

2024/25學年第六期（2025年6月號）

2025/26年度健康促進物資及「健康飲品在校園」約章

本計劃於2025/26學年將以「多吃蔬菜」和「減少屏幕時間」為推廣重點，健康促進物資索取表格已寄出及上載至「[幼營喜動校園計劃](#)」網頁，有興趣的幼稚園及幼兒中心請填妥表格並透過傳真、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。

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。現誠邀各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，亦可免費索取全新的「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。

凡於2025年6月27日（本月尾）或之前遞交申請表的學校，均可享有免費送貨服務。有興趣參與的學校請把握最後機會！

假期親子動起來

假期即將來臨，老師可提醒家長在假日的時候多與幼兒進行親子體能活動，增進親子關係並促進幼兒身心發展，亦能一起累積足夠的每日運動量。在室內，家長可參考本計劃製作的各種[親子體能遊戲](#)，與幼兒進行跳躍遊戲或拋接遊戲，並融入音樂和道具增添樂趣；在戶外時則可選擇到沙灘或公園，玩沙灘堆沙、球類活動或追逐遊戲，享受陽光與自然。通過加入遊戲元素，幼兒在玩樂中能鍛煉肌肉、提高手眼協調能力，還能舒緩緊張情緒，增強自信心。家長應以身作則，營造歡樂氛圍，讓幼兒養成良好的運動習慣，健康成長！

自製夏日健康小食

夏天又到了，有什麼健康的消暑方法？老師可參考以下「[幼『營』小食食譜](#)」影片中食譜，與幼兒一起用新鮮蔬果製作小食！

- [彩色繽紛水果籃](#)：顏色鮮艷和不同形狀的水果有助鼓勵幼兒多吃水果。可預先把新鮮水果放入雪櫃，冰涼的水果更可口。
- [美味果撻](#)：以麥包、低脂純味乳酪和新鮮水果製作，比一般果撻更低脂和低糖。
- [香橙小姐](#)：以新鮮香甜的橙及雜果製作，無需額外加糖，更加健康。
- [青蛙能量棒](#)：除了新鮮水果，亦加入了菠菜製作，有助鼓勵幼兒多吃蔬果。

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



親子體能遊戲



「幼『營』小食
食譜」影片



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



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

