

單元九 飲食大事件

“設計理念——為何要教導學生有關食物安全的概念呢？”

香港位於亞熱帶地區，氣候溫暖，食物容易滋生細菌。據衛生防護中心發布的健康統計數字顯示，於2017年呈報的食物中毒個案達214宗（最新統計數字：www.chp.gov.hk/tc/statistics/submenu/index.html），主要由細菌引起。最常見引致食物中毒的細菌包括金黃葡萄球菌、沙門氏菌，以及存於水產的副溶血性弧菌等。當食物沾上細菌後，細菌便會在合適的生存環境下迅速繁殖及產生毒素。人吃進帶有細菌或毒素的食物，便有機會引起消化系統不適，出現嘔吐、肚瀉、腹痛等徵狀。這類經由飲食傳播的疾病俗稱「食物中毒」，大部分個案的病情輕微，但嚴重的話，可導致細菌感染和身體脫水，少數甚至死亡。除了致病的細菌，其他可引致食物中毒的病源包括：在大自然存在的生化毒素（例如雪卡毒素、發芽馬鈴薯等）、化學物（例如農藥、重金屬污染、非法使用食物添加劑等），以及病毒（例如甲型肝炎）。由於不同病源的預防方法有所不同，本課只針對細菌在室溫快速繁殖的特性，分析細菌在食物滋生的十種常見原因，並從保持清潔、分隔生肉與其他食物、將食物徹底煮熟和妥善冷藏四方面著手，教導學生食物安全知識，讓他們無論在家中、學校或外出用膳時，皆能學以致用，保障自己及家人的健康。

香港作為中西文化薈萃之都，擁有「美食天堂」的美譽，人們能在香港品嚐本地及世界各地的美食。只是，假若食肆和食客忽略食物安全，美食有機會成為細菌的溫床，令細菌隨着食物廣泛傳播，危及食客健康。我們不難從報章發現，不少集體食物中毒個案皆發生於提供自助餐的食肆，這是因為提供自助餐的地方人流眾多、食物長時間存放在適合細菌滋生的環境中，或是生熟食物處理不當導致交叉污染等。從教育角度看，與學生探索時下的飲食文化，剖析本地新聞，有助提升學生對食物安全的興趣和關注。



活動介紹

- 「特別新聞報導」：學生就有關食物中毒事件的剪報作分組討論，分析事件的情況並建議預防食物中毒的方法。
- 「衛生自助餐」：學生進行跳棋遊戲，代入一名餐廳員工角色，從他有趣的遭遇學習食物安全的原則。



建議級別

小三至小五

預期學習成果

- 讓學生認識食物中毒的成因及病徵。
- 教導學生分析與食物中毒相關的新聞剪報。
- 教導學生學習食物安全的基本原則。



形式

常識科、德育及公民教育等



關鍵辭彙

- 健康及營養：食物中毒、細菌、食物安全、衛生
- 價值觀及態度：守紀、責任感
- 共通能力：溝通、自我管理

教材預備

簡報、工作紙、棋盤、骰子、棋子

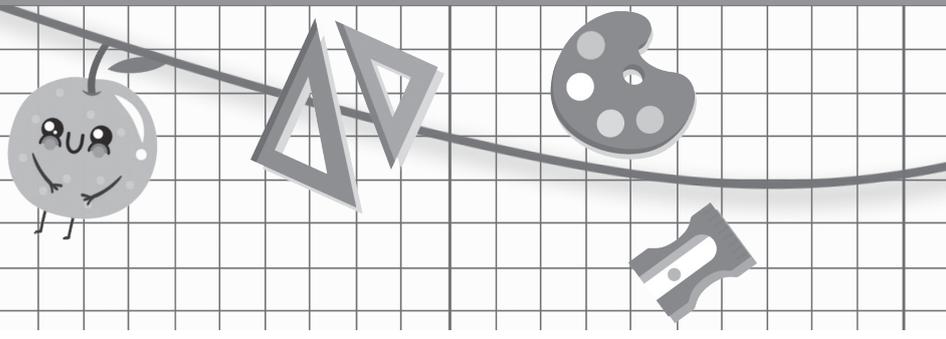


附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、「特別新聞報導」工作紙
- 四、「衛生自助餐」遊戲說明及棋盤
- 五、簡報講義

教學活動綜覽

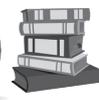
第一節	一、熱身活動	分享	5分鐘
	二、衛生知識學習	偵測源頭	20分鐘
	三、小組討論	特別新聞報導	15分鐘
第二節	四、衛生知識學習	食物安全有妙法	10分鐘
	五、遊戲	衛生自助餐	30分鐘



一、熱身活動：分享



請1至2位學生分享一次懷疑因為吃了不潔淨或未熟透的食物而導致肚子痛或腹瀉的經歷和感受。



活動需時：5分鐘
教學資源：簡報

二、衛生知識學習：偵測源頭



教師運用簡報，說明假如我們不注意食物安全衛生，便會容易經由飲食傳播疾病，俗稱「食物中毒」。食物中毒是指人吃進致病微生物或含有毒素的食物，而引起消化系統的不適，包括出現嘔吐、肚瀉、腹痛等徵狀，不但影響我們的健康和生計，偶爾也有病情嚴重的案例。本港常見的食物中毒主要由細菌引起的，本課主要針對細菌的特性，探討如何預防經由飲食傳播的疾病。



活動需時：20分鐘
教學資源：簡報



運用簡報，與學生進行「偵測源頭」遊戲，播放處理食物的常見場景，請學生說出該種情況為何會增加傳播疾病的風險。教師按投影片內容適當補充，並歸納十種經由飲食傳播疾病的原因：

配製食物方面	貯存環境方面	個人習慣方面
<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用來源不安全的食物材料。 2. 食物未經徹底煮熟，未能將細菌殺死。 3. 用具沒有徹底清潔。 4. 過早配製食物，使食物放涼滋生細菌。 5. 熟食翻熱不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 熟食超過兩小時存放在攝氏4至60度之間。 7. 熟食遭污染。 8. 食物沒妥善分隔，生熟食交叉污染。 	<ol style="list-style-type: none"> 9. 處理食物的人沒有正確的衛生習慣。 10. 經常吃高風險的食物。

三、小組討論：特別新聞報導



活動需時：15分鐘
教學資源：工作紙

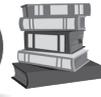
根據「特別新聞報導」工作紙（第102頁），以小組形式就三宗食物中毒事件進行討論，描述事主的情況並想出避免事件重演的方法，再向全體匯報。教師可參考附件的建議答案作補充及歸納。



小提示：教師可因應學生的能力決定以分組或全班進行，亦可事先搜集在社會發生的類似個案作剪報分析。教師亦可事先派發此工作紙作為課前預習，可促進討論環節的氣氛。



四、衛生知識學習：食物安全有妙法



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報



教師重溫上一課的主要內容，說明雖然細菌容易經由食物傳播，但只要人們從以下四方面着手，就可大大減少染病的機會，部分內容來自食物環境衛生署食物安全中心（2017）：

	原理	實踐要點
清潔 (Clean)	減少食物沾上細菌的機會和數量。	<ul style="list-style-type: none"> 在處理食物前和接觸生肉後須徹底清潔雙手（用梘液洗手至少20秒）。 在處理食物後徹底清潔各種曾接觸食物的廚具、容器、工作面和設備，容易被忽略的地方包括：砧板、鋅盤和抹布。除使用清潔劑外，可用熱水加強消毒效果。 食材在煮食前須適當清洗，生吃的蔬果須在流動的清水中徹底清洗。 保持家居環境清潔，經常清理垃圾和積水，杜絕蚊蟲滋生。
分隔 (Separate)	避免生肉和蛋類表面的細菌沾染熟食、蔬果和其他即食食物。	<ul style="list-style-type: none"> 廚房應備有兩套刀具和砧板，分別用以配製即食食物和非即食食物。如只有一套刀具和砧板，則應先處理即食食物，清洗後再用來處理非即食食物。這樣可預防細菌傳到即食食物上。 在雪櫃貯存的生肉需妥善封好並分開擺放，避免觸及其他即食的食物。為免汁液滴在其他食物上，將生肉和非即食的食物放在雪櫃的較下層較為理想。
烹煮 (Cook)	將食物烹煮至攝氏75度以上可將細菌殺死。	<ul style="list-style-type: none"> 將食物切成小塊和薄片較易煮熟，至於較厚的肉排和原隻家禽，家長可使用食物溫度計測量食物中心位置的溫度，至少達到攝氏75度方可供安心食用。 假如未能量度食物的溫度，家長也可按以下準則判斷食物是否熟透：紅肉內部不應呈紅色，也沒有血水滲出；禽肉內部不應呈粉紅色，也沒有血水滲出；魚肉已變為不透明和較易拆肉和離骨；貝類的外殼自行張開；蛋類的蛋黃和蛋白變得凝固。
冷藏 (Chill)	將食物冷藏至攝氏4度以下可使細菌停止滋長。	<ul style="list-style-type: none"> 易壞的食物及剩菜須在兩個小時內放入雪櫃冷藏（在炎熱天氣下更要及早）。 確保雪櫃內部的溫度合適（攝氏0至4度），冰格在攝氏-18度，而且不要因貯存太多食物阻礙冷風流動。

五、遊戲：衛生自助餐



活動需時：30分鐘
教學資源：棋盤、遊戲說明

每4至6人一組進行跳棋遊戲，每組獲發一張棋盤和一枚骰子，學生可以自製棋子或由教師提供。遊戲進行期間，組員輪流擲骰，數目代表棋子可前進的格數。組員跳棋後須照指示作答或完成動作，亦可能需要按指示前進或退後若干格數，詳情參閱棋盤和遊戲指示（第106頁）。最先到達終點的組員為之勝出。

教師觀察各組進度並適時補充和糾正學生的答案，強調正確處理食物和維持個人及環境衛生的方法。如到課堂結束時仍有組別未分勝負，就以最接近終點的組員為之勝出。棋盤的圖檔可從光碟找到。



建議延伸活動：

- ▶ 學生搜集有關食物中毒和食物安全的剪報和資料，或瀏覽食物環境衛生署網站，下載相關的單張與海報。
- ▶ 以「食物安全」為題，設計標語、海報或襟章。
- ▶ 以「假如我是餐廳老闆」、「假如我是侍應生」或「假如我是食客」為題，寫一則文章，讓學生代入不同的角色寫出能夠應用的食物安全方法。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能說明食物中毒的常見成因及相關病徵。
- ✔ 學生能正確分析新聞並積極參與討論。
- ✔ 學生能正確說明食物安全的基本原則。
- ✔ 學生積極參與跳棋遊戲或建議延伸活動，發揮協作能力及相關的共通能力。



參考文獻：

食物環境衛生署食物安全中心（2017）。食物安全在你手，重點控制梗要有（食物安全七件事）[小冊子]。檢索自：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_tips05.html