

日期	3月	主題
1/3	(星期日)	預防季節性流行性感冒
7/3	(星期六)	食物中的「超級細菌」
8/3	(星期日)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
14/3	(星期六)	認識日本腦炎
15/3	(星期日)	營養標籤與維持適當體重
21/3	(星期六)	減少廚餘 同時確保食物安全
22/3	(星期日)	安全享用自助餐
28/3	(星期六)	棺木概覽及善用龕位
29/3	(星期日)	旅遊人士的食物安全

日期	4月	主題
5/4	(星期日)	辦理身後事須知
11/4	(星期六)	吸血蠓的防治
12/4	(星期日)	「蠔」比你睇
18/4	(星期六)	營養標籤與長者
19/4	(星期日)	預防禽流感
25/4	(星期六)	安全享用自助餐
26/4	(星期日)	直接滅鼠大作戰

日期	5月	主題
2/5	(星期六)	認識登革熱
3/5	(星期日)	預防手足口病
9/5	(星期六)	出招防鼠患 你我一定「德」
10/5	(星期日)	安全享用自助餐
16/5	(星期六)	認識床蟲 唔使慌蟲蟲
17/5	(星期日)	驅蚊大法： 如何正確使用昆蟲驅避劑
23/5	(星期六)	經常潔手 病菌自然走
24/5	(星期日)	營養標籤與兒童及青少年
30/5	(星期六)	綠色殯葬中央登記名冊
31/5	(星期日)	食源性疾病與高風險食物

日期	6月	主題
6/6	(星期六)	經常潔手 病菌自然走
7/6	(星期日)	認識日本腦炎
13/6	(星期六)	食物中的「超級細菌」
14/6	(星期日)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
20/6	(星期六)	減少廚餘 同時確保食物安全
21/6	(星期日)	安全享用自助餐
27/6	(星期六)	營養標籤與維持適當體重
28/6	(星期日)	棺木概覽及善用龕位

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

#### 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。



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

食物環境衛生署轄下的流動教育中心到訪全港各區的學校、屋邨和公園等，並透過多種傳播媒介，以新穎而富教育意義的方式，讓市民獲得更多有關食物、個人及環境衛生的知識。二零二六年流動教育中心將進行翻新工程，預計於本年三月至四月以全新面貌示人，繼續服務大家。流動教育中心歡迎各界預訂，費用全免。詳情請致電 2377 9370 / 2377 9317 向本中心職員查詢。有關申請表格可在食環署網頁的公用表格內下載。

#### 節目預告

本中心去年八月在黃大仙中心及本年二月在新都城中心舉辦的「活動日」反應非常熱烈。市民在活動中透過攤位遊戲及展板學習到衛生教育知識，成功完成任務後更獲得豐富的紀念品。為持續推廣良好個人衛生習慣及培養市民保持環境清潔的意識，中心將於四月份再次舉辦「活動日」，詳情會適時在中心網頁公佈。誠邀大家踴躍參加！

活動日

專題介紹

# 復活節假期的食物安全要點

復活節假期將至，中心提醒市民歡度假期時須留意食物安全要點，並提供健康飲食小貼士。

市民在歡度假期時要保持均衡飲食，避免過量進食添加了糖分的飲料及食品，如汽水、果汁飲品、糖果（如朱古力復活蛋）及其他甜品。零食和加工食物一般含較高鹽分，不宜多吃。市民可利用預先包裝食物上的營養標籤比較產品的營養成分，挑選較健康的食物。

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package 每包內份數	Per Package 每份
Energy 能量	1800kJ / 430kcal
Total Fat 總脂肪	7.8g / 油
Saturated Fat 飽和脂肪	5.1g / 油
Total Salt 總鹽	0.25g / 鹽
Carbohydrates 碳水化合物	11g / 糖
Sugars 糖	11g / 糖
Sodium 鈉	97mg / 毫克



## 外出用膳及享用自助餐的安全要點:



光顧持牌及衛生可靠的食肆；

- 進食前和如廁後都要用溫水和梘液徹底洗淨雙手。用餐期間如有安排特別助興節目如尋找復活蛋、變魔術等，當遊戲完畢而繼續進食前，緊記再次徹底清洗雙手；
- 使用食肆所提供的專用餐具分開拿取生和熟的食物，避免生熟食物交叉污染；
- 留意食物是否已徹底煮熟，如懷疑食物仍未熟透，如雞隻或肉類在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出或骨的中心部分呈紅色，應要求食肆人員把食物再烹煮至熟透；以及
- 盡快享用餐桌上的食物，避免將食物長時間置於室溫。



## 外遊時的食物安全要點:

- 光顧衛生可靠的店舖，切勿向衛生欠佳或未有妥善處理食物的街邊商販或其他食物銷售點購買食物；
- 生熟食物容易交叉污染，無論是光顧街邊小食檔，還是在酒店和餐廳用膳，都要留意食物是否生熟分開；
- 如食肆和商販售賣的食物並非熱存於攝氏60度以上或冷藏於攝氏4度或以下，便應避免食用；
- 避免到訪活禽市場及接觸家禽、雀鳥或其糞便；以及
- 禽鳥和禽蛋須徹底煮熟後才可進食。避免飲用或食用未經處理或未經煮熟的動物產品，包括鮮奶和肉類。



(資料來源: 食物安全中心)