

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會校園低碳

# 睇現計劃

JOCKEY CLUB VISUALISING CARBON REDUCTION  
FOR SCHOOLS PROGRAMME



## 計劃指引

# 目錄

<a href="#">1</a>	<a href="#">2019 - 2020 校園低碳睇現計劃活動概覽</a>	1
<a href="#">2</a>	<a href="#">無冷氣日</a>	2
<a href="#">3</a>	<a href="#">慳電免</a>	3
<a href="#">4</a>	<a href="#">家居節能</a>	4
<a href="#">5</a>	<a href="#">節能動起來</a>	5
<a href="#">6</a>	<a href="#">綠色新年</a>	6
<a href="#">7</a>	<a href="#">地球一小時</a>	7
<a href="#">8</a>	<a href="#">陪我講</a>	8
<a href="#">9</a>	<a href="#">無冷氣日</a>	9
<a href="#">10</a>	<a href="#">沖沖 5 分鐘</a>	10
<a href="#">11</a>	<a href="#">低碳食譜比賽</a>	11
<a href="#">12</a>	<a href="#">低碳衣食住行</a>	12

# 1 2019 – 2020 賽馬會校園低碳「睇現」計劃活動概覽

## 1. 計劃目的

賽馬會校園低碳「睇現」計劃是由慈善機構灌橋主辦，目的是希望透過活動的親身體驗讓同學們實踐環保生活，在學校內實行慳電好行為，例如關掉不用的電源、非必要的燈和冷氣，在家中參與衣、食、住、行大挑戰比賽，減低個人碳排放，養大網上「低碳吉祥物」，建立低碳的生活模式。

賽馬會校園低碳「睇現」計劃網站：[www.folio.com.hk](http://www.folio.com.hk)

## 2. 活動項目及計分

活動	活動日期	最高分數
無冷氣日	9月	30分
慳電免	10月	110分
家居節能	11月	30分
節能動起來	1月	30分
綠色新年	2月	30分
地球一小時	3月	110分
陪我講	4月	30分
無冷氣日	5月	30分
沖沖5分鐘	2020年9月	30分
低碳食譜比賽	10月	30分
低碳衣食住行	11月	40分
	總分	500分

## 3. 活動獎勵

每項遊戲會以低年級組別 ( P1-P3 ) 及高年級組別 ( P4-P6 ) 進行比賽。當每項遊戲結束後，兩個組別各獲最高分的頭三名學生，皆會獲頒發小禮物一份，以作鼓勵。最後所有遊戲完成，根據同學們總得分數會獲發配3種不同的等級及獎狀。傑出表現學生將會獲得神秘獎勵，詳情將於稍後公佈。

學生總得分數	等級及獎狀
400-500分	一代宗師
200-399分	江湖少俠
0-199分	小有名氣

## 2 無冷氣日 (九月)



### 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. 活動挑戰

第一周: 每天班房關冷氣

第二周: 口號大創作 - 鼓勵同學們日常減少使用冷氣，設計口號關於如何推動改變，減少依賴冷氣的生活模式。制作口號 ( 短片 / 相片(畫畫)連文字 / 文字 ) 上載。

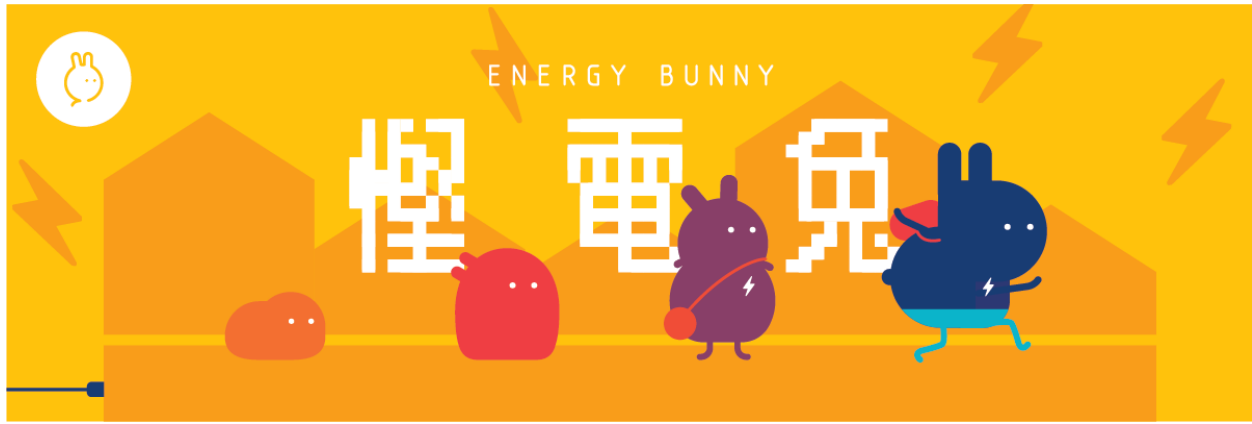
### 3. 計分方法

- ◇ 同學們記錄活動第一周 (五天)每天班房關冷氣情況，晚上登入網頁，完成任務。
- ◇ 每天完成任務得分數為 5 分。
- ◇ 最後一天上載口號 ( 短片 / 相片(畫畫)連文字 / 文字 )，成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。
- ◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

無冷氣日-口號大創作挑戰	得分
第一至四天挑戰	登入網頁，完成任務 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天上載口號	30 秒短片 / 相片(畫畫) 連文字 / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分* 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「無冷氣日」活動可獲最高分	30 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。

## 2 慳電兔(十月)



### 1. 活動目的

第二個活動叫 [ 慳電兔 ]，利用班別比賽形式，鼓勵同學們在學校中進行慳電活動，透過養「寵物」具體化的表現來衡量同學們慳電的成果。

### 2. 活動挑戰

利用「電子寵物」遊戲方法，鼓勵同學們每天於班房減少使用電器，省下的電可用來養大個人網上平台的兔子，記錄每天各項電器關上的次數。關電器挑戰總數為 20 日，並在第 21 日提交心得。

### 3. 計分方法

- ✧ 每天按照學校的上課時間表分為不同格數，同學們記錄班房關電器情況。
- ✧ 當每天關上電器的格數等於或多於 20 格，網上兔子就會升 1 級，並獲得分數 5 分。
- ✧ 第 21 日上載 30 秒短片 / 相片 / 文字心得，成功通過評核，可額外獲得 10 分獎勵。
- ✧ 成功挑戰活動，可獲最高分為 110 分。
- ✧ 個人所得分數會納入班別分數內，最後得分總和最高的班別為之勝出，低年級組別 ( P1-P3 ) 及高年級組別 ( P4-P6 ) 勝出班別會獲發獎勵。
- ✧ 個人分數越高，班別勝出機會越大!

慳電兔挑戰	最高得分
第一至二十天挑戰	每天升一級 / 5 分 ( 共 20 等級 ) 總分: 20 日 x 5 分 = 100 分
第二十天挑戰	上載 30 秒短片 / 相片 / 文字 成功通過評核，可額外獲得 10 分*
「慳電兔」活動可獲最高分	110 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 家居節能 (十一月)



#### 1. 活動目的

第三個活動叫 [ 家居節能 ]，鼓勵同學們動手做家務，減少依賴家居電器，學習身體力行。

#### 2. 活動挑戰

在活動期間每一天嘗試挑戰家裏不同的家務，例如用手洗衣服、掃地、洗碗等，然後以短片 / 相片 / 文字上載心得。

第一天挑戰：手洗衣服

第二天挑戰：掃地

第三天挑戰：洗碗

第四天挑戰：整理房間

第五天挑戰：最後同學們可以以 30 秒短片 / 相片 / 文字等三種不同的形式提交活動感想。

#### 3. 計分方法

◇ 第一至四天上載心得，每天會獲得 5 分。

◇ 第五天上載 30 秒心得片段，會獲得 5 分。成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。

◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

家居節能挑戰	最高得分
第一至四天挑戰	短片 / 相片 / 文字 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天終極挑戰	30 秒短片 / 相片 / 文字 - 5 分 <b>成功通過評核，可額外獲得 5 分*</b> 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「家居節能」活動可獲最高分	30 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 節能動起來(一月)



### 1. 活動目的

第四個活動叫 [ 節能動起來 ]，鼓勵同學們於冬天氣溫冷的時候，透過運動增加體溫，減少依賴暖氣。

### 2. 活動挑戰

每一天按照活動的短片跳動，活動身子。

第一天挑戰：按照活動短片 1 跳動

第二天挑戰：按照活動短片 2 跳動

第三天挑戰：按照活動短片 3 跳動

第四天挑戰：按照活動短片 4 跳動

第五天挑戰：最後同學們可以以 30 秒短片錄影做運動過程 / 相片 / 文字 等三種不同的形式提交活動感想。

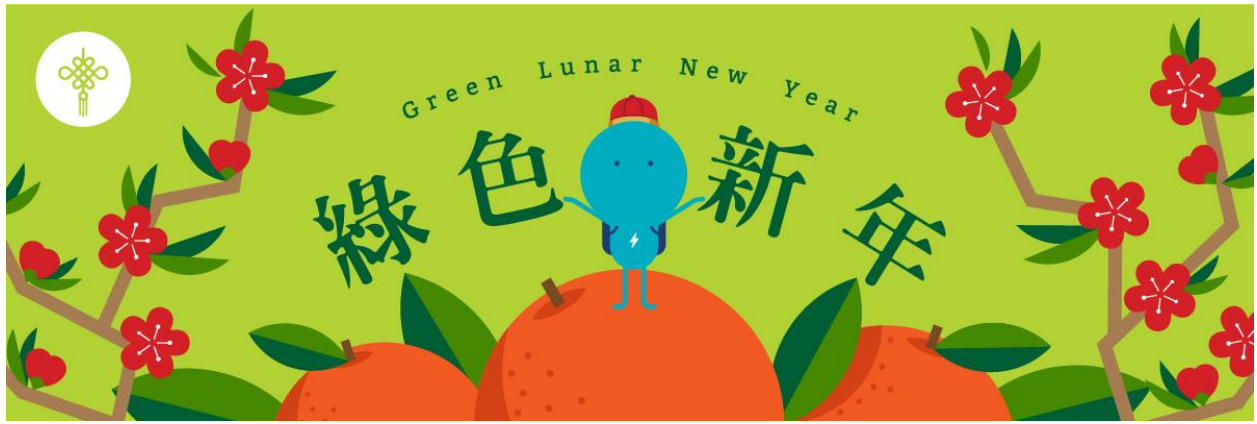
### 3. 計分方法

- ◇ 第一至第四天每道題目為播放短片並按照短片跳動，每天可獲 5 分。
- ◇ 第五天可以以 30 秒短片、相片或文字形式提交心得，會獲得 5 分。成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。
- ◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

節能動起來挑戰	最高得分
第一至四天挑戰	按照短片跳動- 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天終極挑戰	30 秒短片 / 相片 / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分* 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「節能動起來」活動可獲最高分	30 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 綠色新年(二月)



### 1. 活動目的

第五個活動叫 [ 綠色新年 ]，放假期間，外出活動比較多，鼓勵同學們建立良好的環保習慣。

### 2. 活動挑戰

學習不要隨手掉利是封，拒絕使用即棄餐具，把多餘食物包好帶走。

第一天挑戰：自備水樽、餐具去拜年

第二天挑戰：挑戰零廚餘

方法 1 ) 外出用餐時，如有多餘食物，利用自備餐盒打包。

方法 2 ) 當天用膳，如沒有廚餘，可以以相片或短片記錄。

第三天挑戰：收集 / 回收利是封，例如：將利是封交給回收機構。

第四天挑戰：處理剩餘糕點，例如：轉送他人 / 轉化為另類小食。

第五天挑戰：最後同學們可以以 30 秒短片 / 相片 / 文字等三種不同的形式提交活動感想。

### 3. 計分方法

◇ 第一至第四天每道題目以短片 / 相片 / 文字形式提交，可獲 5 分。

◇ 第五天以 30 秒短片、相片或文字形式提交心得，會獲得 5 分。成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。

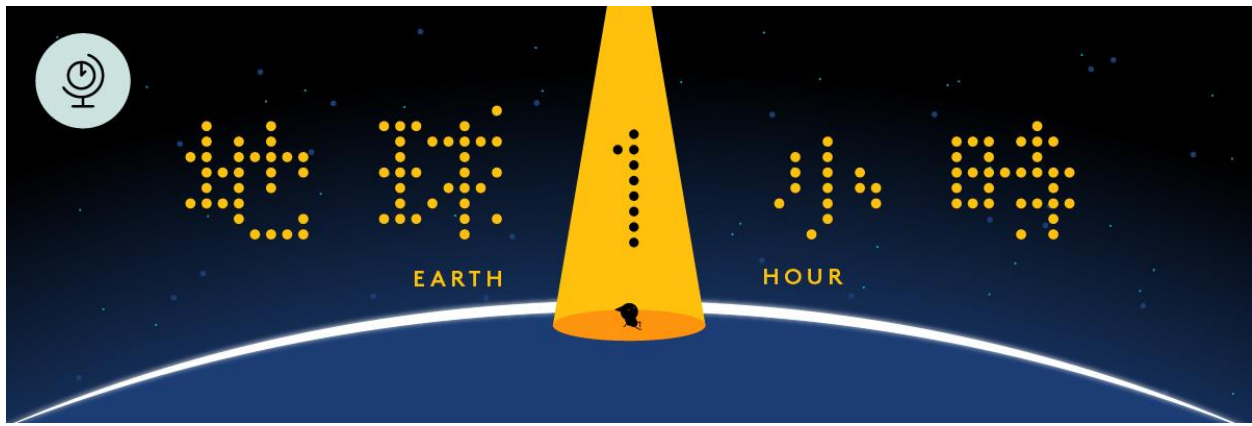
◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

綠色新年挑戰	最高得分
第一至四天挑戰	短片 / 相片 / 文字 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天終極挑戰	30 秒短片 / 相片 / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分* 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「綠色新年」活動可獲最高分	30 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 地球一小時(三月)



### 1. 活動目的

第六個活動叫 [ 地球一小時 ]，鼓勵同學們在學校和家居與家長關燈進行休閒活動。以身作則，用行動來減低能源消耗引起的氣候變化而造成的極端天氣問題，一起實踐低碳生活。

### 2. 活動挑戰

同學們每天於學校記錄班房關燈情況，而晚上有一項每 15 分鐘為單位的家居關燈任務挑戰。每天最多 60 分鐘。每天輸入完成任務的時數即可。

第一天挑戰：關燈提早睡覺。

第二天挑戰：關燈跟家人閒談。

第三天挑戰：關燈聽音樂。

第四天挑戰：關燈講故事。

第五天挑戰：最後同學們可以以 30 秒短片 / 相片 等三種不同的形式提交活動感想。

備註：關掉不需要的燈為原則。

### 3. 計分方法

◇ 第一至第四天每一個項目以 15 分鐘為單位，每完成一個項目可獲得分數 5 分。

◇ 最後第五天的活動感想提交 30 秒短片 / 相片，成功通過評核可獲 30 分。

◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 110 分。

地球一小時挑戰	15 分鐘	30 分鐘	45 分鐘	1 個小時	最高得分
第一至四天挑戰	5 分	10 分	15 分	20 分	20 分 總分: 4 日 x 20 分 = 80 分
第五天終極挑戰	30 秒短片 / 相片				成功通過評核， 可獲得 30 分*
「地球一小時」 活動可獲最高分					110 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 陪我講(四月)



### 1. 活動目的

第七個活動叫 [ 陪我講 ]，鼓勵同學們善用電子產品，騰出多點時間與家人相處，除了為地球減碳出一分力之外，更可增加親子關係。

### 2. 活動挑戰

接龍講故事：在活動期間同學們每天會收到 1 張故事牌來與家人創作故事，以短片錄影或以照片(畫畫) / 文字描述故事上載。最後一天的故事內容要包含這 4 張故事牌，以 1 分鐘短片錄影講故事，或以照片(畫畫) / 文字描述故事上載。

第一天挑戰：故事牌 1 “國王”

第二天挑戰：故事牌 2 “荒島”

第三天挑戰：故事牌 3 “善良的”

第四天挑戰：故事牌 4 “力量”

第五天挑戰：故事牌 1 至 4 “國王、荒島、善良的、力量”，以 1 分鐘短片錄影講故事，或以照片(畫畫) / 文字描述故事。

### 3. 計分方法

- ◇ 利用故事牌裡面的每一個要素，把故事以 1 分鐘短片錄影講故事，或以照片(畫畫) / 文字表達出來。
- ◇ 第一至第四天每天把故事以短片錄影講故事，或以照片(畫畫) / 文字表達出來，可獲 5 分。
- ◇ 第五天把故事以 1 分鐘短片錄影講故事，或以照片(畫畫) / 文字表達出來，可獲 5 分。成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。
- ◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

陪我講挑戰	得分
第一至四天挑戰	短片 / 照片(畫畫) / 文字 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天終極挑戰	1 分鐘短片 / 照片(畫畫) / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分* 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「陪我講」活動可獲最高分	30 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 無冷氣日(五月)



### 1. 活動目的

第八個活動叫 [ 無冷氣日 ]，目的是鼓勵同學們成為少用冷氣推動者之一，用急口令呼籲各界日常少用冷氣，改變依賴冷氣的生活模式。

### 2. 活動挑戰

第一周: 每天班房關冷氣

第二周: 急口令比賽 - 拍攝急口令 ( 短片 ) 上載。

### 3. 計分方法

- ◇ 同學們記錄活動第一周 (五天) 每天班房關冷氣情況，晚上登入網頁，完成任務。
- ◇ 第一至第五天完成任務得分分數為 5 分。
- ◇ 最後一天上載 30 秒急口令短片，成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。
- ◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

無冷氣日-口號大創作挑戰	得分
第一至四天挑戰	登入網頁，完成任務 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
最五天上載急口令短片	30 秒短片 / 相片(畫畫) 連文字 / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分*
「無冷氣日」活動可獲最高分	30 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 沖沖五分鐘(九月)



### 1. 活動目的

第九個活動叫 [ 沖沖五分鐘 ]，目的是希望透過活動的親身體驗讓同學們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消耗。

### 2. 活動挑戰

是此活動設定了五個挑戰，分別在五天裡進行：每天為挑戰計時，完成後輸入時間即可。

每天挑戰都不一樣，看看誰能以最短時間淋浴又節約用水。

第一天挑戰：同學在五分鐘時間內以正常速度洗澡；

第二天挑戰：同學在五分鐘時間內數 10 聲就要搽完洗髮水，數 15 聲就要搽完沐浴露；

第三天挑戰：同學在五分鐘時間內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；

第四天挑戰：同學先乾身搽上洗髮水及沐浴露，之後開水沖走泡泡；

第五天挑戰：同學在完成之前四天的挑戰後，可以以 30 秒影片 / 相片連文字簡介 / 相片 等三種不同的形式提交活動感想。

### 3. 計分方法

- ◇ 同學們記錄活動每天挑戰淋浴時間，然後登入網頁，完成任務。
- ◇ 第一至第四天完成任務得分分數為 5 分。
- ◇ 最後第五天的活動感想提交 30 秒短片 / 相片，成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。
- ◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

沖沖五分鐘挑戰	得分
第一至四天挑戰	登入網頁，完成任務 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天終極挑戰	30 秒短片 / 相片(畫畫) 連文字 / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分* 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「沖沖五分鐘」活動可獲最高分	30 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 低碳食譜(十月)



### 1. 活動目的

第十一個活動叫 [ 低碳食譜 ]，希望家長和學生們認識和了解時令食材，學習低碳烹調，創作低碳食譜。

### 2. 活動挑戰

這個活動包含四道選擇題和一個由學生設計的低碳食譜，而學生設計的低碳食譜需要符合以下原則 ( L · O · V · E · R · S )：

Local 本地生產

Organic 有機種植

Vegetarian 多素少肉

Energy Saving 省能烹調

Reduce, Reuse, Recycle 惜物善用

Seasonal 時令新鮮

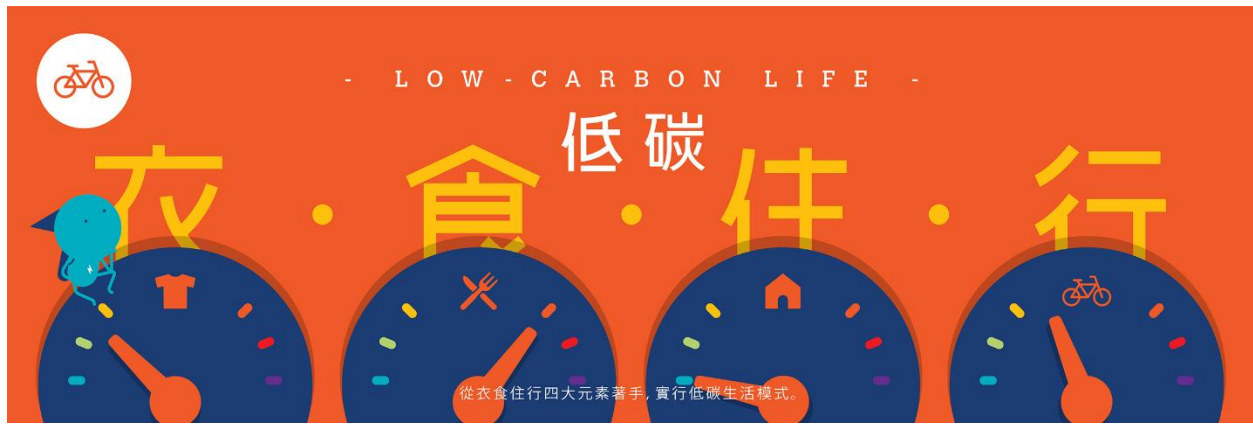
### 3. 計分方法

- ◇ 第一至第四天作答選擇題，每完成一個項目可獲得分數 5 分。
- ◇ 最後第五天的活動，提交自己設計的低碳食譜，可獲得分數 5 分。成功通過評核，可額外獲得 5 分獎勵。
- ◇ 成功挑戰活動，可獲最高分為 30 分。

低碳食譜挑戰	得分
第一至四天挑戰	登入網頁，完成任務 - 5 分 總分: 4 日 x 5 分 = 20 分
第五天終極挑戰	1 分鐘短片 / 照片(畫畫) / 文字 - 5 分 成功通過評核，可額外獲得 5 分* 總分: 5 分 + 5 分 = 10 分
「低碳食譜」活動可獲最高分	30 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 低碳衣食住行(十一月)



### 活動目的

第十二個活動叫 [ 低碳衣食住行 ]，亦是最後一項活動，目的是希望學生們能為過去活動中所做的環保好行為作一個總結，分享一些心得。

### 活動挑戰

學生以自己方式表達於過去種種活動中所做的環保好行為作一個總結，分享一些心得。

### 計分方法

- ✧ 提交自己總結和心得，可獲得分數 20 分，成功通過評核，可額外獲得 20 分獎勵。
- ✧ 成功挑戰活動，可獲最高分為 40 分。

低碳衣食住行挑戰	得分
終極挑戰	提交自己總結和心得，成功通過評核可獲 20 分 成功通過評核，可額外獲得 20 分* 總分: 20 分 + 20 分 = 30 分
「低碳食譜」活動可獲最高分	40 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。