

主辦機構



家福會
HKFWS



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



第七期

2025年1至3月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



To Be A Better Man

在香港，許多男性在面對工作壓力、家庭責任和社交期待時，仍然不願尋求幫助，造成情緒困擾和心理健康問題；不僅影響個人的生活質素，也影響其家庭和社會中的功能角色。

「男士家友站」提供一個互相支持、彼此學習、共同成長，而且自在安心的環境，透過不同內容與形式的活動，讓一眾男士加強正向溝通，增強家庭成員之間的連結；了解自己的情感狀態，學習表達自己的感受和想法；有效應對壓力和挑戰，培養更健康、更積極的生活態度。

在這裏，你將有機會與志同道合的夥伴分享生活，彼此支持。你更會發現，尋求幫助並不是脆弱的表現，而是勇敢的象徵。期待在活動中，與你一起展開這段成長之旅，為自己和家庭創造更美好的未來，成為更美好的自己！

撰文社工：黃祖彥先生



活動花絮



男士泰拳班

男士瑜珈班



療癒之音



「壺」 「男」 激戰再激戰



2025年1至3月活動推介

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

男士禪繞畫小組

費用全免

禪繞畫(Zentangle)結合禪意和插畫的繪畫方法，安心定神，紓壓療癒。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:00-8:30
1月9、16、23日；2月13日(逢四) 吳先生

「男」山咖啡拉花班

\$80 (已包材料費)

由專業咖啡導師深入淺出講解利用家用器材沖泡一杯有深度的咖啡。參加者更可於咖啡店練習。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:15-8:45
1月3、10、17、24日(逢五) 陳姑娘

本中心/咖啡室Coffee Tea or Me (第四節：荃灣新領域廣場1樓A區)

1)此小組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)如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

水仙球切割工作坊

費用全免

認識水仙球及教授水仙球切割方法。

18歲或以上男士及家人(25人) 晚上7:00-9:00
1月6日(一) 吳先生

麻甩去露營

商談野外露營之內容及安排，一同設計兩日一夜專屬麻甩的露營體驗。

兩日一夜露營體驗，一齊野外煮食，燃亮營火，抒懷釋心，同行遠足，迎接破曉。

營前聚

18歲或以上男士(13人)

1月7日(二)

晚上7:30-8:30

費用全免

本中心

譚先生、黃先生

1)必須出席1月7日營前聚會；
2)費用包括營費、膳食2餐及露營裝備；
3)營地帳篷供3人用，參加者也可自備帳篷、睡袋及地席。

露營日

18歲或以上男士(13人)

1月18-19日(六、日)

早上10:00 西貢市中心巴士站集合

翌日下午1:30西貢鄧肇堅運動場解散

費用\$100

西貢創興水上活動中心

譚先生、黃先生

療癒之音IV、V

費用\$40(每節)

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(12人) 晚上7:30-9:00
(IV): 1月14日(二) (V): 3月11日(二) 黃先生

請自備毛巾和水，中心會提供瑜珈墊。

男士瑜珈班—第10、11期

費用\$100(每期)

由資深瑜珈導師帶領伸展筋骨，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
第10期 2月5日(三)；2月14、21、28日(逢五) 黃先生

第11期 3月7、14、21日；4月11日(逢五)

油塘綜合家庭服務中心

油塘油麗邨信麗樓1樓 2775 2332

爸爸齊打雪合戰

費用全免

雪合戰是一個講求團體合作、戰術運用的新興運動；以特製豆袋代替雪球，保留打雪戰的刺激感之餘又安全。

父親及其5-13歲子女(20人) 上午10:30-下午12:30
1月4日(六) 曾先生(內線133)

調景嶺體育館

請穿著運動裝束。

一盅兩件自己整

費用\$20

食點心、不求人！由點心師傅教授製作燒賣及小籠包。

18歲或以上男士(14人) 下午3:00-5:00
1月4日(六) 曾先生(內線133)

位於油麻地的廚藝教室

參加者可取回自製的點心成品(每款4件)

「羽你共創男天」基礎班&「羽你共創男天」基礎班II

費用\$40

由專業羽毛球教練教授男士基礎技巧，讓同好們互相交流，切磋練習。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:00-9:00
基礎班 1月4、25日(六)；
2月14、21日(五) 曾先生(內線133)

鯉魚門體育館

基礎班II 3月7、21日；4月11、25日(逢五)

1)活動日期及時間有機會因應場地供應而改期；
2)參加者需自備球拍；
3)部份名額會預留給曾經參加本中心男士活動的會員。

男人心·好好傾

費用全免

各方男士聚首一堂，玩遊戲、齊吹水。本季主題：園藝種植技巧分享。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:00-8:00
1月22日(三)；2月28日；3月28日(五) 何先生(內線135)

爸爸系列—親子足球機比賽2025

費用全免

營造親子歡樂時光，與子女一起在足球機上比拼。

父親及其6-11歲子女(8對親子，16人) 晚上7:30-9:00
2月7日(五) 譚先生

爸爸系列—親子四驅車製作

費用全免

營造親子歡樂時光，與子女一起動腦動手製作四驅車，即場投入賽道飛馳。

父親及其6-11歲子女(6對親子，12人) 晚上7:30-9:00
3月21日(五) 譚先生

爸爸系列—親子電競Switch

費用全免

營造親子歡樂時光，與子女玩Switch競賽。

父親及其6-11歲子女(8對親子，16人) 晚上7:30-9:00
3月28日(五) 馮先生

我要學泰拳

費用\$50

泰拳可以提升身體協調、增加耐力；齊來練拳瀟汗，振臂擊出好心情。

18歲或以上男士(14人) 晚上7:30-8:30
2月3、10、17、24日(逢一) 莫先生

男士們的慢活攝影

費用全免

由專業導師教授攝影技巧，學習以照片表達所思所想，同時以攝影方式體會慢活人生，調整身心，放鬆自我。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:15-8:30
2月18、25日；3月4、11日(逢二) 馮先生

1) 需自備相機或手機；
2) 參加者需策劃一次外出攝影活動，活用所學技巧；
3) 必須同時報名「男士們的慢活攝影—外出篇」。

男士們的慢活攝影—外出篇

費用全免

由參加者策劃外出攝影日，慢步不一樣的香港，並一同分享作品，以新角度感受生活。

18歲或以上男士(12人) (待定)
3月15日(六) 馮先生

1) 需自備相機或手機；
2) 「男士們的慢活攝影」參加者優先報名。

談「情」講「理」—認知行為情緒管理小組

費用全免

以認知行為治療理論為基礎，讓參加者認識自己的情緒、思想、行為的反應模式，重塑自己，及與人和世界的關係。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:30-9:30
2月13、20、27日；3月6、13、20、27日；4月3日(逢四) 譚先生

參加者須經組前面談，評估是否適合參加小組。

爸爸與孩子的遊戲約會

費用全免

小組以「兒童為本親子遊戲治療法」為基礎，讓爸爸學習如何與孩子進行「特別遊戲時間」，從中理解孩子的想法和感受，加強爸爸與孩子的溝通及親密度。

育有3-8歲兒童的父親(10人) 晚上7:15-8:45
2月21、28日；3月7、14日(逢五) 黃姑娘、張姑娘

皮革製品DIY—技巧基本篇

費用\$40(已包材料費)

由皮革導師指導，從裁皮、紙樣運用、縫孔製作、修邊及封底等基本技巧開始，學習製作帶有復古風的皮革品。

18歲或以上男士(6-8人) 晚上7:00-8:30
2月19、26日；3月5、12日(逢三) 何先生(內線135)

飛鏢技巧—鞏固篇

費用\$40

由飛鏢導師指導，幫助學員重溫以及鞏固投擲技巧，提升投擲準確度。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:00-8:30
3月19、26日；4月2、9日(逢三) 何先生(內線135)

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2025A

費用全免

定期聚會新知舊雨，建立男士互助支援網絡。

18歲或以上男士(50人) 晚上7:30-9:00
1月3日；2月7日；3月7日(五) 霍先生(內線303)、何先生(內線306)、游先生(內線406)

霹靂啦啦~匹克球！(初階)及(進階)

費用\$20 (每班)

匹克球是一種結合了羽毛球、桌球、網球的特徵的新興運動，適合不同年齡人士參與。

18歲或以上男士(15人) 晚上7:30-9:00
初階：2月10、17、24日；
3月3日(逢一) 葵翠邨
進階：3月10、17、24日、
31日(逢一) 游先生(內線406)

1) 此活動由專業教練教授；
2) 請穿著運動服。

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

齊「蛇」揮春賀新歲

設義工津貼

農曆新年將至，本中心將舉行街展，邀請男士義工一同手寫揮春，將祝福送給北角街坊，迎接蛇年！

18歲或以上男士(7人) 上午10:00-中午12:00
1月9日(四) 劉姑娘(內線641)

男士前列腺健康講座

費用全免

前列腺癌在男性最常見的癌症中排第三位，佔男性癌症新症總數的16%。是次講座由註冊醫生講解前列腺疾病的知識及預防。

18歲或以上男士(15人) 晚上7:30-9:00
2月7日(五) 黃先生(內線682)

《鋼鐵是怎樣煉成的》—男士自我了解小組

費用全免

小組以MBTI性格測試和依附理論作主題，一同探索自我，深入了解自己的性格特質和情感模式。

18歲或以上男士(15人) 上午11:00-下午12:30
3月15、22、29日；4月5日(逢六) 黃先生(內線682)

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

SING星相識—男士歌唱小組I

費用\$20

在結他伴奏下，與一眾男士同唱粵語金曲，彼此分享歌曲情意，唱出共鳴。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:30-9:00
1月6、13、22日；2月5日(一/三) 黃先生(內線21)

參加者不需具備歌唱技巧，但對傳統粵語金曲宜有認識。

親子抱石體驗日(室內攀石)

費用\$30(每位)
(已包括教練費用和租借相關用具)

讓孩子藉抱石與父親一同經歷挑戰，成為孩子向上的動力。

父親及其7-12歲子女(8對親子) 上午10:15-下午12:30
2月15日(六) 何先生(內線26)

新蒲崗太子道東706號景福街106號)太子工業大廈地下D室 Just Climb

1)收費已包教練費及租借相關用具費；需自備交通費；
2)必須嚴格遵守在場工作人員指示，及正確使用場地相關設施，否則所引致的身體傷害或設施損壞，需自行承擔相關責任。

西九·龍友—深水埗社區攝影計劃

費用全免

穿梭深水埗大街小巷拍攝城市風貌，學習編輯相片及製作明信片，並派發給公眾。

18歲或以上對攝影有興趣之男士(15人)
2月28日；3月2、16、21、28日；4月11、25日；5月2、16、23日；6月6日(五/日)

第1、4至11節：晚上7:00-9:00 本中心及深水埗區一帶
第2至3節：上午10:30-下午1:30 鄧先生(內線27)

1)報名人士須接受社工組前評估是否適合參加活動；
2)須自備相機或具備攝影功能的智能手機；
3)小組節數、舉行日期、時間、內容或因應實際情況而有所調整；

4)參加者所拍攝的照片有機會在日後的大型社區活動中展出；
5)是次外出活動與長沙灣社區報《在長》合辦。

無人逼我跑馬拉松系列—最後衝刺

費用\$25

聚集一眾跑手，透過跑步及各式訓練，提升身心靈健康。

18歲或以上男士 晚上8:00-9:30
1月24日(五) 何先生(內線306)

參加者需衡量自身的身體狀況。 葵涌運動場

家家鬆一鬆—冬日燒烤下午茶

費用\$40(不足3歲) \$80(3歲或以上)

趁周末遊玩大棠渡假村，領略冬日暖和，挑戰繩網陣，放風箏，齊燒烤，享受家庭樂。

18歲或以上男士及其家人(48人，
每個家庭最多4位參加者) 下午1:00-晚上10:00
2月8日(六) 蘇姑娘(內線323)、
岑姑娘(內線319)

保良局賽馬會大棠渡假村(於本中心集合及解散)

1)費用包括來回旅遊巴士、入營費及燒烤包(不足3歲參加者沒有獨立燒烤包)；

2)請穿著輕便裝束；自備水樽、防曬、防蚊用品。

男士頌鉢靜觀小組

費用全免

頌鉢聲與我們的頻率相應，有助心神安定，讓我們保持覺知，活在當下。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:30-9:00
2月12、19、26日；3月5、12、19、26日；4月2日(逢三) 梁姑娘(內線318)

1)本活動並無任何傳播宗教目的； 2)請穿著運動服。



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。