

## 2023/24學年第二期 (2023年10月號)

### 多喝水 健康啲

衛生署建議2至5歲幼兒每天至少喝4至5杯(1杯 ≈ 240毫升)流質飲品,而6歲或以上人士則每天應喝6至8杯。清水不含糖分,是解渴的最佳飲品!校園內,建議每天定時向幼兒提供足夠清水,如課堂之間、吃正餐及茶點時、進行體能活動時及完成後,以培養幼兒多喝水的好習慣。想知更多有關清水的資訊,請瀏覽「[多喝水 健康啲](#)」信息圖。

### 幼兒的睡眠

充足的睡眠對他們的身心發展至關重要,良好的睡眠有助於增強兒童的免疫力、促進大腦發育和學習能力。綜合現時世界衛生組織、多個國家及專業團體對幼兒的睡眠時間指引,衛生署建議2歲的幼兒應保持11至14小時的優質睡眠時間(包括小睡),而3至6歲的幼兒應保持10至13小時的優質睡眠時間(包括小睡)。與此同時,家長可透過規劃一個固定的睡眠時間表來協助幼兒建立有規律的作息時間;並提供舒適的睡眠環境,和避免讓幼兒睡前使用電子設備,以確保他們有優質的睡眠質素。讓我們共同關注兒童的睡眠健康,幫助他們成長茁壯成長!

### 「日行萬步」步行挑戰

步行是一種可輕易融入日常生活的簡單體能活動,多步行對身心健康大有裨益,與家人一起休閒散步,將步行融入日常活動更可以增強家庭凝聚力。衛生署將於2023年11月舉辦「日行萬步」步行挑戰,鼓勵家庭成員或朋友之間互相支持,將日行萬步融入日常生活。活動鼓勵市民組隊參與(年滿5歲或以上即可參加),在活動期間所有隊員均各自達到日行步數目標的參與隊伍將獲得豐富的達標獎勵,詳情請參閱[活動網頁](#),有興趣的家庭可透過活動網頁報名。各位家長,請與小朋友一同參與,讓大家攜手「家家齊萬步,開心又健康」!



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」  
專題網站



「健康飲品在校園」  
約章



親子體能遊戲



「日行萬步」  
步行挑戰  
專題網站



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



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

