

家政指引

倫世道 編著

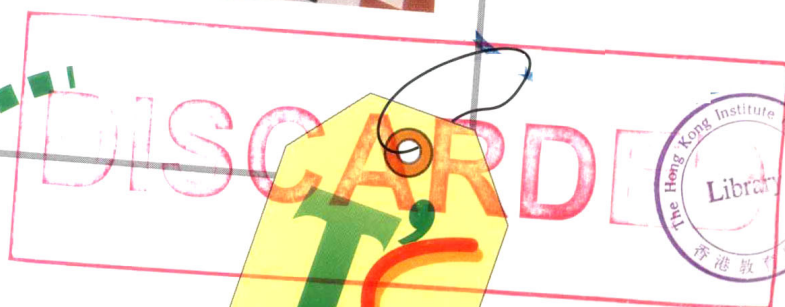


第二版
教師用書

3

家政指引

倫世道 編著



第二版
教師用書

3

©倫世道 (Susan Lonsdale) 1994年

版權所有

如未經本出版社書面同意，不得以任何方式翻印或轉載本書任何部分之文字及圖片。

英文版：1985年初版	1989年、1990年、1991年重印
1986年重印	1993年第三版
1989年第二版	

中文版：1989年初版
1994年第二版

ISBN 962 03 1002 0

ISBN 962 03 1076 4

出版：麥克米倫出版 (中國) 有限公司

© Macmillan Publishers (China) Ltd.

香港 鰂魚涌 糖廠街28號 和域大廈二十樓

電話：8118781

印刷：香港

鳴謝

本書作者衷心感謝徐楊惠美女士對本書的編寫所給予的幫助、建議和鼓勵。

本書蒙下列機構及人士提供圖片，謹此致謝：

Alan Wu Floral Design School, Avant Garde, Bennetton Ltd, Caltex Oil Hong Kong Ltd, Copenhagen Bathrooms Pty Ltd, Crocodile Garments Ltd, Environmental Protection Department, Europop Limited, Giordano Ltd, Goodtime Toy Manufacturing Ltd, Government Information Services, Habitat Designs (Hong Kong) Ltd, Hagemeyer-Morison (Hong Kong) Ltd, Hitachi, Hong Kong Tourist Association, Hoover, Mandarin Oriental Hotel Group, Philips Hong Kong Ltd, Pizza Hut, Puma, Regional Council, Singer Sewing Machine Company, SMC-Shell Electric Manufacturing Holding Co Ltd, Tefal UK Ltd, The Body Shop, The Olde English Tile Company, Toppy Co. (Hong Kong) Ltd, Tuxe Top Co Ltd, Whirlpool (Hong Kong) Ltd.

We would also like to thank the Hong Kong Paediatric Society for permission to reproduce the height and weight graphs.

插圖：趙綺蓮

爲了聯絡所引圖片的版權擁有人，我們已盡了最大努力，但倘若到目前爲止仍無法和有關的版權擁有人接觸，以致某些圖片的版權問題懸而未決，我們將願意和合法版權人以誠懇態度合理解決。

前言

家政學以個人、家庭及社羣着眼的各個方面為基本內容，本學科所提供的各種知識和訓練，可助學生認識和學習持家之道。家政學的目的包括：

- 培養學生對個人和社會的責任感。
- 鼓勵學生發揮分析能力和運用所學的知識，並學習分配時間和資源。
- 灌輸有關設計與色彩的知識，鼓勵學生發揮創作力。
- 訓練學生在家庭生活中所需的基本技能。

本教材旨在灌輸上述各方面的家政學知識，並提供必要的基本訓練，以提高學生對家政的興趣，教導學生有關家庭生活方面的基本技能。

《家政指引》是按照香港教育署課程發展議會所頒佈的家政科課程綱要而編訂的，內容包羅了課程中各項基本主題。書中所有資料均按主題歸類，簡潔明瞭，學生既可就有關的主題分組討論，亦可各自進行研究和實習。本書鼓勵學生對問題深入探討和分析，多方面發揮個人的想像力和創造力。

本套教材共三冊，第一冊及第二冊適合中一及中二學生使用，第三冊對各主題作進一步的詳細說明，適合中三學生使用。

目錄

鳴謝

前言

第一單元 個人、家庭和社會

1 善用閒暇	2
2 面對成長問題	7
3 個人與社會	15
4 環境與個人	17
5 節省開支須知	20

第二單元 個人衣着與衣物的保養

6 服裝的選擇	28
7 衣物洗濯法	32

第三單元 家務的料理

8 家居的佈置	52
9 環境的綠化	64
10 居室的清潔	70
11 廚房的設計	79
12 燃料及金錢的節省	81
13 時間及勞力的節省	86

第四單元 飲食與健康

14 食物與營養	96
15 膳食的計劃	104
16 節日的食品	111
17 食物的保存	115
18 食物添加劑	118

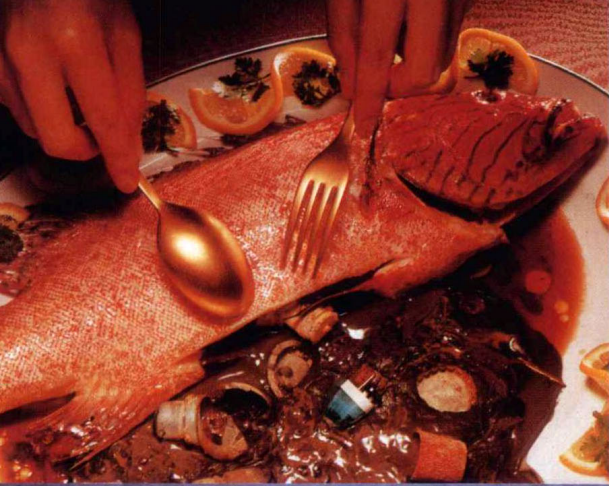
第五單元 家庭食品

19	湯類	126
20	肉類	128
21	魚類	138
22	芡汁	143
23	批皮	147
24	麵粉糊	156
25	蛋糕	160
26	冷食	165

第六單元 縫紉與裁剪

27	紡織纖維與布料	172
28	紙樣的使用	181
29	縫紉方法和技巧	187
30	使用鋁骨機和電腦家庭縫紉車的樂趣	207
31	縫製項目	209

食譜索引	223
------	-----



第一單元

個人、家庭和社會

善用閒暇

面對成長問題

個人與社會

環境與個人

節省開支須知

1

善用閒暇

何謂閒暇？閒暇是工作或學習之外的空閒時間，我們可以在閒暇時鬆弛身心，找尋適當的消遣或進行一些消閒的活動。消閒活動有助消除神經緊張，令精神得以鬆弛並回復旺盛。

時間的安排

為保持身心健康，我們需要參與多種類型的活動，藉此鍛練身心。

大家每天約有七小時在學校渡過，其間幾乎沒有時間休息。因此，大家要好好分配餘下來的時間，溫習功課、做家務和消閒等活動。經過妥善的安排，大家便不但可以完成所有應做的事情，並且有空閒的時間進行消閒的活動。

缺乏妥善的時間安排，往往會費時失事。做事亂七八糟的人，會浪費很多時間來翻找東西。經常遲到的人，不但浪費了自己的時間，同時浪費了別人的時間。不懂得安排時間的人，生活忙碌，沒有空暇；然而，只要稍加計劃，這種忙碌終日的情況便會完全改變。



日程表的擬定

擬定日程表的步驟如下：

- 列出你必須做的事情——工作、乘搭車船、做家務。
- 列出你想做的事情——遊戲、看電影、和朋友聊天。
- 擬定日程表，安排時間做你必須做的事情和你想做的一、兩件其他事情，然後切實地按日程表行事。

如果事前妥善分配時間，你必然會因為自己能完成這麼多事情而感到驚訝。

善用空間 時間

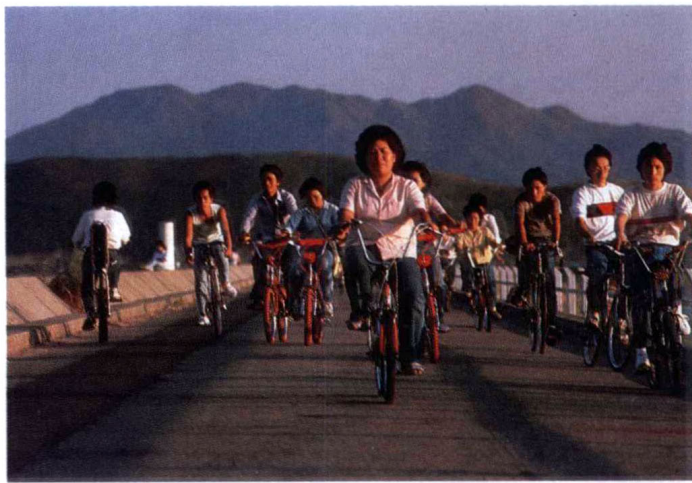
對生活感無聊的青少年引致的問題有：

- 童黨到處鬧事。
- 吸食大麻。
- 胡思亂想，如輕生。

我們除了工作和學習之外，還應該有空閒的時間找尋適當的消遣。

消閒的活動

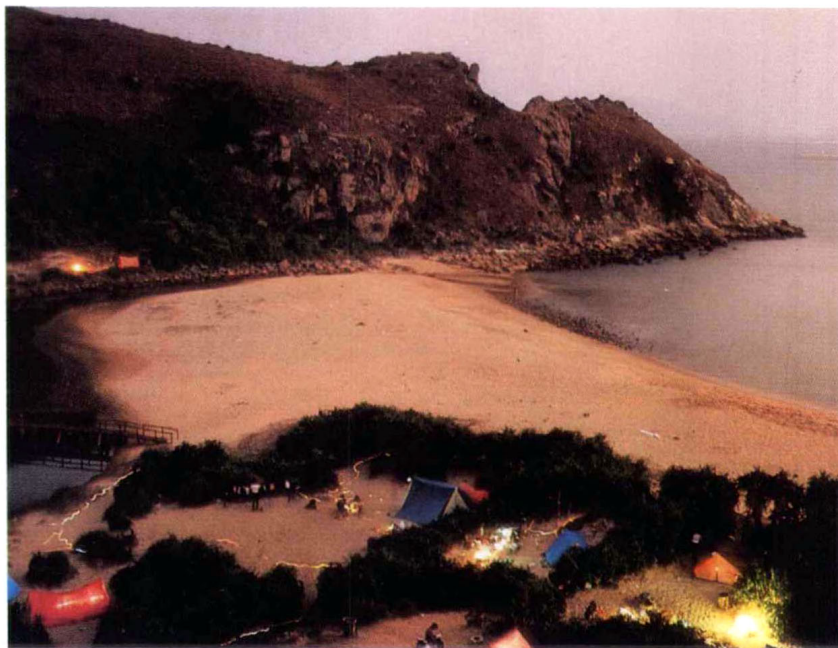
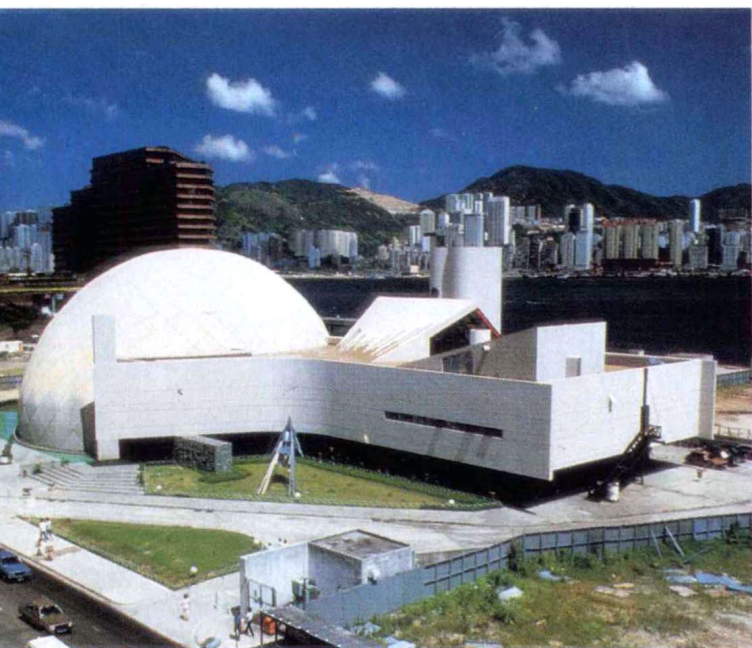
- 輕鬆活動——閱讀、看電視、聽音樂。
- 體育活動——緩步跑、散步、游泳、踢足球、打羽毛球。
- 課外活動——加入青年會、男女童軍、聖約翰救傷隊。
- 藝術活動——參觀畫展、加入歌詠團、彈奏樂器。
- 培養嗜好——繪畫、縫紉、寫作、集郵、弈棋。



一些消閒活動

閒暇好去處

- 前往郊野公園、沙灘遊玩。
- 善用運動場地、圖書館，參觀博物館。
- 欣賞木偶戲、舞台劇、音樂會。
- 遊覽動植物公園、太空館、海洋公園。
- 參與學校、青年會、區議會、市政局及區域市政局舉辦的暑期康樂活動。
- 參加公益金百萬行。



一些消閒好去處及文娛活動

假如你能夠適當地分配工作和娛樂的時間，那就會感到生活充滿樂趣，而不會覺得刻板和沉悶。

終日游手好閒的人會變得懶散，而且容易沾染陋習。有些人為追求刺激而吸煙和喝酒，這些都是有害健康的壞習慣。

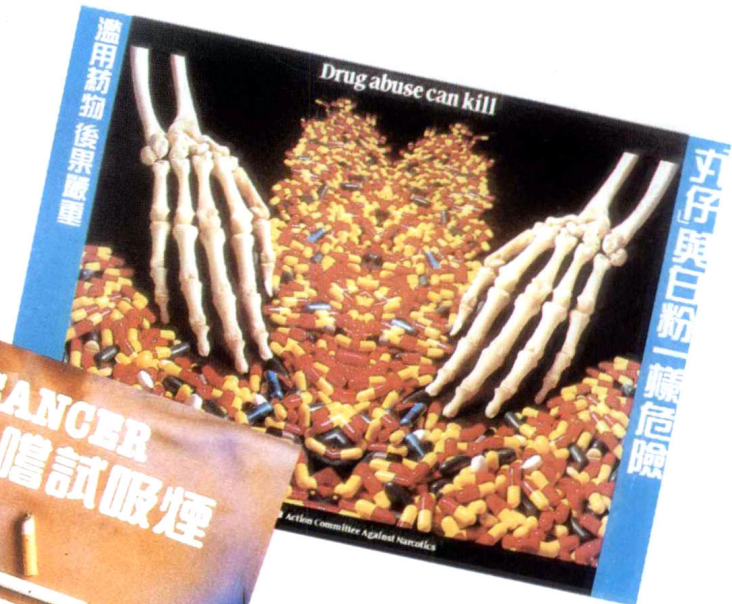
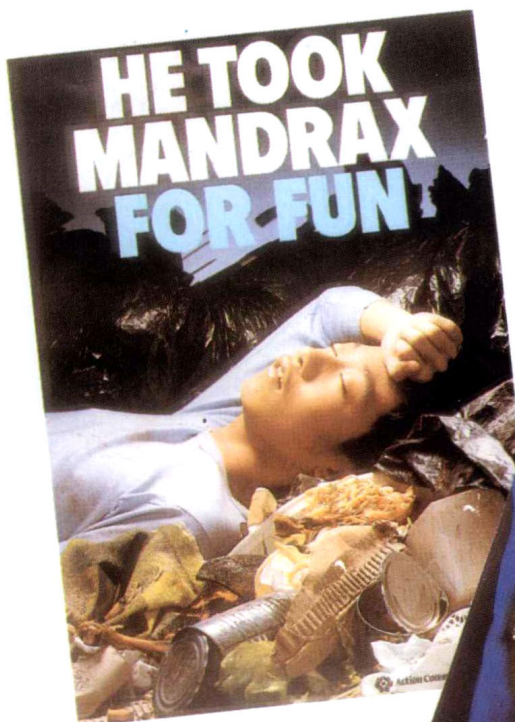
遇有困擾時，可提供服務的途徑有：

- 老師
- 學校社工
- 父母
- 撒瑪利亞會
- 基督教家庭服務組

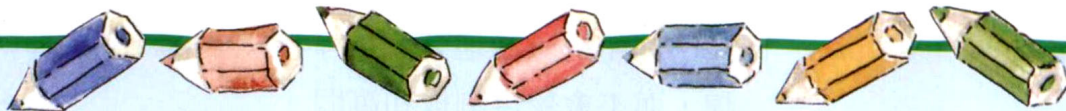
切勿沾染陋習

我們應多參與有益身心的消遣活動，切勿沾染下列各種陋習：

- 切勿吸煙——吸煙會危害肺部和心臟的健康，並且會污染空氣。
- 切勿飲酒——酒精會麻醉腦部，使人神智不清，容易作出錯誤的決定和發生意外，並會危害肝臟和胃部的健康。
- 切勿吸毒——毒品會對身心構成重大的損害，容易上癮，不但危害健康，並且會斷送你的前途，毀掉你的一生！
- 切勿賭博——賭博既浪費時間，又浪費金錢。賭徒總是輸多贏少，結果很容易會負債纍纍。



習題



一、閱讀課文，然後回答下列問題：

1. 工作與娛樂的分別何在？

工作的時間比娛樂的長。

工作時精神集中，娛樂時精神輕鬆。

2. 試列出四種戶外的閒暇活動。

緩步跑、游泳、散步、踢足球。

3. 試列出四種戶內的閒暇活動。

看電視、唱歌、聽音樂、縫紉。

活動



一、1. 自行擬定日程表，列出你必須做的所有事情和你想做的一兩件其他事情。

2. 市政局和區域市政局舉辦甚麼活動，令你的暑期生活變得多姿多采？

2

面對成長問題

十多歲的少年人可說是處於成長中的過渡期，他們既不是兒童，但亦算不上是成年人。對於少年人和他們的父母來說，這段過渡期可能會出現許多問題。



校規裏有哪些和
關懷別人是有關呢？

校規裏有哪些和
成爲一個有責任心的
人是有關呢？

社交及身體上的發展

當少年人身體上不斷成長，成年人（例如父母、師長及其他人）對他們的期望亦會不斷增加，他們必須符合：

- 在社交行爲上，表現成熟。
- 有更深廣的學識。

問題的起因

男孩和女孩成長期間，身體日趨成熟，感情較爲豐富。兒童有「朋友」，他們的朋友是男孩和女孩，而少年人則有「男朋友」和「女朋友」。少年人必須學會面對生理的變化和情緒的起伏。他們可能在這一刻會感到十分快樂，但剎那間又會變得情緒低落。

當他們感到迷惑時，衝突就會很容易產生。而成年人只會說：

- 要規矩一點！
- 成熟一些吧！
- 別那麼孩子氣！

或者

- 你太年輕，不可這樣做！

身型亦會影響態度，例如：

- 高大、均勻的身段，令外表看來比較成熟；
- 而瘦小的身材，就會看來比較年輕。

衣着的品味亦會影響別人的觀感。

同輩的壓力

少年人對父母的依賴性減低了，但這種日益增強的獨立性可能會導致少年人的自信心不足。他們對自己缺乏信心，沒有把握判斷對與錯。少年人喜歡與他們的朋友認同，穿同類的衣着，做同樣的事情。

在這個階段，少年人是最需要家庭的支持，同時亦要發展他們的獨立性及決定如何與同輩之間的交往。如果他們缺乏自信心，可能會做出很多反叛的行為。

性的意識

爲了減少疑惑，少年人應該坦率地與成年人交談，從而瞭解：

- 兩性身體上的差異；
- 性交；
- 避孕；
- 要有安全的性接觸，才可預防性病的傳染，如愛滋病；
- 家庭及社會的道德取向（價值標準）。

家庭的壓力

家庭生活亦會對行為構成影響。

重要的因素有：

- 與父母之間的關係；
- 兄弟姊妹不和；
- 死亡或離婚；
- 父母的期望，尤其是對成績的要求等。

父母的幫助

爲人父母者，最重要的是了解少年人的內心感受，父母和子女必須學會坦率地交談和耐心傾聽對方的說話。

子女處於成長中的過渡期，父母亦不會感到輕鬆。有時，父母難以放心讓年少的子女自主自決，因為他們知道世途的險惡，所以總希望能保護自己的子女。



體諒他人 的行爲

年青人應該尊敬長輩，對他們要表現友善、謙恭和有禮貌。

應持有的基本態度：

- 遇見長輩時要起立及問好；
- 與別人交談時，眼睛要注視對方；
- 讓座給長輩；
- 幫助他人攜帶重物；
- 開門後，先讓他人進出。

另一方面，長輩亦應對年青人體諒與愛護。

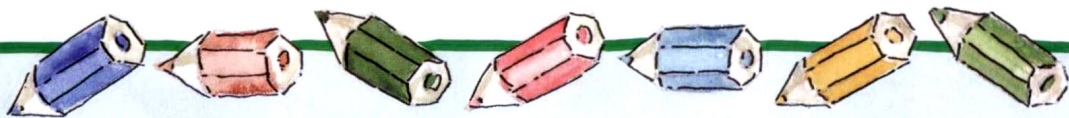
你知道嗎？

有很多機構願意聆聽及幫助你解決問題，機構內的職員都受過專業訓練。你可單獨與他們交談或由父母、朋友伴同一起談。他們處理的問題包括家庭關係、性的疑慮、酗酒、吸毒等；所有的服務都是免費的。

以下是不同機構所處理的範圍：

- 香港家庭計劃指導會——性教育、安全性接觸、避孕等。
- 防止虐待兒童會——生理及心理上的虐待。
- 戒毒中心——戒毒諮詢電話服務及青少年自願團體。
- 香港基督教家庭服務中心及教會輔導員——家庭及婚姻的問題。
- 撒瑪利亞會——電話求助服務，包括情緒低落、有自殺傾向、酗酒、濫用藥物或受到打擊等。

習題



一、閱讀課文，然後回答下列問題：

1. 少年人要面對甚麼特別的問題？

生理的變化、情緒的起伏、同輩的壓力、對性的疑惑。

2. 若子女處於成長中的過渡期，父母可以怎樣幫助他們？

首先要了解子女的內心感受，父母和子女必須學會坦率地交談和耐心聆聽對方的說話。

個人形象

人會從外表觀察自己的。有些人表現自信及從容，就可建立一個正面的形象。相反地，一個人太害羞及缺乏自信，就會給別人一個較差的形象。