

## 資助健康活動概覽 (2026年5月-8月)

### 免費健康講座

▲ 適合50歲或以上人士

#### 照顧者擁抱情緒講座

由註冊輔導心理學家主講，分享「先處理心情，再處理事情」的重要性。通過學習梳理情緒，照顧者能更自在面對挑戰，提升生活幸福感。

日期：2026年5月12日(星期二)

時間：上午10:30 至11:30

#### 中醫講座：肩痛分析及護理

由中醫師講解肩痛成因與分類，並分享護理重點及注意事項，助你改善肩痛，提升生活舒適度。

日期：2026年5月20日(星期三)

時間：下午3:30至4:30

#### 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。在預防和治療血栓形成、降低心血管疾病和肺栓塞風險的同時，亦要避免過度出血。

日期：2026年6月4日(星期四)

時間：上午10:30 至11:30

#### 聽力講座：50+聽力問題與改善方法

由香港中文大學聽力學家主講，分享常見聽力問題及改善方法，助你守護聽力，提升生活質素。

日期：2026年6月10日(星期三)

時間：上午11:00 至中午12:00



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！

## 營養師講座：身體成份重組

50+ 增肌減脂必修課！要保持健康，單靠「少食」未必足夠，重點在於增肌減脂。是次講座由註冊營養師主講，深入講解如何透過飲食調整，幫助提升肌肉量、減少脂肪。

日期：2026年6月26日 (星期五)

時間：上午11:00至中午12:00

## 視力講座：青光眼、乾眼症與老花(連眼壓檢查)

由註冊視光師主講，全面剖析青光眼，乾眼症及老花，讓參加者更清楚了解其成因與症狀。講座後，現場更設眼壓檢查，讓你及早知道患上青光眼的風險。

日期：2026年6月30日 (星期二)

時間：下午2:30至4:00

## 中醫講座：皮膚病的治療 – 蕁麻疹 vs 濕疹

蕁麻疹和濕疹都是常見皮膚問題，是次講座由中醫師講解兩種常見皮膚病的分別、治療方法及護理貼士，助你更好管理皮膚健康。

日期：2026年7月10日 (星期五)

時間：下午3:30至4:30

## 物理治療師講座：頸痛及偏頭痛

偏頭痛與頸痛往往互相關聯！是次講座由物理治療師主講，透過專業角度分析頸痛與偏頭痛的成因，並教授科學有效的治療及舒緩方法，助你改善肩頸緊張，減少頭痛困擾。

日期：2026年7月21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：2026年7月29日 (星期三)

時間：上午10:30至11:30

## 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8月19日 (星期一)

時間：上午10:30至11:30

## 物理治療師講座：逆轉肌少症

由物理治療師主講，深入分析肌少症的成因與影響，並教授自我測試的方法及保養肌肉力量的運動，長遠協助 50+ 減少跌倒風險，保持活力。

講座後，現場更設有肌少症的簡單篩查，讓你及早知道患上肌少症的風險。

日期：2026年8月21日 (星期五)

時間：下午3:00 至4:30

### 專業篩查與體驗活動

 適合50歲或以上人士

### 健康活力檢測 (\*行政費 - \$50)

專為50+設計的檢測項目，由專業團隊主理，助你初步了解身體狀況，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，報讀指定運動課程可扣減行政費。詳情請向中心職員查詢。

#### 日期及時間：

A班 - 2026年5月4日(星期一) 下午1:45 至3:15

B班 - 2026年5月5日(星期二) 上午9:45 至11:15

C班 - 2026年5月8日(星期五) 上午10:45 至中午12:15

D班 - 2026年5月12日(星期二) 上午9:45 至11:15

### 足部護理(灰甲及厚皮) (\*首次護理免費，只收取檢查及耗材費：\$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。

#### 日期及時間：

A班 - 2026年5月15日(星期五) 每人約15分鐘 (時間將個別通知)

B班 - 2026年8月14日(星期五) 每人約15分鐘 (時間將個別通知)

\* 首次護理以體驗形式提供；其後服務以會員制度進行。收費詳情請向中心職員查詢。

## 擁抱情緒香薰油製作工作坊 (材料費 - \$65)

由香薰師帶領，親手製作1枝天然香薰油，配合「開心穴位」自我按摩，協助你釋放情緒、舒緩壓力，找回身心平衡與愉悅。

日期：2026年5月27日 (星期三)

時間：下午3:00至4:00

## 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6月15日 (星期一)

時間：每人約10分鐘 (時間將個別通知)

## 聲頻療癒：睡眠工作坊

由專業導師帶領，透過聲頻共振助你放鬆入睡，舒緩壓力，提升睡眠質素，下午更可輕鬆睡一睡。

日期：2026年6月24日 (星期三)

時間：下午3:00至4:00

## 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，協助放鬆入眠。

日期：2026年7月17日 (星期五)

時間：下午3:00至4:30

## 醒腦活腦香薰油製作工作坊 (材料費 - \$65)

由香薰師主理，參加者將親手調配1支天然香薰油，並學習配合相關按摩方法，幫助提升記憶力。

日期：2026年8月5日 (星期三)

時間：下午3:00至4:00

## 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8月7日 (星期五)

時間：下午2:30至5:30

## 運動體驗班

▲ 適合50歲或以上人士  
(\*行政費 - \$50)

- 逆轉肌少症增肌體驗班
- 坐式十二段錦氣功體驗班
- 高效燃脂阻力體驗班
- 痛症運動體驗班

\*專屬優惠：完成體驗班後，報讀相關恆常課程可扣減行政費

## 特別活動 (1)

▲ 適合50歲或以上「賽馬會流金匯」銀／金會員  
(全期課程費用 - \$200)

### 「活力 50+」：3+1雙軌運動計劃

為期四個月的線上線下雙軌運動課程，特別為 50+ 而設，結合居家訓練的便利與專業教練的現場指導，讓你循序漸進提升體能。

課程採用「3+1」雙軌模式：每月三週居家訓練 × 一堂實體專業指導。全期課程費用為 \$200，歡迎「賽馬會流金匯」銀／金會員參與。

#### 【喚醒身體】平衡與延展訓練 A班 實體課

日期及時間：2026年5月7日、6月4日、7月2日、8月6日 (星期四) 下午4:00至5:00

#### 【喚醒身體】平衡與延展訓練 B班 實體課

日期及時間：2026年5月21日、6月18日、7月16日、8月20日 (星期四) 下午4:00至5:00

#### 【穩固根基】臀部與核心強化 A班 實體課

日期及時間：2026年5月5日、6月2日、7月7日、8月4日 (星期二) 下午2:00至3:00

#### 【穩固根基】臀部與核心強化 B班 實體課

日期及時間：2026年5月19日、6月16日、7月21日、8月18日 (星期二) 下午2:00至3:00

### 甚麼是「活力 50+」？

為鼓勵50+持續運動，保持活力，「賽馬會流金匯」特別推出「活力50+」影片系列。由物理治療師與專業運動教練團隊攜手打造，合共 15 段精心設計的影片，陪伴大家展開循序漸進的健康旅程。

立即訂閱「賽馬會流金匯」YouTube頻道！

 YouTube

SUBSCRIBE



## 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、五

時間：每人約30分鐘 (時間將個別通知)



### 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



#### 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