



## LENTEN CHARITABLE AWARD

### ♥♥♥♥四旬愛心獎勵計劃♥♥♥♥

2025 年四旬期主題「希望的朝聖者」(Pilgrims of Hope)，所有參賽作品需以此主題及相關副題為題材。參加獎勵計劃的學校/堂區可選擇：

- (a) 參加由天主教四旬期運動籌備委員會(以下簡稱為「大會」)主辦的一項或多項活動；
  - (b) 自行舉辦一項或多項「四旬愛心行動」(附件一)；
- 每名參加者可參加一項或多項活動，但每項活動只可遞交一份作品。  
(敬請注意各項活動之組別)

---

## 2025 年天主教四旬期運動 「希望的朝聖者」(Pilgrims of Hope)



2025 年四旬期運動主題及副題資料

### 1. ♥四旬愛心【親子填色比賽】— 基督是希望的緣由 (對象: 兒童和家庭)

設有幼稚園組 及 初小組 (小一至小三)

目的： 讓家長和同學一起透過填色創作，與子女分享四旬期的意義，並教導多關懷近人，傳達愛心。

參加辦法： 需由大會提供的圖畫填上顏色，顏料不限。圖畫請於四旬期網站 [lenten.catholic.org.hk](http://lenten.catholic.org.hk) 下載本年年份圖畫，並以 A4 紙列印。作品無需全部遞交予評審，每單位只需送上最佳 5 份作評選。

評審標準： 創意、色彩配搭。(不可用金粉或帶有金粉顏料及立體裝飾)

### 2. ♥四旬愛心【四格漫畫繪畫比賽】— 希望由愛而生 (對象: 受造界)

設有高小組 (小四至小六)

目的： 提醒同學天主創造大地，我們要好好保護生態、愛護環境。

內容： 設計須切合副題「希望由愛而生」，並能表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神 — 愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小為內容。

參加辦法： 採用四格漫畫繪畫方式塗在畫紙上，畫紙面積不可超過 A3 尺寸 (420x297mm)。作品無需全部遞交予評審，每單位只需送上最佳 5 份作評選。

評審標準： 配合副題、基本意義及精神、色彩配搭、視覺效果。

(不可用金粉或帶有金粉顏料及立體裝飾。必須在參賽作品背面清楚列明學校/堂區名稱、學生姓名、班別及參加組別「高小組」)

### 3. **♥四旬愛心【攝影比賽】－修和是希望的曙光（對象：移民及難民）**

設有初中組(中一至中三)

目的： 鼓勵學生在四旬期內藉攝影記錄和反思四旬期的意義，並多關懷近人，傳達愛心。

內容： 拍攝須切合副題「修和是希望的曙光」，並能表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神－愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小。

參加辦法： 提交上限 10MB 的 jpg 檔案攝影作品及作品介紹，字數不多於 20 字。作品無需全部遞交予評審，每單位只需送上最佳 5 份作評選。

檔案名稱須包括學校/堂區名稱及編號\_參賽者班別(如有)及姓名(e.g. 天主教學校 3 號作品\_3A 陳大文.jpg / 天主教堂區 3 號作品\_陳大文.jpg)，並上載至 Google Form [<https://forms.gle/UBj3HgUchaoAkFy36>]或掃描下列二維碼：



評審標準： 切合題目和宗教幅度、創新元素及實踐成效評審得獎作品。

### 4. **♥四旬愛心【短片製作比賽】－忍耐是望德的基礎（對象：醫護及病患）**

設有高中組 (中四至中六)

目的： 鼓勵學生在四旬期內參與愛德服務，藉攝影記錄並製成短片，反思四旬期的意義，並多關懷近人，傳達愛心。

內容： 須切合四旬期副題「忍耐是望德的基礎」，並表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神－愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小。

參加辦法： 提交參賽作品連結 (例如 Google drive 或 Youtube 連結) (\*存取權限必須分享至 [lenten.campaign@gmail.com](mailto:lenten.campaign@gmail.com))，長度上限 **3 分鐘**以內全高清(FHD) 1920\*1080 像素或以上短片作品及作品描述。作品無需全部遞交予評審，每單位只需送上最佳 1 份作評選，並上載資料至 Google Form [<https://forms.gle/eNuAFoa5mnZaK3Ky7>] 或 掃描下列二維碼：



若以 Google drive 連結遞交，檔案名稱須包括學校/堂區名稱\_參賽者班別(如有)及姓名(e.g. 天主教學校\_4D 陳大文.mp4 / 天主教堂區\_陳大文.mp4)。

評審標準： 切合題目和宗教幅度、創新元素及實踐成效評審得獎作品。

## 5. **♥四旬愛心【服務活動設計比賽】- 望德不叫人蒙羞（對象：窮人、長者及青年）**

設有中學組（中一至中六）

目的： 鼓勵學校/堂區在四旬期舉行愛心服務活動，並作計劃分享，促進意念交流，期望能幫助各校/堂區發展更多不同類型的愛心服務活動。

內容： 須切合四旬期副題「望德不叫人蒙羞」，並能有效表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神 — 愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小。

參加辦法： 須將愛心服務活動設計實踐，並撰寫一份 2 至 4 頁紙 (包括相片及附件) 的活動報告 (附件二)。作品無需全部遞交予評審，每單位只需送上最佳 2 份作評選。

檔案名稱須包括學校/堂區名稱及編號 (e.g. 天主教學校 2 號作品\_服務活動設計比賽.pdf/ 天主教堂區 2 號作品\_服務活動設計比賽.pdf)，並以電子檔案方式 (Word 及 pdf 檔案) 上載至 Google Form [<https://forms.gle/kwH5qEqiDwRTeA4N6>] 或 掃描下列二維碼：



評審標準： 切合主題和宗教幅度、創新元素及實踐成效評審得獎作品。凡提交報告的學校/堂區均可獲授嘉許狀。

以上各項大會比賽各組均設冠、亞、季軍及優異獎。

### **參加辦法:**

- (1) 請先填妥學校/堂區參加表格(附件三)；及
- (2) 如屬參加大會活動 1 及 2，**連同參賽作品正本**，親身送交所屬總鐸區之明愛地區事務協調辦事處，封面請註明「四旬愛心獎勵計劃」收；或**直接郵寄**至「新界沙田文禮路 23-25 號三樓 – 四旬愛心獎勵計劃」收
- (3) 如屬參加大會活動 3, 4 及 5，填妥相關 Google Form。
- (4) 「親子填色比賽」及「四格漫畫繪畫比賽」之作品以傳真或電郵送交**恕不接受**。

### **計分辦法:**

- (1) 凡參加大會主辦的各項活動，大會評選團將在各組別中，分別選出冠、亞、季軍及優異獎；
- (2) 凡參加親子填色比賽、四格漫畫繪畫比賽、攝影比賽，一份作品可獲取 1 分。短片製作比賽、服務活動設計比賽，一份作品可獲取 2 分。
- (3) 得獎作品，可額外獲取 5 分獎勵分數。
- (4) 作品**無需全部遞交**予評審，詳情請參閱該項比賽之參加辦法。
- (5) 除參加大會主辦的各項活動外，學校自行設計及舉辦一項「**♥四旬愛心行動**」亦可獲取 50 分（只限學校）。

### **獎勵:**

- (1) 參加獎勵計劃的學校/堂區可獲嘉許獎狀乙張：  
1 至 200 分獲得“望德獎狀”乙張；  
201 至 400 分獲得“信德獎狀”乙張；  
401 分或以上獲得“愛心獎狀”乙張。
- (2) 大會主辦活動之各組別冠、亞、季獎項得主，可獲嘉許獎狀乙張 及 獎杯一座；
- (3) 大會主辦活動之各組別優異獎項得主，可獲嘉許獎狀乙張；
- (4) 獲發“愛心獎狀”的學校/堂區名單，將於公教報及四旬期網頁刊登；
- (5) 「親子填色比賽」、「四格漫畫繪畫比賽」、「攝影比賽」、「短片製作比賽」及「服務活動設計比賽」之得獎作品，將於四旬期網頁刊登。

**截止日期: 2025 年 4 月 30 日**

**頒獎典禮日期: 2025 年 6 月 21 日(星期六下午舉行)**

(獲獎學校/堂區將另函通知)

### **注意事項:**

- (1) 評選團的決定為最後結果，參加者不得異議；
- (2) 大會有權使用獲選的優異作品作宣傳四旬期之用；
- (3) 「填色比賽」、「繪畫比賽」只接受通過由學校/堂區遞交之參賽作品，個別遞交之作品將不會受理。

## 天主教四旬期運動 — 總鐸區明愛聯絡代表

所屬總鐸區	明愛服務中心及地址 *親身遞交地址	明愛聯絡人電話	傳真
港島	香港仔：香港仔田灣街 20-22 號	3755 0166 趙德輝先生	2555 7953
	堅尼地城：香港堅尼地城蒲飛路 27 號		
港島（主教座堂）	堅道：香港堅道 2 號明愛服務中心	3589 2224 陳友詩女士	2537 1586
九龍	油麻地：九龍油麻地石壁道四號	2339 3734 黎志釗先生	2339 3721
	九龍太子：九龍界限街一三四號		
	牛頭角：九龍牛頭角安德道一號		
新界東北	沙田：新界沙田文禮路 23-25 號三樓	2691 7172 吳家念女士	2606 4016
離島（長洲）	長洲：長洲龍仔村		2981 5253
新界西北 / 新界西南	荃灣：新界荃灣城門道 9 號地下	3707 2097 甄笑梅女士	2415 8593
離島（大嶼山）			

\* 如對「四旬期運動」有其他查詢，請電郵至：[lenten@catholic.org.hk](mailto:lenten@catholic.org.hk) 或致電 2691 7172



## ♥♥♥♥ 四旬愛心行動 ♥♥♥♥

附件一

以下建議只供各堂區、學校、團體參考，大家可彈性選擇於四旬期內舉辦。

### 1. 20元領養「巴斯卦羊」大行動

- 1.1 每人領養巴斯卦羊一隻，把節約的款項儲起和捐助四旬期運動
- 1.2 老師引導青少年或家長陪伴兒童一起細看短片，有關「巴斯卦羊可以做什麼」，反思如何在日常生活中關懷弱小，短片網址 <https://youtu.be/y18a3Hda9-s>
- 1.3 老師或家長可支持 / 鼓勵青少年及兒童之克己、節約、勇於悔改、樂於助人、愛心行為。(例如：一項活動捐助\$5，儲在巴斯卦羊和捐助四旬期運動)

### 2. 四旬關懷服務週 (於四旬期，全港天主教堂區、中、小學及幼稚園舉行)

#### 2.1 長者：

- 探訪獨居老人一次
- 前往老人院協助清潔輪椅、及護老器材、園藝工作一次
- 擔任老人中心 / 院舍廚藝、電腦、或手工藝“愛心小導師”一次

#### 2.2 患病人士：

- 製作四旬期愛心咭後，自行送往各區公立醫院牧靈部、或明愛醫院

#### 2.3 更生人士：

- 探訪 / 協助活動 / 製作四旬期愛心咭 (例如：監獄、男女童院、戒毒中心)

#### 2.4 智障 / 康復 / 弱能人士：

- 探訪 / 協助活動：  
(例如：傷殘人士、弱能/自閉/弱聽人士或幼兒、精神健康康復人士)

#### 2.5 貧困家庭 / 人士：

- 探訪 / 協助活動 / 接觸 (例如：貧困家庭、新來港人士、少數族裔)

#### 2.6 關懷社區弱勢人士：

- 邀請各區明愛服務單位分享 (例如服務精神、特色、效果、生活狀況...)
- 聯絡附近明愛服務單位合作愛德服務

\* 見 [www.caritas.org.hk](http://www.caritas.org.hk) / 聯絡總鐸區明愛聯絡代表 / 駐校明愛社工

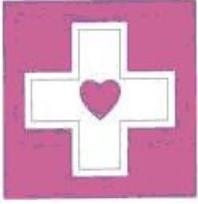
### 3. 四旬健康大使

- 3.1 愛心午餐祈禱會
- 3.2 四旬期愛心步行籌款
- 3.3 四旬愛心行樓梯 (午間或周五放學後)
- 3.4 愛心素食午餐
- 3.5 多菜少肉餐 / 愛心蔬果餐
- 3.6 各項克己活動：無零食/汽水日、無升降機日、無電視/卡通片/漫畫書日、無手提電話/遊戲機日、環保日(例如：水、電、煤氣、紙張、食物...)

4. 四旬兒童苦路：邀請各堂區司鐸、牧職工作者、主日學導師協助

5. 四旬苦難奧蹟：欣賞電影 / 探訪 / 參與聖堂舉行之苦難禮儀，認識耶穌  
(例如：耶穌傳、聖人 / 修會之信仰生活)

如需協助，可聯絡各總鐸區明愛聯絡代表或駐校明愛社工協助。



# LENTEN CHARITABLE AWARD

附件二

♥♥♥♥四旬愛心獎勵計劃♥♥♥♥

## 「四旬愛心服務活動設計比賽」報告書

1. 愛心服務活動名稱：	
2. 對象：	
3. 目的：	
4. 活動內容：	
5. 與主題/副題的配合/宗教元素：	
6. 創新元素：	
7. 活動成效/反思：	
8. 活動記錄(照片及簡述)：	

參賽作品也可直接郵寄至「新界沙田文禮路 23-25 號三樓 - 四旬愛心獎勵計劃」收。

**截止日期：2025 年 4 月 30 日**

此表格可從網頁：[lenten.catholic.org.hk](http://lenten.catholic.org.hk) 下載

