

主辦機構



家福會
HKFWS



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



第一期

2023年10至12月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

你今日照顧咗 自己未



「男人流血不流淚」、「男兒當自強」……有多少男士從小就聽過這些話？在傳統思想教育下，男士自小就被灌輸要成為社會上的強者。這些角色，不能退縮，亦不可軟弱，否則，便是失敗者。在這種社會期望下生存的男士，往往忽略關顧自己情緒的重要性。

有研究發現，雖然患有情緒病的男士和女士數字相約，但男性的自殺率比女性高。何解？當女士遇到壓力時，她們相對願意向人傾訴和尋求協助。相反，男士背著「男兒有淚不輕彈」等社會枷鎖，令他們不敢流露自己的真實情感，甚至將情緒抑壓。久而久之，負面情緒持續累積，直至某一天無法容納而崩潰……

其實，男士都是人，也有疲倦的時候，也有感到壓力、困惑、無助的時候，也需要別人關心，抒發情緒的時候。

無論男或女，人人都有情感上的需要，有權表達出來。男士們，是時候擺脫令人壓抑情感的目光，甩開令人束縛表達的規條，學習成為一個亦剛亦柔，對自己的情緒真誠由衷，又善於傾吐表達的「真漢子」吧！別再忙著照顧他人，記得要照顧自己啊！

活動花絮



男士家友站互助小組



D.Park街展



男士家友站互助小組



男士瑜珈班



男士健體伸展訓練小組

2023年10至12月活動推介



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

男士休閒乒乓樂

歡迎乒乓新手老手參與，以球會友

對象	18歲或以上男士	名額	10人
日期	2023年10月5日(星期四)	費用	全免
時間	晚上8:00 - 9:30		
備註	1) 請自備球拍，本中心會預備乒乓波 2) 地點視乎場地供應，將在活動前約一星期確定		
負責職員	張先生(內線324)及霍先生(內線303)		

玩轉乒乓·男士訓練班

由專業乒乓球教練帶領，歡樂打波之餘提升技術，促進身心健康

對象	18歲或以上男士	地點	待定
日期	2023年10月12、19日；11月2、9日(逢星期四)	名額	10人
時間	晚上8:00 - 9:30	費用	會員\$20 非會員\$50
備註	1) 請自備球拍，本中心會預備乒乓波 2) 地點視乎場地供應，將在活動前約一星期確定		
負責職員	張先生(內線324)及霍先生(內線303)		

男士桌遊夜

聚首一堂，玩轉多款精彩桌遊，盡享歡樂之餘，擴闊對桌遊的了解

對象	18歲或以上男士	名額	25人
日期	2023年10月25日(星期三)	費用	全免
時間	晚上7:45 - 9:15		
負責職員	霍先生(內線303)及鄭先生(內線202)		

繽紛桌遊男士小組

透過桌遊相聚一堂，彼此交流，共度歡樂時光

對象	18歲或以上男士	名額	25人
日期	2023年11月8、22日；12月6、20日(逢星期三)	費用	全免
時間	晚上7:45 - 9:15		
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

飛鏢基礎訓練I & II

飛鏢可鍛鍊手眼協調、考驗心理質素的運動，既可培養個人興趣，又可結識一班志同道合的C兄，人生樂事也

對象	18歲或以上男士	名額	12人
日期	2023年10月4、11、18、25日； 11月8、15、22、29日(逢星期三)	費用	全免
時間	晚上7:30 - 9:00		
備註	1) 由投擲飛鏢經驗多年的JDarts Shop教練教授 2) 出席5堂或以上可獲出席證書及有機會參加稍後舉行的飛鏢進深班及比賽		
負責職員	黃先生(內線21)		

毛筆書法班

由中國書法導師教授書法技巧。透過練習書法，陶冶性情，提升個人修養

對象	18歲或以上男士	名額	12人
日期	2023年11月6、13、20、27日(逢星期一)	費用	\$40
時間	晚上7:30 - 9:00		

負責職員 | 鄧先生(內線27)

爸爸故事工作坊

人天生愛故事。我們藉著講故事組織經驗、分享所想；在過程中學會聆聽、表達及創作。爸爸們，齊來學習講故事，一同走進孩子的世界

對象	子女就讀幼稚園至小三的父親	名額	12人
日期	2023年12月2、9、16、23日(逢星期六)	費用	\$100(已包含專業導師費及製作故事道具之材料費)
時間	上午11:00 - 中午12:15		
負責職員	蕭先生(內線29)		



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

扭氣球義工薈萃—學習篇

學習扭氣球的基本知識和技巧，運用所學，在義工服務中給別人帶來歡樂

對象	18歲或以上男士	名額	15人
日期	2023年10月4日(星期三)	費用	全免
時間	晚上7:00 - 9:00		
備註	1) 所有物資會由本中心借用 2) 扭氣球製成品可以帶走		
負責職員	何先生(內線135)		

氣球扭扭樂—親子篇

齊來扭出千變萬化又逼真的氣球，促進彼此溝通，學習互相欣賞，提升親子關係

對象	小學生及其父親	名額	12對親子
日期	2023年10月6、13、20、27日(逢星期五)	費用	\$40(每對親子)
時間	晚上7:00 - 8:00		
備註	1) 所有物資會由本中心借用 2) 扭氣球製成品可以帶回家		
負責職員	何先生(內線135)		

飛鏢競技日

歡迎各方好漢一展身手，以飛鏢會友

對象	18歲或以上男士	名額	15人
日期	2023年11月1日(星期三)	費用	全免
時間	晚上7:00 - 8:00		
備註	請穿著運動服裝及運動鞋		
負責職員	何先生(內線135)		

親子運動樂趣多

親子齊來做運動，既能保持身型，又能紓緩生活壓力，更可鞏固親子關係

對象	小學生及其父親	名額	12對親子
日期	2023年11月3、10、17、24日(逢星期五)	費用	\$40(每對親子)
時間	晚上7:00 - 8:00		
備註	請穿著運動服裝及運動鞋		
負責職員	何先生(內線135)		

家庭運動競技日

家庭歡樂拼一番，齊來爭奪至叻家福運動員的榮譽及獎品

對象	育有小學生的父親及其家人	名額	12個家庭
日期	2023年11月18日(星期六)	費用	\$10(每個家庭)
時間	下午3:00 - 4:30		
備註	請穿著運動服裝及運動鞋		
負責職員	何先生(內線135)		

扭氣球義工薈萃—聖誕送暖(學習篇、義工篇)

資深義工教授家庭義工扭氣球的基本知識及技巧，並探訪油塘區內獨居或雙老長者，送上扭氣球製成品及禮物包

對象	18歲或以上男士及其家人	名額	15個家庭
日期	2023年12月16日(星期六)	費用	全免
時間	下午1:00 - 2:00 (學習篇) 下午2:00 - 4:00 (義工篇)		
備註	1)能參與義工服務之參加者優先 2)每組家庭義工能獲得一份禮物包		
負責職員	何先生(內線135)		

吃喝玩樂·過聖誕

同享美味大餐，一同歡度快樂聖誕

對象	18歲或以上男士	名額	15人
日期	2023年12月20日(星期三)	費用	\$40
時間	晚上8:00 - 9:00		
備註	曾參與本中心男士活動者優先		
負責職員	何先生(內線135)		

鏢下男兒

學習飛鏢知識，鏢出心中壓力來；認識志同道合的朋友，一齊進步和成長

對象	18歲或以上男士	名額	15人
日期	2023年12月1、8、15、22日(逢星期五)	費用	\$40
時間	晚上7:00 - 8:00		
備註	請穿著運動服裝及運動鞋		
負責職員	何先生(內線135)		



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

到[源·區]走走

位於屯門的T·PARK是個集優閒和自然生態教育為主題的環保遊樂園，讓參加者在身心舒暢的環境裏學習環保知識

對象	18歲或以上男士及其一至兩位家人 (若多於3人，其家人會作後備)	名額	15個家庭
日期	2023年12月2日(星期六)	費用	\$30/人
時間	上午11:00 - 晚上7:30		
地點	屯門曾咀稔灣路25號T·PARK[源·區]		
備註	1)當日活動不會提供午餐，請自備食物，或於園區內餐廳用膳 2)若參加園區T·SPA活動，請自備泳衣、毛巾、沐浴用品及港幣5元使用儲物櫃		
負責職員	冼姑娘(內線614)		

話變就變(初心者)

以專業技巧或知識展示出讓人不可思議的魔術

對象	18歲或以上男士	名額	15人
日期	2023年11月17、24日；12月1、8日(逢星期五)	費用	\$20
時間	晚上7:00 - 8:00		
負責職員	冼姑娘(內線614)		

健康瑜伽小組

瑜伽運動能有效幫助肌肉放鬆，使人心情平穩

對象	18歲或以上男士	名額	12人
日期	2023年10月4、11、18、25日(逢星期三)	費用	\$20
時間	晚上7:00 - 8:30		
備註	請穿著運動服裝及自備毛巾		

備註：請穿著運動服裝及白襪入場
負責職員：梁姑娘(內線698)

創「皂」幸福手工梘

製作屬於自己獨一無二的手工梘

對象	18歲或以上男士	名額	12人
日期	2023年10月9、16、30日；11月6日(逢星期一)	費用	\$30
時間	晚上7:00 - 9:00		
負責職員	潘先生(內線681)		

山系男兒

同行高山低谷，呼吸新鮮空氣，放鬆心情，為心靈「叉電」

對象	18歲或以上男士	地點	薄扶林(於本中心集合)
日期	2023年11月11日(星期六)	名額	15人
時間	上午10:00 - 下午1:00	費用	\$10
備註	按個人需要帶備飲用水、毛巾及行山杖		
負責職員	馮姑娘(內線692)		

漫遊城市

夜行太平山，飽覽我城璀璨夜景

對象	18歲或以上男士	地點	山頂(於本中心集合)
日期	2023年12月18日(星期一)	名額	15人
時間	晚上6:30 - 9:00	費用	\$10
備註	按個人需要帶備飲用水、毛巾及行山杖		
負責職員	潘先生(內線681)		



將軍澳(南)綜合家庭服務中心

地址：新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號
電話：2177 4321

糖尿病預防教育講座

由香港大學李嘉誠醫學院護理學院專業團隊主講關於糖尿病預防訊息，即場提供風險篩查並解讀報告和健康諮詢

對象	18-60歲男士或女士	名額	30人
日期	2023年10月21日(星期六)	費用	全免
時間	下午2:00 - 4:00		
備註	40-60歲的肥胖人士會優先進行糖尿病風險篩查		
負責職員	吳先生		

男士家居維修班(上篇)+(下篇)

理論與實踐並重，讓參加者掌握家居維修箇中竅門，學以致用

對象	18歲或以上男士	名額	13人
日期	上篇：2023年10月9、16、30日；11月6日(逢星期一) 下篇：2023年11月13、20、27日；12月4日(逢星期一)	費用	\$120 (上、下篇)
時間	晚上7:30 - 9:00	負責職員	吳先生、譚先生
備註	參加者必須同時參與上下篇		

男士瑜珈班—第2期及第3期

透過練習瑜珈伸展筋肌，增強柔軟度，減輕關節及肌肉之壓力，同時提升身心健康

對象	18歲或以上男士	名額	14人
日期	第2期：2023年10月13、20日；11月3、10日(逢星期五) 第3期：2023年11月17、24日；12月1、8日(逢星期五)	費用	\$80
時間	晚上7:30 - 8:30	負責職員	黃先生
備註	1) 如有需要，歡迎參加前與負責社工聯絡 2) 請自備毛巾和水，中心會提供瑜珈墊 3) 此小組由資深瑜珈導師帶領		



「賽馬會男士家友站」各中心聯絡方法



活動報名QR code



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		
	 1號戒備信號	 3號強風信號	 8號烈風或暴風信號或以上	 黃色暴雨警告	 紅色暴雨警告	 黑色暴雨警告
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9月出版

印刷數量1,200