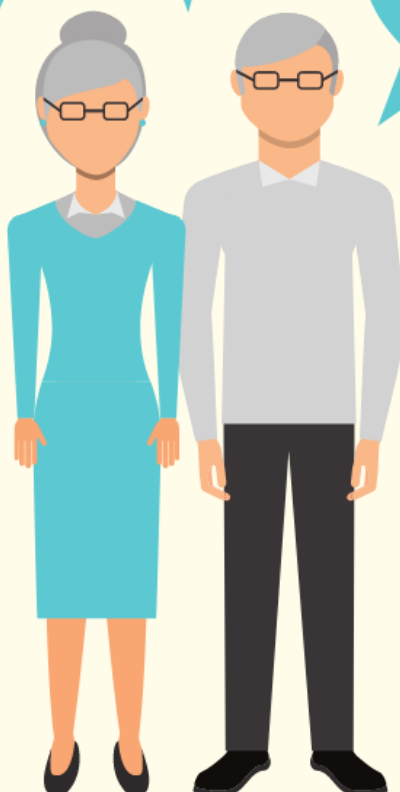


# 賽馬會流金匯



免費活動概覽

(2022年7月 - 9月)



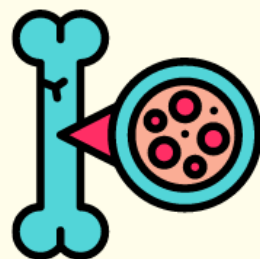
# 健康講座

## 骨質疏鬆講座

由藥劑師主講，內容涵蓋骨質疏鬆成因及治療方案。

日期：2022年7月11日 (星期一)

時間：上午10:00至11:00



## 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7月14日 (星期四)

時間：下午2:30至4:00

日期：2022年9月14日 (星期三)

時間：下午2:30至4:00



## 中醫講座 - 新冠後調理

由註冊中醫主講，內容有關新冠患者癒後的調理方法。

日期：2022年7月15日 (星期五)

時間：上午10:30至11:30



## 肩痛網上講座

由痛症專科醫生主講，內容有關肩膀疼痛的成因、診斷及治療。

日期：2022年7月18日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30



# 健康講座

## 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7月22日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

日期：2022年8月24日 (星期三)

時間：下午2:30至3:30



## 「生蛇」講座

由藥劑師主講，內容涵蓋「生蛇」的常見病徵及治療方案。

日期：2022年7月27日 (星期三)

時間：上午10:00至11:00



## 物理治療講座 - 痛症管理

由物理治療師主講，內容有關痛症管理及家居運動小貼士。

日期：2022年8月10日 (星期三)

時間：上午10:00至11:00



## 「益腸」營養講座

由註冊營養師主講，內容有關「益腸」的營養飲食秘訣。

日期：2022年8月16日 (星期二)

時間：下午3:00至4:00



## 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9月6日 (星期二)

時間：下午2:30至4:15

# 體驗活動

## 八段錦 (痛症管理)

2022年7月4及11日 (星期一) 或  
2022年8月5及12日 (星期五)  
下午3:00至4:00 或 下午3:45至4:45

## 運動班 (痛症管理)

2022年7月7及14日 (星期四) 或  
2022年7月21及28日 (星期四)  
下午4:00至5:00

## 認知訓練班

2022年7月13日和20日 (星期三)  
下午1:30至3:00 或 下午2:15至3:45

## 運動班 (平衡和協調)

2022年7月13日和20日 (星期三)  
下午3:15至4:15

## 音樂治療(失眠)

2022年7月19日和26日 (星期二)  
上午10:00至11:00

## 催眠治療(失眠)

2022年8月1日 (星期一)  
下午3:00至4:30

## 足部護理(灰甲)

2022年8月19日(星期五)  
上午(時間將個別通知)

## 聽力測試

2022年9月5日 (星期一)  
(時間將個別通知)

## 盆骨底肌肉運動班

(如廁能力講座參加者優先)

2022年9月9日(星期五)  
下午1:00至2:00 或  
下午2:00至3:00 或  
下午3:00至4:00

## 膝關節評估

2022年8月或以後進行  
(確實日期及時間將個別通知)

立即掃描二維碼，  
獲取最新活動資訊：



查詢及報名：3763-1000