



衛生教育展覽及資料中心通訊

2019年7月
第二十七期

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時正 / 星期一、四及公眾假期休息

最新消息

最近本中心地下展覽廳翻新了一系列的展版。本中心希望透過色彩更鮮明亮麗的展版吸引參觀者觀看有關食物環境衛生署各項服務的資訊和宣傳短片,從而提升大眾對本署不同範疇的工作和服務、食物安全及環境衛生的認識。中心同時新增告示展版,向參觀人士介紹中心的各類講座和活動資訊。



本中心將於八月十八日(星期日)下午一時至六時舉辦以「保持衛生 生活開心」為主題的活動日。讓市民透過是次活動,加深認識食物安全和環境衛生的重要性。

活動日將設有有關食物安全及環境衛生的攤位遊戲,歡迎市民一家大小齊齊參加。攤位遊戲的參加者可獲贈精美紀念品。



保持衛生 生活開心
Live a Hygienic & Happy Life



專題介紹

生吃食物風險高 食用要留心



生吃食物在香港十分普遍，常見的有生蠔、刺身、蔬菜沙律等。由於生吃食物不會經過高溫烹煮，如處理和貯存不當，細菌便會繁殖，所以在食物選擇和處理過程，以及個人衛生等方面要格外小心，才可以確保食物安全和衛生。食用生吃食物須留意以下每個環節：



選購

- 選購新鮮、衛生和品質良好的食物。
- 應向信譽良好的店舖或獲食環署發出之牌照以及有售賣相關的批註的食肆購買生吃食物。
- 市民在選購時應注意食物是否由清潔無毒性的物料適當包裹或貯存在有蓋的容器內，並留意預先包裝食物上的標籤，以確定食物未超逾食用日期。
- 不要選購已超逾食用限期的食物及材料。
- 不應貯存食物過久和不要貯存過量食物於雪櫃內，以保持新鮮。
- 冰鮮蠔和冷藏蠔分別貯存在攝氏4度及攝氏零下18度或以下。冰鮮蠔宜於一兩天內食用。

貯存

- 購買生吃食物後，應盡快食用，以免細菌繁殖。
- 如非即時食用，則應以有蓋的容器把食物貯存於攝氏四度或以下的雪櫃內。
- 供生吃的活雙殼貝類軟體動物不應在過高或過低的溫度下存放。在大多數情況下，攝氏十度以上(包括室溫)或攝氏兩度以下均屬不宜。
- 未經烹煮的材料應與生吃食物分開存放，以免交叉污染。



配製

- 應在攝氏零至四度的雪櫃內解凍冷藏食物，處理前亦應繼續保持於這溫度範圍內。不應把食物重覆解凍及冷藏。
- 生吃食物，例如海產，必須先以清潔開水徹底清洗。生蠔外殼更應事先徹底洗擦。



個人衛生

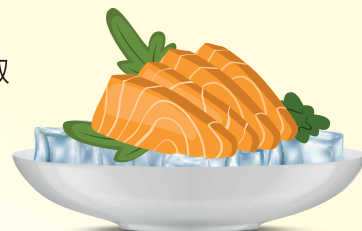
- 保持雙手清潔。處理食物、進食食物前及如廁後或處理垃圾後，必須以梘液和清水洗手。



食用

- 到食肆品嚐生吃食物時，應留意該食肆是否已獲食環署發出之牌照以及有售賣相關的批註，如沒有，便不應在該食肆進食生吃食物。

- 在自助餐櫃檯拿取生吃食物時，應注意食物是否陳列於較淺的容器內，及放進一個加了冰塊的盤內，以保持食物冷凍。另外應使用長柄夾子拿取生吃食物，並留意夾子是否清潔。
- 生吃食物以迴轉運送或以自助形式陳列時，應注意食物是否適當地蓋好。
- 進食生吃食物前，應留意食物是否冰凍；如食物不是保持在低溫下，便不應進食。
- 進食時，如發現生吃食物不新鮮或有異味，應停止進食及知會食肆負責人。
- 避免進食過多生吃食物，以減低風險。
- 切勿生吃只供熟食（即須烹煮）的蠔隻。
- 市民如食用生或未經徹底煮熟的食物後感到不適，應盡快求醫。



注意

- 免疫力較低的人、長者、孕婦及幼童患食源性疾病的風險較高，故不應進食生或未經徹底煮熟的食物。

參考資料

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/files/guide_for_raw_food_4.pdf

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/foods_eaten_raw.pdf

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Oysters_and_Food_Safety_c.pdf

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fsf/whatsnew_fsf_raw_shrimp.html

活動預告

2019週末衛生講座



逢星期六及日 • 下午3時30分至4時15分 • 地下演講室舉行

查詢：2377 9275

7月

日期	主題
6/7 (星期六)	認識日本腦炎
7/7 (星期日)	生化性及化學性食物中毒
13/7 (星期六)	營養標籤與長者
14/7 (星期日)	防鼠秘笈(家居篇)
20/7 (星期六)	生命教育(身後事安排)
21/7 (星期日)	大廈常見的環境衛生問題
27/7 (星期六)	安全食用沙律
28/7 (星期日)	預防禽流感

8月

日期	主題
3/8 (星期六)	營養標籤與兒童及青少年
4/8 (星期日)	預防手足口病
10/8 (星期六)	安全食用壽司魚生
11/8 (星期日)	綠色殯葬及網上追思
17/8 (星期六)	細菌性食物中毒
18/8 (星期日)	認識登革熱
24/8 (星期六)	食物安全五要點
25/8 (星期日)	防鼠秘笈(商場篇)
31/8 (星期六)	安全食用沙律

9月

日期	主題
1/9 (星期日)	出招防鼠患 你我一定「德」
7/9 (星期六)	病毒性食物中毒
8/9 (星期日)	預防流感
15/9 (星期日)	認識反式脂肪
21/9 (星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
22/9 (星期日)	棺木概覽及善用龕位
28/9 (星期六)	營養標籤與維持適當體重
29/9 (星期日)	蚊患調查

10月

日期	主題
5/10 (星期六)	大廈常見的環境衛生問題
6/10 (星期日)	預防禽流感
12/10 (星期六)	認識日本腦炎
13/10 (星期日)	生化性及化學性食物中毒
19/10 (星期六)	防鼠秘笈(家居篇)
20/10 (星期日)	營養標籤與長者
26/10 (星期六)	生命教育(身後事安排)
27/10 (星期日)	認識登革熱

義工園地

學習衛生知識 自身受惠 發揮服務精神 裨益社會

義工招募

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

