



Fun Dance

小朋友停課在家，很需要動一動，「放放電」。為了培養學童持續做運動的興趣和習慣，馬會於 2017 年策劃及捐助香港中文大學，並由香港科技大學及香港應用科技研究院有限公司協辦「賽馬會家校童喜動計劃」。計劃早前推出的「鐘聲童喜動」和「Fun Dance」系列短片備受學生歡迎，最近再推出基礎動作正確示範影片，即使年紀較小的小朋友都可以跟著做，父母更可陪子女一起做運動。

「賽馬會家校童喜動計劃」運動短片

YouTube 頻道：<https://www.youtube.com/channel/UCC3--XwsLLkIMVV6daeEN4g>



1



自得樂耆

追求健康、快樂，是一生的事業，不因年長而停頓。香港賽馬會慈善信託基金透過主導推行及捐助不同慈善項目，關心長者身心健康，藉推廣運動、預防保健、鼓勵再就業，以及推動社交和跨代和諧等措施，為構建香港成為一個長者及年齡友善城市出分力，令一眾「老友記」的晚晴天空現彩虹，「耆」樂無窮。



減廢，減碳

香港中文大學（中大）賽馬會氣候變化博物館現正舉行「消失的廢物」網上專題展覽，展示早前曾參與「減廢計劃」的學校減廢成果，並通過有趣的裝置藝術，呈現香港廢物產生與天然資源使用概況，讓公眾在抗疫期間仍可安坐家中欣賞展覽，同時明白可持續廢物管理如何有效應對氣候變化，鼓勵大家改變生活習慣，合力「減廢，減碳」。

「消失的廢物」網上專題展覽

網上展覽日期：現正舉行

網址：<http://www.gaia.cuhk.edu.hk/>

由馬會撥款超過 1.9 億港元、自 2015 年起推行的「賽馬會齡活城市計劃」，透過由下至上、地區為本的模式，致力構建香港成為一個長者及年齡友善城市。在計劃的協助下，全港十八區已獲世界衛生組織接納加入全球長者及年齡友善城市及社區網絡。

擁有健康體魄才能享受生活，「賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃」在社區提供健康護理及專業支援服務，鼓勵長者建立健康管理習慣。這個撥款 3.4 億港元、在 2016 年開始推行的計劃，應用電子健康管理科技，例如大數據分析、遠程健康關懷服務，提升長者的生活質素，加上專業團隊跟進，是全港首個結合電子健康管理技術、社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。

長者的精神健康同樣受關注。馬會撥款逾 3.6 億港元支持推行「賽馬會樂齡同行計劃」，以推廣大眾正視老年心理健康及處理老年抑鬱問題為目的，透過建立可持續的服務模式，預防和及早介入，為高危或受抑鬱困擾的長者提供服務。

生老病死總有時，香港人口老化，晚期病患長者的護理服務需求日增。「賽馬會安寧頌」計劃撥款逾 2.55 億港元，集中改善社區晚期護理服務質素，並為專業人員提供培訓，同時加強公眾教育活動。



2

1. 運動不分年齡，馬會鼓勵「老友記」多做運動。
2. 「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」設有電子健康站，鼓勵長者以智能卡登入，定期量度健康指標。