

免費健康活動重點推介

(2025年1月至3月)

健康講座

▲ 適合50歲或以上人士

膝關節退化講座

由物理治療師主講，內容有關退化引致膝痛或膝關節內外翻的成因及治療。

日期：2025年1月13日(星期一)

時間：上午10:00至11:00

營養講座 - 運動前後的飲食

由註冊營養師講解運動前後的飲食須知及建議。

日期：2025年1月17日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

腎功能衰退講座

由註冊護士講解何謂腎功能，並介紹自我檢測腎病危機，以及預防「腎虧」的方法。

日期：2025年1月20日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

視力講座(2月) - 眼睛反映你健康

由註冊視光師講解常見身體系統疾病引致的眼睛問題。

日期：2025年2月25日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

暈眩的成因與復康講座

由耳鼻喉專科醫生主講，讓你認識耳朵平衡系統、暈眩的成因與復康訓練。

日期：2025年3月7日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

更年期健康保健品講座

由藥劑師主講，助你認識更年期常見的徵狀及相關保健品的作用與迷思。

日期：2025年3月11日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

中醫講座 - 九型體質及春季養生

由中醫講解中醫學九種體質及相關之春季養生。

日期：2025年3月17日 (星期一) 時間：上午10:30至11:30

椎間盤突出的物理治療手法及痛症管理講座

由物理治療師主講，認識椎間盤突出的成因及治療，拆解相關手術的迷思。

日期：2025年3月25日(星期二) 時間：上午10:00至11:00

體驗活動與篩查

 適合50歲或以上人士

香薰治療 (呼吸系統)

由香薰治療師主理，參加者自行配製1支有益於呼吸系統之天然香薰油，同時學習相關之按摩方法。 (*此活動需收取材料費：\$65)

日期：2025年1月3日 (星期五) 時間：下午3:30至4:30

中醫工作坊 - 養生穴位工作坊

由註冊中醫講解春季保健方案，通過學習穴位按摩，掌握養生防病之道。

日期：2025年1月22日(星期三) 時間：下午3:00至4:00

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：2025年2月14日 (星期五) 時間：每人約15分鐘 (時間將個別通知)

聽力測試 (2月)

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：2025年2月24日 (星期一) 時間：每人約15分鐘 (時間將個別通知)

單弦琴 - 睡眠工作坊

由單弦琴導師帶領，通過單弦琴的韻律及音頻，緩解參加者的緊張情緒，協助他們放鬆入眠。

日期：2025年3月5日 (星期三) 時間：下午4:00至5:00

婦女活動

★ 適合50-64歲女士

營養講座：農曆新年健康飲食 (網上)

由註冊營養師分享過年的健康飲食貼士，以健康飲食「營」接新一年。

日期：2025年1月20日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

高血壓與飲食 及 運動工作坊

由註冊營養師講解高血壓與飲食間的關係，並分享預防高血壓的飲食貼士。另外，體適能教練亦會帶領進行體能運動訓練。

日期：2025年1月22日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

心臟健康及營養講座 (網上)

由註冊營養師講解心臟健康及飲食習慣間的關係，以及如何以飲食協助維持心臟健康。

日期：2025年2月17日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

聲療及呼吸法 X 運動工作坊

由導師帶領參加者一同試玩樂器及合奏，紓緩壓力，放鬆一下，並由體適能教練帶領進行運動訓練。

日期：2025年2月26日 (星期三) 時間：上午10:30至下午1:00

藝術療癒活動 X 運動體驗

由導師帶領進行畫面譜活動，讓參加者表達及紓緩壓力，並由體適能教練帶領進行運動訓練。

日期及時間：2025年3月12日 (星期三) - 藝術療癒活動
上午10:30至下午12:00 或 下午2:30至4:00

日期及時間：2025年3月19日 (星期三) - 運動體驗
下午12:00至1:00

血糖管理與飲食 及 運動工作坊

由註冊營養師講解血糖與飲食的關係，並由體適能教練帶領進行體能運動訓練。

日期：2025年3月26日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

體驗運動班

▲ 適合50歲或以上人士

- 痛症運動體驗班
- 輕阻力運動體驗班
- 橡筋帶運動體驗班
- 反應速度平衡運動體驗班
- 八段錦 (坐式養生) 體驗班
- 女性骨盆底肌肉運動體驗班
- 認知訓練體驗班
- Smart Fit 體驗日

特別活動

■ 適合40歲或以上人士

中醫四診儀體質檢測

由註冊中醫主理，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

*報名後請等待中心職員聯絡，並完成健康篩查，以評估是否適合進行中醫四診儀體質檢測

報名方法



歡迎50+經「賽馬會流金匯」手機應用程式，或中心網站 (<https://jcch.org.hk/>) 註冊帳號，並報名免費健康活動。報名後，請留意「我的帳號」內「活動紀錄」的最新狀態。



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

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
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

