

免費健康活動 重點推介

(2025年7月至8月)

健康講座



適合50歲或以上人士

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：2025年7月8日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

藥劑師講座 - 平安藥知多D

出門去旅行要帶甚麼藥？頭暈身熱、嘔吐肚痛、腸胃不適又應該服用哪些藥呢？家中可以準備甚麼平安藥「看門口」？藥劑師將會在這個講座中為你詳細講解。

日期：2025年7月11日 (星期五)

時間：上午10:00至11:00

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8月8日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

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

SCAN ME



SCAN ME



想搶先一步獲得更多健康活動的資訊，
立即下載「賽馬會流金匯」手機應用程式啦！

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7月25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8月15日 (星期五)

時間：每人約15分鐘 (時間將個別通知)

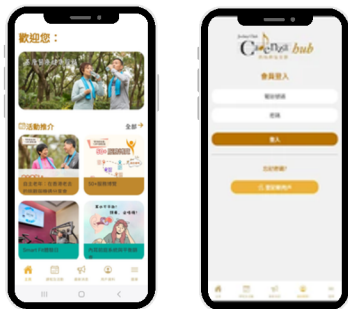
應用藝術工作坊

通過畫臉譜，並結合聲頻進行療癒減壓，幫助參加者自我探索，調和情緒，提升心理質素。

日期：2025年8月22日 (星期五)

時間：下午2:30至4:00

報名方法



下載「賽馬會流金匯」手機應用程式，並按二維碼內的程序建立帳號，並報名活動！



SCAN HERE



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



大埔富善邨善鄰樓地下



3763-1180



惡劣天氣安排



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

