本周在长泰培训，内容是关于jenkins、docker、xmaker、cloudFoundry等方面的内容。

这些工具在整个项目周期中能够给我们的很好的帮助，规范我们在开发、测试、集成、部署、发布等阶段的工作，提高了我们的工作效率。

不得不说，吃惯了labs的午饭，长泰的午饭还是很美味的，种类很多，刚刚开业的韩小馆味道也不错。