

2024「開心『果』月」校園快訊



最新報名概況

踏入四月，「開心『果』月」活動已經錄得超過 1,600 間學校報名參與，參加學生人數更超過 56 萬。有興趣參與但仍未報名或索取活動物資的學校，請於 2024 年 4 月 30 日或之前向我們遞交報名表格及索取活動物資，讓更多學生參與這個有意義的活動！如欲查看參與學校的資料，可瀏覽「開心『果』月」網頁的參與學校名單及地圖。



「開心『果』月」獎座

為了答謝各學校多年來的支持，衛生署將向連續十年參加「開心『果』月」的學校頒發精美獎座，以作表揚。符合資格的學校稍後將會收到領獎通知。





「開心『果』月」網上資源



每年「開心『果』月」也會為大家準備不同類型的網上資源，讓老師和同學下載或從中取材，設計更多有關水果推廣的活動，創造更多有趣且富有教育意義的學習體驗。

水果摺紙天地

今年我們特意推出一系列有趣且具教育意義的「水果摺紙活動」教學短片，藉此鼓勵同學們透過觀察和操作，以輕鬆而有趣的方式了解和認識水果的形狀、顏色和特徵。大家可運用我們派發的摺紙套裝，並瀏覽「開心『果』月」網頁內的水果摺紙天地，製作自己的水果。同學們完成製作每個水果後可互相比拼手藝，更可換取相應的水果貼紙貼在「貼紙收集卡」上。



水果常識挑戰站

來測試一下你的水果知識吧！不論在學校還是在家中，大家也可到「開心『果』月」網頁挑戰自己的水果知識，看看能答對多少題目！如欲了解更多有關水果及營養資料，亦可參考水果營養資訊，一起發掘水果的知識和它們對我們健康的益處。



「開心『果』月」電子證書

全新設計的電子證書已供下載使用！電子證書列印程式的啓動密碼會在本月透過電郵發送給負責老師。老師只需在程式輸入密碼，便可製作嘉許證書，頒發給積極參與「開心『果』月」活動的同學，以示鼓勵。老師在使用程式前請下載電子證書列印指引，以便了解安裝程序。





1

郊遊徑

今天天氣真好，十分適合遠足！

對啊，大家進行戶外活動時要緊記多補充水分，以免中暑。

2

考考大家，除了喝水外，還有什麼預防中暑的法寶？

我知道！以水果作小食，既可以補充水分，又可為身體提供熱量！

3

除了西瓜外，梨亦含有豐富水分，其膳食纖維亦可增加飽腹感，非常適合進行戶外活動時充飢。

聰明！西瓜含有大量水分，又有助補充體力，是消暑解渴的佳品！

4

下次進行戶外活動前，你們可以一起準備色彩繽紛的水果盒，加入同樣含豐富營養素和多汁的水果，如哈密瓜和士多啤梨！

香蕉亦是個好選擇！除了熱量外，它也含豐富鉀質和水溶性纖維。

5

好主意！下次就讓我們一起幫忙準備水果盒吧！

郊遊徑