

活力相伴 · 健康同行

免費健康活動概覽 (2026年1月-4月)

新一年齊齊動起來！

踏入新一年，「賽馬會流金匯」繼續推出多元化的免費健康活動，包括：講座、體驗工作坊、健康篩查等，邀請大家積極參與，為自己注入活力，攜手展開健康新旅程。

運動體驗班

定期舉行，名額有限，從未參與者優先

▲ 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
- 反應速度平衡體驗班

健康講座

▲ 適合50歲或以上人士

中醫講座 - 腸胃健康

由註冊中醫師主講，涵蓋飲食、穴位及中醫證型的講解，從認識中醫對腸胃功能（如脾胃）的觀點出發，並介紹如何透過「藥食同源」的飲食調理與穴位按摩，來預防及改善常見腸胃問題。

日期：2026年1月6日 (星期二)

時間：上午10:30至11:30



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！

牙科講座 - 牙周病與心臟健康

由專科牙醫主講，深入講解牙周病的成因，以及牙周病菌可能增加心臟疾病風險的原因，並分享從根源處理牙周病的方法與預防措施。

日期：2026年1月16日(星期五)

時間：下午4:00至5:00

藥劑師講座 - 抗凝血劑 / 抗血小板藥物與保健品

由藥劑師講解服用抗凝血劑或抗血小板藥物的作用和常見副作用，以及服用期間的飲食，或使用保健品的注意事項和禁忌。

日期：2026年1月22日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

視力講座 - 乾眼症及老花 (連眼壓檢查)

由註冊視光師主講，全面剖析乾眼症及老花，讓參加者更清楚了解其成因與症狀。講座後更設眼壓檢查，讓你掌握患上青光眼的風險。

日期：2026年1月27日(星期二)

時間：下午3:00至4:15

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，增強尿道和膀胱的控制力，改善尿失禁問題。

日期：2026年2月2日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

物理治療師講座 - 足底痛的成因與治療

由物理治療師主講，深入剖析足底痛的常見成因，包括足底筋膜炎、跟腱炎及足弓結構問題，並教你分辨不同類型的足底痛。講座亦會分享物理治療的介入方法，如：診斷、治療手法、伸展運動、鞋墊調整及日常護理技巧，並設有現場示範及問答環節，讓參加者掌握預防與改善足底痛的實用知識。

日期：2026年2月5日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

物理治療師講座 - 膝關節保健小知識

由物理治療師主講，透過輕鬆有趣的方式，帶大家認識膝蓋的「小脾氣」，並分享改善方法，如：改變坐姿、加強大腿肌力、避免過度負重，以及如何透過復健計劃重拾輕鬆步伐。參加者將學會與膝蓋「和平共處」，邁向更自在、健康的生活。

日期：2026年3月11日(星期三)

時間：上午11:00至12:00

營養師講座 - 保護心臟飲食講座

由註冊營養師主講，深入講解如何透過飲食守護心臟健康，內容不只停留在「低脂」，更強調選擇「好油」，並介紹國際公認的DASH飲食和地中海飲食理念，助你建立科學均衡的飲食習慣，預防心臟病年輕化趨勢，為心臟健康加分。

日期：2026年3月20日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

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：2026年4月13日 (星期一)

時間：上午10:30至11:30

藥劑師講座 - 防脫髮藥物及保健品

由註冊藥劑師主講，深入探討防脫髮及生髮的常見疑問，內容包括男性與女性在選擇防脫髮洗頭水或護髮用品時是否存在差異、停用產品後效果是否會消失，以及使用脫髮或生髮藥物可能帶來的副作用。同時亦會分析保健品在防脫髮或促進生髮方面的成效，讓參加者全面了解不同方法的科學依據與注意事項，從而作出更合適的選擇。

日期：2026年4月16日 (星期四)

時間：上午10:30 至11:30

體驗活動與篩查



適合50歲或以上人士

香薰工作坊 - 手部護理 (材料費 - \$70)

由香薰師主理，帶領參加者製作屬於自己的天然香薰潤手霜，並分享香薰治療與簡易手部按摩技巧。

日期：2026年1月12日 (星期一)

時間：上午10:30至11:30

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，協助放鬆入眠。

日期及時間：

A班 - 2026年1月23日 (星期五) 下午3:00至4:30

B班 - 2026年4月17日 (星期五) 下午3:00至4:30

足部護理(灰甲) (首次參與，收取耗材費 - \$50)

由足部護理員提供灰甲及厚皮護理服務，並由護士進行護理教育，改善足部健康。

日期：2026年2月6日 (星期五)

時間：每人約15分鐘 (時間將個別通知)

銀髮急救學堂 (行政費 - \$50)

由香港大學急症醫學系團隊主理，專為長者設計，提升應對突發健康事件的能力。課程涵蓋中風、心臟病、跌倒、哽塞、心肺復甦法及自動體外除顫器等重要主題，透過面授教學、技術示範及個別身體成份分析，讓學員掌握理論與實用急救技巧。完成課堂可獲出席證書，保障自己與他人的健康安全。

日期：2026年3月6日 (星期五)

時間：下午2:00至5:00

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，助你了解自己的聽力狀況。

日期：2026年3月16日 (星期一)

時間：每人約10分鐘 (時間將個別通知)

臉譜應用藝術工作坊

導師透過臉譜創作，結合聲頻進行療癒減壓活動，協助參加者自我探索、調和情緒，並提升心理素質。

日期：2026年3月25日 (星期三)

時間：下午3:00至4:30

特別活動 (1)

藥劑師諮詢服務

由藥劑師提供一對一諮詢服務，協助社區人士使用和管理藥物，亦方便照顧者及其他醫護人員能更掌握病人的情況。視乎個別情況，藥劑師或會為病人提供藥盒包裝及整理服務。

對象：

- (1) 60歲或以上人士 或 其照顧者
- (2) 有2種或以上慢性病 或 使用5種或以上藥物，包括：藥膏、眼藥水、吸劑等

日期：逢星期四

時間：每人約45分鐘 (時間將個別通知)

特別活動 (2)

★ 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

時間：每人約30分鐘（時間將個別通知）



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 (3)

♥ 適合50歲或以上女性

「50展新晴」婦女健康活力檢測（*行政費 - \$50）

專為50+婦女設計，由專業團隊主理，助您初步了解身體狀況，邁向健康活力人生。

🔍 篩查內容

- 血壓檢測
- PAR-Q健康問卷
- 體能測試，評估運動水平
- InBody身體成份分析

*專屬優惠：完成篩查後，報名「婦女訓練課程」可扣減行政費

日期及時間：

A班 / B班 - 2026年1月2日（星期五） 上午10:45至11:45 / 上午11:15至下午12:15

C班 / D班 - 2026年1月6日（星期二） 上午9:45至10:45 / 上午10:15至11:15

特別活動 (4)



適合50歲或以上男性

男士腿力強化 X 骨盆底肌訓練體驗班 (*行政費 - \$50)

由專業運動教練指導，通過簡單安全的訓練動作，啟動核心與下肢的肌力，幫助提升平衡與穩定性，並針對泌尿健康問題（如尿頻、尿急及尿失禁）進行骨盆底肌訓練，讓男士親身感受訓練帶來的改善，為日後的進階訓練打好穩健基礎。

*專屬優惠：完成體驗班後，報名「男士強化腿部及骨盤底肌肉訓練班」可扣減行政費

日期及時間：

A班 - 2026年1月12日(星期一) 下午1:00至2:00

B班 - 2026年2月2日(星期一) 下午1:00至2:00

C班 - 2026年3月2日(星期一) 下午1:00至2:00

D班 - 2025年4月13日(星期一) 下午1:00至2:00



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