

2024/25學年第二期（2024年10月號）

教職員培訓工作坊 – 尚餘少量名額

2024/25上學年的教職員培訓工作坊將於本年10月至11月舉行，現尚餘少量名額。有興趣參與的同工可把握最後機會，於**10月16日或之前**填妥**報名表格**，以電郵或傳真方式交回秘書處報名。

安排校內小食的小貼士

正餐之間提供合適分量的健康小食，有助幼兒攝取成長所需的熱量和營養素。學校提供茶點時，應與正餐相隔最少1.5至2小時，以免影響幼兒進食下一頓正餐的胃口。小食的選擇宜多元化並符合「三低一高」（即低脂肪、低鈉（鹽）、低糖和高膳食纖維）原則，同時應避免提供含咖啡因或人造甜味劑的食品，以免影響幼兒的睡眠質素，和養成幼兒嗜甜的習慣。以下是茶點的建議次數、分量及例子：

學校	供應茶點次數	建議
半日制	每個上課天一次	半份水果、1份奶品類或1至2份穀物類
全日制	每個上課天二次	上午茶： 半份水果 下午茶： 1份奶品類或按需要提供1份穀物類（半片方包、1個小餐包）

有關各食物類別的分量，詳情請參閱「[食物分量換算](#)」海報。大家亦可瀏覽「[幼營食譜分享](#)」專區的小食食譜，為幼兒炮製營養豐富、少油又少糖的健康小食。

更多親子體能遊戲

美好的秋天天氣是全家一起到戶外進行親子活動的好時機！家長可以帶孩子走出家門，讓孩子在大自然中釋放活力，同時增進家庭互動。家長可以參考衛生署製作的親子體能遊戲，例如閃避球和腳之「猜呈尋」，可以幫助孩子鍛鍊平衡和反應能力。除此之外，家長還可以在公園進行親子障礙賽，利用現有設施或自製簡單障礙物，讓孩子跳躍和爬行，提升協調性和自信心。為激勵孩子參與並享受運動的樂趣，家長可設計趣味活動，如將障礙賽變成「尋寶探險」，並提供小獎勵（例如貼紙或小徽章）。希望老師鼓勵家長和孩子「坐少啲，郁多啲」，讓運動成為日常生活的一部分，一齊玩得開心健康！

3P親子「正」策課程

[3P親子「正」策課程](#)是一個由澳洲昆士蘭大學制訂，以科學實證為本的親職教育課程。衛生署引入此課程，並於各母嬰健康院推行。如育有年齡介乎兩歲半至五歲孩子的家長或照顧者在親職管教方面遇到困難，或想更深入認識和實踐正面親職，老師可鼓勵他們參加此課程。

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



「幼營食譜分享」
專區



「食物分量換算」
海報



校園體能活動



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



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

