

「一家一劃」系列活動(沙田區)  
2025-2026年度  
「一家一劃·心影同行」微電影創作比賽章程及章則

主辦單位：



香港沙田區小學校長會

## 一、活動名稱

「一家一劃·心影同行」微電影創作比賽

## 二、活動宗旨

- 提升學生、家庭及公眾對精神健康的關注。
- 鼓勵家庭以創意及正向態度，面對壓力及情緒挑戰，促進親子溝通與關懷。
- 推廣醫院管理局全新一站式手機程式「HA Go」的應用，讓科技融入健康生活。

## 三、參加對象

- 沙田區小學同學。
- 每所沙田區小學最多推薦1隊參賽。
- 每隊隊伍須由最少一名小學生組成，每隊人數不超過4人。

## 四、作品要求

1. 主題：必須緊扣「關注精神健康」及「HA Go 與健康生活」兩大元素。
  - 精神健康：內容可圍繞情緒管理、壓力調適、家庭支持、面對挑戰、發掘快樂源泉等。
  - HA Go 元素：創意地展示「HA Go」手機程式（如：預約覆診、健康資訊、自我管理工具）如何幫助家庭成員管理健康、減輕焦慮，從而促進健康。
2. 影片格式：
  - 片長：1至3分鐘（含片頭及片尾）。
  - 格式：MP4 或 MOV，解析度不低於1920 x1080 (1080p)，畫面比例須為橫向 16:9。檔案大小不可多於1GB。
  - 形式：可運用真人演繹、泥膠玩偶等，製作音樂短片、劇情版、紀錄片。（不接受AI生成的影片）
  - 語言：以粵語或普通話為主，須附中文字幕。
3. 原創性：作品必須為原創，未公開發表，且不侵犯任何第三方版權。
4. 微電影開首必須包括中文或英文微電影名稱。在提交參賽作品時，必須提交不超過100字的中文或英文內容簡介。
5. 內容規範：學校須確保其提交的參賽作品不含危害國家安全元素、淫褻、暴力、色情、誹謗、不良意識、侮辱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及版權條例，否則將會被取消參賽資格。

## 五、報名及提交方式

1. 填寫網上報名表格（由香港沙田區小學校長會統一發放或於一家一劃官方網站下載）。
2. **報名截止日期：2026年1月31日（星期六）**
3. 於 2026年3月6日（星期五）（香港時間：晚上11時59分前）將參賽影片上傳至個人Google雲端硬碟，並在網上參賽表格（**表格連結將連同參賽確認電郵發出**）中附上該影片的連結，而連結必須在比賽結果公布之前一直被允許由連結接收者打開。

## 六、校內評審標準

（由主辦單位決定，以下細則僅供參考）

- 主題表達與訊息清晰度（40%）：能否合適地傳達關注精神健康及 HA Go 應用的核心訊息。
- 創意與感染力（30%）：故事構思、表現手法的獨特性及情感共鳴。
- 製作技巧（20%）：拍攝、剪接、音效、字幕等技術表現。
- HA Go 元素融合度（10%）：能否自然、具創意地將 HA Go 程式融入故事中。

## 七、獎勵與感謝

- 學校所呈交的作品將在網上平台展出，並由公眾投選出三份「**最高人氣**」大獎及五份「**優異人氣獎**」。
- 經學校評選代表參與的學生，將獲邀前往威爾斯親王醫院參觀，並與醫護人員進行面對面交流及訪談。
- 參與學校均會獲得由威爾斯親王醫院及香港沙田區小學校長會聯合頒發的感謝狀。
- 屆時所有入圍佳作的同學均獲由威爾斯親王醫院及沙田區小學校長會聯合頒發的獎狀。

## 八、結果公布

- 得獎名單將於2026年4月22日於主辦單位網站及社交媒體公布。

## 九、注意事項

- 參賽作品一經提交，其版權即歸主辦單位所有。主辦方保留在任何媒體渠道使用、修改、複製及傳播作品內容的權利，毋須事先徵得學校或參賽者同意，並有權將作品用於宣傳、推廣、展覽及教育用途，包括於 HA Go 程式內展示。
- 參賽者須同意其肖像、姓名及作品用於是次活動及相關宣傳。
- 主辦單位將提供 HA Go 程式的官方介紹資料及圖片，供參賽者於作品中引用。

<https://www2.ha.org.hk/hago>



- 主辦單位保留對本章程的最終解釋及修改權利。