

50+ 免費評估 及早找出身體毛病



隨著年齡增長，患上慢性疾病的風險相應提高，早期的健康評估與介入可改善身體機能。馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會流金匯」，於新界東推行「香港賽馬會社區資助計劃—長者健康社區推廣計劃」。計劃以世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》為藍本，將健康和社區照顧加以整合，旨在社區推廣健康耆年。

計劃透過健康問卷了解參與人士的健康狀況，並由護士或計劃團隊作進一步評估及跟進，再按個別健康狀況和需要，轉介至合適的跨界別專業服務。同時，計劃亦提供多元化活動，包括運動訓練、認知訓練、音樂治療、吞嚥講座、失禁講座等，全方位幫助參加者改善身心健康狀況。

香港賽馬會社區資助計劃 — 長者健康社區推廣計劃

計劃對象：50歲或以上人士
費用：全免

網址：
https://jcch.org.hk/special_event/cop/



證書課程體驗水上動樂

水上活動越來越受歡迎，由馬會慈善信託基金撥款捐助的香港遊樂場協會，於全港不同地區推廣為期三年的賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃，包括獨木舟、直立板及平板賽艇。計劃透過在學校及社區舉辦多元化的體驗活動，為不同階層的市民提供參與嶄新水上活動的機會，提升大眾對水上活動的興趣和認知，並藉此推動「親水文化」和海洋保育。

計劃更以優惠費用，協助地區單位開辦不同類型的獨木舟、直立板及平板賽艇證書課程，讓市民可以了解水上活動是一種富趣味性及挑戰性的運動，並在證書課程後持續地參與水上活動。



賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃證書課程

日期：即日起至2023年11月
截止日期：2023年9月30日
對象：8歲或以上（未滿18歲人士必須簽署家長同意書）

網址：
<https://hkpa-ws.com/tc/%E6%B0%B4%E4%B8%8A%E6%B4%BB%E5%8B%95%E8%AD%89%E6%9B%B8%E8%AA%B2%E7%A8%8B>



照顧幼兒知多啲

照顧幼兒是一門學問。為對照顧者提供支援，馬會慈善信託基金捐助為期三年的賽馬會幼兒「喜步」計劃，以提升幼兒中心的服務質素為目標，希望研發一套適合本港幼兒中心運用的模式，促進教顧兼重的嬰幼兒服務，有效地為本港零至三歲幼兒提供最佳的營養、護理和教育。

計劃由香港基督教服務處策劃及統籌、耀中幼教學院推動，並夥拍香港聖公會、香港基督教女青年會及基督教香港崇真會和不同專業領域的合作夥伴；從幼兒、家長及教師三方面作出支援。目前計劃已推出第一個家長學習坊，影片內容包括家居安全和居家急救常識，以及揀飲擇食、拒食與兒童生長的迷思。各位幼兒家長不妨睇片了解更多。



賽馬會幼兒「喜步」計劃

影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=Xg7q-A611C8>



網址：
<https://jcbrightstart.hk/>



咖啡體驗工作坊

平時在咖啡店品嚐到一杯精美的拉花咖啡，總會忍不住打卡留念，有否想過自己也可以親手炮製？同時有否想過可透過咖啡探索情緒故事？由馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會平行心間計劃」，建立八個年青人的專屬空間，不時舉辦適合青年人參與的活動，包括咖啡拉花體驗班等，對象為12至24歲的青年。

該計劃的目標為青年人建立一套專為他們而設的身心靈健康服務模式，並以跨界別方式培育新一代的青年工作者。各個「平行心間」提供以地區為本一站式的早期介入及支援服務，助年青人跨過難關；不只能夠滿足青少年放空和充電的需求，還可在精神健康上得到支援。



「賽馬會平行心間計劃」— 咖啡拉花體驗班

日期：7/9/2023（四）、5/10/2023（四）
時間：19:00 - 21:00
對象：12 - 24歲青年

「咖啡x生命風味輪x敘事實踐」朋輩輔導技巧工作坊

日期：12/10/2023 - 2/11/2023（逢星期四）
時間：19:00 - 21:30

網址：
<https://www.levelmind.hk/events>

