

闡述家庭部分各課題與兩個學習範疇的關聯

課題	重點	食品科學與科技學習範疇	服裝、成衣與紡織學習範疇
家庭的價值及其在社會的角色	社教化	<u>必修部分</u> - 營養、飲食與健康的關注 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 飲食習慣 - 飲食文化遺產承傳 - 食品研究與開發	<u>必修部分</u> - 時裝設計元素 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 文化價值及時裝 - 時裝設計的整體形象
家庭生活的里程碑	家庭作為消費單位	<u>必修部分</u> - 為不同年齡組別及場合計畫及準備膳食 - 個人在不同階段的營養需要 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 食品研究與開發	<u>必修部分</u> - 纖維及布料 - 設計及縫製衣服 / 紡織品以滿足家庭的需要 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 時裝設計的整體形象 - 布料的質素 - 生活方式及消費者的需要
家庭結構	家庭作為消費單位	<u>必修部分</u> - 為不同年齡組別及場合計畫及準備膳食 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 飲食文化遺產承傳 - 影響本地及全球飲食文化發展的因素 - 未來市場趨勢的涵義 - 食品研究與開發	<u>必修部分</u> - 設計及縫製衣服 / 紡織品以滿足家庭的需要 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 時裝設計的整體形象
近四十年影響香港家庭及生活方式的因素	生活方式的改變	<u>必修部分</u> - 健康和營養 - 日常飲食與設計膳食計畫 - 食物保藏及包裝 - 食物烹調過程 - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 飲食文化遺產承傳 - 影響本地及全球飲食文化發展的因素 - 工業食品生產 - 食品研究與開發	<u>必修部分</u> - 消費者行為 <u>選修部分</u> - 文化價值及時裝 - 影響本地及全球服裝潮流的因素 - 布料的質素 - 最新發展及環境議題 - 市場研究及發展

建議學與教活動
家庭部分

主題：新紀元的健康飲食

預期學習成果	
<ul style="list-style-type: none"> ● 討論家庭中每一個成員的貢獻及對家庭的重要性 ● 解釋在整個家庭生命周期中，家庭結構、價值觀及角色會有何轉變 ● 確定影響選擇食物的個人及家庭考慮 ● 識別家庭飲食需注意的營養原則、飲食指引及對健康的影響 ● 處理常見的家庭健康問題及原因，家庭中不同角色如何防止發生這些問題和相關解決方法 ● 為家庭 / 家庭成員計畫及預備一個有營養的餐單（早餐、午餐或晚餐），使用營養原則及飲食指引、購買策略及財政預算方面的考慮 ● 分析影響消費者購買策略的廣告 	
學與教的關聯	
必修部分 <ul style="list-style-type: none"> ● 家庭部分 ● 營養、飲食與健康的關注 ● 消費者行為 	選修部分 <ul style="list-style-type: none"> ● 食品工業中食物成份的功能和特性(例如：凝結、柔軟劑、乳化作用)
學與教	
學與教資源	
資料冊 1： 1.2 家庭結構及轉變的家庭模式 1.3 家庭的價值及其在社會的功用 1.4.1 家庭生活的里程碑：家庭如何轉變？	
資料冊 2： 2. 影響消費者選擇食物的因素 2.1 個人及家庭 2.2.2 傳媒影響：廣告及市場推廣	
資料冊 3： 3.1 健康與安康 3.2 均衡飲食 3.3 與健康有關的議題	
資料冊 12： 12.1.2 碳水化合物 12.1.3 蛋白質 12.1.4 脂肪與油（統稱脂肪）	

「一家人」電視宣傳短片 (勞工及福利局)

建議學習活動以引發興趣、構思及探究；促進批判性思維；及/或延伸學習：

1. 展示印刷廣告、照片、電視廣告，或以實際產品作為例子，解釋「消費者如何作出選擇」。

- 舉出兩個食品廣告的例子，一個具理性和邏輯，另一個主要以感覺來吸引人
- 使用淺色顏色來銷售低熱量食品
- 使用深色顏色來表示濃味或強烈的味道

2. 列出每位家庭成員在一個指定的日子，在早餐所進食的食物及飲料，資料愈詳細愈好。以三文治為例，可記下所用麵包種類及配料，如沙律醬或芝士。然後，列出可改善的建議，例如：可代替或刪減的食品。

成員	現在的飲食習慣	現在的運動量	改善建議	原因
成員 #1				
成員 #2				
成員 #3				

3. 每一個家庭的膳食安排會因為環境、價值觀及處理資源方法的不同而有所分別。讓學生比較在別人家中進膳及自己的日常膳食，在食物及進食環境有何不同之處。

闡述影響消費者選擇的因素與兩個學習範疇的關聯

影響消費者選擇的因素	食品科學與科技學習範疇	服裝、成衣與紡織學習範疇
個人及家庭	<u>必修部分</u> - 家庭生活的里程碑 - 家庭結構 - 家庭及生活方式 - 不同年齡組別及有特別需要人士的飲食指引與健康關注 - 計畫膳食時的財政及資源限制 <u>選修部分</u> - 食療 – 功能性食品 - 食品添加劑的使用 - 國際編碼系統 - 食物標籤 - 消費者測試及市場推廣計畫	<u>必修部分</u> - 家庭生活的里程碑 - 家庭結構 - 家庭及生活方式 - 身型 - 布料質素 <u>選修部分</u> - 設計概念 (例如：女性化、男性化) - 整體形象 - 布料特質及加工潤飾 - 商標及法例 - 成衣工業的零售行業 - 市場分割
社會	<u>選修部分</u> - 影響飲食文化的社會及經濟因素 - 市場推廣計畫 - 市場趨勢	<u>選修部分</u> - 不同年代世界各地的服裝潮流 - 影響服裝潮流的社會、經濟及政治因素 - 生活方式
文化	<u>選修部分</u> - 有文化特色的地區或國家食材 - 宗教習俗 - 影響飲食文化的歷史及文化因素 - 市場趨勢	<u>選修部分</u> - 不同文化的設計概念 - 不同國家的民族服裝 - 影響服裝潮流的歷史及文化因素
環境	<u>選修部分</u> - 影響飲食文化的地理及環境因素	<u>選修部分</u> - 影響服裝潮流的地理及環境因素 - 環保時裝 - 紡織科技的環保議題
科技發展	<u>必修部分</u> - 保藏食物 <u>選修部分</u> - 食品添加劑的使用 - 國際編碼系統 - 食物標籤	<u>選修部分</u> - 影響服裝潮流的科學及科技因素 - 紡織科技的最新發展 - 成衣工業的新科技

建議學與教活動
消費者行為

主題：精明消費者

預期學習成果	
<ul style="list-style-type: none"> ● 描述家庭生活周期的不同階段 / 里程碑 ● 識別每一個家庭成員的生活方式及飲食習慣，這些方式及習慣如何影響他們選擇食物 ● 分析消費者為個人及家庭作出選擇食物決定的方式 ● 明白閱讀標籤以選擇合適食物及促進一生健康的重要性 ● 為消費者的利益，解釋所有營養標籤中的形式及要求的定義、詞彙及日期 ● 為自己烹調的食品，根據所得到的資料，以正確格式設計營養標籤 	
學與教的關聯	
必修部分 <ul style="list-style-type: none"> ● 家庭部分 ● 消費者行為 ● 健康和營養 ● 日常飲食與設計膳食計畫 	選修部分 <ul style="list-style-type: none"> ● 飲食文化 (生活方式的轉變及健康關注)
學與教	
學與教資源	
資料冊 1： 1.4.1 家庭生活的里程碑:家庭如何轉變？	
資料冊 2： 2. 影響消費者選擇食物的因素 2.1.1 生活方式 2.1.2 飲食習慣 2.1.3.健康問題 2.1.5.家庭需要	
資料冊 5： 5.1.3. 生活方式與家庭生活 5.2.1 為不同年齡組別人士設計膳食計畫	
資料冊 10： 10.3 營養標籤	

營養標籤教材套 2009 (食物環境衛生署食物安全中心)

建議網頁：

- <http://www.cfs.gov.hk>
- <http://www.consumer.org.hk>

建議學習活動以引發興趣、構思及探究；促進批判性思維；及/或延伸學習：

1. 比較減肥及正常飲品的營養標籤。分析哪一個飲品較健康？解釋及以數據支持選擇原因。
2. 以二人一組，為已烹調的食品設計一個食品標籤及營養標籤。每一個組員須負責一項指定工作，例如：預備最終標籤、編排材料次序、草擬食用方法、草擬儲存方法、使用日期等。

建議學與教活動
食品的化學

主題：零食大戰

預期學習成果	
<ul style="list-style-type: none">● 識別簡便食品食物標籤的營養素● 根據營養及化學結構和表現的重要性，分辨主要及微量營養素● 明白營養素在消化系統中的化學反應● 明白烹調及處理過程會影響食物的營養價值● 進行實驗，探討保存維生素C含量的最佳烹調方法	
學與教的關聯	
必修部分 <ul style="list-style-type: none">● 營養素和水● 健康和營養● 食品製作科技	選修部分 <ul style="list-style-type: none">● 市場趨勢 (增值簡便食品)
學與教	
學與教資源	
資料冊 4： 4.1 主要營養素 4.2 微量營養素	
資料冊 10： 10.3 營養標籤	
資料冊 13： 13.2.2 市場趨勢	
營養標籤教材套 2009 (食物環境衛生署食物安全中心)	
建議網頁： 1. Institute of Food Technologists (http://www.ift.org) <ul style="list-style-type: none">- 適合初中和高中班別的食品化學實驗，包含三個主要部分，標題為碳水化合物，脂肪和蛋白質	
2. Food a fact of life (http://www.foodafactoflife.org.uk/)	

建議學習活動以引發興趣、構思及探究；促進批判性思維；及/或延伸學習：

1. 教師簡介食物的化學，以小測作腦力激盪測試學生的已有概念 / 理解
2. 學生使用食物營養成分表、食物樣本及食譜比較商業和自製食品的营养價值
3. 學生使用工作紙的指示，進行實驗測試食物中維生素 C 的含量，記錄數據並討論觀察 / 結果。

建議的學與教活動
飲食文化 – 飲食文化遺產承傳

活動(一) 不同地方的飲食文化

1. 教師與學生討論食物在家庭及社會的角色。
2. 教師簡介影響飲食文化發展的因素。
3. 學生以二人為一組。
4. 學生選擇下列其中一個地方為研習地區：
 - (i) 中國
 - 北方地區
 - 東方地區
 - 西方地區
 - 南方地區
 - 香港
 - (ii) 亞洲
 - 泰國
 - 印度
 - 日本
 - (iii) 歐洲
 - 法國
 - 希臘
 - 意大利
 - 北歐
 - (iv) 美洲
 - 加拿大 / 美國
 - 墨西哥
 - (v) 澳洲
5. 學生與全班分享研習結果。

** 下表可作為學生的參考資料。 **

印度									
地理環境	歷史及文化影響	出產食物	社會影響- 傳統及飲食習慣	特色食品	主要特點	器具	經濟因素	科學及科技發展	健康關注
<p>由於不同的地理環境和氣候，印度的食物可以地區劃分</p> <ul style="list-style-type: none"> - 北部高原地區的山區及平原 - 南部沿海地區 - 六個主要氣候亞型，包括沙漠、凍土、冰川、熱帶雨林和島嶼 	<p>作為一個包括 25 個州的大國，擁有一個古老的文化，印度的文化及菜餚非常多元化。</p> <p>宗教影響</p> <ul style="list-style-type: none"> - 印度教為主要宗教 - 耆那教 - 伊斯蘭教 - 佛教 <p>國際性影響</p> <ul style="list-style-type: none"> - 亞拉伯人及中國人(進行香料貿易的商人) - 波斯人、蒙古人、土耳其人、英國人及葡萄牙人(侵略者) 	<p><u>主要食物</u></p> <p>北印度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 扁平的印度餅，例如：烤餅 / 烙餅 (roti)、拋餅 / 煎餅 (roti)、拋餅 / 酥餅 (paratha) <p>南印度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 米飯 <p><u>常用食物</u></p> <p>例如：番茄、辣椒、馬鈴薯、芝麻、茄子、椰子、乾豆類及扁豆</p> <p>花生油、芥菜籽油、椰油、酥油 (ghee)</p> <p>豆類及乾豆類能為素食者提供蛋白質</p>	<p>對食物的選擇因地區而不同</p> <p>一頓傳統膳食包括澱粉質 (例如：米飯及/或印度餅)，一個或多個主菜 (例如：肉類或魚類，或扁豆及蔬菜類菜式) 及陪襯食品 / 調味果醬 (chutney)。一般膳食會有最少兩道蔬菜類菜式及或扁豆菜式作為配菜。</p> <p>大多數印度人，尤其是信奉印度教、佛教及耆那教的人都是素食者或只進食魚類的半素食者。</p> <p>印度人喜愛進食零食或小食 (鹹味及甜味)。他們會在每餐之間進食鹹味的零食或小食，而在晚餐後進食甜味的零食或小食。</p>	<p>例如：咖喱、調味果醬 (chutneys)、酸奶酪醬 (raita)</p> <p>北印度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 例如：咖喱角 (samosa) <p>南印度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 例如：辣扁豆湯 (sambar) and 羅望子扁豆湯 (rasam) <p>大多數菜式的烹調方法很相似。先把洋蔥、薑、蒜頭及香料用油爆香，加入肉類、蔬菜、調味，例如：酸奶酪及香料，再用文火烹煮直至所有材料熟透。最後加上香葉。</p>	<p>使用香葉 (例如：芫荽、薄荷葉)、香料 (例如：辣椒、黑芥菜籽、小茴香、黃薑、小豆蔻、辣椒粉)、薑、蒜頭</p> <p>馬薩拉 (Masala) 是一種混合香料，包含五種或以上的香料及香葉。乾馬薩拉 (garam masala) 芳香而不辣，常見於北印度地區。濕馬薩拉 (wet masala) 味道辛辣，常見於南印度。</p> <p>由於宗教原因，不會飲用含酒精的飲品。</p> <p>爆、炸、烤及焗是烹調食物常用的方法。</p>	<p>印度全國各地因地域不同而有不同的上菜方式。</p> <p>進食時一般不使用餐具而用右手手指。</p> <p>上菜時，食物放在托盤上的小碗內</p> <p>在南印度，會用香蕉葉代替托盤，食物會直接放在香蕉葉上。</p> <p>在北印度，會用泥爐 (tandoor) 烹煮食物。</p> <p>使用研鉢及研杵來磨碎及混合香料。</p>	<p>印度是一個發展中國家，在 2011 年人均國內生產總值為 1,514 美元。在 2011/12 年度國內生產總值增長為 6.1%。</p> <p>在 2011 年，世界銀行設定國際貧困線為每人每日 1.25 美元。印度是全世界擁有最多生活在這個貧困線以下的人的國家。</p> <p>對傳統食品的需求仍然很大。</p> <p>傳統上，北印度以小麥為主要食物，南印度以米飯為主要食物。隨著經濟增長，南印度的飲食習慣由多進食米飯轉為加入小麥；而北印度的飲食習慣則慢慢加入米飯。</p>	<p>因為缺乏儲存、運送、冷凍及加工食物的技術，印度人傳統上多選擇新鮮材料及家常菜餚。</p> <p>傳統上，食品加工只局限穀類、乾豆類及含油份的種子的初級加工 (碾磨及壓碎)，例如：傳統泡菜，混合香料。</p>	<p>因大量使用酥油及油類，所以總脂肪及飽和脂肪含量較高。</p> <p>印度人的飲食中的乾豆類、蔬菜及全穀類食物含大量膳食纖維，因此，與體重相關的疾病並不常見 (一些城市地區除外)。</p> <p>在農村地區的素食者有可能有輕微缺乏蛋白質、鐵及維生素 B12。</p>

活動 (二) 宗教與食物的選擇

1. 教師簡介不同宗教對食物的禁忌。
2. 學生選擇其中一個宗教進行研習：
 - 食物在宗教上的角色
 - 所選擇宗教的飲食規條
3. 學生與全班分享研習結果。

不同宗教在日常膳食中要避免的食物：

宗教	豬肉	牛肉	羊肉	雞肉	魚肉
伊斯蘭教	×	按伊斯蘭教律法屠宰	按伊斯蘭教律法屠宰	按伊斯蘭教律法屠宰	✓
印度教	×	×	✓	✓	✓
猶太教	×	須符合猶太教教規	須符合猶太教教規	須符合猶太教教規	✓
錫克教	×	×	✓	✓	✓
佛教 (全素食者)	×	×	×	×	×

參考資料：

British Nutrition Foundation – www.nutrition.org.uk

Food a fact of life – www.foodafactoflife.org.uk