

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2025年12月號

今期內容：

- ◇ 2026「開心蔬果月」 - 「蔬果同行 健康加分」
- ◇ 節日不鬆懈：體能活動益處多
- ◇ 「營養培訓工作坊」順利完成

熱點推介



2026「開心蔬果月」校園快訊 (12月號)

活動預覽

12月

- ◇ 於 31.12.2025 前提交「開心蔬果月」回條或參加表格的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2025 「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請

2026 年 1 月

- ◇ 30.1.2026 「進食充足蔬果」 - 填色創作比賽 2026 截止報名

2026「開心蔬果月」 - 「蔬果同行 健康加分」

2026「開心蔬果月」的主題暨口號是「蔬果同行 健康加分」，藉此增加學生對進食充足蔬果和對健康飲食的關注，並鼓勵其付諸行動！學界於本學年的反應非常熱烈，目前已有超過 1,700 間中學、小學、幼稚園和幼兒中心報名，參與學生人數超過 59 萬人！本學年的教學物資除了繼續以水果為主題，更會加入蔬菜元素以協助學校舉辦各種推廣進食水果及蔬菜的活動。有意參加而仍未報名的學校如欲享用免費物資派遞服務，請把握機會在 2025 年 12 月 31 日或之前於我們的網頁下載回條或報名表格回覆秘書處！申請的物資將於 2026 年 1 月至 2 月期間送達學校。



因應活動由「開心『果』月」升格至「開心蔬果月」，衛生署於本學年舉辦「進食充足蔬果」 - 填色創作比賽，歡迎全港幼稚園 / 幼兒中心及小學參與。每間幼稚園及幼兒中心最多可提交五份作品，而每間小學則最多可提交十份作品 [包括初小組別 (即小一至小三) 最多五份和高小組別 (即小四至小六) 最多五份] 予本署評審。比賽將由評審選出得獎者並設有獎項，結果將於 2026 年 3 月公布。比賽截止報名日期為 2026 年 1 月 30 日，我們鼓勵各校踴躍參與，詳情請參閱比賽網站。

參賽填色工作紙範本



幼稚園及幼兒中心

小學



填色創作
比賽網頁



「開心蔬果月」亦為學校準備一系列活動物資，今年我們推出全新的「認識蔬菜類別」貼紙，讓同學利用貼紙把蔬菜分成五個常見類別，從而了解不同的蔬菜種類和有關的營養知識。同時，老師們也可善用我們派發的物資，如「認識水果分量」貼紙、蔬果填色紙、龍虎榜大比拼、「急口令大比拼」遊戲卡和摺紙活動「貼紙收集卡」等，以舉行不同類型的活動，提高學生對蔬果的認識和興趣。

此外，2026「開心蔬果月」校園快訊 (12 月號) 現已上載至「開心蔬果月」網頁，歡迎各位瀏覽，齊來了解蔬果的營養知識！如有查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至秘書處 joyfulfruitnvegmonth@dh.gov.hk。

節日不鬆懈：體能活動益處多

節日期間少不免會增加與朋友和親戚聚餐的機會，要避免吸收過多卡路里，維持足夠的體能活動量尤為重要！

進行足夠的體能活動除了可以燃燒卡路里，還能提升新陳代謝、增加肌肉量、改善心血管健康、調節壓力、改善睡眠和增強免疫力。而家長更應以身作則，鼓勵孩子一起參與運動，培養孩子運動習慣的同時，還能增進親子關係。

如天氣晴朗，可以選擇戶外活動，例如行進行網球、足球等球類運動，既可呼吸新鮮空氣，同時享受節日氛圍；而室內活動則可以選擇跳舞或瑜伽。

鍾意郁話你知：

體能活動的例子



球類運動：網球及足球



隨音樂跳舞



瑜伽



世界衛生組織建議5至17歲的兒童及青少年一週裡，平均每天應至少進行60分鐘中等強度到高強度身體活動（多數是有氧運動）；和每週至少3天的高強度有氧運動，以及增強肌肉和骨骼的運動。

另外，除了足夠的體能活動外，健康飲食亦同樣重要。希望各位在節日期間吃得開心，動得健康！

「營養培訓工作坊」順利完成

本年度「營養培訓工作坊」已於 10 月 10 日和 11 月 21 日在教育局九龍塘教育服務中心順利舉行，吸引了來自 49 間學校，共 58 位教職員參與。工作坊旨在提升教職員的營養知識，從而在校園營造健康飲食的環境和文化，並協助學生從小養成良好的飲食習慣。內容包括中小學生的營養需要、午膳和小食的營養質量和分量需求、如何選擇午膳供應商及利用衛生署最新的健康教育資源以改善校園飲食環境。



未能參與本年度工作坊的教職員可參閱《學生午膳營養指引》、「學校午膳食品分類表」及《學生小食營養指引》了解更多有關健康午膳及小食的最新資訊。

學校午膳食品分類表	
綠色	綠色食品
黃色	黃色食品
紅色	紅色食品

「學校午膳食品分類表」