

# 家庭教育課程設計—大手牽小手

設計者：楊舒婷 余淑禎

## 一、課程設計理念：

多數研究指出，年輕世代與老年人相處經驗或互動較少時，較會以想像方式或以自己主觀經驗與價值去詮釋界定老人，加上刻板印象的影響，較易使青少年對祖父母有較多的負向想法及經驗，如：青少年會覺得與祖父母不親近，甚至有越大越不親的感覺、居住一起生活的經驗也較少、覺得老了沒有用等……。事實上，老人有許多寶貴的智慧及經驗是很值得提供年輕世代學習與參考的，如何透過課程設計正確引導青少年對老人有適切的認識與瞭解，以達到年輕人敬重老人，老人協助年輕人的代間互惠情境是十分重要的。

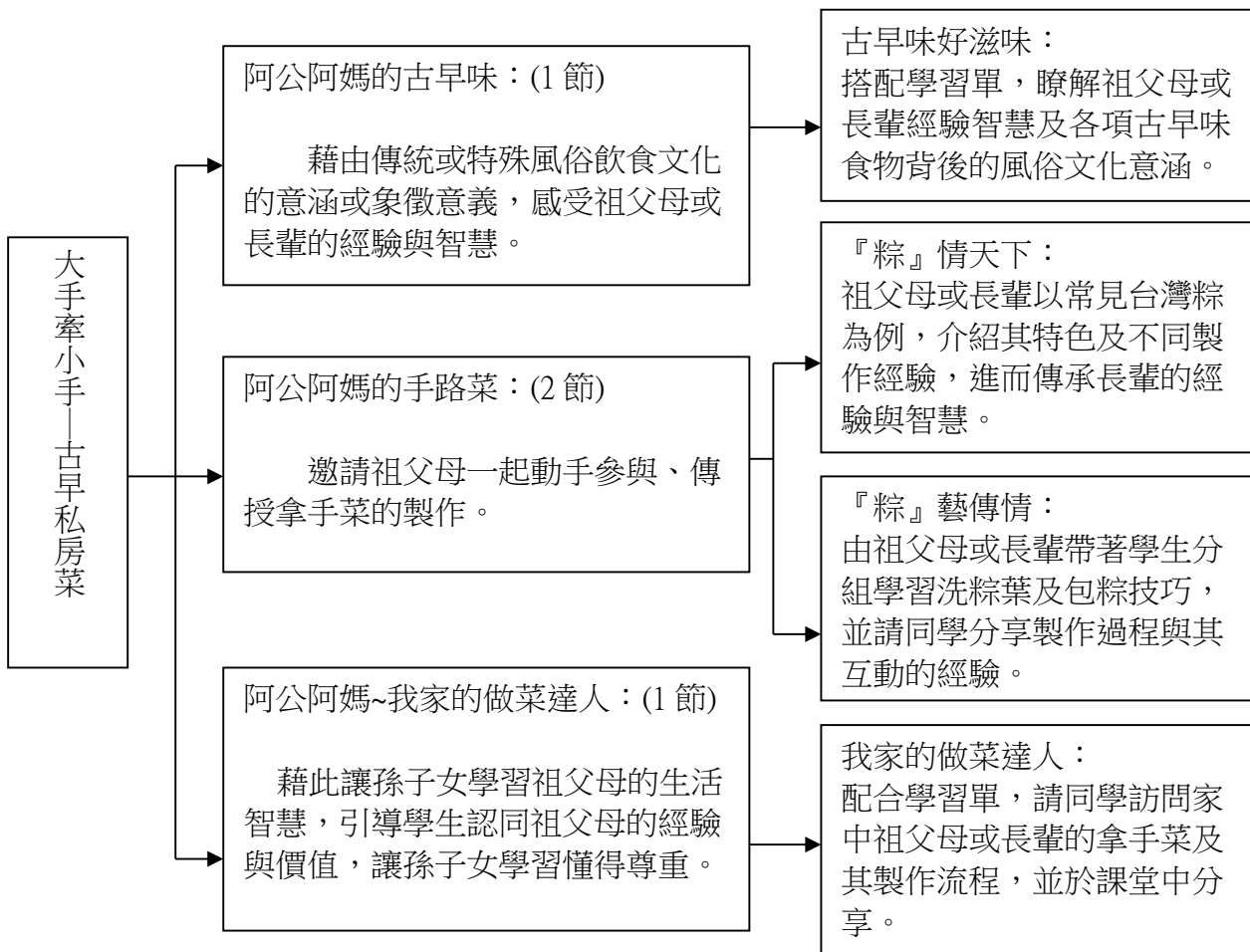
本課程設計以增加祖孫互動為出發點，透過傳統食物製作的傳承活動，讓孫子女學習祖父母或長輩的重要智慧與技術，瞭解文化傳承的特殊義涵；並藉由互動的過程，實際體驗與祖父母或長輩互動的樂趣，藉以提升孫子女對祖父母或長輩的正向態度，使青少年對於自己的長輩能夠有更多的認識與接納，消弭其對老年人的刻板印象、實際體會俗話所言「家有一老，如有一寶」的價值觀。

## 二、教學主題架構與目標：

本單元主題為「大手牽小手~古早私房菜」共分為三大活動「阿公阿媽的古早味」（1節）、「阿公阿媽的手路菜」（2節）、「阿公阿媽~我家的做菜達人」（1節），合計為4節課。

1. 第一單元「阿公阿媽的古早味」：**【活動一：古早味好滋味】**，配合學習單，讓學生瞭解祖父母或長輩的經驗與智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。
2. 第二單元「阿公阿媽的手路菜」：**【活動二：『粽』情天下】**，邀請祖父母或長輩到校分享一道拿手菜（EX:肉粽、湯圓、蘿蔔糕…），本活動設計以製作肉粽為例，祖父母或長輩透過經驗的分享，從食材的選購說明到製作過程的示範，皆展現經驗與智慧。**【活動三：『粽』藝傳情】**，則透過分組方式，由祖父母或長輩帶領著各組同學進行實作課程，藉由動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動。
3. 第三單元「阿公阿媽~我家的做菜達人」：結束前兩節與祖父母或長輩共同備製食物的課程，希望同學能夠發掘自己家中的飲食製作達人，並藉由學習單的蒐集及訪談，分享祖父母或長輩在家中的拿手菜，將訪談結果做記錄，並到課堂上來做分享，最後由班上同學將之集結成冊變成食譜，帶回給父母一同分享長輩的智慧結晶。

## (一) 教學架構



## (二) 教學目標

- 1.學習祖父母或長輩的智慧經驗，藉由動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動。
- 2.體驗與祖父母或長輩互動的樂趣，提升孫子女對老人的正向態度。
- 3.分工合作參與實作課程，學習人際互動的技巧。

## (三) 教學策略

各單元教學活動及策略說明如下：

### 1.第一單元「阿公阿媽的古早味-古早味好滋味」

(1) 分享與回饋：學生分享與長輩相處互動的經驗，勾勒出對長輩的圖像，藉此說明老人家並非都是給人負面印象，藉以提升孫子女對老人的正向態度。

(2) 學習單：透過簡單的小問答，讓學生瞭解傳統食物的飲食習慣或習俗典故，藉此體會祖父母或長輩經驗智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。

### 2.第二單元「阿公阿媽的手路菜-『粽』情天下、『粽』藝傳情」

(1) 分享與回饋：藉由祖父母或長輩以包粽子為例經驗分享，讓孫子女體會與感受祖父母寶貴的經驗與智慧。

(2) 實作課程：藉由世代間動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動，進而學習尊重、包容與關懷祖父母，增進家人情感。

### 3.第三單元「阿公阿媽~我家的做菜達人」

(1) 學習單：透過回家訪談家中做菜達人，蒐集長輩的拿手菜製作方法，藉由學生在訪問的過程增加與長輩的互動機會，並提供給學生向長輩學習的經驗。

(2) 分享：藉由祖父母或長輩的經驗分享，讓孫子女學習與感受長者智慧，也提供機會祖父母分享珍貴回憶及展現寶貴的經驗與智慧。

(3) 回饋：讓學生將全班集結的智慧帶回給父母親，與父母親共同分享和長輩的互動過程。

### 三、教學對象：

本課程設以 8 年級學生為目標，教育部（2008）一份針對國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查結果指出，青少年與老人如果有越多的互動經驗，相對其對老人的態度較為正向；另在祖孫一起從事的活動中，又以靜態性質居多，故本活動設計以動態互動課程為主，藉活動設計讓祖父母或長輩提供珍貴回憶及展現寶貴的經驗與智慧，期能讓孫子女從中學習與感受文化傳承的特殊意涵，並增進祖孫相互瞭解、情感交流及親密互動，進而學習尊重、包容與關懷祖父母，增進家人情感。

### 四、教學活動與設計：

活動名稱	古早味好滋味	教學對象	8 年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	35 人	
能力指標	<b>【統整與總結】</b> 1-4-3 描述自己文化特色，並分享自己對文化所建立的意義與價值。			
活動目標	1.重新建構學生對於長者的觀念。 2.藉由特殊文化的飲食意涵，體會長輩的經驗與智慧。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<b>【課前準備】</b> 1. 教師準備： 製作學習單（參閱附件 1）、傳統食物圖卡。 2. 每人準備筆，全班分為四組並選出組長。 <b>【引起動機】</b> 對於長者的印象分享：請同學自由分享對於長者的感覺，腦力激盪，在同學激盪完畢後，將黑板上寫下的的印象做歸類，可歸類為正向的與負向的，鉤勒出大家對於長者的圖像。 <b>【發展活動】</b> 1.告知接下來的 4 節活動是跟長輩有關的課程，而且是跟飲食有關的，引導接下來我們將要與長輩共同製作食物的概念。 2. 老師提問，如：1.過年圍爐時，為何餐桌上常會看到有		附件 1	10  5  20	分享與回饋 口頭發表   學習單

<p>年糕或蘿蔔糕?2.端午節為何要吃粽子?3.七夕為何要會吃油飯、麻油雞……等，引起學生討論與分享。</p> <p>3.運用學習單（附件 1）請同學思考，飲食風俗習慣。</p> <p>PS.老師可藉由節令性或傳說性等角度來與學生分享祖父母或長輩經驗與智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師肯定祖父母或長輩經驗與智慧傳承的文化意義。</li> <li>2. 確認學生下週要邀請的長輩，並說明將如何進行課程，及提醒所需準備材料及用具。</li> </ol>		5	
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.先行引導學生對長者的感覺。</li> <li>2.提前讓學生有心理準備接下來 3 節課的安排，且需要邀請家中的長者前來參與本課程。</li> <li>3.重點放在本堂課為何要增強與長輩互動的用意。</li> </ol>		

活動名稱	『粽』情天下	教學對象	8 年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	35 人	
能力指標	<p><b>【統整與總結】</b></p> <p>1-4-2 透過不同的活動或方式展現自己的興趣與專長</p> <p>1-4-3 描述自己文化特色，並分享自己對文化所建立的意義與價值。</p> <p><b>【生涯】</b></p> <p>3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p>			
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.讓學生瞭解文化傳承的特殊意涵。</li> <li>2.瞭解不同文化的飲食習慣。</li> <li>3.學習祖父母或長輩的智慧經驗。</li> </ol>			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p><b>【課前準備】</b></p> <p>教師準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師需先借用烹飪教室，並先準備相關設備。</li> <li>2. 與欲參與祖父母或長輩提前討論，一來告知活動流程，二來可請其協助材料準備。</li> <li>3. 教師發下各種口味粽子，每組各一顆（潮州鮮肉粽、潮州豆沙粽、廣東裹蒸粽、台式燒肉粽（北部、南部）、鹼水粽……），並事先準備名稱標示卡備用。</li> <li>4.準備各式粽葉的種類（野薑花、麻竹葉、乾粽葉、荷葉……等）及繩子樣式（綿繩、草繩……等）</li> </ol> <p>學生準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人準備筆及個人餐具組，全班分為四組並選出組長。</li> <li>2. 提前邀約家中祖父母或長輩到校參與活動，並可事前</li> </ol>		附件 3、附件 4		

<p>聯繫細節。</p> <p>3. 於實習前將雙手洗淨參與活動。</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>1.教師說明：  (提示一) 請同學觀察各桌前各式粽子外觀有何不同?  (長的、一般粽子形狀、大、小……等)。  (提示二) 請同學觀察綁粽子的形狀有何不同?(綿繩、草繩……等)。  (提示三) 請同學將粽子打開後，觀察有何不同(長糯米、圓糯米、顏色……等)。  (提示四) 請同學將標示卡放至於各粽子前方。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 教師介紹今天參與的祖父母及長輩，請同學鼓掌歡迎並提及注意禮節。</p> <p>2. 祖父母或長輩以常見臺灣粽為例，介紹各類型粽子特色，如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 粽葉類型(野薑花、麻竹葉、乾粽葉、荷葉……等)及清洗方式</li> <li>■ 米的種類(長糯米、圓糯米……等)</li> <li>■ 烹調技巧(水煮、蒸……等)</li> <li>■ 烹調材料及用具</li> <li>■ 粽子口感跟外型</li> <li>■ 注意事項提醒及製作經驗分享</li> </ul> <p>3. 教師總結長輩經驗分享，並補充說明各粽子的特色，公布各組粽子正確名稱。</p> <p>4. 品嚐各類型粽子口味，並分享個人喜好。</p> <p>5. 祖父母或長輩示範粽葉清洗技巧。</p> <p>6. 各組準備開始分工準備用具與材料，將粽葉、油飯、棉線依人數分發至各組。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>教師提醒與祖父母或長輩實作課程時，要注意禮節及控制製作時間及製作及善後工作處理分工。</p>		<p>7</p> <p>15</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>態度評定</p> <p>態度評定</p> <p>上課觀察</p> <p>態度評定</p> <p>分享與回饋</p> <p>上課參與</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.單元二中的活動一、二課程，建議兩節課連排。</p> <p>2.祖父母或長輩的邀請需於事前確認，亦可邀請補校長輩或學校志工參與。</p> <p>3.粽葉清洗技巧:以乾淨菜瓜布於水龍頭下方水流方式沖洗，並用預先準備好的熱水川燙備用。</p> <p>4.油飯製作材料及方式，如附件 2 說明。</p>		

活動名稱	『粽』藝傳情	教學對象	8 年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	35 人	
能力指標	<p>【統整與總結】</p> <p>1-4-2 透過不同的活動或方式展現自己的興趣與專長。</p> <p>【生涯】</p> <p>3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p>			
活動目標	<p>1.藉由動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動。</p> <p>2.體驗與祖父母或長輩互動的樂趣，提升孫子女對老人的正向態度。</p> <p>3.能分工合作參與實作課程，學習人際互動的技巧。</p>			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】</p> <p>教師準備：1.粽葉 2.油飯 3.棉繩 4.照相機一臺</p> <p>學生準備：1.免洗手套一雙 2.個人餐具 3.容器或小塑膠袋</p> <p>【引起動機】</p> <p>1.包肉粽 PK 大賽：邀請祖父母或長輩，與一位學生一同包肉粽，並比較兩者差異，過程中邀請一位祖父母或長輩說明製作流程及技巧。</p> <p>【發展活動】</p> <p><b>特別說明</b>：礙於時間有限，本次祖父母分享包肉粽重點放在包粽子之技巧，故內餡部分，以煮熟之油飯代替。</p> <p>1.祖父母或長輩到各組示範及指導學生包粽子之技巧（粽選擇及抓捏，食材放置之正確用量及棉繩綑綁技巧）。</p> <p>2.請同學一起動手體會包肉粽的樂趣，並由祖父母或長輩協製作。</p> <p>3.整組完成後，同學與祖父母或長輩一起拿起成品合影留念。</p> <p>4.將成品放回蒸籠蒸 10 分鐘，同時請同學分工善後與收拾，並輪流分享與祖父母或長輩一起動手製作的互動經驗。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1.教師統整同學與祖父母或長輩實作的互動經驗，並引導學生能珍惜祖父母或長輩所提供珍貴回憶及寶貴的經驗，進而讓學生學習尊重、包容與關懷其祖父母，增進家人情感。</p> <p>2.檢查同學善後工作處理情況。</p> <p>3.發給下次上課學習單(附件 5)，請同學回家製作並於下週分組報告。</p> <p>PS.說明若尋找長輩真的有困難，最多可以兩個人一組。</p>		附件 2	5	用具準備 互動參與
			5	互動與參與
			15	
			5	
			10	分享回饋
			2	
			2	善後評分
			1	
指導要點及注意事項	因時間關係，無法以傳統方式製作粽子，內餡準備僅以油飯代替，此作法比較類是北部粽製作方式（附件 2）。			

活動名稱	我家的做菜達人	教學對象	8 年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	35 人	
能力指標	<b>【家政教育】</b> 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。			
活動目標	1. 體驗與祖父母或長輩的經驗與智慧，提升孫子女對老人的正向態度。 2. 學習祖父母或長輩的智慧經驗。 3. 與父母共同分享家中長者的智慧經驗。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<b>【課前準備】</b> 上一堂課結束發下學習單(附件 5)，並說明如何填寫。 <b>【引起動機】</b> 1. 老師以自己為例，分享自己家中的做菜達人及其拿手菜的製作流程及技巧。 2. 透過「拿手菜接龍」遊戲，請同學說出家中達人的拿手菜名稱。 <b>【發展活動】</b> 1. 各組先整理該組蒐集回來的資料，並準備統整報告。提醒學生須報告的項目包含： (1) 該組的訪問對象包含哪些。 (2) 訪問中是否有遇到困難、如何解決。 (3) 遇到最多重複的小撇步為哪些。 (4) 訪談中是否有發生哪些趣事。 (5) 同學在訪談中有哪些體會。 2. 各組輪流報告。 <b>【統整與總結】</b> 完成手冊（請同學將各組的拿手菜製作流程共同集結成冊，做成檔案），回去分送給自己的祖父母，並與父母共同分享自己這次上課的心得。		學習單	3 3 12 20 5	口頭報告      作品觀摩
指導要點及注意事項	1. 本節課可以分為團隊成績及個人成績，團隊成績可視該組訪問對象的多寡，蒐集到資料的多元性， 2. 本節課著重於團隊合作蒐集小撇步，並強調蒐集完畢後需集結成冊，各班將檔案交給老師，再由老師統一印製，發回請同學帶回家給父母親一同分享。			

## 五、參考書目：

### (一) 中文部分

林如萍（2008）國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查報告書。教育部。

許美瑞、阮昌銳（2001）家庭人類學。國立空中大學。

由端午的習俗談粽子的過去現在與未來

<http://www.nkhc.edu.tw/2700/myweb2/%E6%96%87%E7%AB%A01.htm>

端午節飲食 <http://www.kmhk.kmu.edu.tw/5/d34.htm>

五月五飄粽香 <http://www.epochtimes.com/b5/4/6/17/n570837.htm>

客家庄 [http://edu.ocac.gov.tw/lang/hakka/c/main\\_c6.htm](http://edu.ocac.gov.tw/lang/hakka/c/main_c6.htm)

客家「食」 [http://www.tyhg.gov.tw/cgi-bin/SM\\_theme?page=3e9f8dc2](http://www.tyhg.gov.tw/cgi-bin/SM_theme?page=3e9f8dc2)

端午節粽子 <http://www.chineseypage.com/rest/topic/dragon/chung-zu.htm>

端午節 <http://home.kimo.com.tw/yys6630/custom1.htm>



# 阿公阿媽的古早味

班級：

座號：

姓名：

年糕



傳統一

為何要吃 ...

潤餅



傳統二

為何要吃 ...

麻油雞



傳統三

為何要吃 ...

湯圓



傳統四

為何要吃 ...

粽子



傳統五

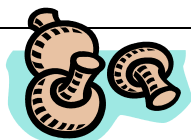
為何要吃 ...

# 阿公阿媽的手路菜

## 台式油飯

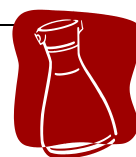
### 【材料】

- 長糯米 6 斤、肉絲 1 斤、香菇切絲 20-25 朵、紅蔥頭 5 兩、蝦米 1 兩



### 【調味料】

- 醬油 1/2 杯、胡椒 1 大匙、五香粉 1 大匙、沙拉油 1/2 杯、麻油（香油）1/2 杯



### 【做法】

#### （A）糯米的處理：

- 將長糯米先行泡水約 8 小時以上備用。
- 蒸籠內鍋放水煮沸後，將 1. 放入蒸煮約 20-25 分鐘。

#### （B）醬料處理：

- 用沙拉油 1/2 杯、麻油 1/2 杯起油鍋，紅蔥頭爆香後，續加入蝦米、肉絲、香菇炒香。
- 將 1 加入醬油、胡椒、五香粉拌勻備用。

#### （C）油飯

- 將處理好的（B）醬料，拌入（A）蒸熟糯米，台式油飯即可完成。



### 【小小叮嚀】

1. 此製作方法，僅供參考，並非唯一製作方式。
2. 糯米經過長時間泡水處理後，較易熟透，可節省製作時間。
3. 調味料中的油類（沙拉油 1/2 杯、麻油 1/2 杯），亦可沙拉油 1 杯替代，加入麻油最主要是增加風味。



## 附件 3

傳說包粽子的活動起源於人們害怕魚蝦吃食投江自盡的屈原身體，而以竹葉包裹米飯投入江中，以餵飽魚蝦。後來包粽子成為端午節重要的民俗活動。目前台灣最常見的粽子是台灣口味燒肉粽（北部粽、南部粽）、鹼粽兩種。另外也有外形長條的湖州粽、客家版粽（粿粽）、廣東裹蒸粽。介紹如下：

- 1. 台灣粽子：**又叫「燒肉粽」，也叫「八寶肉粽」，可分為南部粽和北部粽，北部粽用長糯米，炒至半熟，再以炒過的八寶，如五花肉、蝦米、花生、雞肉、干貝、栗子、香菇、鹹蛋黃等作餡入料，有稱油飯式的台灣粽，再蒸食，吃來Q香實韌。南部粽則用生糯米，包上前列八寶內餡，下水煮熟，粽葉的香味及肉汁滲入米中，吃起來較糯腴香，入口即化味道好吃。近些年來八寶肉餡已多作改良，且有將糯米加入紅豆、米豆、綠豆拌勻包餡入鍋蒸煮。一般感覺北部粽香較不及南部粽。
- 2. 鹼粽：**在台灣別名「粿粽」，用鹼液和糯米拌勻，再用新摘的竹葉包好煮熟，經過水煮晶瑩剔透，變成吹彈可破又美又Q的鹼粽，煮熟後放在冰箱冷藏又稱「冰粽」。吃的時候由於略帶苦味，冰過在沾上白糖、紅糖或蜂蜜，不僅美味，而且清涼去火，也比其它粽子容易消化，講究美味的今天，可包入紅豆沙餡。
- 3. 客家版粽：**版粽的版就是閩南語的『粿』的意思，這是客家獨一無二的版粽，它的保存期限因為可以比較長，早因為沒有冰箱，所以客家人就把它發展成版粽，可以保存比較久，可以吃得比較久，這是客家的版粽。作法是將圓糯米加上在來米，泡軟磨成米漿，製成米糰，不放任何肉，以蘿蔔乾、豆腐乾、肉末、五花肉、蝦米等配料做成了餡，吃口感特別有咬勁，口感佳、味美不膩。
- 4. 廣東裹蒸粽：**粽子裡的「大塊頭」體積龐大，用整張荷葉，上襯竹葉包裹，其用料最多（火腿、栗子、叉燒、雞肉、鴨肉、綠豆、香菇、蝦米……等）、體積最大（每個約有3斤重）、費時最久（蒸八小時或水煮三小時才能熟透）、價格亦高（150-300不等）所以一定要數人分食才不會過量。
- 5. 江浙湖州粽：**多半成長條型，有甜鹹兩種口味，鹹的是鮮肉粽，以圓糯米與五花肉文火煮三小時所製成，一個約有400大卡熱量，但是由於肥肉比例比較高，對於應忌食肥肉、高油脂的慢性病患都比較不適合；甜口味的多半是豆沙或棗泥甜粽（糖與豆沙比例要恰當約一斤糖一斤紅豆，再與豬油一起炒過做成內餡），一個大約600~800大卡熱量，由於甜餡內含糖與油脂比例偏高，對於糖尿病人較不適合。製作時，豆沙搓成長圓形，冷藏一天，稍硬後即成內餡，包時要注意手力，手要軟而輕，不能重捏豆沙，否則糯米陷入豆沙裡面，就不易煮熟。



## 附件 4

### “粽”事知多少

#### 南部肉粽



- 用生米調鹽、味精後，辦入紅豆、綠豆，再包炒過過的餡料（同北部粽），入鍋後煮熟即可，吃起來叫軟糯腴香，入口即化。

#### 湖州鮮肉粽



- 湖州粽子型態纖長，米質相軟，選用圓糯米
- 鮮肉宜選用上等梅花肉（里肌肉則放幾條瘦肉，夾一條小肥肉）
- 包好後以文火主＝煮三個小時

#### 鹼（水）粽



- 具消暑作用，用鹼油浸米做成鹼粽，再用新摘的竹葉包好煮熟，看起來晶瑩黃潤，吃起來略帶苦味，冰過在沾上白糖或蜂蜜，不僅美味，而且清涼去火，也比其它粽子容易消化。
- 講究美味的今天，可包入紅豆沙餡。

#### 北部肉粽



- 長糯米炒過，包入炒過過的五花肉、香菇、栗子及蛋黃，再蒸食，吃來Q香實韌。

#### 湖州豆沙粽



- 糖與豆沙比例要恰當（一斤糖一斤紅豆），再與豬油一起炒過做成內餡。
- 豆沙搓成長圓形，冷藏一天，稍硬後即成內餡。
- 包時要注意手力，手要軟而輕，不能重捏豆沙，否則糯米陷入豆沙裡面，就不易煮熟。

#### 廣東裹蒸粽



- 粽子裡的「大塊頭」，用料最多（火腿、栗子、叉燒、雞肉、鴨肉、綠豆、香菇、蝦米……等）、體積最大、費時最久、價格亦高（150-300不等）
- 用整張荷葉，上襯竹葉包裹。
- 蒸八小時或水煮三小時才能熟透。

#### 客家版粽



- 沒有一點肉，使用炒過香菇、豆腐皮、豆干、蘿蔔乾等餡，特別有咬勁，口感佳、味美不膩

## 我家的做菜達人

班級： 年 班 座號： 姓名： \_\_\_\_\_

長者照片浮貼處

大頭照  
(若照片太大請浮貼，  
若沒有照片請為他(她)  
畫一個圖像)

1. 我要訪問的是我的(稱謂)\_\_\_\_\_
2. 想要訪問他(她)的原因是\_\_\_\_\_
3. 他(她)今年\_\_\_\_\_歲
4. 他(她)做菜經驗長達\_\_\_\_\_年
5. 他(她)最得意的拿手菜\_\_\_\_\_
6. 你最喜歡吃他(她)的哪一道菜\_\_\_\_\_

### 『拿手菜』秘辛大公開

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

畫押(簽名或蓋指紋)

## 愛的分享

### 【祖父母篇】

1. 很開心有機會可以跟同學分享包粽子的樂趣，這是一個很有意義的活動，我很樂意來教同學，有機會我還可以分享紅龜糕、發糕……等傳統食物。
2. 看到同學認真學習的模樣，能有這樣機會做文化的交流與傳承，很有成就感，覺得很棒，下次要再來。

### 【同學篇】

1. 看到長輩很親切，細心教導我們一步一步指導我們怎樣才能把粽子包的漂亮，讓我深感佩服，也因為這次課程我才曉得粽葉有分那一個粽子用哪種葉子，非常有趣。
2. 感覺非常溫馨，來教我們的長輩很溫柔，而且非常有耐心的教我們，不會因為我們不會就覺得很煩。
3. 我們那組每一個人都經過長輩的教導，才包出這麼好的粽子，整個過程很開心，很好玩，收穫很多。
4. 這次的活動讓我覺得既興奮又緊張，因為原以為怕自己手不巧，包的不漂亮，但我發現我多心了，多虧長輩的幫忙，才讓我醜醜的粽子調整的漂亮，一開始還讓我們洗粽葉，原本以為可以洗很快，結果很慢而且還洗破了，看長輩們示範時以為很簡單，動手後才發現，原來洗粽子還有很多技巧呢。
5. 這次包粽子我學到很多，繩子、葉子都有很大學問，長輩們都很厲害，果然薑還是老的辣。
6. 我覺得長輩們非常厲害，不但包的大，角度都對的很精準，令人佩服，希望下次還可以跟她們一起再包粽子。

### 【師長篇】

1. 整個活動過程中，我看到了祖父母的喜悅與成就感、熱情與感動，同時也感受到同學對長輩的尊敬與佩服，算是很溫馨很圓滿的一個活動。

