

## 2025/26學年第六期（2026年6月號）

### 2026/27年度健康促進物資及「健康飲品在校園」約章

本計劃於2026/27學年將以「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」作為推廣重點，健康促進物資索取表格已寄往各校，並上載至「[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，以便我們作出跟進。

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。成功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，並上載至「[健康飲品在校園](#)」約章網站。請填妥約章承諾書及學校飲品清單，及交回秘書處，以便我們跟進。

學校若於2026年6月30日或之前遞交申請表，即可享有免費送貨服務。

### 善用屏幕，幼兒健康成長

雖然現今的電子屏幕產品能提供極速的資訊，吸引幼兒學習，但老師和家長必須細心選擇電子屏幕活動的內容，並在旁引導和講解，才能發揮應有的教育功效。2-6歲幼兒可適度使用屏幕產品作輔助教學，如透過跳舞影片進行體能活動，提升動作協調能力，或透過認知、語言互動等遊戲，鍛鍊記憶力和詞彙表達。然而，為了啟發幼兒全面的健康成長，老師和家長應積極安排幼兒參與不同類型的體能活動及戶外活動，讓幼兒能參與現實生活中的互動接觸和有足夠的體能活動量。

### 有機蔬菜是否更有營養？

市面上有不少本地種植或從外地進口的有機蔬菜。雖然有機蔬菜在種植過程中不使用化學物質或農藥，亦未經基因改造，但其營養價值與一般蔬菜其實大致相若。此外，由於有機蔬菜沒有使用農藥，保質期相對較短，建議購買後盡快食用，確保新鮮。其實，想幼兒攝取足夠營養，均衡飲食才是關鍵，食物是否有機只是次要因素。建議老師和家長為幼兒提供不同類別的蔬菜，如葉菜類、瓜果類、根莖類、豆類、菇菌類。這樣有助幼兒攝取豐富的維生素（如β-胡蘿蔔素、維生素B群、C和K）、礦物質（如鉀質、鐵質、鈣質、碘質）、膳食纖維和水分。

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



親子體能遊戲



「健康生活系列之  
蔬果益處多」海報

