

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

賽馬會流金匯



免費活動概覽

(2022年10月 - 12月)

立即掃描二維碼，
獲取最新活動資訊：



查詢及報名：3763-1000



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



中西藥相互作用講座

由藥劑師主講，內容有關中草藥與西藥之間的相互作用之概念及原理。

日期：2022年10月6日 (星期四)

時間：上午10:30至11:30



[網上] 足底痛講座

由痛症專科醫生主講，內容有關足底痛的成因及治療方案。

日期：2022年10月10日 (星期一)

時間：下午2:00至3:00



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10月12日 (星期三)

時間：上午10:00至11:00

日期：2022年11月14日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

日期：2022年12月14日 (星期三)

時間：上午10:00至11:00



痛症講座

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10月14日 (星期五)

時間：下午3:00至4:00



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10月24日 (星期一)

時間：上午10:00至11:00

日期：2022年11月25日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30



視覺能力講座



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、黃斑點病變、青光眼等，並即時提供量度眼壓服務。

日期：2022年11月22日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00



婦女限定活動

[實體 / 網上] 婦女健康講座

由跨界別專業團隊主講，內容有關50+婦女之常見健康狀況，如：骨質疏鬆、尿滲、心血管健康、體重管理、痛症等。部分講座亦設有運動體驗元素，詳情請向本中心職員查詢。

日期：2022年10月31日 / 11月14日 / 11月21日 /
11月28日 / 12月12日 / 12月19日 (星期一)

時間：下午2:30至4:00



[實體 / 網上] 婦女健康工作坊

結合運動和認知訓練元素，前半部分由體適能教練教授適合50+婦女在家進行的運動；後半部分則進行認知訓練。

日期：2022年10月5 / 12 / 19 / 26日 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:45



體驗活動



認知訓練班

2022年10月5日和12日 / 10月19和26日
11月2和9日 / 11月16和23日(星期三)
下午2:00至3:30 / 2:30至4:00

運動班 (平衡和協調)

2022年10月5日和12日 / 10月19和26日
11月2和9日 / 11月16和23日(星期三)
下午3:00至4:00 / 3:30至4:30

運動班 (痛症管理)

2022年10月6和13日 / 10月20和27日 /
11月3和10日 / 11月17和24日 /
12月8和15日 (星期四)
下午4:00至5:00

音樂治療(失眠)

2022年10月21日 (星期五)
下午2:30至3:45

盆骨底肌肉運動班

(如廁能力講座參加者優先)

2022年10月28日(星期五) /
11月30日 (星期三)
下午1:00至2:00 或
下午2:00至3:00 或
下午3:00至4:00

八段錦 (坐式養生)

2022年11月3日和10日 (星期四)
上午10:00至11:00

足部護理(灰甲)

2022年11月18日(星期五)
上午(時間將個別通知)

聽力測試

2022年12月5日 (星期一)
(時間將個別通知)

藥劑師諮詢服務

由藥劑師提供免費一對一諮詢服務，協助慢性病人使用和管理藥物，亦方便照顧者及其他醫護人員更能掌握病人的情況。詳情請向本中心職員查詢。

日期：逢星期四 (個別預約)

時間：約45分鐘

