

2021/22學年第一期（2021年8月號）

疫情下不能忽略的體能活動

鑒於現時2019冠狀病毒病的疫情，幼兒在學校中能進行的體能活動受到不少限制，但老師及家長應盡量協助和鼓勵他們在學校以外（例如在家中）的時間進行體能活動，以保持恆常體能活動的好習慣。根據衛生署的指引，2歲的幼兒每天應累積至少180分鐘的體能活動。3-6歲的幼兒同樣應累積至少180分鐘的體能活動，當中包括至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。衛生署已推出了「[幼兒喜動操](#)」及多達20種不同的「[親子體能遊戲](#)」，適合家長跟幼兒一起在家進行，詳情可瀏覽「[幼營喜動校園計劃](#)」網站。

2021/22年度健康促進物資

「幼營喜動校園計劃」將於2021/22學年以「正餐之間只吃一次健康小食」和「更多親子體能活動」為推廣重點，並提供一系列健康促進物資供幼稚園及幼兒中心免費索取，當中包括全新製作的「[健康生活模式貼紙](#)」。一套兩張的貼紙共有四個主題，分別為「個人衛生」、「生活習慣」、「均衡飲食」和「體能活動」，讓幼兒從中學習簡單又生活化的健康訊息。有興趣索取物資的學校請把握最後機會，盡快填妥[表格](#)，並傳真（3585 2130）或電郵（startsmart@dh.gov.hk）至秘書處，以享免費送貨服務。請注意，物資將以先到先得形式分配，並於12月或之前發送到各申請學校。如有任何疑問，歡迎致電2835 2386與秘書處職員聯絡。

教職員培訓工作坊

一如以往，我們將於2021年10至11月及2022年4至5月期間，為教職員及同工舉辦營養和體能遊戲工作坊，費用全免。有關2021年10至11月工作坊的報名及上課形式詳情，敬請留意秘書處於9月以郵寄或電郵發出的工作坊邀請信。

「幼營食譜分享」平台更新

「幼營喜動校園計劃」專題網頁內設有「[幼營食譜分享](#)」平台，給幼稚園及幼兒中心分享健康烹調方法和貼士。因應食譜數量增加及類別更多元化，平台的食譜分類及搜尋功能已經優化，以方便大家搜尋美味又健康的食譜，歡迎大家隨時瀏覽。

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



「健康飲品在校園」
約章



健康促進物資
申請表



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



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

