

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

賽馬會流金匯

免費活動概覽 (2022年1月 - 3月)



香港賽馬會慈善信託基金

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

健康講座

中醫講座（便秘）

由註冊中醫從中醫角度分析便秘的成因及治療方案。

日期：2022年1月3日 (星期一)

時間：上午10:30至11:30



藥物與謬誤講座

由藥劑師主講，教導參加者如何正確使用藥物，並拆解有關用藥的疑惑。

日期：2022年1月10日 (星期一)

時間：上午10:00至11:00



聽覺能力講座連測試

由聽力中心代表講解常見的聽力下降成因及處理方法，並提供保護聽力的日常小貼士。其後再個別接受約10分鐘的聽力測試。

日期：2022年1月12日 (星期三)

講座時間：下午12:30至1:30

測試時間：下午1:30至5:00

(需時約10分鐘，確實時間將個別通知)



認知能力講座

由註冊護士講解正常老化過程中的認知能力下降與早期腦退化症的分別，並提供日常生活中的健腦小貼士。

日期：2022年1月14日 (星期五) 或 2月24日 (星期四)

時間：下午2:30至4:00



健康講座

如廁能力講座



由註冊護士講解常見的尿失禁類型、成因及處理方法，並教授鍛煉骨盆底肌肉的運動。

日期：2022年1月24日 (星期一) 或 2月14日 (星期一)

時間：下午2:30至4:00 上午10:00至11:30

痛症管理講座

由註冊物理治療師說明50歲或以上人士的常見痛症，並介紹紓緩痛症的運動，協助痛症患者提升生活質素。

日期：2022年2月18日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30 或 下午4:00至5:00



視覺能力講座連檢查



由註冊視光師講解「入五後」的常見眼睛問題，如：白內障、飛蚊症、黃病點病變、青光眼等，並即時提供量度眼壓服務。

日期：2022年2月22日 (星期二)

時間：上午10:30至中午12:00 或 中午12:00至下午1:30

皮膚病講座

由藥劑師主講，內容涵蓋常見皮膚病及治療方案。

日期：2022年3月10日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00



體驗活動



防衰老運動班

由體適能教練教授可在家進行的增肌運動，幫助50歲或以上人士對抗年齡增長導致的肌肉流失問題，逆轉衰老。每節1小時。

日期及時間：2022年1月19日 (星期三) 上午 或
2月9日 或 2月16日 (星期三) 上午 或
3月9日 或 3月23日 (星期三) 上午

認知訓練班

星期三下午

運動班

星期三下午

八段錦(坐式養生)

星期四上午

八段錦(痛症)

星期四下午

痛症運動班

星期四下午

足部護理(灰甲)

星期五上午

盆骨底肌肉運動班

星期五下午

立即掃描二維碼，
獲取最新活動資訊：



查詢及報名：3763-1000