

彰化縣立芬園國中 112 學年度 生涯發展教育融入領域教學教案

領域： 綜合活動

版本	康軒	冊別	一	單元/活動 名稱	第六主題 生涯尋寶趣 第2單元 我的生涯多寶閣
設計者	陳秀芬	教學/活動 時間	1 節課	實施對象	703 學生
領域 核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。				
生涯發展議題 實質內涵	涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。				
單元活動 目標	了解生涯規劃的考量因素。				
評量方式	小組討論、提問、發表、個人學習單				

教學/活動內容	時間	教學資源	備註
<p>一、暖身活動</p> <p>1. 教師播放影片泰國廣告《再試一次》 ◦ https://www.youtube.com/watch?v=6pLqAc9a1uQ</p> <p>2. 教師提問</p> <p>(1) 從影片裡面看到是什麼影響小女孩開始想要研究豆芽？ 動機：想要賺錢 從經驗中展現出特質：對事物好奇、問題解決、願意嚐試不怕失敗、找資料學習 家人的鼓勵與支持</p> <p>(2) 你覺得她在過程中會面臨什麼挑戰？想想看，她可能要克服什麼？ 家庭經濟與讀書</p> <p>3. 教師統整個人過往的生命經驗，會形塑到後來生涯的選擇</p>	10	影片	
<p>二、主要活動—生涯金三角</p> <p>(一) 江振誠的影片</p> <p>1. 觀看江振誠的影片（影片 00:00-05:00）與閱讀文章</p>	10		

教學/活動內容	時間	教學資源	備註
<p>https://www.youtube.com/watch?v=cITEZL8zV6U</p> <p>教師提問，請各組討論出答案</p> <p>(1) 公開提問與回答：從影片與文章中我們看到主角如何一步一步成為知名的大廚？他遇到了什麼挑戰？如何克服？</p> <p>(2) 小組提問：從影片與文章當中，有什麼因素直接影響了主角選擇從事餐飲？</p> <p>(3) 有什麼因素間接地讓主角能夠持續選擇與決定在餐飲這條路上，而沒有重新選擇不同的職業？</p> <p>3. 教師統整學生答案，並在黑板上畫出生涯金三角的自我、環境、資訊的輪廓。</p> <p>(二) 生涯金三角的要素</p> <p>1. 教師邀請小組討論並寫下「選擇與決定從事某項工作的任何因素」，寫在便利貼。</p> <p>2. 請小組派員上台進行分類。</p> <p>3. 教師統整學生答案，並運用故事與提問補充與引導學生看到忽略的因素。</p> <p>4. 教師統整形成生涯決定時需要統整自我、環境與資訊的要素，「知己知彼」以做對自己最適合的決定。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>影片、文章</p> <p>小白板</p> <p>便利貼</p>	
<p>三、綜合活動—讓自己有條件的選擇人</p> <p>1. 教師播放影片《壞的領導人，帶你迎向悲慘的人生》</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-Xo8iypAt2k</p> <p>2. 教師總結生涯決定時，自己就是自己的領導人，你需要評估自我、環境與資訊時，要更能夠回歸自己的準備度，以讓自己成為一個有能力選擇的人。</p>	<p>5</p>		

六星級飯店主廚江振誠：沒經過挫折的熱情沒有價值

天下雜誌 375 期 文 陳名君 2011-04-13

江振誠只有高中畢業，但他是印度洋上六星級飯店的主廚。他沒有上過一堂法文課，但他的履歷全是用法文寫成。

料理沒有國界，只有詮釋方式的不同。江振誠如何以一個台灣人的身分，做出全世界都感動的法國料理？

印度洋上的六星級飯店 **Maia**，是個私人小島的渡假村。客人多是歐洲皇室或富豪，到渡假村要先坐私人飛機到小島，再轉搭直昇機到渡假村。島上只有三十個房間，最多不超過六十個客人，每晚住房新台幣十五萬元起跳。

鏡頭繞到廚房裡，穿著白挺的廚師服忙來忙去的，多是金髮白膚的西方人，當中有個唯一留著黑髮小平頭的高大亞洲人，他是 **Maia** 的主廚，**Andre Chiang**。

Andre Chiang 二十歲就是間五星級法國餐廳的主廚，曾經兩次被《時代》雜誌報導為「印度洋最偉大的料理」，Discovery 頻道「二〇〇六亞洲十大最佳青年主廚」、頂級餐廳指南《**Relais and Chateaux**》「二〇〇六全球最佳一五〇位主廚之一」。

Andre Chiang 有個中文名字，叫江振誠，今年三十一歲，是在台北士林長大的台灣人。

面對理想：同學去玩，他去上班

這不是一個天才廚師的故事。

小時候，江振誠並不是生長在一個富裕的家庭。但是曾經在日本的中國餐廳工作十年的江媽媽，燒得一手好菜。

江振誠在學校裡，便當永遠是最大、最豐富的。江媽媽絕對不蒸便當，都是吃飯前三十分鐘，她在家裡馬上炒，騎摩托車送到校門口。

每天吃飯的時間，就是江振誠最滿足的時候，「料理是一個東西 Complete(完整) your day，讓你覺得今天是很完整的，是一個最原始的感動，這是讓我想當廚師的原動力，」他說。

江振誠從十三歲就在各大飯店打工。高中時，江振誠念的是餐飲管理，每天下午四點下課，他跟同學坐同一輛公車到台北北門。但江振誠總是先下車，因為他是要到希爾頓（飯店）上班，同學是要去西門町玩。

前後在希爾頓、亞都麗緻工作的歷練，江振誠二十歲當上西華法國餐廳的主廚，是有史以來台灣最年輕的法國餐廳主廚。

「他對自己的專業有無比的熱情，極富創意和品味，」西華飯店總經理夏基恩（Achim V. Hake）對江振誠印象深刻。

命運在他二十一歲那年來扣門。

當時，西華每年有一次到二次，會請法國有名的廚師來做示範。江振誠想盡辦法邀請當時南法最偉大的廚師 Jacques & Laurent Pourcel 兄弟來台灣，Pourcel 兄弟過來之後，江振誠跟他們共事十天。

十天過後，Jacques & Laurent Pourcel 就問江振誠，「你要到法國嗎？」江振誠也什麼都不怕地就說，「好啊！」

當時江振誠一句法文也不懂，Jacques & Laurent Pourcel 一句英文也不會講，都是靠翻譯溝通。

但是江振誠覺得自己可以勝任，沒有什麼事情做不到。「在台灣人家說你很棒、你做得很好，你習慣了這種掌聲，」江振誠說。

江振誠不知道接下來還要做什麼，要往上爬到哪裡？「在台灣，如果我二十歲是這樣，那我三十歲要做什麼？接下來是很有限，沒有太多往上再突破的機會，」他思索著。

江振誠把摩托車賣掉，所有的積蓄十五萬帶在身邊，重新開始。

到了法國，江振誠每天工作十六到十八個小時，只睡三到四小時。第一年一毛錢都沒有，只有個睡覺的地方，沒有冷氣，沒有暖氣。江振誠一年三百六十五天都上班，因為一休假吃東西就要靠自己。

工作上辛苦之外，壓力最大的是在 Jacques & Laurent Pourcel 旁邊，有太多的精英。能進到這間米其林三顆星餐廳工作的人，都是千挑萬選精英中的精英，「我根本連洗菜都洗不過人家，」江振誠說。

江振誠是唯一的亞洲人，其它全部是法國人。所有的人都在看，為什麼這個黃皮膚的人可以在這裡工作？他有什麼能力在法國工作？

上班的時候，主廚已經罵到臉紅脖子粗，但是江振誠一句話也聽不懂，主廚已經捶桌子了，但他還是聽不懂。「你很急，你就快崩潰了，但是你還是聽不懂，他要什麼你不知道，我覺得那是最可怕的，」江振誠說。

那一年，江振誠瘦十六公斤，他吃得很多，但是精神的壓力，讓人瘦得很快。

面對成就：成功很難，不斷成功更難

當所有法國人都用異樣的眼光在看江振誠時，Jacques & Laurent Pourcel 的感受比江振誠更大，但他們從來沒有說過要江振誠走路。

「他都沒有放棄了，為什麼我先放棄。他都沒有說話了，我怎麼可以說，我不想做了，」江振誠說。

從法國人身上，江振誠學到一件事。Jacques & Laurent Pourcel 在南法一個小鎮長大，十五歲學做菜，二十三歲開這個餐廳，十年後他們是南法最偉大的廚師，《米其林指南》有史以來最年輕的三顆星法國餐廳主廚，這是全歐洲廚師的最高榮譽。

但到現在為止，Jacques & Laurent Pourcel 也是一天十六小時待在廚房中，做他們十年前在做的同一個動作，「成功很難，不斷成功更難，你可以看到他們引以為傲的堅持，」江振誠說。

五年的磨練過後，二十六歲的江振誠晉升主廚，代表 Jacques & Laurent Pourcel 到東京、曼谷、新加坡、上海開系列法國餐廳，負責籌備、訓練人員。

帶領一群比他年紀大、資歷比他久的世界廚師做法國菜，江振誠除了能說四國語言（中文、日文、英文、法文），更重要的是廚房沒有太多其它的情緒，只有「專業」二個字。「今天這個菜好不好吃，是騙不了人的。不

管你有五年、十年、二十年經驗，東西一炒出來，馬上就知道，」江振誠說。

面對挫折：只要是對的，就跟牛一樣一直做

可以說江振誠很幸運，躍上國際舞台，似乎就是機緣巧合。二十一歲的他一句法文都不會，就被 Jacques & Laurent Pourcel 欽點到法國工作。

但在這之前，江振誠已經有近十年的廚房經驗，他每天打二份全職的、八小時的工。

Jacques & Laurent Pourcel 來台灣時，要江振誠早上五點來，他就五點到，工作到隔天早上，沒有一句怨言。

「我一直不覺得我是個天才型的人，我很努力，非常努力，」江振誠形容自己，「我是金牛座的人，很固執，自己認為是對的，就一直做，跟牛一樣。」

機會來時，江振誠不會先想這個工作是不是很辛苦，能帶來什麼回報，只要他覺得這件事是對的，他就做。「不能通過挫折考驗的熱情，沒有價值，」這是江振誠最喜歡的一句話，「每個人都有想做的事情，都有自己的理想，但不是每個人都能通過挫折的考驗。」

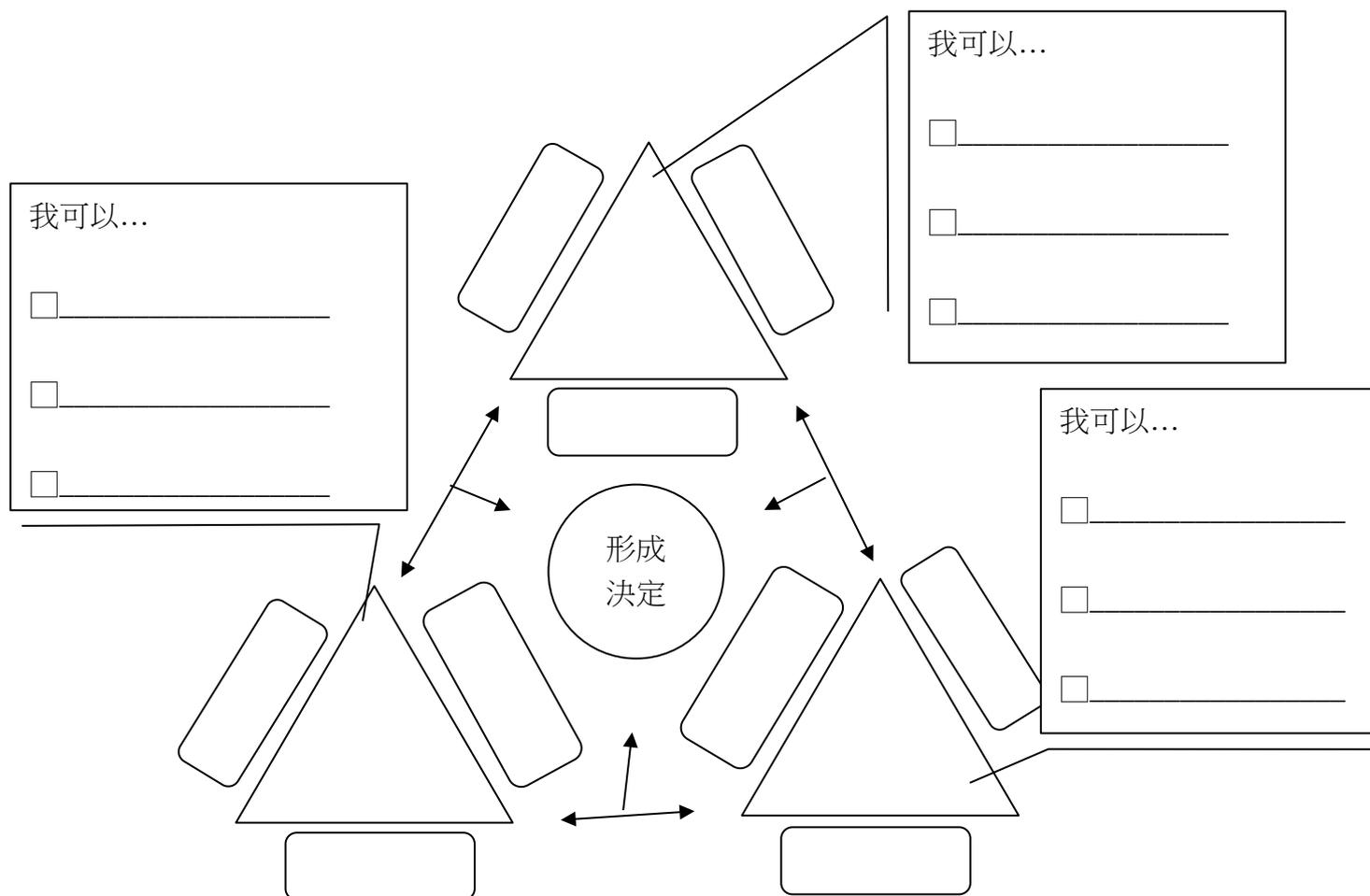
現在江振誠每一、兩年才回台灣一次，每次回來只待一個禮拜。但台灣對他而言，是永遠的家，就像回到小時候，喜歡吃的東西還是蚵仔煎、甜不辣，「那些感動是不會變的，讓我充滿電，然後再出國，」江振誠說。

料理沒有國界之分。料理在不同國家，是當地生活的一部份，是在地的歷史、文化、態度跟溝通語言，「好吃的料理是沒有界限的，只是用不同的語言來解釋同一個字，」江振誠認為。

下一步，江振誠希望回掌歐洲市場，在法國料理的家鄉，做出連法國人都拍手叫好的料理。

生涯金三角

__年__班__號，姓名__



- 原來所謂的工作能力，是由這 25 個特質組成！<http://moneyaaa.com/2065/>
- 靠興趣吃飯，有可能嗎？<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/21665>

休閒興趣 vs. 工作興趣

「興趣」這兩個字，來到了工作的領域，就再也不是一種單單讓人心情放鬆，感官愉悅的活動了！它涉及了大量時間精力的投入，它和反覆練習有關，它更隱含了一定程度的犧牲，犧牲甚麼？犧牲其他享樂的機會。這些「投入」，這些「重複」，這些「犧牲」的背後有個最重要的回報，就是「成就動機」，也就是「成就感」。

生涯資訊網站列表

[升學資訊、升學管道、學術性向與職業類科職群]

國中畢業生適性入學宣導網站 <http://adapt.k12ea.gov.tw/>

[職業分類、職務介紹、能力條件、職業甘苦談、適配特質]

104 工作世界 <https://wow.104.com.tw/index/main.html>

1111 職業大辭典 <https://event.1111.com.tw/career/master/list>

(以下測驗需要加入 1111 會員，需要取得個人資料，請自行決定是否運用)

1111-Holland 學識涯探索平台 <https://www.hollandexam.com/hollandQuiz.aspx>

1111 多元智能 <https://www.hollandexam.com/Exams/multi-ints/>

1111 工作價值觀測驗 <https://www.hollandexam.com/WorkValues/>

	A			B			C	
			A	B	C			
	H		H	主題	D		D	
			G	F	E			
	G			F			E	