

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

計劃指引

目錄

1. 賽馬會家校【睇現】可持續發展目標計劃	1
2. 校內賽 - 無冷氣日	4
3. 校內賽 - 大嘍鬼隊長	5
4. 校內賽 - 慳水無限 Loop	6
5. 校內賽 - 低碳生活	7
6. 家庭賽 - 慳電大挑戰	9
6.1 慳電大挑戰 - 每天慳得多一些	10
6.2 慳電大挑戰 - 智能加減法	11
6.3 慳電大挑戰 - 一起減碳的日子	12
6.4 慳電大挑戰 - 地球一小時	13
6.5 慳電大挑戰 - 心得影片大作戰	14
7. 家庭賽 - 慳煤大挑戰	15
7.1 慳煤大挑戰 - 你今日“熄”左未	16
7.2 慳煤大挑戰 - 90 後	17
7.3 慳煤大挑戰 - 37 度 C	18
7.4 慳煤大挑戰 - 過冷河	19
7.5 慳煤大挑戰 - 心得影片大作戰	20
8. 家庭賽 - 慳水大挑戰	21
8.1 慳水大挑戰 - 沖沖 5 分鐘	22
8.2 慳水大挑戰 - 比慳水更慳水的故事	23
8.3 慳水大挑戰 - 點滴珍貴	24
8.4 慳水大挑戰 - 節能家居	25
8.5 慳水大挑戰 - 心得影片大作戰	26
9. 家庭賽 - 絕“膠”大挑戰	27

9.1	絕"膠"大挑戰 - "膠"收日	28
9.2	絕"膠"大挑戰 - "袋袋"平安	29
9.3	絕"膠"大挑戰 - 今日飲乜野	30
9.4	絕"膠"大挑戰 - 我要走"塑"	31
9.5	絕"膠"大挑戰 - 心得影片大作戰	32
10.	家庭賽 - 斷捨離大挑戰	33
10.1	斷捨離大挑戰 - 廚房 Inside Out	34
10.2	斷捨離大挑戰 - "廳"日執	35
10.3	斷捨離大挑戰 - 衣櫃大變身	36
10.4	斷捨離大挑戰 - 創意斷捨離	37
10.5	斷捨離大挑戰 - 心得影片大作戰	38
11.	家庭賽 - 咪做大嘍鬼	39
11.1	咪做大嘍鬼 - 食淨唔好嘍	40
11.2	咪做大嘍鬼 - 今日睇真 D	41
11.3	咪做大嘍鬼 - 雪櫃有乜餸	42
11.4	咪做大嘍鬼 - 買餸攻略	43
11.5	咪做大嘍鬼 - 心得影片大作戰	44

1. 賽馬會家校【睇現】可持續發展目標計劃

1. 計劃目的

賽馬會家校【睇現】可持續發展目標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)，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。

2. 活動項目

本計劃執行期間將會設立一系列主題活動，分別在學校和家庭裏進行：

- 校內賽：目的在於學校內推廣可持續發展目標，校內賽每項活動會以低年級組別 (P1-P3) 及高年級組別 (P4-P6) 進行比賽，學生們通過參與活動為自己或所屬班別贏取分數，表 1 校內賽活動表為各活動主題的詳細內容，每個主題包含一系列在學校裏進行的環保活動以達至可持續發展目標。校內賽活動為期兩年時期為 2021 年 10 月至 2023 年 6 月。
- 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 2 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 2021 年 10 月至 2024 年 6 月。

表 1 校內賽活動表

活動主題	活動內容	活動日期	最高分數
可持續發展目標 7: 經濟適用的清潔能源之學 校用電管理	鼓勵同學成為少用冷氣推動者之一，改變依賴冷氣的生活模式。	2021 年 10 月 11 日 至 2022 年 1 月 30 日	8000 分
可持續發展目標 12: 可持續消費和生產之學校 廢物管理	鼓勵同學們學習如何減少製造垃圾，分類回收及少用垃圾膠袋，達至真正從源頭減廢。	2022 年 2 月 14 日 至 2022 年 6 月 5 日	8000 分
可持續發展目標 6: 可持續的水資源管理之學 校水資源管理	同學們通過問答題中學習更多關於節約用水及環保知識，並從這些知識中文章作總結。	2022 年 9 月 19 日 至 2023 年 1 月 8 日	8000 分
可持續發展目標 13: 氣候行動之低碳生活	鼓勵同學們透過於日常生活中一些小習慣從而做到低碳生活。	2023 年 2 月 13 日 至 2023 年 6 月 4 日	8000 分

表 2 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 7: 經濟適用的清潔能源之家庭電 用量	鼓勵參加者減少使用電，並關掉不用的 電源總制，實踐低碳生活模式	2021 年 10 月 11 日 至 2022 年 2 月 27 日	8000+
可持續發展目標 7: 經濟適用的清潔能源之家庭煤 氣用量	鼓勵參加者學習如何減少使用煤氣。煤 氣燃燒會造成空氣污染，溫室效應、全 球變暖都和煤氣的使用息息相關。	2022 年 2 月 28 日 至 2022 年 7 月 17 日	8000+
可持續發展目標 6: 可持續的水資源管理之家庭水 用量	鼓勵參加者減少使用水。水是地球上珍 貴的天然資源也是生命之源。供應食水 和處理污水都需要能源，因此節約用水 可以減少能源耗。	2022 年 9 月 19 日 至 2023 年 2 月 5 日	8000+
可持續發展目標 12: 可持續消費和生產之塑膠管理	鼓勵參加者減少使用塑膠品，實行絕 “膠”。	2023 年 2 月 6 日 至 2023 年 6 月 25 日	8000+
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	8000+
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+

3. 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，校內賽和家庭賽分別有不同的禮物以示鼓勵。

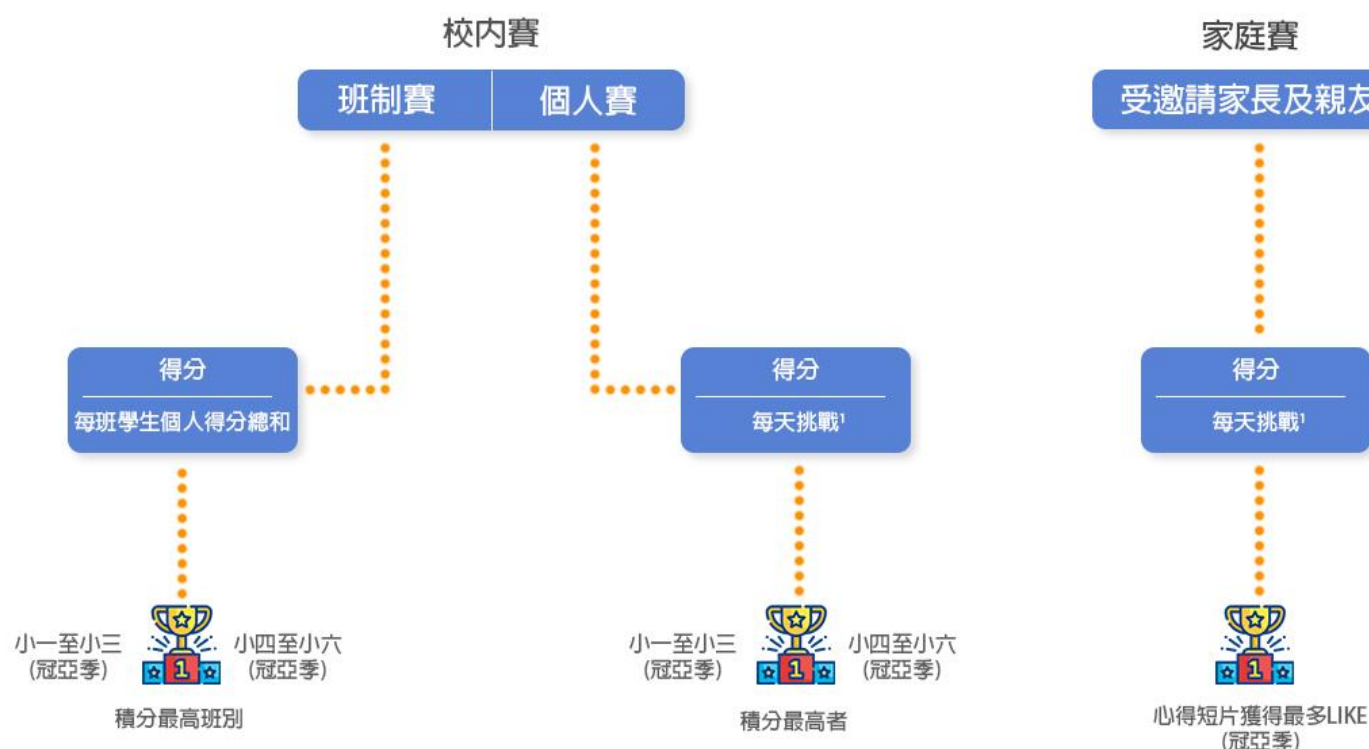
- 校內賽：每項遊戲最高分的個人和班制頭三名均會獲得精美小禮物一份。學期尾聲將會派發個人制證書及有機會獲得神秘禮物一份。
- 家庭賽：活動期間每個月會有小禮物鼓勵獲分最高的頭十名家庭參加用戶。而每一期活動最高得分的頭十名參加者將會獲贈獎品電子產品一份。

4. 計分方式

本計劃的計分方式主要有三大用戶類：

- 校內賽戶口 – 每位同學都有自己的獨立戶口，每個參與的同學都可通過參與各項主題活動，累積分數同時用於為自己以及所屬班別爭奪名次。
- 家庭賽戶口 – 每位同學的戶口已自動連結家庭賽戶口，在登入頁揀選家庭組別便可通過參與各項主題活動，累積分數同時用於為個人學生戶口以及家庭戶口爭奪贏取獎品機會，方便家庭成員加入活動進行環保挑戰，達至家校合作。
- 家庭賽挑戰親友 – 每個家庭戶口均可傳送邀請連結給自己親友參加挑戰，除了為個人學生戶口以及所屬家庭戶口賺取積分，亦可為可持續發展目標帶來推廣效益。

賽馬會家校【睇現】可持續發展目標計劃



¹每天挑戰

- 每天主題遊戲
- 邀請親友
- 短片分享
- 親友成功開戶

2. 校內賽 - 無冷氣日



1. 活動目的

第一個活動叫 [無冷氣日]，目的是鼓勵同學們成為少用冷氣推動者之一，用創意呼籲各界日常減少使用冷氣，改變依賴冷氣的生活模式。

2. 活動日期

2021 年 10 月 11 日至 2022 年 1 月 30 日

3. 活動挑戰

第一個月: 每周第一至五天每天揀選一節課堂於班房關冷氣; 第六或七天上載心得。

第二個月: 每周第一至五天每天揀選一節課堂於班房關冷氣及燈; 第六或七天上載心得。

第三個月: 每周第一至五天每天揀選一節課堂於班房關冷氣，午飯時關掉燈及後備電源; 第六或七天上載心得。

第四個月: 每周第一至五天每天揀選兩節課堂於班房關冷氣，午飯時關掉燈及後備電源; 第六或七天上載心得。

4. 計分方法

◇ 同學們記錄活動每一周 (五天) 每天有沒有於班房關電器，晚上登入網頁，完成任務。

◇ 每周第六或七天以短片 / 相片(畫畫)連文字 / 文字上載挑戰心得，成功通過評核，可額外獲得不同分數獎勵。

無冷氣日	得分
每周第一至五天挑戰	登入網頁，完成任務 - 50 分 總分: 80 日 x 50 分 = 4000 分
每周第六或七天上載心得 成功通過評核，可獲得分*	短片 - 250 分 相片(畫畫) 連文字 - 200 分 文字 - 100 分 總分: 16 次 x 250 分 = 4000 分
「無冷氣日」活動可獲最高分	8000 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。

3. 校內賽 - 大唯鬼隊長



1. 活動目的

第二個活動叫 [大唯鬼隊長]，目的是鼓勵同學們學習如何減少製造垃圾，分類回收及少用垃圾膠袋，達至真正從源頭減廢。

2. 活動日期

2022 年 2 月 14 日至 2022 年 6 月 5 日

3. 活動挑戰

第一個月: 每周第一至五天每天班房棄置少於 2kg 重量的垃圾，晚上登入網頁，完成任務; 第六或七天上載心得。

第二個月: 每周第一至五天每天班房棄置少於 1.5kg 重量的垃圾，晚上登入網頁，完成任務; 第六或七天上載心得。

第三個月: 每周第一至五天每天班房棄置少於 1kg 重量的垃圾，晚上登入網頁，完成任務; 第六或七天上載心得。

第四個月: 每周第一至五天每天班房棄置少於 0.5kg 重量的垃圾，晚上登入網頁，完成任務; 第六或七天上載心得。

4. 計分方法

◇ 同學們記錄活動每一周 (五天) 每天班房有沒有棄置少於設定垃圾的重量，晚上登入網頁，完成任務。

◇ 每周第六或七天以短片 / 相片(畫畫)連文字 / 文字上載挑戰心得，成功通過評核，可額外獲得不同分數獎勵。

大唯鬼隊長	得分
每周第一至五天挑戰	登入網頁，完成任務 - 50 分 總分: 80 日 x 50 分 = 4000 分
每周第六或七天上載心得 成功通過評核，可獲得分*	短片 - 250 分 相片(畫畫) 連文字 - 200 分 文字 - 100 分 總分: 16 次 x 250 分 = 4000 分
「大唯鬼隊長」活動可獲最高分	8000 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。

4. 校內賽 – 慳水無限 Loop



1. 活動目的

第三個活動叫 [慳水無限 Loop]，目的是鼓勵同學們通過問答題中學習更多關於節約用水及環保知識。

2. 活動日期

2022 年 9 月 19 日至 2023 年 1 月 8 日

3. 活動挑戰

第一個月: 每周第一至五天每天登入遊戲回答 50 題問答題; 第六或七天上載慳水心得或點子。第四周回答「每月特別問」。
第二個月: 每周第一至五天每天登入遊戲回答 50 題問答題; 第六或七天上載慳水心得或點子。第四周回答「每月特別問」。
第三個月: 每周第一至五天每天登入遊戲回答 50 題問答題; 第六或七天上載慳水心得或點子。第四周回答「每月特別問」。
第四個月: 每周第一至五天每天登入遊戲回答 50 題問答題; 第六或七天上載慳水心得或點子。第四周回答「每月特別問」。

4. 計分方法

- ◇ 同學們每一周 (五天) 登入網頁回答 50 題問答題，完成任務。
- ◇ 每周第六或七天以短片 / 相片(畫畫)連文字 / 文字上載挑戰心得，成功通過評核，可額外獲得不同分數獎勵。

慳水無限 Loop	得分
每周第一至五天挑戰問答題	每天上限 50 題，每題 1 分 總分: 80 日 x 50 分 = 4000 分
每周第六或七天上載心得 / 每月第四周「每月特別問」 成功通過評核，可獲得分*	短片 - 250 分 相片(畫畫) 連文字 - 200 分 文字 - 100 分 總分: 16 次 x 250 分 = 4000 分
「慳水無限 Loop」活動可獲最高分	8000 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。

5. 校內賽 - 低碳生活



1. 活動目的

第四個活動叫 [低碳生活]，目的是鼓勵同學們透過於日常生活中一些小習慣從而做到低碳生活。

2. 活動日期

2023 年 2 月 13 日至 2023 年 6 月 4 日

3. 活動挑戰

第一個月: 每周第一至五天每天挑戰 5 分鐘內完成洗澡; 第六或七天上載心得。

第一周: 在五分鐘時間內以自己習慣程序洗澡。

第二周: 數 10 聲就要搽完洗髮水，數 15 聲就要搽完沐浴露。

第三周: 快速沖濕全身後關水，同時搽洗髮水和沐浴露，最後開水快速沖走泡沫。

第四周: 先乾身搽上洗髮水及沐浴露，之後開水沖走泡泡。

第二個月: 每周第一至五天每天關燈一小時做一些不用照明的活動，例如: 聽音樂、講故事、聊天; 第六或七天上載心得。

第一周: 提早一小時睡覺。

第二周: 與家人聊天。

第三周: 聽音樂。

第四周: 與家人講故事。

第三個月: 每周第一至五天每天以最低碳形式做家務，例如: 不用吸塵機改用掃把、用手洗衣服; 第六或七天上載心得。

第一周: 不用吸塵機, 用掃把掃地。

第二周: 不用洗衣機, 用手洗衫。

第三周: 洗碗用浸洗, 不長開水喉。

第四周: 出門或睡前關掉後備電源。

第四個月: 每周第一至五天每天挑戰不開空調; 第六或七天上載心得。

第一周: 關掉空調一小時。

第二周: 關掉空調三小時。

第三周: 關掉空調五小時。

第四周: 不開空調。

4. 計分方法

- ◇ 同學們記錄活動每一周 (五天)每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。
- ◇ 每周第六或七天以短片 / 相片(畫畫)連文字 / 文字上載挑戰心得，成功通過評核，可額外獲得不同分數獎勵。

低碳生活	得分
每周第一至五天挑戰	登入網頁，完成任務 - 50 分 總分: 80 日 x 50 分 = 4000 分
每周第六或七天上載心得 成功通過評核，可獲得分*	短片 - 250 分 相片(畫畫) 連文字 - 200 分 文字 - 100 分 總分: 16 次 x 250 分 = 4000 分
「低碳生活」活動可獲最高分	8000 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。

6. 家庭賽 - 慳電大挑戰

1. 活動目的

第一個主題叫 [慳電大挑戰]，目的是鼓勵參加者透過主題裡不同的項目挑戰從而減少使用電，並關掉不用的電源總制，實踐低碳生活模式的習慣。

2. 活動日期

2021 年 10 月 11 日至 2022 年 2 月 27 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分享取得讚好，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

慳電大挑戰	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: 每周第五天上載心得 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
「慳電大挑戰」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。

6.1 慳電大挑戰 - 每天慳得多一些



1. 活動目的

第一項挑戰項目叫 [每天慳得多一些]，目的是鼓勵參加者學會節約用電。這個活動是鼓勵參加者盡可能少的使用空調。空調工作需要消耗很多電，而且空調中的氟利昂也會造成大氣污染。發電需要消耗能源，發電過程中還會排出工業廢物污染空氣，因此，減少空調使用是低碳生活必不可少的一部分。

2. 活動日期

2021年10月11日至2021年11月7日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天將空調關掉一小時，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天將空調關掉三小時，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天將空調關掉五小時，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天都不要使用空調，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

每天慳得多一些	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 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
「每天慳得多一些」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。

6.2 慳電大挑戰 - 智能加減法



1. 活動目的

第二項挑戰項目叫 [智能加減法]，目的是鼓勵參加者學會合理使用空調和風扇。這個活動是鼓勵參加者調高空調溫度，甚至關掉空調，多使用風扇。空調耗電量比風扇多 7 至 11 倍，所以少用空調既環保又慳錢。

2. 活動日期

2021 年 11 月 8 日至 2021 年 12 月 5 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天將空調溫度設置為 25 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天將空調溫度設置為 25.5 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天將空調溫度設置為 26 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天都不使用空調，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

4. 計分方法

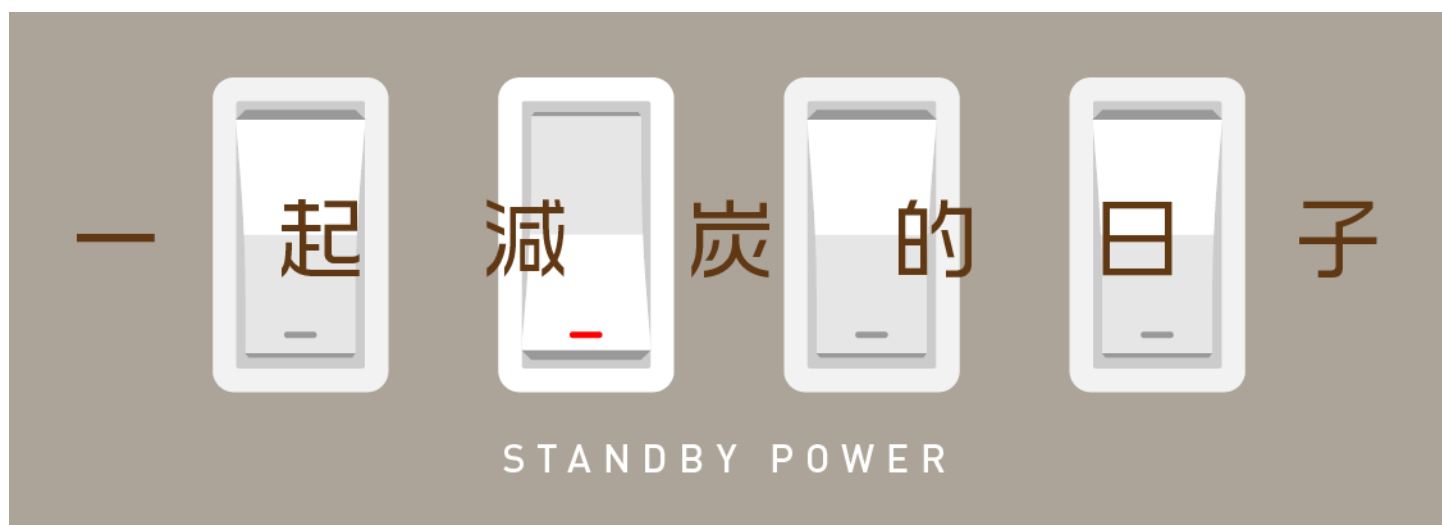
◇ 參加者記錄活動每一周 (四天) 每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。

◇ 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。

智能加減法	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 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
「智能加減法」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。

6.3 慳電大挑戰 - 一起減碳的日子



1. 活動目的

第三項挑戰項目叫 [一起減碳的日子]，目的是鼓勵參加者減少使用電。參加者通過晚上關掉不用的電器設備總制來省電，例如不看電視機或不用電腦，應關掉電源總制而不是待機模式。發電需要消耗能源，發電過程中還會排出工業廢物污染空氣，因此，節約用電應該是一項長久持續的活動。

2. 活動日期

2021 年 12 月 6 日至 2022 年 1 月 2 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天關掉電視的電源總制，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天關掉電腦的電源總制，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天關掉風扇的電源總制，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天關掉電視、電腦、風扇的電源總制，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

4. 計分方法

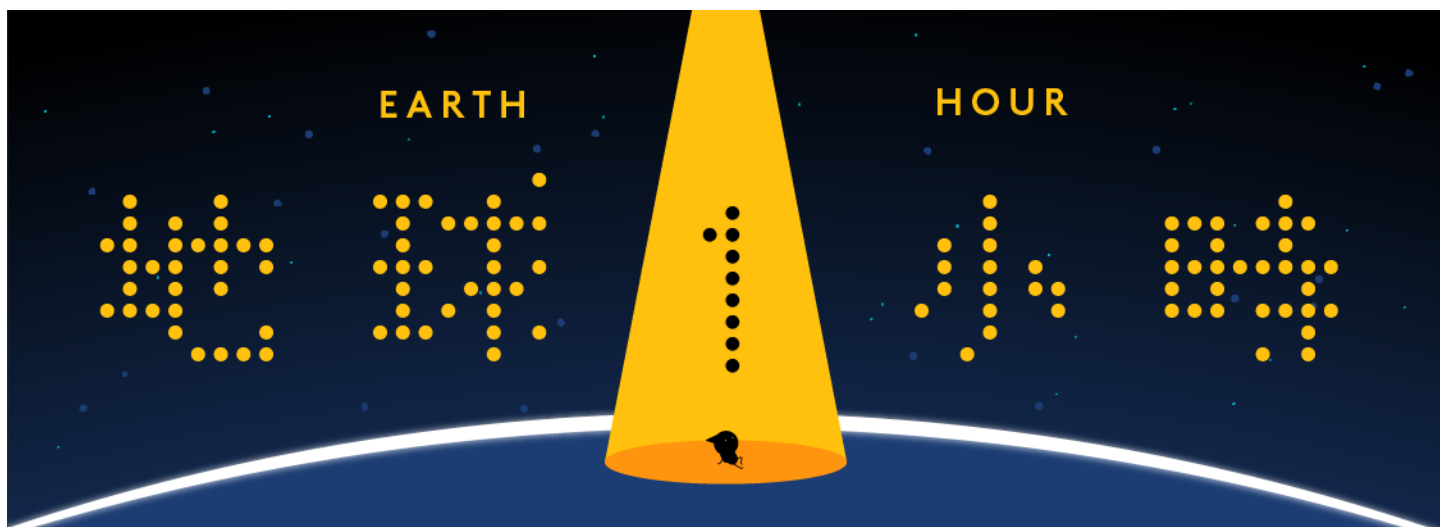
◇ 參加者記錄活動每一周 (四天) 每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。

◇ 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。

一起減碳的日子	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 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
「一起減碳的日子」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。

6.4 慳電大挑戰 - 地球一小時



1. 活動目的

第四項挑戰項目叫 [地球一小時]，目的是鼓勵參加者節約用電。這個活動是鼓勵參加者在晚上一些不需要燈光的活動時關掉燈，節約用電。發電需要消耗能源，發電過程中還會排出工業廢物污染空氣，因此，節約用電是低碳生活必不可少的一部分。

2. 活動日期

2022 年 1 月 3 日至 2022 年 1 月 30 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天提早一小時關燈睡覺，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天關燈一小時與家人聊天，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天關燈一小時聽音樂，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天關燈一小時與家人講故事，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

地球一小時	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 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
「地球一小時」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。

6.5 慳電大挑戰 - 心得影片大作戰



1. 活動目的

第五項挑戰項目叫 [心得影片大作戰]，目的是希望參加者在過去四項慳電挑戰裡將成功之處、心得，甚至更多慳電點子，拍攝成短片上載及分享，讓身邊更多朋友知道環保其實可以在生活中很多細節能輕易做到，呼籲大家一起養成環保好習慣。

2. 活動日期

2022 年 1 月 31 日至 2022 年 2 月 27 日

3. 活動挑戰

將在過去的四項慳電挑戰裡獲得的成功之處、心得，甚至更多慳電點子，拍攝成短片上載及分享。

4. 計分方法

心得影片大作戰	得分
上載影片取得讚好 成功通過評核，可獲得分*	1 讚好=20 分
「心得影片大作戰」活動可獲最高分	無上限

*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。

7. 家庭賽 - 慳煤大挑戰

1. 活動目的

第二個主題叫 [慳煤大挑戰]，目的是鼓勵參加者學習如何減少使用煤氣。煤氣燃燒會造成空氣污染，溫室效應、全球變暖都和煤氣的使用息息相關。

2. 活動日期

2022 年 2 月 28 日至 2022 年 7 月 17 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分享取得讚好，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

慳煤大挑戰	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: 每周第五天上載心得 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
「慳煤大挑戰」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。

7.1 慳煤大挑戰 - 你今日“熄”左未



1. 活動目的

第一項挑戰項目叫 [你今日“熄”左未]，目的是鼓勵參加者學會節約用煤。這個活動是鼓勵參加者在每次洗完澡之後關掉煤氣爐，因為煤氣爐在待機情況下亦需用電，所以在無需使用時應關掉，避免浪費電力。（倘若家裡是沒在使用煤氣，可以電爐代替。）

2. 活動日期

2022 年 2 月 28 日至 2022 年 3 月 27 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天堅持在洗澡之後關掉煤氣爐(或熱水爐總制)，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天限時 10 分鐘內完成洗澡，之後關掉煤氣爐(或熱水爐總制)，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天限時 7 分鐘內完成洗澡，之後關掉煤氣爐(或熱水爐總制)，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天限時 5 分鐘內完成洗澡，之後關掉煤氣爐(或熱水爐總制)，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

你今日“熄”左未	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 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
「你今日“熄”左未」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。

7.2 慳煤大挑戰 - 90 後



1. 活動目的

第二項挑戰項目叫 [90 後]，目的是讓參加者學會節約用煤氣。這個活動鼓勵參加者在煮食時，在食物被加熱至 90% 時關掉煤氣爐，蓋好鍋蓋，讓鍋里的餘溫繼續加熱食物至 100%。這樣可以減少煤氣的使用，讓參加者學會用最少的能源消耗量完成最高效的煮食過程。(倘若家裡是沒在使用煤氣，可以電爐代替。)

2. 活動日期

2022 年 3 月 28 日至 2022 年 4 月 24 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天記錄煤氣表示數(或電表)，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天第一至第四天每天堅持在食物被加熱到 90% 時關掉煤氣爐，蓋好鍋蓋，讓鍋里的餘溫繼續加熱食物至 100%，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天堅持在煮食時蓋好鍋蓋，調低煤氣的使用，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天記錄煤氣表示數及煮食時食物被加熱到 90% 時關掉煤氣爐，蓋好鍋蓋，讓鍋里的餘溫繼續加熱食物至 100%，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

90 後	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 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
「90 後」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。

7.3 慳煤大挑戰 - 37 度 C



1. 活動目的

第三項挑戰項目叫 [37 度 C]，目的是讓參加者學會節約用煤。這個活動是鼓勵參加者將洗澡時的水溫調至 37 度甚至更低。避免不必要的煤浪費。(倘若家裡是使用電熱水爐或爐上並沒有溫度顯示器，請於使澡時盡量使用較少熱水比例。每人體質因人而異，如果參加者可以接受低水溫，可以選擇繼續挑戰；但是不推薦生病或者身體不適的參加者嘗試這項挑戰。)

2. 活動日期

2022 年 4 月 25 日至 2022 年 5 月 22 日

3. 活動挑戰

- 第一周: 第一至四天每天洗澡水溫調節至 37 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。
- 第二周: 第一至四天每天洗澡水溫調節至 34 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。
- 第三周: 第一至四天每天洗澡水溫調節至 30 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。
- 第四周: 第一至四天每天洗澡水溫調節至 27 度，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

37 度 C	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 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
「37 度 C」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。

7.4 慳煤大挑戰 - 過冷河



1. 活動目的

第四項挑戰項目叫 [過冷河]，目的是讓參加者學會節約用煤氣。這個活動鼓勵參加者用冷水洗澡，冷水澡不僅有益於身體健康，還可以節省煤氣及其操作時所需要用的電。（倘若家裡是沒在使用煤氣，可以電爐代替。冷水澡因人而異，如果參加者可以接受冷水澡，可以選擇繼續挑戰；但是不推薦生病或者身體不適的參加者嘗試這項挑戰。）

2. 活動日期

2022 年 5 月 23 日至 2022 年 6 月 19 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天洗澡到一半，然後關掉熱水完成洗澡，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天洗澡一半，然後關掉熱水完成洗澡，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天不用熱水洗澡，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天不用熱水洗澡，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

過冷河	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 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
「過冷河」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。

7.5 慳煤大挑戰 - 心得影片大作戰



1. 活動目的

第五項挑戰項目叫 [心得影片大作戰]，目的是希望參加者在過去四項慳煤挑戰裡將成功之處、心得，甚至更多慳煤點子，拍攝成短片上載及分享，讓身邊更多朋友知道環保其實可以在生活中很多細節能輕易做到，呼籲大家一起養成環保好習慣。

2. 活動日期

2022 年 6 月 20 日至 2022 年 7 月 17 日

3. 活動挑戰

將在過去的四項慳煤挑戰裡獲得的成功之處、心得，甚至更多慳煤點子，拍攝成短片上載及分享。

4. 計分方法

心得影片大作戰	得分
上載影片取得讚好 成功通過評核，可獲得分*	1 讚好=20 分
「心得影片大作戰」活動可獲最高分	無上限

*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。

8. 家庭賽 – 慳水大挑戰

1. 活動目的

第三個主題叫 [慳水大挑戰]，目的是鼓勵參加者減少使用水。水是地球上珍貴的天然資源也是生命之源。供應食水和處理污水都需要能源，因此節約用水可以減少能源耗。

2. 活動日期

2022 年 9 月 19 日至 2023 年 2 月 5 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分享取得讚好，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

慳水大挑戰	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: 每周第五天上載心得 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
「慳水大挑戰」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。

8.1 慳水大挑戰 - 沖沖 5 分鐘



1. 活動目的

第一項挑戰項目叫 [沖沖 5 分鐘]，目的是希望透過活動的親身體驗讓參加者明白到水的重要性和節約用水的好處，從而養成良好的環保生活習慣。水是地球上珍貴的天然資源也是生命之源。供應食水和處理污水都需要能源，因此節約用水可以減少能源耗。

2. 活動日期

2022 年 9 月 19 日至 2022 年 10 月 16 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天挑戰以正常習關的程序洗澡，於五分鐘時間內完成，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰數 10 聲就要搽完洗髮水，數 15 聲就要搽完沐浴露，於五分鐘時間內洗澡，完成晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰快速沖濕全身後關水，同時搽洗髮水和沐浴露，最後開水快速沖走泡沫，於五分鐘時間內洗澡，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰先乾身搽上洗髮水及沐浴露，之後開水沖走泡泡，於五分鐘時間內洗澡，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

4. 計分方法

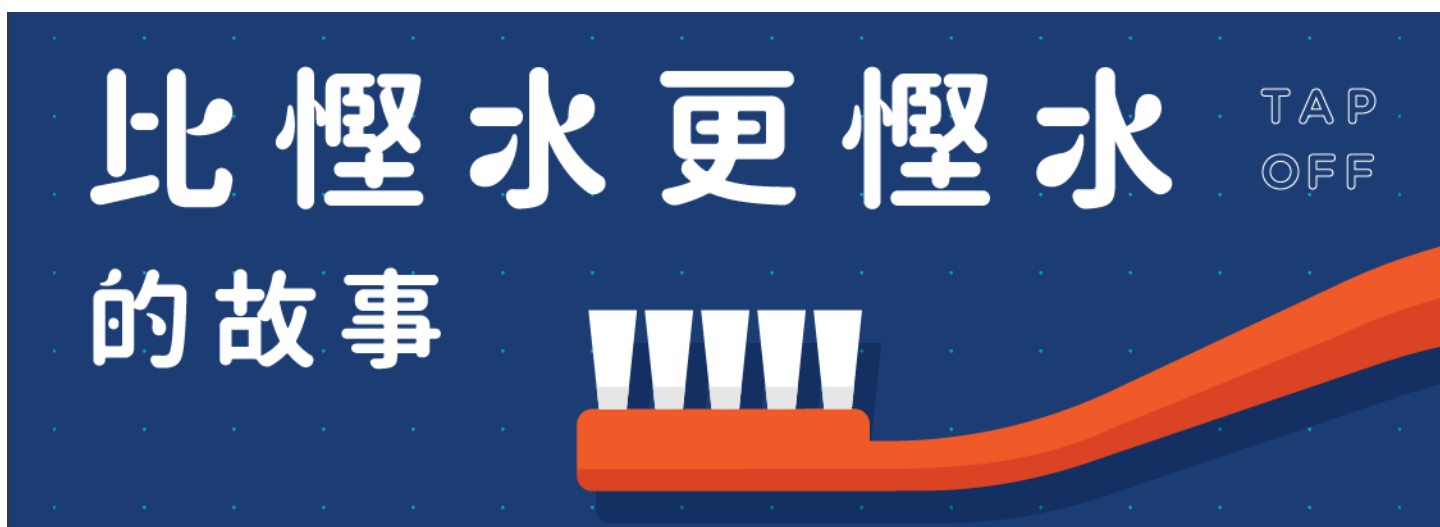
✧ 參加者記錄活動每一周 (四天) 每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。

✧ 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。

沖沖 5 分鐘	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 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
「沖沖 5 分鐘」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。

8.2 慳水大挑戰 - 比慳水更慳水的故事



1. 活動目的

第二項挑戰項目叫 [比慳水更慳水的故事]，目的是鼓勵參加者在刷牙時節約用水，避免在居家生活中水資源的浪費，一起實踐低碳生活。

2. 活動日期

2022 年 10 月 17 日至 2022 年 11 月 13 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天挑戰刷牙時只使用漱口杯裝滿一杯水，關掉水龍頭，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰刷牙時只使用漱口杯裝滿 3/4 杯水，關掉水龍頭，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰刷牙時只使用漱口杯裝滿半杯水，關掉水龍頭，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰刷牙時只使用漱口杯裝滿 1/4 杯水，關掉水龍頭，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

比慳水更慳水的故事	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 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
「比慳水更慳水的故事」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。

8.3 慳水大挑戰 - 點滴珍貴



1. 活動目的

第三項挑戰項目叫 [點滴珍貴]，目的是鼓勵參加者在清洗水果蔬菜時節約用水。水是生命之源，要在日常小事中養成節約用水的好習慣。日常節約用水一小步，低碳生活一大步。

2. 活動日期

2022 年 11 月 14 日至 2022 年 12 月 11 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天每天挑戰清洗水果蔬菜時將水果蔬菜放進容器中清洗，而不是直接用流動的水。然後將水用作其他用處，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰將洗米的水裝起用作其他用途，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰將洗澡時熱水流出來前的冷水收集起來，然後將水用作其他用處，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰將洗手時的水收集起來，然後將水用作其他用處，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

點滴珍貴	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 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
「點滴珍貴」活動可獲最高分	2000 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。

8.4 慳水大挑戰 - 節能家居



1. 活動目的

第四項挑戰項目叫 [節能家居]，目的是鼓勵參加者在家手洗衣服而不是用洗衣機。手洗衣服會更加慳水慳電，有利於養成低碳生活習慣。

2. 活動日期

2022 年 12 月 12 日至 2023 年 1 月 8 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰洗衣時將洗衣機設至快速洗衣模式，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰用手洗襪子、手巾等小型物件，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰用手洗襪子、手巾等小型物件和上衣，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑用手洗襪子、手巾等小型物件、上衣和下裝，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

節能家居	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 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
「節能家居」活動可獲最高分	2000 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。

8.5 慳水大挑戰 - 心得影片大作戰



1. 活動目的

第五項挑戰項目叫 [心得影片大作戰]，目的是希望參加者在過去四項慳水挑戰裡將成功之處、心得，甚至更多慳水點子，拍攝成短片上載及分享，讓身邊更多朋友知道環保其實可以在生活中很多細節能輕易做到，呼籲大家一起養成環保好習慣。

2. 活動日期

2023 年 1 月 9 日至 2023 年 2 月 5 日

3. 活動挑戰

將在過去的四項慳水挑戰裡獲得的成功之處、心得，甚至更多慳水點子，拍攝成短片上載及分享。

4. 計分方法

心得影片大作戰	得分
上載影片取得讚好 成功通過評核，可獲得分*	1 讚好=20 分
「心得影片大作戰」活動可獲最高分	無上限

*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。

9. 家庭賽 – 絕"膠"大挑戰

1. 活動目的

第四個主題叫 [絕"膠"大挑戰]，目的是鼓勵參加者減少使用塑膠品，實行絕“膠”。

2. 活動日期

2023 年 2 月 6 日至 2023 年 6 月 25 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分享取得讚好，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

絕"膠"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: 每周第五天上載心得 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
「絕"膠"大挑戰」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。

9.1 絕"膠"大挑戰 - "膠"收日



1. 活動目的

第一項挑戰項目叫 ["膠"收日]，目的是鼓勵參加者學懂將日常生活中所用的膠類製品怎樣妥善分類回收。香港平均每日有超過 10,000 公噸的都市固體廢物被送到堆填區，當中有兩成多是塑膠垃圾，重量大約相等於 90 架雙層巴士。從今天起，您我身體力行，做好分類回收！

2. 活動日期

2023 年 2 月 6 日至 2023 年 3 月 5 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰儲起所有膠袋，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰儲起所有膠樽，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰儲起所有膠盒，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰儲起所有護理用品的膠樽、洗衣液樽等，晚上登入網頁，完成任務; 第五天將所有儲起的膠製品拿去回收，並拍照及上載心得。

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。

"膠"收日	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 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
"膠"收日」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。

9.2 絕"膠"大挑戰 - "袋袋"平安



1. 活動目的

第二項挑戰項目叫 ["袋袋"平安]，目的是鼓勵參加者學懂從生活中減塑。城市生活，用完即棄的塑膠製品隨處可見，但大部份均不是必需品。膠袋有害，長年累月甚至數個世紀都無法分解。所以別再使用膠袋，自備購物袋吧！

2. 活動日期

2023 年 3 月 6 日至 2023 年 4 月 2 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰外出時自備購物袋，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰買餸不要濕膠袋，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰買水果不要透明膠袋，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰買麵包、早/午/晚餐不要袋，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

"袋袋"平安	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 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
"袋袋"平安」活動可獲最高分	2000 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。

9.3 絕"膠"大挑戰 - 今日飲乜野



1. 活動目的

第三項挑戰項目叫 [今日飲乜野]，目的是鼓勵參加者自備水樽和走飲管。為了盛裝液體，外賣杯內會塗上一層薄薄的聚乙烯塑膠（即塑膠），這層塑料難以與紙杯分離，回收困難；即使回收，也需專門設備去除這層塑料，且擁有專門設備去除這層塑料的回收場，可想而知，這類外賣杯如何嚴重污染環境！

2. 活動日期

2023 年 4 月 3 日至 2023 年 4 月 30 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰外出時自備水樽，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰自備水樽及不買外賣凍飲料（走飲管），晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰自備水樽及不買外賣飲料（例如紙包或樽裝飲料/珍珠奶茶），晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰自備水瓶買外賣飲料(例如珍珠奶茶)走飲管及不買紙包或樽裝飲料，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

今日飲乜野	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 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
「今日飲乜野」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。

9.4 絕"膠"大挑戰 - 我要走"塑"



1. 活動目的

第四項挑戰項目叫 [我要走"塑"]，目的是鼓勵參加者向用完即棄塑膠飲管和餐具說「不」！減少使用塑膠製品，追求更健康的生活態度。將減塑心得與親友分享，感染親友加入減塑行動，一起努力愛惜環境！

2. 活動日期

2023 年 5 月 1 日至 2023 年 5 月 28 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰外出時自備餐盒，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天每天挑戰自備餐盒和餐具，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天每天挑戰自備餐盒、餐具和水杯，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天每天挑戰自備食物、自己煮不買外賣，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

我要走"塑"	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 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
「我要走"塑"」活動可獲最高分	2000 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。

9.5 絕"膠"大挑戰 - 心得影片大作戰



1. 活動目的

第五項挑戰項目叫 [心得影片大作戰]，目的是希望參加者在過去四項絕"膠"挑戰裡將成功之處、心得，甚至更多絕"膠"點子，拍攝成短片上載及分享，讓身邊更多朋友知道環保其實可以在生活中很多細節能輕易做到，呼籲大家一起養成環保好習慣。

2. 活動日期

2023 年 5 月 29 日至 2023 年 6 月 25 日

3. 活動挑戰

將在過去的四項絕"膠"挑戰裡獲得的成功之處、心得，甚至更多絕"膠"點子，拍攝成短片上載及分享。

4. 計分方法

心得影片大作戰	得分
上載影片取得讚好 成功通過評核，可獲得分*	1 讚好=20 分
「心得影片大作戰」活動可獲最高分	無上限

*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。

10. 家庭賽 - 斷捨離大挑戰

1. 活動目的

第五個主題叫 [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分享取得讚好，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

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: 每周第五天上載心得 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
「斷捨離大挑戰」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。

10.1 斷捨離大挑戰 - 廚房 Inside Out



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。

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
每周第五天上載心得 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
「廚房 Inside Out」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。

10.2 斷捨離大挑戰 - "廳"日執



1. 活動目的

第二項挑戰項目叫 ["廳"日執]，目的是鼓勵參加者購物前，思考是否真的需要。然後延伸到半年、1 年後，是否會繼續擁有它。挑選高品質商品，廉價商品汰換率高、需不斷換新，是一種浪費。而且生產包裝需要耗費大量的金屬、玻璃、紙張和塑膠，這些物品一次性用完后卻變成了垃圾。所以購物前應三思，避免浪費。

2. 活動日期

2023 年 10 月 2 日至 2023 年 10 月 29 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰清理客廳，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不再用的物件可以回收或捐贈，例如：書、玩具等等，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的客廳拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

第二周: 第一至四天清理睡房，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不再用的物件可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的睡房拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

第三周: 第一至四天清理廁所，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不再用的物件可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的廁所拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

第四周: 第一至四天睡房 2、陽台或天台，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不再用的物件可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的地方拍照，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。

"廳"日執	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 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
"廳"日執」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。

10.3 斷捨離大挑戰 - 衣櫃大變身



1. 活動目的

第三項挑戰項目叫 [衣櫃大變身]，目的是鼓勵參加者保護環境，不亂買衣服！任何種類的服裝，從紡織到印染，以及後期的處理，都要消耗資源，產生水和氣體排放物，如果不及時關注，將進一步引發包括環境在內的系列問題。

2. 活動日期

2023 年 10 月 30 日至 2023 年 11 月 26 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰清理上裝，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不合身或不再穿的衣服可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的衣服拍照，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下裝，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不合身或不再穿的下裝可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的衣服拍照，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外套，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不合身或不再穿的衣服可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的衣服拍照，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鞋類及其他，清理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不合身或不再穿的可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為清理後的衣服拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

4. 計分方法

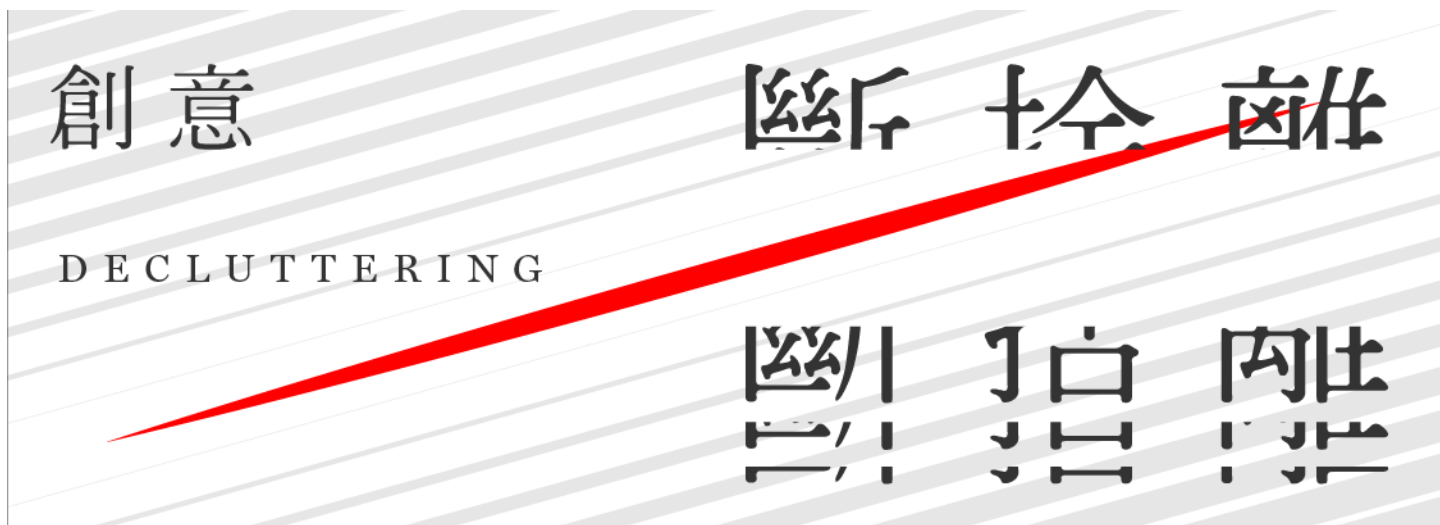
✧ 參加者記錄活動每一周 (四天) 每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。

✧ 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。

衣櫃大變身	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 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
「衣櫃大變身」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。

10.4 斷捨離大挑戰 - 創意斷捨離



1. 活動目的

第四項挑戰項目叫 [創意斷捨離]，目的是鼓勵參加者發揮創意，在生活中運用小技巧避免浪費，將不再需要的物件回收或捐贈予有需要的人士。既環保，又可做善事，一舉兩得！

2. 活動日期

2023 年 11 月 27 日至 2023 年 12 月 24 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰創意摺衫法，整理衣櫃前先拍照記錄，然後用自己的摺衫法整理衣櫃，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為整理後的衣櫃拍照，然後上載整理前和後的對比相和上載心得。

第二周: 第一至四天挑戰創意執屋法，整理前先拍照記錄，然後用自己的執屋法整理家居，晚上登入網頁，完成任務; 第五天為整理後的家居拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

第三周: 第一至四天挑戰創意斷捨離，整理前先拍照記錄，然後檢查有沒有任何不再使用的物件可以回收或捐贈，晚上登入網頁，完成任務; 第五天清理後拍照，然後上載清理前和後的對比相和上載心得。

第四周: 第一至四天挑戰創意收納法，整理前先拍照記錄，然後用自己的收納法整理家居，晚上登入網頁，完成任務; 第五天整理後照，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。

創意斷捨離	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 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
「創意斷捨離」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

10.5 斷捨離大挑戰 - 心得影片大作戰



1. 活動目的

第五項挑戰項目叫 [心得影片大作戰]，目的是希望參加者在過去四項斷捨離挑戰裡將成功之處、心得，甚至更多斷捨離點子，拍攝成短片上載及分享，讓身邊更多朋友知道環保其實可以在生活中很多細節能輕易做到，呼籲大家一起養成環保好習慣。

2. 活動日期

2023 年 12 月 25 日至 2024 年 1 月 21 日

3. 活動挑戰

將在過去的四項斷捨離挑戰裡獲得的成功之處、心得，甚至更多斷捨離點子，拍攝成短片上載及分享。

4. 計分方法

心得影片大作戰	得分
上載影片取得讚好 成功通過評核，可獲得分*	1 讚好=20 分
「心得影片大作戰」活動可獲最高分	無上限

*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。

11. 家庭賽 - 咪做大嘍鬼

1. 活動目的

第六個主題叫 [咪做大嘍鬼]，目的是鼓勵參加者避免浪費飲食，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分享取得讚好，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 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。

11.1 咪做大嘍鬼 - 食淨唔好嘍



1. 活動目的

第一項挑戰項目叫 [食淨唔好嘍]，目的是鼓勵參加者避免用餐時有剩餘的飯菜。2019 年數據顯示每天有 11,057 公噸都市固體廢物，需要棄置於堆填區，當中約 3,353 公噸 (30.3%) 為廚餘。廚餘對堆填區造成壓力，而焚燒廚餘的成本亦相當高昂，更會釋出碳排放，對環境有更大的損害。所以應該實行「惜食」習慣！

2. 活動日期

2024 年 1 月 22 日至 2024 年 2 月 18 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰早餐沒有剩下食物，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天挑戰午餐沒有剩下食物，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天挑戰晚餐沒有剩下食物，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天挑戰早、午、晚餐均沒有剩下食物，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

食淨唔好嘍	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 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
「食淨唔好嘍」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。

11.2 咪做大嘍鬼 - 今日睇真 D



1. 活動目的

第二項挑戰項目叫 [今日睇真 D]，目的是鼓勵參加者常檢查食物的"此日期前最佳"及"到期日"，避免放至過期要棄掉導至浪費。在富庶的香港，我們每天浪費的廚餘和完好的食物高達 3,600 噸（重量等於 300 架雙層巴士）。當中的 98% 會被送往堆填區處理，與其他垃圾一樣，並列為「都市固體廢物」。丟掉食物，不但浪費了地球資源，亦造成堆填區爆滿問題，直接破壞的環境，加速氣候變化！

2. 活動日期

2024 年 2 月 19 日至 2024 年 3 月 17 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天於買食物前先檢查雪櫃裡食品的"此日期前最佳"及"到期日"，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天於買飲品前先檢查家裡飲品的最佳"此日期前最佳"及"到期日"，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天於買乾糧前先檢查家裡乾糧的"此日期前最佳"及"到期日"，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天挑戰買零食前先檢查家裡零食的"此日期前最佳"及"到期日"，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

今日睇真 D	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 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
「今日睇真 D」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。

11.3 咪做大嘍鬼 - 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

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四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。

第二周: 第一至四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。

第三周: 第一至四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。

第四周: 第一至四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。

4. 計分方法

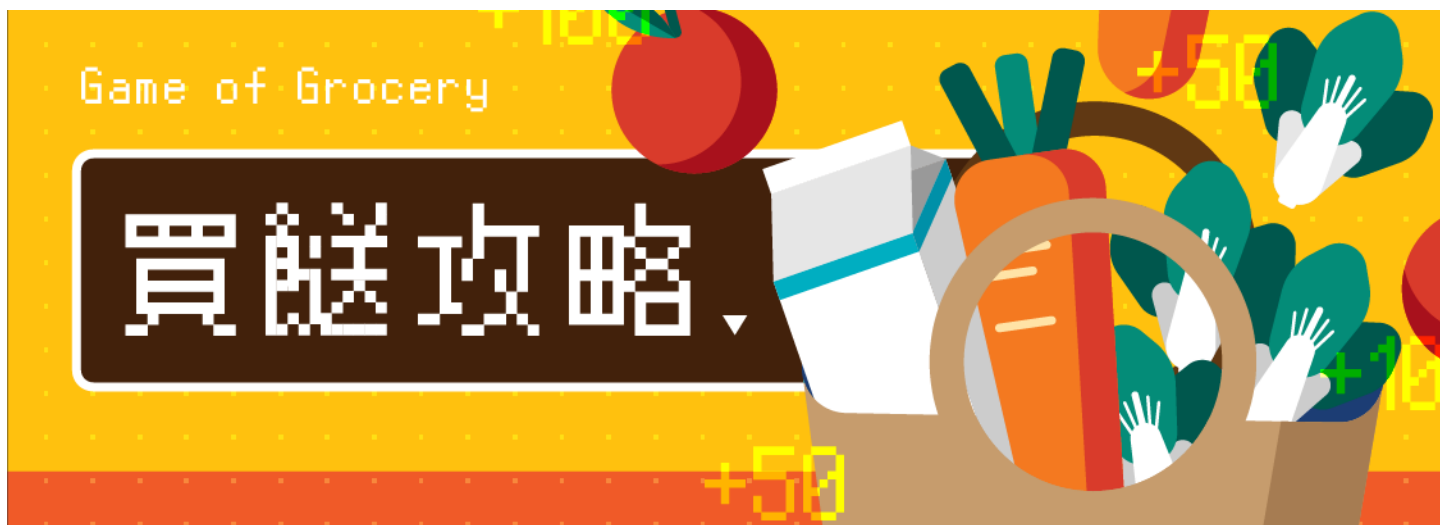
◇ 參加者記錄活動每一周 (四天) 每天有沒有依照題目成功挑戰，登入網頁，完成任務。

◇ 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 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。

11.4 咪做大嘍鬼 - 買餸攻略



1. 活動目的

第四項挑戰項目叫 [買餸攻略]，目的是鼓勵參加者於購買食物時可前檢查家裡現有的，然後將所需買的列出清單，避免重覆購買。本港剩食問題嚴重，處理食物浪費問題需多管齊下，建議大家應避免購入過量食物，並留起剩菜下次食用。

2. 活動日期

2024 年 4 月 15 日至 2024 年 5 月 12 日

3. 活動挑戰

第一周: 第一至四天挑戰購買需冷藏食物前先將所需買的列出清單，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第二周: 第一至四天挑戰購買飲品前先將所需買的列出清單，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第三周: 第一至四天挑戰購買乾糧前先將所需買的列出清單，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

第四周: 第一至四天挑戰購買零食前先將所需買的列出清單，晚上登入網頁，完成任務; 第五天上載心得。

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。

買餸攻略	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 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
「買餸攻略」活動可獲最高分	2000 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。

11.5 咪做大嘍鬼 - 心得影片大作戰



1. 活動目的

第五項挑戰項目叫 [心得影片大作戰]，目的是希望參加者在過去四項咪做大嘍鬼挑戰裡將成功之處、心得，甚至更多咪做大嘍鬼點子，拍攝成短片上載及分享，讓身邊更多朋友知道環保其實可以在生活中很多細節能輕易做到，呼籲大家一起養成環保好習慣。

2. 活動日期

2024 年 5 月 13 日至 2024 年 6 月 9 日

3. 活動挑戰

將在過去的四項咪做大嘍鬼挑戰裡獲得的成功之處、心得，甚至更多咪做大嘍鬼點子，拍攝成短片上載及分享。

4. 計分方法

心得影片大作戰	得分
上載影片取得讚好 成功通過評核，可獲得分*	1 讚好=20 分
「心得影片大作戰」活動可獲最高分	無上限

*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。