

鳳鐘鳴聲 107

The Counseling Publication of FengMing Junior High School

主題：生涯教育・生命教育・性平教育・環境教育

●發行單位：新北市立鳳鳴國民中學
●發 行 人：林世慶
●編 輯 群：陳曉涵、周漢蓓、曾靚之
廖依帆、謝雅雯、陳羽萱
連于瑩、黎芃妘、陳明叡
●創　　刊：民國87年11月22日
●出　　刊：民國115年 6月5日(第107期)
●地　　址：239新北市鶯歌區永和街33號
●電　　話：2678-0609 傳真：2678-3146
●網　　址：http://www.fmjh.ntpc.edu.tw/

畢業，是生命中的痕跡，不是結束而是前進

校長林世慶



時光荏苒，校園的蟬鳴聲提醒我們夏季的到來。然而九年級的學長姊已從剛入校時的青澀模樣，到現在能夠獨當一面、即將邁向人生另一個階段，想到這一幕校長的內心充滿了欣慰與不捨。

在你們即將踏出校門、各奔前程的時刻，除了祝賀，我更想送給各位一份文字的禮物。在這裡分享一本好書《愛呆西非連加恩》。

這本書的作者連加恩醫師，當年和你我一樣，也曾面臨人生的抉擇。身為醫學系畢業的高材生，他大可選擇留在國內頂尖醫院，擁有一份令人稱羨、安穩且高薪的工作。然而，他卻選擇了一條「人跡罕至」的路，報名參加第一屆外交替代役，遠赴西非的布吉納法索。在那個被稱為全世界最貧窮國家之一的地方，他度過了改變他一生、也改變無數人命運的歲月。

從這本書中，我想分享幾個觀念，作為送給各位畢業生的禮物：

一、重新定義成功：在別人的需要上，看見自己的責任

在現今社會，我們往往習慣用考試分數、學校排名或未來的薪資來衡量一個人是否「成功」。然而，連加恩醫師在書中展現了另一種可能：真正的成功，不在於你贏過多少人，而是在於你幫助了多少人。

當他在西非看見居民因為缺水而苦、孩子因為貧窮而無法就學時，他沒有轉身離開，也沒有只躲在冷氣房裡看診。他明白，醫生的天職是救人，但在那個極度匱乏的環境，救人的方式不僅是打針給藥，更是要解決生活困苦的根源。

各位同學，未來你們面對的競爭會更加激烈，但我希望你們記得，課業與技能的磨練固然重要，但請不要讓自己成為一個「只看見成績」的人。試著將你的眼光轉向社會，思考你的專業如何能解決別人的困難。當你學會「在別人的需要上看到自己的責任」，你的生命將會展現出完全不同的厚度與力量。

二、創意的價值：用最小的資源，發揮最大的影響力

書中讓我最動容的一個故事，是著名的「垃圾換舊衣」計畫。當時布吉納法索的環境髒亂，廢棄塑膠袋遍地，且居民物資匱乏。連加恩醫師沒有選擇單純地發放救濟物資，因為他知道那會養成依賴；他更沒有等待政府的大筆預算。

連醫生發揮了驚人的創意，透過台灣教會募來二手舊衣，並告訴當地居民：「只要收集三袋垃圾，就能換一件衣服。」這個計畫不僅清除了數以萬計的垃圾，改善了公共衛生，更重要的是，它維護了當地人的尊嚴。這不是施捨，是他們透過勞動換來的報酬。這個案例告訴我們：解決問題不需要具備驚天動地的資源，只需要一顆觀察入微的心，加上一點點跳脫框架的勇氣。

未來的世界變動極快，你們會遇到許多看似無解的難題。請不要輕易說「我辦不到」或「我沒有資源」。鳳鳴國中的學生應該要學習本書作者連加恩一樣，擁有一雙善於觀察的眼睛，運用你們在學校學到的邏輯思考與創造力，在困境中找出那一條創新的道路。

三、留下生命痕跡：去做一件離開世界後依然有意義的事

連加恩醫師在書中寫下了一句震聾發聵的話：「好手好腳的人，要去做更有意義的事。」他甚至鼓勵大家，要去做一件「當你離開這個世界時，還能留下痕跡」的事。

在布吉納法索，他鑿井、蓋育幼院、推廣公衛觀念。即便多年後他離開了那片土地，那口井依然噴湧著清澈的水，那間育幼院依然守護著孤兒。他的生命，已經深刻地刻劃在西非的大地上。

同學們，國中畢業不是結束，而是你們「生命旅程」的開始。你們每個人都像是一位設計師，正在設計自己的人生藍圖。我希望你們在規劃未來時，不只要想著「我要買什麼樣的車子、住什麼樣的房子」，更要問自己：「我想為這個世界留下什麼樣的風景？」

哪怕只是在學校中協助學弟妹學習、在未來的職場中堅持誠實、或是運用你的專長改進一件生活中的小事，只要那是正向的、具備價值的，你就在這個世界上留下了美麗的痕跡。

同學們，未來的路很長，外面的世界或許不如校園單純，你會面臨許多挫折與風雨，但請記得《愛呆西非連加恩》帶給我們的啓示：**勇敢地走向廣闊的世界，保持你的熱情與創意，並且永遠不要忘記幫助他人是生命最美的風景。**

會長給畢業生的祝福

轉眼間，又到了充滿感動的畢業季。

畢業，是青春最美的一頁。

♥在鳳鳴國中的點點滴滴，都將成為你們心中最珍貴的回憶。

會長衷心希望你們每一個人，都能帶著勇氣、自信與笑容，開心迎向新的旅程，勇敢追逐夢想。未來的道路或許充滿挑戰，但請一定要相信自己，你是最棒的！✦✦✦

祝福你們，畢業快樂！

家長會長 小娟會長 賀

七年級戶外教育 北海岸生態與牽罟



海象與節氣：在等待中學會敬畏

當我們與自然的距離愈發遙遠，節氣的流轉與大海的訊息也隨之消逝。今年的旅程充滿了挑戰，受到閏月與氣候不穩定的影響，出海前夕的海象預測令人焦慮。下寮社區的大哥們與師長們一同祈禱，最終在陽光下順利出航。這讓我們體悟到：在浩瀚的大自然面前，人類是渺小的。漁民的生活並非點擊螢幕就能得到結果，而是需要耐心的等待與對天的敬畏。如作家夏曼・藍波安所言：「天天出海的人，偶爾也會只補到一片魚鱗。」這份謙卑，是我們在課本之外學到的珍貴第一課。



團隊合作：拉起百人的團結之網

這次最震撼的畫面，是全體七年級161 位同學分成兩隊，在豔陽下齊力收網。牽罟這項傳統漁業技術，考驗的不只是體力，更是「同步」的默契。大家必須放下自我中心，考慮夥伴的節奏，不能因為疲憊或被美景吸引而停歇。當漁網漸漸收攏，看到鮮活的漁獲躍動，孩子們終於明白：豐收背後，是每個人各司其職、團結一心的成果。



告別科技冷漠：療癒心靈的自然力量



理查・洛夫在《失去山林的孩子》中提到，現代人的焦慮與冷漠，往往源於與自然連結的斷裂。對許多人來說，這是人生第一次真正觸碰大海、踩在沙灘上。儘管烈日灼人，但看到大家在淨灘時那份為土地盡一份心力的神情，以及在大海前綻放的笑容，我們看見了「貢獻才是感恩的起點」。在「做中學」的過程中，我們學會了珍惜，也療癒了長久處於3C世界的疲憊心靈。







凝聚鳳鳴「地球力」：2026 世界地球日活動紀實

每年的 4 月 22 日是「世界地球日」，今年邁入第 56 周年，全球主題定為 「Our Power, Our Planet」(地球力)。這是在告訴我們：每一位鳳鳴人的日常選擇，無論是減少使用一次性塑膠製品，還是響應低碳飲食，都是守護地球最強大的力量。



805周士淇・林書淳

環境倡議：看見微塑膠的危機

在週一朝會時間，第十二屆學生自治會帶來了震撼的行動劇宣導「子宮裡的塑膠派對」。透過生動且具省思意義的演出，同學們認識到微塑膠已不只存在於海洋，更威脅到人類的生命起源。這場倡議讓全體師生深刻理解，「減塑」不僅是為了生態環境，更是為了守護下一代的健康與生存，展現了鳳鳴學子對社會議題的使命感。

生活實踐：蔬食減碳與靜心省思

環保的落實始於餐桌。當天全校午餐共同響應「蔬食日」，選用在地、當季的低碳食材，減少畜牧業帶來的排碳量。配合長久推行的「空盤行動」，同學們在珍惜食物的同時，也為身體與環境減負。

午休期間，全校教室同步熄燈一小時。這份難得的靜謐，讓大家在節能的同時，也能暫時放下忙碌的節奏，平靜地思考我們與自然共生的可能性。



804郭芷熏・林智祥

家長閱讀社群



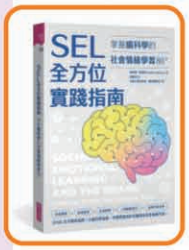
紅茶老師領讀《SEL全方位實踐指南》

這本書聚焦於社會情緒學習（Social Emotional Learning，SEL），強調孩子除了學科能力外，更需要培養五大核心能力，才能在變動的世界中穩定成長。

1. **自我覺察（Self-awareness）**
   能辨識自己的情緒、價值觀與優勢，建立正向自我概念與成長心態。
2. **自我管理（Self-management）**
   學習情緒調節、時間管理與自我規劃，培養穩定的學習與生活節奏。
3. **社會覺察（Social awareness）**
   具備同理心，能理解他人觀點與文化差異，並尊重社會規範。
4. **人際技巧（Relationship skills）**
   學習溝通、合作與衝突處理，建立健康關係並懂得設立界線。
5. **負責任的決定（Responsible Decision Making）**
   能評估行為後果，依價值觀做出合宜且負責任的選擇。







人類前額葉約在25歲才成熟，因此青少年在情緒調節與衝動控制上仍在發展中。書中也提供多項實用方法，如學習暫停的「90秒規則」、強調自我覺察的「正念呼吸」、提供舒緩的「冷靜區」，以及自我管理的「情緒計畫表」，都能幫助學生學習覺察情緒並逐步提升自我調節能力，進而支持成長與學習。

在家長閱讀社群的共讀與交流中，家長們逐步將SEL理念帶入日常教養，從「指責與命令」轉向「理解與陪伴」。透過閱讀與對話，也重新看見陪伴的力量，讓家庭成為孩子能安心表達、穩定成長的起點。



特教班美感議題融入



紙藝摺疊—摺紙燈籠



乾燥花設計—浮游花裝飾

迦納（Howard Gardner）的多元智能理論認為智力並非單一的語文或邏輯能力，而是包含八大領域的複合體。此理論讓我們去了解每位特殊生（例如學習障礙、情緒障礙、自閉症、資賦優異）皆有其獨特的智能光譜；這也是特殊教育領域中，特別重視每位學生在教學過程中的感官刺激與身體經驗之主要原因。本學期特教班的美感教育課程以「美感療癒，我們來一場美的接力賽！」為核心理念出發，通過多元物件媒材與生活化教學單元設計，引導身心障礙學生進行感官探索與創作體驗。

課程內容設計包含紙藝摺疊、節慶裝飾、布料染色、立體手作和乾燥花設計等活動，在教學者一步步的引導與示範下，透過觸摸、觀察、剪貼、拼接與操作，培養手部精細動作、手眼協調、專注力和問題解決能力。藉著反覆操作與投入創作體驗，促進末梢神經、小肌肉、認知、動作與情緒表達等各方面能力；課程不僅讓學生從創作中獲得成就感與快樂，也將藝術與日常生活緊密結合。



立體手作—三角錐體蛋糕集合



節慶裝飾—聖誕節花圈

陳志恆心理師親職講座－脫癮而出不迷網



孩子們是否常常手機不離身，一滑就停不下來，被要求暫停或收起來就引發衝突呢？

講座一開始，陳志恆心理師就提醒大家：網路成癮往往只是結果，而不是原因。孩子沉迷螢幕，背後常是現實生活中歸屬感、成就感或情感連結不足。

因此，比起責備或強硬限制，更重要的是學習成為孩子的「數位教練」在陪伴中建立規範，在理解中培養自律。

講座中也分享三個重要觀念：

1. **「3C當工具，鼓勵使用；3C當玩具，限制使用。」**
   用得好是學習與成長的助力，用成癮才會變成依賴。
2. **「能有多自律，才有多少自由。」**
   不是禁止科技，而是學會管理自己使用的時間與行為。
3. **「良好的親子關係，是預防沉迷最好的解方。」**
   現實中的陪伴與連結夠溫暖，孩子就不需要完全依賴虛擬世界。

另外也提供實用的數位管理方法，例如分齡使用原則，以及面對「再一下下就好」時的五大應對法：

1. **溫和但明確地提醒界線；**
2. **允許孩子表達不滿與情緒；**
3. **提前預告結束時間；**
4. **適度善用數位管理工具；**
5. **在孩子做到時給予肯定與鼓勵。**



這些做法的重點不只是管理手機，而是在關係中建立信任與理解。

在數位時代中，我們或許無法完全拿走螢幕，但可以多一點陪伴與對話。當理解多一點、距離就會近一點。



從故事到旋律，聽見性別平等的聲音！







誰說談性別平等只能生硬無聊？鳳鳴國中的圖書館這次很不一樣！將「**性別平等**」與「**閱讀**」、「**音樂**」巧妙揉合，打造一場充滿溫度的感官饗宴。

性平書展特別邀請**自治會同學**出馬，親自推薦性別平權書籍，透過生動分享，讓原本看似遙遠的議題變得貼近生活、引發共鳴。同時也邀請校內師長共同參與語錄牆創作，留下對性平的觀察與想法，一句句充滿力量的金句，成為校園中最亮眼的風景。「性平音樂電台」作為驚喜彩蛋，在打掃時間播放同學精選的性平主題歌曲，讓大家在旋律中傾聽性別平等的聲音及理念。

透過閱讀、文字與音樂的交織，期待讓性別平等的種子，在鳳鳴國中的校園中悄悄萌芽，藉由閱讀翻轉刻板印象，也在旋律中慢慢「聽見」性別平權的力量！








性別平權書展


性平語錄牆



閱讀課-探索性別平權和音樂的關聯



《獅子萊恩的煩惱》體驗式課程



獅子萊恩是個性別氣質陰柔的男生，在學校卻遭受許多嘲笑、不平等的對待，令他害怕面對學校生活，鳳鳴國中的同學們化身富正義感的狗狗阿旺、溫暖關懷的熊貓花花、勇敢做自己的獅子可可、嗆辣愛抱怨的狐狸皮蛋、有話直說的鸚鵡嘎嘎，努力幫獅子萊恩找出可以全班一起開心去畢旅的方法。
各班的小隊長努力推測出萊恩不去畢旅的原因，再想辦法讓全班能夠開心的一起去畢旅，最後大家的結局也都不一樣，一起來看一下大家對於這個活動的回饋吧～

801
對於結局有點可惜、失望，也蠻符合現實的，過程中已經努力想辦法了但還是不去。



802
對於同班同學不去畢旅都無所謂有點心酸，明明都是同一個班的一點都不團結，每個人都只顧自己開心。

803
結局和很多真實情況差不多，我覺得班上有令人不喜歡的人，但也要理解他。



805
很可惜！一定是萊恩被很多人排擠，所以才覺得眼前的美好都是假的。







804
認為結局有點讓人意想不到，原來說出來的話，可以傷害一個人那麼深。

806
很不好！因為過程中很努力想讓萊恩能夠開心的去畢旅。



















在活動過程看到同學們的積極和行動力，希望大家能將這些學習帶回生活中，無論性別氣質如何，都能尊重和同理彼此！

畢業班祝福

給麗琪老師

901 宋禹霏 吳念純

在國中這三年很謝謝您無微不至的照顧，不管是各個比賽或是學校活動，您超會鼓勵我們，雖然籃球比賽前很努力的練習，但還是最後一名，您還是請我們喝飲料，說有前五名就好。

七八九年級惹您生了不少氣，有時候還是因為一些小小事情，例如要段考、模考或是會考時，班上都吵得亂哄哄的，您都生氣的坐在講桌前講一大堆人生道理，還會邊掃地邊念我們打掃不乾淨，您很關心我們的成績，也很擔心我們的未來。

雖然一直碎碎念，但我知道老師這樣做也是為了我們好，只是想讓我們在未來的路上少一點挫折。

這三年的教導下，我發現老師是一個刀子嘴豆腐心的人，嘴上講很嚴厲的話，但其實都會關心我們，是一個非常優秀的老師，都會默默付出，我們要畢業了，我希望麗琪老師要好好照顧自己、平平安安、健健康康的喔！

給宣竹老師

902 方家妤

老師，謝謝您這三年一路的陪伴，剛進國中時的國文老師，到現在的班導師。我們從素不相識，變成對方又愛又恨的存在。您教會了我們責任、努力與團隊的重要，更是因為您，我們才能一步一步的更成熟、更勇敢。雖然未來大家將前往不同地方，在不同的領域發展，但我們不會忘記這三年的回憶，還有您，都將珍藏在我們心中，永生難忘!

給炳雄老師

903 張玟琦

在國中這三年裡，身邊不僅有朋友們的陪伴，也有各個老師的教導，而始終不變的是帶領者我們向前的「大雄老師」負責擔任九年三班的班導。

感謝老師十分用心的教課，努力的想讓我們更加進步，即使班上吵吵鬧鬧，您還是盡責的把進度教完，也特別謝謝您，沒有因為身體狀況的關係放棄指導我們，反而更加堅持要帶我們到畢業。當我們心情低落時，您會細心安慰，提出一些建議，好讓我們消化情緒。

如今，再過幾個禮拜，我們這一班將要解散，連同老師一起畢業，希望未來老師的身體比現在更加健康、更有活力，祝福老師退休後，能夠好好放鬆、好好休息。

給文言老師

904 王靖雅

臨近畢業不禁讓人感到期待，也令人感到些許悲傷。想起和老師三年相處的點點滴滴，不管是日常小事或是人生大事，我們身邊都有您的身影。其中包括:每天怕學生中午吃不飽裝的特大碗又或是每天必不可缺的精神喊話，鼓舞著全班每一個人。雖然我們經常惹您不快讓您訓斥我們，但是，在我們心中從無怨言，只有無盡的感激。感謝文言老師孜孜不倦的辛苦教導和陪伴我們，讓我們收穫很多。

感謝文言老師也感謝904全班同學，祝各位鵬程萬里，畢業快樂。

904全體敬上

給建宏老師

905 劉宥陞 曾筱媗

TO:帥氣的190

建宏哥哥我們又來接您啦～在時隔6個多月的現在，您的專車再度回歸，帶領您從沉悶的几案裡，走進時空，回顧那倏忽即逝的3年，請您繫好安全帶，我們即將出發，Let’s go！！！

剛打開門，映入眼簾的是你高到不合理的身高，和可怕的氣勢，相信新生訓練的大家都是這麼想的，但或許是氣勢使然吧！我們不僅僅是生活教育競賽的常勝軍，也同時是三年的精神總錦標，但看似完美的我們班「偶爾」還是有需要您操心的時候。例如：家政課的手機事件、英文課的集體作業事件，等等大大小小、零零總總，還真是讓您費心啦～

除此之外身為體育老師的您，運用了梅花「越冷越開花」的道理，讓我們在酷暑的訓練下，奪得籃球比賽的佳績，過程中流下的汗水滋養了我們名為青春的種子，有的人茁壯成蔥鬱的大樹，有的人綻放出碩大的花朵。感謝您這三年帶領我們領略這段青春歲月，您常說選擇你所愛，愛你所選擇。相信這三年會成為一段被我們所愛，如音樂劇般，悄然落幕的精采表演。

這趟如夢似幻的旅程就到這邊結束，隨著這輛車走入歷史，我們也在這送上最真摯的感謝，以上。謝謝你成為了我們的幾分之幾。

您的本日司機：905全體

八年級社區高中職專業群科參訪心得

餐旅群(餐飲管理科)

◎801 徐筱曉

這次的課程是手作下午茶，其中讓我印象最深刻的是製作夾心餅餡料的過程。因為融化棉花糖需要足夠的耐心，也必須注意火候，操作起來並不容易。和我原本想像的不一樣的是，這項工作其實沒有看起來那麼簡單，這也讓我明白，職群不能隨便選擇，否則自己也會學得很痛苦。

◎803 吳奕璇

這次的體驗很特殊，因為可以嘗試到平常不太會做的事情。在老師分配食材的時候，我們就先將鍋碗瓢盆洗乾淨再去領食材，讓我很驚訝的是食材竟然還要秤重，只要差一公克都會影響到食物的美味，這也是我最印象深刻的部分。此次高職參訪讓我未來對於餐飲管理更有興趣，也會把它放在第一志願，期許未來能接觸更多有關的體驗。

動力機械群(汽車科)

◎801 林梓晴

我印象最深刻的是實際操作換機油的過程，讓我覺得非常好玩又有趣。原本我以為這類課程可能會比較無聊，但實際參與之後，才發現充滿樂趣。透過這次的體驗，讓我對動力機械群有初步的了解，也開始思考未來是否可以將它納入升學選擇之一。

◎802 蔡寵佑

這次的體驗課程在組裝機車引擎的課程中，我覺得非常有趣，也學到了一些知識與技能。而在裝卸機油的部分，也跟我想像中的不一樣，而且我才知道原來這也是屬於動力機械群。這次的體驗讓我對動力機械群的課程有更多認識，但我未來還是比較想要往高中發展。

家政群(美容科)

◎801 林汶育

在操作的過程裡，最讓我印象深刻的是在指甲上畫出自己想要的圖案，後來發現原來做指甲不是只有塗上一層指甲油就好，還需要很多複雜的步驟。這次的體驗不但讓我覺得很有趣，也讓我對未來是否就讀普通高中的想法有了動搖，但目前我還是會好好考慮。

◎803 詹采晏

這次體驗美甲課，過程就是將甲片固定在架子上然後上膠底，之後就可以挑選自己喜歡的顏色去製作美甲。當中最有趣且最印象深刻的是做完美甲後要上封層，是很有儀式感的一個動作，像是在說我的美甲完成了！這場體驗對未來有意就讀高職的同學來說，會像是一場考察，思考自己是否真的喜歡這個科別。

藝術群(多媒體動畫科)

◎804 柯于婕

在這次技職參訪中，我體驗了手創3D課，拿著3D列印筆，畫在星星造型眼鏡的樣板上。在這當中，考驗是耐心和專注力，印象深刻的是畫到一半時，原本想停下來欣賞我的作品，結果我畫好的眼鏡直接斷掉。不過體驗結束時，我仍然帶著愉悅的心情和作品一同返回學校！

◎805 周士淇

我印象最深刻的是使用3D列印筆製作眼鏡框。看老師操作時覺得很簡單，但自己實際動手後才發現並不容易，讓我體會到任何技術都需要不斷練習與經驗累積，才能真正做好，也讓我更明白「行行出狀元」的道理。雖然我目前並不打算就讀高職，但這次體驗改變了我的想法，讓我了解到「人生有很多不同的出路」，每個人都有不同的專長，每份工作也都有不同的挑戰，也讓我對自己的未來目標更加明確，堅定地朝自己的方向邁進每一步。

食品群







食品群(烘焙科)

◎802 鄭硯伃

在這次參訪中，是我第一次參加這種活動，因此對這次體驗感到期待。我們製作巧克力馬芬蛋糕，由於時間有限，備料的步驟不是從頭開始做起，覺得有點可惜。但製作的過程中，將巧克力倒進杯子裡的動作，讓我體驗到不一樣的感覺，有很多細節需要摸索，才能做得更好。

◎802 彭懷萱

進到廚房的第一印象是環境乾淨，食材老師都幫我們備好在桌上，只要攪拌麵糊再分裝到杯子裡送進烤箱，快速又有效率地完成了！這次的職群體驗我覺得很棒，製作的蛋糕也很好吃。但未來我還是想讀高中，而甜點則會繼續作為我的興趣。

餐旅群



動力機械群



家政群



藝術群



樹人家商－糖霜餅乾創意競賽



第一名 901 鄭栩彤

在練習過程中遇到最困難的就是調配糖霜的濃度，看老師做覺得很簡單，但自己練習就亂掉了，不可加太多水，比例一定要剛好。比賽前我很有自信，我也一直相信自己可以做到最好！比賽中我以為時間不夠，但沒想到我們還剩下很多時間，那就沒有什麼好擔心了，當時評審一直誇獎我們，真的很開心，也對自己產生信心。最後頒獎時刻我們都很緊張，直到聽到了我們得到第一名！心裡很激動，這次比賽中學到了對自己有信心就一定可以成功！也謝謝莉芬媽媽可以抽出時間陪伴我們培訓及比賽！



第一名 903 翁芷瑩

決定參加糖霜餅乾比賽時，我就說大話會得第一名，講完這句話後才有些反應過來，糖霜餅乾是我從未接觸過、了解過的領域，可後悔也來不及了。抱持著撂下狠話的衝勁開始了兩天的特訓，剛到練習教室還搞不清楚要做什麼，好在有莉芬老師的幫助才漸漸找到狀態，後來進入實作，每進步一點就很有成就感。在練習當中與夥伴有些許的小摩擦，溝通後讓我們了解對方的想法，當天比賽配合得很好，比預期還早結束。最後憑著衝勁得到了第一名，這個回憶是沒有能代替的，更無法忘掉！在此感謝莉芬老師，感謝您的用心良苦，讓我們接觸到新的體驗！



第三名 905 賴霈軒

我要先感謝莉芬老師教導我們，把她的經驗告訴我們。在練習的過程中我覺得最困難不是做，而是要有耐心，只要心浮氣躁一定不會有好結果。在比賽當下，我們超級緊張，因為糖霜的濃度比練習的還要稀，要做上面的裝飾就會跟下面的底色融合在一起，所以每次擠一個顏色就要送進烤箱烘乾。最後我們的擺飾也是全場焦點，也要謝謝莉芬老師借我們擺飾的道具。我們只有三天時間練習，真的是魔鬼訓練，但我發現比賽完，讓我更加了解我對餐飲科的熱愛，想往餐飲科的方向走，未來能繼續參加有關這種的比賽。



第三名 905 胡語欣

剛開始覺得難的是調濃度，還有畫線條會一直卡住，但第二天就慢慢上手。後來覺得最難的就是控制時間，還好因為熟練的關係，所以不會那麼緊迫，但到了比賽前一天，在路上我都還是很緊張。當天到比賽場地時覺得大家都很強，中間我們也發生了很多挫折，例如：比賽現場給的糖霜濃度很低（太軟太稀），但還好比賽給的餅乾是我們練習做的那種款式。最後到了緊張的頒獎環節，我們這組得了第三名，而我們的另一組得了第一名！莉芬老師也很替我們開心。也很謝謝莉芬老師的耐心指導，不管是團隊默契還是美感部分，我覺得自己也提升了不少，雖然成績沒有達到理想，但還是學到很多。

114學年度新北市技藝競賽得獎心得

餐旅職群—飲料調製實務 第六名 903 郭芷綾



其實不知道自己為什麼會去比賽，想挑戰自己吧！想把自己的寒假過的充實一點。培訓前我以為自己調飲料的樣子非常酷，結果今年題目是手沖咖啡＋蘋果塔，根本沒有shake的步驟啊！比賽限時15分鐘內要做完成品，而餐飲業又講求衛生，許多人中途放棄覺得很困難，但我覺得選手就要有堅持的決心。「16次培訓而已，不難的」。我一直告訴自己這句話，在培訓的時候有很多難忘的事，像是學長姐在我們練習時的提醒與叮嚀，還有切蘋果切到手、午休加強訓練等等的畫面。反而最難的不是術科，而是要背250題的學科題庫，每天早上我就是刷題，到比賽結束的隔天，成績公布我得到第六名，得到消息我忍不住叫了出來！感到很有成就感，因為我的寒假有2/3的時間都在培訓，告訴自己努力就有成果。最後想告訴學弟妹，一旦下定決心想成為選手，就要堅持努力。技藝競賽是個不錯的體驗，未來在升學上面有很多幫助哦！喜歡社交、充實自己的可以積極參加，你們也可以的，加油！



餐旅職群—飲料調製實務 佳作 904 黃芷渝



在培訓的日子裡，我覺得最辛苦的是學習自己不曾接觸過的事物，在這培訓的19天中，一直重複練習，每天都是手沖冰咖啡、切蘋果，然後每天的培訓也都會被學長姐們的眼神緊盯，這段時間裡，學長姐們會分享一些有關比賽的相關資訊。比賽當下，其實沒有到很緊張，等到進入考場時，評審喊「比賽開始」的那一刻開始緊張起來，但那緊張感維持不久，等到完全進入狀態後，就忘記緊張的感覺了。比完賽後在回顧當下的狀況，其實會覺得自己沒有做得很好，也會害怕成績出來時，自己有沒有得名，感到有些焦慮。成績出來後，我真的不敢相信自己竟然得到佳作！回想培訓時，老師那段時間的耐心指導，給我們很多評語，也想起了學長姐的小叮嚀，很感謝他們，再想起那段時間要背250題的題庫，每天一直做同樣的事，直到比賽結束，現在想來覺得很有成就感。參加技藝競賽，讓我有了明確目標，更確定想讀的科系，希望學弟妹們也可以確定自己的方向！