

網球 是咁的

由香港賽馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會樂動網球計劃」，致力將網球推廣至各年齡層和社會階層，包括小學生、有特殊學習需要的兒童及退休人士（55-68歲）等，務求令網球運動「打」入社區。「賽馬會樂動網球計劃—網球是咁的」，與一眾運動員齊玩快問快答遊戲，如網球為甚麼需要有不同顏色？打波期間為何要大嗌？一齊玩，豐富你的網球冷知識！

賽馬會樂動網球計劃
—— 網球是咁的

即刻睇片



https://www.facebook.com/jctennisrocks/videos/?ref=page_internal



暢遊18區 認識齡活文化

香港人全世界最長壽，為應對人口老化帶來的挑戰和機遇，香港賽馬會慈善信託基金由2015年起，開展「賽馬會齡活城市計劃」，於全港18區推動長者及年齡友善風氣，讓長者積極參與活動，提升他們的生活質素。一連二十集、逢週日上載的「健康·且X賽馬會齡活城市計劃」，由主持人鄭丹瑞帶你暢遊18區，認識各區「老友記」的生活點滴，以及介紹如何透過不同計劃及活動，推廣長者及年齡友善文化，還會邀請不同專家跟長者分享健康小貼士。

健康·且X賽馬會齡活城市計劃

第一集



<https://www.facebook.com/HKJCAFC/videos/1123455048057723>



全家共享 非凡時空

疫情不影響欣賞藝術的機會。香港藝術館特別為「香港賽馬會呈獻系列：波提切利與他的非凡時空—烏菲茲美術館珍藏展」舉行的網上專題展覽導賞，一同認識來自烏菲茲美術館的珍貴畫作，當中包括文藝復興巨匠桑德羅·波提切利及其同期藝術家的作品，以及文藝復興時期的文化及歷史。

香港賽馬會呈獻系列：

波提切利與他的非凡時空
— 烏菲茲美術館珍藏展
網上專題展覽導賞

收看短片



<https://m.youtube.com/playlist?list=PLORtPpqkBDseEwoKn3QFd86mDffTzPCC2>



居家運動 揮走痛症

不少長者常常「周身骨痛」，由香港賽馬會慈善信託基金捐助的「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」製作了一系列痛症改善運動影片，教「老友記」居家運動，揮走痛症。計劃亦提供肌骨健康運動班及痛症相關醫療知識等，增加長者對自身慢性痛症的認識及自我管理痛症的能力，提高長者的生活質素，健康又自信地迎接銀髮生活。

香港中文大學賽馬會
長者痛症緩解計劃

片集



<https://www.youtube.com/channel/UCKBwbSrKcTtMoJJBLJwGmMQ>

