食物環境衞生署

衞生教育展覽及資料中心通訊

2021年11月 第三十四期

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

2021 活動週 Activity Weeks

你我參與 保持環境衞生 Join Hands to Keep Environment Clean

本中心將於11月14日至27日舉辦為期兩星期，以「你我參與　保持環境衞生」為主題的活動週，讓市民透過是次活動，加深認識食物安全、個人及環境衞生的重要性。

活動週將設有關食物安全、個人及環境衞生的攤位遊戲，於11月20日另加入綠色殯葬相關的主題，歡迎市民一家大小齊來參與。參加攤位遊戲可獲贈精美紀念品。



垃圾收集車模型

洗街車模型

吸糞車模型

大家可能留意到食物環境衞生署（食環署）已逐步引入新型號的垃圾收集車、洗街車及吸糞車，本中心最近翻新了擺放於地下戶外衞生教育花園上述車輛的卡通模型，以全新的造型與大家見面，讓參觀人士認識食環署提供潔淨服務的新款車輛。中心同時亦翻新了宣傳清潔香港運動的卡通人物模型，現在先賣個關子，大家快來參觀，搶先與各模型的真身拍照啊！



專題介紹

妥善解凍食物 防止細菌滋生

冷藏是一種使用低溫來延長食物保質期的方法。在冰點氣溫下，有部分細菌會被消滅，有部分仍會殘存於冷藏食物。不過，所有細菌都不能在這低溫下生長。

很多冷藏食物都須經過解凍程序才可烹煮或進食，解凍是主要將冷藏食物的肉質回復原有彈性。解凍冷藏食物時，必須妥善處理，否則食物內的細菌便會迅速滋生。

四種常用的解凍方法及其特性

(i) 放進雪櫃解凍：解凍所需時間超過10小時，在整個解凍過程中，食物保持在低溫狀態，細菌很難滋生；

(ii) 用流動的自來水解凍：解凍時間約2小時，食物保質期視乎自來水的溫度而定。已解凍的食物置於室溫兩小時後仍可安全食用；

(iii) 使用微波爐解凍：解凍所需時間約30分鐘，食物解凍後，有部分的溫度會超過攝氏30度，細菌容易滋生，因此須馬上食用，不宜繼續置於室溫；

(iv) 在室溫下解凍：解凍所需時間約5至6小時，食物已放室溫解凍達5至6小時，不宜繼續放在室溫環境，食用該食物可能不安全。



雖然最快的解凍方法是"使用微波爐解凍"，但是最安全的方法是"放進雪櫃解凍"。其實，不論是生吃或需要烹煮的食物，食物製造商大多選用雪櫃來解凍食物，因為食物經常保持低溫狀態，有效防止細菌滋生。



上述四種解凍食物的方法當中，置於室溫解凍最不可取，不宜採用。置於室溫解凍時間要視乎食物數量而定，可能需要超過4小時，較易滋生細菌，因此最好不要以這種方法解凍。

在採用其他三種方法時，我們須注意下列各點：

放進雪櫃解凍

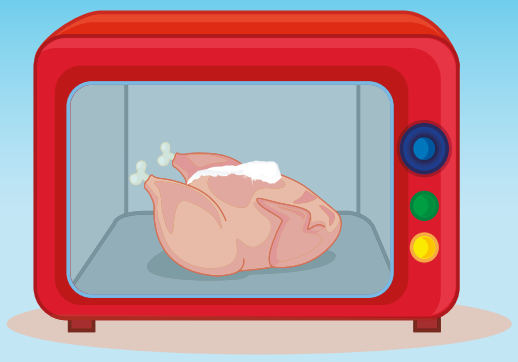
- 解凍需時(通常要一晚時間)，我們須預早計劃第二天要烹煮的食物。
- 食物須用保鮮紙包好，免受污染。
- 即食食物應放在雪櫃上層，非即食食物放在下層。
- 除了洗切處理或食用外，已解凍的食物應常放在雪櫃內。
- 已解凍的食物應在兩天內處理或食用。

用流動的自來水解凍

- 即食食物須用保鮮紙包好，才可用自來水解凍，免受污染。
- 非即食食物可除去保鮮紙解凍，但須徹底清潔設備及器皿，以免細菌污染設備、器皿及其他食物。
- 自來水應保持流動，以縮短解凍食物所需時間。
- 如未能馬上處理已解凍的食物，應以保鮮紙包好，放進雪櫃。

使用微波爐解凍

- 食物放進微波爐前須用保鮮紙包好。
- 解凍分兩次完成；完成第一次解凍後，應取出食物翻動，然後再完成第二次解凍，使解凍效果更全面。
- 關掉微波爐幾秒後才取出食物。
- 已解凍食物有部分的溫度可能超過攝氏30度，細菌容易滋生，因此須馬上烹煮或食用。



(資料來源: 食物安全中心)

活動預告

2021-22 週末及週日衞生講座

星期六及日 • 下午3時30分至4時15分 • 地下演講室

日期		11月 主題
6/11	(星期六)	綠色殯葬及網上追思
7/11	(星期日)	預防手足口病
13/11	(星期六)	防鼠秘笈(商場篇)
14/11	(星期日)	營養標籤與兒童及青少年
20/11	(星期六)	安全食用火鍋
21/11	(星期日)	食物安全五要點
27/11	(星期六)	出招防鼠患 你我一定「德」
28/11	(星期日)	認識登革熱

日期		12月 主題
4/12	(星期六)	病毒性食物中毒
5/12	(星期日)	預防流感
11/12	(星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
12/12	(星期日)	營養標籤與維持適當體重
18/12	(星期六)	棺木概覽及善用龕位
19/12	(星期日)	安全食用火鍋
26/12	(星期日)	蚊患調查

日期		1月 主題
2/1	(星期日)	預防禽流感
8/1	(星期六)	認識日本腦炎
9/1	(星期日)	生化性及化學性食物中毒
15/1	(星期六)	防鼠秘笈(家居篇)
16/1	(星期日)	營養標籤與長者
22/1	(星期六)	生命教育(身後事安排)
23/1	(星期日)	安全食用火鍋
29/1	(星期六)	大廈常見的環境衞生問題
30/1	(星期日)	出招防鼠患 你我一定「德」

日期		2月 主題
5/2	(星期六)	安全食用火鍋
6/2	(星期日)	預防手足口病
12/2	(星期六)	營養標籤與兒童及青少年
13/2	(星期日)	認識登革熱
19/2	(星期六)	細菌性食物中毒
20/2	(星期日)	食物安全五要點
26/2	(星期日)	防鼠秘笈(商場篇)
27/2	(星期六)	安全食用沙律

關於衞生講座的最新安排，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

學習衞生知識　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衞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