

精叻小寶貝 Brilliant Kids'

健康生活手冊

Healthy Living Handbook



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

給家長及老師的話 Message to parents and teachers

良好的衛生習慣對兒童的成長和健康十分重要。我們鼓勵孩子從小學習及養成良好的衛生習慣，以保護自己和維持身體健康，以及減低感染和傳播傳染病的風險。

我們特別製作這本《精叻小寶貝健康生活手冊》，希望透過健康資訊及有趣的遊戲，讓孩子認識個人、食物及環境衛生的重要性，在日常生活中實踐良好的衛生習慣，持之以恆，建立健康的生活模式。

Good hygiene practices are essential to children's development and overall good health. Children are encouraged to learn and develop good hygiene habits from an early age in order to protect themselves, keep them healthy and minimize the risk of contracting and spreading communicable diseases.

This "Brilliant Kids' Healthy Living Handbook", featuring health tips and interesting games, is specially designed for children. We hope that children will learn the importance of personal, food and environmental hygiene, practise good hygiene in daily living and cultivate a healthy lifestyle.

學校名稱

School Name _____

學生姓名

Student's Name _____

班別

Class _____



目錄 Contents

保持清潔 Keep Clean _____	P. 2-3
良好洗手習慣 Wash Hands Properly _____	P. 4-5
正確處理食物 Handle Food Properly _____	P. 6-7
注意飲食安全 Eat Safely _____	P. 8-9
保持環境衛生 Keep Environment Clean _____	P. 10-11
防蚊防鼠 Mosquito and Rodent Control _____	P. 12-13
遊戲 Games _____	P. 14-19
良好衛生習慣記錄表 Good Hygiene Habits Record Sheets _____	P. 20-23
中心資料 Centre Information _____	P. 24
證書 Certificate _____	P. 25



每天更換衣物及內衣
Change clothes and underwear daily



每天洗澡
Take a bath/shower daily



什麼時候要洗手？ When to wash our hands?

觸摸眼睛、
鼻子或嘴巴前
Before touching
eyes, nose or
mouth

咳嗽或打噴嚏後
After coughing or
sneezing

進食或處理食物前
Before eating or handling food

如廁後
After using
the toilet

接觸寵物後
After touching pets



用清水把手弄濕
Wet hands with running water



使用肥皂液
Apply liquid soap

揉搓雙手各處最少**20秒**
Rub all parts of hands for at least **20 seconds**



如何清潔雙手？
How to clean our hands?



用毛巾抹乾雙手
Dry hands with a towel



徹底沖洗雙手
Rinse hands thoroughly



6

正確處理食物 Handle Food Properly



熟
Cooked

生
Raw

預防交叉污染，分開存放生熟食物
Avoid cross-contamination by keeping
raw and cooked food separately

進食前要留意
食物是否已徹底煮熟
Make sure food is cooked
thoroughly before eating





貯存食物於有蓋容器內
Store food in containers with lids



適當掩蓋食物
可防止塵埃或昆蟲的污染
Cover food properly to avoid
contamination by dust or insect



不要食用包裝破損或過期的食物
Do not consume food in damaged package
or after its expiry date



不要與別人共用飲管或杯子
Do not share drinking straws or cups

不要向無牌小販購買食物
Do not buy food from unlicensed
cooked food hawkers



不要隨地吐痰
Do not spit

痰要用紙巾包好，才放入廢屑箱內
Wrap up sputum with tissue paper before discarding
it into a litter container



不要亂拋垃圾
Do not litter

妥善清理狗隻糞便
Clean up after your dog





使用蚊網以防止
蚊子飛進室內
Install mosquito screens
on windows

進行戶外活動期間，
穿着長袖衣服，並在衣服及
外露皮膚上塗上驅蚊劑
Wear long-sleeved clothes and apply
insect repellent on clothes and exposed
skin during outdoor activities

每星期清理花盆底碟積水
Clear the water in the saucers
under potted plant weekly



避免雜物堆積
Do not accumulate unwanted articles

妥善貯存食物
Store food properly

將垃圾放進
有蓋垃圾桶
Put refuse in a
covered bin

封好牆洞
Seal wall hole





正確洗手程序 Steps for Proper Hand Washing

請把正確的洗手次序寫在「○」內。

Please write down the correct sequence of hand washing in the ○.



揉搓雙手各處最少**20秒**
Rub all parts of hands for at
least **20 seconds**



用清水把手弄濕
Wet hands with running water



使用肥皂液
Apply liquid soap



徹底沖洗雙手
Rinse hands thoroughly



用毛巾抹乾雙手
Dry hands with a towel



食物貯存 Food Storage

請把以下的食物放入雪櫃的適當位置。
Please store the food below in the appropriate position in the refrigerator.

- A** 雪糕
Ice-cream



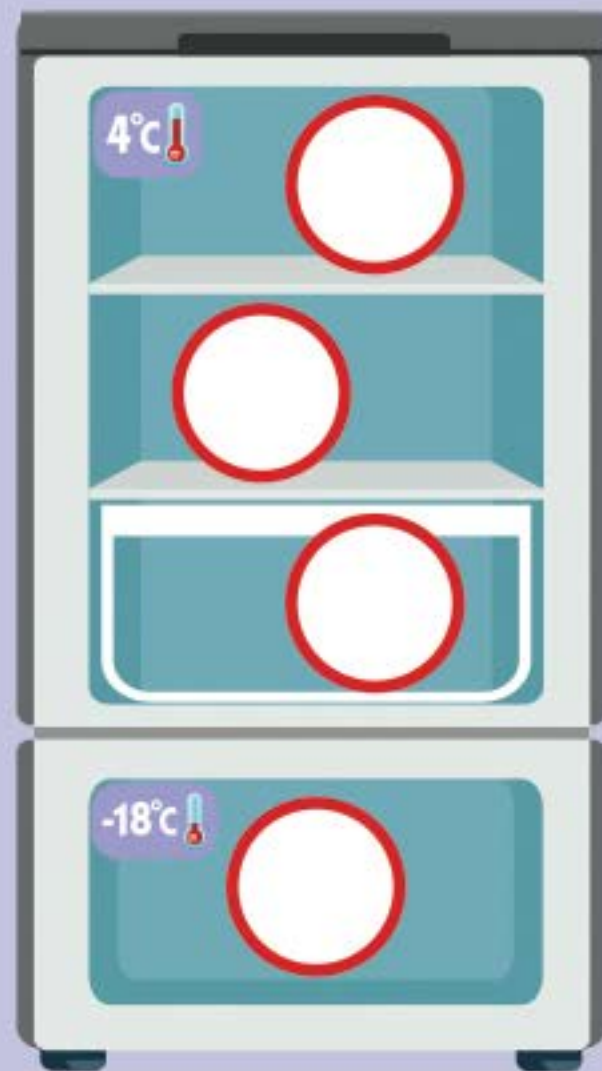
- B** 未經煮熟的雞
Raw Chicken



- C** 蛋糕
Cake



- D** 蔬果
Fruit and Vegetable





保持環境清潔 Keep Environment Clean

請把正確的衛生習慣加上✓，不正確的衛生習慣加上✗，並完成點連點遊戲。
Please put a ✓ on the correct hygiene habit and put a ✗ on the incorrect hygiene habit, and complete dot-to-dot game.

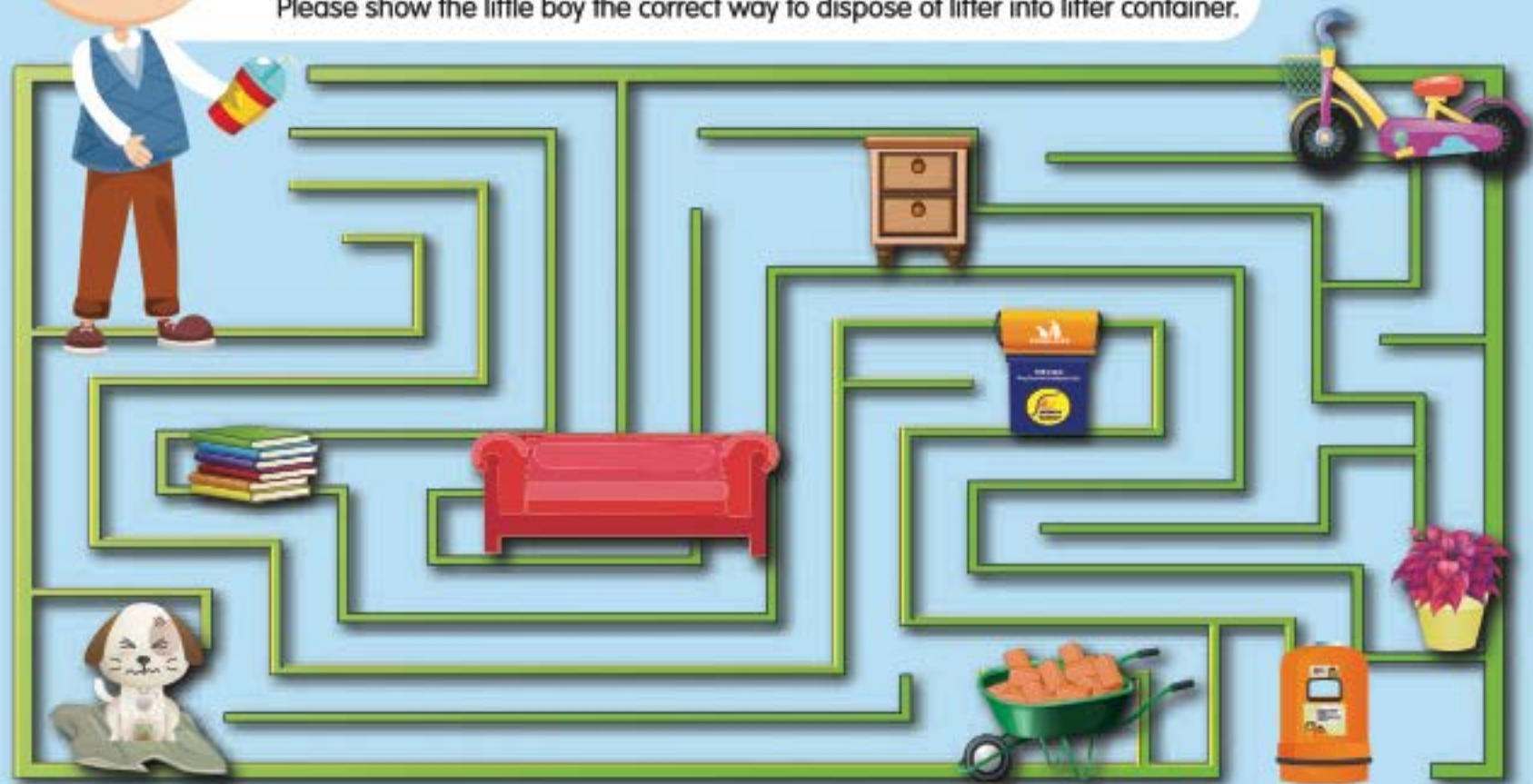




不要亂拋垃圾 Do not litter

請替小男孩找出適當的路徑把垃圾棄置在廢屑箱。

Please show the little boy the correct way to dispose of litter into litter container.



清除積水，杜絕蚊患 Remove Stagnant Water to Eliminate Mosquito Breeding

請找出5個可能導致積水的地方，並把它圈出來。

Please find 5 places that may cause stagnant water and circle them.





防鼠工作做得好，鼠患問題自然冇 Take Preventive Measures to Eliminate Rodent Nuisance

請把防鼠措施與正確的圖畫連起來。

Please match the rodent preventive measures to the diagrams.



妥善處理垃圾
Dispose of litter properly



清除雜物
Remove unwanted articles



妥善貯存食物
Store food properly



封好牆洞
Seal wall hole





日 Day 月 Month 年 Year

日 Day 月 Month 年 Year

家長簽名 Parent's Signature

第一週 Week 1

 星期一
Mon

 星期二
Tue

 星期三
Wed

 星期四
Thur

 星期五
Fri

 星期六
Sat

 星期日
Sun

 保持清潔
Keep Clean

 良好洗手習慣
Wash Hands Properly

 正確處理食物
Handle Food Properly

 注意飲食安全
Eat Safely

 保持環境衛生
Keep Environment Clean

如何使用：若孩子已實踐良好的衛生習慣，請在記錄表的適當方格內加上「✓」號。

Guide to use: When your child has practised good hygiene, please put a "✓" in the appropriate box on the Record Sheet.



--	--	--

日 Day 月 Month 年 Year

--	--	--

日 Day 月 Month 年 Year

--

家長簽名 Parent's Signature

第二週 Week 2

星期一
Mon

星期二
Tue

星期三
Wed

星期四
Thur

星期五
Fri

星期六
Sat

星期日
Sun

保持清潔
Keep Clean

良好洗手習慣
Wash Hands Properly

正確處理食物
Handle Food Properly

注意飲食安全
Eat Safely

保持環境衛生
Keep Environment Clean

如何使用：若孩子已實踐良好的衛生習慣，請在記錄表的適當方格內加上「✓」號。

Guide to use: When your child has practised good hygiene, please put a "✓" in the appropriate box on the Record Sheet.



日 Day 月 Month 年 Year

日 Day 月 Month 年 Year

家長簽名 Parent's Signature

第三週 Week 3

 星期一
Mon

 星期二
Tue

 星期三
Wed

 星期四
Thur

 星期五
Fri

 星期六
Sat

 星期日
Sun

 保持清潔
Keep Clean

 良好洗手習慣
Wash Hands Properly

 正確處理食物
Handle Food Properly

 注意飲食安全
Eat Safely

 保持環境衛生
Keep Environment Clean

如何使用：若孩子已實踐良好的衛生習慣，請在記錄表的適當方格內加上「✓」號。

Guide to use: When your child has practised good hygiene, please put a "✓" in the appropriate box on the Record Sheet.



--	--	--

日 Day 月 Month 年 Year

--	--	--

日 Day 月 Month 年 Year

--

家長簽名 Parent's Signature

第四週 Week 4

星期一
Mon

星期二
Tue

星期三
Wed

星期四
Thur

星期五
Fri

星期六
Sat

星期日
Sun

保持清潔
Keep Clean

良好洗手習慣
Wash Hands Properly

正確處理食物
Handle Food Properly

注意飲食安全
Eat Safely

保持環境衛生
Keep Environment Clean

如何使用：若孩子已實踐良好的衛生習慣，請在記錄表的適當方格內加上「✓」號。

Guide to use: When your child has practised good hygiene, please put a "✓" in the appropriate box on the Record Sheet.

衛生教育展覽及資料中心

Health Education Exhibition and Resource Centre

電話 Tel.: 2377 9275

傳真 Fax.: 2735 8781

網址 Website: 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時至晚上9時
星期一、四及公眾假期休息

地址 九龍尖沙咀九龍公園S4座

Opening Hours Tue, Wed, Fri & Sat: 8:45am to 6:15pm
Sunday: 11:00am to 9:00pm
Closed on Mon, Thur & Public Holidays

Address Block S4, Kowloon Park, Tsim Sha Tsui, Kowloon



衛生教育展覽及資料中心
Health Education Exhibition and Resource Centre



免費入場
Free Admission

歡迎幼稚園、學校及其他團體預約參觀。

Kindergartens, schools and other groups are welcome to make reservations for visiting the Centre.

精叻小寶貝健康生活手冊 Brilliant Kids' Healthy Living Handbook

特此嘉許 Commendation to

學生姓名 Student's Name

實踐良好衛生習慣以建立健康的生活模式
Practise good hygiene to cultivate a healthy living style

學校名稱 School Name

日期 Date



請老師在證書上填上學生姓名和學校名稱，然後頒發證書以作獎勵。

The teacher is suggested to fill in the student's name and school name and present the certificate.

