

# “健康生活 月曆設計” 獎勵計劃



電子版章程

(853)8397 2677 @ [www.dsej.gov.mo](http://www.dsej.gov.mo)



# “健康生活月曆設計” 獎勵計劃



## 活動目的

1

透過月曆設計，  
讓學生自行規劃短、中、  
長期的健康生活習慣；

2

透過12個健康主題，  
引導學生思考自身的角色；

3

鼓勵學生發揮創意和勇於  
表達，並透過出版學生的  
作品，讓社會多了解  
學生的想法和角度。

## 活動內容

學生以團隊形式(2人或以上)參與，設計出2020年座枱月曆，內容如下：

- 成品由12幅作品組成，內容分別為2020年1月至12月，每個月份1幅；
- 12幅作品除了呈現月份外，也包括當月的健康生活規劃，內容需帶出健康資訊，包括：

均衡飲食(健康食譜)

持恆運動(親子運動、結伴同行)

骨骼與脊柱健康

愛眼護齒

耳鼻喉健康(聽力保護、預防鼻敏感、聲帶保護)

睡眠衛生

精神健康(抗逆力、正向思考、情緒智能)

社交健康(朋輩相處、兩性相處)

自我管理(預防“遊戲障礙”、正確使用互聯網及電子產品)

無煙無酒不濫藥

環境衛生及保護(綠色生活、節源減廢)

疾病預防

## 作品規格

- 作品必須為原創設計，且未以任何形式參加其他比賽及公開發表；
- 作品不得為委約製作的作品及附有商業或個人宣傳元素；
- 尺寸：14.5 cm x 20.5cm；
- 作品內容包括一張照片(形式不限，可以包含人物、道具、手繪插畫或電腦後製)和一張月曆表(模板可參考附件)；
- 作品像素不少於300dpi以符合印刷規格，圖片需確保印刷清晰。

主辦單位



# “健康生活月曆設計” 獎勵計劃



## 提交方式

- 作品須彩色列印在A4白紙上，並與設計概念(如有)置放在同一張A3尺寸的黑色厚卡紙上單面裝裱，背面寫上學校名稱和參加者名字；
- 作品的電子檔以光碟提交，文件為PDF檔，光碟面須寫上學校名稱和參加者名字；
- 參加者須提交製作花絮(照片或短片)；
- 如有欠交上述資料，參加者需於本局通知的指定時間內補交，逾時恕不受理；
- 倘提交的作品紙本與電子檔內容有異，則以紙本為準；
- 所有提交文件和資料概不退回；
- 所有提交文件和資料放置密封的信封內，信封面註明“健康生活月曆設計”獎勵計劃，親臨遞交至澳門約翰四世大馬路7-9號一樓教育暨青年局一檔案暨文書收發科。

## 日程

2019年5月31日或之前	傳真(2896 6178)或親臨本局提交報名表
2019年9月6日	提交作品和花絮片
2019年10月中旬	公佈結果

## 參加辦法

- 參加者以團隊形式參與(每隊二人或以上)；
- 參加者需透過學校報名，每位學生只能報名一次；
- 所有參加者須符合以下條件：
  - 正於本澳就讀中、小學(已在教育暨青年局登記)之學生均可報名參加；
  - 每名學生只能代表其已註冊就讀的學校參與活動，退學者，有關參與資格則被自動取消；
  - 參加者須為12幅作品的創作人。

## 活動獎品

本局將選出12幅照片製造成2020年的月曆

## 評審準則

(1) 貼題

(2) 健康生活規劃的合理性

(3) 設計意念

(4) 美感及創意

\*以評審團的最終決定為準，不設上訴。

主辦單位



# “健康生活月曆設計” 獎勵計劃



## 公佈及製作安排

- 獲選作品將於本局網頁公佈，並另行通知參加者；
- 本局將負責把獲選作品製成月曆，獲選的參加者需協助本局因應實際需要對作品作出適當的修改，以完成成品。

## 活動細則

- 參加者須確保作品沒有侵犯著作權或他人的任何權利，否則將被取消資格，且保留一切追究及索償權利，而一切法律責任概由參加者自行承擔；
- 參加者同意將其獲選作品的著作權讓與本局，不再另行收取報酬，且本局可因應實際需要對作品作出適當修改；
- 本局有權於任何時間及地點將作品公開展覽或作其他用途，且無須額外支付費用予有關參加者；
- 比賽中所收集的個人資料將按第8/2005號法律《個人資料保護法》處理；
- 若中文及葡文章程有任何抵觸或不相符之處，以中文版為準；
- 本局對本章程的條款保留最終解釋權和決定權。

## 查詢方式

教育暨青年局-梁小姐 (853)8397 2677

## 月曆表模板

12個健康  
主題的圖片



可配合插畫或文字  
呈現健康生活規劃

當月的健康  
生活規劃

主辦單位



# “健康生活月曆設計” 獎勵計劃

## 報名表

學校名稱

校部編號

### 參加者資料

參加隊伍名稱

聯絡電話

聯絡人

參加者一

姓名

班別

參加者二

姓名

班別

參加者三

姓名

班別

參加者四

姓名

班別

參加者五

姓名

班別

參加者六

姓名

班別

聲明：本人已明白“健康生活月曆設計”獎勵計劃的章程內容，並接受有關條件約束，且在此聲明及保證，本表格所填寫的資料全部正確，承諾對所提供的資料及作品內容承擔一切法律責任。

(請全體參加者按身份證明文件簽署)

2019/ /

傳真：(853) 2896 6178

主辦單位