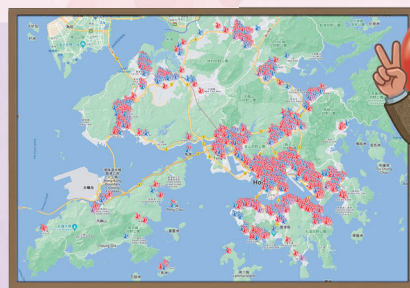


# 2026「開心蔬果月」校園快訊



## 最新報名概況

踏入四月，「開心蔬果月」已獲超過 1,700 間學校報名參與，受惠學生人數更超過 60 萬！有興趣參與但尚未報名或索取活動物資的學校，請於 2026 年 4 月 30 日或之前向「開心蔬果月」秘書處遞交報名表格／回條，與我們攜手推廣「每天吃蔬果有益身體健康」的訊息！有關參與學校的資料，請瀏覽「開心蔬果月」網站的「參與學校名單及地圖」。



## 「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮

鑑於活動在本學年正式升格為「開心蔬果月」，並承蒙各校自活動推出以來一直鼎力支持，我們舉辦了「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮。典禮已於 2026 年 3 月 24 日下午順利舉行，我們衷心感謝當天蒞臨的校方代表、家長和小朋友！當日的節目既豐富又精彩，包括有舞蹈及話劇表演、營養師分享和頒獎環節等，再次感謝各校支持，與我們繼續攜手，讓學童養成健康飲食習慣。



## 提交活動結果及活動相片

為鼓勵和答謝各校積極參與「開心蔬果月」，凡於 2026 年 5 月 29 日或之前透過電郵向我們提交「蔬果日記卡」獎勵計劃（幼稚園及幼兒中心）或「龍虎榜大比拼」（小學及特殊學校）統計結果回條或活動相片的學校，將可獲贈精美紀念品！

我們在此鼓勵各校踴躍提交統計結果和活動相片。如統計結果理想（即在「蔬果日記卡」獎勵計劃中有 75% 或以上的學生有每天吃蔬果的習慣，或在「龍虎榜大比拼」中有 50% 或以上的學生有每天吃蔬果的習慣），我們更會於「開心蔬果月」網站上公開表揚有關學校，並上載該校的相片至網站內的「校園活動電子相簿」，與教育界分享蔬果帶來的喜悅。



衛生署  
Department of Health

# 「開心蔬果月」網上資源



為方便老師和同學享受有趣並富有教育意義的學習體驗，本年度的「開心蔬果月」網上資源現已更新，提供不同類型的教材供老師和同學免費下載：

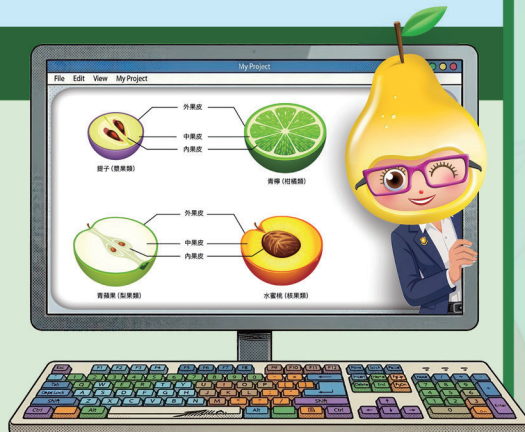


## 蔬菜營養資訊

今年我們全新推出一系列的「蔬菜營養資訊」，內容涵蓋常見蔬菜類別、建議進食分量，以及常見蔬菜的營養素、有趣小知識和常見菜式等。老師可運用此教材進行蔬菜推廣活動，讓同學了解更多有關蔬菜的外貌特徵和營養價值，藉此提高他們對進食蔬菜的興趣。另外，我們將全新製作一系列蔬菜動畫短片，以生動有趣的形式介紹各種常見蔬菜。老師可於課堂或午膳時播放，加深同學對蔬菜的認識。短片將上載至「開心蔬果月」網頁，敬請密切留意！

## 水果營養資訊

今年我們更新了一系列的「水果營養資訊」，內容相當豐富，當中包括水果結構圖，以及各類別水果的營養素、營養價值和有趣小知識等。老師可利用此教材進行教學，或於舉辦水果推廣活動時用作參考。另外，校方亦可鼓勵家長和學生瀏覽「水果營養資訊」，藉此增進他們在有關方面的知識，並提高他們對進食水果的興趣。



## 「蔬果常識挑戰站」

對於蔬果的營養價值和冷知識，大家又知多少？「開心蔬果月」網站內的「蔬果常識挑戰站」可讓大家一展身手，挑戰回答各類有關蔬果知識的問題！老師可善用此資源在校內舉行小比拼，亦可鼓勵同學寓學習於遊戲，讓大家一起動動腦筋，探索蔬果的奧秘！

## 「開心蔬果月」電子證書

全新設計的網頁版電子證書應用程式現已上載至網站，供老師使用！該應用程式的登入密碼已於本月透過電郵發送予負責老師。老師只需在登入頁面輸入密碼，便可製作嘉許證書，頒發予積極參與「開心蔬果月」活動的同學，以示鼓勵。在使用程式前，請先瀏覽「使用指南」，以了解電子證書的最新生成或列印程序。

