

校園快訊

ESS at a Glance

《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

2026年10月號

今期內容：

- ◇「開心蔬果月」2027 – 「蔬果日日食 至Fit有活力」
- ◇有「營」小食資料庫已經更新
- ◇「營養培訓工作坊」現已接受報名

熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (以下表格只作參考，詳情請向「不棄蔬」處核實)		
1. 「開心蔬果月」填字遊戲 (A4 尺寸)		適合小學一至三年級學生
2. 「開心蔬果月」填字遊戲 (A4 尺寸)		適合小學四至六年級學生
3. 「開心蔬果月」填字遊戲 (A4 尺寸)		適合小學一至三年級學生
4. 「開心蔬果月」填字遊戲 (A4 尺寸)		適合小學四至六年級學生
5. 「開心蔬果月」填字遊戲 (A4 尺寸)		適合小學一至三年級學生
6. 「開心蔬果月」填字遊戲 (A4 尺寸)		適合小學四至六年級學生

* 以上物資僅供參考，詳情請向「不棄蔬」處核實。
備註：填字遊戲填字格，每格填填以填字格內所填之字，填「不棄蔬」填字格內之字。

「至『營』學校認證計劃」
索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

10月

- ◇「開心蔬果月」活動開始接受報名
- ◇ 9.10.2026
「健康飲食在校園」
營養培訓工作坊

11月

- ◇ 20.11.2026
「健康飲食在校園」
營養培訓工作坊

「開心蔬果月」2027 – 「蔬果日日食 至Fit有活力」



世界衛生組織指出，進食足夠的蔬果有助減低患上心臟病、中風和某些癌症的風險。為推廣進食水果，衛生署自2006/07學年起每年舉辦「開心『果』日」，鼓勵學生每天吃充足水果，並於2012/13學年把活動升格為「開心『果』月」，自此把每年4月定為「開心『果』月」。活動已於2025/26學年升級為「開心蔬果月」，更有超過1,700間幼稚園及幼兒中心、小學、特殊學校及中學參與，超過61萬名學生受惠，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。

「開心蔬果月」2027的活動口號是「蔬果日日食 至Fit有活力」，並於2026年10月2日起開始接受報名。今年特別推出全新設計的蔬果填色紙與電子版蔬果填字遊戲，同時也保留了去年深受歡迎的蔬果 Bingo 活動。在此鼓勵各校積極參與這項別具意義的活動，舉辦各類型的蔬果推廣活動，以建立學生每天進食水果和蔬菜的習慣，為健康打好基礎！



蔬果 Bingo 活動



蔬果填字遊戲



報名安排 – 免費物資派遞服務

如學校於2019/20學年或之後曾參與「開心『果』月」及/或「開心蔬果月」，只需要填妥回條，便可索取物資舉辦活動。而新參加「開心蔬果月」的學校，請填妥「開心蔬果月」相關組別的報名表格，以電郵（建議方式）或傳真交回「開心蔬果月」秘書處，便可以輕鬆地完成登記程序。學校如於2026年12月31日（星期四）或之前回覆「開心蔬果月」秘書處，更可享受免費物資派遞服務！物資將會在2027年1月中至3月初期間送遞學校。如有查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至「開心蔬果月」秘書處 joyfulfruitnvegmonth@dh.gov.hk 與我們聯絡。

有「營」小食資料庫已經更新

兒童及青少年正處於成長發育的重要階段。除了正餐之外，選擇合適的健康小食既能補充營養，亦滿足身體發育所需。然而，市面上的預先包裝小食種類繁多，學校與家長往往難以判斷哪些產品符合健康標準，這也是校園推廣健康飲食的一大挑戰。

新學年的「有『營』小食資料庫」已經更新，收錄超過三百款本地市面常見的預先包裝食品及飲品，均符合《學生小食營養指引》中「適宜選擇」及「限量選擇」的準則。此資料庫不僅能協助家長挑選健康小食，亦方便校方編制小賣部及特別活動的健康小食清單，共同為學生營造更健康的校園飲食環境。

鼓勵大家善用資料庫，攜手為學生的健康成長把關！



「營養培訓工作坊」現已接受報名

學生大部分時間在校園度過，校園飲食環境直接影響學生的飲食習慣。為協助學校推廣健康飲食，衛生署每學年均舉辦培訓工作坊，旨在提升教職員的知識，使他們能在校園內締造及推廣健康飲食環境和文化，以及培育學童良好的飲食習慣。本學年的工作坊詳情如下：

- 日期：2026年10月9日及11月20日（星期五）
- 時間：下午2時至5時
- 地點：九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心西座
 - 2026年10月9日：3樓303室
 - 2026年11月20日：4樓421室
- 對象：小學校長、副校長、科主任及教師
- 內容重點：
 1. 學童營養及飲食問題
 2. 最近期「香港小學午膳營養素測試」之研究結果
 3. 「學校午膳減鹽計劃」簡介
 4. 教師、家長及食物供應商的角色
 5. 如何為學童選擇健康的午膳及小食
 6. 如何優化及維持學校午膳的營養質素
 7. 如何選擇午膳供應商
 8. 如何利用衛生署最新的資源改善校園飲食環境
 9. 「至『營』學校認證計劃」簡介



由於工作坊名額有限，有興趣參加的教職員請盡早透過教育局的培訓行事曆報名！