幼營喜動校園通訊

StartSmart@school.hk

幼營喜動校園計劃秘書處
電話:3151 7621 傳真:3585 2130
電郵:startsmart@dh.gov.hk
網頁:www.startsmart.gov.hk

2026/27學年第二期（2026年10月號）

每天喝足夠流質飲品，為健康加分！

幼兒每天喝足夠流質飲品可補充身體因新陳代謝和出汗所流失的水分。天氣炎熱或活動量增加時，更要適時補充水分，以協助身體調節體溫、傳送養分和氧氣，並排走廢物。2至5歲幼兒每天至少喝4至5杯流質飲品（1杯約240毫升），6至11歲兒童則應至少喝6至8杯流質飲品。清水是補充水分的最佳之選，亦可選擇無添加糖檸檬水、低脂牛奶、加鈣低糖豆奶、清湯等健康飲品。建議教職員與幼兒的家長和照顧者保持緊密溝通，確保幼兒無論在校園或家中都能飲用足夠及健康的流質飲品。

11月14日是「世界糖尿病日」，提醒大家：維持理想體重是預防糖尿病有效方法之一。幼兒應避免飲用糖分較高的飲品，如汽水、加糖果汁、檸檬茶、即沖麥芽飲品、運動飲品、能量飲品，同時培養多喝清水的好習慣，以減少肥胖和日後患上糖尿病的風險。

在日常生活中，讓幼兒輕鬆累積足夠的體能活動！

上一期的「幼營喜動校園通訊」提到，2-6 歲幼兒每天應累積至少 180 分鐘的體能活動。由於體能活動量是以全日累積計算，因此，只要將體能活動錄入日常生活中，要達到足夠的體能活動量並不困難。家長和老師可以參考以下例子:

上課前: 讓幼兒梳洗、自己穿衣服及鞋襪、一同做早操
在校內:安排合適的基礎動作遊戲、音樂律動等體能活動時間
下課後: 帶幼兒到公園玩耍、與幼兒到市場買菜
晚飯時: 幫忙執拾碗筷、晚飯後到街上散步
假期: 到郊野公園遊玩、進行各類體育活動，例如球類運動、踏單車

教職員培訓工作坊 – 尚餘少量名額

2026/27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12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月舉行三場以**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」乃衞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

「多喝水 健康啲」海報

健康促進物資申請表

工作坊及家長講座報名表格

衞生署 Department of Health
教育局 Education Bureau
康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department