

活動預告 2025/26 週末及週日衛生講座 下午3時30分至4時・中心地下演講室

日期	11月	主題
1/11	(星期六)	防鼠秘笈(商場篇)
2/11	(星期日)	預防手足口病
8/11	(星期六)	營養標籤與兒童及青少年
9/11	(星期日)	綠色殯葬中央登記名冊
15/11	(星期六)	冬季防治蚊蟲措施
16/11	(星期日)	細菌性食物中毒
22/11	(星期六)	因「活動週2025」, 暫停衛生講座。
23/11	(星期日)	
29/11	(星期六)	
30/11	(星期日)	

日期	12月	主題
6/12	(星期六)	棺木概覽及善用龕位
7/12	(星期日)	營養標籤與維持適當體重
13/12	(星期六)	常見的大廈環境衛生問題
14/12	(星期日)	冬季防治蚊蟲措施
20/12	(星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
21/12	(星期日)	安全食用盆菜
27/12	(星期六)	旅遊人士的食物安全
28/12	(星期日)	預防季節性流行性感冒

日期	1月	主題
3/1	(星期六)	「蠔」比你睇
4/1	(星期日)	冬季防治蚊蟲措施
10/1	(星期六)	預防禽流感
11/1	(星期日)	旅遊人士的食物安全
17/1	(星期六)	殲滅家居「小強」攻略
18/1	(星期日)	辦理身後事須知
24/1	(星期六)	直接滅鼠大作戰
25/1	(星期日)	營養標籤與長者
31/1	(星期六)	安全食用盆菜

日期	2月	主題
1/2	(星期日)	綠色殯葬中央登記名冊
7/2	(星期六)	食源性疾病與高風險食物
8/2	(星期日)	出招防鼠患 你我一定「德」
14/2	(星期六)	冬季防治蚊蟲措施
15/2	(星期日)	安全食用盆菜
21/2	(星期六)	營養標籤與兒童及青少年
22/2	(星期日)	經常潔手 病菌自然走
28/2	(星期六)	驅蚊大法: 如何正確使用昆蟲驅避劑

免費入場, 不設劃位, 參加者可獲贈精美紀念品乙份。紀念品數量有限, 送完即止。
關於衛生講座及展覽的最新安排, 請瀏覽本中心網頁或致電 2377 9275 查詢。



◀ 了解更多

全新食物環境衛生署 Facebook 和 Instagram 專頁

以快速和直接地發放重要資訊, 並讓公眾更加了解署方轄下服務。大家可透過以下二維碼瀏覽、關注和分享專頁的資訊。

食環署一直透過社交媒體, 推廣環境衛生、食物和公共衛生信息。現有的「清潔龍阿德」及「食物安全中心」專頁, 將繼續以生動有趣的方式宣傳「清潔香港」及食物安全資訊。



衛生教育展覽及資料中心通訊 2025年11月 第四十六期

九龍尖沙咀九龍公園S4座(彌敦道及海防道交界)
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

查詢電話: 2377 9275 網址: www.fehd.gov.hk

最新消息

堅守恪遵 忠於使命

Uphold Our Original Intent Faithful to Our Mission

清潔香港 你我都「德」

Keep Hong Kong Clean We Can Do It!



一年一度的「活動週」返嚟啦! 為推廣良好個人衛生習慣及培養市民保持環境清潔的意識, 本中心今年度繼續舉辦為期約兩星期的「活動週2025」。內容豐富多元, 讓大家在輕鬆愉快的氣氛下學習, 今年更獲衛生署轄下的衛生防護中心協辦, 共同為大家帶來更多個人衛生及防治蚊患的資訊。

日期: 2025年11月21日至12月3日(逢星期一、四休館)

時間: 下午2時至5時30分
(若參加人數踴躍, 會因應情況提早暫停派發入場券, 不作另行通知。)

地點: 衛生教育展覽及資料中心
九龍尖沙咀九龍公園S4座

誠邀大家踴躍參加!



- 攤位遊戲** 精心設計的主題遊戲, 內容涵蓋個人衛生、環境衛生及食物安全, 適合各年齡層參與。
- 紀念品派發** 參加遊戲及完成指定任務即可換領紀念品(數量有限, 送完即止。)
- 拍照打卡區** 特設大型主題佈景, 為大家留下難忘回憶。
- 工作坊** 逢星期六及日特設手作工作坊, 參加者可親手製作獨一無二的紀念品。

專題介紹

聖誕節 享用自助餐 安全五要點

聖誕節將至，許多市民喜歡享用自助餐歡度佳節，在進食自助餐時，若選擇風險較高的未經烹煮食物，如生蠔和刺身，需格外小心。這類食物如來自不適當來源或處理不當，會有可能受諾如病毒、甲型肝炎病毒或副溶性血弧菌等致病原污染，進食後有機會引致食物中毒。市民享用自助餐時，留意以下「食物安全五要點」，以預防經由食物傳播的疾病：

精明選擇

- 光顧持牌及可靠的食肆，並注意食肆環境衛生及員工的個人衛生；
- 不要選擇色澤或氣味有異的食物。

保持清潔

- 進食前和如廁後都要用流動清水和梘液徹底洗淨雙手二十秒；
- 拿取食物時，選用清潔的碟。

生熟分開

- 應使用食肆提供的專用食具分開拿取生和熟的食物，避免交叉污染；
- 享用即席烹調的食物時，應留意食肆員工處理生及熟的食物時有否遵守「生熟分開」的原則。

煮熟食物

- 留意享用的熟食是否已徹底煮熟。煮熟的肉類和家禽（如火雞）肉汁應是清澈和不見血，而已煮熟的蛋，蛋黃應已經凝固。
- 如懷疑食物仍未熟透，應要求食肆人員把食物徹底煮熟。

安全溫度

- 熱食應保存在攝氏六十度以上，而冷吃的食物，應存放在攝氏四度或以下；
- 冷吃的食物不夠凍，熱吃的食物不夠熱，均不應進食；
- 餐桌上的食物應盡快享用，避免將食物長時間置於室溫。

最後，市民要緊記保持均衡飲食，避免過量進食，並多選「三低一高」食物，即含較少脂肪、糖及鹽，但含較高纖維的食物。長者、小孩、孕婦及免疫力較弱人士，則應盡量避免進食風險較高的生吃或冷凍食物。

（資料來源：食物安全中心）