



衛生教育展覽及資料中心通訊

2013年11月
第十一期

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

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。



週末衛生活動

玩GAME滿FUN學衛生

本中心即將舉辦週末衛生活動，費用全免，適合一家大小齊參加。遊戲節目豐富，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。今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。

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。

選購食物

- 應從可靠或持牌店鋪購買食物
- 選購食物時應留意食物是否新鮮
- 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

貯存食物

- 在兩小時內將熟食及容易腐壞的食物放進雪櫃
- 使用有蓋容器貯存食物，避免生的食物與即食或煮熟食物接觸
- 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



-18°C
↓

• 熟的食物放在上格

4°C
↓

• 生的食物放在下格



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冷自來水下
 - 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
- 煮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
- 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分在中心地下演講室舉行 查詢：2377 9275

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」

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。



日期	時間	地點
1月19日	下午1時至5時	中環遮打花園
2月16日		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

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，歡迎登入食環署網址下載申請表格。

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