

逾百珍藏 展現中國古代女性美

古今中外的女性擁有不同魅力和特性，想了解更多？由馬會獨家贊助的「香港賽馬會呈獻系列：眾裡尋她 — 南京博物院藏中國古代女性文物展」，透過南京博物院 118 件 / 套由商代至二十世紀初的珍藏，包括漢唐女俑、精工織繡、宮廷飾物和書畫名品等，讓市民深入了解中國古代女性的形象氣質、日常生活、才華技藝和精神世界，並發揚中華優秀傳統文化與藝術精粹。



南京博物院藏品  
圖片由南京博物院提供

香港賽馬會呈獻系列：  
眾裡尋她 — 南京博物院藏  
中國古代女性文物展

日期：即日起至 2023 年 2 月 27 日  
地點：香港文化博物館一樓 專題展覽館一至二及聚賢廳  
網站：[https://hk.heritage.museum/zh\\_TW/web/hm/highlights.html](https://hk.heritage.museum/zh_TW/web/hm/highlights.html)  
(備註：活動或因疫情及政府的防疫措施而改動，請留意最新公布)



「入五」勤運動 抗衰老



有研究顯示高運動量的長者較少出現衰老問題，有見及此，「賽馬會流金匯」展開「賽馬會全城起動防衰老計劃」，鼓勵「入五」一族盡早建立恆常運動的習慣，並特意製作《5 分鐘防衰老運動》影片系列，由體適能教練示範伸展運動、帶氧運動和肌肉訓練的動作。此外，「賽馬會流金匯」將聯同五間社福機構，推出全港首個針對中年女性全人健康的社區計劃 — 賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃。

賽馬會全城起動防衰老計劃

《5 分鐘防衰老運動》  
影片網址：<https://jccc.hk/zh-hk/5-minute-anti-aging-exercises-jockey-club-cadenza-hub/>



關注認知障礙 及早應對



近年大眾愈來愈關注認知障礙，由香港賽馬會慈善信託基金捐助，聖雅各福群會展開為期三年的賽馬會「智」享生活計劃，透過講座、小組活動及義工服務，鼓勵早期認知障礙人士延續過往的喜好、享受現時生活，同時及早規劃未來；過程中重視他們的「自主」及「能力」，尊重其「意願」。如認識早期認知障礙人士及其照顧者，或自覺認知衰退人士及其照顧者，可於網上報名參與計劃。

賽馬會「智」享生活計劃

網站：<https://656carer.com/news/?taxonomy=news-type&slug=service-news&name=5027>



人人下廚 健康飲食最有「營養」



疫情關係，不少人在家用餐的時間增加，但若平常甚少下廚，又不想一直只吃即食麵，想吃得健康一點怎麼辦？由香港賽馬會慈善信託基金支持開展的「賽馬會健樂人生體育及營養計劃」，為患有唐氏綜合症或自閉症的學童和家人推廣均衡的體能活動及健康飲食。計劃製作了一系列烹飪教學短片，不論是否計劃參加者，大家亦可以在家邊看影片、邊跟著烹調多款健康又美味的佳餚。

賽馬會健樂人生體育及營養計劃  
- Love 21 有營養

影片網址：<https://jccc.hk/zh-hk/love21-healthy-recipes/>

