2026中式烹飪與漢字藝術夏令營

#烹飪　#漢字　#夏令營　#便當　#印章　#健身　#運動

臺灣線上圖書館

活動時間：2026-08-03 ~ 2026-08-07

台灣線上圖書館日前舉辦「2026中式烹飪與漢字藝術夏令營」，以生活中常見的食材「米」與「馬鈴薯」為主題，帶領學生從認識農作物、實際烹飪，到漢字藝術與故事創作，在歡樂的動手做中學習中華文化。活動深獲學生與家長好評，不少家長表示，孩子不僅學會了料理，也開始體會父母每天準備餐食的辛勞。

今年夏令營以「世界的兩大主食——米與馬鈴薯」為主題，希望學生透過日常生活中容易取得的食材，認識不同食物背後的農業與文化，再藉由烹調方式，親手體驗傳統飲食文化。

課程一開始，老師透過影片介紹稻米與馬鈴薯的生長過程，從播種、栽培到收割，讓在大都市長大的孩子第一次看見食物從農田走上餐桌的過程。學生了解到，一季作物從播種到收成需要經過長時間的照料，也因此對農夫的辛勞留下深刻印象。

認識稻米後，學生立即化身小小廚師，親手製作台灣傳統飯糰。老師準備糯米、油條、蘿蔔乾、肉鬆等經典配料，學生依照步驟，將各種餡料放入糯米中，再用鋁箔紙包裹、塑形。從一開始放餡料，到最後完成一顆顆飯糰，孩子們個個興奮不已。

老師還播放台灣街頭早餐店販賣飯糰的影片，讓學生看看台灣人如何在街頭現包現賣。看到飯糰裡可以加入各式各樣豐富的配料，學生驚嘆不已，有人笑說：「這根本就是台式的墨西哥卷餅！」

製作飯糰後剩下的食材也沒有浪費，老師將材料變化成香噴噴的煎餅，讓學生再次體驗「同樣的食材，也可以變出不同的料理」，在享受美食的同時學習珍惜食物。

馬鈴薯課程則讓學生學習更多基本廚藝。老師從最基礎的削馬鈴薯皮開始，教導學生如何安全使用刀具、切馬鈴薯絲，並示範燙青菜、打蛋、煎蛋，以及炒馬鈴薯絲等料理技巧。

對許多平時沒有下廚經驗的孩子而言，看似簡單的動作其實充滿挑戰。如何握刀、如何切出粗細均勻的馬鈴薯絲、如何控制火候，都成為孩子們有趣又實用的學習。

在老師一步一步的指導下，學生從「不敢動手」到「自己完成」，不僅學到了基本烹飪技巧，也增加了自信。

夏令營另一項最受歡迎的活動，是製作「卡通便當」。

學生使用可重複使用的便當盒，自由選擇自己喜歡的食材，設計兼具營養、色彩與造型的午餐。雞蛋、花椰菜、香腸、毛豆、 馬鈴薯 絲、海苔、起司等食材，在孩子們的巧思下變成一個個可愛又豐富的便當。

老師也藉此引導學生思考：一份好吃的便當也可以「好看」並營養均衡，讓孩子從實際操作中學習食物、健康與生活的關係。

除了烹飪課程，夏令營也將漢字藝術融入活動中。

2026中式烹飪與漢字藝術夏令營

#烹飪　#漢字　#夏令營　#便當　#印章　#健身　#運動

臺灣線上圖書館

活動時間：2026-08-03 ~ 2026-08-07

蔡晏翔老師帶領學生進行剪紙創作，並介紹「米」這個漢字，讓孩子從文字認識米食文化的歷史與生活。

另一項深受學生喜愛的活動，是用馬鈴薯製作印章。孩子們先觀看台灣傳統印章的製作過程，了解印章在簽名、文件及藝術創作中的用途，接著親手設計自己的印章。

當學生知道印章可以代表自己的名字，甚至可以蓋在自己的畫作或作品上時，紛紛希望刻出自己的名字，讓一塊普通的馬鈴薯變成獨一無二的藝術創作工具。

營會最後一天，學生進行故事創作，並享用香甜的紅豆車輪餅，為充滿歡笑的夏令營畫下句點。

幾天的課程下來，孩子們學到的不只是如何包飯糰、炒馬鈴薯絲或製作便當，更從親手料理的過程中，體會「一餐飯」背後所需要的時間與心力。

有學生表示，現在更能理解父母每天準備三餐的不容易，也更願意珍惜食物。家長們也感謝夏令營提供孩子實際動手做的機會，讓孩子在遊戲與料理中學習生活技能，同時認識自己的文化。

「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」是孩子們在這次夏令營中親身體會到的生活教育。

台灣線上圖書館表示，舉辦烹飪與漢字藝術夏令營的目的，不只是教孩子做幾道菜，而是希望透過孩子熟悉的食物，帶領他們認識台灣與中華文化。

從一粒米、一顆馬鈴薯，到一個飯糰、一份便當，再延伸到漢字、剪紙與印章，文化不再只是課本上的知識，而是可以看、摸、做、吃，也可以和家人分享的生活經驗。

此外，營會也特別邀請擁有南加州大學（USC）Lifespan Nutrition and Dietetics（壽命與營養學與膳食學）碩士學位，並具有四年運動教練經驗的黃靖雯老師，帶領學生認識營養與身體發展的重要性。黃老師透過簡單、有趣的活動，引導孩子了解均衡飲食、良好站姿與身體成長之間的關係，並鼓勵孩子建立健康的生活習慣與自信的姿態，讓學生在學習營養知識的同時，也學習如何以更健康、更有自信的方式成長。

台灣線上圖書館也特別感謝僑務委員會的支持，讓傳統飲食文化有機會在美國下一代中延續。透過這些有趣、實用又充滿文化意義的活動，希望孩子們不僅學會製作傳統美食，更能認識自己的文化、珍惜自己的傳統，並以自己的文化傳承為榮。

2026中式烹飪與漢字藝術夏令營

#烹飪　#漢字　#夏令營　#便當　#印章　#健身　#運動

臺灣線上圖書館

活動時間：2026-08-03 ~ 2026-08-07

老師示範燙青菜，大火加油保持翠綠

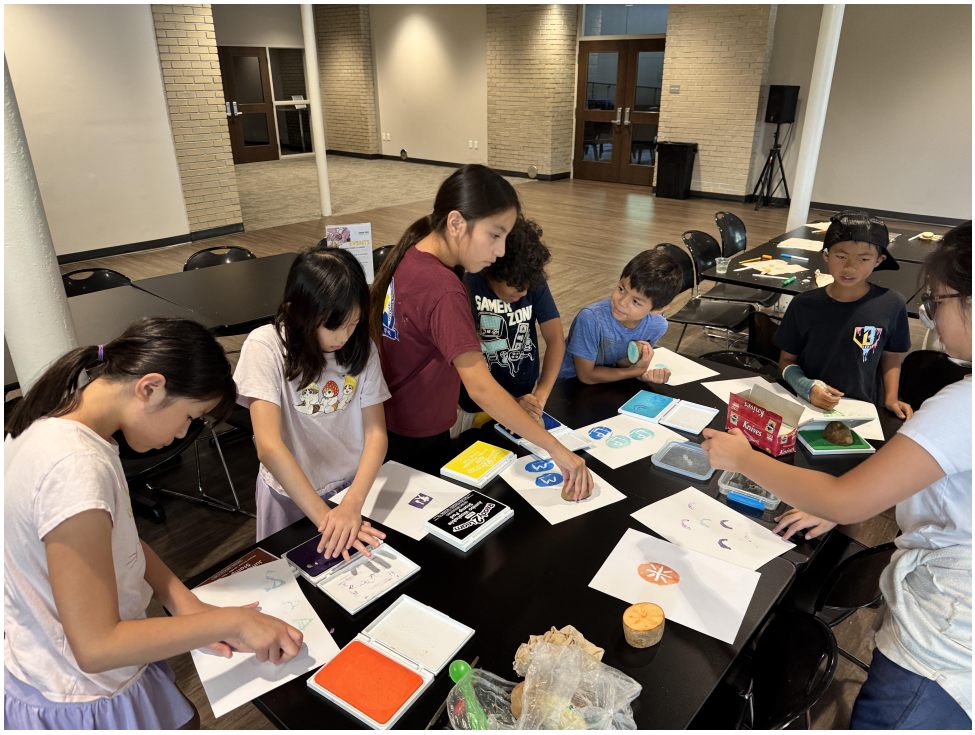
2026中式烹飪與漢字藝術夏令營

#烹飪　#漢字　#夏令營　#便當　#印章　#健身　#運動

臺灣線上圖書館

活動時間：2026-08-03 ~ 2026-08-07

學生學習用穩定的速度與同方向把打蛋勺



學生用馬鈴薯刻印章