



## 有「營」系列 · 秋季烹飪比賽

智障人士擁有各樣的才能，除運動發展外，他們的創造力亦非常豐富！為讓智障人士發揮不同潛能，是次比賽讓參加者與家人組成小組作賽，一起合作構思並製作既有營養又可以改善情緒的美味菜式。同時讓參加者從中發揮創意，藉此加強參加者與家人之間的互動，提高大家對健康飲食的意識。

### 參加資格：

本會會員及家長/照顧者 (親子)

(會員：年滿 6 歲之智障人士，於截止日期前辦妥 2023-2024 年度之參與者登記手續。

詳情請參閱本會網頁 [www.hksapid.org.hk](http://www.hksapid.org.hk)，有關登記事宜請致電 2161 9518 與本會職員胡尚秀小姐查詢。)

### 參加辦法：

#### 作品要求

遞交 1 份食譜，要求如下：

- 設計 1 道既有營養又可改善情緒的菜式
- 自由設計食譜版面，版面需含有秋季元素，尺寸不限
- 以圖文並茂方式(10-600 字內)或純文字(10-600 字內)簡介，包括：
  - 菜式名稱
  - 選用的食材及份量
  - 選用食材的原因
  - 烹調步驟，並附有 3-5 張紀錄親子烹飪過程及完成品的照片
  - 烹調過程的趣事及感受

#### 作品規格

- 可使用 PDF 檔或自由選擇畫紙、工具及顏料，製作符合上述作品要求的食譜

#### 遞交作品

- 每組參加者只限遞交 1 份作品；
- 各組參加者需於截止日期 (10 月 27 日)前填妥線上報名表，並將作品：
  - (一) 以 PDF 檔形式或以彩色掃描作品，檔案格式為 PNG 或 JPEG 檔，掃描檔案最少需為 1MB；或
  - (二) 於作品背面寫上以下資料，郵寄或親身於辦公時間內交回本會：
    - 參賽者姓名 (中文)
    - 參賽者姓名 (英文)
    - 聯絡電話
    - 聯絡電郵

(地址：沙田火炭山尾街 18-24 號沙田商業中心 9 樓 908 室 – 中國香港智障人士體育協會；  
郵寄以郵戳為準，信封面請註明「有『營』系列 · 秋季烹飪比賽」，請確保郵資充足，如因





郵資不足而導致延誤收件，作品將不獲接納)

線上報名表



<https://forms.gle/nTxhSPwNjLGuyzJ49>

**獎項：**

1. 每組參加者將獲得參賽證書兩張及文件夾乙個
2. 另設最具營養價值食譜大獎、最具快樂指數食譜大獎及最具創意食譜大獎各乙名

| 獎項 | 最具營養價值食譜大獎                 | 最具快樂指數食譜大獎                    | 最具創意食譜大獎                 |
|----|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 禮品 | ◇ 100 元超市禮券乙份<br>◇ 迷你電飯煲乙份 | ◇ 100 元超市禮券乙份<br>◇ 迷你智能蒸煮飯盒乙份 | ◇ 100 元超市禮券乙份<br>◇ 攪拌機乙份 |

**評審標準：**

由註冊營養師擔任評審，評審標準如下：

| 評審標準         | 最具營養價值<br>食譜大獎 | 最具快樂指數<br>食譜大獎 | 最具創意<br>食譜大獎 |
|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 1) 健康及營養均衡   | <b>40%</b>     | 20%            | 20%          |
| 2) 改善情緒之食材運用 | 20%            | <b>40%</b>     | 20%          |
| 3) 食譜創意      | 20%            | 20%            | <b>40%</b>   |
| 4) 食譜簡易程度    | 10%            | 10%            | 10%          |
| 5) 食譜版面設計    | 10%            | 10%            | 10%          |

**截止報名及遞交作品日期：**2023 年 10 月 27 日

**結果公佈：**2023 年 11 月 10 日於本會網頁公佈得獎名單，得獎者將獲個別通知有關領獎安排。

**中國香港智障人士體育協會 - 辦公時間 (火炭會址)：**

星期二至五 上午 9 時至下午 6 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期 休息

**查詢：**3563 5587 冼姑娘





## 有「營」系列·秋季烹飪比賽

### 條款及細則：

中國香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會為是次活動的主辦機構。本活動須受此條款及細則約束，參加者根據下述條款遞交作品時，即表示參加者及其家長或監護人已閱讀、接受及同意遵守此等條款及細則(「條款及細則」)。如發現參加者違反以下任何一項細則，該參加者之參賽資格將被取消而不作另行通知。

1. 參加者的姓名必須與香港身份證相同，並將用於製作證書及領獎事宜。
2. 每組參加者只限登記參賽及獲獎一次，如重覆登記，僅計算首次登記資料。
3. 每組參加者只可提交乙份作品，作品一經繳交後，不能修改、調換及發還，亦不設補交。
4. 參賽作品須為原創，未經公開發表或在其他比賽中獲獎，不得抄襲任何人士之作品或其部分，及須確保沒有違反任何適用法律，或侵犯任何知識產權及版權條例。如參賽作品的內容有抵觸任何法律，所涉及的一切法律責任皆由參賽者自行承擔。
5. 參賽者可根據比賽主題自由創作，惟參賽作品若含有色情、粗俗、淫褻、猥褻、不當或冒犯性成份，主辦機構有權取消其參賽資格。
6. 比賽結果以評審作出的決定為準，參賽者不得異議。
7. 如因參加者提交不正確或不完整的聯絡資料而導致無法通知其領獎事宜，主辦機構恕不負責。
8. 所有獎品不能更改、退換或兌換現金，獎品於頒發後如有遺失或損毀，恕不補發。
9. 參賽者同意其作品由主辦機構進行任何形式之使用，不再另作通知或致酬予參賽者。
10. 主辦機構有權修改以上各項比賽安排及細則而不作另行通知。
11. 如有任何異議，主辦機構保留最終解釋及決定權。