

「坐少啲，郁多啲」

職安健四格漫畫設計比賽 2022



職業安全健康局

資訊及通訊業安全及健康委員會

文職及專業服務業安全及健康委員會



宗旨

職安局屬下之文職及專業服務業、資訊及通訊業安全及健康委員會合辦「『坐少啲，郁多啲』職安健四格漫畫設計比賽2022」，旨在鼓勵學生和公眾透過漫畫創作，以創意宣揚「坐少啲、郁多啲、健康啲」的職安健訊息。

主題

比賽主題為「坐少啲、郁多啲」，漫畫內容須表達出鼓勵員工平時都要多郁動的訊息，包括但不限於以下內容：

久坐工作對健康的影響

鼓勵多郁動的方法

工作前及工作期間進行伸展運動的例子

相關資訊



郁多啲，避免久坐工作
<https://bit.ly/3aVcqHq>



伸展運動
<https://bit.ly/3MM5QjK>



好心情@健康工作間
<https://bit.ly/3Qi9t4g>

參賽資格

比賽分為三個參賽組別：

小學組：教育局註冊全日 / 半日制小學之學生

中學組：教育局註冊全日制中學之學生

公開組：公眾人士，如大專院校學生等

評審團

由職安局文職及專業服務業、資訊及通訊業安全及健康委員會主席及委員、職安局顧問組成。

評審標準

作品是否切合主題、資料準確性、創意、表達方式、藝術美感等。

獎項

小學組、中學組分別設有以下獎項及獎品：

- * **冠軍（1名）**：禮券價值港幣\$2,000、獎座及證書
- * **亞軍（1名）**：禮券價值港幣\$1,500、獎座及證書
- * **季軍（1名）**：禮券價值港幣\$600、獎座及證書
- * **優異獎（不多於5名）**：禮券價值港幣\$300及證書

公開組設有以下獎項及獎品：

- * **冠軍（1名）**：獎金港幣\$3,000、獎座及證書
- * **亞軍（1名）**：獎金港幣\$2,000、獎座及證書
- * **季軍（1名）**：獎金港幣\$1,000、獎座及證書
- * **優異獎（不多於5名）**：獎金港幣\$500及證書



註：如作品達到評審標準，未能獲獎的參賽者亦可獲得電子版參與證書乙張，以作鼓勵。

參賽規則

1. 參賽者遞交參賽作品的數量不限，惟只有一幅作品可以入圍。
2. 參賽者必須確保其作品為原創及未曾公開發表，不得侵犯他人版權。作品不得轉載未經有關人士或機構許可使用之圖片，參賽作品若被發現有侵權成分將被取消資格，職安局不會承擔任何因侵犯版權而引致之責任。
3. 作品一經遞交，概不發還，參賽者須自行備份。參賽作品如有遺失、延誤及傳遞錯誤，職安局將不會承擔責任。
4. 任何曾於其他比賽中獲獎的作品，一概不得用作參加是次比賽。如發現有違規，將被取消參賽資格。
5. 參賽作品不得含淫褻、粗言穢語、暴力、誹謗等成分，否則將被取消參賽資格。
6. 參賽者須將參賽作品保密，並採取所需措施確保在比賽結果公佈前，不會向任何第三方透露作品的內容。
7. 所有參賽作品的版權將由職業安全健康局所擁有，職安局有權使用、修改及公開發佈得獎作品作教育及宣傳用途而毋須繳付任何費用予參賽者。作品有機會於職安局，包括但不限於其相關網頁、Facebook及Instagram專頁、刊物或其他機構展出，亦毋須事先獲得參賽者同意。
8. 職安局有權拒絕任何作品參賽或取消其參賽資格而毋須作出解釋，如有任何爭議均以評審團作最後決定。
9. 職安局擁有是次比賽結果之最終決定權，並有權更改是次比賽的規則、獎項及其他有關比賽的安排，毋須先行通知。
10. 評審團認為參賽作品值得表揚，方會頒發獎項。評審團有權不頒發任何或所有獎項。
11. 職安局之員工及其直系家屬、評審團及其直系家屬均不得參加此次比賽，以示公允。
12. 參賽者遞交參加表格，即表示同意各項參賽規則。

參賽作品規格

1. 參賽者須製作四格漫畫。
2. 作品內容必須圍繞上述主題（詳見「主題」）。
3. 作品必須為A4尺寸，即210mm x 297mm，作品如有文字，可使用中文（書面、粵語口語）、英文或中英混合創作。
4. 參賽者須為作品提供名稱並附以中文50字內的文字描述，以解釋其作品的創作概念。
6. 作品的創作媒介不限（例如使用顏料繪圖、利用電腦繪圖軟件等），但必須為平面設計，不得使用電腦繪圖軟件的圖案（例如：ClipArt等）及網絡庫存圖片。
7. 作品不可摺疊。
8. 作品於遞交時必須裱裱於硬咭紙上，並於硬咭紙背面貼上參加表格正本（作品不得附有任何可識別參加者身份的資料和記認）並須按照以下創作形式及規格遞交原稿：
 - 電腦繪圖：將原檔（包括原始設計檔案PSD或AI格式及圖像檔案JPEG或PNG並不少於300dpi解像度）燒錄至電腦光碟內連同作品一同遞交
 - 手繪圖：畫紙原稿

參賽辦法

1. 報名表格可自行複印或在職安局網頁www.oshc.org.hk下載。
2. 參賽者需在**2022年9月30日（星期五）**前填妥報名表格並連同作品，郵寄至職業安全健康局，**封面請註明參加「『坐少啲，郁多啲』職安健四格漫畫設計比賽2022-23」**，恕不接受以電郵形式提交。
職業安全健康局地址：香港北角馬寶道28號華匯中心19樓
3. 參賽者會於遞交作品後一星期內收到確認通知，如未獲有關通知，請與本局鍾小姐聯絡。

結果公布

比賽結果暫定於2023年1月於職安局網頁公布，得獎者將個別獲專函通知。

查詢

鍾小姐 電話：2116 5690 傳真：2739 9779 電郵：yanice@oshc.org.hk

參賽表格

截止報名日期：2022年9月30日(星期五)

請以正楷清楚填寫以下資料：

編號：_____ (由本局填寫)

1. 參賽組別：☐ 小學組 ☐ 中學組 ☐ 公開組

2. 參賽者資料：

小學組 / 中學組

姓名(中文)：_____ (英文)：_____

班級：_____ 聯絡電話：_____ 電郵地址：_____

學校名稱：_____

負責老師：_____ 負責老師聯絡電話：_____

負責老師電郵地址：_____

公開組

姓名(中文)：_____ (英文)：_____

香港身份證號碼：_____ 聯絡電話：_____

只須填寫首4個字，例如A123xxx(x)

電郵地址：_____

3. 作品名稱：_____

4. 作品簡介：(中文50字內)

本人了解及同意遵守本比賽之各項規則。

參賽者簽署

學校印鑑(中、小學組適用)

日期

《收集個人資料聲明》

- 你向職業安全健康局(「本局」)所提供的資料，包括《個人資料(私隱)條例》所指的個人資料，只會用於相關活動。
- 為讓你得知本局的最新活動，本局將使用你的個人資料，包括你的姓名、電話號碼、郵寄和電郵地址，將有關職業安全健康訓練課程、活動、服務及資訊提供給你。你的個人資料亦可能被用作本局之研究及統計用途。
- 你可選擇是否同意接收上述資訊。若不同意的話，請於下列拒收資訊一欄之空格內加上「✓」號*。
- 你有權要求查閱及修正你的個人資料。有關申請須以書面向本局提出，地址為香港北角馬寶道28號華匯中心19樓。

* ☐ 本人不同意日後接收由職業安全健康局發出其活動和相關的資訊。

簽署：_____ 日期：_____



職業安全健康局

香港北角馬寶道28號華匯中心19樓

電話：(852) 2739 9377

傳真：(852) 2739 9779

電郵：oshc@oshc.org.hk

網址：www.oshc.org.hk

