

你又食 我又食

健康水果隨時食

Healthy Fruit for Everyone at Any Time

2019
「開心『果』月」
回顧

自 2006/07 學年起，衛生署每年舉行「開心『果』日」，以鼓勵學童每天進食充足水果，並於 2012/13 學年把「開心『果』日」升格為「開心『果』月」。多年來，「開心『果』月」深受學校歡迎，上學年的參與學校更多達 1,358 間，參與活動的學生人數則超過 53 萬，我們在此感謝大家熱烈支持。如想重溫各校舉辦活動的盛況，歡迎瀏覽[校園活動相簿](#)。

「開心『果』月」主題曲「水果 Two-A-Day」是 2019「開心『果』月」的重點推介。主題曲曲調輕快，活潑地唱出每天進食兩份水果的健康信息。如想觀看精彩的音樂短片，請瀏覽[「開心『果』月」主題曲網頁](#)。



2020
「開心『果』月」

你又食 我又食

健康水果隨時食

衛生署在本學年繼續把 4 月定為「開心『果』月」，並以「你又食 我又食 健康水果隨時食」為口號，鼓勵學生隨時隨地享用美味的水果。全新的宣傳海報及活動簡介已於 10 月初寄到各幼稚園、小學及中學。2020「開心『果』月」現已開始接受報名。截至目前為止，超過 800 間學校已經報名參與。學校於 2019 年 12 月 31 日或之前報名參與「開心『果』月」，即可於 2020 年 1 月中至 2 月底享有免費的物資送遞服務。



全新
版面

「開心『果』月」網頁

本學年的「開心『果』月」網頁已於10月面世，並且配上全新版面，提供大量實用資訊。部分精彩內容如下：

水果漫畫系列

透過有趣生動的漫畫作品，來學習水果的冷知識吧！



水果營養資訊

此部分詳盡介紹不同水果的營養價值及特性，是設計水果展板和常識問答遊戲的好工具，更是挑戰**水果常識挑戰站**的秘笈。

有「營」水果食譜

此網頁載有40多款水果食譜。學校若舉辦以水果為題的烹飪比賽或烹飪班，不妨在此找點靈感。



活動推介

幼稚園及 幼兒中心 活動

本學年我們製作了全新的「蔬果康樂棋」（連棋盤紙），讓學生與家人在遊戲中學習更多關於蔬果的知識。此外，學校仍可選擇舉行多年來備受歡迎的活動，包括「水果填色遊戲」、「水果日記卡」獎勵計劃和「我最喜愛的水果選舉」。活動物資換上全新設計，為大家帶來耳目一新的感覺。



小學及 特殊學校 活動

急口令大比拼

在校內進行急口令比賽，透過遊戲提高對水果的認識及興趣。



水果填色遊戲

學校可派發由衛生署提供的「水果填色工作紙」，讓同學盡情發揮創意。



中學 「校園水果 推廣計劃」

自推出「校園水果推廣計劃」以來，已有過百間中學獲得由香港心臟專科學院及其「跳繩強心」計劃所提供的「促進校園健康飲食基金」資助，用作舉辦多元化的水果推廣活動。上學年，獲得資助的中學舉辦了合共超過170多項活動。而學生在老師指導下，舉辦一系列受歡迎的活動，包括「水果常識問答比賽」、「校園水果派對」、水果烹飪班和攤位遊戲，藉此宣傳進食水果的健康信息。

一如往年，每間學校的資助上限為港幣2,000元，當中選購水果的資助上限為港幣1,500元，截止申請日期為2019年12月31日。資助名額有限，請從速申請。



健康水果隨時食

Healthy Fruit for Everyone at Any Time

1



水果健康有益，我們每日需要食最少兩份。你們知道怎樣達到這個目標嗎？

2



明天帶半碗提子回校，在小息時吃掉，便算是吃了一份水果。

放學回家後再吃一個中型橙，就吃了合共兩份水果。

3



沒錯，一個中型水果或者半碗水果塊／顆粒狀水果約等於一份水果。你們知道在哪裡可買到水果嗎？

4



水果隨時隨地也可買到，例如在街市或超級市場。

哥哥，你沒有留意到嗎？便利商店現在也有售賣水果，買水果真的方便得多了！

5



你又食，我又食，
健康水果隨時食！