

2023 IN THE Summer TIME
8月~9月



免費健康活動概覽
(第二版)

健康講座

肌少症與吞嚥能力講座 **NEW!**

由香港理工大學言語治療團隊主講，內容有關50+常見的吞嚥問題及各類吞嚥檢查的方法，以喚起大眾對機能變化的關注。

日期：2023年8月1日 (星期二)

時間：上午10:30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8月7日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

聽力與認知講座

由聽力學家講解常見的耳疾及聽力問題，亦會介紹聽力問題如何影響認知能力。

日期：2023年8月15日 (星期二)

時間：上午10:30至11:30

運動後飲食講座

由註冊營養師講解運動後的飲食注意及營養攝取。

日期：2023年8月25日 (星期五)

時間：上午10:15至11:15

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



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8月16日 / 9月6日(星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

「食得好·瞓得到」 婦女營養講座 (網上)

飲食和睡眠質素有莫大關係，是次講座將由註冊營養師和大家分享提升睡眠質素的飲食方案，食得好才瞓得到！

日期：2023年8月21日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

婦女塑身健康舞工作坊

由體適能教練帶領進行健康舞體驗，並由跨專業團隊為50+婦女進行體格健康篩查。

日期：2023年8月23日 / 9月13日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

健腦方程式：婦女認知及運動訓練工作坊

研究證明結合運動和認知訓練，有助逆轉衰老。此工作坊由體適能教練帶領進行綜合運動訓練，並由導師帶領進行桌上遊戲等認知訓練。

日期：2023年8月30日 / 9月20日 (星期三) 時間：上午10:00至下午12:30



體驗活動

盆骨底肌肉運動班 **NEW!**

日期：2023年8月9日 (星期三) / 9月19日 / 9月26日 (星期二)
時間：下午1:00至2:00

運動班 (平衡、協調、反應) **NEW!**

日期：2023年8月16日及23日 / 9月6日及13日 / 9月20日及27日 (星期三)
時間：8月班 - 下午3:00至4:00
9月班 - 下午2:00至3:00

認知訓練班 **NEW!**

日期：2023年8月16日及23日 / 9月6日及13日 / 9月20日及27日 (星期三)
時間：下午1:00至2:30

足部護理(灰甲)

日期：2023年8月18日 (星期五)
時間：每人約15分鐘 (時間將個別通知)

音樂治療 (紓緩失眠)

日期：2023年8月22日 (星期二)
時間：下午3:00至4:00

伸展運動班 **NEW!**

日期：2023年9月5日 / 9月12日 (星期二)
時間：下午12:00至1:00





婦女限定活動

婦女身心靈健康工作坊：和諧粉彩與運動體驗

此活動特別適合照顧者，趁此機會享受"ME TIME"。第一節為和諧粉彩體驗，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。第二節為運動體驗活動，由體適能教練帶領大家透過運動釋放開心因子，放鬆自我。

和諧粉彩

日期：2023年8月2日 (星期三)

時間：上午9:30至11:30

運動體驗

日期：2023年8月9日 (星期三)

時間：上午11:30至中午12:30

婦女健康篩查活動及講座 (8月份)

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8月7日 (星期一)

時間：下午2:30至4:30

婦女健康講座：中醫談夏季濕疹防治 (網上)

由註冊中醫師主講，分享夏季預防和治理濕疹的小貼士。

日期：2023年8月16日 (星期三)

時間：下午3:00至4:00

註：歡迎50至64歲女性參與婦女限定活動



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8月29日 (星期二)

時間：下午2:30至3:30

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9月8日 (星期五)

時間：上午10:30至11:30

濕疹講座

由藥劑師講解濕疹的成因和護理，以及相關藥物的使用。

日期：2023年9月12日 (星期二)

時間：上午10:30至11:30

藥物管理的迷思講座 **NEW!**

由藥劑師講解50+常用藥物的正確使用方法，包括口服藥及針劑，亦會拆解大眾對藥物管理的常見謬誤。

日期：2023年9月25日 (星期一)

時間：上午10:30至11:30





婦女健康篩查活動及講座 (9月份)

透過簡單的篩查工具檢查肌肉健康和了解預防肌少症的方法，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9月4日 (星期一)

時間：下午2:30至4:00

婦女身心靈健康講座：靜觀瑜伽體驗 (網上)

靜觀瑜伽把靜觀融入瑜伽，通過不同瑜伽動作，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，重新和自己的身體連繫，亦有助放鬆。

此活動將分享一些使用椅子的瑜伽動作，讓參加者之後可在辦公室、家中或日常生活中，持續練習。

日期：2023年9月11日 (星期一)

時間：下午3:00至4:00

「50展新晴」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9月18日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30



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。



賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃



賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃

特別項目：吞嚥能力研究及篩查

NEW!

由香港理工大學言語治療團隊主理的「利用超聲波評估肌少症與吞嚥能力研究」，為參加者進行有關肌少症及吞嚥能力的篩查，並在有需要時提供言語治療師諮詢及轉介。

日期及時間：個別預約
對象：50歲或以上人士



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。

日期：逢星期四 (個別預約)
時間：約45分鐘
對象：60歲或以上，並符合下列其中一項條件的慢性病人
(1) 患有2種或以上慢性病
(2) 使用5種或以上藥物



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



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