

教學分享

「樂也盈營」長者餐食譜設計及烹飪比賽

黎珮怡老師

14位中二同學在11月參加了由仁濟醫院社會服務部舉辦的「樂也盈營」長者餐食譜設計及烹飪比賽。是次烹飪比賽是以設計營養價值高，味道豐富，且食後能提升長者快樂指數的菜式為主題，目的是鼓勵社會各界關注長者的食物營養和精神健康、提高烹調水準，促進廚藝交流和分享烹調心得。

參賽同學設計了一系列一款適合老人家、營養高、味道好、且令人食後開懷的菜式。當中有2隊同學更晉身總決賽。

進入決賽菜色



榮獲季軍菜色



10. 豆腐寶盒

獅子會中學
梁愷鈞 / 周灝頤



日本沖繩考察團

駱保儀老師

任教旅遊與款待科已經數年，最難忘總是能與學生在海外尋找奇妙的體驗。記得2010年我們帶著40名旅遊科的學生，浩浩蕩蕩走到日本的沖繩，這個我們毫不認識的日本小島國度。

遊學沖繩絕對不是像遊走東京和大板，因為它不是一個熱鬧繁盛的城市，而是一個充滿大自然氣息和日本文化建築的小島。沖繩有全亞洲最大的水族館，玻璃窗的長度大約有3架巴士。

同學們又走到當地街市，觀看俊俏的魚檔老闆，把剛從魚市場運回來的，特大金倉魚。他已「庖丁降牛」般的熟練手法，把大魚切開，不消10分鐘同學們已經享受到金倉魚的鮮味。

我們亦走到代表著日本琉球文化的首里城。這裡充滿著傳統日本文化的色彩，包括手工藝品及歌舞表演，盡顯獨特的文化。而城裡更有難得一見的鐘乳石，奇形怪狀，只要花一點心思，會看見很多有趣的形狀。同學們都顯得很興奮。

這一次的旅程，最能獲益是能夠與一班學生建立了良好的關係，令他們更明白日後投身工作行業的真實環境，也學懂如何欣賞他國。



獅子會中學

地址：新界葵芳興盛路90號

電話：(852) 2614 7938 傳真：(852) 2614 5117

電郵：lionscollege@netvigator.com

網址：http://www.lionscollege.edu.hk

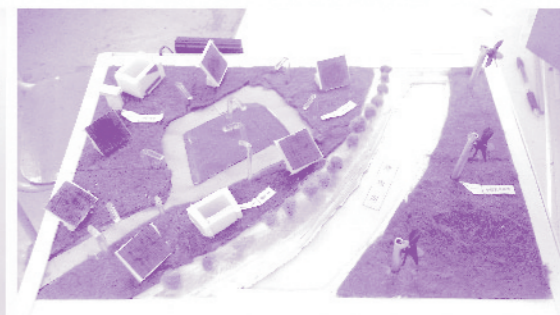
科技新知

科技新知

科技教育學習領域期刊

2012-2013年度 第一期

我們的驕傲



比賽名稱	舉辦機構	獎項	負責教師	獲獎學生
全港學生科技大賽	理腦思小科學家培育中心	環保創意設計 - 優異獎	吳伯權老師	1D 陳俊達
綠色建築由我創造	香港綠色建築議會	優異獎	李恩典老師	3D 黎凱維 3D 何文熙 3D 陳翔
「樂也盈營」長者餐食譜設計及烹飪比賽	仁濟醫院社會服務部	季軍	黎珮怡老師	2C 梁愷鈞 2C 周灝頤
微軟辦公室認證	微軟(Microsoft)	Microsoft Excel Expert	陳嘉寶老師 余英豪老師	6A 夏夢依 6A 張子輝 6A 馮志榮 6A 莫偉麟 6A 彭俊傑 6B 何倩儀 6B 曹浚軒 6C 朱麒邦 6C 胡嘉迪 6D 張凱瑩 6D 馮寶稀 6D 廖美琪 6D 陳俊光 6D 陳家洛 6D 鄭瑞賢 6D 諸家駿 6D 林銘軒 6D 盧善恒 6D 呂偉基 6D 曾張京 6D 王偉旺
微軟辦公室認證	微軟(Microsoft)	Microsoft PowerPoint Specialist	陳嘉寶老師 王琳軒老師	5A 周傑 5A 張家亮 5A 羅家寶 5A 梁誠軒 5A 岑子民 5A 王禮言 5B 莫嘉慧 5B 陳暉鵬 5B 梁子安 5B 梁浩揚 5B 麥皓堯 5C 關偉華 5C 劉泳業 5C 羅致和 5C 黃健東 5C 黃君卓 5C 余嘉浩 5D 范鈺婷 5D 馮映彤 5D 鄭佩偉 5D 何樂新 5D 郭志帆 5D 余天祐

科技新知邁向第二年了，亦恭喜大家安全渡過了 12 月 21 日瑪雅預言所謂的「世界末日」。科技的普及除了令人類對大自然的認識加深及社會文明的進步外，同時亦對大自然帶來破壞及社會道德倫理的轉變。我們在享受科技發展所帶來的成果之餘，亦要學會懂得正確地運用科技改善生活及學習知識。與其誤信所謂的「世界末日」而惶惶不可終日，倒不如積極地學習知識，掌握科技，為改善人類生活的環境出一分力，希望透過「科技新知」同學能有所啟發及得著。

教學分享

健康管理 與 社會關懷科

在本期的 <科技新知> 中，我們繼續和同學分享一些與健康有關的最新研究資訊，希望同學能以不斷學習的精神，認識健康資訊，並培養有利於健康的生活習慣。

陳智偉主任

二手煙與患上老年癡呆有關

二手煙已知能導致嚴重的心血管和呼吸系統疾病，包括慢性冠心病和肺癌。最近一項由英國倫敦國王學院及中國安徽醫學院共同合作的研究發現，那些長期暴露在吸煙環境中的人，他們患嚴重老年癡呆的風險大大增加。現時，中國共有三億五千萬煙民，而同時也是世界上老年癡呆患者最多的國家。

戒煙有助減少焦慮情緒

來自英國劍橋、牛津和國王學院的共同研究顯示，大多數吸煙者誤以為吸煙能緩解焦慮，但事實上人們在重覆吸煙動作時，反覆強調了自己的焦慮情緒，讓自己變得更焦慮。在戒煙後，吸煙者摒棄了這種習慣，因此焦慮情緒的也減輕了。

睡眠不足會傷害記憶功能

英國有最新研究顯示，即使每夜缺少 2 小時睡眠都會對人腦記憶功能造成無法挽回的損失；也就是說如果某人把每夜 8 小時標準睡眠時間減少到 6 小時，便將使記憶功能受到傷害。而且，一天睡眠不足所造成的大腦記憶損失不會因為第二天多睡眠而彌補回來，這些記憶一旦喪失就一去不復返了。

總括而言，最新的研究再一次告訴我們，吸煙害己害人，而充足的睡眠和活躍的生活方式，對我們的健康甚為重要。

(資料來源：BBC 中文網)

人物介紹

蘋果首席設計師 Jonathan Ive



李恩典老師

濃濃英國口音，留平頭，45 歲的 Jonathan Ive 是 Apple 的工業設計資深副總裁，用設計拉近人與科技間的距離，貢獻極大，卻極為謙遜。從 1998 年 Apple 推出的糖果色 iMac 到今年的 iPad3，每件產品的曲線、開關以及圖示，無一不是形塑自 Jony (朋友都這麼叫他) 之手。

從 iPad 螢幕玻璃的材質比例，到送抵顧客手中的外盒設計，Ive 對自己創造出來的每件產品，都有很深的了解，尤其是對於細節的高度講究，他曾請糖果師傅為第一款 iMac 找出最正確的顏色；請日本鑄劍師傅教他金屬性質以用於製造筆記型電腦；許多設計圈的人認為，他改變了工業設計的面貌。

「Jonathan Ive 與 Apple 聯手實現的成果，在在證明設計絕非空洞無內容，也絕非只是妝點門面之用，」Ive 的名聲不是建立在設計椅子或榨檸檬機，而是來自於電子產品，而這些電子產品在工作、溝通、拍照與聽音樂等日常生活中，已重新為全世界大多數的人形塑出一套新方式。」

「我們的目標很簡單——要設計與製造出更好的產品，假如無法做出更好的產品，我們就不收手。」基於以上種種特質，Jonathan Ive 名列今年《WIRED》英國版年度百大人物中的首位最有影響力人士。

資料來源：Wired UK July 2012 issue

科技與生活

掃描量尺寸-網購服飾超合身

梁卓新老師

英國研究人員研發新的身體掃描裝置，能精確量出身材尺寸，可望提振網購服飾買氣。倫敦時尚學院、莎羅大學影像研究人員和 Bodymetrics 公司共同研發這套最新掃描裝置。Bodymetrics 公司已利用微軟公司 (Microsoft Corp.) 遊戲機 Kinect 的體感裝置發展店內掃描器，且已進駐美國、英國和德國的服飾店。部分公司已經有利用網路攝影機的家用身形掃描器，英國的研發人員說，新掃描系統量出的身形，空前準確。

消費者先將自己的身高輸入新系統作為參考值，然後再利用網路攝影機或智慧型手機拍全身照，系統便會依此計算消費者的身材尺寸。系統利用測得的尺寸，結合整體比例打造 3D 影像。綜合這些資料和不同店家的尺碼資訊，這套系統也可以克服不同店家服飾尺碼標準不一的問題，如消費者適合穿某一家服飾的 M 號，到了另一家可能得穿 L 號。中央社 (翻譯)

相信這一種技術研發出來之後，會令網上購物更方便，每個人都可以買到最合適自己身材的衣服之餘，更可以幫助一些不方便逛街買衣服的人 (如傷殘人士、長期加班工作的打工仔、富商及明星等) 也可覓得心頭好。

資料來源：<http://hk.news.yahoo.com/掃描量尺寸-網購服飾超合身-071200210.html>

從上術例子引申出來，你會想到解決網上賣鞋要解決的問題嗎？

中國大陸北斗衛星導航系統正式開始營運，將為亞太大部份地區提供服務

余英豪老師

從去年年尾開始試運行的中國大陸北斗衛星導航系統已於日前正式開始營運，未來將向亞太大部分地區提供定位、導航以及授時等多項服務。從官方提供的數據來看，在中國大陸及週邊地區「北斗的位置精度可達到平面 10 米和高程 10 米；測速精度達到了每秒 0.2 米；授時精度單向 50 納秒」。

目前中國大陸共成功發射了 16 顆北斗導航衛星 (另有 4 個實驗模型)，根據中國日報的報導來看他們計劃在 2020 年前覆蓋全球，屆時太空中大陸導航衛星的數量將比現在還要多出 40 顆。據悉該項目 (始於 2000 年) 的初衷是為了擺脫對美國 GPS 系統的依賴，如今伴隨著發射衛星數量的增加，北斗儼然已經成為了美國 GPS、俄羅斯 GLONASS 以及歐盟 Galileo 這幾大導航系統外一股不可忽視的力量。



資料來源：<http://chinese.engadget.com/2012/12/29/china-launches-beidou-satellite-gps-services-across-asia-pacific/>