

首次求職畢業生 x 見習職位 大配對

科技發展日新月異，怎樣提升未來的就業能力、做好職前準備，成為年輕人的重要人生課題。由香港賽馬會慈善信託基金策動及捐助的「賽馬會專業創未來計劃」，特別在「文創」、「創科」、「商社」及「社健」四大領域與超過 200 間機構攜手提供 600 個見習職位，助首次求職的畢業生，做好職前準備，了解自己的價值和興趣，從而投身相應的職位。

計劃現進入第三期招募階段。一經取錄，參加者將獲為期一年的全職有薪見習機會，並獲安排職前特備訓練營及全程職涯輔導，提昇由學校過渡到職場的就業能力，為社區作出貢獻。



「賽馬會專業創未來計劃」協助畢業生投身職場。

賽馬會專業創未來計劃

網址：
<https://www.jcprocuitc.org.hk/>



影片介紹：
<https://www.youtube.com/watch?v=zamiReQaeSE>



婚姻之矛盾大對決



如何維繫一段多年的婚姻？夫妻之間的一句說話，隨時觸發雙方不可收拾的怒火和衝突，處理不善更會嚴重影響夫妻的婚姻關係。賽馬會「婚姻·再思」計劃邀請到結婚廿多年的 Carmen 及 Clement 分享夫妻相處之道，讓大家取經，學習如何化解和避免夫妻衝突。

賽馬會「婚姻·再思」計劃—個案分享

網址：
<https://jccc.hk/zh-hk/tips-for-a-healthy-marriage/>



走進米羅的藝術世界

現正舉行的「香港賽馬會呈獻系列：米羅的詩想日常」展覽，為你帶來「西班牙現代藝術三傑」之一胡安·米羅 94 件包括繪畫、雕塑、素描、紡織品、石版畫、海報等傑作及影像資料。

為了讓來自不同背景和年齡層的參觀者，都能享受藝術的樂趣，展覽不但特別提供小學生亦能輕易理解的展品說明，展廳內更有一個以遊樂場為設計主題的多媒體教育區，參觀者可透過多媒體裝置，製作專屬的藝術品，從中體會米羅的創作過程。

此外，公眾亦可參加由馬會支持的專題講座、導賞團和工作坊，實踐米羅將藝術與日常生活連繫的理念。

「香港賽馬會呈獻系列：米羅的詩想日常」展覽

日期：即日起至 6 月 28 日 地點：香港藝術館 2 樓專題廳

網址：
<https://hk.art.museum/tc/web/ma/exhibitions-and-events/the-hong-kong-jockey-club-series-joan-miro-the-poetry-of-everyday-life.html>



圖片由巴塞隆拿胡安·米羅基金會提供及授權使用。
攝影：Jaume Blassi
所有胡安·米羅作品圖片由 Successió Miró / ADAGP, Paris - SACK, Seoul, 2023 授權使用。
攝影：Successió Miró Archive



老友記創新「肌」



對於「老友記」來說，加強肌肉力量乃保持健康體魄的重要一環。賽馬會健健康康創新「肌」計劃就針對 50 歲至 70 歲的年長人士，定期開辦創新「肌」運動訓練班，通過肌肉訓練，提升他們的功能性健身及體育知識，從而促進和幫助他們在新常態下實現積極健康生活。

參加者將接受一連串為個人制定的運動訓練，包括肌肉力量和耐力、柔韌性和平衡訓練等。計劃會因應參加者的體能和程度，將練習組合分為初階、中階、高階不同難度級別進行。

賽馬會健健康康創新「肌」計劃

網址：
<https://mus-health.hkbu.edu.hk/>



查詢電郵：
mus-health@hkbu.edu.hk