

衛生教育展覽及資料中心通訊**食物環境衛生署**

衛生教育展覽及資料中心 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 時正

星期一、四及公眾假期休息

特別通告

香港鐵路有限公司(港鐵) 現正為尖沙咀站出入口及北行人隧道進行改善工程。本中心正門入口原有的樓梯已因應工程所需而被拆除，故前往本中心參觀的人士需暫時繞過有關工地，並沿指示牌指示經有關行人通道前往中心正門入口。港鐵表示，改善工程預計於 2015 年完成。本中心已於工地周圍加設有關中心的位置指示，以儘量方便前往本中心的人士。本中心會繼續與港鐵保持聯絡及密切留意改道安排及工程進度。

(衛生教育展覽及資料中心入口位置指示相片)

週末衛生活動**遊戲日 「玩 GAME 滿 FUN 學衛生 」**

本中心即將舉辦遊戲日，費用全免，適合一家大小齊參加。遊戲日節目豐富，參加者更可獲贈精美紀念品。當天除有獎攤位遊戲外，更有互動講座及展覽，推廣環境衛生特別是防治蟲鼠及防蚊患。

| 日期 | 時間 | 地點 |
|--------------|-------------|-----------------------------|
| 11月 24日(星期日) | 下午 1 時至 5 時 | 衛生教育展覽及資料中心 九龍尖沙咀九龍公園S4座 |
| 12月 14日(星期六) | | |

專題介紹

妥善處理食物

在日常生活中，我們應從選購、製造及存放食物的過程中，保持正確的溫度控制及方法，才能確保食物衛生和有效預防由食物傳播的疾病。本期專題簡介由選購食物到處理剩餘食物各個步驟應注意的要點。

選購食物

- 應從認可及可靠的來源購買食物
- 選購食物時應留意食物是否衛生及新鮮
- 選購以正確方式貯存的食物
 - 冷凍食物應陳列在攝氏 4 度或以下的雪櫃內以供售賣
 - 冷藏食物應陳列在攝氏零下 18 度或以下的雪櫃內以供售賣
- 購買包裝食品時要留意食品包裝上的食用限期，包裝是否完整無缺及不曾受污染

小貼士：

將食物貯存在不適當的溫度下，容易滋生細菌，例如，沙門氏菌、金黃葡萄球菌、副溶血性弧菌等。適合細菌生長的溫度範圍稱為“危險溫度範圍”，亦即指攝氏 4 至 60 度之間。

貯存食物

- 食物煮熟後應立即進食，盡快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃
- 使用有蓋容器貯存食物，避免生的食物與即食或已煮熟食物接觸
- 經常檢查雪櫃內的溫度並確保冷凍格的溫度保持在攝氏 4 度或以下；冷藏格的溫度保持在攝氏零下 18 度或以下
- 不要把雪櫃裝得太滿

適當使用雪櫃

- 剛煮熟的食物要放涼後才放入雪櫃
- 食物須洗淨，放在適當容器內
- 食物與食物之間須留有空間
- 生和熟的食物必須分開存放
- 定期清洗

處理及烹調食物

- 應將食物清洗乾淨後才烹煮
- 應使用正確程序解凍冷藏食品
 - 將冷藏食品存放在雪櫃的冷凍格
 - 將冷藏食品放在流動的自來水下
 - 使用微波爐解凍功能
- 經解凍的冷藏食品應盡快烹煮，不應再放入雪櫃待用
- 應使用不同的刀具和砧板處理生和熟的食物
- 食物必須徹底煮透才可食用，應將食物切成薄片或小塊以方便煮透
- 烹熟的食物如非立即進食，在上桌前應熱存於攝氏 60 度以上

處理剩餘食物

- 盡快把剩餘的食物冷卻並在兩小時內放進保持在攝氏 4 度或以下的雪櫃內存放
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙（食物中心溫度達至攝氏 75 度或以上）。
- 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次

活動預告

2013年12月至2014年3月份 週末講座
逢星期六及日 下午3時30至4時15分 在中心地下演講廳舉行 檯查詢電話：2377 9275

| 日期 | 主題 | 日期 | 主題 | | |
|-------|-----|--------------|------|-----|--------------|
| 1/12 | 星期日 | 預防流感 | 8/2 | 星期六 | 預防手足口病 |
| 7/12 | 星期六 | 蚊患調查 | 9/2 | 星期日 | 認識登革熱 |
| 8/12 | 星期日 | 病毒性食物中毒 | 15/2 | 星期六 | 防鼠秘笈（商場篇） |
| 14/12 | 星期六 | 如何使用捕鼠器及處理鼠屍 | 16/2 | 星期日 | 細菌性食物中毒 |
| 15/12 | 星期日 | 營養標籤與維持適當體重 | 22/2 | 星期六 | 營養標籤與兒童及青少年 |
| 21/12 | 星期六 | 病毒性食物中毒 | 23/2 | 星期日 | 食物安全五要點 |
| 22/12 | 星期日 | 安全食用火鍋 | 1/3 | 星期六 | 預防流感 |
| 28/12 | 星期六 | 認識反式脂肪 | 2/3 | 星期日 | 蚊患調查 |
| 29/12 | 星期日 | 預防流感 | 8/3 | 星期六 | 病毒性食物中毒 |
| 4/1 | 星期六 | 預防禽流感 | 9/3 | 星期日 | 如何使用捕鼠器及處理鼠屍 |
| 5/1 | 星期日 | 認識日本腦炎 | 15/3 | 星期六 | 營養標籤與維持適當體重 |
| 11/1 | 星期六 | 生化性及化學性食物中毒 | 16/3 | 星期日 | 安全食用沙律 |
| 12/1 | 星期日 | 防鼠秘笈（家居篇） | 22/3 | 星期六 | 認識反式脂肪 |
| 18/1 | 星期六 | 營養標籤與長者 | 23/3 | 星期日 | 預防流感 |
| 19/1 | 星期日 | 安全食用火鍋 | 29/3 | 星期六 | 蚊患調查 |
| 25/1 | 星期六 | 大廈常見的環境衛生問題 | 30/3 | 星期日 | 病毒性食物中毒 |
| 26/1 | 星期日 | 預防禽流感 | | | |

2014 活動日 「人人動手 搞好衛生」

| 日期 | 時間 | 地點 |
|-------|---------|--------------|
| 1月19日 | | 中環遮打花園 |
| 2月16日 | 下午1時至5時 | 深水埗楓樹街遊樂場足球場 |
| 3月2日 | | 將軍澳寶康公園足球場 |

活動日當天將有攤位遊戲、展覽、問答遊戲、舞台表演等節目，推廣食物、環境及個人衛生，歡迎市民踴躍參加。參加者可獲贈精美紀念品。另外，當天將有專人免費為參加人士即場與衛生活動主題拍照留念。

義工園地

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。

義工招募

如有興趣成為本中心義工，歡迎你們登入食環署網址下載申請表。

www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html

QR Code