



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community eHealth Care Project



# 賽馬會 e健樂 電子健康管理計劃 (第二期)

**\*\*以下活動，參加者必須同時參與賽馬會 e健樂計劃，並於活動前完成香港中文大學之健康調查問卷。  
(中心職員會於活動前與參加者預約時間完成問卷)\*\***

## e健樂 - 健體橡筋操班

由體適能導師教授橡筋操，讓參加者提升肌肉耐力及力量，加強心肺功能，以致自我健康管理。

日期：3/5/2021 – 19/7/2021  
(逢星期一，共11堂)

時間：上午9:00至10:00

費用：\$30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起 負責同事:珊姑娘



## e健樂 - 痛症舒緩伸展運動班

教授安全而有效的伸展及放鬆運作，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症，以達致自我健康管理。

日期：6/5/2021 – 22/7/2021  
(逢星期四，共11堂)

時間：上午9:00至10:00

費用：\$30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起 負責同事:珊姑娘

## e健樂 -

## 中醫穴位按摩減壓工作坊

由註冊中醫師教授經絡系統、具體按摩手法及穴位的準確定位、技巧、口訣、認識常見按摩與推拿的錯誤及禁忌、實習穴位按摩，以致減壓效果。(例如醒腦益智穴位按摩及寧神開懷穴位按摩)

日期：2021年5月4、6、11、13日  
(逢星期二、四，共4堂)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起 負責同事:珊姑娘

## e健樂 - 長者飛鏢體驗班

透過飛鏢遊戲讓長者練習手、腦、眼協調及認知能力，以達致自我健康管理。

日期：2021年5月8、15、22、29日  
6月5、12日 (逢星期六，共6堂)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$10

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起

負責同事:珊姑娘





## e健樂 – 健康加油站 (5月) 前期糖尿病知多少？

註冊護士每月到中心分享健康資訊，讓長者預防不同的長期病患，以致自我健康管理。

日期：2021年5月7日 (星期五)

時間：下午2:15至3:15

費用：免費

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起 負責同事:珊姑娘

## e健樂 – 健康加油站 (6月) 健康飲食，我做到！

註冊護士每月到中心分享健康資訊，讓長者預防不同的長期病患，以致自我健康管理。

日期：2021年6月11日 (星期五)

時間：下午2:15至3:15

費用：免費

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：10/05/2021 (星期一) 起  
負責同事:珊姑娘

## e健樂 – 環保健體敲擊樂班

透過敲擊樂，以不同風格的音樂帶動參加者運用鼓棍及日常生活用品，做出各個伸展動作及躍動的節拍，達致健體、環保和減壓之目的。

日期：2021年5月10、24、31日、6月7、21、28日、7月5、12、19、26日  
(逢星期一，共10堂)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起 負責同事:敏姑娘



## e健樂 – 和諧粉彩減壓班

透過體驗和諧粉彩以達至減壓及放鬆，並讓你專注於色彩及畫紙當中，創作出獨一無二的作品。

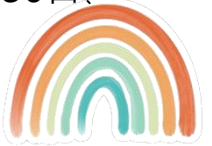
日期：2021年6月16、23、30日、7月7、14、21日  
(逢星期三，共6堂)

時間：下午2:30至4:00

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

費用：\$30

報名日期：10/05/2021 (星期一) 起  
負責同事:敏姑娘



## e健樂 – 健腦認知桌遊小組

由導師帶領讓長者體驗不同種類的現代桌上遊戲，從中訓練簡單健腦認知訓練，並透過桌遊輕鬆減壓。

日期：2021年6月18、25日  
7月2、9日  
(逢星期五，共四堂)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$10

對象：長者會員

(已登記e健樂會員)

報名日期：10/05/2021 (星期一) 起  
負責同事:敏姑娘



## e健樂 – 中醫養生與糖尿及高血壓

由註冊中醫師講解講中醫養生之道，以預防及處理糖尿病和高血壓。

日期：2021年6月22日 (星期二)

時間：下午3:00至4:00

費用：免費

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：24/05/2021 (星期一) 起

負責同事:敏姑娘