

校園食安心

SAFE FOOD AT SCHOOL

校園食安心

2022/2023年度
食物安全講座



講座內容

1. 學童與食物安全
2. 食源性疾病（食物中毒）
3. 個人衛生
4. 食物安全五要點與應用
5. 選擇膳食供應商



1.

學童與食物安全



學童與食物安全



學童是高危人士

- 學童對食源性致病菌的**自身防禦功能較弱**
- 他們的**免疫系統尚未發育成熟**，同時腸道內的菌羣所起的保護作用可能不如成年人有效
- **按體重比例計算**，學童較成年人進食更多食物，因此假若食物含有毒素或污染物，他們的相對攝入量會較高



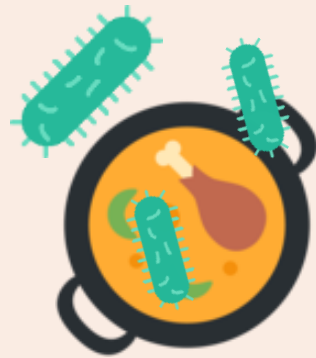
2.

食源性疾病 (食物中毒)



食源性疾病（食物中毒）的原因

- 食源性疾病（食物中毒）是指具有傳染性或毒性的疾病，以**食物為媒介**進入人體的生物、化學或物理危害因素而引起的
- **細菌與病毒**是本港食源性疾病的最常見病因
- **食物未有徹底煮熟、生熟食沒有分開貯存、和貯存溫度不當**是最常見的三種因素



食物中毒的常見症狀

- **症狀：**
腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒和頭痛
- **學童：**
更有可能出現嚴重症狀，甚至面臨死亡的危險



與食物中毒有關的常見致病菌

- 沙門氏菌
- 副溶血性弧菌
- 金黃葡萄球菌
- 諾如病毒



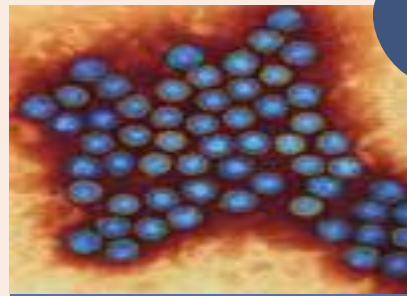
沙門氏菌
Salmonella



副溶血性弧菌
Vibrio parahaemolyticus



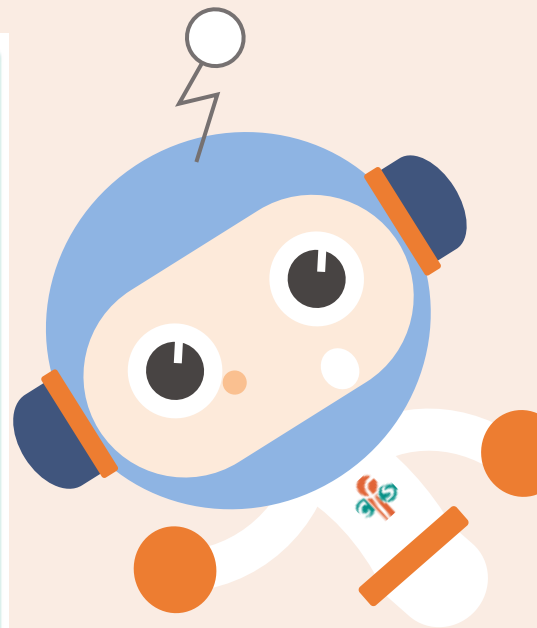
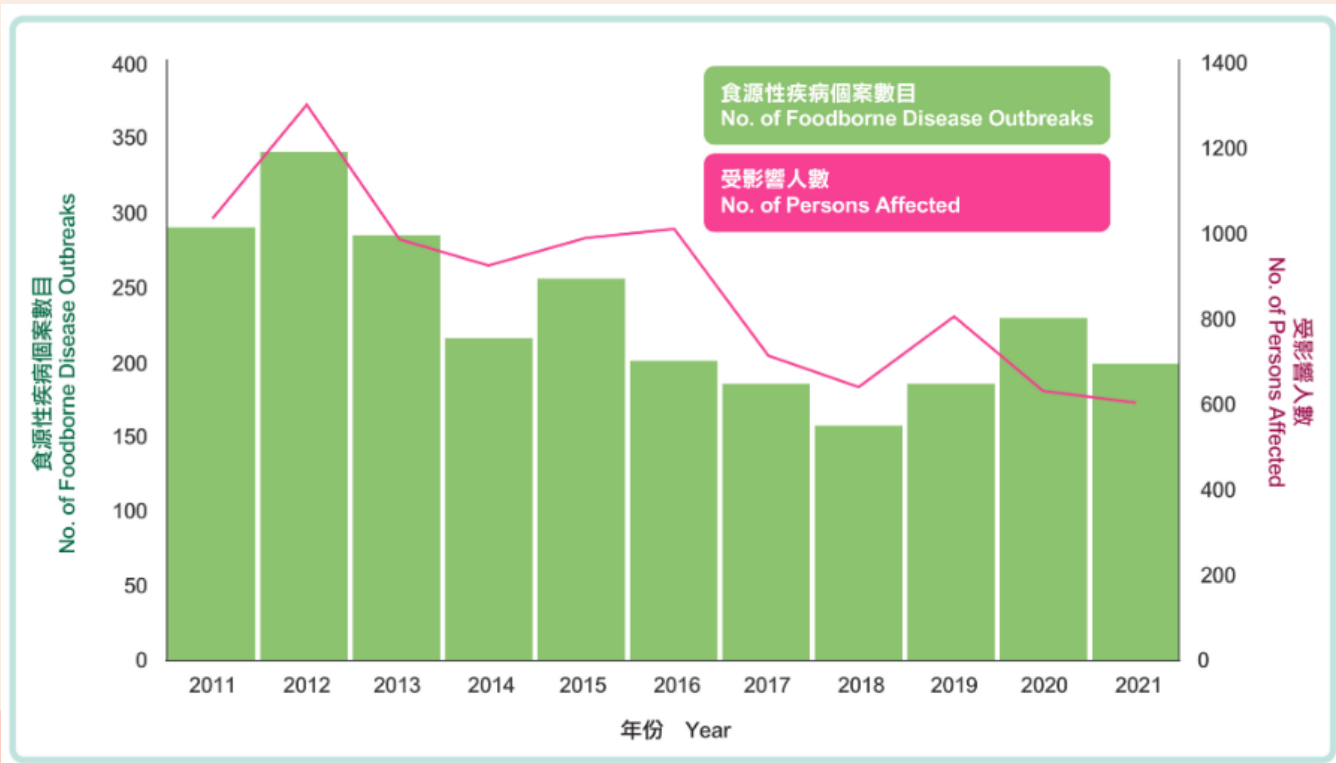
金黃葡萄球菌
Staphylococcus aureus



諾如病毒
Norovirus



本港有關食肆及食物業的食物中毒個案的情況



本港有關食肆及食物業的食物中毒個案的情況

- 在2022年的所有食物中毒個案中，由**細菌引起**的仍然佔大多數(67%)，當中副溶血性弧菌(佔細菌所引起的個案總數54%)超越沙門氏菌(23%)，排在細菌所引起的個案首位，其餘引起食物中毒個案的細菌是金黃葡萄球菌(11%)、蠟樣芽孢桿菌(7.6%)及產氣莢膜梭狀芽孢桿菌(3.8%)
- 2021年食物中毒個案最常見的三大成因分別是「**被生的食物污染**」、「**食用生的食物**」，以及「**食物未經徹底煮熟**」



食物如何被污染(1)

食物污染主要為**直接污染**和**交叉污染**：

- **直接污染**

污染物透過處理食物人員進入食物
例子：

1. 向食物打噴嚏
2. 用不潔或受傷的手觸摸食物



食物如何被污染(2)

● 交叉污染

- 指細菌由一種食物傳播至另一種食物
- 受污染的食物如食用前不再經進一步烹煮殺滅細菌，風險更高

例子：

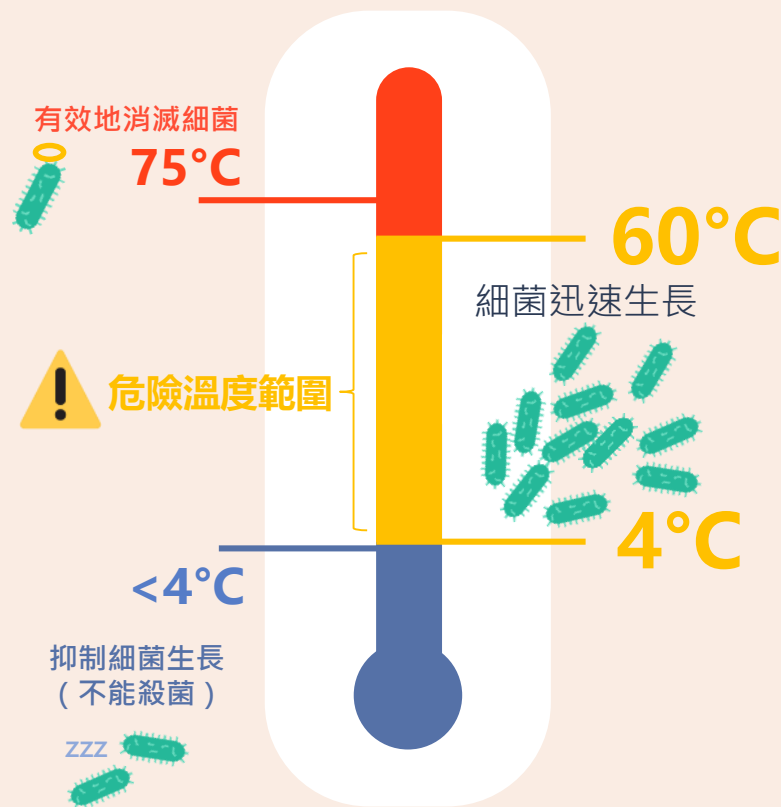
1. 戴手套清潔，再用同一對手套處理食物
2. 處理生肉和熟食時使用同一把刀和同一塊砧板



危險溫度範圍

4°C至60°C之間為 「危險溫度範圍」

- 在此溫度範圍貯存食物可使各種細菌迅速生長
- 低溫貯存能抑制細菌生長（不能殺菌），而**高溫處理**則可以有效地消滅細菌



「生冷食物」的風險(1)

甚麼是「生冷食物」？

- 生或未煮熟的食物
- 因沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中的微生物（例如細菌、病毒和寄生蟲）
- 屬高風險食物



「生冷食物」的風險(2)

「生冷食物」與食物中毒

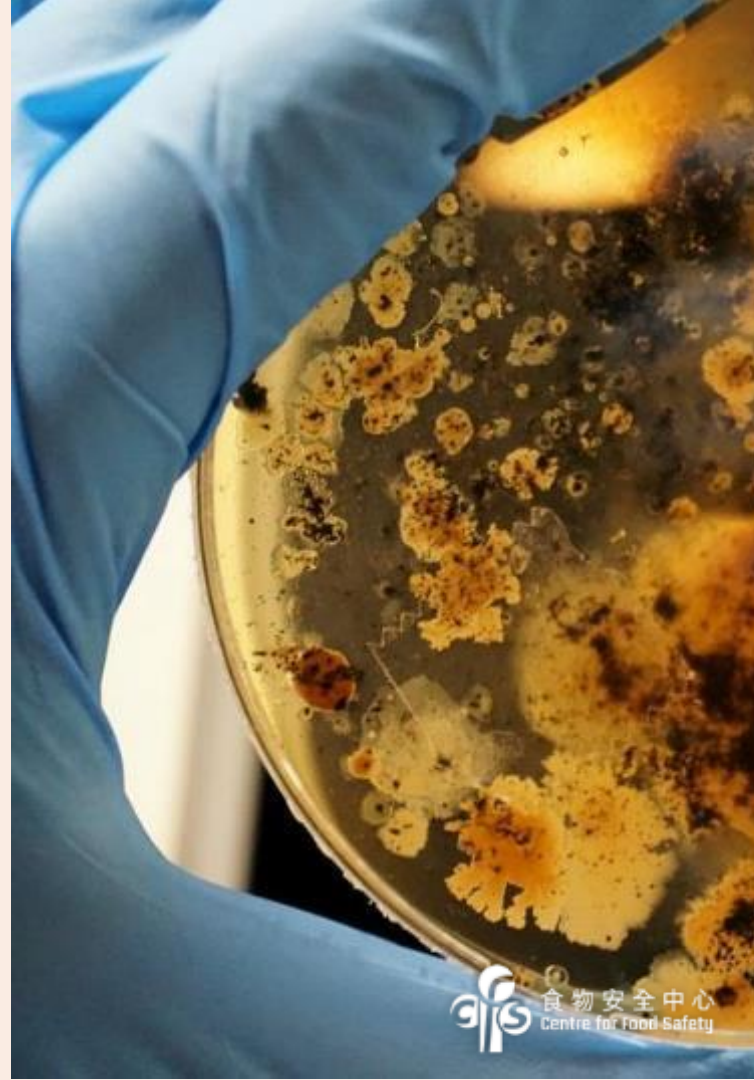
- 吃下受微生物污染的食物可導致**食物中毒**
- 長者或者患有慢性疾病的學童一旦食物中毒，較大機會出現較長的病情甚或死亡



「生冷食物」的風險(3)

「生冷食物」與「超級細菌」

- 生或未煮熟的食物可能帶有「超級細菌」
- 泛指產生了抗菌素耐藥性的微生物



「生冷食物」的風險(4)

「生冷食物」與「超級細菌」

- 「超級細菌」不論是否有致病性，都有可能**影響使用抗生素治病時藥效**
- **徹底烹煮**可殺死食物中的「超級細菌」



認識「生冷食物」－海鮮

避免進食的食物

海鮮

供生吃或
未煮熟的魚類
(例如壽司、刺身、
煙三文魚)



所有其他
供生吃或
未煮熟的海產
(例如蠔、帶子、
蝦、墨魚)



更安全的選擇

徹底煮熟的
魚類、
徹底翻熱的
煙熏魚類和預
先煮熟魚類、
罐頭魚類



徹底煮熟的
海產、
徹底翻熱的
煙熏海產和預
先煮熟海產、
罐頭海產



認識「生冷食物」－蛋及蛋製品

避免進食的食物

蛋類

供生吃或
未煮熟的蛋
(蛋白和蛋黃
仍未凝固，例如
太陽蛋、炒滑蛋)



以生蛋製成的
沙律醬、三文
治醬或甜點
(例如凱撒沙律醬、
蛋黃醬、布甸)



更安全的選擇

徹底煮熟的
蛋類



不含生蛋或以
經巴士德消毒的
蛋類製作的
沙律醬、三文
治醬或甜點



認識「生冷食物」－肉類

避免進食的食物

更安全的選擇

肉類

生或未煮熟的
肉類和內臟

(例如粥內生或
未煮熟的碎牛肉/
豬肝、半生熟
牛扒)



徹底煮熟的
肉類和內臟

凍食肉類和
肉類產品

(例如火腿、
香腸、肉/肝醬)



徹底翻熱的
凍食肉類和
肉類產品



認識「生冷食物」 – 乳製品及蔬菜

避免進食的食物

乳製品

以生乳製成的
軟芝士

(例如菲達、布里、
卡門貝爾)

和藍紋芝士

(例如丹麥藍芝士、
古岡左拉、羅克福)



更安全的選擇

以經巴士德
消毒的奶類
製成的芝士

蔬菜

供生吃的
即食蔬菜

(例如預先包裝的
沙律菜、芽菜、
三文治內生的蔬菜)



徹底清洗
及煮熟的
新鮮蔬菜



3. 個人衛生



手部衛生



雙手衛生欠佳，都可能是交叉污染的途徑

什麼時候應該洗手？

- 進食前
- 如廁後
- 處理食物前後
- 咳嗽、打噴嚏、擤鼻子及觸摸身體其他部位後
- 清潔環境與器具後
- 接觸雜物與髒物後，例如電話及不潔的器具
- 吸煙後



手部衛生

如何洗手?



- ① 把衣袖拉到手肘。
- ② 以流動清水弄濕雙手。
- ③ 塗上視液。
- ④ 徹底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下。
- ⑤ 徹底沖洗。
- ⑥ 以抹手紙抹乾雙手，避免共用抹手巾。
- ⑦ 如果水龍頭非自動或腳踏操作，使用抹手紙關上。

手部衛生

供洗手的地方設備要齊全

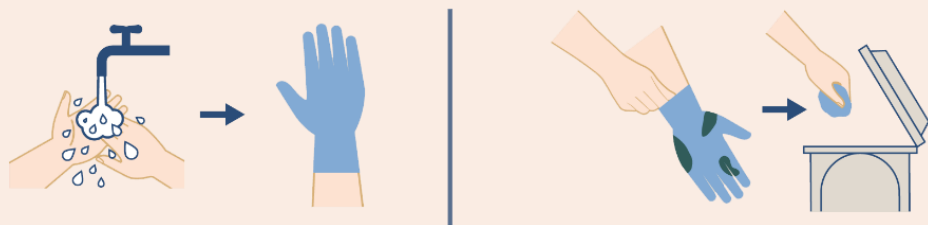


- 1 規液器及規液
- 2 即棄抹手紙
- 3 感應式水龍頭或非手觸式水龍頭
(例如腳踏或手肘操作水龍頭)
- 4 持續供應之冷熱水
- 5 腳踏式有蓋垃圾桶
- 6 洗手程序海報

手套的使用

即棄手套是有助安全處理食物的工具，尤其是當手上有傷口或處理即食食物：

- **即棄手套不能代替洗手**，
戴上手套前、脫下手套後
及更換手套時都要洗手



- 使用過的手套要棄掉，
不可重用

手套的使用

適時更換手套，包括：



在處理生和熟
的食物之間



在完成每項工作
(例如處理垃圾) 後



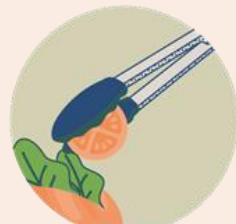
手套出現破損
或弄污時



手套被手汗弄濕



轉換工作崗位
或換班時



使用食物鉗等工具也可
避免徒手接觸食物

4.

食物安全五要點 與應用



學校處理食物的注意事項

食物安全五要點

世界衛生組織推廣下列五個要點，以預防由食物傳播的疾病：

- 1. 精明選擇**：選擇安全的原材料
- 2. 保持清潔**：雙手及用具清潔
- 3. 生熟分開**：分開生熟食物
- 4. 煮熟食物**：徹底煮熟食物
- 5. 安全溫度**：把食物存放於安全溫度



1. 精明選擇：選擇安全的原材料

- 選用衛生及新鮮的食物配料，並在接收配料時檢查品質
- 注意食物的食用限期



2. 保持清潔：雙手

- 處理食物前後和設備或用具後都要洗淨雙手
- 配製食物期間也要勤洗手
- 以清水和梘液清洗雙手20秒
- 提醒學童用餐前要洗手



2. 保持清潔：用具及環境

- 食用午餐的地方，如飯堂、課室和辦公室必須保持清潔
- 用餐後必須即時清理進食的地方
- 盡快清洗餐具，妥善處理廢物，以免蟲鼠滋生



3. 生熟分開：分開生熟食

- 生和熟的食物應分開存放在不同雪櫃內
- 熟的食物應存放在生的食物之上
- 冷凍櫃要保持在攝氏 4 度或以下
- 冷藏櫃則在攝氏-18 度或以下



4. 煮熟食物：徹底煮熟食物

- 盡量採用即日烹煮的製作模式
- 盡量縮短配製食物時間
- 食物中心溫度達攝氏**75度或以上**
- 用食物用溫度計量食物中心溫度



雙金屬棒狀溫度計



熱電偶溫度計



紅外線溫度計

5. 安全溫度：把食物存放於安全溫度

凍的夠凍 熱的夠熱

預備好的食物直到進食前：

- 熱的食物應用保溫設備保持在攝氏 60 度以上
- 冷的食物應用雪櫃保持在攝氏 4度或以下



5.

選擇膳食供應商



食物監測計劃

- 食環署食物安全中心一直透過恆常食物監測計劃，每年從本地持牌食物製造廠（包括獲准供應午膳飯盒的食物製造廠）抽取食物樣本作測試，確保食物符合本地法例規定和適宜供人食用
- 過去兩年，食安中心從獲准供應午膳飯盒的食物製造廠抽取200個樣本作微生物測試（當中8個樣本來自有關飯盒供應商），全部樣本均通過檢測



合適的膳食供應商

- 持有食環署發出的
食物製造廠牌照（獲准供應午餐飯盒）
- 保持良好的食物安全紀錄，食環署衛生督察會不時巡查供應商
- 如發現嚴重違規情況，供應商可能會遭吊銷牌照



持牌供應商的最新名單詳見下列網頁：

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/licensing/licence-type.html

合適的膳食供應商

在長期訂購午餐之前，應在食物製造廠最繁忙的時間進行實地視察，並留意以下各項，以確保製造廠遵守衛生守則：

- 所有食物材料均是新鮮，經徹底洗淨及貯存於雪櫃內以備烹煮
- 生和熟的食物以不同的用具分開處理



合適的膳食供應商

- 熟食經**徹底煮熟**至中心溫度達攝氏**75度或以上至少30秒**。調製妥當的食物均有即時包裝，然後放入保溫箱等候運送
- **熱食**保持於攝氏**60度以上**，**冷凍**的食物則保持於攝氏**4度或以下**
- 製造和加熱食物的廚房、貯物室及廁所均保持清潔及沒有蟲鼠滋生的跡象



合適的膳食供應商

- 所有接觸食物的用具，包括可重覆使用的餐盒和餐具，經洗淨及消毒均有妥善存放
- 所有員工嚴格遵守個人衛生守則，例如穿上整潔工作服、工作時不吸煙、用防水膠布覆蓋手上的傷口等
- 運送午餐的車輛清潔及衛生



合適的膳食供應商

最好同時具備下列良好特質：

- 額外推行食物安全管理計劃或獲得相關認證，例如「**食物安全重點控制**」(HACCP) 或 **ISO 22000**
- 推行供應商管理計劃
- 設立**監控及紀錄控制重點的程序**，例如把徹底煮熟的食物存放在攝氏60度以上，並以溫度計適當地按時檢查，以及保存紀錄
- 運送車輛監察制度



分配食物注意安全溫度與時間

- 確保有足夠的地方、器材和人手分發食物
- 確保分配與用餐的地方清潔
- 確保運送食物的容器清潔及已遮蓋



分配食物注意安全溫度與時間

- 飯盒送達後應盡快分派與食用，不要**長時間放室溫（危險溫度範圍）**
- 盡快分派食物也有助食物因為保溫而所引致的水分流失，減少食物變乾變硬的機會
- 避免於食用飯盒的地方進行食物處理程序，如翻熱食物或添加調味肉汁等
- 用餐後必須即時清理進食的地方，盡快清洗餐具，妥善處理廢物，以免蟲鼠滋生



膳食有問題

- 如發現食物有不妥的地方(如食物味道有異)，應立即停止食用
- 如有需要，可向食物供應商反映及向食環署尋求協助



持續培訓校內的食物處理人員

- 食物安全中心制作了一個專題網頁名為：

安樂查飯

cfs.gov.hk/safekitchen

- 提供圖解指南與教育短片，內容包括：

- (1) 食物危害與食源性疾病
- (2) 個人衛生
- (3) 安全處理食物 及
- (4) 食物業處所的衛生



- 可供校內飯堂員工瀏覽，有助工作有效地應用「**食物安全五要點**」與「**良好衛生規範**」（GHP），確保食物安全，保障師生健康



總結

- **學童**是食物中毒的高危人士
- 進食生或未煮熟食物會**增加食物中毒及感染抗菌素耐藥性微生物的風險**
- **良好個人及環境衛生**有助減低交叉污染的風險
- **徹底煮熟**食物能消滅食物中的病源體
- 食物需貯存在適當的安全溫度:**凍的夠凍 熱的夠熱**，並且縮短食物在室溫的時間

謝謝

cfs.gov.hk