



家福會
HKFWS



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

第十一期
寄
男
之
話

2026年1至3月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

男性健康， 從家庭開始



撰文：社工梁皓婷姑娘

新的一年，不只是事業衝刺的起點，更是重新檢視身心健康與家庭關係的絕佳時機。對現代男性而言，健康不再只是肌肉線條，而是一種由內而外的生活態度-從家庭出發，活出更有力量、更有意義的人生。

1. 訂立具體目標，告別「紙上談兵」

每到新年，許多男性都立下「要多運動」、「要陪伴家人」的宏願，卻常因缺乏明確計畫而無疾而終。今年，不妨運用「SMART原則」——具體（Specific）、可衡量（Measurable）、可達成（Achievable）、相關性（Relevant）、時限性（Time-bound）——來制定可執行的健康與家庭目標，例如：每晚飯後陪伴孩子閱讀 10 分鐘；每月安排一次家庭戶外活動。這些看似簡單的行動，若能持之以恆，將為生活注入穩定而深遠的正能量。

2. 健康生活，從日常細節開始

健康不能一蹴而就。與其急著報名健身課程或添購器材，不如從生活中的微小改變著手，譬如：每天早晨進行伸展操，喚醒身體；以走樓梯代替搭電梯，增加活動量；減少外食，選擇清淡、營養均衡的飲食。更棒的是，將運動變成家庭活動-週末一起登山、踢球或騎腳踏車，不僅強健體魄，也能拉近彼此距離。

3. 家庭時光：責任與享受並存

健康不只是身體的狀態，更關乎心理與人際關係的平衡。男性在家庭中常扮演鐵漢角色，但也可以溫柔可親。試著親手準備一頓健康晚餐；與孩子進行桌上遊戲，增進互動；陪伴伴侶散步談心，分享心聲。這些看似平凡的時刻，往往是最能滋養心靈、凝聚情感的關鍵。

男性的健康不只是個人選擇，更是一種家庭榜樣。當你開始重視自身健康、積極參與家庭生活，家人自然會受到感染與激勵。2026 年，別再等待「有空再做」，就從今天開始，訂立目標、邁出第一步，以行動帶動家庭改變。你會驚喜地發現，改變，其實近在咫尺。

2026年度我的目標與計劃

範疇	具體且可達成的目標	衡量成果的指標	目標對我的意義
身心健康			
伴侶關係			
親子關係			
朋輩關係			
嗜好興趣			
工作進修			

2026年1至3月 活動推介

11/12日報名 **北角綜合家庭服務中心**

北角華昌道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700

月「男」聚會—男土互助小組(1-6期)

北角散策等賞

遊走北角大街小巷，由社工介紹區內的文藝景點。

- ◎ 18歲或以上男士 上午10:30-下午1:00
自2026年1月17日(六) 黃先生(內線682)、
北角區 潘先生(內線681)

費用全免

心跑步

由跑手教授基本拉筋和跑步方式，在北角碼頭慢跑至東岸公園，沿路欣賞維港景色。

- ◎ 18歲或以上男士 晚上6:30-8:00
自2026年2月2日 黃先生(內線682)、
北角區 潘先生(內線681)

費用全免

深宵食堂賀新春

製作傳統賀年食品，歡度佳節。

- ◎ 18歲或以上男士 晚上7:00-9:00
自2026年2月9日(一) 黃先生(內線682)、
潘先生(內線681)

費用全免

一手造「盛」

生活太滿，我們需要空間。我們手造的不只是器物，更是為你盛載日常的「一條」角落，一個安心的陪伴，靜靜支持和盛載您的生活。(第一節：苔球植物；第二節：天然麻繩吊墊；第三節：變色玻璃擴杯；第四節：皮革小錢包。)

- ◎ 18歲或以上男士(12人) 晚上7:00-8:30
自2026年1月5、12、19、26日(一)
潘先生(內線681)

費用\$60

心急人上—玻璃罩永生花擺設班

費用\$90

情人節告急？未想到情人節禮物，又不想跑玻璃？參加者學習利用永生花設計一個玻璃罩擺設，送禮自用都一流！

- ◎ 18歲或以上男女(20人) 晚上7:00-8:30
自2026年2月13日(五) 黃先生(內線682)

佬筋鬆一鬆

費用\$20

返工坐到脩條好繃緊？由運動教練教授最適合力道的拉筋方法，配合適量運動，針對你的痛症，幫你徹底鬆返晒！

- ◎ 18歲或以上男女(15人) 晚上7:15-8:30
自2026年3月30日(一) 潘先生(內線681)

男人何「價」

· 男士自我了解小組

費用全免

有想過自己的價值嗎？在小組中，一起探索和討論自身的價值觀，和你所創造的「收益」。

- ◎ 18歲或以上男女(15人) 晚上7:00-8:30
自2026年3月6、13、20、27日(五) 黃先生(內線682)

SCAN
ME!

活動報名



9/12日報名 **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

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歲或以上男女及其家人(25人) 晚上7:00-9:00
自2026年1月26日(一) 吳先生

男士瑜伽班—第15期

費用\$100

由資深瑜伽導師帶領伸展筋骨，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歲或以上男女(15人) 晚上7:30-9:00
自2026年2月6、13、3月6、13日(五) 黃先生

親子一齊Switch

費用全免

營造親子歡樂時光，互相溝通鼓勵，玩Switch競賽。

- ◎ 父親及其6-11歲子女(6對親子，12人) 晚上7:30-9:00
自2026年3月20日(五) 謝先生

爸的科學Show

費用\$100

體驗及製作有趣的科學小實驗，增進科學知識，促進親子溝通。

- ◎ 父親及其6-11歲子女(6對親子，12人) 晚上7:30-8:30
自2026年3月27日(四) 石先生、馮先生

4/12日報名 **葵涌(南)綜合家庭服務中心**

新界葵涌翠葵邨碧翠樓平台1層102室 2426 9621

男士綠洲2026第一季

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歲或以上男女(20人) 晚上7:30-9:00
自2026年1月2日、2月6日、3月6日(五) 霍先生(內線303)、
何先生(內線306)、
游先生(內線406)

匹克球打兩打

費用\$20

齊來響應新興運動匹克球的熱潮，由教練教授基本技巧，與志同道合的朋友一同輕鬆做運動！

- ◎ 18歲或以上男女(10人) 晚上7:15-8:45
自2025年12月17日、油塘區體育場地
2026年1月23日、2月27日、3月25日(三/五)
活動日期及時間有機會因場地供應而有所更改。

桌遊研究所—火星改造

費用全免

「火星改造(Terraforming Mars)」是一款策略性高而且大受歡迎的桌上遊戲。參加者扮演不同企業家在火星進行資源管理與建設，從而了解自己決策的習慣。

- ◎ 18歲或以上男女(8人) 晚上2:30-5:30(3月7日)
自2026年3月7、13、20、27日(五) 曾先生(內線133)

9/12日報名 **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

創意賀年手作x音樂無窮安老院舍探訪家庭活動

費用全免

創意賀年手作活動

- ◎ 18歲或以上男女及其3歲或以上家庭成員(最多4位)30人 上午10:00-下午1:00
自2026年2月14日(六) 黃先生(內線21)
本中心
每位參加者會免費獲贈賀年福字掛飾及證書乙份，以表揚關愛精神。

安老院舍探訪活動

費用全免

- ◎ 18歲或以上男女及其3歲或以上家庭成員(最多4位)30人 下午1:30-4:00
自2026年3月1日(日) 黃先生(內線21)
本中心集合步行至福安老人院
(深水埗醫局街235-249號寶榮大廈地下3號舖)
每位參加者會免費獲贈賀年福字掛飾及證書乙份，以表揚關愛精神。

家福飛鏢比賽(2026年3月)

費用全免

藉著飛鏢比賽，切磋擲飛鏢技術。

- ◎ 18歲或以上男女(15人) 晚上7:30-10:00
自2026年3月13日(五) 黃先生(內線21)
由Darts Asia Limited的資深人員擔任比賽裁判，
參加者將競逐冠、亞、季軍獎項。

英雄薈—一爹打天地III (Men's Corner III)

費用全免

匯聚各方爹爹，齊來coffee break、玩video games及討論男士關注議題，也會舉辦外出活動，期望為男士打氣，建立健康互助群體。

- ◎ 18歲或以上男女 晚上7:30-9:00
自2025年7月至2026年6月 黃先生(內線21)、
曾先生(內線21)、
1.此乃定期聚會，已於7/2025
開始，全年共舉行15次，通常
常於每月最後一個星期一/
三/五舉行；
2.負責社工將個別聯絡報名者介
紹活動細節及作組邀請；
3.外出活動的日期、時間及地
點待定。

16/12日報名 **油塘綜合家庭服務中心**

九龍油塘麗城花園麗城樓1樓 2775 2332

聚「鑑」人生

費用全免

歡迎四方男女一齊來一邊玩飛鏢，一邊分享
見己，既交流飛鏢技術，更交流人生經驗。

- ◎ 18歲或以上男女(15人) 晚上7:00-8:30
自2026年1月7、14、21、28日；
2月4、11、18、25日；
3月4日(三)
請穿著運動服裝及運動鞋。

AI圍爐-育兒篇

費用全免

爸爸也要用AI？誠邀教育有小學生子女的爸爸一
同分享AI如何協助家長育兒/管教。

- ◎ 育有就讀小學生的父親(12人) 晚上7:15-8:30
自2026年3月6日(五) 曾先生(內線133)

「一鑑入魂」高手大賽(IV)

費用全免

透過飛鏢比賽，不斷突破今天的自己，淬鍊出
「鑑入魂」之極致境界。

- ◎ 18歲或以上男女(18人) 晚上7:00-10:00
自2026年3月13日(五) 何先生(內線135)
1.請穿著運動服裝及運動鞋；
2.比賽設有冠、亞、季軍，並能獲取禮品乙份。

「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	T 1 1號戒備信號	L 3 3號強風信號	△ 8 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

- 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1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之下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。



馬上掃瞄 QR Code
瀏覽本計劃網站

本會為註冊之有限公司

2025年11月出版

印刷數量1,200