

2025/26學年第三期 (2025年12月號)

衛生署全新製作「校園體能活動」系列短片及海報，陪孩子過聖誕

隨著 12 月的到來，孩子們也迎來了期待已久的聖誕節。我們鼓勵老師在這個充滿溫馨與歡樂的節日與幼兒一起進行更多互動，並減少幼兒的屏幕時間。因此，我們很高興介紹衛生署全新製作的「校園體能活動」系列短片及海報！這套資源專為幼稚園及幼兒中心設計，包含多達 10 款不同類型和訓練目標的體能遊戲，旨在讓老師將體能活動輕鬆融入日常課程中。聖誕將至，老師們也可參考「校園體能活動」系列中的遊戲，於聖誕派對上與幼兒一起投入遊玩，例如「捉住尾巴」遊戲可以讓孩子假裝成小鹿，穿戴聖誕主題的頭飾和把尾巴固定在腰後，通過指定的方式移動和躲避完成挑戰，加強身體協調能力和靈活性。

大家可瀏覽「[幼營喜動校園計劃](#)」專題網頁或掃描下面的 QR code，獲取更多有趣的活動主意！

健康蔬菜小食「營」聖誕

聖誕節快到了，不少學校都會舉辦聖誕派對。慶祝時，提醒大家不要忘記「三低一高」（即低脂肪、低鈉（鹽）、低糖和高膳食纖維）的健康飲食原則，緊記為幼兒提供合適的食品啊！為了響應本學年的健康飲食主題「多吃蔬菜」，我們鼓勵大家以蔬菜入饌，製作特色的聖誕派對小食。蔬菜種類多，而且色彩繽紛，有助增添節日的歡樂氣氛。以下介紹幾款色香味俱全又營養豐富的小食：

- [吞拿魚番茄杯](#)：鮮紅色的番茄與聖誕裝飾球相似。而且製作步驟簡單，不需烹調，非常適合與幼兒一起製作，有助增加他們進食蔬菜的興趣。
- [意大利薄餅](#)：食材以顏色鮮艷的蔬菜為主，有助幼兒攝取膳食纖維、多種維生素和礦物質。此外，以無添加油、鹽和糖的番茄膏取代現成薄餅醬，更加健康。
- [甘筍洋蔥番薯班戟](#)：甘筍、洋蔥和番薯含有天然糖分，烹調時無需加糖，較一般班戟健康。

想索取更多少油、鹽和糖的蔬菜食譜，歡迎瀏覽「[幼『營』小食食譜](#)」短片、「[幼營食譜分享](#)」專區和「[特色小食食譜](#)」。

溫馨提示：為了協助校園營造健康飲食氛圍，有興趣自攜食品的家長只宜提供適量的健康食品。聖誕派對當天，學校應如常為幼兒提供正餐和茶點，以免攝取額外脂肪、鈉和糖。此外，緊記不以食物作獎賞或禮物，以免向幼兒傳遞與健康飲食原則相違背的訊息。

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



校園體能活動



「幼『營』小食食譜」短片



「幼營食譜分享」專區



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



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

