

報告老師！過過過過界！
Don't Cross the Safety Line

防止食物交叉污染
生熟食食物一律建議分開！
Keep Cooked and Raw Foods Apart.
Prevent Cross-contamination from the Start!

雪櫃內熟食和即食食物放上層
生的食物放下層

Store cooked or ready-to-eat food in the upper compartment, raw food in the lower compartment of the refrigerator

使用不同器具
分別處理生熟食食物
Use designated utensils for raw and cooked food

保持雙手和器具清潔
Keep hands and utensils clean

2026
月曆 CALENDAR



✦ 2026 香港公眾假期 ✦

General Holidays Hong Kong

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	星期四	Thu
農曆年初一	Lunar New Year's Day	2月17日	17 Feb	星期二	Tue
農曆年初二	The second day of Lunar New Year	2月18日	18 Feb	星期三	Wed
農曆年初三	The third day of Lunar New Year	2月19日	19 Feb	星期四	Thu
耶穌受難節	Good Friday	4月3日	3 Apr	星期五	Fri
耶穌受難節翌日	The day following Good Friday	4月4日	4 Apr	星期六	Sat
清明節翌日	The day following Ching Ming Festival	4月6日	6 Apr	星期一	Mon
復活節星期一翌日	The day following Easter Monday	4月7日	7 Apr	星期二	Tue
勞動節	Labour Day	5月1日	1 May	星期五	Fri
佛誕翌日	The day following the Birthday of the Buddha	5月25日	25 May	星期一	Mon
端午節	Tuen Ng Festival	6月19日	19 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	星期三	Wed
中秋節翌日	The day following the Chinese Mid-Autumn Festival	9月26日	26 Sep	星期六	Sat
國慶日	National Day	10月1日	1 Oct	星期四	Thu
重陽節翌日	The day following Chung Yeung Festival	10月19日	19 Oct	星期一	Mon
聖誕節	Christmas Day	12月25日	25 Dec	星期五	Fri
聖誕節後第一個周日	The first weekday after Christmas Day	12月26日	26 Dec	星期六	Sat

◆ JAN 01 ◆

無論讀書還是翻熱食物，
用對方式，自然事半功倍。



享用盆菜前，應徹底翻熱食物
盆菜分量愈大，所需要的翻熱時間愈長。

Reheat Poon Choi thoroughly before eating.
The larger the portion, the longer
the reheating time required.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十三

2
十四

3
十五

•一月一日

4
十六

5
小寒

6
十八

7
十九

8
二十

9
廿一

10
廿二

11
廿三

12
廿四

13
廿五

14
廿六

15
廿七

16
廿八

17
廿九

18
三十

19
十二月

20
大寒

21
初三

22
初四

23
初五

24
初六

25
初七

26
初八

27
初九

28
初十

29
十一

30
十二

31
十三

◆ FEB 02 ◆

功課別亂寫，
植物勿亂吃。



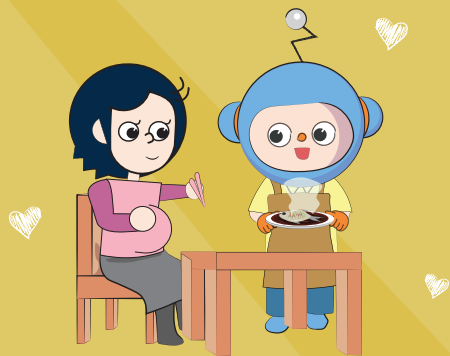
不要進食非用作食物用途的觀賞植物。

Do not eat decorative plants
that are not intended for consumption.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
1 十四	2 十五	3 十六	4 立春	5 十八	6 十九	7 二十
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 正月 •農曆年初一	18 雨水 •農曆年初二	19 初三 •農曆年初三	20 初四	21 初五
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二

◆ MAR 03 ◆

選科和選食物，
都要選適合自己的。



計劃懷孕及懷孕的女士，
應食用體型較小的養殖魚，
避免進食體型較大的捕獵魚。

Women planning for pregnancy and
expectant mothers should consume small
farmed fish and avoid large predatory fish.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 驚蟄	6 十八	7 十九
8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 二月	20 春分	21 初三
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
29 十一	30 十二	31 十三				

✧ APR 04 ✧

路邊野菇，不採不吃。
毒菇難以分辨，毒素難以消除。



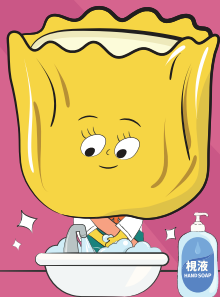
切勿採摘及進食野生菇類，
因為它們可能含有可
引致中毒天然毒素。

Do not pick and eat wild mushrooms
as they may contain natural toxins
that can cause poisoning.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			1 十四	2 十五	3 十六 •耶穌受難節	4 十七 •耶穌受難節翌日
5 清明	6 十九 •清明節翌日	7 二十 •復活節 星期一翌日	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 三月	18 初二
19 初三	20 穀雨	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		

✦ MAY 05 ✦

值日生提提你：
請保持雙手清潔！



在準備食物和配戴手套前後，
觸摸不潔物品後，要用
梘液和清水清潔雙手，搓手20秒。

Wash hands with liquid soap and water and
rub hands for at least 20 seconds before and
after handling food and wearing gloves
as well as after touching dirty items.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
十五

2
十六

• 勞動節

3
十七

4
十八

5
立夏

6
二十

7
廿一

8
廿二

9
廿三

• 世界手部衛生日

10
廿四

11
廿五

12
廿六

13
廿七

14
廿八

15
廿九

16
三十

17
四月

18
初二

19
初三

20
初四

21
小滿

22
初六

23
初七

24
初八

25
初九

26
初十

27
十一

28
十二

29
十三

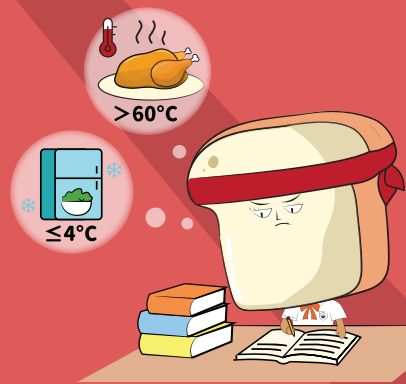
30
十四

31
十五

• 佛誕翌日

✦ JUN 06 ✦

溫習備戰，要熟讀考試範圍內。
 貯存食物，要放在危險溫度外。



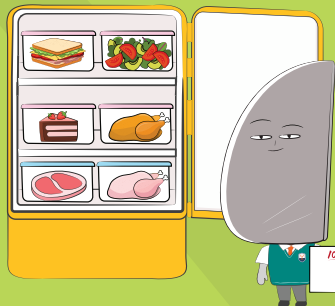
冷食應存放在攝氏4度或以下，
 熱食應存放在攝氏60度以上。

Cold food should be stored at or below 4°C
 and hot food should be kept above 60°C.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
	1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 芒種	6 廿一
7 廿二	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八
•世界食物安全日						
14 廿九	15 五月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六
•端午節						
21 夏至	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三
28 十四	29 十五	30 十六				

✦ JUL 07 ✦

用心學習雖有千種方法，
存放食物只有一種擺法。



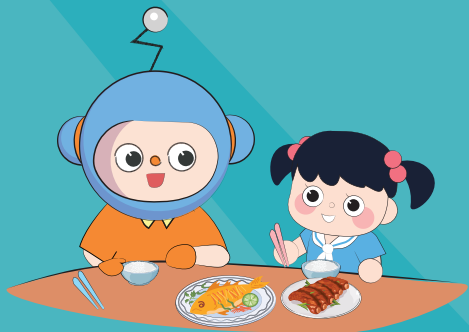
分開貯存生和熟的食物，
在雪櫃內熟食和即食食物放上層，
生食放下層並蓋好，防止交叉污染。

Store raw and cooked food separately in the refrigerator. Keep cooked or ready-to-eat foods covered and stored on the upper shelf, and raw foods on the bottom shelf in sealed containers to prevent cross-contamination.

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
			•香港特別行政區 成立紀念日			
5 廿一	6 廿二	7 小暑	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七
12 廿八	13 廿九	14 六月	15 初二	16 初三	17 初四	18 初五
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 大暑	24 十一	25 十二
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八	
			•世界肝炎日			

✦ AUG 08 ✦

知識，需要慢慢累積；
食物，需要慢慢咀嚼。



幼童及長者較容易被食物哽喉，
進食時應充分咀嚼，慢慢食。

Young children and the elderly are more
prone to food-related choking.
Chew food thoroughly and eat slowly.

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
立秋

8
廿六

9
廿七

10
廿八

11
廿九

12
三十

13
七月

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
初十

23
處暑

24
十二

25
十三

26
十四

27
十五

28
十六

29
十七

30
十八

31
十九

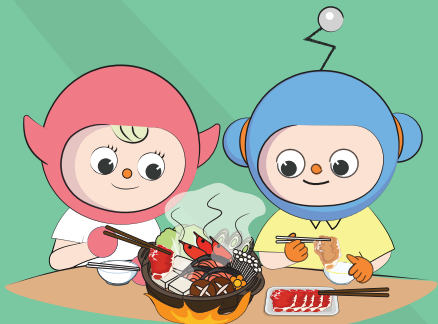
SEP 09



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
		1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
6 廿五	7 白露	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 八月	12 初二
13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九
20 初十	21 十一	22 十二	23 秋分	24 十四	25 十五	26 十六
						•中秋節翌日
27 十七	28 十八	29 十九	30 二十			

◆ OCT 10 ◆

工具不但要善用，
更應該分門別類。



享用火鍋或燒烤時，使用兩套
不同器具來分別處理生和熟的食物，
避免交叉污染。

When enjoying hotpot or barbecue,
use separate utensils for handling raw
and cooked foods to avoid cross-contamination.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
				1 廿一	2 廿二	3 廿三
				•國慶日		
4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 寒露	9 廿九	10 九月
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 十三	23 霜降	24 十五
				•重陽節翌日		
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二

◆ NOV 11 ◆

考試，熟能生巧；
煮食亦然。



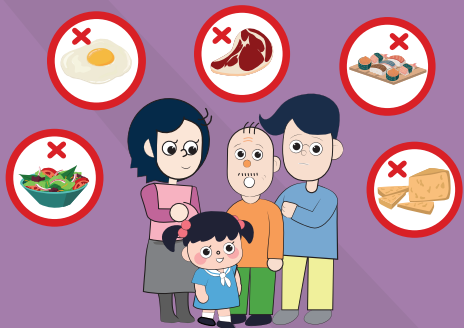
徹底煮熟食物至中心溫度
達到至少攝氏75度，
以消滅致病菌及抗菌素耐藥性細菌。

Cook food thoroughly to a core temperature
of at least 75°C to eliminate pathogens
and antimicrobial-resistant bacteria.

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 立冬
8 三+	9 十月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
15 初七	16 初八	17 初九	18 初十 •世界 抗菌素關注周	19 十一	20 十二	21 十三
22 小雪	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九	28 二十
29 廿一	30 廿二					

✧ DEC 12 ✧

教學應因材施教，
飲食應因人而異。



生或未煮熟的食物較易存有致病菌，
高危人士（包括孕婦、嬰幼兒、
長者及免疫力弱人士）應避免進食。

Susceptible populations, including pregnant women,
infants, young children, elderly, and people
with weakened immunity, should avoid
eating raw or undercooked foods,
which may contain pathogens.

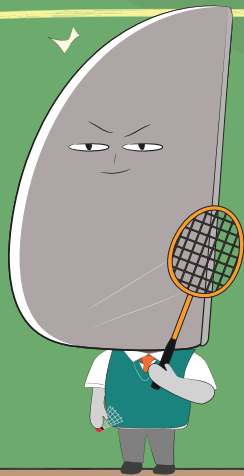
日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
		1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 白露	5 廿七
6 廿八	7 大雪	8 三十	9 十一月	10 初二	11 初三	12 初四
13 初五	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一
20 十二	21 十三	22 冬至	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八
27 十九	28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三	•聖誕節	•聖誕節 後第一個周日

放假中，勿念～



小息，總是一眼即逝。

BE BACK SOON!





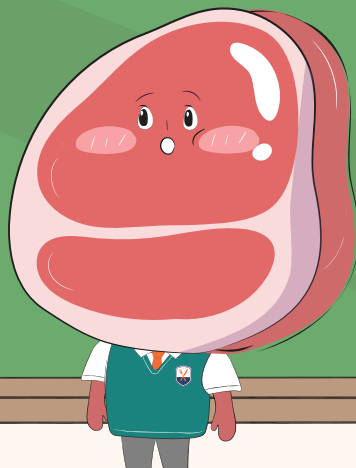
會議進行中, 勿擾!

人生是一場馬拉松, 開會同樣如此。

有緣千里能相會



外出工作中.....





2026



1 JAN

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
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
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
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
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
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
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
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
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					

