



劉凡真，170公分高的大女生，率真的臉龐充滿信心，要過不平凡的人生。（攝影／彭玉婷）

「聽不見，限制了多少？  
口齒不清的我總是被認為是香港人，  
大家熱烈討論中我最沉默，  
孤單，占據我的心靈，  
如此自卑過一生嗎？不！

我聽得見，  
在切紅蘿蔔時的清脆聲；  
我聞得到，  
蛋糕在烤箱散發的幸福香味；  
我看到，  
把幸福送到人手中露出的微笑；

我感覺得到，  
我的心在微笑！

原來…

原來…

我也可以創造愛！溫暖他人的心！」

## 用雙手烘焙幸福～ 聽障創業家劉凡真專訪

採訪撰文／林秀美  
照片提供／劉凡真

### 聽障開啟不平凡的人生

劉凡真在21歲時如此介紹自己。3歲被發現聽不見，從此展開艱辛的學習之路，童年過得很不快樂，升上國中後更經常被同學模仿口音搞笑，「我變得有點自卑，而且不甘心。」他轉而將注意力放在功課上，考進北一女中。但自卑心作祟，他不想靠特殊加分，可是有機會去更好的環境，怎能輕言放棄！有人這麼鼓勵他。在人才濟濟的北一女，「我告訴自己至少不要最後一名。」

母親給他心理建設，因為先天聽力不好，所

以要比別人多花兩倍的時間讀書。高中輔導老師則教他如何經營人際關係，調整心態，做自己。同學都是女生，比較有同理心，這時他漸漸能放開心，懂得正向思考，「我很幸運，加分爭取到機會讀臺大。」

但，高二時，母親罹患了乳癌。「聽到媽媽得乳癌，真是晴天霹靂。功課壓力大，媽媽又病倒，簡直看不到未來，人生跌入絕望的深淵。媽媽辛苦扶養我，我還沒來得及孝順她…。」



大學時，為了出書，辦聽障體驗活動募款，感謝同學來相挺。

## 臺大公衛系給我很棒的功課

所以他轉而去念公衛，以為公衛的專業可以幫助母親恢復健康。然而，不論是醫院管理、健保制度、流病疫苗、乃至環境法律，似乎都不能立即對母親有幫助。雖有落差，他仍十分肯定所學是很棒的功課。「比如生物統計，老實講，我學得不紮實，不過，我用數據資料來統計銷售結果，發現很實用。」

在公衛專業之外，他努力嘗試不一樣。大二時，參加陳良基教授的「創意創業專題」，透過創業模擬，學習營運規劃、募資及團隊合作；大三時選讀「組織領導學程」，更多的實作操練，創新思考；雖然過程當中，因聽力問題曾經想放棄，也對自己的意見不被團隊接納感到難過，但經過這樣的磨練，讓凡真無形中增加了信心及抗壓力，更有勇氣追夢。

大一參加聽奧女籃，後來他將隊友的故事重新編寫，募款出版了《菜鳥，快飛》一書，並巡迴全國演講。至今網路還流傳著一段影片，那是



感謝公衛系的老師，指導功課，讓學生可以活用的事業上。圖為畢業時與陳為堅院長合影。

教練氣得自打嘴巴，「我們傳球失誤，我在第一時間要把球撿回來，但我沒做到，漫不經心，讓教練很生氣。她打自己的嘴巴，讓我很愧疚。那段影片每年都會看個好幾遍。提醒自己，不管遇



吳寶春老師是每個喜愛烘焙的年輕人的標竿。

到什麼困難都不要輕易放棄。」

## 創意學程與社團激發烘焙手

深知讀書不是自己的強項，所以大二、大三選修上述學程和食品加工，摸索專長，思考未來。升上大四，警覺到本科還有好些學分沒修，寫了1頁生涯計畫書，督促自己。「我大四時很危險，生理學已經被當了兩次，必須趕緊補修學分。」

他的強項是在社團和實習中被激發出來。「光念書就太乏味了！」他報名了蛋糕社和美食研究社，沒想到都要考試，更沒想到兩個都考上，他半開玩笑說：「那時候好忙啊！」

在高中看了漫畫「烘焙王」，他照著漫畫內容，用電鍋學做麵包，一次就成功，讓他對烘焙

很感興趣。所以社團單挑跟吃有關的參加，竟然大一就胖了8公斤，「我有運動ㄟ？怎麼會這樣？可見是蛋糕太甜了，我們的食物料理過程繁複、調味又重。那時我就想『不能回到食物原來的味道嗎？』」他決定自己動手做。在胖達人香精事件爆發前，2010年，他大四，到董氏基金會實習，「我做麵包給大家吃，才知道臺灣沒有全麥麵包，所謂的全麥只是白麵加麩皮。臺灣的食品添加物有7萬種，但合法的只有800種，為了避免不肖廠商濫用，必須要有規範。當時董氏基金會要做的就是這個。」

媽媽罹癌後，爸爸也檢查出有第二型糖尿病，為了讓父母吃得健康又美味，他勤於鑽研他的樂活料理。大二報名薰衣草森林舉辦的梦想飛計畫，雖未入選但他很開心，因為「這是我完成的第一份企畫書，讓我清楚知道自己的目标及實踐方法，未來的路不一定順利，但有了大方向。」



第一份工作在小八里小艇，感謝老闆娘知遇之恩。

## 在「阿凡真」實現樂活料理

畢業後，第一份工作是在八里的餐廳作外場服務。老闆看中他的手藝，擬出資開蛋糕店，後因雙方對食材成本看法不一而作罷。其實，父母希望他考公職，有份穩定收入即可，但是凡真並不甘心如此，「我請他們給我兩年時間，如果沒成績，我就去考公務員。我知道他們擔心我

在外面受挫折，但是我覺得我的聽障反而可以替我的產品加分。聽障者創業的不多，如果能把我的理念和故事揉合在一起，就能將弱點轉化成優勢；大家透過這個故事看到我，我也能透過產品把健康理念帶給大家。」

抱著這樣的理想，他到吳寶春念的學校八里中華穀類研究所半工半讀，「我以他為目標，跟著他的學習過程走。在這裡，理論與實作結合，學到很多烘焙技術。」當然，更多的是對食材的堅持。「我會參考原文書，如法國藍帶學院，是標竿，他們都用最原始的材料做，我的甜點就以法式為主。」

在2014年創業前，曾經與人合作兩次，也跌倒了兩次。先是為歌手開的咖啡屋提供甜點和健康麵包，後是跟一位法式甜點師傅在網路開業。但咖啡屋經營不善倒閉了，甜點師傅嫌他礙手腳，把他開除了。「我們溝通上有問題，我請他重講一遍，他就覺得很麻煩，說我不適合這一行，常常摔鍋子，有一天叫我明天不要來了！」被同業否定，讓他很受傷，他懷疑起自己。

當初承諾父母在外磨練兩年的期限到了，他準備考公職去，這時，凡真的父母做了讓他驚奇的決定，他們鼓勵他創業。他們將畢生積蓄在淡水樹林口所購置的土地，轉型為餐廳和農場，2014年12月，「阿凡真烘焙館」正式開張。

凡真感謝父母給他機會，讓他重新站起來。開幕時，他邀請鄰居親朋好友來共享美食，還有高中同學熱舞助陣，也藉此機會和同學合唱阿妹的歌圓夢。媒體採訪後，故事被傳開來，許多人特地來看他。「以口耳相傳的力量讓大家知道，



凡真永遠的支持者，感謝雙親（右）完全奉獻的愛。「阿凡真烘焙館」開幕邀請里長來參加。

這就是我想要的。」

「我鼓勵大家多嘗試，一個夢想做不到沒關係，還有其他夢想可以去追，不必太執著。像我喜歡阿妹，可是要花兩倍時間去學，時間成本太高，倒不如去做其他更好更有意義的事。」

而他在法式烘焙找到意義。嚐一口招牌「烤布蕾」，吃進的是幸福味，因為內餡滿滿是他的愛。

## 創意行銷企業化走向大眾

不過，回到現實面，經營餐廳和烘焙是兩回事。由於地處偏僻，員工流動率高，現多仰賴家人鄰居來同工。長遠之計在建立核心團隊，當下因應之道是打點好標準流程。阿凡真是他實驗概念的地方，「我的野心蠻大的，但從小處做起，面對困難一步步解決，不能一步登天。」

「我現在雖然只開一間餐廳，但我有企業化的夢想，就是壓低成本，讓價格更平易近人，讓大家吃得到更多健康又美味的食物，這就是我的理念。」這也是他的優勢，善用當令食材料理，控制成本，新鮮營養不打折。最快明年，轉戰市區，吸引年輕客層，未來更要進軍網路商店。

為了打知名度，他還要寫一本書。「現在品牌知名度不夠，所以打算出一本書，關於我的故事。我的聽力不好，但是我勇敢嘗試，本來以為自己做不到，即使結果並不一定很好，但我做到了。」聽不見，但用心看，不斷嘗試錯誤，在失敗中找出路。

「有部電影叫《秘密法則》，意思是：只要



用一雙巧手，將平凡的食材幻化成幸福的滋味。（攝影／彭玉婷）

有目標，不論怎麼走，最終會達到目的地。計畫通常是很美好的，可是過程波折難免。我22歲那年規畫25歲創業、40歲以前留學，內容有些變了樣，但仍然帶著我走到我想要的目標，蠻棒的！現在只剩下留學還沒有完成。」

大三，他就為自己上半場人生做計畫，有了藍圖，他全力以赴，朝目標前進。和打球一樣，不論走線如何曲折，最終還是來到籃框下，躍身投籃，一記中的。