

「賽馬會流金匯」10 歲了！

一轉眼，「賽馬會流金匯」綜合服務中心在大埔富善邨提供基層醫療及日間護理服務已經十年。多年來，我們以「醫社合一」為理念，一直致力提升大眾預防疾病的意識，推廣積極自主的健康生活模式，協助使用者管理個人身心健康，為步入黃金之年做最佳的準備。

十周年慶典張建宗重臨主禮

為慶祝中心昂然步進十周年，我們於去年 12 月 14 日在大埔富善邨大本營舉行十周年誌慶典禮。活動由香港特別行政區政務司司長張建宗先生、香港賽馬會董事李家祥博士及賽馬會流金匯總監胡令芳教授主禮；安老事務委員會主席林正財醫生及「視帝」郭晉安先生出任特別嘉賓。最別具意義的是張建宗先生是十年前「流金匯」開幕時的主禮嘉賓，現時中心十歲生日，獲得司長再臨慶祝，實在難得。逾百位「賽馬會流金匯」的長期支持者：包括來自特區政府、社福界、醫護界、大學、慈善基金、合作夥伴等，與及中心會員及社區坊眾親臨觀禮。儀式完畢後，各人參與中心安排的導賞活動，參觀經翻新後的「賽馬會流金匯」會址，場面熱鬧。



「視帝」郭晉安分享健康心得

當日「最佳男主角」郭晉安先生在台上與來賓互動，除了公開個人健康錦囊，更即場接受簡單的健康評估及連串體能測試，最後「安仔」與「賽馬會流金匯」體適能教練盧成輝先生示範肌肉鍛煉動作，帶領在場嘉賓齊齊「起動」，各人均全情投入。

一站式體驗 與會者樂在其中

會場內亦特設互動攤位，提供趣味遊戲及健康資訊；中心內並有由護士、社工、中醫、物理治療師、健身教練及營養師等跨界別專業人士提供中醫義診、聽覺測試、視光服務、E 健樂健康檢查，以至營養飲食講座、運動體驗及防衰老計劃活動推廣等廣受參加者歡迎的一站式體驗活動。我們希望參加者藉此深入了解到「賽馬會流金匯」十年來的服務範疇與目的，更希望獲得大眾繼續支持中心未來的工作及發展，向成為全港「醫社合一」典範邁進。



服務新知

SMART FIT 新世代智能器械健體系統

智能科技融入生活，開拓無盡的可能性，運動與健康的領域也不例外。本中心剛引入嶄新智能器械健體系統，以人體工學和生物力學的原理為基礎，以及革新的航空航天工程學技術，專利研發 BIODRIVE™ 電機引擎控制器，提供度身定制的訓練計劃，達到最理想訓練肌肉力量及控制的效果。

- ✓ 根據會員的體型和體能狀況，度身設計 Smart Fit 運動企劃。
- ✓ 體適能教練駐場監察，緊密跟進體能狀況及進度。
- ✓ 建立自主持續運動的健康新模式。



每月健康篩檢

1 月份： 你食得夠營養均衡嗎？	日期：1 月 15 日（星期三） 時間：下午 1 時至下午 2 時 30 分 / 下午 3 時至下午 4 時 30 分 內容：要食得營養均衡大家都知，我們如何才是真正的足夠？ 或是你所吃下的，有如營養師所建議的標準嗎？ 提供快易評估每日飲食是否真的做到營養均衡。 講者：註冊營養師 名額：30 人（每節）
2 月份： 聽得到的健康	日期：2 月 12 日（星期三） 時間：下午 2 時至下午 4 時 30 分 內容： • 通過即場的聽力甄別測試，初步了解自己有沒有出現聽力衰退的現象 • 講解為聽力衰退人士提供建議及跟進的服務 講者：伍凱怡博士 香港中文大學醫學院耳鼻咽喉頭頸外科學系 助理教授 姚勤敏先生 香港中文大學 語言學及現代語言系 及 手語及聾人研究中心 高級項目主任 名額：30 人
3 月份： 知己知彼 x 認知無障礙	日期：3 月 11 日（星期三） 時間：下午 1 時至下午 2 時 30 分 / 下午 3 時至下午 4 時 30 分 內容： • 了解認知障礙症成因及種類 • 預防認知障礙症及治療方案 講者：註冊社工 名額：30 人（每節）
4 月份： 運動預防創傷工作坊（上）	日期：4 月 15 日（星期三） 時間：下午 1 時至下午 2 時 30 分 / 下午 3 時至下午 4 時 30 分 內容：運動時如何預防受傷，大家又知道多少呢？ 參加工作坊，大家可以學到不同的伸展方式及筋膜放鬆 講者：體適能教練 名額：30 人（每節）

運動班

全方位抗衰老訓練課程

課程有助延緩衰老，強健肌肉、骨骼和腦部。每星期兩至三堂，每堂 2 小時，內容包括：

- 1) 由專業運動教練教授之漸進式循環訓練，針對上肢、下肢及核心肌群，進行阻力運動、協調運動、帶氧運動、伸展運動等，務求做到強健肌肉及骨骼兩大目標。
- 2) 由專責人員協調的腦力活動，透過多元化電腦及趣味的桌上遊戲，激活參加者的腦筋。參加者亦可彼此互動和交流，建立友誼。

課程日期及時間

班別	星期	時間	每月堂數	收費
A 班	一、三	上午 9 時至上午 11 時	8	\$840
B 班	一、三、五	上午 10 時至中午 12 時	12	\$1260
C 班	一、五	上午 11 時至下午 1 時	8	\$840
H 班	一、五	下午 2 時至下午 4 時	8	\$840
G 班	一、五	下午 3 時至下午 5 時	8	\$840
D 班	二、四	上午 9 時至上午 11 時	8	\$840
E 班	二、四	上午 10 時至中午 12 時	8	\$840
F 班	二、四	上午 11 時至下午 1 時	8	\$840
I 班	二、四	中午 12 時至下午 2 時	8	\$840

備註：● 所有新學員均享有首次報讀之 8 折優惠一次（一期）。

- 堂數或會因公眾假期或節日而有所調動

席上普拉提 (Pilates) 運動班

由專業普拉提教練執教，鍛鍊核心肌肉（腹、背等）及身體的柔軟度，增加身體的穩定性，改善腰頸背痛及肌肉疲勞等問題。

班別	日期	星期	堂數	費用
一月 A 班	1 月 6、13、20 日	逢星期一	3	\$315
一月 B 班	1 月 3、10、17、31 日	逢星期五	4	\$420
二月 A 班	2 月 3、10、17、24 日	逢星期一	4	\$420
二月 B 班	2 月 7、14、21、28 日	逢星期五	4	\$420
三月 A 班	3 月 2、9、16、23、30 日	逢星期一	5	\$525
三月 B 班	3 月 6、13、20、27 日	逢星期五	4	\$420
四月 A 班	4 月 6、20、27 日	逢星期一	3	\$315
四月 B 班	4 月 3、17、24 日	逢星期五	3	\$315

時間：中午 12 時至下午 1 時

名額：每班 8 人

備註：學員請自備大毛巾一條

席上普拉提 (Pilates) 運動班（進階班）

班別	日期	星期	堂數	費用
一月進階班	1 月 6、13、20 日	逢星期一	3	\$390
二月進階班	2 月 3、10、17、24 日	逢星期一	4	\$520
三月進階班	3 月 2、9、16、23、30 日	逢星期一	5	\$650
四月進階班	4 月 6、20、27 日	逢星期一	3	\$390

時間：上午 11 時至中午 12 時

名額：每班 6 人

備註：須曾參與初階班及經專業普拉提教練評估

體重管理健體班

課程主要透過飲食、休息和情緒的自我管理及正確運動方法和適當的運動量，讓體重回復到健康水平，從而減低生活上的風險。

1 月班

日期：1 月 8、15 及 29 日 (星期三)

2 月班

日期：2 月 5、12、19 及 26 日 (星期三)

3 月班

日期：3 月 4、11、18 及 25 日 (星期三)

4 月班

日期：4 月 1、8、15、22 及 29 日 (星期三)

時間：上午 11 時至中午 12 時

導師：體適能教練

費用：\$315 / 三堂 (1 月班)

\$420 / 四堂 (2 月至 3 月班)

\$525 / 五堂 (4 月班)

名額：8 人

運動按摩及伸展班

課程透過使用簡單日常生活器材或徒手進行按摩或伸展運動，使身體得到放鬆，循環系統亦得到改善。

1 月班

日期：1 月 10 及 17 日 (星期五)

2 月班

日期：2 月 7 及 14 日 (星期五)

3 月班

日期：3 月 6 及 13 日 (星期五)

4 月班

日期：4 月 17 及 24 日 (星期五)

時間：上午 9 時至上午 10 時

導師：體適能教練

費用：\$210 / 兩堂

名額：8 人

活動 / 工作坊

「友營閣」試食日

健康飲品一定是無糖無味？麵包有添加劑才可保持鬆軟？不一定的！

「友營閣」將會為你帶來全新的味覺體驗！當天會提供由德國進口的麵包試食及試飲健康飲品，讓大家以後有更多不同的選擇。

日期：1 月 20 日 (星期一)

時間：上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 /

下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分

費用：全免

營養健康日

人到 50 歲就要被逼接受肌肉及骨骼流失？到底是水腫還是肥胖？

美國雅培製藥公司及香港衡器有限公司會為大家提供骨質密度測試及身體成份分析，現場設有產品介紹，讓大家可以了解自己的身體狀況及掌握活出健康人生的方法。

日期：2 月 5 日 (星期三)

時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分

費用：全免

足脊健康日

由足科矯型師為大家提供專業檢查，講解改善方法及設有足部健康用品介紹。

日期：3 月 4 日 (星期三)

時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分

費用：全免

環保生活工作坊

從製作咖啡渣磨沙肥皂及天然牙粉活動中，鼓勵減少使用市面含有微膠粒磨沙產品及購買包裝牙膏，並讓參加者檢視及反思自身的生活態度，從而學習惜物減廢。

日期：3 月 25 日 (星期三)

時間：下午 2 時至下午 4 時

地點：綠在大埔

導師：許先生及陳先生

費用：全免

名額：30 人 備註：20 人以上開班

有營增肌烹飪系列

註冊營養師教授如何食得更貼地有營，每場烹飪班均和學員一起製作一道有營菜式，教大家如何運用時令食材炮製抗衰老及增肌美食。

2月班

日期：2月26日（星期三）

4月班

日期：4月8日（星期三）

時間：下午2時30分至下午4時

講者：註冊營養師 | 費用：\$180（每場）

名額：10人（每場）

備註：已包括所有材料費，請自備圍裙及小盒盛載食物

和諧粉彩快樂體驗

簡單地用手指繪畫，可以訓練肌肉協調和眼腦運用，色彩斑斕和童趣的畫作，也可以為我們帶來更多生活上的喜悅。

日期：2月29日（星期六）

時間：上午10時至下午12時30分

導師：和諧粉彩正指導師

費用：\$80

名額：20人

備註：10人以上開班
及已包材料費



健康生活講座

預設照顧計劃

所有人終究要面對死亡。在走到生命最後時段，人仍可為自己作出選擇及安排。如果能夠按照自己的意願走過人生的最後旅程，為生命中珍愛的人留下美好東西及回憶，亦未嘗不是一件好事。

日期：3月30日（星期一） | 時間：上午10時至上午11時30分

內容：1. 甚麼是預設照顧計劃？甚麼是預設醫療指示？

2. 如何訂立計劃及指示？

3. 注意事項

講者：唐曉華女士 香港中文大學賽馬會老年學研究所項目經理，註冊社工

名額：25人 | 費用：全免

腦退化症日間護理中心

特別活動：

21/1/2020（星期一）團年活動

4/2/2020（星期二）古箏表演

13/2/2020（星期四）團拜活動

9/4/2020（星期四）復活節活動

活動簡介：

粵曲 / 金曲欣賞（每月兩次或以上）

烹飪小天地（每月一次或以上）

手工製作班 / 繪畫班（每月一次或以上）

生日會（每季一次）

足療（屬額外收費服務，每兩個月一次）

狗醫生探訪（每季一次或以上）



報名須知

- 報名方法：電話 / 親臨中心。
- 繳費方法：現金 / EPS / 信用卡（滿 \$300 或以上方可使用）。
- 所有課程 / 活動均以先到先得報名，不設留位，付款後方為作實。
- 所有課程 / 活動一經報名及繳費，所繳之費用一概不獲退還及不得調班，亦不可由他人代為上課。
- 除黑色暴雨 / 八號或以上颱風訊號以外，其餘天氣況下，中心照常服務，包括班組活動。
- 為策安全，參加者必須自行考慮各區天氣、道路及交通情況，決定是否前來中心。
- 活動舉行前三小時仍懸掛黑色暴雨 / 八號或以上颱風訊號以外，活動將會取消。
- 因惡劣天氣影響而取消的活動將不獲退款或補課。
- 本中心會保留調動講者 / 導師 / 教練的權利。
- 本中心保留修改以上條款的權利。

專業服務

香港浸會大學中醫藥診所

內容：除一般門診外，設有專科門診，包括腫瘤科及心血管科。

(以 \$120 起之優惠價，享用中醫普通科門診服務，包括診金及兩劑基本中藥，次數不限。)

物理治療服務

內容：治療痛症、筋肌勞損、運動創傷、中風後復康及心肺功能復健等，以恢復身體機能正常運作，改善活動能力，重投正常生活。

(以正價 \$255 半小時享用物理治療服務。)

全面眼科視光檢查優惠

內容：詳細問診、視覺及屈光度數測試、雙眼協調、色覺普查、眼壓量度、眼睛內外健康檢查、拍攝眼底影像、診斷及建議。

(以正價 \$460 使用全面眼科視光檢查服務，即可享一年免會費優惠。)

2019 至 2020 年度會籍優惠

年費：\$110

豐富優惠包括：

- 精美入會 / 續會禮物乙份 *
- 凡以正價使用全面眼科視光檢查服務，即可享一年免會費優惠。
- 免費使用身體成份分析服務並由體適能教練講解報告乙次。
- 免費量度血糖及使用專業護士諮詢服務乙次。
- 以 \$120 起之優惠價，享用中醫普通科門診服務，包括診金及兩劑基本中藥。
- 於生日月份獲贈禮品乙份。
- 免費參加每月健康講座及健康篩檢活動。
- 以「會員價」購買中心復康用品。

* 優惠只限以正價年費入會 / 續會之會員。

加入賽馬會流金匯 WhatsApp，獲取最新健康資訊！

 **6923 8445** (只用作發放及接收訊息之用)



賽馬會流金匯 Cadenza Hub

先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人，並透過 WhatsApp 傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」，並表示你同意將你的號碼增至廣播列 (除了本中心外，其他人不會看到你的電話號碼，確保私隱不會外洩)，日後便可定期接收本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。

如有任何查詢，請直接致電 3763 1000。



印刷品

