



衛生教育展覽及資料中心通訊

2011年7月
第四期

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



外展活動『社區講座』

中心舉辦的外展活動『社區講座』於本年4月進行大改革，重新命名為『社區講座及展覽』。為推廣食物安全和環境衛生，中心職員會到訪各區社區會堂及屋邨商場等，透過多種媒介，以先進而富教育意義的方式，讓市民獲得更多有關知識。

活動內容除原有的講座外，更加入配合主題的展覽、電影欣賞、攤位遊戲等活動，並於場內派發相關主題的資料單張。務求讓市民透過不同的活動內容，加深對主題的認識，並應用於日常生活中，令生活更健康稱心。

2011年

2011年4月至2012年3月的主題如下：

月份	講座	展覽	電影	攤位遊戲
4 - 6	食物中毒	食物中毒	「玄是衛生」	雪櫃真細小 / 危險溫度地帶
7 - 9	防治蚊患	齊來滅蚊預防登革熱 / 認識日本腦炎	「白蚊伊蚊的防治」	除積水防蚊患
10 - 12	防治鼠患	防治鼠患	「防鼠秘笈」	垃圾處理大激鬥
2012年				
1 - 3	個人、食物及環境衛生	食物及環境衛生	「衛生之家」	清潔香港齊參加

現時本港已經踏入雨季，亦是蚊患的高峰期。『社區講座及展覽』將於7月至9月以『防治蚊患』為主題，介紹本港常見蚊種、習性、蚊傳疾病、蚊患控制及預防方法，提高市民對蚊患防治的意識。出席講座人士可獲贈精美紀念品乙份，參與攤位遊戲人士更可獲額外獎品。



最新講座日期、地點等詳情可登上中心網頁

www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/programme.html 下載

或電2377 9275向中心職員查詢。

備註：紀念品和獎品數量有限，派完即止。

專題介紹

何謂「食物安全五要點」？

正確處理食物能有效預防由食物引起的疾病，世界衛生組織推廣下列五個簡單而有效的安全要點，希望大家在日常生活中遵守和實踐：

1. 精明選擇

選擇安全的食物原材料：

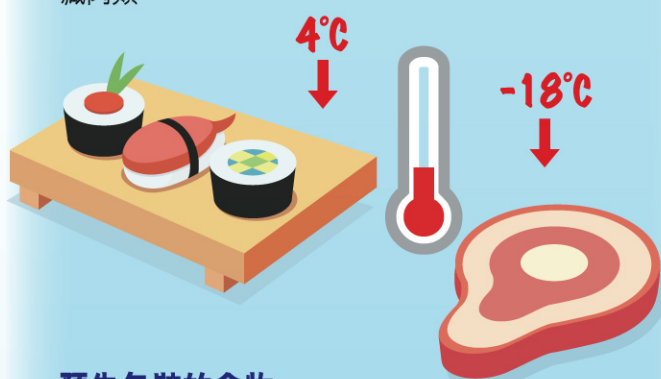
新鮮及衛生的食物

精明的消費者應選購新鮮及衛生的食物，並向衛生和可靠的店鋪購買食物，不要向非法無牌小販購買來源可疑的食物。

選購表面無瘀傷或破損的蔬果，不要選購膨脹、凹陷的罐頭或瓶身有裂縫、瓶蓋鬆動的瓶裝食物。

正確貯存的食物

選購時留意食物的貯存方式。例如：購買貯存在攝氏4度或以下的壽司和貯存在攝氏零下18度或以下的急凍冷藏肉類。



預先包裝的食物

購買預先裝食物時，緊記細閱食物標籤，切勿購買逾期變壞的食品。



食物安全五要點

2. 保持清潔

保持雙手、用具和廚房清潔能有效預防病菌傳播：

雙手清潔

緊記在處理食物前；處理生的肉類或家禽後；進食前和處理垃圾後都要以清水和梘液徹底清洗雙手20秒或以上。



用具清潔

用具和工作枱使用後，以熱水和清潔劑徹底清洗食物的殘渣和油脂，可防止細菌滋生。



廚房清潔

廚房是配製和烹調食物的地方，所以保持廚房清潔是十分重要的。食物殘渣要妥善包好並棄置於有蓋的垃圾桶內，以防止蟲鼠滋生。如需使用毒餌或殺蟲劑消滅蟲鼠，則要小心處理，慎防污染食物。最後，應禁止寵物進入廚房。

3. 生熟分開

交叉污染是引致食物中毒的主要原因之一。從以下三個層面分開處理生熟食物能有效減少交叉污染：

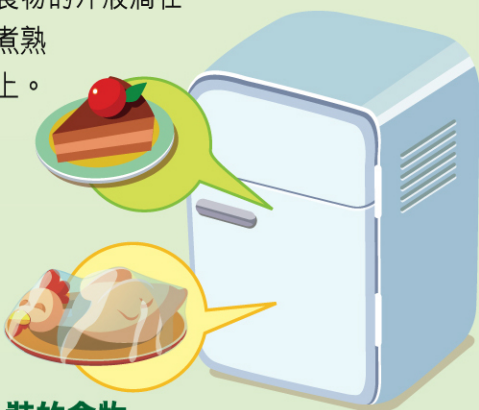
購買

購買食物時，應把生的肉類、家禽、海產分開擺放於購物手推車或購物袋內，避免其汁液污染其它即食或煮熟的食物。



貯存

用有蓋的容器貯存食物，避免生的食物與即食或煮熟的食物接觸。把即食或經煮熟的食物放在雪櫃的上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生食物的汁液滴在即食或煮熟的食物上。



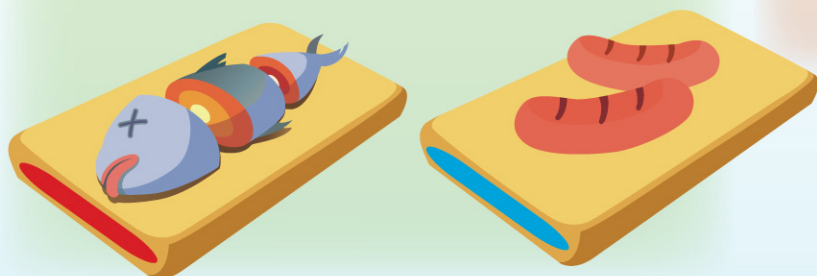
預先包裝的食物

用不同的用具分開處理生熟食物。如以不同的顏色標籤刀和砧板，以作識別。

紅色 → 處理 生的食物

藍色 → 處理 煮熟或即食的食物

另外，要用不同的用具試味、攪拌或混合食物。



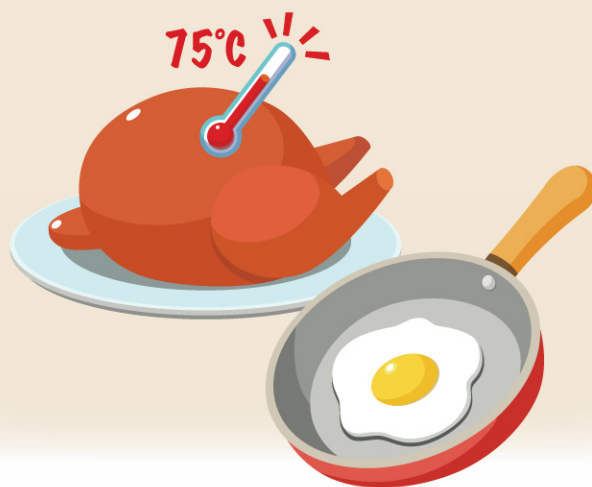
4. 煮熟食物

徹底煮熟食物能有效殺死附於食物的細菌：

最好使用食物溫度計確保食物中心溫度達到攝氏75度。

如沒有食物溫度計，應確保：

- 肉類和家禽的肉汁清澈，不應呈紅色或見血。
- 蛋黃凝固，不呈液體狀。
- 把湯羹及燉類食物煮沸並維持最少一分鐘。
- 使用微波爐煮食，應蓋好食物，並在烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，確保食物徹底煮熟。
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙。



5. 安全溫度

經常把食物貯存於攝氏4度以下或60度以上，確保食物安全：

- 煮熟的食物應立即進食，避免置於室溫超過兩小時；如非即時進食，應把熟食熱存於攝氏60度以上。
- 盡快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。
- 切勿把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。





週末及週日下午 公眾衛生講座

2011年8月至11月 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

6/8 星期六	預防手足口病	2/10 星期日	食物安全五要點
7/8 星期日	認識登革熱	8/10 星期六	預防手足口病
13/8 星期六	細菌性食物中毒	9/10 星期日	認識登革熱
14/8 星期日	防鼠祕笈 (商場篇)	15/10 星期六	細菌性食物中毒
20/8 星期六	營養標籤與兒童及青少年	16/10 星期日	防鼠祕笈 (商場篇)
21/8 星期日	食物安全五要點	22/10 星期六	營養標籤與兒童及青少年
27/8 星期六	安全食用沙律	23/10 星期日	於海上及紀念花園撒放骨灰
28/8 星期日	於海上及紀念花園撒放骨灰	29/10 星期六	安全食用沙律
3/9 星期六	營養標籤與兒童及青少年	30/10 星期日	食物安全五要點
4/9 星期日	預防手足口病	5/11 星期六	防鼠祕笈 (商場篇)
10/9 星期六	認識登革熱	6/11 星期日	預防手足口病
11/9 星期日	細菌性食物中毒	12/11 星期六	認識登革熱
17/9 星期六	防鼠祕笈 (商場篇)	13/11 星期日	細菌性食物中毒
18/9 星期日	營養標籤與兒童及青少年	19/11 星期六	防鼠祕笈 (商場篇)
24/9 星期六	於海上及紀念花園撒放骨灰	20/11 星期日	營養標籤與兒童及青少年
25/9 星期日	安全食用沙律	26/11 星期六	於海上及紀念花園撒放骨灰
		27/11 星期日	安全食用沙律

「家居衛生」活動日2011

中心將於八月廿一日(星期日)舉辦的活動日以“家居重衛生 生活更稱心”為主題，希望透過攤位遊戲，加強市民對「家居衛生」的重視，並於生活中實踐。

活動日當天並將舉行攤位遊戲設計比賽，比賽設有冠、亞、季軍三個獎項，獎品豐富，歡迎義工們參加。欲知詳情，請致電2377 4825與中心職員聯絡。



參觀益力多工場



中心於三月十二日，為熱心服務的義工們安排參觀位於大埔工業邨的「益力多工場」，以增加他們對食品製造過程及監控的認識。當日，該公司安排專業的講解員提供講座、影片欣賞和參觀生產線等。義工們都表示獲益良多及十分滿意這個活動，並希望中心繼續安排更多的活動給他們參與。



衛生生活嘉年華

義工招募

中心於三月份在中環遮打花園、深水埗花墟公園及天水圍公園舉辦名為「衛生生活嘉年華」的活動，以上活動的問卷調查得以順利進行，實有賴中心各義工們的熱心參與，發揮服務精神。本中心在此感謝所有參與的義工，希望義工們繼續支持本中心所舉辦之各項活動，裨益社會。

中心「義工計劃」為參加者提供有關衛生知識的訓練和推廣衛生訊息的義務工作機會，凡年滿十四歲或以上的人士均可參加，服務超過二十小時者，可獲得義務工作證書。本年度的招募現已展開，於十一月底截止，新招募的義工須出席於十二月中舉辦的訓練課程。申請表格可於中心索取或本署網頁 www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html 下載。