



衛生教育展覽及資料中心通訊

2013年3月
第九期

九龍尖沙咀九龍公園S4座 (彌敦道及海防道交界)

查詢電話：2377 9275 網址：www.fehd.gov.hk

開放時間：星期二、三、五及六 上午8時45分至下午6時15分 / 星期日 上午11時至下午9時 / 星期一、四及公眾假期休息

新增網上意見調查

為收集市民對本中心各項設施及服務的意見，本中心備有兩份意見調查問卷，分別就本中心及流動教育中心的參觀設施及安排，以及所舉辦的衛生推廣活動，供參加者表達意見。

為提供更多途徑方便市民提供寶貴意見，本中心網頁於一月底新增網上意見調查，市民可於網上填寫問卷後直接遞交本中心，方便快捷。希望市民參觀本中心、流動教育中心或參與衛生推廣活動後，踴躍發表意見，以協助中心的未來計劃及發展，提升推廣個人衛生、環境衛生及食物安全訊息的效益。

市民只需登入衛生教育展覽及資料中心網頁：

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/index.html



於「意見調查」一欄按動，選取及填寫有關意見調查問卷後，按確認即可完成。

市民亦可透過擺放在本中心、流動教育中心及衛生推廣活動場地的意見調查問卷，表達意見。有關各項衛生推廣活動的地點及時間可瀏覽本中心網頁。

專題介紹

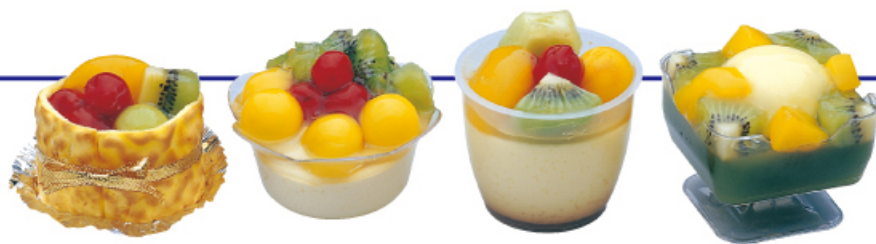
高風險食物及食物溫度控制

春、夏季將至，因氣溫及濕度較高，市民在處理食物時，應特別小心，尤其是處理一些細菌容易滋生的高風險食物，更應將食物溫度控制好，減低食物中毒的機會。今期專題為大家介紹何謂“高風險食物”及在處理食物的過程中應控制的食物溫度。

高風險食物

高風險食物是指一些具備病原體迅速生長所需一切條件的食物，一般高水分或高蛋白質的食物都屬於高風險食物，常見有壽司、刺身、生蠔、貝類海產、雪糕、沙律、鮮奶、雞蛋、燒味、三文治等。



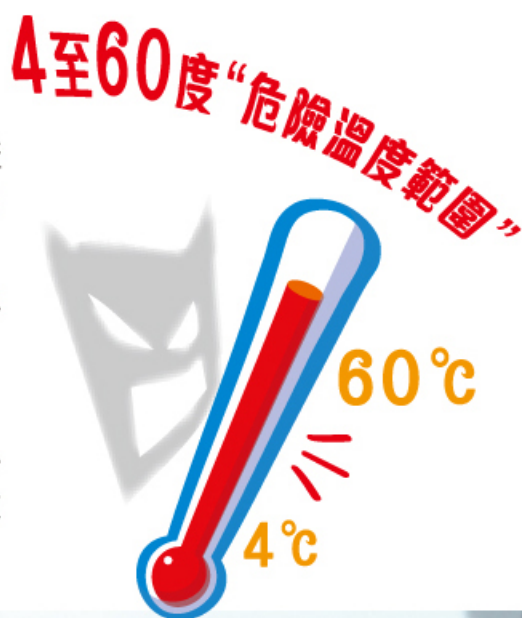


食物溫度控制

要有效地預防細菌滋生，食物須存放在適當的溫度下，切忌把食物放於攝氏4至60度的環境。因在這溫度範圍下，食物容易滋生細菌，例如沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、副溶血性弧菌等。而於夏天氣溫較高時，食物更容易在購買、製造、存放以至進食的整個流程中變壞，因此在處理食物的各個過程中，應留意以下有關溫度控制的事項：

貯存食物

- 容易變壞的食物如牛奶、新鮮肉類、壽司、刺身及海產等應放進雪櫃內貯存；雪櫃的溫度應經常保持在攝氏4度或以下。
- 冷藏食物如急凍肉類則應存放在攝氏零下18度或以下的雪櫃內。
- 熱存食物如炒飯、湯羹等應存放在攝氏60度以上的熱罈內。
- 擺放在室溫少於兩小時的食物，可放入雪櫃貯存待用或在4小時內食用，但如食物已在室溫下擺放超過2小時，則不應再放入雪櫃。
- 在室溫擺放超過4小時的食物應該棄掉，不宜食用。



解凍食物

不應將食物存放在室溫下解凍，食物應用以下其中一種方法解凍：

- 將食物放在攝氏0至4度的雪櫃內解凍。
- 將食物放在流動的自來水下解凍。
- 使用微波爐解凍。

烹煮或翻熱食物

- 食物必須徹底煮熟或翻熱，煮熟的肉類及肉汁不應呈現紅色，湯羹及炆燉類食物要煮沸並維持最少一分鐘，所有食物須確保食物中心溫度達到最少攝氏75度並維持至少30秒。
- 剩餘的食物只能翻熱一次。

只要大家切實遵守以上守則，再配合正確的個人、用具及廚房的衛生，便可食得安全又安心。

活動預告

週末及週日下午 公眾衛生講座

2013年4月至7月份 逢星期六及日下午3時30至4時15分在中心地下演講室舉行
查詢：2377 9275

6/4 星期六	預防禽流感	1/6 星期六	預防流感
7/4 星期日	認識日本腦炎	2/6 星期日	蚊患調查
13/4 星期六	生化性及化學性食物中毒	8/6 星期六	病毒性食物中毒
14/4 星期日	防鼠祕笈 (家居篇)	9/6 星期日	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
20/4 星期六	營養標籤與長者	15/6 星期六	營養標籤與維持適當體重
21/4 星期日	安排喪禮及火葬事宜	16/6 星期日	病毒性食物中毒
27/4 星期六	安全食用壽司魚生	22/6 星期六	安全食用壽司魚生
28/4 星期日	大廈常見的環境衛生問題	23/6 星期日	認識反式脂肪
4/5 星期六	預防手足口病	29/6 星期六	預防流感
5/5 星期日	認識登革熱	30/6 星期日	蚊患調查
11/5 星期六	細菌性食物中毒	6/7 星期六	預防禽流感
12/5 星期日	防鼠祕笈 (商場篇)	7/7 星期日	認識日本腦炎
18/5 星期六	營養標籤與兒童及青少年	13/7 星期六	生化性及化學性食物中毒
19/5 星期日	於海上及紀念花園撒放骨灰	14/7 星期日	防鼠祕笈 (家居篇)
25/5 星期六	安全食用沙律	20/7 星期六	營養標籤與長者
26/5 星期日	食物安全五要點	21/7 星期日	預防禽流感
		27/7 星期六	安全食用沙律
		28/7 星期日	大廈常見的環境衛生問題

義工園地

2013 活動日

每年度的嘉年華活動剛於3月10日完滿結束，活動當日氣氛熱鬧，參加的市民都十分投入活動當中。活動日的問卷調查得以順利進行，實有賴中心各義工熱心參與，中心在此感謝各位義工，希望義工們繼續積極支持本中心舉辦的各項活動。



服務性質： 協助本中心推廣食物安全和環境衛生的訊息及舉辦活動

申請資格： 年滿十四歲或以上的香港居民(如申請者年齡少於十八歲，必須有家長或監護人同意。)

備註： 1. 一年內服務超過二十小時者，可獲得本中心義務工作證書。
2. 本活動可作香港青年獎勵計劃的金、銀、銅章級服務之考核。



如有興趣成為本中心義工，歡迎登入食環署網址下載申請表格。