

2026「開心蔬果月」校園快訊



2025「開心『果』月」回顧

於 2024/25 學年，「開心『果』月」獲超過 1 700 間學校參與，惠及超過 59 萬名學生，創下新記錄。我們在此衷心感謝各校於過去 19 年來對「開心『果』月」的支持。衛生署自 2006/07 學年起每年舉辦「開心『果』日」，鼓勵學生每天進食充足水果，並自 2012/13 學年起把「開心『果』日」升格為「開心『果』月」，活動深受學界支持。大家如欲重溫各校舉辦的水果推廣活動，歡迎瀏覽[網站](#)內的「校園活動相簿」。



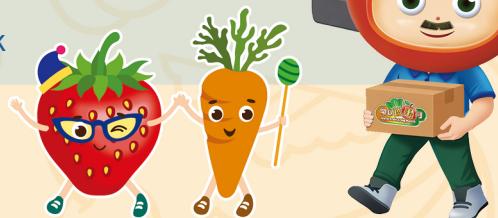
2026「開心蔬果月」：「蔬果同行 健康加分」

鑑於健康的飲食習慣須自小培養，加上本港學生在進食蔬菜和水果方面仍有改善空間，「開心『果』月」將於 2025/26 學年正式升格為「開心蔬果月」！衛生署將於 2026 年 4 月舉辦「開心蔬果月」，以全新活動主題和口號「蔬果同行 健康加分」，推廣「每天吃蔬果有益身體健康」的訊息。學校如填妥「開心蔬果月」的[回條或報名表](#)並於 2025 年 12 月 31 日或之前遞交，更可於 2026 年 1 月中至 2 月底享用免費物資派遞服務。

參與「開心蔬果月」的安排

已於 2019/20 學年或之後參與「開心『果』月」的學校，只需把填妥的[回條](#)遞交至「開心蔬果月」秘書處，便可索取物資舉辦活動，而新參與的學校亦可填妥並遞交[報名表](#)。遞交方式如下：

- 傳真：2772 2060
- 電郵：joyfulfruitnvegmonth@dh.gov.hk



「開心蔬果月」活動推廣



「進食充足蔬果」填色創作比賽 2026 (比賽截止報名日期為 2026 年 1 月 30 日)

本學年全新推出的「進食充足蔬果」填色創作比賽 2026，對象為全港幼稚園／幼兒中心學生和小學生，旨在鼓勵他們每日進食充足蔬果。參賽者可使用任何繪畫方式和填色材料，並運用創意，於範本上自由繪畫任何圖案。每間幼稚園及幼兒中心最多可提交五份作品，而每間小學則最多可提交十份作品 [包括初小組別（即小一至小三）最多五份和高小組別（即小四至小六）最多五份] 予衛生署評審。比賽將由評審選出得獎者並設有獎項，結果將於 2026 年 3 月公布。比賽詳情請瀏覽網站內的「填色創作比賽 2026」部分。



幼稚園及幼兒中心活動

本學年的活動教材已加入蔬菜元素，並以全新設計示人！幼兒可於校園蔬果派對中戴上蔬果眼鏡和帽子，感受濃厚的進食蔬果氛圍。今年我們更新新增了「蔬果 Bingo」活動，老師可使用印有各種蔬果圖案的「蔬果 Bingo 卡」，透過刺激的互動遊戲協助幼兒認識不同種類的蔬果和有關的營養知識，同時培養對進食蔬果的興趣，寓學習於娛樂！



小學及特殊學校活動

至於小學及特殊學校，一系列的教材亦同步加入了蔬菜元素，增添色彩！同學們可齊齊動手在蔬果填色紙上繪畫，並一同製作立體蔬菜盒。本學年更推出了全新的「認識蔬菜類別」貼紙和「蔬果 Bingo」活動，其中「認識蔬菜類別」貼紙讓同學利用貼紙把蔬菜分成五個常見類別，從而了解不同的蔬菜種類和有關的營養知識。老師亦可向「開心蔬果月」秘書處索取其他教材，以舉辦「龍虎榜大比拼」、「急口令大比拼」和「摺紙活動『貼紙收集卡』」等蔬果推廣活動。

中學「校園蔬果推廣計劃」

「校園蔬果推廣計劃」旨在讓學生在老師的指導下，靈活運用「開心蔬果月」所提供的健康教育教材，設計出多元化的校園蔬果推廣活動，例如校園蔬果派對、蔬果常識問答比賽、攤位遊戲、展板製作和水果及／或蔬菜烹飪班等。參與計劃的中學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」的資助，而符合資格的學校最多可獲港幣 2,000 元的資助，當中用作購買水果及／或蔬菜的資助額上限為港幣 1,600 元。



蔬果同行 健康加分

The Fruit and Veg Duo, Your Health-Boosting Combo

<p>1</p> <h3>聖誕親子聯歡會</h3> <p>今年的聖誕親子聯歡會有很多人參加，很熱鬧呢！</p> <p>媽媽，那群人綠油油但又有紅有紫，看起來活力十足！難道他們就是今年的特別嘉賓？！</p>	<p>2</p> <p>相信大家都期待已久，讓我們一起熱烈歡迎「蔬菜家族」！</p> <p>大家好，我們是「蔬菜家族」！我們不但低脂、低鹽、低糖，更含有豐富的膳食纖維，對身體非常有益！現在就讓我們逐一介紹自己吧！</p>
<p>3</p> <p>大家好，我們是屬於葉菜類的白菜媽媽和生菜妹妹。</p> <p>我是屬於豆類的蜜糖豆哥哥。我和部分葉菜類朋友一樣，都愛穿綠衣裳呢。</p>	<p>4</p> <p>我們是屬於瓜果類的番茄爸爸和茄子老師。</p> <p>我是屬於菇菌類的冬菇妹妹。別看我身形矮小，我的營養價值可是十分豐富的啊！</p>
<p>5</p> <p>我們是屬於根莖類的洋葱弟弟和紅蘿蔔哥哥。我們有些成員生長在泥土裏，有些則生長在泥土表層，但都擁有結實的外皮呢。</p>	<p>6</p> <p>很高興認識你們這些健康好拍檔！</p>