

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯



2023 4月~6月



免費健康活動概覽



# 健康講座

## 長者常見的吞嚥問題講座

由香港中文大學醫學院耳鼻咽喉 — 頭頸外科科學系的言語治療師主講，內容有關吞嚥困難症狀、常見成因及解決方法。

日期：2023年4月20日 (星期四)

時間：上午10:30至11:30

## 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4月25日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

日期：2023年6月29日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00

## 視覺能力講座

由註冊視光師講解50+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：2023年5月9日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

上午11:00至中午12:00

## 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：2023年5月11日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00

日期：2023年6月13日 (星期二)

時間：下午2:30至3:30

註：除特別註明外，歡迎50歲或以上人士參與講座和體驗活動

# 體驗活動

## 八段錦 (坐式養生)

日期：2023年4月6日和13日 / 6月1日和8日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00 / 上午11:00至中午12:00

## 聽力測試

日期：2023年4月17日 (星期一)

時間：上午9:00至下午5:00 (每人約15分鐘，時間將個別預約)

## 反應速度平衡運動班

日期：2023年4月19日和26日 (星期三)

時間：下午1:00至2:00

## 認知訓練班

日期：2023年4月19日和26日 (星期三)

時間：下午2:00至3:00

## 骨盆底肌運動班

日期：2023年4月19日 或 26日 (星期三)

時間：下午3:00至4:00

## 運動班 (痛症管理)

日期：2023年4月20日和27日 (星期四)

時間：下午4:00至5:00



## 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



## 骨質密度初步檢查

日期：2023年5月12日 (星期五)

時間：上午9:30至下午1:30 (時間將個別預約)

## 足部護理 (灰甲及厚甲問題)

日期：2023年5月19日 (星期五)

時間：上午9:30至下午1:30 (時間將個別預約)

## 音樂治療 (紓緩失眠)

日期：2023年5月23日 (星期二)

時間：下午3:00至4:00



## 查詢及報名



大埔富善邨善鄰樓地下



3763-1180



賽馬會流金匯



[jcch.org.hk](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

## 婦女健康篩查活動及講座

透過體脂磅了解自己的身體狀況，並由註冊護士講解測量數據的意義及婦女健康資訊。

日期：2023年4月3日/5月8日/6月19日 (星期一) 時間：下午2:30至4:30

## 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4月12日/5月10日/6月21日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

## 網上營養講座：甲狀腺健康食療方案

由註冊營養師介紹甲狀腺問題的成因和提出一些食療方案的建議。

日期：2023年4月17日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

## 婦女身心靈健康工作坊：和諧粉彩及運動體驗

由專業導師帶領體驗和諧粉彩，讓參加者進入舒壓療癒的狀態；再由專業導師帶領進行婦女健體放鬆運動。

### A組

第一節日期：2023年4月18日 (星期二)

時間：上午9:30至11:30

第二節日期：2023年4月19日 (星期三)

時間：上午9:00至10:00

### B組

第一節日期：2023年4月25日 (星期二)

時間：上午9:30至11:30

第二節日期：2023年4月26日 (星期三)

時間：上午9:00至10:00



## 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5月3日/5月24日/6月28日(星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

## 網上營養講座：婦女防癌食療方案

由註冊營養師介紹一些與乳房及子宮內膜疾病相關的防癌食療方案。

日期：2023年5月15日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

## 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5月17日/6月7日 (星期三) 時間：上午10:00至下午12:30

## 婦女身心靈健康工作坊：單弦琴療癒體驗

由單弦琴治療師帶領參加者來一次「單弦琴療癒之旅」，淨化身心。

日期：2023年5月29日 (星期一) 時間：下午2:30至4:30

## 婦女痛症運動講座

由復康運動教練帶領參加者進行紓緩痛症運動，並講授相關知識。

日期：2023年6月12日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

## 預防骨質疏鬆飲食及運動工作坊

由註冊營養師講授50+婦女預防骨質疏鬆的飲食攻略，再由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期：2023年6月14日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

上述婦女限定活動屬賽馬會「50展新晴」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。

