

Hockey Club

Cazenza hub

賽馬會流金匯

免費健康活動

(2025年9月至12月)

重點推介



運動體驗班

每月舉行，名額有限



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

健康講座



適合50歲或以上人士

五十肩講座

由物理治療師講解五十肩的成因、症狀及管理策略，並教授簡單實用的紓緩動作，助你掌握護肩技巧，提升肩膀靈活度與生活質素。

日期：2025年9月1日 (星期一)

時間：上午11:00至中午12:00

預防骨質疏鬆飲食講座

由註冊營養師主講，內容有關骨骼健康相關營養素，並分享飲食建議，預防骨質疏鬆。

日期：2025年9月19日 (星期五)

時間：下午1:30至2:30



立即下載



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！



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，幫助你強化骨盆底肌肉，增進尿道和膀胱的控制力，改善尿失禁問題。

第一場 – 日期：2025年9月25日（星期四） 時間：下午2:30至3:30

第二場 – 日期：2025年11月26日（星期三） 時間：下午2:30至3:30

健康再起動：運動與防衰老講座

由物理治療師主講，內容有關運動如何預防和逆轉衰老、改善肌少症，提升生活質素及自我照顧能力。歡迎照顧者陪同參與。

日期：2025年10月8日（星期三） 時間：上午10:30至11:30

耳石脫落與暈眩講座

由物理治療師主講，深入講解耳石脫落如何影響平衡，並教授簡單有效的自我檢測與康復方法，助你擺脫暈眩困擾。

日期：2025年11月4日（星期二） 時間：上午11:00至中午12:00

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12月9日（星期二） 時間：下午2:30至3:30

心血管健康飲食講座

由註冊營養師主講，助你了解對心血管健康有益的食物選擇，並學習如何構建均衡的飲食，以控制膽固醇和血壓。講座亦會提供實用的飲食建議，讓你輕鬆實踐。

日期：2025年12月12日（星期五） 時間：下午2:30至3:30

體驗活動與篩查

 適合50歲或以上人士

聽力測試

由聽力機構提供基本聽力測試及諮詢服務，讓你掌握自己的聽力狀況。

第一場 – 日期：2025年9月8日（星期一） 時間：每人約15分鐘（時間個別通知）

第二場 – 日期：2025年12月1日（星期一） 時間：每人約15分鐘（時間個別通知）

香薰治療 (頭皮健康) (此活動需收取材料費\$70)

由香薰治療師教授調製香薰油及頭皮按摩技巧，促進頭皮健康，改善髮質狀況。

日期：2025年10月3日 (星期五) 時間：下午4:00至5:00

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，協助你們放鬆入眠。

日期：2025年10月24日 (星期五) 時間：下午3:00至4:30

足部護理 (灰甲) (此活動首次參與免費，另收耗材費\$50)

由足部護理員提供灰甲及厚皮護理服務，改善足部健康。

日期：2025年11月14日 (星期五) 時間：每人約15分鐘 (時間個別通知)

特別活動 (1)

★ 適合40歲或以上人士

中醫四診儀體質分析

由註冊中醫主理，運用中醫四診（望、聞、問、切）技術，結合四診儀進行專業分析，包括舌像、面像及脈象採集，全面辨識你的體質，評估健康狀況，並提供度身訂造的保健建議。

體質分析後，醫師更會根據個人體質，處方14天的養生花茶，幫助你養生調理。如有健康需要，更可獲贈中醫診金折扣券，全面照顧你的健康。

日期：逢星期一、三、五 時間：每人約30分鐘



甚麼是「中醫四診儀」？

中醫四診儀是一種智能化健康檢測系統，結合現代科技與中醫理論，透過儀器採集舌象、面部膚色與脈象等數據，再由中醫師綜合分析，提升體質判別的精準度與效率，是傳統中醫的創新應用。

特別活動 (2)

★ 適合40歲或以上人士

自我健康篩查有妙法

要延緩老化的狀態，保持內在能力(intrinsic capacity)與預防及管理慢性疾病同樣重要。是次活動將會向大家介紹方便易用的工具，讓大家深入了解自己的健康狀況，內容包括：

- 介紹多個有用的健康篩查手機應用程式，例如健康寶、身體成份分析程式等
- 介紹健康篩查後報名活動的手機應用程式，助你提升健康
- 介紹簡單的篩查工具，例如量血壓、體脂磅等

日期：逢星期二

時間：上午10:00至11:00

報名步驟簡單方便！

1. 下載「賽馬會流金匯」手機應用程式
2. 登入程式 或 登記成新用戶
3. 點選「講座及特別活動」，揀選合適的活動
4. 按活動頁內的指示，報名活動
5. 按照報名後所顯示的訊息，準時出席活動 或 留意報名狀態
6. 出席活動時，展示相關二維碼點名

了解詳情：

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