

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

免費健康活動概覽

(2024年9月至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

報名方法

—App在手 健康我有

「賽馬會流金匯」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」推出了手機應用程式，歡迎50+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。



Download on the
App Store

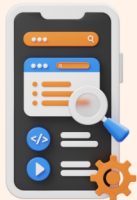


GET IT ON
Google Play



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。



最新資訊



惡劣天氣安排



 大埔富善邨善鄰樓地下

 3763-1180

 6923-8445



健康講座



聽力與情緒健康講座

由社工主講，內容有關聽障成因，以及與情緒健康的關係，亦會介紹無障礙社區及輔助儀器/設備，並齊齊做健耳操。

日期：2024年9月5日 (星期四) 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9月10日 (星期二) 時間：上午10:30至11:30

吸二、三手煙與健康的關係講座

由教育幹事講解二、三手煙的禍害，以及與長者常見疾病的關係，並澄清有關吸煙與戒煙的謬誤。

日期：2024年9月13日 (星期五) 時間：下午3:00至4:00

如廁能力講座 (9月)

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9月23日 (星期一) 時間：上午10:30至11:30



健康講座



中醫講座 - 脫髮防治

以中醫角度探究50+脫髮的成因，並分享預防及治療脫髮的方法。

日期：2024年9月27日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

牙科講座

由牙醫講解50+常見牙科疾病及口腔問題，同時講解其對健康的引申影響。

日期：2024年10月4日 (星期五) 時間：下午3:45至4:45

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10月14日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

認識精神健康講座

由註冊護士主講，讓你認識何謂精神健康，並講解各類情緒問題，以及有助改善精神健康的飲食和運動方法。

日期：2024年10月18日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30



健康講座



腎功能衰退講座

由註冊護士主講，助你了解腎功能，並認識自我檢測腎病危機，以及預防「腎虧」的方法。

日期：2024年10月25日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

安眠藥與安睡保健品講座

由藥劑師講解安眠藥與安睡保健品的正確使用方法，以及注意事項。

日期：2024年11月22日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

一覺好眠營養講座

由營養師講解怎樣由飲食開始，令你「一覺好眠」。

日期：2024年12月6日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

如廁能力講座 (12月)

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12月9日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30



體驗活動



輕阻力運動體驗班

應用輕量級運動器材，全面增強全身肌肉之耐力與質量，有助提升日常生活品質。

日期及時間：

- A班 - 2024年9月2日 (星期一) 下午1:00至2:00
- B班 - 2024年10月21日 (星期一) 下午1:00至2:00
- C班 - 2024年11月11日 (星期一) 下午1:00至2:00
- D班 - 2024年12月9日 (星期一) 下午1:00至2:00

女性骨盆底肌肉運動體驗班

由女性體適能教練教授盆骨底肌肉鍛煉運動，協助參加者改善尿失禁問題。

日期及時間：

- A班 - 2024年9月3日 (星期二) 上午9:00至10:00
- B班 - 2024年9月20日 (星期二) 下午3:45至4:45*
(此班在大埔藝術中心上課)
- C班 - 2024年10月8日 (星期二) 上午9:00至10:00
- D班 - 2024年11月12日 (星期二) 上午9:00至10:00
- E班 - 2024年12月10日 (星期二) 上午9:00至10:00



體驗活動



反應速度平衡運動體驗班

由運動教練教授的運動班，訓練平衡、協調和反應能力。

日期及時間：

A班 - 2024年9月9日 (星期一)	下午1:00至2:00
B班 - 2024年10月28日 (星期一)	下午1:00至2:00
C班 - 2024年11月18日 (星期一)	下午1:00至2:00
D班 - 2024年12月16日 (星期一)	下午1:00至2:00

八段錦 (坐式養生)體驗班

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，有助參加者強身健體，強化身心。

日期及時間：

A班 - 2024年9月12日 (星期四)	下午1:00至2:00
B班 - 2024年10月10日 (星期四)	下午1:00至2:00
C班 - 2024年11月7日 (星期四)	下午1:00至2:00
D班 - 2024年12月12日 (星期四)	下午1:00至2:00

痛症運動體驗班

由復康及治療運動教練教授紓緩慢性痛症的運動。

日期及時間：

A班 - 2024年9月19日 (星期四)	下午4:15至5:15
B班 - 2024年10月24日 (星期四)	下午4:15至5:15
C班 - 2024年11月21日 (星期四)	下午4:15至5:15
D班 - 2024年12月19日 (星期四)	下午4:15至5:15



體驗活動



單弦琴 - 睡眠工作坊 (此工作坊在大埔藝術中心上課)

由單弦琴導師帶領，通過單弦琴的韻律協助參加者放鬆及入眠。

日期：2024年9月20日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

認知訓練體驗班

結合運動與認知訓練元素，以收更佳的健腦效果。

日期及時間：

A班 - 2024年9月23日及30日 (星期一) 下午1:00至2:30

B班 - 2024年10月15日及22日 (星期二) 上午9:10至10:40

C班 - 2024年11月25日及12月2日 (星期一) 下午1:00至2:30

D班 - 2024年12月23日及30日 (星期一) 下午1:00至2:30

音樂治療 (紓緩失眠)

由音樂治療師帶領，學習以音樂的韻律感、節奏感，來自我放鬆入眠。

日期：2024年10月22日 (星期二) 時間：下午3:00至4:30

聽力測試

由聽力機構提供基本聽力測試及諮詢服務。

日期：2024年11月4日 (星期一) 時間：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11月15日 (星期五) 時間：個別通知



婦女限定活動



腸道健康 X 運動工作坊 (此工作坊暫定在大埔藝術中心上課)

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。

日期及時間：

A班 - 2024年9月4日 (星期三) 上午11:00至下午1:00

B班 - 2024年11月6日 (星期三) 上午11:00至下午1:00

婦女皮膚健康營養講座 (網上)

由註冊營養師講解如何透過飲食保持皮膚健康。

日期：2024年9月9日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

體能訓練工作坊 (此工作坊暫定在大埔藝術中心上課)

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：2024年9月11日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

舞動所能DanceAbility®體驗工作坊

(此工作坊暫定在大埔藝術中心上課)

由認證導師帶領，透過肢體溝通與他人連結，一起體驗舞蹈的無限可能，發掘每個人內在的舞者。

日期：2024年9月25日 (星期三) 時間：上午10:30至下午12:30



婦女限定活動



增肌飲食及運動工作坊 (此工作坊暫定在大埔藝術中心上課)

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10月2日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

骨質疏鬆資訊及運動工作坊

(此工作坊暫定在大埔藝術中心上課)

由註冊護士講解骨質疏鬆的成因、預防及治療方法，並由體適能教練帶領進行反應、速度、平衡運動體驗。

日期：2024年10月9日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

食出好心情 + 運動工作坊 (此工作坊在大埔藝術中心上課)

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增肌運動訓練。

日期：2024年10月23日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

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：2024年11月4日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30



婦女限定活動



輕阻力運動體驗工作坊

(此工作坊暫定在大埔藝術中心上課)

由三項鐵人教練講解50+為何要做重量訓練，並帶領進行輕阻力運動體驗。

日期及時間：

A班 - 2024年11月13日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

B班 - 2024年12月18日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

照顧者身心療癒體驗工作坊 (失眠)

(此工作坊在大埔藝術中心上課)

由體適能教練帶領進行伸展運動體驗，再由導師彈奏單弦琴由導師彈奏單弦琴，以單一音調奏出和諧的泛音旋律，為身心靈上帶來療癒效果。

日期及時間：

A班 - 2024年11月27日 (星期三) 上午10:00至下午12:30

B班 - 2024年12月4日 (星期三) 上午10:00至下午12:30

健康篩查活動及講座 – 身體成份分析

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：2024年12月2日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30



特別項目



Smart Fit體驗日

由專業教練主理，以小組形式體驗Smart Fit器械訓練系統，協助沒有運動習慣的你輕鬆踏出健身的第一步！

日期及時間：個別預約 (每節45分鐘)

對象：50歲或以上人士

中醫四診儀體質檢測

由中醫主理，通過健康問診、採集舌像、面像及脈象，為檢測者辨識體質、評估健康狀況，並給予個人化的健康建議。

日期及時間：個別預約

對象：40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

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