



來自夏威夷的廚師天使 Chef Daniel & Dr. Alice Swift  
豐富均一宿舍生活的未來圖像

嚴長壽董事長為培育花東的觀光餐飲人才，讓在地的專業餐飲人士，以及對餐飲有興趣並具高度學習意願之青年，有機會與國際主廚進行中西式廚藝交流，今年八月再次邀請來自夏威夷、擁有豐富餐飲工作與教學經驗的 Chef Daniel 與 Dr. Alice Swift 夫婦，分別到「台東專校」與「均一高中」從事二梯次共七天的課程交流與示範，讓 50 多位參與課程的學員有實務操作烘焙、西式烹飪以及烹煮夏威夷及南加州料理的機會。

因應均一學校「西式廚房」與「烘焙教室」空間的改裝完成，Chef Daniel 和 Dr. Alice 為呼應嚴董事長的教育願景，從結合「技術」、「藝術」與「學術」三大面向的學習，孕育年輕人擁有「做人」、「做事」、「生活」的能力與素養，特別用心規劃可以將均一的教育願景落實在均一住宿生活中的廚藝課程。今年首次運用均一的空間，展開廚藝營的四天課程，其中涵蓋「基礎烘焙 (Baking Fundamentals)」、「基礎烹飪 (Cooking Fundamentals)」、「夏威夷當代美食 (Hawaiian Contemporary Cuisine)」與「創意料理 (Fusion Cooking)」。



## 用心做到最好 就是專業的第一步

第一天 20 多位均一師生在基礎烘焙課程中，都是第一次嘗試自己動手做麵包，大家都很有驚喜，原來平常在麵包或甜點店中聞到香噴噴或是看起來很有口感的麵包與蛋糕，例如佛卡夏 (Focaccia Bread)、巧巴達麵包 (Ciabatta Bread)、巧克力麵包 (Chocolate Bread)、香蕉麵包 (Banana Bread)、巧克力餅乾 (Chocolate Chip Cookies)、快速麵包與馬芬 (Quick Bread/Muffin).....，可以這麼簡單做出來。然而在短短一天時間內就要讓學員們能獲得成就感的課程設計背後，其實是有很多廚師團隊的專業與用心，因為每一項要製作的材料 (麵粉、油、糖、鹽、酵母、香料)、分量多寡，都是需要事先精準的測量，在裝入不同容器的同時又用中英文標示好內容物，讓學員們可以在有限的時間內，學到最豐富的內容，同時又能學習英文。

學員每天早上九點開始學習，到下午四點鐘結束，由於廚藝營都是實務操作，每天七小時的密集課程，幾乎從頭到尾都是站著學習，對許多人來說都是非常艱難的體力與意志力的挑戰，唯一有機會坐下來的機會就是享受一整天自己製作的成果以及聽大家分享學習心得的時候。然而，廚師團隊的工作時間幾乎是學員們的兩倍時間，早上六、七點開始工作，課程四點結束後，又要準備隔一天課程所需的食材，離開學校場域後，還要把握時機了解台東在地的食材與文化，躍躍欲試各種創新的可能性，每天幾乎接近 11 點才回房休息，但也讓大家才真正體認到原來從事專業廚藝工作是這麼的辛苦。





## 團隊合作 與責任心的展現



Chef Daniel 和 Dr. Alice 為了豐富第二天的烹飪基礎課，和工作團隊約好早上 6 點提早開始準備義大利烘蛋 (Frittata)、魔鬼蛋 (Deviled Eggs)，搭配第一天製作的巧克力麵包與馬芬，作為大家的早餐，讓大家先品嚐美味食物，才展開新一天的學習。第二天的烹飪基礎課，包括從練習刀具技巧和廚房安全開始，隨即每小組都要共同製作餡餅麵團和朝鮮餛飩餅 (Mealy Pie Dough & Artichoke Tart)、Soup of the Day (例湯)、釀雞 (Stuffed Chicken)、水果沙拉醬和田園沙拉 (Fruit Based Salad Dressing & Tossed Garden Salad) 以及磅蛋糕 (Pound Cake)，也就是說均一師生在主廚團隊的精心規劃下，在一天內就學到從沙拉、湯品、主菜、甜點一整套西餐的基本烹調製作，可見學習節奏的分秒逼真。

其實每天要在很有學習節奏感的課程進行中，若沒有充分發揮團隊合作是做不完所有任務的，所以學員在每天的午餐分享會中，幾乎都會稱讚自己的其他組員，沒有組員的幫忙，根本做不到預期的目標。例如阮以柔同學，就特別謝謝宿舍生活利秋枝老師和均一高中畢業的廖嘉惠學姊，總是特別有耐心教她，讓她嘗試第一次拿刀切各種食材，還可以按照主廚示範的步驟，共同完成目標。也有身為老師稱讚同組別的高中生，認真投入學習，很快掌握 Chef Daniel 的要求，在廚藝方面的表現，老師反而變成學生的助手。其實第二天早上還有一個小插曲，因為負責凌晨六點開門的實習生，並未準時，雖然只有遲到幾分鐘，但是實習生馬上警覺到就算遲到一分鐘也是遲到，而且自己的一分鐘影響的不僅是一分鐘而已，而是很多人的許多寶貴時間，而且還會影響後面的計畫。原本思考凌晨六點是否對一般高中生而言過度嚴格，但主廚耳提面命的提醒，大人要讓孩子知道問題，也同時要給孩子自己設法解決問題的機會，隔天實習生不僅準時，還提早開門，最後證明，只要有責任心，每個人是可以超越自我的。



## 找到自己的興趣 全然投入學習的熱情

在美國出生的 Dr. Alice，是嚴董事長多年好友的女兒，家人起初擔心年輕女孩是否適合念機械工程，因此在董事長分享飯店和觀光餐飲產業的發展後，Dr. Alice 從此改走 Hospitality 相關的專業領域，後來因緣際會更與 Chef Daniel 共結連理，攜手深耕餐飲研究與相關教育工作，兩位都熱愛旅行，更熱愛各種美食文化，因為他們深知食物不僅提供人類生存所需的能量和營養，更重要的是食物會將家人好友聚集在一起，人類往往會因為親人做的美味佳餚，在內心長久留下難忘美好的回憶。



Chef Daniel 和 Dr. Alice 為了啟發學員可以結合花東在地食材融入佳餚中，特別在第三天介紹夏威夷當代美食 (Hawaiian Contemporary Cuisine)，同時在課程開始前，Chef Daniel 特別帶大家到國小部的校園，介紹小朋友種的迷迭香和薄荷等香草，接著再到農耕區摘採新鮮的芭蕉葉，準備稍後要製作好吃的 Kalua Pork。在回到廚藝教室前，Chef 問大家有誰喜歡在大太陽底下流著汗工作呢？在眾人搖頭之餘，Chef 緊接著說，現在人類習慣在大賣場購買食材，很容易忘了還有一群人在土地上每天很辛勤的工作，提醒我們要珍惜所有的食物。學習場域接著回到廚藝教室，帶大家共同認識以及製作 Lomi-Lomi Tomato、Poke 和蘭嶼早期仰賴最主要的芋頭主食做出來的 Poi，以及椰子和玉米粉做出來的夏威夷傳統甜點 Haupia，其中特別是 Haupia 在夏威夷重要慶典都會供應，這次特別深受均一師生的喜愛，獲選日後最希望在生活中分享給家人好友的一道甜點。



## 不浪費食材又能發揮創意的料理

最後一天的課程，就是讓所有學員有機會把前三天所學融會貫通，同時在不浪費食材的前提下，發揮團隊最大的創意，因此，前一天工作團隊已經把廚房剩下的食材，盡量均分為八等分，讓每一組拍照回家，供各組討論如何做出有特色的三道料理 (Fusion Cooking)。在展開各組的創意料理前，Dr. Alice 特別示範如何製作義大利麵 Pasta，可以豐富各組最後創意料理的展

現，此外，Chef Daniel 特別精心準備可以讓參與廚藝營的每一位夥伴，共同搭建一個巧克力巨塔，象徵 2019 年台東創意廚藝教室團隊共同創作的紀念。最後，每一組在四個小時內，都順利完成三道菜，而且每一組呈現出的菜色都不同，充分發揮團隊合作與無限創意。其中，Chef Daniel 和 Dr. Alice 不約而同都提到 Jenny 同學的表現，雖然 Jenny 是這次營隊最安靜、也最害羞的夥伴，但是他們都觀察到她，無論是觀看示範或實務操作，她都是最專注，也最穩定完成每一個步驟的夥伴，雖然 Jenny 動作不是最快的，但是她會熱心幫助同組的人成功完成任務，是最棒的團隊夥伴。

## 在台東看到社會往前進的力量

Chef Daniel 在廚藝營中經常提到，要想從事廚藝工作同時在這領域有好的表現不是一件容易的事，因為廚藝工作同時在身體與心理態度的要求都是十分嚴苛，因為廚師都要比別人早到，同時還比別人晚走，一整天工作的時間很長，又要不斷學習新的事物，融會貫通，才能持續做出好的麵包與料理，Chef Daniel 常說 The hospitality field chooses you, you don't choose this field，也就是說在餐飲業「往往是行業選擇你，而不是你選擇這個行業」，提醒想從事餐飲行業的同學，要先認識自己的特質與優點，不要只是因為喜歡。此外，Chef Daniel 也不斷強調「努力工作、持續的學習以及分享知識所學，讓世界變得更好」是生活重要的核心價值，大家應該在自己的領域上實踐這個價值。現在的年輕學生很少有機會練習拉開時空去反覆思考問題，所以他也鼓勵學員們試想 10 年後、20 年後，當大家回到均一校園，看到第一年啟用均一的西式廚房裡與烘焙教室裡，仍然有好多年輕人的身影，戴著廚師帽，正忙著做菜、做麵包……，不僅會回憶起今年的緣分，大家曾在這個美好的場域裡共同努力學習的圖像，也可以思考自己未來從事的工作可以如何回饋社會的連結。



Dr. Alice 在營隊活動尾聲分享到，她看到均一的孩子在第一天的學習都很緊張，有點害怕，讓她回想起自己小時候膽小的樣子，但是到了第三、第四天，大家進步很多，很認真學習，也很樂意分享，她真的很感動，也以大家為榮。她更進一步提到，在很多場域喜歡表現的人好像很容易被看見，但也鼓勵默默努力的人，不要以為別人看不見你的努力，鼓勵大家只要繼續努力，互相幫忙，讓其他人也變成更的人，未來一定會成功。同時很期待大家未來互相分享自己在學校或是家裡是做的各種麵包或佳餚。





## 均一宿舍生活 培養未來最重要的生活能力與素養

嚴董事長特別感謝好友 Julie 好友的牽成，更感謝 Chef Daniel 和 Dr. Alice 兩位廚師連續兩年犧牲自己的年假，遠道而來為花東的師生給予專業的養分，營隊期間每天早上六點開始準備工作，為學員親手做早餐、每天 7 小時的廚藝課程後，又要清潔場地，同時準備隔天的食材，晚上回到宿舍，還要繼續討論調整課程的細節，工作到很晚，就為每一天都要呈現出最好的。相

信營隊期間所有師生從兩位廚師學到的不僅是廚藝專業的技術，更多、更深刻的是做事的態度與工作的熱忱。期待這股積極正向的力量，可以持續影響每一位師生，未來均一國際學校的周末留宿，大家可以輪流排班，多多珍惜與利用明門實業支持興建的學習場域，從規畫、採買、烹調到分享，為留宿師生做早餐，甚至是午、晚餐，甚至可以分組比賽或觀摩，這樣豐富的學習，是不是讓生活變得很過癮，這就是生活。當同學們有了這些生活的能力，未來無論你畢業後到世界各地或是哪一個城市，都會受人家歡迎，這才是董事長想像中未來教育要充滿想像力、創意的學習圖像，很高興，這營隊這幾天大家都做到了，均一的教育是值得驕傲的。最後，還要特別謝謝 Kevin 天使的全程幫忙以及公益平台籌辦活動的所有工作夥伴。



## 轉換心情 繼續積極學習

—— 實習生 王毓瑄心得分享

很慶幸有參與這次的廚藝營，無論是前置作業、營隊活動的執行，我都學到很多東西。Chef Daniel 很有耐心地與學員講解製作每一個麵包和每一道菜的過程，最特別的是他和我們介紹一道菜的製作不會只一種方法，可以有很多選擇與變化。大多數的人會以為廚師罵人很兇，但 Chef Daniel 是很鎮定很溫柔與我們說話，告訴我們，你哪裡做錯了，同時還會告訴你出社會後會遇到什麼樣的困難，雖然 Chef 沒有兇，但自己的心情還是很低落，但如果心情一直低落下去，做每一件事會很不順利，與其在心緒低落，還不如把心情趕快調適回來，去把 Chef 交代的每一件事完成。最後想說的是，廚藝營真的很累，要早起，要站一整天，很多挑戰，當你完成每一項挑戰，就會變成自己的成就感，這次也讓我了解到舉辦營隊幕後的工作有多麼辛苦，從翻譯講義、整理器材、確定名單，還有好多前置工作，營隊結束後，把場地復原、器材清點、整理照片影片，都是一大工程，有始有終，把一件事做到最完美，是對自己與別人負責的行為，謝謝馬力老師的帶領讓整個營隊完美落幕！

## 不要每個人都追求第一 但每個人要努力做到最好的自己

—— 實習生 胡珉瑄心得分享

在營隊裡我是口譯員、我是工作人員、最後也變回學員的身份在學習；主廚是個很幽默很細心的人，和他合作的這段期間，都能感受到他對每件事百分之百投入的態度。與其說我在營隊學習到什麼烹飪技巧，更該說因為在不同位置，才看見了每個人的不同和欣賞想學習的特質。我也不斷地回想起主廚提到的「你可能永遠都沒有辦法成為最完美的人，但你能做最好的自己。」是呀，在成長的路上，若付出百分之百的努力後，成果仍不滿意，該接受自己的不完美，在反思過後回到自己，梳理自己的想法，繼續往前走。

## 學到最重要的是態度

—— 實習生 林曉雯心得分享

在營隊的前置作業中，我們三位實習生都很努力準備，基本上都沒有問題，我們跟著馬力老師處理了很多設備的借用與資料的整理。然後從借用程序的錯誤中，學到管理器具中「走過程序是很重要的一件事，它代表了你对擁有人的尊重」。在營隊學習期間，覺得學習的好多，但也好挫敗。雖然主廚平時人很好，也許因為語言關係，我不太敢親近主廚，加上他在廚房裡的嚴格態度，讓我又更害怕主動去問他需要什麼了。主廚 Daniel 跟平常我遇到的主廚也很不同，他很願意花時間跟我們講道理，我覺得我們比起廚藝方面的知識，學到更多的其實是在廚房的工作態度。

