

「子女身心需關愛・家校同心齊灌溉」

食譜設計比賽詳情

- 主辦機構**：家庭與學校合作事宜委員會（家校會）
- 目的**：家庭與學校合作事宜委員會（家校會）於2024/25學年以「子女身心需關愛・家校同心齊灌溉」為題舉辦一系列活動。有關活動響應教育局於本學年推行的《4Rs精神健康約章》，旨在鼓勵學校和家長關注學生的身心健康，透過家校合作共同為學生締造一個支援他們健康成長的環境，協助他們建立健康的生活方式，強化人際關係，並提升抗逆力。
- 參加資格**：就讀於本港小學四年級至六年級及中學學生的家長與他們的子女。每組參賽者只可遞交 一份 作品。
- 參加辦法**：食譜設計比賽的報名表格及食譜設計單可於家校會網頁(www.chsc.hk)下載。參賽者須把填妥的報名表格及參賽作品郵寄至九龍九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座二樓 W215 室家校會秘書處（信封面請註明：「子女身心需關愛・家校同心齊灌溉」食譜設計比賽）。
- 比賽主題**：「子女身心需關愛・家校同心齊灌溉」
- 比賽組別**：
1. 高小（小四至小六）
2. 中學
- 作品規格**：參賽者可自由設計食譜，並須以相片方式展示菜式。參賽作品如包括文字，可使用中文或英文。
- 截止日期**：2025 年 5 月 16 日（星期五）
- 評選準則**：評審團的評審準則包括：切合主題、創意、營養價值、菜式外觀及食譜內容等。
- 獎項**：每組設冠軍、亞軍、季軍各一名及優異獎十名。冠軍、亞軍、季軍以及優異獎得獎者將獲發獎狀及書券。
- 賽果公布**：得獎名單將於 2025 年 7 月初於家校會網頁(www.chsc.hk)公布。各得獎者將會透過學校收到得獎通知。

- 參賽規則：**
1. 每位參賽者只限遞交一份作品。如重覆遞交者，以最後一份遞交之作品為準，其餘則不獲受理並不另作通知。
 2. 參賽作品一經遞交，均不能再更改任何內容，包括但不限於材料、調味料、分量及烹調方法等內容。
 3. 參賽者如被發現盜用任何其他商業或非商業版權，大會將取消其參賽資格，而引起侵犯版權的問題，均與主辦機構無關。
 4. 參賽者須確保其提交的參賽作品不含有淫褻、暴力、色情、誹謗、不良意識、侮辱成分或任何具爭議性及不適當的內容，亦不會違反香港特區的法律，否則將會被取消參賽資格。
 5. 參賽作品不可顯示任何姓名、學校名稱等記號。此外，參賽者不可添加簽名、邊框、浮水印等能代表個人資訊的文字、符號或圖片於作品內。
 6. 所有參賽作品的版權屬主辦機構及教育局擁有。主辦機構及教育局有權將參賽作品應用於任何宣傳、展覽及印刷用途，而毋須事先徵得參賽者同意或支付任何版權費用。
 7. 主辦機構在收到參賽作品後，將不會作個別通知。參賽作品亦不會退還。
 8. 所有不符合比賽規則的參賽作品將會被取消資格。
 9. 比賽結果以評審團的決議為準，參賽者不得異議。
 10. 參賽者同意提供個人資料和授權主辦機構公開有關資料，作宣傳用途。比賽完成後，所有收集的資料，如毋須保留，將全部銷毀。
 11. 主辦機構保留對本條款及細則的最終解釋及修訂權利。
 12. 參賽者必須清楚明白比賽規則，遞交作品即表示已同意遵守和接納是次比賽的所有條款及細則。

查詢： 家校會秘書處（電話：3698 4376／電郵：chsc@chsc.hk）



家庭與學校合作事宜委員會
Committee on Home-School Co-operation

「子女身心需關愛・家校同心齊灌溉」
食譜設計比賽報名表格及食譜設計單

參賽者必須填寫報名表格上的所有欄位，如資料不全，申請將不予受理。報名表格所收集的個人資料，只用作與是次比賽有關的通訊、評審或核實身份用途。

(一) 參賽者／參賽者家長資料

學生中文姓名：	
學生所屬學校名稱： (中文全名)	
學生所屬年級：	
家長中文姓名：	
聯絡電話：	
電子郵件：	
比賽組別： (請於適當空格內加✓)	☐ 高小組 (小四至小六) ☐ 中學組 (中一至中六)

(二) 聯絡人資料(如學校代表參賽者交回報名表格，此部分可填上學校聯絡人的資料)

聯絡人姓名：	
聯絡電話：	

~~~~~  
內部專用

|                |           |
|----------------|-----------|
| 收件日期： _____    | 備註： _____ |
| 參考編號 (只供職員填寫)： |           |

### (三) 食譜設計單

1. 菜式名稱：

| 食材 | 份量<br>例：(80 克／2 茶匙) | 食材 | 份量 |
|----|---------------------|----|----|
|    |                     |    |    |
|    |                     |    |    |
|    |                     |    |    |
|    |                     |    |    |
|    |                     |    |    |

2. 材料預備及烹調步驟：(請用點列式及以 不多於250字 扼要寫出)

- [illegible]

3. 設計意念：(請以 不多於 150 字 描述食譜設計的意念)

4. 菜式包含的食物種類：(請勾選相關適用選項)

|       |                                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 穀物類：  | <input type="checkbox"/> 全穀物 <input type="checkbox"/> 精製穀物 <input type="checkbox"/> 穀類加工食品                                                                                      |
| 蔬菜類：  | <input type="checkbox"/> 葉類 <input type="checkbox"/> 根莖類 <input type="checkbox"/> 豆類 <input type="checkbox"/> 瓜類 <input type="checkbox"/> 其他                                    |
| 水果類：  | <input type="checkbox"/> 柑橘 <input type="checkbox"/> 漿果 <input type="checkbox"/> 瓜果 <input type="checkbox"/> 其他                                                                 |
| 蛋白質類： | <input type="checkbox"/> 肉 <input type="checkbox"/> 家禽 <input type="checkbox"/> 魚、海鮮 <input type="checkbox"/> 雞蛋 <input type="checkbox"/> 堅果與種子 <input type="checkbox"/> 豆類與豆製品 |
| 乳製品類： | <input type="checkbox"/> 牛奶及代乳飲品 <input type="checkbox"/> 乳酪 <input type="checkbox"/> 芝士 <input type="checkbox"/> 奶油                                                            |
| 脂肪類：  | <input type="checkbox"/> 植物油 <input type="checkbox"/> 動物脂肪 <input type="checkbox"/> 加工脂肪 <input type="checkbox"/> 其他                                                            |

5. 菜餚相片：(請貼上一張已完成菜餚的相片)