軍，得獎者會獲得禮物乙份

## 數健球！男士共融體驗班

費用全免

「數健球」是一套老少咸宜、同時推動共融的新興運動，鼓勵不同年齡和能力人士參與

🕒 18歲或以上男士(10人) 🕒 晚上7:45-9:15  
📅 2024年8月14日(星期三) 🕒 張先生(內線324)  
🕒 參加者不需相關技術；請穿着鬆身運動服

## 無人逼我跑馬拉松—「身」的開始

費用\$25

聚集一眾新手跑手，由專業教練帶領訓練，以參加2025年渣打馬拉松/半馬/10km賽事為目標

🕒 初階跑手/對跑步有興趣的18歲或以上男士(25人) 🕒 晚上8:00-9:30  
📅 2024年9月27日(星期五) 🕒 葵涌運動場  
🕒 吳姑娘(內線317)  
🕒 參加者需衡量自身的身體狀況

## 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號 2177 4321

## 爸B足球機比賽

費用全免

與孩子兩人一隊在足球機上比拼，有得玩有得獎

🕒 父親及其5-10歲子女(8對親子) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年7月17日(星期三) 🕒 譚先生

## 男士瑜伽班第7期、第8期

費用\$80

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(14人) 🕒 晚上7:30-8:30  
📅 第7期：2024年7月26日； 🕒 黃先生  
8月2、9、16日(逢星期五) 🕒 請自備毛巾和水；  
第8期：2024年8月23、30日； 中心會提供瑜伽墊  
9月6、13日(逢星期五)

## 爸B STEM四驅車製作工作坊

費用全免

與孩子一起製作無線遙控四驅車，鍛鍊動手製作能力

🕒 父親及其5-10歲子女(6對親子) 🕒 晚上7:30-8:45  
📅 2024年7月31日(星期三) 🕒 譚先生

## 男士家居維修班

費用\$50

學習家居維修基本知識及技巧

🕒 18歲或以上男士(12人) 🕒 晚上7:00-8:30  
📅 2024年8月5、12、19、26日 🕒 吳先生  
(逢星期一)

## 療癒之音III

費用\$40

由資深導師帶領參加者沉浸頌鉢聲中作深層放鬆，再配合伸展運動及呼吸練習，舒緩疲累繃緊的身心靈

🕒 18歲或以上男士(14人) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年8月20日(星期二) 🕒 黃先生  
🕒 請自備毛巾和水，中心會提供瑜伽墊

## 品茶聊心

費用\$40

由專業茶藝師教授茶藝的基本知識；學習在飲茶過程中放鬆心情，疏解壓力

🕒 18歲或以上男士(12人) 🕒 晚上7:30-9:00  
📅 2024年8月7、14、21、28日 🕒 譚先生  
(逢星期三)

## 男士飛鏢同樂日

費用全免

飛鏢運動及新興活動推介

🕒 18歲或以上男士(10人) 🕒 晚上7:00-8:00  
📅 2024年8月15日(星期四) 🕒 吳先生  
🕒 藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊

## 男士心理劇小組2024篇

費用\$80

心理劇透過團體經驗和互相交流回饋，參加者能重新體驗生命中家庭和當中發生的事件對自己的影響，從而產生新的覺察與領悟

🕒 18歲或以上男士(10人) 🕒 晚上7:00-9:00  
📅 2024年8月22、29日；9月5、12日 🕒 吳先生  
(逢星期四)  
🕒 須出席組前面談作評估

## 「樹屋田莊」親子樂

費用\$100 \*大小同價

在「樹屋田莊」乘坐橫水渡享受清風綠水；製作葉脈拓印及紮染作品，給家人留下永續的快樂回憶

🕒 父親及其4-12歲子女 🕒 大埔林村  
(60人) 🕒 於本中心8:30集合；  
📅 2024年8月17日(星期六) 5:30解散

🕒 馮姑娘及黃先生

🕒 1)此乃親子活動，參與之父親必須帶同子女至少2名人士同行，每個家庭最多4位參加者  
2)收費已包含來回旅遊巴士及午餐  
3)請自備飲用水、防風、防蚊、防曬等用品，並穿着運動鞋及輕便裝束出席  
4)敬請準時集合，逾時不候

SCAN ME!

活動報名  
QR Code