

透過反思寫作讓學生了解 餐飲學習狀況

開平餐飲學校教師
張碩哲

摘要

本研究目的在透過反思寫作培養學生將「做中學」的經驗轉化為能力與習慣，進而提升學生在餐飲專業技能。在過程中學生經由反思寫作思考、回憶自己的操作技巧，藉此去注意到在實作上的細節，並展現自我學習的成長。這次的研究以 41 位餐飲學校的學生為對象，針對實習課程進行反思寫作。

本研究的研究結果如下：

- 一、透過反思寫作的現狀描述，學生將記錄餐飲實作現場所使用的食材、器具、專業術語，來回想自己的實作過程，比較每次實作時不同的細節差異，讓自己在實作上能調整自己的方法，進而讓自己的技術得到成長。

二、一週兩次的反思寫作讓學生學習表達自己的所見所聞，不僅提升學生語文能力，也能透過書寫，回憶生活細節，讓畫面更加清晰，反思過程也更加完整。

三、餐飲學校的學生大多有清楚的未來目標與對專業科目擁有高度的興趣，以實作體驗作為反思題目，讓學生提升反思的興趣，反思寫作的課程因以餐飲專業實作為題進行書寫，也提高了學生對反思寫作的習慣。

關鍵詞：反思寫作、餐飲實作、學習狀況

前言

一、研究動機與目的

在技職學校中，大多數的同學都把提升專業能力看作是非常重要的學習目標。所以在專業教師的教學過後，學生也會透過實作作業與反覆的練習來提升自己在專業方面的技術與熟練度。而研究者在觀察到個人任教的班級上，也有許多的學生是同樣的狀況，不過花了非常多的時間埋頭苦練，卻不得其門而入；並觀察到學生在菜單的敘寫上也只有簡單的流程與操作步驟，伴隨而來的是看到學生在工法的運用上不夠流暢與靈活，也看到他們對流程步驟「知其然，而不知其所以然」的學習樣貌。然而這狀況正顯示同學們僅透過模仿師傅在課堂上所傳授的技巧，而偏重在操作的演練上，忽略自我的觀察與思考。

因此藉由反思寫作——六步模式，可以讓同學在實作中能重新省視自己的每一個步驟、動作，來探索自身學習狀況。六步模式是一種對環境反應方式的描述，藉由對事件的重新思考，找尋合適的處理方式，讓自己未來面對問題時有更好的解決模式。首先學生透過描述現況；再進入回憶程序，比對過往的相似經驗；然後跳脫出事件審視自己的感覺，說出自己喜、怒、哀、懼等情緒；再回到大腦，「創造」一個可以執行的決定；再根據這個決定，具體落實去執行決定的行為；最後就是藉由測試 (T)，調整修正 (O)，再測試 (T)……，直到滿意完成為止 (E)。這是同學從一年級入學以來就一直在做的反思訓練，在最初時並無規定撰寫題材，然而經過一個學期的觀察，發現學生自然而然地在一週五篇的寫

作中，「實習課程」的內容佔了約二分之一，再比對同學的餐飲學習，在下學期我增加「現象」的細膩描寫，希望能促進學生回憶自己的實作狀況，並藉由反芻回憶，去發現食材的處理方法、工具的操作方式與烹調的時間掌控等餐飲實作技巧。

依前述，我希望能夠讓同學藉由反思寫作來看到自己在餐飲實作的學習，透過發現問題去解決問題，而看見自己在專業技巧上的成長，並且提升反思能力，使其在生活中成為一個享受學習的學習者。

根據研究動機與目的，所相對應的研究問題如下：

如何透過反思寫作讓同學覺察到自己專業能力，並試著學習與調整。

如何提升學生的反思能力，從對事件的概要書寫，觀察到自己的細微動作，讓反思過程更加完整？

如何藉由餐飲興趣的引導提升同學的寫作效能？

二、文獻探討

(一)六步模式的意義與內涵

六步模式反思寫作，是開平餐飲學校創辦人在幾十年來透過觀察人們在理性與感性交互影響中，不斷變動演進的過程，在開平逐漸發展出來的一種訓練思考的寫作方式。六個步驟如下：

第一步「反映現象」：看到或發現一個現象能清楚寫出感觀直覺，這是「外在刺激」。第二步「比對總結」：大腦資料庫中

找到類似的照片或錄影帶，開始比對，得到一個結論。這是「理性思考」。參考語法為：回到自己內在……回憶曾經在什麼時候也發生過類似的情況……，進入回憶程序。第三步「產生感覺」：從這個結論中產生一個感覺。這是「內在覺察」。參考語法為：有點難過……(我的難過是因為……)，先寫出喜怒哀懼的情緒詞彙，再寫出為什麼……。第四步「做出決定」：感覺之後就會作一個決定。這是「內心自我對話」。參考語法為：回到大腦，我決定要……(自己內部有個決定要怎麼做)，是將反思轉換為行動的關鍵。第五步「產生行動」：決定之後大腦就會指揮身體做出一個行動。這是「養成習慣」的過程。參考語法為：根據決定我做了什麼……，每做一次就會增加一次經驗也滋養一次銘印，如果每次做法都是一樣的，銘印會越來越固著，銘印來自於過去的決定及實踐。第六步「TOTE 原則」(Test, Operation, Test, Exit)：測試行動，觀察，再行動，再觀察，滿意就結束，不滿意就再用行動測試。測試再測試做到滿意為止。這是建構「自我成就」的銘印。這個步驟要看步驟五產生的行動，是否有效，也就要看回應，如果學生的動力被挑起來，那就是有效，如果仍然無所謂，那就無效，就要再思考新的行動。(夏惠汶，2016)

然而大腦神經元具有神經可塑性，它有能力改變自己的結構和功能(Richard J. Davidson and Sharon Begley, 2013)。J. Medina (2009) 研究發現，大腦神經細胞不但可以再生還可以因不斷學習而改變神經元連結迴路，透過這六步模式的寫作，書寫者就會經過不斷地比對、反思，開始建構新的意義，創造出新的可能性，也改變了大腦神經元的連結迴路。

三、研究歷程

(一) 細緻描摹實作經驗，提升學生寫作動機

在上學期同學書寫反思寫作的經驗中，研究者發現在不規定任何題目與限制之下，同學在一週五篇的反思寫作當中會有兩篇是以自己上實習課為主題，並且在字數上都比同週的其他篇章來得更多且寫得更加清晰。因此藉勢引導，在本學期鼓勵並要求孩子在六步模式的反思寫作當中須有一篇描述自己實作現況。希望藉此能在寫作的過程中能貼近同學想提升實作技術的需求。

在寫作的剛開始，同學的改變並不明顯，寫作內容大致如下：「今天本學期第二次上實習課，中餐也差不多，都很好吃，而且我們做得很成功，得到八十八分，西餐則又是我們最熟悉的鱸魚，因為上學期不管中或西大部分都用鱸魚，我都吃膩了，雖然我們最後很高分，但我一口都沒吃。」所以同學較無法感受與上學期六步的不同，所以在寫作動機上也無明顯的提升。

因此，引導學生為了提升自己的實作技術，在描述實習課的過程必須更加細膩，讓同學去發現自己的每一步的操作動作，且透過圖像化的方式讓同學腦中實作的畫面每個細節都化作文字，並且藉由實作現況的寫作鼓勵他們：「當你可以把一道簡單的做菜過程變成一段洋洋灑灑的文字時，就等於是自己能在做這道菜的時候侃侃而談，鄭衍基師傅不就是如此嗎？」

然而藉由圖像化的觀察與摹寫，學生漸漸地看見自己在廚課的行為與動作，所以有了這樣的轉變：「今天是中餐期末認證考，考的是『薑味麻油肉片』、『薑絲醬燒吳郭魚』，這次我還滿有把握的，因為平常見習我們都是一個人做三道菜，而且學長會很要求

環境，像是洗手槽內不能有散落的廚餘，檯面上不能有水漬，如此高標準的要求訓練，使我做菜時非常有條有理，環境也很乾淨。雖然是兩個人一組，在過程中常常會卡到，但我跟另一位同學還是安全地在時間內做完了，而且一邊做一邊收到最後只要洗最後一道菜的器具而已，當然我如預期的過了，有些人沒過是因為魚皮破太多，或是肉片刀工不均勻，湯汁太油等，幸好這些都沒在我身上發生，我面試也成功通過，以後就是中餐組了，下學期好好加油。」所以透過這樣子的轉變也與研究者的期許不謀而合，經由更細膩的描述自己在實作過程中的行為，不僅轉變了同學原先興趣缺缺的狀態，更讓自己發現專業技巧上的提升，也提升了他們的寫作動機。

(二)增加書寫字數，檢視自我學習

原本的反思寫作字數要求一百字以上，但通常會發現同學不會想寫太過繁複而導致在內容上大多屬概略性的陳述，導致過一段時日同學難以透過這樣的文字去回憶他的學習。所以透過增加書寫的字數，讓同學除了當下能仔細來觀察自己的學習之外，也試著將反思寫作的作用延伸到未來的實作當中。因此增加了字數看到小孩子這樣的學習：「那天上西餐是上奶酪奶油焗鱸魚附水煮馬鈴薯。因為很久沒切圓柱形馬鈴薯了，所以切的不是很好，還要再加強。本來也想說取魚菲力我也還OK，結果去完魚菲力後換去魚皮，可能因為太趕了，完全沒去好，又留了一小片皮在肉上，結果又切掉了一小塊肉；煮好後把醬汁淋在魚上時，也因為鋪太厚上去，導致被師父提醒要用薄一點。在做菜過程也容易因為一忙起來，忘了注意爐台的清潔，這些都是丙檢流程裡很重要的一環，我卻沒有做到，中餐在切其中一道「三椒炒肉絲」時，又把肉切太粗，

上學期與這學期都常被師傅提醒肉切太粗，擺盤也很需要加強，用大黃瓜切擺盤時大小容易不一，所以擺盤時就變成排出來不是很好看。中餐雖然有比上學期好一點，但很多該進步的，還是停留在原地，每堂課的結束都不斷反問自己得要這樣繼續下去嗎？常常都是回家功課做比較好，課堂比較差，自己真的要好好想為什麼會這樣？」同學藉由描寫細節擴寫在廚房中發生的每一個步驟，從中也發現了自己在不同地點與時間有不同的成效與表現，以此來檢視自我學習，反思因而得到進步。

(三)使用專業術語（關鍵詞），發現專業學習

為了讓同學在反思寫作的過程中能夠看見自己的專業能力，研究者發現光是靠細節動作的描述是不夠的，因為同學的寫作會趨向流水帳，於是在第二週開始藉由專業詞語的聯想讓同學尋找自己在實作過程中會看到、聽到什麼專業術語與各類工具等屬於餐飲業的特別詞語，並請他運用在寫作當中。首先，要求同學們聯想的種類分三類：食物、器具、餐飲專業詞語，初步的聯想詞語：食物有牛條肉、月桂葉、雞蛋麵、紅蘿蔔、百里香、西芹……；器具具有西餐刀、漏勺、橄欖刀、刮刀、馬口碗……；專業術語有包茭、酥炸、脆溜、上漿……等。而這些專業用詞皆是同學們在實作課程中所接觸的，因此藉由這些詞語的聯想，為了將這些詞語運用在寫作上，同學在腦中形成點與點的連線，更能發現自己在專業上的學習與成長。

(四)藉由家長回饋，看見完整的反思過程

每張六步模式（反思寫作）中都會透過親師生合作來看見學生的成長與改變，所以在這次六步的轉變，家長也扮演極重要的

角色，其中一位家長認為：「六步模式改為鉅細靡遺描述，可增進孩子對事物過程細項的紀錄了解，將現狀完整的呈現，我覺得是**很好的練習**。」父母是與孩子相處最久的陪伴者，因此同學每週的書寫，父母每週的回饋都能看見孩子在每個階段不同的轉變，也能瞭解了小孩在每個時期不同的反思與回應。

四、研究結果與回饋分析

一學期下來，反思寫作在親師生的合作之下，透過針對現況（發生事件）加以描述，似乎得到了不同以往的效果。研究者除了感到欣慰之外，也想更進一步地去瞭解分析孩子改變的成效與結果。因此，輔以教師觀察、師生晤談、問卷調查、同學回饋等方式，做了進一步的資料蒐集，並開始進行資料分析與歸納結論。

研究者針對孩子發出 40 份問卷，回收 40 份，回收率 100%，得出具體數據，歸納出以下結果：

(一)問卷結果

題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
從六步模式現況書寫增加到三百字，你覺得可以提升你文字書寫能力。	11%	61%	6%	22%
從現況的書寫中，你可以發現在廚房時做的操作細節與流程。	22%	56%	11%	11%
在描寫廚房實作的反思寫作時，你可以加深操作的印象，提升實作技能。	17%	50%	22%	11%

(二)回饋整理

家：這學期的六步一開始覺得很多很麻煩，很懶得寫，真正開始寫之後就有用心想內容，從每堂實習課到平常從早上出門到晚上回家發生的種種事情等，其實並沒有想像中的難，而且還有增進自己寫六步的能力和如何完整的敘述自己一整天發生了哪些事，比起上學期草草寫完一篇六步，到現在能完整敘述完，的確有差很多，也很感謝有這次練習的機會。

詠：這一學期改變最大的就是六步，而六步改變寫的模式也讓我學習到：寫作能力、觀察能力、事物統合能力、比對事物差異性、找出自己不足之處並作改變。

橋：以前的六步雖然字少，但是自己就會很想亂寫，但是這次的六步字多，就一定會認真的看。雖然我的想法不怎麼有感覺，但是寫多一點比較會去回想做了什麼。

凱：我發現一下子要想 300 字真的挺花時間的，老實說我每一篇都沒有在算字數，寫多少算多少。

歐：以前的比較好寫，現在的比較難寫，但是現在更能訓練描寫的能力。

福：覺得差很多，新的字要寫很多，很煩，不想寫；舊的就是多篇又很煩。

在同學的回饋中，也看見了他們對六步模式書寫的改變存在著不同的看法，多數同學都能感到字數的增加的確使他們的反思得到了更細膩、更完整的經驗回顧。透過這樣的經驗回顧，其實

同學也能發現自己在餐飲實作上不管是技巧操作、團隊合作、菜餚理解都有更深入的反思。

(三)教師省思

本學期的反思寫作是基於學生上一學期對六步模式的熟悉，而針對現況進行深入且細膩的描寫，並且這次讓學生以實作課程為主題，有明確且清楚的目標。原本在教學的過程中，為了讓同學改變提要式的說明現況，讓同學以圖像式的去回憶自己進入廚房的每一個步驟，但時間一久，也看到同學在書寫的過程中漸漸地改變自己的書寫模式，原本易流於流水帳的書寫，讓孩子自己從回憶中發現操作的重點與省思的過程。當然也有少數的同學因為書寫字數的不足，導致自己在過程中，較難有明顯的體驗與發現，無形中也認為技藝仍是需不斷地以實際體驗來增加，反思的過程不過是空想，這是研究者所感到遺憾之處。但整體而言，仍約有七成的孩子體認到六步模式經由字數的調整、題材的鎖定，對自己的文字能力以及實作技能是有部分的提升的。

而在寫作的內容上，研究者也發現了孩子針對實作課程的描述分成了三大類：一是容易將操作現況當作是食譜書寫，針對看到師傅的示範而做紀錄；二是多在談論實習課堂中的團體合作，較少關於自己技藝的摹寫。三是描寫個人在實習課中所做的每道菜的實際狀況。不同的書寫內容正表現著每個孩子不同的個性，但孩子在書寫的過程之中大多仍只在於發現現狀，然後進行反思，卻較少透過發現問題、提出對應於現況的具體解決方案，針對此結果，研究者擬將之做為下次研究的重點，進一步探討。

五、結論與省思

本研究以「反思寫作」課程讓同學瞭解自己餐飲的學習狀況，選定以研究者所任教的高中一年級學生進行研究，經過一學期的規劃、帶領參與及觀察，共歸納出以下幾點結論，並提出省思。且將結果列於下：

(一)增加現況的描寫字數，能讓同學對實作過程更加熟習。

在上學期的反思寫作中，學生一週必須繳交五篇，書寫的篇幅每篇約一百字，但在這學期透過減少篇數，增加描寫的字數，不僅僅讓同學在書寫的過程中回憶自己在實作過程的每一個步驟，甚至到更細膩的操作手法，更可以在一週內針對特定主題做更深入的寫作與反思，而使學生們在之中冥想多次操作流程，並在腦中作出模擬練習。

(二)透過專業詞語的使用，能使同學看見自身操作。

如果在描寫專業操作的過程中，沒有專業詞語的使用，學生多數無法發現在流程之中的操作細節，容易一語帶過，而忽略其中的一個步驟。所以因應學生這學期兩階段的課程不同，研究者設計出兩張學習單，分別針對廚房實作以及餐廳營業，提供學生不同的專業術語參考。而在歷程當中也發現了這些專業詞語的參考，幫助學生去看見自己操作上的流程是否有遺漏哪個小細節，更瞭解了廚師（自己）在煮出一道料理時的前處理所下的功夫。

(三)藉由專業課程的主題設定，將使學生書寫動機提高。

當學生對反思寫作的題材有方向，並且是關乎專業能力的提升與學習時，學生會開始增強其書寫的動機與動力，且對於學生

來說，自己在書寫的過程中又可以協助自己熟悉操作流程。所以不管是在完成的時間上或者是繳交的篇數都有些許的提升。

六、研究後記

此次的研究，因囿於經驗與時間的不足，只能透過簡單的引導，如：專業術語的聯想、細膩動作描摹帶著同學藉由反思去看見自己的技能學習。希望下次的研究能立基於這次的基礎之上，讓孩子擁有寫作的基模且進行階段性的檢核；觀摩彼此的作品，互相切磋成長。初次的嘗試，我只做到班級內親師生間的互動而已，若有後續研究的機會，我希望能邀請更多同儕教師或家長共同參與，並且經由批改、提問、回答，以提升同學在專業上的學習。

在研究的過程中，我也期望這群小孩寫的六步對他們來說就像是自我撰寫餐飲烹調的教學指南，寫出之後去回想經驗或者重新閱讀六步，那種效果就好比一個球員能透過閱讀球類的訓練工作指南得到技術上的成長，我也相信他們能透過六步的書寫而得到相同的效果的。

參考文獻

夏惠汶（2016），《反思寫作在教育的運用：以開平餐飲學校為例》。

Richard J. Davidson、Sharon Begley（2013），《情緒大腦的祕密檔案》：從探索情緒形態到實踐正念冥想（洪蘭譯）。臺北市：遠流出版社。

John Medina（2009），《大腦當家——靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓》（洪蘭譯）。臺北市：遠流出版社。

