

身心靈健康系列比賽章程

比賽目的

1. 提高意識：引起居民對精神健康和慢性疾病的關注。
2. 知識分享：以比賽作為平台，讓學生及家長藉參賽向大眾傳遞實用的健康知識。
3. 促進參與：鼓勵區內市民參與健康活動，增強社區凝聚力。

參賽資格

區內學生及家庭，參加項目數量不限，惟每項比賽只可提交一件作品。

比賽項目及獎項設置

比賽分為演講比賽、英詩創作比賽、英文書法比賽、Reels短片製作大賽、親子無火煮食健康食譜設計比賽、繪畫及填色比賽六項，每項比賽設置冠軍、亞軍、季軍及入圍獎多項。

設「最積極參與學校獎」一名，頒發予參賽學生人數最多的一間學校。

報名程序

1. 凡參加大會提供指定參賽表格的項目，請確保已在作品上清楚寫上指定之個人資料，並以PDF形式，經大會提供之google form進行線上報名及提交作品，一項比賽填寫一個google form。
2. 歡迎團體報名或個人報名。

比賽時間安排

截止收稿日期及時間：2025年10月31日 中午十二時正。

結果公布：11月7日公布比賽結果。

頒獎典禮：12月5日於假葵涌循道中學傳經堂進行現場頒獎。

查詢：可瀏覽本校網頁 <https://www.kcmc.edu.hk> 或致電 2745 0010 葵涌循道中學查詢。

條款及條件

參賽者（包括參賽者父母或監護人）報名參賽，即表示接受以下條款和條件並同意遵守：

1. 主辦機構保留隨時修正比賽規則、暫停或終止比賽的權利。如有任何變動，將於比賽專頁公布而毋須預先通知。
2. 參賽者須確保其參賽作品的資訊或內容不會含有猥褻、辱罵、暴力及誹謗等成份，且不會不利於國家安全及不違反香港法律（包括有關國家安全及知識產權的法律法規）。否則，參賽者將被取消資格。
3. 參賽者提交參賽作品即等於授權予主辦機構在不同平台（包括但不限於網站、社交媒體以及其他公眾可接觸的平台，例如公共場所或公共交通工具）使用、複製、編輯、改編、分發、傳播和以任何形式展示該作品。主辦機構毋須事先徵得參賽者的允許，且毋須以任何形式向參賽者提供補償。
4. 參賽作品內容符合法律要求及原創，不得侵犯任何第三方的知識產權。
5. 參賽作品需未曾用於公開發表或參賽。
6. 參賽者需遵守比賽規則，尊重其他參賽者。
7. 作品如有不符合規定，將被取消參賽資格。
8. 作品在截止日期後不可再作任何修改
9. 獎項只於頒獎典禮期間頒發，頒獎學生如未能出席活動，將不獲補發。
10. 參賽者所提供之個人資料，只作為是次比賽聯絡及發放本校活動資訊之用。

演講比賽



1. 主題

身心靈健康的重要性

2. 比賽形式

參賽者需自行創作一分鐘的講稿，可選擇粵語或普通話演繹，錄音時限不多於一分鐘。

3. 組別

設粵語組、普通話組（參賽者只可參加其中一個組別）

4. 錄音要求

(a) 演講前先自我介紹，介紹自己的姓名、就讀小學、班級

(b) 作品必須是「一錄到底」的錄音原檔，不得加入任何音響效果，亦不得進行任何剪接及後期製作，全長不超過1分鐘

(c) 文件格式：MP3或WAV。

(d) 音質及檔案大小：至少128 kbps，檔案不超過100MB。

(e) 檔案命名規則：演講比賽_學校名稱_參賽者姓名_參賽組別_作品名稱

（例：演講比賽_葵涌小學_粵語組_陳大文）

5. 評審

入圍作品將會在指定平台上展示，由公眾進行投票

6. 查詢：電郵ch@kcmc.edu.hk或致電27450010趙老師。

英詩創作比賽



1. 主題

身心靈健康

2. 比賽形式

按主題創作8-20行英文詩歌

3. 組別

設初級組 (P1 - P3組) 及高級組 (P4 - P6 組)

4. 格式要求

(a) 使用大會提供的書寫紙範本 (請[按此](#)自行下載附件檔案及複印書寫紙)

(b) 文件格式: PDF文件 (A4尺寸)

(c) 檔案命名規則:

i) 團體集體上載一個PDF內含多件作品: 英詩比賽_學校名稱_組別_作品數量 (例: 英詩比賽_葵涌小學_高級組_35份)

ii) 個別參加者上載一件作品: 英詩創作比賽_學校名稱_組別_參賽者姓名。(例: 英詩比賽_葵涌小學_高級組_陳大文)

5. 評審標準

創意 (30%): 詩歌的創新程度和獨特性。

內容 (30%): 主題的表達及對身心靈健康的理解。

語言表達 (30%): 語言的流暢度與表達能力。

格式 (10%): 格式整齊, 符合字數要求。

6. 查詢: 電郵sp@kcmc.edu.hk或致電 2745 0010英文科曾老師。

英文書法比賽

1. 比賽形式

參賽者需通過硬筆書法書寫以下詩歌

2. 組別

設初級組 (P1 - P3組) 及高級組 (P4 - P6 組)

3. 格式要求

(a) 使用大會提供的書寫紙範本 (請[按此](#)下載附件檔案及複印書寫紙)

(b) 詩歌長度固定, 參賽者需完整書寫上述詩句

(c) 文件格式: PDF文件 (A4尺寸)

(d) 檔案命名規則:

i) 團體代表上載一個PDF內含多件作品: 英文書法比賽_學校名稱_組別_作品數量 (例: 英文書法比賽_葵涌小學_高級組_35份)

ii) 個別參加者上載一件作品: 英文書法比賽_學校名稱_組別_參賽者姓名。(例: 英文書法比賽_葵涌小學_高級組_陳大文)

4. 評審標準

書寫技巧 (60%): 字跡工整、筆劃流暢。

整體美感 (40%): 作品的整體排版和藝術感。

*參賽作品必須為參賽者手筆

5. 查詢: 電郵sp@kcmc.edu.hk或致電 2745 0010英文科曾老師。



初級組 (P1 - P3組) 選定詩歌:

A Bright Day

When clouds come in and skies are gray,

Take a breath and look around—

A gentle breeze can lift your heart,

A sunny smile is a great place to start.

So when the world feels heavy and tough,

Remember, it's okay to say you've had enough.

With love and care, you'll find your way,

And soon you'll feel like it's a bright new day.

高級組 (P4 - P6 組) 選定詩歌:

A Bright Day

When clouds come in and skies are gray,

And it feels hard to laugh and play,

Take a breath, and look around,

There's magic in the world to be found.

A gentle breeze can lift your heart,

A sunny smile is a great place to start.

Talk to a friend, share your fears,

Letting them out can dry your tears.

So when the world feels heavy and tough,

Remember, it's okay to say you've had

enough.

With love and care, you'll find your way,

And soon you'll feel like it's a bright new day.

Reels短片製作比賽

1. 主題：分享健康生活小技巧（身心靈健康相關，如運動、飲食、壓力管理、親子溝通）。

2. 比賽形式：原創自製Reels短片，適合全家觀看，無暴力或不當元素。語言為中英文均可，建議加中文字幕。

3. 年齡限制：學生為主，家庭成員無上限。每人/家庭限報1件作品。

4. 格式要求：

(a) 時長：不超過1分鐘。

(b) 檔案格式：MP4，解析度至少720p，文件大小不超過100MB。

(c) 檔案命名規則：短片比賽_學校名稱_參賽者班別_參賽者姓名_作品名稱。（例：短片比賽_葵涌小學_6A_陳大文_健康生活）

5. 評審標準：

- (a) 主題表達與健康知識（50%）：準確傳達身心靈健康小技巧，具啟發性及社區相關。
- (b) 創意思維（20%）：原創構思、故事性強。
- (c) 製作技巧（20%）：畫面清晰、編輯流暢、音效適宜。
- (d) 親子互動及影響力（10%）：促進家庭參與，具推廣價值。

6. 查詢：

電郵kcw@kcmc.edu.hk或致電2745 0010校園電視台黃老師。



親子無火煮食健康食譜 設計比賽



- 1.比賽形式：** 參賽者根據「食物金字塔」及「三低一高」的原則，製作一份無火煮食健康餐單
- 2.年齡限制：** 學生為主，家庭成員無上限。每人/家庭限報1件作品。
- 3.格式要求：**
 - (a) 使用大會提供的表格範本（請[按此](#)下載附件檔案及複印使用）
 - (b) 簡述用料，介紹菜式如何符合健康原則，及以圖片及文字展示菜式的製作過程及完成圖
 - (c) 檔案格式：PDF文件（A4尺寸）
 - (d) 檔案命名規則：食譜設計比賽_學校名稱_參賽者班別_參賽者姓名_菜式名稱。（例：食譜設計比賽_葵涌小學_6A_陳大文_翠塘豆腐）
- 4.評審標準：**
 - (a) 營養要求(40%)：符合「食物金字塔」及「三低一高」的健康飲食標準，如低油鹽糖、高纖維等
 - (b) 創意(30%)：如菜式及食譜設計、擺盤、菜式展示等
 - (c) 烹調技巧(15%)：健康的無火煮食方法及技巧，並能於日常製作
 - (d) 符合預算(15%)：總食材支出不超過港幣150元
- 5.查詢：** 電郵jl@kcmc.edu.hk或致電 2745 0010 家教會賴老師。

繪畫及填色比賽



比賽形式

參賽者可使用任何填色或繪畫方式，
在構圖上進行創作

組別

設初級組 (P1 - P3組及高級組 (P4 - P6 組)

注意事項

- (a) 參賽者需根據提供的圖畫進行填色，要求作品主題清晰、符合比賽主題。
- (b) 參賽者可以在作品中增加創意圖案或豐富的線條設計，但新增元素必須保持在原畫面內，且不得掩蓋原有的圖畫內容。
- (c) 參賽者可自由選擇使用各種顏料和技法，包括水彩、彩色鉛筆、蠟筆等，但不接受使用電子繪圖工具或人工智能生成的工具，所有作品必須為手工創作。
- (d) 不接受拼貼作品，所有提交的作品必須為完整的畫作，不得包含任何拼貼元素。
- (e) 每名參賽者僅可提交一份畫作，且不接受共同創作，以確保每位參賽者的作品獨立性。
- (f) 參賽作品必須為參賽者手筆

格式要求

- (a) 使用大會提供的構圖範本 (請[按此](#)下載附件檔案及複印)
- (b) 文件格式: PDF文件 (A4尺寸)
- (c) 檔案命名規則:
 - i) 團體代表上載一個PDF內含多件作品: 繪畫及填色比賽_學校名稱_組別_作品數量
(例: 繪畫及填色比賽_葵涌小學_高級組_50份)
 - ii) 個別參加者上載一件作品: 繪畫及填色比賽_學校名稱_組別_參賽者姓名。(例: 繪畫及填色比賽_葵涌小學_高級組_陳大文)

評審標準

- (a) 主題表達: 40%
- (b) 創意表達: 30%
- (c) 用色美感: 30%

查詢: 電郵thl@kcmc.edu.hk或致電 2745 0010視藝科梁老師。