

# 「雙十好食節 • 幸福好食光」圖文比賽辦法

## 一、活動目的：

依據國民及學前教育署「高級中等以下學校健康飲食教育指導內容」中「飲食文化」和「社會互動」，鼓勵學生主動了解學校與家庭的飲食文化、營養師如何設計午餐達到營養均衡，及關心家人的飲食健康狀況，藉此提升學生的健康飲食教育及關懷溝通素養。

## 二、主辦單位：學務處 (訓育組、衛生組、午餐秘書)

協辦單位：教務處 (藝文領域、綜合領域)

## 三、創作主題：雙十好食節 • 幸福好食光

飲食，是日常生活中非常重要的一部份，尤其與家人和朋友的共餐時光更是令人難忘，餐桌上的一道道菜餚，承載著無數與親友的共同記憶：享用美食的喜悅、因挑食而挨罵、與同學們一同打飯、拿著便當盒排隊等待中午的能量；為家人下廚、飯後閒聊的話題等等，此刻回想起來，嘴角還是會微微揚起笑意，時間改變了很多事，但那些珍貴的回憶與牽絆是永恆不變的。請以(一)營養午餐或(二)獨門家常菜之飲食經驗為主題，力求圖文並茂、結構完整且規格相符，創作引導與詳細規定請見以下說明。

## 四、參賽對象：雙十國中全體學生 (一、二年級為主，三年級自由參加)

## 五、參賽組別：

組別	創作方式	創作方向引導(參考用，非強制)
營養午餐組	1. 營養午餐照片 2. 100~400 字敘述(含標點符號)	<b>● 與同學一同享用營養午餐的回憶：</b> 紀錄印象最深刻的一餐？你有沒有以前喜歡但現在不能吃的食物？或是營養午餐給餓扁的你帶來療癒的效果？還是哪道菜特別受到同學歡迎？ <b>● 為家人料理的經驗：</b> 為什麼想為家人們料理餐食呢？你做了哪些料理呢？家人們與你的飲食習慣有什麼差異嗎？是否有家人的健康而設計餐點？
獨門家常菜組	1. 獨門家常菜照片 (三餐、宵夜皆可，但必須自製；掌廚者不限作者本人) 2. 100~400 字敘述(含標點符號)	

- ◆ 作品限以「圖片」搭配「小短文」創作，一律以白話中文書寫(若是特殊專有名詞可使用他國文字)。
- ◆ 照片拍攝規定：不可過度 1.使用濾鏡或修圖軟體造成嚴重色偏、變形 2.非本人拍攝的圖片。違者則取消參賽資格。
- ◆ 使用手機拍攝營養午餐時，需事先徵得導師同意才得以拍攝。

## 六、報名辦法：

1. 收件時間：109/12/16 (三) 12:30 截止，逾期不候。
2. 交件方式：繳交紙本為主，並於作品背面用正楷寫下班級-座號-姓名。將作品彩色輸出、A4 直式，繳交至訓育組綠色籃子。(請參賽者至校外輸出影印，校內無提供彩印服務，7-11 很方便喔!)
3. 作品規格：A4 直式，圖片須清晰並佔畫面約莫一半，內文限電腦撰打，可不分段，字體大小 12、標楷體。(請詳參作品範例)

## 七、評審方式及標準：

1. 聘請專家組成評審委員會共同討論、評選；主辦單位得視收件情況調整評選作業方式。
2. 評分標準：

評分項目	佔比	說明
切合主題	30%	緊扣主題發揮、不離題
文字技巧	30%	文意表達能力、文章的流暢度及邏輯架構、情感真摯，能打動讀者
圖片選材	30%	拍攝技巧、擺盤效果、照片看起來色香味俱全者最佳
教育意義	10%	能否在故事中闡述個人體悟及飲食觀念

八、獎勵辦法：得獎名單將於 109/12/18(五)12:00 前公告於學務處門口、學校官網與雙十好事多，並於 109/12/25 (五)朝會時頒獎。

- ◆ 每項各年級取前三名，佳作若干名；得獎者獲獎狀乙紙，禮品乙份。  
每組第一名者可得【正農空中菜園】天菜捧花一束以茲獎勵。

## 九、注意事項：

1. 每班至少 1 件，每人每項限投稿 1 篇，務必檢查確認創作內容和報名資訊無誤再繳件，收件後恕不接受任何修改，若資訊填寫有誤致使權益受損，主辦單位概不負責。
2. 參賽作品限由本人創作，且未獲其他單位獎項；切勿抄襲、侵害他人著作權或重複投稿，違反以上規定者，經查證屬實，予以取消資格並追回獎勵，並自行承擔相關法律責任。
3. 請詳閱作品格式規定，凡不合規定格式之作品，主辦單位得取消其參賽資格。
4. 報名參賽之作品即視為同意授權主辦單位使用，著作權仍歸原作者所有，但主辦單位擁有編輯、發表等權利，且不需支付任何額外費用，恕不另行通知。
5. 參賽者應尊重專業評審委員的決議，對評審結果不得有異議。
6. 主辦單位有權終止活動、變更獎項、修改規則，並公布於臉書平台「雙十好事多」
7. 任何問題歡迎洽詢訓育組：賴欣宜組長 (分機 721)