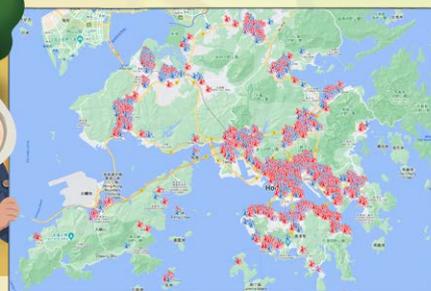


# 2026「開心蔬果月」校園快訊



## 最新報名概況

本學年「開心蔬果月」已錄得超過 1 700 間學校報名參與，受惠學生人數更超過 60 萬，我們衷心感謝各校對「開心蔬果月」的鼎力支持！有關參與學校的資料，請瀏覽「開心蔬果月」網站內的「參與學校名單及地圖」。如學校尚未報名，請於 2026 年 4 月 30 日或之前向我們遞交表格以索取物資舉辦活動。



## 「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮

為慶祝「開心『果』月」踏入 20 週年並正式升格為「開心蔬果月」，我們將於 2026 年 3 月 24 日舉辦「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮，屆時將邀請由「開心『果』日」、「開心『果』月」至「開心蔬果月」持續參與或支持活動的學校出席，以表揚各校積極推動天天吃蔬果的校園文化！有關「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮的詳情，已透過電郵發送予獲邀學校。



為鼓勵全港幼稚園／幼兒中心學生和小學生每天進食充足蔬果，我們於本學年全新推出「進食充足蔬果」填色創作比賽 2026！比賽已於 2026 年 1 月 30 日截止報名，在此感謝各校踴躍參與！作品現交由評審選出得獎者，而比賽更設有獎項，結果將於 2026 年 3 月公布，詳情請瀏覽網站內的「填色創作比賽 2026」部分。



## 「開心蔬果月」派遞物資安排

凡於 2025 年 12 月 31 日或之前報名或遞交回條的學校，將於 2026 年 2 月底前收到所申領的物資。請各校在收到物資後自行點算。如有任何問題，請於領取物資後 30 天內致電「開心蔬果月」秘書處。



衛生署  
Department of Health

# 中學「校園蔬果推廣計劃」 — 申請「促進校園健康飲食基金」



「校園蔬果推廣計劃」旨在鼓勵中學各自成立活動籌辦小組，舉辦具成效和多元化的水果及／或蔬菜推廣活動，令更多師生養成進食蔬果的習慣。由香港心臟專科學院成立的「促進校園健康飲食基金」多年來一直向參與計劃的中學提供資助，深受各校歡迎，而本學年的資助名額已滿。成功報名並獲確認符合資助條件的學校，請於 2026 年 6 月 15 日或之前把「評估及財政報告」（附件二）和有關資料（包括詳列實際開支的結算表和所有收據）的正本郵寄至香港心臟專科學院，而副本則以郵寄、傳真或電郵方式遞交衛生署「開心蔬果月」秘書處。學校經香港心臟專科學院審核文件後，方可領取資助。



## 「開心蔬果月」活動推廣

### 幼稚園及幼兒中心活動

本學年的活動教材除了換上新裝外，更加入了蔬菜元素，以提升學生對進食蔬果的興趣！其中，「我最喜愛的蔬菜選舉」鼓勵老師利用教材向學生介紹各種蔬菜的特色和益處，並邀請學生選出最喜愛的蔬菜！此外，我們亦更新了「蔬果日記卡獎勵計劃」和「蔬果演說活動」等其他活動教材，讓同學透過趣味活動，培養對進食蔬果的興趣。



### 小學及特殊學校活動

一直深受歡迎的「立體水果盒」於本學年加入了蔬菜元素，讓同學們動手製作屬於自己的立體香蕉盒和紅蘿蔔盒！至於「急口令大比拼」的內容同樣作出了更新，會以蔬果為主題，加入全新的初小組和高小組急口令，以增加學生對進食蔬果的興趣！我們亦鼓勵學校善用其他教材，例如「水果摺紙短片」及「水果摺紙套裝」、「蔬果填色工作紙」、「龍虎榜大比拼」和「英文填字遊戲」，讓學生玩樂之餘，增進有關蔬果的知識！如學校有意申請物資和教材，可向「開心蔬果月」秘書處遞交回條或報名表，亦可於「開心蔬果月」網站下載活動宣傳物資和教材或瀏覽更多網上資源。





歡迎大家參加親子烹飪班！今天的主角是「蔬果」，我們會一起製作口味清新的沙律！讓我們先認識今次的食材吧。大家知不知道這些蔬果有甚麼益處？



這是車厘茄，是體積較小的番茄種類。它含有豐富的茄紅素和維生素 C，兩者均具有抗氧化功能，有助促進細胞健康和預防疾病呢！

沒錯！它不單對身體有益，而且清甜多汁，不論小朋友或大人都要多吃喔！



考考大家，有人知道紅蘿蔔屬於哪一類蔬菜嗎？

它屬於根莖類，生長在泥土裏或泥土面層，有一層結實的外皮！



爸爸，我們的碗裏有芝麻菜！它又叫「火箭菜」，是常用的沙律菜，含有豐富的鉀質，有助維持人體細胞的正常功能，又可穩定血壓，促進心臟健康！

還有美味的藍莓呢！它含有天然抗氧化劑花青素，可減低自由基對細胞的侵害，有助預防疾病。



看來大家都對蔬果有很深認識呢！現在就讓我們開始用水徹底洗淨碗裏的蔬果，再製作沙律吧。大家準備好了嗎？

我們準備好了！齊齊

