

全城動動脊 護脊體適能大行動

動「脊」傳承 影片創作比賽

比賽簡介

疫情期間很多時間留在家，少外出走動及運動，很容易引起不同的脊骨問題，例如頭部前傾、寒背等等。不要小看這些問題，不理想體態有機會引致脊骨錯位，影響脊骨神經傳導的功能，從而影響整體健康。護脊運動不但能改善體態，持續鍛鍊更有助脊骨神經健康，透過是次比賽，希望能加強大眾對護脊運動的認識，培養做護脊運動的習慣。

主題

創作一套適合大眾一起進行的護脊運動，並拍成短片，以喚醒大眾對自我脊骨神經健康的關注。

參加者資格及類別

比賽分為兩個組別：

1. 「學校或學生組」- 就讀香港中學/小學/幼稚園之學生（學校可派出超過一隊參賽，唯參加者只可參賽一次）
2. 「家庭組」- 年齡不限，以家庭為單位，每個家庭可參賽一次

作品規格

- 參賽短片必須切合主題及為短片命名。
- 參賽短片的片長必須在 30 秒至 2 分鐘內（不包括片頭及片尾之工作人員名單）。
- 參賽者可選用廣東話或英語演繹作品。
- 參賽者可運用真人演繹、動畫或電腦影像形式製作短片。
- 短片格式必須為 WMV 或 MP4 檔，像素須不低於 1280 x 720p。檔案大小亦不得多於 400MB。
- 提交短片時必須附有不多於 100 字的描述。
- 凡完成作品並準時交回，每隊參賽者均可獲發證書以示鼓勵。

作品注意事項

- 需為未曾公開及發表過之原創作品
- 使用經授權或自創之音樂素材
- 不可使用觸犯著作權、著作鄰接權等問題之素材
- 不可侵犯肖像權、隱私權、作品有涉及歧視或其他違反公眾秩序的內容

- 參賽者提交的作品不能包含淫褻及不雅的內容。
- 參賽者須保證所提交之資料為真實且正確，不得冒用任何第三人之資料。錄像作品不得冒名頂替參加。如有不實、不正確之資料，或被檢舉證實者，將被取消參加資格。如對主辦單位或第三人帶來損失，該參加者須負一切相關責任。
- 參賽作品會被上載至本會 YouTube 頻道並分享到 Facebook 專頁，有關作品放映及展出之安排，本會保留最終決定權。
- 評審結果一經決定，不得異議。
- 評審團保留權利就參賽作品的質素和數量，對獎品的數目作出適當調整。
- 任何人士一經遞交作品，即作同意遵守比賽規則論，本會及評審團有權取消違例作品之參賽資格。

條款及細則

- 每名參賽者只可參與一個組別及遞交 1 份作品，如重覆遞交者，一概不獲受理並不另作通知。
- 參賽者必須填妥參賽表格。
- 參賽短片須符合是次比賽的主題，參賽者須確保其參賽作品屬原創，並且未經發表及參與過其他同類型活動。
- 參賽短片如有遺失、延誤或轉遞錯誤，主辦或有關機構概不承擔任何責任。
- 參賽者一經遞交報名表及參賽作品，即表示同意接受此比賽章程及全部守則。
- 本會保留修訂本章程及守則的權利，而無需另行作出通知。
- 參賽者擁有作品的版權，惟參賽者遞交作品後，即同意授予主辦機構永久保存及剪輯參賽作品，並以任何形式於任何媒體展示的權利。
- 如發現參賽作品違規，本會有權取消作品的參賽資格及拒發獎品。
- 參賽者作品若涉及人身攻擊、侮辱、粗言穢語、誹謗、淫褻不雅、載有可能影響本會的資訊、作商業推廣等，可能會在不被通知的情況下被取消參賽資格。

版權及設計內容限制

- 參賽者必須同意本會保留權利，可複製、使用、修飾、展示、刊登及發放所提交的作品，或於任何媒體發放，作宣傳或教育之用，不另致酬及另行通知。
- 參賽者須同意主辦機構擁有所提交作品的知識產權，可於任何場合展示或刊登完整作品或作品的部分作為(但不限於)推廣兒童脊科基金活動之用。

個人資料收集聲明

個人資料是由參賽者自願提供，資料只供處理申請的人員參閱，作為審批、聯絡及相關的用途。

比賽日程

截止日期：2020 年 7 月 10 日下午 5 : 00

公眾投票日期：2020 年 7 月 20 日至 8 月 15 日

公布比賽結果日期：2020 年 9 月 20 日(得獎者將會個別通知)

頒獎禮日期：2020 年 10 月 「全城動動脊」護脊全運會(日期待定)

比賽獎項

學校或學生組及家庭組可各得金獎、銀獎及銅獎，獎品包括如下：

金獎 - 護脊禮品價值\$1000

銀獎 - 護脊禮品價值\$800

銅獎 - 護脊禮品價值\$500

另設有『網上最具人氣大獎』 - 護脊禮品價值\$300

報名方法

填寫**報名表格**([點擊下載](#))，並：

1. 將作品上載至個人 google drive，並將連結及報名表格，電郵到 info@ccf.hk，題目請註明為：
「動脊傳承」影片創作比賽

或

2. 燒錄於 DVD，連同報名表格郵寄至香港九龍城啟德道 24-26 號地下兒童脊科基金，信封面請註明：「動脊傳承」影片創作比賽

評審準則

內容 50%

1. 切合主題 (能提升大眾對護脊運動的認識及關注)
2. 準確性 (動作與脊骨有所聯繫)

創意 35% 創作概念、表達方式

人氣 15% 社交媒體讚好數量

公眾投票: (網上最具人氣大獎)

所有入圍短片將會上載至本會 Youtube，由公眾投票選出，以計算 “Like” 的數目作為評分準則 (“Dislike” 的數目並不會計算在內)。

查詢

電話：2388 2826

電郵：info@ccf.hk

地址：香港九龍城啟德道 24-26 號地下