

水果益處多 日日要Encore

Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way

2021「開心『果』月」回顧



自 2006/07 學年起，衛生署每年舉行「開心『果』日」鼓勵學生每天吃充足水果，並於 2012/13 學年將「開心『果』日」升格為「開心『果』月」。儘管在 2019 冠狀病毒病的影響下，2020/21 學年「開心『果』月」仍得到各學校鼎力支持，創下超過 1,400 間學校參與的新記錄，超過 52 萬名學生受惠，我們在此向大家衷心致謝。如欲重溫各學校舉辦的活動，歡迎瀏覽「開心『果』月」網站的「校園活動相簿」。



2022 「開心『果』月」

衛生署將於 2022 年 4 月舉行「開心『果』月」，並以「水果益處多 日日要 Encore」作為本學年的活動口號，推廣「每天也需吃水果，身體健康益處多」的訊息。如學校於 **2021 年 12 月 31 日或之前**提交填妥的回條或「開心『果』月」報名表，更可於 2022 年 1 月中至 2 月底享用免費派遞物資服務！



參與「開心『果』月」的安排

2019/20 學年或以後參與「開心『果』月」的學校將獲自動列入「參與學校名單」，其參加資格將於每個學年自動延續，毋須重新報名。學校只需填妥回條便可索取物資舉辦活動。新參與的學校只需將填妥的報名表傳真或電郵至「開心『果』月」秘書處即可。

活動推廣



幼稚園及幼兒中心活動

本學年「開心『果』月」為學前機構設計了全新的水果眼鏡和帽子，令舉辦活動時更有氣氛！大家參加「開心『果』月」校園水果派對時，更可以一邊聽「水果歌」（即「開心『果』月」主題曲），一邊吃水果，氣氛爆燈！



小學及特殊學校活動

變！變！變！學生都可以成為魔術師！

只需一雙巧手，就可摺出一個個栩栩如生的水果和精緻漂亮的水果盒子。其他活動還包括水果填色遊戲、急口令大比拼和英文填字遊戲等。



中學「校園水果推廣計劃」



「校園水果推廣計劃」是一項別具意義的活動，旨在鼓勵學生在老師指導下設計多元化的校園水果推廣活動，例如校園水果派對、水果常識問答比賽、攤位遊戲、展板製作和水果烹飪班等。每間參與的中學更可透過衛生署向香港心臟專科學院申請「促進校園健康飲食基金」資助。符合申請資格的中學可獲最多港幣 2,000 元資助，當中用作購買水果的資助額上限為港幣 1,600 元。截止申請日期為 **2021 年 12 月 31 日**。名額有限，報名從速！



水果益處多 日日要Encore

Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way



1

咁猛太陽，
流晒汗，
好口渴啊！



口渴時食水果就最
解渴，仲可以補充
水分！

2

記住平時要食多啲
水果，增強免疫力，
咁就病少啲啦！



3

食水果做茶點，
好味又有益，
仲可以補充維
生素同礦物質。



4

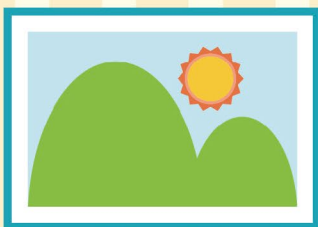
去唔到廁所
好辛苦，
點算好？

食個含有豐富
膳食纖維嘅水果，可以
促進腸道蠕動，仲幫你
預防便秘！



5

因為「水果益處多 日日要Encore」！



點解我哋要
食水果嘅？

