

• 2022 月曆 CALENDAR •

「生冷」食物要留神

Know Your High-risk Foods



-2022-

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	31					

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					



-2022-



香港公眾假期 Hong Kong General Holidays for 2022

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	星期六 Sat	
農曆年初一 Lunar New Year's Day	2月1日	1 Feb	星期二 Tue	
農曆年初二 The second day of Lunar New Year	2月2日	2 Feb	星期三 Wed	
農曆年初三 The third day of Lunar New Year	2月3日	3 Feb	星期四 Thu	
清明節 Ching Ming Festival	4月5日	5 Apr	星期二 Tue	
耶穌受難節 Good Friday	4月15日	15 Apr	星期五 Fri	
耶穌受難節翌日 The day following Good Friday	4月16日	16 Apr	星期六 Sat	
復活節星期一 Easter Monday	4月18日	18 Apr	星期一 Mon	
勞動節翌日 The day following Labour Day	5月2日	2 May	星期一 Mon	
佛誕翌日 The day following the Birthday of the Buddha	5月9日	9 May	星期一 Mon	
端午節 Tuen Ng Festival	6月3日	3 Jun	星期五 Fri	
香港特別行政區成立紀念日 HKSAR Establishment Day	7月1日	1 Jul	星期五 Fri	
中秋節後第二日 The second day following the Chinese Mid-Autumn Festival	9月12日	12 Sep	星期一 Mon	
國慶日 National Day	10月1日	1 Oct	星期六 Sat	
重陽節 Chung Yeung Festival	10月4日	4 Oct	星期二 Tue	
聖誕節後第一個周日 The first weekday after Christmas Day	12月26日	26 Dec	星期一 Mon	
聖誕節後第二個周日 The second weekday after Christmas Day	12月27日	27 Dec	星期二 Tue	

由於二〇二二年的勞動節及佛誕皆為星期日，故該兩天的翌日將訂為補假。另外，由於二〇二二年的中秋節翌日為星期日，故中秋節後第二日將訂為補假。此外，由於二〇二二年的聖誕節為星期日，故聖誕節後第二個周日將訂為補假。

As Labour Day and the Birthday of the Buddha in 2022 both fall on a Sunday, the day following them will be designated as a general holiday in substitution. In addition, since the day following the Chinese Mid-Autumn Festival in 2022 falls on a Sunday, the second day following that Festival will be designated as a general holiday in substitution. Furthermore, as Christmas Day in 2022 falls on a Sunday, the second weekday after Christmas Day will be designated as a general holiday in substitution.







JANUARY -01-

油炸食物時，應把食物煮至呈金黃色，
避免以過高的溫度烹煮過長時間

When deep-frying, aim for a golden colour and
avoid cooking for too long at a too high temperature



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

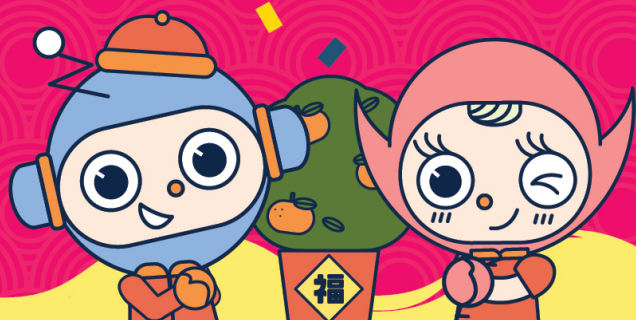
						1 廿九
						•一月一日
2 三十	3 十二月	4 初二	5 小寒	6 初四	7 初五	8 初六
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十
23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七
	30 廿八	31 廿九				

FEBRUARY

-02-

遵從食物安全五要點
確保飲食平安十全美

Follow Five Keys to Food Safety and stay healthy in the Year of Tiger



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
正月

2
初二

3
初三

4
立春

5
初五

•農曆年初一

•農曆年初二

•農曆年初三

6
初六

7
初七

8
初八

9
初九

10
初十

11
十一

12
十二

13
十三

14
十四

15
十五

16
十六

17
十七

18
十八

19
雨水

20
二十

21
廿一

22
廿二

23
廿三

24
廿四

25
廿五

26
廿六

27
廿七

28
廿八

巴士德消毒

MARCH
-03-

製作含生或未熟蛋隻的菜式時，
請使用巴士德消毒蛋，高風險人士尤需注意

When preparing dishes containing raw or undercooked eggs,
use pasteurised eggs especially for susceptible populations

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
廿九

2
三十

3
二月

4
初二

5
驚蟄

6
初四

7
初五

8
初六

9
初七

10
初八

11
初九

12
初十

13
十一

14
十二

15
十三

16
十四

17
十五

18
十六

19
十七

20
春分

21
十九

22
二十

23
廿一

24
廿二

25
廿三

26
廿四

27
廿五

28
廿六

29
廿七

30
廿八

31
廿九



日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT

					1 三月	2 初二
3 初三	4 初四	5 清明 •清明節	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五 •耶穌受難節	16 十六 •耶穌受難節翌日
17 十七	18 十八	19 十九	20 穀雨	21 廿一	22 廿二	23 廿三
•復活節星期一						
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
1 四月	2 初二	3 初三	4 初四	5 立夏	6 初六	7 初七
• 勞動節翌日						
8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
• 母親節	• 佛誕翌日					
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 小滿
22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
29 廿九	30 五月	31 初二				



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			1 初三	2 初四	3 初五	4 初六
					•端午節	
5 初七	6 芒種	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三
		•世界食物安全日				
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
19 廿一	20 廿二	21 夏至	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七
•父親節						
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 六月	30 初二		





JULY

-07-



夏天容易發生食物中毒，
食物如非立即食用要存放在安全溫度

Food poisoning is prone to occur in summer.
Food not eaten immediately should be kept at a safe temperature

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
					1 初三	2 初四
					•香港特別行政區 成立紀念日	
3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 小暑	8 初十	9 十一
10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八
17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 大暑
24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 七月	30 初二
31 初三				•世界肝炎日		

AUGUST

-08-

用流動的清水徹底沖洗蔬果，
表層堅硬的農產品可用刷洗

Wash fruits and vegetables thoroughly with clean running water.
Produce with hard surfaces can be scrubbed with a clean brush

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
初四

2
初五

3
初六

4
初七

5
初八

6
初九

7
立秋

8
十一

9
十二

10
十三

11
十四

12
十五

13
十六

14
十七

15
十八

16
十九

17
二十

18
廿一

19
廿二

20
廿三

21
廿四

22
廿五

23
處暑

24
廿七

25
廿八

26
廿九

27
八月

28
初二

29
初三

30
初四

31
初五

SEPTEMBER -09-

燒烤時，
應將食物燒焦的部份切除才進食

When barbecuing,
remove any burnt portions of the food before consumption

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
初六

2
初七

3
初八

4
初九

5
初十

6
十一

7
白露

8
十三

9
十四

10
十五

•中秋節

11
十六

12
十七

13
十八

14
十九

15
二十

16
廿一

17
廿二

•中秋節後第二日

18
廿三

19
廿四

20
廿五

21
廿六

22
廿七

23
秋分

24
廿九

25
三十

26
九月

27
初二

28
初三

29
初四

30
初五



日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT

						1 初六
						• 國慶日
2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露
		• 重陽節				
9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七
23 霜降	24 廿九	25 十月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五
	30 初六	31 初七				



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
		1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二
6 十三	7 立冬	8 十五	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九
13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六
					•世界抗菌素關注週	
20 廿七	21 廿八	22 小雪	23 三十	24 十一月	25 初二	26 初三
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七			



DECEMBER -12-

食用前，把盆菜徹底翻熱至
中心溫度達攝氏75度或直至完全煮沸

Reheat the Poon Choi thoroughly until its core temperature reaches 75°C,
or to a complete boil before consumption.

75°C

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
				1 初八	2 初九	3 初十
4 十一	5 十二	6 十三	7 大雪	8 十五	9 十六	10 十七
11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四
18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 冬至	23 臘月	24 初二
25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八	31 初九
•聖誕節	•聖誕節後第一個周日	•聖誕節後第二個周日				

放假

On leave



Menu

出去食飯

Eating out



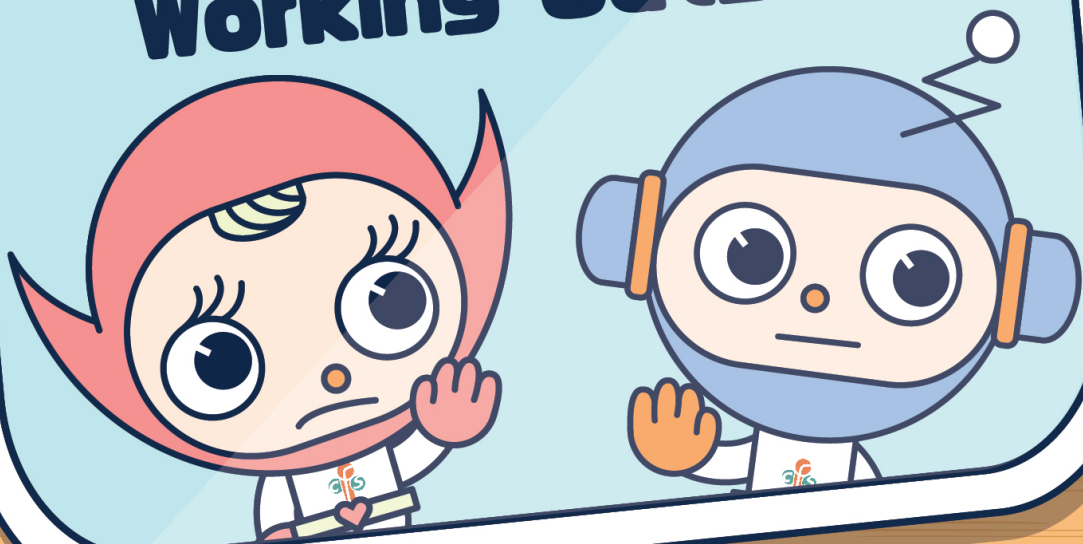
開會中

In a meeting



外出工作

Working Outside



營養素	每天攝入上限	攝入過量會 增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	
鈉	2000 毫克	高血壓及胃癌

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

如何選擇較健康的食物

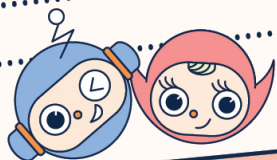
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，
從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20

記住:

-
-
-
-
-
-
-



溫馨提示



Tips for Choosing Healthier Food

Check out the fat, sugars and sodium (or salt) contents in nutrition labels and make a healthier choice of "3 Low".

	What is High? (Choose less)		What is Low? (Choose more)	
	Per 100 g (more than)	Per 100 mL (more than)	Per 100 g (not more than)	Per 100 mL (not more than)
Total fat	20 g		3 g	1.5 g
Sugars	15 g	7.5 g	5 g	
Sodium	600 mg	300 mg	120 mg	

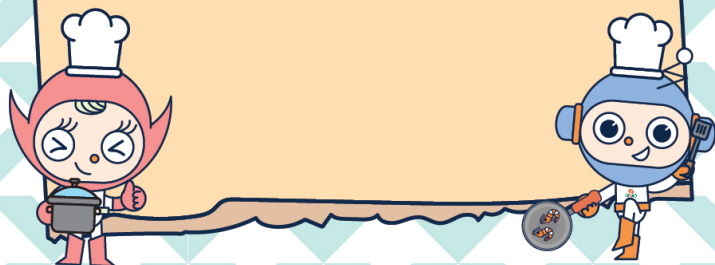
01/20



Nutrients	Daily intake upper limits	Excessive intake will increase risk of developing
Total fat	60 g*	Overweight and obesity
Sugars	50 g*	
Saturated fat	20 g*	Heart diseases
Trans fat	2.2 g*	
Cholesterol	300 mg	
Sodium	2000 mg	High blood pressure and stomach cancer

*Based on a 2000-kcal diet. Individual intake amounts may be higher or lower depending on energy requirements.

Warm Reminder



To-do list

