

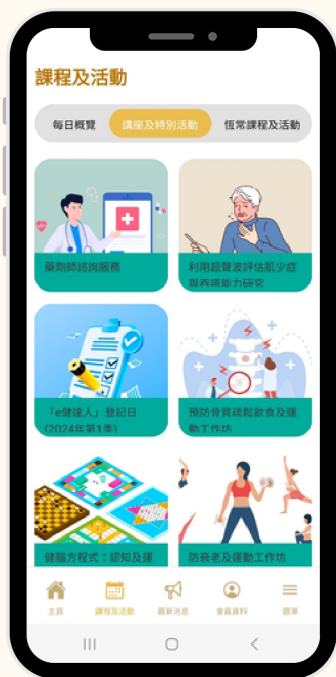


2024年4月至6月 免費健康活動概覽



一App在手 健康我有 全新手機應用程式

為方便50+隨時隨地都可以好好管理自己的健康旅程，「賽馬會流金匯」的手機應用程式已在App Store和Google Play上架，歡迎您經App報名《免費健康活動概覽》內的活動，並留意「我的帳號」內「活動紀錄」的最新狀態。您亦可登入網站報名和查閱報名狀態。



獲取更多「賽馬會流金匯」
的最新資訊：



大埔富善邨善鄰樓地下



3763-1180

主辦機構：

捐助機構：



香港賽馬會社區資助計劃 長者健康社區推廣計劃

計劃的第二階段於2024年4月正式開展，為50歲或以上的社區人士提供多元化的健康講座和體驗活動，全方位幫助參加者改善身心健康狀況，歡迎報名參與。



香薰治療



音樂治療



本中心保留修改、變更或暫停各活動之權利，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。一旦報名參加本中心的活動，則表示同意拍攝相片作記錄和宣傳之用。

健康講座

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：2024年4月9日 (星期二) 時間：下午2:30至3:30

預防水痘及生蛇講座

由註冊護士主講相關的傳染途徑及病徵，並分享正確的治療和處理方案。

日期：2024年4月26日 (星期五) 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：2024年5月14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：2024年6月4日 (星期二) 時間：下午2:30至3:30

體驗活動

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：2024年4月23日 (星期二) 時間：下午3:00至4:30

聽力測試

由聽力機構提供約15分鐘的基本聽力測試及諮詢服務。

日期：2024年5月6日 (星期一) 時間：將個別通知

足部護理(灰甲)

由足部護理員提供足部灰甲及厚皮護理服務。

日期：2024年5月17日 (星期五) 時間：將個別通知

聽力測試



足部護理(灰甲)





賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃

計劃以50+婦女為目標受惠社群，針對50至64歲婦女的身心健康需要，設計多元化的健康講座、體驗工作坊、24節全方位訓練、義工培訓，以及健康篩查，全面協助50+婦女為開展晴朗新旅程做好準備！

活動名額有限，45至65歲婦女優先參與，並採用抽籤形式分配名額。歡迎報名參與。



健腦桌遊體驗



運動工作坊



本中心保留修改、變更或暫停各活動之權利，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。一旦報名參加本中心的活動，則表示同意拍攝相片作記錄和宣傳之用。

婦女限定活動

腸道健康及運動工作坊

由註冊營養師講授培養腸道健康的飲食貼士，並由教練帶領進行增肌運動體驗。

日期：2024年4月3日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

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。

日期及時間：A班 - 2024年4月10日 (星期三) 上午11:30至下午1:00
B班 - 2024年5月29日 (星期三) 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體能運動訓練。

日期及時間：A班 - 2024年4月17日 (星期三) 上午11:30至下午1:00
B班 - 2024年6月26日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

健腦桌遊及療癒運動體驗

以桌上遊戲進行認知訓練，並由瑜伽導師帶領進行呼吸伸展瑜伽。

日期：2024年5月8日 (星期三) 時間：上午10:30至中午12:30

婦女增肌減脂營養講座 (網上)

由註冊營養師講解如何透過飲食，協助減脂同時保持肌肉增長。

日期：2024年5月10日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

「食出好心情」及運動工作坊

由註冊營養師講解如何透過飲食促進好心情，並由體適能教練帶領進行橡筋帶訓練。

日期：2024年5月22日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

防衰老及健步工作坊

由註冊護士講解婦女防衰老資訊，並由復康及治療運動教練教授有關健步行知識。

日期：2024年6月7日 (星期五) 時間：上午10:00至11:30

增肌飲食及運動工作坊

由註冊營養師講授中年婦女增肌飲食攻略，並由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期：2024年6月12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

由註冊護士講解50+女士的護心健康資訊，教導使用簡單工具和進行活動以測試心臟健康、心肺耐力，並講解測量數據的意義。

日期：2024年6月14日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

照顧者身心療癒體驗工作坊

由導師帶領進行靜觀瑜伽體驗，並由導師彈奏單弦琴（Monochord），以單一音調奏出和諧的泛音旋律，為身心靈帶來療癒效果。

日期：2024年6月19日 (星期三) 時間：上午10:30至中午12:30

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

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

藥劑師諮詢服務

免費一對一諮詢服務，協助慢性病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
