



衛生教育展覽及資料中心通訊

2022年3月
第三十五期

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



同心抗疫，繼續推廣衛生教育

因應近期疫情嚴峻，本中心透過舉辦網上講座、派發中心製作的影片和健康生活手冊等，繼續向不同群眾推廣衛生教育信息。另外，大家亦可以瀏覽本中心的網頁，觀看動畫短片及趣味遊戲工作紙，以接收更多有關食物和環境衛生，以及防疫抗疫的資訊，我們會陸續更新網頁內容。

大家可以掃描以下的二維碼，瀏覽上述資訊，只要答對一條簡單問題，就可以獲取一個既精美又實用的清潔龍阿德文件夾，同時歡迎大家訂閱本中心的電子通訊！詳情請參閱連結。



https://www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/fun_game/index.html



專題展覽區將有全新面貌

本中心一樓的專題展覽區安裝了兩部觸控式屏幕。待疫情緩和後，歡迎大家親臨體驗。



流動教育中心

本中心的宣傳車輛「流動教育中心」已投入服務。歡迎各界於疫情穩定後向本中心預訂，費用全免。

專題介紹

安全食用水果



水果有營養亦是健康飲食的重要組成部分，但如果進食受污染的水果，可引致生病。

當新鮮水果接觸到存在於泥土、水或動物糞便中的有害微生物（如細菌和病毒）及不當配製或貯存，會導致水果受污染。

我們購買、貯存或配製新鮮水果（包括預先切開的水果）時，應遵從以下的食物安全守則：



小心選購水果



- 選購表面無瘀傷和無破損的新鮮水果。
- 光顧衛生和可靠的店鋪。
- 選購妥為冷藏的預先切開即食水果。



妥善貯存水果

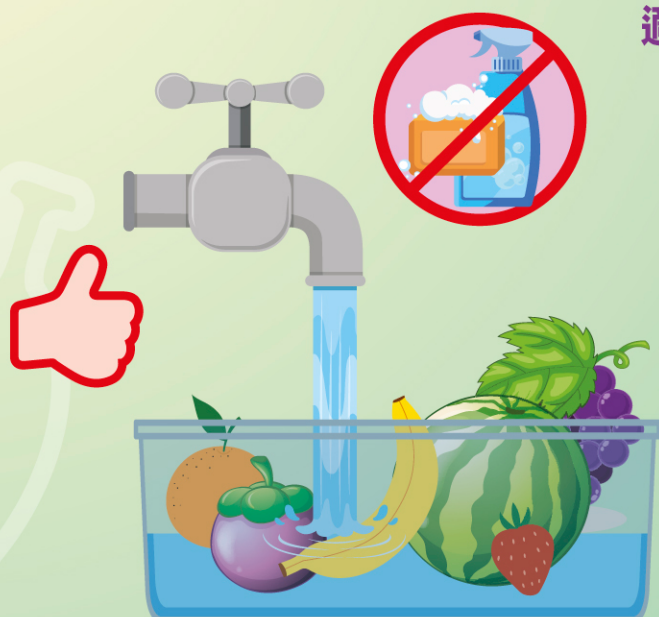


- 應貯存非即時食用，易腐壞的新鮮水果（如士多啤梨）和切開或已去皮的新鮮水果在攝氏4度或以下。
- 如攜帶切開或已去皮的新鮮水果到戶外野餐，應把水果存放在旅行冰箱 / 冰袋。
- 切開或已去皮的冷藏新鮮水果應在1至2天內食用。
- 已存放在室溫超過4小時（包括配製、貯存及運送的時間）的水果不宜食用。

配製水果要衛生



- 在處理新鮮水果前後，應徹底洗淨雙手。
- 在去皮、切開及食用新鮮水果前，要以流動的自來水徹底清洗（包括不吃的外皮）以消除污垢。
- 用自來水擦洗水果的硬皮，或以清潔的水果專用刷刷洗有硬皮的水果（如西瓜）。
- 以乾淨的毛巾或紙巾抹乾水果能進一步減少可能存在的微生物。
- 不應使用肥皂或清潔劑清洗水果。
- 用不同的砧板和刀，處理新鮮的即食水果和未經烹煮的食物。
- 在配製及/或進食新鮮水果前，應該切去瘀傷的部分。
- 已腐爛的水果應整個棄掉。



適當進食水果及連外皮的水果



- 水果皮是有益的膳食纖維來源，可進食經徹底洗淨連外皮的水果。
- 切開或已去皮的新鮮水果應立即食用。
- 新鮮椰棗應去皮後再食用。

（資料來源：食物安全中心）

5月

日期

主題

- 1/5 (星期日) 防鼠秘笈(商場篇)
- 7/5 (星期六) 預防手足口病
- 8/5 (星期日) 認識登革熱
- 14/5 (星期六) 安全食用沙律
- 15/5 (星期日) 營養標籤與兒童及青少年
- 21/5 (星期六) 食物安全五要點
- 22/5 (星期日) 細菌性食物中毒
- 28/5 (星期六) 認識登革熱
- 29/5 (星期日) 綠色殯葬及網上追思

6月

日期

主題

- 4/6 (星期六) 棺木概覽及善用龕位
- 5/6 (星期日) 病毒性食物中毒
- 11/6 (星期六) 預防流感
- 12/6 (星期日) 安全食用壽司魚生
- 18/6 (星期六) 如何使用捕鼠器及處理鼠屍
- 19/6 (星期日) 營養標籤與維持適當體重
- 25/6 (星期六) 認識反式脂肪
- 26/6 (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

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](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html)