



龍騰教學資源

# 生涯規劃

## 焦點報

第 2 期

發行人：李枝昌  
 出刊日：民國 105 年 5 月  
 發行所：龍騰文化事業股份有限公司  
 地 址：248 新北市五股區五工六路 30 號  
 電 話：(02)2298-2933 | 傳 真：(02)2298-9766



### 編輯室小語

新的一期龍騰《生涯規劃焦點報》，除了簡介近期上映的電影——《飛躍奇蹟》之外，本次專文報導餐飲國手陳文意，藉由不斷地自我鍛鍊，終於取得優勝的歷程；「自己的故事自己說」則藉由學長姐的餐飲與設計的經驗，提供您不一樣的視野。

### 媒體分享站

電影：《飛躍奇蹟》，是以英國奧運史上第一位素人跳臺滑雪選手——艾迪·愛德華「Eddie "The Eagle" Edwards」，如何完成夢想的過程。艾迪從小就夢想成為奧運選手，即使各種條件不允許下，仍然努力地追尋這個目標，最後找到了實踐的道路——冬季奧運的跳臺滑雪項目。



跳臺滑雪是一項危險的運動，得分高低依照起跳、降路的穩定度、平衡度給予評分，大部分的選手須從小培養，然而艾迪則是二十歲時才開始練習這項運動。片中艾迪在教練 Bronson Peary 的訓練下，經歷許多挫折，最後站上 1988 年冬季奧運跳臺。艾迪雖然沒獲得任何獎項，其追尋夢想的執著，卻為所有人留下深刻的印象，人們給了他飛鷹的稱號。冬季奧運主席甚至在閉幕時，為艾迪下了最完美的註解：「在比賽中，有些選手得到金牌、有些打破紀錄，而你們當中的一位則如老鷹般高飛。」

搭配單元：第九章 生涯行動與時間管理



掃我看影片



### 講師推薦

講師姓名	資歷	專長
賴羿蓉	吳鳳科技大學幼保系副教授	備審資料製作、面試技巧
曲兆瑞	專職講師	自我成長、情緒管理
林靜霞	輔仁大學推廣部講師、作家	人格特質、自我探索

## 對於自我鍛鍊的嚮往，讓服務成為專業

### ● 陳文意

明道中學綜合高中餐飲實驗班畢業。國立高雄餐旅大學餐飲管理系，目前準備入學國立臺灣科技大學不分系菁英班。第 43 屆國際技能競賽餐飲服務職類優勝。

### 聰敏的學習力讓她接下臨時的挑戰

高中時，文意原本想念商科，卻誤打誤撞地進入明道中學綜合高中餐飲實驗班。全國技藝競賽原本以三年級參賽為主，高一就開始長期的培訓；但不同於其他明道的選手，由於學校競賽缺額，文意高二下才開始接觸餐飲服務的實務競賽項目，臨時轉練技能競賽的項目，在非常短的時間內練好技術，竟一路過關斬將從區預賽優勝到拿下全國賽銅牌。

寒假才開始練習選手項目的文意，學習速度非常快，五月的時候結束區域賽，緊接著在八月時參加全國賽，就結束了她高中僅一學期的比賽生涯。當時，因為必須在很短的時間熟悉比賽項目，文意時常處在非常高壓的環境中，帶領她練習的學姊非常嚴格，訓練時間也很長，每天從下午五點放學練到晚上十點，賽前一個月則從早上七點到學校開始，一直練到晚上十點。沒有休息、沒有假日，她天天練習，非常艱辛。除了得在很短的時間內，學會並做好許多項目外，餐飲服務職類的練習，必須不斷穿著高跟鞋站立或走動，除了吃飯時間可以休息，大部分時間都令她精疲力盡。



## 毅然休學，晉級國手路

高中畢業後，就讀高雄餐旅大學的文意，因為習慣了過去充實的生活，而覺得大學落差很大。當時，剛好遇到兩年一次的餐飲服務國手選拔，於是她在高中老師鼓勵下，再次投入選手生活。經過一個月的考慮以及準備後，她休學一年，回到明道和學妹一起練習，準備國手賽，希望繼續專精技術，藉著國手培訓，跟著專職訓練的老師學習更多餐服專業，持續為自己充實想法和視野。

國際技能競賽餐飲服務項目的訓練比起全國賽更為困難——因為代表國家，壓力不同於過去；面對的對手，也多是擁有文化背景優勢的歐美選手，因此需要更熟練的技術來競逐。國際賽的主要競賽內容，是進行一間高級餐廳的外場服務，從客人進門到離開，所有可能會遇到的需求都會列為考題，包含桌邊烹飪、三種酒類辨識、口布摺疊、服務流程、酒類服勤等。考題以法式西餐作法為主，利用四種不同的模組進行測試，原則上多年來變化不大，採用國際標準作為依據。

## 打開新視野，為自己重新定位

在巴西拿到優勝歸國後的文意，想法轉變不少，她回憶起高三時，曾經參加過侍酒師的青少年比賽，並在獲得冠軍後繼續到新加坡比賽，認識很多專業侍酒師、接受更專業的訓練。她因此感受到，過去餐飲服務的訓練多停留在服務端，實際對於咖啡、酒的研究卻並不夠深入。這讓原本就讀高餐的文意，決定轉換跑道，保送臺科大不分系菁英班。一方面，她希望讓自己更接近餐飲資源更豐富的臺北，另一方面，也在大學的學習上暫時調整方向，學習不同的專業來提升自己。至於餐飲專業的精進，則透過其他更專業的業界資源與管道來充實，替自己在前往未來的路徑上累積更多實力，面對更多元的挑戰。

（本文出自《職人》SHOKUZiNE 編輯團隊／趙浩宏）



## 自己的故事自己說

### ● 林秋桂

高雄市私立高苑工商職業學校 餐飲管理科

會讀高苑餐飲管理科的主因，是學校離家近、環境也很好；在餐飲管理科，也能讓我踏實地學習一技之長。我喜歡每天到學校的日子，除了吸收豐富的知識，與同學間相處也很愉快。在餐飲管理科，我選擇了烘焙組，進一步瞭解麵包與蛋糕的製作流程。這個學習的過程好玩又有趣，不但可以在家動手做，也能將成品與家人分享。

### ● 林廣（文化と創造的産業の職人）

臺北市立士林高級商業職業學校 資料處理科

國立高雄應用科技大學 文化創意產業系

我的國中有能力分班，當時我是後段班的，也就是放牛班，但後來在國三時比較拼，讓自己能上國立的職校，所以試著說服自己依循自己的個性去念北士商資處科，開始學會計、經濟，讓自己早點培養一技之長。雖然在專業科目上自己成績還不錯，但從國中到高中依然不變的是自己的數學始終很爛，每個暑假都在重修沒有例外。所以在高三要升大學時我就重新思考，我是不是可以嘗試不同的方向，但看完所有的商業類科系都沒有自己適合的，於是我就決定往設計群看看，就發現了文化創意系，當時就想說自己一直都很喜歡畫畫，而且對於設計很有興趣，北士商資處的三年也學了一些繪圖，所以決定讓自己嘗試看看文化創意系，所以就進入高雄應用科技大學文化創意產業系。

轉換跑道進入高應大以後，擁有很自由和多元的資源和同學，自己也開始學習攝影，嘗試對於美感的詮釋，自己也花時間重新摸索一些設計相關的事物，讓自己對於很多想法能有不一樣的表達方式，覺得很有成就感，也找到了自己的歸屬。

我覺得如果在傳統考科裡面可以得心應手的話，也許你可以繼續嘗試體制內的制度努力考試，但如果你擁有自己興趣的話，就是朝著自己喜歡的方向前進，不一定要讓自己困在國英數的考科中，又不知道自己要幹嘛。

（本文出自《職人》SHOKUZiNE 編輯團隊）



## 龍騰網升級大改版 三步驟輕鬆選書

### 選書三步驟

Step 1

產品總覽 >

Step 2

選擇科目 >

Step 3

輕鬆試閱

快來體驗豐富教學資源！

