

確保院舍食物安全 實務指南



引言

在香港，安老院和殘疾人士院舍在照顧及支援弱勢社群方面擔當重要角色。院友往往因長期病患或免疫系統較弱，較容易出現嚴重併發症。鑑於院舍屬於共同生活環境，傳染病容易於院舍內擴散。若處理食物不當，例如貯存不當、烹煮不足或交叉污染，可能引致嚴重的食物中毒爆發。因此，食物處理人員和院舍職員必須認識與食物製備及分發有關的特定風險，並採取針對此高危群組而設的有效食物安全措施。

本指南旨在提供實務而全面的資訊，以協助院舍建立及維持安全的膳食環境。指南內容涵蓋核心原則，包括「食物安全五要點」和「良好衛生規範」，並就其他重要範疇提供指引，以建立完善的食物安全系統。



本指南共分爲六章

第一章	食物安全基礎知識	3 - 9
第二章	院舍的膳食供應	10 - 26
第三章	高風險食物	27 - 28
第四章	食物過敏及其他須注意的食物配料	29 - 30
第五章	食物哽喉風險	31 - 32
第六章	其他食物安全和營養問題	33 - 42

本指南會使用下列符號提示讀者：

 警告符號	 放大鏡	 小燈泡
容易忽視的「良好衛生規範」細節，應多加留意	更詳細的相關資料或外部指引	額外資訊以輔助執行「良好衛生規範」

1

食物安全基礎知識



院舍院友(包括長者和殘疾人士)因免疫系統較弱或長期病患，普遍較易感染食源性疾病。隨著年齡增長，胃酸減少和消化變慢，均有利致病菌滋生；而肝腎功能減弱亦會影響身體排出毒素的能力。此外，用於控制慢性疾病的藥物亦可能進一步削弱免疫力，增加因進食受污染食物後感染的風險。

鑑於上述情況，在院舍內實施安全的食物處理措施尤為重要。院舍每日提供多次膳食，而食物可由採購至供餐的各個階段受到污染。為減低風險，食物處理人員應在整個食物供應鏈中遵從「**食物安全五要點**」和「**良好衛生規範**」。良好的個人、環境和食物衛生，能防止交叉污染，確保所提供的食物可安全食用。

食物危害

當食物暴露於危害媒介時，便會出現食物危害，引致食物污染，並有可能損害食用者健康。食物危害一般可分為四大類：

危害	說明	例子
生物危害 	生物危害以引致疾病的微生物為主。	<ul style="list-style-type: none">● 細菌、酵母菌、霉菌、病毒和寄生蟲
化學危害 	當食物中化學物質含量達到對人體有害的水平，便會出現化學危害。	<ul style="list-style-type: none">● 食物中的天然毒素(來自食用植物和動物)、霉菌毒素(來自霉菌)、農藥殘餘● 清潔劑、消毒劑、漂白水 and 殺蟲劑
物理危害 	物理危害與食物中的異物有關。	<ul style="list-style-type: none">● 源自損壞用具或器具的異物，如木屑、玻璃碎、金屬碎片● 食物處理人員的飾物、頭髮或膠布等
來自食物致敏物的危害 	食物過敏是指免疫系統對食物中某些物質或配料產生的反應。	<ul style="list-style-type: none">● 部分長者或員工或會對某些食物或食物配料過敏。如欲了解更多詳情，請參閱第四章

食物污染

食物可能在三種情況下受污染：初級污染、直接污染和交叉污染。

1 初級污染

發生在食物生產過程中：如收割、屠宰、採集、擠奶、捕魚等。母雞糞便污染雞蛋便是一例。

2 直接污染

污染物(危害)經食物處理人員直接傳播至食物。這種污染方式最為普遍，常見例子有：



3 交叉污染

帶有危害的污染物經由與器具表面的相互接觸，從一種食物傳播到另一種食物，因沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染。例子包括：



食物中毒

食物中毒又稱食源性疾病，一般由進食受細菌(如沙門氏菌)、病毒(如諾如病毒)、寄生蟲或毒素(如雪卡毒素)污染的食物或水造成。患者可於進食受污染的食物後數小時至數天內出現不適，視乎涉及的病原體而定。

食物中毒的常見症狀包括噁心、腹痛、腹瀉、嘔吐及發燒。

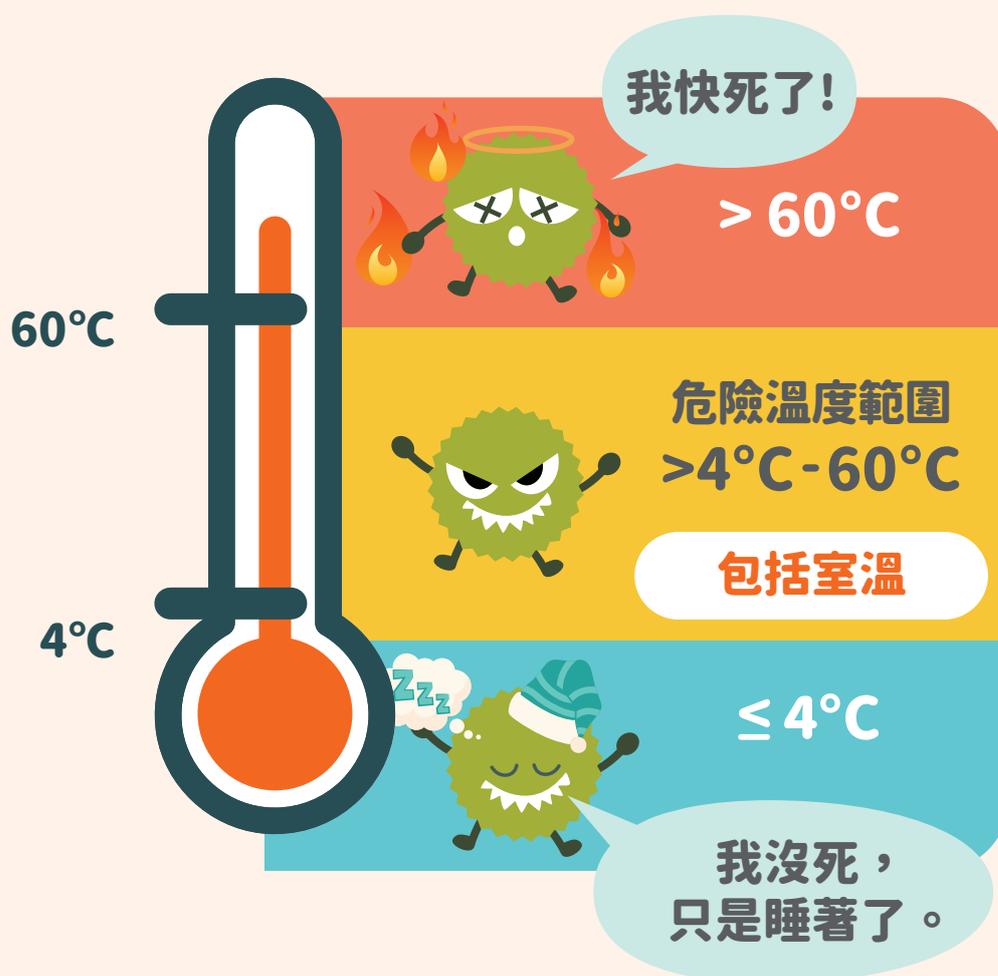


食物業處所及食物業有關的食源性疾病個案中，最常見的成因是細菌和病毒。食物中毒最常見的成因包括：



危險溫度範圍

食物存放在危險溫度範圍(即攝氏4度至60度)，容易滋生各種細菌。因此，在製備食物的各階段中妥善控制溫度，避免食物留在危險溫度範圍，是預防細菌性食物中毒的重要措施。低溫貯存可抑制細菌生長(但不能殺菌)，而高溫處理則可有效消滅細菌。



兩小時／四小時原則：保存、食用或棄掉？

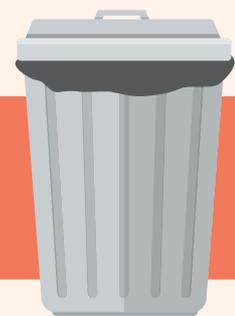
若食物在烹煮後從雪櫃取出或置於室溫環境，兩小時／四小時原則是確保食物安全的好方法。這項原則建基於微生物可在攝氏4度至60度的「危險溫度範圍」內在食物中迅速生長的理論，已獲科學實證支持。

下表概述兩小時／四小時原則。✔為可以，✘為不可以。

食物置於 4°C至60°C	放入雪櫃 備用	即時食用
<2 小時 	✔	✔
2-4 小時 	✘	✔
>4 小時 	✘	✘



烹製好的食物如置於攝氏4度至60度之間超過4小時，便必須棄掉。



食物安全五要點與良好衛生規範

為預防食物中毒，食物處理人員和其他員工應遵循「食物安全五要點」：

1



精明選擇

選擇安全的原材料

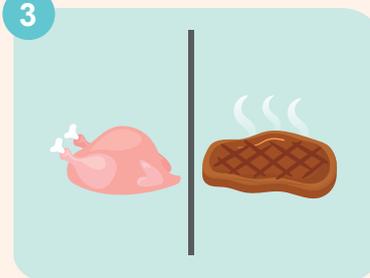
2



保持清潔

保持雙手及用具清潔

3



生熟分開

分開生熟食物

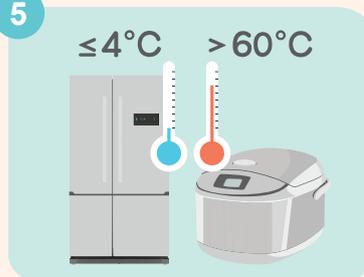
4



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

良好衛生規範是「食物安全五要點」的延伸，涵蓋個人衛生、環境衛生和食物衛生。除了預防食物生產過程中的污染物外，維持設備完善的場所、運作監控、產品資訊、食物運送和持續培訓也同樣重要。良好衛生規範是確保食物安全的基本要素。我們將在第二章詳細闡述良好衛生規範。

食物處理人員的培訓

任何在院舍配製或處理食物的工作人員(包括膳食服務承辦商的工作人員)均應在上任前接受有關食物衛生的培訓、指導和監督，確保熟悉工作環境並遵循安全食物配製規範。食物處理人員應按其職責、工作環境和職務接受培訓。複修培訓也是必要的，相隔多久接受培訓則視乎設施的類型、所涉及的風險、提供的食物／飲品以及員工的能力而定，建議每兩年向食物處理人員提供一次再培訓課程。



2

院舍的膳食供應

1 給院舍內廚房的建議

在院舍廚房為數十甚至數百名院友預備膳食，當中涉及重大的食物安全挑戰。若缺乏適當監控，大規模製作食物會增加污染和食源性疾病的風險。

大量烹煮時，熱源的熱力可能無法均勻地分布在食物中，導致食物在食用前未徹底煮熟或加熱。同樣地，大量配製食物可能會令食物長時間處於危險溫度範圍（攝氏攝氏度至攝氏度）助發致病菌滋生冷卻卻大量食物難難度因因積積聚食物物處處熱熱可能無能迅速散去讓讓菌菌繁殖。

此外，廚房空間不足、工作流程設計不當和衛生措施欠佳，均會大大增加生的食物和即食或已煮熟食物交叉污染的風險。共用設備、工作區域分隔不足和缺乏適當清潔程序，會進一步加劇這些風險。為減低風險，院舍的食物處理人員須接受適當培訓，以及具備設計得宜且設備齊全的廚房設施，以支援由採購、接收、貯存、配製、烹煮，以至暫存及分發各階段的食物安全處理。

為確保院舍的食物安全，經營者應確保廚房空間足夠、設備齊全、定期保養和衛生，並確保負責配製及處理食物的員工已接受有關食物衛生的監督、指導和培訓。

以下部分摘錄自食物安全中心出版的《食安Guide：給食物處理人員的食安圖解指南》，內容涵蓋在廚房工作必須遵守的良好衛生規範，建議所有在院舍工作的食物處理人員從開始作詳細相關資料。



請掃描二維碼以瀏覽「食安Guide：給食物處理人員的食安圖解指南」的內容



A 採購

- 從信譽良好的持牌供應商採購食物配料。
- 採購新鮮衛生的食物配料。
- 生或未煮熟的食物屬高風險食物，因為沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中的微生物，故應避免向院友提供。詳情請參閱第三章。

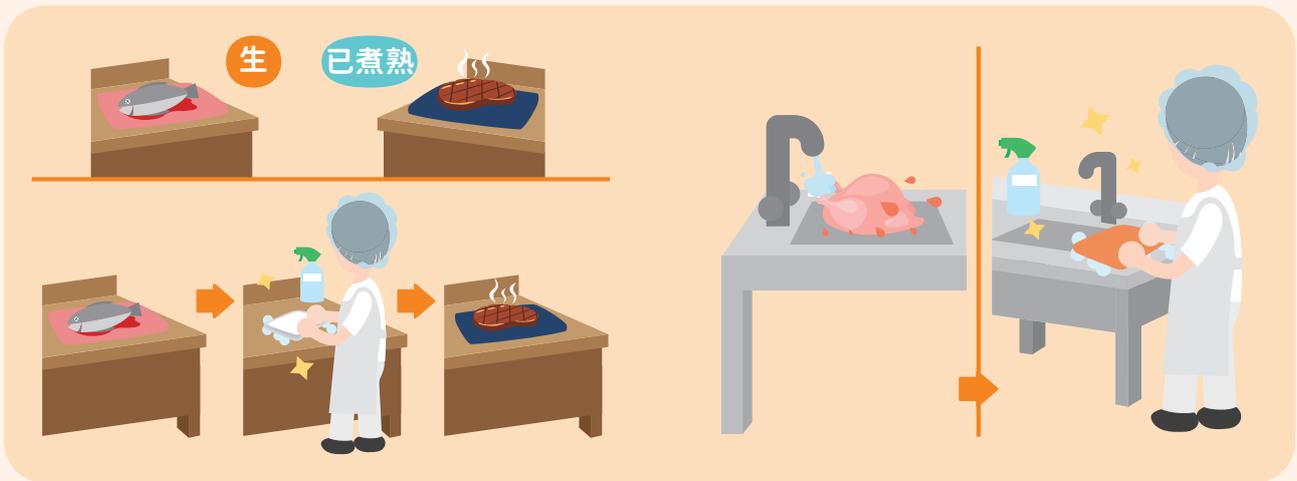
B 接收及貯存原材料

- 食物來貨後，在貯存前檢查其品質、外觀、食用限期、標籤以及包裝是否完好。檢查食物是否有蟲害迹象。若懷疑食物安全可能受影響，便應棄掉有關食物。
- 容易腐壞的食物如生肉、經巴士德消毒的奶類及芝士，應在檢查後立即存放在雪櫃內。
- 生的食物應與熟食及即食食物分開貯存，以防止交叉污染。
- 室溫貯存的食物如罐頭食品、穀物和馬鈴薯應存放在陰涼乾爽的地方。
- 按照包裝指示貯存預先包裝食物。
- 依循有效的系統(例如先入先出的原則)使用原材料。
- 化學品和清潔設備不應存放在食物貯存區。

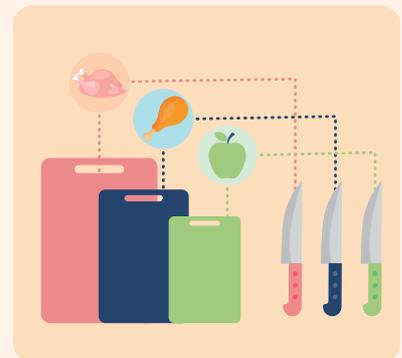


C 配製

- 確保廚房內有足夠的設施如洗手盆、雪櫃、切割食物的空間、用以解凍的地方或煮食電器可供使用。
- 使用獨立的食物預備區分別處理生食、熟食或即食食物。不可擅自更改區域用途。如需在同一預備區處理生食、熟食或即食食物，每次使用後須徹底消毒。
- 如要沖洗生的肉類或家禽，完成後必須清潔及消毒鏟盆及四周範圍。

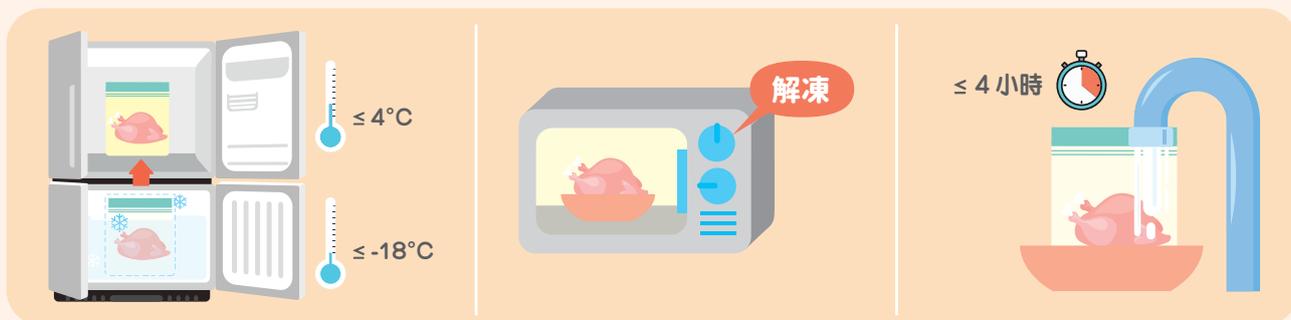


- 使用指定的用具和器具(例如砧板和刀具)處理生食和熟食或即食食物。



- 在配製前用流動的清水徹底沖洗蔬果。用清潔的刷子刷洗瓜類等表層堅硬的農產品，以去除污垢和污染物。
- 配製時，盡量減少冷凍(容易腐壞的)食物離開雪櫃的時間。

- 冷藏食物應放在攝氏0度至4度的雪櫃內、利用微波爐或置於清潔及清涼的流動水中解凍。以流動的自來水或微波爐解凍的冷藏食物應立即烹煮。切勿在室溫下解凍食物。除非食物是以正確方法在雪櫃中解凍，否則已解凍的食物不可再次冷藏。

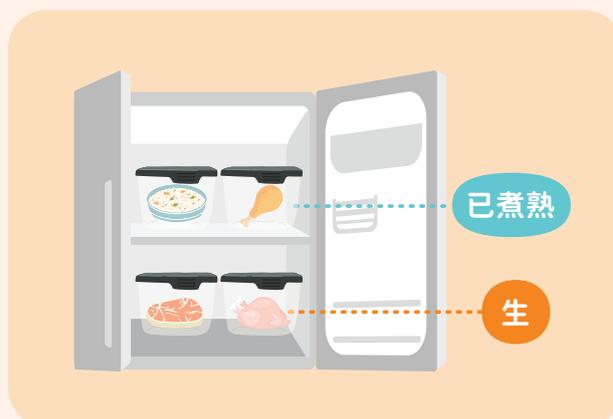
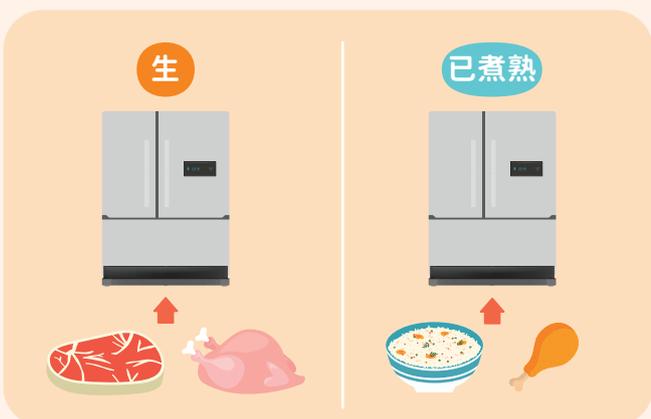
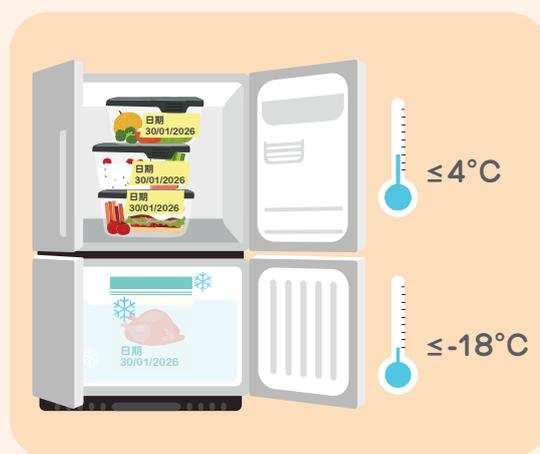


D 冷存



冷凍不能殺死有害細菌，但有助阻止細菌生長。若冷凍方法不正確，能使食物置於有利細菌滋生的危險溫度範圍(攝氏4度至60度)，增加食物中毒的風險。

- 容易腐壞的食物應包覆或放進密封容器，並貯存於正確溫度：
 - 冷凍食物：攝氏4度或以下
 - 冷藏食物：攝氏零下18度或以下
- 最好使用不同雪櫃分開貯存生的食物和熟食，否則應把熟食或即食食物存放在雪櫃上層，生的食物放在下層。



E 烹煮及翻熱



正確烹煮及翻熱是消滅可引致嚴重食源性疾病的細菌或病原體的重要環節。

- 供應食物前必須徹底烹煮或翻熱。使用食物溫度計，確保食物中心或最厚部分的溫度達至攝氏75度或以上，維持至少30秒。
- 食物只可翻熱一次，翻熱後不可再次放進雪櫃。
- 按照包裝上的指示(如有)烹煮食物。
- 最好採用「即日烹煮及進食」的製作模式(即在烹煮食物後立即上菜)，以縮短配製食物的時間。
- 所有剩餘的食物不應保存在雪櫃內多於三天。



只可翻熱一次



F 熱存和冷存



食物長時間在室溫下貯存，可讓細菌生長和孢子發芽、繁殖，甚至產生耐熱的毒素。

- 預先烹煮的食物，尤其是米飯、麵食、蛋類、肉類、家禽及肉汁等，如非立即食用，應在烹煮後兩小時內熱存或冷存。
- 先預熱合適的熱存工具，才可存放熱的食物配料。食物應熱存在攝氏60度以上。
- 冷存工具要先製冷才可以存放冷的食物配料。食物應冷存在攝氏4度或以下。



>60°C



熱存要夠熱



≤4°C



冷存要夠冷

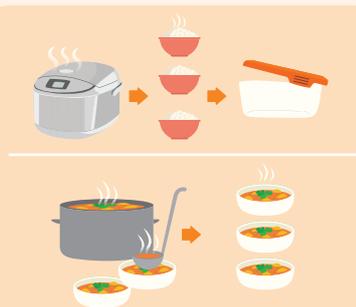
G 冷卻



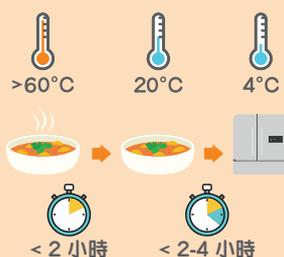
熟食如非立即食用，須以安全的冷卻方法迅速冷卻。若煮熟的米飯、麵條、豆類、堅果、蛋類、砂鍋菜式及含肉的醬汁在室溫下放置太久，有害細菌便可滋長並產生毒素。部分毒素為耐熱毒素，即使徹底翻熱也無法去除。

1 二段冷卻法

- 食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內。
- 在兩小時內把食物由攝氏60度降溫至攝氏20度，然後再在兩至四小時內由攝氏20度冷卻至攝氏4度。
- 攪拌配以冰水浴可加速冷卻過程。
- 使用溫度計檢查冰水的溫度是否時刻保持在攝氏4度或以下。



為加速冷卻，可把食物分成小份並放到較淺的容器內蓋好，然後將容器放在空氣流通的地方。



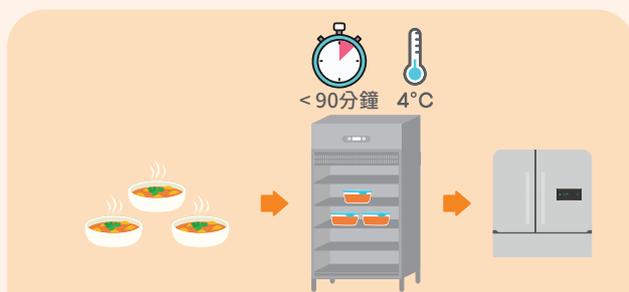
在兩小時內把食物由攝氏60度降溫至攝氏20度，然後再在兩至四小時內利用雪櫃由攝氏20度冷卻至攝氏4度。



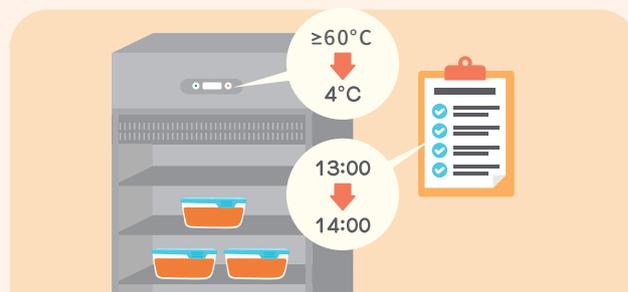
攪拌配以冰水浴也可加速冷卻，但須不時使用溫度計檢查冰水的溫度是否保持在攝氏4度或以下。

2 急速冷卻法

食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內，隨即放進急速冷凍櫃在90分鐘內降溫至攝氏4度。



食物可分成小份放在較淺的容器內，隨即放進急速冷凍櫃，在90分鐘內降溫至攝氏4度。完成後把食物放入雪櫃冷凍或冷藏。



急速冷卻期間應記錄整個過程的起始溫度、最終溫度和時間。

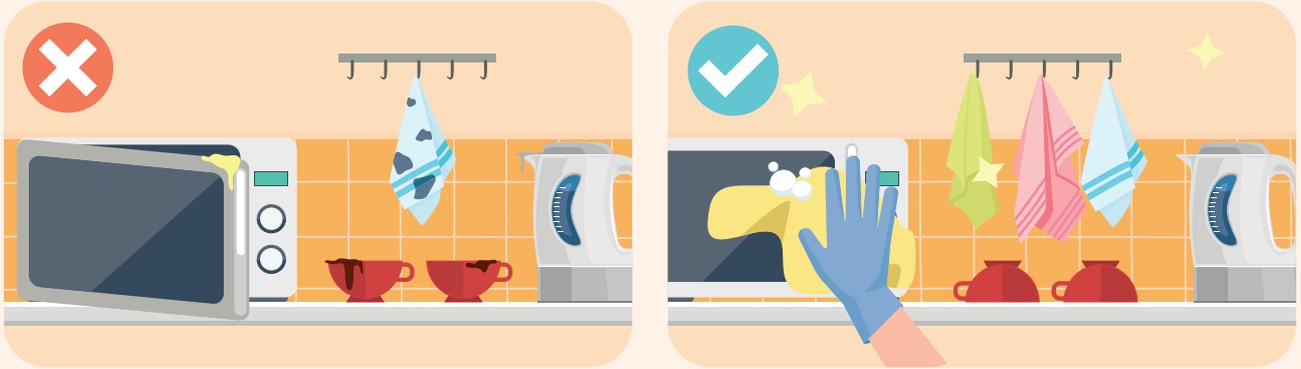
H 分發

在院舍內把食物分份時：

- 應有充足的清潔空間、器具(例如電熱櫃或保溫容器)及指定用具用作分份；應安排足夠人手有效率地分份和分發膳食。
- 烹煮和分份應分別在獨立的區域內進行。
- 應向食物處理人員提供設施完備的洗手設施。
- 負責分份的廚房工作人員應配戴手套，並在手套出現破損或弄污時更換。如有需要，可戴上髮網、圍裙和口罩。
- 先檢查食物溫度才向院友分發膳食。熱食應保持在攝氏60度以上，凍食於攝氏4度或以下。所有食物分份後應立即食用，並在兩小時內吃完。
- 可再用的容器和餐具應存放在能防灰塵和蟲鼠沾污的密封碗櫃或容器內。

2 給設有小型廚房／茶水間的院舍的建議

部分院舍可能設有小型廚房或茶水間，讓院友和職員可處理一些毋須複雜烹調的食物。然而，此類設施的共用性質會引致各類較高的食物安全風險，例如交叉污染和致敏原暴露。因此，在使用小型廚房或茶水間時，院舍應確保：



- 所有與食物接觸的工作枱面及設備（例如微波爐、刀具、餐叉、抹布、托盤、盤、盞、羹等）均均較使使沸沸或或食盒紙紙溝溝徹底清潔及消毒。
- 處理即食食物時，使用專用的工具及用具（例如砧板及刀具）。
- 原則上，不應在小型廚房或茶水間處理生的原食材；此類食物應於主廚房內處理，以減低污染風險。
- 雪櫃保持在安全溫度範圍內運作（冷凍食物應維持於攝氏4度或以下；冷藏食物應維持於攝氏零下18度或以下）。
- 訂立獨立的清潔時間表及紀錄，列明負責人、清潔頻率及所採取的糾正措施，並妥善保存有關紀錄。
- 盡可能將不含致敏原的食物分開存放。
- 處理含致敏原的食物後，必須徹底清潔備餐區。
- 應為院友和職員提供至少一個洗手盆，並配備充足設施（詳見附錄一）。
- 定期監督或巡查，以確保環境衛生良好。

3 向供應商訂購膳食的建議

部分院舍向外界膳食供應商為院友訂購膳食。院舍選擇膳食供應商時應確保：

- 有關供應商已取得食物環境衛生署(食環署)發出的食物製造廠牌照(獲准供應午餐飯盒)。



持牌膳食承辦商名單在此。



- 有關供應商經食環署衛生督察定期巡查，保持良好的食物安全紀錄。
- 合約清楚列明食物選擇、配製標準、各項製作程序和運送過程中的溫度控制、食物貯存方法和飯盒分發安排。供應商應妥善監察上述項目，以確保符合合約規定。
- 在長期訂購飯盒前，於繁忙時間到供應商處所進行實地視察，確保有關供應商在製作飯盒時遵從衛生守則。已額外設立、監控及記錄食物安全管理的程序，並獲得相關認證，例如「食物安全重點控制」(HACCP)系統或ISO 22000。
- 供應商在運送飯盒的過程中妥為監控食物貯存溫度。
- 跟外送食物服務供應商保持良好溝通，以減少食物暴露於危險溫度的時間；可使用電保溫手推車保持熱食在進食前的溫度。膳食送達後，應在可行的情況下盡快分發及進食。



如有聘用分包商代替持牌人製作飯盒或製作即食食物作為飯盒內部分食物，分包商也應持有相關的有效食物製造廠牌照。

4 有關個人及環境衛生的一般建議

A 個人衛生

院舍員工和院友應保持良好個人衛生。洗手間和用膳區一帶應展示海報等視覺提示，提醒員工和院友保持良好個人衛生，包括在用膳時間保持手部清潔。洗手盆的數目應要足夠，附近放有抹手紙及視液。

院舍員工和院友

院友應接受基本食物衛生和個人衛生課題的教育。進食前和如廁、接觸臉部、咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕及接觸共用物件後徹底洗手，對防止傳染病傳播有莫大的幫助。

院舍員工和院友應：

- 保持良好手部衛生，在處理食物前後、進食前及如廁後以視液及清水徹底洗手最少20秒。用抹手紙抹乾雙手。
- 咳嗽或打噴嚏時用手帕或紙巾掩蓋口鼻。
- 用紙巾把痰包好，棄置在有蓋垃圾桶內。

食物處理人員

食物處理人員應定期接受培訓，並在院舍配製食物期間遵守良好個人衛生習慣。任何員工如出現腹瀉、腹痛和嘔吐等病徵，應停止處理食物以確保食物安全。

在配製食物期間，員工應：

- 在處理食物前後和咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕、處理廢物及化學品、進行清潔、如廁及接觸呼吸道分泌物後，用梘液和清水徹底洗手至少20秒。



食物處理人員應經常使用梘液和清水洗手，因為酒精搓手液在去除油脂、污垢和食源性微生物方面效果較差。如非食物處理人員，雙手若沒有明顯污垢，可用酒精搓手液潔手，否則應以梘液和清水洗手。

- 洗手後正確配戴手套，並在弄污或出現破損時更換。
- 穿著清潔衣服，保持指甲清潔和定期修剪，工作時不可吸煙。
- 保持頭髮清潔並梳理整齊，長髮者應束起頭髮。如使用帽子／髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。
- 如有傷口、皮膚感染或瘡腫，即使沒有受感染也要用鮮色的防水膠布加以覆蓋。
- 包紮好身體外露部分有分泌的傷口或瘡，以免污染食物。



食物處理人員如手上有傷口，可戴上即棄手套，或用鮮色的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套和膠布。

附錄1載有一些食物處理人員個人衛生的信息圖表，包括洗手、正確使用手套和工作服。請參閱第41頁

B 環境衛生

要為院友製作安全膳食，食物配製範圍和進食地點清潔必不可少。在每個食物處理階段均須經常清潔和消毒。

食物處理人員應：

- 訂定有效的清潔步驟和時間表，確保在採取「邊做邊清潔」的做法的同時，食物配製和貯存設備(如抽氣扇、排水渠、隔油池、雪櫃、煮食器具等)，以及用餐區整齊清潔。
- 確保用餐區、共用區域、床邊及辦公室等進食地點時刻保持清潔。
- 確保所有接觸食物的用具，包括可重覆使用的餐盒和餐具，經洗淨和消毒後均有妥善存放。所有與食物接觸的物品都必須遵循以下五步驟進行有效清潔和消毒，以能去除食物殘渣、污垢、油脂並殺死食源性病原體：

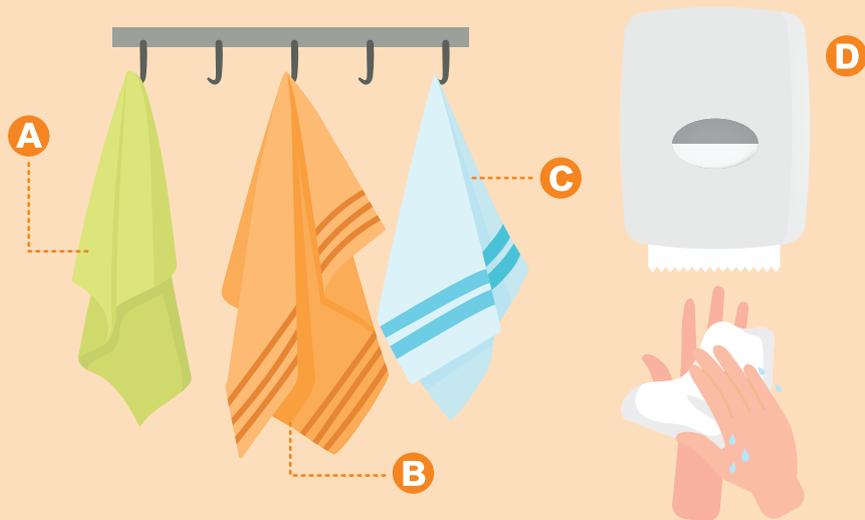


最好使用有三個洗滌盆的鋅盆來洗滌碗碟，特別是使用可重複使用的杯碟餐具供餐的院舍。此外，應另設洗手盆並提供梘液和抹手紙。



清潔時溫水與清潔劑所產生的泡沫，能有效去除存在的微生物。消毒用具時，可將其浸入沸水中至少一分鐘。戴上清潔手套以防燙傷。如使用化學消毒劑，則須遵照標籤上的使用指示。如使用洗碗機清潔消毒，不要超載，並定期保養。

- 每塊抹布只可作單一用途。例如：



A 只用作清潔廚房的工作枱；**B** 只用作清潔碟邊的食物碎屑；**C** 只用作拭抹餐桌。切忌用抹布抹手，應使用即棄抹手紙 **D**。

院舍大多會產生不同種類、來自食物和包裝的廢物，若處理不當，便會助長蟲鼠出沒，影響環境，使食物受有害的病原體污染。因此，院舍應有妥善保養的基建設備，例如良好的通風系統、飲用水供應及良好的污水和排水系統。院舍應聘用認可承辦商處理廢物和防治蟲鼠。

院舍應：

- 在廚房內外提供足夠大小及種類適當的垃圾桶。廢物應認可的承辦商定期從院舍清理。
- 提供能緊閉上蓋的腳踏式垃圾桶。垃圾桶蓋應保持閉上。
- 食物殘渣應定時清理，以免積聚廢物。
- 定時清潔和消毒垃圾桶。
- 培訓院舍員工留意任何蟲害侵擾迹象，檢查是否有可以讓蟲鼠進入建築物的縫隙或洞孔。
- 避免院舍周圍的空間有任何可惹蟲鼠匿藏的物品。
- 為食物製作範圍內打開的窗戶裝上防蚊網。
- 確保防治蟲鼠的化學品遠離食物和院友。



5 食物中毒個案的處理

若有兩人或以上在進食相同的食物後出現近似的腸胃症狀，便可懷疑發生食物中毒爆發。院舍有責任密切監察爆發的情況，特別是與法定須呈報的疾病有關的爆發。



比較急性腸胃炎和食物中毒

腸胃炎與食物中毒雖看似一樣，但兩者並不相同。急性腸胃炎多數由病毒引致，最常見的為諾如病毒、輪狀病毒和腺病毒等，一般於冬季較常見。感染途徑包括接觸患者的嘔吐物或糞便、接觸受污染的環境或物品，亦可經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播。急性腸胃炎可在高危人士聚集的場所如學校、幼兒機構及護養院發生。

食物中毒通常由進食受污染食物或飲用受污染食水所引致。食物或食水會受細菌、病毒、寄生蟲、生物毒素或化學物污染。集體食物中毒個案的患者大多在同一餐進食相同的食物，但急性腸胃炎爆發個案則未必如此發生。

院舍應訂立機制，處理在院舍發生的食物中毒事故。跟進行動可包括：

- 隔離出現病徵的院友或員工，如有需要，協助他們就醫。
- 建議其他院友和員工立即停止進食有關食物，以預防其他食物事故發生。

- 記錄以下各項資料，以便繼續進行調查：
 - 獲供應膳食的院友或員工名單(連同所提供的食物種類等資料)；
 - 食物供應商名稱及對應的採購紀錄；以及
 - 外判商的聯絡資料(如有)。
- 呈交食物事故報告，詳列：
 - 進餐紀錄、出現不適的時間、症狀及服用的藥物；以及
 - 設有廚房的院舍實地進行有關食物貯存、溫度控制及個人衛生的檢查紀錄。
- 盡快向衛生署衛生防護中心呈報懷疑食物中毒爆發個案，以便適時採取預防措施。
- 遵照衛生督察的指示保留並提供證物(如有)。
- 根據衛生當局的建議加強個人和環境衛生措施。



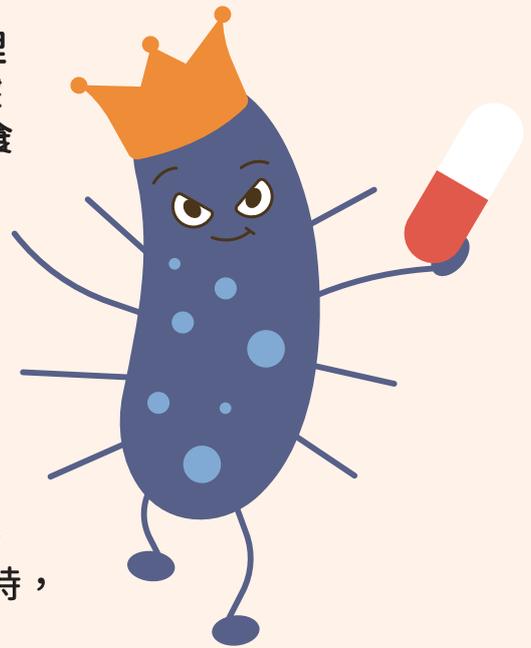
3

高風險食物

院舍院友屬於食源性疾病的高風險群組。隨著年齡增長，免疫系統功能自然衰退，加上糖尿病等長期病患，若進食受有害微生物污染的食物，病情往往較為嚴重。對於健康成年人而言可能只引起輕微不適的感染，對長者院友或免疫系統受長期疾病或藥物治療(如抗生素、制酸劑、長期服用類固醇或免疫抑制藥物)影響的人士，則可能導致嚴重甚至致命的併發症。

生或未煮熟的食物

生或未煮熟的食物因沒有經過熱處理或熱處理或處，處未處滅滅當中可能含有能毒入人體健康的致病菌體。健康屬高風險食物生食保障院屬健康，院舍職員應避免向院友提供生食或院煮熟的食。避免向院友提供生或未煮熟的食物。生或未煮熟的食物也可能帶有「超級細菌」風險或果蟲細菌食物產虫能抗菌藥耐藥性的微險物「超級細菌」即種抗菌藥耐藥性的微險物殺食物制菌種耐藥性的能而生或煮熟的食物則較易有可通過進食途徑感染未類類菌的體物的其細菌也復把抗藥性基因轉到藥體內的細菌影響日後使用抗生素治病時，藥效便可能受到影響。



如欲了解更多相關資料，請瀏覽食源性抗菌素耐藥性主題網頁。



院舍應避免高危食物，並為院友選擇較安全的食物：

避免進食的食物 

較安全的選擇 

海鮮



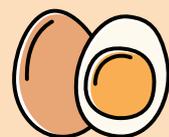
供生吃／未煮熟的魚類（例如壽司、刺身、煙三文魚）

所有其他供生吃／未煮熟的海產（例如蠔、帶子、蝦、墨魚）

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的海產、罐頭海產

蛋類



供生吃或未煮熟的蛋（蛋白和蛋黃未凝固，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）

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

肉類



生或未煮熟的肉類和內臟（例如配以生或未煮熟的碎牛肉／豬肝的粥、半生熟牛扒）

凍食肉類和肉類產品（例如火腿、香腸、肉／肝醬）

徹底煮熟的肉類和內臟

徹底煮熟的凍食肉類和肉類產品

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）

硬芝士（例如車打）和以經巴士德消毒的奶類製成的芝士（例如片裝芝士、芝士醬）

蔬菜



供生吃的即食蔬菜（例如預先包裝的沙律、芽菜、三文治內生的蔬菜）

徹底清洗及煮熟的新鮮蔬菜

4

食物過敏及其他須注意的食物配料

食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些本來無害的常見物質產生反應。如身體對某種物質過敏，即使分量很少也能引起或有可能致命的過敏反應。因此，所有院舍員工均須熟悉哪些食物含有致敏物，以及哪些食物適合有特殊食物需要的人士進食。

1 常見的食物致敏物

常見的食物致敏物包括：

致敏物	可能含有致敏物食物的典型例子
含有麩質的穀類 (如大麥、小麥、黑麥、燕麥)	 含有麵粉的食物，如麵包、麵條、蛋糕、糕點、肉製品、醬汁、湯、麵糊、湯粒、麵包屑、撒有麵粉的食物、素食產品(例如植物奶)
甲殼類動物(如蝦、蟹、龍蝦)	 蝦醬
蛋類	 蛋糕、慕斯、醬汁、麵條、蛋批、部分肉製品、蛋黃醬、刷有蛋液的食物
魚類	 某些沙律醬、意大利薄餅、開胃小菜、魚露、其他醬汁(如醬油和噏汁)
奶類	 乳酪、忌廉、芝士、牛油、奶粉、塗有牛奶的食物
軟體動物(如青口、生蠔)	 蠔油
木本堅果(例如杏仁、腰果、榛子、碧根果、核桃)	 醬汁、甜點、餅乾、麵包、雪糕、杏仁軟糖、杏仁粉、堅果油、素食產品(例如植物奶)
花生	 醬汁及塗抹醬(如花生醬)、蛋糕、甜點、花生油、花生粉
大豆	 豆腐、毛豆(枝豆)、豆豉、天貝、大豆粉、大豆組織蛋白、部分雪糕、醬油、甜點、肉製品、素食產品(例如植物奶和植物肉)
二氧化硫及亞硫酸鹽	 肉製品、果汁飲品、乾果、菜乾

2 食物過敏的症狀

食物過敏的症狀通常會在患者進食致敏食物後數分鐘至兩小時內出現。

食物過敏的常見症狀包括：



在大多數情況下，對食物的過敏反應會引致不適，但不會特別危險。然而，食物過敏可對情況嚴重者引致一種稱為過敏性休克的致命過敏反應，嚴重症狀包括氣管收窄、呼吸困難、血壓大幅下降和失去知覺，須立即進行急救。

3 給院舍的建議

為減低出現食物過敏的風險，院舍應：

- 訂立清晰的指示和機制，以減低配製食物期間出現致敏物交叉污染的風險。
- 在院友入住院舍前取得院友的食物過敏以及其他病歷記錄。
- 保持完整及最新的過敏記錄。
- 確保膳食能照顧有食物過敏院友的需要，並配合其特殊膳食要求。
- 確保所有負責膳食的員工均了解所供應的食物內有什麼配料。檢查配料表是否有常見致敏物，並採取預防措施，減低風險。
- 細閱食物標籤，了解是否含有致敏食物或食物配料。
- 培訓並指導員工應對食物過敏緊急情況。

5

食物哽喉風險

哽喉是院舍中嚴重的健康風險，特別是對於咀嚼或吞嚥能力較弱的長者和殘疾人士而言。隨著年齡增長、患有神經系統疾病或服用某些藥物，可能會削弱與吞嚥有關的肌肉功能，增加食物阻塞氣道的風險。

雖然進食任何食物均可能引致哽喉，但「質地堅硬」、含有骨頭或其他硬物，以及細小而呈圓形、容易卡在喉嚨的食物，風險通常較高。院舍應為有吞嚥困難的院友作出特別的膳食安排，減低因食物引致哽喉的風險。



減低食物的哽喉風險

為減低食物引致哽喉的風險，一般不建議長者或吞嚥能力較弱的人士進食下列食物：

- 體積細小且不易溶化的食物 (例如蒟蒻果凍)
- 細小堅硬的食物 (例如硬糖果、果仁、花生、瓜子)
- 細小呈圓形／橢圓形的食物 (例如葡萄、牛丸、魚蛋)
- 難以咀嚼、黏度高及可壓縮的食物 (例如糯米糍、棉花糖、香口膠)
- 厚稠糊狀的食物 (例如朱古力醬、花生醬)



院舍職員亦應採取以下措施，以減低因食物引致哽喉的風險：

- 調整食物質地：將食物切碎、搗爛、打成泥狀、煮至軟身、去皮或去除粗硬纖維，使食物更易咀嚼及吞嚥。
- 避免不可改變質地的食物，或以其他食物代替：避免提供難以安全改變質地的食物，例如硬糖或整粒堅果。
- 將高風險食物切成小塊：例如糯米糍等食物不應整個吞食；供應前應先切成細小、易於吞嚥的塊狀。
- 監督進食：確保用膳期間有職員在場，以便隨時留意哽喉的徵兆。
- 培養安全進食習慣及正確姿勢：例如細嚼慢嚥、坐直進食，以及進食時避免說話。



6

其他食物安全和營養問題

1 製作糊餐膳食的建議

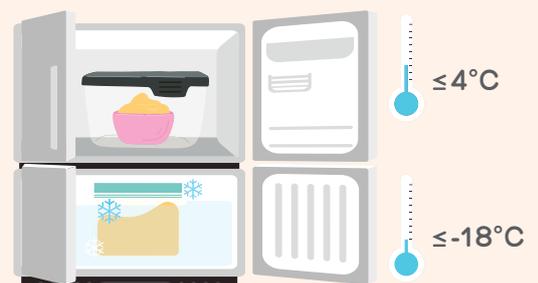
糊餐膳食在院舍十分普遍，特別是供應給長者或難以咀嚼或吞嚥固體食物的院友。糊餐膳食在確保院友能攝取充足營養的同時，亦能保障進食時的安全及舒適。

一般而言，只要選用合適的食材及設備，大部分食物均可打成糊狀以配合院友的膳食需要。在製作糊狀食物期間，正確的食物處理及衛生措施對於確保食物安全及保障院友健康均不可或缺。負責配製食物的院舍職員應時刻遵守「良好衛生規範」，以防止食物受污染並維持安全的食物環境。



為減低製作糊餐期間的污染風險，院舍的食物處理人員應採取以下措施：

- 處理食物前必須徹底洗手，並確保所有烹飪設備、用具及工作枱面已清潔和消毒。
- 把易腐壞的食材(例如水果、蔬菜、蛋類、肉類和奶製品)存放在雪櫃內，直至使用時才取出。
- 擬留作稍後使用的已煮熟食物，應使用安全的冷卻方法(見第16頁)妥善冷卻，以縮短食物暴露於危險溫度的時間，減低細菌滋生的風險。
- 將糊狀食物貯存於安全溫度(冷凍於攝氏4度或以下；冷藏於攝氏零下18度或以下)。



2 鹽和糖

膳食中的鈉和糖攝取量與健康息息相關。攝取過量的鈉會增加患上高血壓、中風和冠心病的風險；而添加糖則是多餘熱量的主要來源，既沒有營養價值，更可能導致體重上升，同時增加蛀牙、心血管疾病和糖尿病的風險。

院舍在營造少鹽少糖的膳食環境方面擔當重要角色。



3 接收贈送食物的建議

院舍或會不時透過不同渠道接收外來食物，例如由超級市場、慈善團體或其他機構捐贈的禮品或剩餘食物，以及院友親友探訪時帶來的食物。鑑於院友屬於高危人士，院舍必須採取額外的預防措施，避免提供不合適的食物，例如高風險食物和有哽喉風險的食物。贈送食物的來源不一，且可能會暴露於影響食物安全的環境中，因此，院舍職員在確保這些外來食物可供院友安全食用方面，擔當關鍵角色。

有見及此，院舍應就接收贈送和捐贈食物制定清晰的準則及程序。同樣地，院舍應為訪客提供指引，說明如何製備及攜帶安全的食物供院友食用。



4 安全接收及管理贈送食物

為減低接收贈送食物時的食物安全風險，建議院舍採取以下措施：

- 只接收由可靠和認可機構提供的食物。



- 避免接收高風險食物(見第三章)及有哽喉風險的食物(見第五章)供院友食用。
- 食物送抵後，在貯存前檢查食物的品質、外觀、食用期限、標籤及包裝完整性。切勿接收已過「此日期或之前食用」期限的食物。
- 檢查是否有蟲害跡象，並丟棄任何有問題的食物。
- 檢查完畢後，應立即將易腐壞食物(例如生肉、瓶裝奶和芝士)放入雪櫃貯存。
- 將生食和熟食或即食食物分開貯存，以防交叉污染。
- 記錄接收食物的所有相關資料，包括但不限於捐贈者名稱、數量、食物名稱及類別、生產日期和食用期限，以確保有效的庫存管理及可追溯性。
- 理想情況下，應將同一捐贈者的食物分開貯存，因為即使是相同的產品，亦可能來自不同來源，並有不同的生產日期和食用期限。



5 訪客攜帶安全食物給院舍院友的建議

為協助訪客了解如何攜帶安全食物給院舍院友，院舍應提供建議，提醒訪客：

- 避免攜帶高風險食物(見第三章)及有哽喉風險的食物(見第五章)供院友食用。
- 確保院友對食物中的任何成分沒有過敏反應。(有關致敏原的資料見第四章)
- 在製備及運送食物期間，遵守「食物安全五要點」。
- 將包裝好的食物保持在安全溫度：

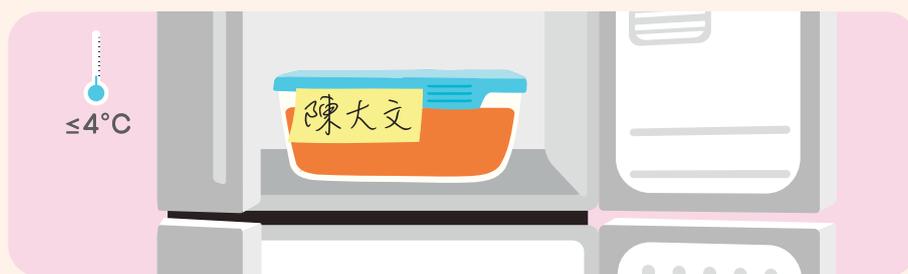
- ✓ 熱食應放於合適的保溫容器內，並保持在攝氏60度以上。



- ✓ 冷食應放於附有冰包的保溫袋內，並保持在攝氏4度或以下。



- 如食物非即時食用，應放入雪櫃貯存，並清楚標示院友姓名。

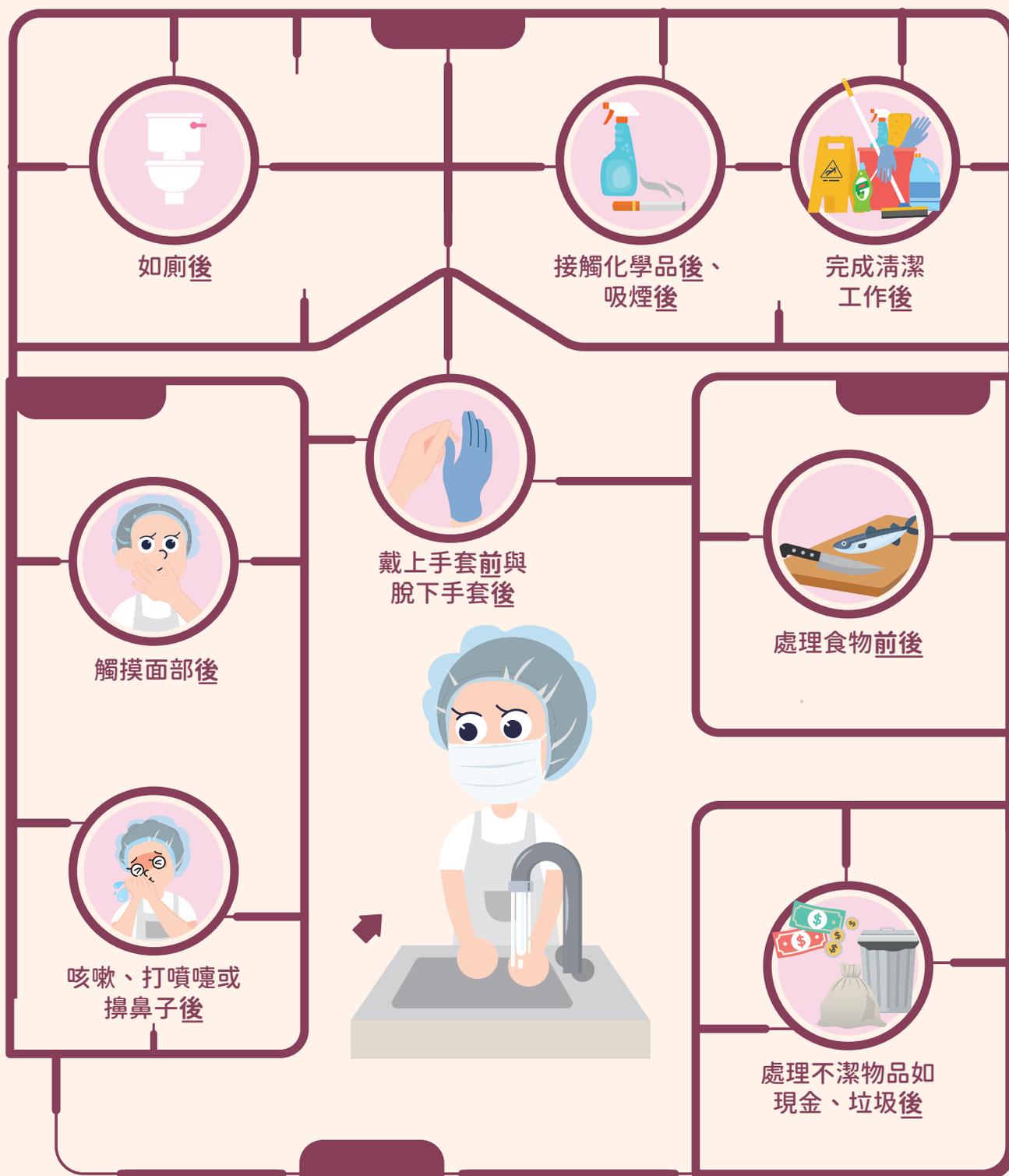


- 確保所有預先包裝食物均有正確標籤，並在有效的「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」期限內。
- 確保食物在進食前已徹底翻熱，其中心溫度須達到至少攝氏75度，並維持至少30秒。
- 確保所有餐具、容器、用具及食物袋在使用前均已清潔。

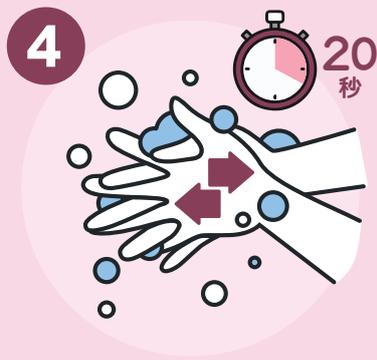
附錄1

洗手、正確使用手套和工作服的信息圖表

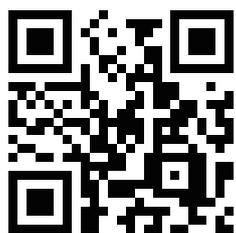
1 在什麼時候應洗手？



2 如何正確洗手？



短片：洗手七部曲



- 1 把衣袖拉到手肘。
- 2 以流動清水弄濕雙手。
- 3 塗上梘液。
- 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。

3 適當的洗手設施設置



- 1 視液器及視液
- 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 持續供應的冷熱水
- 5 腳踏式有蓋垃圾桶
- 6 洗手程序海報

4 如何正確使用及何時更換即棄手套

即棄手套不能代替洗手，使用時要注意以下事項：



- 戴上手套前、脫下手套後及更換手套時要徹底洗手。
- 使用過的手套要棄掉，不可重用。



- 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（例如沙律）時：



- 適時更換手套：



在處理生和熟的食物之間



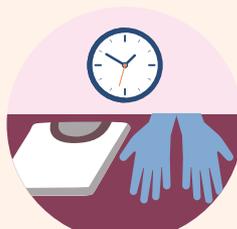
在完成每項工作（例如處理垃圾）後



手套出現破損或弄污時



手套被手汗弄濕時



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

5 食物處理人員的適當工作服



錯誤示範



① 長髮者應束起頭髮，如使用帽子／髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。

② 口罩要覆蓋鼻和口。

③ 工作服以淺色為佳，並只限在工作區穿上。

④ 每次開始值班時，工作服和圍裙均是清潔的。不要用圍裙抹手。

⑤ 工作鞋以舒適的密頭鞋為佳，並只限在工作區穿上。

⑥ 不要在食物配製範圍外穿着工作服或圍裙。



⑦ 處理食物時避免穿戴首飾(例如手鐲、戒指)和手錶。

⑧ 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。

⑨ 如果手上有傷口，應戴上即棄手套，或用彩色(例如藍色)的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套或膠布。



良好示範



附錄2

利用購物卡選購較健康的食物

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。

海報

找出鹽疑犯

LOOK OUT FOR THE HIDDEN SALT

少食高鈉調味料 保持健康血壓有辦法

REDUCE YOUR SODIUM INTAKE FOR A HEALTHIER BLOOD PRESSURE

成人每日鈉攝取量
Daily sodium Intake for Adult
<2000 毫克
大抵少於一茶匙的鹽
Less than a teaspoon of salt

每罐裝含鈉 Sodium per Tins/containers	2100 毫克mg	1300 毫克mg	1190 毫克mg
雞粉 Chicken Powder			
魚露 Fish Sauce			
蝦醬 Shrimp Paste			
佔每日鈉攝入量比例 Contribution to Daily Sodium Intake	105%	65%	60%
高鈉指數 High Sodium Index	★★★★★	★★★★★	★★★★★

每罐裝含鈉 Sodium per Tins/containers	1000 毫克mg	750 毫克mg	620 毫克mg	390 毫克mg
豉油 Soy Sauce				
豆豉醬 Black Bean Paste				
蠔油 Oyster Sauce				
海鮮醬 Seafood Sauce				
佔每日鈉攝入量比例 Contribution to Daily Sodium Intake	50%	38%	31%	20%
高鈉指數 High Sodium Index	★★★★★	★★★	★★★	★★

低鈉廚房宣言
LESS SODIUM NOW

可選用蒜頭、薑、蔥、蔥、檸檬汁、香茅、沙薑粉、五香粉、七味粉、花椒、八角、羅勒等天然食料來提味。或含有鈉鹽的菇菌類、蘑菇作為配料。

Use natural ingredients like garlic, ginger, spring onion, shiitake, lemon juice, lemongrass, "white ginger" powder, five spice powder, anise seed, star anise, Chinese prickly ash, star anise and seeds for seasoning. Ingredients containing sodium and the mushrooms and tomato will work too!

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

cfs.gov.hk

hkasr

減糖斷捨離

REDUCE SUGAR CRAVINGS

選擇少糖食品 保持健康體重有辦法

CHOOSE FOODS WITH LESS SUGAR FOR HEALTHIER WEIGHT

留意甜蜜陷阱：
Beware of the Sugar Traps:

甜味飲品 Sweetened beverages	糖果 Confections	能量補充食品 Energy supplements
蛋糕及甜點 Cakes and Desserts	醬汁 Condiments	早餐穀物 Breakfast cereals
加工水果 Processed fruits		

成人每日
游離糖攝取量
Daily Free Sugar Intake for Adult
<50 克*
(約10粒方糖)
(Around 10 sugar cubes)
*每日攝入量以2000千卡膳食計算為基準

一起少甜 LESS SWEET NOW

選擇含有較少糖、無糖或無甜味劑的食物及飲品
Choose foods and beverages with less sugar, no sugar or no sweeteners added

參閱預先包裝食品上的食物標籤，作出有依據的選擇
Refer to the food labels on prepackaged foods to have informed choices

慢慢適應味道較清淡的食物，最終改變飲食習慣
Alter dietary habits by gradually adapting to the lighter-flavoured food

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

cfs.gov.hk

hkasr

