

主辦機構



家福會
HKFWS



第八期



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

2025年4至6月



hkfws.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

踏入4至6月，男大專畢業生面對的不僅是職業選擇的迷惘，還有與社會角色與地位相關的壓力。隨著社會對男性成功的期望不斷提高，這些畢業生在尋找職業道路的過程中，常常感到困惑和焦慮。

男性通常被期望成為家庭的經濟支柱。因此，當男大專畢業生進入職場時，他們常常感受到來自家庭和社會的壓力，期待他們迅速找到高薪工作，以符合傳統男性角色的標準。

加上社交媒體的普及，彼此容易與同齡朋友比較，進一步加重焦慮感。這種社會壓力導致許多男大專畢業生產生自我懷疑，擔心無法滿足家庭和社會的期望，進而影響心理健康。有些畢業生可能因為面對巨大的壓力而選擇逃避，導致拖延求職或生涯規劃的決策，進一步加劇了迷惘感。

當面對前途迷惘，男大專畢業生應思考自己的興趣和價值觀，制定符合自己實際情況的職業目標，而不僅僅是追求社會對男性的期待。另外，可訂定短期及長期的具體目標，並根據自己的情況制定計劃，逐步實現。這樣不僅能提升自信心，還能幫助他們在職場中找到合適的位置。

採取有效的應對策略，可以幫助更好地規劃未來，迎接挑戰。謹記成功的定義因人而異，找到適合自己的道路，才是最重要的。



Extraversion

外向
Introversion
內向

intuition

Sensing

直覺
感覺

MBTI

Myers-Briggs Type Indicator ●●● What's your Personality Type?

「我係|人嚟架」；「我同馬斯克一樣都係INTJ」.....MBTI係一個性格分類測試。16種人格類型，你屬於哪一型呢？



Scan QR Code 做測驗



Thinking

Judging

Feeling

Perceiving

思考

判斷

知

感覺

「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。



馬上掃描 QR Code
瀏覽本計劃網站

2025年4至6月活動推介

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

《甘之玉葉》— 男士沖茶班

費用\$10(各篇)

由專業導師教授茶葉的特性和沖茶的技巧，讓我們在煩擾的鬧市中，一同享受茶香送來的片刻寧靜。

- 18歲或以上男士(15人) 晚上7:30-9:00
- 2025年6月13日(初級篇)、黃先生(內線682)
- 6月20日(進階篇)
- 參加者需同時報名及參加初級篇及進階篇。

《鐵漢柔情》— BIG 5 x 男士人際關係小組

費用全免

BIG 5(大五人格)指出一個人同時擁有五個程度不同的性格特質(開放性、嚴謹性、外向性、友善性及神經質)，展現不同的待人接物風格。小組以BIG 5作工具，讓參加者了解自己和別人相處的模式。

- 18歲或以上男士(15人) 晚上7:00-8:30
- 2025年5月2、9、16、23日(五) 黃先生(內線682)

油塘綜合家庭服務中心

油塘油麗邨信麗樓1樓 2775 2332

男人心·好好傾

費用全免

各方男士聚首一堂，玩遊戲、齊吹水。本季主題：男士消閑活動。

- 18歲或以上男士(15人) 晚上7:00-8:00
- 2025年4月16、30日；何先生(內線135)
- 5月7、28日；6月4、18日(三)

嬰兒玩具點揀好？

費用全免

分享嬰兒在不同階段的玩具選擇，及如何運用品製作既簡單又能配合嬰兒發展的玩具。

- 將/已育有初生嬰兒的男士(10人) 晚上7:15-8:30
- 2025年5月23日(五) 曾先生(內線133)

電飯煲自己復修

費用全免

由「復修辦館」的電器維修導師教授保養及維修電飯煲的知識和技巧，並有機會作簡單練習。

- 18歲或以上男士(12人) 晚上7:15-8:45
- 2025年6月6日(五) 曾先生(內線133)

水上單車一家路

費用\$30(每位)

出遊西貢創興水上活動中心，腳踏水上單車、進行營地定向及康體活動，「最緊要一家人」一同遠離煩囂，親親大自然。

- 18歲或以上男士及其4歲或以上家庭成員 上午8:30-下午5:00
- 曾先生(內線133)
- 2025年6月22日(日)
- 西貢創興水上活動中心
- 1)費用包括來回旅遊巴(須於西貢市中心轉車)及午膳；
- 2)請穿着運動服裝；
- 3)部份活動內容會因應營地使用情況而有所更改。

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號 2177 4321

療癒之音VI

費用\$40

由資深導師帶領參加者沉浸頌鉢聲中作深層放鬆，再配合伸展運動及呼吸練習，紓緩疲累繃緊的身心靈。

- 18歲或以上男士(12人) 晚上7:30-9:00
- 2025年5月13日(二) 黃先生
- 請自備毛巾和水，中心會提供瑜珈墊。

男士瑜珈班—第12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，紓緩疲勞；同時讓參加者關注自身狀態，促進身心健康。

- 18歲或以上男士(15人) 晚上7:30-9:00
- 2025年5月16、23、26日；黃先生
- 6月6日(一/五)

劇本殺

費用全免

帶你體驗第二人生，實境角色扮演遊戲，玩家成為推理故事內的角色，代入對方立場，增強理解及共情能力。

- 18歲或以上男士(12人) 晚上7:00-9:30
- 2025年4月24日(四) 陳姑娘

「桌桌有娛」爸爸桌遊樂

費用全免

由專業桌遊師帶領體驗不同桌遊遊戲，學習透過遊戲與子女建立關係。

- 父親(12人) 晚上7:30-9:00
- 2025年4月14日(一) 陳姑娘、黃先生

爸爸小小科學家2025

費用全免

和爸爸一起扮演科學家，學做有趣科學實驗，製造獨一無二的水火箭，渡過科幻式的親子時光。

- 父親及其3-8歲兒童(8對親子，16人) 晚上7:00-9:00
- 石文峰先生
- 2025年5月30日(五)
- 本中心及籃球場
- 活動將發射水火箭並有機會濕身，可自行預備雨衣及更換衣物

父親節活動：植物盆景

每位\$20(已包材料費)

父親與孩子共同製作生機勃勃、易於打理、獨一無二的「玻璃森林」植物盆景，歡度不一樣的父親節！

- 父親及其3-14歲子女(10對) 晚上7:00-8:00
- 陳姑娘、譚先生
- 2025年6月13日(五)
- 本中心及籃球場
- 1)父親必須陪伴其子女參與全程活動；
- 2)每對親子會製作一份盆景植物，並需帶走成品。

男士新興運動多體驗

費用全免

一同體驗地壺球、芬蘭木柱等新興運動。

- 18歲或以上男士(12人) 晚上7:30-9:00
- 譚先生
- 2025年6月27日；
- 7月4、11、18日(五)

我又要學泰拳

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
- 莫先生
- 2025年6月9、16、23、30日(一)

深水埗(西)綜合家庭服務中心

深水埗元州邨元謙樓2樓204室 2720 5131

啤啤熊夢工場

費用\$60(每家)(已包括旅遊巴來回接送)

親子化身造型師，為啤啤熊充棉花、設計專屬T恤及卡通拼豆掛飾，迎接家庭新成員的誕生！

- 18歲或以上男士及最多3位4歲或以上之家庭成員(15個家庭) 下午2:00-6:30
- 鄧先生(內線27)
- 2025年5月10日(六)
- 本中心及黃竹坑THE SOUTHSIDE商場 Build-A-Bear Workshop
- 1)每個家庭可帶走一份拼豆掛飾、一隻布偶熊連T恤及其「出生證明書」；
- 2)活動設指定的布偶熊及T恤款式，不得更改，參加者屆時可在店內自費加購其他款式服飾或配件。

Super Sports Park親子鬆一鬆系列(一)及(二)

位於奧運站的Super Sports Park是全港最大的室內運動主題樂園，有空中滑索、滾軸溜冰、兒童歷奇、滑板等各類運動體驗和挑戰，老小咸宜，適合一家大小。

費用全免

- 低收入家庭(父親及其就讀幼稚園高班至小六的子女和家人)(30人) 上午9:45-下午1:00
- 系列(一)：何先生(內線29)；
- 系列(二)：2025年6月28日(六) 黃先生(內線21)
- 奧海城Super Sports Park (集合/解散地點：港鐵奧運站A出口)
- 1)報名時須出示正領取綜援/在職家庭津貼/書簿津貼的相關文件；
- 2)自備足夠飲用水，並於活動前進食適量的早餐；
- 3)必須嚴格遵守在場工作人員指示，正確使用場地相關設施；
- 4)系列(一)及(二)內容相同，參加者只可二選一。

滅蟲講座

費用\$20

DIY製作蚊膏，並分享蟑螂、老鼠、蚊、床蟲等都市常見蟲害的防治和處理方法。

- 18歲或以上男士(10人) 上午11:00-下午12:30
- 2025年6月14日(六) 何先生(內線29)
- 每位參加者都可於活動後帶走一蚊膏。

葵涌(南)綜合家庭服務中心

葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室 2426 9621

男士綠洲2025A

費用全免

定期聚會新知舊雨，建立男士互助支援網絡。

- 18歲或以上男士(20人) 晚上7:30-9:00
- 2025年4月11日；5月2日；霍先生(內線303)、
- 6月6日(五) 何先生(內線306)、
- 游先生(內線406)

男士木工班

費用\$20

體驗木製手工，由專業導師於工作坊教授，親手製作2件木製小型作品。

- 18歲或以上男士(8人) 晚上7:30-9:30
- 2025年5月12、19、26日；何先生(內線306)
- 6月2日(一)
- 待定
- 活動費用已包用具及材料費。

拉筋Chill Guy

費用\$20

學習拉筋技巧，讓日常能舒緩肌肉緊繃、促進身心放鬆。

- 18歲或以上男士(15人) 晚上7:30-9:30
- 2025年5月21日(三) 何先生(內線306)、
- 游先生(內線406)
- 參加者需穿着輕便運動服飾參與。

男士財務策劃實戰工作坊2025

由專業人士分享如何開源節流，策劃自己及家庭的財務計劃。

- 18歲或以上男士(30人) 晚上7:45-9:15
- 2025年6月2、9、16、23日(一) 霍先生(內線303)

SCAN ME!

活動報名 QR Code

