

| 日期    | 11月 | 主題          |
|-------|-----|-------------|
| 4/11  | 星期六 | 預防手足口病      |
| 5/11  | 星期日 | 認識登革熱       |
| 11/11 | 星期六 | 細菌性食物中毒     |
| 12/11 | 星期日 | 防鼠秘笈 (商場篇)  |
| 18/11 | 星期六 | 綠色殯葬及中央登記名冊 |
| 19/11 | 星期日 | 營養標籤與兒童及青少年 |
| 25/11 | 星期六 | 安全享用自助餐     |
| 26/11 | 星期日 | 食物安全五要點     |

| 日期   | 1月  | 主題          |
|------|-----|-------------|
| 6/1  | 星期六 | 預防禽流感       |
| 7/1  | 星期日 | 旅遊人士的食物安全   |
| 13/1 | 星期六 | 常見的大廈環境衛生問題 |
| 14/1 | 星期日 | 吸血蠓的防治      |
| 20/1 | 星期六 | 營養標籤與長者     |
| 21/1 | 星期日 | 防鼠秘笈 (家居篇)  |
| 27/1 | 星期六 | 辦理身後事須知     |
| 28/1 | 星期日 | 食源性疾病與高風險食物 |

| 日期    | 12月 | 主題           |
|-------|-----|--------------|
| 2/12  | 星期六 | 預防季節性流行性感冒   |
| 3/12  | 星期日 | 如何使用捕鼠器及處理鼠屍 |
| 9/12  | 星期六 | 病毒性食物中毒      |
| 10/12 | 星期日 | 棺木概覽及善用龕位    |
| 16/12 | 星期六 | 蚊患調查         |
| 17/12 | 星期日 | 安全食用盆菜       |
| 23/12 | 星期六 | 營養標籤與維持適當體重  |
| 24/12 | 星期日 | 旅遊人士的食物安全    |
| 30/12 | 星期六 | 認識反式脂肪       |
| 31/12 | 星期日 | 安全享用自助餐      |

| 日期   | 2月  | 主題          |
|------|-----|-------------|
| 3/2  | 星期六 | 安全食用盆菜      |
| 4/2  | 星期日 | 營養標籤與兒童及青少年 |
| 17/2 | 星期六 | 食物安全五要點     |
| 18/2 | 星期日 | 防鼠秘笈 (商場篇)  |
| 24/2 | 星期六 | 認識登革熱       |
| 25/2 | 星期日 | 細菌性食物中毒     |

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](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/index.html)) 的公布或致電 2377 9275 查詢。

## 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：協助本中心舉辦活動及推廣食物安全和環境衛生的訊息。

申請資格：年滿14歲或以上的香港居民(如申請者年齡少於18歲，必須得到家長或監護人同意。)

備註：

1. 一年內服務超過20小時者，可獲得本中心發出義務工作證書。
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)



## 衛生教育展覽及資料中心通訊

2023年11月  
第四十期

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](http://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



本中心將於11月17至26日舉行2023活動週，以「清潔香港，我「德」你都「德」/ Keep Hong Kong Clean, We can do it」為主題，今年更有環保署的 Y park 參與，一同為市民舉辦有趣的活動，加深他們對「清潔香港」及「園林廢物回收」的認識。除了攤位遊戲外，於週六及週日更設有工作坊。參加攤位遊戲後，可獲贈精美紀念品，誠邀大家踴躍參與！紀念品數量有限，送完即止！



## 古蹟周遊樂 Heritage Fiesta 2023

2023古蹟周遊樂現正舉行，中心於活動期的星期日，即11月5日、12日、19日及26日為預約的市民提供免費導賞團，介紹這座一級歷史建築，同時推廣個人、環境衛生等信息；參觀者體驗趣味古蹟遊後可以收集設計獨特的歷史建築蓋印作為留念。

## 專題介紹

# 火鍋



天氣寒冷時，圍爐進食火鍋人特別保暖。香港市民流行在冬季吃火鍋，但如果抱着「大菌食細菌」的心態，不理會火鍋食物是否徹底熟透便吃進肚裡，這樣是否安全？



## 讓我們教你「火鍋安全三識」



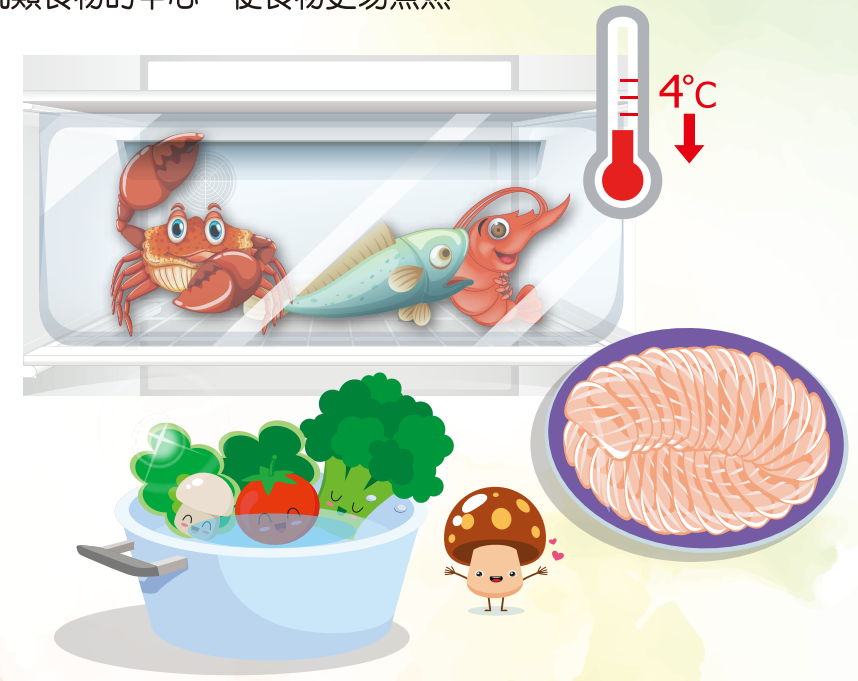
### 1. 小心選擇肉類、蔬菜和海產類材料你要識

- 切勿光顧無牌小販，要向有信譽及持牌的商販選購食材；
- 細閱包裝食物上的標籤資料，以免購入過期食物；及
- 留意飼養海產的養水和容器是否清潔衛生，不要購買發出異味和外殼不完整的貝類海產。



### 2. 認真準備功夫你要識

- 處理食物前必須徹底清潔雙手；
- 解凍急凍食物，可以放在攝氏0度至4度的雪櫃內或使用微波爐進行；
- 蔬菜的外葉應摘掉並重複沖洗，以減低農藥中毒的機會；
- 貝類海產要除去內臟及洗擦乾淨外殼；及
- 肉類切成薄片，切開丸類食物的中心，使食物更易煮熟。



### 3. 確保飲食衛生你要識

- 使用兩套筷子分別處理生及熟的食物；
- 食物要徹底煮熟才可食用；
- 每次添加食水後，應待水煮沸後才繼續煮食；
- 避免用生雞蛋混和醬料食用，以防沙門氏菌食物中毒；及
- 每次只吃少量深海珊瑚魚及貝類海產，以減低感染雪卡毒素和麻痺性貝類毒素的機會。

