

新泰心田

Xintai
heart
field

主題：家庭教育暨生涯發展教育

47期

- 出版：新北市立新泰國民中學
- 主題：家庭教育暨生涯發展教育
- 發行人：黃美娟
- 總編輯：謝永樑、許智凱
王尹辰、曹賢勻
- 編輯：陳慧如、李宗陽
林霽凌、蔡京晏
- 日期：115年1月

家的味道

家的味道，不華麗不張揚，細品才發現它藏在那支在你不察之間被換新的牙刷、一床陽光氣息的棉被和後背包裡的傘。那些細微的體貼從未缺席，靜悄悄的，不留痕跡的，留下痕跡。

遠方遠方，我們所嚮往的遠方，何謂遠方？為溫馨影集上演精彩的時刻感動的掉了幾滴淚、從社群媒體他人分享真心的禮物羨慕的亮過幾次眼，在自我幻想中發過數次名為「理想的家」的夢，那個夢，是我們所嚮往的家的模樣，是我們所嚮往的遠方。

「家裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」那盞燈始終為我們亮著，那

堅定的依靠

80827 簡于晴

一個完美的家庭該是什麼樣子？是每句鼓勵和關心？是每天來回的接送？是說出口的愛意？還是那些隱藏在管控之下的期望？若以上都是構成完美家庭的因素，那家裡給我帶來的感覺絕對不能夠稱得上是一個完美的家庭。

身處在一個「民主」的家庭，我的父母很少「干涉」我，更像是兩位智慧的引導者，給予我一片廣闊的天空。他們不曾約束手機的使用時間，也不規定就寢時間，不因挑食而生氣。這麼多年來，最讓我心懷感激的是，每一次我準備去赴約，無論是多麼臨時的決定即使是出門前一刻才告知我的去向、同伴和歸來時間，他們那張總是充滿理解與信任的臉龐，從未出現過拒絕的表情。然而但這種特別的管教方式，我在潛移默化中學會了真正的「獨立」。這份獨立，不是一種特權，而是一種責任。我學會了自己處理那些大小不一的「人生需求」。切洗水果、清潔個人用品、購買三餐……都靠自己規劃打理，正因為我被賦予了自己飛翔的能力，所以，家長來回接送的「特權」自然也就與我無緣了。

然而，我的父母骨子裡仍帶著亞洲父母特有的「風範」他們極度重視成績。當我終於帶著一張班排前三的段考成績單回家時，實質性的獎品沒有，激勵的話語也沒有，只有一句輕描淡寫的「考得不錯」，就輕鬆帶過了我所有的努力與志志。用餐時的氣氛亦是如此。他們不會像別的家庭那樣，熱絡地問起我在學校遇到的趣事，或關心我是否遭遇了什麼煩心事。我們三人，在同一張餐桌上，心照不宣地保持著沉默，當然，他們也沒從說過愛我，我的記憶裡，從不曾有過任何一句代表愛意的言語從他們口中傳出。可是，他們不說不代表我感受不到。

爸媽的愛，從不曾浮於表面，而是像一條深沉的河流，藏在細枝末節，那份極大的信任，讓我擁有廣闊的自由，並不是因為他們不在意，而是相信我心中有數，能夠為自己的人生負責。當他們看到滿意的成績時，雖然鼓勵的話語最終沒能說出口，但肉眼可見的開心，那怎麼收都收不住的嘴角笑意，才是最豐厚的獎勵。用餐時，他們雖然惜字如金，但我碗裡總是隔一段時間就會突然多出一塊肉或一勺菜，那份無聲的關照，比任何言語都溫暖。又或許是看著我一步步學著獨立時，他們眼底一閃而過、快到難以捕捉的心疼與不捨。這些細微的動作與表情，讓我輕易察覺到他們那份沉甸甸的愛。

我跟爸媽的關係算不上和諧，我們三天兩頭鬧彗扭，和他們在一起時，也很少感受到那種親暱的溫暖舒適，但他們給我最大的感覺，卻是最堅定、最放心的依靠。他們給予我的家，更像是堅硬可靠的避風港，有他們在，我就莫名的有了底氣，擁有了沒來由的安心感。我的家給我的感覺或許不是最完美的，但它絕對是最真實、最美好、最無可取代的家。

美好時光

91027 沈冠昊

家的滋味是什麼，我想應該是讓人放鬆，卻又難以描述的味道，讓我述說那塵封已久的心吧！

還記得以前過年時，爸爸都會準備不同的小遊戲讓我們玩，通過了才有紅包可以拿，當時還住在化成路的我們，對於過年總是充滿期待，有一年我姐甚至抽到用電療器貼臉唱歌，真的很有趣，每年過年我們都過得很開心。只是沒想到某一年，紅包變成了白包，因為阿公過世了。而過往的快樂回憶，點點滴滴一幕幕地在我眼前閃過，當年的過年小遊戲，漸漸的也不再是過年的必需品，成了過往的回憶了。

自此之後，家的感覺截然不同，雖然我和阿公感情沒有很好，但在他離開時，我也有些許難過，人總是在失去時才開始懂得珍惜，現在再想尋回當初過年時的氣味和感覺已是時不我與。

那些年的最後美好時光，早知道應該好好保護著、珍惜著，可是千金難買早知道……不過，人還是得向前看，就好比後照鏡比擋風玻璃小，少看後面，因為重要的在前方，總不能一輩子留在回憶裡。家的美好滋味，也能夠重新再創造。

我相信你

90222 蔡亞璇

它是補習結束，一碗熱騰騰的湯；它是在讀書時，一杯回甘的茶；它是在想要放棄時，一句堅定的「我相信你」。

「它」是我的家，是這個無時無刻改變的世界，即使天塌了下來，也會替我撐著，回首朝我莞爾一笑，讓我別擔心，放心往自己的方向邁進的，一雙令人心安的大手。

我的家，是個熱鬧不停歇的「鬧市」。不是因為人多，而是因為各種歡笑聲、聊天聲……總是充斥著，像在這小小的空間裡塞滿了數不盡的關心與愛。我並不覺得任何一絲麻煩，反而讓我感到無比的舒適和安全感。

家人對我的成績有些許要求。當我沒考好時，有斥責、有嘮叨，讓我愛好好讀書，走到寬闊的藍天。但當看見我垂頭喪氣時，他們嚴肅的雙眸，終究阻擋不了他們眼中的心疼。因此他們總會軟下心來鼓勵我，拍拍我的背，輕輕地告訴我：「沒事的，下次再加油！不急，一步一步慢慢來。」感受到這份真摯的關懷與溫暖，我便又有了動力迎向接下來的考試。

我的家，它不是避風港，它是讓我勇敢向著鹹苦海風的底氣，是身後永遠的歸屬。家的味道，是溫暖且熱鬧的味道。

個家從未離開，那些愛一直都在。一路走了好久，遠方遠方，我們所嚮往的遠方原來近在咫尺，而最遠的是我向外尋找的心。

於是，我們終於懂，支撐著你生活的是這些無聲的關懷，是這些無痕的體貼，是你長大後才學會回望的「家」，平凡卻始終如一。

「家的味道」複雜又簡單，參雜無數細微的柔軟與愛意。對我來說，似乎沒有任何一個特別的故事可以涵蓋所有，也無需煽情的文字包裝它的好。若硬要具體說的話，那大概是客廳裡那張老沙發的潮濕味，二十幾年的老沙發笨重且笨拙的守候著、承載著家裡的每一個人，我們的重量、喜怒哀樂和日常，在不經意間也記錄著我們的留下味道，家的味道。

奶奶與我

70312 陳翔靖

每個人的家，都有一種獨特的味道，或甜、或酸、或苦、或辣，而我的家中就有一種溫馨的味道，那是奶奶的關愛，讓我的兒時回憶多采多姿。

小時候，我非常喜歡黏著奶奶，不管她去到哪裡，我都一定會跟著，就像跟屁蟲一樣。小時候白天爸爸、媽媽因為工作都不在家，爺爺對我的管教很嚴厲，只有奶奶對我十分溫和，每當我被罵、受傷或難過哭泣時，奶奶總是慈祥的笑問我說：「你是要一直在那邊哭？還是要過來給奶奶抱抱？」我就會立刻跑去奶奶抱抱，因此小時候我最喜歡的人就是奶奶了。

記得有一次和奶奶一起去逛菜市場，那天奶奶牽著我的手一起逛了水果攤、肉攤、海鮮攤……。當我們經過海鮮攤的時候，我看到了海鮮店老闆從水盆中抓起一隻魚，然後把牠的頭切了下來，接著刮掉鱗片，最後將牠的腸子挖了出來。我的年齡當時還小，看到這樣的場景，就害怕地躲到奶奶的身後。奶奶對著害怕的我說道：「每一條生命都會經歷生、老、病、死，所以你不用擔心那條魚。」長大以後，我才發現不用太擔心自己何時會去世，而是要用開心的態度去珍惜每一刻開心的時光。

如今，我已經上了國中，不需要一直跟在奶奶的身旁，雖然在奶奶身旁非常幸福，但我已經長大了，要學會獨立、自主。即使如此，奶奶仍是我人生道路上的那一道光，指引著我走上正確的道路。

阿嬤的滷肉飯

70425 詹雁茹

從懵懂的小一到即將告別童年的小六，寒暑假總帶著一種特別的期盼那是阿嬤的滷肉飯。那份獨有的香氣，是長假裡最溫暖的印記。每一次開動，我總會跟阿嬤說：「幫我多淋一些滷肉醬汁！」我貪戀的不僅僅是滷肉的真香，更是那份濃郁的醬汁能將每一粒晶瑩的白米飯都溫柔地裹覆、浸透的感覺。這樣一碗飯，滋味豐富，簡直是童年裡最無窮盡的享受。

只要一有空，我就會看阿嬤怎麼煮滷肉飯，那是她將平凡食材轉化為豐盛的魔法。第一步驟備料：阿嬤會細心地先將五花肉洗淨，切成大小適中的方塊；蒜頭拍扁去膜；老薑洗淨切片；青蔥去尾，切段備用，一切準備就緒。第二步驟爆香：於鍋內倒入二茶匙的油，並放入老薑、蒜頭及蔥白以小火慢慢爆香，空氣中瞬間瀰漫著撲鼻卻勾人的香氣。第三步驟燻炒：放入五花肉塊，中火翻炒，直到肉塊的表面由粉轉白，油光漸漸透出。第四步驟上色調味：關鍵一步，阿嬤會倒入她愛用的「好錦記薑庄特級蠔油」，以中小火炒出濃郁的香氣，並使肉塊均勻染上誘人的焦糖色。第五步驟燻煮：最後，大方地加入八杯米酒與適量的水，待中大火煮沸後，就讓時間去完成這份愛的沉澱。

烹調滷肉飯的過程其實簡單，實則充滿了對火候與時間的掌握。記得第一次和家人一起做滷肉飯的時光，那是一段溫馨且充滿歡笑的記憶：有人洗菜，有人切肉，有人掌鍋鑪，鍋裡傳來陣陣香氣，談笑聲更是充滿整個廚房。滷肉在鍋中咕嚕咕嚕地慢慢熬煮，像是凝聚我們的感情。吃著家人一起做出的料理，滋味更是不同凡響。它不只是一道食物，更是家的味道，就像我們的感情一點一滴地累積，沉澱得越來越深厚。

滷肉不只是美味，對我來說，那一份濃郁的醬汁，裹住的是我所有的童年回憶，更是永遠、永遠代表著家的味道。

爺爺泡的茶

90701 丁維鑫

再次打開那扇老舊的門，那熟悉的茶香就充斥著整個客廳，我望向我最親近的家人，隨後走進那個令人平靜的空間，與他們一同喝著茶，一同度過這有說有笑也有那茶香的下午。

偶爾放連假時，我們會回到老家陪陪爺爺和奶奶，不只是探望他們、陪伴他們，更是讓整天在事業與學業上奔波的我們，有一絲喘息和休息的機會。而在這個全家團聚的好時機，我們常會在那寬敞的客廳聚在一起，爺爺在旁邊泡茶，而奶奶則滔滔不絕地說個不停。於是大家各說各的、各聊各的，不為什麼，不為什麼，只是大家聚在一起，喝個茶、聊個天，卻帶給我無限的安心與平靜，將我從煩惱和壓力中抽離出來，盡享著這獨屬於家的溫暖。

世上沒有永生的人，時間的長河從未停過，也沒有持續悠久的茶香。從此客廳少了那張熟悉的面孔，也沒有人再聞到那股茶香。我們家開始要辦好多事，要去好多地方，幾乎沒有讓我們休息的空間。那段時間，大家都很努力，也都很累，但我沒有看見哪個人整天以淚洗面，不過是偶爾聽見爸爸泛紅的眼眶，和每個人透露出想要再一次聚在一起的心願。

於是一切都結束後，我們又一次聚在客廳。客廳裡多了很多不認識的人，卻唯獨少了爺爺。爸爸拿出了爺爺最常泡的茶葉和茶具，那股茶香再次飄出時，我突然意識到，沒有任何人和幸福可以永存，這如同這茶香終會消散一般，我們能做的只有好好珍惜每個當下與感受而已。意識到這點，我走向了正在泡茶的爸爸，坐在他身邊，靜靜地喝著茶，慢慢感受著。光陰在茶，家之滋味，在我們家，這最普通卻也最獨特的滋味就是這股茶香，它串起了我們家每個人的心，也教會我時間不等人，珍惜每個當下，好好感受每次的幸福與美好。

再次打開那扇老舊的門，那股茶香依舊充斥著整個客廳，於是大家又再次聚在一起，有說，有笑。



我家的家常菜

70415 李有芙

推開那扇厚重且熟悉的紅色大門，我回到了家。每到晚餐時間，家中總有一種香氣瀰漫，那個味道是無形的，你看不到，也聞不出來。但正如人們常說的，重要的事要用「心」去感受，沒錯，就算看不見，聞不到，那份溫情一直溫暖著我的心。

我的家鄉緊鄰著大海，因此外公常常帶來新鮮的漁獲。而在這家多海味中，我最喜歡的是鱸魚。特別是那種裹著濃郁醬汁、油光閃閃的鱸魚！光是小小一片，就能瞬間征服我的味蕾，讓我吃完一整碗白飯。每一次晚餐桌上出現這道菜，我都覺得自己被巨大的幸福感和包圍。

每年八月我們會回去鄉下的家。那裡很熱鬧，有的親戚會帶遊戲機，我就會很開心地跑過去一起玩；有的親戚會聊成一團，笑聲不斷；有時，餐桌上會突然出現一些令人驚喜的點心，像是不同親戚帶來的特色餅乾和糖果，那是一種分享的愛意。我們常常會吃到盛大且豐盛的「辦桌」，它不僅是食物，更像是一場熱鬧的儀式。除了辦桌，有時也會品嚐到不同親戚親手烹煮的家常菜。我記得上次回去的晚上，餐桌上同時出現了兩份炒米粉，一份是辦桌的專業手藝，另一份是隔壁婆婆帶著熱騰騰心意端來的。雖然風味不同，但吃起來都一樣美味，因為都揉進了親人的情意。

家中的晚餐特別好吃，特別溫暖。我要謝謝家人給我的溫暖，給了我幸福，這份愛，如同最堅實的後盾，給予了我持續向前邁進的力量！

用心感受



80813 賴彥鵬

家，瀰漫著愛的味道，它不可以用嗅覺聞得，無法用觸覺碰到，它只能用「心」感受。每當我成績不如意，邁著滿心不悅的步伐走回家時，一打開門，一股香氣撲鼻而來，那一刻，所有的不愉快，頓時便煙消雲散，被「愛」的溫暖融化，被愛的味道洗淨了心身。我充滿喜悅的心，推開那扇家與我的心扉，目光所及之地，處處充斥著只屬於我家的味道：媽媽沒有兇狠的斥責我的成績，反倒是怕我太過激動，用玩笑的方式討論我的成績。這是媽媽的味道；而推開一道沉重的房門，背對著我的是一個背影，那道背影，是只有在考完試的那天晚上才會出現的。轉過身來，那是爸爸，平常的他，見到我分數這麼低，都會說些什麼，但今天的他格外溫柔，什麼也沒說，卻好像把什麼都告訴了我，他像是和我說：下次再努力，又不是一次小考定人生。這是爸爸的味道。

平凡的一天上課日，我的家人都深怕我睡過頭，每個人都當起了我的鬧鐘，而當我不小心倒頭呼呼大睡時，三個鬧鐘，鈴聲的響了起來。還有一次，是我第一天戴牙套，什麼食物都吃不了，而我的媽媽卻買了一大袋的酥餅蘇打回來吃，我只能聞著香味，眼睛呆呆的望著他們。這些都不是我家人很壞，而是只屬於我家真正的「味道」

我的清幽質上的味道和我家獨有的味道，每每我無意間想起那只有我用心去感受的味道，我的心中，便悄悄飄過一陣愛。

桌遊的回憶



90704 姜茗程

回憶起小時候最讓我無法忘懷的，就是和家人聚在一起玩桌遊。雖然很樸實無華，但這件事對我而言，就是我們家最獨特的味道，深深地刻在了我的心裡。

在我還是一年級的時候，有一天，媽媽買了一個類似大富翁的桌遊回來，對從來沒有玩過桌遊的我不言，無疑是很驚喜的體驗。我們全家坐在一起，媽媽開始講規則，不過我都是聽沒有懂，只知道要去骰子，然後移動人物，完全不知道在幹嘛。後來玩了幾局之後，漸漸掌握了規則，也開始發現，原來桌遊挺有趣的！媽媽看我們玩得很開心，所以後來又買了各式各樣的桌遊回來。每天晚上，我們都會和樂融融地一起玩桌遊，有時是移動小人的旗子搶奪資源，有時是翻動卡牌動腦思考。每當想起桌遊的回憶，心裡總是有種說不出來的感動。

不過遊戲就是有輸有贏，贏的固然開心，但當時我只要輸了，不知道為什麼就會很生氣，甚至還會大哭。現在想起來真的夠荒唐，每次像這種無理取鬧的時候，得到的都不是家人的安慰和關心，他們反而會用嘲諷的方式來嘲笑我說：「這樣也要哭，遊戲就是要有輸有贏啊！輸了下次再贏回來就好了，在這裡哭鬧也不會贏啦！」到後來為了不被他們笑，我漸漸地學會不要因為輸贏而影響情緒，也可能是因為這樣，讓我後來的個性也比較隨和，變得更好了。

現在我和姐姐都長大了，瑣事也變得越來越多，想要像以前一樣聚在一起玩的機會真是少之又少，不可否認的是，桌遊依舊是我們家最獨特的味道，無論過了多久，它都無法從我的回憶中消失，著實是家之滋味。

蒜頭雞湯

91005 林敬修

每個人的心中都有屬於自己的家之滋味，屬於我家的滋味，就是媽媽煮的「蒜頭雞湯」。

小時候我和姐姐生病或冬天冷的時候，媽媽都會去菜市場買蒜頭和雞肉，為我們煮蒜頭雞湯。小時候的我超討厭媽媽煮的這道湯品，因為我不喜歡蒜頭的味道，所以每次有這道菜，我都選擇不吃。直到有一次我發了高燒，身體很冷，但胃口又不好，於是媽媽就端了一碗蒜頭雞湯來給我。當時因為沒吃什麼東西，所以我感到飢餓，於是就把那碗我討厭的蒜頭雞湯喝掉，沒想到竟然超好喝的，完全沒有蒜頭的蒜味，甚至吃起來甜甜的，讓我當時澈底愛上了那碗湯的滋味。

從那天起，我三不五時吵著要喝，媽媽也常常煮，有時我也會幫媽媽在旁邊看著爐火。不看不知道，看了才知道那碗看似簡單的蒜頭雞湯，竟然要煮這麼久，媽媽說如果煮一下的話，那碗湯就會蒜頭味太重，我會不喜歡喝，所以後來都特別熬製久一些，逼出蒜頭的甜味。

自此之後，我才知道媽媽煮這碗湯有多麼辛苦，而家的滋味，就像這碗湯一樣，要熬得夠久，味道才能醇厚而甘甜，也常能讓人更加懷念、珍惜這充滿愛的家之滋味。

只要想做，我就支持你

91026 陳柔安

我的家中成員有爸爸、媽媽、哥哥、姐姐，而我是家中最小的。從小我就在愛的環境下長大，跟家人有著許多美好的回憶。

對於家的滋味，我最印象深刻的就是我的吉他表演，家人從不缺席。

那是發生在我五年級升六年級的暑假，看著姐姐天天彈吉他，讓我也開始產生興趣，我的媽媽也很支持我去學，經過長期的學習，我也有所進步，也結交了一群熱愛音樂的朋友。於是我們決定參加一個大型表演。那天來了好多人，而最讓我意外的是，我的爸爸和哥哥明明都有事情，卻為了我排除萬難，來看我表演，當下我真的很感動，覺得很幸福。

我並不是一個優秀的人，學吉他卻是我第一個想要努力完成的事情。有段時間，我因為學校的課業壓力與人際關係的問題，什麼都不想，也覺得學吉他也好像只會基本的，學了那麼久也沒有特別厲害，讓我一度想放棄。但是我的家人卻很鼓勵我，他們說：「只要不會就繼續練到會為止，你有表演我們一定會去看，記錄你的每一場表演。」

我的家人不像其他家庭一樣，不是以課業為重，只要我們有什麼想做的，都會支持我們去做。我常想起爸爸說的話：「只要想做，我就全力支持你們！」能夠在這樣的肯定下成長，是家的味道，也讓我覺得幸福滿滿。

充滿溫暖的能量

90221 馮禾安

每個人的家都有屬於自己獨特的味道，這些味道可能是一句觸動內心的鼓勵，也可能是一道溫暖家人的菜餚，更可能是一次令人難以忘懷的旅行。這些看似渺小的行為，卻是深深觸動我內心的重要存在。

在人生短短的歷程中，我們即將迎來第一次重大的考驗——會考。身為九年級的我們，一定有自己的目標學校，也一定有著升學壓力或是家人給予的期待，以及自己的期許。但這都不是壓垮你的最後一根稻草，我想真正打擊到你的往往是爸媽的一句否定。可是我的父母總是不斷地告訴我：「盡力就好了，考不好沒關係，但我相信你。」就是這一段聽起來平實的話，但卻讓我有面對一切挑戰的勇氣，繼續向前邁進、與未來的阻礙奮鬥。這就是我們家的味道，令人動容又充滿溫暖的能量。

無聲的關心



90216 李禹樂

每個人都都有自己的家庭，每個家庭都有不同的家規、習慣等等，因此我們也會對自己的家有不同於他人的感受。

每天早上起床後，映入眼簾的便是熱氣騰騰的飯糰配上豆漿，這些都是來自不論是晴是雨，都會為我們買早餐的爸爸。為了讓我們能在早上更有活力，爸爸總會特地比我們更早起，讓我們一早就有早餐可以吃。吃著爸爸特別準備的愛心早餐，讓人不禁從肚子到心裡都滿足了起來。

而在晚上回家時，也會看到媽媽用心準備的晚餐，讓人一進家門就安心下來。媽媽準備的每道菜都令人看了垂涎三尺，彷彿下一秒口水就要流下來了。想到每天媽媽都要換著口味，煮不同的菜色，只為了讓我們吃的開心，就不禁感到感謝與溫暖。

我覺得家的味道不只是食物的香味，更是家人用心付出的溫暖。每一份早餐、每一道晚餐，都像是一句句無聲的關心，陪著我度過每天的生活。爸爸的早餐、媽媽的晚餐，即使看起來很普通，卻讓我的每一天都變得特別又踏實。或許這些平凡瑣碎的小事，在旁人看來不怎麼重要，但對我來說這就是家的味道。

最安全的避風港



70421 梁馨予

我家有十二個人，是個很熱鬧的大家庭。我們幾乎天天都在吵架，但不管吵得再怎麼兇，我們總會在當天就和好，這就是我家神奇的地方。

我們家很熱鬧，特別是晚上，大人都下班了，小孩也都從補習班回家。每到這時，大家都會坐在客廳做各自的事情。有的人在玩手機，有的人在看連續劇，有的人在玩撲克牌，每個人都沉浸在夜晚的溫馨時光。

假日時，大家都在補眠，直到日上三竿才起床，而我永遠都是睡最久的那一個，睡到下午二、三點才醒。

吃完午餐後，我們會玩瑪利歐賽車，這時候最吵了，因為不知道為什麼，我們一定會玩到吵架。我們會分成兩隊，然後開始比賽，有贏就一定會輸，雖然可能會平手，但很少會發生。當然我們家都沒有在顧及形象，而且我們又都輸不起，所以我們就會開始互罵、互打、拉頭髮、踢人、咬人或敲頭，樣樣皆來。雖然我們很常打鬧，但我們感情最好，吵完之後，又會繼續玩，周而復始，卻永遠不會煩。

我的家就是這樣一個充滿愛與吵鬧聲的地方，每個角落都有許多我們留下的故事。我的家或許不是最大、最豪華，但它絕對是我感到最平靜、最幸福的地方。這就是我家，我最大、最安全的避風港。

有你在，才是家



80826 蔡欣凌

家，可以是一種感覺，可能是溫暖、放鬆的，但也可能是痛苦、想逃離的，抑或是某人帶來的感覺，就如「有你在，才是家」不過，每個人的家庭不同，對家的感覺也不太一樣。

就我來說，我對家的感覺其實不是很了解，家裡的感情不太親密，但也談不上多陌生，我對家的感覺大概是平淡、古井無波而又長久的，平時會一起生活但不常有談心的時候，各自都有各自要做的事，最常一起吃晚飯，然後我和哥哥偶爾會拌嘴幾句，而媽媽在一旁無奈地看著我們，像是在嫌棄我們的吵鬧。

我並不覺得這有什麼不好的，比起親密無間，我更習慣如同細水流長般的關係，是知道我怕黑而買的小夜燈，是在買東西時額外買的零食，是在採買時下意識的一句「那要給他/她買什麼？」，是嘴上嫌棄手卻誠實的幫忙做事，遠比用來邀功般的特意要來的令人開心，這讓我感到心安。

我對家的感覺，時常變化但從未想過要逃離，也從未懷疑過他們對我的愛。

我家的故事

美美

在我小時候，我們家很幸福、很快樂，過著衣食無缺的日子，直到……，我和哥哥漸漸長大了，歲月開始在我們家留下難以承受的重量。

因為我們的成長，家裡需要更大的空間，我們換了新屋。支出的頻率與金額像滾雪球般激增：補習費、游泳課，為確保我們食衣住行育樂的每一筆花費，都化作一塊塊巨石，壓在父母肩上。這些壓力日積月累，終於有一天，兩個人都喘不過氣來，爭吵開始了。起初，爭執尚能平息，但最後，導火線始終指向那個殘酷的現實「錢」。它像一柄利刃，最終將我們的家劃開，讓我們再也撐不下去。在那次最激烈的爭吵中，父母在一氣之下說了「離婚」這兩個字。我心裡清楚地知道，我的家，要散了。

隨後，媽媽獨自帶著我和哥哥，日子過得異常艱難。生活的各個層面都充滿了辛酸與疲憊，我們在黑暗中摸索，努力掙扎著。

就在那段晦暗的時光裡，叔叔出現在我們的生命中。我清楚地感受到，只要叔叔在身邊，媽媽的臉上就會洋溢著發自內心的快樂。看著媽媽重拾笑容，我也慢慢地敞開心扉，接納了這位「叔叔」。

他對我的好，甚至超過了我原來的爸爸。他帶我體驗各種美食，每次都能讓我大快朵頤，獲得飽足的幸福。我很喜歡他。他能照顧我的情緒，在我喘不過氣的時候陪著我聊天，開導我，讓我的心情好很多。他也能調解我和媽媽之間的紛爭，就好像他才是我的爸爸。叔叔的出現，猶如一道溫暖的光，照亮了我們破碎的生活，讓我發現，新的生活，比想像中更幸福、更美好、更充滿愛意。

這些經歷讓我了解到：不管你的生活多辛苦，總會有人在你需要的時候拉你一把，給你最溫暖的幫助，讓你不再那麼絕望。

71322 周岳樺

我想化做春天的風，去追尋生命的萌芽。
我想化做夏天的月，守護夏夜的一絲涼。
我想化做秋天的葉，為大地披上橘衣裳！
我想化做冬天的雪，讓生命靜靜沉睡。
春夏秋冬，四季流轉。
生命來來去去，但終將再生。

酸甜苦辣飯菜香

80821 林泳甄

整理餐櫃時，無意間找到小學使用的餐盒，瞬間回憶起家中曾有的好味道，而這香氣來自媽媽為我們準備的「飯菜香」。

每當放學回家時，總會聽到媽媽說：「怎麼辦？飯還沒煮好呢！要再等等。」這時的我們就先開始寫作業，看著媽媽一邊煮菜，一邊跑來看我們的作業，一邊又叮嚀我們快完成，甚至有時還外加破口大罵。在我的印象裡，媽媽的背影總是像千手佛一樣，可以同時做好多事，而且還能神出鬼沒的突然在我旁邊，嚇死人！而這些就是我們的日常。

升上國中後學校、補習班佔領了我大部分的生活，而那些曾經的日常已不復見，場景從家中變成補習班：餐盒從碗變成餐盒；背景聲音從媽媽的催促聲變成老師的督促聲，唯獨不變的是我的「飯菜香」。

原來這熱騰騰的好滋味承載著家人的關愛與付出，一道酸、甜、苦、辣各色各樣的菜色猶如人們的相處，必須嘗試、磨合才能在一個看似平凡的餐盒中找出家的味道。

旅行的美好

91001 王閔右

家的滋味因人而異，各有不同，每個人心中的家，都有屬於自己的獨特風味。這些味道可能是在旅途中所發現，也可能是家人的一句話，也可能是一本相簿……

而我的家中滋味，便是和家人出去旅行，以及在過程之中留下的美好回憶與照片。那些滋味就如同菜市場的攤販多樣而不重複，並且所有味道交織在一起，形成一般難以形容，卻能夠觸動心靈深處的滋味。

有一次，我爸媽因為一時興起，在三更半夜時，邀請阿公、阿嬤、舅舅……等家人，一同前往陽明山山上看夜景。因為那時正值冬天，所以我們每個人都穿著厚重的衣服，走在陽明山的柏油路上，看起來就像是笨重的動物們大遷徙。

然而那天晚上，卻是我和家人難忘的一天。本來無精打采的我，看見了夜景後變成精神抖擻。氣溫本來已經夠冷了，再加上海拔的提升，讓人體感溫度再次降低，感覺快要被凍成冰雕了。但山下的景色，卻讓人忘卻寒冷，看著山下萬家燈火，星羅棋布，對應著天上的星星，如此美景，讓我們在那邊拍下不少美麗的合照，感覺一切都值得了。或許天寒水冷，但是有著美景和親情抵禦寒天，心中暖暖的，讓我更加珍惜與家人相處的美好時光。

家的滋味千變萬化，以各種形式出現在我們身邊，等待我們察覺他的存在，與家人相處的時光，就是最美好的滋味，我們應該好好珍惜，留下記憶中難得的美好。

創造美好的回憶

91018 陳玉穎

家，是每個人出生長成的地方，也是我們最堅強的後盾，在我的印象中，家，充滿美好回憶。

在我鄉下的阿公家，每逢過年我們都會回去，那邊到處都有鞭炮聲、小孩嬉鬧聲，相當熱鬧。我最印象深刻的是家中的大掃除，因為阿公家有三層樓，所以大人都忙上忙下，於是把清洗車庫地板就交給我們這群小孩們。想當然爾，我們都在上演「潑水節」，小時候的我們天真地只想著玩水，以為只要地板是濕的，看起來就是有打掃過，就不會被罵了。後來才知道，長輩們事後會認真地再沖洗第二遍。除此之外，過年忙碌的廚房，也常看到我們小朋友的身影，雖然幫不上很多，但我認為一起做出的年夜飯才能夠真的稱上「家」的滋味。

對於家的美好回憶，是由每個人對彼此的愛，積少成多，彼此包容，一點一滴，所拼湊而成的，無論是長輩對我們寬容的容忍，或我們有心想要幫助做飯，這些都是因為對彼此的愛從內心油然而生的，彼此照料的心意，讓我內心充滿感動和美好。家會我們的人生需要選擇時，給予滿滿的支持，雖然會因為距離和爭吵有了分裂，但儘管如此，終究也是為了彼此著想。

家的回憶有很多種，不管過去、現在、未來，都將由我們一同創造，我對我的家永遠充滿的愛，並且會延續下去。



平凡卻無可取代

90219 洪楨楨

家不是華麗的裝飾，而是一種最熟悉、最安心的氣息。清晨的早餐香、傍晚的飯菜香，甚至衣物曬過太陽的味道，都讓人覺得溫暖。家的味道裡有媽媽的辛勞、有爸爸的關懷，也有家人之間的笑聲與陪伴。無論外面世界多麼複雜，只要回到家，那熟悉的味道就能讓我放下疲憊，重新得到力量。

有時候我也會想，若哪一天必須離開家、到外地生活，最先想念的不是房間，不是床，而是這些平凡卻無可取代的味道。它們讓我確信自己被愛、被理解、被接住。就算外面的世界再冷漠、再忙碌，只要想起家的味道，心就會柔軟下來。

家的味道，是最樸實卻最奢侈的安心。它提醒我：無論我走得多遠、遇見多少變化，家永遠是那個能讓我停下來，休息，重新補足勇氣的地方。

奶奶的四神湯

70307 洪悅展

記得小學時奶奶都會煮晚餐給我吃。每一樣都很好吃，其中我很喜歡的有兩道：一道是炒飯，另一道是四神湯。每次我都會吃很多，而只要奶奶提前告知我當天會煮這兩道菜，放學後，我就會滿心期待地回家。

我喜歡這兩道菜的原因是因為四神湯散發一股獨特的香氣，那是中藥材的味道混合著天然食材的甘甜味，搭配排骨一起燉煮，喝起來味道層次豐富，有股暖心的感覺。而炒飯有股淡淡的醬油香，煎至焦黃的蛋液以及粒粒分明的米飯，這就是屬於我們家的美味佳餚。

起初奶奶煮四神湯是因為可以促進食慾、補充體力與幫助發育，沒想到我會一試成主顧，愛上了這個味道。只要一陣子不吃就會想念這個滋味，連媽媽都說我有個老人魂，因為一般小朋友通常不會喜歡這個味道。

我還上網查了「四神」，它們分別代表蓮子、山藥、茨實和薏仁。四神湯就像奶奶將對家人的愛都煮進這鍋湯裡，有滿滿溫馨。奶奶的炒飯與四神湯，是我懷念的味道，也是我心中懷念的愛。雖然奶奶因為生病離開了我們，但是四神湯和炒飯永遠連結著我們對奶奶的情感與思念。

家人的愛

70320 翁語彤

幼稚園大班時，記得有一次爸媽帶我和哥哥去公園玩鬼抓人。在公園的轉角我和哥哥撞在一起，我直接摔在地上，完全起不來，超級的痛。過了一會，我的右手就腫起來了。

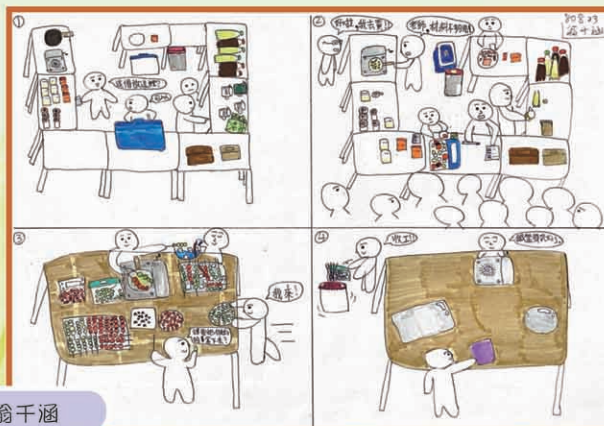
當下爸爸直接帶我去醫院掛急診，等了五分鐘，醫生說我的手斷掉了，需要開刀並住院。下一秒，我害怕得哭了出來。晚上醫院很快就安排了手術，看著媽媽穿著綠色的手術服一路陪著我進到手術室，不知不覺中我失去了意識，當我醒過來時，一睜開眼就看到爸爸、媽媽在我身邊。我印象最深刻的是爸爸說：「不要怕！有我在！」

當下我感動得想哭，因為我不是一個人面對冷冰冰的病房及陌生的環境，反而得到爸爸、媽媽全部的關愛。他們無微不至地照顧我的起居，哥哥甚至每天都幫我背書包送我到教室。

而讓我印象最深刻的是我花蓮繪畫比賽得了佳作。爸爸特意請假帶我搭火車去領獎。我們租了機車在花蓮自助行，到了七星潭看到海堆石頭，到了營區門口跟坦克拍照，到了東大門夜市吃吃喝喝、玩遊戲，到了土產店買好多伴手禮。這次的受傷我沒有覺得可憐，反而覺得很充實、很快樂。我人生的體驗更豐富了。

原來最幸福的時刻就是家人的陪伴。徬徨無助時有依靠的人，脆弱的時候有人可以保護，快樂的時候有人可以分享。有家人的陪伴，一切都會是最美好的回憶！

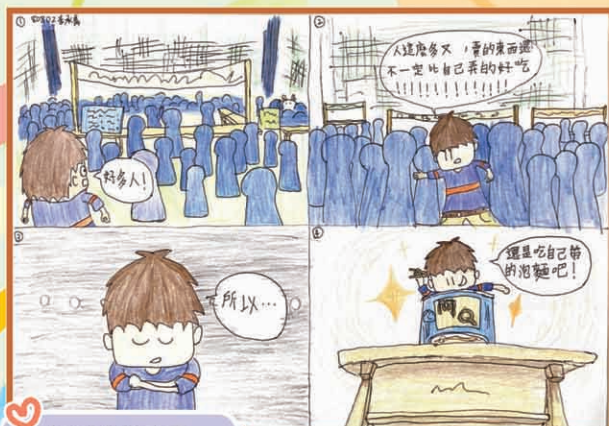
四格漫畫



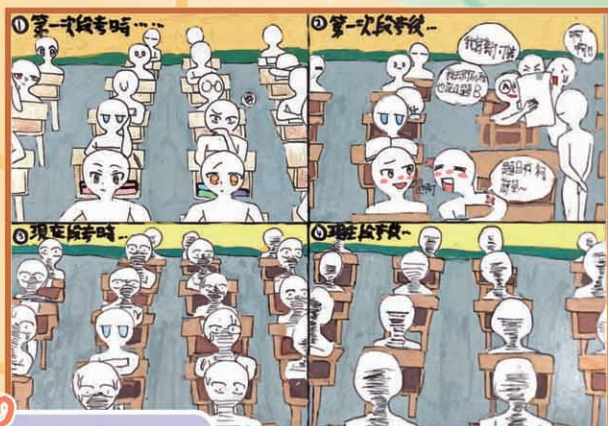
80823 翁千涵



80715 留嘉伶



80802 李承彥



80717 陳意欣

生涯發展教育

三重職涯中心參訪體驗

在面臨人生第一個十字路口的國三時期，我們走進「三重職涯中心」，展開一場與未來的深度對話。透過多樣化的職涯探索，我們學會從日常愛好中挖掘潛藏的天賦及更認識自我。這份珍貴的自我覺察，將成為我們在規劃升學藍圖時，成為最堅實且溫暖的指引。



學生心得：

★91123黃于芹

今天走進三重職涯中心，彷彿踏上了一場心靈的探險。透過 MBTI 性格測驗與各式互動機台，我不再只是埋首於課本，而是開始試著剝開層層迷霧，去拼湊那個真實卻又陌生的自我。這些科技與心靈的對話，像是一盞明燈，讓我在思考未來藍圖時，多了幾分篤定與驚喜。這不只是一堂課，更是一次與未來自己的溫柔相遇。



★91029 郭芷婷

「人生的道路充滿選擇，而通往成功的路絕非只有一條。」這是我今天在課程中最深刻的體悟。在參訪的過程中，聽著同學們傾訴各自的夢想與熱忱，不論是鍾情於藝術的感性，還是鑽研電子的理性，我看見了每個人眼中閃爍的光芒。我深深覺得，能夠在這個年紀找到心之所向，並在熱愛的領域裡開拓未來，是一件無比幸福且浪漫的事。



★91326 顏汝存

今天學校帶領我們前往三重職涯中心，展開一場認識自我的探索之旅。在眾多活動中，我覺得「生活興趣探索牌卡」特別有趣，它不僅引導我們更深入地了解內心，更為未來的生涯抉擇提供了實質的參考。由衷感謝學校提供這次寶貴的機會，讓我能走出教室、親身參與這樣有意義的活動，希望未來還有機會參加類似的課程。



★91325鍾衣欣

我很喜歡今天的參訪，這讓我對未來的方向有了更多認識。特別是在體驗牌卡時，我注意到背面寫的理由，進而覺察到自己之所以喜歡拍照，並非因為熱愛旅遊，而是對「攝影」本身感興趣。這份覺察讓我更了解自己，也因此，職涯中心裡的 VR 互動拍照成了我全場最喜歡的體驗，我也敲起了勇氣舉手回答問題，獲得了許多小禮物呢！感謝學校的安排。

★91318張苜禎

三重職涯中心擁有許多協助我們勾勒未來藍圖的工具，並定期透過講座探討多元的生涯議題。今天在青年資訊區，我學到了許多實用的求職技巧，感到收穫滿滿！而在眾多活動中，最讓我印象深刻的是「生活興趣探索牌卡」。透過挑選牌卡與思考喜好原因，我成功統計出自己的生涯類型，這種探索自我的方式既有趣又富含意義，讓今天的行程顯得格外充實！

★90525 黃俞靜

藉由 MBTI 測驗與生涯探索牌卡的引導，我不僅能更深層地剖析自我特質，更在迷霧中看見了未來發展的清晰輪廓。



職業達人講座

本次講座特別邀請超越基金會推薦的職業達人「原淡有限公司」創辦人黃勝榮先生。黃師傅深耕水電領域，不僅擁有精湛技術，更將枯燥的修繕與溫潤的咖啡文化跨界結合。透過他在高空作業與艱辛修繕環境中的堅持，我們將體悟「所有的安排都是最好的安排」，我們一起學習如何在專業中綻放熱情，成就非凡職人之路。

學生心得：

★70722葉芷婷

◎學習與收穫：想要成為職業達人是非常困難的，需要非常努力學習，不能半途而廢，持續努力才能達成目標。我認為講師非常厲害，因為他有很多專業證照，我會以他為榜樣向目標前進。

◎職業甘苦：修馬桶時常常會被水噴到，雖然有穿雨衣但衣服還是會有味道且難清洗。高空作業非常危險，受傷機率高。設備也很貴，如果不小心弄壞必須自費。

★70326賴怡瑾

◎學習與收穫：如果有自己的夢想，就要努力去完成、去追尋。如果已經有一項職業，那興趣也可以當作人生中的樂趣，用來打發時間。

◎職業甘苦：為了要賺錢，不管案子有多難做也要接，但完成了就會有成就感。還需要克服恐高、克服臭味，體會到世界上沒有白吃的午餐。

★70123陳文萱

◎學習與收穫：「所有的安排都是最好的安排」，所以要盡可能地去完成任務。

學到做事時不要半途而廢，要努力堅持下去。

◎職業甘苦：對於高達8樓的高空作業印象最深刻。體認到要做這份工作不僅數理要好，還必須不怕高，真的非常辛苦。

★70519張恩熙

◎學習與收穫：學到這份工作雖然艱難，但並非只是髒亂的事，反而是一份偉大的工作。不僅能為大家修好電器，甚至還可以救人，令人佩服。

◎職業甘苦：印象最深刻的是修大電風扇。師傅們要冒著生命危險爬著梯子，在高空舉著 30 幾公斤的馬達，真的非常辛苦。



★71507陳以勳

◎學習與收穫：覺得講座很特別，泡咖啡與水電本來不是同一件事卻被融合在一起。只要取得證照，未來發展會變得不一樣。

◎職業甘苦：做水電並不容易且有風險，需要取得很多證照。

★71703何倚宸

◎學習與收穫：電線15年要換一次。要成為水電工前要先認真讀書，凡事要永不放棄、堅持到底。

◎職業甘苦：印象最深刻的是達人能一邊從事自己喜歡的事（開咖啡廳），一邊做水電並完成目標。

★71208許正永

◎學習與收穫：工作不能一步登天，需累積時間與努力，且自信是做任何事最重要的。他的故事告訴我們不要放棄，勇往直前。

◎職業甘苦：需忍受廁所臭味，不能半途而廢，必須從基礎慢慢往上走。印象最深的是黃先生跟著前輩老師傅學習才成為菁英，這正是「台上一分鐘，台下十年功」。

★70923廖羽暉

◎學習與收穫：只要有心想把事情做好、成功，就有很大的可能，凡事都要努力。

◎職業甘苦：修廁所管子曾弄得全身都是排泄物，真的很辛苦，且意外發生時可能會被電到受傷。一部分時間達人會在自己的咖啡廳泡咖啡當作興趣。

