

6

至

24

個月

7

嬰幼兒健康飲食

嬰幼兒飲食
互動線上講座



<https://s.fhs.gov.hk/u60sk>

起步篇

開始進食固體食物



衛生署

活出健康新方向
For health



觀看本篇短片



短片網址：
<http://s.fhs.gov.hk/hq553>
另可選英語及普通話（簡體版）

出生後的首數月，寶寶全吃母乳，未能吃母乳的寶寶須吃嬰兒配方奶。

隨着身體機能成熟，將近六個月大的寶寶，大多數能夠開始進食固體食物，他亦隨之踏入「引進固體食物過渡期」。

本小冊子的內容，有助家長為寶寶引進固體食物做好準備。

目錄

六個月大的寶寶須進食固體食物	3
寶寶學習進食技能	4-5
怎樣知道寶寶已準備好進食固體食物？	6
剛開始時寶寶可以吃什麼？	7



如何製作寶寶的食物？	8
餵食知多少	9
餐前準備	10-11
如何餵寶寶？	12-13



怎樣令寶寶感到用餐是愉快呢？	14
識別寶寶的飽餓信號	15-17
避免給寶寶的食物和飲品	18
寶寶與食物過敏	19



六個月大的寶寶須進食固體食物



❏ 滿足營養所需

- 🍉 滿六個月後，寶寶所需要的鐵質大大提昇，單吃母乳已不能滿足他們的需要；
- 🍉 吃母乳或配方奶以外，寶寶需要進食各種營養豐富的食物，來攝取生長和發展所需的營養。

夠半歲，我要食其他食物喇！



❏ 配合發展需要

- 🍉 進食固體食物有助寶寶發展咀嚼能力；
- 🍉 嘗試多種類型、質感、味道的美食有助寶寶適應多樣化的食物，逐步習慣成人的飲食；
- 🍉 早點接觸各種食物，增加對食物的經驗，有助減少偏食的問題。



過早加入固體食物容易引致食物過敏，
家長不要給未足四個月大的寶寶吃奶以外的食物！

延遲引進固體食物有什麼後果？



營養不良

令寶寶缺乏生長所需的營養素，如鐵和鋅，這會對健康和身體發展產生不良影響。



飲食習慣的問題

寶寶會較難適應吃多種食物的飲食方式，還可能引致偏食或其他進食問題，如抗拒接受質感粗糙的食物。



寶寶學習進食技能

引進固體食物過渡期—寶寶由初期吃母乳或嬰兒配方奶為主，逐步適應吃各種營養豐富食物，漸漸減少吃奶，到兩歲時跟家人一起進食多樣化的家庭飯餐。



進食方式的轉變

開始時



兩歲

吸吮母乳或
配方奶

家長用匙羹
餵食和自己
用手拿食物吃

學會使用杯子

自己拿餐具
進食並與家人
一同吃飯

食物質感的轉變

開始時



兩歲

糊狀、幼滑

較稠、
搗碎的蓉

柔軟、剁碎

切成小塊

家長為寶寶樹立好榜樣

寶寶所吃的食物多由家長選擇，他們又愛模仿父母，所以很容易跟從爸媽的飲食習慣和行為。為了寶寶的健康着想，家長應：

- 🥕 飲食定時和均衡，少吃零食，常做運動；
- 🥕 避免根據自己的飲食偏好來為寶寶選擇食物；
- 🥕 避免在孩子面前批評食物。



寶寶學會新技能

寶寶除了得到食物的營養外，也在學習 **新的技能**

學習咀嚼

- 🍎 發展寶寶咀嚼、吞嚥等口肌能力。

學習接受不同味道

- 🍎 嘗試新口味能讓寶寶認識食物的味道；
- 🍎 引起寶寶對食物的興趣。

發展自己進食的技能

- 🍎 逐步掌握運用合適的餐具，如匙羹、杯子；
- 🍎 學會自己進食。

培養與家人一同進餐的習慣

- 🍎 學習適當的餐桌禮儀；
- 🍎 學習群體生活。

與家人建立關係

- 🍎 通過餵食期間的互動，可促進親子關係；
- 🍎 讓你與寶寶享受愉快的親子時間。



怎樣知道寶寶已預備好進食固體食物？

觀看短片



s.fhs.gov.hk/m0g7h

當寶寶有以下表現，他便可嘗試進食固體食物：

活動能力

靠着椅背坐起來；

能抬起頭部；

能伸手抓物件。

進食表現

對食物感興趣；

表現出十分想吃的樣子；

看見匙羹便張嘴；

把匙羹放進寶寶的口裏時，
嘴唇能合起，含着匙羹；

能閉上嘴巴吞嚥食物。

寶寶發展的步伐快慢各有不同，但將近六個月大時，大部分寶寶都會有這些行為；

早產的寶寶，以預產期計近六個月大，有這些表現，他們亦可以開始進食固體食物。

若寶寶已七個月大還未有這些表現，家長應請教醫護人員。

開始給寶寶嘗試固體食物的重點

可在餵奶前 30 分鐘，給寶寶嘗試吃固體食物；

起初寶寶進食的分量會較少，只是一兩茶匙，隨着寶寶適應的進度來增加分量，然後以母乳或配方奶補充；

選擇鐵質豐富、容易製成蓉的食物；

當寶寶適應吃幼滑的糊後，便要嘗試吃質感較稠的食物。

剛開始時寶寶可以吃什麼？

寶寶需要鐵質豐富的食物，家長可從家人的食材中，選用容易製成糊蓉的食物。

觀看短片



s.fhs.gov.hk/5oyay

文字資訊：寶寶自己揀住食定餵佢好？



s.fhs.gov.hk/pys3z

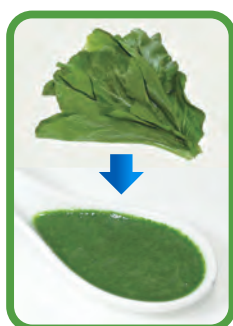
穀物類

粥糊、嬰兒穀物糊
(米、麥、燕麥等)



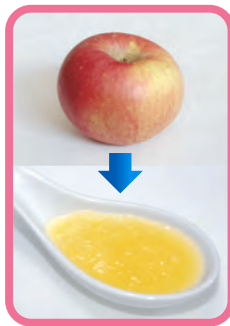
較容易磨爛成蓉的瓜菜

南瓜、莧菜、菠菜、
番薯



較熟和軟的水果

香蕉、啤梨、桃、
蘋果、木瓜



肉、魚、蛋

肉、蛋黃、魚、豬
或雞肝



- 🍎 加入食物沒有特定的先後次序；
- 🍎 家長可讓寶寶嘗試加鐵的嬰兒穀物糊三四天，然後在嬰兒穀物糊中加入肉蓉、蔬菜蓉或水果蓉，亦可讓寶寶單獨吃這些食物蓉；
- 🍎 早些嘗試蔬菜和水果的天然味道，能令寶寶容易接受不同種類的蔬果。

鐵質豐富的食物

- 🍌 蛋、深綠色的蔬菜葉、豬或雞肝、豆腐、豆蓉、魚、肉等含豐富鐵質，又容易壓成蓉狀，可讓寶寶及早嘗試；
- 🍌 例如混和一兩茶匙的蛋黃和少量的奶，便可製成為蛋黃糊；
- 🍌 亦可在粥或嬰兒穀物糊中，加入這些食物；
- 🍌 製法可參考《6-24 個月嬰幼兒一七日飲食全攻略》。

如何製作寶寶的食物？

用具

家長可利用磨板、濾網、攪拌機製作幼滑的糊狀食物給寶寶吃。

動手製作

一齊嚟學吓點樣整唔同類型嘅食物蓉啦！



適用的食物	製作方法	食物蓉
米粥、豆、豬肝 菜葉 ➡ 先把菜葉煮熟切碎	用磨棒或湯匙在濾網面壓下過濾	
瓜類 紅蘿蔔 ➡ 先把瓜、紅蘿蔔煮軟	以刨絲器或磨板磨成蓉，或可用濾網壓下過濾	
水果	用匙羹刮蓉，如顆粒較粗，可用濾網過濾	
焗熟的蛋黃	用叉把熟蛋黃壓碎，加入少量暖水調成糊狀	

如何調製嬰兒穀物糊

1. 在碗內加入嬰兒穀物粉。
2. 按包裝上的說明，加入溫開水、母乳或配方奶，調勻成幼滑糊狀。
3. 調節水或奶的分量，以調較至合適的稀稠度。

觀看短片



s.fhs.gov.hk/oxfms

詳細內容請參閱《6-24 個月嬰幼兒一七日飲食全攻略》



1. 嬰兒穀物糊和粥在營養上有什麼分別？

- ✦ 添加了鐵質的嬰兒穀物糊所含的鐵質較白粥多（須閱讀包裝上的營養標籤，了解產品是否加入鐵質）；
- ✦ 嘗試固體食物初期，寶寶進食分量少，有些家長認為選嬰兒穀物糊較方便；
- ✦ 當進食穀物糊分量增加，寶寶一般亦能夠吃米粥；可在粥裏加入蛋黃、肝臟、深綠色菜葉、豆腐、魚或肉等，這些食物的鐵質不但易於吸收，這亦有助他們學習咀嚼。



2. 寶寶開始進食固體食物後，媽媽應繼續給他吃母乳嗎？

- ✦ 寶寶應繼續吃母乳，可讓他持續得到母乳免疫抗體的保護，減少感染風險。媽媽繼續餵哺母乳對寶寶和媽媽的健康都有長遠的好處。



3. 寶寶開始吃固體食物，要繼續給他服用維他命D補充劑嗎？

- ✦ 吃母乳（全吃母乳和以母乳加配方奶餵哺）的寶寶應繼續每天服用維他命D補充劑至12個月大，以確保他們得到足夠的維他命D；
- ✦ 此外，寶寶的飲食中加入各種含維他命D的食物，例如油脂較高的魚類（如三文魚及沙甸魚）和雞蛋，可以讓他們攝取更多維他命D。



4. 吃嬰兒配方奶的寶寶，要轉用「2號」奶粉嗎？

- ✦ 六個月以上的寶寶可以繼續吃「1號」奶粉或轉用「2號」奶粉。然而，轉用「2號」奶粉並不是必要的；
- ✦ 寶寶飲用母乳或嬰兒配方奶，加上進食營養合適的固體食物，便可得到足夠營養。

餐前準備

餵食前要做好餐前準備，吃的時候保持愉快的氣氛，讓寶寶體驗「吃」的樂趣。

餐前準備四步曲

1. 餐前「熱身」

- 進餐前先清潔寶寶的小手和臉，讓他習慣完成一些固定的活動，如給他圍上小圍裙或口水肩，與他說說笑，讓他放鬆。

目的

這樣寶寶便有了「吃飯了」的心理預備，令他適應有規律的生活，同時亦培養飲食衛生的習慣。

清潔手手、圍上口水肩，
坐嚟餐椅，我就知要食飯喇！



2. 移開干擾

- 讓孩子專心吃，與你互動、交流；
- 讓寶寶遠離電視、電子產品和玩具等干擾。

目的

避免出現因一邊進食，邊玩玩具、看電視而導致的常見飲食行為問題：

- 因為分心而進食過量；
- 年紀較大的寶寶會習慣只顧看電視而不吃飯；
- 不願自己進食，依賴別人餵食。



3. 家長的心理預備

- 理解寶寶有能力判斷自己的食量；
- 別怕弄髒他的手腳、地面、桌面等，可先做一些預防工夫，如在地上鋪上報紙。

媽媽，我已經抹
乾淨手手，可以
俾我攞嘢食喇！





4. 坐的位置



讓寶寶坐在固定的座位上；



與寶寶坐在同一高度，讓大家都看到對方，方便溝通。

目的

家長容易觀察寶寶的表情和反應，了解寶寶：



吞嚥是否順暢；



對新食物的反應；



拿食物或匙羹的意欲；



飽餓的表現。

面向寶寶，
回應他的需要，
令寶寶感到受重視。

讓寶寶坐在固定的椅子上吃飯，便能令他意識到坐在椅子上便是進餐時間，這是他養成安坐吃飯習慣的先決條件。

寶寶的座位必須安全和舒適，高餐椅或活動嬰兒餐椅（booster chair）是理想的選擇。對家長來說，餵食時亦較舒適。

高餐椅



寶寶坐餐椅，不宜
持續超過一小時。

活動嬰兒餐椅



附有餐盤的餐椅，
方便寶寶學習自己
進食。

有些家長會選擇在其他座位餵食，但要留意以下的情況：

抱着寶寶餵食



寶寶與家長難於面對面看到對方，有礙溝通和觀察。

坐在地氈上



較大的寶寶會爬走，難於養成安坐吃飯的習慣。

嬰兒手推車／學行車



當寶寶學會爬離手推車，便會產生危險；
又或當寶寶坐着學行車走來走去，難以專心進食。

如何餵寶寶？

寶寶的食具

寶寶的食具一般無須消毒。以肥皂水或清潔劑洗淨便可。

匙羹嘴的尖端要柔軟

匙羹大小要切合寶寶一口食物的分量（不要太深）

安全的物料：無毒和不易碎

長直柄的匙羹：易於拿起



什麼時候讓寶寶嘗試固體食物？

- 🍎 餵奶前 30 分鐘，或寶寶開始表現肚餓時，可讓他嘗試吃固體食物；
- 🍎 寶寶清醒和情緒安定時才願進食，當他太肚餓，會不耐煩或哭啼，不是嘗試的時機；
- 🍎 在日間給寶寶嘗試，可易於觀察他進食的反應。

如何餵寶寶吃糊狀食物？



1 做好餐前預備，讓寶寶坐好（詳情參看第 10 頁）



2 讓寶寶看見匙羹上的食物



3 當寶寶張嘴後，把匙羹放在他的下唇



4 寶寶合上嘴後，以水平方向取出匙羹，不要把食物倒入他的口內



家長注意：

1. 若寶寶的舌頭總是頂着匙羹、不會吞嚥食物或把食物吐出來，這表示他還未能吃固體食物，你可以一星期後再嘗試。
2. 開始吃固體食物時，嘴角可能會漏出食物，待寶寶的咀嚼技巧逐漸熟練，情況便會有所改善。



寶寶要吃多少？

- 🍎 剛開始時每天一次，給一兩茶匙的食物糊，然後餵奶；
- 🍎 若寶寶願意吃，你可以多餵些，但須謹記現階段寶寶仍以吃奶為主；
- 🍎 待寶寶適應後，便可逐漸增加分量及次數。

當寶寶能順利吞嚥食物糊：

- 🍎 增加餵食固體食物的次數，每天兩至三次，同時增加分量；
- 🍎 提昇食物的稠度，由幼滑調至稠糊，適應後便嘗試泥蓉狀食物（參考《進展篇（上）》）；
- 🍎 逐一加入各種新食物，可將新食物加入已經嘗試的食物中，讓寶寶嘗試新口味和質感。

因應寶寶的接受程度，增加分量和食物糊的稀稠度。



蛋黃奶糊



蛋黃稠糊

同時可逐一加入各種新食物



豆腐 + 紫番薯蓉



豬肝蓉 + 米糊

加入新食物時，家長須注意以下事項：

- 🍎 食物要煮得熟透；
- 🍎 每次只嘗試一種新食物；
- 🍎 以一兩茶匙開始，漸漸增加分量，連續試兩至四天；
- 🍎 細心觀察寶寶有否出現食物過敏的徵狀（參考第 19 頁）。如無過敏反應，便可繼續嘗試另一種新食物。

怎樣令寶寶感到用餐是愉快呢？

1. 由寶寶主導進食節奏

- 🍉 按照寶寶進食的速度來餵食；
- 🍉 當寶寶好像對食物失去興趣時，輕喚他，讓他看到食物；
- 🍉 當寶寶表現已「吃飽了」，便停止餵食。



2. 與寶寶交流

- 🍉 餵食時與寶寶說話，向他展露笑容，有助寶寶放鬆心情，增進食慾；
- 🍉 當寶寶主動與你溝通時，應積極回應他，這樣寶寶會吃得更愉快；
- 🍉 欠缺互動會令寶寶覺得沉悶和緊張。



3. 讓寶寶參與

- 🍉 當寶寶對匙羹和食物有興趣時，便讓他嘗試拿起匙羹或自己拿着食物吃，並給予適當的協助。



4. 多鼓勵寶寶

- 🍉 讚賞的說話和身體語言可令寶寶更有自信作新嘗試；
- 🍉 你可先作示範，他會更樂於嘗試；
- 🍉 當寶寶做得到，你應表示讚賞和認同，讓他知道自己做對了。



識別寶寶的飽餓信號

- 🥑 寶寶天生懂得分辨自己的飽與餓，因此吃多少應由寶寶主導；
- 🥑 大部分寶寶在 15 – 30 分鐘內便吃飽；
- 🥑 寶寶會以下列各種行為來告訴你「我肚餓了」或「我吃飽了」！

肚子餓的信號

- 1 對食物表示興趣；
- 2 將頭湊近食物和匙羹；
- 3 身體俯向食物；
- 4 太餓時會吵鬧、啼哭。



吃飽了的信號

- 1 不再專心進食；
- 2 吃得愈來愈慢；
- 3 避開匙羹；
- 4 緊閉着嘴唇；
- 5 吐出食物；
- 6 推開或拋擲匙羹和食物；
- 7 拗起背。



阿B最清楚自己需要
食幾多同食飽未！



提提你：

寶寶吃飽了，而你仍要他繼續進食，會導致：

- 🙄 寶寶覺得進食不是輕鬆的事；
- 🙄 寶寶對「食」產生反感；
- 🙄 寶寶在吃奶和吃飯時與你對抗，因而吃得少；
- 🙄 寶寶因進食過量而引致肥胖。

寶寶按自己需要調節食量

媽媽話我食得愈多，大得愈快，將來仲會高啲！
係唔係真㗎？



寶寶的生長必須要有足夠的營養，但吃得多不一定會高些。因為胎兒期間的發育狀況，特別是遺傳因素對生長有着重要的影響；餵得過量，容易導致肥胖和相關的健康問題。

🍎 寶寶的身體有內在調節的機能，會按生長的需要來調節食量，得到恰到好處的養分；

🍎 出生後首三個月，寶寶處於快速生長期，食量會增加得快；

🍎 快速生長期過後，寶寶的身體不需要那麼多養分，食量便會減少，有時甚至不願吃，但卻表現活潑。這些都是正常的情況。

要讓寶寶健康成長，家長的任務是：

- 提供營養合適又安全的食物；
- 跟隨寶寶飽和餓的反應來餵。

我嘅胃口每餐都唔同！

- 🍎 寶寶的身體需要各有不同，不要與別人比較食量；
- 🍎 寶寶每餐、每天的食量都不同；
- 🍎 有時活動後要吃多些，有時玩得太倦，反而不願吃；
- 🍎 處於快速生長期的寶寶的食量會較平常多。



理想的餵食方式，是依照寶寶的飽餓反應來餵食，
不必堅持寶寶每餐吃光同一分量的食物。



我個BB四個幾月大，食奶嘅分量每餐都唔同，食嘢又唔專心。我怕跟佢嘅反應嚟餵，佢會食唔飽，又培養唔到定時飲食嘅習慣。

答案

你有這樣的擔心是很正常的！

許多家長都會有以下的憂慮，但只要了解寶寶在飲食時的表現，你便不用擔心了：

1. 認為寶寶不懂飽和餓，而怕他吃不飽



我嘅身體有精密嘅系統負責調節飲食。我餓嘅時候就會用身體語言話俾爸爸媽媽知，只要佢地根據我肚餓嘅信號嚟餵我，我自然就會食得夠。

2. 怕寶寶不專心吃而吃不夠

- 🍉 為免寶寶進餐時不專心，進餐前要移開令他分心的物件；
- 🍉 當寶寶肚子餓，剛開始的十數分鐘會吃得較快和專心；
- 🍉 若他停下來四處張望，你便讓他歇一歇，然後呼喚他，讓他注意到你和食物；若他表現要吃便繼續餵食；
- 🍉 如果寶寶對食物持續不感興趣，便是吃飽了。

3. 因寶寶每餐的分量不固定而憂慮他吃不飽

我每餐嘅食量都唔同，如果今餐食少咗，我識得自己調節，下餐可能要早啲食，又或者食多啲。只要爸爸媽媽跟住我嘅飽餓反應嚟餵我，就唔使驚我食唔飽啦！



4. 憂慮寶寶飲食不定時

- 🍉 三至四個月大的寶寶都有睡和吃的規律；
- 🍉 一般來說，在日間，寶寶吃飽後，待三至四小時後才需要吃下一餐；
- 🍉 若他不肚餓，而你卻給他吃，可能會打擾他正常的生活規律；
- 🍉 強迫年幼的寶寶在「你」規定的時間進食也會打擾他吃的規律。

避免給寶寶的食物和飲品

我不需要甜味飲品！

1. 含糖的飲品會增加蛀牙的機會

葡萄糖水



葡萄糖水只提供熱量，沒有實際的營養價值，亦無助令寶寶習慣多喝水。

果汁



● 寶寶無需要喝果汁；

● 水果蓉或切成薄片的水果能給寶寶更多的營養素和膳食纖維；

● 即使給一至三歲孩子純果汁，亦應限制每天不多於 120 毫升。

蜜糖



● 蜜糖中可能帶有「肉毒桿菌芽胞」；

● 寶寶的身體未有能力抵抗，因此一歲以下的寶寶不適宜喝蜜糖。



2. 咖啡、茶、能量飲品、汽水等含咖啡因的飲品

3. 甲基汞含量高的魚類

● 包括鯊魚、劍魚、旗魚、吞拿魚（包括大眼、藍鰭、長鰭、黃鰭品種）、大王馬鮫魚、金目鯛、橘棘鯛、波魷、單帶海鯪等。

4. 未經煮熟的食物、未經巴士德消毒的奶製品

5. 引致哽噎的食物

● 細小的食物：如玉米、瓜子、花生；



● 脆口和質感較硬的食物：如糖果、未煮軟的蔬菜；



● 未去骨的魚和肉，以及未去籽的水果。



6. 調味料（如鹽、豉油、雞粉等）



● 常吃濃味的食物會令寶寶較難接受淡味的食物，可能引致揀飲擇食；

● 身體長期攝取過多鹽（鈉），會增加寶寶將來患高血壓的風險。

寶 寶與食物過敏

食物過敏是指：身體對某些食物不正常的免疫反應。

食物過敏的徵狀

食物過敏的徵狀，可能在進食後數小時內或數天後出現。

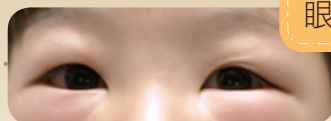
🍎 數小時內出現的徵狀，較常見的包括：

- 🥕 風疹塊（蕁麻疹）、濕疹惡化；
- 🥕 眼、舌、臉、嘴和唇腫脹；
- 🥕 腹瀉、嘔吐。

較罕有但嚴重的徵狀包括：

- 🥕 呼吸困難、休克。

🍎 隔一兩天後才出現的反應：濕疹、持續嘔吐、氣喘、便秘、腹部絞痛。



眼腫脹

風疹塊
(蕁麻疹)



© 香港大學兒童及青少年科學系

較容易引起過敏反應的食物

牛奶和乳製品、蛋、花生、魚、甲殼類海產、果仁、小麥（如麴包，餅乾）、大豆、燕窩。



寶寶何時可以嘗試這些食物？

- 🍌 未足四個月大的寶寶，不應進食固體食物；
- 🍌 六個月大寶寶開始進食固體食物，家長可讓他嘗試這些食物；
- 🍌 延遲引進或避免吃這些食物，並不能減低寶寶患上異位性皮膚炎（濕疹）或過敏性疾病的病發機會；
- 🍌 對於患有嚴重濕疹、食物過敏的寶寶，家長應先諮詢兒科醫生或家庭醫生才引入這些食物。

注意：

- 🍎 如懷疑寶寶出現食物過敏的徵狀，家長應諮詢家庭醫生作詳細診斷，並按醫生指示稍後再作嘗試；
- 🍎 若徵狀嚴重，須立即到醫院求診；
- 🍎 已被確診為對食物過敏的寶寶，必須遵照醫生指示來進食。

6至24個月嬰幼兒健康飲食（起步篇）—— 要點重溫

- 🥕 到約六個月大，須為寶寶引入固體食物來滿足營養所需；繼續餵哺母乳，讓他持續得到媽媽的免疫抗體保護，同時亦為寶寶和媽媽的健康帶來長遠的好處；
- 🥕 未足四個月大的寶寶，進食固體食物容易引致過敏；過早加入固體食物會令寶寶減少吃母乳；
- 🥕 從家人的食材中選擇鐵質豐富和多樣化的食物（包括穀物類食物、蔬菜、水果、蛋、肉和魚等）來烹調寶寶的食物；
- 🥕 加入新食物時，每次只可讓寶寶嘗試一種新食物，及以少量開始；
- 🥕 寶寶需要時間適應新食物，若他把食物吐出來或不願意吃，不要勉強，可於數天後再試；
- 🥕 每天給吃母乳的寶寶服用 10 微克的維他命 D 補充劑。

如對嬰幼兒的飲食有任何疑問，請向醫護人員查詢。



如欲獲取更多有關 6 至 24 個月嬰幼兒健康飲食資料，請參閱《進展篇（上）》、《進展篇（下）》和《7 日飲食全攻略》的內容。

小冊子內容會不時更新，請參考衛生署家庭健康服務網站的最新資訊。



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24 小時資訊熱線：2112 9900