



# 心靈方舟

【第二十五期】

主題：生命教育暨家庭教育

☆ 發行人：呂秋萍

☆ 電話：(02)29908092

☆ 編輯：輔導處

☆ 地址：新北市新莊區中平路385號

☆ 校網：<http://www.cjph.ntpc.edu.tw/>

## 我們可以更快樂

校長 呂秋萍

很多人窮其一生把大部分的時間用在爭取好分數、進入好學校以及謀取一份好工作上，以為這樣就能擁有幸福人生。然而，當成功完成這些目標後，卻發現即使成功也無法讓自己獲得長久的快樂。活在這般困惑中的人，不在少數。大家都以為成功的人一定很快樂，但研究顯示，成功最多只能增強人的快樂程度，但這種刺激是短暫的。**成功並不會帶來長久的快樂幸福，相反的，反而是感到快樂幸福的人比較容易成功。**

塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar) 是哈佛大學正向心理學教授，從16歲就開始關注這個議題。他曾在哈佛大學開設教授快樂生活的正向心理學課程，成為哈佛有史以來最受歡迎的一門課，可見人人稱羨的哈佛學生，心裡也滿懷類似的困惑。課堂中他引領學生了解：為什麼快樂很重要？確定快樂可以學習，並指導學生如何讓自己更快樂？



### 為什麼快樂很重要？

紐約大學教授納西姆·塔雷伯(Nassim N. Taleb)提出一個概念叫做「反脆弱」(antifragility)，這是「脆弱」的相反詞，多數人稱之為「韌性2.0」。從教育的角度來看，**「韌性」可以在一個人承受壓力後，不僅恢復原來的狀態，還會變得比原來更強大。**我們的心理和生理系統相互關聯，提高快樂感，心理和生理的韌性會同時提升。如果能提高自己的快樂感，哪怕只是一點點，我們的人生都會明顯變得更成功，只要我們能更快樂些，在職場和學校的生產力和敬業程度都會顯著提高，隨著快樂水準升高，我們也會變得更友善、更慷慨。此外，**快樂是有感染力的，一旦自己變得更快樂，也可以幫助周圍的人變得更快樂，進而創造一個更幸福快樂的世界。**

### 如何讓自己更快樂？

塔爾·班夏哈認為快樂是達到全人的幸福境界，也就是一個人整體的幸福安康。全人的幸福境界有其構成要件，包含SPIRE五個面向：

#### S/精神層面的 (spiritual) 幸福感

所謂精神上的幸福，就是有意義的生活。保持正念、專注當下，重新辨識自己所做的事情真正的價值與用意。把所做的事情當作一種使命，而非苦差事，會讓自己覺得生活變得很有意義，並產生幸福感。

#### P/身體的 (physical) 幸福感

這包含重視每天所食、休息和運動。好好照顧自己的身體，透過適度運動、充分休息、健康飲食來善待身體達到修護，增進我們身體的幸福感。

#### I/智能上的 (intellectual) 幸福感

常保持好奇心，接納失敗而不指責缺陷。研究顯示，好奇、會問問題的人比較具有韌性，有好奇心並能寬容錯誤的人，將會獲得更多的快樂與成功。另外，深度學習對智能上的幸福也很有幫助。

#### R/人際關係的 (relational) 幸福感

大方愛自己並經營有品質的人際關係。要獲得人際關係上的快樂，我們要有面對面、真實且有品質的情感交流，網路社群無法提供。提升人際關係幸福感的另一種方法則是幫助別人，助人會讓自己快樂，也是訓練韌性的好方法。好的人際關係會帶來幸福感及提供經歷人際創傷後復原的能力。

#### E/情緒上的 (emotional) 幸福感

把情緒中性化，接納他，並讓它過去。這不是要否定悲傷或焦慮，人活著就要面對這些情緒。但我們也會有正面的情緒，像快樂、感恩。學著多感恩，關注在美好的事物上，我們會更快樂，免疫系統也會被加強，我們也會變得更堅強有韌性。

如果我們擁有幸福的感覺，我們會更健康、更能面對未來的不確定性。在現今忙碌的社會中，飛快的腳步下，您是否曾經佇足停步，用心關照自己的身心，問問自己是否安好？是否幸福？是否快樂？塔爾·班夏哈喚醒我們自我觀照的意識，並提供提升幸福感可具體操作的方法，試圖引領我們一起邁向更美好的人生。您準備好了嗎？讓我們一起向更幸福更快樂前進！

資料來源：塔爾·班夏哈(Tal Ben-Shahar)著，朱靜女譯(2023)。更快樂的選擇。台北市：天下雜誌。

# 面對生命中的煩惱

## 你可以做的是...

專輔教師陳靜薇

這學期針對七年級的新生，專輔老師們設計了兩節課的課程，說明專輔老師與同學們的關係，晤談室、團體輔導室空間介紹，並且認識周邊的輔導資源。這一切的作為，都是為了讓大家了解：你並不孤單。當你遇到人生中的困境與困擾時，可以找輔導老師、信任的師長、同學聊一聊，讓我們陪伴你度過這一段風浪。

課程結束後，邀請七年級同學寫下自己的煩惱與目前想到的解決方法；或者是想對專輔老師說的話，讓我們來欣賞同學們的分享。

吳同學

我目前最大的煩惱就是籃球不好，造成隊友們的困擾，解決方法就是星期六、日去更認真地練習。

黃同學

這兩次上課我學到了，如何正向面對難題。

邱同學

我遇到的困難是考試不一定會考得很好，常被罵，但其實我已經很努力了。我的解決方法是跟他們好好說，再把不會的地方搞懂。

林同學

目前成績不好、睡不好。要讓自己早點睡、加強練習。

翁同學

輔導老師會幫你保密，除非遇到很嚴重的事；如果真的不想和老師說，可以打電話給其他機構。

林同學

如果沒有老師介紹這些資源，我就不知道該找誰談心。

邱同學

遇到問題時，先看自己可不可以解決，如果不行，就要向外求助。

吳同學

上完兩節輔導課後，我才知道學校有專輔老師，當你有困擾、想分享的事可以去找他；而且很多校外資源也可以讓你抒發心情。

張同學

目前的困擾是國中各科題目難度提升，課業壓力大。我會去找能傾聽我訴說問題的人。

蔡同學

最近有點煩惱的事，是因為補習班補到九點，加上作業很多，總是到十一點才睡，睡眠都不足八小時，每天都有點“睏”。所以我決定利用下課時間寫一點作業，能寫多少是多少，應該就能早點睡了。



國七生的煩惱，大多集中在對於學校的不適應、重新交朋友的困難、學習難度的提升、考試對自己的打擊……等。**你可以將它們當成人生的試煉，請教過來人的經驗，再轉化成適合自己的解決方式。**如果需要找人討論，校內校外都有很多資源可以運用，並不限於只針對七年級的同學，八、九年級的學長、學姊們，也可以多加利用喔!

除了學校資源，也有社會、社區的資源可以運用，以下介紹免費的協談資源給大家，可以多加運用，讓你獲得幫助。

**安心專線**  
1925 (24 小時)

**生命線**  
1995 (24小時)

**張老師**  
1980  
(週一至週五 9:00 - 18:00)

**兒福聯盟**  
青少年諮詢熱線 **0800-001-769**  
(周二至周六 16:30-19:30)  
線上聊官方帳號QR Code



廣告時間:療癒小物贈送



輔導處有三隻陪伴學生長大的玩偶(如上圖)，功成身退，要贈送給大家，雖然有點小破舊，但只要將它們洗一洗、縫一縫，還是很耐用。有興趣的同學，可以到輔導處領取。

專輔教師 邱欣怡 Irene

# 家的愛之語

最近一次感受到家人對你的愛是什麼時候呢？  
最近一次向家人表達你的愛是什麼時候呢？  
你的家庭經常用什麼方法來表達對彼此的愛？

下方是來自八、九年級同學的分享，大家在家庭互動中感覺到深深被愛的時刻。  
請數數看其中有幾件事情也會令你感覺到被愛呢？歡迎在前方框框打勾。



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 爸爸媽媽關心我，例如：今天過得怎麼樣。  | <input type="checkbox"/> 獲得零用錢。                        |
| <input type="checkbox"/> 全家人一起出去旅行/出門吃飯。      | <input type="checkbox"/> 爸媽幫我夾菜的時候。                    |
| <input type="checkbox"/> 全家人一起看電視。            | <input type="checkbox"/> 和爸媽擁抱的時候。                     |
| <input type="checkbox"/> 受到鼓勵與讚美/看見我做得好的地方。   | <input type="checkbox"/> 家人一起看我喜歡的東西，例如：偶像的舞台表演、喜歡的動漫。 |
| <input type="checkbox"/> 爸媽叮嚀我，例如：多穿衣服不要感冒。   | <input type="checkbox"/> 家人看到我喜歡的東西會告訴我。               |
| <input type="checkbox"/> 爸媽幫我買宵夜/媽媽每天幫我送午餐便當。 | <input type="checkbox"/> 爸媽聽我說話，包含煩惱和開心的事情。            |
| <input type="checkbox"/> 爸媽送我生日禮物、幫我慶祝。       | <input type="checkbox"/> 爸媽聽我把話說完、相信我說的話。              |
|   | <input type="checkbox"/> 和媽媽手牽手逛街。                     |
|   | <input type="checkbox"/> 弟弟妹妹不惹我生氣。                    |

愛的表現方式不只是訴說「我愛你」，還能透過很多樣化的方式來表示。上述這些讓大家感覺到被愛的時刻，大多可以用「愛之語」的五種類來區分，愛之語代表著：「我最能感覺到被愛的方式」，若對方用符合你的愛之語類型的行動來表達愛，你會最容易接收、感受對方的愛，以下用家人間的關係來舉例說明。

## 1. 肯定的語言

透過**接收他人向你說出肯定的話語**以感覺到愛，像是他人表達欣賞、鼓勵、讚美、感激、認同的話，例如：「你真棒」、「你做得真好」、「有你真好」、「謝謝你」、「我愛你」

## 2. 服務的行動

因為對方為你**真誠的服務，幫你做事**而感受到愛。例如：兄弟姐妹幫你做家事、父母接送上下課。

因著我們的社會中常有「愛在心底口難開」的傾向，有些家長說得少做得多，習慣性以服務的行動來表達愛。

## 3. 真心的禮物

收到對方**精心挑選的禮物**而感覺到被愛，關鍵

不在於禮物的價格，而是對方準備禮物的心意。例如：慶祝生日的生日禮物、聖誕節的交換禮物……。

## 4. 精心的時刻

放下手邊的事務，專注在彼此身上，因為**有品質的相處時光**而感覺到被愛。例如：一起從事有興趣的活動、每天晚上父母和子女聊聊彼此於今日所見所聞、每週有固定一起出遊或一起用餐的家庭日。

## 5. 身體的接觸

有時**肢體接觸代表著無聲的交流與同在**，此類別的人透過身體接觸、肢體語言而能感受到愛。例如：出門前或回家時的擁抱、情緒低落時家人的拍背撫慰。

**其實每個人的「愛之語」都不一樣，也就是說關於「愛」每個人都有自己的偏好，每個人感受到被愛的管道都不同；除此之外，每個人擅長表達的愛之語也不相同。因為不同，我們有時會有驚喜、有時則產生誤會。**

我時常聽到關於家庭中「愛」的故事，有些同學告訴我，他們很困惑於不確定爸媽是否愛著他們；有些家長則跟我說，他們很盡力的對孩子好，但孩子依然感覺不到父母的愛，這讓他們感到挫折和沮喪。雖然每個家庭有其不同的家庭故事，我也觀察到其中一個共同點：家人習慣給予愛的方式，有時並非對方最能感覺到被愛的方式，例如：爸爸媽媽習慣以**服務的行動**來表達對子女的愛，若子女主要的愛之語則是**肯定的語言**，那麼子女很難感受到爸媽的愛。



## 關於愛之語

### Q1：愛之語會改變嗎？

會的，愛之語可能隨著年齡增長、經歷累積、生命階段而有不同。

### Q2：愛之語是誰發明的？

愛之語來源為蓋瑞·巧門 Gary Chapman的著作《The Five Love Languages》，原用在情感關係間的溝通表達，但「愛」和「被愛」的需求在不同的關係中皆存在，因此老師在此將愛之語與家庭關係連結、一併敘述。

### Q3：如何知道我的愛之語類型？

測驗：<http://love.cssa.org.tw/>



### Q4：我的愛之語只能透過測驗而知道嗎？

我們可以發揮觀察力，從生活中和家人、朋友、愛人的相處中觀察自己的愛之語類型，例如：和家人的互動中，那些時刻我會最感覺到被愛？我喜歡朋友如何幫我慶生？我最不滿、最常抱怨愛人的部份是？同樣的，我們也能從家人相處的反應和回饋中來瞭解家人的愛之語類型。

**如同國中三年所做的性向測驗、興趣測驗，測驗是幫助我們加深對自己的認識，從而擴大我們在生命中的選項；愛之語測驗也是一樣，測驗結果並非定見，而是幫助大家更瞭解自己的需求、更知道家人表達愛的方式，讓大家在關係中有機會更自在、舒適。**

**表達愛、給予愛、覺察愛、接受愛都是愛的能力，祝福每個人在愛裡越來越豐盛，都成為能夠付出與接納愛的人。**

明明家人彼此深愛，卻因為愛的表達導致了親子的誤會，那真是非常可惜的事情，我們可以如何改善這個狀態呢？

**1. 瞭解彼此的愛之語類型：**可以透過做測驗或日常觀察家人/自己的反應來判斷對方的愛之語類型；瞭解家人、瞭解自己，知己知彼是加深關係的好方法。

**2. 告知家人自己的需求：**家人也是人，不會讀心術，親近如父母子女依然需要溝通來瞭解彼此。

**3. 當先踏出第一步的人：**我們很容易有「認真就輸了」或「反正我做什麼都沒用」的迷思，其實只要有一方開始行動，就能為關係帶來改變的動力，很有機會改變家人的互動模式噢！



# 施與受 當一個手心向下的人

輔導組



有天上課，看到教室後面貼著整齊的公告單，隨口問了同學：有參加捐物資活動嗎？同學問我：有感謝狀嗎？我直接反應：做好事，要感謝狀？我沒想過！接下來同學的反應更直接，沒有感謝狀，那我要把帶來的東西拿回去，不捐了！您對這位同學最後的反應，心中的想法是什麼？

法國Christel Desmoinaux所繪的繪本《最幸福的小企鵝》繪本的主角小撲通是生活在北極的一隻小企鵝。它怕水，不會抓魚，所以老是餓肚子，別的企鵝都笑它。可是有一天，他為了救一個落水的愛斯基摩寶寶，勇敢地跳進了大海。這時他才發現，原來自己會游泳。從此以後，小撲通不再害怕水，還可以常到愛斯基摩人家裡去做客。**小撲通一個善心之舉，不但幫了別人，也幫助了自己，成為了北極幸福的企鵝。**

讀書時，老師總會說：施比受有福。但心中不免有些疑惑，為什麼『施比受有福？』神經科學家發現，在幫助別人時，大腦會產生催產素 (oxytocin)，它的分泌會帶動多巴胺 (dopamine) 及腦內啡 (endorphin) 的分泌，多巴胺是正向的神經傳導物質，腦內啡是大腦自己產生的嗎啡，這兩者的出現都會使我們感到快樂。當我們能幫助別人表示我



81327 詹又熹同學看到社區資源回收的阿伯腳受傷，彎下腰協助分類，善良的同學覺得只是舉手之勞，但阿伯害羞的直道謝，感受到滿滿的溫情。

們有這個能力，這使大腦分泌多巴胺，肯定自己，使自己高興，心情愉快免疫力增強，還可以降血壓，所以助人到頭來還是對自己有利，英文說：「Doing good makes you feel good.」

一位商人在一團漆黑的路上小心翼翼的走著，心裡懊悔自己出門時為什麼不帶上照明的工具。忽然間，前面出現了一點燈光，當他慢慢地靠近燈光時，才發現提燈的是一位雙目失明的盲人。商人很好奇地問那位盲人說：「你本人雙目失明，燈籠對於你來說一點用處也沒有，你為什麼還打燈籠呢？這不是在浪費燈油嗎？」盲人聽了商人的話，慢條斯理地答道：「我打燈籠不是為給別人照路，而是因為在黑暗中行走，別人往往看不見我，我便很容易被撞到，而我提著燈籠走路，燈光雖然不能幫助我看清前面的路，卻能讓別人看見我，這樣，我就不會被別人撞到了。」這位盲人用燈光為別人照亮了本是漆黑的路，為他人帶來了方便，同時也因此保護了自己，正如印度諺語所說：**幫助別人就是幫助自己。**

人生有三樂：自得其樂，知足常樂，助人為樂。從自己生活做起，從小事做起，生活中再微小的善行都能結善緣。To give is better than to receive. 暑假作業看到同學有為家人、為社區阿伯或陪陌生阿嬤聊天，做一個手心向下的人，真心付出、不求回報，心中滿滿的感動，善的循環不間斷。

我覺得助人不僅自己快樂的啟發，也阿嬤那天得知，兒女在外工作，家中無人陪伴你件件而來，也很無聊，所以可以有人陪她說話就她開心，雖然只有幾分鐘的時間，但我也很開心。



80731 賴美岑不但讓座給不認識的阿嬤還陪聊天，不但阿嬤開心，自己也開心，原來快樂是這麼地簡單。

5/4 卡爾跑跑瘦白款了跑跑跑，一直到暑假因為沒有離開台灣，撐過 2 天的狂風暴雨，媽媽擔心外公外婆兩個人在高樓大廈，不知道怎麼解決吃飽的問題，雖然電話中外公外婆們別擔心，也還是可以自己解決辦法，外公因為以前才去幾幾幾在媽媽對他的飲食別太急，媽媽的擔憂全寫在臉上，我從媽媽看冰霜霜有沒有什麼不可以做，還有跟媽媽分工合作，幫外公、外婆做了簡單的一餐，原想來跟外公外婆吃飽後，我自告奮勇陪媽媽到外面散步的決定，外公外婆看到我們那天的辛苦，因為的出現，在門口，他們又驚又喜，颱風天來回 20 分鐘的路程，真的很辛苦，但看到媽媽开心的臉，還有外公、外婆感動的神情，突然覺得——自己今天真是做了一件有意義的事！



80424 陳資穎在颱風假為減少媽媽的擔心，與媽媽共同準備了營養又健康的餐點並冒雨送至外公外婆的家裏，看到外公外婆感動的神情，覺得自己做了件有意義的事。

平時媽媽做家務那麼累，總覺得應該幫媽媽做點什麼……看到同學給的提醒幫忙洗碗，我也好好體會到了媽媽平時洗碗的不容易，洗碗碗的雙手不僅要怕油膩感，也要怕十分粗糙，現在每天想和媽媽說聲「您辛苦了」。



81029 丁品扉利用假期幫忙洗碗，體會到媽媽的不容易，想跟媽媽說：您辛苦了。

# 八年級 專業群科參訪心得



生涯探索是一段歷程，如往例第一次段考下午安排八年級學生到高中職校，實地體驗職群課程。這次 22 個班級分別參訪七所學校(12 個職群、20 種科別)，雖然只能體驗一職群一科別，但也暫時讓學生從學科分數跳脫出來，了解與工作世界更相關的課程內容。除了可以作為九年級選修技藝教育課程的參考之外，也在其心中種下一個小小生涯種子，期待它慢慢與未來世界及工作職場接軌。

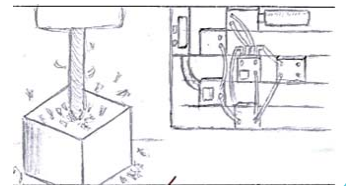
## 瑞芳高工建築科 81506 葉晁宇

我了解到如何蓋房子和畫設計圖，而我們今天也有用小磚頭蓋一些小東西，雖然最後我並沒有把作品完成，但我很享受中間製作的過程，也希望下次可以體驗到更多的項目。



## 開南中學機電科 81029 丁品扉

今天下午去參加職群試探，其中我們體驗了機械加工。所謂「三百六十行，行行出狀元」，每種科系都有優點，機電科在台灣也算是蠻重要的一個科系，也希望以後我也可以選到自己喜歡的科系，奮發向上！



## 鶯歌工商陶瓷工程 81804 楊其睿

我覺得這次的高職參訪是一個非常特殊的經驗，平常我們不會用陶土來做陶器，都是用外面買的，但是今天我們去了鶯歌工商的陶瓷工程科，讓我們有機會可以體驗拉坯，雖然比想像中困難好幾倍，但這是一個很特別的參訪。



## 樟樹實中資訊科 焊接體驗



## 馬偕醫護護理科 80424 陳資穎

今天在護理科就有學到如何幫新生兒量頭圍、胸圍和身高，這件事也許看起來不難，但是在實作上還是有一些難度，更何況真正的護理師要面對的是一個生命，跟練習的假嬰兒截然不同，那種心理壓力是我們感受不到的，所以自己也更加確定「每個職業、每個人都有自己辛苦的地方，對待他們時，都應該有種尊重的心，而非覺得他們很輕鬆，可以吹冷氣。」

## 開南中學電機科 80913 沈昊禾



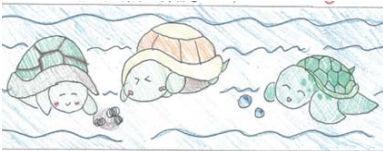
今天我們去了開南中學，在那邊先學習了如何安全的爬電線杆及在電線杆頂端時要如何將安全扣環扣住。老師還教導我們如何自製延長線，是一個非常寶貴的經驗。

## 樟樹實中多媒體動畫科 81404 陳佑霖

這次讓我更深入的認識多媒體動畫科，一種利用美術、電腦科技等方面設計出多媒體影音的科系，可以應用在動畫指導、美編和遊戲藝術指導的科系。而今天我了解了動畫的形成、製成，也動手做了定格動畫的手搖翻本。對於這個科系我認為是應用很多分科，綜合了許多方面的技巧，也讓我發現生活中的電視電影、動畫、遊戲幕後的藝術指導和製作，是很複雜的事！

## 海大附中水產養殖科 81628 顏巧嫻

我覺得這次的職群試探很有趣。它讓我認識了很多水生動、植物，還有管理飼養的方式。雖然高職不是我想讀的方向，但它可以讓我找到自己的興趣和專長，這對我來說是一個特別的經驗。



## 開南中學廣告設計科 81327 詹又熹



我學到了如何把自己的照片放在海報上，還有如何使用電腦來修圖、製作海報，這次的活動讓我印象深刻。

## 開南中學照顧服務科 81112 黃正全

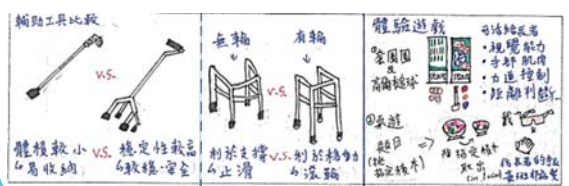
在參訪過程中，認識了很多輔助器材，以及使用須知，還有體驗遊戲，透過各種遊戲可以幫助長者活絡身體以及腦部細胞，延緩老化等。發明輔助器材是一項善舉，不僅僅能幫助長者生活起居，還能減輕照顧者的負擔，既省力又方便。我覺得這次的參訪很值得、很有意義！

## 瑞芳高工室內空間設計 81234 吳敬涵



這次去到瑞芳高工，老師和我們介紹了室內設計的課程內容，分享了許多以前學生的作品及升學經驗，我們也動手操作了拼貼作品，自己剪貼、配色真的很有趣呢！

## 開南中學汽車科 拆裝輪胎體驗



# 七年級 適性幸福 選所愛 好好讀 有前途

本次活動邀請七年級對餐飲科及多媒科有興趣的同學，至穀保家商參與課程體驗。期望透過體驗課程，幫助學生更加瞭解普通高中及技術型高中的差別，找到自己的興趣及所愛的職業，願所有同學們都可以選你所選，愛你所愛，大家都很有光明的未來。

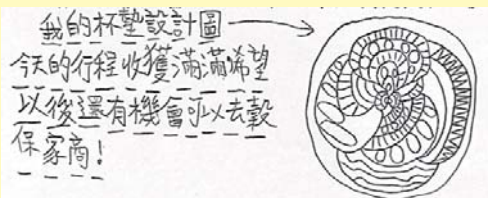


## 【多媒科】

設計玩創意—杯墊設計及繪製。老師教導同學們繪圖及設計的技巧，引導同學發揮創意，並提供電腦教室搜尋圖片尋找靈感，讓同學們都能在杯墊上畫出自己喜歡的圖案，製作自己的專屬杯墊圖案。

以下分享同學們的照片花絮及心得節錄：

70704 林盟儒



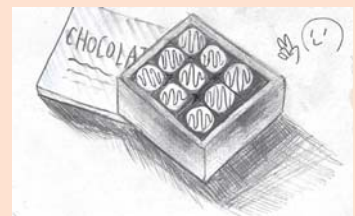
71906 徐恩瑞

我覺得今天很開心，因為我學到了很多關於繪畫的方法，希望如果以後還有機會去穀保家商，我會努力學習成為某方面專長的人才。



## 【餐飲科】

雪球點心製作，將過篩後的麵粉加入奶油、糖粉、杏仁粉、核桃後進行攪拌，待麵團充分混勻後，便切成小塊並揉成圓球狀送入烤箱烘烤，最後再用糖粉及巧克力裝飾，就完成一顆顆小巧可愛的雪球點心。然而一道美食的產生除了製作精良且美味之外，產品的包裝也很重要，辛苦製作的雪球點心當然需要一個美美的盒子盛裝，於是同學們藉由紙盒的摺製，及雪球點心的擺放，完整了此次雪球點心的製作體驗。



70523 陳品卉

去參訪時，老師耐心的教導我們製作點心，學姐也會不時教導我們，體驗的感覺很好，成品也很美味～

70430 吳泳希

我覺得今天的參訪職群收穫滿滿！不只是知道了技職原來有16個職群，還學到了要如何製作好吃的雪球餅乾，讓我有滿滿的成就感，而且學姐都很友善溫柔，謝謝今天的每位老師。



70536 余芮竹

我覺得今天去穀保家商的這個活動很有趣，我今天參訪的職群是「餐旅群」。今天我們做的點心是雪球點心，這個是一種餅乾，上面灑了很多糖粉，而且那個雪球餅乾的味道超級香！做完很有成就感！！