

## 齊來關注男士精神健康

根據世界衛生組織的定義，精神健康是一種健康狀態。在這種狀態中，每個人能夠實現自己的能力，應付正常的生活壓力，有成效地工作，並對社會作出貢獻。相反，當精神健康出了問題之時，生活秩序有可能失效，為患者帶來困擾。有患者因為長期抑壓，不單影響身體及精神健康，亦可能破壞人際及家庭關係。

賽馬會「再闖男天」計劃，於10/2023至9/2024期間進行的網上問卷調查，訪問約1,700名18歲以上的香港男性。調查結果發現，有近25%受訪者具有中度至嚴重的精神健康風險。很多男士抱著「默默承受、唔提、唔求助，就算好辛苦，都算啦」等心態，成為他們不求助的藉口。

東區醫院精神科外展隊護士盧先生分享，情緒不分性別，因精神健康問題而求助亦不代表懦弱。他觀察到不少男士選擇與自身「情緒」保持距離，甚至懼怕觸及內心感受。盧先生提醒，長期積壓的情緒會加重個人身心負擔，可能引發更嚴重的心理健康危機。

右邊亦有「心理困擾程度小測試」及「諮詢及輔導服務」資料，讓有需要的朋友可以了解個人心理困擾狀況及求助機構。男士精神健康不容忽視，如你或身邊的朋友正受情緒或精神困擾，請不要猶豫，應盡快尋求幫助。

今期通訊會向大家詳細介紹相關社區資源及服務，盼望成為有需要人士觸手可及的幫助。

特別鳴謝東區醫院精神科外展護士盧先生及香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心註冊社工黃先生接受今期專訪。



心理困擾小測試 (K10)

(資料來源：衛生署 Shall we talk)



諮詢及輔導服務

(資料來源：港島東健康資源網)



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！

# 失業=機會?!

男士中年失業或許是一個挑戰，  
也可能是一個充滿機會的轉捩點。

阿榮的家庭，一向也是「男主外，女主內」，但自疫情後，社會整體經濟環境轉變，令阿榮中年失業。留在家的時間多了，失業為阿榮帶來經濟壓力。如果你是阿榮，你會點做？



## 選擇1

繼續搵工，同時搵朋友傾下計，  
了解職場新動向

分析：這個選擇顯示阿榮想盡快重返職場的決心，其實中年失業好普遍，並非阿榮才面對。香港勞工處有專門協助中年再就業的支援，詳情可掃描以下二維碼了解更多。

中高齡就業計劃



互動就業服務



求職公事包



年長人士求職資訊



僱員再培訓局



## 選擇2

不搵工住，抖下先

分析：待業的阿榮，希望休息一下，當然可以啦，但也要給自己一個假期完結日，讓自己的身心也作出再就業的準備。社區裡亦有不同機構支援再就業人士重返職場。記得裝備自己，為重返職場做足身心準備。

重返工作  
(香港心聆)



活用職場正向心理學  
(浸信會愛群社會服務處 Re:Fresh)



毋懼失業？  
搵工靠新技能  
(聖雅各福群會)



中高齡人士再度就業的  
三大關鍵技巧  
(生涯發學院)



## 社區資源

# 男士朋輩支援及輔導服務

作為男士，不容易將心事告知身邊人，但總希望有需要時有人分憂解困。香港有多間社會服務機構提供男士支援服務，例如：男士輔導服務，男士社交小組及男士義工組等等，透過多元化的活動形式，讓男士們可以在安全環境下輕鬆暢談。

香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心註冊社工黃sir表示，男士較難向陌生人表達自己，但透過男士互助主題式活動，男士們一齊遊走區內大街小巷，又會分享彼此生活軼事，達到相互支持的果效。

如欲了解更多男士社區資源，可以掃一下以下二維碼以了解更多。



### 家庭福利會 - 賽馬會男士家友站

紓緩男士因工作、家庭、生活及健康轉變帶來的負面情緒和壓力，作出適時介入和短期輔導。

查詢電話：2832 9700



### 明愛 - 賽馬會思達計劃男士社交及情緒支援服務

鼓勵男士在群體中持續學習及成長，透過活動促進男士透過群體相處，以確立群體中的真我。

查詢電話：2649 9158  
WhatsApp：5593 7906



### 和諧之家 - 賽馬會男海啟航支援計劃

支援男士建立抗逆力和提升他們人際關係技巧，並尋找有潛在需要協助的個案，讓他們及早獲得適切的社會服務。

查詢電話：4608 0145



### 心理衛生會 - 賽馬會再闖男天計劃

提升男士對精神健康的認識、關注及求助動機；並加強男士的社區支援及建立男士朋輩支援網絡。

查詢電話：3188 0995  
WhatsApp：6891 0720



## 管理健康

透過多元化的健康推廣、疾病預防、健康評估、諮詢及慢性疾病管理(如高血壓、糖尿病、腰背痛及膝關節炎等)，提升市民自我管理健康的意識，鼓勵市民預防疾病。



### 東區地區康健中心

主中心地址：

柴灣小西灣富欣道11號  
小西灣康健綜合大樓10樓至12樓  
查詢電話：2634 0777

服務點地址：

香港北角英皇道663號泓富產業千禧廣場12樓1209室  
查詢電話：2634 0778  
香港柴灣利眾街24號東貿廣場16樓D室  
查詢電話：2651 2226



### 灣仔地區康健站

地址：銅鑼灣禮頓道119號公理堂16樓  
查詢電話：3751 5768



# 男士互助活動



東區醫院  
精神健康資源中心

## 男士 · 有話說

透過過來人分享，讓「他」的復元故事成為你前進的動力，男士圍爐，彼此支持。

日期：9/3 (星期一)，  
21/4 (星期二)

時間：下午3:00-4:15

地點：本院東座1樓  
精神健康資源中心

報名及查詢請電：2595 4008

香港家庭福利會  
北角綜合家庭服務中心



## 月「男」聚會 - 男士互助小組

每月1次，社工與你遊走北角大街小巷，介紹區內的文藝熱點。

日期：1-6月，2026 (星期六)，  
每月1次

時間：上午10:30-1:00

地點：北角區內

報名及查詢請電：2832 9700

## 更多資訊與你分享

男兒有淚  
(無線新聞)

壓力累積無處抒發，  
過來人分享如何踏出第一步



復元故事

(衛生署 Shall we talk)

支援情緒病的年輕人，  
同喜同行



## 新書推介



### 最佳男主角

作者：明愛男士成長中心

「勇敢面對問題，積極突破困境。」

### 失業了，怎麼辦？

作者：曾繁光 · 葉海旋

「一朝失意，他得到的  
比意氣風發時還要多。」



有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 2595 4008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東區醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心  
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉 出版日期：2026年1月