

資助健康活動概覽 (2026年9月-12月)

免費健康講座



適合50歲或以上人士

物理治療師講座：滲漏與運動的秘密 **New!**

破解「坐喺度就能改善」的迷思！物理治療師將介紹「盆底肌訓練儀」如何透過生物回饋技術評估及訓練盆底肌，並示範凱格爾運動，教你以科技與運動「隱形」地守護盆底健康。

日期：2026年9月17日 (星期四)

時間：下午2:30 至3:30

藥劑師講座：補骨藥及相關保健品對種牙/剝牙的關係 **New!**

由藥劑師拆解骨質疏鬆症使用之藥物及保健品，並探討這些藥物對牙槽骨的作用，以及在拔牙或植牙前後可能帶來的影響。

日期：2026年10月8日 (星期四)

時間：下午2:30 至3:30

營養師講座：成人奶品選擇 **New!**

由營養師主講，深入解析成人奶品的營養與功效，並分享選購及飲用貼士，助你在關注骨骼健康、提升免疫力及均衡飲食方面作出更明智的選擇。

日期：2026年10月30日 (星期五)

時間：下午2:30 至3:30

牙科講座：破解「甩牙」迷思與植牙/假牙攻略 **New!**

植牙治療普及，但並非人人適合。專科牙醫將為你拆解剝牙、甩牙及鑲牙要點，並講述吸煙人士、糖尿病患者及骨質疏鬆症患者特別需要留意的地方。

日期：2026年11月20日 (星期五)

時間：下午3:00 至4:00



想知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！



專業篩查與體驗活動



適合50歲或以上人士

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9月14日 (星期一) / 2026年12月7日 (星期一)

時間：每人約10分鐘 (時間將個別通知)

音樂治療 (紓緩失眠)

(*行政費 - \$50)

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，幫助放鬆入睡。

日期：2026年10月16日 (星期五)

時間：下午3:00 至4:30

銀髮急救學堂(進階課程)

(*行政費 - \$50)

由香港大學急症醫學系團隊主理，專為已完成入門課程的50+而設，加深他們對突發健康事件的應對能力，涵蓋中風、突發心臟病、跌倒、哽塞、心肺復甦法及自動體外除顫器等重要主題。

註：參加者需於「賽馬會流金匯」完成「銀髮急救學堂 (入門課程)」

日期：2026年10月22日 (星期四)

時間：下午1:30 至4:30

聲頻療癒：睡眠工作坊

(*行政費 - \$50)

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，並享受片刻悠閒小休。

日期：2026年11月5日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00

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：2026年11月13日 (星期五)

時間：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。

運動體驗班



適合50歲或以上人士

(*行政費 - \$50；完成體驗班後，報讀相關恆常課程可扣減行政費)

- 反應速度平衡運動體驗班
- 心肺耐力循環訓練體驗班 **New!**
- 痛症運動體驗班
- 坐式十二段錦氣功體驗班
- 增肌運動體驗班

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4個月的線上線下雙軌課程，每月三週居家訓練配合一堂專業教練現場指導，循序漸進提升體能。課程涵蓋三大主題：溫和養生的【養生氣功】、較高強度挑戰的【逆齡動力】，以及鍛鍊下身肌肉的【穩固根基】，結合居家訓練的便利與教練的專業指導。

【養生氣功】A班 實體課 **New!**

日期及時間：2026年9月10日，10月15日，11月12日，12月10日(星期四) 下午1:00至2:00

【養生氣功】B班 實體課 **New!**

日期及時間：2026年9月24日，10月29日，11月26日，12月24日(星期四) 下午1:00至2:00

【逆齡動力】A班 實體課 **New!**

日期及時間：2026年9月9日，10月14日，11月11日，12月9日(星期三) 下午2:00至3:00

【逆齡動力】B班 實體課 **New!**

日期及時間：2026年9月23日，10月28日，11月25日，12月23日(星期三) 下午2:00至3:00

【穩固根基】A班 實體課

日期及時間：2026年9月1日，10月6日，11月3日，12月1日(星期二) 下午2:00至3:00

【穩固根基】B班 實體課

日期及時間：2026年9月15日，10月20日，11月17日，12月15日(星期二) 下午2:00至3:00

【隱形守護】 **New!**

特別加設主題四【隱形守護】，由物理治療師主理盆底肌訓練，以「3+1」雙軌模式進行兩個月專業指導。

實體課日期及時間：A班 - 2026年9月11日和10月9日(星期五) 下午3:00至4:00

B班 - 2026年11月13日和12月11日(星期五) 下午3:00至4:00

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



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