



家福會
HKFWS



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



第九期

2025年7至9月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

健康的感情生活

健康的感情生活包括多個方面，既涉及身體健康，也與心理和情感狀態密切相關。以下是一些重要的要素值得我們男士思考：



溝通

- 開放與誠實：與伴侶保持開放的溝通，分享感受和想法。
- 傾聽：學懂傾聽伴侶的需求和擔憂，理解彼此的觀點。

情感支持

- 相互支持：在生活的起伏中給予彼此支持，建立信任和依賴。
- 表達情感：適時表達愛意和關心，增強情感交流。

身體健康

- 保持鍛鍊：定期鍛鍊有助提高身體質素和心理健康。
- 健康飲食：均衡飲食，保持良好的身體狀態。

心理健康

- 壓力管理：學懂如何管理壓力，嘗試運用冥想、瑜伽等方式放鬆心情。
- 尋求協助：遇到情感問題時，不要猶豫去尋求專業的協助。

共同活動

- 共享興趣：一起參與興趣活動，增進彼此的了解與親密感。
- 定期約會：保持約會的習慣，重燃愛情的火花。

解決衝突

- 冷靜處理：面對衝突時，保持冷靜，避免情緒化反應。
- 妥協與理解：尋求共識，適時妥協，維護關係的和諧，感情不應該用輸贏來量度。

個人空間

- 保持獨立：在關係中保留一定的個人空間與時間，維護自我價值感。
- 尊重對方：尊重伴侶的獨立性，支持他們的個人成長。

目標一致

- 共同規劃：討論未來的共同目標，確保雙方在生活方向上保持一致。

紙上談兵當然容易。鼓勵各位男士，關注上述各面向，與伴侶建立更加健康和充實的感情生活。

撰文：社工吳靄森先生

愛情畫鬼腳

你的態度如何，你的愛情也必如何!由你的生活態度估計你鍾愛的對象特質。來踏上以下愛情「鬼腳圖」，尋找你的天作之合!

哪一項最能夠形容你的生活態度?

講求效率

注重生活品質

渴望與人互動

願意付出

你期望另一半的性情或氣質

開朗有魅力

踏實勤勞

謹慎理智

主動有承擔

你期望另一半的人生態度

有同理心
包容接納

思考獨立
不易受影響

貼心有禮
和諧為重

開放樂觀

北角綜合家庭服務中心

北角連道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 (7-12月) 費用全免

加入男士互助小組，與志同道合的朋友分享經驗、交流想法、互相支持與成長，攜手成就更好的自己！

☎ 18歲或以上男士 ☎ (待定)
 自 2025年7-12月
 ☎ 黃先生(內線682)
 負責社工將聯絡報名人士，通知互助小組的舉行詳情。
 若有任何疑問，可致電本中心查詢。

「人生的第九味」- 表達藝術小組 費用\$20

俗語說「人生八味」，人人都會經歷生命的高低起伏。小組透過繪畫、音樂、舞蹈等表達藝術方式，探索人生不同的味道，更讓每位參加者進出屬於自己的「第九味」、交流心靈、扶植成長。

☎ 18歲或以上男士(10人) ☎ 晚上7:00-9:00
 自 2025年7月11、18日；
 ☎ 潘先生(內線681)
 8月1、8日(五)

「蝦」已「齊」- 男士晚間釣蝦活動 費用\$50

炎炎夏日，在冷氣充足的室內釣蝦，與志同道合一齊釣蝦，品嚐即釣即食的大蝦鮮味！

☎ 18歲或以上男士(15人) ☎ 晚上6:30-8:30
 自 2025年7月25日(五)
 ☎ 黃先生(內線682)
 釣蝦釣蝦場(晚上6:30戰地地鐵站B出口集合)

「父」「父」得正 費用\$20

父親在家擔任重要角色，偶遇挑戰，難免出現「負」能量。此活動希望凝聚各位爸爸，透過不同活動，探索家庭關係，重拾「正」能量！

☎ 18歲或以上男士(15人) ☎ 上午10:30-下午12:30
 自 2025年8月2日(六)
 ☎ 潘先生(內線681)

明日大「嶼」- 大嶼山一日遊 費用每位\$80 (大小廚具、包午餐)

遊覽天壇大佛與大澳，欣賞壯麗湖岸，感受漁村風情，品嚐地道美食，一同探索香港的美麗！

☎ 18歲或以上男士及其家人(60人)
 自 2025年8月23日(六) ☎ 上午10:00-下午5:00
 大嶼山(本中心集合) ☎ 黃先生(內線682)

別跟內心的大怪獸拔河- 接納與承諾治療小組 費用\$20

在喧鬧繁忙的生活中，你有多久沒靜下來，陪伴體封的內心，回想過去建立的價值觀？小組以接納與承諾治療的理論作基礎，一解心理健康概念和生活哲學，並透過體驗，活出有意義的美好人生，獲得更深刻和快速的改變。

☎ 18歲或以上男士(15人) ☎ 晚上7:00-8:30
 自 2025年9月17、24日；
 ☎ 黃先生(內線682)
 10月8、15、22日；11月5、12、19日(三)
 ☎ 參加者須出席兩節前面談甄選。

葵涌(南)綜合家庭服務中心

新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台102室 ☎ 2426 9621

男士綠洲2025第三季 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
 自 2025年7月4日；8月1日；
 9月5日(五) ☎ 霍先生(內線306)
 何先生(內線306)
 游先生(內線406)

男士保齡球 費用全免

練習與保齡球相關知識和技巧，與男士共聚歡樂時光。

☎ 18歲或以上男士(20人) ☎ 晚上7:30-9:30
 自 2025年8月11日(一)
 ☎ 何先生(內線306)
 荃灣道高保齡球場

男士拉筋班 費用全免

男士們！你們候時候都下啦！平穩生活緊要緊到頸痛背痛肩膊痠痛，一齊係中心伸展筋骨，舒緩繁雜的內心吶！

☎ 18歲或以上男士(15人) ☎ 晚上7:45-9:15
 自 2025年9月3、10、17、
 24日(三) ☎ 王姑娘(內線313)
 24日(三)
 ☎ 此活動由香港伸展運動會伸展導師徐希文帶領。

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

男士飛繩訓練班 費用全免

由飛繩導師指導參加者投擲飛繩之技巧。

☎ 18歲或以上男士(12人) ☎ 晚上7:00-8:30
 自 2025年6月17、24日；
 7月8、15日(二) ☎ 吳先生

家父男聲夜 費用全免

在駐樂導師帶領下，讓男士們縱情高歌，直抒胸臆，在社區唱出正能量。

☎ 18歲或以上男士(12人) ☎ 晚上7:30-9:00
 自 2025年7月2、9、
 16、23日(三) ☎ 馮先生
 ☎ 參加者完成小組後，可參與本中心
 男聲合唱團選拔。

爸爸Art你樂樂 費用全免

體驗不同形式的藝術創作，掌握當家頭目，藉此了解子女的內心世界。

☎ 父親(12人) ☎ 晚上7:30-9:00
 自 2025年7月14日(一) ☎ 黃先生、陳姑娘

男士瑜珈班-第13期 費用\$100

由資深瑜珈導師帶領伸展筋骨，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
 自 2025年7月7、14、
 21、28日(一) ☎ 黃先生

爸爸系列-親子迪士尼一遊 每位\$40 (大小同價)

營造親子歡樂時光，與子女同遊香港迪士尼樂園，締造重要深刻的親子回憶。

☎ 男士及其直系家人(46人) ☎ 早上9:30-下午6:00
 自 2025年7月18日(五) ☎ 譚先生
 ☎ 香港迪士尼樂園

☎ 1. 低收入家庭優先報名(繳費時須出示相關證明文件，例如在居家服務站、綜援、學校書海站或幼稚園及幼兒中心享受減免計劃)；
 2. 費用包括來回車返港；午餐需由參加者自行負責；
 3. 回程時若自行離隊，需提前通知負責社工。

療癒之音(VII) & (VIII) 費用\$40

由資深導師帶領參加者沉浸迷幻音樂中作深度放鬆，再配合伸展運動及呼吸練習，舒緩疲勞繁雜的身心。

☎ 18歲或以上男士(10人) ☎ 晚上7:30-9:00
 自 (VII)：2025年7月22日(二) ☎ 黃先生
 (VIII)：2025年9月25日(四)
 ☎ 請自備毛巾和水，中心會提供瑜珈墊。

男士皮革學堂 費用\$80

體驗DIY製作皮革用品，學以致「用」。

☎ 18歲或以上男士(12人) ☎ 晚上7:15-8:45
 自 2025年8月8、15、22、
 29日(五) ☎ 陳姑娘
 ☎ 參加者會製作F2-3件皮革作品，例如鑰匙扣、紙紙包、證件套。

性格透視@男士溝通Level Up 費用\$40

透過體驗活動，認識四色性格特質，了解自己的溝通模式，學習與人有效相處。

☎ 18歲或以上男士(12人) ☎ 晚上7:30-9:00
 自 2025年8月13、20、27日；
 9月3日(三) ☎ 馮先生
 ☎ 活動導師具性格透視®(一級)培訓師資格。

油塘綜合家庭服務中心

九龍油塘油麗邨信麗樓1樓 ☎ 2775 2332

男士開鑼「鋒不離簪」 費用全免

慶祝多年的男士開鑼暨再度上線！開鑼導師會分享選髮、開鑼、品鑒及審計等知識。

☎ 18歲或以上男士(10人) ☎ 晚上7:15-8:45
 自 2025年7月4日(五) ☎ 曾先生(內線133)

男型男髮導師班 費用\$40

由專業髮型師教授，運用不同工具，修剪短、中、長髮的技巧，為其他人簡單示範。

☎ 18歲或以上男士(10人) ☎ 晚上7:30-9:30
 自 2025年7月16、23、30日；
 8月6日(三) ☎ 曾先生(內線133)
 ☎ 1. 基於衛生理由，參加者須於第一節自備橫剪基本剪髮工具(如電剪、平剪、牙剪等，約\$400)。若自備合適剪髮之工具則不用購買；
 2. 歡迎參加者於最後一節帶同親友到場，在髮型師的協助下實習剪髮。

夏天為大地帶來「雨連重生」班 費用\$20

由「雨連重生」的導師教授修理雨連的方法，不同的修理項目及進行即適實習。

☎ 18歲或以上男士(30人) ☎ 下午2:00-5:00
 自 2025年7月26日(六) ☎ 曾先生(內線133)

小小車手-一家體驗 費用\$30

陪同子女於室外賽道上，體驗駕駛不同款式的兒童電動車，享受親子時間。

☎ 4-8歲兒童及其家庭成員(必須有一位18歲或以上男士)(40人)
 自 2025年8月23日(六) ☎ 下午2:15-4:30
 ☎ 灣仔區室外兒童駕車場 ☎ 曾先生(內線133)
 ☎ 1. 電動車只適合4-8歲，身高介乎60-120厘米的兒童；
 2. 每部車只供一位兒童使用，並需有一位成年人在旁指導；
 3. 本中心會安排專業教練到場到活動地點，並於灣仔區場地解散。

反應燈挑戰賽 費用全免

比賽旨在透過反應燈的不同模式中進行競技，挑戰的反應、手速及記憶力，勝出比賽的男士更會獲得小禮物。

☎ 18歲或以上男士(10人) ☎ 晚上7:15-8:45
 自 2025年9月3日(三) ☎ 曾先生(內線133)

深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元朗邨元朗樓2樓204室 ☎ 2720 5131

開心小結他組裝及彈奏教學小組 費用全免

專業設計及組裝小結他，並在導師教導下，學習指Chord及彈指音，享受音樂樂趣。

☎ 18歲或以上男士，或帶同最多1位家人參加
 (子女需至少就讀幼稚園高班)(10人/家庭)
 自 2025年7月4、11、18、
 25日(五) ☎ 鄧先生(內線271)
 ☎ 黃先生(內線21)

Super Sports Park 費用全免

親子第一系列!(2025年7月)

前往位於葵涌站，全港最大室內運動主題樂園Super Sports Park，體驗以健康為主題的樂趣活動以及特色設施，如空中滑索、車軌滑梯及草地滾球等。

☎ 一位18歲或以上男士及最多三位5歲或以上家庭成員(30人)
 自 2025年7月19日(六) ☎ 上午9:45-下午1:00
 ☎ Super Sports Park ☎ 鄧先生(內線271)
 (大南商場對面，8號康樂街038385)
 ☎ 1. 報名時須出示正印領取門票，在家庭服務站書海站幼稚園及幼兒中心或學校領取相關報名表格；
 2. 未參加者請前往「SuperSportsPark親子第一系列」之家庭優先；
 3. 參加者須自費享用樂園內餐飲及參與樂園團體項目(如滾輪溜冰、滑板體驗等)；
 4. 活動期間參加者需與公眾人士同時使用遊樂設施；
 5. 參加者在活動期間及場地免費留明書方可參加活動；
 6. 集合解散地點：港慶美運動中心。

英雄首一節打天地III (Men's 3 Corner III) 費用全免

匯聚各方男士一齊，齊來coffee break、玩video games、氣墊球、分享男士關注議題，也會舉辦戶外活動，期望為男士打氣，建立健康互助群體。

☎ 18歲或以上男士(15人) ☎ 晚上7:30-9:00
 自 2025年7月至2026年6月 (個別外出活動日子除外)
 ☎ 全年共舉行15次，通常於每月
 最後一個星期一至五舉行，個別外出活動日子除外。



「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小時重近開放。
- 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。



馬上掃描 QR Code
瀏覽本計劃網站

本會為註冊之有限公司
2025年5月出版
印刷數量1,200