

《附件一》

「活好生活 x 五大日常」智 Fit 精神健康計劃 短片創作比賽

比賽章程

「2025 精神健康月」以「活·好 D (Healthy Life · Healthy Mind)」為主題，鼓勵市民從生活習慣出發，透過壓力管理、社交連繫、優質睡眠、恆常運動及健康飲食等五大元素，提升身心靈健康，共建健康和諧社會。

為推廣上述理念，地區推廣活動工作小組於本年度舉辦「活好生活 x 五大日常」智 Fit 精神健康計劃短片創作比賽，鼓勵大眾以短片分享個人經驗，展示如何將「五大日常健康習慣」融入生活中，透過實際行動實踐「活·好 D」的健康生活理念與方式，以推廣身心健康的重要性。參賽作品將有機會於全港性的精神健康公眾教育活動中展出，以及於「精神健康月」相關的宣傳媒體上播放。

比賽內容

參賽者需圍繞「五大日常健康習慣」(包括：壓力管理、社交連繫、優質睡眠、恆常運動及健康飲食)，設計一項或多項創新且可持續的「健康行動方案」，並以 **短片(1 分鐘內)** 及 **文字(100 字以內)**，分享在日常生活中實踐方案的經歷和對個人身心健康的影響，以展示如何將「五大日常健康習慣」融入生活，提升身心靈健康。

參賽資格

香港居民，可按以下三個組別報名參賽：

- 親子組（必須為正就讀幼稚園或小學的學生及其家長或監護人）
- 中學組
- 公開組（年齡不限，以個人 / 機構 / 團體名義參賽）

遞交參賽表格及作品

- 參賽者須於 **2025 年 11 月 21 日(星期五)下午 5 時前**，透過以下其中一種方式遞交參賽表格及作品：

網上遞交表格	電郵遞交表格
點擊連結： https://forms.gle/u3LYvLL2C48Y9354A 或 掃描 二維碼 	mentalhealthmonth.hk@gmail.com • 請於電郵主旨註明：「活好生活x五大日常」智Fit精神健康計劃短片創作比賽_(所屬組別)_(參賽者姓名)」 • 請於電郵內夾附參賽表格及參賽短片的YouTube連結

作品規格

1. 參賽短片**必須為原創**，且未曾公開發表及用於參加其他比賽。
2. 參賽短片時長以**一分鐘為上限**，中英文均可，並請確保短片解像度最少達 **1080P 或以上**。
3. 參賽短片需由參賽者**自行上載至 YouTube 平台**，並提供 YouTube 連結。
4. 參賽者必須確保其參賽短片內容不會侵犯其他人的任何私隱及知識產權權利。
5. 入圍的參賽者須於稍後提供參賽短片的 MP4 格式數碼編輯檔案，容量不能超過 10MB。
6. 如主辦單位未能識別作品所屬參賽者的身份，將取消有關作品的參賽資格。

獎項

1. 每組設冠、亞、季軍各一名，分別獲頒發獎狀及價值港幣 500 元、300 元及 200 元書券。
2. 每組設「最多 FUN 獎」及「網上人氣獎」各一名，分別獲頒發獎狀及價值港幣 300 元書券。

評審準則

1. 評審委員會按以下準則評審各參賽作品：

評分準則	得分比例
1. 主題內容表達（「五大健康生活方式」與「身心健康」的關係）	40%
2. 創意及趣味性	30%
3. 共鳴感及渲染力	20%
4. 拍攝技巧（例如：光線運用、角度及曝光等）	10%

2. 於評分準則中，「創意及趣味性」一項得分最高的參賽者，將獲頒「最多 FUN 獎」。
3. 評審委員會根據「評分準則」，每組別甄選 **20 段總分最高的**短片，上載至「精神健康月」Facebook 專頁，讓市民大眾在 **2025 年 12 月 8 日至 2025 年 12 月 21 日期間**「讚好」相關短片，獲最多「讚好」的作品將奪得「網上人氣獎」。
4. 評審委員會對一切作品評分有最終決定權。

參賽守則

1. 每名參賽者只可遞交 **1 份**作品。
2. 參賽作品一經遞交，將不獲退還，亦不能作出更改。
3. 參賽作品如有延誤或轉遞錯誤，主辦單位概不承擔任何責任。
4. 參賽作品必須為參賽者原創，且未曾公開發表及用於參加其他比賽。如作品牽涉使用他人作品、利用他人作品進行二次創作，或曾於其他比賽提交過作品，參賽者將被取消資格。
5. 參賽作品不得包含暴力、色情、不良用語、令人不安、帶惡意歧視或具商業性質等內容，亦不得載有可能煽動對任何人士、團體或社群的仇恨、及或作出污辱或侮辱的內容；或違反香港特別行政區現行的法律、規則或條例。
6. 每個組別的得獎作品有機會被製成宣傳物品，及於精神健康月活動中派發或展示。
7. 比賽得獎者須親身或委派代表於 **2026 年 1 月 17 日**假荃灣愉景新城舉行之嘉許禮中領獎。
8. 主辦單位有權拒絕接受任何不恰當或不符合徵集主題及規格的作品。

9. 參賽作品的版權屬參賽者所有。惟參賽者一經報名參賽，則自動授權予主辦機構免費使用、發布及播放其作品的部分或全部，包括但不限於內容、聲音和影像作非牟利宣傳推廣之用，而毋須事先取得參賽者的同意。主辦機構有權在任何媒介宣傳、展覽、印製及派發參賽作品而不另行通知，亦毋須給予參賽者任何版權費或報酬，或負上任何版權責任。
10. 主辦單位有權隨時更改參賽守則而毋須預先公布或主動通知參賽者。有關更改請留意「精神健康月」Facebook 專頁。
11. 主辦單位擁有一切與「活好生活 x 五大日常」智 Fit 精神健康計劃 短片創作比賽相關事項的最終決定權，參賽者不得異議。
12. 一經報名，即表示參賽者明白，並同意接受及遵守以上條款及細則。如違反任何條款及細則，參賽者可能會被取消資格。

結果公布

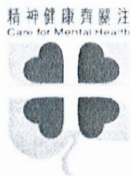
得獎名單將於 **2025 年 12 月 22 日** 在精神健康月 Facebook 專頁公布。另得獎者將獲專人以電郵個別通知。

個人資料(私隱)收集聲明

1. 參賽者提供的個人資料只供主辦機構處理是次比賽活動之用。
2. 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。
3. 根據《個人資料(私隱)條例》第 18、22 及附表 1 的第 6 原則，參賽者有權要求查閱及更改其提供的所有個人資料。

活動查詢

組別	聯絡人	電話
親子組	香港神託會 黃家恩姑娘	2321 3090
中學組 及 公開組	新生精神康復會 張潤坤姑娘	2977 8900



2025 精神健康月籌備委員會 主辦 勞工及福利局 贊助
2025 精神健康月「活。好 D (Healthy Life · Healthy Mind)」



《附件二》

「活好生活 x 五大日常」智 Fit 精神健康計劃 短片創作比賽
參賽表格

參賽者資料

參賽組別： ☐ 親子組 ☐ 中學組 ☐ 公開組 # 請於適當的 ☐ 內填上 ☒

學校/機構/團體名稱 (如適用)：

姓名： (中文全名) (英文全名)

性別： ☐ 男 ☐ 女 # 請於適當的 ☐ 內填上 ☒

通訊地址：

聯絡電話： 電郵地址：

「活好生活 x 五大日常」短片創作概念

作品名稱：

短片 YouTube 連結：

請簡述短片概念及如何帶出主題信息 (最多 100 字)

* 請將參賽作品連同上載短片至 YouTube 的連結，以電郵或網上表格方式遞交。
作品規格必須符合《附件一》比賽章程的要求。

聲明：

本人已清楚填寫此參賽表格及核對資料正確無誤。本人確認清楚明白，並同意及遵守有關參賽守則及收集個人資料聲明。本人確認此參賽作品沒有任何知識產權爭議，以及明白主辦機構擁有一切與「活好生活 x 五大日常」智 Fit 精神健康計劃短片創作比賽相關事項的最終決定權。

參賽者簽名：

日期：