

• CLEAN HANDS WELL TO EAT WELL •



廚世界 徹底洗手吧!!

2023 月曆 CALENDAR



JAN
01

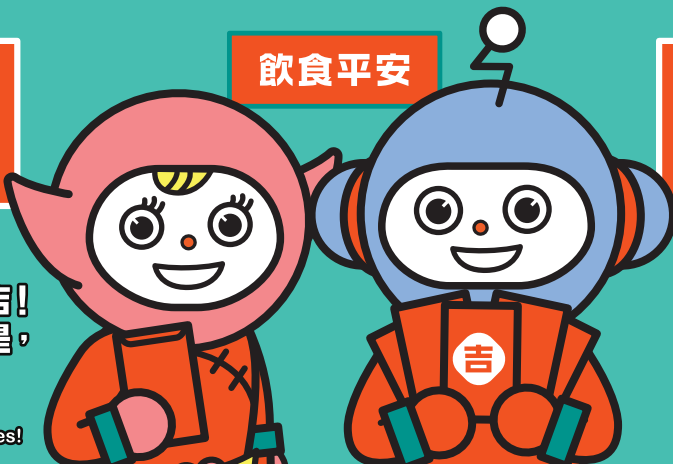
記得洗手

飲食平安

保持清潔

恭祝你開工平安大吉！
派完利是又收完利是，
記得徹底洗手！

Don't forget to wash your hands
after giving and receiving Lai Sees!



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
初十

2
十一

3
十二

4
十三

5
小寒

6
十五

7
十六

•一月一日翌日

8
十七

9
十八

10
十九

11
二十

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

17
廿六

18
廿七

19
廿八

20
大寒

21
三十

22
正月

23
初二

24
初三

25
初四

26
初五

27
初六

28
初七

•農曆年初一

•農曆年初二

•農曆年初三

•農曆年初四

29
初八

30
初九

31
初十

FEB
02

咩話？連搓20秒咁嘅樣？



**開始！拉高衫袖，用清水弄濕雙手，
塗上視液，徹底搓手20秒。**

Pull the sleeves to the elbows. Wet hands with running water.
Apply liquid soap and then rub hands thoroughly for 20 seconds.
Let's start washing!

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			1 十一	2 十二	3 十三	4 立春
5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
19 雨水	20 二月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六
26 初七	27 初八	28 初九				

MAR
03

我全都要洗

徹底搓手，包括前臂、手腕、手掌、
手背、手指，及指甲底下。

Rub hands thoroughly, including forearms, wrists,
palms, back of hands, fingers and under the fingernails.



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
初十

2
十一

3
十二

4
十三

5
十四

6
驚蟄

7
十六

8
十七

9
十八

10
十九

11
二十

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

17
廿六

18
廿七

19
廿八

20
廿九

21
春分

22
閏二月

23
初二

24
初三

25
初四

26
初五

27
初六

28
初七

29
初八

30
初九

31
初十

APR

04

唉，要再洗過

洗淨雙手後，用抹手紙抹乾雙手。

Dry your hands with a disposable towel after rinsing.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十一2
十二3
十三4
十四5
清明6
十六7
十七8
十八

• 清明節

• 耶穌受難節

• 耶穌受難節翌日

9
十九10
二十11
廿一12
廿二13
廿三14
廿四15
廿五

• 復活節

• 復活節星期一

16
廿六17
廿七18
廿八19
廿九20
穀雨21
初二22
初三23
初四24
初五25
初六26
初七27
初八28
初九29
初十30
十一

MAY
05



勿貪一時方便，
請避免以清潔用毛巾抹手。

Avoid using a wiping cloth to dry your hands
for the sake of convenience.



貪方便的ME

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十二

2
十三

3
十四

4
十五

5
十六

6
立夏

• 勞動節

7
十八

8
十九

9
二十

10
廿一

11
廿二

12
廿三

13
廿四

14
廿五

15
廿六

16
廿七

17
廿八

18
廿九

19
四月

20
初二

• 母親節

21
小滿

22
初四

23
初五

24
初六

25
初七

26
初八

27
初九

• 佛誕

28
初十

29
十一

30
十二

31
十三

JUN
06



記住，戴上手套前、脫下手套後
及更換手套時，都要洗手。

Wash hands before putting on gloves, after taking off
gloves and when changing gloves.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十四

2
十五

3
十六

4
十七

5
十八

6
芒種

7
二十

8
廿一

9
廿二

10
廿三

•世界食物安全日

11
廿四

12
廿五

13
廿六

14
廿七

15
廿八

16
廿九

17
三十

18
五月

19
初二

20
初三

21
夏至

22
初五

23
初六

24
初七

•父親節

•端午節

25
初八

26
初九

27
初十

28
十一

29
十二

30
十三

JUL
07

夏日炎炎，大汗疊細汗，
記得勤換手套。

Hot summer, sweaty hands.
Change your gloves frequently.



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十四

•香港特別行政區
成立紀念日

2
十五

3
十六

4
十七

5
十八

6
十九

7
小暑

8
廿一

9
廿二

10
廿三

11
廿四

12
廿五

13
廿六

14
廿七

15
廿八

16
廿九

17
三十

18
六月

19
初二

20
初三

21
初四

22
初五

23
大暑

24
初七

25
初八

26
初九

27
初十

28
十一

29
十二

30
十三

31
十四

•世界肝炎日

AUG
08



使用過的手套要棄掉，
不可重用。

Discard gloves after use. Do not reuse them.

*沒有手套在此製作過程中被燃燒

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十五

2
十六

3
十七

4
十八

5
十九

6
二十

7
廿一

8
立秋

9
廿三

10
廿四

11
廿五

12
廿六

13
廿七

14
廿八

15
廿九

16
七月

17
初二

18
初三

19
初四

20
初五

21
初六

22
初七

23
處暑

24
初九

25
初十

26
十一

27
十二

28
十三

29
十四

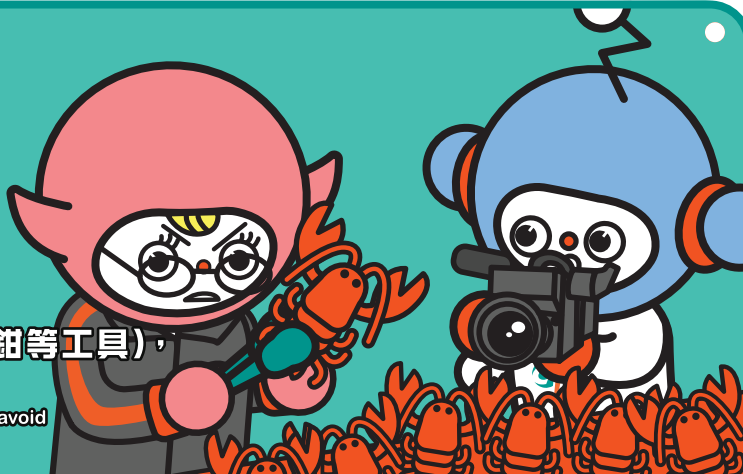
30
十五

31
十六

SEP
09

善用「呢個嘢」(食物鉗等工具)，
避免徒手接觸食物。

Using tools such as food tongs to avoid
bare-hand contact with food.



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十七

2
十八

3
十九

4
二十

5
廿一

6
廿二

7
廿三

8
白露

9
廿五

10
廿六

11
廿七

12
廿八

13
廿九

14
三十

15
八月

16
初二

17
初三

18
初四

19
初五

20
初六

21
初七

22
初八

23
秋分

24
初十

25
十一

26
十二

27
十三

28
十四

29
十五

30
十六

• 中秋節

• 中秋節翌日

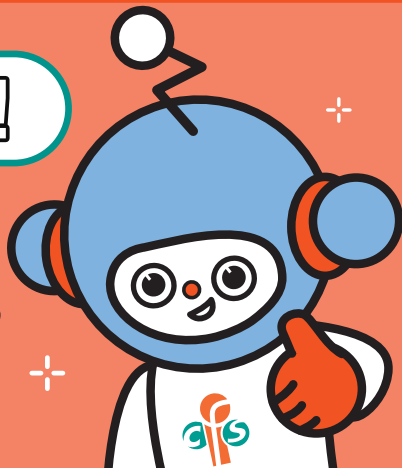
OCT
10

我就洗手!



接觸個人物品後，就要洗手。

Wash hands after touching your personal belongings.



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十七

2
十八

3
十九

4
二十

5
廿一

6
廿二

7
廿三

•國慶日

•國慶日翌日

8
寒露

9
廿五

10
廿六

11
廿七

12
廿八

13
廿九

14
三十

15
九月

16
初二

17
初三

18
初四

19
初五

20
初六

21
初七

22
初八

23
初九

24
霜降

25
十一

26
十二

27
十三

28
十四

•重陽節

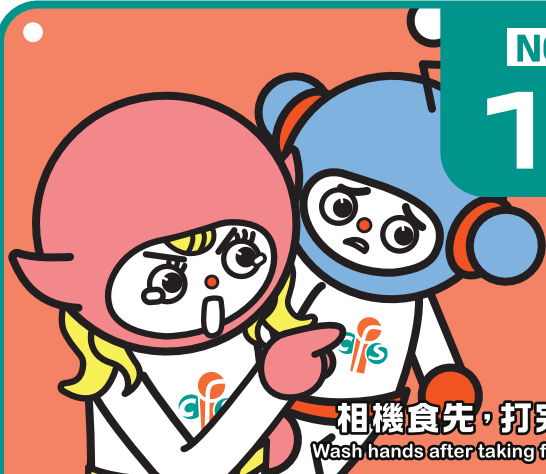
29
十五

30
十六

31
十七

NOV

11



相機食先，打完卡要洗手先。
Wash hands after taking foodie pics with your phone.

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
廿二6
廿三7
廿四8
立冬9
廿六10
廿七11
廿八12
廿九13
十月14
初二15
初三16
初四17
初五18
初六

•世界抗菌素關注週

19
初七20
初八21
初九22
小雪23
十一24
十二25
十三26
十四27
十五28
十六29
十七30
十八

DEC
12

準備派對大餐時，
在處理生和熟的食物之間，
要徹底洗手。

Party time! Remember to wash hands
between handling raw and cooked food.



日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十九

2
二十

3
廿一

4
廿二

5
廿三

6
廿四

7
大雪

8
廿六

9
廿七

10
廿八

11
廿九

12
三十

13
十一月

14
初二

15
初三

16
初四

17
初五

18
初六

19
初七

20
初八

21
初九

22
冬至

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 • 聖誕節

• 聖誕節後
第一個周日

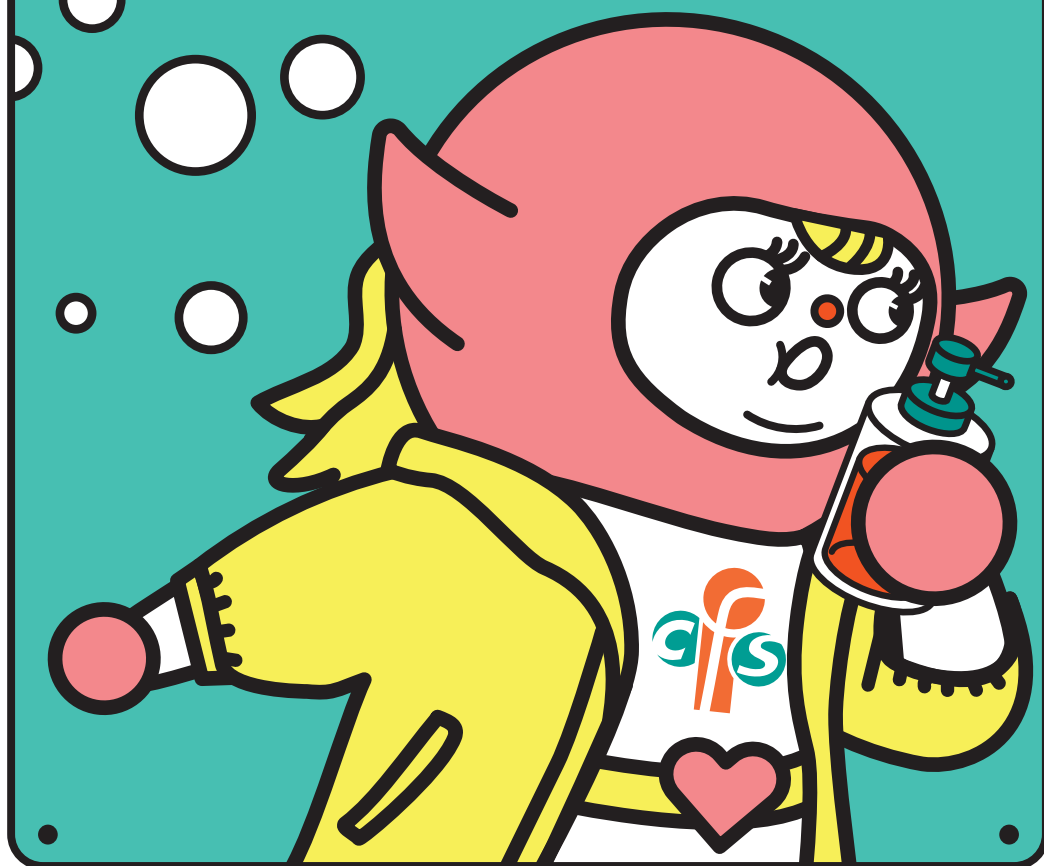
忙
到
爆

DO
NOT
DISTURB

忙極都要洗完手先食飯

CLEAN HANDS WELL TO EAT WELL

去開會，返緊㗎！
IN A MEETING



CLEAN HANDS WELL TO EAT WELL



TODAY 放假



**不日回歸
ON LEAVE**

• **CLEAN HANDS** WELL TO EAT WELL •

已離開



明天請早

SEE YOU TOMORROW

CLEAN HANDS WELL TO EAT WELL

CLEAN HANDS WELL TO EAT WELL

洗手7步曲

7 Steps to Hand Washing



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



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。

CLEAN HANDS WELL TO EAT WELL

送飯小劇場

CFS video series

食電視 EAT TV



食安電影頻道 FOODSAFE



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

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	High blood pressure and stomach cancer
Sodium	2000 mg	

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

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	



2023

香港公眾假期 Hong Kong General Holidays



每個星期日	Every Sunday			星期日 Sun
一月一日翌日	The day following the first day of January	1月2日	1 Jan	星期一 Mon
農曆年初二	The second day of Lunar New Year	1月23日	23 Jan	星期一 Mon
農曆年初三	The third day of Lunar New Year	1月24日	24 Jan	星期二 Tue
農曆年初四	The fourth day of Lunar New Year	1月25日	25 Jan	星期三 Wed
清明節	Ching Ming Festival	4月5日	5 Apr	星期三 Wed
耶穌受難節	Good Friday	4月7日	7 Apr	星期五 Fri
耶穌受難節翌日	The day following Good Friday	4月8日	8 Apr	星期六 Sat
復活節星期一	Easter Monday	4月10日	10 Apr	星期一 Mon
勞動節	Labour Day	5月1日	1 May	星期一 Mon
佛誕	The Birthday of the Buddha	5月26日	26 May	星期五 Fri
端午節	Tuen Ng Festival	6月22日	22 Jun	星期四 Thu
香港特別行政區成立紀念日	HKSAR Establishment Day	7月1日	1 Jul	星期六 Sat
中秋節翌日	The day following the Chinese Mid-Autumn Festival	9月30日	30 Sep	星期六 Sat
國慶日翌日	The day following the National Day	10月2日	2 Oct	星期一 Mon
重陽節	Chung Yeung Festival	10月23日	23 Oct	星期一 Mon
聖誕節	Christmas Day	12月25日	25 Dec	星期一 Mon
聖誕節後第一個周日	The first weekday after Christmas Day	12月26日	26 Dec	星期二 Tue

*由於二〇二三年的一月一日及國慶日皆為星期日，故該兩天的翌日將訂為補假。
此外，由於二〇二三年的農曆年初一為星期日，故農曆年初四將訂為補假。

*As the first day of January and National Day in 2023 both fall on a Sunday, the day following them will be designated as a general holiday in substitution. Moreover, as Lunar New Year's Day in 2023 falls on a Sunday, the fourth day of Lunar New Year will be designated as a general holiday in substitution.



洗手有效防止食物中毒
Handwashing can effectively
prevent food poisoning.

cfs.gov.hk



cfs.hk



安樂餐館
SAFE RESTAURANT



2023

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						



洗手有效防止食物中毒
Handwashing can effectively
prevent food poisoning.

cfs.gov.hk



cfs.hk



安穩
食飯
SAFE EATING

