

主辦機構



家福會
HKFWS



第六期



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

2024年10至12月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

講經咩，都解決唔到個問題……



「唉，講嚟做咩？！？唔好煩到人，又幫唔到啲乜」。

曾幾何時，你有煩惱，有沒有這樣的想法呢？不論是家庭、工作、情緒、經濟或其他事情，男士在遭遇困擾時，通常都會「收收埋埋」，不敢主動找朋友傾訴發洩，或者以工作為藉口，逃避自己的情緒需要。



男士總是這樣想：「問題解決咗，咁咪無煩惱囉」。故此，大部份男士遇到困難時，會忽略了自己的情緒需要，然後埋頭苦幹地鑽研不同的解決辦法。過程當中，其實朋友的支持對於渡過不同難關十分重要。與朋友透露內心的煩惱呻一下，能夠宣洩壓力之餘，亦會得到不同的觀點和建議。實際上，問題雖然仍存在，但學懂退後一步尋找支援，才是面對難關時的最好辦法！正如足球比賽，球員懂得向後傳球，甚至在中場時間休息一下，商討對策，比起一直衝前更有機會奪標！

向朋友閒聊傾訴，其實也讓朋友們有機會訴說自己的心聲。緊記尋求他人幫助並不代表軟弱，反而是一種勇氣與智慧。大家有多久沒找自己朋友呢？不妨主動一點，與兄弟聚聚，放鬆一下自己！



撰文社工
何兆煒先生



賽馬會男士家友站 @Homeland活動花絮

5月25至26日的HOMELAND已經圓滿結束。我哋「賽馬會男士家友站」準備咗大力士機，三個工作坊(製作STEM四驅車、玻璃森林、扭扭氣球)，吸引咗唔少男士參加，一齊嚟回味歡樂時刻！



玻璃森林工作坊



大力士機



STEM四驅車製作工作坊



扭扭氣球工作坊



2024年10至12月活動推介

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

情「男」自控—認知行為情緒管理小組

費用全免

小組以認知行為治療法(CBT)作為理論框架，帶領參加者探索自我思維模式、情緒反應、身體感覺和行為表現四部份，並透過練習靜觀，提升抗逆力，「自控」情緒！

18歲或以上男士(12人) 晚上7:00-9:30
2024年9月30日(一); 10月2、9、16、23、30日; 11月6日(逢星期三)
潘先生(內線681)
參加者須出席組前面談，經社工評估甄選入組；重聚日12月11日。

花「耍」—雜耍體驗日

費用\$10

透過認識雜耍種類及道具，以有趣的體驗方式，掌握基礎技巧，認識雜耍文化。

18歲或以上男士(15人) 上午11:00-下午12:30
2024年10月5日(星期六) 黃先生(內線687)

「男」Fun「蘭」解

費用\$20

芬蘭木柱適合不同年齡層的男士一起動動腦筋，耍玩一番。

18歲或以上男士(15人) 晚上7:30-下午9:00
2024年10月18、25日; 11月1、8日(逢星期五)
黃先生(內線687)
小組由經驗豐富的導師教授。

男士周末電影欣賞會

費用全免

勞碌一周，周末一同欣賞港產猛片，舒展身心。

18歲或以上男士(15人) 上午10:00-中午12:00
2024年10月19日(星期六) 溫先生(內線683)

「壺」「男」激戰再激戰

費用\$20

地壺球是一項要求精準、策略、專注、合作、禮儀和逆境智能的運動。齊來體驗地壺球，同時拓寬社交圈子。

18歲或以上男士(15人) 上午11:00-下午12:30
2024年11月16、23、30日及12月7日(星期六) 黃先生(內線687)

聖誕街展：男士義工招募

費用全免

宣傳和諧親子關係訊息，邀請男士義工協助製作氣球、帶領遊戲及派發禮物及單張。

18歲或以上男士(8人) 下午3:00-5:00
2024年12月18日(星期三) 溫先生(內線683)
本中心及北角區街道 設義工津貼。

「腦」而彌堅—認知障礙知多啲

費用全免

由註冊醫生主講，增加男士對認知障礙的認識。

18歲或以上男士(30人) 晚上7:00-8:00
2024年11月22日(星期五) 黃先生(內線687)

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

皮革初體驗

費用\$20

輕輕鬆鬆DIY，製作獨一無二、專屬自己的皮革卡套。

18歲或以上男士(12人) 早上10:00-中午12:00
2024年10月5日(星期六) 馮先生

女人心，海底針？

費用全免

「為什麼女人一時一樣？」此工作坊讓你與女友相處時少踩地雷、改善溝通、增加默契。

18歲或以上男士(20人) 晚上7:30-8:30
2024年10月25日(星期五) 陳姑娘
本中心和ZOOM(實體/線上同步進行)

「男」山手沖咖啡班

費用\$80(包材料費)

有想過為自己沖一杯咖啡嗎？從味覺出發去認識咖啡沖參數調整；認識不同手沖器具的特性，以及由淺入深體驗咖啡杯測樂趣。參加者在第4節會於真實咖啡室練習。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:15-8:45
2024年11月1、8、15、22日(逢星期五)
本中心/咖啡室Coffee Tea or Me (荃灣新領域廣場1樓A區) 陳姑娘
1) 小組導師為國際咖啡品質鑑定師(杯測師)及咖啡拉花藝術認證系統考官(黑級);
2) 若因天氣事故需延期，暫定補課日為11月29日;
3) 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

男士太極同樂小組

費用全免

太極拳透過連貫優美的動作，改善肌力，保護關節，有助預防骨質疏鬆，更可保持心境寧靜。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:00-8:00
2024年11月4、11、18、25日(逢星期一) 吳先生

油塘綜合家庭服務中心

油塘油麗邨信麗樓1樓 2775 2332

小侍應親子「泰」好服務！

費用\$50(每對親子)

讓孩子穿上泰國民族服，化身「泰」式小侍應，於餐廳進行工作體驗，協助製作芒果糯米飯與家人共享。

父親及其5-8歲子女(12對親子) 下午1:45-4:00
2024年10月5日(星期六) 曾先生(內線133)
油塘大本營1樓115號舖Green Thai餐廳
1) 小侍應會獲得小禮物乙份;
2) 活動費用包括1份泰式套餐配芒果糯米飯予1名小侍應;
3) 場地空間有限，3人家庭名額先到先得;

「習慣不習慣、習習下就慣」男士成長小組

費用全免

你有一個想改變但不容易改變的習慣嗎？你有發現自己會不由自主地重複着熟悉的處事方法嗎？小組引用「沙維雅模式」輔導理論，透過活動探索個人內心世界與處事及習慣的連繫。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:00-8:30
2024年10月2、9、16、23、30日; 11月6、13、20日(逢星期三) 曾先生(內線133)

靚景靚模型手機攝影班

費用\$50

由專業攝影導師教授手機攝影的美學概念及技巧，讓大家以手機拍下觸動心靈的一刻。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:15-8:30
2024年12月11、18日; 2025年1月10、17日(逢星期三/五) 曾先生(內線133)
請自備可拍攝的手機

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：家居維修小智慧。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:00-8:00
2024年10月24日; 11月21日; 12月19日(逢星期四) 張先生(內線103)

乒乓球入門班

費用\$40

由專業乒乓球教練指導，使參加者了解及掌握乒乓球的知識及技巧。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:00-8:00
2024年10月18、25日; 11月1、8日(逢星期五) 張先生(內線103)
請自備球拍；場地安排將會在活動日前1星期通知參加者。

馬賽克燈DIY工作坊

費用\$50(包材料費)

拼貼馬賽克，製作一款屬於你的傳統燈飾，療癒身心，紓緩壓力。

18歲或以上男士(10人) 晚上7:00-8:00
2024年12月13、20日; 2025年1月8、15日(逢星期三/五) 張先生(內線103)

爸爸的浪漫—繪本烘焙親子工作坊

費用\$20(每位)

與孩子攜手讀故事、烘焙糕點、分享育兒經驗。

父親及其4-10歲子女(30人) 上午9:30-下午2:00
2024年11月9日(星期六) 馮先生、黃姑娘
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。

男士泰拳班

費用\$50

泰拳可以提升身體協調、增加耐力；齊來練拳流汗，振臂擊出好心情。

18歲或以上男士(14人) 晚上7:30-8:30
2024年10月7、14、21、28日(逢星期一) 譚先生

麻甩去露營

商談野外露營的內容及安排，一同設計兩日一夜專屬麻甩的露營體驗，齊齊野外煮食，燃亮營火，抒懷釋心，同行遠足，迎接破曉。

營前聚	露營日
18歲或以上男士(13人) 2024年12月4日(星期三) 晚上7:30-8:30	18歲或以上男士(13人) 2024年12月7至8日或14至15日(星期六、日)(暫定) 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
費用全免 本中心 譚先生、黃先生	

1) 必須出席11月13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、睡袋及地氈。
4) 參加者經負責社工電話確認取錄後才需繳費。

男士瑜珈班—第9期

費用\$80

由資深瑜珈導師帶領伸展筋骨，減輕關節及肌肉之壓力，紓緩疲勞；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
2024年11月29日; 12月6、13、20日(逢星期五) 黃先生

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

英雄薈—爸打天地(Men's Corner) II

費用全免

匯聚各方男士，齊來coffee break、玩氣墊球及video games，也分享男士關注議題，建立互助群體。

18歲或以上男士(8人) 晚上7:30-9:00
2024年10月28日; 11月25日; 12月23日(逢星期一) 黃先生(內線21)

基礎飛鏢訓練III & IV

費用全免

提升擲飛鏢技術，鍛鍊手眼協調。參加者可優先報名12月的飛鏢比賽。

18歲或以上男士(12人) 晚上7:30-9:00
2024年10月18、25日; 11月1、8、15、22、29日; 12月6日(逢星期五)
黃先生(內線21)
由JDarts Shop經驗豐富之導師教授；完成至少5堂的學員可獲出席證書。

「超級爸爸」正向管教小組

費用全免

由和諧之家社工帶領，透過網上小組，讓一眾爸爸學習正向管教及親子溝通技巧。

面對管教困難的爸爸(10人) 晚上7:00-8:00
2024年11月6、13、20、27日(逢星期三) 蕭先生(內線29)
ZOOM網上進行

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10月4日; 11月1日; 12月6日(逢星期五) 霍先生(內線303)

男士拉筋班(初階及進階2024)

費用全免

針對男性設計的拉筋班，讓參加者伸展筋骨，紓緩肌肉繃緊與疲勞，建立健康生活。

18歲或以上男士(15人) 晚上7:45-9:15
初階：2024年10月23、30日; 11月6、13日(逢星期三) 初階：岑姑娘(內線319);
進階：2024年11月27日; 12月4、11、18日(逢星期三) 進階：劉先生(內線308)

無人逼我跑馬拉松系列

聚集一眾新手跑手，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
葵涌運動場
參加者需衡量自身的身體狀況。

馬拉松系列-「身」的突破小組

費用\$100

2024年10月4、18、25日; 11月1日(逢星期五) 游先生(內線406)
晚上8:00-9:30

馬拉松系列-「心」的開始

費用\$25

2024年11月8日(星期五) 晚上8:00-9:30 劉先生(內線308)

馬拉松系列-「心」的突破小組

費用\$100

2024年11月15、22、29日; 12月6日(逢星期五) 劉先生(內線308)
晚上8:00-9:30

馬拉松系列-「靈」的開始

費用\$25

2024年12月13日(星期五) 晚上8:00-9:30 何先生(內線306)

馬拉松系列-「靈」的突破小組

費用\$100

2024年12月20日; 2025年1月3、10、17日(逢星期五) 何先生(內線306)
晚上8:00-9:30

更多精彩活動不能盡錄
歡迎掃描QR Code瀏覽

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。