

## 2026/27學年第一期（2026年8月號）

### 2026/27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2026/27學年以「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」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「常常飲水齊齊郁」便條貼，透過便條貼上的健康訊息，可提醒和鼓勵幼兒多喝清水和健康的飲品，以及累積足夠的體能活動量，以建立良好的生活習慣。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。

此外，本計劃續於2024/25學年推行第三期「健康飲品在校園」約章（下稱約章），為期三個學年。現誠邀未參與的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。簽署第三期約章的幼稚園及幼兒中心可得到衛生署發出的約章證書乙份，亦可免費索取「多喝清水」毛巾；衛生署亦會把已簽署約章學校的名單上載至本計劃網站，讓大眾知悉並廣為表揚。約章邀請信已寄出及上載至「[健康飲品在校園](#)」約章網站。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。

### 迎接新學年，與幼兒一起養成體能活動的習慣

新學年即將來臨，家長們不妨從現在開始，幫助幼兒養成每天累積足夠體能活動量的好習慣。幼兒期是身體與大腦快速發展的黃金階段，充足的體能活動不但能促進骨骼肌肉生長、提升心肺功能，還能改善睡眠、增強免疫力，並有助發展注意力、協調性和社交能力。參考世界衛生組織及有關衛生當局的指引，3-6歲幼兒每天應累積至少180分鐘的體能活動，其中包含至少60分鐘的中等至劇烈強度的體能活動。幼兒可以透過簡單有趣的方式達到足夠的體能活動量，例如到公園玩滑梯、騎平衡車，或在家中跟著音樂跳舞。家長亦可將遊戲元素加入體能活動，讓幼兒享受箇中樂趣，以體能活動取代靜態活動和使用屏幕產品的時間。新學年是全新開始，讓我們以身作則，與幼兒一起積極養成恆常體能活動的習慣！

### 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。

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。



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



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



「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

