

Jockey Club



賽馬會流金匯

免費活動概覽

(2022年4月 - 6月)



查詢及報名：3763-1000



香港賽馬會慈善信託基金



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

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歲以上人士對抗年齡增長導致的肌肉流失問題，逆轉衰老。參加者將獲贈《防衰老錦囊》及運動橡筋帶乙條。

日期：2022年4月1日至6月10日 (星期一至五) (日子待定)

時間：上午10:00至11:30

八段錦 (駝背/頸背)

2022年4月25日 (星期一)
下午3:00至4:00

盆骨底肌肉運動班

2022年5月6日 (星期五)
下午1:00至2:00
下午2:00至3:00
下午3:00至4:00

足部護理(灰甲)

2022年5月20日 (星期五)
上午 (時間將個別通知)

聽力測試

2022年6月6日 (星期一)
(時間將個別通知)

立即掃描二維碼，
獲取最新活動資訊：



健 康 講 座

如廁能力網上講座



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4月14日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00

膝痛網上講座

由痛症專科醫生主講，內容有關膝蓋疼痛的成因、診斷及治療。



日期：2022年4月19日 (星期二)

時間：下午2:00至3:00

聽覺能力網上講座

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。



日期：2022年4月20日 (星期三)

講座時間：上午11:00至中午12:00

認知能力網上講座

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4月22日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

健康講座

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。

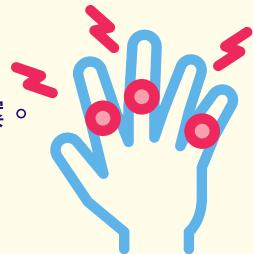
日期：2022年4月26日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00 或 上午11:00至下午12:30

日期：2022年5月17日 (星期二)

時間：下午2:00至3:00 或 下午3:30至4:30

專科專藥網上講座 (關節炎)



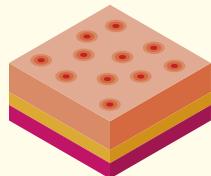
由藥劑師主講，內容涵蓋常見關節炎及治療方案。

日期：2022年5月10日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

專科專藥網上講座 (皮膚病)

由藥劑師主講，內容涵蓋常見皮膚病及治療方案。



日期：2022年6月7日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

專科專藥網上講座 (痛風症)

由藥劑師主講，內容痛風成因及治療方案。



日期：2022年6月21日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00