

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

Visual	Traditional Chinese subtitles	Simplified Chinese subtitles	English subtitles
次序：	[生涯規劃●活出真我 X]	[生涯规划●活出真我 X]	Life Planning●Living a Real Me X
	周奕璋—主持	周奕玮 - 主持	Jarvis Chow - Host
[主持]	廚房，是她的戰場 鑊鏟，是她的武器 她用火候和汗水 編寫出屬於女廚師的粵味故事	厨房，是她的战场 锅铲，是她的武器 她用火候和汗水 编写出属于女厨师的粤味故事	The kitchen is her battlefield The spatula is her weapon With heat control and sweat she crafts a unique Cantonese culinary tale of a female chef
	[油煙下的女匠人]	[油烟下的女匠人]	[Craftswoman in the Glow of Fire]
[譚詠儀]	我是譚詠儀 於 2008 年入行 現在的職位是助理主廚	我是谭咏仪 于 2008 年入行 现在的职位是助理主厨	I am Tam Wing-yee I started my career in 2008 and I am now an Assistant Head Chef
Caption + 簡介	[標題] 譚詠儀 - 助理主廚（獅房菜） 簡介 中華廚藝學院大師級中廚師課程畢業生	[标题] 谭咏仪 – 助理主厨（狮房菜） 简介 中华厨艺学院大师级中厨师课程毕业生	[Caption] Tam Wing-yee - Assistant Head Chef (Lion Rock) Profile Graduate of Master Chef Course in Chinese Cuisine, Chinese Culinary Institute
[譚詠儀]	我最主要的工作是控制食材庫存 確保食材的新鮮度 和跟公司的採購部訂購食材 我在外國完成初中課程後回港 隨後在咖啡店擔任樓面工作 工作了一周便辭職	我最主要的工作是控制食材库存 确保食材的新鲜度 和跟公司的采购部订购食材 我在外国完成初中课程后回港 随后在咖啡店担任楼面工作 工作了一周便辞职	My main duty is to manage the ingredient inventory ensure freshness of ingredients and place orders with the company's procurement team After completing junior secondary education

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

	<p>大約在家休息了半年</p> <p>後來翻閱報紙 看見中華廚藝學院正在招生 我對自己充滿信心 卻沒想到考了四次才成功入讀</p>	<p>大约在家休息了半年</p> <p>后来翻阅报纸 看见中华厨艺学院正在招生 我对自己充满信心 却没想到報考了四次才成功入读</p>	<p>overseas</p> <p>I returned to Hong Kong and served as a waitress in a café I quit after just one week Then I took a half-year break</p> <p>One day, I was reading the newspaper and came across admissions information of the Chinese Culinary Institute I was confident in myself but it took me four attempts to get the admission offer</p>
[主持]	<p>詠儀從中華廚藝學院畢業之後便正式入行 以為事業會一帆風順 沒想到真正的挑戰才正式開始</p>	<p>咏仪从中华厨艺学院毕业之后便正式入行 以为事业会一帆风顺 没想到真正的挑战才正式开始</p>	<p>After graduating from the Chinese Culinary Institute Wing-yee set foot in the industry She thought the career journey would be smooth but it was just the beginning of the real challenges</p>
[譚詠儀]	<p>剛剛入行就感到 工作時間長 油煙味濃烈 設計菜式是我最大的挑戰 另外是拋鍋技巧 因為我完全無法掌握那個技巧 所以我在下午休息時段 練習拋鍋、晃鍋等技巧</p>	<p>刚刚入行就感到 工作时间长 油烟味很重 设计菜式是我最大的挑战 另外是抛锅技巧 因为我完全无法掌握那个技巧 所以我在下午休息时段 练习抛锅、晃锅等技巧</p>	<p>When I first joined the industry I found the working hours long and the kitchen filled with strong smoke smell Creating new dishes was one of my biggest challenges Another was wok tossing I was struggling to grasp the technique So I spent my afternoon breaks</p>

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

			practising tossing and shaking the wok
[主持]	有苦亦有樂 食客對菜式的肯定和讚賞 是詠儀繼續工作的動力 很多人會覺得粵菜是男性的戰場 但是女廚師其實亦有不同的優勢	有苦亦有乐 食客对菜式的肯定和赞赏 是咏仪继续工作的动力 很多人会觉得粤菜是男性的战场 但是女厨师其实亦有不同的优势	There are pleasures and sorrows at work The recognition and praise from diners are what keep Wing-yee going Many see Cantonese kitchens as a male- dominated space but female chefs have their unique strengths
[譚詠儀]	女性會比較細心 廚師不僅要設計菜式 還需注重擺盤 現在流行「打卡」 拍照至上 女性能從多角度思考 能設計出更引人注目的擺盤	女性会比较细心 厨师不仅要设计菜式 还需注重摆盘 现在流行「打卡」 拍照至上 女性能从多角度思考 能设计出更引人注目的摆盘	Women tend to be more detail-oriented Chefs not only design dishes but also need to focus on presentation The “camera eats first” trend has become more common Women can think from different angles and create more visually captivating plating designs
[主持]	從一個連拋鍋都不懂的新手 到今天的明星主廚 詠儀有甚麼難忘的經歷呢？	从一个连抛锅都不懂的新手 到今天的明星主厨 咏仪有甚么难忘的经历呢？	From a complete novice who did not even know how to toss a wok to a celebrity chef what is Wing-yee’s most unforgettable experience?
[譚詠儀]	最難忘是幾年前拍攝的一個電視節目 在十分短暫的時間內 設計出一道能代表香港的菜式 我當時靈機一動 想起蘭桂坊 是一個開心飲酒的地方	最难忘是几年前拍摄的一个电视节目 在十分短暂的时间内 设计出一道能代表香港的菜式 我当时灵机一动 想起兰桂坊 是一个开心饮酒的地方	The most unforgettable experience is filming a TV show a few years ago I had to design a dish representing Hong Kong in an extremely tight timeframe Then I had a flash of inspiration

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

	<p>啟發我設計了六道含酒精成分 又能代表香港的菜式</p> <p>其實無論投身哪一個行業 你都要喜歡自己的工作 因為這樣你才會充滿熱誠 和有動力去前進 如果你真的喜歡自己的工作 我相信你也會喜歡向難度挑戰</p>	<p>启发我设计了六道含酒精成分 又能代表香港的菜式</p> <p>其实无论投身哪一个行业 你都要喜欢自己的工作 因为这样你才会充满热诚 和有动力去前进 如果你真的喜欢自己的工作 我相信你也会喜欢向难度挑战</p>	<p>I thought of Lan Kwai Fong a place known for having fun and drinks I started to create six alcohol-infused dishes which symbolise vibrant Hong Kong</p> <p>No matter which industry you are in you have to enjoy your job That is the only way to stay passionate and keep moving forward If you truly love what you do you will enjoy pushing your own limits too</p>
[主持]	<p>入行至今 詠儀已經成為助理主廚 但是這個並不是她的終點</p>	<p>入行至今 咏仪已经成为助理主厨 但是这个并不是她的终点</p>	<p>From the start of her career Wing-yee is now an Assistant Head Chef yet her journey is far from over</p>
[譚詠儀]	<p>我的目標是將來成為一名女粵菜行政總廚 成為業界的佼佼者 證明即使身形嬌小也能成功</p> <p>年少時 我未有珍惜讀書機會 踏入社會後才明白知識的重要性 唯有知識才能使我更上一層樓 因此我想投放更多時間 去進修及增進自己的知識</p> <p>我覺得白胡椒粒最能代表自己 白胡椒粒雖然很細小</p>	<p>我的目标是将来成为一名女粤菜行政总厨 成为业界的佼佼者 证明即使身形娇小也能成功</p> <p>年少时 我未有珍惜读书机会 踏入社会后才明白知识的重要性 唯有知识才能使我更上一层楼 因此我想投放更多时间 去进修及增进自己的知识</p> <p>我觉得白胡椒粒最能代表自己 白胡椒粒虽然很细小</p>	<p>My goal is to become a female Executive Chef in Cantonese cuisine to be the pick of the bunch in the industry and prove that success is possible even with a petite figure</p> <p>When I was younger I did not cherish study opportunities Only after entering the workforce did I realise the value of knowledge Knowledge is the only key to moving up That is why I want to spend more time pursuing further studies and expanding expertise</p>

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

	但在粵菜中有多種用途 我雖然身形嬌小 但也能在每個崗位發揮所長	但在粵菜中有多种用途 我虽然身形娇小 但也能在每个岗位发挥所长	I think white peppercorns represent me best Despite their small size they are multifunctional in Cantonese cooking Likewise, I may be petite but I can excel in every role I take on
[主持]	詠儀亦以自身的經歷勉勵大家 勇敢踏出第一步	咏仪亦以自身的经历勉励大家 勇敢踏出第一步	Through her own journey Wing-yee urges everyone to take the brave first step
[譚詠儀]	要相信自己 放膽去試 嘗試接觸每一樣事物 踏出第一步 就有成功的機會	要相信自己 勇敢去试 尝试接触每一样事物 踏出第一步 就有成功的机会	Believe in yourself and dare to try With an open mind and courage to take that first step you will have a chance to succeed
[主持]	帝港酒店集團區域中式廚藝總監江肇祺先生 建議有志投身中廚行列的年青人 中華廚藝學院是絕佳的入門途徑	帝港酒店集团区域中式厨艺总监江肇祺先生 建议有志投身中厨行列的年青人 中华厨艺学院是绝佳的入门途径	Mr Ricky Kong Shiu-ki Area Chinese Culinary Director of Royal Hotels Hong Kong recommends the Chinese Culinary Institute as an excellent starting point for young people aspiring to join the Chinese cuisine industry
Caption	帝港酒店集團 區域中式廚藝總監 - 江肇祺	帝港酒店集团区域中式厨艺总监 -江肇祺	Area Chinese Culinary Director of Royal Hotels Hong Kong - Mr Ricky Kong Shiu-ki
[江肇祺先生]	中華廚藝學院提供不同級制的課程 設有初級、中級、高級和大師班 完成課程後	中华厨艺学院提供不同級別的课程 设有初级、中级、高级和大师班 完成课程后	The Chinese Culinary Institute offers courses at various levels beginner, intermediate, advanced, and master

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

	<p>學員擁有基本的知識 和獲取認可資歷 資歷在世界各地均受認可 推動專業化有助提升香港中廚的形象</p> <p>中廚的發展前景 在世界各地 只要有粵菜便會有中廚 所以這個行業永遠都有發展空間</p>	<p>学员拥有基本的知识 和获取认可资历 资历在世界各地均受认可 推动专业化有助提升香港中厨的形象</p> <p>中厨的发展前景 在世界各地 只要有粤菜便会有中厨 所以这个行业永远都有发展空间</p>	<p>classes Upon completion students will have the basics and obtain accredited qualifications which are globally recognised Professionalisation helps enhance the image of Chinese cuisine chefs in Hong Kong</p> <p>The future for Chinese cuisine chefs is promising wherever Cantonese food is served around the world there will always be demand for Chinese cuisine chefs This industry will always have room to grow</p>
[主持]	<p>年青人想入行 他們又需要具備甚麼特質？</p>	<p>年青人想入行 他们又需要具备甚么特质？</p>	<p>What qualities should young people have if they want to enter this industry?</p>
[江肇祺先生]	<p>本身具有天賦 喜歡烹飪 喜歡美食 你才會下廚、鑽研 尊重食物 對食物品質要有堅持 要知道食物的來源 要認識怎樣運用每個食材 才能發揮食材的原味道</p>	<p>本身具有天赋 喜欢烹饪 喜欢美食 你才会下厨、钻研 尊重食物 对食物品质要有坚持 要知道食物的来源 要认识怎样运用每个食材 才能发挥食材的原味道</p>	<p>You need natural talent a love for cooking and a passion for good food These motivate you to cook and explore Respect for food Dedication to food quality Knowing where your ingredients come from and understanding how to use each of them to bring out their natural flavours</p>

Theme: 第十輯生涯規劃教育短片 (full version)_ 譚詠儀+江肇祺

	<p>和突出主食材的味道 廚房裏的工作講求互動、協作 在廚房裏主動發問和溝通 基本上是必要的 才能令你在這個行業繼續發展下去</p> <p>香港中餐的演變非常迅速 必須不斷構思新菜式 想慢一步或少想一點都不行 因為社會在變 飲食業也在變</p>	<p>和突出主食材的味道 厨房里的工作讲究交流、协作 在厨房里主动发问和沟通 基本上是必要的 才能令你在这个行业继续发展下去</p> <p>香港中餐的演变非常迅速 必须不断构思新菜式 想慢一步或少想一点都不行 因为社会在变 餐饮业也在变</p>	<p>and highlight the main ingredient's flavour Working in the kitchen requires interaction and teamwork Being proactive in asking questions and communicating is essential if you wish to grow in this industry</p> <p>Hong Kong's Chinese cuisine is evolving fast Constantly creating new dishes is a must You cannot afford to be slow or hold back because society is changing and so is the catering industry</p>
[主持]	<p>敢於創新 主動發問 加上不斷努力 無論在哪一個行業 你都可以成功</p>	<p>勇于创新 主动发问 加上不断努力 无论在哪一个行业 你都可以成功</p>	<p>Be bold in innovating ask questions proactively and persevere with effort No matter which industry you are in success is within your reach</p>
End Slogan	<p>「找到自己喜愛的工作，就放膽去試。踏出第一步才有成功的機會。」－譚詠儀</p>	<p>「找到自己喜爱的工作，就放胆去试。踏出第一步才有成功的机会。」－譚咏仪</p>	<p>"Discover work that sets your soul on fire. Dare to leap. Success begins where fear ends." – Tam Wing-yee</p>

鳴謝：	鸣谢：	Acknowledgements：
帝港酒店集團	帝港酒店集团	Royal Hotels Hong Kong
帝京酒店	帝京酒店	Royal Plaza Hotel