



营养师培训课上,学员在练习食盐估量。

## A 全科医生学当营养师

“这些‘理论性建议’听上去都对,但却不知如何着手操作,患者听了往往不‘解渴’”

从早上8点一直到傍晚6点,同济大学附属杨浦区中心医院的全科医生胡今(化名)接待了140多名病患。忙完一天紧张的工作,胡今回到家已是晚上8点。稍作休息,他又打开电脑,开始通过网课学习《食品营养评价》课程。

《食品营养评价》是上海城建职业学院“公共营养师”职业资格三级培训的大纲课程之一。2023年就从事同济大学医学院硕士毕业的胡今,为何“回炉”参与技能培训?作为全科医生的他,已经有了2年的医生岗位工作经验,又为何想到学习营养师技能?

“平时遇到的老年慢性病患者居多。”谈及学习营养师技能的初衷,胡今告诉记者,在指导糖尿病、高血压患者时,根据以前在医学院学的知识,我通常只能笼统地说“要低糖饮食、低盐低糖饮食、优质蛋白饮食”等原则性的建议。但究竟怎么吃才算是低糖饮食?哪些食物属于优质蛋白?进餐顺序对“糖友”来说影响多大……胡今也未必能说清楚。

“这些‘理论性建议’听上去都对,但不知如何着手操作,患者听了往往不‘解渴’。”对此,胡今觉得自己需要进一步学习营养学知识。上海城建职业学院培训点的“公共营养师职业资格培训”共有136课时,包括人体营养状况测定与评价、社区营养管理和营养干预等10门课,大多通过网课的方式来授课。“这样的培训比较适合我。”胡今说,当医生有时要值夜班,双休日也要值班,工作时间不规律,网课能让我自行调节上课节奏。

“不同于纯理论教学,这一技能培训特别强调实操,包括食谱编制、营养餐制作等。”作为整个技能培训项目的负责人,上海城建职业学院食品与旅游学院副教授刘晓丹介绍,目前,上海城建职业学院是上海唯一有营养师培训资质的职业院校,课程将技能与生活紧密结合,“把专业的医学营养知识转化为大家听得懂、做得到的日常饮食指导”。

# 读了本硕士学位 他们为啥“回炉”学技能?

据《解放日报》  
本版图片均为资料图片

最近,几条“‘00后’美术生刮腻子”系列视频在网络走红。两位“00后”美术生从未接受专业训练,通过自学将传统刮腻子工艺升级为浮雕壁画,吸引了海内外订单,一年营收100多万元,还引发全网对“手艺高端化”和学历价值的深度讨论。

与此同时,上海一群已有本科、硕士学位的年轻人,选择重新走进院校学技能。记者从有关部门了解到,上海每年约100万人次参加1500多个技能培训项目。这种“技术回炉”不再是为了一纸证书,也不是为了学历提升,更是为了增加自己的实际技能。



学员们正在上海应用技术大学“调香师”技能培训课程中。

## B 浙大硕士读AI本科班

“可以说,在相对固化的经验配方之外,AI能给出更多你可能不容易想到的解决方案”

王文杰是一个“90后”“张江男”。他读过两所大学的材料专业,分别获得学士、硕士学位;他进过3家中外上市企业,目前供职于一家跨国公司的亚太研发中心;而他入职后报过的技能培训班至少有4个,最新的这个班是上海开放大学上海工匠学院的人工智能本科班。

王文杰已把跨专业充电当作一种“生活方式”。他与朋友结伴参加过面点师职业培训,利用周末闲暇学做饺子、包子等中式点心,2年间从技工五级练到了技工四级。“其实,做面点跟做研发一样,动手性比较强,而且可以调剂心情,十分解压。”王文杰笑着告诉记者。除了学做面点,他还参加过人力资源、劳动关系等多种培训课程。为了上课,他双休日时常要乘公交车转地铁,即使忙碌他依然乐于坚持。

每一年,王文杰都要学点什么新知新技。2024年时,市总工会发出“匠心学堂”办学通知,于是他成为那一期全市1000个报名人之一,并开始与上海工匠学院结缘。2025年秋季学期起,王文杰更上一层楼,通过个人入学申请制,报读了上海工匠学院工匠学历班新设的人工智能专业,学制2.5年。这个班实际招录的学员结构显示,70%以上已获本科及以上学历,甚至吸引了包括拥有博士学位的专业人士就学。

经过第一学期的基础课学习,王文杰与工匠学院的同学们从小程序开始做起,从气象小模型到出行小助手等,个性化开发各有所长的智能体。令他特别期待的还有第二学年,跟着不同行业的企业导师,分派到各企业的“AI+”岗位。最终,学员们才能理论结合实践,通过学位论文答辩。这过程中还可能产生专利等“副产品”。

## C 业余培训成就“调香师”

“与原先流程化的工作相比,调香兼具理性、感性和创造性,悦人、悦己,且更有挑战性”

今年41岁的祁奕,去年从工作了14年的某香料制造企业辞职,目前正着手创立自己的香氛艺术品牌。这一改变,源自他参加的一场“调香师”技能培训。

祁奕的本科专业是公共事业管理(卫生方向),毕业后入职一家香料制造企业,负责香料产品的合规工作。“由于企业70%的产品出口到欧洲,因此需要应对欧盟化学品监管体系(REACH)的合规要求。”祁奕介绍,履行合规要求后,非欧盟制造商的产品才能顺利出口到欧盟。与第三方检测、咨询机构沟通,共同解读企业面临的合规要求、制订应对方案、协调企业内部各部门推进落实……在香料制造企业,祁奕的工作内容以文字工作为主,以及企业内部和外部对接。

为何想学“调香师”?祁奕说,自己原本想更多从下游客户角度了解需求,进而倒推作为原料供应商如何为客户提供更好的服务。

上海应用技术大学“三级调香师”的培训中有很多国际国内关于香料香精的法规和标准。“这正好能弥补我在

香精领域的知识盲区。”祁奕说。作为行业职业技能培训,上应大从2017年开始开设了“调香师”培训。祁奕几乎把所有业余时间都用在“三级调香师”培训上,日用香精和食用香精的调配技能、质量控制、法规等一共10门课。上应大香料香精化妆品学部教授易封萍介绍,课程设置循序渐进,三级调香师大约120个课时,线下学习7天;二级调香师大约100个课时,线下学习5天。

线下学习的实操环节最令人兴奋。在实验室中,祁奕对着浸满各种香味的纸条嗅闻——“闻香”;辨别水果香味、花卉香味以及浓郁程度——“辨香”;根据上课要求,现场调配一款指定的香精,比如茉莉花味、玫瑰味、香蕉味、菠萝味等。“虽然书上有香精配方,包含十几种香料名称、含量范围,但要从调料台上几千个原料中选择、调配出来,并不容易。”

2023年,祁奕参加了由中国香妆协会主办的首届调香师职业技能演练竞赛,获得了优秀奖;2024年,祁奕开始为自己的艺术香氛商品创建独立品牌。同时,祁奕开始学习绘画、摄影等技能,综合运用绘画、摄影、概念香水等艺术作品表达可持续发展理念。

### 遗失声明

- 马宇林遗失宁夏荣恒房地产集团有限公司于2025年3月15日开具的银川兴庆区塞上凝聚力商业城38-1号楼4.5号营业房屋租赁履约保证金一张,票号:0553326,金额:20000元,特此声明。
- 赵联营(身份证号:640102198708160610)遗失银川市兴庆区博雅家园一区2-1-501室银川市兴庆区康居安置合同正本,合同编号XS20220111000,面积:116.91平方米,特此声明。
- 罗元召于2026年1月21日遗失身份证,身份证号:640106200603022938,特此声明。
- 银川市个体经营军成修理部(统一社会信用代码:92640103MA763T5F56)遗失财务专用章一枚,声明作废。

**欢迎刊登  
分类广告**  
**电话:6036433**