

「低碳『煮』意」——環保食譜設計及烹飪短片比賽（中學）

“Low Carbon, Cook Wise” – Environmentally-friendly Recipe Design and Cooking Video Competition (Secondary School)

宗旨／目標

本附件旨在邀請各中學提名學生參加上述比賽。

詳情

2. 飲食、烹飪習慣與我們的健康及地球環境息息相關。食物在生產、運輸、包裝、煮食等過程中均會產生碳排放。在日常生活中實踐「低碳排飲食」既可減少碳足跡和食物浪費，有助減緩氣候變化，亦能建立健康的生活方式。可持續發展強調環境、社會和經濟的平衡發展，而設計思維則以人為本，重視解決實際問題。教育局德育、公民及國民教育組 1 舉辦「低碳『煮』意——環保食譜設計及烹飪短片比賽」，鼓勵學生發揮創意，結合環保低碳和價值觀教育的元素，透過為長輩、父母、兄弟姊妹、照顧者或師長設計食譜及烹調低碳排健康菜式，表達感恩和關愛之情，實踐「低碳排飲食」，共同為可持續發展努力。

3. 有關比賽詳情及報名方法，請參閱附錄 16a，報名截止日期為 **2026 年 3 月 27 日（星期五）**。

聯絡人

4. 如有查詢，請致電 2153 7489 與教育局課程發展處德育、公民及國民教育組 1 文仕俊先生聯絡。

「低碳『煮』意」——環保食譜設計及烹飪短片比賽（中學）

目的：

比賽旨在鼓勵學生思考食材選擇、烹調方法和日常飲食習慣對地球環境和個人健康的關係。積極減少碳足跡和避免浪費食物，既有助減緩氣候變化，亦能建立健康的生活模式。比賽透過讓學生為長輩、父母、兄弟姊妹、照顧者或師長設計及烹調低碳排健康菜式，培育仁愛、同理心、孝親、感恩、珍惜等正確價值觀和態度，並實踐「低碳排飲食」，共同為可持續發展努力。

對象及參加形式：

- 全港中學生。
- 學生須透過就讀學校以個人或小組形式參賽，每位參賽學生或小組只可遞交 1 份參賽作品，否則將被取消資格。
- 如以小組形式參賽，每組人數不得多於 4 人。
- 學生須設計低碳排健康食譜，拍攝一段不多於 8 分鐘的短片（請見下段「作品內容及要求」）。
- 請學校鼓勵學生積極參與，並在收集作品後，先進行校內初步遴選。每所學校可提交最多 5 份參賽作品。

作品內容及要求：

參賽者需要提交：

- 一段不多於 8 分鐘的影片，內容如下：

主題	「低碳『煮』意」——環保食譜設計及烹飪短片比賽
影片簡介	內容須包括： - 菜式名稱（不多於 20 字，中文或英文皆可）； - 選取的對象（長輩、父母、兄弟姊妹、照顧者或師長）及給設計對象的正面訊息或說話； - 介紹食材（包括清單、份量）； - 烹調過程（例如食材準備、調味品使用、時間和溫度控制、擺盤與呈現、清潔與衛生等）（由於片長所限，可剪輯烹調過程中的關鍵步驟，同時

	提升觀賞效果)； - 設計或製作意念(必須包括所選食材及烹調方式如何配合特定對象的需要及「低碳排飲食」的元素)； - 製成品；及 - 分享對「低碳排飲食」的體會和反思，呼籲他人積極實踐低碳生活，為可持續發展出一分力。	
影片 要求	片長	不多於 8 分鐘
	語言	廣東話、普通話或英語
	字幕	短片暫不需配上字幕（得獎作品稍後須遞交字幕稿）
	解像度	解像度不少於 1920 x 1080（橫向）／1080 x 1920（直向）
	視訊檔格式	MP4
	拍攝器材	不限
	建議畫面比例	16:9（橫向）／9:16（直向）
	形式	● 影片須清楚顯示參賽者之樣貌（如以小組形式參賽，則必須由至少一位成員代表拍攝）。 ● 為加強影片效果，可加入特效，如適當的剪接、插圖、字卡、動畫、濾鏡、過渡效果、調色、調光等。若使用外來素材（例如圖像、聲效、文字字形等），不得侵犯他人版權或任何權益，亦不能包含或引用他人、學校、公司及品牌的名稱、標籤和商標等。如已獲授權則須於影片中註明來源。 ● 畫面及音量必須清晰，否則或會影響評分。 ● 影片橫向或直向皆可，須以定鏡拍攝並保持拍攝鏡頭穩定，不應移動鏡頭，避免震動和搖晃。 ● 如需加入音樂，必須使用本局所提供的指定音樂（指定音樂已上載至「《同心築夢》音樂錄像資源網頁」）。
	備註	● 如影片涉及預備或烹調食物的過程，在需要情況下，請教師或家長提供協助，並務必注意攝錄器材放置位置，以策安全。 ● 參賽者須確保影片內容真實正確，不可涉及宣傳成份。如影片中出現不同商品（如調味品的包裝），請自行遮蔽品牌資訊，或把該品牌名稱作模糊化處理。

遞交作品：

- 學校須於價值觀教育網頁「最新消息」欄目下載「報名表格」(樣本見**附錄 16b**) (每所參賽學校須提交 **1 份**報名表格)，並須儲存為**互動式可填寫表格 (Fillable PDF)** 格式及以學校名稱命名，如「**低碳『煮』意——環保食譜設計及烹飪短片比賽_香港中學.pdf**」。
- 學校須上載獲提名參賽學生的影片 **MP4 視訊檔** (須為解像度不少於 1920 x 1080 (橫向) / 1080 x 1920 (直向) 的 **MP4 視訊檔** 格式)，並於「報名表格」提供相關圖檔的下載連結。
- 學校把已填妥及簽署之「報名表格」以電郵形式發送至 info_mcnel@edb.gov.hk (電郵主旨請註明「**低碳『煮』意——環保食譜設計及烹飪短片比賽_XX 學校**」，如「**低碳『煮』意——環保食譜設計及烹飪短片比賽_香港中學**」)。
- 所有表格、參賽者資料及作品一經提交 (由學校上載並提供網址連結)，均不可修改，並以**首次提交的資料為準**。
- 恕不接受以郵寄光碟、親身遞交等實體方式提交作品。
- 比賽截止日期為 **2026 年 3 月 27 日 (星期五)**，作品的提交時間以本局的電腦伺服器上顯示的日期和時間為準，逾期遞交的作品將不予受理。
- 電子郵件收悉後，本局將於學校提供的指定網址連結下載參賽作品 (**MP4 視訊檔**)，並**發送確認電郵予負責教師**。如於比賽截止日期後兩週仍未收到確認電郵，請致電 2153 7410 或 2153 7489 查詢。
- 請參閱價值觀教育網頁「最新消息」欄目以了解本比賽相關詳情及更新。



價值觀教育網頁
「最新消息」

獎品：

- 比賽設有以下獎項及獎品：

冠軍	(1 名)	獎狀、港幣 2,000 元書券及其他獎品
亞軍	(1 名)	獎狀、港幣 1,500 元書券及其他獎品
季軍	(1 名)	獎狀、港幣 1,000 元書券及其他獎品
優異獎	(5 名)	獎狀、港幣 500 元書券及其他獎品

評審：

- 參賽作品會先經教育局課程發展處德育、公民及國民教育組 1 根據評審準則作初步遴選，再由評審團評分選出冠、亞、季軍及優異獎。
- 評審準則：
 - 主題推廣：食譜設計能凸顯主題及推廣相關正確價值觀和態度
 - 低碳環保元素（25%）：包括食材選用、烹飪方法、廚餘產生等如何配合「低碳排飲食」的要求；
 - 對象需要（25%）：所選食材及烹調方式配合特定對象的需要；
 - 創意及原創性（25%）：包括菜式名稱、食譜創意及適切性、食材配搭等；及
 - 菜式外觀及營養價值（25%）：製成品具吸引力，以及均衡營養。

結果公布：

- 比賽結果將於價值觀教育網頁「最新消息」欄目公布。
- 得獎者將獲邀出席「價值觀教育年度頒獎典禮」並接受獎項。



價值觀教育網頁
「最新消息」

得獎作品用途：

- 得獎作品將有機會上載至價值觀教育網頁及課程發展處 e-展館等平台，以及於政府場所及／或其他指定地點展示，作教育宣傳用途，與其他學校及持份者分享學生的學習成果。

參加規則：

- 本局保留隨時修正、暫停或終止活動之權利。如有變動，將於價值觀教育網頁公布。
- 本局保留更改獎項的權利，毋須另行通知。
- 作品及參賽者資料一經提交，均不可修改，作品亦不獲退還。
- 作品的提交時間以本局的電腦伺服器上顯示的日期和時間為準。
- 參賽作品的資料和內容，不得含有淫褻、粗言穢語、暴力、誹謗等任何不良成份，亦不得違反香港特別行政區法律。
- 所有參賽作品必須為參賽者的原創，並從未公開發表或展示；參賽者不可抄錄他人的著作或意念（包括以人工智能軟件生成的作品），亦無侵犯他人版權或任何權益，作品亦不可用作參與其他同類型比賽，否則由此引起的爭議由參賽者自行

負責，並有機會被取消參賽資格。本局不會直接或間接或以任何方式，為上述行為負責。有關《版權條例》（香港法例第 528 章）的詳情，請瀏覽 www.legislation.gov.hk。如有需要，本局可能會要求參賽者提供合法授權的書面證明。

- **請注意：參賽作品上不得出現學校名稱、參賽者姓名（包括英文縮寫或拼音），或與參賽者及其學校有關的任何標誌、圖形等資料（包括校徽），否則將被取消參賽資格。**
- 教育局有權拒絕任何作品參賽或取消其參賽資格而毋須作出解釋。
- 參賽者、其家長及學校必須同意作品提交後，版權屬教育局所有。教育局有權將參賽者提交的作品（包括學校名稱）全部或部分內容作非牟利用途，並有權修改、翻譯、改編、使用、複製、派發及上載至互聯網，而毋須另行取得參賽者同意或向參賽者支付任何包括但不限於版權的費用。

個人資料收集聲明：

- 參賽者必須提供報名表格所需的個人資料，並有責任確保所填報之資料完整屬實，及同意授權教育局公開有關資料（包括參賽者姓名、年級及就讀學校）作聯絡、賽果公布、頒獎禮安排、宣傳等用途。參賽者提供之個人資料將予保密，資料只會提供處理是次比賽的人員參閱。比賽完成後，所有收集的資料，如無須保留，將全部銷毀。如參賽者未能提供個人資料，教育局或不曾接納有關參賽作品。
- 按上述目的，參賽者及相關人士的姓名及所屬學校名稱會於教育局網站、其他網站及／或媒體披露。
- 如經連結進入教育局以外的網站，即表示已離開教育局網站。任何向此等網站提供的個人資料所涉及的保安和資料保障事宜，教育局概不負責。

截止日期：
2026 年 3 月 27 日
(星期五)



價值觀教育網頁
「最新消息」

請以互動式可填寫表格 (Fillable PDF) 格式經電郵提交至
info_mcnel@edb.gov.hk

附錄 16b

「低碳『煮』意」——環保食譜設計及烹飪短片比賽 報名表格

(每所參賽學校須提交 1 份報名表格)

參賽學校資料				
學校名稱				
聯絡人	中文姓名		電話	
	英文姓名		電郵	
全校參與初選學生總數				
經校內遴選後，現提名以下學生參加上述比賽，參賽學生資料及作品如下：				
參賽學生資料				
參賽學生／ 組別 (一)	參賽學生 - 如以個人形式參賽，只需填寫一位學生姓名 - 如以小組形式參賽，需填寫所有組員姓名	姓名 1)	班別	
		姓名 2)	班別	
		姓名 3)	班別	
	參賽形式	個人 小組		
	菜式名稱	- 不多於 20 字 - 中文或英文皆可		
	參賽作品連結	影片 (MP4 檔案) 下載連結 (請確保已設定取用權限至「所有人」，以免影響報名程序。)		
參賽學生／ 組別 (二)	參賽學生 - 如以個人形式參賽，只需填寫一位學生姓名 - 如以小組形式參賽，需填寫所有組員姓名	姓名 1)	班別	
		姓名 2)	班別	
		姓名 3)	班別	
		姓名 4)	班別	
	參賽形式	個人 小組		
	菜式名稱	- 不多於 20 字 - 中文或英文皆可		
參賽學生／ 組別 (三)	參賽學生 - 如以個人形式參賽，只需填寫一位學生姓名 - 如以小組形式參賽，需填寫所有組員姓名	姓名 1)	班別	
		姓名 2)	班別	
		姓名 3)	班別	
		姓名 4)	班別	
		參賽作品連結	影片 (MP4 檔案) 下載連結 (請確保已設定取用權限至「所有人」，以免影響報名程序。)	

	參賽形式	個人 小組	
	菜式名稱 - 不多於 20 字 - 中文或英文皆可		
	參賽作品連結	影片 (MP4 檔案) 下載連結 (請確保已設定取用權限至「所有人」, 以免影響報名程序。)	
參賽學生／ 組別 (四)	參賽學生 - 如以個人形式參賽, 只需填寫一位學生姓名 - 如以小組形式參賽, 需填寫所有組員姓名	姓名 1)	班別
		姓名 2)	班別
		姓名 3)	班別
		姓名 4)	班別
參賽學生／ 組別 (五)	參賽形式	個人 小組	
	菜式名稱 - 不多於 20 字 - 中文或英文皆可		
	參賽作品連結	影片 (MP4 檔案) 下載連結 (請確保已設定取用權限至「所有人」, 以免影響報名程序。)	
	參賽學生	- 如以個人形式參賽, 只需填寫一位學生姓名 - 如以小組形式參賽, 需填寫所有組員姓名	姓名 1)
姓名 2)			班別
姓名 3)			班別
姓名 4)			班別
參賽學生／ 組別 (五)	參賽形式	個人 小組	
	菜式名稱 - 不多於 20 字 - 中文或英文皆可		
	參賽作品連結	影片 (MP4 檔案) 下載連結 (請確保已設定取用權限至「所有人」, 以免影響報名程序。)	
	參賽學生	- 如以個人形式參賽, 只需填寫一位學生姓名 - 如以小組形式參賽, 需填寫所有組員姓名	姓名 1)
姓名 2)			班別
姓名 3)			班別
姓名 4)			班別

請於「價值觀教育」網頁
「最新消息」下載表格

註：每所學校只可提交最多 5 份參賽作品

參加規則：

- 本局保留隨時修正、暫停或終止活動之權利，如有變動將於價值觀教育網頁公布。
- 本局保留更改獎項的權利，毋須另行通知。
- 作品及參賽者資料一經提交，均不可修改，作品亦不獲退還。
- 作品的提交時間以本局的電腦伺服器上顯示的日期和時間為準。
- 參賽作品的資料和內容，不得含有淫褻、粗言穢語、暴力、誹謗等成份，亦不得違反香港特別行政區法律。
- 所有參賽作品必須為參賽者的原創，並從未公開發表或展示；參賽者不可抄錄他人的著作或意念（包括以人工智能軟件生成的作品），亦無侵犯他人版權或任何權益，作品亦不可用作參與其他同類型比賽，否則由此引起的爭議由參賽者自行負責，並有機會被取消參賽資格。如有需要，本局可能會要求參賽者提供合法授權的書面證明。
- **請注意：參賽作品上不得出現學校名稱、參賽者姓名（包括英文縮寫或拼音），或與參賽者及其學校有關的任何標誌、圖形等資料（包括校徽），否則將被取消參賽資格。**
- 教育局有權拒絕任何作品參賽或取消其參賽資格而毋須作出解釋。
- 參賽者、其家長及學校必須同意作品提交後，版權屬教育局所有。教育局有權將參賽者提交的作品（包括學校名稱）全部或部分內容作非牟利用途，並有權修改、翻譯、改編、使用、複製、派發及上載至互聯網，而毋須另行取得參賽者同意或向參賽者支付任何包括但不限於版權的費用。

個人資料收集聲明：

- 參賽者必須提供報名表格所需的個人資料，並有責任確保所填報之資料完整屬實，及同意授權教育局公開有關資料（包括參賽者姓名、年級及就讀學校），作聯絡、賽果公布、頒獎禮安排、宣傳等用途。參賽者提供之個人資料將予保密，資料只會供處理是次比賽的人員參閱。比賽完成後，所有收集的資料，如無須保留，將全部銷毀。如參賽者未能提供個人資料，教育局或不會接納有關參賽作品。
- 按上述目的，參賽者及相關人士的姓名及所屬學校將會於教育局網站、其他網站及／或媒體披露。
- 如經連結進入教育局以外的網站，即表示已離開教育局網站。任何向此等網站提供的個人資料所涉及的保安和資料保障事宜，均不受本局保障。

樣本
請於「價值觀教育」網頁
「最新消息」下載表格

本人已閱讀及同意以上之比賽參加規則及個人資料收集聲明。

校長簽署：

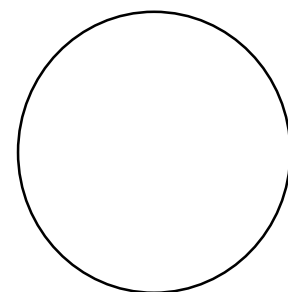
校長姓名：

學校名稱：

負責教師：

電話號碼：

日期：



學校印鑒

註：「報名表格」須儲存為互動式可填寫表格（Fillable PDF）格式及以學校名稱命名，如「低碳『煮』意——環保食譜設計及烹飪短片比賽_香港中學.pdf」



環保食譜設計及烹飪短片比賽

(中學)

比賽設有以下獎項及獎品

冠軍	1名	獎狀、港幣2,000元書券及其他獎品
亞軍	1名	獎狀、港幣1,500元書券及其他獎品
季軍	1名	獎狀、港幣1,000元書券及其他獎品
優異獎	5名	獎狀、港幣 500元書券及其他獎品

教育局
課程發展處

比賽詳情請參閱
教育局通函第175/2025號