



## 香港賽馬會「21日挑戰」資料

香港賽馬會「21日挑戰」是馬會「千里路 踏前步」社區勵志計劃的重點活動，旨在透過網上參與計劃，鼓勵不同年齡階層人士，為自我改進踏出第一步，挑戰自己，成就新體驗。

馬會將為首 10,000 名登記並成功完成「21日挑戰」的每位參加者，向聯合國兒童基金會香港委員會捐出 365 港元。參加者學習新知識和技能的同時，又可以貢獻社區，貫徹馬會與社會「同心同步同進」的理念。

「21日挑戰」	
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼓勵公眾嘗試新體驗和學習新技能</li> <li>啟發參加者努力作出自我改進</li> </ul>
登記日期	2017年7月20日（星期四）至12月31日（星期日）
登記網址	<a href="http://21day.hkjc.com/">http://21day.hkjc.com/</a>
參加資格	<ul style="list-style-type: none"> <li>歡迎所有年齡階層人士參與</li> <li>參加人數不限</li> </ul>
主題	<b>第一階段：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動</li> </ul> <b>第二階段：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>藝術及文化</li> </ul>
挑戰詳情	<b>第一階段：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>挑戰一：與單車女王李慧詩「操 fit 對腳」</li> <li>挑戰二：與冠軍騎師莫雷拉「家中健身」</li> <li>挑戰三：與世界拳王曹星如「食得有營」 <ul style="list-style-type: none"> <li>每次只可選取一項挑戰</li> <li>每項挑戰合共需時 21 天，完成 21 項任務</li> <li>任務包括：閱讀圖文、收看教學短片、下載攻略、上載相片等</li> <li>每項任務約需 10 至 15 分鐘完成</li> <li>參加者必須連續 21 天達成各項任務以完成挑戰</li> </ul> </li> </ul> <p>（第二階段詳情稍後再作公佈）</p>
慈善捐款	<ul style="list-style-type: none"> <li>受惠機構：聯合國兒童基金會香港委員會</li> <li>馬會將為首 10,000 名登記參加者作累進式捐款，每名參加者最高累積捐款為 365 港元： <ul style="list-style-type: none"> <li>完成 7 天任務：55 港元</li> <li>完成 14 天任務：增加 100 港元</li> <li>完成 21 天任務：增加 210 港元</li> </ul> </li> </ul>

###

2017年7月20日  
公共事務部