

發行單位：揚子高中
發行人：鍾月娥校長

揚中輔導專刊

主編：輔導室

108 年度第 1 學期

第九十期

民國108年12月11日

輔導室講座活動

國中生涯發展教育-職業達人講座學習單

講題：「食物」的想像與實踐

◎國一戊 丁羿熏

個人收穫及心得：

真假食物是令我印象最深刻的主题，因为它將會影響個人的身體健康，真食物是指未加工過的，反思假食物也就是指添加了一些調味、色素……等，因此若不知其食物是否為天然物質製成，那麼只有自己燉煮出來的食物才是最健康的，除此之外，還可運用自己的想像創造出多樣的餐點呢！

依照自己的興趣，投注心力，將它做起來。至於如何實踐，講師為何會選擇當農業網紅達人呢？當然是依據自己的喜好啊！如：味道，過程中也要依自己的專長，還有如何拍片，每個人都會根據自己的特殊專長及興趣更努力的完成自己的夢想，而今天講師所說的：「想像與實踐」讓我發現自己因缺少了什麼而無法讓我最愛的鋼琴到各個地方顯現我的才能，那就是練習，因此我必須播出更多的時間排練，才能成為真正的鋼琴高手。



◎國一戊 張瑜軒

個人收穫及心得：

今天聽完講師的演講後讓我印象最深刻的食物就是雞蛋粽了，這一種粽子是我從沒看過的粽子，也是我第一次知道蛋殼還可以用來包粽子，這樣不但可以讓粽子的樣式更多元，還可以廢物利用，是一種大家都值得學會做的餐點。這一場演講中有提到一句話就是「別讓你的無知限制你的可能性」，現代年輕人常常因為自己的無知而限制了自己或因一些工作、生活上的事情停止了追逐自己從小到大的夢想，很少人長大後依舊可以堅持完成夢想，在工作上可能因在乎一些事情而放棄向長官說出自己對事情的看法或想法，不要永遠做個什麼事都沒想法、沒看法的人，要勇敢的展現自我。

◎國一戊 蔡翊琳

個人收穫及心得：

在講座中我印象最深刻的是”蛋殼裡面可以包粽子！”我覺得很特別，這是我從來沒想過



的，很有趣！

今天的講師很特別，他給了我一個啟發，「要有一顆好奇的心，不要因為無知和害怕而破壞了自己的可能性」，我們應該相信自己，去做對的事，即使失敗了，也不能退縮，跌倒就要爬起來，只要我們勇於不斷的嘗試，總有一天一定能成功，一個職業可以從不同的角度去看待他，例如：農夫，他可以種植、教大家如何烹煮出好料理…等等，一個農夫可以從事各種工作，其他職業也一樣，只要有心，堅持下去，一定可以做得到的！



◎國一戊 龐綉慧

個人收穫及心得：

今天講座讓我最印想深刻的是講師居然因為太閒拍了許多影片，甚至跟許多品牌合作拍廣告，在許多媒體平台都能看到他的影片。還跟我們介紹食物和食品的差別，食物是天然的，而食品卻是經過加工的。也告訴我們拍片時，有四個重要的元素，就是人物、地點、情節、目的，之後就能擬定拍攝計畫，拍攝完後，就要進行剪接。

講師送給了我們一句話：「不要因為你的無知，限制了你的可能性，每個人都要保好好奇心，對於每件事都要有求知慾，才能實踐自己的夢想」，這是很值得深思的一句話，或許我們可以利用現在這個階段，好好思考未來的目標，朝著夢想前進。

◎國一戊 余牧軒

個人收穫及心得：

今天的講座讓我覺得非常有趣，讓我知道許多跟「食物」製造的知識，對我來說印象最深刻的是講師因為不習慣外面的口味，所以自己在家裡種植農作物，之後更成為一個厲害的農業網紅達人，讓我很佩服。他讓我知道從夢想家提升到實踐家的方法，是要能夠「保有好奇心，不要讓你的無知限制了你的可能性」，不要隨便放棄。要有求學的精神以及創意的發揮，讓你的夢想成功實現。裡面我最喜歡的食物是馬克杯燉飯，這是一項很有創意的食物，雖然外型有點像「筒仔米糕」，但或許味道很不錯吧！這次的演講我學到了很多，希望下次能再請講師來演講。



像「筒仔米糕」，但或許味道很不錯吧！這次的演講我學到了很多，希望下次能再請講師來演講。

◎國一丁 林依玟

個人收穫及心得：

今天講座讓我印象最深刻的是講師因為太閒才開始接觸拍攝美食影片，還有可以品嚐自己喜歡的口味。

講師對我從夢想家提升到實踐家給了很好的建議，像是無聊時可以自己做喜歡的食物，也可為家人做

他們喜歡的餐點，比如說：在慶生時，可以做蛋糕、餅乾、糖果等等，這是個非常難得的經驗；還有常常在家裡看電視或玩手機，早、中、晚餐也不用吃外賣，可以試著自己煮喜愛的餐點，吃外賣時不是很油不然就是料很少、價錢也不便宜，長期下來更會影響身體的健康。