

## 2019/20學年第五期（2020年4月號）：齊心抗疫

鑑於2019冠狀病毒病的疫情，為預防個人受感染和防止病毒在社區擴散，衛生署建議市民除了應時刻保持個人及環境衛生外，更要減少外出及避免聚餐或聚會等活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。想知更多有關資訊及健康指引，請瀏覽「[2019冠狀病毒病專題網站](#)」。

### 飲食均衡 提升免疫力

面對疫情，保持飲食均衡，以攝取足夠營養是維持身體健康及提升免疫力的基石。在家中，想吃得健康又不沉悶，有什麼好「煮」意？家長不妨參閱《幼營喜動家長指南》，設計營養均衡又美味的餐單，同時可與幼兒一起下廚，既能提升孩子對健康食材的興趣，亦能增進親子感情。如想找些食譜靈感，可瀏覽「[幼營喜動校園計劃](#)」專題網頁的「[幼營食譜分享](#)」專區，所有食譜均由幼稚園及幼兒中心的職員或家長精心設計，並附上營養師的貼士，讓大家享受親子同樂，也能吃得健康。

### 足不出戶下的親子體能遊戲

疫情陰霾下全港幼稚園及幼兒中心仍然處於停課當中，以減低校園傳播的風險，保障幼兒健康。老師除了協助小朋友於家中努力學習外，亦可鼓勵家長藉此機會與孩子一起做體能活動。然而，在家中又如何多做體能活動呢？本署製作的親子體能遊戲系列可幫到你！「[火星撞地球](#)」、「[家居曲棍球](#)」都是系列遊戲之一，想了解更多新奇有趣又適合家中進行的體能遊戲，大家可以透過本計劃專題網頁或掃描下列二維碼。大家一齊坐少啲 郁多啲！

### 疫情下也要保持心情開朗

在疫情其間，如何活在當下，保持心情舒泰？大家不妨瀏覽衛生署轄下的「[精神健康資訊站](#)」的「[健康資訊](#)」。

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」  
專題網站



「幼營食譜分享」  
專區



親子體能遊戲



精神健康資訊

