

## 健康快樂5步通 填色創作比賽

目的：	以「健康快樂5步通」為主題，透過填色創作比賽，鼓勵兒童、青少年與身邊人加強連繫、在日常生活中照顧個人身心健康、建立足夠的心理資源應對生活中各種壓力。
對象：	幼兒組(幼稚園學生) 初小組(小一至小三學生) 高小組(小四至小六學生)
作品規格：	參賽者必須在參加表格上附上的創作底稿，運用各種顏料，以平面方式繪畫創作。
參加辦法：	將完成之作品，於2024年2月27日或之前(以郵戳為準)，連同已填妥之參加表格，親自交回或寄回「九龍油塘高翔苑停車場大樓3樓1號 香港小童群益會賽馬會油塘青少年綜合服務中心 攜晴計劃」何先生/龍小姐，並於信封上註明「健康快樂5步通填色創作比賽」。
獎項：	個人獎項 經大會評審後，設冠、亞、季軍每組各1名，及優異獎每組10名。每組的冠、亞、季軍獲頒獎盃及書券(冠軍：總值港幣800元書券；亞軍：總值港幣600元書券；季軍：總值港幣400元書券)。優異獎得獎者獲頒港幣100元書券。所有獲獎的同學均獲頒參與證書。 學校獎項 遞交作品最多的首3間學校(只設幼稚園組及小學組兩個組別)將獲頒「最踴躍學校參與獎」獎盃及參與證書。 得獎作品有機會被印刷成宣傳品或展品。
比賽評分準則：	1.內容切合主題(30%) 2.整體構圖(30%) 3.創意技巧(30%) 4.童真(能顯示出作品包含同學的發揮和創作空間)(10%)
結果公布：	比賽結果將於2023年3月11日於本會 BGCA FANS ( <a href="https://fans.bgca.org.hk/">https://fans.bgca.org.hk/</a> )公布，並將致電通知各得獎者及學校，邀請出席2024年3月23日(星期六)下午於本會灣仔總部舉行的頒獎禮。
查詢電話：	23433554 攜晴計劃 何先生/龍小姐

\*參加表格可在各服務單位索取



# 健康快樂5步通

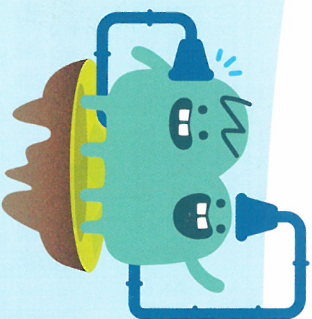
## 5 Steps to Mental Wellbeing



B仔  
話你知

**Give**  
童樂分享

B仔喜愛在日常生活中幫助別人，簡單如一個微笑或一句「謝謝」，已經能夠促進身心健康。幫助別人可讓我們分享正面感受給身邊的人，建立歸屬感，提升自信心和滿足感。鼓勵大家在社區內主動幫助別人，定期做義工服務，關心和探訪有需要的人，培養自己成為一個有責任感的人。



君羊  
話你知

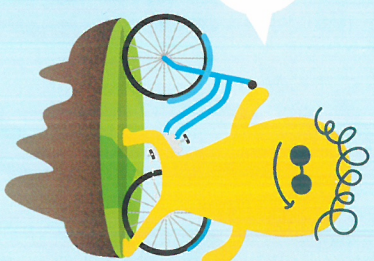
**Connect**  
童你連繫

君羊鼓勵多與家人、朋友、同學、鄰居加強連繫交流，並認識新朋友，擴闊社交圈子。當我們擁有健康的社交關係，才能感受到更多的快樂、安全感和歸屬感，甚至帶來更高的自我價值。與別人分享生命中的經歷時，我們可從對方得到情感上的支持。例如與家人一起進餐，打電話關心很久沒聯繫的朋友，相約朋友一起做運動等。

**Be Active**  
童享活動

信迅  
話你知

信迅鼓勵大家多動一動身體，多做體能活動，就由建立簡單輕鬆的運動習慣開始！出外散步，打掃家居，行樓梯等活動都可讓令腦部的化學物質產生變化，從而提升快樂感，減少抑鬱、焦慮和壓力症狀，放下煩惱的同時也可成為我們與他人連繫的方法，增強快樂記憶力！

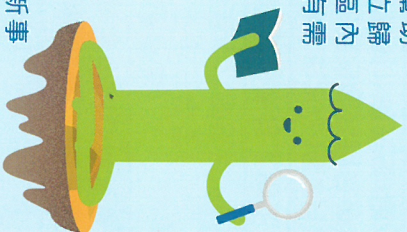


**Keep learning**

童來學習

咁話  
話你知

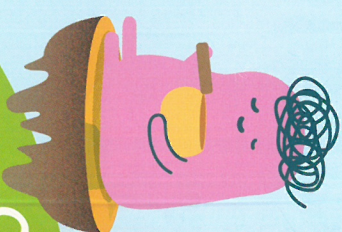
占沾建議你學習新的知識和技能，在生活中接觸新事物，以好奇心發掘有趣的體驗，有助我們擴闊思維，增強自信心，刺激腦部以促進思考能力，豐富生命價值！學習從來都可隨時隨地進行，日常生活也充滿許多值得學習的東西，例如學習一種新語言、閱讀書本、製作甜品、到訪新的地方、參觀展覽等，但更重要的是享受當中的過程。



**Take notice**  
童心覺察

咁情  
話你知

咁情鼓勵大家學習以感恩的心，有意識和不加批判地觀察和欣賞周邊的事物，留意自己當下的狀態！當我們把專注力放在當下時，就可以放下執著於過去和未來的想法，這樣也有助了解自我，從而提升我們應對壓力的能力。你可嘗試用心欣賞身邊的植物和環境，專注地品嘗食物，留意身體的感覺和變化。



## 條件及細則：

1. 參加者承諾及保證所有填寫或提供之資料，包括個人資料，均為真正且正確，亦沒有冒用或盜用任何第三者之資料。如發現參與者提供不實或不正確的資料，該等參加者將被取消參與本活動的資格。
2. 參賽者填寫的個人資料絕對保密，只作是次比賽用途。
3. 每位參賽者只可遞交一份參賽作品，多於一份作品將不予受理。所有參賽作品遞交後，不論得獎與否恕不退還。
4. 所有參賽作品如有任何損壞、遺失、郵誤等情況，本會恕不負責或作任何賠償。
5. 所有參賽作品必與為原創及不得侵犯他人版權（包括知識產權、保密權或私隱權）。違規者將會被取消參賽及獲獎資格；若因參賽作品侵犯知識產權而導致任何相關法律行動及索償，參賽者須負上全部責任。
6. 參賽者須確保其提交的參賽作品不含有淫褻、暴力、色情、誹謗、不良意識、侮辱、歧視成分或任何具爭議性及不適當的內容，亦不會違反香港特區的法律，否則將被取消參賽資格。
7. 參加者提交作品，即同意授權本會對參賽作品作存檔、刊載、發佈、宣傳、展出及印刷，而毋須事先向參賽者取得同意及支付版權費用。
8. 大會保留於任何時間取消任何參賽者資格的權利。如有任何爭議，大會保留最終決定權。
9. 大會保留隨時修訂比賽規則、條款、內容及安排的權利，而無須事先通知參賽者。
10. 比賽結果由決賽評審團作最終決定，參賽者對比賽結果和獎項不能異議。
11. 參賽作品一經遞交，即表示參賽者完全同意並遵守以上的參賽條款和細則。

## 報名資料 (必須填寫)：

姓名：	年齡：
年級：幼稚園 / 小一 / 小二 / 小三 / 小四 / 小五 / 小六	
就讀學校：	
住址：	
聯絡電話：	電郵 (如有)：
作品簡介 (約100字)：	
家長或監護人簽署：	日期：

關心貴家

盡求學習

盡你連繫

盡樂分享

盡享活動

BGCA

香港小童群益會  
The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

愛·連繫

— 全港關注青少年精神健康運動

Reconnecting Love – Awareness Campaign on Youth Mental Health



五步快樂健康