

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯



2023

免費健康活動概覽

10月~12月

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

# 健康講座

(歡迎50歲或以上人士參與)

## 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10月16日 (星期一)

時間：上午10:00至11:00

## 肌少症講座

由物理治療師主講，內容有關肌少症的常見徵兆，以及預防方法。

日期：2023年10月17日 (星期二)

時間：上午10:30至11:30

## 視力講座

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。

日期：2023年10月31日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

## 腸道健康講座

由醫生講解維持腸道健康的重要性及常見的腸道疾病，並介紹大腸癌篩查。

日期：2023年11月7日 (星期二)

時間：下午2:00至3:00





# 健康講座

(歡迎50歲或以上人士參與)

## 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11月14日 (星期二)

時間：上午10:30至11:30

## 中醫講座 (耳鳴)

由註冊中醫師主講，內容有關耳鳴中醫論治。

日期：2023年12月8日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

## 保健品的迷思講座

由藥劑師講解50+不同的常見保健品及NMN的正確使用方法，亦會拆解大眾對保健品的常見謬誤。

日期：2023年12月12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12月15日 (星期五)

時間：上午10:30至11:30



# 體驗活動

(歡迎50歲或以上人士參與)

## 八段錦 (坐式)

由8種動作組成的保健運動，動作全面及簡單易學，並配合氣息調理。

日期：2023年10月5日及10月12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

由聽力機構提供約10分鐘的基本聽力測試及諮詢服務。

日期：2023年10月9日 (星期一)

時間：個別通知

## 香薰治療 (紓緩更年期症狀)

由香薰治療師主理，教導參加者製作有關紓緩更年期症狀的香薰產品。

日期：2023年10月26日 (星期四)

時間：下午3:30至4:30

材料費：\$70

## 「活到老，郁個腦」音樂認知工作坊

由音樂律動師帶領，透過音樂和律動提升身、心、腦的健康。

日期：2023年11月6日 (星期一)

時間：下午3:15至4:15

## 足部護理 (灰甲)

由足部護理員提供足部灰甲護理服務。

日期：2023年11月24日 (星期五)

時間：個別通知

## 音樂治療 (紓緩失眠)

由音樂治療師帶領，通過音樂的韻律感、節奏感，緩解參加者的緊張情緒，協助他們放鬆入眠。

日期：2023年11月28日 (星期二)

時間：下午3:00至4:30





# 婦女限定活動

(歡迎50-64歲婦女參與)

## 預防骨質疏鬆飲食及運動工作坊

由註冊營養師講授中年婦女預防骨質疏鬆飲食攻略，並由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期：2023年10月4日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00

## 體能訓練工作坊

透過簡單的篩查工具進行「肌能」篩查，並由體適能教練帶領進行心肺功能運動訓練。

日期：2023年10月11日 / 11月22日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00

## 健康篩查活動及講座：心臟健康

透過簡單的小測試檢查心臟健康，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10月13日 (星期五) / 11月27日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

## 婦女營養講座：腸道健康 (網上)

由註冊營養師教妳如何識飲識食，維持腸道健康，提升免疫力。

日期：2023年10月16日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

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



# 婦女限定活動

(歡迎50-64歲婦女參與)

## 塑身健康舞工作坊

由註冊營養師講授50+婦女塑身飲食攻略，並由教練帶領進行健康舞/舞蹈體驗。

日期：2023年10月18日 / 12月6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

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10月25日 / 11月29日 (星期三)

時間：上午10:00至下午12:30

## 健康篩查活動及講座：肌肉健康

透過簡單的篩查工具檢查肌肉健康和了解預防肌少症方法，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10月30日 / 12月18日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

## 腸道健康 x 柔力球體驗工作坊

由註冊營養師講授培養腸道健康的飲食貼士，並由教練帶領進行柔力球體驗。

日期：2023年11月8日 / 12月13日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00





# 婦女限定活動

(歡迎50-64歲婦女參與)

## 抗衰「腦」 婦女營養講座 (網上)

由註冊營養師講解如何透過飲食協助補腦。

日期：2023年11月13日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

## 「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，同時講授相關知識。

日期：2023年11月20日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

## 骨質疏鬆講座

由註冊護士講解骨質疏鬆的成因，以及相關的預防和治療方法。

日期：2023年12月8日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

## 預防骨質疏鬆營養講座 (網上)

由註冊營養師分享預防骨質疏鬆的飲食攻略。

日期：2023年12月11日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

## 增肌運動工作坊

由註冊護士講解50歲後身體變化及肌肉流失，並由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期：2023年12月27日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00

註：本中心保留修改、變更或暫停上述活動之權利，如有爭議，均依據主辦單位相關規定或解釋，並可予隨時補充。參加者一旦參加本中心的活動，則表示同意拍攝相片作記錄和宣傳之用。

# 特別項目

## 「e健達人」登記日

登記成「e健達人」後，可參與血壓/血糖檢查，以及各類有益身心的活動/課程。

日期及時間：逢星期一上午 (個別預約)  
對象：60歲或以上的中心會員

## 藥劑師諮詢服務

免費一對一諮詢服務，協助慢性病人使用和管理藥物。

日期及時間：逢星期四 (個別預約)  
對象：60歲或以上，且患有2種或以上慢性病 或 使用5種或以上藥物的人士

## 流動推廣日

以健康流動車的形式在大埔區進行推廣，提供體能測試、健康篩查和小遊戲，藉此喚起大眾對健康的關注。

日期：2023年11月10日至11日 (星期五和六)  
對象：50歲或以上人士

## 吞嚥能力研究及篩查

由香港理工大學言語治療團隊主理，進行有關肌少症及吞嚥能力篩查，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

## 「健康有法」三高工作坊

以預防及管理三高為主題，一連4節，讓參加者能更關注三高健康管理。出席率達100%的參加者可獲證書乙張及價值\$350的血壓計乙部。

日期：2023年10月6日至27日 (逢星期五)  
時間：上午10:00至中午12:00  
對象：50歲或以上的中心會員

## 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

