

## 「低碳『煮』意」——环保食谱设计及烹饪短片比赛（中学）

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

#### 宗旨 / 目标

本附件旨在邀请各中学提名学生参加上述比赛。

#### 详情

2. 饮食、烹饪习惯与我们的健康及地球环境息息相关。食物在生产、运输、包装、煮食等过程中均会产生碳排放。在日常生活中实践「低碳排饮食」既可减少碳足迹和食物浪费，有助减缓气候变化，亦能建立健康的生活方式。可持续发展强调环境、社会和经济的平衡发展，而设计思维则以人为本，重视解决实际问题。教育局德育、公民及国民教育组 1 举办「低碳『煮』意——环保食谱设计及烹饪短片比赛」，鼓励学生发挥创意，结合环保低碳和价值观教育的元素，透过为长辈、父母、兄弟姊妹、照顾者或师长设计食谱及烹调低碳排健康菜式，表达感恩和关爱之情，实践「低碳排饮食」，共同为可持续发展努力。

3. 有关比赛详情及报名方法，请参阅附录 16a，报名截止日期为 **2026 年 3 月 27 日（星期五）**。

#### 联络人

4. 如有查询，请致电 2153 7489 与教育局课程发展处德育、公民及国民教育组 1 文仕俊先生联络。

## 「低碳『煮』意」——环保食谱设计及烹饪短片比赛（中学）

### 目的：

比赛旨在鼓励学生思考食材选择、烹调方法和日常饮食习惯对地球环境和个人健康的关系。积极减少碳足迹和避免浪费食物，既有助减缓气候变化，亦能建立健康的生活模式。比赛透过让学生为长辈、父母、兄弟姐妹、照顾者或师长设计及烹调低碳排健康菜式，培育仁爱、同理心、孝亲、感恩、珍惜等正确价值观和态度，并实践「低碳排饮食」，共同为可持续发展努力。

### 对象及参加形式：

- 全港中学生。
- 学生须透过就读学校以个人或小组形式参赛，每位参赛学生或小组**只可递交 1 份参赛作品**，否则将被取消资格。
- 如以小组形式参赛，每组人数不得多于 4 人。
- 学生须设计低碳排健康食谱，拍摄一段不多于 8 分钟的短片（请见下段「作品内容及要求」）。
- 请学校鼓励学生积极参与，并在收集作品后，先进行校内初步遴选。每所学校可提交**最多 5 份参赛作品**。

### 作品内容及要求：

参赛者需要提交：

- 一段不多于 8 分钟的影片，内容如下：

| 主题   | 「低碳『煮』意」——环保食谱设计及烹饪短片比赛                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 影片简介 | 内容须包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 菜式名称（不多于 20 字，中文或英文皆可）；</li> <li>- 选取的对象（长辈、父母、兄弟姐妹、照顾者或师长）及给设计对象的正面讯息或说话；</li> <li>- 介绍食材（包括清单、份量）；</li> <li>- 烹调过程（例如食材准备、调味品使用、时间和温度控制、摆盘与呈现、清洁与卫生等）（由于片长所限，可剪辑烹调过程中的关键步骤，同时</li> </ul> |

|      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>提升观赏效果)；</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 设计或制作意念( <b>必须包括</b>所选食材及烹调方式如何配合特定对象的需要及「低碳排饮食」的元素)；</li> <li>- 制成品；及</li> <li>- 分享对「低碳排饮食」的体会和反思，呼吁他人积极实践低碳生活，为可持续发展出一分力。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 影片要求 | 片长                                                                                                                                                                                              | 不多于 8 分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      | 语言                                                                                                                                                                                              | 广东话、普通话或英语                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 字幕                                                                                                                                                                                              | 短片暂不需配上字幕 (得奖作品稍后须递交字幕稿)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      | 解像度                                                                                                                                                                                             | 解像度不少于 1920 x 1080 (横向) / 1080 x 1920 (直向)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 视讯档格式                                                                                                                                                                                           | MP4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      | 拍摄器材                                                                                                                                                                                            | 不限                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|      | 建议画面比例                                                                                                                                                                                          | 16:9 (横向) / 9:16 (直向)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 形式                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 影片须清楚显示参赛者之样貌 (如以小组形式参赛，则必须由至少一位成员代表拍摄)。</li> <li>● 为加强影片效果，可加入特效，如适当的剪接、插图、字卡、动画、滤镜、过渡效果、调色、调光等。若使用外来素材 (例如图像、声效、文字字形等)，不得侵犯他人版权或任何权益，亦不能包含或引用他人、学校、公司及品牌的名称、标签和商标等。如已获授权则须于影片中注明来源。</li> <li>● 画面及音量必须清晰，否则或会影响评分。</li> <li>● 影片横向或直向皆可，须以定镜拍摄并保持拍摄镜头稳定，不应移动镜头，避免震动和摇晃。</li> <li>● 如需加入音乐，必须使用本局所提供的指定音乐 (指定音乐已上载至 <a href="#">「《同心筑梦》音乐录像资源网页」</a>)。</li> </ul> |
|      | 备注                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如影片涉及预备或烹调食物的过程，在需要情况下，请教师或家长提供协助，并务必注意摄录器材放置位置，以策安全。</li> <li>● 参赛者须确保影片内容真实正确，不可涉及宣传成份。如影片中出现不同商品 (如调味品的包装)，请自行遮蔽品牌资讯，或把该品牌名称作模糊化处理。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |

## 递交作品：

- 学校须于价值观教育网页「最新消息」栏目下载「**报名表格**」（样本见**附录 16b**）（每所参赛学校须提交 **1 份** 报名表格），并须储存为**互动式可填写表格（Fillable PDF）格式及以学校名称命名**，如「**低碳『煮』意——环保食谱设计及烹饪短片比赛\_香港中学.pdf**」。
- 学校须上载获提名参赛学生的影片 **MP4 视讯档**（须为解像度不少于 1920 x 1080（横向） / 1080 x 1920（直向）的 **MP4 视讯档格式**），并于「**报名表格**」提供相关图档的下载连结。
- 学校把已填妥及签署之「**报名表格**」以电邮形式发送至 **[info\\_mcnel@edb.gov.hk](mailto:info_mcnel@edb.gov.hk)**（电邮主旨请注明「**低碳『煮』意——环保食谱设计及烹饪短片比赛\_XX 学校**」，如「**低碳『煮』意——环保食谱设计及烹饪短片比赛\_香港中学**」）。
- 所有表格、参赛者资料及作品一经提交（由学校上载并提供网址连结），均不可修改，并以**首次提交的资料为准**。
- 恕不接受以邮寄光碟、亲身递交等实体方式提交作品。
- 比赛截止日期为 **2026 年 3 月 27 日（星期五）**，作品的提交时间以本局的电脑伺服器上显示的日期和时间为准，逾期递交的作品将不予受理。
- 电子邮件收悉后，本局将于学校提供的指定网址连结下载参赛作品（**MP4 视讯档**），并**发送确认电邮予负责教师**。如于比赛截止日期后两周仍未收到确认电邮，请致电 2153 7410 或 2153 7489 查询。
- 请参阅价值观教育网页「最新消息」栏目以了解本比赛相关详情及更新。



價值觀教育網頁  
「最新消息」

## 奖品：

- 比赛设有以下奖项及奖品：

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 冠军  | （1 名） | 奖状、港币 2,000 元书券及其他奖品 |
| 亚军  | （1 名） | 奖状、港币 1,500 元书券及其他奖品 |
| 季军  | （1 名） | 奖状、港币 1,000 元书券及其他奖品 |
| 优异奖 | （5 名） | 奖状、港币 500 元书券及其他奖品   |

### 评审：

- 参赛作品会先经教育局课程发展处德育、公民及国民教育组 1 根据评审准则作初步遴选，再由评审团评分选出冠、亚、季军及优异奖。
- 评审准则：
  - 主题推广：食谱设计能凸显主题及推广相关正确价值观和态度
    - 低碳环保元素（25%）：包括食材选用、烹饪方法、厨余产生等如何配合「低碳排饮食」的要求；
    - 对象需要（25%）：所选食材及烹调方式配合特定对象的需要；
  - 创意及原创性（25%）：包括菜式名称、食谱创意及適切性、食材配搭等；及
  - 菜式外观及营养价值（25%）：制成品具吸引力，以及均衡营养。

### 结果公布：

- 比赛结果将于价值观教育网页「最新消息」栏目公布。
- 得奖者将获邀出席「价值观教育年度颁奖典礼」并接受奖项。



### 得奖作品用途：

- 得奖作品将有机会上载至价值观教育网页及课程发展处 e-展馆等平台，以及于政府场所及 / 或其他指定地点展示，作教育宣传用途，与其他学校及持份者分享学生的学习成果。

### 参加规则：

- 本局保留随时修正、暂停或终止活动之权利。如有变动，将于价值观教育网页公布。
- 本局保留更改奖项的权利，毋须另行通知。
- 作品及参赛者资料一经提交，均不可修改，作品亦不获退还。
- 作品的提交时间以本局的电脑伺服器上显示的日期和时间为准。
- 参赛作品的资料和内容，不得含有淫褻、粗言秽语、暴力、诽谤等任何不良成份，亦不得违反香港特别行政区法律。
- 所有参赛作品必须为参赛者的原创，并从未公开发表或展示；参赛者不可抄录他人的著作或意念（包括以人工智能软件生成的作品），亦无侵犯他人版权或任何

权益，作品亦不可用作参与其他同类型比赛，否则由此引起的争议由参赛者自行负责，并有机会被取消参赛资格。本局不会直接或间接或以任何方式，为上述行为负责。有关《版权条例》（香港法例第 528 章）的详情，请浏览 [www.legislation.gov.hk](http://www.legislation.gov.hk)。如有需要，本局可能会要求参赛者提供合法授权的书面证明。

- **请注意：参赛作品上不得出现学校名称、参赛者姓名（包括英文缩写或拼音），或与参赛者及其学校有关的任何标志、图形等资料（包括校徽），否则将被取消参赛资格。**
- 教育局有权拒绝任何作品参赛或取消其参赛资格而毋须作出解释。
- 参赛者、其家长及学校必须同意作品提交后，版权属教育局所有。教育局有权将参赛者提交的作品（包括学校名称）全部或部分内容作非牟利用途，并有权修改、翻译、改编、使用、复制、派发及上载至互联网，而毋须另行取得参赛者同意或向参赛者支付任何包括但不限于版权的费用。

#### **个人资料收集声明：**

- 参赛者必须提供报名表格所需的个人资料，并有责任确保所填报之资料完整属实，及同意授权教育局公开有关资料（包括参赛者姓名、年级及就读学校）作联络、赛果公布、颁奖礼安排、宣传等用途。参赛者提供之个人资料将予保密，资料只会提供处理是次比赛的人员参阅。比赛完成后，所有收集的资料，如无须保留，将全部销毁。如参赛者未能提供个人资料，教育局或不会接纳有关参赛作品。
- 按上述目的，参赛者及相关人士的姓名及所属学校名称会于教育局网站、其他网站及 / 或媒体披露。
- 如经连结进入教育局以外的网站，即表示已离开教育局网站。任何向此等网站提供的个人资料所涉及的保安和资料保障事宜，教育局概不负责。

截止日期：  
2026 年 3 月 27 日  
(星期五)



價值觀教育網頁  
「最新消息」

请以互动式可填写表格  
(Fillable PDF) 格式经电邮提交至  
info\_mcn1@edb.gov.hk

## 附录 16b

### 「低碳『煮』意」——环保食谱设计及烹饪短片比赛

#### 报名表格

(每所参赛学校须提交 1 份报名表格)

| 参赛学校资料                            |                                                       |                                                       |       |    |  |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|----|--|
| 学校名称                              |                                                       |                                                       |       |    |  |
| 联络人                               | 中文姓名                                                  |                                                       | 电话    |    |  |
|                                   | 英文姓名                                                  |                                                       | 电邮    |    |  |
| 全校参与初选学生总数                        |                                                       |                                                       |       |    |  |
| 经校内遴选后，现提名以下学生参加上述比赛，参赛学生资料及作品如下： |                                                       |                                                       |       |    |  |
| 参赛学生资料                            |                                                       |                                                       |       |    |  |
| 参赛学生 /<br>组别<br>(一)               | 参赛学生<br>- 如以个人形式参赛，只需填写一位学生姓名<br>- 如以小组形式参赛，需填写所有组员姓名 | 姓名 1)                                                 | 班别    |    |  |
|                                   |                                                       | 姓名 2)                                                 | 班别    |    |  |
|                                   |                                                       | 姓名 3)                                                 | 班别    |    |  |
|                                   |                                                       | 姓名 4)                                                 | 班别    |    |  |
|                                   | 参赛形式                                                  | 个人 小组                                                 |       |    |  |
|                                   | 菜式名称                                                  | - 不多于 20 字<br>- 中文或英文皆可                               |       |    |  |
|                                   | 参赛作品连结                                                | 影片 (MP4 档案) 下载连结<br>(请确保已设定取用权限至「所有人」，以免影响报名程序。)      |       |    |  |
|                                   | 参赛学生 /<br>组别<br>(二)                                   | 参赛学生<br>- 如以个人形式参赛，只需填写一位学生姓名<br>- 如以小组形式参赛，需填写所有组员姓名 | 姓名 1) | 班别 |  |
|                                   |                                                       |                                                       | 姓名 2) | 班别 |  |
|                                   |                                                       |                                                       | 姓名 3) | 班别 |  |
| 姓名 4)                             |                                                       |                                                       | 班别    |    |  |
| 参赛形式                              |                                                       | 个人 小组                                                 |       |    |  |
| 菜式名称                              |                                                       | - 不多于 20 字<br>- 中文或英文皆可                               |       |    |  |
| 参赛作品连结                            |                                                       | 影片 (MP4 档案) 下载连结<br>(请确保已设定取用权限至「所有人」，以免影响报名程序。)      |       |    |  |
| 参赛学生 /<br>组别<br>(三)               |                                                       | 参赛学生<br>- 如以个人形式参赛，只需填写一位学生姓名<br>- 如以小组形式参赛，需填写所有组员姓名 | 姓名 1) | 班别 |  |
|                                   | 姓名 2)                                                 |                                                       | 班别    |    |  |
|                                   | 姓名 3)                                                 |                                                       | 班别    |    |  |
|                                   | 姓名 4)                                                 |                                                       | 班别    |    |  |

|                     |                                                         |                                                   |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                     | 参赛形式                                                    | 个人 小组                                             |                                                   |
|                     | 菜式名称<br>- 不多于 20 字<br>- 中文或英文皆可                         |                                                   |                                                   |
|                     | 参赛作品连结                                                  | 影片 (MP4 档案) 下载连结<br>(请确保已设定取用权限至「所有人」, 以免影响报名程序。) |                                                   |
| 参赛学生 /<br>组别<br>(四) | 参赛学生<br>- 如以个人形式参赛, 只需填写一位学生姓名<br>- 如以小组形式参赛, 需填写所有组员姓名 | 姓名 1)                                             | 班别                                                |
|                     |                                                         | 姓名 2)                                             | 班别                                                |
|                     |                                                         | 姓名 3)                                             | 班别                                                |
|                     |                                                         | 姓名 4)                                             | 班别                                                |
|                     | 参赛形式                                                    | 个人 小组                                             |                                                   |
|                     | 菜式名称<br>- 不多于 20 字<br>- 中文或英文皆可                         |                                                   |                                                   |
|                     | 参赛作品连结                                                  | 影片 (MP4 档案) 下载连结<br>(请确保已设定取用权限至「所有人」, 以免影响报名程序。) |                                                   |
|                     | 参赛学生                                                    | 姓名 1) 班别                                          |                                                   |
| 参赛学生 /<br>组别<br>(五) | 参赛学生<br>- 如以个人形式参赛, 只需填写一位学生姓名<br>- 如以小组形式参赛, 需填写所有组员姓名 | 姓名 2)                                             | 班别                                                |
|                     |                                                         | 姓名 3)                                             | 班别                                                |
|                     |                                                         | 姓名 4)                                             | 班别                                                |
|                     |                                                         | 参赛形式                                              | 个人 小组                                             |
|                     | 菜式名称<br>- 不多于 20 字<br>- 中文或英文皆可                         |                                                   |                                                   |
|                     |                                                         | 参赛作品连结                                            | 影片 (MP4 档案) 下载连结<br>(请确保已设定取用权限至「所有人」, 以免影响报名程序。) |

注: 每所学校只可提交最多 5 份参赛作品

**参加规则：**

- 本局保留随时修正、暂停或终止活动之权利，如有变动将于价值观教育网页公布。
- 本局保留更改奖项的权利，毋须另行通知。
- 作品及参赛者资料一经提交，均不可修改，作品亦不获退还。
- 作品的提交时间以本局的电脑伺服器上显示的日期和时间为准。
- 参赛作品的资料和内容，不得含有淫褻、粗言秽语、暴力、诽谤等成份，亦不得违反香港特别行政区法律。
- 所有参赛作品必须为参赛者的原创，并从未公开发表或展示；参赛者不可抄录他人的著作或意念（包括以人工智能软件生成的作品），亦无侵犯他人版权或任何权益，作品亦不可用作参与其他同类型比赛，否则由此引起的争议由参赛者自行负责，并有机会被取消参赛资格。如有需要，本局可能会要求参赛者提供合法授权的书面证明。
- **请注意：参赛作品上不得出现学校名称、参赛者姓名（包括英文缩写或拼音），或与参赛者及其学校有关的任何标志、图形等资料（包括校徽），否则将被取消参赛资格。**
- 教育局有权拒绝任何作品参赛或取消其参赛资格而毋须作出解释。
- 参赛者、其家长及学校必须同意作品提交后，版权属教育局所有。教育局有权将参赛者提交的作品（包括学校名称）全部或部分内容作非牟利用途，并有权修改、翻译、改编、使用、复制、派发及上载至互联网，而毋须另行取得参赛者同意或向参赛者支付任何包括但不限于版权的费用。

**个人资料收集声明：**

- 参赛者必须提供报名表格所需的个人资料，并有责任确保所填报之资料完整属实，及同意授权教育局公开有关资料（包括参赛者姓名、年级及就读学校），作联络、赛果公布、颁奖礼安排、宣传等用途。参赛者提供之个人资料将予保密，资料只会提供处理是次比赛的人员参阅。比赛完成后，所有收集的资料，如无须保留，将全部销毁。如参赛者能提供个人资料，教育局或不会接纳有关参赛作品。
- 按上述目的，参赛者及相关人士的名称及所属学校名称会于教育园网站、其他网站及 / 或媒体披露。
- 如经连结进入教育局以外的网站，即非教育局网页，教育局概不负责。

样本

请于价值观教育网页

「最新消息」下载表格

本人已阅读及同意以上之比赛参加规则及个人资料收集声明。

校长签署：

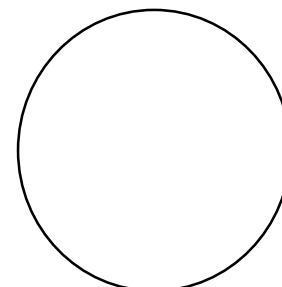
校长姓名：

学校名称：

负责教师：

电话号码：

日期：



学校印鉴

注：「报名表格」须储存为互动式可填写表格（Fillable PDF）格式及以学校名称命名，如「低碳「煮」意——环保食谱设计及烹饪短片比赛\_香港中学.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