



# 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

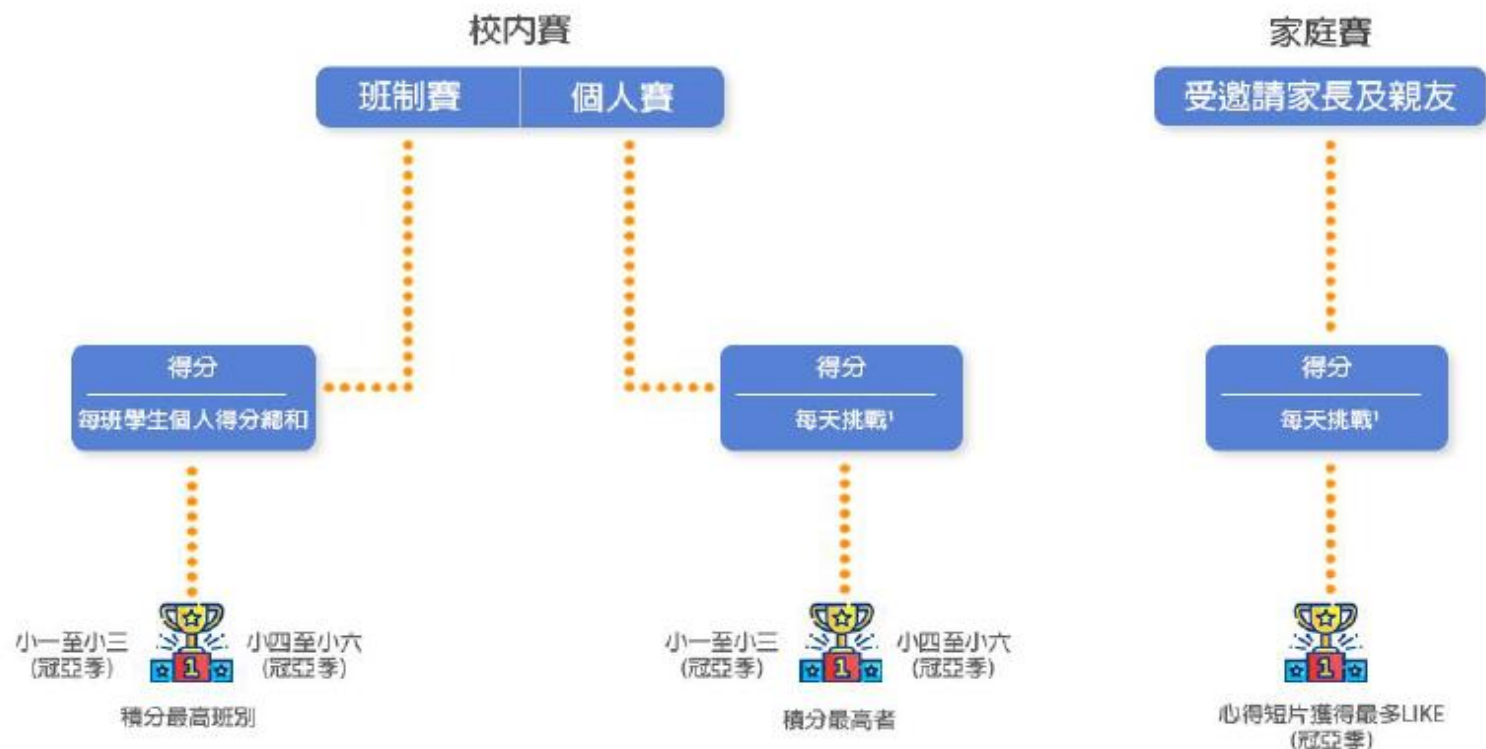
每個月本計劃會提供一系列精美小禮物以獎勵名列前茅的同學們，家庭賽的禮物如下：

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



<sup>1</sup>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 - 斷捨離大挑戰

## 1. 活動目的

第一個主題叫 [ 斷捨離大挑戰 ]，目的是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。

## 2. 活動日期

2023年9月4日至2024年1月21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。

# 計分方法



斷捨離大挑戰	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: 每周第五天以相片 (清理前和後的對比相) 連文字上載心得, 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*	相片 (清理前和後的對比相) 連文字 - 200 分* 總分: 16 次 x 200 分 = 3200 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*
「斷捨離大挑戰」活動可獲最高分	6400+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。



# 斷捨離大挑戰 --- 第一項挑戰

## 《廚房Inside Out》



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



### 1. 活動目的

第一項挑戰項目叫 [ 廚房Inside Out ]，目的是鼓勵參加者為廚房盡行大掃除。現代人工作繁忙，無法天天採買，或是被促銷優惠價所吸引，造成食材越買越多，導致食物放久了新鮮度降低，甚至過期。為了讓食材保有最佳的新鮮度，可先條列出所需購買的項目及份量，勿超量購買，避免不必要的浪費！

### 2. 活動日期

2023年9月4日至2023年10月1日



### 3. 活動挑戰

#### 第一周:

第一至四天挑戰清理雪櫃，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何即將或已過期的食品要處理，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的雪櫃拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

#### 第二周:

第一至四天挑戰清理冰箱，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何即將或已過期的食品要處理，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的冰箱拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

#### 第三周:

第一至四天挑戰清理廚房乾糧櫃，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何即將或已過期的食品要處理，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的廚房乾糧櫃拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

#### 第四周:

第一至四天挑戰清理廚房，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何即將或已過期的食品、調味料等等要處理，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的廚房拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。



## 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。
- ✧每周第五天以相片 (清理前和後的對比相) 連文字上載挑戰心得，成功通過評核，可獲得不同分數獎勵。

廚房 Inside Out	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
每周第五天以相片 (清理前和後的對比相) 連文字上載心得，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*	相片 (清理前和後的對比相) 連文字 - 200 分* 總分: 4 次 x 200 分 = 800 分*
「廚房 Inside Out」活動可獲最高分	1600 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。

# 斷捨離大挑戰 - (介紹)



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

<https://www.youtube.com/watch?v=VXRkjXKq3PM>





# 斷捨離大挑戰 - (小資訊)

[https://www.youtube.com/watch?v=RGP3\\_KmF63s](https://www.youtube.com/watch?v=RGP3_KmF63s)





# 斷捨離大挑戰 - (遊戲指引)

<https://www.youtube.com/watch?v=4f0yiWpzCCY>

The image shows a composite of two screenshots. On the left is the RE CONNECT Environmental Institute website, featuring the logo and download instructions for the '睇現環保' app on the App Store and Google Play. On the right is the App Store page for '睇現環保' (Future Impact Lab Limited), showing a 4.3 rating, '4+' age rating, and 'No. 47' chart position. The app page also includes a 'What's New' section for version 1.0.24 (Bug Fix) and a 'Preview' section with screenshots of the app interface.

**RE CONNECT ENVIRONMENTAL INSTITUTE**

**睇現環保**  
Future Impact Lab Limited

7 RATINGS: 4.3 (★★★★☆)  
AGE: 4+ Years Old  
CHART: No. 47 (Education)  
DEV: Future I

**What's New**  
Version 1.0.24 (Bug Fix) 1w ago

**Preview**