



家福會
HKFWS



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

男之寄語

第十期

2025年10至12月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



《人類新日常》

Q 撰文：社工曾國晉先生

人工智能（AI）不再是遙不可及的未來科技。無論是手機應用程式還是社交媒體，AI的蹤影隨處可見，悄然融入我們的日常生活，為我們帶來便利與效率。任何生活範疇或工作崗位，AI都能為你提供實際幫助：

使用社交媒體的你：

AI分析你的喜好，推送新聞、影片和娛樂內容，助你發現興趣與本地活動，拓展社交圈。

日常生活有疑問的你：

支援廣東話的AI聊天應用能即時解答問題、整合資訊，提供生活建議，成為智能夥伴。

喜歡語音操作手機的你：

AI讓你透過語音發送短訊、設定鬧鐘、查詢天氣或交通，簡化操作，提升便捷性。

重視子女教育的你：

AI可以協助你設計故事及繪本給年幼的小朋友，更可以製作學術相關的作業及教材。

需要處理文件的你：

AI工具自動整理文件、分析數據、生成報告，減少重複工作，提高效率，讓你專注高價值任務。

熱愛創作與娛樂的你：

AI可根據文字描述生成圖像、動畫，或將相片轉換成藝術風格，激發創意，豐富娛樂體驗。

有人擔心AI會取代人類的工作，但AI目前的角色更多是補充而非替代人類。我們擁有感受、義氣、創造力和批判思考等AI難以模仿的能力。AI能自動化重複性工作，但無法替代人類細膩判斷與人際互動，如與同事建立信任、與朋友分享關懷、與家人維繫情感等。

在AI時代，視AI為生活與工作的夥伴，善用科技處理繁瑣事務，將時間投注自我成長與人際連繫，做自己喜歡的事，有助在節奏急速的生活中更從容自信，活出健康充實的人生。

做AI的 指揮官

如何指揮AI，成為自己的智囊，處理日常事務，助各位男士省時省力，造就更多ME-time，必須掌握下達「指令」的要訣：

① 設定角色；② 簡述背景；③ 期望效果。

看看Johnny如何運用AI做個浪漫丈夫、聰明爸爸、友善同事。



我係33歲嘅香港中產階層男士（設定角色），想買一份情人節禮物畀我結咗婚10年嘅老婆（簡述背景），希望佢日日都可以用到（期望效果）。



為你妻子挑選情人節禮物是一個很好的主意！以下是一些適合的禮物建議，讓她每天都能使用：

1. 高品質手提包：選擇一款時尚且實用的手提包，既能搭配日常服裝，又能容納她的個人物品。
2. 智能手錶：這不僅是一個時尚配件，還可以幫助她追蹤健康數據和時間管理。
3. 美容護膚品套裝：一套高端的護膚品，讓她每天都能享受護理的樂趣。



我係爸爸，想帶我7歲兒子去玩，香港有咩親子活動，可以增長知識？



你可以帶7歲仔去以下幾個又好玩又可以增長知識嘅親子活動地方：

1. 香港科學館：有好多互動展品(例如生物多樣性展廳、兒童天地、STEM工作坊)，小朋友可以邊玩邊學科學知識。
2. 香港兒童探索博物館(西灣河)：有8大主題區，讓小朋友做實驗、玩水、探索自然，訓練創意同解難能力。
3. 香港文化博物館兒童探知館：可以體驗考古遊戲、認識本地動植物，邊玩邊學文化同科學。



我今年33歲，做老師，我點先可以同同事相處融洽，做到面面俱圓？



你呢個年紀教書，經驗有晒，但人際關係先最考功夫😓
以下幾招可以幫你同事相處更融洽：

1. 主動關心，但唔過火：簡單問句「辛唔辛苦呀？」已經拉近距離。
2. 讚人唔使錢：見到同事教得好、處理得叻，唔好吝嗇一句讚。
3. 樂於幫手，但有界線：肯幫人會建立信任，但記得唔係樣樣都攞晒！

2025年10至12月活動推介

11/9日報名

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

新界探索之旅：海鮮美食與自然之美 費用\$90(每位)

參觀全港最大的紅樹林，品嚐新鮮的海鮮美食，讓味蕾享受地道佳餚；探索大夫第的歷史與文化，了解當地的傳統建築；欣賞大自然的美麗與和諧。

♂ 18歲或以上男士及其家人(56人) ♀ 上午8:45-下午5:30
♂ 2025年10月4日(六) ♀ 賴先生(內線687)
♀ 新界區(於本中心集合及解散) ♀ 費用包含車費和流浮山午餐。

她和他的戀愛花期－兩性關係深度遊 費用全免

男人來自火星，女人來自金星？「愛情」是一門哲學？讓我們一起探討「兩性的思維差異」、愛情關係的張力，減少挫折、失望與疲累，尋找得心應手的兩性相處之道。

♂ 18歲或以上男士(15人) ♀ 晚上7:00-8:30
♂ 2025年11月21、28日；12月5、12日(五) ♀ 黃先生(內線682)

男士家友站－「肺」苦之言 費用全免

本講座由註冊中醫師主講，由中醫角度講解肺的功能及相關良療。

♂ 18歲或以上男士(40人) ♀ 晚上7:00-8:00
♂ 2025年10月17日(五) ♀ 黃先生(內線682)

一筆一啡：禪繞咖啡靜心工作坊 費用\$100

由經驗豐富的咖啡導師帶領組員，一啖咖啡，一筆禪繞，讓筆尖隨著咖啡香氣自然舞動，在重複的線條中找到內心平靜。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 晚上7:00-8:30
♂ 2025年11月5、12、19、26日(三) ♀ 潘先生(內線681)

相會有「棋」－男士康樂棋大會 費用\$10

邀請參加者展現棋藝，交流策略，並在輕鬆的氛圍中享受比賽的樂趣。首兩節會簡介康樂棋的玩法和規則，後兩節則為小型比賽。

♂ 18歲或以上男士(15人) ♀ 早上11:00-下午12:30
♂ 2025年11月15、22、29日； ♀ 黃先生(內線682)
12月6日(六)

9/9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

起錨・再啟航－男士自強小組 費用全免

小組以「認知行為介入法」為理論基礎，配以短講、分享、體驗活動、抗壓練習等，讓參加者掌握正面處理壓力的方法，提升情緒健康，活出積極人生。

♂ 18歲或以上、有基本中文讀寫能力及有輕度至中度情緒困擾的男士(10人)
♂ 2025年10月8、15、22日；11月5、26日；12月3、10、17日(三)
♀ 晚上7:30-9:00 ♀ 黃先生(內線21)
♀ 1.參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選。

家居維修班第三期(I、II) 費用全免

水喉、電工等家居維修學問一一包括在內，掌握家居維修的實用技能。

♂ 18歲或以上男士(15人) ♀ 晚上7:30-9:30
♂ 2025年10月13、20、27日； ♀ 袁先生(內線26)
11月3、10、17、24日；12月1日(一)
♀ 1.課堂已包括所需維修工具及材料；
2.參加者須穿有袖上衣、長褲及密頭鞋參與活動。

基礎飛鏢訓練(V、VI) 費用全免

由資深飛鏢導師教授擲飛鏢技術、鍛鍊手眼協調。

♂ 18歲或以上男士(15人) ♀ 晚上7:30-9:00
♂ 2025年10月17、24、31日；11月7、 ♀ 黃先生(內線21)
14、21、28日；12月5日(五)
♀ 1.出席達5節或以上的學員可獲出席證書；
2.參加者經甄選後有機會參與12/2晚全家飛鏢比賽2025。

中醫幫緊你・幫緊你 費用全免

由註冊中醫師講解前列腺疾病及脫髮等常見男士健康問題之成因和癥狀，並分享飲食及生活習慣上的保健建議。

♂ 18歲或以上男士(每節講座20人) ♀ 晚上7:30-9:00
♂ 前列腺健康講座：2025年11月17日(一) ♀ 鄧先生(內線27)
頭髮保養講座：2025年12月8日(一)
♀ 1.可報名一節或同時報名兩節講座；
2.凡出席講座，將在每次講座完結時獲得養生健脾湯包一份。

9/9日報名

油塘綜合家庭服務中心

九龍油塘油麗邨信麗樓1樓 2775 2332

無伴奏合唱唱一舖 費用全免

由香港首個專業無伴奏合唱A Cappella劇團「一舖清唱」教授長者及照顧者無伴奏合唱的歌唱及發聲技巧，一同合唱。

♂ (家有)60歲或以上男士及其家庭 ♀ 晚上7:15-8:45
成員(20人) ♀ 曾先生(內線133)
♂ 2025年10月3、10、24、31日(五)

AI關我事！ 費用全免

人工智能(AI)已經融入我們的日常生活。邀請男士一同學習並親身體驗AI工具的應用，認識AI如何「關你事」。

♂ 18歲或以上男士(16人) ♀ 晚上7:15-9:15
♂ 2025年10月22日(三) ♀ 曾先生(內線133)

地板冰壺一起推 費用\$20

由地板冰壺教練教授技巧及策略，挑戰大家準確度及力度的運用，於10米長的賽道上決一高下。

♂ 18歲或以上男士(10人) ♀ 晚上7:15-8:45
♂ 2025年11月5、12、19、26日(三) ♀ 曾先生(內線133)

4D VR遊戲大激戰 費用\$100(每位)

透過4D VR技術重塑不同的遊戲場景，由團體合作的生存戰、團體對抗戰、再到個人的競賽，讓大家體驗集遊戲、娛樂、運動、驚險及刺激於一身的4D VR遊戲。

♂ 18歲或以上男士(15人) ♀ 晚上7:00-8:30
♂ 2025年12月3日(三) ♀ 何先生(內線135)
♀ 荔枝角D2 Place
♀ 請穿著運動服裝及運動鞋。

攀登者們 費用\$200

不畏高又喜歡挑戰難度的朋友，一齊來征服各式各樣的攀石路線吧！透過不斷攻頂，打造更強大的自己。

♂ 18歲或以上男士(10人) ♀ 晚上7:00-8:00
♂ 2025年12月5、10、12、19日(三/五) ♀ 何先生(內線135)
♀ (待定)
♀ 1.歡迎新手參加；請穿著運動服裝及運動鞋；
2.由專業駐場教練指導；裝備由場地提供。

港式奶茶自己沖 費用全免

「男人的浪漫」當然離不開一杯港式絲襪奶茶。由港式奶茶導師講解及示範調製奶茶，讓參加者即場調製及品嚐自己出品的奶茶。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 下午3:00-5:00
♂ 2025年12月13日(六) ♀ 曾先生(內線133)
♀ 位於九龍灣的工作室

親子Build A奇妙聖誕村莊 費用全免

家長與子女化身聖誕工匠，一同製作木頭蛋糕、松果狀薯蓉塔和手作聖誕樹，打造一個充滿親情的「聖誕村莊」。

♂ 18歲或以上男士及其最多3位4歲或以上的家庭成員 ♀ 下午2:00-5:30
♂ A組：2025年12月6日(六)(8個家庭) ♀ 何先生(內線37)
♂ B組：2025年12月13日(六)(8個家庭) ♀ 袁先生(內線26)
♀ 1.請自備器皿裝走製成品；
2.A組及B組內容相同，每個家庭只可二選一。

Super Sports Park親子鬆・鬆系列 (2025年11月) 費用全免

一家大細在全港最大室內運動主題樂園，體驗空中滑索、車軌滑梯及旱地冰壺等特色運動和設施。

♂ 1位18歲或以上男士及最多3位5歲或以上家庭成員(30人)
♂ 2025年11月15日(六) ♀ 大角咀Super Sports Park
♀ 上午9:45-下午1:00 ♀ 何先生(內線37)
♀ 1.報名時須出示正領取綜援/在職家庭津貼/書簿津貼/幼稚園及幼兒中心學費減免計劃的相關文件；
2.未曾參加過以往《Super Sports Park親子鬆一鬆系列》之家庭優先；
3.參加者須自費享用樂園內餐飲及參與個別體驗項目；
4.活動期間參加者需與公眾人士同時使用遊樂設施；
5.參加者在活動前須填妥場地免費聲明書；
6.港鐵奧運站A出口集合；場地解散。

9/9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

從零開始男士咖啡班 費用\$80(已包材料費)

由專業咖啡導師深入淺出，講解如何用家用器材沖泡一杯有深度的咖啡，同時學習基本拉花知識。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 晚上7:15-8:45
♂ 2025年10月10、17、24、31日(五) ♀ 陳姑娘

我再要學泰拳 費用\$50

泰拳可以提升身體協調，增加耐力；齊來練拳灑汗，振臂擊出好心情。

♂ 18歲或以上男士(14人) ♀ 晚上7:30-8:30
♂ 2025年10月13、20、27日；11月3日(一) ♀ 莫先生

男士茶藝小組 費用\$40

由專業茶藝師帶領認識茶藝基本知識，教導正確使用蓋碗泡茶和品茶，放鬆心情，紓解生活壓力。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 晚上7:30-9:00
♂ 2025年10月31日；11月7、14、21日(五) ♀ 譚先生

簡易太極同樂日小組 費用全免

太極拳透過連貫優美的動作，鍛鍊肌肉，保護關節，預防骨質疏鬆，同時促進心境寧靜。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 晚上7:00-8:00
♂ 2025年11月10、17、24日；12月1日(一) ♀ 吳先生

野外咁一咁 費用全免

營前聚
商談露營之內容及安排，一同設計兩日一夜的野外生活。

♂ 18歲或以上男士(14人) ♀ 晚上7:30-8:30
♂ 2025年11月20日(四)

露營日 費用\$100

兩日一夜露營體驗，一齊野外燒烤、燃亮營火、登山遠足、迎接破曉。

♂ 18歲或以上男士(14人) ♀ 早上10:00-翌日下午1:30
♂ 2025年12月6至7日(六、日) ♀ 譚先生、黃先生
♀ 西貢白沙灣譚華正海上活動中心
♀ 1.必須出席11月20日營前聚；
2.費用包括營費、膳食及露營裝備；
3.兩人共用1帳篷；參加者也可自備帳篷、睡袋及地蓆；
4.此及抽籤活動；中籤者由負責社工電話確認取錄後才需繳費。

男士靜觀減壓班及延續篇 費用全免

揉合靜觀理論、靜觀練習及不同有趣活動(如繪畫、伸展、頌誦音療等)，讓參加者體驗靜觀如何於日常生活中紓緩生活壓力，照顧自己心理需要。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 晚上7:00-8:00
♂ 2025年11月28日；12月5、12、19日(五) ♀ 吳先生
2026年1月2、9、16、23日(五)

爸B系列－親子足球機年終大賽 費用全免

營造親子歡樂時光，互助鼓勵打氣，在足球機上競賽。

♂ 父親及其6-11歲子女(8對親子，16人) ♀ 晚上7:30-8:30
♂ 2025年12月12日(五) ♀ 譚先生

3/9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

內在工具包：男士自我修復體驗及小組 費用\$50

透過深度對話與生命自覺練習，引領男性覺察內在情緒流動，探索真實自我，學習接納與表達，開啟情緒智慧之旅。

♂ 18歲或以上男士(15人) ♀ 晚上7:30-9:30
♂ 體驗班：2025年10月15日(三) ♀ 霍先生(內線303)、
♀ 工作坊：2025年10月22日；11月5、 ♀ 王姑娘(內線313)
12、19日(三)
♀ 參加者需一同報讀體驗班及工作坊。

男士手鼓靜觀小組 費用全免

同習手鼓(框鼓)作靜觀，由深度聆聽開始再以身心和聲音回應節拍，體驗一同敲擊來學習專注，達致靜心，以放鬆和穩定身心。

♂ 18歲或以上男士(12人) ♀ 晚上7:30-9:00
♂ 2025年10月27日；11月3、10、 ♀ 梁姑娘(內線318)
17、24日；12月1、8、15日(一)
♀ 1.請穿輕鬆運動服；
2.參加者可自備或向本中心借用框鼓。

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	 T1 1號戒備信號	 L3 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下之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。



馬上掃描 QR Code
瀏覽本計劃網站

本會為註冊之有限公司
2025年8月出版
印刷數量1,200