

青協賽馬會青年藝術教育計劃 Respiration – The Feast
Respiration 發呆比賽參賽者須知

日期：2021-05-23（星期日）

地點：西九文化區藝術公園大草坪 ([交通及位置圖](#))

比賽報到處：比賽區「飛拖鞋王」側之發呆比賽報到處

對象：14-35 歲人士

參賽者：100 名

**此活動於戶外進行，請自備防曬及戶外用品，如帽子及蚊怕水等

**比賽場內不設洗手間

**司儀將帶領參賽者進行賽前拉筋伸展，請穿著方便活動的衣物

**參賽者可發揮創意準備道具及裝扮，以競逐創意造型獎

比賽流程

| 時間 | 流程 |
|---------------|---|
| 3:40pm-4:00pm | 參賽者報到及領取比賽物資 *所有已報名的參賽者必須於 4 時前完成報到手續，遲到者將被取消參賽資格 |
| 4:00pm-4:15pm | 參賽者就坐 |
| 4:15pm-4:30pm | 由司儀帶領參賽者進行賽前拉筋伸展 |
| 4:30pm-5:30pm | 比賽 |
| 5:30pm-5:45pm | 計算結果及頒獎 |

比賽規則

- 參賽者必須配戴口罩進行比賽。
- 參賽者需在比賽區指定的瑜伽墊上坐下，以舒適的姿勢進入發呆狀態。
- 參賽者於 60 分鐘的作賽時間內須保持平穩的心率，工作人員約每 15 分鐘為參賽者量度心跳作紀錄，將由比賽裁判裁定出心律最低最平穩的參賽者為冠軍。
- 參賽者於作賽時睡覺、使用電話、說話或大幅度移動等行為將被視作違規，比賽評判及工作人員將不定時巡查參賽者狀況，首兩次違規將被發出黃牌及紅牌警告；違規第三次將會即時取消資格。參賽者如需要短暫伸展及到洗手間，則並不視作違規。如對違規準則有任何疑問，請先向大會查詢。
- 比賽場內不設洗手間，如參賽者錯過每 15 分鐘的量度心跳時段，將可能不安排補量心跳紀錄之權利。
- 參賽者可發揮創意，打扮成不同的造型參賽競逐創意造型獎。現場觀眾可以即場投票，得到最高票數的參賽者將會獲頒發創意造型獎。

比賽獎項

- 冠軍

Apple Watch 及 「發呆王」獎座

- 亞軍

價值\$500 體育用品禮券 及 獎座

- 季軍

價值\$300 體育用品禮券 及 獎座

- 創意造型獎

價值\$300 體育用品禮券 及 獎座

比賽裁判

陳榮豪(Hercules) 是一位臨床催眠治療師，提供催眠治療以及教授冥想應對精神健康問題，他在處理抑鬱症、焦慮症和失眠方面具有豐富經驗。他的願景是打造一個自助冥想平台 - Void，讓人們通過應用程式隨時隨地學習和進行冥想。他同時也是國際發呆比賽冠軍得主，在香港推廣慢活和精神健康價值不遺餘力，過去一年為過百社福機構、學校和知名國際上市企業提供培訓，受惠人數超過六千人。

注意事項

- 18 歲以下之參賽者需向大會提供緊急聯絡人之資料。
- 參賽者報到時需出示身份證明文件。
- 如參賽者不符合參賽對象年齡將會被取消參賽資格。
- 參賽者於活動地點之參賽者入口出示電子門票 (QR CODE) 即可入場。參賽者憑 QR Code 可帶同最多一位人士進場觀賞賽事及參加園內其他活動，惟同行人士未獲參賽資格。
- 參賽者必須於 4 時前完成報到手續，遲到者將被取消參賽資格。其參賽名額將由現場參賽者補上。
- 參加者需自行評估活動當日的身體狀況，如有不適請立即通知在場工作人員。
- 參賽者須於完成比賽後填妥網上問卷。
- 本會保留更改比賽日期及地點的權利，任何有關比賽的更改或一切有關比賽的資訊，將以大會網站公佈為準。
- 關於比賽結果及安排，如有任何爭議，香港青年協會保留最終決定權。
- 有關場內防疫措施之詳情，請參閱大會網頁 <https://csu.hkfyg.org.hk/rest>。