



中學建議活動

衛生署
「開心『果』月」- 校園水果推廣計劃
中學建議活動

目的

「開心『果』月」校園水果推廣計劃旨在鼓勵中學生在老師指導下，運用創意校內籌辦一項或多項水果推廣活動，以提高全體師生的水果進食量的良好習慣。

計劃自於 2011 學年推出以來一直深受中學歡迎，以下是校園水果推廣活動的例子：

1. 製作壁報或流動展板

常見的壁報或流動展板的主題有：

- 介紹來自不同國家產地的水果
- 水果的益處、特點和營養價值

例如：橙

- ◇ 豐富維生素C、鉀質、纖維質，
- ◇ 以及胡蘿蔔素
- ◇ 預防多種癌症，例如大腸癌
- ◇ 預防心臟病
- ◇ 膳食纖維可改善便秘
- ◇ 降低膽固醇

- 如何健康地吃水果
- 健康飲食書展
- 水果冷知識
- 水果圖片及有關資料
- 香港過去一年入口進食的水果種類和份量
- 水果及其選購、貯存貼士



有關水果的資訊可參考「健康飲食在校園」專題網頁(<https://school.eatsmart.gov.hk>)內「開心『果』月」分頁的「資源庫」

2. 水果問答比賽

常見的問題比賽題目有常識題、是非題及 IQ 題等。

活動例子	簡介																																																												
<p>i. 常識題</p>	<p>■ 例題：</p> <p>以下那一個不是「一份水果」的例子？</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 個奇異果 1 個蘋果或橙 1 片西瓜 1 粒提子 (正確答案) <p>為什麼不建議飲果汁代替食水果呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 果汁有太多水份 果汁的價錢貴 果汁的膳食纖維較低，而且過量飲用容易令身體攝取過多糖份 (正確答案) 果汁較為容易變壞 																																																												
<p>ii. 是非題</p>	<p>■ 例題：</p> <p>水果含豐富的非水溶性纖維，可軟化大便，預防便秘 (是/非)</p> <p>我們可從水果攝取大量的維生素 C (是/非)</p>																																																												
<p>iii. IQ 題</p>	<div data-bbox="584 1016 1254 2040" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">水果日 智力謎題</p> <p style="text-align: center;">×/×/20XX(一) 水果 IQ 謎題</p> <p style="text-align: right;">班別：_____</p> <p style="text-align: right;">得分：_____/20</p> <p>請班長於 ×.00pm 前，交往校務處收集箱內</p> <p>得分最高班別獎品為水果籃，於 ×月 × 日水果日頒發。</p> <p style="text-align: right;">填寫合適的水果名稱：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td>1</td><td>七七七格子，八八八格子，九九九重陽，格格有種子</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>未吃前是綠色，吃下去是紅色，吐出來卻是黑色</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>看著是酸的，食落先知是甜的</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>黃包狀，包黑豆，咬一口，甜水流</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>××× 老師對大家的祝福：「你哋唔好去死。」</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>最賴死唔走的生果</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>一根繩，掛滿棚，開黃花，結桐鈴</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>我的爸爸</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>最笨的生果</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>警察追賊會叫什麼生果？</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>笑唔死</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>兩頭翹</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>靚樹極</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>名落孫山</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>咩生果唔打字？</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>食財的人最喜歡什麼生果？</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>高滑電視，絕對清晰</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>哪種生果最易種？</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>是生果名稱，又是顏色</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td>最古怪的生果</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">睇吓邊班最叻！</p> </div>	1	七七七格子，八八八格子，九九九重陽，格格有種子		2	未吃前是綠色，吃下去是紅色，吐出來卻是黑色		3	看著是酸的，食落先知是甜的		4	黃包狀，包黑豆，咬一口，甜水流		5	××× 老師對大家的祝福：「你哋唔好去死。」		6	最賴死唔走的生果		7	一根繩，掛滿棚，開黃花，結桐鈴		8	我的爸爸		9	最笨的生果		10	警察追賊會叫什麼生果？		11	笑唔死		12	兩頭翹		13	靚樹極		14	名落孫山		15	咩生果唔打字？		16	食財的人最喜歡什麼生果？		17	高滑電視，絕對清晰		18	哪種生果最易種？		19	是生果名稱，又是顏色		20	最古怪的生果	
1	七七七格子，八八八格子，九九九重陽，格格有種子																																																												
2	未吃前是綠色，吃下去是紅色，吐出來卻是黑色																																																												
3	看著是酸的，食落先知是甜的																																																												
4	黃包狀，包黑豆，咬一口，甜水流																																																												
5	××× 老師對大家的祝福：「你哋唔好去死。」																																																												
6	最賴死唔走的生果																																																												
7	一根繩，掛滿棚，開黃花，結桐鈴																																																												
8	我的爸爸																																																												
9	最笨的生果																																																												
10	警察追賊會叫什麼生果？																																																												
11	笑唔死																																																												
12	兩頭翹																																																												
13	靚樹極																																																												
14	名落孫山																																																												
15	咩生果唔打字？																																																												
16	食財的人最喜歡什麼生果？																																																												
17	高滑電視，絕對清晰																																																												
18	哪種生果最易種？																																																												
19	是生果名稱，又是顏色																																																												
20	最古怪的生果																																																												

iv. 設計果盤或果籃



4. 水果入饌烹飪比賽

烹飪比賽章程範本

甲. 目的

乙. 比賽組別

一. 公開組：

主題：_____

目的：香港素有「美食天堂」之稱譽...

對象：本校老師、家長、校友、學生(但不能兩位學生)

日期：YY年MM月DD日(星期X / Day X)

時間：_____

地點：_____

二. 學生組

主題：「果」然好味

目的：近年不同的研究都顯示進食足夠的蔬果有助減低患上多種疾病的風險(如心臟病、中風及某些癌症)，要達到均衡飲食，衛生署建議十二歲以上青少年及成人每日進食兩份水果。為響應衛生署「健康飲食在校園」的「開心果日」活動，參賽者須至少使用一款水果為主要材料(種類不限)，發揮創意，製作一款既營養豐富，又美味可口的菜式。參賽者從中可發掘不同烹調水果的方法，從而培養中學生進食水果的習慣，並於日常生活實踐健康飲食。

對象：本校中一至中六學生

日期：YY年MM月DD日(星期X / Day X)

時間：_____

地點：_____

丙. 比賽規則

1. 每隊須有兩名參賽者。

2. 參賽者須按指定主題設計菜譜。
3. 每隊參賽者報名時需註明參賽菜式，事後不得更改。
4. 每隊參賽者需作一分鐘口頭報告，解釋所設計菜式如何配合分組主題。

丁. 參賽須知

1. 截止報名日期為 20XX 年 X 月 X 日或額滿即止，報名表格需連同菜譜一式兩份繳交。
2. 參賽者需自費及預備食物材料及帶備菜譜、圍裙及上菜器具。材料需先行清洗，當日不設備菜時間。
3. 一切用料不得賽前調製，即使裝飾之生果或蔬菜亦不得事先雕切。工作人員將於比賽前檢查參賽者的全部用料及調味。
4. 基本廚具均由學校提供，參賽者應自備其特別所需之用品。比賽場地備有下列基本調味料：粟米油、糖、鹽、胡椒粉、豉油、麻油、粟粉、麵粉。除粟米油外，參賽者可取用以上不多於 3 湯匙調味料。
5. 不得使用味精及現成醬汁
6. 烹飪時間不得超過_____分鐘，逾時將被扣分。
7. 比賽後各參賽者須自行清洗煮食用具及清理場地。
8. 比賽將於 X 樓 XX 室舉行。
9. 比賽評判由本校老師及家長教師會幹事擔任。
10. 每組均設冠、亞、季軍及最佳口頭演繹獎，得獎者將獲禮物乙份。
11. 如報名表格不敷應用，可自行影印。

戊. 參加辦法

1. 請於 20XX 年 X 月 XX 日或之前將填妥的報名表，傳真、郵寄至本校，或親自繳交給 XXX 老師或 XXX 老師。傳真及郵寄以收到日期為準。
2. 每組參賽上限為 XX 隊，先到先得。公開組及學生組均於 20XX 年 X 月 X 日公佈。

己. 評審標準

- ◇ 菜式能回應大會主題
- ◇ 評判以菜式的營養、創意、烹調技巧、味道及顏色五個項目評分。

◇ 在籌辦水果入饌烹飪比賽或興趣班時，應使用健康的烹調方法及避免使用高脂、鹽或糖的食材。詳情請參考《促進校園健康飲食基金》申請資助章程附件四「校園水果推廣計劃」營養注意事項。

◇ 「開心『果』月」網頁內的「資源庫」備有多款「有營水果食譜」供學校參考。

5. 其他形式的比賽




活動例子	簡介
i. 水果龍虎榜	<ul style="list-style-type: none"> ■ 鼓勵同學每天帶水果回校進食 ■ 記錄同學於一個月內攜帶或進食水果的次數，活動後達到指定數量（如一週內四天也攜帶）的同學可以獲小禮品，或

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 進行班際比賽，統計每班帶水果的學生人數，最多同學攜帶或進食水果的班別勝出，或 ■ 持續攜帶水果回校的同学可獲取積分，憑積分可換取文具或水果等禮品
ii. 攝影比賽	<ul style="list-style-type: none"> ■ 拍攝與家人/朋友一起購買/享用水果的照片
iii. 健康果汁製作比賽	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以多種水果調配出美味可口的特別果汁 ■ 由老師/同學們負責評分，選出優異作品
iv. 刨西瓜比賽	<ul style="list-style-type: none"> ■ 於指定時間內吃西瓜數量最多的隊伍勝出 ■ 可作分組/班/級比賽
v. 估水果重量比賽	<ul style="list-style-type: none"> ■ 用多種水果製作成水果籃 ■ 參加者以水果外型和感覺估計水果籃的重量
vi. 三語朗讀水果文章比賽	<ul style="list-style-type: none"> ■ 先準備至少兩篇關於水果的文章，一篇中文，一篇英文 ■ 同學分別以廣東話，普通話及英語朗讀 ■ 由老師評分，並選出冠，亞及季軍
vii. 寫作以水果為題的文章比賽	<ul style="list-style-type: none"> ■ 比賽後，可張貼得獎文章於展板上，讓其他同學也能閱讀

6. 攤位遊戲

攤位遊戲例子如下：

活動例子	簡介
i. 「你喝什麼果汁？」	<ul style="list-style-type: none"> ■ 用兩至三種水果製成混合果汁供學生試飲 ■ 參加者須單憑猜出果汁的成份
ii. 水果試食會	<ul style="list-style-type: none"> ■ 購買市面較少見的水果給同學試食
iii. 營運水果攤檔 / 水果特賣場	<ul style="list-style-type: none"> ■ 購買原個水果或製作水果杯，以成本價供同學和老師購買，或 ■ 參加者須先回答有關水果的問題，才可以優惠價購買水果
iv. 「水果助記憶！」	<ul style="list-style-type: none"> ■ 排列 5 至 10 張不同的水果卡 ■ 讓學生看數秒後，覆蓋水果卡，參加者須說出正確的排列次序
v. 「水果砌圖」	<ul style="list-style-type: none"> ■ 將水果圖片放大，並剪成不規則形狀，參加者鬥快完成砌圖

<p>vi. 「水果對對碰」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 預備兩套水果名字卡及圖片卡，能翻開 2 對相關水果卡的參加者便勝出 <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>士多啤梨 Strawberries</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>水果卡範本</p> </div> </div>
<p>vii. 「水果齊 pair up」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 在指定時間內將一些水果和相關的水果英文詞彙配對(如柚子和 Pomelo) ，讓學生認識更多英文詞彙。
<p>viii. 「夾波子」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 把波子貼上水果貼紙 參加者用筷子夾出最多波子的便勝出
<p>ix. 「擲球」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 工作人員向參加者發出與水果有關的提問 參加者須以擲球的形式，把球擲向一個寫有水果名稱的展板，以回答工作人員的提問（如水果相關的資料）
<p>x. 「水果找出路」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 先分別準備一個箱子及一個迷宮 把寫上不同水果名字的乒乓球放入箱內 參加者先從箱中抽出一個乒乓球，然後把乒乓球放在迷宮中央，用手搖動迷宮，令乒乓球溜進迷宮中寫有相同水果名字的洞內 成功完成遊戲的可得獎品以示嘉許
<p>xi. 感知競技遊戲</p>	<ul style="list-style-type: none"> 把不同類型的水果(蘋果、橙、香蕉、火龍果)分別放進 4 個紙箱內 請參加者將手探入箱內，單憑感覺辨認水果名稱 參加者蒙住眼睛，單憑嗅覺辨認水果名稱 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>xii. 「水果層層疊」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 以水果貼紙或其他形式標示某些積木條為水果積木條，再以層層疊的玩法排列積木條 遊戲中，參加者須把水果積木條抽出來，能夠抽出指定數量的水果積木條便可獲取水果作禮物 抽出最多數量的同學可額外獲得小禮品
<p>xiii. 水果派對·派水果</p>	<ul style="list-style-type: none"> 舉辦水果派對，將原個水果或預先製作的水果杯派給同學，以推廣吃水果習慣

7. 問卷調查

- 以問卷形式調查同學及老師們進食水果的情況
- 在水果推廣活動前後進行問卷調查，更可比對進食水果習慣的轉變

8. 興趣班

- 水果襟章別扣製作
- 精美凍果蠟/啫喱蠟燭製作水果飾物
- 水果雕刻
- 編織珠仔水果擺設
- 水果食譜烹飪課程
- 種植蔬果
- 水果布藝習作
- 果醬製作
- 水果素描

9. 早會分享

- 透過早會分享有關水果的健康資訊。
- 另外也可於早會上向同學宣傳學校將推行的水果推廣計劃

10. 短片播放

- 播放有關水果的宣傳短片或教育電視
- 可參考「健康飲食在校園」專題網頁(<https://school.eatsmart.gov.hk/fruit>)內「開心『果』月」分頁的「資源庫」內的水果宣傳短片或教育電視

11. 參觀水果農場

- 由老師帶領同學參觀水果農場，讓同學知道種植水果的過程等知識

12. 健康書展及漂書活動

- 由老師或學生捐出書籍，讓學生自由取書閱讀，閱讀期間學生可隨意取水果食用
- 圖書館亦可同時響應活動展出水果及健康相關的書籍

13. 網上學習平台

- 透過網上學習平台，讓學生預先瀏覽網頁內的學習資源，再完成互動練習，以鞏固所學到的知識。

14. 社區服務

參考活動例子

- 協助區內的老人中心舉行「水果派對」
- 協助區內的學前教育機構設計水果推廣教材
- 體驗活動（與志願機構合作進行家訪，派發水果或進行水果問卷調查等）
- 協助區內的社區中心舉辦水果健康飲食知識講座
- 派發有關水果的閱讀資料

參考資料

衛生署「健康飲食在校園」專題網頁內「開心『果』月」分頁的「資源庫」

<https://school.eatsmart.gov.hk/fruit>

衛生署衛生防護中心 Centre for Health Protection, Department of Health

<https://www.chp.gov.hk>

食物環境衛生署營養資料查詢 Nutrient Information Enquiry, Food and Environmental Hygiene Department

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php

香港心臟專科學院 Hong Kong College of Cardiology

<http://www.hkcchk.com/>

香港營養師協會 Hong Kong Dietitians Association

<https://www.hkda.com.hk/>

香港營養學會 Hong Kong Nutrition Association

<https://www.hkna.org.hk/>

醫院管理局營養資訊中心 Dietetic Information Centre, Hospital Authority

<http://www3.ha.org.hk/dic/>

特別鳴謝以下學校提供參考資料：

- 博愛醫院鄧佩瓊紀念中學
- 中華基督教會燕京書院
- 基督教聖約教會堅樂中學
- 聖母無玷聖心書院
- 藝術與科技教育中心
- 新生命教育協會呂郭碧鳳中學
- 香海正覺蓮社佛教梁植偉中學
- 觀塘功樂官立中學
- 廠商會中學
- 真光女書院
- 明愛培立學校
- 加拿大神召會嘉智中學
- 張沛松紀念中學
- 佛教黃鳳翎中學
- 聖公會聖本德中學
- 炮台山循道衛理中學
- 孔聖堂中學
- 九龍真光中學