

尊敬的校長：

衛生署「幼營喜動校園計劃」
幼稚園及幼兒中心
同工培訓工作坊及家長講座
現正接受報名

衛生署「幼營喜動校園計劃」一向致力與學界攜手推動有利幼兒成長的健康生活環境，為此，我們每學年會為幼稚園及幼兒中心的同工舉辦有關營養及體能遊戲的培訓工作坊，藉以加強各位同工在推廣健康校園上的信心與能力。

今年 10 月至 11 月期間舉辦的「幼兒膳食營養工作坊」、「幼兒營養工作坊」、「幼兒營養工作坊（進階版）」和「幼兒體能遊戲工作坊」將以**實體及網上視像教學形式**舉行（附件一至四）。完成工作坊者將可獲頒出席證書乙張。貴校如有興趣報名參加，請填妥隨函之「工作坊報名表」（附件五），並於**2026 年 9 月 25 日（星期五）或之前電郵或傳真至「幼營喜動校園計劃」秘書處**。若報名人數踴躍，工作坊的名額將優先分配給上學年未有參與的學校。「工作坊確認通知書」將於 2026 年 10 月 2 日（星期五）前以**電郵形式**發送予各獲取錄的幼稚園及幼兒中心。

另外，我們鼓勵報名參加工作坊的學校提交健康食譜（附件六）。食譜會由營養師跟進及提供意見，若符合「少鹽少糖」的準則，貴校的食譜將上載至「幼營食譜分享」平台 <https://www.startsmart.gov.hk/tc/photogallery.aspx?MenuID=81>。

我們亦已新增**網上視像教學形式**的幼兒健康飲食及體能活動家長講座（「幼兒『體』『營』大檢閱」家長講座），歡迎各「幼營喜動校園計劃」學校邀請貴校的家長及幼兒照顧者參與。有興趣的學校請填妥講座報名表（附件七），並以電郵或傳真提交至「幼營喜動校園計劃」秘書處。

如有查詢，歡迎致電 3151 7621 與「幼營喜動校園計劃」秘書處聯絡。

衛生署署長

（關耀基醫生  代行）

2026 年 9 月 1 日



附件一：幼兒體能遊戲工作坊內容

- 對象：** 幼稚園及幼兒中心負責設計和帶領體能遊戲的老師
- 目的：** 為幼稚園及幼兒中心教師介紹適合幼兒參與的體能活動，配合校內課程及幼兒不同年齡的身體發展和需要，有效地設計和推行具創意及可行的幼兒體能遊戲
- 內容：** 導師將簡介《幼稚園教育課程指引》及《幼兒體能活動指南》，並說明基礎動作的技能和概念，以及帶領幼兒體能活動的技巧。工作坊亦著重體驗和實踐，讓教師能利用有限的地方和簡單的用具，並結合技能和知識，設計各類能融合於校內課程的體能活動，從而促進幼兒的「認知」、「情意」和「動作」發展
- 形式：** 實體或網上視像教學講座、示範及小組討論
- 日期、時間** [工作坊共設四場]
- 及地點：**

場次	日期	時間	形式	地點
第一場	10 月 13 日 (星期二)	下午 2 時至 5 時	網上視像教學	不適用
第二場	10 月 27 日 (星期二)	下午 2 時至 5 時	實體講座	尖沙咀梳士巴利道 10 號 香港文化中心行政大樓 4 樓 AC1 室
第三場	11 月 10 日 (星期二)	下午 2 時至 5 時	網上視像教學	不適用
第四場	11 月 17 日 (星期二)	下午 2 時至 5 時	實體講座	尖沙咀梳士巴利道 10 號 香港文化中心行政大樓 4 樓 AC1 室

- 名額：** 每場 30 人
- 講者：** 體適能導師
- 授課語言：** 廣東話
- 備註：**
1. 完成工作坊者將可獲頒出席證書乙張
 2. 實體工作坊參加者請穿著輕便運動服及運動鞋
 3. 網上視像教學安排及詳情會連同「工作坊確認通知書」以電郵發送
 4. 網上視像教學工作坊之參加者需預備配有上網和音訊功能的電子裝置，如使用流動網絡，請確保有足夠流動數據
- 課程費用：** 全免

- 報名須知：**
1. 截止報名日期為 2026 年 9 月 25 日（星期五）
 2. 「幼營喜動校園計劃」秘書處將於 2026 年 10 月 2 日（星期五）前以電郵發送「工作坊確認通知書」予各獲取錄的幼稚園及幼兒中心
 3. 未獲安排參與工作坊的幼稚園及幼兒中心，秘書處將不作另行通知
 4. 如工作坊開始前兩小時，天文台預料會或已懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告或教育局宣布停課，當日實體及網上視像教學工作坊均會取消，秘書處將不作另行通知



附件二：幼兒膳食營養工作坊內容

對象：幼稚園及幼兒中心負責準備／烹調膳食之職工及安排膳食的教職員／
幼稚園及幼兒中心的膳食供應商代表

目的：為幼稚園及幼兒中心負責煮食的職工／膳食供應商代表提供培訓，強化
他們對幼兒營養及食物分量控制的知識
（此工作坊部分內容與「幼兒營養工作坊」相同）

形式：網上視像教學

日期、時間 [工作坊共設兩場]

場次	日期	時間
第一場	10 月 16 日（星期五）	下午 2 時至 5 時
第二場	10 月 22 日（星期四）	下午 2 時至 5 時

名額：每場 40 人

講者：衛生署營養師

授課語言：廣東話

備註：

1. 鼓勵負責準備／烹調膳食之職工與一位負責膳食安排的教職員一同出席
2. 完成工作坊者將可獲頒出席證書乙張
3. 網上視像教學安排及詳情會連同「工作坊確認通知書」以電郵發送
4. 參加者需預備配有上網和音訊功能的電子裝置，如使用流動網絡，請確保有足夠流動數據

課程費用：全免

報名須知：

1. 截止報名日期為 2026 年 9 月 25 日（星期五）。幼稚園及幼兒中心須於截止報名日期或之前將報名表連同食譜提交表格一併交至秘書處
2. 「幼營喜動校園計劃」秘書處將於 2026 年 10 月 2 日（星期五）前以電郵發送「工作坊確認通知書」予各獲取錄的幼稚園及幼兒中心
3. 未獲安排參與工作坊的幼稚園及幼兒中心，秘書處將不作另行通知
4. 如工作坊開始前兩小時，天文台預料會或已懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告或教育局宣布停課，當日實體及網上視像教學工作坊均會取消，秘書處將不作另行通知



附件三：幼兒營養工作坊內容

- 對象：幼稚園及幼兒中心負責膳食安排或餐單設計的**教職員**
- 目的：為幼稚園及幼兒中心教職員提供培訓，提升他們對幼兒營養及餐單設計的知識，讓他們有信心及能力為學童建立有利健康飲食的校園環境
- 內容：1. 介紹衛生署有關幼兒的營養資訊及膳食建議
(此工作坊部分內容與「幼兒膳食營養工作坊」相同)
2. 如何改良校內的膳食餐單

形式：網上視像教學

日期、時間 [工作坊只設一場]

及地點：

日期	時間
10 月 29 日 (星期四)	下午 2 時至 5 時

名額：每場 60 人

講者：衛生署營養師

授課語言：廣東話

備註：1. 完成工作坊者將可獲頒出席證書乙張
2. 網上視像教學安排及詳情會連同「工作坊確認通知書」以電郵發送
3. 參加者需預備配有上網和音訊功能的電子裝置，如使用流動網絡，請確保有足夠流動數據

課程費用：全免

報名須知：

1. 截止報名日期為 2026 年 9 月 25 日 (星期五)。幼稚園及幼兒中心須於截止報名日期或之前將報名表連同食譜提交表格一併交至秘書處
2. 「幼營喜動校園計劃」秘書處將於 2026 年 10 月 2 日 (星期五) 前以電郵發送「工作坊確認通知書」予各獲取錄的幼稚園及幼兒中心
3. 未獲安排參與工作坊的幼稚園及幼兒中心，秘書處將不作另行通知
4. 如工作坊開始前兩小時，天文台預料會或已懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告或教育局宣布停課，當日的工作坊則會取消，秘書處將不作另行通知



附件四：幼兒營養工作坊（進階版）內容

- 對象：曾參與或於本學年參加了「幼兒營養工作坊」的教職員
- 目的：透過提供檢閱膳食餐單的培訓，加強幼稚園及幼兒中心教職員掌握更多餐單設計的技巧及知識，從而提升校內膳食水平，為學童建立健康校園環境
- 內容：
1. 重溫餐單設計的基本技巧
2. 檢閱學校膳食餐單及改良建議
（為增強課堂互動，學校膳食餐單會由營養師提供意見、評估及優化。）
- 形式：網上視像教學
- 日期、時間及地點：[工作坊只設一場]
- | 日期 | 時間 |
|---------------|-------------|
| 11 月 5 日（星期四） | 下午 3 時至 5 時 |
- 名額：**30 人**
- 講者：衛生署營養師
- 授課語言：廣東話
- 備註：
1. 完成工作坊者將可獲頒出席證書乙張
2. 網上視像教學安排及詳情會連同「工作坊確認通知書」以電郵發送
3. 參加者需預備配有上網和音訊功能的電子裝置，如使用流動網絡，請確保有足夠流動數據
- 課程費用：全免

報名須知：

1. 截止報名日期為 2026 年 9 月 25 日（星期五）。幼稚園及幼兒中心須於截止報名日期或之前將報名表連同食譜提交表格一併交至秘書處
2. 「幼營喜動校園計劃」秘書處將於 2026 年 10 月 2 日（星期五）前以電郵發送「工作坊確認通知書」予各獲取錄的幼稚園及幼兒中心
3. 獲取錄的幼稚園及幼兒中心須於 2026 年 10 月 23 日（星期五）或之前將學校 2026 年 10 月或 11 月的膳食餐單以傳真或電郵方式交至秘書處
（傳真：3585 2130；電郵：startsmart@dh.gov.hk）
4. 未獲安排參與工作坊的幼稚園及幼兒中心，秘書處將不作另行通知
5. 如工作坊開始前兩小時，天文台預料會或已懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告或教育局宣布停課，當日的工作坊則會取消，秘書處將不作另行通知



致：「幼營喜動校園計劃」秘書處
 傳真：3585 2130 查詢電話：3151 7621
 電郵：startsmart@dh.gov.hk
 （請於 2026 年 9 月 25 日（星期五）或之前提交）

2026 年 10 月至 11 月工作坊報名表

幼稚園及幼兒中心資料（請以正楷填寫及在 □ 內以 ✓ 表示）

學校編號：							分班： (可選多項)	☐ 上午班 ☐ 下午班 ☐ 全日班
學校名稱：								
學校地址：								
聯絡人姓名：						職銜：		
學校電郵地址：						學校電話：		
園生數目：						學校傳真：		

(一) 幼兒體能遊戲工作坊（對象：負責設計和帶領體能遊戲的老師）

由於名額有限，每間學校只能安排**最多兩名**代表參加。

參加者中文姓名	職銜	聯絡電話（手提電話）	聯絡電郵地址	第一選擇	第二選擇
1.				第 ____ 場	第 ____ 場
2.				第 ____ 場	第 ____ 場

(二) 幼兒膳食營養工作坊（對象：負責準備／烹調之職工及負責膳食的教職員）

由於名額有限，每間學校只能安排**最多兩名**代表參加。

參加者中文姓名	職銜	聯絡電話（手提電話）	聯絡電郵地址	第一選擇	第二選擇
1.				第 ____ 場	第 ____ 場
2.				第 ____ 場	第 ____ 場

(三) 幼兒營養工作坊（對象：負責餐單設計的教職員）

由於名額有限，每間學校只能安排**最多兩名**代表參加。

參加者中文姓名	職銜	聯絡電話（手提電話）	聯絡電郵地址
1.			
2.			

(四) 幼兒營養工作坊（進階版）

（對象：負責餐單設計並曾參與或於本學年參加了「幼兒營養工作坊」的教職員）

由於名額有限，每間學校只能安排**最多兩名**代表參加。

參加者中文姓名	職銜	聯絡電話（手提電話）	聯絡電郵地址	曾參與「幼兒營養工作坊」之年份
1.				
2.				



「幼營食譜分享」

附件六

為促進幼稚園及幼兒中心間分享「健康烹調」方法和貼士，衛生署在「幼營喜動校園計劃」專題網頁內設有「幼營食譜分享」平台。學校只須填妥以下表格，並遞交予「幼營喜動校園計劃」秘書處，便能與全港幼稚園及幼兒中心、家長及市民分享「健康烹調」方法和貼士。

食譜提交表格

致：「幼營喜動校園計劃」秘書處

日期：_____

傳真：3585 2130

電郵：startsmart@dh.gov.hk

第一部分：學校同意書

本校同意衛生署「幼營喜動校園計劃」秘書處透過專題網頁內的「幼營食譜分享」，使用及公開本表格內第二及三部分所提供的照片、學校資料及食譜資料。

校長姓名：_____ 校長簽署：_____

聯絡人姓名：_____ 聯絡人職位：_____

聯絡人電話：_____ 聯絡人電郵：_____

第二部分：照片提交

請把食譜的數碼照片電郵至 startsmart@dh.gov.hk，並註明學校及食譜名稱以資識別。

第三部分：食譜提交

1. 學校名稱：_____

2. 食譜類別：☐主菜 ☐粥粉麵飯 ☐小食 ☐湯水 ☐其他_____

3. 烹調方法：☐蒸 ☐炒 ☐炆 ☐焯 ☐煮 ☐其他_____

4. 製作時間： 預備_____分鐘

烹煮_____分鐘

For Official Use Only (Main Ingredient): ☐ P ☐ B ☐ C ☐ F/S ☐ V ☐ O R-ed Date: _____



5. 食譜名稱：			6. 分量：	人
7. 食材：				
8. 調味料：		9. 醃料：		
10. 烹調步驟：	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.			
11. 食譜特色／ 廚師心得：	此食譜由 _____ 提供。			

~若以上欄位不敷應用，請自行加入欄位或複印表格，謝謝！~

For Official Use Only (RD Tips):



附件七「幼兒『體』『營』大檢閱」家長講座詳情及報名表

(供已參與「幼營喜動校園計劃」之學校申請)

凡於 2026/27 學年曾索取健康促進物資或報名參加培訓工作坊之學校，即合資格參與本年度的「幼兒『體』『營』大檢閱」家長講座。幼稚園及幼兒中心可邀請貴校的家長及幼兒照顧者，透過學校登記參與家長講座。家長講座詳情及報名表如下：

對象：學前幼兒家長及幼兒照顧者

目的：提升家長及幼兒照顧者對幼兒健康飲食及幼兒體能活動的知識，協助他們為幼兒營造有利健康的成長環境，養成良好飲食及恆常體能活動的習慣。

內容：幼兒健康飲食及體能活動

日期、時間及形式：

場次	日期	時間	形式
第一場	11 月 12 日 (星期四)	下午 2 時 30 分至 3 時 45 分	網上視像講座
第二場	11 月 19 日 (星期四)	下午 2 時 30 分至 3 時 45 分	網上視像講座
第三場	11 月 26 日 (星期四)	下午 2 時 30 分至 3 時 45 分	網上視像講座

名額：每場 80 人

講者：衛生署營養師及體適能顧問

講座語言：廣東話

費用：全免

報名須知：	1. 截止報名日期為 2026 年 10 月 9 日（星期五） 2. 「幼營喜動校園計劃」秘書處將於 2026 年 10 月 16 日（星期五）前以電郵發送「家長講座確認通知書」連同網上視像教學安排及詳情予各成功報名的幼稚園及幼兒中心 3. 參加者需預備配有上網和音訊功能的電子裝置，如使用流動網絡，請確保有足夠流動數據 4. 未獲安排參與家長講座的幼稚園及幼兒中心，秘書處將不作另行通知 5. 如工作坊開始前兩小時，天文台預料會或已懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告或教育局宣布停課，當日家長講座則會取消，秘書處將不作另行通知 6. 如有任何疑問，歡迎致電 3151 7621 與秘書處職員聯絡
-------	--



致：「幼營喜動校園計劃」秘書處

傳真：3585 2130 電郵：startsmart@dh.gov.hk 查詢電話：3151 7621

「幼兒『體』『營』大檢閱」家長講座報名表

學校編號：						
學校名稱：						
學校地址：						
聯絡人姓名：				職銜：		
學校電郵地址：				學校電話：		
預計參加人數：				學校傳真：		
場次選擇：	第一選擇：第 ____ 場		第二選擇：第 ____ 場		第三選擇：第 ____ 場	

