

「幼營喜動校園先導計劃」評估研究

報告

香港特別行政區政府

衛生署

衛生防護中心

中央健康教育組

二零一二年一月

衛生署擁有本研究報告的版權

目錄

第一章：引言	3
1.1 背景	3
1.2 研究目的	3
第二章：研究方法	4
2.1 研究設計	4
2.2 研究對象	4
2.3 問卷設計及數據收集方法	4
2.4 試驗調查	5
2.5 資料收集	5
2.6 樣本數目及回應率	6
2.7 品質控制	6
2.8 數據處理和統計分析	6
第三章：校長問卷調查結果	7
3.1 健康飲食	7
3.2 體能活動	9
3.3 其他健康推廣活動	10
3.4 先導計劃的影響	11
第四章：老師問卷調查結果	15
4.1 背景資料	15
4.2 對先導計劃的參與程度及接受程度	15
4.3 先導計劃的可行性	18
4.4 先導計劃的有效性	20
第五章：家長問卷調查結果	22
5.1 背景資料	22
5.2 對先導計劃的參與程度及接受程度	22
5.3 先導計劃的可行性	24
5.4	25
第六章：負責安排或預備膳食的員工調查結果	27
6.1 生日會的安排	27
6.2 準備日常膳食的食材	27
第七章 總結及建議	29
7.1 討論及結論	29
7.2 限制	30
7.3 建議	30
參考書目	31
鳴謝	32
附錄 - 問卷	34

第一章：引言

1.1 背景

在香港，兒童肥胖是一個重要的公共衛生問題。小學一年級學生的肥胖率由 1996／97 學年的 11.3%，上升至 2009／10 學年的 16.6%。然而，同一時期出生的嬰兒平均體重沒有太大變化；由此可以推論，兒童肥胖的問題早源於幼兒時期。有見及此，衛生署進行了一系列的研究，以探討各種可能於學前機構推行幼兒健康飲食及體能活動時產生正面或負面影響的因素。建基於這些研究結果，衛生署於 2010/11 學年開展了「幼營喜動校園先導計劃」(先導計劃)。

先導計劃的目的是提升學前機構的教職員、負責安排或準備膳食的員工、家長和幼兒照顧者就幼兒營養和體能活動方面的知識，同時亦希望在校園裏締造及強化健康飲食和恆常運動的有利環境與文化。此先導計劃的對象為幼稚園及幼稚園暨幼兒中心，共有 30 間學前機構參與。為了支持學前機構推行此先導計劃，衛生署設計和製作了不同的推廣和宣傳物品及教育資源，並分發給各學前機構使用。

先導計劃的經驗將會用作微調和優化此計劃，及將其延伸至全港所有學前機構。我們希望利用問卷調查方式去評估此計劃。因此，衛生署委託了香港大學社會科學研究中心（研究中心）進行此評估研究。

1.2 研究目的

本研究的目的是評估「幼營喜動校園先導計劃」在學前機構的可行性、可接受性及成效。

第二章：研究方法

2.1 研究設計

本研究為一個橫斷性研究(cross-sectional study)，邀請了三十間已參與先導計劃的學前機構（先導學校）參與。

2.2 研究對象

本研究的對象包括以下四個組別人士：

- 校長
- 老師
- 就讀於先導學校幼兒的家長
- 負責安排或準備膳食的員工

2.3 問卷設計及數據收集方法

本研究共設有四套中文自填問卷，分別供四組不同的研究對象填寫；各問卷主要涵蓋以下範疇：

校長問卷 (包括 14 條問題)

- (i) 學校政策及健康促進活動的參與狀況；
- (ii) 先導計劃的可行性及可接受性；及
- (iii) 先導計劃的成效。

老師問卷 (包括 11 條問題)

- (i) 先導計劃的參與情況及可接受性；
- (ii) 先導計劃的可行性；及
- (iii) 先導計劃的成效。

家長問卷 (包括 10 條問題)

- (i) 先導計劃的參與情況及可接受性；
- (ii) 先導計劃的可行性；及
- (iii) 先導計劃的成效。

負責安排或準備膳食的員工(包括 17 條問題)

- (i) 學校生日會的安排；及
- (ii) 學童日常在校的膳食安排

研究中心負責與 30 間先導學校聯絡，安排派發及回收問卷，以及進行資料分析。

2.4 試驗調查

研究中心在二零一零年六月八日至十四日，就本研究進行試驗調查；以測試問卷的長度、邏輯、用字和格式。在試驗調查中，合共完成 13 份老師問卷及 30 份家長問卷。就著受訪者及研究人員的意見，研究中心對問卷的內容作出修正以用作正式調查之用；而試驗調查所收集的數據不會被納入研究報告之中。

2.5 資料收集

研究中心在二零一零年六月二十日至二十四日期間把問卷分派到 30 間學前機構。完成的問卷在二零一零年七月二十五日由研究中心負責收集；然而其中一間學前機構因安排回收問卷時遇上困難，因此這所學校被排除於本研究分析之外。

2.6 樣本數目及回應率

本研究所發出 5,603 份的問卷中，最後收回 4,010 份完成的問卷。每組被訪者的問卷回收數目及回應率可見下表（表 2.1）。

表 2.1 各組被訪者的問卷回收數目和回應率

	派發問卷數目	回收問卷數目	回應率
校長	29	26	89.7%
教師	292	244	83.6%
家長	5,251	3,714	70.7%
負責安排或準備膳食的員工	29	26	89.7%

2.7 品質控制

為了確保數據的品質，研究人員會對至少 15%收回的問卷進行獨立的品質檢查程序，並會進行範圍檢查及邏輯檢查；如答案含糊或不合邏輯的都會被視作無效。

2.8 數據處理和統計分析

在進行分析前，部分收集的數據在有需要時會被重新編碼及歸類以方便分析，而部分數據亦會被歸納以避免計算的數值太小。本研究會為四份問卷進行描述性統計及質性答案的分析；所有統計分析均採用視窗版 SPSS12.0 統計軟件進行；而問卷內並未作答的問題將不會被包括在相應的分析之中。另外，由於四捨五入的關係，描述性數值中的個別百分比的總和未必等於 100%。

第三章：校長問卷調查結果

3.1 健康飲食

3.1.1 學校政策

在所有學前機構中，88.5%的校長表示他們已在校內制訂學童健康飲食政策；但在這些學校當中，只有約百分之五（4.3%）學前機構有

表 3.1)。

在已制訂有關政策的學前機構中，多於一半（52.2%）表示他們已成立專責工作小組，專責規劃或執行政策相關的事宜（表 3.2）；而這些小組內的成員皆全為校長及老師，並沒有包括家長在內。

表 3.1 於學前機構內制訂健康飲食政策

	受訪者數目	%
已制訂	23	88.5%
備有文件紀錄	1	4.3%
沒有文件紀錄	22	95.7%
並未制訂	3	11.5%

基數：總回答人數 = 26

表 3.2 於校內成立工作小組，專責規劃或執行健康飲食政策的事宜

	受訪者數目	%
有	12	52.2%
沒有	11	47.8%

基數：已於校內制訂健康飲食政策的學前機構 = 23

3.1.2 選擇食物的考慮因素

學前機構在為幼兒選擇食物時，最常考慮的因素及其優先次序如表 3.3 所示。校長表示「食物的營養價值」及「食物衛生」為兩項最重要考慮的因素。

表 3.3 學校為幼兒選擇食物時所考慮的因素及其優先次序

	認為該因素是重要的學校數目及百分比		
	最重要	第二重要	第三重要
食物的營養價值	16 (66.7%)	7 (31.8%)	1 (4.8%)
食物衛生	8 (33.3%)	13 (59.1%)	2 (9.5%)
食品價格	0	1 (4.5%)	6 (28.6%)
購買食材的方便度	0	1 (4.5%)	0
學生的喜好	0	0	10 (47.6%)
家長的意見	0	0	2 (9.5%)

基數：總回答人數 = 24 (不包括沒有回應的被訪者)

* 可選擇多個答案

3.1.3 《二至六歲幼兒營養指引》

大部分校長 (92.0%) 表示《二至六歲幼兒營養指引》(營養指引) 提供了一些很有實用價值的資料，可讓教職員把內容融入日常學校活動上 (表 3.4)。另一方面，五分之四的校長 (80.0%) 認同營養指引內有關鼓勵家校合作以改善幼兒的飲食的內容是切實可行的 (表 3.5)。

表 3.4 教職員把營養指引中的內容融入日常學校活動上之可行性

	受訪者數目	%
可行	23	92.0%
不可行	0	0
無意見	2	8.0%

基數：總回答人數 = 25 (不包括沒有回應的被訪者)

表 3.5 營養指引內有關鼓勵家校合作以改善幼兒的飲食的內容之可行性

	受訪者數目	%
可行	20	80.0%
不可行	2	8.0%
無意見	3	12.0%

基數：總回答人數 = 25 (不包括沒有回應的被訪者)

在 23 間已制訂健康飲食政策的學前機構中，大部分 (91.3%) 表示都已配合營養指引中的建議去規劃或優化有關政策 (表 3.6)。

表 3.6 配合營養指引中的建議去規劃或優化校園健康飲食政策

	受訪者數目	%
有	21	91.3%
沒有	2	8.7%

基數：所有已制訂健康飲食政策的學前機構 = 23

3.2 體能活動

3.2.1 學校政策

在所有學前機構中，92.0%的校長表示他們已在校內制訂了學童體能活動政策，而在這些學校當中，約五分之一（17.4%）學前機構表示備有書面政策（表 3.7）。在已制訂相關政策的學前機構中，52.2%表示他們已成立專責工作小組，專責規劃及執行相關政策（表 3.8）。與健康飲食政策相類似，這些工作小組內的成員全為校長及老師。

表 3.7 於學前機構內制訂體能活動政策

	受訪者數目	%
已制訂	23	92.0%
備有文件紀錄	4	17.4%
沒有文件紀錄	19	82.6%
並未制訂	2	8.0%

基數：總回答人數 = 25（不包括沒有回應的被訪者）

表 3.8 於校內成立工作小組，專責規劃及執行體能活動政策的事宜

	受訪者數目	%
有	12	52.2%
沒有	11	47.8%

基數：已於校內制訂體能活動政策的學前機構 = 23

3.2.2 《二至六歲幼兒體能活動指南》

大部分校長（84.0%）認同《二至六歲幼兒體能活動指南》（體能活動指南）中提供了實際可行的資料，讓他們的教職員融入日常學校活動上（表 3.9）。對於那些表示不同意的校長，他們的意見包括：

- 對半日制的學前機構來說，教學的時間非常緊迫，難以推行指南中的建議；及
- 指南中建議每天進行體能活動的時間較長。

表 3.9 教職員把體能活動指南中融入日常學校活動上之可行性

	受訪者數目	%
可行	21	84.0%
不可行	2	8.0%
無意見	2	8.0%

基數：總回答人數 = 25 (不包括沒有回應的被訪者)

同樣地，超過五分之四（84.0%）的校長認同體能活動指南內有關鼓勵家校合作以改善幼兒的體能活動的內容是可行的（表 3.10）。

表 3.10 體能活動指南內有關鼓勵家校合作以改善幼兒的體能活動的內容之可行性

	受訪者數目	%
可行	21	84.0%
不可行	1	4.0%
無意見	3	12.0%

基數：總回答人數 = 25 (不包括沒有回應的被訪者)

在 23 間已制訂健康體能活動政策的學前機構中，大部分（91.3%）在規劃或優化相關政策時，都已考慮並配合體能活動指南中的建議（表 3.11）。

表 3.11 配合體能活動指南中的建議去規劃或優化體能活動政策

	受訪者數目	%
有	21	91.3%
沒有	2	8.7%

基數：所有已訂立體能活動政策的學前機構 = 23

對於那些沒有配合體能活動指南中的建議的學前機構，他們提供的理由是：

- 我們的學前機構已經有內部指引
- 我們並不完全明白體能活動指南的內容。

3.3 其他健康推廣活動

校長被問及其學前機構在進行先導計劃期間，有否參與或自行舉辦有關健康飲食或體能活動的推廣活動。三分之二的校長（66.7%）表示，他們於 2010/11 學年曾經參與或自行舉辦至少一項有關健康飲食或體能活動的推廣活動，當中活動包括：

- 水果日；
- 校內的健康飲食推廣活動（如健康生日會、健康旅行、品嚐健康小食、食譜設計比賽等）；
- 運動日；
- 與家長一起做運動；及
- 家長講座（由商業機構安排）。

然而，33.3%的學前機構於2010/11學年，並沒有參與或自行舉辦任何有關健康飲食或

3.4 先導計劃的影響

3.4.1 學生的健康飲食及體能活動的行為改變

超過五分之四的校長（83.3%）留意到於學年2010／2011，幼兒的健康飲食習慣有所改善（表3.12）。較常見的改善包括：

- 減少了揀飲擇食行為／願意嘗試不同種類食物；
- 吃多了水果及蔬菜；
- 飲多了清水；
- 攜帶健康小食回學校生日會；及
- 增加對健康食物的興趣。

同時有些校長留意到幼兒對健康飲食的知識水平亦較以往為高。

對於幼兒的體能活動習慣，60.9%校長留意到在計劃後有所改善（表3.12）。校長較常見到幼兒的改善包括：

- 多做了運動／願意做不同類型的運動；
- 建立做運動的習慣；
- 多了與家長一起做運動；及
- 增加了對做運動的興趣。

表 3.12 於 2010/2011 學年學生的健康飲食及體能活動的行為改變

	有改變	沒有改變	無意見
(i) 健康飲食	20 (83.3%)	1 (4.2%)	3 (12.5)
(ii) 體能活動	14 (60.9%)	4 (17.4%)	5 (21.7%)

基數：總回答人數 = (i) 24 及 (ii)23 (不包括沒有回應的被訪者)

3.4.2 對先導計劃的滿意程度

校長被問到對先導計劃不同部分的滿意程度，其回應如下（圖 1）：

(i) 衛生署與先導學校的溝通

大部分校長 (96.0%)對於衛生署與先導學校的溝通表示滿意；當中只有一位校長表示不滿意，其原因是衛生署所提供的資料不夠清晰。

(ii) 資源提供

對於先導計劃所提供的資源，91%的校長皆表示滿意；其中一位校長指出先導計劃宣傳橫額的質素較差，使用時很快破爛。

(iii) 職員培訓

大部分校長 (96%) 皆滿意先導計劃為教職員所提供的培訓；然而部分校長有以下的意見及建議：

- 在校內只有少部分的教職員能參與培訓工作坊；
- 建議於不同的時間及地點，舉行更多相同內容的培訓工作坊；及
- 建議於學校假期舉行培訓工作坊，令更多教職員能參與。

(iv) 計劃安排

所有的校長都對計劃的安排感到滿意。

(v) 家長教育

大部分校長 (87.0%) 對先導計劃的家長教育元素感到滿意。然而部分校長有以下的意見及建議：

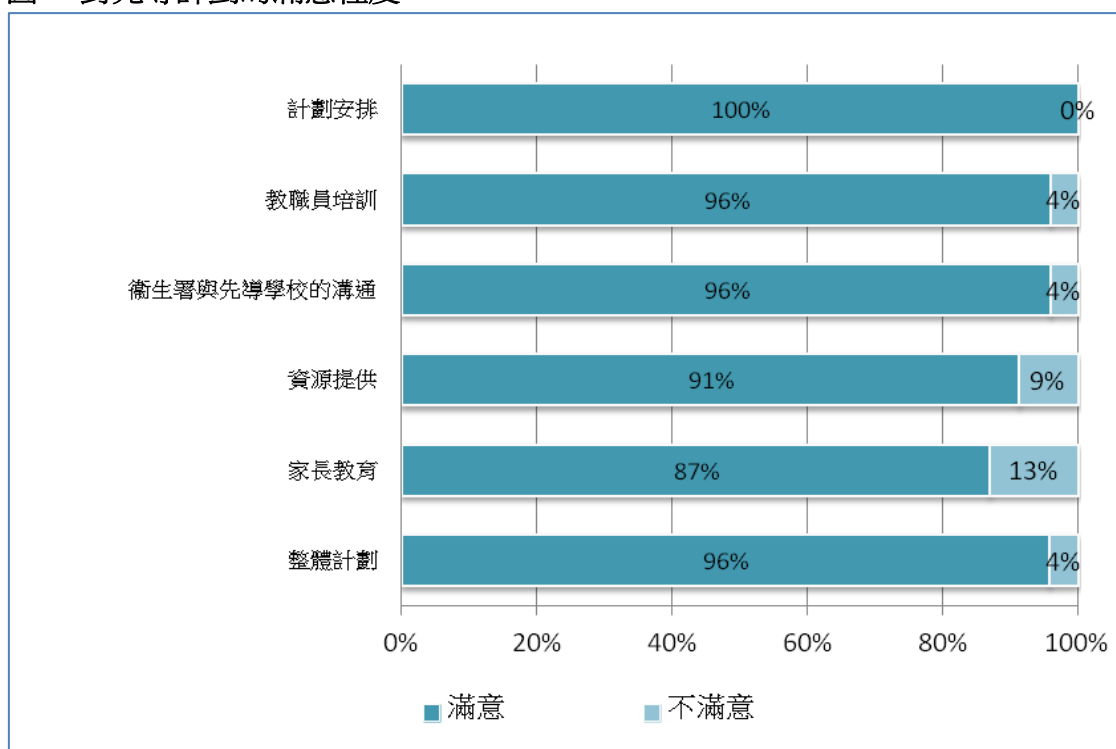
- 某些家長教育活動的地點，可能為部分來自不同地區的家長帶來不便；所以令活動只有小部分家長能參與；及

- 建議在不同的地方及時間（甚至是黃昏時間）舉行家長講座，這樣的安排可讓需要上班的家長亦可參與。

(vi) 整體計劃

整體而言，超過九成校長（96.0%）均對先導計劃感到滿意，只有一位校長對此表示不滿意。

圖 1 對先導計劃的滿意程度



基數：所有受訪者 (i)計劃安排=24, (ii)教職員培訓=25, (iii)衛生署與先導學校的溝通=25, (iv)資源提供=23, (v)家長教育=24, 及(vi)整體計劃=24（不包括沒有回應的被訪者）

3.4.3 先導計劃期間遇到困難

多於三分之一的校長(37.5%)指出他們在參與先導計劃時曾經遇上困難(表 3.12)，其中包括：

- 需要較多的時間去預備健康食物及相關的教材；
- 在邀請家長參與活動時遇到困難；
- 老師的工作量相應增加；及
- 欠缺由負責計劃的小組所提供的清晰指引或專業意見。

表 3.12 於推行先導計劃期間遇到困難

	受訪者數目	%
有	9	37.5%
沒有	9	37.5%
無意見	6	25.0%

基數：總回答人數= 24 (不包括沒有回應的被訪者)

3.4.4 先導計劃的接受程度

超過九成校長 (91.7%) 表示就履行先導計劃所投放的人力、時間、及金錢等資源是在可以接受及能力應付的範圍 (表 3.13); 而且 92.0% 贊同先導計劃能幫助幼兒建立健康飲食及體能活動的習慣 (表 3.14)。

表 3.13 認同先導計劃中所

	受訪者數目	%
是	22	91.7%
不是	0	0
無意見	2	8.3%

基數：總回答人數 = 24 (不包括沒有回應的被訪者)

表 3.14 認同先導計劃能幫助幼兒建立健康飲食及體能活動的習慣

	受訪者數目	%
是	23	92.0%
不是	2	8.0%

基數：總回答人數 = 25 (不包括沒有回應的被訪者)

另一方面，多於四分之三的校長 (76.0%) 表示可向其他學前機構推薦參與「幼營喜動計劃」(表 3.15)。

表 3.15 向其他學前機構推薦參與「幼營喜動計劃」

	受訪者數目	%
會	19	76.0%
不會	0	0
無意見	6	24.0%

基數：總回答人數 = 25 (不包括沒有回應的被訪者)

第四章：老師問卷調查結果

4.1 背景資料

本研究共於 29 間學前機構回收到 244 張老師問卷，其中多於五分之二的受訪者（41.1%）負責教授半日制班級；14.4%的老師負責安排及設計幼兒的餐單，而 85.6%的老師則負責設計及／或策劃幼兒的體能活動（表 4.1）。

表 4.1 老師的背景資料

	受訪者數目	%
負責班級		
半日制	36	15.3%
全日制	97	41.1%
兩者皆有	103	43.6%
於校內負責幼兒飲食的事宜*		
負責安排及設計幼兒的餐單	34	14.4%
負責有份制定健康飲食政策	32	13.6%
負責購買食物材料／預備食物	14	5.9%
其他	32	13.6%
於校內負責幼兒體能活動的事宜*		
負責安排及指導幼兒的體能活動	202	85.6%
負責設計幼兒體能活動	164	69.5%
負責制定體能活動政策	70	29.7%
其他	5	2.1%

基數：總回答人數（不包括沒有回應的被訪者）

*可選多項答案

4.2 對先導計劃的參與程度及接受程度

4.2.1 參與程度

老師被問及他們對先導計劃不同部分的參與程度。大約四分之三的老師曾經閱讀營養指引（75.8%）及體能活動指南（80.0%）；同時少於一半的老師曾經參與過先導計劃的工作坊（40.3%）或瀏覽過「幼營喜動校園先導計劃」之專題網頁（44.6%）（表 4.2）。

表 4.2 先導計劃內不同活動的參與程度

	受訪者數目	%
(i) 曾經閱讀過營養指引	169	75.8%
(ii) 曾經閱讀過體能活動指南	184	80.0%
(iii) 曾經參與過先導計劃的任何工作坊	95	40.3%
(iv) 曾經瀏覽過「幼營喜動校園先導計劃」之網頁	95	44.6%

基數：所有老師 = (i) 223, (ii) 230, (iii) 236 及 (iv) 213 (不包括沒有回應的被訪者)

4.2.2 接受程度

(i) 《二至六歲幼兒營養指引》

對於曾經閱讀營養指引的教師，當中超過八成都認同營養指引內容容易閱讀及理解（88.6%）及涵蓋的範圍足夠（82.6%）。另一方面，78.9%的老師亦認同營養指引的資料詳盡（78.9%）（表 4.3）。

對於那些老師認為營養指引並不是容易閱讀及理解、所涵蓋的範圍不足夠、或資料不詳盡，他們有以下的意見及建議：

- 有關量度食物份量的資料較複雜，有一些並不太適用於校內環境；
- 營養指引內所提供的一些標準與社會福利署所提供的並不一致；
- 營養指引只提供了少量適合幼兒的小食之相關建議；
- 建議提供更多食譜，令內容更豐富。

表 4.3 對營養指引的意見

	是	不是	無意見
(i) 容易閱讀及理解	148 (88.6%)	2 (1.2%)	17 (10.2%)
(ii) 所涵蓋的範圍足夠	138 (82.6%)	2 (1.2%)	27 (16.2%)
(iii) 具備詳盡的資料	131 (78.9%)	1 (0.6%)	34 (20.5%)

基數：所有曾經閱讀過營養指引的老師 = (i)&(ii)167;(iii)166 (不包括沒有回應的被訪者)

(ii) 《二至六歲幼兒體能活動指南》

對於曾經閱讀過體能活動指南的老師來說，大部分（93.9%）都認同體能活動指南指引內容容易閱讀及理解，而且涵蓋的範圍足夠（84.4%）。另一方面，77.7%的老師亦認同體能活動指南的資料詳盡（表 4.4）。

表 4.4 對體能活動指南的意見

	是	不是	無意見
(i) 容易閱讀及理解	168 (93.9%)	11 (6.1%)	0
(ii) 所涵蓋的範圍足夠	151 (84.4%)	3 (1.7%)	25 (14.0%)
(iii) 資料詳盡	139 (77.7%)	3 (1.2%)	37 (20.7%)

基數：所有曾經閱讀過體能活動指南的老師 = 179（不包括沒有回應的被訪者）

對於那些老師認為體能活動指南並不容易閱讀及理解、涵蓋的範圍不足夠，或資料不詳盡，他們有以下的建議或意見：

- 指南中只有少量的體能活動適合家長與幼兒一起進行；
- 建議加入一些與幼兒體能活動相關的網址；及
- 建議加入更多適合幼兒進行的體能活動。

(iii) 先導計劃專題網站

對於那些老師曾經瀏覽專題網站（www.startsmart.gov.hk）的老師，超過五分之四的老師（83.3%）認為網站很容易使用；當中超過八成的老師認同網站內，有關健康飲食習慣及體能活動的資料所涵蓋的範圍足夠及詳盡（表 4.5）。

表 4.5 先導計劃專題網站的意見

	是	不是	無意見
容易使用	75 (83.3%)	1 (1.1%)	14 (15.6%)
所涵蓋的範圍足夠			
健康飲食	80 (88.9%)	2 (2.2%)	8 (8.9%)
體能活動	75 (83.3%)	1 (1.1%)	14 (15.6%)
具備詳盡的資料			
健康飲食	74 (82.2%)	16 (17.8%)	0
體能活動	73 (81.1%)	1 (1.1%)	16 (17.8%)

基數：所有曾經瀏覽專題網站的老師 = 90

4.3 先導計劃的可行性

4.3.1 應用從先導計劃學到的知識於教學之上

大部分老師（95.4%）表示他們曾把參與先導計劃中學到有關健康飲食的知識應用在日常教學活動之上（表 4.6），包括「健康生日會」、「水果日」等，而且他們亦會較以往提供更多水果及清水給幼兒享用。

表 4.6 應用從先導計劃學到有關健康飲食的知識於教學之上

	受訪者數目	%
有	188	95.4%
沒有	9	4.6%

基數：所有老師曾經 (i)閱讀營養指引，或(ii)閱讀體能活動指南，或(iii)參與老師工作坊；或 (iv)瀏覽主題網站 = 197（不包括沒有回應的被訪者）

另一方面，16.3%的老師表示在進行先導計劃時於應用健康飲食在教學時遇到困難（表 4.7）。

表 4.7 在進行先導計劃時，於應用健康飲食在教學時遇到困難

	受訪者數目	%
有	23	16.3%
沒有	118	83.7%

基數：所有曾應用健康飲食知識在教學的老師 =141（不包括沒有回應的被訪者）

老師普遍遇到的困難包括：

- 時間不足夠；
- 老師的工作量增加；
- 只有少量的選項作為幼兒的獎勵；及
- 水果價格昂貴，很難經常購買。

與健康飲食相類似，96.4%的老師表示他們曾經將在先導計劃中學習到體能活動的知識應用在日常教學活動之上（表 4.8）。

表 4.8 將先導計劃學到有關體能活動的知識應用於教學上

	受訪者數目	%
有	190	96.4%
沒有	7	3.6%

基數：所有老師曾經 (i)閱讀營養指引，或(ii)閱讀體能活動指南，或(iii)參與老師工作坊；或(iv)瀏覽主題網站 = 197 (不包括沒有回應的被訪者)

然而，13.2%的老師表示在進行先導計畫時，將體能活動應用於教學上時遇到困難 (表 4.9).

表 4.9 在進行先導計畫時，將體能活動應用於教學上時遇到困難

	受訪者數目	%
有	19	13.2%
沒有	125	86.8%

基數：所有曾應用體能活動知識於教學上的老師 = 144 (不包括沒有回應的被訪者)

普遍遇到的困難包括：

- 缺乏相關的教材；
- 有限的空間和場地進行體能活動；及
- 於學前機構內，沒有足夠時間去推廣體能活動

4.3.2 家校合作

大約四分之三的老師表示，依從指引內就透過促進家校合作以改善幼兒健康飲食 (76.3%) 及體能活動 (75.4%) 的建議是可行的 (表 4.10)。然而，有部分老師表示營養指引及體能活動指南中某些建議則不太可行，包括：

- 很難去證實家長會於家中跟隨指引的建議去實行相關建議；
- 家長可能欠缺足夠知識以監察幼兒的食物；
- 家長可能不會閱讀及跟隨指引的建議去為幼兒於校外準備食物；
- 家長較難每天與幼兒進行體能活動；
- 家長對進行體能活動欠缺原動機；及
- 家長非常忙碌。

表 4.10 依從指引內在促進家校合作方面的可行性

	有	沒有	無意見
(i) 健康飲食	134 (79.8%)	2 (1.2%)	32 (19.0%)
(ii) 體能活動	144 (79.1%)	8 (4.4%)	30 (16.5%)

所有老師 (i)曾經閱讀過營養指引 = 168, 及(ii)曾經閱讀過體能活動指南= 182 (不包括沒有回應的被訪者)

4.4 先導計劃的有效性

大部分的老師 (91.8%) 留意到幼兒的飲食習慣在先導計劃後有所改善, 最主要包括多吃了水果和蔬菜、多喝了清水及減少了揀飲擇食的行為。就幼兒的體能活動習慣而言, 88.0%的老師表示他們也留意到在先導計劃後有所改善, 主要包括幼兒多做了運動、多做了不同種類的運動、以及增加了他們對運動的興趣。

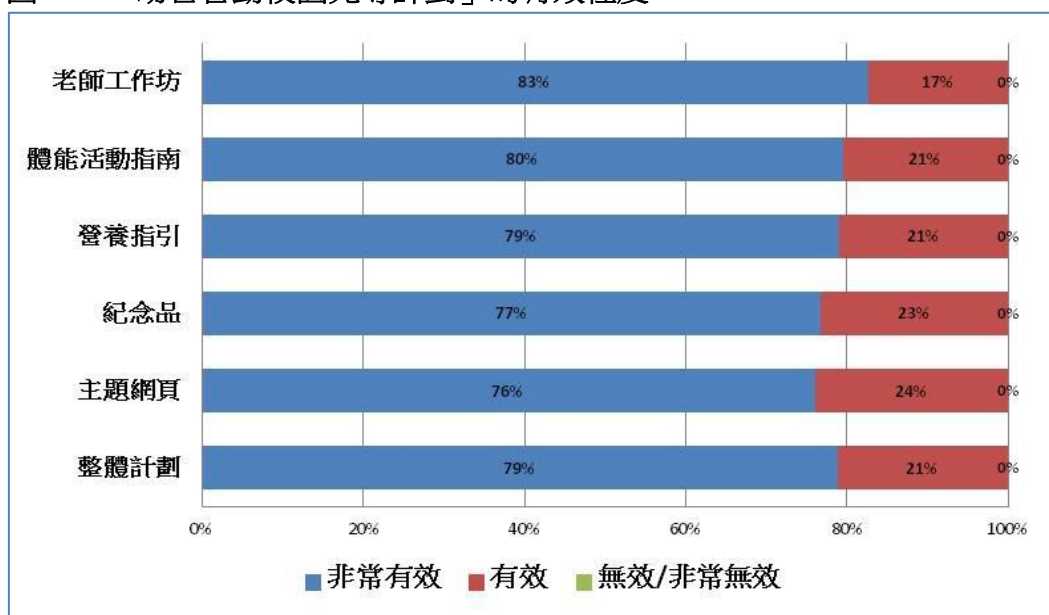
表 4.11 先導計劃後幼兒的飲食習慣及體能活動習慣的改善

	有	沒有	無意見
(i) 健康飲食	223 (91.8%)	4 (1.6%)	16 (6.6%)
(ii) 體能活動	213 (88.0%)	9 (3.7%)	20 (8.3%)

基數: 所有老師 = (i)243 及 (ii) 242 (不包括沒有回應的被訪者)

老師亦被問到他們對先導計劃不同部分, 對改善幼兒的飲食習慣及體能活動習慣的成效的意見。總括而言, 大約 80%的老師認為先導計劃能有效 (75.9%) 及非常有效 (3.0%) 地去協助改善幼兒的飲食及體能活動習慣。另外, 大約八成的老師認為先導計劃為老師而設的工作坊 (82.6%)、營養指引 (79.1%) 及體能活動指南 (79.6%) 能有效地協助老師改善幼兒的飲食及體能活動習慣; 大約 75%的老師認為先導計劃的主題網頁 (76.1%) 及紀念品 (如水果毛巾) (76.5%) 能有效幫助老師, 以改善幼兒的飲食及體能活動習慣 (圖 2)。

圖 2 「幼營喜動校園先導計劃」的有效程度



基數：老師曾經 (i)參與老師工作坊 = 92, (ii)閱讀體能活動指南 = 176, (iii) 閱讀營養活動指引 = 163, (iv) 所有老師 = 192, (v)瀏覽先導計劃網站 = 88 及 (vi) 所有老師曾經參與(i)至(v)中至少一項活動（不包括沒有回應的被訪者）

超過六成的老師（60.2%）表示他們在學前機構進行先導計劃時並沒有遇上困難（表 4.12）。

表 4.12 在學前機構進行先導計劃時遇上困難

	受訪者數目	%
有	23	11.2%
沒有	124	60.2%
無意見	59	28.6%

基數：老師曾經 (i)閱讀營養活動指引,或(ii)閱讀體能活動指南, 或(iii)參與老師工作坊,或(iv)瀏覽先導計劃網站 = 206（不包括沒有回應的被訪者）

對於那些表示在進行先導計劃時遇上困難的老師，他們的意見包括：

- 先導計劃的時間較短；
- 工作量太多而時間太少；
- 欠缺相關的教材；及
- 較難獲取家長的支持。

接近所有的老師（99%）均表示，他們會推薦其他學前機構，將來參與「幼營喜動校園計劃」。

第五章：家長問卷調查結果

5.1 背景資料

本研究共於 29 間學前機構回收到 3714 張家長問卷，當中接近八成受訪者為幼兒母親，16%為幼兒父親。另外有 69.0%受訪者的子女於半日制的學校上課，其餘 31.0%則於全日制學校上課（表 5.1）。

表 5.1 家長背景資料

	受訪者數目	%
與幼兒關係		
父親	595	16.2%
母親	2913	79.2%
其他	168	4.6%
班別種類		
全日制	1143	31.0%
半日制	2548	69.0%

基數：所有家長 = 3714（不包括沒有回應的被訪者）

5.2 對先導計劃的參與程度及接受程度

5.2.1 參與程度

約三分之二的家長（64.0%）曾經閱讀過《幼營喜動家長指南》（家長指南）；同時，超過一半被訪家長曾分別閱讀過《給家長的信》（56.2%）或使用過《我的活力日誌》記錄咭（58.6%）。然而，只有 13.3%及 23.6%被訪家長曾出席家長講座或瀏覽過先導計劃的專題網頁（表 5.2）。

表 5.2 先導計劃內不同活動的參與程度

曾經閱讀《幼營喜動家長指南》	2269	64.0%
曾經參與過先導計劃的家長講座	442	13.3%
曾經瀏覽先導計劃的專題網頁	794	23.6%
曾經閱讀《給家長的信》	1943	56.2%
曾經使用《我的活力日誌》記錄咭	2026	58.6%

基數：所有家長（不包括沒有回應的被訪者）

5.2.2 接受程度

(i) 《幼營喜動家長指南》

大約七成半曾經閱讀家長指南的家長認為指南容易閱讀及理解（75.5%），而超過六成的家長同意指南的所涵蓋的範圍足夠（健康飲食習慣：69.8%，體能活動：65.4%）。與此同時，三分之二的家長認為家長指南資料詳盡（健康飲食習慣：66.9%，體能活動：62.7%）。

表 5.3 對《幼營喜動家長指南》的意見

	是	不是	無意見
(i) 容易閱讀及理解	1597 (75.5%)	34 (1.6%)	483 (22.8%)
(ii) 所涵蓋的範圍足夠			
健康飲食	1456 (69.8%)	37 (1.8%)	592 (28.4%)
體能活動	1348 (65.9%)	29 (1.4%)	670 (32.7%)
(iii) 資料詳盡			
健康飲食	1403 (66.9%)	33 (1.6%)	661 (31.5%)
體能活動	1282 (62.7%)	27 (1.3%)	736 (36.0%)

基數：所有曾經閱讀家長指南的家長 (i)2113; (ii)2085 及 (iii)2097(不包括沒有回應的被訪者)

對於家長指南，受訪家長有以下意見及建議：

- 建議加強以下各項的內容：
 - 有關幼兒飲食的實用資訊（如食譜、適合食材等）；
 - 有關幼兒的體能活動種類及課程；
 - 卡路里之計算；
 - 適合進行體能活動之公共地方；及
 - 與幼兒一起進行體能活動的好處及安全指引
- 建議縮短家長指南的長度；及
- 建議加入更多圖片。

(ii) 先導計劃的專題網站

超過六成曾經瀏覽專題網站的家長認為，網站很容易使用（64.7%）

六成多的家長認為網站涵蓋的範圍足夠（健康飲食習慣：66.9%，體能活動：62.7%）而 65.9%及 62.7%的家長分別認為網站在健康飲食習慣及體能活動方面的資料詳盡（表 5.4）。

表 5.4 先導計劃的主題網站的意見

	是	不是	無意見
(i) 容易閱讀及理解	468 (64.7%)	30 (4.1%)	225 (31.1%)
(ii) 所涵蓋的範圍足夠			
健康飲食	471 (65.4%)	19 (2.6%)	230 (31.9%)
體能活動	470 (66.1%)	10 (1.4%)	231 (32.5%)
(iii) 資料詳盡			
健康飲食	474 (65.9%)	14 (1.9%)	231 (32.1%)
體能活動	445 (62.7%)	10 (1.4%)	255 (35.9%)

基數：所有曾經瀏覽主題網站的家長 = (i)723, (ii)720 及 (iii)719 (不包括沒有回應的被訪者)

5.3 先導計劃的可行性

5.3.1 《給家長的信》

對於曾經閱讀過《給家長的信》的家長，大部分表示（85.6%）他們曾跟子女一起進行《給家長的信》中所提供的親子遊戲（表 5.5）。

表 5.5 跟子女一起進行《給家長的信》中提供的親子遊戲

	受訪者數目	%
有	1512	85.6%
沒有	255	14.4%

基數：所有曾經讀過《給家長的信》的家長 = 1767 (不包括沒有回應的被訪者)

5.3.2 《我的活力日誌》

對於曾經使用過《我的活力日誌》記錄咗的家長，當中大約八成認為記錄咗可以鼓勵其子女多進行體能活動（表 5.6）。

表 5.6 贊同《我的活力日誌》可以鼓勵其子女多進行體能活動

	受訪者數目	%
是	1523	80.2%
不是	51	2.7%
無意見	326	17.2%

基數：所有曾經使用過《我的活力日誌》的家長 = 1900 (不包括沒有回應的被訪者)

5.3.3 於家中應用從先導計劃學到的知識去改善幼兒的行為

當家長從先導計劃中不同渠道學習到相關知識後，當中約一半的被訪者有付諸行動去改善子女在家中的飲食（50.5%）及體能活動（48.9%）習慣（表 5.7）。

表 5.7 於家中應用從先導計劃學到的知識

	有	沒有	無意見
健康飲食	1312 (50.5%)	431 (16.6%)	857 (33.0%)
體能活動	1271 (48.9%)	454 (17.5%)	874 (33.6%)

基數：所有家長曾經(i)閱讀過家長指南，或(ii)出席家長講座，或(iii)瀏覽先導計劃網頁，(iv)閱讀《給家長的信》，或(v)使用過《我的活力日誌》紀錄咭 = 2600（不包括沒有回應的被訪者）

家長普遍會在家中應用到的措施包括：

健康飲食方面：

- 要求子女多喝清水，少喝些不健康飲料；
- 保持均衡飲食及定時進食；
- 於家中提供不同種類的水果、蔬菜及其他健康食物；
- 減少向幼兒提供不健康的食物；及
- 教育幼兒有關健康飲食及其他有關飲食的知識。

體能活動方面：

- 多了帶幼兒到公園或其他戶外地方進行體能活動；
- 為幼兒安排多些體能活動；
- 幫助幼兒建立恆常運動的習慣；及
- 多了與幼兒一起做運動。

5.4 先導計劃的成效

約四分之三的家長（74.8%）發現在最近半年（即參與先導計劃之後），子女的飲食習慣有所改善，主要包括：多吃了水果及蔬菜、多喝了清水、少喝了些不健康飲料，以及減少了揀飲擇食的習慣。同樣地，74.7%的家長表示他們發現在先導計

劃之後，幼兒的體能活動習慣有所改善，主要包括：多做了運動、多做了不同類型的運動、以及增加了對運動的興趣（表 5.8）。

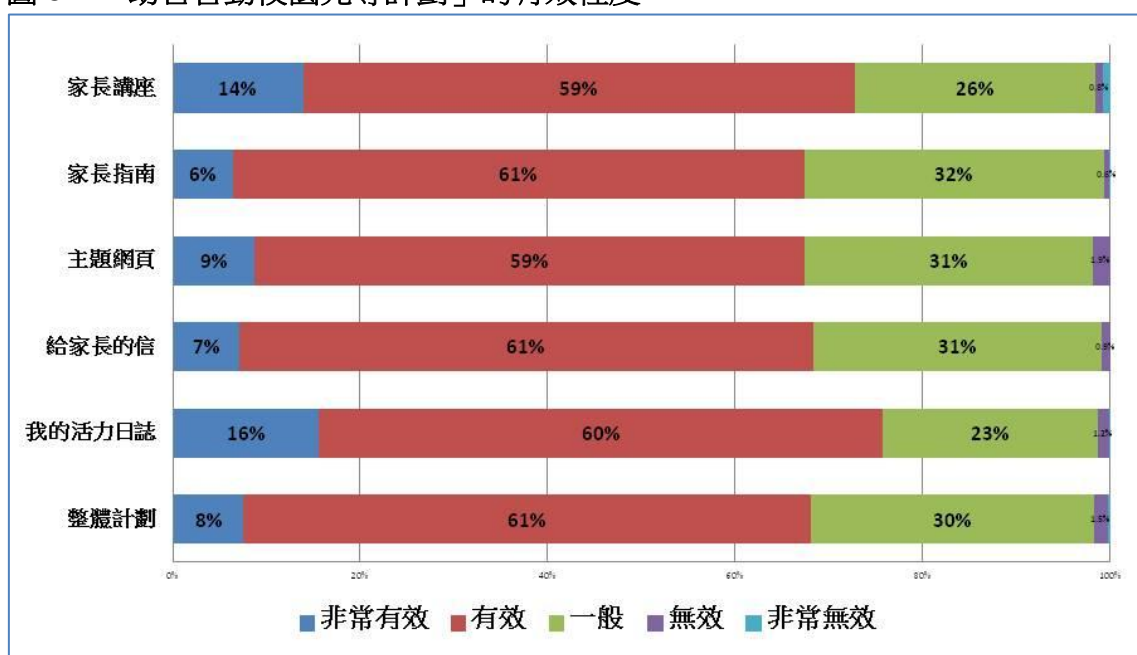
表 5.8 家長留意到在過去半年幼兒的飲食習慣及體能活動有所改善

	有	沒有	無意見
(i) 健康飲食習慣	2278 (74.8%)	687 (18.5%)	248 (6.7%)
(ii) 體能活動習慣	2717 (74.7%)	604 (16.6%)	315 (8.7%)

基數 = 所有家長（不包括沒有回應的被訪者）

大約三分之二的家長認同先導計劃能有效（60.5%）或非常有效地（7.5%）幫助他們改善子女的飲食及體能活動習慣。然而，有小部分家長認為先導計劃無效（1.5%）及非常無效（0.2%）。超過七成的家長指出健康講座（72.7%）及《我的活力日誌》（75.6%）能有效及非常有效協助家長改善幼兒在家的習慣；超過 60% 的家長認為《幼營喜動家長指南》（67.4%），主題網站（67.3%）及《給家長的信》（68.3%）能有效及非常有效協助家長改善幼兒在家的習慣（圖 3）。

圖 3 「幼營喜動校園先導計劃」的有效程度



基數：所有家長曾經(i)出席家長講座 = 381, (ii)讀過《家長指南》 = 1861, (iii)瀏覽先導計劃網頁 = 667, (iv) 閱讀過《給家長的信》 = 1635, (v)使用過《我的活力日誌》 = 1779, (vi)參與 (i)至(v) 中的其中一項活動 = 2199（不包括沒有回應的被訪者）

第六章：負責安排或預備膳食的員工調查結果

6.1 生日會的安排

參與調查的 26 位負責安排或準備膳食的員工中，60%表示他們所屬的學前機構曾向家長提出有關生日會自攜食物的建議；另外，大部分的學前機構（92.0%）於生日會上提供水果給幼兒享用。

就學前機構於生日會上提供的食物而言，最常見的選擇為蛋糕（89.4%）、清水（57.9%）、其他飲料（42.2%）及水果（31.6%）；而在生日會上，幼兒最常自攜回校的食物為水果（28%）、其他小食（24%）、蛋糕（20%），以及其他餅乾及曲奇餅（16%）。

員工亦被問到在上一次生日會上派發給幼兒的禮物，其中最常見的選擇為玩具（73%）、水果（50%）、文具（46%）及水煮蛋（42%）。

6.2 準備日常膳食的食材

在為幼兒準備日常膳食方面，被訪者對食材的選擇及處理過程如下（表 6.1）：

- 所有被訪者均表示會在烹煮前把採用的肉類或禽肉去皮去肥；以及不會向學童提供油炸食物（包括枝竹、豆卜、伊麵等預先經油炸處理的食品）。
- 大約四分之三的被訪者（73.9%）表示不會採用脂肪比例較高、加工或罐頭肉類（如連皮雞肉、火腿、蟹柳、腸仔、叉燒、素肉等）作為餐單的食材(包括炒飯麵用的材料)。
- 約七成的被訪者（70.8%）表示不會採用添加鹽、油、糖的蔬果乾、罐頭蔬果或醃製蔬果（如加糖提子乾、糖漿浸的罐頭水果、罐頭蘑菇、雪菜、梅菜等）作為餐單的食材。
- 一半被訪者表示學前機構會採用全脂或加糖的奶品類（如全脂奶、朱古力奶、果味奶、全脂芝士、全脂乳酪/乳酪飲品、煉奶、淡奶等）作為餐單的食材。
- 接近八成的被訪者（79.2%）表示在烹煮幼兒的膳食時不會採用味精、雞粉或鹽分高的調味料或現成醬汁（如麵醬、魚露、南乳、照燒汁、白汁、茄汁或以

- 罐頭湯製成的茨汁等)，但有五位被訪者會在烹煮膳食時加入這些調味料；及
- 接近七成半的被訪者（73.9%）表示學前機構會向幼兒提供一些需沖調的飲品（如好立克、阿華田、豆漿等）；當中有 42.9%表示他們會在飲品中加入糖，而 58.8%則會在飲品中加全脂或加糖的奶品類。

表 6.1 學前機構對食材的選擇及處理過程

	有	沒有
在烹煮前把採用的肉類或禽肉去皮去肥	26 (100.0%)	0
沒有提供油炸食物	26 (100.0%)	0
不會採用脂肪比例較高、加工或罐頭肉類作為餐單的食材	6 (26.1%)	17 (73.9%)
不會採用添加鹽、油、糖的蔬果乾、罐頭蔬果或醃製蔬果作為餐單的食材	7 (29.2%)	17 (70.8%)
不會採用味精、雞粉或鹽分高的調味料或現成醬汁	19 (79.2%)	5 (20.8%)
不會採用全脂或加糖的奶品類作為餐單的食材	12 (50.0%)	12 (50.0%)
在膳食中會包括一些需沖調的飲品	17 (73.9%)	6 (26.1%)
在飲品中加糖	6 (42.9%)	8 (57.1%)
在飲品中加全脂或加糖的奶品類	10 (58.8%)	7 (41.2%)

基數：所有負責膳食安排的職員（不包括沒有回應的被訪者）

65.3%的被訪者表示在製作炒飯及炒麵時，他們會採用少於每人 2 茶匙油。同時，大部分被訪者（80.7%）會採用少於每人 2 茶匙油烹煮每道主餐（表 6.2）。

表 6.2 烹煮時的用油情況

	有	沒有	無意見/不適用
採用少於每人 2 茶匙油製作炒飯及炒麵	17 (65.3%)	1 (3.8%)	8 (30.8%)
採用少於每人 2 茶匙油烹煮每道主餐	21 (80.7%)	0	5 (19.2%)

基數：所有負責膳食安排的職員 = 26

就使用煮食油而言，被訪者表示於學前機內最常採用的煮食油是粟米油（41.4%）及芥花籽油（37.9%）；而最常採用的麵包塗醬是果醬（33.3%）及牛油（28.9%）。

第七章 總結及建議

7.1 討論及結論

本評估結果顯示，先導計劃整體來說是有效的，而校長及教師就計劃的不同項目普遍感到滿意。令人鼓舞的是，大部分被訪者（特別是老師）亦留意到幼童的飲食及體能活動習慣在推行先導計劃後均有所改善。學前機構在培養幼兒良好的飲食習慣方面扮演著重要的角色。事實上，香港有接近 90% 年齡介乎三至五歲的兒童花上大量時間於學前機構中進行學習活動，他們會有大半天的時間留在學前機構，每天通常會有二至三節的用膳時間（包括茶點），同時亦會在校內進行大部分的體能活動¹。為了幫助幼兒吃得更健康及更加喜愛作體能活動，以至發展終身的良好習慣，學前機構必須與政策制訂者、家長、社會及其他相關持份者共同努力，從而在校園裡締造一個有利學童健康飲食和恆常運動的環境。

此外，家長及其他家庭成員在培育兒童飲食及體能活動習慣上扮演著重要角色。然而，只有一半家長表示他們會將從先導計劃獲得的知識，應用在日常生活中，從而改善幼兒的飲食及體能活動的習慣。很多證據顯示幼兒肥胖與家長對子女某些方面的教養有直接關係，例如限制進食及強迫進食、家長對營養知識的認知低、以及家長較少以身作則以樹立健康飲食的典範²⁻⁵。為了幼兒著想，學校與家庭之間應建立相向的渠道以促進彼此有效的溝通。同時，為了宣傳健康飲食及體能活動，有關方面應繼續嘗試以不同方式讓家長了解有關活動，並吸引他們的參與及支持。

這評估研究顯示教師及家長均認為計劃中所採用不同形式的健康教育宣傳物品具有成效；特別是對校長及教師而言，營養指引及體能活動指南具有一定的實用性。大部分教師都有閱讀指南，並認為那些資料能協助他們處理相關的工作。然而，超過一半的教師及少於四分之一的家長從來沒有瀏覽過計劃的主題網站。由於透過網站發放健康訊息是較快捷及方便的渠道，因此日後應嘗試在網站方面多作宣傳。

普遍來說，除了部分學校仍會採取一些不符合健康標準的做法（例如為幼兒提供全脂奶類食品），學前教育機構供應的食物大致都符合健康的標準。為了保障幼兒避免受到不健康食品帶來的負面影響，學前教育機構應採取積極主動措施，以減低在

準備學校膳食的過程中加入不健康的食物成分。因此，我們建議學前教育機構應根據《二至六歲幼兒營養指引》準備幼兒的膳食，並持續監察有關食物的質素。

最後，大部分教師在推行先導計劃的過程中沒有遇到任何困難，而大部分校長認為先導計劃提供的資源皆可以接受。同時，大部分校長及差不多所有教師被訪者均建議把先導計劃推廣到其他的學前教育機構。總括而言，研究結果顯示，把「幼營喜動校園先導計劃」進一步推展至全港的學前機構是一個既可行又為人所接受的構思。

7.2 限制

此評估透過自填問卷的方式收集數據，因此被訪者提供的資料無法被確認。另一方面，部分被訪者可能會提供一些社會認受性較高的答案，而這些答案可能未必反映他們真正的態度及行為。

此外，本研究是一個橫斷性的設計，因此不同變數之間的因果關係無法被確認。同時，被訪者自願完成問卷的模式也可能造成部分沒有回應的偏差；而沒有回應的被訪者的身分特徵無法被記錄，而部分被訪者更可能沒有完成所有問題或只會選擇性地作答。

7.3 建議

1. 「幼營喜動校園先導計劃」在改善幼童健康飲食及體能活動習慣方面皆為有效的、可接受的，以及可行的，建議在下學年把計劃延伸至全港所有學前機構。
2. 「幼營喜動校園計劃」（「幼營喜動校園先導計劃」的延伸）可參考本先導計劃的經驗，特別是現有健康教育的資料及流程安排。
3. 繼續探討不同的方法以鼓勵家校合校，並需深化及加強家長教育及大眾宣傳工作。

參考書目

1. Story M, Kaphingst K, French S. The Role of Schools in Obesity Prevention. *The Future of Children* (2006); 16(1), pp. 109-42.
2. Rhee KE. Childhood Overweight and the Relationship between parent Behaviors, Parenting Style, and Family Functioning. *Annals of the American Academy of Political and Social Science* (2008); Jan; 615(1),p.11-37.
3. Farrow CV, Blissert J. Controlling feeding practices: cause or consequence of early child weight? *Pediatrics* (2008);121(1): e164-9.
4. Brown R, Ogden J. Children's eating attitudes and behavior: a study of the modeling and control theories of parental influence. *Health Educ Res* (2004);19;p.261-71.
5. Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite* (1998);31;p.205-28.

鳴謝

本研究承蒙以下各學前機構踴躍參與及鼎力支持，本署謹此致謝。排名以學校英文名稱字母順序排列。

	學校名稱
1	Ching Chung Hing Tung Kindergarten 青松興東幼稚園
2	Christian and Missionary Alliance Church Tai Wo Kindergarten 基督教宣道會太和幼稚園
3	Christian and Missionary Alliance Church Verbena Kindergarten 基督教宣道會茵怡幼稚園
4	Christian Evangelical Centre Lok Fu Kindergarten 基督教佈道中心樂富幼稚園
5	Deborah Anglo-Chinese Kindergarten (Whampoa Garden) 德寶中英文幼稚園 (黃埔花園)
6	ELCHK Cheung Wah Kindergarten 基督教香港信義會祥華幼稚園
7	Faith Lutheran Church Kindergarten 深信堂幼稚園
8	HKFYG Ching Lok Kindergarten (Ching Lok Nursery) 香港青年協會青樂幼稚園 青樂幼兒園
9	HKSPC Cheung Sha Wan Nursery School 香港保護兒童會長沙灣幼兒學校
10	HKSPC Hong Kong Bank Foundation Nursery School 香港保護兒童會匯豐銀行慈善基金幼兒學校
11	HKSPC Park'N Shop Staff Chari 表 Fund Nursery School 香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校
12	HKYWCA Athena Kindergarten 香港基督教女青年會宏恩幼稚園
13	Ho Tak Kindergarten and Child Care Centre (Sponsored by Sik Sik Yuen) 嗇色園主辦可德幼稚園及幼兒中心
14	Ho Yan Kindergarten (Sponsored by Sik Sik Yuen) 嗇色園主辦可仁幼稚園
15	Lok Sin Tong Tang Tak Lim Kindergarten 樂善堂鄧德濂幼稚園
16	May Nga Kindergarten (Branch) 美雅幼稚園 (分校)
17	MCC Little Angel (Tin Shing) Kindergarten 基督教聖約教會小天使 (天盛) 幼稚園

18	Mink International Pre-School 明雅國際幼兒學校
19	N.T. Women & Juveniles Welfare Association Ltd. Yuen Long Children Garden 新界婦孺福利會元朗兒童樂園
20	PLK Fung Leung Kit Memorial Kindergarten 保良局馮梁結紀念幼稚園
21	Semple Kindergarten 深培中英文幼稚園
22	Spring View Kindergarten 欣苗幼稚園
23	St Anthony's Anglo-Chinese Primary School and kindergarten 聖安多尼中英文小學暨幼稚園
24	St Monica's Anglo-Chinese Kindergarten (Lei Tung) 聖文嘉中英文幼稚園 (利東)
25	St Philip Lutheran Church Kindergarten 路德會聖腓力堂幼稚園
26	S.T.F.A. Tuen Mun Leung Lee Sau Yu Kindergarten 順德聯誼總會屯門梁李秀娛幼稚園
27	Telford Garden Kindergarten 德福幼稚園
28	Topkids Anglo-Chinese Kindergarten 德怡中英文幼稚園
29	Tsui Lam Estate Baptist Kindergarten 翠林邨浸信會幼稚園
30	TWGHs Chan King Har Kindergarten 東華三院馬陳景霞幼稚園

附錄 - 問卷

1

8. 你認為指南中有關鼓勵家校合作的建議可行嗎？

a. 飲食習慣

- 可行 不可行 沒意見

如不可行，有哪些困難或障礙？_____

b. 體能活動習慣

- 可行 不可行 沒意見

如不可行，有哪些困難或障礙？_____

9. 整體來說，你在參與「幼營喜動校園先導計劃」時有否遇到困難？

- 有 沒有 沒意見

如有，是甚麼困難？_____

第四部分 計劃的成效

10. 你認為以下各種「幼營喜動校園先導計劃」的活動項目，對於支援老師以改善幼童於健康飲食及體能活動習慣的成效如何？（請就你曾接觸過的项目作出評價；如沒有接觸過的项目，請留空。）

	非常有效	有效	一般	沒有效	非常沒有效
a. 教職員工作坊包括： 幼營喜動簡介會及營養工作坊、 學前兒童體能發展工作坊及 幼兒膳食營養工作坊	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. 《二至六歲幼兒營養指引》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. 《二至六歲幼兒體能活動指南》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. 「幼營喜動校園先導計劃」的網站 (www.startsmart.gov.hk)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. 「幼營喜動校園先導計劃」的紀念品 (例如水果毛巾)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. 整體計劃	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. 你會否推薦其他學前機構將來參加「幼營喜動校園計劃」？

- 會 不會 沒意見

如不會，為甚麼？_____

問卷完，謝謝！

「幼營喜動校園先導計劃」評估問卷

老師

感謝閣下對由衛生署主辦的「幼營喜動校園先導計劃」的支持。現邀請閣下花大約十分鐘時間填寫此問卷，閣下的答案將有助衛生署評估此計劃，以及於學前機構推廣更多良好飲食和體能活動習慣的資訊，從而提升本港學前兒童的健康質素。問卷是不記名的，所有資料只會作綜合分析之用。如對此問卷調查有任何查詢，歡迎致電3921-2600與香港大學社會科學研究中心曹女士聯絡。如欲了解更多有關參與研究人士的權益，請致電2241-5267聯絡香港大學非臨床研究操守委員會。謝謝！

填表須知：請用原子筆或鉛筆將適當答案的圓圈塗黑。

第一部分 背景資料

1. 校內負責的工作及班別：

a. 你在校內有否負責以下工作？（可選多項）

校內幼兒膳食	校內體能活動
<input type="radio"/> 安排幼兒的膳食及設計餐單	<input type="radio"/> 設計幼兒的體能活動
<input type="radio"/> 採購食材/處理或烹調食物	<input type="radio"/> 帶領及安排幼兒進行體能活動
<input type="radio"/> 參與制定有關幼兒膳食的學校政策	<input type="radio"/> 參與制定有關體能活動的學校政策
<input type="radio"/> 其他與幼兒飲食有關的工作 (如: _____)	<input type="radio"/> 其他與體能活動有關的工作 (如: _____)

b. 你在校內負責的班別包括（可選多項）：

- 全日制 半日制

2. 在這半年內，你有沒有注意到貴校的幼童在飲食及體能活動習慣方面有任何的改善？

a. 飲食習慣

- 有 沒有 沒意見

如有，請問是哪些方面的改善？（可選多項）

- 多吃了蔬菜 多吃了水果 多喝了水 減少偏食習慣 飲食較定時
 其他方面（請說明：_____）

b. 體能活動習慣

- 有 沒有 沒意見

如有，請問是哪些方面的改善？（可選多項）

- 多做了運動 多做了不同類型的體能活動 更喜愛做運動
 其他方面（請說明：_____）

第二部分 計劃的參與及接受程度

3. 請問你有沒有參與過以下「幼營喜動校園先導計劃」所舉辦的活動？請將適當答案的圓圈塗黑。

	有	沒有
a. 參與以下任何教職員工作坊，包括：	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- 幼營喜動簡介會及營養工作坊（於2010年12月至2011年1月期間舉行）		
- 學前兒童體能發展工作坊（於2011年1月期間舉行）		
- 幼兒膳食營養工作坊（於2011年2月期間舉行）		
b. 閱讀過《二至六歲幼兒營養指引》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. 閱讀過《二至六歲幼兒體能活動指南》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. 瀏覽過「幼營喜動校園先導計劃」的網站	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

假如你沒有參與過以上任何一項活動，你已完成本問卷調查，無須再回答以下問題，謝謝！

4. 如你曾讀過《二至六歲幼兒營養指引》，請回答4a-4c，否則請跳往第5題。

- a. 你認為《二至六歲幼兒營養指引》是否容易閱讀及理解？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- b. 一般而言，你認為指引中所包含的主題範圍是否足夠？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- c. 一般而言，你認為指引中的內容是否詳盡？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____

5. 如你曾讀過《二至六歲幼兒體能活動指南》，請回答5a-5c，否則請跳往第6題。

- a. 你認為《二至六歲幼兒體能活動指南》是否容易閱讀及理解？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- b. 一般而言，你認為指南中所包含的主題範圍是否足夠？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- c. 一般而言，你認為指南中的內容是否詳盡？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____

6. 如你曾瀏覽過「幼營喜動校園先導計劃」網站(www.startsmart.gov.hk)，請回答6a-6c，否則請跳往第7題。

- a. 你認為「幼營喜動校園先導計劃」的網站是否容易使用？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- b. 你認為網站中所包含的主題範圍是否足夠？
(i) 飲食習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
(ii) 體能活動習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- c. 你認為網站中的資料是否詳細？
(i) 飲食習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
(ii) 體能活動習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____

第三部分 計劃的可行性

7. 你有沒有把從參與「幼營喜動校園先導計劃」中所學到的健康飲食及體能活動知識，融入學校的活動中？

- a. 健康飲食
 有 沒有(為什麼？_____)



註明是哪些學校活動：(可選多項)

滲入日常課程之中 每天都提供清水 派發水果給學生帶回家

其他學校活動(請說明：_____)

在實行的過程中有遇到任何困難或障礙嗎？ 有 沒有

如有，遇到哪方面的困難或障礙？(請說明：_____)

- b. 體能活動
 有 沒有(為什麼？_____)



註明是哪些學校活動：(可選多項)

滲入日常課程之中 舉行運動會 進行水果操

其他學校活動(請說明：_____)

在實行的過程中有遇到任何困難或障礙嗎？ 有 沒有

如有，遇到哪方面的困難或障礙？(請說明：_____)



「幼營喜動校園先導計劃」評估問卷

校長



37825

11. 整體來說，你在參與「幼營喜動校園先導計劃」時有否遇到困難？

- 有 沒有 沒意見



如有，是甚麼困難？ _____

第四部分 計劃的成效

12. 請就以下各方面評價你對「幼營喜動校園先導計劃」的推行的滿意程度？

	非常有效	有效	一般	沒有效	非常沒有效
a. 與學校溝通	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如答案是不滿意或非常不滿意，你建議哪些方面需要改善？	_____				
b. 對教職員提供的培訓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如答案是不滿意或非常不滿意，你建議哪些方面需要改善？	_____				
c. 家長教育	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如答案是不滿意或非常不滿意，你建議哪些方面需要改善？	_____				
d. 資源的配套及提供	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如答案是不滿意或非常不滿意，你建議哪些方面需要改善？	_____				
e. 流程	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如答案是不滿意或非常不滿意，你建議哪些方面需要改善？	_____				
f. 整體計畫	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如答案是不滿意或非常不滿意，你建議哪些方面需要改善？	_____				

13. 你認為「幼營喜動校園先導計劃」能夠幫助幼童實踐健康飲食及體能活動的習慣嗎？

- 能夠 不能夠



如不能夠，為甚麼？ _____

14. 你會否推薦其他學前機構將來參加「幼營喜動校園計劃」？

- 會 不會 沒意見



如不會，為甚麼？ _____

問卷完，謝謝！

感謝 貴校對於由衛生署主辦的「幼營喜動校園先導計劃」的支持。現邀請閣下花大約十分鐘時間填寫此問卷，閣下的答案將有助衛生署評估此計劃，以及於學前機構推廣更多良好飲食和體能活動習慣的資訊，從而提升本港學前兒童的健康質素。問卷是不記名的，所有資料只會作綜合分析之用。如對此問卷調查有任何查詢，歡迎致電3921-2600與香港大學社會科學研究中心曹女士聯絡。如欲了解更多有關參與研究人士的權益，請致電2241-5267聯絡香港大學非臨床研究操守委員會。謝謝！

填表須知：請用原子筆或鉛筆將適當答案的圓圈塗黑。

第一部分 背景資料

1. 貴學校現時有沒有訂立培育學童健康飲食習慣的目標及措施，從而制定學校健康飲食及體能活動的政策？

a. 健康飲食政策

- 沒有
 有，但沒有明確紀錄
 有，並備有文件（請連同飲食政策文件副本一併交回）

b. 體能活動政策

- 沒有
 有，但沒有明確紀錄
 有，並備有文件（請連同體能活動政策文件副本一併交回）

2. 如貴校已訂立健康飲食政策或體能活動政策，請問校內有沒有負責制定及執行這些政策的小組或委員會？

a. 健康飲食政策

- 有 沒有 仍未訂立政策



如有，請問誰擔任會員？

- 校長 老師 家長 其他（_____）

b. 體能活動政策

- 有 沒有 仍未訂立政策



如有，請問誰擔任會員？

- 校長 老師 家長 其他（_____）

3. 貴校在安排學童膳食時（包括正餐、茶點及生日會等），以下哪三項是最重要的考慮因素？（請填上1-3，1代表最重要）

- 食品價格 學生的喜好 食物衛生 食物的營養價值
 購買食材的方便度 家長的意見

其他，請註明（_____）

不適用，因為本校提供食物

4. 貴校在本學年（2010/2011年度）有沒有參與由其他機構舉辦的校園體能活動或健康飲食的推廣活動？

- 沒有
 有，本校參與的活動如下：

↓

活動日期	機構名稱	活動名稱	形式及對象

5. 貴校在本學年（2010/2011年度）有沒有自行舉辦校園體能活動或健康飲食的推廣活動？

- 沒有
 有，本校舉辦的活動如下：

↓

活動日期	活動名稱	形式及對象

6. 於2010/2011學年，你有沒有注意到 貴學校的幼童在飲食及體能活動習慣方面有任何的改善？

- a. 飲食習慣 有 沒有 沒意見

↓

如有，請問是哪些方面的改善？ _____

- b. 體能活動習慣 有 沒有 沒意見

↓

如有，請問是哪些方面的改善？ _____

第二部分 計劃的參與及接受程度

7. 貴校有沒有配合衛生署出版的《二至六歲幼兒營養指引》及《二至六歲幼兒體能活動指南》去制定或修改有關健康飲食及體能活動的學校政策？

有 沒有

- a. 《二至六歲幼兒營養指引》

如沒有，為甚麼？ _____

- b. 《二至六歲幼兒體能活動指南》

如沒有，為甚麼？ _____

8. 你認為貴校就推行「幼營喜動校園先導計劃」所需投放的資源（包括人手、時間和金錢）是否可以接受？

- 可以接受 不可以接受 沒有意見

↓

如不可以接受，為甚麼？ _____

第三部分 計劃的可行性

9. 你認為衛生署出版的《二至六歲幼兒營養指引》及《二至六歲幼兒體能活動指南》的內容是否實際可行，以讓貴校的職員把內容應用到學校的活動中？

- a. 飲食習慣 可行 不可行 沒意見

↓

如不可行，有哪些困難或障礙？ _____

- b. 體能活動習慣 可行 不可行 沒意見

↓

如不可行，有哪些困難或障礙？ _____

10. 你認為指南中有關鼓勵家校合作的建議可行嗎？

- a. 飲食習慣 可行 不可行 沒意見

↓

如不可行，有哪些困難或障礙？ _____

- b. 體能活動習慣 可行 不可行 沒意見

↓

如不可行，有哪些困難或障礙？ _____

第三部分 計劃的成效

9. 你認為以下各種「幼營喜動校園先導計劃」的活動項目，對於幫助家長以改善子女的飲食及體能活動習慣的成效如何？（請就你曾接觸過的項目作出評價；如沒有接觸過的項目，請留空。）

	非常有效	有效	一般	沒有效	非常沒有效
a. 《幼兒健康「體」「營」大檢閱》的家長講座	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. 《幼營喜動家長指南》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. 「幼營喜動校園先導計劃」的網頁 (www.startsmart.gov.hk)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. 「幼營喜動校園先導計劃」的 《給家長的信》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. 「幼營喜動校園先導計劃」的 《我的活力日誌》紀錄咭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. 整體計劃	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. 透過以上提及的途徑得知更多關於健康的知識後，你有沒有採取任何的行動去改善子女在家中的飲食及體能活動習慣？

a. 飲食習慣

有 沒有 沒意見



如有，你採取了什麼行動？_____

b. 體能活動習慣

有 沒有 沒意見



如有，你採取了什麼行動？_____

「幼營喜動校園先導計劃」評估問卷

家長

希望你能抽出五至十分鐘時間來填寫此問卷，以便我們多了解你對幼兒的體能活動及健康飲食的意見。你的答案可以幫助衛生署日後更有效地推行及評估健康促進活動，從而提升本港幼兒的健康。問卷是不記名的，所有資料只會作綜合分析之用。如對此問卷調查有任何查詢，歡迎致電3921-2600與香港大學社會科學研究中心曹女士聯絡。如欲了解更多有關參與研究人士的權益，請致電2241-5267聯絡香港大學非臨床研究操守委員會。謝謝！敬請把填妥的問卷交回貴子弟的班主任，謝謝！

填表須知：請用原子筆或鉛筆將適當答案的圓圈塗黑。

第一部分 背景資料

1. 請填寫以下資料：

a. 與貴子弟的關係：

父親 母親 其他，請註明：_____

b. 貴子弟就讀的班別種類：

全日制 半日制

2. 在這半年內，你有沒有發現你的幼兒在飲食及體能活動習慣方面有所改善？

a. 飲食習慣

有 沒有 沒意見



如有，請問是哪些方面的改善？（可選多項）

多吃了蔬菜 多吃了水果 多喝了水 減少偏食習慣 飲食較定時
 其他方面（請說明：_____）

b. 體能活動習慣

有 沒有 沒意見



如有，請問是哪些方面的改善？（可選多項）

多做了運動 多做了不同類型的體能活動 更喜愛做運動
 其他方面（請說明：_____）

問卷完，謝謝！

第二部分 計劃的參與及接受程度

3. 過去的一個學年間，你有沒有透過學校參與下列活動？請將適當答案的圓圈塗黑。

	有	沒有
a. 閱讀過《幼營喜動家長指南》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. 參與《幼兒健康「體」「營」大檢閱》家長講座（2011年3月至4月）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. 瀏覽過「幼營喜動校園先導計劃」的網站	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. 閱讀過「幼營喜動校園先導計劃」的《給家長的信》	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. 使用過「幼營喜動校園先導計劃」的《我的活力日誌》紀錄咭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

假如你沒有參與過以上任何一項活動，你已完成本問卷調查，無須再回答以下問題，謝謝！

4. 如你曾閱讀過《幼營喜動家長指南》，請回答4a-4c，否則請跳往第5題。

- a. 你認為指南是否容易閱讀及理解？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- b. 一般而言，你認為指南中所包含的主題範圍足夠嗎？
(i) 營養飲食 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
(ii) 體能活動 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- c. 一般而言，你認為指引中的內容是否詳盡？
(i) 營養飲食 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
(ii) 體能活動 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____

5. 如你曾瀏覽過「幼營喜動校園先導計劃」的網站(www.startsmart.gov.hk)，請回答5a-5c，否則請跳往第6題。

- a. 你認為「幼營喜動校園先導計劃」的網站是否容易使用？ 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- b. 一般而言，你認為網站中所包含的主題範圍是否足夠？
(i) 飲食習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
(ii) 體能活動習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
- c. 一般而言，你認為指引中的內容是否詳盡？
(i) 飲食習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____
(ii) 體能活動習慣 是 否 沒意見
如答「否」，你建議需於哪方面作出改善？ _____

第三部分 計劃的可行性

6. 你有沒有根據計劃的指引，去改善孩子的飲食習慣及增加孩子的體能活動量？

- a. 改善飲食習慣
 有 沒有(為什麼？_____)
- b. 增加體能活動量
 有 沒有(為什麼？_____)

7. 你有沒有跟子女一起進行《給家長的信》中提供的活動(如迷宮遊戲、填色、找錯處等)？

- 有 沒有 沒有看過

8. 你認為透過《我的活力日誌》是否可以鼓勵子女多進行體能活動？

- 可以 不可以 沒意見



25692

「幼營喜動校園先導計劃」評估問卷 學前機構膳食供應

感謝 貴校對於由衛生署主辦的「幼營喜動校園先導計劃」的支持。現邀請閣下花大約十分鐘時間填寫此問卷，讓我們了解學校在六月份為幼童供應膳食的安排。閣下的答案將有助衛生署評估此計劃，以及於學前機構推廣更多良好飲食和體能活動習慣的資訊，從而提升本港學前兒童的健康質素。所有個資料將會絕對保密，只會作綜合分析之用。如對此問卷調查有任何查詢，歡迎致電3921-2600與香港大學社會科學研究中心曹女士聯絡。如欲了解更有關參與研究人士的權益，請致電2241-5267聯絡香港大學非臨床研究操守委員會。謝謝！

第一部分 生日會的安排 (如六月份沒有舉行生日會，請就上次的生日會回答以下問題)

請自行揀選一班作為資料提供的基礎，然後按該班情況回答此部分的問題。

1. 揀選班別為： _____

	有	否
2. 生日會當天有否供應新鮮水果給學生？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. 舉行生日會前，曾否透過通告或其他方式通知家長有關生日會自攜食物的建議？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------

4. 請列出學校於生日會供應的食物 (包括飲品)：
(如提交的學校餐單中已包括有關資料，學校毋須填寫此欄)

5. 請列出家長於生日會當天自攜的食物 (包括飲品)：

6. 請列出生日會所派發的生日禮物 (例如紅雞蛋、糖果、文具、貼紙等)：



25692

第二部分 學校日常膳食的食材資料請根據學校日常供應給**全體學童**膳食，回答以下問題：

	是/有	否	
7. 餐單中所採用的肉類或禽肉是否已在烹煮前去皮去肥？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8. 餐單內的食材(包括炒飯麵用的材料)有否採用脂肪比例較高、加工或罐頭肉類(如連皮雞肉、火腿、蟹柳、腸仔、叉燒、素肉等)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. 餐單內的食材有否採用添加鹽、油、糖的蔬果乾、罐頭蔬果或醃製蔬果(如加糖提子乾、糖漿浸的罐頭水果、罐頭蘑菇、雪菜、梅菜等)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10. 餐單內的食材有否採用全脂或加糖的奶品類(如全脂奶、朱古力奶、果味奶、全脂芝士、全脂乳酪/乳酪飲品、煉奶、淡奶等)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11. 膳食有否採用味精、雞粉或鹽分高的調味料或現成醬汁(如麵醬、魚露、南乳、照燒汁、白汁、茄汁或以罐頭湯製成的芡汁等)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12. 膳食有否包括一些需沖調的飲品(如好立克、阿華田、豆漿等)？ (如答「否」，請跳至第13題。)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
如有供應，飲品有否加入以下食材：			
a. 糖(包括砂糖、黃糖、糖漿、蜜糖等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
b. 全脂或加糖的奶品類(如全脂奶、煉奶、淡奶等)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13. 校方有否向學童供應油炸食物(包括枝竹、豆卜、伊麵等預先經油炸處理的食品)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	是	否	沒意見
14. 如餐單包括 炒飯、炒麵類 ，這些食品是否採用 少於2茶匙油 (以每人分量計)製作？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 每 主餐 的 用油量 是否 少於2茶匙 (以每人分量計)？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 日常所採用的 煮食油 是：_____			
17. 日常所採用的 麵包塗醬 是：_____			

第三部份 聯絡資料

填寫人姓名：_____

填寫日期：_____

問卷完，謝謝！