

五光「食」射～ 照亮我們的「味」來

生涯小論文



學校名稱：新竹市培英國民中學

學生姓名：張歆敏、沈庭萱

指導老師：梁裕淨、陳雯靜、王靜若 老師

～目次～

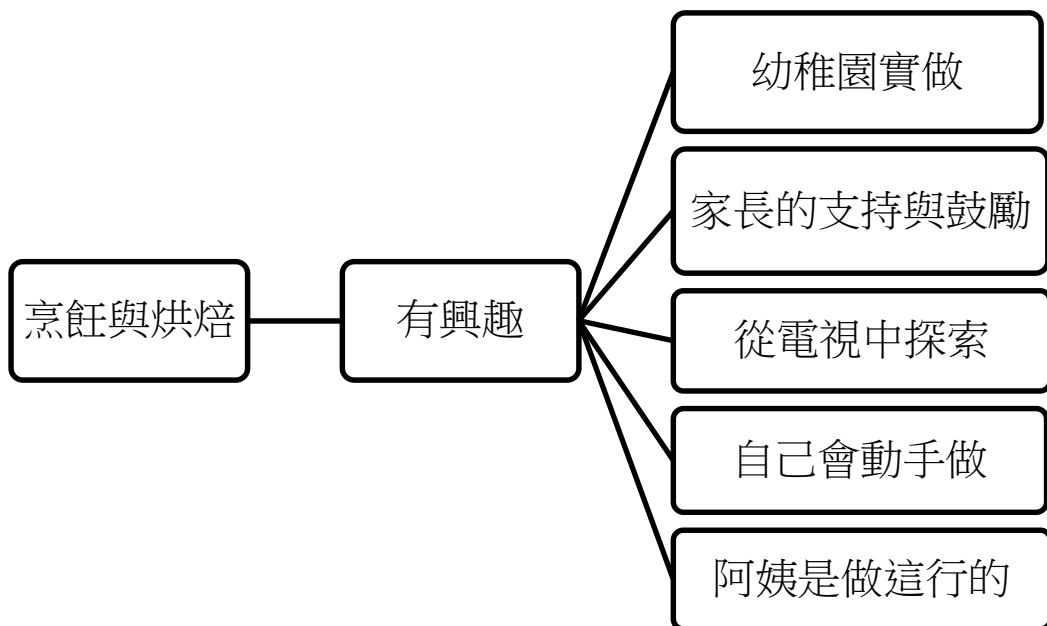
壹. 緣起.....	2
貳. 自我探索的過程.....	3
參. 文獻探討.....	6
(1)性向測驗	6
(2)Holland 理論.....	6
(3)成功人士的特質.....	7
肆. 職業達人訪談－過來人的經驗寶典.....	8
(1)樂逍窯烤麵包(LASHAW)老闆兼麵包師－黃俊傑先生...8	
(2)茉莉小鎮美式複合餐廳老闆兼廚師－黃進華先生.....	10
(3) Burger Brunch Pasta Steak 美式餐廳廚師－朱浩云先生... 12	
伍. 職業達人各方面比較.....	14
陸. 研究總結心得.....	16
柒. 參考文獻.....	17
附錄	
附錄一圖表目次(流程圖).....	18
附錄一 工作進度表.....	19

壹. 緣起

自小我們就很喜歡烘焙與烹飪，這樣的喜歡也奠定了我們未來想走的道路。至於我們為什麼會這麼喜歡烘焙與烹飪呢？當然有許多的理由可以解釋啊，除了學校的**實作課程探索**外，還要歸因於**家長的鼓勵與支持**等等。

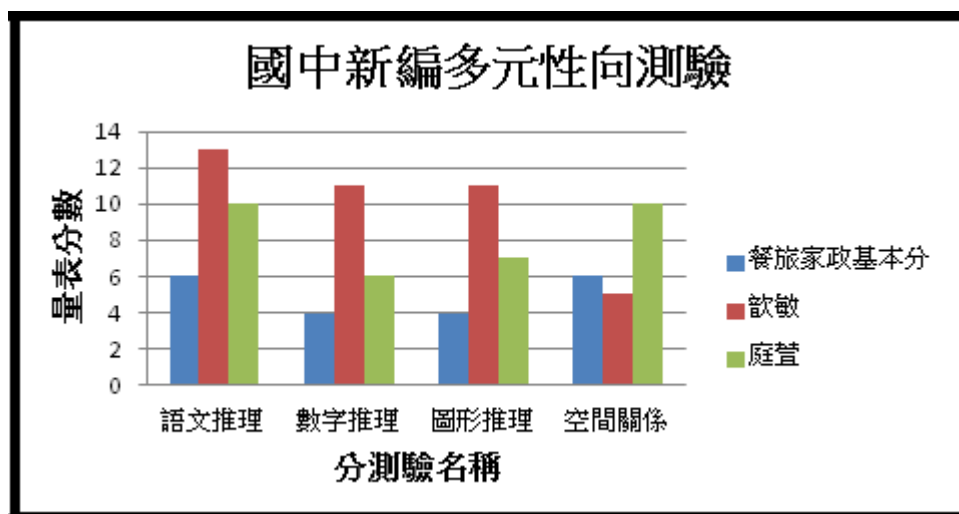
幼稚園時我們進行第一次實做，當時的我們還是位懵懵懂懂的小女孩，以生澀的手法完成小餅乾。當餅乾進入烤箱時的等待，對其他小朋友來說是一種折磨，但對我們來說是一種享受，因為這是證明我們成功的重要時刻。當大家正大快朵頤時，我們卻還沉浸在製作的過程和樂趣中，我們被**烘焙與烹飪**深深的吸引。

從擁有那樣的想法起，我們的**未來**有了**明確的方向**，且一直維持到今天依然不改變。在實作過程中並不是每次都那麼的順利，但我們知道成功是「一分的天才加上九十九分的努力」，所以再辛苦也要繼續，我們相信著總有一天一定會有回報。當我們的付出開花結果時，喜悅與成就將是無法用言語比擬的。雖然我們目前沒有專門的老師教導，不過我們會一直**繼續學習、不斷的嘗試**。也因此我們希望對食品烘焙與烹飪業有更深入的了解，所以決定督促自己進行職業訪談。



貳. 自我探索的過程

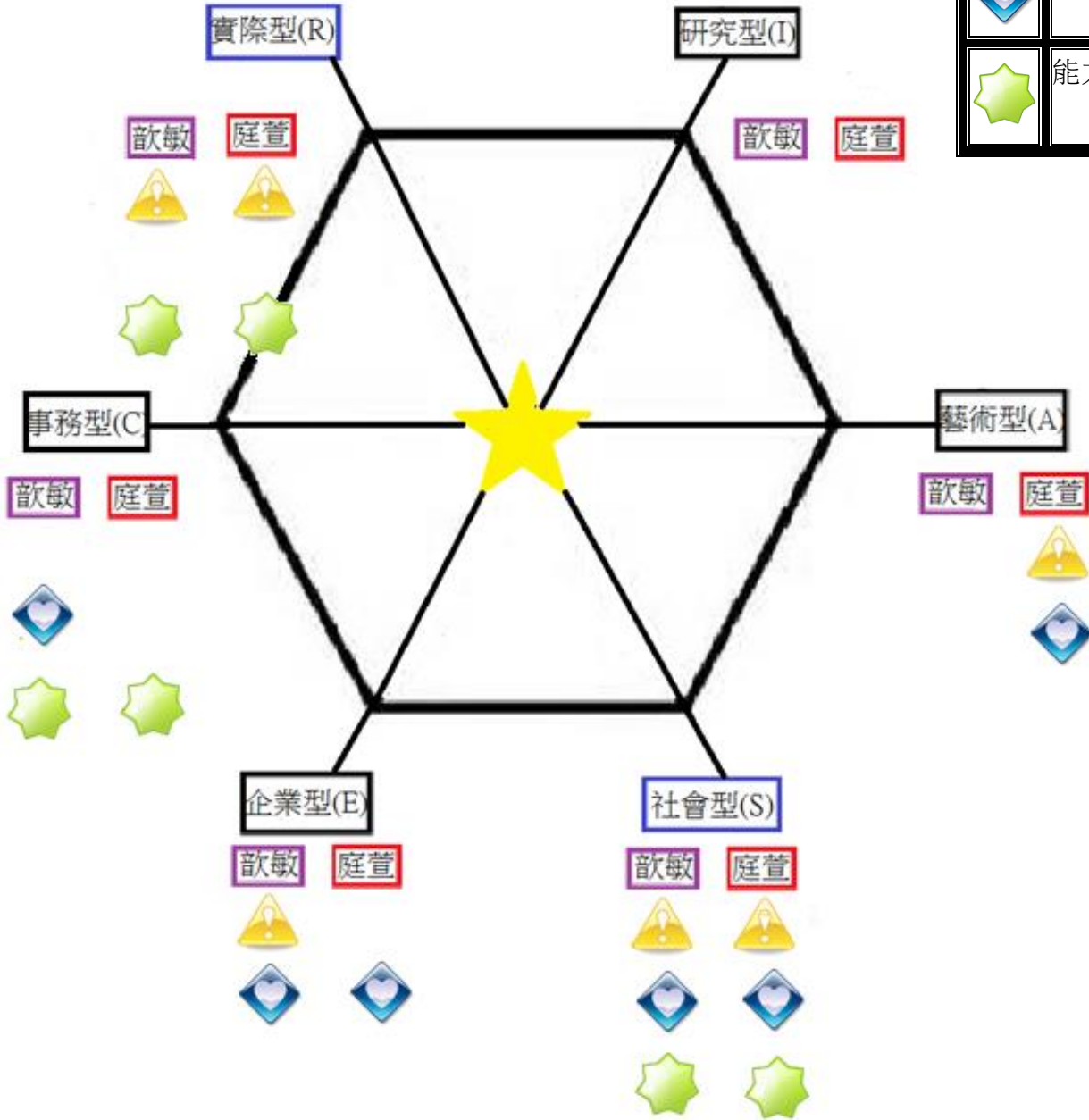
- 一. 從小就對這方面有濃厚的興趣－從小我們就對烹飪與烘焙有了著極大的興趣。
- 二. 自己平常就喜歡吃－自小我們就是美食主義者，因為這個理由，讓我們更確定了我們的職業，希望能做出令大家讚不絕口的美食。
- 三. 從電視中探索－從小我們就喜歡觀看有關烹飪與烘焙的電視節目，從中學習技巧。
- 四. 幼稚園實做－透過實做，令我們了解了我們的興趣。因此現在才有追逐夢想的我們。
- 五. 阿姨是做這行的－有空時，歆敏會去探訪阿姨的工作場所，增加自己對烘焙與烹飪的認知。庭萱則是會和阿姨一起做小餅乾。
- 六. 自己平常會動手做－平常我們會參考食譜，自己動手做。當發現錯誤時，我們都會記下，警惕自己別再犯。
- 七. 動手做時會很快樂－實做時，不管是失敗還是成功，我們都很享受那樣的過程。
- 八. 性向測驗－1.透過國中新編多元性向測驗，令我們更確定了我們的未來路。



2. 透過 Holland(荷倫)類型論測驗，令我們更確定了我們的未來路。



	興趣
	人格特質
	能力



參. 文獻探討

(1)國中新編多元性向測驗

生涯興趣職群	多元性向能力	部頒職群名稱	範例職業
客戶服務	語文推理(6)、數字推理(4) 圖形推理(4)、空間關係(4)	餐旅家政	中西餐廚師、餐館服務員、調酒師、旅館服務員、導遊人員、美容師、飾品製作員

若乙生所選擇的職業興趣群組是「客戶服務」，則其性向能力中最有關聯的四項分測驗之最低量表分數分別為語文推理 6 分、數字推理 4 分、圖形推理 4 分及空間關係 4 分，方可認為乙生的性向能力適合於「客戶服務」生涯興趣職群。換言之，乙生若有較高興趣從事客戶服務工作，在上述四項最有關聯的性向能力中，要有兩項以上（含兩項）須達到或高於該最低標準，方可認為乙生的性向能力與他所選擇「客戶服務」較相配。

(2)Holland(荷倫)類型論測驗

John Holland 認為個人的職業選擇並非隨意發生的事件，而是個人基於過去經驗的累積，加上人格特質的影響而做的抉擇，故該職業亦將吸引有相同經驗與人格特質者，形成同一職業的工作者有相似的人格特質，對許多情境與問題亦有相近的反應；至於職業上的適應、滿足及成就，乃決定於其人格與該工作環境的諧和程度。基於上述觀點，Holland 認為大多數的人可區分為六種類型：實用型（R）、研究型（I）、藝術型（A）、社會型（S）、企業型（E）及事務型（C）；依此，其環境亦可區分為此六型。

(3)成功人士的特質

一、對於自己的工作懷抱無限的**熱忱**。有熱忱的人，才會有積極的態度，以及奮鬥努力的動力。

二、從小就對自己的未來有明確的**目標**。有了目標，所有的努力才會有方向。

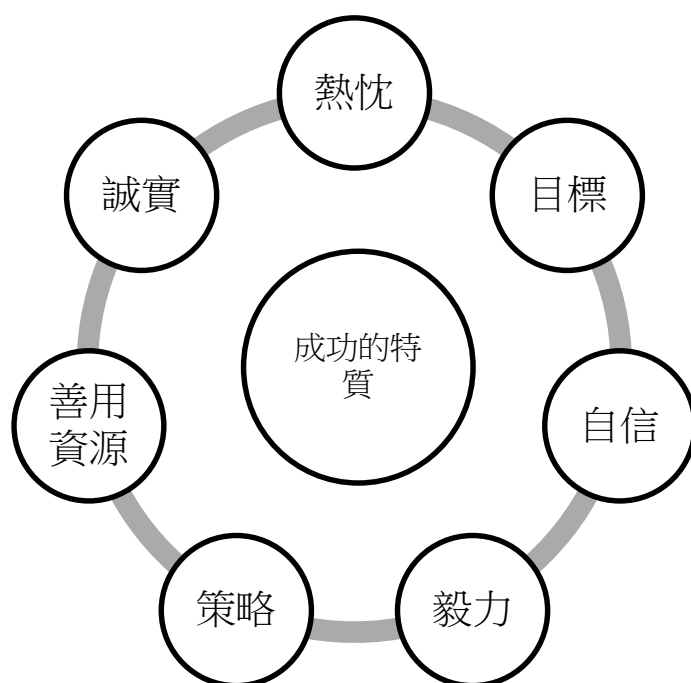
三、對自己有充足的**自信**。成功人士總有充足的信心：只要照著設定好的正確目標，持續不間斷地努力下去，就一定可以達到。

四、有長久的**毅力**。有了熱忱、目標及自信之後，最大的絆腳石可能就是「三分鐘熱度」無法持續，所以成功也必須抱著無比的毅力來完成。

五、選擇適合自己的策略。正因為每一個人的優、缺點不同，成功人士總是懂得「隱藏缺點，發揚優點」的策略，讓自己輕鬆的踏上成功之路。

六、**善用手邊的資源**。成功人士必須正確的使用自己手邊有限的資源來完成他所想達到的目的。

七、擁有一顆**誠實**之心。假設走旁門左道，成功也只不過是曇花一現，來得快，去得也快。



肆. 職業達人訪談—過來人的經驗寶典

1. (一) 勇敢追夢的麵包師傅—黃俊傑先生

姓名	黃俊傑
職業	歐式窯烤麵包師
年紀	三十三歲
興趣	看書



座右銘 堅持自己的夢想，永不放棄

(二) 進行問題訪談

1.Q:請問您是什麼時候開始決定往烘焙這方面走?

A:我從小就開始決定往這方面走。

2.Q:讓您決定成為麵包師的原因又是什麼?

A:烘焙本身就是我的興趣,所以我想做自己喜歡做的事。

3.Q:請問您為了達成目標需經過什麼樣的努力?

A:台灣很少有人從事歐式窯烤麵包,所以只能自力更生,靠經驗堆砌實力。

4.Q:在您努力的過程中給您最大的啟發是誰?他給了您什麼啟發?

A:吳寶春,吳寶春那謙虛的態度令我敬佩,也令我更認真的做出美味的麵包。

5.Q:您曾經為了當麵包師而放棄了什麼或捨棄什麼?

A:我放棄休息的時間,為了做出新口味。

6.Q:您在烘焙這項工中又是什麼能使您感到愉悅?或曾發生什麼有趣的件?

A:被客人稱讚麵包很吃時,會比賺錢還令我感到愉快。

7.Q:現在您成功了,回想之前的點點滴滴,您認為什麼是您最後悔的是?

A:我認為太晚開業是他這輩子中最後悔的一件事。

8.Q:當麵包師的過程中,您覺得最辛苦的地方是什麼?

A:一整天都得站在超過攝氏四十度高溫的窯旁邊。

9.Q:是什麼原因令您能夠堅持成為麵包師，而沒有中途放棄呢？

A:我從小就很喜歡烘焙，所以從來沒想過要放棄。

10.Q:當麵包師的過程中，有沒有什麼令您難忘懷的事件或經驗？

A:一時的失誤，造成全部麵包都烤焦。

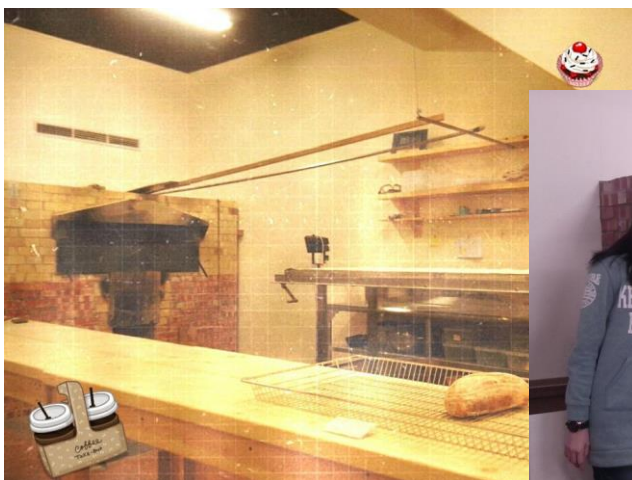
11.Q:假如我們未來也想成為麵包師，那我們現在能做什麼來幫助往後的發展？

A:認真讀書，充實各方面的知識。

(三)訪談心得感想

歐式窯烤麵包在台灣可說是少之又少，所以達人只能靠著自己的力量去摸索這眼前未知的一片黑暗。過程中雖經歷了無數次的失敗，但這並未令達人前功盡棄，反而化失敗為經驗，從中記取教訓，繼續努力，朝成功邁進。達人對事物永不放棄的精神令我們敬佩。

這次是我們第一次進行訪問，在表達對談間，顯得生疏且有些許瑕疵，但這並未影響到我們的採訪。藉由一問一答之間，我們更加了解了烘焙這項行業。不論做任何事，一定要有毅力才能成功。我們相信下次的訪問一定能更順利。



2. (一)從主管到廚師－黃進華先生

姓名	黃進華
職業	本來是主管，後來轉行做廚師 茉莉小鎮老闆兼廚師
年紀	四十七歲
興趣	游泳、聽音樂
座右銘	時間花在哪裡，成就將在哪裡



(二) 進行問題訪談

- Q:**什麼原因使您想成為廚師？

A:我本來在園區當主管，但為了想完成小時候訂定的目標和太太的希望，而轉行做去廚師。
- Q:**為了達成目標，您做了哪些努力？

A:因為我不是廚師科班出生，所以我對料理可說是一竅不通，只能**靠著書籍、網路和不斷的練習**等，查詢資料並且學習技巧。
- Q:**曾在努力過程中有遇到什麼困境嗎？您又是如何去面對或化解的？

A:我沒辦法在時間內煮出供應給顧客的餐點。靠著**決心**來化解問題。
- Q:**努力過程中有甚麼令您快樂的經歷或曾發生什麼有趣的事件嗎？

A:每個人都很欣賞我做的餐點，且很**愉快的把餐點吃完**。
- Q:**成為廚師的過程中您曾遇到貴人相助嗎？他幫助了您甚麼？

A:**客人**。客人給我**成長的機會**。
- Q:**是什麼原因讓您能夠堅持成為廚師，而不被挫折打敗？

A:**決心**。我認為靠著決心做事情，就不會被挫折打敗。
- Q:**您曾經為了當廚師而放棄某些事情嗎？

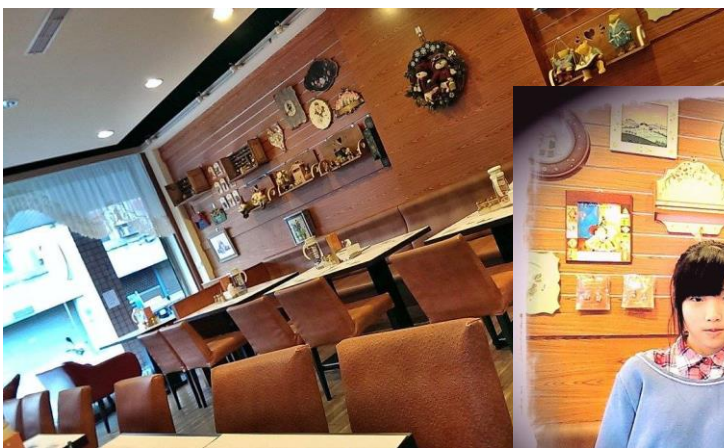
A:我不認為我當廚師有放棄什麼事，因為這是我願意做的事。

8. **Q:**如果想成為廚師，您覺得需要哪些與眾不同的特質及能力？
A:抗壓力。因為要在短時間內做出大量又美味的餐點。
9. **Q:**當廚師最辛苦的地方是？
A:要長時間工作。
10. **Q:**請問您現在有尊敬的人物嗎？他令您尊敬的特質或原因為何？您從他身上學習到了什麼？
A:孫越。他願意為自己的生命而付出。我從他身上學習到人生有無限可能。
11. **Q:**您對未來的自己有什麼期許？
A:要勇敢做自己。
12. **Q:**假如我們未來也想成為廚師，那我們現在能做什麼來幫助往後的發展？
A:要先擁有學歷，才能成為好廚師。

(三)訪談心得感想

達人從科學園區的主管轉行到自己開店的廚師，我們認為要讓自己出現這麼大的轉變是需要相當大的勇氣與決心。達人是位開朗樂觀的人，認為只要有決心、願意為自己付出就能完成夢想。沒有任何事能阻擋達人完成自己的目標。

經過了上次的經驗後，不僅緊張的情緒較平復、安定之外，在表達對談間，也顯得熟練了許多。我們認為這一次的突破是大家成長的證明。我們相信下一次的訪談一定能是最美好的完結。



3. (一) 邁向希望的年輕廚師－朱浩云先生

姓名 朱浩云

職業 Burger Brunch Pasta Steak 的廚師

年紀 二十歲

興趣 做菜

座右銘 把自己最好的一面呈現給別人



(二) 進行問題訪談

1. Q:請問您何時開始決定當廚師的？

A:我高一時才開始想往這方面走。

2. Q:請問您小時候是否喜歡做菜？

A:我是從高中才喜歡上菜。

3. Q:您認為您會成為廚師最重要的契機是什麼？

A:一方面是興趣一方面是廚師這行業在台就業機會多。

4. Q:在學習的過程中，您是如何達成目標的？

A:靠著不斷的練習與努力。

5. Q:成為廚師的過程中您曾遇到貴人相助嗎？他幫助了您甚麼？

A:我的師父。他教會我許多做菜的技巧。

6. Q:您覺得在做菜時什麼會讓您最有成就感？

A:能煮出令客人讚不絕口的菜餚時。

7. Q:您認為從事這項職業需要做什麼樣的努力？

A:要有極大的毅力與永不放棄的精神。因為在煮菜時不肯能永遠成功，所以要有毅力才能完成許多艱難的練習。

8. Q:您覺得當廚師最辛苦的地方是？

A:需要長時間在悶熱的環境下工作。

9. **Q:**現有尊敬的人物嗎？他令您尊敬的特質或原因為何？您從他身上學習到了什麼？

A:我目前並沒有特別尊敬的人物，不過我覺得客人對我的幫助很大，有許多客人給我意見與支持。

10. **Q:**當您遇到逆境時，您是如何去解決？您會怎麼樣調適您的心情？

A:我會找別人討論或是自己努力思考到底哪裡出了差錯。

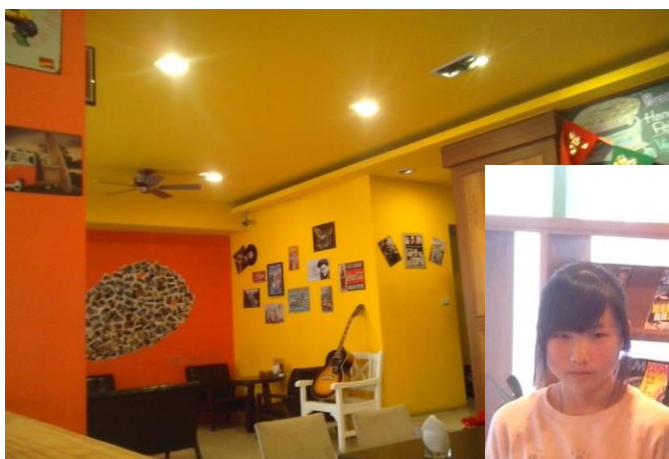
11. **Q:**假如我們未來也想成為廚師，那我們現在能做什麼來幫助往後的發展？

A:我認為你們可以現在就開始學習一些基礎技巧。

(三) 訪談心得

透過這次的訪問讓我們了解到了不管年齡多麼年輕都能成功，只要你肯放下身段去請教別人、努力去做不喊苦，總有一天你一定能踏上那成功的康莊大道。達人並沒有因為年紀輕而感到還有很多時間能完成夢想，反而更把握光陰，每天都讓生命活得精采無比，讓每一天都沒有留下遺憾。

這次的訪談為我們畫下了完美的句點，不管是心情或者是表達對談間都顯得比上兩次流利許多，也對烹飪與烘焙業有了更深的了解，這些美好的記憶將化為永存的回憶留存在我們心中，也祝福達人能當上未來的「阿基師」。



伍. 職業達人各方面比較

每一位達人對於自己的職業都懷抱著極大的熱忱，不僅能賺錢養家還能實現自己長久以來的夢想，他們對於自己的職業不僅認真投入還很沉醉其中。面對困難職業達人們都會積極的想辦法處理，並不會坐以待斃或是因此放棄。

俗話說：「勤為事成之半，惰為敗事之階。」，每一個人都有自己憧憬的職業，若想開創屬於自己的康莊大道，那必和達人們一樣努力不懈勤加練習，或許有一天你也能找尋到屬於自己的一片天。※以下是職業達人們的各方面比較。

	樂逍窯烤麵包－黃俊傑先生	茉莉小鎮美式複合餐廳－黃進華先生	Burger Brunch Pasta Steak 美式餐廳－朱浩云先生
何時訂定未來的職業	達人從小就訂定了未來的職業		達人從高一時才訂定未來的職業
何時開始對做菜有了興趣	達人從小就對做菜有興趣		達人從高一開始才對做菜有興趣
為了達成目標，做了哪些努力	達人們都是自力更生，靠著不斷的練習與長久以來經驗的堆砌		
遇到困難時是如何化解的	靠著自己的決心與毅力來度過難關		尋求別人的幫助或意見
什麼原因令您沒有中途放棄	達人們從小就喜歡烘焙，所以從來沒有想過要放棄		
特質需要		抗壓性	毅力與永不放棄的精神
給我們的建議（未來也想加入這項行業）	達人們覺得現在的我們要先認真讀書，等比較大時才開始往技術這方面走		現在就能學習一些基礎的技巧

根據上述種種比較，我們發現想從事某項職業的人，大部分都是因為**興趣**。每一項職業都需經過及大的**努力**與許多的**練習**，也會有特別需要的特質等。每一個人都是獨一無二的，所以性格、能力與特質等皆不相同，也因此每一個人面對逆境的方法也不盡相同。透過這些比較令我們更了解達人們的不同，也為我們的未來樹立了優良的模範。

陸. 研究總結心得

為什麼我們會參加這個探討職業志向的活動呢？透過這段時間的努力，我想我們都有了所屬自己的答案。

許多耳熟能詳的成功人士和名人中，有些人從小就擁有蓋世無雙的才能、家世顯赫的背景或是百龍之智的頭腦，不過也有一些人是靠著後天的努力與付出。

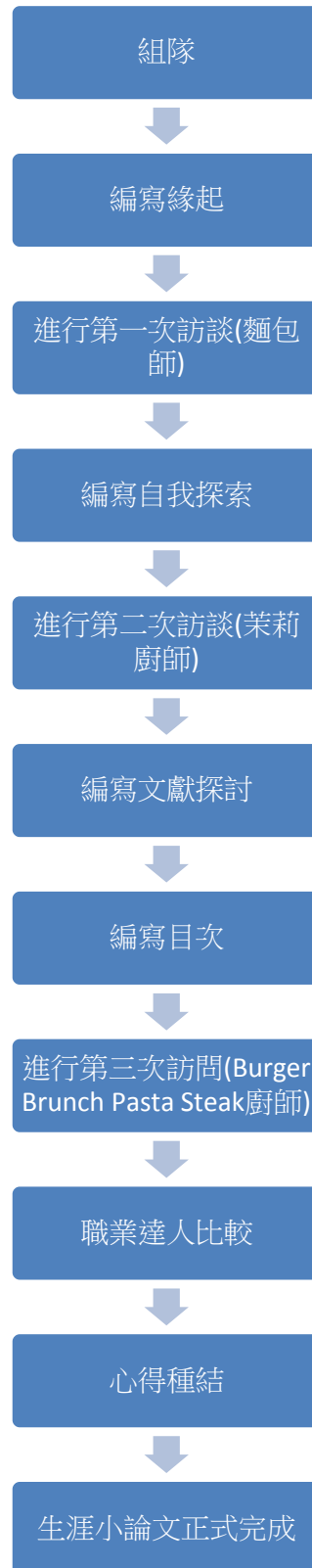
俗話說「騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍。」，即使我們沒有立定什麼偉大的夢想，即使我們沒有金聲玉振的學識，即使我們沒有出類拔萃的才華，不過我們會比別人更努力。我們相信在國中時期確立未來的目標也是踏上陽關大道的第一步，因為這樣也會比別人有更多時間去做更多準備。透過調查與探索，進一步的了解相關職業，令我們更有機會從事自己理想的行業。這一次的經驗將是我們最珍貴的寶物。

我們也對未來升學的路做了一些規劃。我們覺得學業還是很重要，所以並不打算國中畢業就讀高中餐飲科，不過我們會利用課餘時間，學習一些基本技能或往烹飪與烘培這方面鑽研，等高中畢業時，我們決定要升科技大學並開始接觸料理方面的工作，等到自己的能力達一定的水平後，才開創自己的一片天。

柒. 參考文獻

- 1.村上龍，2006，〈工作大未來——從 13 歲開始迎向世界〉，時報出版社。
- 2.趙恩珠、劉壽貞，2012，〈你一定要認識的世界職業圖畫百科〉，風車出版社。
- 3.國中新編多元性向測驗：2011，〈國中新編多元性向測驗指導手冊〉，中國行為科學社股份有限公司，原著者：陳榮華、吳明雄、陳心怡。
- 4.Holland(荷倫)類型論測驗，UCAN 大專校院就業職能平台，取自：
http://tw.search.yahoo.com/r/_ylt=A8tUwYDapfNSml8AL9hr1gt.;;_ylu=X3oDMTE1M3EzNWWhnBHNIYwNzcgRwb3MDMQRjb2xvA3R3MQR2dG1kA01TWVVRXQzFfNzE-/SIG=12fciaa1u/EXP=1391728218/**http%3a//yes-ucan.blogspot.com/2012/04/ucan-holland-code.html
- 5.成功人士的特質參考自：
http://tw.search.yahoo.com/r/_ylt=A8tUwYbIRftSVAQAqVpr1gt.;;_ylu=X3oDMTE1YThraDU5BHNIYwNzcgRwb3MDNwRjb2xvA3R3MQR2dG1kA01TWVVRXQzFfNzE-/SIG=11p0e3sjv/EXP=1392227912/**http%3a//www.igotmail.com.tw/home/28878

附錄一 圖表目次(流程圖)



附錄一 工作進度表

日期	預定進度	心得
12/19	1. 成員初衷和意願分享 2. 團隊規範建立	我們很高興能找到有相同志向的朋友來參加這個活動。
12/20	1. 討論研究方向、議題範疇 2. 選定訪談職業類別	因為我們彼此志向一致，所以找出研究方向對我們來說並不困難。
12/21~12/22	1. 找尋職業達人 2. 發想小論文題目名	小論文的名稱讓我們思索良久，不僅要切合主題，業要融入我們的特色。
12/23	1. 試寫訪談問題(麵包師傅)	訪談問題因為需有連貫性，所以在思考問題時，遇到了一些瓶頸。
12/24	1. 試寫緣起	緣起並沒有令我們苦思很久，因為這是我們從小就有的志向，所以寫出緣起可說是在訴說我們的故事。
12/25	1. 閱讀相關書籍 2. 結合兩人緣起 3. 確定訪談時間(麵包師)	我們都很高興能找到願意受訪的麵包師傅，不過也有一點緊張，因為要準備訪談職業達人了。
12/26	1. 修改緣起	我們透過國文老師幫忙把內容修的更優美、豐富。
12/27~12/29	1. 進行訪談(麵包師) 2. 自我探索 3. 整理資料	達人和我們談到許多關於自己的經驗，收穫豐富。
12/30	1. 試寫訪談問題(茉莉廚師) 2. 小論文題目名確定	想到很快就要進行第二次的訪問，突然感到時光飛逝。
12/31	1. 修改訪談資料	看到初步完成的資料，就覺得一切都是值得的。
1/1	1. 增寫自我探索	能令我們更清楚我們的志向與興趣。
1/2	1. 進行荷倫類型論測驗和整理	做了這項測驗後，令我們更了解彼此的類型，也對我們自己更加認識。

日期	預定進度	心得
1/5	1. 進行訪問(茉莉廚師) 2. 資料整理	因為有過之前得經驗，所以這次的訪問也比較順利。
1/6	1. 荷倫類型論測驗圖表製作	完成圖表後，能更快了解內容，也很有成就感，因為那都是我們一筆一畫完成的。
1/8	1. 文獻探討	看到我們能符合烘培與烹飪這項職業的能力，感到很欣慰。
1/9	1. 規劃目次 2. 設計封面	因為我們不希望借用別人的照片，所以決定畫出我們自己的風格，其中也要感謝許多專家的幫忙呢。
1/12	1. 整理參考文獻 2. 擬定問題	看到報告漸漸的成型，其中要感謝許多資料的協助呢。
1/19	1. 進行訪問(Burger Brunch Pasta Steak 廚師) 2. 資料整理	在最後一次的訪問中，看到了我們大家的成長，心中無比的喜悅。
1/28	1. 資料總整理	突然覺得時光飛逝，從一開始的白紙到現在的完整資料，真的非常的感動。