

主辦機構



家福會
HKFWS

男之寄語

第三期



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

2024年1至3月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

露營·睇星·燒烤樂

遠離城市的喧囂，在兩天一夜的露營中親親大自然，
在星空下忘卻煩憂

2024年3月16至17日

- 對象** 18歲或以上男士(21人)
- 時間** 中午12:30(本中心集合)；
翌日下午2:00(本中心解散)
- 地點** 西貢創興水上活動中心
- 費用** \$150(費用包括營費、交通及膳食)
- 備註** 1) 營地提供4人帳篷，參加者需要3人同一帳篷或自備帳篷
2) 參加者請自備所需的個人用品
3) 參加者必須出席活動「露營多姿彩」
- 負責職員** 霍先生(內線303)及鄭先生(內線202)

葵涌(南)綜合家庭服務中心

男生圍

電競遊戲、文青咖啡、小李飛鏢、豪邁足球機，圍埋一齊玩下chill下開心下

2024年1月19日

- 對象** 18歲或以上男士
- 時間** 晚上7:00 - 9:00
- 費用** 全免
- 負責職員** 莫先生、黃先生

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

送暖甜品製作班

學習製作簡易甜品，送贈家人表達愛意，
也可參加義工活動，為長者送上甜點及暖意

2024年1月8日-2月5日

- 對象** 18歲或以上男士(10人)
- 時間** 晚上7:30 - 9:00 (逢週一)
- 費用** 全免
- 負責職員** 黃先生(內線21)

深水埗(西)綜合家庭服務中心

重點 推介

多元共融·科大機械人之旅

由有SEN的大學生領袖帶領參加者，
於工程學院與機械人互動，學習科學
理論；參觀校園不同景點，進行家庭
活動。他們更會分享考進科大的心路
歷程

2024年1月13日

- 對象** 上午10:00 - 下午5:30
- 時間** 香港科技大學
- 費用** \$100(每個家庭)(費用包括來回旅遊巴及午膳)
- 備註** 1) 育有SEN小朋友的家庭優先
2) 出席並完成活動可獲\$100
超市現金券一張
- 負責職員** 曾先生(內線133)

油塘綜合家庭服務中心

「尋回自己」

男士個人成長工作坊

運用沙維雅模式(Satir Model)的冰山理論，
讓參加者進一步了解自己，並認識原生家
庭對自己成長的影響

2024年3月4日-4月15日

- 對象** 18歲或以上男士(8人)
- 時間** 上午10:00 - 下午1:00 (逢週一)
- 費用** \$20
- 備註** 參加者需出席小組前面談
- 負責職員** 潘先生(內線681)

北角綜合家庭服務中心

A person's arm and hand holding a basketball, with a blurred background of an outdoor setting.

齊來做運動「爸」！

各位爸爸，
您有沒有因為孩子
缺乏運動，或經常「宅」
在家中不肯做運動而感到煩惱嗎？

加拿大統計局曾進行一項研究，對超過1000對親子進行觀察，發現家長每增加20分鐘的中度至劇烈身體活動量，孩子的活動量也會相應增加5-10分鐘。同一項調查亦發現，家長每天多走1000步，孩子就會多走200 - 350步。由此可見，家長對孩子的活動量有很大的影響。

要培養孩子做運動的習慣，家長的身教至關重要。家長可選擇一種自己有興趣且熟悉的運動(如慢跑)，並持之以恆地去做這項運動(每天下班後進行慢跑)。在可行的情況下，循序漸進地帶孩子一起參與這項運動(週末帶孩子到緩跑徑慢跑)，或這項運動相關的體育盛事(參加馬拉松或觀看田徑賽事)。在孩子的親身體驗和家長的引導下，孩子會逐漸明白運動的好處、樂趣和重要性，並培養對運動的興趣和習慣。

運動不僅可以讓孩子強身健體，還可以提升孩子的自信心，以及培養孩子堅毅不屈、不輕言放棄等良好品格。更重要的是，一家人一起投入運動，互相陪伴、支持、鼓勵，也會讓親子關係變得更加緊密。一家人都有運動的習慣，將影響孩子一生的身心健康。爸爸們需以身作則，為孩子樹立榜樣以及活力形象，成為孩子做運動的推動力！

「賽馬會男士家友站」會不時推出與運動有關的活動，誠邀各位爸爸踴躍參加！除了可結識到一班志同道合的「爸打」，一起享受運動的益處外，也可將運動融入家中，惠及孩子及家人。

撰文社工：鄧穎聰先生



「賽馬會男士家友站」各中心聯絡方法



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



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



油塘綜合家庭服務中心



九龍油塘油麗邨信麗樓1樓



2775 2332



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



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

惡劣天氣警告下之中心活動安排

中心活動	活動前兩小時懸掛			活動前兩小時懸掛		
	 T1 1號戒備信號	 L3 3號強風信號	 A8 8號烈風或暴風信號或以上	 黃 黃色暴雨警告	 紅 紅色暴雨警告	 黑 黑色暴雨警告
中心室內活動	✓	★	×	✓	×	×
戶外活動	★	×	×	★	×	×

✓：如常舉行

×

★：活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

- 1) 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。
- 2) 如天文台於中心辦公時間內取消8號熱帶氣旋警告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。
- 3) 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 4) 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。
- 5) 如中心取消活動，參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款，逾期恕不受理。
- 6) 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。
- 7) 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

2023年11月出版

印刷數量1,200

葵涌(南)綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室 電話：2426 9621

五味靜觀・男士體驗日

生活繁忙急速，食不知味。不如一同煮湯，一同慢嚼，以五感享用美食

對象	18歲或以上男士(20人)
日期	2024年1月29日(星期一)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	全免
負責職員	梁姑娘(內線318)

男士靜觀小組

靜觀不止呼吸練習，也可「以動入靜」。來尋找合適自己的方法吧

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年3月6、13、20、27日(逢星期三)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	全免
負責職員	梁姑娘(內線318)

露營多姿彩

露營方式五花八門，此活動讓參加者了解基礎的露營知識，探索屬於自己的露營風格

對象	18歲或以上男士(30人)
日期	2024年3月8日(星期五)(暫定)
時間	晚上7:45 - 9:15
地點	本中心ZOOM
費用	全免
備註	活動日期因應「露營、睇星、燒烤樂」舉行時間而調整
負責職員	霍先生(內線303)及鄭先生(內線202)

深水埗(西)綜合家庭服務中心

地址：九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 電話：2720 5131

男士健康瑜伽小組

由瑜伽導師帶領，透過簡單瑜伽伸展練習，放鬆身體，從中尋回平靜的心情

對象	18歲或以上男士(12人)
日期	2024年1月11、18、25日；2月1日(逢星期四)
時間	下午3:45 - 5:00
費用	\$20
備註	參加者需穿着運動服，自備食水及毛巾並量力而行
負責職員	蕭先生(內線29)

巴打咖啡鬆一鬆

生活非常忙碌，係時候飲杯咖啡鬆一鬆！動手體驗手沖咖啡，放鬆自己

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年1月13日(星期六)
時間	上午10:00 - 11:30
費用	\$10
負責職員	蕭先生(內線29)

放工頌鉢鬆一Zone(I)

透過頌鉢聲頻，讓疲勞及壓力得以釋放，為自己的身體「叉叉電」

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年2月21日(星期三)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	\$20
備註	請穿着運動服及長褲；部分活動需以躺臥形式進行，可自備大毛巾/毛毯蓋身
負責職員	鄧先生(內線21)

油塘綜合家庭服務中心

地址：九龍油塘油麗邨信麗樓1樓 電話：2775 2332

男士齊齊扭公仔訓練班(基礎篇)(進階篇)

由經驗豐富的導師教授扭氣球的基礎技巧。歡迎有意加入扭氣球義工隊的男士參加

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	基礎篇：2024年1月12、19、26；2月2日(逢星期五) 進階篇：2024年2月16、23日；3月1、8日(逢星期五)
時間	晚上7:00 - 8:30
費用	\$50
備註	進階篇參加者若有基本扭氣球知識，學習效果更佳
負責職員	曾先生(內線133)

親子桌遊有技巧

由專業桌遊導師教授親子桌遊技巧，聯同子女實踐所學，並與其他家庭鬥智鬥力

對象	育有小學生的父親(12人)
日期	2024年1月13、20、27日；2月3日(逢星期六)
時間	下午2:00 - 3:30
費用	\$50
備註	參加者於第3、4節需帶同子女出席
負責職員	曾先生(內線133)及何先生(內線135)

好言好語正向溝通男士小組

運用認知行為治療理論，了解自己的思想、情緒、行為及身體反應的互動關係；學習正面思考方式，擺脫思想陷阱，促進正向溝通和提升人際關係的質素

對象	18歲或以上男士(12人)
日期	2024年1月3、10、17、24、31日；2月7、14、21日(逢星期三)
時間	晚上7:00 - 8:00
費用	全免
備註	參加者需通過組前篩選評估
負責職員	何先生(內線135)

男人心，好好傾

各方男士聚首一堂，吃喝玩樂齊吹水。本季主題：男士生活壓力

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年1月17日；2月21日；3月20日(逢星期三)
時間	晚上7:00 - 8:00
費用	全免
負責職員	何先生(內線135)及曾先生(內線133)

2024年1至3月活動推介

北角綜合家庭服務中心

地址：北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 電話：2832 9700

歲月無聲—男士手語小組

由經驗豐富手語導師講授簡單手語詞彙和日常語句，認識聾人文化，了解聾人世界

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年1月19、26日；2月2、9日(逢星期五)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	全免
負責職員	黃先生(內線687)

萬水千山總是……

遠離都市煩囂，欣賞怡人風景，享受美好周末

對象	18歲或以上男士(40人)
日期	2024年1月27日(星期六)
時間	上午10:00 - 下午4:00
地點	大埔鐵路博物館及嘉道理農場(本中心集合)
費用	\$70(費用包括車費和午餐)
備註	活動有輕量行山的活動，請穿着合適服飾和自備足夠食水
負責職員	黃先生(內線687)

飛鏢初體驗

由教練講授飛鏢技巧與相關知識

對象	18歲或以上男士(10人)
日期	2024年2月21、28日；3月6、13日(逢星期三)
時間	晚上7:00 - 8:30
費用	\$10
負責職員	馮姑娘(內線692)

SWITCH出真漢子

雲集各路英雄好汉，交流切磋電競遊戲

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年3月8日(星期五)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	\$10
負責職員	黃先生(內線687)

遊戲運動大賽

比賽項目有飛鏢、氣墊球及SWITCH電競遊戲。獎品豐富，齊來挑戰吧

對象	18歲或以上男士(15人)
日期	2024年3月20日(星期三)
時間	晚上7:00 - 9:00
費用	\$10
負責職員	馮姑娘(內線692)

關懷探訪護老院

探訪護老院舍之長者，藉着親身探訪，關心長者的需要

對象	18歲或以上男士(8人)
日期	2024年3月22日(星期五)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	北角之安老院舍(本中心集合)
費用	全免
負責職員	林姑娘(內線618 / 677)

感覺統合訓練小組—爸爸網上學習篇

由註冊職業治療師講授家居感覺統合訓練的方法；提升孩子專注力、執行力、大小肌和感統的發展

對象	育有幼稚園或小學生之父親(30人)
日期	2024年1月12、19、26日；2月2日(逢星期五)
時間	晚上7:00 - 8:00
地點	網上ZOOM小組
費用	\$50
備註	1) 子女確診或懷疑有SEN優先參與 2) 感覺統合訓練小組—親子實體學習篇(A組)或(B組)參加者優先參與
負責職員	何先生(內線135)及曾先生(內線133)

感覺統合訓練小組—親子實體學習篇(A組)及(B組)

由註冊職業治療師指導父親實踐家居感覺統合訓練的方法及技巧

對象	父親及其就讀幼稚園或小學生的子女(A、B各組15對親子)
日期	2024年1月13、20、27日；2月3日(逢星期六)
時間	A組：上午10:00 - 11:00 B組：上午11:15 - 12:15
費用	\$50
備註	1) 子女確診或懷疑有SEN優先參與 2) 感覺統合訓練小組—爸爸網上學習篇小組參加者優先參與
負責職員	何先生(內線135)及曾先生(內線133)

親子酒精墨水畫揮春製作

由專業酒精墨水畫導師指導爸爸與子女一同製作獨特的酒精墨水畫揮春

對象	父親及其就讀小學的子女(12對親子)
日期	2024年2月3日(星期六)
時間	下午4:30 - 下午6:00
費用	\$40 (每對親子；費用包括導師費、所有物資及兩幅作品)
負責職員	曾先生(內線133)

Book個場，新年打場羽毛球

召集有興趣打羽毛球的男士來一較高下(初級)，新一年認識新波友

對象	18歲或以上男士(7人)
日期	2024年2月17日(星期六)
時間	晚上7:00-9:00
地點	油塘鯉魚門市政大廈4樓鯉魚門體育館(主場)
費用	全免
備註	參加者請自備球拍
負責職員	曾先生(內線133)

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

地址：新界將軍澳健明邨彰明商場1號平台2號 電話：2177 4321

爸B親子繪畫班(上篇)(下篇)

與孩子一起繪畫，同時結識一眾爸爸，分享為人父親的心路歷程

對象	父親及其3-10歲孩子(6對親子)
日期	上篇：2024年1月4、11、18、25日(逢星期四) 下篇：2024年2月8、15、22、29日(逢星期四)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	\$80 (每對親子)
備註	參加者需同時參與上、下篇
負責職員	吳先生

扭扭樂一鬆一男士扭氣球班(上篇)(下篇)

由導師教授扭氣球技巧，由淺入深，學習扭出不同造型的氣球

對象	18歲或以上的男士(12人)
日期	上篇：2024年1月10、17、24、31日(逢星期三) 下篇：2024年2月21、28；3月6、13日(逢星期三)
時間	晚上7:30 - 8:30
費用	全免
負責職員	石先生

將男「跑」

無論你有無報到馬拉松，歡迎你嚟輕鬆跑或恢復跑，提升身心健康

對象	18歲或以上男士(16人)
日期	2024年1月12日(星期五)
時間	晚上7:15 - 9:00
地點	將軍澳區(本中心集合)
費用	全免
備註	由跑步教練帶領；參加者活動前需留意自身健康狀況
負責職員	譚先生

新春行大運

乘坐昂坪纜車登山，遊覽天壇大佛、心經簡林、寶蓮禪寺，享用美味齋菜

對象	18歲或以上男士及其家人(13位男士及其家人)
日期	2024年1月14日(星期日)
時間	上午9:00 - 下午3:00(本中心集合；東涌纜車站解散)
地點	大嶼山昂坪
費用	成人\$100 小童(11歲以下)\$50(費用包括單程旅遊巴、來回纜車、寶蓮禪寺午膳)
負責職員	黃先生

男士禪繞畫

禪繞畫(Zentangle)是結合禪意與插畫的繪畫方法，安心定神，抒壓療癒

對象	18歲或以上男士(16人)
日期	2024年1月31日(星期三)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	全免
負責職員	吳先生

爸B親子香薰工作坊

由香薰導師介紹香薰知識；製作香薰按摩油；教授簡單上半身坐式按摩

對象	父親及其3-10歲孩子(8對親子)
日期	2024年2月23日(星期五)
時間	晚上7:30 - 9:00
費用	\$40 (每對親子)
負責職員	譚先生

元宵纜車暢遊摩天台

乘纜車登上太平山頂，暢遊凌霄閣摩天台，欣賞維港醉人景致

對象	18歲或以上男士與其家人(40人)
日期	2024年2月24日(星期六)
時間	上午10:00 - 下午3:00
地點	太平山頂(本中心集合)
費用	成人\$60 小童(12歲以下)\$30(費用包括來回旅遊巴，來回纜車及摩天台428門票)
負責職員	吳先生

「男」山咖啡班(上篇)(下篇)

由專業咖啡師深入淺出講解利用家用器材沖泡一杯有深度的咖啡

對象	18歲或以上男士(12人)
日期	上篇：2024年3月1、8、15、22日(逢星期五) 下篇：2024年4月5、12、19、26日(逢星期五)
時間	晚上7:15 - 8:45
地點	本中心/咖啡室Coffee Tea or Me (荃灣新領域廣場1樓A區)
費用	\$160 (包括上、下篇材料費)
備註	1) 由國際咖啡品質鑑定師(杯測師)、咖啡拉花藝術認證系統考官(黑級)專業導師教授 2) 參加者必須同時參加上、下篇。其中3節於咖啡室Coffee Tea or Me進行
負責職員	陳姑娘

頌鉢聲癒初體驗

頌鉢發出的聲音具有治療的效用，療癒疲累繃緊的身心靈

對象	18歲或以上男士(12人)
日期	2024年3月5日(星期二)
時間	晚上7:30 - 8:30
費用	\$20
負責職員	黃先生

男士足跡一赤徑

週末上山欣賞香港山野景色，一覽赤徑波堤，放鬆身心

對象	18歲或以上男士(16人)
日期	2024年3月9日(星期六)
時間	早上9:15 - 中午12:30
地點	北潭凹至赤徑(本中心集合)
費用	全免(參加者自行準備交通費用)
負責職員	譚先生

