

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯



2024年7月~8月
免費健康活動概覽

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



報名方法

—App在手 健康我有 「賽馬會流金匯」手機應用程式

為方便50+隨時隨地都可以好好管理自己的健康旅程，「賽馬會流金匯」推出了手機應用程式，歡迎50+經App報名《免費健康活動概覽》內的活動，並留意「我的帳號」內「活動紀錄」的最新狀態。您亦可登入網站報名和查閱報名狀態。



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



健康講座

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：2024年7月9日 (星期二) 時間：上午10:30至11:30

50+的泌尿問題講座

由泌尿外科專科醫生主講，內容有關50+常見的泌尿問題，包括：尿急、夜尿多、女性壓力性失禁，以及男性的前列腺增生/前列腺癌。

日期：2024年7月29日 (星期一) 時間：下午3:00至4:00

強肌防跌講座

由物理治療師主講，內容有關增強下肢肌力的方法、防跌知識及常見跌倒陷阱。最後，亦會教導參加者防跌運動，預防跌倒，齊齊活出健康人生！

日期：2024年8月1日 (星期四) 時間：上午10:30至11:30

錢跟人走：社區照顧券知多D 講座

由社工主講，內容有關安老社區照顧服務的服務內容、申請方法及程序等，為家中長輩未雨綢繆。

日期：2024年8月2日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30



體驗活動



八段錦 (坐式養生)

由八種動作組成的保健運動，動作全面及簡單易學，並配合氣息調理，有助參加者強身健體，強化身心。

日期及時間：

A班 - 2024年7月11日 (星期四) 下午1:00至2:00

B班 - 2024年8月8日 (星期四) 下午1:00至2:00

反應速度平衡運動班

由體適能教練教授的運動班，訓練平衡、協調和反應能力。

日期及時間：

A班 - 2024年7月15日 (星期一) 下午1:45至2:30

B班 - 2024年8月26日 (星期一) 下午1:45至2:45

骨盆底肌肉運動班

由女性體適能教練教授盆骨底肌肉鍛煉運動，協助參加者改善尿失禁問題。

日期及時間：

A班 - 2024年7月16日 (星期二) 上午9:00至10:00

B班 - 2024年8月13日 (星期二) 上午9:00至10:00

痛症運動班

由復康及治療運動教練教授紓緩慢性痛症的運動。

日期及時間：

A班 - 2024年7月18日 (星期四) 下午4:15至5:15

B班 - 2024年8月22日 (星期四) 下午4:15至5:15

認知訓練班

結合「運動」與「認知訓練」元素，以收更佳的健腦效果。

日期：A班 - 2024年7月18日及25日 (星期四)

B班 - 2024年8月22日及29日 (星期四)

時間：下午1:45至3:15

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：2024年7月23日 (星期二) 時間：下午3:00至4:30

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。

日期：2024年8月5日 (星期一) 時間：個別通知

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：2024年8月16日 (星期五) 時間：個別通知



婦女限定活動



骨質疏鬆資訊及運動工作坊

由註冊護士講解骨質疏鬆的成因、預防及治療，並由體適能教練帶領進行反應、速度、平衡運動體驗。

日期：2024年7月10日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

腸道健康及運動工作坊

由註冊營養師講授培養腸道健康的飲食貼士，並由教練帶領進行增肌運動體驗。

日期：2024年7月17日 (星期三) 時間：上午11:00至下午1:00

健腦方程式2.0：認知訓練及運動工作坊

由體適能教練帶領進行綜合運動訓練，並由導師帶領進行桌上遊戲等認知訓練。

日期：2024年7月24日 及 31日 (星期三) - 共2節

時間：上午10:30至下午12:30

食出好心情及運動工作坊

由註冊營養師講解如何透過飲食促進好心情，並由體適能教練帶領進行增肌運動訓練。

日期：2024年8月7日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

腸道健康及營養講座 (網上)

由註冊營養師教妳如何識飲識食，維持腸道健康，提升免疫力。

日期：2024年8月12日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

照顧者身心療癒體驗工作坊

由導師帶領進行靜觀瑜伽體驗，並彈奏單弦琴(Monochord)，以單一音調奏出和諧的泛音旋律，為身心靈上帶來療癒效果。

日期：2024年8月14日 (星期三) 時間：上午10:00至下午12:30

增肌飲食及運動工作坊

由註冊營養師講授中年婦女增肌飲食攻略，並由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期：2024年8月21日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

「Keep住靚」婦女健康講座 (網上)

由註冊護士講授婦女更年期變化，並提供防衰老小貼士。

日期：2024年8月26日(星期一) 時間：下午2:30至3:30

防衰老及運動工作坊

由註冊護士講解50歲後身體上的可能變化，並提供保持身體健康及防衰老的小貼士。另外，體適能教練亦會帶領進行運動訓練。

日期：2024年8月28日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

特別項目

「e健達人」登記日

登記成「e健達人」後，可參與血壓/血糖檢查，以及各類有益身心的活動和課程。

日期及時間：個別預約

對象：60歲或以上的中心會員

吞嚥能力研究及篩查

由香港理工大學言語治療團隊主理，進行有關肌少症及吞嚥能力篩查，並在有需要時提供言語治療師諮詢及轉介。

日期及時間：個別預約

對象：50歲或以上人士

藥劑師諮詢服務

免費一對一諮詢服務，協助慢性病病人使用和管理藥物。

日期及時間：逢星期四 (個別預約)

對象：60歲或以上，且患有2種或以上慢性病 或 使用5種或以上藥物的人士

查詢

 大埔富善邨善鄰樓地下

 3763-1180

 賽馬會流金匯

 6923-8445