



香港賽馬會「千里路 踏前步：21 日挑戰」第二階段資料

香港賽馬會「千里路 踏前步：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挑戰自己，成就新體驗。

馬會將為首 10,000 名登記並成功完成「千里路 踏前步：21 日挑戰」的每位參加者，向聯合國兒童基金香港委員會捐出 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。

「千里路 踏前步：21 日挑戰」	
目標	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵公眾嘗試新體驗和學習新技能 • 啟發參加者挑戰自己
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	http://21day.hkjc.com/
參加資格	<ul style="list-style-type: none"> • 歡迎所有年齡階層人士參與 • 參加人數不限
主題	第一階段： <ul style="list-style-type: none"> • 運動和健康生活 第二階段： <ul style="list-style-type: none"> • 藝術及文化
挑戰詳情	第一階段：（7 月 20 日開始） <ul style="list-style-type: none"> • 挑戰一：與單車女王李慧詩「操 fit 對腳」 • 挑戰二：與冠軍騎師莫雷拉「家中健身」 • 挑戰三：與國際冠軍曹星如「食得有營」 第二階段：（9 月 8 日開始） <ul style="list-style-type: none"> • 挑戰一：與排舞師 Sunny Wong「跳 part 舞」 • 挑戰二：與漫畫家麥家碧「體驗創作」 • 挑戰三：與作曲家高世章「探索音樂」 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 每次只可選取一項挑戰 ➢ 每項挑戰合共需時 21 天，完成 21 項任務 ➢ 任務包括：閱讀圖文、觀看教學短片、下載攻略、上載相片等 ➢ 每項任務約需 10 至 15 分鐘完成 ➢ 參加者必須連續 21 天達成各項任務以完成挑戰
慈善捐款	<ul style="list-style-type: none"> • 受惠機構：聯合國兒童基金香港委員會 • 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">➤ 完成 7 天任務：55 港元➤ 完成 14 天任務：增加 100 港元➤ 完成 21 天任務：增加 210 港元 |
|--|--|

###

2017 年 9 月 8 日
公共事務部