



香港女童軍總會油尖旺區
「營營疫疫好煮意」食譜設計比賽2020
比賽詳情

引言：

「烹飪」是不少人在居家抗疫時的最佳娛樂及減壓良方。除了享受烹煮的過程外，更愉快的是能與家人分享成果並得到讚賞。油尖旺分會特此為本區女童軍舉辦一個網上活動為「營營疫疫好煮意」食譜設計比賽2020。

目的：

- 鼓勵女童軍在居家抗疫時，選擇健康菜式
- 提升女童軍對均衡飲食的關注，向大眾分享健康餐單，達至身心健康

對象：

- 本區小女童軍、女童軍、深資女童軍及樂齡女童軍

比賽組別：

- 小女童軍
- 女童軍
- 深資女童軍
- 樂齡女童軍

參加作品要求：

1. 請完成以下四項：

項目	內容	提交方式	存檔格式
餐單	須設計一份一連五天的均衡餐單計劃，以居家健康抗疫飲食為主題及可供一家四口享用的餐單	不多於一張單面A4紙	PDF
食譜	其中一項菜式須附有食譜，詳列明材料份量(如薯仔1斤、鹽半茶匙)	不多於一張單面A4紙	PDF
感想	不多於100字感想	不多於一張單面A4紙	PDF
相片	展示一至五張相片，可以是食譜中的食材、烹調過程、完成菜式等相片	每張相片容量以 1MB 至 2MB 為限	JPEG

2. 所有遞交的作品切勿抄襲，相片也必須為本人之原創相片；如有發現，將會被取消參賽資格
3. 除PDF及JPEG存檔名稱外，所有作品內容請勿顯示所屬隊號及姓名

4. 請以作品編號、參賽組別、所屬隊號及英文姓名用作PDF/JPEG存檔名稱

作品編號	參賽組別	所屬隊號	英文姓名
餐單-1	小女童軍- BR	(例子: 西九龍第1A小女童軍隊 -1A)	(例子: CHAN SIU MING)
食譜-2	女童軍- GU		
感想-3	深資女童軍- RG		
相片 第1張-4A 第2張-4B 第3張-4C 第4張-4D 第5張-4E	樂齡女童軍- GG	(樂齡) 香港女童軍總會 (A隊)	HA
		(樂齡) 香港女童軍總會 (B隊)	HB
		(樂齡) 香港女童軍油尖旺分會	DA
		(樂齡) 香港中華基督教青年會 九龍會所	YM
		(樂齡) 旺角街坊會陳慶 社會服務中心	HC
		(樂齡) 國際婦女會長者鄰舍中心 (A隊)	IA
		(樂齡) 國際婦女會長者鄰舍中心 (B隊)	IB

PDF存檔名稱例子：

(作品編號_參賽組別_所屬隊號_英文姓名.pdf / jpeg)

1_GG_DA_CHAN_SIU_MING.pdf

2_GG_DA_CHAN_SIU_MING.pdf

3_GG_DA_CHAN_SIU_MING.pdf

4A_GG_DA_CHAN_SIU_MING.jpeg

如此類推

參加方法：

1. 參加女童軍須於<https://forms.gle/3Tm3ESK3xc6JcMVKA> 填妥「營營疫疫好煮意」食譜設計比賽2020網上參加表格，並上載遞交參賽餐單、食譜、感想及相片
2. 注意除PDF存檔名稱外，所有作品內容請勿顯示所屬隊號及姓名
3. 每人只可遞交一份參賽表格
4. 逾時遞交的作品，將不作考慮

評審標準：

- 餐單：
構思創意（10分）、切合主題（10分）、均衡飲食（10分）、展示技巧（5分）
- 食譜：
構思創意（10分）、營養價值（10分）、食材及調味料運用（10分）、烹調方法（5分）、食譜清晰易懂（10分）
- 感想（10分）
- 相片展示（10分）

總分合共100分

獎項：

1. 比賽分四組，各設冠亞季軍獎勵：
 - i. 小女童軍組：
冠軍一名 書券六百元
亞軍二名 書券四百元
季軍三名 書券二百元
 - ii. 女童軍組：
冠軍一名 書券六百元
亞軍二名 書券四百元
季軍三名 書券二百元
 - iii. 深資女童軍組：
冠軍一名 書券六百元
亞軍一名 書券四百元
季軍一名 書券二百元
 - iv. 樂齡女童軍組：
冠軍一名 超市禮券 六百元
亞軍二名 超市禮券 四百元
季軍三名 超市禮券 二百元
2. 為鼓勵隊伍推動女童軍踴躍參與，特設「最積極參與隊伍獎」予各組別最多女童軍參與之隊伍：
 - i. 小女童軍組及女童軍組，各三隊
 - ii. 深資女童軍組及樂齡女童軍組，各一隊
3. 所有參加女童軍每位可獲贈「油尖旺分會關愛領袖年」紀念章一個及矽膠摺合食物盒一個，各參賽組別名額一百個，先報先得

重要日期 (更新於4月22日)：

截止報名日期：2020年5月18日(星期一)下午5時正

入圍名單公布：2020年6月中

得獎結果將在「油尖旺區頒獎典禮」上公布，典禮詳情稍後公佈

比賽入圍名單將於油尖旺區facebook內公布，各入圍女童軍亦會獲專人通知。

Facebook：YTM HKGGA / 香港女童軍總會 - 油尖旺區

查詢：如有任何疑問，歡迎與所屬分區總監聯絡或致電地域職員陳小姐
(電話：2359 6838)