

## 2022/23學年第一期（2022年8月號）

### 2022/23年度健康促進物資

「幼營喜動校園計劃」將於2022/23學年以「多吃蔬菜」和「減少屏幕時間」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「幼營喜動故事遊戲冊」，讓幼兒從中閱讀及遊戲中學習健康訊息。我們誠邀有興趣索取物資的學校請盡快填妥表格，並以傳真或電郵方式交回秘書處。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3151 7621與秘書處職員聯絡。

### 遠離屏幕 齊來運動

幼兒在暑假期間，難免經常接觸電子產品。過多的屏幕時間不但削減幼兒參與體能活動的機會，還會妨礙他們正常社交和認知能力的發展。家長可善用家中物資，例如水樽、水壺等等，設計親子體能遊戲，與小朋友一起做運動。今期校園通訊為大家介紹一款利用水樽進行的親子體能遊戲——齊來打保齡。

物資：小球、水樽

玩法：1. 先讓孩子按他們的喜好排列塑膠瓶子。

2. 離開瓶子一段距離，再用小球拋向塑膠瓶子以擊倒它們。

遊戲變化：1. 把塑膠瓶子排成不同的形狀。

2. 注水於塑膠瓶子中，增加瓶子的重量和被擊倒的難度。

如想參與更多遊戲，請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

### 教職員培訓工作坊

一如以往，我們每個學年均會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2022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月以電郵發出的工作坊邀請信。

### 「幼『營』小食食譜」短片分享

為了讓學校在疫情期間更有效地向家長及幼兒推廣健康飲食，我們最新製作了十條親子健康小食食譜短片，分為「水果篇」及「蔬菜篇」。期望透過親子烹飪活動，增加幼兒接觸不同種類的蔬果，從而鼓勵他們多吃蔬果。短片中亦加插不少健康及烹飪小貼士，例如選擇健康食材、少油鹽糖的烹調技巧，讓大家輕易在家中炮製健康美味的小食。所有短片已上載至[影片分享](#)頁面，歡迎大家隨時瀏覽及與家長分享。

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』小食  
食譜」影片



「健康飲品在校園」  
約章



健康促進物資  
申請表

