

### 尋龍探秘

### 探索大自然演化

正在計劃假日親子好去處？不如去「尋龍」！由香港賽馬會獨家贊助的大型恐龍展覽「香港賽馬會呈獻系列：八大·尋龍記」，搜羅珍貴展品，首次同場展出八組極具代表性的完幅化石骨架：包括暴龍、三角龍、棘龍、異特龍、西龍、梁龍、哈特茲哥翼龍和幼齡蜥腳類恐龍。是次展覽介紹最新古生物的科研成果，給參觀者帶來身臨其境的體驗；亦是馬會撥款 6.3 億港元支持政府，慶祝香港特別行政區成立 25 周年的項目之一。

#### 香港賽馬會呈獻系列： 八大·尋龍記

日期：2022 年 7 月 8 日 - 11 月 16 日  
地點：香港科學館  
網站：big8dinosaurs.hk  
免費入場，需網上預約參觀



(備註：活動或因疫情及政府防疫措施而改動，請留意最新公布。)



### 老友記學急救

### 樂齡 Level Up -

心臟病、中風及跌倒是「老友記」常見的健康煩惱，一旦有意外發生，如何應對？由馬會慈善信託基金捐助、香港大學李嘉誠醫學院急症醫學系推行的「賽馬會社區長者急救學堂」推廣長者緊急護理教育。透過虛擬教室及影片，長者可用手機應用程式在家自學和實習，即使面對緊急醫療情況也「無有怕」，學習如何妥善處理健康危機！

#### 賽馬會社區長者急救學堂計劃

網站：  
<https://jccc.hk/zh-hk/join-jockey-club-emergency-care-programme-on-elderly/>



### 照顧自己 照亮他人



疫情難免為不少人增添抑鬱及焦慮問題。由馬會慈善信託基金捐助、中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室推行的「賽馬會心導遊 + 計劃」，不但透過電子平台提供自助及個人化的心理健康支援服務，更舉辦不同的情緒支援網上講座，包括邀請臨床心理學家 Amanda 教授舒緩情緒的方法，如在家照顧自己、重拾力量生活的小貼士。若出現情緒困擾，或想學習照顧身邊人的心理健康，可在網站登記成為會員，隨時重溫講座內容。

#### 賽馬會心導遊 + 計劃

網站：  
[https://www.jctplus.org/event/playback-20220303\\_public-webinar-promotion\\_all-members](https://www.jctplus.org/event/playback-20220303_public-webinar-promotion_all-members)



### 升小適應攻略



九月「開學季」將近，惟今年受第五波疫情影響、停課多時，引起更多不同的升小銜接問題。面對新環境和上學模式，家長該如何幫助子女適應？由馬會慈善信託基金捐助、香港教育大學幼兒教育學系推行的「教大賽馬會升小銜接計劃」，推出「教大賽馬會升級資源套」，因應孩子在適應小一生活經常遇到的問題而度身設計，讓家長可以通過遊戲幫助孩子適應小學生活。有興趣的家長可觀看影片了解更多。

#### 「教大賽馬會升級資源套」(一)：升級時間表

影片網址：  
[https://www.youtube.com/watch?v=N\\_Bz8bT9G1Q](https://www.youtube.com/watch?v=N_Bz8bT9G1Q)

