

## 2024/25學年第一期（2024年8月號）

### 2024/25年度健康促進物資及「健康飲品在校園」約章

「幼營喜動校園計劃」將於2024/25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索取，當中包括全新製作的「幼營喜動」小布袋，讓幼兒認識不同類型的健康小食及親子體能活動。我們誠邀有興趣索取物資的學校盡快填妥表格，並傳真、電郵或郵寄至「[幼營喜動校園計劃](#)」秘書處，以便秘書處作出跟進。如有任何疑問，歡迎致電3151 7621與秘書處職員聯絡。

另外，本計劃將於2024/25學年開展新一期的「健康飲品在校園」約章（下稱約章），為期三個學年。我們誠邀各幼稚園及幼兒中心簽署約章，承諾在校園推廣健康飲品。已簽署約章的幼稚園及幼兒中心除可獲約章證書乙份之外，亦可免費索取全新製作的「多喝清水」毛巾。有興趣簽署約章的學校請填妥[約章承諾書及學校飲品清單](#)，以傳真、電郵或郵寄至「[幼營喜動校園計劃](#)」秘書處。

### 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免費的營養和體能遊戲工作坊。秘書處將於9月以電郵向學校發出10至11月工作坊的邀請信，有興趣參與的學校敬請留意有關詳情。

### 親子體能遊戲

親子體能遊戲能夠增進親子關係，同時促進孩子身體健康和發展。為此我們製作了兩系列共二十個[親子體能遊戲](#)，每個體能遊戲均針對不同的鍛鍊目標而設計，例如鍛鍊幼兒的協調、平衡能力和拋接能力，以及加強他們大小肌肉發展等。這些活動亦可於戶外進行，可讓孩子多探索環境和呼吸新鮮空氣。希望老師鼓勵家長和孩子一起多做運動，坐少啲，郁多啲，一齊玩！

### 幼稚園及幼兒中心飲食和體能活動安排調查 2023/24

為了解幼稚園及幼兒中心最新的飲食及體能活動情況，以及收集學校對「幼營喜動校園計劃」的意見，衛生署於2023年11月至2024年1月向全港幼稚園及幼兒中心代表進行了一項問卷調查。調查最後成功收回 388 份有效問卷，回應率約 37%。以下是調查的一些重點結果。

#### 校內體能活動情況

調查結果顯示，全日制幼稚園及幼兒中心每日為低班幼童安排的體能活動時間（包括大肌肉活動、排洗及在課堂內加入體能遊戲）中位數為120分鐘，佔全日建議量180分鐘的67%；而為半日制低班幼童安排體能活動中位數為68分鐘，佔全日建議的38%。另一方面，全日制及半日制低班幼兒在學校進行電子屏幕產品活動的時間分別為15分鐘及10分鐘。與2016年同類型調查相比，學生在校內進行體能活動及電子屏幕活動的中位數並無顯著分別。

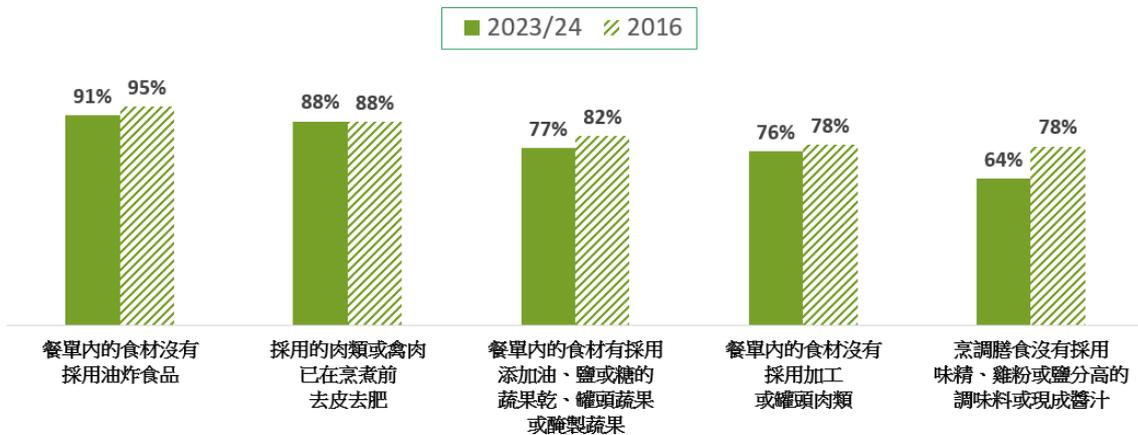


### 校內飲食活動情況

在校內飲食方面，調查結果顯示全日制幼稚園及幼兒中心平均每日為低班幼童提供約1.1份水果、1.8份蔬菜和2.9杯清水；而因就讀半日制幼兒逗留在校的總時間較短，學校平均每日為半日制低班幼童提供0.4份水果、0.1份蔬菜和1.4杯清水。

大部分幼稚園及幼兒中心均有採用比較健康的烹調方法，包括在烹煮肉類或禽肉前去皮去肥，以及沒有採用油炸食品。然而，只有77%及76%學校沒有使用添加油鹽糖的蔬果乾、罐頭蔬果或醃製蔬果（罐頭菠蘿、雪菜、梅菜）及沒有使用加工或罐頭肉類（火腿、蟹柳、腸仔、素肉），以及只有64%學校沒有使用味精、雞粉或鹽分高的醬汁（蠔油、照燒汁、白汁、茄汁），與2016年同類型調查相比，是次調查發現明顯多了學校使用鹽分高的醬汁，這些情況學校都需要加強注意。

## 校內處理食物的情況



\*以學校本學年最近一個月正常上課天的資料為基礎作答

此外，16%學校會為幼兒提供除奶粉外的即沖飲品，而15%學校的教職員曾使用食物獎賞學童，當中常見的食物為餅乾（79%）、乾果/果仁（23%）及糖果/朱古力（21%）；這兩方面都比2016年同類型調查的比例有大幅度改善（2016年—提供除奶粉外的即沖飲品：51%；教職員曾使用食物獎賞：45%），情況令人鼓舞。

### 「健康飲品在校園」約章

衛生署於2018/19學年推出「健康飲品在校園」約章，旨在加強與幼稚園及幼兒中心合作，締造及強化有利校園健康飲食的環境與文化；及在校園推廣健康飲品，避免提供不健康飲品，以減少幼兒攝取過量糖分。本調查中有67%學校曾經簽署健康飲品在校園約章，大部分學校表示參



與簽署約章後，學童及家長在飲食行為上有不同程度的改善，包括飲用清水（93%），飲用健康飲品（82%）及不飲用添加糖/高糖飲品（80%）。同時57%學校希望衛生署可提供物資或其他方面的支援給學校，從而幫助學校繼續有效地推行約章的措施，主要為單張/小冊子等教育性物資，以及講座/工作坊和教學教材。

### 校內推廣健康飲食及體能活動 及 對「幼營喜動校園計劃」意見

在校內推廣健康飲食及體能活動方面，18%學校分別表示遇上困難或阻礙。在校內推廣健康飲食時遇上的困難主要為家長不合作（44%）及學童揀飲擇食（30%）；而在校內推廣體能活動時遇上的困難主要為地方有限（72%）及時間有限（14%）。

大部份學校表示在參加「幼營喜動校園計劃」後，學生在飲食方面（81%）及體能活動方面（74%）有不同範疇的改善，同時多於七成半學校認為「幼營喜動校園計劃」不同宣傳活動物資向學童推廣健康飲食及／或多做體能活動有效或非常有效；大部份學校（86%）同意或非常同意在參加計劃後能達到預期的目標，並有96%學校滿意或非常滿意計劃活動及物資的安排。

### 總結

整體而言，幼稚園及幼兒中心能營造有利健康生活方式的校園環境，以推動健康飲食及體能活動，包括：

- 校內提供足夠的水果、蔬菜、水分以及體能活動量
- 採用健康的烹調方法

然而學校在使用加工或罐頭肉類、添加油鹽糖的蔬果乾、罐頭或醃製蔬果及鹽分高的調味料或現成醬汁方面需要改善。衛生署會繼續透過「幼營喜動校園計劃」，加強與幼稚園、幼兒中心及辦學團體合作，並製作一系列教育物資及教材，以提升學校、教職員以至家長促進幼童健康飲食及體能活動的能力。歡迎各位老師及教職員瀏覽「幼營喜動校園計劃」網頁（[www.startsmart.gov.hk](http://www.startsmart.gov.hk)），了解更多有關計劃的最新資訊以及幼童健康貼士。

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」  
專題網頁



健康促進物資申請表



「健康飲品在校園」  
約章



親子體能遊戲



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



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

