

生冷食物要留神
— Know Your High-Risk —
FOODS

2021
月曆 CALENDAR



2020

1 2 D E C

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022

1 J A N

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

無論出街食 抑或自己煮
都要睇清生冷食物

Always look out for high-risk foods. No matter where you choose to eat.

2021

1 JAN

S M T W T F S
 1 2
 3 4 5 6 7 8 9
 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23
 24 25 26 27 28 29 30
 31

2 FEB

S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28

3 MAR

S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30 31

4 APR

S M T W T F S
 1 2 3
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30

5 MAY

S M T W T F S
 1
 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29
 30 31

6 JUN

S M T W T F S
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

7 JUL

S M T W T F S
 1 2 3
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31

8 AUG

S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

9 SEP

S M T W T F S
 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30

10 OCT

S M T W T F S
 1 2
 3 4 5 6 7 8 9
 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23
 24 25 26 27 28 29 30
 31

11 NOV

S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30

12 DEC

S M T W T F S
 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31



2021 香港公眾假期

Hong Kong General Holidays



每個星期日 Every Sunday

星期日 Sun

一月一日 The first day of January	1月1日	1 Jan	星期五 Fri
農曆年初一 Lunar New Year's Day	2月12日	12 Feb	星期五 Fri
農曆年初二 The second day of Lunar New Year	2月13日	13 Feb	星期六 Sat
農曆年初四* The fourth day of Lunar New Year*	2月15日	15 Feb	星期一 Mon
耶穌受難節 Good Friday	4月2日	2 Apr	星期五 Fri
耶穌受難節翌日 The day following Good Friday	4月3日	3 Apr	星期六 Sat
清明節翌日* The day following Ching Ming Festival*	4月5日	5 Apr	星期一 Mon
復活節星期一翌日* The day following Easter Monday*	4月6日	6 Apr	星期二 Tue
勞動節 Labour Day	5月1日	1 May	星期六 Sat
佛誕 Birthday of the Buddha	5月19日	19 May	星期三 Wed
端午節 Tuen Ng Festival	6月14日	14 Jun	星期一 Mon
香港特別行政區成立紀念日 HKSAR Establishment Day	7月1日	1 Jul	星期四 Thu
中秋節翌日 The day following the Chinese Mid-Autumn Festival	9月22日	22 Sep	星期三 Wed
國慶日 National Day	10月1日	1 Oct	星期五 Fri
重陽節 Chung Yeung Festival	10月14日	14 Oct	星期四 Thu
聖誕節 Christmas Day	12月25日	25 Dec	星期六 Sat
聖誕節後第一個周日 The first weekday after Christmas Day	12月27日	27 Dec	星期一 Mon

* 由於二〇二一年的農曆年初三為星期日，故農曆年初四將訂為補假。另外，由於二〇二一年的清明節為星期日，故該天的翌日將訂為補假。但由於清明節翌日及復活節星期一適逢在同一日，因而該日之後第一個並非公眾假期的日子將訂為增補公眾假期。

As the third day of Lunar New Year in 2021 falls on a Sunday, the fourth day of Lunar New Year is designated as a general holiday in substitution. Besides, as Ching Ming Festival in 2021 falls on a Sunday, the following day will be designated as a general holiday in substitution. However, as the day following Ching Ming Festival and Easter Monday fall on the same day, the next following day that is not itself a general holiday will be observed as an additional general holiday.



cfs.gov.hk



cfs.hk



觀看影片



01 JANUARY



2 FEB						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

外送食物要盡快食用。
盆菜要徹底翻熱至完全煮沸才吃。

Consume takeaway food as soon as possible. Reheat Poon Choi thoroughly to a boil before eating.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
					1 十八	2 十九
					●一月一日	
3 二十	4 廿一	5 小寒	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 臘月	14 初二	15 初三	16 初四
17 初五	18 初六	19 初七	20 大寒	21 初九	22 初十	23 十一
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八
	31 十九					



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
	1 二十	2 廿一	3 立春	4 廿三	5 廿四	6 廿五
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 正月	13 初二
					●農曆年初一	●農曆年初二
14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 雨水	19 初八	20 初九
	●農曆年初四					
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六
28 十七						

03 MARCH

食物安全中的高危人士：
Populations susceptible to food poisoning:



孕婦
Pregnant women



嬰幼兒
Infants and young children



長者
The elderly



免疫力弱人士
People with weakened immunity

記得徹底煮熟食物，
避免食物中毒！

Eat food thoroughly cooked to lower
risk of food poisoning!

4 APR						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
	1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 驚蟄	6 廿三
7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 二月
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 春分
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九			

04 APRIL



5 MAY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

預防中毒，不要採摘及進食路邊
野菇和野生植物！

Wild mushrooms and plants can be poisonous. Don't pick and eat them!

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
				1 二十	2 廿一	3 廿二
					●耶穌受難節	●耶穌受難節翌日
4 清明	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
	●清明節翌日	●復活節星期一翌日				
11 三十	12 三月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 穀雨	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
						1 二十
						●勞動節
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 立夏	6 廿五	7 廿六	8 廿七
			●手部衛生日			
9 廿八	10 廿九	11 三十	12 四月	13 初二	14 初三	15 初四
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 小滿	22 十一
			●佛誕			
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八
	30 十九	31 二十				

06 JUNE





保持清潔
Keep your hands and utensils clean



煮熟食物
Cook thoroughly



精明選擇
Choose food wisely



生熟分開
Separate raw and cooked food



安全溫度
Keep food at safe temperatures

7 JUL

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

入廚基本功：
食物安全五要點

5 Keys to Food Safety — your best recipe!

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
		1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 五月	11 初二	12 初三
●世界食品安全日						
13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
●端午節						
20 十一	21 夏至	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一			



07 JULY



8 AUG						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

用流動的清水徹底沖洗水果。堅硬皺皮的水果如哈密瓜，可用刷子刷洗。

Wash fruits thoroughly with clean running water. Fruits with hard and rough surfaces like rockmelons can be scrubbed with a clean brush.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
				1 廿二	2 廿三	3 廿四
				●香港特別行政區成立紀念日		
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 小暑	8 廿九	9 三十	10 六月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 大暑	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 立秋
8 七月	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
22 十五	23 處暑	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一
29 廿二	30 廿三	31 廿四				

09 SEPTEMBER



1 0 O C T

S M T W T F S
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

用公羹公筷，
口水、病菌免分享。
For better hygiene, use serving
cutleries during meals.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八
5 廿九	6 三十	7 白露	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
19 十三	20 十四	21 十五	22 十六	23 秋分	24 十八	25 十九
			●中秋節翌日			
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四		

10 OCTOBER



Nutrition Information 營養資料	
Energy	能量
Protein	蛋白質
Total fat	總脂肪
- Saturated fat	飽和脂肪
- Trans fat	反式脂肪
Carbohydrate	碳水化合物
- Sugars	糖
Sodium	鈉

**營養標籤，
能助你建立健康飲食！**

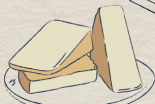
Reading nutritional labels helps you to establish healthy diets!

11 NOV						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
					1 廿五	2 廿六
					●國慶日	
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 寒露	9 初四
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一
				●重陽節		
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 霜降
24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五
	31 廿六					

11 NOVEMBER

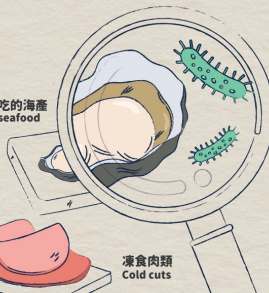
供生吃的即食蔬菜
Ready-to-eat raw vegetables



以生蛋製成的甜點
Desserts made with raw eggs



供生吃的海產
Raw seafood



以生乳製成的軟芝士
Soft cheeses made from raw milk



凍食肉類
Cold cuts

生冷食物要留神!
Know your high-risk foods!

1	2	D	E	C
S	M	T	W	T
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
				31

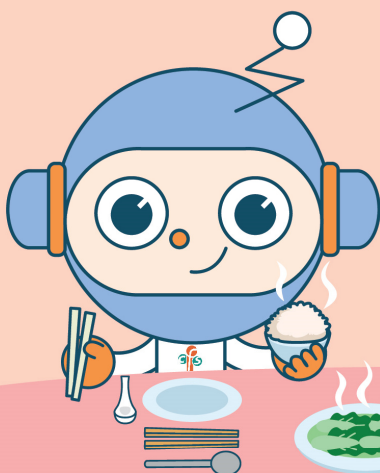
日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二
7 立冬	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
21 十七	22 小雪	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
28 廿四	29 廿五	30 廿六				

放假 On Leave





午膳 Lunch





外出工作

Working Outside

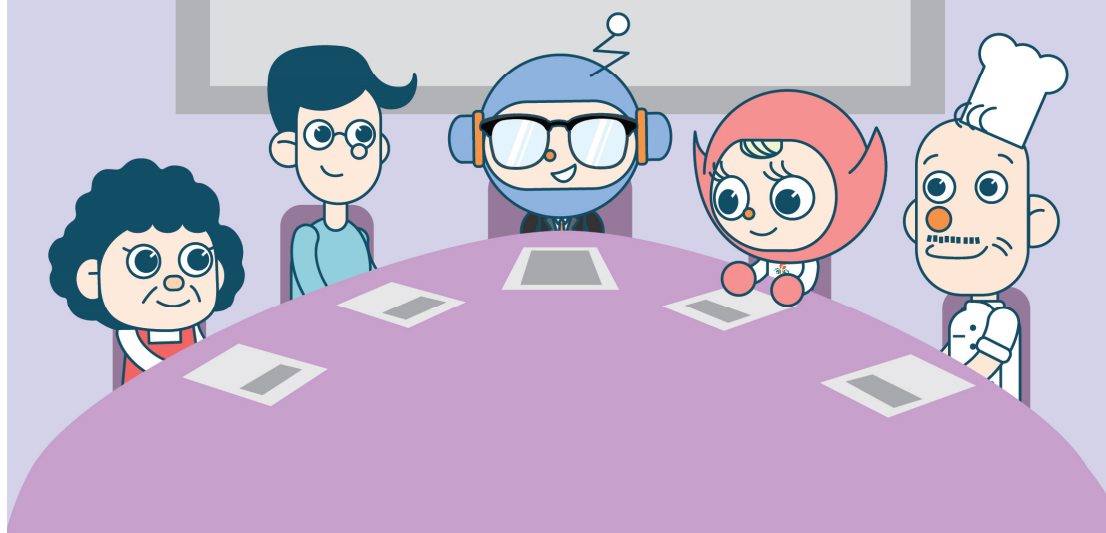


培訓 Training



開會中

In a Meeting



見醫生

Medical Appointment

