中五家政練習卷：營養需要與飲食相關疾病、特殊膳食設計、織物纖維與衣物選購、時裝設計與文化影響、家庭資源與儲蓄投資、消費者權益與綠色消費

中五　家政　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

第一部分 營養需要與飲食相關疾病（17 分）

細閱下列個案，列出算式並回答各題。

1. 一名 65 kg 女士的基礎代謝率以 0.9 × 體重(kg) × 24 小時估算，日常活動指數（PAL）為 1.55。求她的基礎代謝率及每日總能量消耗。

2. 一名成年男性身高 1.72 m、體重 78 kg。求他的體重指數（BMI），並判斷屬於哪個體重類別。

3. 某人每日攝取 2,100 kcal，蛋白質佔總能量 15%。求每日蛋白質克數，並以每公斤體重計的攝取量評價是否足夠（建議 0.8 至 1.0 g/kg）。

4. 某人一日三餐的鈉攝取量分別為 1,200 mg、1,500 mg 及 900 mg。求總鈉量、折算食鹽克數（鈉 × 2.54 ÷ 1000），並與每日 5 g 上限比較。

第二部分 特殊膳食設計（17 分）

下列各題關於糖尿病餐、低鈉餐及特殊營養需要。

5. 一名糖尿病患者每日需要 2,000 kcal，營養師建議碳水化合物佔總能量 45%，其餘由蛋白質及脂肪提供。求每日碳水化合物克數。

6. 一道菜用豉油 20 ml，豉油每 100 ml 含鈉 5,700 mg。求該菜的鈉含量及折算食鹽克數，並建議一個減鈉方法。

7. 一名素食者每日需要蛋白質 60 g，其中 40% 由豆類提供，其餘由穀物提供。求兩類食物各提供多少克蛋白質，並解釋蛋白質互補的原理。

8. 一般成年女性每日鐵建議攝取量為 18 mg，懷孕期提高至 27 mg。求增幅百分比，並指出兩類含豐富鐵質的食物。

第三部分 織物纖維與衣物選購（17 分）

下列各題關於布料成本、纖維性質及護理標籤。

9. 一套制服需主布 2.4 m、每米 $68，里布 0.6 m、每米 $45，縫工 $180。求製作成本；若加 20% 利潤，求售價。

10. 棉的回潮率約 8.5%，聚酯纖維約 0.4%。求二者的倍數關係，並說明這差異對夏季貼身衣物的影響。

11. 一件棉質上衣用 0.35 kg 棉紗、每公斤 $96；一件聚酯上衣用 0.28 kg 聚酯紗、每公斤 $52。求兩者物料成本及差額。

12. 某衣物標籤顯示：最高洗滌溫度 40 °C、不可漂白、低溫滾筒烘乾、中溫熨燙。分別說明這四項指示的作用。

第四部分 時裝設計與文化影響（17 分）

下列各題關於系列配色、生產成本及文化元素運用。

13. 一個 24 件的時裝系列，主色佔 50%、輔色佔 33%、點綴色佔餘下部分。求三種顏色各多少件（以整數計）。

14. 一款連身裙打樣費 $4,800，每件物料 $135、工錢 $85，首批生產 100 件。求總成本及每件平均成本。

15. 一件快速時裝上衣售 $120，約穿 7 次；一件耐穿設計售 $480，約穿 30 次。求每次穿著的成本，並評論哪個選擇較可持續。

16. 設計師想把某原住民族的傳統圖騰印在商業系列上。說明文化挪用與文化欣賞的差別，並提出兩項負責任的做法。

第五部分 家庭資源與儲蓄投資（16 分）

下列各題關於存款、應急基金、通脹及儲蓄率。

17. 把 $80,000 存入年利率 3.2%、按年複利的定期存款，為期 2 年。求到期本利和及利息。

18. 某家庭每月開支 $14,500，理財顧問建議儲備 6 個月開支作應急基金。求應急基金金額，並說明應急基金應放在哪類工具。

19. 若每年通脹率為 3%，求 10 年後 $100 的購買力（保留兩位小數），並解釋對儲蓄的啟示。

20. 某家庭每月收入 $22,000、開支 $14,500。求儲蓄率，並說明提高儲蓄率的三個可行方法。

第六部分 消費者權益與綠色消費（16 分）

下列各題關於用水、能源標籤、保養權益及碳足跡。

21. 生產一件棉質 T 恤約用水 2,700 L。某人每年買 12 件，求一年的隱含用水量；並建議兩個減少方法。

22. 一部洗衣機功率 1,200 W，每次用 1.2 小時，每週用 5 次。電費每度 $1.2。求每週耗電量及每年（52 週）電費。

23. 某電器保養期 12 個月，第 14 個月發生非人為故障。說明消費者在這情況下可主張的權益及應採取的行動。

24. 同款外套，本地生產的碳足跡為 1.2 kg CO_2 e，空運進口的為 14 kg CO_2 e。求倍數並解釋原因。