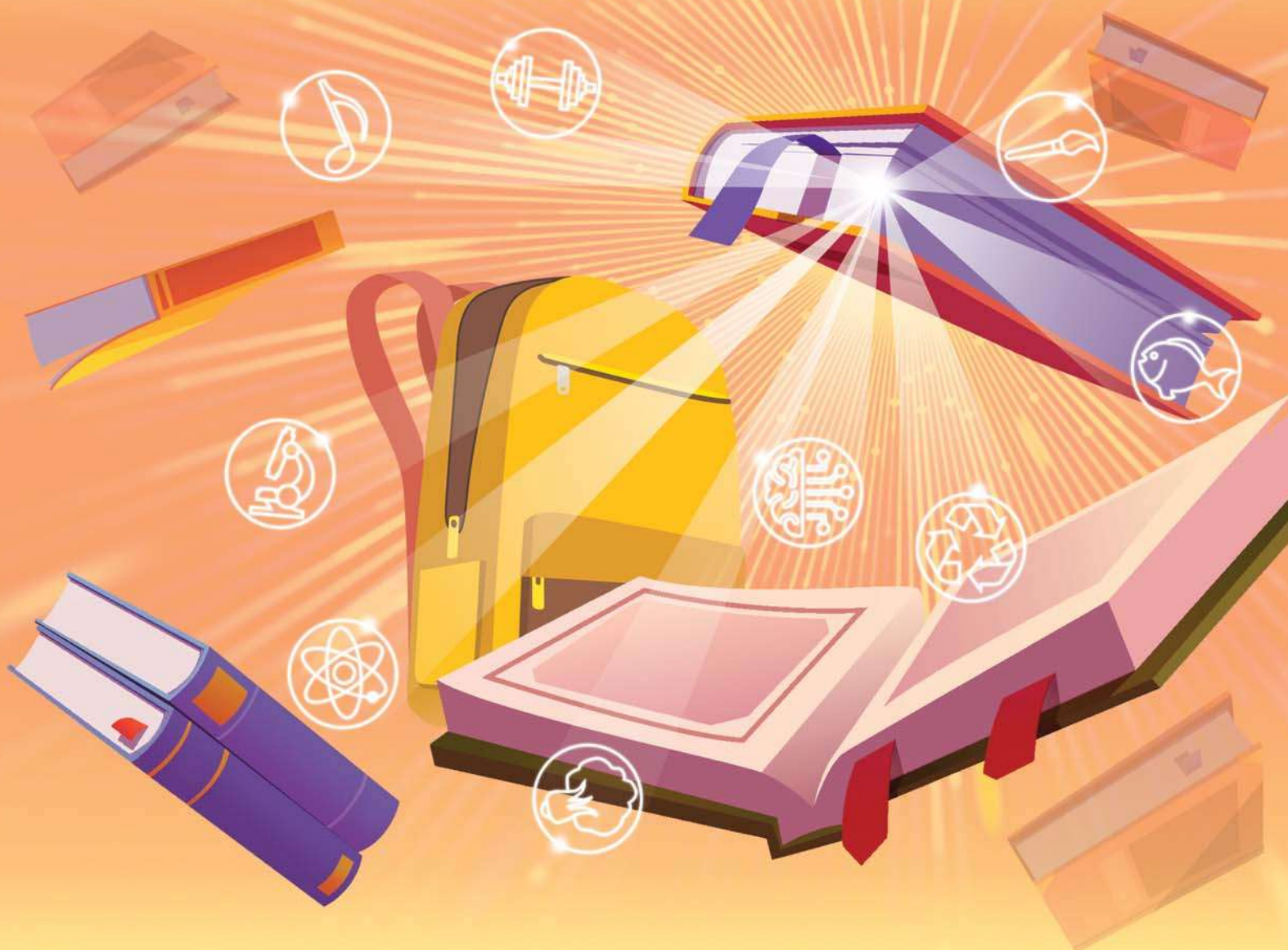




香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

健康校園由你創計劃
Healthy School Project Competition
2025-2026

智慧校園・健康同行
Smart Health in School



目錄 Contents

序言	P.1
Preface	

引言	P.2
Foreword	

計劃內容	P.3
About the Programme	

決賽及頒獎典禮程序表	P.7
Programme of Final Competition and Award Presentation Ceremony	

冠、亞、季軍及優異獎計劃摘要	P.8
Abstracts of the Champion, First Runner-up, Second Runner-up and Merit Award-winning Projects	

其他入圍隊伍計劃摘要	P.19
Abstracts of Other Shortlisted Teams' Projects	

評判見面會、決賽及頒獎典禮花絮	P.29
Highlights of the Meeting with Judging Panel and the Final Competition and Award Presentation Ceremony	

序言 Preface

梁永鏗律師，BBS, JP
香港防癆心臟及胸病協會
董事會主席

Dr. LEUNG Wing Hang, Vitus, BBS, JP
Board Chairman, Board of Directors
Hong Kong Tuberculosis, Chest and
Heart Diseases Association



香港防癆心臟及胸病協會自1948年成立以來，一直致力於推廣肺結核及心臟病的預防與治療，並積極促進公眾健康。「健康校園由你創」計劃是本會專為中學生而設、旨在推廣健康校園生活的重點項目。我們期望透過此計劃，提升學生對健康議題的關注，啟發自主學習精神，並共同建構理想的健康校園。

今屆比賽以「智慧校園·健康同行」為主題，除了讓同學明白提升健康校園環境的重要性外，更鼓勵大家善用科技，為校園健康提出具體而可行的方案。現今人工智能（AI）發展迅速，並已廣泛應用於不同領域。我期望同學能夠與時並進，善用AI工具協助學校提升校園健康管理成效，並透過比賽培養創意思維、團隊合作精神，以及建立可持續的健康生活方式。

各參賽隊伍成功將健康、科技與校園生活結合，透過研發應用程式或產品，改善脊椎健康、牙齒健康、身心健康等不同範疇。我深信同學不僅能以此構建更健康的校園，更能將這份正能量影響力延展至社區。

本人衷心感謝各位評判為參賽隊伍提供寶貴建議，協助同學提升方案的可行性、創新性及實用性。我亦特別鳴謝本會董事局成員岑啟基先生，贊助本計劃的獎金、書券及獎盃，並提供贊助金予入圍隊伍，支持其計劃的實踐。同時感謝所有參賽學校的校長、老師及同學積極參與。最後，祝願大家身心康泰，並繼續實踐更健康的生活。

Since its establishment in 1948, the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association has been committed to promoting the prevention and treatment of tuberculosis and heart diseases, as well as advancing public health. The "Healthy School Project Competition" is one of our key initiatives designed specifically for secondary school students to promote adopting healthy lifestyle in school. Through this project, we hope to raise students' awareness of health-related issues, inspire self-directed learning, and work together to build an ideal healthy school environment.

This year's competition, themed "Smart Health in School", not only enabled students to appreciate the importance of fostering a healthy school environment, but also encouraged them to make good use of technology to propose practical and feasible solutions for school health. With the rapid development of artificial intelligence (AI), which is now widely applied across various fields, I hope students will keep pace with the times and make effective use of AI tools to enhance health management on their own campus. I also hope that, through this competition, participants will develop creative thinking, a spirit of teamwork, and sustainable healthy lifestyle habits.

The participating teams successfully integrated health, technology, and school life through the development of applications or products aimed at improving spinal health, dental health, and physical and mental well-being. I firmly believe that students can play an important role not only in creating a healthier school environment, but also in extending this positive influence into the community.

I would like to express my heartfelt gratitude to the judges for their valuable advice to the participating teams, helping students improve the feasibility, innovation, and practicality of their projects. I would also extend my special thanks to Mr. Robert K.K. SHUM, Board Member of our Association, for sponsoring all the prizes and trophies for this competition, as well as providing sponsorship funds to support the shortlisted teams' projects. At the same time, I would like to thank the principals, teachers, and students of all participating schools for their active involvement. Lastly, I wish everyone good health and continued success in living a healthier life.

Foreword

劉少懷醫生，MH
香港防癆心臟及胸病協會
董事會成員及
健康推廣委員會主席

Dr. LIU Shao Haei, MH
Board Member, Board of Directors
Chairman, Health Promotion Committee
Hong Kong Tuberculosis, Chest and
Heart Diseases Association



今屆比賽以「智慧校園·健康同行」為主題，鼓勵同學將科技與健康理念相結合，為校園設計切實可行的方案。從各隊的表現可見，同學們不但能夠細心觀察校園需要，更能運用創意思維，提出切合實際且具可持續發展的建議，實在令人欣喜。

由遞交計劃書、成功入圍並將構思化為實踐，到與評判團會面，再晉身決賽。整個過程充分展現了同學們的創意、毅力與團隊精神，亦見證了他們在校園中實踐健康理念的熱誠與決心。他們所呈現的，不僅是比賽成果，更是推動理想健康校園的重要力量。另外，期望同學們能將比賽中所獲得的知識與經驗，持續實踐於校園之內，並將健康理念逐步推廣至社區。

在此，謹向各參賽學校致以誠摯謝意，感謝學校對學生的支持與鼓勵，亦感謝老師們為同學提供寶貴的創作空間與適切支援，讓他們能夠主導性地共同實踐和推行健康校園計劃，進一步提升及優化校園文化與環境。

衷心期盼這項比賽能為大家帶來更健康、更快樂的校園生活。我們亦誠摯邀請大家繼續踴躍參加下一屆比賽，延續創意與熱誠，攜手為建設更理想、更健康的校園貢獻力量。

This year's competition, themed "Smart Health in School", encouraged students to integrate technology with health concepts in order to develop practical and feasible solutions for their schools. From the outstanding performance of the participating teams, it was evident that the students were not only attentive to the needs of their school environments, but also adept at applying creative thinking to propose realistic and sustainable initiatives, which was truly heartening.

From the submission of their proposals, to being shortlisted and bringing their ideas to life, to meeting with the judging panel and finally advancing to the Final Competition, the journey vividly reflected the students' creativity, perseverance, and team spirit. It also stood as a testament to their dedication and commitment to putting health-related ideas into practice within their schools.

What they presented was more than a competition outcome; it was also a meaningful contribution to the advancement of an ideal healthy school environment. We also hope that students will continue to apply the knowledge and experience gained from the competition within their schools, and gradually extend these health concepts to the wider community.

I would like to express my sincere appreciation to all participating schools for their support and encouragement of their students. I am also deeply grateful to the teachers for providing valuable creative space and appropriate guidance, enabling students to take the lead in jointly implementing and promoting healthy school projects, thereby further enriching and enhancing the existing school culture and environment.

I sincerely hope that this competition will bring everyone a healthier and happier school life. We also warmly invite all schools to continue participating in the next competition, so that creativity and enthusiasm may continue to flourish, and that we may work together to contribute to building a more ideal and healthier school environment.

計劃內容 About the Programme

1) 主題 Theme

智慧校園 • 健康同行 Smart Health in School

2) 參賽組別 Participating Teams

- i) 初級組〔初中（中一至中三）或國際文憑中學項目（G7—9）〕；及
Junior Team (Junior Secondary F.1 to F.3 or IB Middle Year Programme Grades 7 to 9); and
- ii) 高級組〔高中（中四至中六）或國際文憑中學項目（G10—12）〕
Senior Team (Senior Secondary F.4 to F.6 or IB Middle Year Programme Grades 10 to 12).

3) 比賽進行模式 Modus Operandi

第一階段：提交計劃書 Round 1: Submission of Proposal

- (1) 參賽隊伍於2025年11月27日或之前，就有關主題提交一份計劃書，內容包括背景、目標、計劃內容、推行時間表及預算表。計劃書可包括新產品開發、推行新計劃，或提出新增或改善校園健康生活的建議。

Each team submitted a written proposal on the theme by 27 November 2025, including the background, objectives, plans, implementation schedule, and budget. The proposal could include the development of new products, implementation of new programmes, or suggestions for adding to or improving healthy living on campus.

- (2) 首階段評判團從兩個組別中各選出8隊入圍，每隊獲最高港幣\$3,000元贊助金，用以資助計劃發展。贊助以實報實銷方式處理，並由老師與本會簽署同意書，以茲作實。

In the first stage, the Judging Panel selected 8 teams from each group to advance to the next round. Each team was awarded a sponsorship of up to HK\$3,000 to support the development of their project. The sponsorship was provided on a reimbursement basis, and a mutual agreement was signed between the teacher and the Association.

第二階段：提交5分鐘影片 + 成效報告 + 與評判團會面

Round 2: Submission of 5-minute Video + Report + Meeting with the Judging Panel

- (1) 16隊入選隊伍於2026年3月23日或之前提交一段5分鐘影片及一頁計劃成效報告。

The 16 selected teams submitted a 5-minute video and a one-page report on their project outcomes by 23 March 2026.

- (2) 各隊於2026年4月18日與評判團會面，匯報計劃實踐內容及成效。

The teams met with the judges on 18 April 2026 to present their project implementation and outcomes.

- (3) 評判團於當日從初級組及高級組各選出一隊「最具創意獎」得主，並分別從兩組中選出4隊晉身決賽。

On the same day, the Judging Panel selected one winning team for the "Most Creative Award" from each group and shortlisted 4 teams from each group to advance to the Final Competition.

第三階段：決賽 Round 3: Final Competition

- (1) 8隊決賽隊伍於2026年5月16日（星期六）以簡報形式展示整體計劃的最終成果。隊伍可採用多元創意形式表達，如 3D 動畫、遊戲、cosplay、戲劇等。評判團根據各隊的整體表現，選出兩個組別的冠軍、亞軍、季軍、優異獎及「最佳演繹獎」。所有獎項均於比賽結束後的頒獎典禮上頒發。

The 8 finalist teams presented and showcased the final outcomes of their projects in the form of presentations on 16 May 2026. The teams were encouraged to present in creative formats, such as 3D animation, games, cosplay, drama, and more. Based on each team's overall performance, the judging panel selected the Champion, First Runner-up, Second Runner-up, Merit Award winners and Best Performance Award winners for each group. All awards were presented at the Award Presentation Ceremony after the competition.

- (2) 得獎及入圍隊伍的計劃會輯錄成書，相關影片亦會上載於香港防癆心臟及胸病協會網站，供學校和公眾參考。

The reports of the winning and shortlisted teams were compiled into a booklet, and the videos were uploaded to the website of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association for access by schools and the general public.

4) 評選準則 Judging Criteria

計劃內容會根據以下項目評分：

The projects were assessed according to the following criteria:

- 內容（配合多角度思考） - 融合健康校園元素於主題中 - 符合計劃之目的及宗旨 Appropriateness of Content - Linking the theme with healthy school contexts - Achieving aims & objectives of the project	30%
創意和創新（包括創作意念及表達手法） Creativity and Innovation (including creative concept and presentation approach)	20%
- 表達技巧 - 適當運用短片剪接技巧 - 計劃書及不同形式的匯報方法能準確、清晰地表達計劃內容 Presentation Skills - Appropriate use of video editing techniques - The proposal and different forms of reporting accurately and clearly present the project content	20%
可行性及可持續性 Feasibility and Sustainability	15%
- 計劃影響力 - 參與人數 / 受眾對象及範圍 - 成效 Impact and Reach - Number and scope of participants / target audience - Project outcomes and effectiveness	15%

5) 計劃日程 Project Schedule

日期 Date	活動 Activities
22/09/2025 - 31/10/2025	計劃宣傳及招募 Project enrollment
31/10/2025	截止報名日期 Application deadline
06/11/2025	線上簡介會 Online briefing
27/11/2025	截止遞交計劃書 Deadline for proposal submission
28/11/2025 - 16/12/2025	評判團檢閱隊伍遞交計劃 Assessment by Judging Panel
18/12/2025	公佈16隊入圍隊伍 Announcement of the 16 selected teams
23/03/2026	遞交5分鐘影片及1頁計劃成效報告 Submission of a 5-minute video & one-page report on project outcomes
18/04/2026	隊伍會見評判團 Meeting with Judging Panel
22/04/2026	公佈8隊入圍決賽隊伍 Announcement of the 8 finalist teams
16/05/2026	決賽及頒獎典禮 Final Competition and Award Presentation Ceremony

6) 評判團 Judging Panel

1. 香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會主席劉少懷醫生，MH
Dr. LIU Shao Haei, MH, Board Member and Chairman of the Health Promotion Committee, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
2. 香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會成員伍穎詩小姐
Miss Inez WU, Board Member and Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員關雄偉先生
Mr. Joseph KWAN, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
4. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管程嘉敏女士
Ms. CHING Ka Mun, Noel, Dietitian In-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
5. 律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部部門經理嚴健欣女士
Ms. Edith YIM, Department Manager, Medical Social Work Department, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
6. 律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部部門經理鄺素芳女士
Ms. Susane KWONG, Department Manager, Physiotherapy Department, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

決賽及頒獎典禮程序表

Programme of Final Competition and Award Presentation Ceremony

16/05/2026 (星期六 Saturday)

香港灣仔皇后大道東266號律敦治醫院地庫一樓演講廳

Lecture Theatre, LG1/F, Ruttonjee Hospital, 266 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong

決賽 Final Competition

- | | |
|---------------------|--|
| 8:30 am - 8:35 am | 簡介 Introduction |
| 8:35 am - 10:00 am | 初級組報告 Junior Team Presentation <ul style="list-style-type: none">嘉諾撒聖方濟各書院 St. Francis' Canossian College
身心充電站 Habit Pet慕光英文書院 Mu Kuang English School
便攜暖心按摩器 ALL FIT Massager浸信會呂明才中學 Baptist Lui Ming Choi Secondary School
「姿」優生 - 香港學生脊椎問題 Posture Helper中華基督教會銘賢書院 C.C.C. Ming Yin College
「醫」識同學會：中西醫 Double 守護
The Med-ucate Society: A Double Guard of Chinese and Western Practices |
| 10:00 am - 10:05 am | 小休 Break |
| 10:05 am - 11:30 am | 高級組報告 Senior Team Presentation <ul style="list-style-type: none">德雅中學 Tak Nga Secondary School
到齒一遊 Love Your Teeth Oral Health Program香港真光書院 Hong Kong True Light College
師生共創健康校園 Our school, our health, our effort風采中學 Elegancia College
入「盈」入「骼」 Pay attention to bone health潔心林炳炎中學 Kit Sam Lam Bing Yim Secondary School
潔能新「動」力 KiTnergetics |
| 11:30 am - 11:45 am | 小休 Break |

頒獎典禮 Award Presentation Ceremony

- | | |
|---------------------|--|
| 11:45 am - 11:50 am | 司儀開場 Emcee Opening Remarks |
| 11:50 am - 11:55 am | 歡迎辭 Welcome Speech
香港防癆心臟及胸病協會副會長（前任董事會主席）藍義方先生，MH
Mr. Steve Y.F. LAN, MH
Vice-President (Former Chairman of the Board of Directors),
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association |
| 11:55 am - 12:00 pm | 頒發感謝狀予評判 Certificate Presentation to Judges |
| 12:00 pm - 12:30 pm | 賽果公佈及頒獎典禮 Result Announcement & Award Presentation |
| 12:30 pm - 12:40 pm | 冠軍隊伍演示 Champion Presentations |
| 12:40 pm - 12:45 pm | 總結 Closing Speech
香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會主席劉少懷醫生，MH
Dr. LIU Shao Haei, MH
Board Member and Chairman of the Health Promotion Committee,
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association |
| 12:45 pm - 1:00 pm | 合照 Group Photo Session |

冠、亞、季軍及優異獎計劃摘要

Abstracts of the Champion, First Runner-up, Second Runner-up and Merit Award-winning Projects

初級組 (Junior Team)

冠軍 Champion | 最具創意獎 Most Creative Award

嘉諾撒聖方濟各書院 St. Francis' Canossian College

張樂悠、蔡之希、黃晞瞳、余穎彤、張芷晴、Rana Aaravee Rajya Laxmi

身心充電站 Habit Pet

《校園身心平衡計劃-「身心充電站」》成效報告

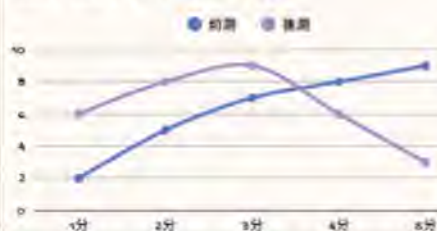
背景資料

計劃推行期：2026年1月中旬至2026年3月上旬
Habitpet使用人數：31人（全班同學）
Habitpet登入率：參與者平均每週登入5.8天
總使用人次（虛擬空間）：147次
每日登入率：參與者平均每週登入5.8天

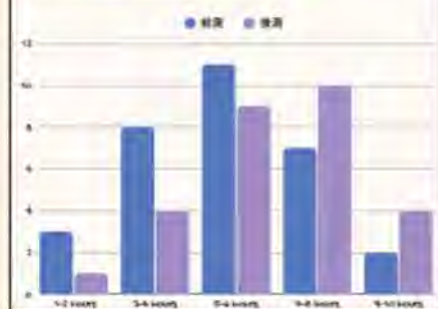


心理健康指標改善

（前測 vs 後測）：
自評壓力水平（1-5分）



每日睡眠時數（小時）



自我反思 (emoji)



運動頻率（每週次數）



初級組 (Junior Team)

亞軍 First Runner-up | 最佳演繹獎 Best Performance Award

中華基督教會銘賢書院 C.C.C. Ming Yin College

江子豪、林映雪、曾詩媛、霍玥頤

「醫」識同學會：中西醫 Double 守護

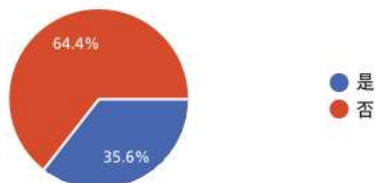
The Med-ucate Society: A Double Guard of Chinese and Western Practices

一. 背景

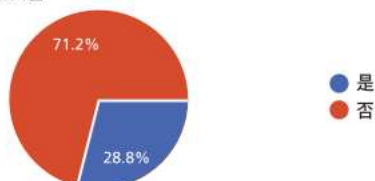
社會認知：根據民建聯調查，26.6%認為中醫藥不像西醫藥很快見效、16.3%食中藥比較麻煩、9.1%因為中醫無專科及住院服務、6.1%不相信中醫。接近五成半(54.5%)受訪市民表示如患上一般傷風感冒，身體不適，會首先選擇西醫服務；僅約三成(28.2%)受訪市民表示會首先選擇中醫服務。更不少人誤以為中醫欠缺科學基礎，但事實上，據中國醫藥大學的研究團隊發表在國際期刊研究發現，癌症病患透過中西醫共治合併使用中醫治療，可以減少31%的死亡率。本計劃希望從日常生活出發，引導學生以開放態度了解中西醫學理念，學習以多元方式維護健康。

本校學生認知（隨機抽取104名師生進行問卷調查）

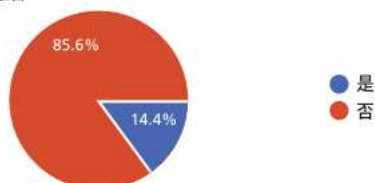
你是否曾經看過中醫
104 responses



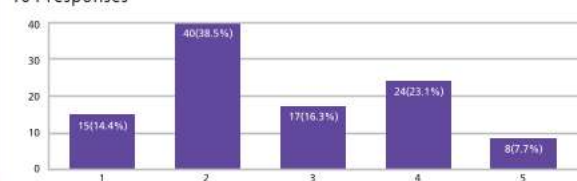
你平日生病會選擇中醫或西醫
104 responses



你是否曾經接觸中西醫融合
104 responses



你認為中醫可靠嗎
104 responses



(1: 非常不同意, 5: 非常同意)

根據調查，我校104名師生中，只有35.6%曾經看過中醫，而大多受訪者（71.2%）在生病時都會選擇西醫，甚至超過50%受訪者認為中醫可靠性偏低（1-2），更有85.6%受訪者未接觸過中西醫融合。因此，我們希望透過舉辦不同活動，務求提升師生對中醫認識、可靠度及中西醫融合的認識，甚至讓他們對中醫興趣提升，在生病時會不妨試試中醫或中西醫融合，促進健康校園的建立。

活動重心：

- 透過有趣及簡單的方式，提升師生對中西醫融合及中醫的認識，促進健康校園。
- 透過多元活動（包括親手製作香囊，親手寫書籤傳遞），提升我校健康及社交風氣。
- 善用科技製作不同網上平台，提升同學對「健康」、「中醫」、「西醫」及「中西醫融合」的認識，更可測試自身濕度體質。

二. 活動內容

健康小貼士牆

活動內容：於樓梯口設置「健康小貼士牆」，由學生定期張貼健康資訊；西醫篇：飲食金字塔、姿勢與運動知識。中醫篇：時令養生小貼士（如春養肝、夏養心）。

目標：希望同學可以在每天上下學的必經之路附近壁佈牆所張貼的小知識，聚沙成塔，每天了解一些，從而促進健康。

伸展操比賽

活動內容：帶領同學於早上一起跳伸展操，提起精神，面對一日的課堂，每級跳得最整齊的班別更可以獲得獎品。

目標：透過簡單的拉伸，可以喚起同學精神，長久更可以促進健康。

茶香靜心館

活動內容：同學在學校大堂品嚐不同藥材所沖泡的茶水，如菊花茶、五味子水等，同學亦可從中了解茶抗氧化原理。

目標：透過直接品嚐茶水，瞭解不同中藥材的作用，促進同學對中醫的認識。

AI健康午餐設計比賽

活動內容：每班需要使用生成式AI，運用固定風格，透過不同指引設計一份健康午餐海報，三甲班別更可獲得獎品。

目標：透過科技及運用最新的食物金字塔製作健康午餐，提升同學對AI的認識。

心氣書籤

活動內容：鼓勵學生設計「心氣書籤」，正面寫上一句激勵語或祝福語，背面附上一條中醫調養或心理舒壓建議。

目標：這些書籤會在大堂交換，形成關愛傳遞活動，強調社交心理療癒的連結。

攤位遊戲

活動內容：舉辦六個攤位遊戲，西醫方面包括「健康乒乓球」、「腸胃食」、「骨骼關節保衛隊」；中醫方面包括「元氣調理坊」、「濕度體質偵探局」（運用開發的平台，透過10條簡易問題測試體質）及「藥物同行還是撞車？」（運用開發的應用程式，「中西醫通」，瞭解不同健康小知識、中藥材藥性、西藥效用及副作用，及檢查「中西醫藥相沖」。）

目標：透過豐富獎品、科技平台及有趣遊戲，同學可從中認識不同健康知識（如骨骼健康、腸道健康、食物健康、藥性相沖、濕度體質、五大體質等），促進身心健康。此外，所有網上平台可供全校師生甚至全港使用，逐漸構建全港智慧健康校園。

香囊工作坊

活動內容：學生運用各種藥材，製作不同香囊，如：紫蘇、陳皮、薄荷等。我們亦親手製作香囊，送給師長。此活動每半年將聯合不同組織舉辦，製作時令香囊。

目標：透過親手製作香囊，將中藥效用保留，從中提升對中醫認識。贈送香囊給師長或親友鄰居亦象徵傳愛。

校友分享及小冊子

活動內容：邀請現時擔任中醫、護士及西醫的舊生製作影片，分享職業，全體師生可以不斷觀看。又製作小冊子分享職業及健康小知識，發放給全校師生。

目標：透過學長的親身分享，師生可以更深入瞭解醫療工作，對生涯規劃有所得益。師生亦可從小冊子促進自身健康，構建健康校園。

國旗下的講話

活動內容：向全校師生分享健康校園、中醫小知識、中西醫及二者融合對不同種類疾病的應對方法以及作活動宣傳。

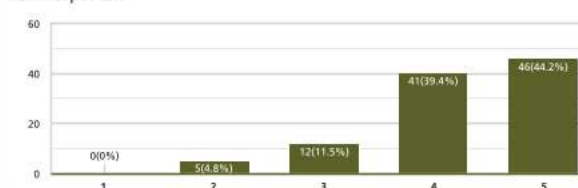
目標：透過向全校師生介紹中醫理念等知識，提高對中西醫融合及中醫的認識。

三、成效與總結

（參與事前訪問的104名師生在活動結束後再次進行問卷調查）

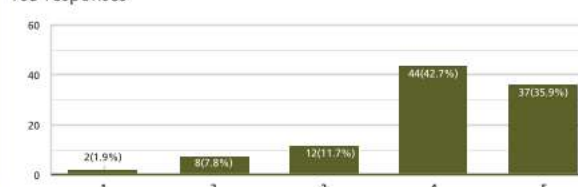
（1：非常不同意，5：非常同意）

你對這次活動有多滿意？
104 responses



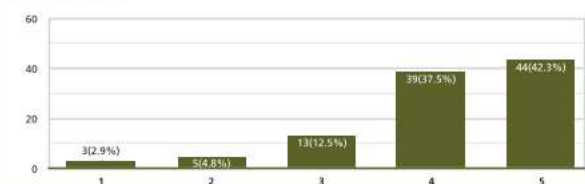
部分活動將聯合不同組織持續推行，（如香囊工作坊將會聯合「道德教育組」及「國民教育組」等組織繼續大規模推行）你會否有興趣繼續參加？

103 responses



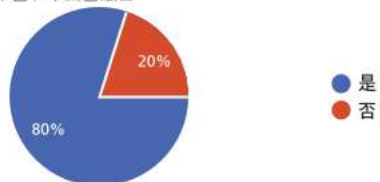
是次活動能否提升你對中西醫融合的認識？

104 responses



事後，你是否願意嘗試中醫 / 中西醫融合

35 responses



(1: 非常不同意, 5: 非常同意)

根據問卷調查，是次活動成效正面，超過八成受訪者滿意活動（4-5）。超過七成五受訪者願意活動持續推行（4-5），可見活動成效不菲。更有接近八成受訪者表示提升了對中西醫融合的認識（4-5），八成受訪者願意嘗試中醫及中西醫融合。可見是次活動達成目標，師生亦從中得益不少，瞭解對中醫、健康、西醫及中西醫融合。

未來，部分活動將會持續推行，網上平台、舊生分享影片、小冊子、小貼士牆等亦可擴展及持久使用，可見計畫具持續性及擴展性，可持續促進智慧健康校園的建立。我們相信，是次活動定可為師生提供「中西醫Double守護」，並以智慧同行，共建健康校園。

初級組 (Junior Team)

季軍 Second Runner-up

浸信會呂明才中學 Baptist Lui Ming Choi Secondary School

黎信之、羅冠喬、余偉緻、胡嘉信、廖雅瑩

「姿」優生 - 香港學生脊椎問題 Posture Helper

目標

香港學生因課業繁重、長期使用電子產品及書包過重，導致脊椎問題日益普遍。本計畫旨在透過數據調查、教育平台、科技輔助及體育活動，提升青少年對脊椎健康的關注，推動「及早發現，及早預防」理念。

問卷調查摘要

- 對象：459名學生（2月初至2月中）
- 發現：近76%學生長時間坐著，30%每日使用電子產品逾 2-3 小時。僅40%有定期運動習慣，20%缺乏脊椎健康知識。
- 結論：推廣教育具有高度迫切性。

四大推廣行動與成效

1) 教育 — 透過Kahoot! 競賽建立觀念 (2026年3月12日12:25-12:50)

- 對象：中一及中二班代表（共15人）
- 活動精華：透過競爭性遊戲測試同學對保護脊椎的認識。
- 例題：當低頭角度達 60 度時，頸椎需承受約27kg的重量。
- 成效：透過班代表的參與和分享，將保護脊椎的意識推廣至全校。

2) 科技 — 推出AI 脊椎健康監測助手 “Posture Helper” (gw4.net/ph) (2月中至3月初)

- 技術：基於 Google MediaPipe Pose 電腦視覺技術。

- 功能：檢測正確坐姿、側彎偏頭、低胸駝背及螢幕距離。具備即時評分與閃爍提醒功能。亦有統計功能，統計使用者正確坐姿的佔時比例。
- 成效：透過試用活動及電郵推廣給全校同學。90%同學認為軟體直觀易用。60%同學表示會根據程式反饋即時調整坐姿。

3) 體育 — 舉辦射箭體驗 (2026年3月2日16:00-17:30)

- 推廣理據：射箭需保持肩膀向後、向下沉的姿勢，有助於矯正圓肩、駝背並強化核心與背部肌肉，支撐挺拔體態。
- 活動持續性：校內課外活動設有射箭訓練班及射箭校隊，如果同學參與此活動後對射箭感興趣，可參加上述課外活動。

4) 社交媒體 — 帳號：blmcss_posturehelper

我們也在社交平台Instagram上宣傳活動和推廣脊椎健康。在短短兩支影片中獲得了3000多的流量。也吸引了70名追蹤者，和100次轉發，可見大眾對脊椎健康的反應熱烈。

結論與展望

結合AI 檢測、動態運動與社群媒體，有效提升學生自覺。未來將朝向「姿勢矯正」與「壓力紓緩」這個理念，維持校園健康風氣。

初級組 (Junior Team)

優異獎 Merit Award

慕光英文書院 Mu Kuang English School
趙韻晴、仇嘉琦、方焯瞳、李紫晴

便攜暖心按摩器 ALL FIT Massager

1. 方案背景與設計初衷

我們四位成員熱愛排球，與校內師生常受肌肉及脊椎酸痛困擾，加上親友懷孕水腫，深感市面按摩器昂貴且不夠「到位」。針對這些痛點，我們研發了「暖心按摩器」，利用氣囊交替充氣模擬真人按壓，並結合冷熱敷與心率監測。產品核心優勢在於「模組化設計」，成本僅約100港元，用戶可透過魔術貼自由組裝，靈活適應不同部位甚至延伸至床墊應用。這套低成本方案能精準解決運動疲勞與長者痛點，真正落實科技普及化，守護各年齡層的身心健康。

2. 核心技術與創新亮點

「暖心按摩器」是一項結合「模組化設計」與「柔性氣動技術」的適合不同年齡科技產品。

開放式模組化設計：這是本方案的核心優勢。用戶可透過魔術貼自由組裝氣囊，讓裝置在「局部按摩器」、「減壓坐墊」、「輪椅背墊」甚至「防褥瘡床墊」之間靈活切換。

智能監測功能：產品整合了Arduino控制器、冷熱敷功能及脈搏血氧監測，讓長者在享受按摩的同時，能主動關注個人健康數據。

柔性觸感：產品棄用硬質按摩頭，改以防水TPU物料製成的氣囊模擬真人按壓。透過氣囊交替充氣，能完美貼服長者的身體曲線，在無痛的前提下促進血液循環。

3. 實地考察與可行性分析

為了確保方案能落實應用，團隊於學校和樂華邨進行了實地訪問，成功收集了50多位師生及20多位長者的意見。調查結果證實，長者普遍認為市面產品易致痛且無法配合

輪椅使用，市面上固定形狀的產品亦未必適合身形細小的同學使用。這反映了本方案「隨意組合」及「柔性」特點的必要性。在成本控制方面，目前原型的開發成本僅約100港元。即使未來升級至床墊模式，也只需增加廉價的氣囊物料，核心電子組件則可共用，展現出極高的性價比與推廣價值。

產品除了長者可以使用，亦可以讓學生使用，適合不同體型的需要。課堂期間使用亦有助幫助血液循環，增強上課的動力，一能夠舒緩長期坐下的不適。

特色優勢：

可移動式氣囊的優點：



使用較短的軟喉
• 兩個氣囊之間的角度範圍約70度至120度
• 可以進行細幅度的擠壓



使用三個氣囊
• 全方位包裹・全面按摩



使用較長的軟喉
• 兩個氣囊互相垂直
• 可以進行較大幅度的上下按壓按摩效果



4. 社區協作與未來展望

我們深信科技應具有溫度，並能凝聚社區。團隊計劃以學校STEAM實驗室為基地，並聯動屋邨長者中心與學生網絡進行推廣試用。

- **跨界協作：**未來我們期望尋求社福界協助廣泛推廣，並與醫療界合作，利用專業數據或中醫穴位原理來優化按摩位置。
- **願景：**本項目雖以樂華邨為起點，但我們的願景是將這套方案推廣至全港學校，舊屋邨及院舍，實現護理科技的「社區普及化」，提升大眾對健康管理的意識。

高級組 (Senior Team)

冠軍 Champion

德雅中學 Tak Nga Secondary School

陳嘉珍、許諾、李程欣、馬章玲、邱莉珊、張喜兒

到齒一遊

Love Your Teeth Oral Health Program

活動目標	活動成效	反思：促進成就的因素？阻礙成就的因素？
1. 問卷調查（前測及後測） 了解學生口腔健康知識及護齒習慣，建立基線資料。	大部分學生展現對口腔健康基本知識的掌握，活動完結的後測問卷能辨識蛀牙與牙齦萎縮的認知提升。	促進成就的因素：學生參與意度高，班主任積極協助。
2. 訪問牙醫及製作刷牙App 透過專訪與科技設計建立遊戲化護齒App，引導學生持續學習。	(a) 健康大使能清楚解說專訪所得牙齒保健知識。 (b) 初版 App 完成雛形內容包含刷牙時間提醒與正確姿勢及對護齒的正確認知。	促進成就的因素：專業牙醫意見有助App開發、同學們投入度高。 阻礙成就的因素：時間有限、技術支援需加強。 改進建議：設立App改良小組，加強實踐體驗。
3. App 開展與測試 透過學生參與試用，蒐集反饋以持續改善。	(a) 約80%學生完成試用並提供意見。 (b) 根據反饋，已優化提醒通知與遊戲關卡難度。	促進成就的因素：遊戲化設計提升動機 以小遊戲、打卡、積分、獎勵等方式吸引中學生，把「刷牙」從任務變成有趣互動，降低抗拒感。 阻礙成就的因素：中學生容易三分鐘熱度 遊戲新鮮感過後，使用者可能失去持續使用動機，打卡與遊戲參與度下降。 改進建議：強化積分與獎勵制度；設置稱號、頭框、主題介面等虛擬獎勵，增強成就感，提升參與意願。
4. AI歌曲創作《微笑的音符》 藉AI與音樂融合傳遞護齒理念。	(a) 中四學生合作創作完成，歌詞積極正向。 (b) 成為校內宣傳主題曲，增強活動影響力。	促進成就的因素：跨科協作動力高，健康大使表現自信。 改進建議：預留更多展示時間與互動環節。
5. 衛生署到校講座—口腔疾病與口腔健康管理	(a) 95%學生表示對口腔疾病預防方法有更清晰的了解。 (b) 88%學生表示願意改善刷牙方式及減少含糖飲食。	促進成就的因素：講者經驗豐富、互動性強、配合視覺教材（牙齒模型、護理影片）。 阻礙成就的因素：時間較短，部分學生未能即場實踐正確刷牙步驟。 改進建議：與後續活動（Dental App體驗、健康大使培訓）結合成連貫學習。
6. 價值教育—早讀活動齒間微光 結合AI生成閱讀與護齒教育，培養正向生活。	(a) 學生能將閱讀內容連結自身護齒經驗。 (b) 同學們的反思深刻。	促進成就的因素：閱讀內容與生活關聯高，影片內容富啟發性。 持續性建議：建立年度閱讀反思活動。

7. Dental Fun Day 以嘉年華形式推廣護齒知識。	(a) 活動吸引逾180同學參與。 (b) 分站遊戲深受學生喜愛。	促進成就的因素：設計有趣、學生投入高。 改進建議：優化活動與展區分布。 持續性建議：每年固定舉辦健康嘉年華。
8. HKU牙科檢查活動 免費牙科檢查，開發一個青少年口腔自我檢查應用程式。	(a) 約320名學生接受口腔檢查。 (b) 多名學生根據建議進行後續治療。	促進成就的因素：教學與科研結合、專業牙醫支援、學生參與度高。 阻礙成就的因素：對數據用途認識不足、影像拍攝需技術支援。 持續性建議：建立長期合作機制，於App完成後舉辦校內試用與成果展示。
9. 健康大使聯同保良局方樹福堂兒童及青少年發展中心，推廣本校設計的Dental App功能至各社區。	向約30名青少年示範Dental App功能。透過體驗活動介紹護齒知識與AI科技應用。	促進成就的因素：學生積極投入、社區機構支援良好、App具互動趣味性。 阻礙成就的因素：設備及網絡數量有限，影響體驗時間。 持續性建議：持續優化App設計，推動校本AI健康科技教育，深化社區連結。

高級組 (Senior Team)

亞軍 First Runner-up | 最佳演繹獎 Best Performance Award

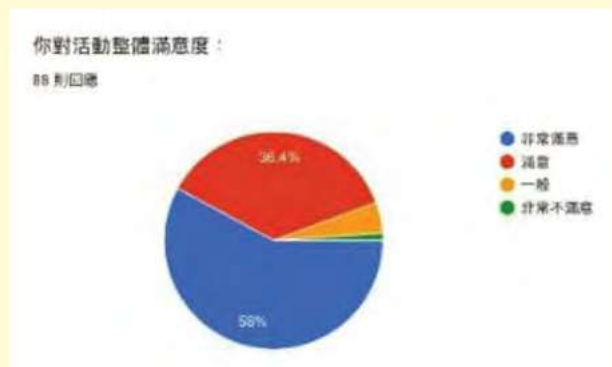
風采中學 Elegantia College

馬睿軒、鄭竣禧、周嘉樂、張晴雅、李珏瑩

入「盈」入「骼」 Pay attention to bone health

一. 前言

為協助同學重視骨骼問題和促進身心健康，本組一共舉辦了「AI姿勢評估」、「骨骼保健操」、「活力筋骨吃豆賽」、「骨骼健康小課堂 - 早會及早讀」、「護骨知多點家長講座」、「護骨攤位遊戲」六個活動，以提升同學的對骨骼健康意識。各活動均按序完成，同學反應熱烈。本組邀請了88位學生參與問卷調查，受訪者對是次活動的整體滿意度為94.4%。



二. 活動概況

六個活動當中，最能呈現AI技術的項目為「AI姿勢評估」。本組透過校友會的網絡和聯繫，與外界人工智能公司合作，通過AI和大數據系統，為本校學生進行評估。學生只需提供三張全身的照片，系統會生成個人報告予參加者，讓同學了解自己的骨骼健康情況，總參與人數為148人。

另外，「護骨攤位遊戲」中的「VR觀骨和」、「活力筋骨吃豆賽」亦運用科技元素，務求以有趣的互動方式提高對骨骼健康的意識，成效理想。「骨骼保健操」是六個活動當中參與率較高的活動，共53.3%的受訪者曾參與。活動中，我們成功邀請到校友中醫師回校教導同學有關簡單的強身健體動作。及後，本組更透過AI技術，將校友的動作轉化為短片，在校內的電視循環播放，讓更多的同學可以參與。



三. 結語

透過問卷調查，約90%的受訪者對活動分別表示滿意及有趣，約80%的受訪者表示活動增強了他們對骨骼健康基礎知識的了解，約70%的受訪者表示活動後會主動自身骨骼健康狀況，高達八成受訪者表示會將護骨知識分享給家人或朋友。由以上數據可見各個活動均見成效，並達到預期效果。

高級組 (Senior Team)

季軍 Second Runner-up | 最具創意獎 Most Creative Award

潔心林炳炎中學 Kit Sam Lam Bing Yim Secondary School

鍾卓琳、鄧曉桐、陳文媛、葉蔚儒、蘇文蔚、鄧梓悠

潔能新「動」力 KiTnergetics

根據世衛及香港衛生署指引，學生應每日進行至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60）。然而，只有約8%的香港學童達標，影響其健康和學習。因此，需要創新方案解決運動不足的問題。計劃目標是推出智能體育推廣計劃，結合遊戲元素和科技，提升學生的運動量與健康。智能設備如下：

 智能反應棒 反應及敏捷度	 智能平行木 平衡力
反應棒挑戰： 利用 RFID 識別系統，提升反應能力。	平行木測試： 內建壓力感測器，測試平衡和穩定性。
 手機APP 伸展及平衡	 智能踏步機 心肺功能
App 瑜伽與伸展： 利用 AI 識別技術，提升柔軟度。	踏步機訓練： 記錄步數和心率，強化心肺功能。

數據追蹤與管理：

- 使用RFID和雲端技術，確保數據即時更新，學生可透過App查看個人進度。

獎勵與激勵機制：

- 設立積分系統和排行榜，激勵學生持續參與。

運作與預算：

- 系統由太陽能儲電供電，確保穩定運行。

STEM技術及原理：

APP INVENTOR / INITY	MICROBIT / 手機	SENSORS	PHP MYSQL
手機程式界面設計 AI 分析	主機 / 運算器	感測器及計時	網上數據庫紀錄

高級組 (Senior Team)

優異獎 Merit Award

香港真光書院 Hong Kong True Light College

郭家睿、李允祈、陳琛兒、鄭德妍

師生共創健康校園

Our school, our health, our effort

活動一. 按下快門一刻

目標：活動特別為中六同學而設，先每班派發菲林相機，鼓勵她們在畢業前以拍攝校園日常減壓、留下回憶。活動為期一個月，讓師姐們記錄珍貴時光，並表示有助舒緩考試壓力，留下難忘回憶。

活動形式：相機派發一個月後，將菲林沖曬，並將電子版相片發回各班，供同學留念，最後在中六惜別會上播放，祝福中六同學前程錦繡。

同學回饋：活動讓她們在日常課堂中記下最後在學校的回憶，有別於以往只能在聖誕派對或最後上課等特別日子拍照。能夠記下日常生活，即使畢業後亦能透過照片回望與老師和同學的快樂時光，讓她們準備公開試時有更好的推動力。

檢討及建議：日後提早派發相機，讓同學有更多時間拍攝。整體活動深受中六師姐歡迎，增添畢業前的美好片段。

活動二. 師生密室逃脫

目標：活動設計多樣謎題，挑戰同學的邏輯思維，並結合學科及環保元素，提升學生解難能力及團隊合作。在學習的壓力環境中密室逃脫能夠暫時提供一個有趣的環境，讓師生在統測後放鬆心情。

比賽形式：由1-2位老師及2-4位學生組隊參加，在一個課室中，師生須合作闖關並完成環保任務，增強彼此聯繫。

參加者回饋：參賽者認為活動新穎有趣，提升解難能力並有助鞏固學習興趣及環保意識。

檢討及建議：宣傳得宜，報名極速滿額，共10隊參與。建議日後可增設名額，讓更多同學參加。

活動三. 師生廚藝比賽

目標：本次以「健康生活·綠色滋味」為主題，鼓勵選用新鮮天然食材，注重少油少鹽、均衡營養的原則，推廣健康飲食，讓參賽師生在烹飪中暫時放下日常的煩惱與壓力，並促進師生合作與交流。

比賽形式：由1位老師及2-4位學生組隊參加，製作健康菜式。原擬用校內種菜機作比賽食材，後因數量不足，改為自行選購新鮮、健康、本地蔬菜。宣傳海報吸引多隊報名反應熱烈，最終六隊入圍參與比賽。活動最後由校長、副校長經試食後，選出冠、亞、季軍及最有「營」獎。

參加者回饋：參賽者表示比賽是他們第一次一起煮飯，過程中互相合作，關係變得更加融洽，增強師生合作，加上活動需緊貼主題，讓他們從活動中提升健康意識。

檢討及建議：師生組隊形式反應良好，成功促進互動，日後可繼續採用。

建議未來可延長比賽時間、提前協調校內食材供應，並繼續深化主題與相關學科合作。

希望採用校內種植的食材，建提前兩個月與相關老師協調，確保產量及生長週期能配合比賽需求。

其他入圍隊伍計劃摘要（初級組）

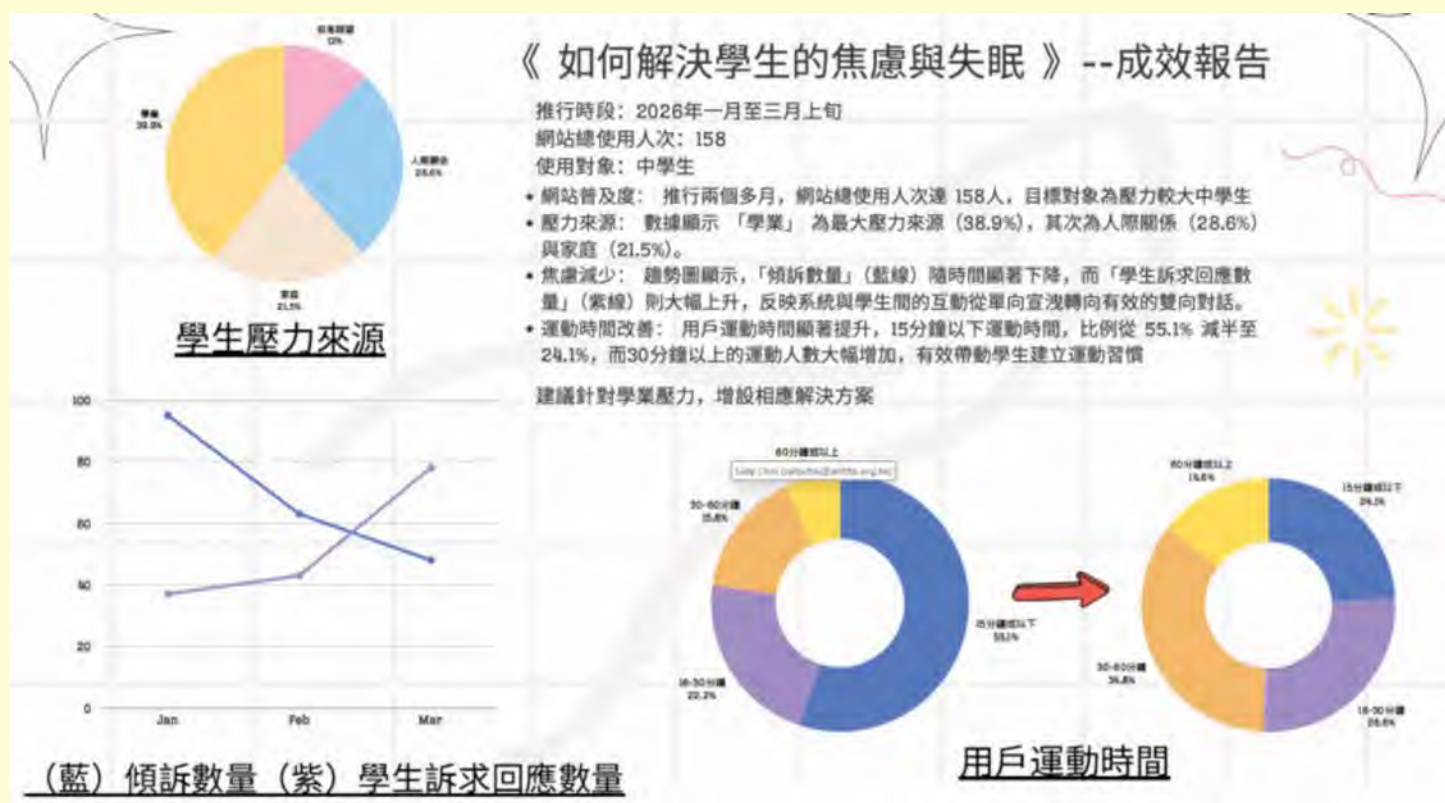
Abstracts of Other Shortlisted Teams' Projects (Junior Team)

如何解決學生的焦慮與失眠

How to solve students' anxiety and insomnia

嘉諾撒聖方濟各書院 St. Francis' Canossian College

張宸萱、袁松妤、柳泓伊、黃敏瑄、邱曉晴



健康校園由我創 - 精神健康

Healthy Campus Starts with Me: Mental Health

明愛馬鞍山中學 Caritas Ma On Shan Secondary School

王俊彬、關天峻、丁嘉樂、張昆贊、韓俊杰

本計劃旨在針對青少年面臨的學業及人際壓力，運用創新科技提供紓壓方案。我們承諾透過認知學習、情緒舒緩及行為改善三大目標，建立校園自我關愛意識，並設立長效的「VR心理驛站」服務機制。

我們已成功完成普及精神健康知識的推廣工作，具體成果如下：

精神健康教育：

透過早會宣傳，向全校師生普及精神健康與壓力的定義。學生能認識到情緒健康與身體健康同等重要，初步達成「自我關愛」的認知目標。

「圈出壓力來源」攤位遊戲：

結合心理學中的「識別壓力源」概念，參加者需認真思考後投擲膠圈。此活動有效引發同學對自身壓力源的覺察。

「掉走煩惱」儀式化紓壓：

透過將煩惱寫下並丟棄的行為動作，提供即時的心理釋放感。該活動極受師生歡迎，成功營造出開放且互相支持的校園氛圍。

作為計劃的核心技術部分，VR項目已取得突破性進展：

虛擬空間構建：

利用 CoSpaces 平台完成測試版編程，將心理學原則與沉浸式環境結合。

選址與環境：

安排於校內獨有的「有價巴士」生命體驗館運行，利用其舒適且具隱私性的環境，提升放鬆效果。

聽覺治療：

引入獲專業評定的放鬆音樂《Weightless》。

呼吸與拉筋：

實踐計劃書中提到的 4-7-8 呼吸法訓練及放鬆拉筋治療。

硬體測試：

目前使用學校現有的 Google Cardboard 進行初步測試，運作良好。

本計劃秉持低成本、高效益原則，目前經費運用極為審慎：

除了印製宣傳海報花了\$170外，其他物資也是運用學校已有設備（如 Google Cardboard 和 Meta Quest）

展望未來，我們計劃將 VR 虛擬世界遷移至 Meta Quest 眼鏡，以提供更高質量的沉浸式體驗。並持續優化虛擬環境建模，並根據 DASS-21 等數據反饋，針對不同需求的學生提供分層介入服務，致力於完成《VR 心理服務操作規範》，確保計劃能長效服務全校師生。

鏡中我：不完美中的完美

My reflection in the mirror: an imperfect perfection

荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School

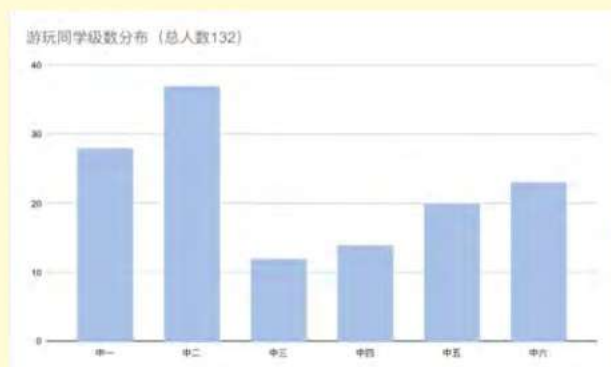
黎思慧、林伊、劉善若、王興遠、黃卓瑩

經過三個月的準備，我們已經完成遊戲設計與擺設攤位。最終在兩日的午膳及放學時間讓同學進行體驗，並提供精美禮品。以下是兩日紀錄的數據：

遊玩人數

Form 1—6中學生

（約有122位同學進行體驗）



攤位過程

我們先詢問參與同學一道關於如何解決「外在焦慮」的問題，例如：「在家庭聚餐的時候，你已經吃得九分飽了，但親戚們卻說你太瘦了，並給你夾了幾塊肉，你會如何應對？」「你隱約在朋友談話中發現他們在說你的身材需要減肥，你會如何應對？」等。然後讓同學進行遊戲（四個主題自行選擇，包括：家庭生活，網絡生活，校園生活和朋輩社交），並記錄同學的心情值，健康值得分。最後再詢問開始時的同一道問題，並記錄同學的回答。

主要結果

回答問題方面：第一次肯定回答率（遊戲前）：32.4% 第二次肯定回答率（遊戲後）：87.1%。

同學回答題目答案為肯定的數量經歷遊戲後上升了54.7%。

健康值平均為115，預期合理範圍為95—130。

心情值平均為95，預期合理範圍為90—120。

總結

由於上述的種種數據以及在攤位時的觀察，我們相信虛擬遊戲能顯著提升學生對容貌與身材相關焦慮問題的理解與表達自信，整體回答正確（完整，自信）率提升了不少。透過自選題目、前後對比問答及健康值與心情值的記錄，讓學生在安全的虛擬環境中探索容貌焦慮議題。根據其中一位受訪者表達：「我明白到要明白外貌不決定一切，自己開心比什麼都重要」可見遊戲賦予學生自主選擇權，降低自卑焦慮心理，將抽象的情緒與身體感受可視化，幫助他們覺察自我內在狀態。過程中，學生能體驗到正向反饋帶來的成就感，逐步建立對自身形象的接納與信心。透過遊戲前後的反思對比，學生得以重新審視對外貌的執著，學會用更友善的眼光看待自己，從而緩解焦慮、樹立健康的自我認知，根據其中一位受訪者反饋：「其實自己不值得因為別人的看法而懷疑自己。」同學不僅僅能從綫上和綫下的遊戲獲取對容貌焦慮的認識，更能將自己的外貌重新定義，幫助同學更清楚地瞭解容貌焦慮，明白到我們想傳遞的信息：「美」沒有定義，只要自信自己，任何不完美的都是獨一無二的個體。

Medelus 個人化健康應用程式 Medelus Personalized Health App

聖保羅男女中學 St. Paul's Co-educational College

馮煦晴、梁日晴、鄧巧澄、黃晞懿

一. 事前調查

我們以一次網上問卷、一次校內問卷及應用程式內的評估，了解到 91 位本校學生的情況。問卷當中，我們問了同學三個不同範疇的情況，分別為心理、社交和身體。問卷中，同學可以給自己不同範疇打分，其中一為最低（最不满意），而五為最高（最滿意）。調查結果顯示，學生在社交與體能活動方面普遍較弱，而這正正與香港青少年健康數據不謀而合。於是，我們明白到，學校裡現在正需要一個簡單明瞭且可持續的方法，來推動同學將每天的健康行為變成可以記錄下來的日常習慣。於是，我們一行四個同學就決定將想法變成實際行動，開始密鑼緊鼓地準備應用程式和籌備宣傳。

二. 應用程式開發

在 Medelus 應用程式開發方面，鑑於我們四個中三學生能力有限，我們便善用人工智能作為工具，協助我們將想法付諸行動。我們利用了 bolt.new 這個人工智能網站，成功地開發了 Medelus 的這個平台。

而 Medelus 這個平台中包含三大元素：

1. 健康狀況小測試
2. 活動日曆
3. 獎品兌換

期望能令同學用有趣的方法，將健康習慣融入生活中。

三. 宣傳

我們在線上與線下也進行了宣傳。在 Instagram 社交平台發佈的帖文獲得過百讚好，限時動態瀏覽次數更到達了 1008 人，令更多同學對我們的應用程式有所認識。

在校內，我們則設置了兩個攤位：第一攤位主要是為了推廣應用程式並解釋如何使用，我們進行了講解、示範及派發傳單；第二攤位則以扔瓶子、記憶卡牌及即影即有有三個遊戲，讓學生在體能、心理與社交三方面也獲得幫助。

活動期間，也吸引了很多師生，其中約 61 人進行了註冊並完成評估，更有同學完成活動後得到了代幣，兌換了獎勵。這套「活動—代幣—獎勵」的機制，證實了它能让同學們參與其中。成果顯示，師生普遍認為應用程式有趣好玩，並希望 Medelus 能繼續發展。

線上宣傳讓更多人看到了我們，線下活動則促進了保護和了解健康的氛圍，兩者相輔相成，令校園內的關注度提升了不少。

之後，我們派發了問卷給 30 位同學，詢問他們對應用程式的評價。應用程式也是大獲好評，在一至五分的问题中，平均分為四分。

其中，同學們都很喜歡應用程式的 AI 建議及遊戲化模式，也認為使用後更願意做運動和關注自己的情緒和社交生活，並且日後還會繼續使用，也會推薦給朋友使用。

四. 反思與不足

攤位的規模因為場地和時間而受到了限制，因此未能接觸到所有的學生。而獎品的類型比較單一，或許影響長期的新鮮感，希望之後能帶來更多種類的獎品並尋找贊助商支持。

我們目前的資訊主要由學生們提供，因此之後希望能夠和專業人士或校內社工合作，提高我們的可信度。例如，可以邀請心理學家和醫生錄製小短片，再放在我們的 Instagram 帳戶上，增強我們的權威性。

五. 總結

總結而言，本計劃透過問卷與應用程式評估，確認了學生在社交與體能活動上的不足，並以校園攤位與 Instagram 宣傳成功提升了參與度。代幣獎勵機制有效推動持續行為，顯示 Medelus 在校園中具備長期推行與擴展的潛力。未來若能結合專業人員與外界支持，計劃將更具可信度與持續成效。

參考來源

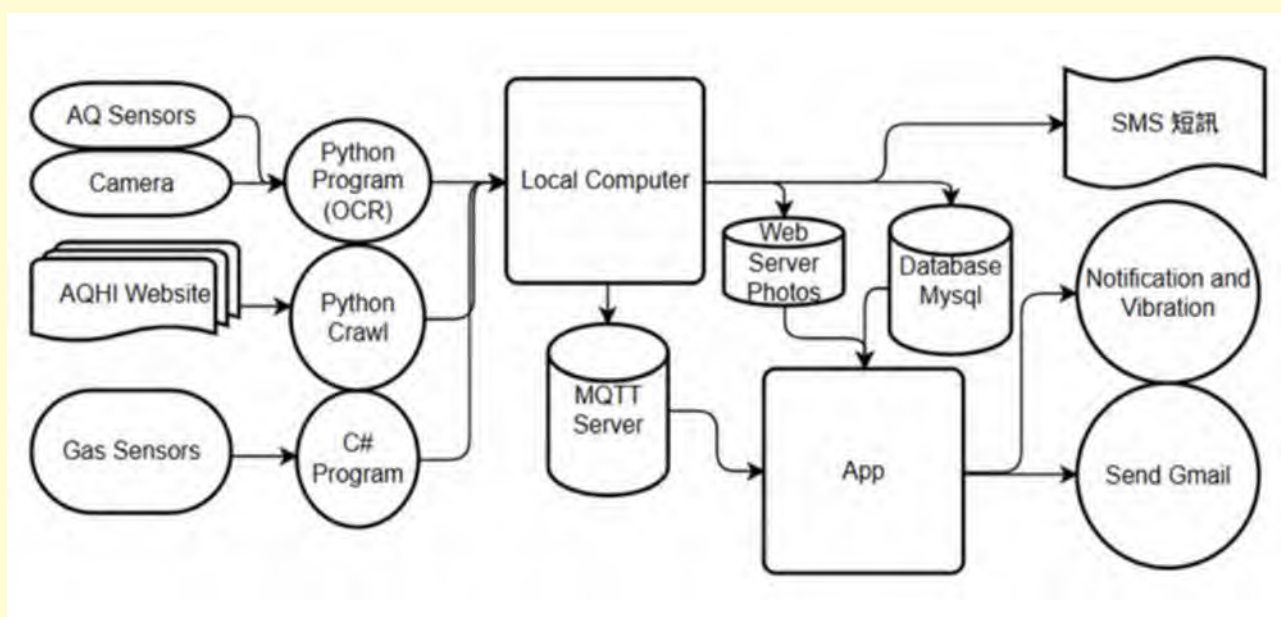
- (1) 青協 2025 中學生調查開學適應

其他入圍隊伍計劃摘要（高級組）

Abstracts of Other Shortlisted Teams' Projects (Senior Team)

環境健康、空氣質素監控、污染數據共享 Air Quality Monitor System

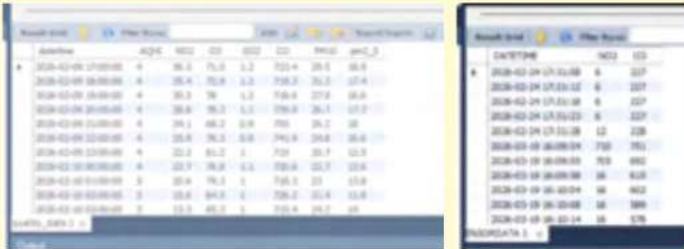
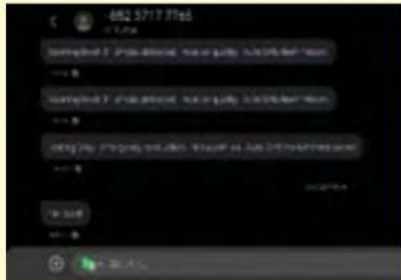
聖公會白約翰會督中學 SKH Bishop Baker Secondary School
關詠妍、陳耀全、何林錚、楊洛滔、陳偉華



工作項目

編號	項目	完成狀況
1	AQHI 數據獲取及存儲（python 爬蟲&云數據庫）	完成
2	AirSurveillance 應用程序	大致完成，有待改善用戶界面和互動體驗
3	多功能空氣成分檢測器數據獲取（OpenCV）	大致完成，需要完善python library穩定性，防止報錯

測試記錄

編號	測試記錄	備註
1	 AQHI (左) 和探測器數據 (右) 調取	成功獲取數據
2	 SMS提醒火情	成功發布警告短訊
3	 存儲圖片至MiTeen官網	可正常查看和接入應用程式
4	 AirSurveillance圖表生成	大致成功，等待全部污染物類型數據接入

總結

因2026-01-02至01-15為第一學期考試，02-16至02-24為農曆新年假期，因此這段時間沒有體育課。加上附近偵測黑點亦沒有燒垃圾，故未能進行真實測試，只能以模擬情境來測試系統功能。而跟據以上測試，我們相信這系統能在真實情況下發揮作用。

皮氣大順·膚叫太醫 No Poreblem

香港道教聯合會鄧顯紀念中學 Hong Kong Taoist Association Tang Hin Memorial Secondary School
黃主惠、張喬迦、郭欽瑩、廖詠彤、劉宇婷、羅翊



皮氣大順·膚叫太醫

**1. 「痘肌因解碼」
-AR 攤位遊戲**

- 使用AR技術於師生面部的陽白穴（處理壓力痘）及顴髎穴（處理濕熱痘）上生成青春痘，師生可用手指按壓消除痘痘
- 成效：師生瞭解兩個穴位的位置，可舒緩皮膚問題
- 師生亦可透過實體道具親身體驗擠壓痘痘
- 成效：舒緩師生壓力，並令他們學會正確處理痘痘的方式
- 活動超過200位師生參與

**2. 「膚of knowledge 知多啲」
-健康專訊**

- 於社交媒體推廣皮膚健康，包括中學生常見皮膚問題及解決方法
- 成效：師生更了解皮膚問題成因及護理方法

3. 其他成效：其中一條宣傳片段瀏覽人次達15萬

睡睡貓：規律睡眠，令你高枕無憂

Awakening from sleep: creating high-quality and abundant rest

中華基督教會蒙民偉書院 C.C.C. Mong Man Wai College

謝宇迪、周穎、黎芷彤、利泓治、廖略登、王雅汶

背景和目的

本計劃旨在改善同學睡眠不足，以至常常將上堂的時間投放在補眠中的問題，我們希望可以通過提升同學對睡眠的認知，讓他們知道睡眠充足的重要性。第一階段，我們先通過網上問卷來收集同學對不同睡眠習慣帶來的影響的了解。第二階段，我們通過網上平台來推廣睡眠的知識。第三階段，除了在書面上提醒，我們還做了一些實質的行動，例如設計一些遊戲以及製作一些工具，從而令同學加深不良睡眠習慣對生活影響的了解，鼓勵同學們建立健康睡眠習慣。

活動成效

在一月至三月期間，我們共實施了六項活動，以下將分析其成效：

一. 網上問卷調查結果

兩次問卷共收約212份，從第一次問卷結果得知學生睡眠不足的情況仍十分普遍，80%的受訪學生曾受睡眠問題影響學習/社交。從第二次的問卷結果得知有69%的同學認為本次計畫的各種活動都有效地提升了他們對各種睡眠知識的認知，睡眠舒壓角落所提供的設施亦廣受好評。

二. 睡眠週

在一個星期的睡眠週內，我們分別組織了sleep match card及sleepopoly的攤位，讓同學通過遊戲來設身處地體驗於不同睡眠的習慣帶來的影響，從而幫助他們學習如何建立正確睡眠習慣，撇除往日的睡眠陋習。

三. 助眠蠟燭燈

我們一共製作了15盞睡眠燈，睡眠燈的圖案都是從同學認為可以為自己助眠的圖案中揀選，其後同學將睡眠燈拿家中使用，10位同學反映睡眠燈有助他們更早入睡。

四. 睡眠舒壓角落

在學校裏，我們找了一個小活動室放置了一些物資如枕頭、毯子、眼罩等，以打造成睡眠舒壓角落，讓同學們在小息或午膳時間前來小休，而同學們的反應亦相當熱烈，每日平均有13至15位同學來到這裏小休。同學們則表示這裏可以幫助他們在忙碌的校園生活中暫作歇息，讓他們補足精神，希望是次活動可以繼續進行。

五. 睡眠挑戰週

我們將一張睡眠追蹤卡交給同學，然後同學需在卡片上記錄他們一星期的睡眠時間和睡眠素質，大概有50位同學將他們的卡紙交回，而我們從中揀選睡眠習慣和睡眠質素最好的12位同學以獲得獎品。

六. 記錄睡眠網站

我們運用AI設計了可以追蹤、記錄睡眠的網站，提供蕃茄鐘、待辦事項清單，提升工作效率。興趣培養和數位戒斷指南引導用戶少用電子產品和平衡玩樂與工作，以便獲得更充足的睡眠時間。

專注工作的時間越多，獲得代幣的數量也會增加。同學可使用代幣在貓貓商店換取禮物，減少拖延以提升睡眠時長。也提供戒斷網癮手機桌布，鼓勵同學睡前少用手機提高睡眠質素。



<https://019d1729-48da-7791-bc00-d12f49f3c86c.arena.site>

宣傳

我們致力於社交媒體宣傳活動和睡眠知識，並善用早會時段以影片形式廣播活動宣傳，除此之外，我們亦有製作並派發不同的宣傳單張到不同班別。



https://www.instagram.com/mmwc_zzzcat?igsh=a256YWdrcGR3NzBu

總結

在本年一至三月期間，我們一共實施了六項活動，提高了同學對睡眠知識的認識。初時通過網上問卷，發現同學對睡眠健康和習慣沒有足夠的理解，於是就此設計了六個活動，此外，我們亦透過網上平台持續發放關於睡眠的知識，希望提醒同學對睡眠健康的關注。參加者在經過這些活動後，紛紛表示對睡眠的各方面知識有了更深的了解，日後將會運用所學知識改善自己的睡眠習慣，以在睡眠健康和素質上更上一層樓。

「智 Fit 校園 · 與我同行」 Smart Fit Campus · Walk with Me

瑪利諾修院學校（中學部）Maryknoll Convent School (Secondary Section)

張心悠、Kaur Karmvir、馬漣翹、黃栩然

「智 Fit 校園 · 與我同行」旨在透過結合創意宣傳、校內互動體驗與人工智能運動工具，改變學生對運動是「浪費時間」的刻板印象，並培養可持續的日常體能習慣。計劃以社交媒體提高認知、班級活動引發興趣、以及全校攤位與AI 工作坊提供實際體驗為三大支柱，讓學生在有限時間與空間下亦能透過 Robocoach 等智能平台獲得即時姿勢反饋、進度追蹤與個性化建議。長遠目標是提升學生身心健康、學習專注力與社交互動，並示範科技如何在校園中實際應用，打造一個更健康、更智慧、更具持續性的校園生活模式。

活動成效：

1. 社交平台宣傳：於舉行班級探訪前，本團隊建立了 Instagram 帳號，讓各位同學事前接觸及認識我們即將舉行的活動。其中，互動攤位的宣傳海報，得到不少同學的注意和支持，成功吸引大量同學參與我們的活動。更重要的是，一系列的宣傳讓同學一改認為運動沉悶的偏見，變得喜歡及更積極地運動。
2. 兩次的班級探訪：在一月及二月期間，成功為每班中一學生舉辦了兩次班級探訪。第一個探訪中，我們介紹了計劃宗旨、運動的好處及 Robocoach 應用程式，讓同學學習如何使用 Robocoach 輔助運動表現。隨後一週，學生透過這平台提交了常運動數據。第二次探訪則以 Kahoot! 遊戲形式進行，內容圍繞首次探訪所分享的知識。Robocoach 挑戰賽及獲頒獎品予上述遊戲的得獎者以作鼓勵。總的來說，這兩次班級探訪有助同學更深入了解運動的重要性和人工智能在促進體適能方面所擔當的角色。
3. 互動攤位：互動攤位於二月初小息在有蓋操場舉行，以大型電子屏輪播短片、圖表吸引大量同學駐足，同學踴躍參加問答遊戲。屏幕同步顯示答題排名與遊戲畫面、即場抽獎及頒發小獎品，使現場氣氛更熱烈。活動亦派發自訂貼紙作紀念與激勵，貼紙成為話題來源並促進同儕間分享與社

媒曝光。透過電子屏重點呈現與答題後簡短解說，學生能快速掌握運動益處與基本飲食原則，記憶更深刻，並提高後續參與意願。

4. AI 運動試驗所工作坊：兩個 Nintendo Switch Games (Just Dance 和 Sports) 成功吸引了大批同學的踴躍參與和圍觀。利用午飯後的小休時間，有效的增加同學的參與率。我們採訪了一些參與活動的同學，得到一致的好評，並且欣賞我們為同學健康着想的用心，以及即使在人流擁擠的情況下，活動仍能有序地進行，同時達到活動的初衷。總括而言，此活動有效讓同學了解到 AI 對近年運動的改變，並從運動中獲取快樂。

改善建議：

1. 目前的 Robocoach 程式多以「運動時間」為計算分數，未來可加入「動作準確度評分」作為其中一項計分標準，鼓勵學生追求高質量的運動，而非僅僅是累積時數。
2. 目前的活動對體能較弱或較內向的同學可能具挑戰性，令他們卻步。策劃組應設計「分級體驗」。例如，Robocoach 挑戰分為「新手、進階、達人」三個等級；攤位遊戲也應包含靜態的營養知識問答，讓不擅長體力活動的同學也能參與其中，實踐真正的「全校參與」。

總結：

「智 Fit 校園 · 與我同行」計劃成功向全校示範了科技如何改變健康生活。我們不僅提升了同學對運動的關注，更重要的是打破了「沒時間運動」的藉口。透過 AI 平台的即時反饋與遊戲化的推廣策略，我們在瑪利諾校園內播下了「智慧健身」的種子。展望未來，我們期望這種「高效、智能、社交化」的運動模式能成為校園生活的一部分，讓每位同學都能在學業與健康之間取得完美的平衡。

花絮 Highlights

評判見面會 Meeting with Judging Panel (18-04-2026)

初級組
Junior Team



評判見面會 Meeting with Judging Panel (18-04-2026)

高級組
Senior Team



決賽及頒獎典禮

Final Competition and Award Presentation Ceremony (16-05-2026)



香港防癆心臟及胸病協會副會長（前任董事會主席）藍義方先生，MH 致歡迎辭

Welcome speech by Mr. Steve Y.F. LAN, MH, Vice-President (Former Chairman of the Board of Directors) of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會主席劉少懷醫生，MH 總結致辭

Closing speech by Dr. LIU Shao Haei, MH, Board Member and Chairman of the Health Promotion Committee of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



計劃報告（晉身決賽隊伍）Presentations by the Finalist Teams



初級組冠、亞、季軍得獎學校

Top Three Winning Schools of the Junior Team

頒獎嘉賓: 香港防癆心臟及胸病協會董事會主席梁永鏗律師, BBS, JP

Award Presenter: Dr. LEUNG Wing Hang, Vitus, BBS, JP, Chairman of the Board of Directors of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



冠軍 — 嘉諾撒聖方濟各書院

Champion – St. Francis' Canossian College



亞軍 — 中華基督教會銘賢書院

First Runner-up – C.C.C. Ming Yin College



季軍 — 浸信會呂明才中學

Second Runner-up – Baptist Lui Ming Choi Secondary School

高級組冠、亞、季軍得獎學校

Top Three Winning Schools of the Senior Team

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會副會長（前任董事會主席）藍義方先生，MH
Award Presenter: Mr. Steve Y.F. LAN, MH, Vice-President (Former Chairman of the Board of Directors) of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

冠軍 — 德雅中學

Champion – Tak Nga Secondary School



亞軍 — 風采中學

First Runner-up – Elegantia College

季軍 — 潔心林炳炎中學

Second Runner-up – Kit Sam Lam Bing Yim Secondary School



優異獎、最佳演繹獎及最具創意獎得獎學校

Merit Award, Best Performance Award and Most Creative Award Winning Schools



初級組 Junior Team
慕光英文書院 Mu Kuang English School

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會主席劉少懷醫生，MH

Award Presenter: Dr. LIU Shao Haei, MH, Board Member and Chairman of the Health Promotion Committee of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

優異獎 Merit Award



高級組 Senior Team
香港真光書院 Hong Kong True Light College

最佳演繹獎 Best Performance Award



初級組 Junior Team
中華基督教會銘賢書院 C.C.C. Ming Yin College



高級組 Senior Team
風采中學 Elegantia College

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會成員伍穎詩小姐

Award Presenter: Miss Inez WU, Board Member and Health Promotion Committee Member of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

最具創意獎 Most Creative Award



初級組 Junior Team
嘉諾撒聖方濟各書院 St. Francis' Canossian College

頒獎嘉賓：律敦治及鄧肇堅醫院行政總監
劉家獻醫生

Award Presenter: Dr. LAU Ka Hin, Hospital Chief
Executive of Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委
員會成員廖嘉齡醫生

Award Presenter: Dr. LIU Ka Ling, Health Promotion
Committee Member of the Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association



高級組 Senior Team
潔心林炳炎中學 Kit Sam Lam Bing Yim Secondary School



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們

目 標：推動、聯繫及舉辦各項預防癆病、心臟病的健康活動，研究治療結核病、心臟病等工作

服務範圍：健康講座、健康展覽、健康資訊、健康工作坊、簡單健康檢查、護理安老服務、中醫藥及口腔健康教育服務、癆病及胸肺健康研究、電話熱線查詢

如欲支持我們的服務，可將善款寄交：香港灣仔皇后大道東二六六號

☎ 2834 9333

✉ hpc@antitb.org.hk

🌐 www.antitb.org.hk



@hktba_hpc



@hktbahpc

