

# 僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

## 課程規劃書範本

### 一、活動目的

僑務委員會推廣臺灣美食文化活動行之有年，深受僑界及國際人士歡迎。今年部分路線融入華語教學的跨領域整合創新模式，不僅強化臺灣美食在國際間的吸引力，也使活動更具深度與意義。透過臺灣飲食文化的多元特色、隱含寓意，引導參與者發掘其中蘊含的語言元素，創造更具溫度與深度的學習體驗，印證語言實為文化的載體，使語言教學與文化傳承相互輝映，進一步提升整體成效。

### 二、活動對象

活動當地僑民、當地友好及重要人士、TCML 學員及未來招生對象

### 三、華語教學規劃 (另以表格呈現，附於後)

#### (一) 選定主廚與翻譯人員(華語教師)

由僑務委員會選派主廚及助理，海外各主辦單位安排華語教師及助理。

#### (二) 設計語言教學內容

參考僑務委員會提供之食譜，由華語教師設計語言教學內容。

#### (三) 制定活動現場流程

依主辦方規劃之整體活動時間來決定美食製作及體驗活動時間長短。現場烹飪示範及實作體驗整體規劃約 2.5 小時至 3 小時。

#### (四) 主廚現場烹飪並說明，華語教師(翻譯人員)協助。預計 1.5 至 2 小時。

#### (五) TCML 參與者實作體驗活動，華語教師(翻譯人員)主持。預計 1 小時。

#### (六) 主廚工作

1. 依僑務委員會提供之食譜，與主辦單位討論採購當地食材，另與華語文教師討論教學流程。倘海外主辦單位因當地特殊飲食習慣或其他無法克服之因素致未能運用僑務委員會提供之食譜，可另與主廚討論更換食材或菜單，惟料理應以具臺灣特色、知名度高、易操作者優先考量。
2. 現場烹飪與示範(約 1-1.5 小時)
  - (1) 介紹菜名，包括主要食材、特點。
  - (2) 烹飪示範過程中說明主要作法(蒸煮炒炸等)、關鍵與重要技巧(火候、調味方式與特點)等。
  - (3) 簡單說明菜色典故與寓意。
3. 品嚐與交流(約 30 分鐘)
  - (1) 烹飪完成後，邀請參與人士(代表)品嚐味道。
  - (2) 品嚐後討論交流
4. 實作與體驗(約 1 小時)

# 僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

## 課程規劃書範本

- (1)依可體驗與實作之部分準備食材或半成品。
- (2)準備關鍵性步驟或重要技巧之說明，主廚說明可詳細(針對僑民)，但仍需挑出較重要及關鍵部分，由華語老師簡單說明。

### (七) 華語教師(翻譯人員)工作

#### 1. 參與討論菜單及食材

- (1)與主廚及主辦單位討論菜品與亮點。
- (2)思考文化意涵，並與語言教學連結。
- (3)思考實作過程之翻譯細節。
- (4)從了解當地文化、外籍學習者興趣及教學角度提供主廚建議，避免與當地期盼落差太大。

#### 2. 現場烹飪與示範(約 1-1.5 小時)

- (1)簡單翻譯菜名，說明菜名意思。
- (2)選擇關鍵作法與重要技巧部分翻譯說明。建議先說當地語言，再翻譯成華語。
- (3)翻譯說明菜色典故與寓意。需言簡意賅，過於詳細(細節)影響理解。
- (4)說明時同步展示出菜名、關鍵作法之漢字，能藉由象形字演變到現代標楷體更佳，呈現漢字之造字起源與悠久歷史。

#### 3. 品嚐與交流(約 30 分鐘)

- (1)邀請參與人士(代表)品嚐味道。
- (2)適時翻譯品嚐後心得
- (3)引導討論交流

#### 4. 實作與體驗(約 1 小時)

- 先以當地語言說明實作體驗之菜名、特點、食材等，並簡單說明實作過程。將欲教學之詞語再以華語翻譯並複述。
- 隨著主廚操作，一步步翻譯，先說當地語言(烹飪細節不需翻得詳盡)，再說華語，反覆強調參與者可學會之語言部份。並指導參與者跟隨步驟完成。建議搭配 PPT，以圖片(食材、作法)及文字(漢字、漢語拼音、翻譯)按步驟呈現，有助於理解。
- 請參與者分享心得，用華語最好，亦可用當地語言後再翻譯出來。翻譯老師適時引導參與者複述重要語詞的說法。
- 印製漢字習寫卡，教授當天重要且常用之 1-2 個漢字。漢字筆畫不宜太多。
- 印製烹飪雙語食譜贈送參與者，往後其可以自行烹調。

課程規劃書範本

四、實作體驗教學範例(註：僑委會提供刈包、鹽酥雞、牛肉麵等 3 道指定食譜)

範例一：三杯雞	範例二：刈包
<p>1. 介紹菜名(搭配主廚烹飪同步)</p> <p>(1)為什麼叫三杯雞?哪三杯?</p> <p>(2)教「三杯雞」這個詞，以每個漢字(三、杯、雞)翻譯，然後組成菜名，理解後複述多次，讓參與者都能說出華語菜名。</p> <p>(3)麻油、醬油、酒可雙語，若參與者有基礎華語，可要求記住華語。</p> <p>2. 烹飪過程</p> <p>(1)把雞切成雞塊(教「把」字句)。</p> <p>(2)把薑放進鍋子裡炒一炒(這句視情形，可不提)。</p> <p>(3)加一杯麻油、一杯醬油、一杯酒</p> <p>(4)強調烹飪時不加水，凸顯「三杯」的特點。</p> <p>(5)教數字「1、2、3」</p> <p>(6)教量詞「杯」。視情況補充「盤、鍋」。</p> <p>(7)教動詞「切、加」。</p> <p>(8)教句型「把...(雞)切成(雞塊)、把...(醬油)加到(鍋子裡)、把...(鍋蓋/雞肉)蓋起來，...(等...分鐘)」。</p> <p>以 TPR 教學法強調動作及動詞。</p> <p>3. 起鍋前加九層塔</p> <p>(1)說明「九層塔」味道類似羅勒(basil)，連結既有概念，易理解。</p> <p>(2)教句型「把...(九層塔)加到(鍋子裡)」。</p> <p>(3)說明加九層塔是臺灣創意作法，因增加了香氣，更受歡迎。</p> <p>4. 品嚐與交流</p>	<p>1. 介紹菜名(搭配主廚烹飪同步)</p> <p>(1)是台語發音，台語「刈」為「割」的意思，也叫「割包」。</p> <p>「刈」漢字實際發音為「yì」。為接近真實建議以台語發音教學。</p> <p>(2)另個名字「虎咬豬」，因白色外皮像老虎張大了口，而內餡包著豬肉，形狀像似「老虎咬著豬」而得名。也有「台式漢堡」之說法。連結外籍人士生活經驗，較易理解。</p> <p>2. 烹飪過程</p> <p>(1)把豬肉切成厚片(這句視情形，可不提)。</p> <p>(2)加醬油等調味料滷豬肉/紅燒豬肉。可教「滷」這個作法，以「紅燒」代替「滷」也可。</p> <p>(3)視情況補充「把...(肉)滷到/紅燒到...(軟爛、入味)」。</p> <p>(4)說明滷製食物一定需要醬油，也需易較長時間，凸顯華人烹飪此類食物時調味的特點。</p> <p>3. 包刈包</p> <p>(1)介紹刈包外皮(事先做好)</p> <p>(2)介紹其他配料(酸菜、花生粉、香菜)。</p> <p>(3)教句型「把滷肉放在外皮上、再把...(酸菜、花生粉、香菜)放在滷肉上」。以 TPR 教學法強調動作及動詞。也可以教「包」這個動詞。</p> <p>(4)說明滷肉略油膩，加上酸菜、香菜等可以平衡。連結華人養生概</p>

僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

課程規劃書範本

範例一：三杯雞	範例二：刈包
<p>(1)教「三杯雞看起來...，聞起來...，吃起來...」。老師提供簡單詞語，如:很好看、很香、很好吃。若參與者語言程度高，可增加修飾詞。</p> <p>(2)討論當地是否有類似的食物，類似的作法，請參與者發表。</p>	<p>念。</p> <p>(5) 說明臺灣許多食物均有「甜、鹹」搭配之情形。此為臺灣食物、小吃之特色。如:潤餅、蛋黃酥、綠豆椪等。</p> <p>4. 品嚐與交流</p> <p>(1) 教「刈包看起來...，吃起來...」。老師提供簡單詞語，如:像漢堡/麵包、很香/很好吃。若參與者語言程度高，可增加修飾詞。</p> <p>(2) 發表對食物味道「甜甜鹹鹹」的感想，味道能否接受?</p> <p>(3) 討論當地是否有類似的食物，類似的作法，請參與者發表。</p> <p>5. 有時間可介紹臺灣尾牙習俗。</p>

五、飲食文化可用於華語教學之面向

(一)傳統民俗節慶

- 1.傳統文化特色明顯，能將臺灣人日常生活中重要的元素介紹給外國人。
- 2.很多華人傳統文化外國人已熟悉，透過飲食活動更易將文化特點植入其印象中。
- 3.凸顯臺灣在傳統文化下不斷創新之飲食特色，呈現社會進步之面貌。
- 4.透過示範與實作體驗，TCML 參與者直接學習菜名說法、詞語與漢字。

節慶	食物/物品	寓意/起源典故	活動/語言教學
春節 (農曆年)	魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年年有餘(魚)</li> <li>● 有頭有尾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 吉祥話(年年有餘)教學</li> <li>● 烹飪示範/展示圖片</li> <li>● 手作魚飾品/毛筆手繪象形字「魚」字</li> </ul>
	佛跳牆	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原名「福壽全」。文人賦詩:「壇啟葷香飄四鄰，佛聞棄禪跳牆來」而得名。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 展示圖片/影片</li> <li>● 說菜名典故</li> <li>● 年夜飯重要角色</li> </ul>

僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

課程規劃書範本

節慶	食物/物品	寓意/起源典故	活動/語言教學
		● 富貴圓滿	
	雞(湯)	● 台語「雞」近「家」 ● 吃全雞(有頭有尾): 意台語「起家」, 成家立業。 ● 大「吉(雞)」大利	● 吉祥話(大吉大利)教學 ● 展示圖片/影片
	年糕 發糕 蘿蔔糕	● 年糕: 年年高(糕)升 ● 發糕: 發財 ● 蘿蔔: 台語「菜頭」近「彩頭」	● 吉祥話(年年高升、發財、好彩頭)教學 ● 發糕實作(類似做杯子蛋糕)
	長年菜	● 長長久久 ● 歲歲年年長	● 北部為芥菜。年節期間不間斷上桌。 ● 南部為菠菜。需一口吃完一棵菠菜, 不可咬斷。
	水餃	● 形似元寶: 財富好運	● 教「元寶、團圓」詞 ● 體驗包水餃, 教動詞「包、捏」。 ● 教「~(菜、肉、素)餡」等。 ● 可延伸教鍋貼
元宵節	元宵	● 團圓、圓滿	● 示範「滾/搖元宵」 ● 看「滾/搖元宵」影片
	湯圓	● 團圓、圓滿	● 示範「搓湯圓」 ● 體驗搓湯圓 ● 教動詞「搓、包」 ● 教「~(芝麻、豆沙)餡」 ● 可教「客家鹹湯圓」, 能代表臺灣多元族群特色。
	花燈 天燈	● 生肖花燈, 「馬」年行大運 ● 祈福、祈福	● 體驗手作天燈、燈籠 ● 教十二生肖, 不同生肖花燈
清明節	潤餅	● 源自寒食節	● 說寒食典故

僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

課程規劃書範本

節慶	食物/物品	寓意/起源典故	活動/語言教學
	春捲	● 捲起福氣	● 看潤餅皮製作影片 ● 體驗包潤餅/包春捲
	草仔粿	● 祭祖 ● 祈求平安	● 體驗手作粿體驗 ● 學「艾草、清明」節氣故事
端午節	粽子	● 詩人節，紀念屈原 ● 包粽：諧音「包中」	● 講端午故事 ● 介紹臺灣南北部粽大不同 ● 體驗包粽子 ● 手做(紙、布)粽子、龍船
	香包 雄黃酒	● 驅邪、驅蟲保平安	● 時令至夏季，有避蟲、驅邪習俗 ● 手做香包
中秋節	月餅	● 月圓象徵團圓	● 月亮(嫦娥、月兔、吳剛)的故事 ● 教「月圓人團圓」詞 ● 語言程度高者可教授與月亮有之詩詞 ● 品嚐月餅、柚子 ● 體驗做月餅 ● 介紹製作餅糕類之模具，模具上之花紋圖案、字型均有意涵。
	蛋黃酥	● 蛋黃像圓圓月亮	● 臺灣另類月餅 ● 體驗做蛋黃酥
	柚子/文旦	● 柚子：諧音「佑子」，「保佑」健康平安	● 品嚐柚子 ● 對比當地類似水果
冬至	湯圓	● 團圓、圓滿	● 搓湯圓
	麻油雞 羊肉爐	● 養生觀念 ● 冬令進補，來年打虎	● 節氣與日常生活之關係 ● 傳統中醫之觀念(食補、退火等)
尾牙	刈包	● 台語：虎咬豬(臺式漢堡)	● 講典故、寓意 ● 體驗做刈包

# 僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

## 課程規劃書範本

節慶	食物/物品	寓意/起源典故	活動/語言教學
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 形似錢包：財源廣進</li> <li>● 拜神(土地公)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教「打牙祭」詞</li> <li>● 介紹臺灣尾牙企業感謝員工之文化</li> </ul>

### (二) 配合《來!學華語》教材設計教學主題

- 1.若能選擇示範教材出現之食物，在示範時即可連結到教材，TCML 學員能感受到書上所教內容之真實性與實用性。
- 2.尚未學習華語之人士透過各種感官享受，目睹烹飪技巧之奧妙、品嚐食物之美味、說出食物之名稱、看見菜名之圖像漢字，能引進一步探索之心。
- 3.《來!學華語》教材內容與飲食有關的包括：

- 第一冊第九課：牛肉麵
- 第二冊第三課：紅燒魚、炸豆腐、炒青菜、酸辣湯、包子(豆沙包)、白飯
- 第二冊第四課：咖啡、紅茶、蛋糕、三明治
- 第二冊文化單元二：食物與飲料命名的方式。作法(糖醋、紅燒)、人名(東坡肉/左宗棠雞)、地名(屏東萬巒豬腳/北京烤鴨)、形狀(獅子頭/珍珠奶茶)、(寓意)早生貴子。
- 第三冊第五課：烏龍茶很香(東方美人)
- 第三冊文化單元二：臺灣茶
- 第四冊第四課：豆漿、蛋餅、雞腿便當
- 第四冊第五課：(夜市小吃)炸雞排、臭豆腐、珍珠奶茶、木瓜牛奶
- 第四冊第八課：婚禮飲食(菜名寓意、紅白小湯圓)

### (三) 知名度高且易操作之食物

- 1.外籍人士透過臺灣朋友、當地餐廳、媒體對臺灣美食已有些許認識，某些知名度較高之食物為配合當地口味多少已略調整，此次活動可以強調口味正宗之台菜及臺灣小吃。
- 2.知名度較高或較受歡迎之食物易產生連結，得到認同感。選擇較易操作的食物，經實作體驗後定能留下更深刻印象。
- 3.選擇食物應避免與該文化產生衝突，食材或味道應以當地能接受為選擇前提，不應以臺灣人較喜歡為重點。日後各地辦理類似教學活動，建議菜單如下：

- 大菜類：年菜類(魚、長年菜)、三杯雞、宮保雞丁、客家小炒、佛跳牆  
櫻花蝦(紅蟳)米糕、東坡肉、紅燒獅子頭
- 小吃類：牛肉麵、擔仔麵、小籠包、水煎包、鍋貼、滷肉飯、油飯、刈包、潤餅、蔥抓餅、蔥油餅、粽子、燒賣、蝦餃、鹽酥雞

## 僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

### 課程規劃書範本

甜點：甜湯(早生貴子)、湯圓、八寶飯、發糕、紅龜粿、豆花、銀耳蓮子湯、紅豆圓仔湯、地瓜球、水果刨(芒果)冰  
伴手禮(甜點)：鳳梨酥、蛋黃酥、月餅

#### (四) 依臺灣產物與氣候

若選定之菜單無文化寓意或典故，則以臺灣島嶼特色介紹。如：

1. 臺灣為島嶼，盛產海鮮，臺灣人喜愛以海鮮入菜。
2. 臺灣人重視農曆、黃曆，配合季節與節氣搭配飲食，強調四季養生文化。
3. 臺灣氣候炎熱的時間較長，因此發展出許多冷飲與甜品。再加上臺灣盛產茶業、水果，研發出不少以紅茶、烏龍茶製作之手搖飲品，以及用水果製作之甜品，如芒果冰、水果茶等。
4. 建議每場活動均安排「品茗」，搭配菜色選用不同茶葉泡茶，如同吃不同食物搭配不同紅酒概念。「品茗」是華人傳統文化，早已具備高知名度，若搭配食物，除可推廣臺灣高品質之各類茶葉，更可將各式茶具、茶食等相關產業呈現出來。

#### 六、透過飲食文化連結其他產業

- (一) 推廣華語教學資源，各類課程、教材。
- (二) 宣傳未來其他文化活動，持續吸引人們參與。
- (三) 推廣臺灣特產，如：茶葉與茶製品、高粱酒、伴手禮、觀光資源、餐飲資源。

華語教學規劃以表格方式呈現如下：

主廚	華語教師(翻譯人員)	備註
預備作業		
依僑務委員會提供之食譜，與主辦單位討論採購當地食材，另與華語文教師討論教學流程。倘海外主辦單位因當地特殊飲食習慣或其他無法克服之因素致未能運用僑務委員會提供之食譜，可另與主廚討論更換食材或菜單，惟料理應以具臺灣特	<ul style="list-style-type: none"><li>● 與主廚及主辦單位討論菜色與亮點。</li><li>● 思考文化意涵，並與語言教學連結。</li><li>● 思考實作體驗之翻譯細節。</li><li>● 從了解當地文化、外籍學習者興趣及教學角度提供主廚建議，避免與當地期盼落差太大。</li></ul>	行前/活動前準備



僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

課程規劃書範本

主廚	華語教師(翻譯人員)	備註
色、知名度高、易操作者優先考量。		
現場烹飪與示範		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹菜名，包括主要食材、特點。</li> <li>● 烹飪示範過程中說明主要作法(蒸煮炒炸等)、關鍵與重要技巧(火候、調味方式與特點)等。</li> <li>● 簡單說明菜色典故與寓意。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 簡單翻譯菜名，說明菜名意思。</li> <li>● 選擇關鍵作法與重要技巧部分翻譯說明。建議先說當地語言，再翻譯成華語。</li> <li>● 翻譯說明菜色典故與寓意。需言簡意賅，過於詳細(細節)影響理解。</li> <li>● 說明時同步展示出菜名、關鍵作法之漢字，能藉由象形字演變到現代標楷體更佳，呈現漢字之造字起源與悠久歷史。</li> </ul>	烹飪三道菜，約 1-1.5 小時。由主廚決定。
品嘗與交流		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 烹飪完成後，邀請參與人士(代表)品嚐味道。</li> <li>● 品嚐後討論交流</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請參與人士(代表)品嚐味道。</li> <li>● 適時翻譯品嚐後心得</li> <li>● 引導討論交流</li> </ul>	約 30 分鐘
實作與體驗		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 依可體驗與實作之部分準備食材或半成品。</li> <li>● 準備關鍵性步驟或重要技巧之說明，主廚說明可詳細(針對僑民)，但仍需挑出較重要及關鍵部分，由華語老師簡單說明。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 說明實作體驗之菜名、特點、食材等，並簡單說明實作過程。將欲教學之詞語再以華語翻譯並複述。</li> <li>● 隨著主廚操作，一步步翻譯，先說當地語言(烹飪細節不需翻得詳盡)，再說華語，反覆強調參與者可學會之語言部份。並指導參與者跟隨</li> </ul>	約 1 小時。依實作食物之難易度。

僑務委員會「2026 年臺灣好食 X 華語好學國際巡迴講座」

課程規劃書範本

主廚	華語教師(翻譯人員)	備註
	<p>步驟完成。建議搭配 PPT，以圖片(食材、作法)及文字(漢字、漢語拼音、翻譯)按步驟呈現，有助於理解。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 請參與者分享心得，用華語最好，亦可用當地語言後再翻譯出來。翻譯老師適時引導他複述重要語詞的說法。</li><li>● 印製漢字習寫卡，教授當天重要且常用之 1-2 個漢字。漢字筆畫不宜太多。</li><li>● 印製烹飪雙語食譜贈送參與者，往後其可以自行烹調。</li></ul>	