

# 免費健康活動重點推介

## (2025年4月至6月)

### 健康講座

▲ 適合50歲或以上人士

#### 強肌防跌講座

由物理治療師主講，內容有關增強下肢肌力的方法、防跌知識及常見跌倒陷阱。最後，亦會教導參加者防跌運動，預防跌倒，齊齊活出健康人生！

日期：2025年4月8日 (星期二)

時間：上午10:30至11:30

#### 前列腺肥大及其相關手術講座

由泌尿科醫生講解前列腺肥大及其相關手術。

日期：2025年4月29日 (星期二)

時間：下午2:30至3:30

#### 睡眠窒息知多D講座

由耳鼻喉專科醫生講解睡眠窒息症的相關資訊。

日期：2025年5月12日 (星期一)

時間：下午12:00至1:00

#### 中醫講座 - 濕疹

由中醫臨床教授講解濕疹治療及相關食療方案。

日期：2025年5月23日 (星期五)

時間：下午2:00至3:00

#### 空間學習能力與早期認知功能下降的關係講座

由職業治療師講解空間學習能力與早期認知功能下降的關係。

日期：2025年5月29日 (星期四)

時間：下午2:30至3:30

## 運動與心血管健康講座

由物理治療師主講，探討運動對心血管健康的效益，介紹心血管疾病患者應該進行，以及應避免的運動，並推薦有助改善心血管健康的運動。

日期：2025年6月6日(星期五)

時間：上午10:30至11:30

## 腎功能衰退講座

由註冊護士主講，介紹腎功能，分享自我檢測腎病危機的方法，並分享預防「腎虧」的小貼士。

日期：2025年6月17日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

## 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：2025年6月19日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

## 中醫講座 - 心血管疾病

由中醫臨床教授講解心血管疾病的醫理。

日期：2025年6月23日(星期一)

時間：下午2:00至3:00

## 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：2025年6月24日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

### 體驗運動班



適合50歲或以上人士

- 痛症運動體驗班
- 阻力運動體驗班
- 橡筋帶運動體驗班
- 增肌運動體驗班
- 八段錦(坐式養生)體驗班
- 女性骨盆底肌肉運動體驗班
- 醒腦活腦體驗班

## 體驗活動與篩查

 適合50歲或以上人士

### 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：2025年5月2日 (星期五)

時間：下午3:00至4:30

### 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5月16日 (星期五)

時間：每人約15分鐘 (時間將個別通知)

### 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：2025年5月19日 (星期一)

時間：時間將個別通知

## 婦女活動

 適合50-64歲女士

### 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：2025年4月23日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00

### 照顧者系列：軟餐製作工作坊

由香港中文大學醫學院耳鼻咽喉 – 頭頸外科學系主持，向照顧者提供軟餐資訊，並體驗軟餐製作。

日期：2025年5月9日 (星期五)

時間：下午3:00至4:30

### 食出好心情 + 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增肌運動。

日期：2025年5月14日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00

## 預防高膽固醇飲食講座 (網上)

由註冊營養師講解如何注意飲食以預防高膽固醇。

日期：2025年5月19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，舒緩壓力，放鬆一下，並由體適能教練帶領進行運動訓練。

日期：2025年5月21日 (星期三)

時間：上午10:30至下午1:00

## 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：2025年6月4日 (星期三)

時間：上午11:30至下午1:00

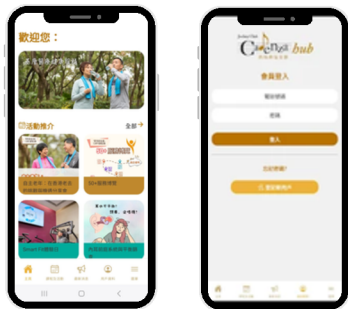
## 有「塑」得計：婦女塑身營養講座 (網上)

由註冊營養師講解塑身飲食的策略。

日期：2025年6月9日 (星期一)

時間：下午2:30至3:30

### 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。



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

