



家福會
HKFWS



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



第十一期

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

北角道華達123號北角福利服務設施大樓4樓 ☎ 2832 9700

月「男」聚會—男士互助小組(1-6月)

北角散策專賞 費用全免

遊走北大街大街小巷，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
- 2026年1月17日(六) 黃先生(內線682)、
- 北角區 潘先生(內線681)

心跑步

由跑步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
- 2026年2月2日 黃先生(內線682)、
- 北角區 潘先生(內線681)

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
- 2026年2月9日(一) 黃先生(內線682)、
- 北角區 潘先生(內線681)

一手造「盛」

費用\$60

生活太滿，我們需要空間。我們手造的不仅是器物，更是為您營造日常的「一格」角落，一個安心的陪伴，靜靜支持和盛載您的生活。(第一節：苔蘚植物；第二節：天然纖維杯墊；第三節：變色文字玻璃杯；第四節：皮革小錢包。)

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

心急人上-玻璃罩永生花擺設班 費用\$90

情人節急造？未想到情人節禮物，又不想臨玻璃罩？參加者學習利用永生花設計一個玻璃罩擺設，送禮自留都一流！

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

佬筋鬆一鬆

費用\$20

返工坐到條筋好攞緊？由運動教練教授最合適力道的拉筋方法，配合適量運動，針對你的痛症，幫你徹底鬆返唔！

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

9/12日報名 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

新界將軍澳健明道彰彰商場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歲或以上男士及其家人(25人) ☎ 晚上7:00-9:00
- 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，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
- 2026年2月6、13日；3月6、
- 黃先生 13日(五)

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遊戲。

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

爸B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 ☎ 晚上7:30-8:30
- (6對親子，12人) 石先生、馮先生
- 2026年3月27日；4月10、17、24日

4/12日報名 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

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歲或以上男士(20人) ☎ 晚上7:30-9:00
- 2026年1月2日；2月6日；
- 霍先生(內線303)、 何先生(內線306)、
- 3月6日(五) 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歲或以上男士(10人) ☎ 晚上7:15-8:45
- 2025年12月17日；
- 油塘區慶天場地 2026年1月23日
- 曾先生(內線133) 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歲或以上男士(8人) ☎ 下午2:30-5:30(3月7日)
- 2026年3月7、13、
- 晚上7:00-9:30(3月13-27日)
- 曾先生(內線133) 20、27日(五/六)

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耆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歲或以上男士及其3歲或以上家庭成員(最多4位)(30人) ☎ 上午10:00-下午1:00
- 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歲或以上男士及其3歲或以上家庭成員(最多4位)(30人) ☎ 下午1:30-4:00
- 2026年3月13日(日) 黃先生(內線21)
- 本中心集合步行至福安老人院(深水埗景福街235-249號寶樂大廈地下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歲或以上男士(15人) ☎ 晚上7:30-10:00
- 2026年3月13日(日) 黃先生(內線21)
- 由Jarts Asia Limited的資深人員擔任比賽裁判，參加者將獲返亞、亞、李華琪。

英雄尊一爸打天地III (Men's Corner III) 費用全免

匯聚各方爸打，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歲或以上男士 ☎ 晚上7:30-9:00
- 2025年7月至2026年6月 黃先生(內線21)、
- 此乃定期聚會，已於7/2025 袁先生(內線26)、
- 開始，全年共舉行15次，通 鄭先生(內線27)
- 常於每月最後一個星期一/三五舉行；
- 負責社工將個別聯絡報名者介紹活動細節及作入組邀請；
- 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

九龍油塘油麗邨信樓1樓 ☎ 2775 2332

聚「鏢」人生 費用全免

歡迎四方男士一齊來一邊玩飛鏢，一邊分享己見，散交流飛鏢技術，更交流人生經驗。

- 18歲或以上男士(15人) ☎ 晚上7:00-8:30
- 2026年1月7、14、21、28日；
- 何先生(內線135) 2月4、11、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
- 2026年3月6日(五) 曾先生(內線133)

「一鏢入魂」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「鏢鏢入魂」之極致境界。

- 18歲或以上男士(18人) ☎ 晚上7:00-10:00
- 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。

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。



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