

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。

李佳黛

香港理工大學—服裝及紡織(榮譽)文學士學位組合課程

我畢業於香港理工大學（理大），主修時裝設計。因為我喜愛服裝，所以在中學時選修了香港中學文憑科技與生活科課程（服裝、成衣與紡織學習範疇）。我很想了解更多關於服裝的生產過程、設計元素和紡織品的不同特性。為配合科技與生活科，我還選修了視覺藝術，以提高我的審美感。

我從科技與生活科中所學到有關紡織的知識和技能，對我在大學修讀時裝設計很有用， 有助我更深入了解我在大學進修的課題。

在中學修讀香港中學文憑科技與生活科期間，我對服裝有更多觀察，例如聚酯用於戶外外套的功能、羊毛如何保持身體溫暖等。我可以很容易地將我的觀察，與在科技與生活科中所學到的知識聯繫。這些思考過程引起了我對時裝的興趣，所以我毫不猶豫地決定報讀理大的時裝設計課程。

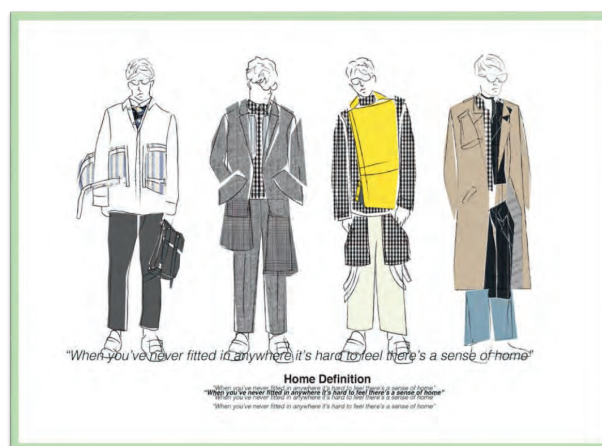
中學科技與生活科課程為我提供有關服裝的基本知識，有助我對日常穿著的衣服亦有更深入的了解。

我建議對時裝設計感興趣的同學選修香港中學文憑科技與生活科，因為服裝設計不僅僅是在紙上畫圖，設計師對紡織物料、紙樣製作、縫紉技術，以及最重要的搜集資料和研習的能力等方面都應該有廣泛的了解。科技與生活科讓學生了解服裝設計的過程，以及如何把想法呈現和實踐。真正的設計過程是超乎大多數人想像的。在中學科技與生活科學會的基本知識和技能，可以讓學生有機會仔細思考和探索時裝設計是否適合他們。作為設計師，我們不得不花費大量時間為找靈感和新想法作研究，進行許多實驗尋找合適的紡織物料和為各種形狀製作紙樣。這些都不是一蹴而就的過程。

我想修讀時裝設計碩士學位，但在此之前，在時裝界的實際工作經驗是非常重要的。現在，我開始擔任助理時裝設計師，工作上為我提供了一個了解成衣服裝生產的寶貴機會，與我只專注自己的個人設計系列有很大的分別。



我的時裝系列



我畢業項目的時裝系列



我的時裝插圖

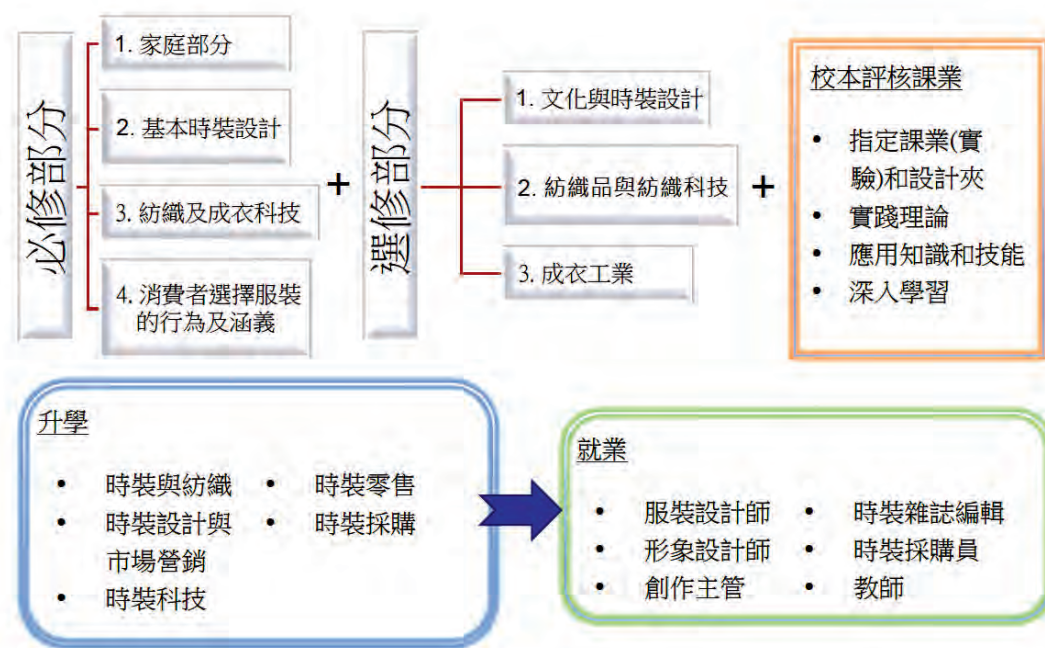
自 參加香港中學文憑科技與生活科（服裝、成衣與紡織學習範疇）考試以來，轉眼已數月。回想當時選擇科技與生活科作為高中選修科目時，無疑是我在人生中作出最好的抉擇之一。現在，考上大學後有幸地能在時裝領域繼續學習，在中學時修讀科技與生活科，絕對是為我未來的事業做好準備的重要一步。

從 八歲開始，我一直夢想可以學習時裝方面的知識，並以時裝業作為終身事業。當知道我的學校（聖傑靈女子中學）有提供科技與生活科作為選修科目時，簡直如夢想成真一樣。後來發現，這科目加深了我對時裝的熱忱，促使我要進一步實現我的願望，在香港理工大學修讀與時裝有關的學位。如果不是因為選修了科技與生活科的課程，就不可能有一套個人的設計夾，讓我在大學面試時展示我的時裝繪圖和製作完成的服裝。還清晰地記得，自己親手完成第一件衣服時那種快樂的感覺。修讀科技與生活科不但是我一個無悔的選擇，更是我一個非常感恩的決定。

初 中和高中的科技與生活科，為我提供了廣泛的知識和體驗，讓我對時裝業以至社會許多不同方面都有更多的了解。我不僅能夠掌握行業中必需的基礎知識和技能，例如衣服製作技巧、對紡織品和消費者行為的基本認識等；也明白時裝的歷史，以及文化或政治因素可如何影響時裝的潮流，讓我對全球時裝界有更全面而深入的認識。科技與生活科是我在學校裏最喜歡的科目，因為課堂中有很多不同種類的活動，可以讓我進一步提升和挑戰自我，包括實驗和繪圖創作等。

我 對這個科目的熱愛和興趣使學習變得更加輕鬆，在參加香港中學文憑科技與生活科考試時發揮了重要作用，有助我考獲 5 ** 的成績。成功非僥倖，我不是說我所取得的成績是一個大成就；但我知道，能享受科技與生活科的學習過程是影響考試成績的一個主要因素。在中四至中六的三年學習期間，我把課堂上所獲得的知識和技能應用到日常生活中。一直以來，我很熱衷於時裝和紡織品的探索和研習，會在有機會時，例如在燙衣服或逛服裝店時，研究不同布料、保養標籤和不同服裝的構造，這有助鞏固我在課堂上的學習。

服裝、成衣與紡織學習範疇



很 高興當時選修了科技與生活科，對自己如此明智的抉擇我深以為傲。期待在香港理工大學第一年的學習有更豐富的新體驗，可以實現我的夢想和充分發揮自我的潛力。如果你和我一樣醉心於時裝，我建議你以科技與生活科作為選修科目，發掘出你對時裝的真正熱忱和潛力。要進一步實現自己夢想——你準備好了嗎？

大家好！我由中四開始修讀科技與生活科的「食品科學與科技」學習範疇，作為我高中的一個選修科目，亦參加了 2018 年香港中學文憑試的科技與生活科。

還記得中三選科時，要在科技與生活科和其他傳統上較受歡迎的理科如生物、化學等之間作出抉擇令我感到很徬徨。那時候，我誤以為選讀理科對我升讀大學或就業有一定優勢。然而，我從小很喜歡閱讀烹飪的書籍，更對烹調及背後的食物科學原理著迷，所以我對選修科技與生活科有很大的興趣，希望能更深入了解食品科學和背後的科學原理。最後，當要決定選科時，我向老師和父母尋求建議，他們都鼓勵我按自己的興趣和意願作出抉擇，這樣，科技與生活科便成為我其中一個選修科目。

在三年高中深入學習科技與生活科課程，讓我學到了很多東西。無疑，三年初中的科技與生活科課程確實為我在基本知識和能力上打好了紮實的基礎。科技與生活科幫助我提高了解決問題的

能力，並認識到影響個人和家庭生活質素、社區以至環境上的營養和健康相關議題。例如，我常常建議家人和朋友如何選取有助維持健康及有營養的飲食和均衡生活方式。此外，我們學校亦定期舉辦各種有趣的活動推廣科技與生活科，例如烹飪比賽、烹飪學會、健康講座，和有關食物安全及均衡飲食的展覽等，這些都進一步引起我對科技與生活科的興趣，並加深了我對科技與生活科的認識。



許多人都誤以為修讀科技與生活科的發展空間不大，因為這是一個相對不太熱門的科目。但事實是，修讀科技與生活科的學生在許多不同學位課程和工作職位都有優勢，如營養、食品安全、食品科技、產品開發……等。科技與生活科適合既講求實踐又注重學術的學生，這不僅是一個有趣而實用的科目，更與日常生活息息相關，直接對我們的生活有所裨益。

余曉欣

香港理工大學-食品科技與食物安全(榮譽)理學士學位

我在高中課程中選讀了科技與生活科的「食品科學與科技」學習範疇，對我在升學的準備上是重要的一步，並且讓我能更深入地發掘出自我的潛能和興趣。從中一開始，我已經對食物、烹飪和營養有極大興趣。通過初、高中科技與生活科中不同的理論課和實踐經驗，我逐漸對營養學有更多的了解，從而引起我在大學繼續進修營養學的興趣。

二年的高中科技與生活科課程，使我在基本營養學知識方面掌握到紮實的基礎，例如每種微量營養素和主要營養素的功能，以及不同農藥和添加劑對食物的影響等。現時，我是香港理工大學理學士（榮譽）學位課程的四年級學生，主修「食品科技與食物安全」，學習食品相關的檢驗方法和系統、食品儲存方法及食品安全管理。

去年夏天我到深圳作暑期實習生，在一個政府機構負責檢驗進出口食品。與在香港工作相比，這是一個截然不同的體驗。開始的時候，由於所有專用名詞都翻譯成中文，我完全不理解每台檢測機器的含義和中文名稱，令我非常沮喪。然而，這次經歷真正



擴闊了我的視野，令我對內地檢測行業的規模之大和專業程度感到驚訝。這寶貴的經驗建立了我對這個行業的知識、技能、價值觀和態度。

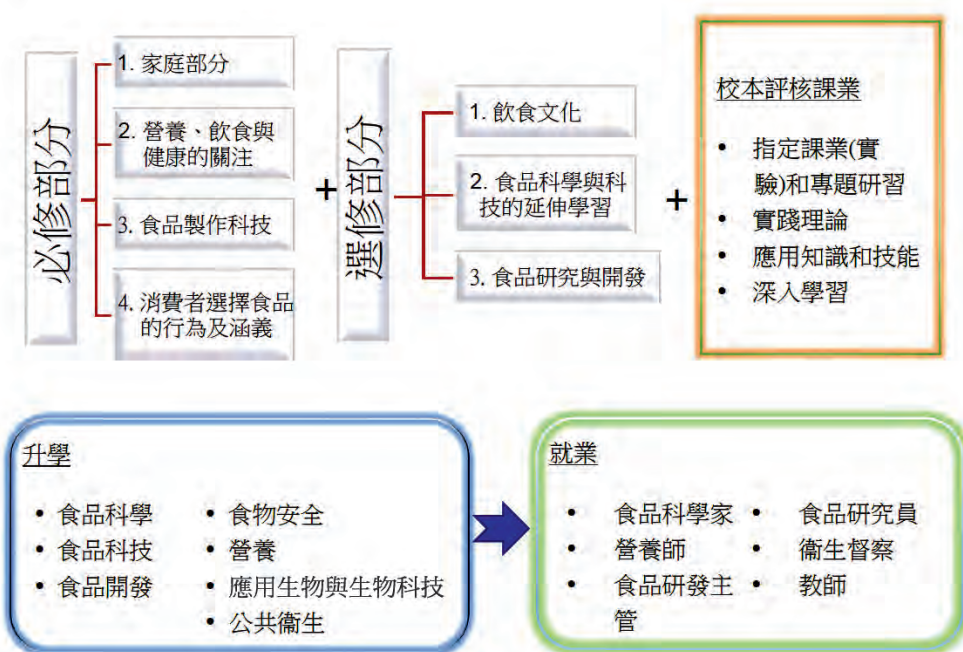
除了在知識和技能上的學術得著外，修讀科技與生活科對我的日常生活也有很大影響。當中掌握到相當多的科技與生活科理論知識，讓我懂得如何檢查食品標籤、成分表和營養聲稱，為我和家人在更健康的食物選擇上做出更明智的決定。課程還有助於提高我對網上社交媒體、博客和論壇等所宣傳，關於健康、飲食和營養的訊息、謬誤和不正確資料的意識，並就此與家人分享真確的事實。

在本科學位畢業後，我希望加入食品行業成為質量保證經理，通過定期食品檢測和審核，管理食品的質量和安全標準。此外，我的第二個目

標是到海外深造營養學，致力成為一個營養師，為人們提供有關健康和食物選擇的專業建議，幫助他們達到最佳的健康狀況，改善生活質素。因此，我相信修讀科技與生活科是一個好的起點，為我繼續升學和將來的職業生涯奠定了穩固的基礎。生活在這個科技先進的時代，食物的選擇和食品製造一直是現代社會關注的議題；此外，垃圾食品隨處可見，肥胖已是社會面臨一個重大的風險。因此，從健康飲食的角度來看，透過食品檢驗以確保食品安全食用和食物營養，已成為社會上重要的一環。

同學們，我建議你們要堅持自己的夢想，即使生活中遇到輕微挫折，也不要放棄自己的目標。 條條大路通羅馬。

食品科學與科技學習範疇



教育局

課程發展處

科技教育組

查詢：

teched@edb.gov.hk



如有興趣了解詳情，請瀏覽教育電視製作的

「科技與生活 踏上專業之路」

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