



衛生教育展覽及資料中心通訊

2021年3月
第三十二期

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

最新消息

中心推出電子通訊訂閱服務

衛生教育展覽及資料中心剛推出電子通訊訂閱服務，市民可登記透過電郵獲取本中心的最新資訊，包括電子版中心通訊、中心講座、展覽、及活動資訊，以及網頁內剛公布或更新的其他資訊等。



為鼓勵市民使用中心的電子通訊訂閱服務，首次登記有關服務的訂閱者可獲贈「清潔龍阿德」四季紀念陶瓷杯墊乙個，數量有限，先到先得。中心將適時透過訂閱戶的電子郵箱通知有關領取紀念品的安排。



想獲取本中心的最新消息，記緊瀏覽有關連結訂閱電子通訊。

www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/subscribe.html

中心更新設施

預防蟲鼠傳播疾病，並為市民提供清潔衛生的居住環境乃食物環境衛生署的首要工作之一。衛生教育展覽及資料中心一樓的展覽廳設有“防治蟲鼠”專題展覽，除了向參觀人士介紹五種常見家居害蟲的生活習慣和繁殖方法外，亦提醒市民如何預防及控制由牠們引致的疾病。

本中心最近更換了“防治蟲鼠”展覽角內的蚊子及其四個發育階段狀態，即卵、幼蟲、蛹及成蟲的模型。全新模型把蚊子各個成長期的模樣更細緻及逼真地呈現給公眾，讓參觀人士更清楚了解蚊子的結構特徵。



專題介紹

齊來認識 除害劑

凡用以殺死或控制有害的昆蟲、植物、真菌、老鼠或其他有害生物的物質一般統稱為除害劑。普遍使用的除害劑有殺蟲劑、除草劑、滅鼠劑及殺真菌劑。除害劑亦包括作為植物生長調節劑、落葉劑、乾燥劑、蔬果劑或發芽抑制劑的物質，以及在農作物收割前後用來防止貯存和運輸過程中產品腐敗的物質。



除害劑的使用

在蔬菜上適當使用除害劑(俗稱"農藥")，可以提高蔬菜的質量和減低有害生物所造成的不利影響，消費者的健康和生活質素亦可以得以改善。然而若除害劑使用不當，令消費者攝取了過量除害劑，則可能會影響健康。殘餘除害劑過量有幾種可能，包括在農作物上使用過量除害劑、沒有給予足夠的時間讓除害劑分解便進行收割、及來自環境的污染等。殘餘除害劑問題較常見於葉菜類蔬菜，例如：菜心、白菜、菠菜、薺菜、塘蒿、枸杞和芥蘭等。



食物中過量除害劑引致的問題

攝取了過量除害劑可引發急性食物中毒，其病徵包括嘔吐、腹瀉、肚痛、暈眩和身體麻木等症狀。嚴重者更會呼吸困難、視力模糊和抽筋等。長期食用含過量除害劑蔬菜可能損害神經系統或其他器官，例如肝和腎等。除害劑的使用不免會存在殘餘除害劑的問題，但只要除害劑的使用恰當，殘餘除害劑的分量低，食用蔬菜並不會因此而影響健康。



正確處理蔬菜和水果

1. 市民可以用流動的清水徹底沖洗蔬菜及水果。
2. 如適合，用清潔的刷子刷洗表層堅硬的農產品，以去除表面及縫隙中的污垢和其他物質（包括除害劑和污染物）。
3. 不建議使用肥皂、配方洗滌劑或農產品清潔劑等清洗蔬菜。
4. 用清水浸泡及焯菜可有效去除污垢和減少除害劑殘餘，但由於在處理過程中會導致營養素流失，故不再被認為是必要採用的措施。

蔬菜是健康飲食不可或缺的組成部份。市民應注意均衡飲食及進食多種蔬果，避免因偏食而攝取過多的污染物。如果懷疑進食了有毒蔬菜，應立即向各醫院或診所求醫。



日期 **3月**

主題

6/3	(星期六)	預防流感
7/3	(星期日)	病毒性食物中毒
13/3	(星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
14/3	(星期日)	營養標籤與維持適當體重
20/3	(星期六)	棺木概覽及善用龕位
21/3	(星期日)	安全食用沙律
27/3	(星期六)	認識反式脂肪
28/3	(星期日)	蚊患調查

日期 **4月**

主題

4/4	(星期日)	預防禽流感
10/4	(星期六)	生化性及化學性食物中毒
11/4	(星期日)	生命教育(身後事安排)
17/4	(星期六)	認識登革熱
18/4	(星期日)	出招防鼠患 你我一定「德」
24/4	(星期六)	蚊患調查
25/4	(星期日)	營養標籤與長者

日期 **5月**

主題

2/5	(星期日)	防鼠秘笈(商場篇)
8/5	(星期六)	營養標籤與兒童及青少年
9/5	(星期日)	綠色殯葬及網上追思
15/5	(星期六)	安全食用火鍋
16/5	(星期日)	預防手足口病
22/5	(星期六)	食物安全五要點
23/5	(星期日)	認識登革熱
29/5	(星期六)	細菌性食物中毒
30/5	(星期日)	安全食用壽司魚生

日期 **6月**

主題

5/6	(星期六)	營養標籤與維持適當體重
6/6	(星期日)	棺木概覽及善用龕位
12/6	(星期六)	預防流感
13/6	(星期日)	安全食用沙律
19/6	(星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
20/6	(星期日)	認識反式脂肪
26/6	(星期六)	病毒性食物中毒
27/6	(星期日)	蚊患調查

關於衛生講座的最新安排，請瀏覽本中心網頁 (www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/index.html) 的公布或致電 2377 9275 查詢。

義工園地

義工招募

學習衛生知識
自身受惠
發揮服務精神
裨益社會



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