

靜觀 · 抗壓

壓力沉重，豈只學生哥。旨在香港校園推廣靜觀文化的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，由馬會慈善信託基金捐助香港大學社會科學學院推行。計劃藉推動靜觀而達至抗壓、培養正向人生價值的效果。現時公眾可於網站免費下載有關的「『疫』境中的靜觀空間」資源套。資源套具備有中、英文版本，並提供廣東話、普通話和英語指導音頻，適合不同年齡的人士使用，包括銀齡族、上班族、年輕人及小朋友；初學或從未接觸過靜觀的人士宜循序漸進，按音頻的編碼順序，從最短的音頻開始修習。

賽馬會「樂天心澄」-
「『疫』境中的靜觀空間」資源套

網址：www.jcpanda.hk/ms2020



非遺教育 傳承創意

由馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「傳·創」非遺教育計劃，致力於社區推廣、重新定義及活化香港非物質文化遺產，透過體驗式學習及當代藝術手法融入傳統工藝技術當中，活化香港非物質文化遺產藝術，加深香港青少年對本地非遺的了解。今屆展覽以吹糖、麵塑、木傢俱製作、紮作、長衫製作及剪紙技藝為主題，展示超過千件導師與學生的創作成果，與觀眾一同窺探新生代對傳統工藝的創新演繹。

賽馬會「傳·創」非遺教育計劃周年展覽

日期：即日起至 8 月 2 日

時間：早上 11 時至晚上 8 時（希慎廣場至晚上 10 時）

地點：周圍貢 @ 銅鑼灣軒尼詩道 500 號希慎廣場 9 樓 Urban Sky；
上嚟啱 @ 銅鑼灣白沙道 16 號 2 樓；
匿埋睇 @ 銅鑼灣雲東街 9 號

網址：<http://ichplus.org.hk/tc/programme/annual-showcases>



望左望右 標牌說歷史



標牌，具有標識、告示的功能，是日常生活中不可或缺的配套。中環大館的前身、中區警署建築群於 2006 年全面結役後，館內各處保留著昔日常用途各異的標牌。透過《望左望右：歷史標牌》展覽，參觀者可從標牌獨有的材質、語言、字體和功能等，認識不同時代的設計美學、工藝風格及文化風尚；展覽期間還有專家解構關於大館歷史標牌的種種有趣面向。

《望左望右：歷史標牌》展覽

日期：即日起至 9 月 13 日

時間：早上 11 時至下午 8 時

地點：中環大館檢閱廣場

網址：<https://www.taikwun.hk/zh/programme/detail/look-left-look-right-historical-signage/597>



無伴奏 唱一舖

困在家無事可做？由本地專業無伴奏合唱劇團「一舖清唱」籌備及舉辦的賽馬會「耆樂唱一舖」計劃，致力為退休人士及長者提供一個自我增值的平台，透過無伴奏合唱，推動跨代共融的理念；一連五集的《抗疫時期無伴奏特輯》，讓長者或大小朋友都可以留在家中，跟著短片學習無伴奏合唱的入門技巧，齊齊體驗箇中樂趣。

賽馬會「耆樂唱一舖」 《抗疫時期無伴奏特輯》

網址：<https://www.youtube.com/channel/UCuESpqVJXsuO8RUwtuSeGmg/videos>

