



謝嘉琪

香港大學—理學碩士 (食物安全及毒理學)

參加香港中文大學憑考試之後，我繼而完成了人類營養學高級文憑(香港中文大學專業進修學院)、食品測試理學士學位(香港公開大學)，以及食物安全及毒理學理學碩士學位(香港大學)。

這些年獲取的知識就像在砌積木，先是學習科技與生活科的基礎知識，再在之前所學的基礎之上進一步積累，在不同的方面及以不同的角度進一步提升。而且有趣的是，這些積木相互之間都有所關聯。在修讀碩士課程的期間，我完成了一個為期半年的專題研習，為香港市場開發一款新的健康飲品，該經驗我至今仍歷歷在目。我在其中運用了從科技與生活科所學習到的技能，包括產品生命週期、食品研究與開發過程，以及食品感官測試技能等。當初學習的那些技能在6年後竟然還能幫助與啟發我，實在是意想不到，因為你的個人學習經歷以及已掌握的知識和技能將永遠屬於你。

在此刻，選擇選修科可能令你困惑，但這也才是開始，因為將來還有許多可引領你達成人生的目標的轉捩點。這些年來，我的同學們開展了不同的職業領域及興趣，包括營養學家、食品衛生管理人員、衛生檢查員、護士、醫藥銷售等。探索你熱愛的領域，相信你的直覺，你將找到一條讓你追尋到底的道路。

我一直認為自己是個美食家，除了享受各種美味佳餚外，我還一直喜歡研製各種食品，只不過我以前還是個新手。在中學學習科技與生活科是一個開端，老師們的指引、啟發與教導，為我如今的學業打下了堅實的基礎，拓寬了我在食品與烹調領域的視野，並且帶來新的視角。

在我初中的時候，家政是必修科，除學習理論外還有更多的實習元素。在高中及公開考試選科時，我選擇了化學、生物及科技與生活科作為我的選修科目。起初，我考慮選擇科技與生活科是因為它與食品相關，是我感興趣的，而且知道它與另外兩個理科科目互有關聯。選擇這幾個科目的另一重要原因，是無論我將來選擇哪個職業，我從這些理科科目中學到的理論都依然受用，對個人健康有幫助及能夠應用在日常生活之中。

在學習科技與生活科的三年裡，我在學習上沒有遇到太大困難，因為課程與日常生活相關，而且食品也正是我們的日常所需。選擇食品不再僅僅考慮它的味道和包裝，還要詳細考慮營養成分以及每項常量營養素及微量營養素，以組成營養均衡的膳食。烹調不再僅僅是煎炒烹炸，還包括烹調背後的科學原理，例如對流、梅納反應、醃促褐變等。除了學習如何培養健康的飲食習慣並理解烹調背後的化學反應之外，我們還學習了食品生產過程、不同的人飲食文化、食品研究與開發等。學習的方式不僅是透過講義及講授，還有參觀、實驗及食譜創作等。科技與生活科的三年課程為我打下了良好的基礎，獲取寶貴的知識並轉化成生活技能。

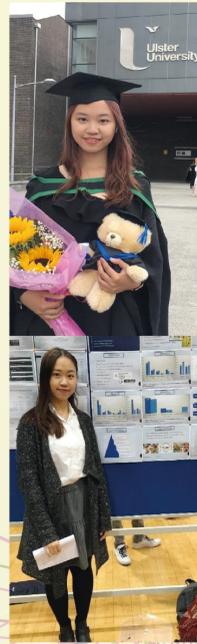
鄧曉昕

食品業 — 品質保證

強了對生物及化學相關課題的理解，同時也有助於我在香港專業教育學院(食品與營養科學高級文憑)及英國阿爾斯特大學(食品與營養學(榮譽)理學士)的學習。

大學畢業後，我加入了本地一家零售商，目前從事品質保證工作。我的職責是保證供應給消費者的食品品質，包括食品標籤檢測、食品安全評審、產品保質期測試等。科技與生活科的學習內容全面而均衡，當中包括香港食品規例、食品安全管理的食物安全重點控制，以及基本的營養學概念。在應對食品安全相關的客戶諮詢及日常任務中，穩固的知識基礎確實對我助益匪淺，這相應有助我培養解決問題的技能以及人際溝通技巧。我現在對自己的能力更有自信，並決定在食品行業發展自己的事業。

科技與生活科結合理論與實習活動，兩者相輔相成，有趣又難忘，加深了我對理論背後的概念如何應用於現實情況的理解。科技與生活科為我的升學及事業發展打下穩當基礎，並將在今後多年保持牢固的根基。畢業後你会有很多機遇，但無論你將來作何選擇，只要你熱愛食物，修讀科技與生活科能給你一個有意義及難忘的高中生活，幫助你追逐夢想。

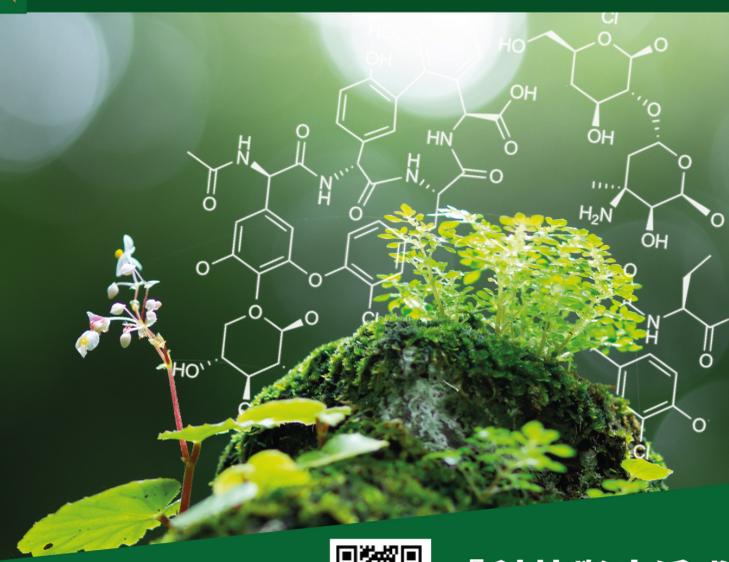


科技與生活 通訊#3

科技教育學習領域

科技與生活科是高中課程的選修科目之一，旨在為希望通過深入學習與食物或服飾方面相關學習元素及概念來建立知識基礎的學生，提供一系列具挑戰性經歷的機會。學生可選擇修讀「食品科學與科技」或「服裝、成衣與紡織」學習範疇。

食品科學與科技學習範疇



教育電視製作：

「科技與生活 踏上專業之路」

<http://www.hkedcity.net/etv/resource/8886692774>



必修部分

1. 家庭部分
2. 營養、飲食與健康的關注
3. 食品製作科技
4. 消費者選擇食品的行為及涵義

選修部分

1. 飲食文化
2. 食品科學與科技的延伸學習
3. 食品研究與開發

校本評核課業

- 指定課業(實驗)和設計夾
- 實踐理論
- 應用知識和技能
- 深入學習

升學

- 食品科學
- 食品科技
- 食品開發
- 食物安全
- 營養
- 應用生物與生物科技
- 公共衛生

就業

- 食品科學家
- 營養師
- 食品研發主管
- 食品研究員
- 衛生督察
- 教師



科技與生活(服裝、成衣與紡織)學生作品展2019

科技與生活(服裝、成衣與紡織)學生作品展2019在2019年10月16至31日於薈萃館舉行。作品展的目的是展示學生在時裝設計方面的成就，亦為學生提供互相學習的機會及加深他們對科技與生活科多元出路的認識。

作品展包括：

- 高中修讀科技與生活科的學生的作品
- 大專院校修讀與時裝及紡織相關課程的學生的作品
- Wool4School 香港學生設計比賽得獎作品
- 「服裝、成衣與紡織 — 多元出路」短片播放

我們邀請了8間在高中開辦科技與生活科(服裝、成衣與紡織)的中學、5間大專院校及羊毛標誌公司參與作品展，並展示了70件以上的學生作品。約2,100人士曾參觀作品展。



陳麗茹

香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院 — 營養學及食品管理高級文憑

在初中，我第一次接觸到科技與生活科。猶記得當時我在這科的食品學習範疇學習到有關食品中的常量營養素，包括碳水化合物、蛋白質及脂肪。這些基礎知識幫助我更理解這些營養素如何對維持我們的健康及為身體帶來的益處。自此，我就對食品及營養產生了濃厚的興趣，亦因此選擇了科技與生活(食品科學與科技)作為我的選修科之一。

除科技與生活科外，我還選擇了生物學及化學作為選修科。我無悔在高中選擇這三個學科，因為這些學科的課程內容相輔相成。要認識我們的身體如何消化及吸收營養素，需要學習生物學的內容；要詳細了解一種營養素，例如常量營養素的化學結構，就與化學科相關。深入了解科技與生活科後更讓我改變了自己的生活方式及習慣，對我的生活整體而言產生了重大的影響。我養成了購買食品前先看營養標籤的習慣，並且會避免選購飽和脂肪含量高的產品，因為我知道這類食品有可能引起慢性疾病。我還鼓勵並教導家人如何明智地挑選健康的食物來準備營養均衡的膳食。除營養學外，我還在選修部分中學到了食品生產及加工的方法，例如巴斯德消毒法及消毒如何確保牛奶及乳類製品新鮮和安全而適合食用。簡而言之，我們能夠為自己的生活帶來積極的改變是基於我們作出選擇的能力，而科技與生活科與我們的日常生活息息相關，非常實用。

從德愛中學畢業後，我現修讀香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院營養學及食品管理高級文憑的最後一個學年。該課程讓我有機會將中學時於科技與

生活科學的知識、概念及技巧，在大學階段時整合成為新知識及情境。另一次難得的學習機會是參觀中龍檢驗(香港)有限公司。在該次參觀活動之中，我深入了解食品安全檢測、食品與飲品標籤驗證服務及測試技術方面的寶貴知識。這些經驗讓我獲益良多，拓寬了我的視野，並啟發我去考慮各種不同的人生選擇。

作為香港大學專業進修學院即將畢業的學生，我符合以高年級生身份申請入讀香港大學理學士(主修食品及營養科學)學位課程三年級的資格，可以繼續追尋我在食品與營養學領域的興趣。大學畢業後，我可以考慮選擇一系列與這個學位課程相關的職業，包括營養學家、營養師(營養師所受的監管要求比營養學家更為嚴格，必須獲得海外註冊後才能在香港的醫院工作)、品質保證檢查員、研發人員、健康促進人員、醫療銷售助理、市場助理及管理實習生等。

時光飛逝，自從我在中一開始接觸科技與生活科以來已有近八年時間。促使我不斷在食品科學領域追尋的是我對於食品的強烈興趣……我非常喜歡研究食品背後的科學道理，比如不同的食品是如何製成的、人體如何吸收食物並產生反應、食物的成分及這些成分的作用，以及它們在健康與疾病方面的相互影響。學習就像集腋成裘，不斷努力終將獲得無價之寶，亦即是知識。對於熱愛食品的學生來說，可以探索的領域遠超你的想像。追隨你自身的興趣，做能讓你感到快樂的事。



科技與生活 通訊#3

科技教育學習領域

科技與生活科是高中課程的選修科目之一，旨在為希望通過深入學習與食物或衣飾方面相關學習元素及概念來建立知識基礎的學生，提供一系列具挑戰性經歷的機會。學生可選擇修讀「食品科學與科技」或「服裝、成衣與紡織」學習範疇。

服裝、成衣與紡織學習範疇



教育電視製作：

「科技與生活 踏上專業之路」

<http://www.hkedcity.net/etv/resource/8886692774>



必修部分

1. 家庭部分
2. 基本時裝設計
3. 紡織及成衣科技
4. 消費者選擇服裝的行為及涵義

選修部分

1. 文化與時裝設計
2. 紡織品與紡織科技
3. 成衣工業

校本評核課業

- 指定課業(實驗)和設計夾
- 實踐理論
- 應用知識和技能
- 深入學習

升學

- 時裝與紡織
- 時裝設計與市場營銷
- 時裝科技
- 時裝零售
- 時裝採購

就業

- 服裝設計師
- 形象設計師
- 創作主管
- 時裝雜誌編輯
- 時裝採購員
- 教師

余映華

香港理工大學 — 服裝及紡織(榮譽)文學士學位

在理工大學修讀服裝及紡織學系的時期，最吸引我和最令我難忘的，是能夠作為香港學生代表到世界知名的紐約流行設計學院參與交流計劃，擴闊我的視野，同時令我明白如何才能達到國際時裝界工業的要求。我十分慶幸遇上有經驗的教授和志同道合的夥伴，點燃我很多創新的設計理念和推動我不斷嘗試。大學的學習除了讓我累積製作服裝的技巧和準備個人設計履歷的經驗，還加強了我對參加大型比賽的信心。我很榮幸能夠代表香港理工大學參與由南豐紗廠贊助的時尚未來挑戰大賽(Fashion Future Challenge)，奪得總冠軍的佳績並獲得到南豐集團實習的機會，讓我有機會學習到如何解決時裝業所產生的化學污染和更多有關時裝商業的知識。回想這一切，都源於我從小喜歡繪畫和在中學時期選修了視覺藝術和科技與生活(服裝、成衣與紡織學習範疇)作為我在高中的選修科目，鞏固了我對繪畫和時裝的基礎知識，讓我今天能實現自己的理想。

選修科技與生活科，使我在中學階段已能為日後的大學面試作好準備。在科技與生活科創作的意念展示版及多年來累積的個人設計履歷，有助我在面試時展示我對時裝設計的熱忱及能力。入讀理工大學後，相比我的同班同學，我已早一步掌握了時裝的基礎知識和更多製作服裝的技巧，能掌握大學授課的內容及順利達到課程的要求，使我在大學學習時更得心應手，在

考試和創作上有更好的表現。科技與生活科的課程範疇非常廣泛，當中包括時裝歷史、消費者行為模式、布料的化學特質、物料測試、設計元素、製作服裝的不同方法和成衣的後期處理方法。我最喜歡的是運用學習到的設計元素和成衣科技，將平面的設計轉化成紙樣，實現自己的立體作品。科技與生活科的老師教我如何運用人形紙板畫出合乎人體比例的繪圖，運用意念展示版表達設計的意念，修改設計草圖，繪畫紙樣的方法和在剪裁時要注意的地方。能夠親手完成設計和在課堂中展示自己的作品，使我有很大的成功感和自我肯定。課堂中，老師會擺放不同品牌的時裝雜誌，讓我們了解目前時裝的趨勢和培養對設計的濃厚興趣。此外，老師會帶我們參加不同機構和學院舉辦的時裝展和工場，讓我們了解不同院校的時裝課程和加強製作服裝的能力。

對設計有興趣及善於繪畫的同學，相信科技與生活科能給你很大的樂趣和滿足感，尤其是你有機會把自己感興趣的事物變成創作靈感，實現自己的設計圖，親手製作一件件的服裝，建立自己一系列的作品。對有興趣修讀時裝設計的同學來說，透過科技與生活科會讓你們更了解自己的興趣，發掘內在的潛能，成為未來劃時代的時裝設計師立下一個很好的基礎。



黃穎忻

香港高等教育科技學院 — 時裝設計(榮譽)文學士



在我的孩童時代，我對素描及繪畫的興趣勝過寫作及閱讀。我曾對未來的專業發展感到徬徨，因為大多數人都將藝術看作是興趣愛好，而非正式職業。然而，自從在中學修讀了科技與生活科後，我發現對設計及素描的熱愛可以轉化成未來的專業。

修讀科技與生活科讓我對時裝行業有了大開眼界的體會，尤其是時裝設計基礎、成衣與服裝製作。這些經驗讓我理解時裝設計的過程。例如，如何透過使用意念展示板表現我的意念，並將它們有創意地應用到設計之中。此外，學習服裝製作提升了我的車縫與手工縫製技巧的能力。因此，我能夠創作紙樣並相應地使用縫紉機進行製作，以此來設計自己的作品。我認為科技與生活科培養我成為了一個充滿創意的人，能夠發揮不拘一格的想像力並進行創新的設計。

修讀科技與生活科激發了我對時裝設計的興趣以及成為時裝設計師的願望。此外，還讓我作好準備能在THEi(香港高等教育科技學院)升學，攻讀時裝設計學士學位。回首在中學的歲月，我學習了時裝史、設計概念及縫紉技巧。這些課題幫助我有效掌握了在THEi學習時所需的技能，尤其是高端時裝的紙樣及服

裝製作。

我很慶幸，科技與生活科引領我走上在THEi學習時裝設計之路。在大學二年級時，我到上海參加了紙樣製作課程，學習製作男士西裝和女裝立體裁剪的技巧。完成課程並通過考試後，我獲得了相關時裝紙樣師的資歷執照。

暑假期間，我到倫敦參加了一個時裝設計課程。我在金士頓藝術學院修讀了「藝術、建築與服裝」課程。為理解藝術、建築與時裝之間的關係，我參觀了不同的時裝與紡織博物館以及設計師工作室。這些經驗為我在創作有趣的設計時帶來了許多靈感，並培養了我速寫及盲描的技能。我十分慶幸修讀了科技與生活科，這段學習經歷引領我到 THEi 升學，並有機會到海外進修。

同學們，如果你熱愛時裝及創新思維，我真誠地鼓勵你在香港中文大學課程中選修科技與生活科。科技與生活科能為你提供機會學習時裝行業所需的實用技能、知識與概念。我希望你們每一位都能夠追尋自己的夢想並努力實現它。

我的畢業專題研習



我的課業



何東中學



香港扶幼會
— 許仲繩
紀念學校



東華三院
馬振玉
紀念中學



鐘聲慈善
社胡陳金枝
中學



聖安當
女書院



明愛白英
奇專業學校



製衣業訓練局



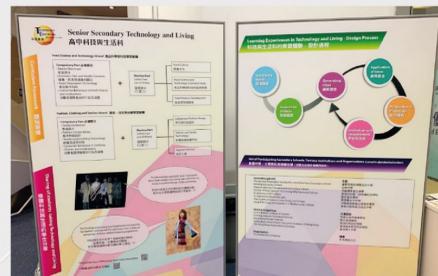
筲箕灣
東官立中學



中華基督教會
公理高中書院



聖傑靈
女子中學



參與中學：

- 鐘聲慈善社胡陳金枝中學
- 何東中學
- 筲箕灣東官立中學
- 香港扶幼會 — 許仲繩紀念學校
- 聖安當女書院
- 聖傑靈女子中學
- 中華基督教會公理高中書院
- 東華三院馬振玉紀念中學

參與大專院校及機構：

- 明愛白英奇專業學校
- 製衣業訓練局
- 香港知專設計學院
- 香港高等教育科技學院
- 香港理工大學
- 羊毛標誌公司



香港高等
教育科技學院



香港理工
大學



Wool4School
香港學生
設計比賽