

家政 (膳食、家居與家庭)

宗旨

本科旨在測試考生是否獲得：

1. 對維護個人及家人健康的食物與營養的知識；
2. 按照家庭成員的需要，利用現代科技知識和技巧給予家庭資源有效的組織和管理；
3. 家庭環境對兒童的生理、心智及社群發展的影響及探討如何滿足兒童需要的知識；
4. 對消費者的責任和保障的認識；
5. 對衛生與安全措施的瞭解。

目標

本科評估考生有關家政科的知識和能力，包括：

1. 按照試題所設情境的要求，選取有關知識，加以分析和運用；
2. 如何善用資源的能力；
3. 根據需要而確立次序，並擬定可行的實際計劃；
4. 應用適當的科技知識與技能，將計劃付諸實踐，達致成效。

試卷形式

凡擬參加本科考試的學校，必須設有家政室及一切符合規格的完善設備，以供考生會考時作實習試之用。實習試時所需用的一切材料，應要預先準備妥當。

本科考試包括下列試卷：

試卷一 理論筆試 (兩小時) (55%)

- 甲部 (33%) 考生必須修讀本部課程。本部設有四題。考生須從本部四題中選答**三題**。
- 乙部 (22%) 本部共有兩個選讀範圍，考生只須修讀其中一個。每範圍設有三題，考生須從三題中選答**兩題**。

考生不僅需具備記述事實的能力，且需在運用知識方面具備較高的技巧，能分析處境，能選取適當事實及原理以解決問題，又能系統地將概念組織、表達。

試卷二 膳食計劃試 (一小時四十五分) (15%)

本卷設三題，各考生將被指派其中一題。考生須依題計劃一頓三款菜式的膳食或一頓兩款菜式的膳食另加一款獨立菜式。在此項考試中考生必須：

1. 選寫適當的菜式
2. 說明選擇的原因
3. 列出所需的材料
4. 計劃工作程序時間表
5. 填寫一份購物單

試卷三 膳食烹調試 (兩小時) (30%)

考生須在兩小時內完成試卷二中所擬定的工作程序。考生必須依據所寫工作程序完成各項洗切、烹調、上菜及洗滌等工作。

本試卷將會安排在考試時間表內指定的日期舉行。

凡參加本科考試的學校，將會預先收到一份有關本試卷的準備工作通告。

注意：本科試卷將採用國際單位。

考試範圍

甲部

課程綱要

註釋

1. 營養

1.1 營養與膳食

- (i) 食物與健康
- (ii) 膳食與營養目標
- (iii) 與膳食有關的疾病：例如肥胖症、厭食症、蛀牙與齒齦的疾病、心臟病及糖尿病

1.2 食物的組成

營養成分、來源、消化作用與吸收作用、功能、因缺少而引起的不良效果、各營養素的相互作用

(a) 蛋白質

胺基酸，高及低生物價值

(b) 碳水化合物(醣類)

糖類，澱粉質及食用纖維

(c) 脂肪

- (i) 脂肪酸及甘油
- (ii) 膽固醇

2010-CE-HE (FOOD)

- (d) 維生素 A、D、E、K、C、及B組
 - (e) 礦物質 鈣、磷、鐵、碘、鈉、鉀、氟化物
 - (f) 水
- 1.3 膳食與膳食計劃 根據個別需求而計劃及烹調膳食：例如年齡、性別、職業、場合及特殊需要

2. 食物

- 2.1 常用食物
- (i) 營養價值、類別、選擇、價格、使用和貯藏方法
 - (ii) 貯藏、洗切及烹調過程中所引致營養損失的原理
 - (iii) 奶類及乳類製品
 - (iv) 蛋類
 - (v) 肉類及家禽
 - (vi) 魚類
 - (vii) 大豆製品
 - (viii) 蔬菜(包括乾豆類)
 - (ix) 水果及堅果類
 - (x) 穀類及非穀類澱粉製品
 - (xi) 固體及液體脂肪
 - (xii) 簡便食品
- 2.2 準備及烹調食物的技巧
- (i) 烹飪過程中熱力傳遞的原理
 - (ii) 濕煮及乾煮調法
 - (iii) 省時省力用具的使用
 - (iv) 烹製芡汁、麵粉糊、糕餅、批皮、粉糰、湯、沙律、甜品、飲品的技巧。利用各種食物及剩餘食物烹製的菜式
 - (v) 發麵劑的使用

- 2.3 食物保藏法
- (i) 構成食物腐壞的原因，腐壞食物對健康的影響及防止食物腐壞的方法
 - (ii) 食物添加劑
3. 消費教育及金錢管理
- 3.1 消費者
- 權利與義務：包括接受消費教育、獲得正確資料、安全保障、自由選擇、發表消費意見、要求賠償及享受健康環境
- 3.2 消費者的保障
- 保障消費者的法例：商品說明條例，貨品重量及容量條例與貨品安全條例
- 3.3 金錢管理
- (i) 收入：來源及支配方法
 - (ii) 家庭收支預算：經常性及非經常性的支出
 - (iii) 轉帳：現金、支票、現金提款卡、信用卡、餘帳戶口、直接支帳、分期付款、按揭貸款及貸款
 - (iv) 儲蓄：儲蓄戶口、定期存款
- 3.4 購物須知
- (i) 商店類型
 - (ii) 購物方式
 - (iii) 明智選購物品

乙部

課程綱要

1. 家居

1.1 居所

- (i) 屋宇種類及選擇：私人樓宇及公共房屋
- (ii) 租用及購買屋宇

1.2 水，氣體燃料及電力

- (i) 經濟及安全使用方法
- (ii) 氣體燃料用具及電器用具的保養與維修：煮食爐、熱水爐、暖爐、雪櫃

1.3 空氣調節

- (i) 自然方法

2010-CE-HE (FOOD)

註釋

- (ii) 人工/機械方法：風扇、抽氣扇、抽油煙機、冷氣機
- 1.4 美化居室
 - (i) 色彩、設計、佈置與居室空間大小的關係
 - (ii) 廚房設計及佈置；廚具的選擇、使用及保養；陶瓷、玻璃、金屬、塑膠、木
 - (iii) 鋪蓋牆壁及地面材料的選擇與保養
 - (iv) 選擇基本傢具及陳設品以達到善用空間的目的
 - (v) 光線及不同類型燈光所產生的效果及節約方法
- 1.5 環境衛生及安全
 - (i) 牆壁、傢具及地面的保養與清潔
 - (ii) 家居清潔工序的安排
 - (iii) 預防及消滅家居害蟲
 - (iv) 垃圾的處理
 - (v) 留意及防止家居意外的發生
- 1.6 衣物洗濯
 - (i) 洗濯衣物工具及洗潔劑的選擇與有效的使用方法
 - (ii) 與布料特性有關的衣物的保養及洗濯方法
- 2. 幼兒的成長和發展（零至五歲）
 - 2.1 計劃為人父母
 - (i) 生兒育女前的準備：心智成熟、健康及經濟狀況
 - (ii) 家庭計劃
 - (iii) 為人父母的責任及職分
 - 2.2 妊娠
 - (i) 懷孕的現象及徵兆
 - (ii) 胎兒的成長
 - 2.3 產前護理
 - (i) 孕婦護理：營養、生理、情緒及醫療
 - (ii) 妊娠期的生理問題
 - (iii) 危害健康的因素：吸煙、藥物、酒精、德國麻疹、性病
 - (iv) 入院前的準備

- (v) 迎接新生嬰兒的準備：家居環境，衣物、用具、玩具
- 2.4 分娩及產後護理
 - (i) 分娩的過程
 - (ii) 生育過程的特殊護理
 - (iii) 產後母親的護理
- 2.5 新生嬰兒的護理
 - (i) 日常起居
 - (ii) 母乳或奶瓶餵哺
 - (iii) 斷乳及固體食物的餵養
 - (iv) 衛生與健康
 - (v) 安全措施
 - (vi) 香港母嬰健康服務
- 2.6 幼兒的正常發展
 - (a) 生理發展
 - (i) 由零至五歲的生理變化
 - (ii) 健康的膳食
 - (iii) 便盆訓練
 - (iv) 運動與其他活動
 - (b) 社群化及情緒方面發展
 - (i) 社群化的發展階段
 - (ii) 遺傳及環境影響
 - (iii) 社群訓練
 - (iv) 情緒發展的因素及困擾
 - (c) 智能發展
 - (i) 學習階段及模式
 - (ii) 影響學習的因素：父母、家人、朋輩
 - (iii) 語言與溝通
 - (iv) 想像力與創造力的發展