



# 賽馬會 全城起動防衰老計劃

捐助機構：



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

主辦：

Jockey Club

Celebra hub

賽馬會流金匯



合辦：



聖雅各福群會  
St. James' Settlement



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

由香港賽馬會慈善信託基金捐助為期3年的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，於全港各區推行；計劃以全面提升社區人士對衰老概念的認識及建立防衰老的生活模式為目標，內容包括：防衰老評估、防衰老教育講座及工作坊、全方位防衰老課程等；歡迎五十歲或以上人士參加。

查詢及報名：

主辦：

新界區  
賽馬會流金匯  
電話：3763-1000

合辦：

港島區  
聖雅各福群會  
健智支援服務中心  
電話：2816-9009

九龍區

香港復康會適健中心  
電話：2772-3366





## 對象：

50歲或以上  
香港居民



## 計劃內容：

1. 「衰老評估」問卷篩查
  - 為全港9,000名50歲或以上人士進行衰老評估
2. 「防衰老」講座
  - 為社區團體及人士提供「防衰老」知識
3. 防衰老工作坊
  - 教授防衰老的健康生活模式
4. 全方位防衰老訓練班
  - 透過24堂體能及認知訓練，延緩衰老情況

## 查詢及報名：

有興趣人士可向就近的主辦或合辦中心聯絡。



\*本計劃與香港中文大學合辦，參加者必須同意配合相關研究