



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年6月份會訊

Happy Father's Day!

祝各位偉大父親

父親節快樂

身體健康



中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、譚美倫、麥玉嬋、
陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

中心辦公時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

Whatsapp 電話：6844 3923 / 6599 5421

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

7月開會日期及時間

愛心組	7月6日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	7月6日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	7月7日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	7月7日(星期五) 上午10:30-11:30

會員資訊

為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

zoom



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動。為了掌握會員使用Zoom的狀況，如果你們懂得使用Zoom，誠邀大家通知我們（可以致電/WhatsApp我們作登記），日後中心舉辦一些以Zoom進行的活動時，可以個別邀請大家參與。

收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

為了讓中心會員能夠更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能不定期向會員發放訊息，內容包括：*中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告*

登記流程

會員請先確保其智能電話已安裝WhatsApp，並將本中心手提號碼新增至聯絡人，然後親臨或致電中心，向職員表示想加入中心廣播，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。

6844 3923
中心WhatsApp



保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人



掃描上面二維碼
儲存中心手提



注意事項：

中心WhatsApp廣播只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而且該WhatsApp廣播不會回應會員之訊息。

『關愛基金』

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

2



標準4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



社區飯堂

購買2023年7月份飯票

日期：2023年6月26日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年7月份之飯票之會員，可於6月26日上午9時親身到達中心，中心將於上午9時05分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序。中心將以堂食方式提供熱餐服務。此外，社區飯堂現獲善長資助，逢星期三、五將轉為素食飯餐，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者

負責職員：洪先生



取餐時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12/ 餐

- 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

6月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年6月26日(星期一)

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限

負責職員：洪先生

認知障礙症並非正常老化，而是因患者的腦細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退。患者的認知能力會逐漸喪失，包括患者的記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等方面，以致日常生活、行為及情緒亦受影響。

患病的開初，普遍患者只有記憶出現比較明顯的問題，一般人會認為這些只是正常老化的現象，而錯過接受診斷和治療的黃金期。

一般而言，隨病症進入不同階段，患者的病徵亦有所不同：

早期	中期	後期
<ul style="list-style-type: none">● 失去短期記憶● 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等● 情緒或行為變幻無常● 學習新事物及跟從複雜指令感困難● 判斷力減退● 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒	<ul style="list-style-type: none">● 混淆遠期記憶及現實情況● 偶有詞不達意的情況● 行為性格轉變，或會容易情緒不穩● 需別人協助日常自理活動	<ul style="list-style-type: none">● 記憶缺損，連熟悉的人和事也會忘● 身體活動及精神狀況出現衰退● 未能有效表達及溝通● 不能處理日常生活● 需要長期照顧● 生理時鐘混亂

預防認知障礙症 從日常生活開始：

1. 避免患上腦血管病，保護頭腦，避免受傷

- ◆ 預防及控制高血壓、糖尿病、心臟病及中風

2. 建立健康的生活習慣

- ◆ 選擇低糖、低鹽、低油、高維生素、高蛋白質的食物，並保持均衡飲食
- ◆ 恆常運動
- ◆ 避免吸煙及酗酒

3. 保持多姿多采的生活

- ◆ 擴闊社交生活，多與人接觸，多與家人、朋友分享
- ◆ 培養健康的嗜好及個人興趣，令腦部有更多刺激

4. 及早行動

- ◆ 定期接受身體檢查及[認知測試](#)
- ◆ 及早尋求協助

5. 保持正面的情緒

- ◆ 保持心境開朗，並持有欣賞、感恩的生活態度

6. 多動腦筋，勇於接受新事物

- ◆ 保持精神活躍；學習新的技能可以訓練腦筋
- ◆ 勤做健腦八式，預防大腦衰退

資料來源：[香港認知障礙症協會](#)

免費活動

2023年(4-6月)同慶生辰

日期：2023年6月1日(星期四)至6月16日(星期五)

時間：上午9:30-4:30

內容：4-6月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

- 備註：1.) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份
2.) 領取生日禮物前必需與中心負責同事麥姑娘確認預約時間方可到中心領取禮物
3.) 截止日期：16/6/2023
4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



「成長的天空」愛心之旅

日期：2023年6月9日(星期五)

時間：下午3:45-4:55內的一小時

內容：與長者進行互動遊戲及派發小禮物

地點：中心活動室

名額：15名

協辦機構：東華三院羅裕積小學
(小四學生)

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

IT解難站



日期：請致電查詢及預約

時間：上午9:30至下午4:30

內容：協助解決使用智能產品時遇到的問題

地點：中心活動室

對象：中心會員

- 備註：(1) 每次為每位會員解答20分鐘問題
(2) 請最少一天前致電中心向黎姑娘預約

(3) 預約時請簡單說明問題

負責職員：黎姑娘

(6月)長者普及運動

日期：2023年6月23日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操

地點：中心活動室

名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

- 備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達
2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋
3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」
4.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

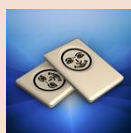
報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

6月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：(第一場)6月6日(星期二)

(第二場)6月8日(星期四)



時間：下午2:30-4:00

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

地點：中心活動室

名額：每場12名

報名：即日起至6月3日(六)上午致電中心或親臨中心向黎姑娘報名。

如報名超出名額將於6月3日下午抽籤，中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘

免費活動

智玩智叻-數獨謎題

日期：2023年6月15日(星期四)

時間：(第1場)上午9:30-10:30

(第2場)下午2:30-3:30

	5	8		3			2	
4		2					9	5
		7					6	8
2	9			5	4			7
5				6	2			
		3	8	1			2	5
1		9			3		6	4
8	6	5	4	9			1	3
	7				6			

內容：認識數獨遊戲，根據格子提供的數字推理出其他格子的數字，這種遊戲只需要邏輯思維能力，不需要做數字運算，透過遊戲訓練思考、觀察等認知能力。

地點：中心活動室

名額：每場8名

備註：超出名額將會在6月9日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

藥物知識知多D講座

日期：2023年6月23日(星期五)

時間：9:30-11:30

內容：家庭常備藥物清單、如何正確用藥、應對藥物副作用等，讓大家認識基本的藥物常識及了解「正確和安全使用藥物」的重要性，減少誤解誤用，增強藥物應有的效用，以改善健康狀況。

地點：中心活動室

講者：香港藥學服務基金

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：鍾姑娘

6月專題—急救講座

日期：2023年6月30日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：講解急救原則、傷口及出血處理、哽塞處理、燒傷及燙傷、心臟病、CPR、AED

地點：中心活動室 名額：20名

講者：香港紅十字會急救導師

主辦機構：香港紅十字會

報名：例會開始登記至6月5日止，

若超出名額將以電腦進行抽籤

負責職員：譚姑娘

6月「足不可失」講座

日期：2023年6月29日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：分析長者跌倒原因及後果，學習預防跌倒的方法

地點：中心活動室 名額：50名

講者：一線通平安鐘

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

6月健康講座之 骨骼與肌肉健康

日期：2023年6月29日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:15

售賣奶粉下午3:15-4:00

內容：1.) 年齡增長骨骼與肌肉健康
2.) 如何保持骨骼與肌肉健康

地點：中心活動室

名額：不限

講者：美國雅培

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供
即場營養奶粉售賣服務

2.) 如欲訂購加營養及怡保康奶粉
請在6月21日(三)向麥姑娘登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

中心代表會

2022至2024年度中心代表會已於25/5/2023 進行第一次會議，以下是本屆中心代表成員， 謝謝各代表及會員支持(排名不分先後)：

麥愛卿、繆玉蓮、鍾金鎰、鄭綺雲、梁玉銘、黃溢金、尹鳳嫦、袁濂娟、曹碧璋、李泮芹、陳汝林、王鴻瑛、梁秀萍、李淑霞、陳惠玲、文桂芬、姜趙玉蓮、邵彩芝。

注意事項

- ※ 2023年7月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會
- ※ 自助健康閣現已開放，會員如有需要量血壓、磅重等請自行使用自助健康閣，不需使用八達通登記，用後請自行使用消毒酒精噴霧。
- ※ 中心健康設施(按摩椅及互動負重儀)現已開放使用，每項設施收費\$5，使用時間請(星期一至五)上午9:30-10:30/下午2:30-3:30(星期六下午暫停)按摩椅(逢星期二暫停)，詳情請留意中心海報。
- ※ iPad使用站現已開放，歡迎各位自助登記及使用平板電腦。
- ※ 6月22日及7月1日為公眾假期，屆時中心將暫停開放
- ※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 **37017890**，敬請留意。如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

歡迎查閱
電子版會訊



人事變動



各位老友記大家好，我係蕭sir，快樂不知時日過，不知不覺間已經在中心認識左大家一段日子，感謝老友記既支持及同事扶持，由5月15日開始我出任中心副主任一職，繼續為大家服務，請大家多多指教。在此祝大家身體健康，幸福愉快！

蕭瑤副主任

7

班組活動

2023至2024年度 手鐘學習工作坊(第2期)

日期：2023年5月31日至6月28日

(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

內容：由導師教導手鐘技巧及樂曲，
學習團隊合作。

地點：中心活動室

費用：\$100 (5堂)

負責職員：麥姑娘/ 蔡姑娘

備註：1. 此活動經由中心活動費資助
推行

2. 參加者建議全數出席課堂

雙親節手作坊之沙蠟燭製作B班

日期：2023年6月27日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

內容：教授製作沙蠟燭擺設

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭

備註：5月已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘



2023-24年度耆樂歌唱班 (第2期)

日期：2023年6月28日至8月16日

(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習
歌唱技巧及簡單樂理

地點：中心活動室

費用：\$120 (共8堂) 名額：16名

導師：黃慕清女士

備註：有興趣參加的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2023-24年度書法樂趣班 (第2期)

日期：2023年7月3日至8月21日

(逢星期一)

時間：(A班)下午1:45-2:45

(B班)下午3:00-4:00

內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品

地點：中心活動室

費用：\$50 (共8堂)

名額：每班10名

導師：姜趙玉蓮博士

備註：有興趣參加的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2023-24年中文班(第2期)

日期：2023年7月5日9月6日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

內容：透過不同故事或生活化題材
教授中文

地點：中心活動室

費用：\$50 (共8堂) 名額：20名

備註：1.) 12/7及9/8課程暫停

2.) 有興趣參加的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

好眼力-找出隱藏的字

下面這個‘東’字裡還隱藏了一些字，你可以找到幾多個？

嘗試像舉例一樣畫出來並寫在橫綫上，請至少找到隱藏的10個字。

(請按照正確的筆畫找字，例如‘古’和‘田’‘由’字是錯誤答案，因為東字中間的豎‘丨’這筆劃是貫穿的。)

舉例：



末



巾



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____



11. _____



12. _____



13. _____

參加辦法：

※至少要找到10個字，完成後可於2023年6月23日-6月24日，上午9:00-12:00或下午2:00-5:00交遊戲紙即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

※是次活動以實體進行，不設WhatsApp 交遊戲紙

※如有疑問，可致電2782 0220與鍾姑娘聯絡。

會員姓名：

會員編號：

收費活動

2023年6月足底按摩保健樂

日期：2023年6月6日至6月27日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

地點：中心活動室 對象：中心會員

費用：\$95一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2023年7月份足底按摩票，

恆常參加者請在6月20日(星期二)交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



6月血糖測試

日期：2023年6月8日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值，亦會有磅重及量血壓

地點：中心活動室 對象：中心會員

費用：\$5 名額：35名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 請帶備中心發出健康檢查咭

報名：例會報名 負責職員：麥姑娘



歡欣樂聚慶端陽暨父親節

日期：2023年6月16日(星期五)

時間：(第一場)上午9:45-11:00

(第二場)下午2:45-4:00

內容：玩遊戲、抽獎、同慶端午節及父親節

地點：中心活動室

費用：\$30

名額：每場50名

報名：例會報名及交費

負責職員：麥姑娘



天氣惡劣情況下中心服務安排

服務/訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1號風球	3號風球	8號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註：✓=照常 ✗=取消 □=一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行

△=如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，

否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復。

園藝治療工作坊：花草聊癒

日期：2023年6月8日及6月15日

(逢星期四)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：製作花草小手作，感受植物的生命力及療癒，透過園藝治療活動，讓參加者了解減壓方法。

對象：有興趣會員（有減壓需要者優先）

名額：8名

收費：\$30（2節）

負責職員：蔡姑娘

備註：- 參加者需準時出席及帶備環保袋

- 參加者需進行情緒量表



2023年7月花樣年華 - 園藝工作坊

日期：2023年7月10日及7月17日（逢星期一，共2節）

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：透過教授種植植物技巧、製作組合盆栽及生活分享，提升參加者記憶力、改善情緒及延緩腦退化速度。

對象：具初期徵狀或已經評估為輕度認知障礙症會員

收費：\$30

負責職員：社工洪先生

義工專欄

23-24年度 端午地區安老探訪

日期：2023年6月12日（星期一）

時間：下午12:30-1:30

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者，送上節日祝賀。

集合地點：中心活動室

對象：耆暉探訪大使

報名：於義工會向譚姑娘登記

負責職員：蕭先生及譚姑娘



6月義工之友聚會

日期：2023年6月7日（星期三）

時間：上午10:00-11:00

內容：介紹與義工有關的最新資訊、疫情下義工服務及活動安排

地點：中心活動室

對象：各組別的中心義工

負責職員：譚姑娘

有愛護老



「有愛護老」資訊分享之安睡好健康

日期及時間：6月份及中心開放時間內

內容：以短片形式，講解長者面對的睡眠問題，了解更多有關睡眠健康的知識，分享幫助安睡的貼士。同時進行關顧，如有需要，會提供相關的服務查詢及協助。

地點：以電話進行（資訊短片發放）

對象：已登記之有需要護老者

報名：由負責職員邀約，歡迎有需要護老者向職員查詢及登記報名

負責職員：蕭先生

有愛護老活動：禪繞好輕鬆（一）

日期：2023年6月17日（星期六）

時間：上午9:30-11:00

內容：透過創作禪繞畫，讓護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

地點：中心活動室

名額：8名（有需要護老者優先）

費用：\$5

負責職員：蕭先生

報名：有興趣的參加者請於6月9日之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者



有愛護老活動：芬蘭木棋（一）

日期：2023年6月20日（星期二）

時間：下午3:15-4:15

內容：體驗芬蘭木棋的樂趣，讓護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

地點：中心活動室

名額：8名（有需要護老者優先） 費用：\$5



報名方法：有興趣的參加者請於6月9日之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

負責職員：蕭先生

護老者活動



復康用品借用與代購服務

目前提供手杖、輪椅、助行架等復康用品供會員使用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工黎先生聯絡，了解詳情。

「機」不可失

日期：6月10日(星期六)
時間：上午9:30-10:45
內容：遊玩電子遊戲，從中體會打機的樂趣
名額：8名(護老者優先報名)
負責職員：黎先生



正視糖尿病

日期：6月19日(星期一)
時間：上午9:45-11:00
內容：認識糖尿病的病徵及預防方法
名額：40名
講者：衛生署長者健康外展隊
負責職員：黎先生

電影欣賞會

日期：6月30日(星期五)
時間：上午9:00-11:15
內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響
名額：40名
負責職員：黎先生

護老情報站

食物中毒

食物中毒是因為吃了受細菌、過濾性病毒或化學物質等污染的食物而引致的急性腸道疾病，如沒有適當儲存的熟食，未徹底煮熟的海產貝殼類食物，過期或變質的食物和含有天然毒素的食物等。

徵狀

- 徵狀視乎致病物質及進食份量而定。
- 如進食了受細菌、過濾性病毒污染的食物，患者可能會在進食後一至三十六小時內出現腹瀉、肚痛、嘔吐、暈眩及發熱等徵狀。
- 中雪卡毒的病人會出現面部及手部麻痺、冷熱感覺顛倒、關節及肌肉疼痛，嚴重者會出現呼吸困難、視力模糊、脫水、抽筋、神智不清、昏迷，甚至死亡。

護理方法

- 由於食物中毒有可能引致脫水，患者應及早求醫。
- 飲用適量的水份作補充，也可以在清水中加入少量鹽或飲用運動飲料來補充電解質，以預防出現脫水現象。
- 切勿自行服食止瀉藥或止嘔藥，因為藥物只能暫時抑制腹瀉嘔吐現象，並不能根治其起因。

預防食物中毒應注意食物衛生、個人衛生及環境衛生。

食物衛生

● 購買食物

- 選購適量的食物，不應大量囤積存貨，以防變壞。
- 購買預先包裝的食物時，應留意標籤上的說明，如「此日期前食用」及「此日期前最佳」等。凡過期或包裝有破損，都不應購買。
- 不要購買外觀異常的食物，如凹凸或生鏽的罐頭、變色變味的食物。
- 不要購買沒有遮蓋的食物，如掛在店舖外的燒味、滷味，沒有蓋好的糕點及已切開的水果和非已包裝的飲品等。
- 不要向無牌小販購買食物，因為食物的貨源不可靠，食物亦多在不符合衛生的環境下烹調。

● 儲存食物

- 生和熟的食物須分開儲存，熟的食物應放在雪櫃上格，而生的食物則在下格，避免交叉污染。
- 冷藏食物要徹底解凍及煮熟才可食用。儲於冰格的食物應先放在雪櫃下層或用流動的自來水解凍。避免把食物放在室溫下解凍，以免細菌有機會繁殖。
- 食物宜即煮即吃，非即吃的食物要儲存在攝氏4度或以下，進食前才從雪櫃取出；而非即吃的熱葷應儲存在攝氏60度或以上。

● 烹調食物

- 處理生和熟的食物要用不同的刀和砧板，並分開擺放，避免交叉污染。如果只有一套刀和砧板，應先切熟肉，然後才切生肉，並應在每次用完砧板後，即時用刷和洗潔精擦洗。
- 食物要徹底煮熟才可食用。
- 把食物加熱時，要徹底翻煮。

● 個人衛生

- 保持雙手清潔。處理食物前後、如廁後、飯前或處理垃圾後，必須用洗手液和清水洗手，並用乾淨的毛巾或抹手紙抹手。
- 煮食時應穿著清潔的外衣或圍裙。
- 試味時應用匙羹或筷子，而非用手指，以免病菌由指頭帶到食物上。
- 切勿面對食物咳嗽、噴嚏，應戒除抓搔皮膚、搔頭、挖鼻孔等不良習慣。
- 切勿在廚房內吸煙或吐痰。
- 手部若有傷口，應以防水敷料包紮好，並要時常更換敷料，以免傷口的細菌沾污食物。
- 如遇上腹瀉、嘔吐等不適情況，必須即時停止處理食物，並接受治療。

● 環境衛生

- 廚房要光線充足，空氣流通。保持天花、地面及牆壁清潔乾爽。
- 杜絕老鼠、蒼蠅和蟑螂，切勿讓貓、狗及雀鳥等寵物進入廚房內，以免沾污食物及器皿。
- 經常清洗雪櫃、抽油煙機、抽氣扇及煮食用具。
 - 排水系統的渠閘要保持暢通及完整，遇有破爛，應盡快維修。
 - 垃圾及食物殘渣應放入垃圾桶內，並將桶蓋蓋好。每天清理垃圾桶。
 - 食具器皿使用後，必須盡快徹底清洗，風乾後存放在防蟲防塵的碗櫃內。