

家長八達通

親子

資訊

育兒

升學

活動

書籍

網誌

十套入圍短片 網上投選「至in」心水 中學生創意無限 軟銷水果益處

不少家長友好同Elsie講，孩子一向喜愛吃零食，自升上中學後更經常以零食代替正餐，飲食失衛之餘，更甚少進食「有益有營」的生果，令家長非常頭痛。Elsie知道，最近衛生署為全港中學舉辦了一個名為「吃水果至in至潮短片製作比賽」，支持機構包括教育局和《星島日報》等，希望通過一系列由中學生自行製作的短片，鼓勵學生進食水果。

半數學生少吃水果

Elsie問過負責活動的衛生署中央健康教育組高級醫生龔健恆，龔醫生坦言，衛生署於○六年及○八年曾進行一項有關小學生飲食習慣的調查，分別

訪問九千名家長及學生，結果發現僅五成的學生有進食水果的習慣，顯示學生距離健康飲食尚有很大的進步空間。

龔醫生表示，有見及此，衛生署遂聯合教育局、家庭與學校合作事宜委員會、香港教育城、香港心臟專科學院等機構，於○七年起發動「健康飲食在校園運動」，並開展「開心「果」日」，為教育界不同階段的學生舉辦「建立進食水果習慣」的活動，今次的「吃水果至in至潮短片製作比賽」就是其中一項專為中學生而設的學界活動。

「為了鼓勵不同階段的學生進食水果，我們會在幼稚園派發生果日記及貼

紙；而小學生則玩網上遊戲；至於中學生就舉行拍攝短片比賽。」聽龔醫生講，原來過往兩年衛生署在「開心「果」日」，也曾鼓勵中學生設計個人短片，並上載到網站作為「廣告」供網民欣賞，眼見過去年兩年水準不俗，加上參加者反應熱烈，所以今年首次推出一個名為「吃水果至in至潮短片製作比賽」，不但獎金豐富，最吸引的莫過於在總決賽階段，優勝者的短片是由公眾人士投票選出，「今次活動的目的，是希望通過青少年自行製作的短片，鼓勵更多學生關注「食水果」的問題。」

Elsie知道，為協助學生拍出更專業的宣傳片段，大會曾邀請香港電台電視部綜

合節目總監麥熾安、政府新聞處創作組創作總監陳樂明及香港市務學會理事會理事陳俊雲擔任工作坊嘉賓，傳授意念表達、創意表現及攝製技巧，結果吸引共四十九所中學參加，並於早前挑選了十套影片進入總決賽。Elsie特意到過投票網站看畢所有總決賽短片，發現水準相當高之餘，更可成為家長的生活教材，以短片教導子女進食水果的好處。

專家傳授創作秘技

好似五育中學的短片運用了比喻手法，宣傳水果的營養價值，同學先在鏡頭前擺放兩隻碟，一隻放上水果，一隻放上零食，而碟中的食物會不斷變換成另一種物件，但零食無論變成甚麼，最終都是一些不健康的東西及垃圾，由於表達手法簡單，相信即使年幼的子女亦可明白。而香港正覺蓮社佛教梁植偉中學及調光女書院則分別把水果化身成玩具及各色各樣美味的甜品，實在值得家長偷師一下，「借橋」鼓勵家中子女接觸水果。

至於走創意路線的短片亦不容忽視，好似中華基金中學及順德聯誼總會翁祐中學都同時運用受時下青少年最歡迎的Youtube作靈感，前者借用該平台一套非常受歡迎的影片「Annoying Orange」



「惡搞」，把本來的喜劇對白化成大賣水果的好處；而後者則以一個不懂破棋局而在網上求教的學生，帶出吃水果的益處。而同走創意路線的聖公會白約翰會督中學則以全創新方法，為大家提供有趣的吃生果方法，務求以好玩令各位青少年對水果改觀。

公眾投票月底截止

Elsie在此介紹了其中六套短片，至於餘下四套因篇幅所限未能介紹的短片，內容亦非常精采，亦富教育意義，分別由中華基督教會完全中學、聖保祿中學、葵涌蘇浙公學及保良局何蔭棠中學製作。Elsie建議家長不妨與子女一起到大會網頁：https://fruit.singtao.com/zh/vote_viewvideo1.php欣賞短片，不但可多認識吃水果的好處，更可齊齊投票選出最喜愛的短片。Elsie提醒大家，投票活動將於本月三十一日截止，大家記得投票，選出心仪短片。

若有任何家長關心的話題，歡迎報料。傳真：2798 2688。



衛生署早前舉辦的「吃水果至in至潮短片製作比賽」正舉行公眾投票活動，這些短片全由中學生攝製，鬼馬之餘又能傳遞吃水果好處的訊息，不失為家長教導子女均衡飲食的好教材。