

「智 Fit 精神健康計劃 2021」

「賞心·樂事」身心靈健康計劃設計比賽章程(學生自由參加)

- 主辦機構：**勞工及福利局聯同多個政府部門、公營機構和非政府組織聯合舉辦
- 比賽內容：**

參賽者可參考以下五個方法，設計一個提升身心靈健康計劃：

 - Connect:**
與人保持聯繫，與身邊人建立良好關係，讓他們成為個人的支柱，豐富自己的生活。
 - Be Active:**
每日做喜歡且適合自己身體狀況和能力的活動。
 - Take Notice:**
進行活動時，嘗試集中注意力，專注自己的身心狀態和周圍環境，從而欣賞身邊的人和事。
 - Keep Learning:**
嘗試新的事物、重拾以往的興趣，或是訂立想達到的目標，從中獲得樂趣。
 - Give:**
與人分享，關愛身邊人，同時照顧自己身心的需要。
- 參賽資格：**公開 / 親子組 (年齡不限，可以個人或親子組合參賽)
- 遞交參賽作品：**
 - 參賽者須於 2021 年 10 月 15 日 (星期五) 下午 5 時或之前，將參賽表格連同 2 至 3 張相片或一段不超過 2 分鐘的影片以電郵方式遞交。電郵主旨請註明：「賞心·樂事」(參賽組別) (參賽者中文姓名)
 - 參賽者亦可利用網上表格遞交參賽作品

公開 / 親子組

電郵：mhm2021.public@gmail.com

網上表格：<https://bit.ly/3jrUbvE>

- 相片格式須為 JPEG，每張相片檔案大小約 1MB。
- 短片格式須為 HD、MOV 或 MP4。



- 比賽獎項：**
 - 每組設冠、亞、季軍各一名：分別獲頒發獎狀及價值 1100 元、800 元及 500 元的書券。
 - 每組設優異獎四名：分別獲頒發獎狀及價值 250 元的書券。
- 評審準則**

評分準則	所佔百分比
1. 提升身心健康能力	30%
2. 特色	30%
3. 創意	20%
4. 合乎經濟效能	20%

- 結果公布：**2021 年 11 月中
- 活動查詢 (包括查閱 / 更改其提供的所有個人資料)**

公開 / 親子組：繆咏荷姑娘	機構：香港善導會	(電話) 2332 5332
----------------	----------	----------------

- 收集個人資料聲明**
 - 參賽者提供的個人資料只供主辦機構處理報名參賽之用。
 - 參賽者遞交參賽表格，即代表參賽者同意主辦機構收集、處理及使用其個人資料作聯絡、宣傳及推廣之用。
 - 根據香港法例第 486 章《個人資料(私隱)條例》，參賽者有權要求查閱及更改其提供的所有個人資料。