

# 「高山低谷」

## 繪畫及攝影比賽與分享

### 比賽須知

主辦單位：香港城市大學 學生發展處輔導部 關懷領袖同盟 — 心理健康大使

#### 活動介紹：

新冠病毒肆虐，很多同學或許在與朋友保持聯繫，處理負面或焦慮情緒的過程中遇到困難。有一些複雜的情緒很正常，例如焦慮、悲傷、慰藉、或感恩。我們或許會嘗試壓抑負面情緒，而過度追求正面情緒。在這個比賽中，我們希望帶出一個訊息——正面和負面情緒同樣重要，同樣值得我們重視。

#### 活動目的：

透過拍照和繪畫捕捉生活中的時刻，發掘自身對於正面與負面情緒的體會；嘗試接納正面與負面情緒，令我們心理更為健康，活出豐盛的人生。

參賽者資格： 現就讀於香港城市大學的學生

#### 參賽規則：



#### **參考範本**

1. 參賽作品是一幅由兩幅照片組成的合拼照或一幅具有兩種主題的畫。每幅照片或畫中，正面情緒和負面情緒所佔的比例須為 1 比 1。作品組合的次序、位置不限。
2. 請把作品名稱記錄在傳送給我們的文件名稱上。
3. 繪畫作品不能大於 A3 尺寸，參賽者須把作品進行掃描，然後遞交電子的掃描版本。請保留原作。

4. 長邊與闊邊都須最少具有 1772 像素以上(即是每英吋 300 像素), 以確保清晰圖像。
5. 參賽者可以添加一句標語或一段描述去豐富作品的含義(參賽者可自由選擇是否添加, 並不納入計分範圍內)。
6. 作品必須以 PNG 的形成遞交。
7. 比賽期間, 遞交的作品經過檢視後, 便會於每星期上載到學生發展處的網站。

**作品徵集日期:** 2021 年 3 月 1 日至 21 日

### **遞交作品方法:**

1. 請參加該活動的同學在截止日期前將你的攝影或繪畫作品 (PNG 格式) 與填寫好的報名表格通過電子郵件發送到 cityupwa2021@gmail.com
2. 報名表格連結:  
[http://www.cityu.edu.hk/sds/cs/pwa/phototaking\\_painting\\_competition\\_application\\_ch\\_form.docx](http://www.cityu.edu.hk/sds/cs/pwa/phototaking_painting_competition_application_ch_form.docx)

### **獎品:**

冠軍: 電子產品禮券 \$1200 及獎狀  
亞軍: 電子產品禮券 \$900 及獎狀  
季軍: 電子產品禮券 \$700 及獎狀  
觸動人心獎 5 名: 超級市場禮券 \$100 及獎狀

### **評分準則:**

1. 冠亞季軍由評判作評審, 評分準則:
  - A. 內容帶出主題訊息 25%
  - B. 作品的啟發性及感染力 25%
  - C. 相片的拍攝技巧或繪畫的作畫技巧 25%
  - D. 創意 25%
2. 觸動人心獎 - Facebook 專業投票中最多「讚」的首 5 名:  
投票方法: 登入 Facebook 選「讚」CityU Caring League (cityucl) 專頁, 然後揀選是次比賽的相簿, 各位可以「讚」來投選心水作品 (<https://www.facebook.com/cityucl>)。投票時段將會由 2021 年 3 月 21 日至 3 月 26 日。

### **評審(依英文姓氏排序):**

1. 學生發展處副署長伍清華博士
2. 創意媒體學院導師石明輝先生
3. 精神健康基金會副主席暨精神科專科丁錫全醫生
4. 社會及行為學系助理教授于肖楠博士