

# 活動花絮照片

男士家庭  
燒烤同樂



男士  
義工服務



男士家友站  
互助小組

## 男士家友站會員招募大行動

有興趣的男士，請致電或親臨就近分會辦事處，各分會的地址及電話請參閱封底。

### 『男士家友站』男士支援服務各分會辦事處地址：

區域	分會名稱	地址	電話
港島	香港東區分會	香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層	2832 9700
九龍	觀塘分會	九龍順利邨順緻街2號順利社區中心4樓	2342 2291
	東九龍分會	九龍油塘草園街8號嘉賢居地下高層G6號	2775 2332
新界	葵涌分會	新界葵芳邨葵仁樓地下106號	2426 9621
	將軍澳分會	新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號	2177 4321

東九龍分會開放時間	星期一、二、四、六：	上午九時至下午一時、下午二時至下午五時三十分
	星期三、五：	上午九時至下午一時、下午二時至下午八時
香港東區、觀塘、將軍澳及葵涌分會開放時間	星期一、三、五：	上午九時至下午一時、下午二時至下午八時
	星期二、四：	上午九時至下午一時、下午二時至下午五時三十分
	星期六：	上午九時至下午一時

### 恶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    ★: 活動照常, 但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定    ✗: 活動取消/延期

#### 備註:

- 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。
- 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, 參加者可應收據於活動取消後一個月內到中心退款, 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。



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

# 男士家友站

# 通訊

2018  
JANUARY  
1 月季刊

本期主題：  
《面對壓力的救星- 男士家友站》

### 『男士家友站』起源：

面對中年危機、婚姻衝突、患病和失業等關口，男性都默默地承受著不為人知的壓力。為回應男士服務上的需要，本會早於2000年積極開展男士服務，為面對各種生活壓力的成年男士提供服務。經過多年的發展，男士會員人數持續上升。於2017年，本機構再獲得慈善基金的撥款，資助為期兩年的『男士家友站』計劃，繼續為男士提供多方面的服務。



最近在網上看到一篇文章，提到我們身體每個部位都會受情緒影響，例如某些人遇上壓力會情緒焦慮或低落，甚至出現肚瀉、胃痛等徵狀；但壓力過後，徵狀就會自然消失。都市人經常感到頭痛、失眠、疲倦、腰酸背痛等，我身邊的朋友都發現有類似的情況，其實並不單純是身體出毛病。隨著社會進步，我們每天所面對的知識不斷地推陳出新，無論工作上，生活上，家庭關係也可能產生了一股巨大的「壓力」。一旦身體出現毛病，情緒自然也容易變得暴躁，甚至大大減少其容忍程度，最後形成社交方面會有人際關係不協調、社會適應困難等。所以長期累積壓力，會造成身體、情緒心理和人際關係等三方面的影響。

香港男士在面對壓力之下，影響就更嚴重，因為男士往往要保持強悍和獨立形象，努力地抵受壓力而忽略其破壞性，另外男士又不如女士般擅於表達情緒，再加上中國社會受傳統父權制度文化影響，重視父親及丈夫的角色，結果對自己要求和承擔都會令壓力指數有增無減，有機會更將負面情緒向家人及朋友身上發洩。

其實壓力沒有想像中可怕，因為它也可以增加我們的專注力，完全沉溺在所做事物的狀態中，提升我們的力量，它還鼓勵你與人聯結構思解決難關的辦法。一般坊間都有面對壓力的方法，例如：平衡生活並保持良好健康生活習慣、多運動、表達內心感受、保持幽默感、善用正向思想、培養健康嗜好等。男士家友站就是一個計劃讓你強化應對壓力的資源，這個計劃提供男士個人，朋友及家人層面的服務，加上社工及專業人士提供協助，男士處理生活挑戰的能力更能提昇，亦可建立更強大的社會支援系統。

撰文社工：吳碧森先生

查詢及報名：2177-4321 網頁：<http://www.hkfws.org.hk>

## 港島區

香港東區分會 活動地點：  
香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層

查詢電話：2832 9700  
負責社工：譚啟新先生

### 北角舊日的足跡 - fotomo 立體相片模型製作

(FWS+HKE-MEN- EP-03/FWS+HKE-MEN- EP-04)

日期： 相片拍攝日：2018年3月24日(星期六)及 模型製作：2018年3月29日(星期四)	費用： \$40 (已包括沖晒相片及材料費)
時間： 相片拍攝日：早上10:00 - 12:00 模型製作：晚上7:30 - 9:00	對象： 18歲或以上男士
備註： 請參加者自備數碼相機或有拍攝功能的電話	內容： 科技日新月異，隨著按下快門甚至手機按鍵，就能將記憶大量定格。然而一幀又一幀相片裡的故事，你真正記得的又有多少？利用多張照片創作，拼湊成立體相片模型(FOTOMO)，捕捉正在流逝的北角區歷史和情懷。我們將齊同一同到北角區拍攝一些值得記錄下來的地方，再一同製作屬於大家的立體相片模型。
名額： 15位	負責社工： 譚啟新先生

## 新界區

將軍澳分會 活動地點：  
將軍澳健明邨影明商場1號平台2號

查詢電話：2177 4321  
負責社工：吳煜森先生、張銘添先生、繆銘泉先生及譚祥豪先生

### 男士家友站互助小組

(FWS-TKO-HEM-MHG-01 & FWS-TKO-HEM-MHG-02)

日期： 2018年1月8、15、22、29日； 2月5、12、26日；3月5、12、 19、26日(逢星期一晚)	費用： 全免
時間： 晚上7:30 - 9:00	對象： 18歲以上的男士
地點：本中心	內容： 男士面對生活困難或日常壓力時，可能會感到失落及無助。男士家友站由成立至今，一向有需要男士提供支援服務，而逢星期一更設有男士互助小組，讓男士可以一起分享心路歷程，分擔日常生活壓力。歡迎有興趣男士參加。有興趣參加的男士歡迎參加前與負責社工聯絡。
	備註： 吳煜森先生(內線37)及張銘添先生(內線21)
	負責社工：

### 爸爸親子齊歷奇

(FWS/TKO/HEM/SEM/01)

日期： 2018年3月17日(星期六)	費用： \$20 (爸爸與一位子女)
時間： 上午10:00 - 12:00	對象： 小四至小六學生及其爸爸
地點： 本中心	內容： 透過不同的親子歷奇遊戲，讓爸爸與子女能夠一起合作參與多項挑戰，藉此促進親子間溝通互動的暢通，加深他們對彼此的認識和了解，以增進親子感情。
	備註： 爸爸必須陪同子女一起出席
	負責社工： 譚祥豪先生(內線15)、繆銘泉先生(內線18)

### 爸爸親子學習講座

(FWS/TKO/HEM/SEM/02)

日期： 2018年1月26日(星期五)	費用： \$10
時間： 晚上7:30 - 9:00	對象： 18歲或以上男士
地點： 本中心	內容： 回顧過去半年，孩子經歷過無數次默書、測驗和考試，家長會否為此而聲嘶力竭、嘔氣嘩嘩呢？你家孩子是否一副懶洋洋的模樣，邊巡邊畫邊畫畫？還是他看似不太專心，硬要戴着耳筒、聽着音樂來溫習？抑或他總是手多多，屁股好像有刺般，難以安靜坐下來好好抄寫？透過創意思維遊戲學習方法，提昇孩子學習動機，減少家庭摩擦，增進親子關係！
	備註： 必須成為男士家友站會員
	負責社工： 繆銘泉先生(內線18)

### 爸爸親子繪畫班

(FWS-TKO+HEM-TG-01)

日期： 2018年1月4、11、18、25；2月1、8、 22、3月1日(逢星期四)	費用： \$50
時間： 晚上7:30 - 9:00	對象： 18歲以上的地區男士
地點： 本中心	內容： 現今香港的爸爸每天面對生活或日常工作壓力時，可能會感到和孩子缺乏親子遊戲時間。親子繪畫班就是為爸爸提供一段親子時間，一方面學習繪畫的同時亦可以增加和孩子的遊戲時間，舒緩日常生活及工作壓力。歡迎有興趣男士和孩子參加。
	備註： 有興趣參加的人士歡迎參加前與負責社工聯絡。
	負責社工： 吳煜森先生(內線37)

# 2018年1月至3月活動推介

## 新界區

葵涌分會 活動地點：  
新界葵芳邨葵仁樓地下106號

查詢電話：2426 9621  
負責社工：張照輝先生及黃聯先生

### 「男士綠洲」互助小組

(MEN-KF-MSG-001-17)

日期： 2018年1月6日 - 2018年3月2日 (每月首個星期五，共三節)	費用： 中心聚會免費；專題活動、湯水聯誼、戶外活動等則另行收費
時間： 晚上7:30 - 9:00	對象： 18歲或以上男士
地點： 本中心	內容： 男士網絡互助，提升身心靈健康、人際關係等(視乎組員需要)
	名額： 10名
	備註： 如有查詢，請致電2426 9621 聯絡葵涌(南)綜合家庭服務中心社工 張先生(內線：110)
	負責社工： 張照輝先生

### 男士身心健康中醫講座

(MEN-KF-EDP-001-18)

日期： 2018年2月28日(星期三)	費用： 免費
時間： 晚上6:30 - 8:00	對象： 35歲或以上的男士
地點： 本中心	內容： 從中醫角度，探討中年男士常見的身體健康和心理上的鬱結，並介紹穴位按摩、飲食等調理，改善身心健康。
	名額： 30名
	備註： 如有查詢，請致電2426 9621聯絡葵涌(南)綜合家庭服務中心社工 黃先生(內線：132)
	導師： 註冊中醫師
	負責社工： 黃聯先生

## 九龍區

觀塘分會 活動地點：  
九龍順利邨順豐街2號順利社區中心4樓

查詢電話：2342 2291  
負責社工：黃汶傑先生

### 男士手工皂工房

日期： 2018年3月份(連續六個星期五)	費用： \$30
時間： 晚上7:30 - 9:00	對象： 區內18歲以上男士
地點： 本中心 四樓活動室	內容： 1. 作洗滌用手工皂 2. 製作洗髮皂 3. 製作廚房清潔皂
	名額： 14人
	備註： 完成小組後，每人可以取回自己的手工皂回家使用
	導師： Shiny Forest 昱日森林手工皂教室
	負責社工： 黃汶傑先生

## 九龍區

東九龍分會 活動地點：  
九龍油塘翠園街8號嘉賢居地下高層G6號

查詢電話：2775 2332  
負責社工：繆紹堅先生

### 做乜要玩?

(FWS+HKE-MEN- EP-03/FWS+HKE-MEN- EP-04)

日期： 2018年1月9日(星期二)	費用： 全免
時間： 晚上7:00 - 8:30	對象： 35歲或以上的男士
地點： 本中心	內容： 因為工作、家庭無得玩...玩是奢侈品嗎? 一個由細到大都愛玩的男人，但現在因為種種不同原因而少玩了，這有甚麼得失呢? 大家一齊齊齊下講下。
	名額： 20人
	負責社工： 繆紹堅先生