

Jockey Club

Caenza hub
賽馬會流金匯

賽馬會流金匯 會訊

2020年7月 - 8月

來吧，繼續做「自己健康的主人」！

一晃眼，2020年已經過了一半！回顧上半年的日子，大家生活的日常似乎就是以抗疫為中心——忙於張羅口罩、消毒酒精、搓手液、搜購林林總總的消毒用品、每日緊盯疫情新聞、步出家門都怕受感染……是嗎？雖然各位也是在實行「賽馬會流金匯」的主旨：「做自己健康的主人」，然而相信大家也同意，因應疫情擴散而要為自己及家人在這突如其來的健康威脅而上心，亦難免有一定壓力。

充份準備全面重開

在全港人萬眾一心抗疫之下，疫情在五月時有緩和之勢，而由於我們「賽馬會流金匯」一直有限度地提供如 SMART FIT 器械先導計劃、物理治療、「浸大中醫」、「理大護眼」及營養師諮詢等個人服務，並時刻為全面重開作好準備：添置空氣消毒機、安排專業公司噴灑消毒防菌塗層、新購入運動用具及健腦遊戲，並每日加強及中心內部及用品的清潔次數等等。所以我們得以在六月一日興奮宣布，喜迎所有會員回歸！



SMART FIT 先導計劃

會員相見互道問好

「好耐冇見！」「好掛住你呀！」「呢排有冇做運動？」「有冇肥到先？」……甫見面，互相問候之聲此起彼落，口罩以下盡是笑臉，笑聲滿載。「基層醫療服務」於六月份重新啟動，不少會員都心情興奮，特意比平日提早回來；也有穿戴一身醒神裝束者，顯然是為班組「開課」、參加「賽馬會全城起動防衰老計劃」、健康篩檢活動、工作坊、講座等等有所準備。「腦退化症日間中心」方面也有新猷，中心每周新增了兩節香薰治療按摩服務，受惠者當然愜意。而一眾長者寶貴回到熟悉的環境，很快便能重新投入。



噴灑殺菌塗層

重拾規律 繼續守望相助

疫情肆虐期間，慶幸「流金匯」大家庭全人、會員以至家人都沒有感染個案出現，我們應該為此鼓舞及互道「加油」！中心經過六月份整個月的運作後，已重回軌道，「防衰老」及「抗衰老」班組在教練們及各位活動主任帶領下，迅速投入及熟悉新運動用具及健腦遊戲玩法。

七、八月是傳統暑假日子，班組活動、各項醫護及復康治療與諮詢，以至日間長者中心，我們都會一如既往作出「醫社合一」的專業服務，亦相信各合作夥伴會互相配合，會員也放心回來，合力為「做自己健康的主人」目標努力！



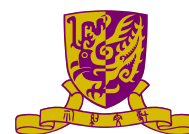
派發浸大中醫防感草藥



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

Jockey Club

Caenza hub
賽馬會流金匯



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

01 每月健康篩檢

7月份: 運動預防創傷工作坊 (上)

做運動是追求健康，若果受傷，反而是得不償失？大家參加工作坊，就可以從中學習到不同的伸展方法及筋膜放鬆的技巧。

日期： 7月29日 (星期三)
時間： 下午1時至2時30分 / 下午3時至4時30分
講者： 體適能教練
名額： 20人 (每節)
費用： 全免



8月份: 知己知彼 X 認知無障礙

- 了解認知障礙症成因及種類
- 預防認知障礙症及治療方案

日期： 8月26日 (星期三)
時間： 下午1時至2時30分 / 下午3時至4時30分
講者： 註冊社工
名額： 20人 (每節)
費用： 全免



02 活動及工作坊

有營增肌烹飪系列

註冊營養師跟大家分享如何吃得更貼地有營。每場烹飪班營養師均會和學員一起製作一道有營菜式，教導大家如何運用時令食材炮製抗衰老及增肌美食。

日期： 7月22日 (星期三)
時間： 下午2時至下午4時
講者： 註冊營養師
名額： 8人 (每場)
費用： \$240

備註：以上費用已包括所有材料費，請自備圍裙及食物盒盛載美食。



和諧粉彩快樂體驗

簡單地以手指作畫筆，點上色彩直接繪畫，可以訓練手部肌肉協調和眼腦運用。色彩斑斕和富童趣的畫作，可以為我們的生活帶來更多喜悅。

日期： 7月25日 (星期六)
時間： 上午10時至下午12時30分
講者： 和諧粉彩正指導師
名額： 20人 (每節)
費用： \$80

備註：10人以上才會開班及已包括材料費

03 健康生活講座

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： 8月12日 (星期三) **名額：** 30人
時間： 下午2時至下午4時 **費用：** 全免
地點： 綠在大埔 - 大埔大華街25號

備註：20人以上開班

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。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回憶，亦未嘗不是一件好事。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

日期： 8月19日 (星期三) **名額：** 20人 (每節)
時間： 下午2時半至4時 **費用：** 全免
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

04
運動班

全方位抗衰老訓練課程

課程有助延緩衰老，強健肌肉和骨骼，以及保持腦靈活。每星期兩至三節，每節2小時，內容包括：

1) 由專業運動教練教授之漸進式循環運動訓練，針對上肢、下肢及核心肌群，進行阻力、協調、帶氧及伸展運動等，務求做到強健肌肉及骨骼兩大目標。

2) 以多元化的電腦程式遊戲，以及富趣味的桌上遊戲，激活參加者的腦筋。過程中有專責人員協助，參加者之間亦可彼此互動交流，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9:00 - 上午11:00	8	\$840
B班	一、三、五	上午10:00 - 中午12:00	12	\$1260
C班	一、五	上午11:00 - 下午1:00	8	\$840
H班	一、五	下午3:00 - 下午5:00	8	\$840
D班	二、四	上午9:00 - 上午11:00	8	\$840
E班	二、四	上午10:00 - 中午12:00	8	\$840
F班	二、四	上午11:00 - 下午1:00	8	\$840
I班	二、四	中午12:00 - 下午2:00	8	\$840

備註：
- 所有新學員首次報讀均享有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

報名須知

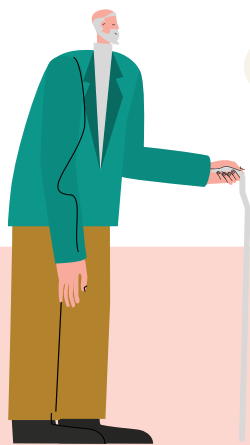
- 報名方法：必須於星期一至五、上午9時至下午5時辦公時間之內，致電3763 1000 或親臨本中心報名(星期六、日及公眾假期除外)。
- 繳費方法：現金/易辦事EPS/信用卡(滿\$300或以上方可使用)。
- 所有課程/活動名額有限，以先到先得報名為準。不設預留席位，以付款後方為作實。
- 所有課程/活動一經報名及繳費，所繳之費用一概不獲退還及不得轉調班組，亦不可改由他人代為上課。
- 除黑色暴雨/八號或以上颱風訊號以外，其餘天氣情況下，所有服務照常，包括班組活動。
- 為策安全，參加者請自行考慮各區天氣、道路及交通情況，才決定是否前來中心。
- 若活動舉行前三小時黑色暴雨/八號或以上颱風訊號仍然懸掛，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。

加入賽馬會流金匯WhatsApp，攫取最新健康資訊！



6923 8445 (只用作發放及接收訊息之用)

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)，日後便可定期接收到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。



腦退化症日間護理中心

2020年7月至8月活動簡介

香薰治療服務	每周兩次
粵曲/ 金曲欣賞	每月一次
烹飪小天地	每月一次或以上
手工製作班	每月一次或以上

「長者社區照顧服務券」持有人優惠

- 使用本中心服務滿一個月，可獲免費中醫診症一次。
- 使用本中心服務滿一年，可獲免費全面眼科視光檢查一次。

詳情查詢及安排預約，可聯絡日間中心。



認知訓練



生日慶祝大快樂



溫文爾雅寫書法



活力龍舟賀端陽

專業服務

香港浸會大學中醫藥診所

除一般門診外，亦設有專科門診，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

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，協助會員恢復身體機能正常運作，改善活動能力，重投正常生活。

\$255 / 每次半小時



全面眼科視光檢查優惠

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、診斷及提供建議。

以正價\$460使用全面眼科視光檢查服務，即可享免除一年會籍之費用。

