

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

2023



1月至3月



免費健康活動概覽



健康講座

失眠及焦慮症講座

由香港理工大學護理學院助理教授主講，內容有關失眠與焦慮症，以及最新的前庭神經刺激治療。此講座只限50至60歲人士參與。

日期：2023年1月4日 (星期三)

時間：上午10:30至中午12:00

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：2023年1月6日 (星期五)

時間：上午10:00至11:30

日期：2023年3月10日 (星期五)

時間：下午2:30至4:00

食物營養標籤講座

由註冊營養師講解如何解讀食物營養標籤，讓參加者選購食物時有更多選擇，輕鬆實踐健康飲食。

日期：2023年1月13日 (星期五)

時間：上午10:30至11:30

中醫講座：通波仔與中藥調治

由註冊中醫師 (心血管專科)主講，內容有關中醫診治冠心病，以及通波仔術後的中醫治療。

日期：2023年2月6日 (星期一)

時間：上午10:30至11:30





特別項目：富善新春嘉年華



賽馬會流金匯將於嘉年華中設健康遊戲攤位。

日期：2023年2月4日 (星期六) 時間：下午3:00至6:00

地點：富善露天廣場



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：2023年2月10日 (星期五) 時間：下午2:30至4:00

日期：2023年3月24日 (星期五) 時間：上午10:00至11:30

痛症管理講座

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：2023年2月17日 (星期五) 時間：下午3:00至4:00

失眠講座

由藥劑師講解失眠的成因，以及相關藥物和保健品的使用。

日期：2023年2月28日 (星期二) 時間：上午10:30至11:30

聽覺能力講座

由耳鼻喉科醫生解常見的耳疾及治療，同場亦會介紹相關醫療儀器的最新發展。

日期：2023年3月21日 (星期二) 時間：上午10:30至11:30

註：除特別註明外，上述活動歡迎50歲或以上人士參與

體驗活動

八段錦 (坐式養生)

2023年1月5日和12日 (星期四)
上午10:00至11:00 / 上午11:00至中午12:00

運動班 (痛症管理)

2023年1月5和12日 / 2月9和16日 /
3月16和23日 (星期四)
下午4:00至5:00

聽力測試

2023年1月9日 (星期一)
每人約15分鐘 (時間將個別預約)

骨質密度檢查

2023年1月16日 (星期一)
時間將個別預約

香薰治療 (痛症)

2023年2月14日 (星期二)
下午3:30至4:30 (註：材料費 \$50)

足部護理(灰甲)

2023年2月24日 (星期五)
每人約15分鐘 (時間將個別預約)

查詢及報名



大埔富善邨善鄰樓地下



3763-1000



賽馬會流金匯



<http://jcch.org.hk>



主辦機構：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



婦女限定活動

有「塑」得計：婦女塑身營養網上講座

由註冊營養師講授50+婦女塑身飲食攻略，並解答參加者問題。活動前須先進行簡單網上健康篩查，以助妳了解自己的健康狀況。

日期：2023年1月9日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

塑身健康舞工作坊

由體適能教練帶領進行健康舞體驗，並由跨專業團隊為50+婦女進行身體成份分析及體格健康篩查。

日期：2023年1月11日 / 2月15日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

婦女增肌飲食及運動工作坊

由註冊營養師講授50+婦女增肌飲食攻略，並由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期：2023年1月18日 / 2月22日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

健腦方程式：認知及運動訓練工作坊

由體適能教練教授適合50+婦女進行的運動，並由跨專業團隊帶領進行認知訓練。

日期：2023年2月1日 / 2月8日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00



婦女身心靈健康網上講座：靜觀瑜伽體驗

靜觀瑜伽是把靜觀融入瑜伽當中，通過不同的瑜伽動作，培養自己對身體不同部位的感受、肌肉運用的配合和平衡的覺察，有助放鬆。

日期：2023年2月10日 (星期五)

時間：上午10:00至11:00

吃出好膚質：皮膚健康網上講座

由註冊營養師講授有助50+婦女改善皮膚乾燥、失去彈性、容易敏感等狀況的飲食秘訣，助妳逆轉肌齡。

日期：2023年2月13日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

吃出好髮質：頭髮健康網上講座

由註冊營養師講授有助50+婦女改善頭髮稀疏、掉髮等狀況的飲食秘訣，助妳擁有一頭秀髮。

日期：2023年3月17日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

上述婦女限定活動屬賽馬會「50展新睛」婦女健康計劃的項目之一，計劃以**50至64歲的婦女**為目標受惠社群。追蹤計劃Facebook專頁，以獲取最新消息或活動資訊。



賽馬會「50展新睛」婦女健康計劃



賽馬會「50展新睛」
婦女健康計劃

特別項目：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

對象：60歲或以上，並有2種或以上慢性病之人士或其照顧者

