

# 校園食安心

SAFE FOOD AT SCHOOL

## 校園食物安全

因食物哽喉而窒息的風險及  
對預先包裝蒟蒻果凍的規管

[2026年3月(修訂本)]



# 講座內容

1. 因食物哽喉而窒息的風險
2. 對預先包裝蒟蒻果凍的規管
3. 教育資源



1

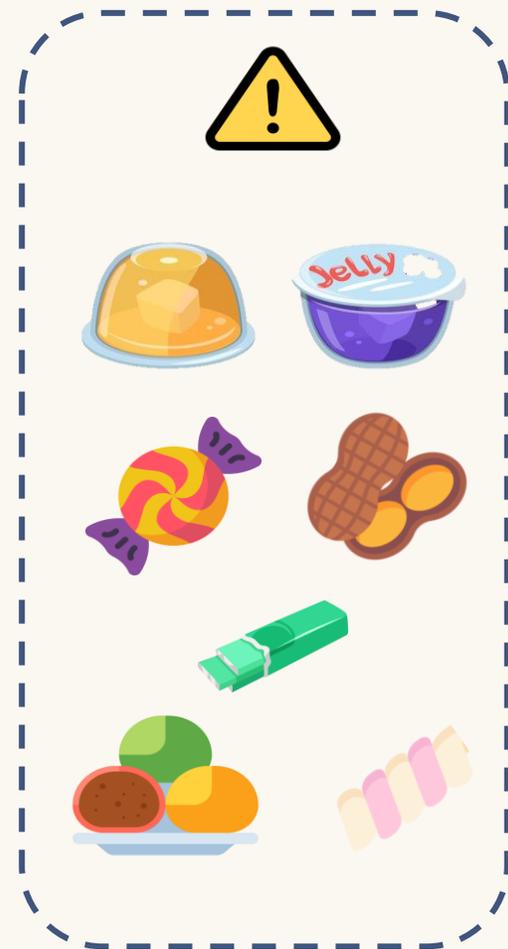
# 因食物哽喉而窒息的風險



# 因食物哽喉而窒息的風險

學童進食時可能存在哽喉的風險，特別是當他們沒有充分咀嚼或試圖整口吞下食物時。以下的食物尤其需要注意：

- 細小而難以溶化的食物（例如迷你杯裝的蒟蒻果凍）
- 細小的堅硬食物（如硬糖果、果仁、花生、瓜子）
- 細小的圓形 / 橢圓形食物（例如葡萄、牛丸、魚蛋）
- 難嚼、可壓縮的食物（例如糯米糍、香口膠、棉花糖）
- 厚稠糊狀的醬（例如朱古力醬、花生醬）
- 含有碎骨/幼骨的食物（例如雞肉、魚肉、排骨）



# 為減低食物哽喉的風險，教師或照顧者應與學童一同遵從良好的進食習慣：

## 注意食物的大小與質地

將食物切成細小條狀，或將堅硬的水果和蔬菜煮至軟化



## 保持良好的進食姿勢

保持良好的進食姿勢，讓幼童坐在椅子上直立進食，進食時切勿走動或遊玩



## 全程監督進食

隨時留意噎塞的早期徵兆，及時進行干預



## 教導細嚼慢嚥

鼓勵孩子充分咀嚼，慢慢吞嚥，避免過急進食



2

# 對預先包裝蒟蒻果凍的規管



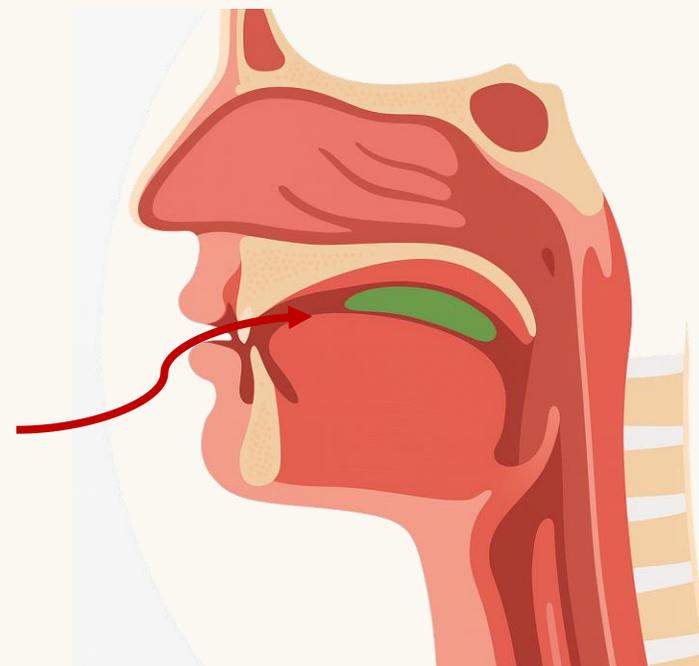
# 背景資料

- 食品法典委員會認為蒟蒻是一種安全的食物添加劑，准許在多種食物中用作增稠劑、乳化劑、穩定劑等
- 果凍產品有各種大小和形狀，包括杯裝、袋裝和條狀，其產品有可能含有蒟蒻成分
- 蒟蒻果凍比明膠果凍較為結實且不易溶化，吸啜並不易破壞其完整性
- 不當食用含蒟蒻成分的迷你杯裝果凍，容易造成哽喉事故，特別是對兒童而言



# 迷你杯裝蒟蒻果凍的哽喉風險

- 食用方式
  - 吸啜將整個果凍從杯中一口吸出
  - 擠壓小杯或小膠囊，將果凍擠入口中
- 質地
  - 結實、不易溶化、表面光滑
- 蒟蒻果凍沿著舌頭滑向口腔後部
  - 難以控制其方向、位置和吞嚥時間/協調
  - 不經咀嚼
  - 兒童可能有較高哽喉風險



# 新規定(1)

- 對《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）作出修訂，以加強規管預先包裝的蒟蒻果凍
- 新規例將在二〇二六年四月一日實施
- 高度或闊度不超過45毫米的迷你杯裝蒟蒻果凍將禁止在市場上出售



# 新規定(1)



高度或闊度不超過  
45毫米的  
迷你杯裝蒟蒻果凍



其他蒟蒻果凍

## 新規定(2)

- 其他蒟蒻果凍產品須在包裝上標示預防哽噎警告字句，提醒市民小心進食

注意：勿一口吞食，長者及兒童須在監護下食用。

Caution: Do not swallow whole. Elderly and children must consume under supervision.

注意：勿一口吞食，長者及兒童須在監護下食用。

Caution: Do not swallow whole. Elderly and children must consume under supervision.

注意：勿一口吞食，長者及兒童須在監護下食用。

Caution: Do not swallow whole. Elderly and children must consume under supervision.

注意：勿一口吞食，長者及兒童須在監護下食用。

Caution: Do not swallow whole. Elderly and children must consume under supervision.

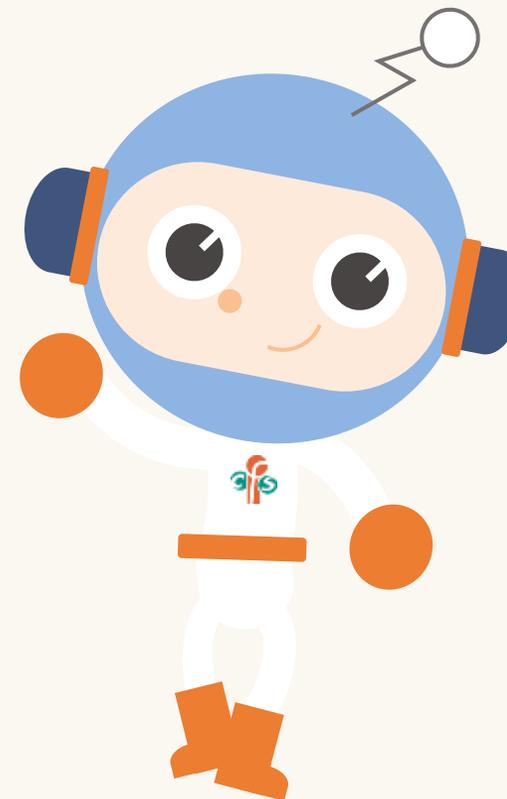
# 蒟蒻果凍哽喉的風險 – 建議

- 教導學童：
  - ✓ 遵循蒟蒻果凍包裝上的食用建議
  - ✓ 不要直接從包裝吸食迷你杯裝蒟蒻果凍
  - ✓ 應把蒟蒻果凍切成小塊，並用匙羹進食
  - ✓ 小口進食，充分咀嚼，並在吃下一口前先吞嚥
- 學校的小賣部及食堂等地方停止出售或提供相關的迷你杯裝蒟蒻果凍
- 監督學童進食非迷你杯裝蒟蒻果凍，確保食用安全



3

# 教育資源



# 如何處理食物哽喉

- 教職員及照顧者須知道學童被食物哽喉時應如何處理
- 醫務衛生局轄下的基層醫療健康辦事處出版了異物哽塞處理建議



# 教育刊物

校園食安心 - 因食物哽喉而窒息的風險專題網頁  
(附有英文、印度語、印尼語、尼泊爾語、菲律賓語、泰語、烏爾都語、越南語)



• 海報 - 哽喉風險 (附有英文、印度語、印尼語、尼泊爾語、菲律賓語、泰語、烏爾都語、越南語)



• 單張 - 認識因食物而引起的哽喉風險 - 給家長和照顧者的建議 (附有英文、印度語、印尼語、尼泊爾語、菲律賓語、泰語、烏爾都語、越南語)

# 教育刊物

## 學校和幼兒機構確保食物安全實務指南



### 5 因食物哽喉而窒息的風險

本章特別適用於未滿5歲的兒童，對由於某些病症而導致吞嚥困難的兒童，應安排特殊的飲食以減低窒息的風險，請諮詢言語治療師或其他相關專家的醫學意見。

食物可對嬰幼兒造成哽喉引致窒息的風險，特別是在嬰幼兒咀嚼食物不足或嘗試把食物完整吞下的時候。任何食物均有可能哽喉引致窒息，但有骨或其他硬物的「堅硬食物」，以及容易卡在咽喉的細小圓形食物較易哽喉。

#### 減低被食物哽喉引致窒息的風險

一般來說，某些食物應避免讓5歲以下的幼兒進食，例如蒟蒻（從）、菓凍、海蜇、魚骨、普口膠、棉花糖、硬糖或黏黏的糖果、冰粒、原粒果仁，也要避免讓幼兒直接進食應作為塗抹醬食用的花生醬及果仁醬。

為了減低幼兒進食某些食物時出現哽喉而窒息的風險，可採取以下措施：

- 把硬的蔬菜（紅蘿蔔、青瓜等）切成幼條；
- 把大或結實的水果（蜜瓜、蘋果等）切成薄片；
- 把蔬菜煮熟或搗碎來使之軟化；
- 削掉蔬菜的外皮；
- 把細小的果實（葡萄、櫻桃、漿果、車厘茄等）切成小塊；
- 在準備水果時，檢查有沒有果籽或果核的碎片；
- 把肉類去皮並切成薄片；及
- 把麵包切成薄條。

## 食物安全小檔案 - 安全進食蒟蒻果凍

香港特別行政區政府  
食物安全中心

輸入查詢字串

主頁 > 風險傳達 > 近期主題 > 刊物 > 食物安全小檔案 > 安全進食蒟蒻果凍

### 食物安全小檔案

最新消息 > 關於我們 > 新聞稿 > 違規樣本及跟進樣本的檢測結果及食物事故 > 工作項目 > 委員會及論壇 > 進口管制 > 出口食物 > 屠房及食用動物

#### 安全進食蒟蒻果凍

什麼是蒟蒻果凍？

杯裝果凍是近年來流行的零食，果凍一般內藏不同鮮果味道，還有些會加入小塊的水果或蒟蒻，來吸引顧客。因為小型杯裝果凍無需要冷藏，方便在任何場合進食，故廣受小朋友的歡迎。

為何食用蒟蒻果凍要特別小心呢？

由於果凍體積通常比較細小，食用時多採用吸啜的方法，而蒟蒻果凍在口中會較為結實和難於溶化，吸啜時亦不易破壞其完整性，故容易引致氣管阻塞。外國亦有報導指出，不小心進食蒟蒻果凍，可引致氣管阻塞，甚至窒息死亡。

市民怎樣可以安全進食蒟蒻果凍？

# 教育刊物

## 《食物安全焦點》 (二零二五年五月第二百二十六期) 蒟蒻果凍的哽噎風險你要知





食物環境衛生署  
Food and Environmental Hygiene Department

## 食物安全焦點

### Food Safety Focus



食物安全中心  
Centre for Food Safety

二零二五年五月·第二百二十六期  
May 2025 • 226th Issue  
ISSN 2224-6908

### 蒟蒻果凍的哽噎風險你要知

#### Choking Risks Associated with Konjac Jelly: What You Need to Know

食物安全中心風險評估組  
科學主任周淑敏女士報告

Reported by Ms. Shuk-man CHOW, Scientific Officer,  
Risk Assessment Section, Centre for Food Safety

任何食物均有可能引致哽噎，但一些堅硬、細小且不易溶化的食物，如小杯裝蒟蒻果凍，若食用方法不當，便可能會增加哽噎風險，尤其是對幼兒和長者而言。本文旨在概述減低與蒟蒻果凍相關的哽噎風險的措施。

**小杯裝蒟蒻果凍的哽噎風險**

蒟蒻又稱為魔芋、葡甘露聚糖或以其國際編碼系統編號<sup>1</sup> 425 (E425) 表示，是果凍產品的常見配料。食品法典委員會認為蒟蒻是一種安全的食物添加劑，准許在多種食物中用作增稠劑、乳化劑、穩定劑等。然而，與明膠製成的果凍不同，蒟蒻果凍質地較為結實，且不易在口中溶化。

部分蒟蒻果凍裝在中等硬度的半球形小杯，讓消費者可一口將果凍吸出或擠壓小杯將果凍擠入口中，方便進食。高度或寬度為45毫米或以下的小杯讓蒟蒻果凍可整顆食用或從容器中吸食。蒟蒻果凍的表面光滑，當被吸入口中食用時，可滑向口腔後部，或會像一個塞般卡在咽喉，阻塞呼吸道，增加哽噎的風險。

While any food can pose a choking hazard, certain firm, small items that do not dissolve easily, such as mini-cup konjac jellies, may present a higher risk to young children and the elderly if not consumed properly. This article aims to outline measures to mitigate the choking risks associated with konjac jelly.

**Choking Risks of Mini-cup Konjac Jellies**

Konjac, also known as konjac, konnyaku, yam flour, glucomannan, or by its *INS number*<sup>1</sup> 425 (E425), is a common ingredient in jelly confectionery. The Codex Alimentarius Commission considers konjac flour a safe additive, permitting its use as a thickener, emulsifier, stabiliser and more in a range of foods. However, unlike gelatin-based jellies, konjac jelly is much firmer and less likely to dissolve in the mouth.

Some konjac jellies are packed in semi-rigid, dome-shaped mini-cups designed for easy consumption, allowing consumers to either suck the jelly out in one bite or squeeze the cup to project it into the mouth. Mini-cups that are 45 mm or less in height or width allow the konjac jelly to be eaten whole or sucked from the containers. With its smooth, slippery surfaces, konjac jelly can slide to the back of the mouth and may become lodged in the throat, acting as a plug that obstructs the airway and increases the risk of choking.

本期內容  
IN THIS ISSUE

- ◆ 蒟蒻果凍的哽噎風險你要知
- ◆ 真空包裝－保持食物安全密封
- ◆ 蜜糖與嬰兒肉毒中毒
- ◆ 冰凍甜點中的李斯特菌
- ◆ 風險傳達工作一覽
- ◆ Choking Risks Associated with Konjac Jelly: What You Need to Know
- ◆ Vacuum Packaging – Keep Food Airtight and Safe
- ◆ Honey and Infant Botulism
- ◆ Listeria in Frozen Confections
- ◆ Summary of Risk Communication Work

編輯委員會  
EDITORIAL BOARD

總編輯  
張勇仁醫生  
顧問醫生(社會醫學)(風險評估及傳達)  
行政編輯  
周楚輝醫生  
首席醫生(風險評估及傳達)

# 教育短片

食物安全節目頻道 - 「食電視」(EAT TV)

二零二五年四月三十日  
咪哽親特約：競技遊戲節目精華  
《哽人大挑戰》



# 食安網上資訊平台



食物安全中心官方網站



加入我們WhatsApp



YouTube



Facebook



Instagram



謝謝

*[cfs.gov.hk](http://cfs.gov.hk)*