

2023/24學年第五期（2024年4月號）

2024/25年度健康促進物資

為配合下學年「正餐之間只吃一次健康小食」和「更多親子體能活動」的主題，一系列的**健康促進物資**將供各幼稚園及幼兒中心免費索取，作推廣健康生活之用。有關表格將於2024年4月寄出及上載至「[幼營喜動校園計劃](#)」網頁，有興趣的幼稚園及幼兒中心請填妥表格並傳真、電郵或郵寄至「[幼營喜動校園計劃](#)」秘書處。

注意：凡於**2024年6月28日**或之前遞交申請表的學校可享有免費送貨服務。

教職員培訓工作坊 - 尚餘少量名額

2024年教職員培訓工作坊將於本年4月至5月舉行，現尚餘少量名額。有興趣參與的同工可把握最後機會，於**4月17日**或之前填妥**報名表格**，以電郵或傳真方式交回秘書處報名。

「健康飲品在校園」約章 - 多提供健康飲品

本計劃將於2024/25學年繼續推行新一期的「健康飲品在校園」約章（下稱約章），為期三個學年。現誠邀各幼稚園及幼兒中心簽署約章，承諾在校園鼓勵幼兒飲用清水、提供健康的飲品、不提供添加糖或含糖量較高的飲品及不以食物作獎賞。符合要求的幼稚園及幼兒中心將收到由衛生署發出的約章證書乙份，同時，衛生署亦會將已簽署約章的學校名單上載到本計劃的網站，讓大眾知悉並廣為表揚。約章邀請信將於2024年4月寄出及上載至「[幼營喜動校園計劃](#)」網頁，請填妥及交回約章承諾書及學校飲品清單，以便秘書處作出跟進。

選擇飲品小貼士：避免提供含有咖啡因或甜味劑的飲品（如茶類飲品、無糖汽水）。

「開心『果』月」2024 - 多吃水果

每年4月是「開心『果』月」，今年的口號是「水果在我手 健康常擁有」。參與「開心『果』月」的學校可免費申領多款水果推廣活動物資。尚未報名的學校可把握機會，於**2024年4月30日**或之前向「[開心『果』月](#)」秘書處遞交表格。詳情請瀏覽「[開心『果』月](#)」網頁或掃描以下二維碼。

老師也要緊記以身作則，與幼兒一起多吃水果，令身體更健康！學前預備班至幼兒班的幼兒每天至少要吃1份水果，而低班至高班的幼兒、兒童、青少年及成人則每天至少吃2份水果。有關水果的分量換算，可參閱「[蔬果益處多](#)」（[信息圖](#)）。

小貼士：進食原個水果比飲用純果汁較健康，因其熱量及糖分較純果汁低，而且膳食纖維豐富，有助腸道健康。建議老師可限量供應純果汁，每星期不多於2天，每次不多於180毫升。

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



健康促進物資申請表



「健康飲品在校園」約章



「開心『果』月」2024



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

