



院舍食安心

SAFE FOOD AT RESIDENTIAL HOME

給院舍的食物安全建議

安老院舍與殘疾人士院舍食安講座

食物安全中心



講座內容

1. 食物安全基礎知識
2. 院舍的膳食供應
3. 高風險食物
4. 食物過敏及其他須注意的食物配料
5. 其他注意事項



1

食物安全基礎知識

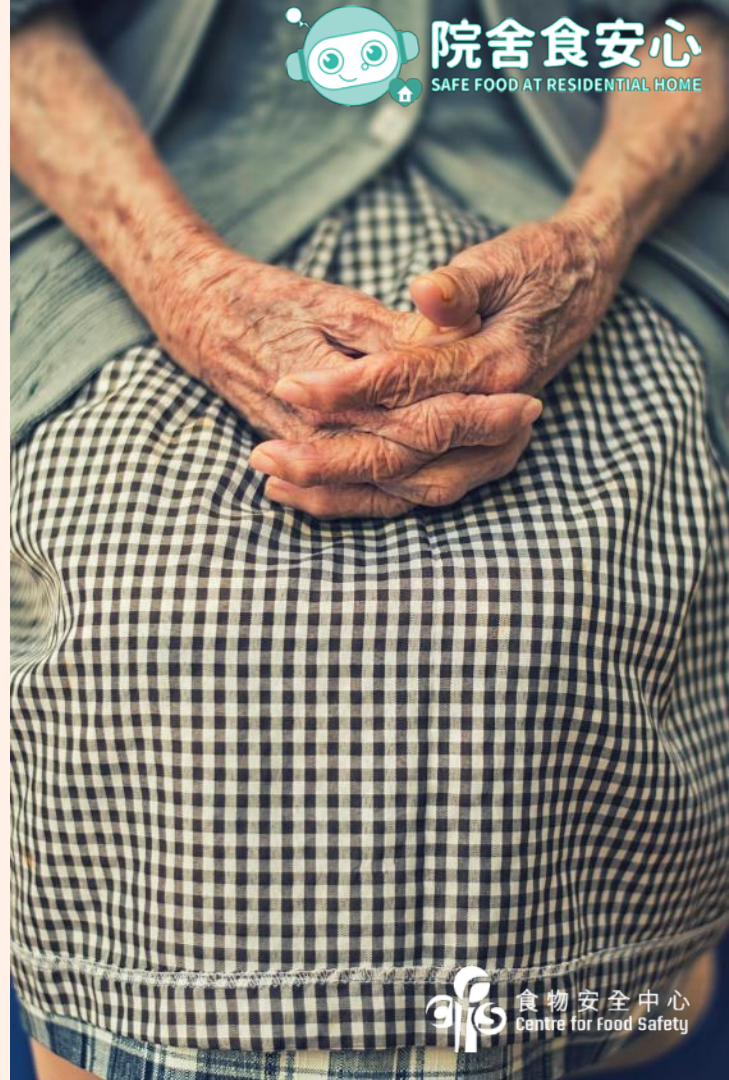


長者 / 長期病患與食物安全



長者 / 長期病患都是高危人士

- 隨著年齡增長，長者的**免疫系統**可能會減弱
- 如果患有糖尿病等**慢性疾病**，他們的免疫系統可能會進一步減弱
- 長者 / 患有慢性疾病的院友應小心選擇食物，以防食物中毒



食源性疾病（食物中毒）的原因

- 食源性疾病 (即俗稱「食物中毒」)是指經由食物進入人體的**生物、化學或物理**媒介物所引致的疾病，並分為**感染性及中毒性**
- **細菌與病毒**是本港食源性疾病的最常見病因



- 最常見的三種因素:



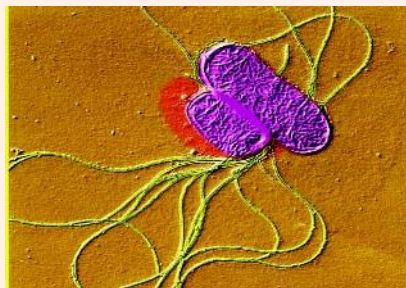
食物中毒的常見症狀

- **症狀：**
腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒和頭痛
- **老年人和長期病患人士：**
更有可能出現嚴重症狀，甚至死亡



與食物中毒有關的常見致病菌

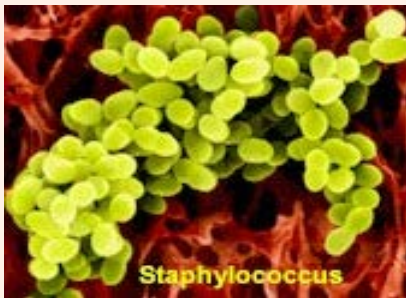
- 沙門氏菌
- 副溶血性弧菌
- 金黃葡萄球菌
- 諾如病毒



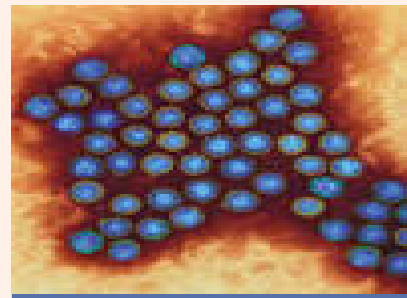
沙門氏菌
Salmonella



副溶血性弧菌
Vibrio parahaemolyticus



金黃葡萄球菌
Staphylococcus aureus



諾如病毒
Norovirus



食物如何被污染(1)

- 食物污染主要為分為三種：初級污染、直接污染和交叉污染

- 初級污染

發生在食物生產過程中：收割、屠宰、採集、擠奶和捕魚

例子：

- 母雞糞便污染雞蛋



食物如何被污染(2)

- 直接污染

污染物透過食物處理人員**直接傳播**至食物，例如：

- 向食物打噴嚏
- 用不潔或受傷的手觸摸食物



食物如何被污染(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安全的食物，由於沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染

例子：

- 戴手套清潔，再用同一對手套處理食物
- 同一塊布抹過餐桌後沒有清潔消毒，直接用來抹廚具
- 處理生肉和熟食時使用同一把刀和同一塊砧板



2

院舍的膳食供應



院舍處理食物注意事項

食物安全五要點

世界衛生組織提倡下列五個要點，以預防由食物傳播的疾病：

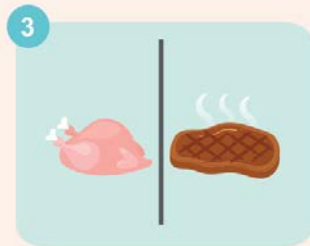
1. 精明選擇
2. 保持清潔
3. 生熟分開
4. 煮熟食物
5. 安全溫度



精明選擇
選擇安全的原材料



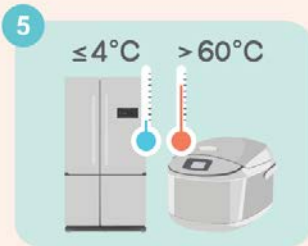
保持清潔
保持雙手及用具清潔



生熟分開
分開生熟食物



煮熟食物
徹底煮熟食物



安全溫度
把食物存放於安全溫度

1. 精明選擇

- 從**合法及可靠**的供應商採購食物和食物配料
- 選用衛生及新鮮的食物配料，並在接收配料時檢查品質
 - 檢查食物是否沒有破損、表面沒有瘀傷、破裂或滲漏；乾貨沒有發霉
 - 罐裝食物的罐身並無膨脹或凹陷
 - 預先包裝食物的日期標籤須有，「**此日期或之前食用**」或「**此日期前最佳**」



2. 保持清潔(1)

- 使用用具和工作枱後要**清潔及消毒**

清潔：指使用溫水配合清潔劑，擦拭或沖洗去除表面可見的污垢、油脂和碎屑

消毒：指用**沸水**或**食品級別的消毒劑**，覆蓋需消毒表面一段時間



1

刮除殘渣

2

用溫水與
清潔劑洗刷

3

用清水
徹底沖洗

4

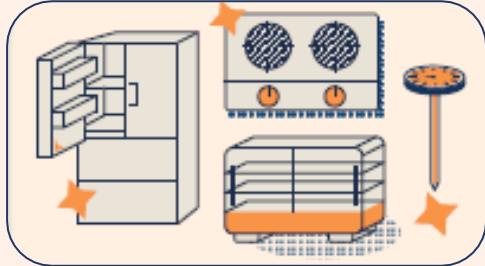
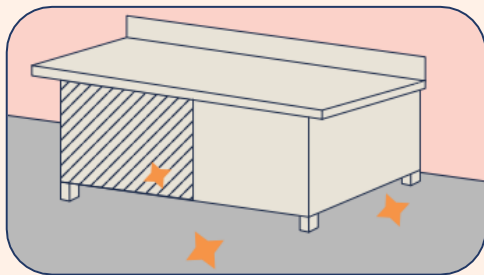
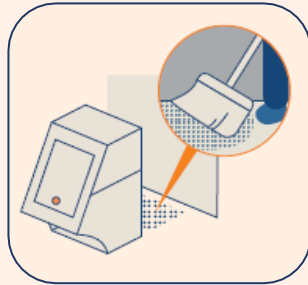
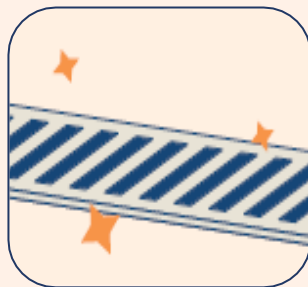
用沸水或
消毒劑消毒

5

風乾

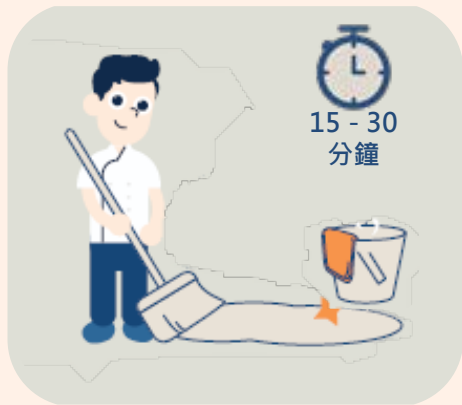
2. 保持清潔(2)

- 蓋好食物或把食物放在蓋密的容器內
- 蓋好垃圾桶，每天至少清倒垃圾一次
- 保持地面、地面排水渠及渠閘清潔
- 保持食物配製範圍的狀況良好



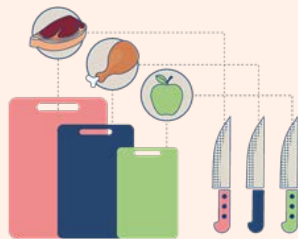
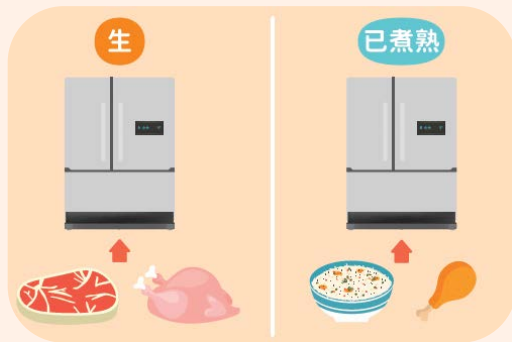
2. 保持清潔(3)

- 如需清理嘔吐物或糞便，應戴上手套，並以稀釋的**1 比 49** 家用漂白水（以一份含 5.25% 次氯酸鈉的漂白水加 49 份水）徹底清洗和消毒染污的地方及物件，待**15 - 30 分鐘**以徹底消滅病毒，然後用水清洗並抹乾。事後須徹底洗手。



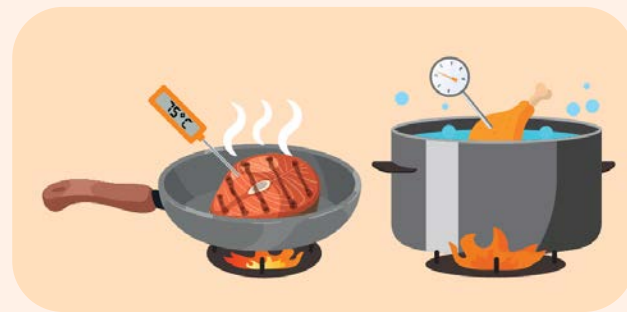
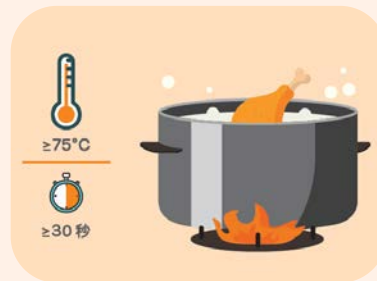
3. 生熟分開

- 生和熟的食物應分開存放在不同雪櫃內
- 熟食和即食食物放在雪櫃上層，生的食物放在下層
- 使用**獨立的**食物預備區來分別處理生食和熟食。每次使用後須徹底消毒
- 使用指定的器具 (包括砧板、刀、抹布等)處理生食 (例如生肉)、熟食(例如白切雞)或即食食物(例如水果)，可以不同顏色標籤作識別

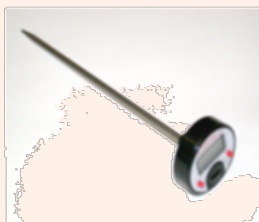


4. 煮熟食物

- 採用即日烹煮的製作模式
- 盡量縮短配製食物時間
- 用食物用溫度計插進食物最厚的部分量度食物中心溫度
- 食物中心溫度達攝氏75度或以上
- 食物只可翻熱一次，不應再次冷存



雙金屬棒狀溫度計



熱電偶溫度計

5. 安全溫度(1)：食物存放

凍存要夠凍 熱存要夠熱

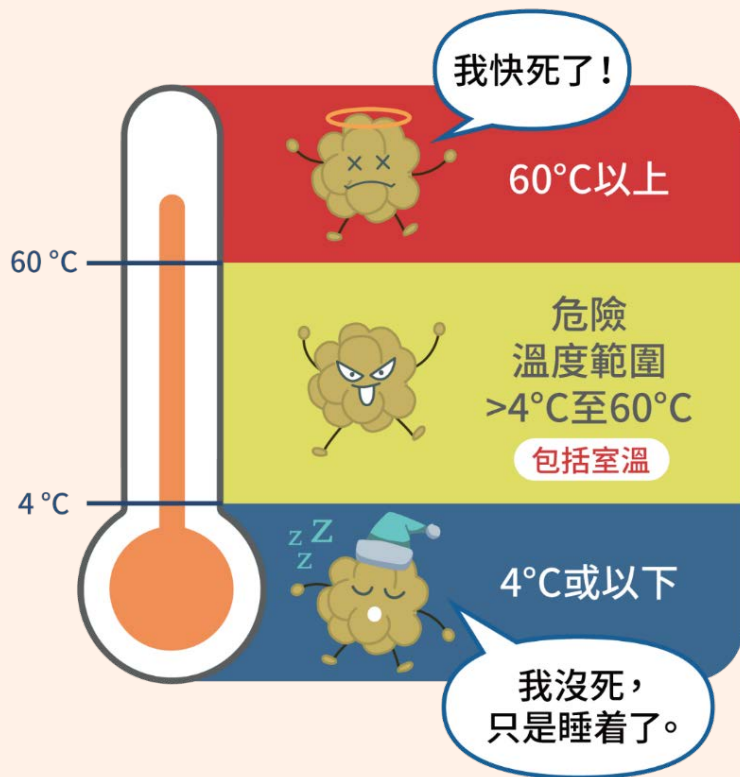
- 預先煮好的**熱食**應熱存放在**攝氏60度以上**
- 預先處理好的**冷食**應冷存放在**攝氏4度或以下**
- 大量預先烹製的食物，尤其是肉類、家禽及肉汁等，如非立即食用，就應2小時內進行熱存或冷存



5. 安全溫度(2)：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



5. 安全溫度(3)： 2小時 / 4小時原則

- 適用於已從雪櫃取出或已經煮熟，並放在室溫下的食物
- 這項原則建基於微生物可在「**危險溫度範圍**」內迅速生長的理論，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 	✘	✘



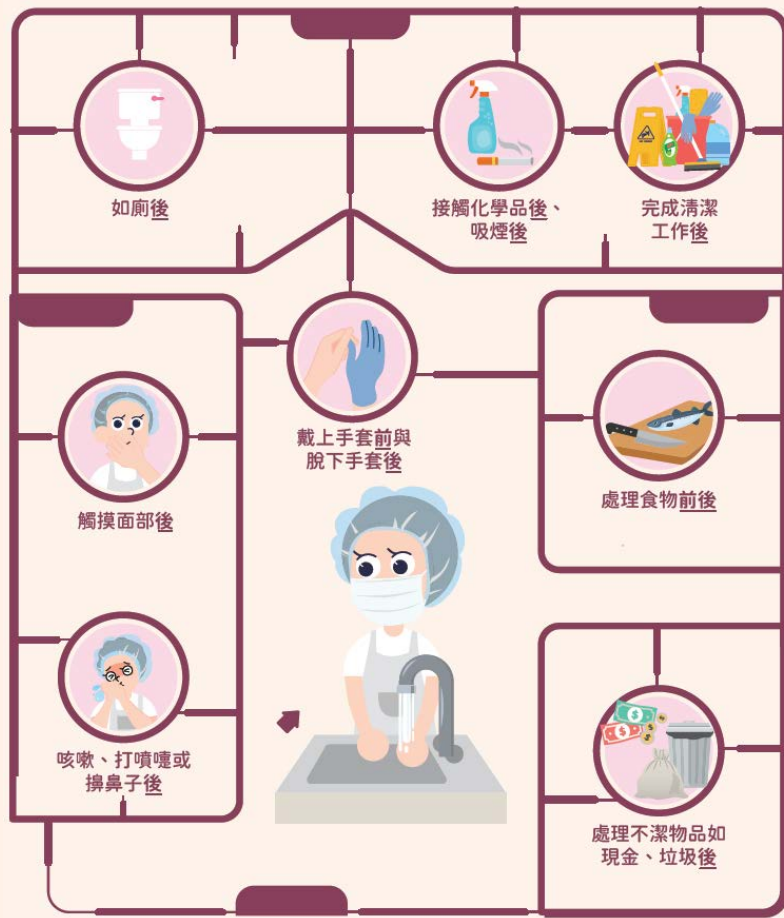
烹製好的食物如置於攝氏4度至60度之間超過4小時，便必須棄掉。



個人衛生

什麼時候要洗手？

！
雙手衛生欠佳，都可能是交叉污染的途徑



正確洗手步驟



供洗手的地方設備 要齊全



- 1 梘液器及梘液
- 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



錯誤示範



❶ 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。

❷ 口罩要覆蓋鼻和口。

❸ 工作服以淺色為佳，並只限在工作區穿上。

❹ 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。

❺ 工作鞋以舒適的密頭鞋為佳，並只限在工作區穿上。

❻ 不要在食物配製範圍外穿着工作服或圍裙。



❼ 處理食物時避免穿戴首飾（例如手鐲、戒指）和手錶。

❽ 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。

❾ 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



怎樣的服飾可減低交叉污染？

個人衛生

手提電話



配製食物時
避免使用手提電話



避免將手提電話
置於製作食物工作間



食物製作員工在
接觸手提電話後須洗手



避免在洗手間使用手
提電話



使用70%濃度酒精消毒紙
或消毒噴霧清潔手提電話

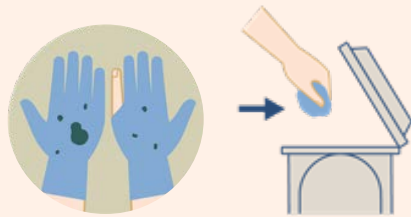
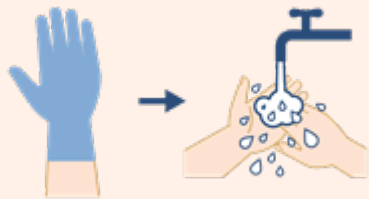
酒精搓手液

- 不建議使用酒精搓手液代替清水和梘液清潔雙手
 - 手上如有明顯污垢或油脂，酒精搓手液的效果較差
 - 酒精搓手液亦無法有效消滅某些病原體，如諾如病毒及甲型肝炎病毒



個人衛生

- 手套若不正確使用，可增加交叉污染的機會
 - 使用清潔的手套以防止污染
 - 戴上手套前及除下手套後，應清洗雙手
 - 手套應經常更換，例如當手套出現破損或弄污時、在處理生和熟的食物之間或轉換工作崗位或換班時
 - 供單次使用的手套不應重用
 - 佩戴即棄手套並不能代替洗手



3

高風險食物



「高風險食物」的風險(1)

甚麼是「高風險食物」？

- 生或未煮熟的食物，例如生或未熟的肉類及內臟、生或未熟的蛋和生及冷熏海鮮
- 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)



「高風險食物」的風險(2)

「高風險食物」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院友一旦食物中毒，較大機會出現較長的病情甚至死亡



「高風險食物」的風險(3)

- 生或未煮熟的食物可能帶有「超級細菌」
- 「超級細菌」泛指產生了**抗菌素耐藥性**的微生物
- **徹底烹煮**可殺死食物中的「超級細菌」



認識「高風險食物」

避免進食的食物



較安全的選擇



海鮮



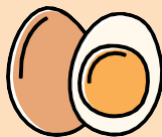
供生吃 / 未煮熟的魚類 (例如壽司、刺身、煙三文魚)

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

認識「高風險食物」

避免進食的食物



較安全的選擇



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

- 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。
- 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。

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(如醬油和喼汁)

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

5

其他注意事項



食物哽喉風險

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
- 避免不可改變質地的食物，或以其他食物代替
- 將高風險食物切成小塊
- 監督進食
- 培養安全進食習慣及正確姿勢



接收贈送食物的建議

- 只接收由**可靠**和**認可**機構提供的食物。
- 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。
- 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。



食安網上平台資訊

確保院舍食物安全實務指南



食安網上平台資訊



食物安全中心官方網站



加入我們WhatsApp



YouTube



Facebook



Instagram



謝謝

cfs.gov.hk