



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

日期	11月	主題
2/11	(星期六)	防鼠秘笈(商場篇)
3/11	(星期日)	食物安全五要點
9/11	(星期六)	綠色殯葬中央登記名冊
10/11	(星期日)	預防手足口病
16/11	(星期六)	活動週2024期間， 週末及週日衛生講座 將會取消。
17/11	(星期日)	
23/11	(星期六)	
24/11	(星期日)	
30/11	(星期六)	認識登革熱

日期	12月	主題
1/12	(星期日)	食源性疾病與高風險食物
7/12	(星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
8/12	(星期日)	蚊患調查
14/12	(星期六)	如何防治臭蟲(木蟲)
15/12	(星期日)	棺木概覽及善用龕位
21/12	(星期六)	安全食用盆菜
22/12	(星期日)	營養標籤與維持適當體重
28/12	(星期六)	預防季節性流行性感冒
29/12	(星期日)	安全享用自助餐

日期	1月	主題
4/1	(星期六)	冬季防治蚊蟲措施
5/1	(星期日)	預防禽流感
11/1	(星期六)	生化性及化學性食物中毒
12/1	(星期日)	防鼠秘笈(家居篇)
18/1	(星期六)	營養標籤與長者
19/1	(星期日)	旅遊人士的食物安全
25/1	(星期六)	殲滅家居「小強」攻略
26/1	(星期日)	安全食用盆菜

日期	2月	主題
1/2	(星期六)	經常潔手 病菌自然走
2/2	(星期日)	冬季防治蚊蟲措施
8/2	(星期六)	食源性疾病與高風險食物
9/2	(星期日)	營養標籤與兒童及青少年
15/2	(星期六)	減少廚餘 同時確保食物安全
16/2	(星期日)	安全享用自助餐
22/2	(星期六)	防鼠秘笈(商場篇)
23/2	(星期日)	預防手足口病

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

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、銀及銅章級服務之考核。



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)

最新消息

本中心新增的血管年齡測量儀 (Body Checker) 幫到你!

你有壓力...我有壓力...

咁你到底有幾多壓力?

**Body Checker** 是通過檢測自主神經系統活動和體積描記法分析與壓力相關的心血管疾病和血液循環障礙。它可以作為潛在健康功能障礙的預測指標。市民如有興趣，可在星期五、六和日親臨本中心一樓測試。



免費紀念品派發  
 Free souvenirs to participants

活動週  
 Activity Weeks

保持清潔衛生  
 共創美好環境  
 Keep Hong Kong Clean  
 Create a Better Environment

本中心一年一度的活動週將於11月15日至27日舉行，主題為「保持清潔衛生·共創美好環境」，現場設有攤位遊戲及精美紀念品，誠邀大家踴躍參與!詳情已於食環署網站內「公眾教育」網頁刊登。

為熱烈慶祝祖國成立75周年，本中心於9月16日至10月15日期間，設置清潔龍阿德打卡布置，與市民分享國慶喜悅，並於這個喜慶時刻拍照留念。

攤位遊戲  
 Booth Games

下午二時至五時三十分 | 2pm - 5:30 pm  
 逢星期一、四及公眾假期休息  
 Closed on Mondays, Thursdays and public holidays

歡迎參觀  
 免費入場  
 Welcome to visit  
 Free Admission

專題介紹

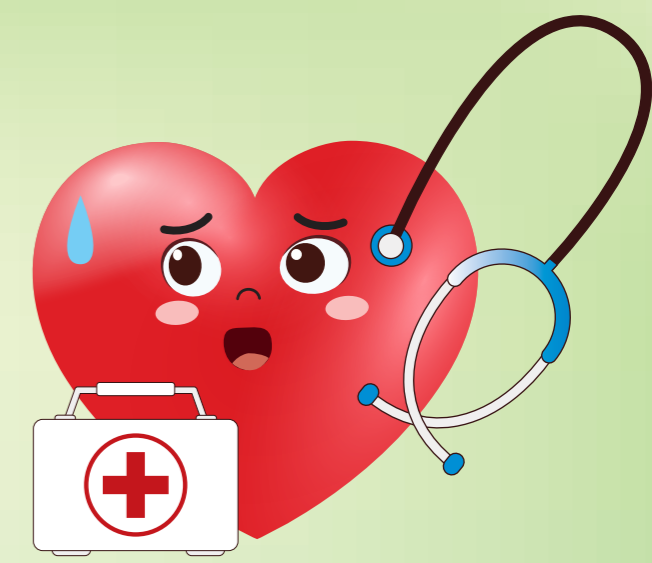
# 脂肪真相

**脂肪可作能量儲備並有助維持正常的人體功能。  
脂肪主要可分為飽和脂肪和不飽和脂肪。**

**1** 世界衛生組織及聯合國糧農組織建議總脂肪及飽和脂肪應不超過每日能量攝入量的30%和10%。按照這個準則，在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於60克總脂肪（約4湯匙油）及20克飽和脂肪。



**2** 過量攝取脂肪可能引致超重及肥胖。而攝入過多飽和脂肪則會增加低密度脂蛋白膽固醇（俗稱“壞”膽固醇），“壞”膽固醇水平偏高的人較容易患上心臟病。要保持心臟健康，市民應選擇飽和脂肪和反式脂肪含量低的食物。



**3** 用營養標籤選擇較低脂的食物

**步驟 1：“睇營養標籤”**  
比較不同食品時，應根據相同的食物參考量，如每100克對每100克，又或每50克的食物參考量對每50克的食物參考量，而不是每100克對每50克的食物參考量。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g / 每100克	
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克



Nutrition Information 營養資料	
Per Serving / 每食用分量	
Energy/ 能量	5.5g/ 克
Protein/ 蛋白質	8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	3.5g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	31g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	1g/ 克
Sugars/ 糖	365mg/ 毫克
Sodium/ 鈉	

Nutrition Information 營養資料	
Per Package / 每包裝	
Energy/ 能量	156kcal/ 千卡 (654kJ)
Protein/ 蛋白質	7.8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Per Package / 每包裝	
Energy/ 能量	156kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	7.8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.0g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.9g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.2g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11g/ 克
Sugars/ 糖	11g/ 克
Sodium/ 鈉	97mg/ 毫克

**步驟 2：“知我食多少”**  
根據相同的食物參考量，比較不同食物的飽和脂肪和反式脂肪的含量，然後選擇飽和脂肪和反式脂肪的含量總和較低的食物。



**步驟 3：“揀啱我需要”**  
參考總脂肪及飽和脂肪參考值百分比，如食物中應限制攝取的百分比偏高，我們在購買這些食物前宜三思，因為該食物極可能會提供一天中總脂肪及飽和脂肪的大部分限制攝取量。

(資料來源: 食物安全中心)