



聖公會青衣主恩小學

S.K.H. Tsing Yi Chu Yan Primary School

# Jockey Club Visualising Sustainable Development Goals for School and Family Project

賽馬會家校【睇現】可持續發展目標計劃



賽馬會 JOCKEY CLUB

家校睇現可持續發展目標計劃  
VISUALISING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

FOR SCHOOL & FAMILY PROJECT



# 計劃目標



- 本校參與「香港賽馬會家校【睇現】可持續發展目標計劃」，本計劃是由香港賽馬會慈善信託基金捐助，慈善機構灌橋主辦 ([www.reconnect.org.hk](http://www.reconnect.org.hk))，目的是希望透過活動的親身體驗讓同學們實踐聯合國可持續發展目標，在學校及日常生活內實行可持續發展的生活模式，例如：減少依賴冷氣、關掉不用的電源、珍惜食水、減少使用煤氣、從源頭減廢等等。在校內及與家長、親友在家中參與各項可持續發展目標挑戰比賽，為未來可持續發展的生活模式打下基礎。





# 活動項目

本計劃執行期間將會設立一系列主題活動，在家庭裏進行：

- 家庭賽：目的在於加強家校合作推廣可持續發展目標到家庭裏，每項活動會以每個家庭為單位，計分形式進行表。
- 為各主題活動的詳細內容，每個主題包含一系列在家庭裏進行的環保活動以達至可持續發展目標。
- 家庭賽活動為期三年時期為 2022 年 9 月至 2024 年 6 月。



# 家庭賽活動表

活動主題	活動內容	活動日期	最高分數
可持續發展目標 13: 氣候行動之家庭物件斷捨離	鼓勵參加者減少購買不必要的生活用品，因這些用品在製造或運輸過程中都需要用機器、燃料、包裝紙等等，會釋放大量二氧化碳及製造垃圾。	2023年9月4日 至 2024年1月21日	6400+
可持續發展目標 12: 可持續消費和生產之廚餘管理	鼓勵參加者實行“食幾多，煮幾多”及避免買太多放至過期以至浪費。	2024年1月22日 至 2024年6月9日	8000+





# 活動獎勵

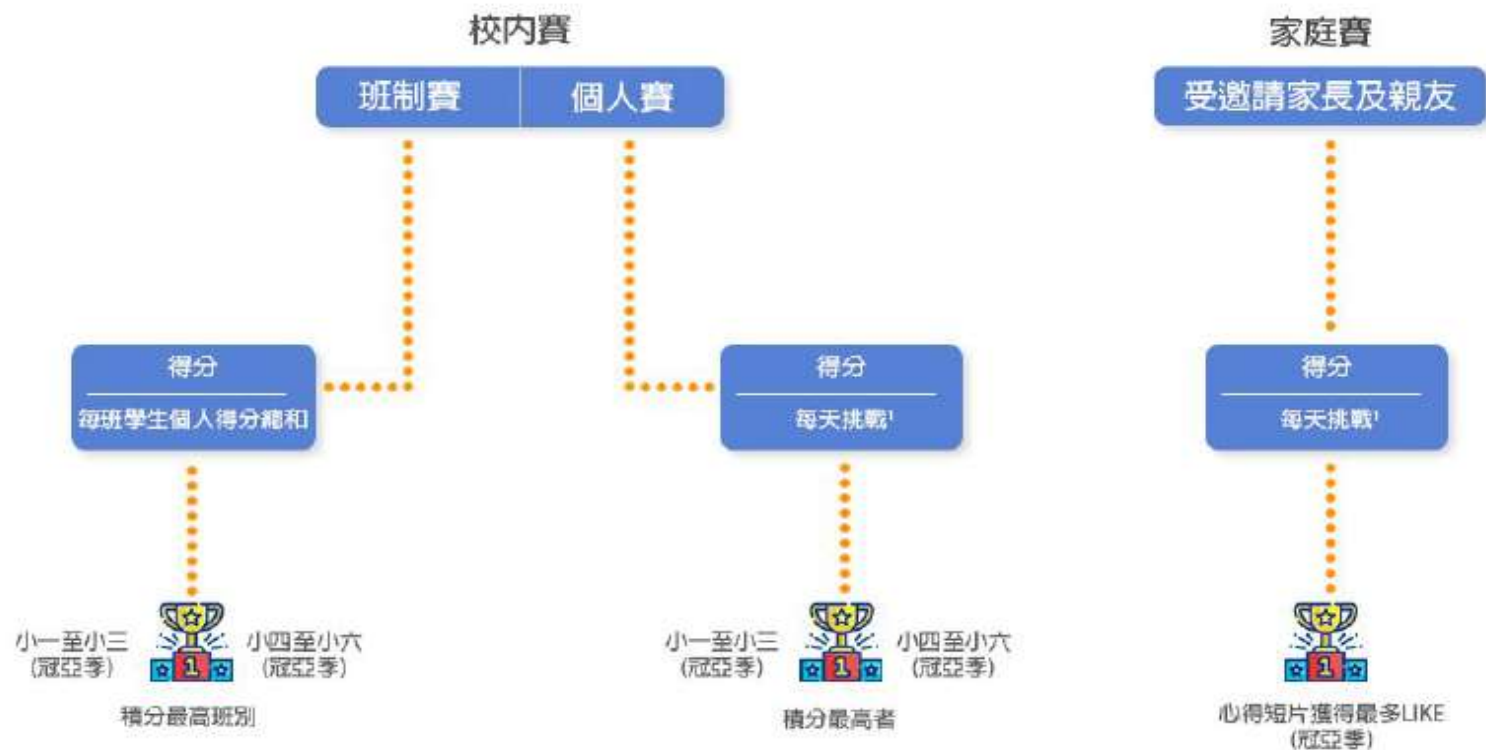
每個月本計劃會提供一系列精美小禮物以獎勵名列前茅的同學們，家庭賽的禮物如下：

活動期間每個月會有小禮物鼓勵獲分最高的頭十名家庭參加用戶。而每一期活動最高得分的頭十名參加者將會獲贈獎品電子產品一份。

# 賽馬會家校【睇現】可持續發展目標計劃



聖公會青衣主恩小學  
S.K.H. Tsing Yi Chu Yan Primary School



每天挑戰



每天主題遊戲



邀請親友



短片分享



親友成功開戶





# 家庭賽 – 主題二：「咪做大嘍鬼」

## 1. 活動目的

第二個主題叫 [咪做大嘍鬼]，目的是鼓勵參加者實行“食幾多，煮幾多”及避免買太多放至過期以至浪費。

## 2. 活動日期

2024年1月22日至2024年6月9日

## 3. 活動挑戰

比賽分為5項挑戰，每項挑戰為期四周，每周的挑戰都會將難度升級，每項挑戰得分最高者頭十名可獲贈小獎品一份。最後一項挑戰“心得影片大作戰”參加者需拍攝有關主題內容的心得短片上載及享取得讚好，每次分享及讚好均可賺取分數。最後完成所有挑戰總得分最高者頭十名可獲贈獎品電子產品一份。

## 4. 計分方法



咪做大嘍鬼	得分
第一至四項挑戰: 每周第一至四天	登入網頁·完成任務 - 50 分 總分: 64 日 x 50 分 = 3200 分
第一至四項挑戰: 每周第五天上載心得·分享過程中遇到的挑戰/趣事 (或自己的得著/感言)·例如讚賞幫助你的家人或自創意點子 成功通過評核·可獲得分*	短片 - 300 分* 相片 (畫畫) 連文字 - 200 分* 文字 - 100 分* 總分: 16 次 x 300 分 = 4800 分*
第五項挑戰: 心得影片大作戰 成功通過評核·可獲得分*	1 個讚好 = 20 分*
「咪做大嘍鬼」活動可獲最高分	8000+分

每天額外任務	
心得影片分享* (每天上限 10 次)	1 次 = 1 分
心得影片獲讚好 (無上限)	1 個讚好 = 1 分
發出邀請連結給親友登記參加 (每天上限 10 次)	1 次 = 1 分
成功邀請親友登記參加	1 次 = 2 分

\*分享內容必須和這個活動有關·所有與活動無關的上載資料會被刪除。





# 《咪做大嘍鬼》第三項挑戰 “雪櫃有乜餸”



## 1. 活動目的

第三項挑戰項目叫 [雪櫃有乜餸]，目的是鼓勵參加者先煮家裡已有的食材，避免亂買導至家裡食材放至過期要棄掉。丟掉的同時，亦等於把生產運輸以至銷售過程所耗用的資源也一併丟到堆填區。這些資源，都是珍貴而有限的！

## 2. 活動日期

2024年3月18日至2024年4月14日



# 《咪做大嘍鬼》第三項挑戰 “雪櫃有乜餸”

## 3. 活動挑戰

**第一周:** 第一至四天每天挑戰先煮雪櫃裡已有的肉類，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得，分享過程中遇到的挑戰/ 趣事 (或自己的得著/ 感言)。

**第二周:** 第一至四天每天挑戰先煮雪櫃裡已有的蔬菜類，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得，分享過程中遇到的挑戰 / 趣事 (或自己的得著/ 感言)。

**第三周:** 第一至四天每天挑戰先煮雪櫃裡已有的海鮮類，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得，分享過程中遇到的挑戰 / 趣事 (或自己的得著/ 感言)。

**第四周:** 第一至四天每天挑戰先煮雪櫃裡已有的食材，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得，分享過程中遇到的挑戰/ 趣事 (或自己的得著/ 感言)。



# 《咪做大嘍鬼》第三項挑戰 “雪櫃有乜餸”



## 4. 計分方法

- 參加者記錄活動每一周 (四天) 每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。
- 每周第五天以短片 / 相片 (畫畫) 連文字 / 文字上載挑戰心得，成功通過評核，可獲得不同分數獎勵。

雪櫃有乜餸	得分
每周第一至四天	登入網頁，完成任務 - 50 分 總分: 16 日 x 50 分 = 800 分
每周第五天上載心得，分享過程中遇到的挑戰/趣事 (或自己的得著/感言)，例如讚賞幫助你的家人或自創意點子 成功通過評核，可獲得分*	短片 - 300 分* 相片 (畫畫) 連文字 - 200 分* 文字 - 100 分* 總分: 4 次 x 300 分 = 1200 分*
「雪櫃有乜餸」活動可獲最高分	2000 分

\*分享内容必須和這個活動有關，所有與活動無關的上載資料會被刪除。