

免費健康活動推介

(2025年3月)

健康講座、體驗活動與篩查

▲ 適合50歲或以上人士

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

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

特別活動：中醫四診儀體質檢測

■ 適合40歲或以上人士

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

婦女活動

★ 適合50-64歲女士

藝術療愈活動 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) - 藝術療愈活動
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。

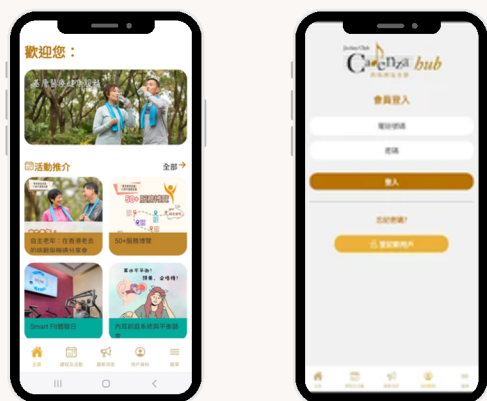
日期：2025年3月26日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

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

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。



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

