

## 2025/26學年第二期 (2025年10月號)

### 齊來減少屏幕時間

「減少屏幕時間」是本學年「幼營喜動校園計劃」的推廣主題。過多的「靜態屏幕時間」不但令幼兒探索環境和學習新事物的動力減退，亦佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，繼而導致肥胖和睡眠不足，更會引致眼睛不適和其他健康問題。所以，為身體健康著想，幼兒應減少靜態屏幕時間、多做不同強度的體能活動和保持足夠睡眠時間。衛生署建議2至6歲幼兒的靜態屏幕時間（例如觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話）每天不應超過1小時，少則更好；並應選擇互動和富教育性的屏幕活動，在老師或家長的指導下進行。老師亦應避免以屏幕時間作為對幼兒的賞罰，同時應鼓勵多元化的活動，如戶外遊戲、伸展運動、帶氧運動、肌肉鍛練運動和小組活動等。

### 用蔬菜為餐單增添色彩

本學年的健康飲食主題為「多吃蔬菜」。進食足夠蔬菜有助幼兒預防肥胖、便秘、高血壓、糖尿病、心血管病、大腸癌等疾病。學前預備班至幼兒班的幼兒於正餐應至少進食 $\frac{1}{2}$ 份蔬菜，而低班至高班的幼兒則至少進食1份蔬菜。1份蔬菜約等於 $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的蔬菜或1碗未煮熟的蔬菜。建議學校設計餐單時以多元化和色彩繽紛的新鮮蔬菜入饌，增加菜式的吸引力及新鮮感，有助鼓勵幼兒多吃蔬菜。以下是一些早、午餐及茶點的例子以供參考：

- 早餐：西生菜雞絲小米粥、海帶瘦肉絲米粉、節瓜瘦牛肉碎通心粉、番茄雞蛋麥包三文治
- 午餐：[肉鬆茄子](#)配糙米飯、西蘭花鮮腐竹配燕麥飯、南瓜魚柳意粉、雜菌牛柳螺絲粉
- 茶點：[三文治壽司卷](#)、[意大利薄餅](#)、新鮮青瓜條配低脂純味乳酪、烩粟米粒

此外，衛生署最新製作了「[不同蔬菜任你揀](#)」海報，教職員可在課堂用作教材，讓幼兒認識多款蔬菜。同時鼓勵廚師瀏覽海報上的蔬菜食譜影片，為幼兒製作特色健康小食。立即掃描二維碼下載啦！

### 教職員培訓工作坊 – 尚餘少量名額

2025/26上學年的教職員培訓工作坊將於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17日或之前填妥報名表格](#)，以電郵或傳真方式交回秘書處。此外，本學年上學期將於[11月20日](#)舉行一場以[網上視像教學](#)形式舉辦的幼兒健康飲食及體能活動家長講座，歡迎已參與「幼營喜動校園計劃」的學校，邀請貴校的家長及幼兒照顧者參與，詳情可參閱[家長講座報名表格](#)。感興趣的幼稚園及幼兒中心可填妥報名表格，並通過電郵或傳真提交至秘書處。

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



「不同蔬菜任你揀」  
海報



工作坊及家長講座  
報名表格



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



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

