



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

戶外烹飪章

- 一、在戶外烹煮一頓供兩人享用的美味膳食，必須包括：
 1. 最少兩菜一湯或兩菜一熱飲。
 2. 利用最少兩種不同煮食方法。
 3. 膳食材料必須是營養均衡。
 4. 於評核前兩星期呈交計劃書予領袖簽核，包括餐單，食物份量及財政預算，於評核時交予評核員。
- 二、向評核員講述你如何在事前正確選擇和儲藏預備的食物。
- 三、示範以下項目：
 1. 如何把已煮熟的食物保持溫暖。
 2. 用膳後清理餐具，垃圾和場地。
- 四、預備一標準急救包，並詳述燒傷和燙傷的處理方法。
- 五、在評核時使用露營爐具，必須向評核員解釋使用該等爐具之安全措施，並示範如何更換或添加燃料等。

注意

你可找另一名女童軍協助或與她合作一同參加評核。

備註

1. 委任領袖為委任香港青年獎勵計劃遠足指導員，可為其隊伍的女童軍評核。
2. 委任領袖如持有有效露營執照或膳食管理員證書，可為其隊伍的女童軍評核。
3. 現任區露營顧問，可為所屬區的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

完成香港青年獎勵計劃銀章級野外鍛鍊科，可獲簽發此章。