

## 活動建議書

# 親子好煮意：香港傳統食品烹調課程

## Parent-Child Culinary Fun: Hong Kong Traditional Food Cooking Course

學校申請 / 活動審批 / 合作洽談

主辦機構	一口田慈善教育基金
適用對象	香港中小學 / 青少年服務單位 / 家長教育服務單位
建議對象	小學生及家長 中學生及家長 亦適合有教殊學習需要 ( SEN ) 的學生及家長
活動時數	25 小時
文件版本	V2.0
日期	2026 年 6 月 9 日

# 親子好煮意：香港傳統食品烹調課程

## 一、項目簡介

一口田慈善教育基金關注兒童及青少年的全人成長、家庭關係建立及正向情緒發展，深耕家長教育接近 20 年，致力促進親子之間的理解與連結。現推出「親子好煮意：香港傳統食品烹調課程」，以中小學生及其家長為對象，亦歡迎有特殊學習需要 ( SEN ) 的學生及家長參加。

本項目為一個為期 25 小時的系統性學習計劃，以製作香港傳統食品為主軸，由導師帶領家長與子女共同參與備料、烹調及成果分享。參加者在實踐過程中不僅可學習基礎烹飪技巧與生活技能，更可透過分工合作、即時交流與互相欣賞，建立更正面的親子互動經驗，從而提升家庭凝聚力及促進彼此信任。

課程每節均以不同香港傳統食品為主題，包括冰皮月餅、菠蘿包、饅頭、蔥油餅、糯米雞、包餃子、蘿蔔糕、椰汁年糕、蛋撻及糯米糍等。當中部分食品或相關製作技藝與香港非物質文化遺產脈絡相連，反映香港中西文化交融下所形成的獨特飲食面貌與民間智慧。

課程強調家長在學習歷程中的積極參與角色，不只是陪同者，更是子女的學習夥伴與支持者。透過共同完成任務，家長能更具體地觀察子女的學習模式、性格特質及溝通需要，並在真實互動情境中實踐鼓勵、示範與協作，將正向管教理念自然融入家庭生活之中。

## 二、項目背景與理據

當前學校教育除重視學業發展外，亦重點關注學生精神健康、家庭支援、價值觀教育及文化素養的培育。親子關係是兒童及青少年情緒發展與全人成長的重要基石，家長若能透過共同參與生活化及富趣味性的活動，與子女建立正向互動，有助提升彼此理解，並改善日常溝通與相處模式。

烹調活動兼具實踐性、合作性與生活連結，能為家庭提供自然互動的平台。家長與子女在共同備料、製作及分享成果的過程中，需要溝通、協調、分工及互相支持，這種真實而具體的合作經驗，有助培養尊重、耐性、責任感與合作精神，亦讓孩子在輕鬆愉快的氛圍中減壓，增加與家長共同參與非學術活動的寶貴經驗。

香港飲食文化具有鮮明的本土特色，承載着社區集體回憶、生活方式演變與民間智慧，具有深厚的文化教育價值。根據康樂及文化事務署 2024 年更新的「香港非物質文化遺產清單」，飲食文化已成為香港非遺保育的核心組成部分。菠蘿包、蛋撻等日常食品飲品正式列入清單，標誌着香港傳統飲食的文化地位。

以香港傳統食品作為課程切入點，能讓學生與家長從日常生活出發，直接而深入地理解文化傳承與非遺保育的意義。飲食，正是連結生活教育、文化認同與代際傳承的最有力媒介——它讓抽象的文化概念變得可觸可感，讓傳承在每一口味道中自然延續。

「親子好煮意：香港傳統食品烹調課程」不僅是一項生活技能學習活動，更是一個結合親子教育、正向管教、文化承傳與體驗學習的整全項目。透過有系統的課程設計，協助學校推展家長教育與全人發展工作，讓親子在共同學習中建立更具支持性和信任感的關係。在促進家庭關係正向發展的同時，培養下一代對香港傳統飲食文化的認識、尊重與承傳意識。

### 三、項目對象與基本資料

建議對象	小學生及家長 中學生及家長 亦適合有教殊學習需要 ( SEN ) 的學生及家長
建議人數	每組 20 至 30 人 ( 10 至 15 對親子 )
總時數	25 小時
建議模式	2.5 小時 x 10 節
授課語言	粵語為主
建議場地	烹飪室
成果形式	每課成果試食、期末家長分享或期末家長及學生分享

### 四、活動目標

#### 1. 提升基礎烹飪技巧與生活技能

讓參加者透過實際參與備料、烹調及製作過程，掌握基礎烹飪技巧，學習香港傳統食品的基本製作方法，並培養獨立完成簡單家務的能力，提升日常生活技能。

#### 2. 促進親子溝通與合作

透過家長與子女共同完成烹調任務，創造自然互動的溝通情境，促進雙方即時交流、分工協調與互相欣賞，建立更正面的親子互動經驗，改善日常溝通模式。

#### 3. 鞏固家庭凝聚力與信任關係

讓家長在輕鬆愉快的氛圍中陪伴子女參與具趣味性的非學術活動，透過共同完成任務建立支持性與信任感的親子關係，提升家庭凝聚力，並促進家庭成員之間的尊重與互信。

#### **4. 實踐正向管教理念**

鼓勵家長在真實互動情境中以鼓勵、示範及協作取代單向指令，觀察子女的學習模式、性格特質及溝通需要，從而加深對子女成長階段與發展需要的理解，將正向管教理念自然融入家庭生活。

#### **5. 培養正向價值觀與特質**

透過合作烹調、分工實踐與交流分享，培養參加者尊重、耐性、責任感與合作精神，建立正向的人生觀與情緒韌性。

#### **6. 增進對傳統文化的認識與承傳意識**

讓參加者認識香港傳統食品及其製作技藝與非物質文化遺產的脈絡連結，理解香港飲食文化所承載的社區集體回憶、生活方式演變及民間智慧，培養下一代對傳統文化的認識、尊重與承傳意識。

#### **7. 協助學校推展家長教育、價格觀教育與全人發展工作**

透過多元而具參與感的活動設計，協助學校深化家長教育工作，讓家庭在共同學習與體驗中建立更良好的溝通習慣與互信關係，為學生的全人發展與身心健康奠定穩固的基礎。

## **五、預期學習成果**

### **1. 提升烹飪技能及生活能力**

- 參加者能夠掌握 10 款香港傳統食品的基本製作技巧，包括備料、調配、烹調及擺盤等基礎廚藝。
- 家長與子女均能提升在家烹調的自信心與獨立性，並願意在日常生活中嘗試共同準備簡單餐食，將所學應用於家庭生活中。

### **2. 改善親子溝通、協作及關係**

- 親子透過共同備料、分工製作及分享成果，展現更頻密的正面互動、有效溝通及協同合作。
- 家長學會運用鼓勵、示範及協作等正向管教策略，減少單向指令及衝突，提升家庭內的尊重、耐性與合作精神。
- 子女通過參與輕鬆愉快的非學術活動減壓，增進對家長的信任感與親密度，改善親子關係。

### **3. 家長教育成效**

- 家長透過觀察子女在烹調過程中的表現，提升對孩子學習模式、性格特質及溝通需要的認識，並能更準確理解其成長階段與發展需要。
- 家長確立自身在子女教育中的「引導者」與「學習夥伴」角色，願意在日常生活中持續實踐正向管教及陪伴式學習。

#### 4. 深化文化認識與傳承意識

- 參加者能說出香港傳統食品的基本歷史背景、文化意義及其與香港非物質文化遺產的關聯。
- 家長與子女對香港傳統飲食文化產生更深的認識、尊重與認同，並表達願意在家庭中繼續實踐文化傳承，例如與長輩交流食譜、共同製作傳統食品。
- 下一代的本土文化素養得到提升，建立對香港文化身份的正面連結。

#### 5. 可持續性及社區影響

- 參加家庭願意將課程所學延伸至日常家庭活動及社區分享，例如參與學校、屋邨或社區中心的文化飲食活動。
- 課程經驗可作為其他教育機構、學校或社區組織開展類似親子文化教育的參考範本，促進更多以飲食為媒介的家庭教育及文化傳承項目。

## 六、活動內容大綱

本課程共舉辦 10 節，每節 2.5 小時，每課烹調一種香港傳統食品。課堂流程統一如下：

時間	環節	內容
15 分鐘	食品特色介紹	導師介紹食品的歷史背景、文化意義、非遺價值及品嚐特色
120 分鐘	烹調	親子在導師的示範及帶領下，共同完成備料、烹調、製作及擺盤
25 分鐘	共享成果與分享	親子試食親手製作之食品，分享學習感受、親子互動經驗及文化認識

## 七、教學方法與策略

本課程以「體驗式學習」及「親子共學」為核心，結合生活化情境與文化元素，透過有系統的教學設計，促進技能學習、關係建立及價值培養。教學方法強調參與性、互動性及反思性，讓家長與子女在真實合作情境中共同成長。

### 1. 體驗式學習 ( Experiential Learning )

課程以「做中學」為主要學習模式，讓參加者透過親身參與備料、烹調及製作過程，建立實際經驗。導師會以示範結合實踐，引導參加者從操作中理解步驟與技巧，並透過即時回饋協助修正與鞏固學習。

## 2. 親子協作學習 ( Parent-child Collaborative Learning )

課程設計強調家長與子女以「學習夥伴」身份共同參與，透過分工合作完成任務。導師會引導親子進行角色分配（如備料、量度、攪拌、烹調等），並鼓勵彼此溝通與協調。在過程中，家長不以指令主導，而是透過提問、示範及鼓勵，引導子女思考與嘗試，促進雙向互動與共同解難，從而建立更平等及正向的親子關係。

## 3. 情境教學與生活連結 ( Contextual Learning )

課程內容緊扣日常生活經驗，選取常見的香港傳統食品作為學習媒介，讓參加者從熟悉的生活情境中理解文化與技能。導師會在每節課開首介紹食品的歷史背景、文化意義及與非物質文化遺產的關聯，深化學習意義。

## 4. 正向管教融入教學 ( Positive Parenting Integration )

課程將正向管教理念自然融入活動之中，導師會在教學過程中示範及提示家長運用具體策略，包括：

- 使用鼓勵性語言（如肯定努力與過程，而非只重結果）
- 以示範代替指責（如親自展示技巧）
- 給予子女適當選擇與參與空間
- 引導子女反思而非直接糾正

透過真實互動情境，家長能即時實踐並內化相關技巧，提升家庭教育效能。

## 5. 多感官與多元學習 ( Multi-sensory Learning )

烹調活動本身涉及視覺、觸覺、嗅覺及味覺，有助促進多感官學習。課程亦會加入不同學習元素，如觀察食材變化、比較不同做法的效果、品嚐與描述味道等，提升參加者的投入度與理解力。此策略特別有助照顧不同學習風格的學生，包括有特殊學習需要（SEN）的參加者，讓其在非單一語言或書寫主導的環境中發揮潛能。

## 6. 差異化教學與支援 ( Differentiated Instruction )

因應參加者年齡、能力及學習需要的差異，導師會提供彈性調適，例如：

- 將步驟分拆為清晰簡單的指示
- 提供視覺提示或示範輔助理解
- 調整任務難度與分工方式
- 為有需要的親子提供額外指導或支援

確保不同能力的參加者均能參與其中並獲得成功經驗。

## 7. 反思與分享 ( Reflection and Sharing )

每節課設有「共享成果與分享」環節，透過分享烹飪成果及引導式提問（如「今天最困難的部分是甚麼？」、「你欣賞對方哪一點？」），鼓勵親子表達感受與學習所得。此過程有助鞏固學習、提升自我覺察及促進情感交流，同時讓導師了解參加者的學習情況，以作後續教學調整。

## 8. 文化導向學習 ( Cultural-based Learning )

課程將香港飲食文化及非物質文化遺產元素有機融入教學，讓參加者在學習技能的同時理解文化脈絡。導師會透過故事分享、生活例子及飲食習俗說明，讓文化不只是知識，而是可被體驗與傳承的生活實踐。

# 八、評估方法

### 1. 參與記錄

記錄每節課程的報名人數、實際出席人數及出席率，並統計整體課程的總參與家庭數目，以了解課程的覆蓋範圍及參與穩定性。

### 2. 前後測問卷

在課程首節及最後一節，請家長與子女分別填寫簡易問卷，內容包括：

- 對烹調香港傳統食品的自信程度評分。
- 對香港傳統飲食文化及非物質文化遺產的認識程度。
- 對親子互動質量的感受與滿意度。

透過前後測比較，評估參加者在技能、文化認識及親子關係方面的變化。

### 3. 開放式回饋問卷

課程結束後，請家長與子女填寫簡短回饋問卷，回答開放式問題，例如：

- 你認為這個課程對親子關係有甚麼影響？
- 你學到了甚麼關於香港傳統飲食文化的知識？
- 你最喜歡哪一款食品製作？為甚麼？

### 4. 導師評分表

由導師根據每節課的實際操作，記錄參加者能否獨立完成指定食品製作，並就烹飪技巧、協作能力、學習態度等方面評分。統計最終能成功完成至少 80% 課程食品的家庭比例。

### 5. 導師觀察記錄

導師於每節課後記錄親子互動模式（如是否主動溝通、互相協助）、參加者的學習態度與投入程度，以及有沒有哪些家庭展現明顯的正向轉變，作為評估課程成效的重要參考。

## 6. 個案訪談 (可選)

選取 3 組家庭進行簡短面談 (5 至 10 分鐘)，深入了解課程對家庭互動的具體影響、家長對子女成長觀察的變化，以及對文化傳承意識的改變。

## 7. 照片與影片記錄 (可選)

記錄課程過程中的親子合作畫面、成品展示及分享環節，作為視覺化成效證據，可用於報告或宣傳。

### 建議評估比重

評估項目	建議比重
參與記錄	15%
前後測問卷	35%
開放式回饋問卷	15%
導師評分表	20%
導師觀察記錄	15%

## 九、導師資歷

韓家媽媽為資深親子烹飪教育專家，致力於推動家庭飲食教育與親子共學理念，相信「廚房是最好的教育空間」。透過共同烹調，培養孩子的生活技能、創意思維與家庭凝聚力，並持續參與家庭教育項目、課程發展及內容創作，致力讓更多家庭透過飲食活動建立正向互動模式，培養下一代的生活素養與文化認同。

韓家媽媽曾出版親子烹飪著作《小煮意》系列，包括《大小朋友協奏 Cook 之派對篇》、《大小朋友協奏 Cook 之輕便午餐篇》、《大小朋友協奏 Cook 之節日食品篇》及《大小朋友協奏 Cook 之繽紛鮮果篇》，收錄多款適合家長與子女共同製作的食譜，強調「從做中學」的教育理念，讓孩子在烹調過程中學習計數、測量、協作、表達與自理，同時增進親子情感連結。《小煮意》推出後獲廣泛好評，被多個家長組織及學校推薦為親子家庭閱讀參考，並成為本地親子烹飪課程的常用教材。

### 計劃發展及管理團隊

成立於 2008 年的一口田慈善教育基金，致力推動兒童教育、青少年教育及家長教育，透過舉辦不同類型的項目、講座、活動及多媒體平台，倡導在注重知識教育的同時，更着重品格的培育、美藝的修養、智慧的提煉，以及心靈的提升，幫助年青一代全方位充實自己，建立積極及正面的人生觀。基金的恆常教育項目服務，包括為學校提供校本課後學習及支援計劃，

以及提供 SEN 學習支援計劃、新來港學童支援計劃及非華語學童支援計劃等；亦曾主辦、合辦及贊助多個項目，合作單位包括香港貿發局、香港品格教育協會、灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會、香港銅鑼灣工商業聯合會、香港紅十字會、奧比斯、香港兒童癌病基金、小童群益會、安徒生會、博愛醫院、保良局、香港有品運動、陳校長免費補習天地、香港社區組織協會及香港痲痺協會等。[www.seedland.org.hk](http://www.seedland.org.hk)

## 十、收費

以下為建議收費，可按學校或機構要求，在此基礎上量身打造或另行整理。

項目	內容 / 單位	金額 (HKD)
計劃費用	25 小時課程 / 每小時 HKD1,950	48,750
課程設計費	教材設計、評估工具	已包含
物資費	場地、煮食工具、爐具、食材	上課場地、煮食工具及爐具由學校提供，食材開支實報實銷
交通費	外出到校或跨區交通	已包含
其他費用	個案訪談、照片與影片記錄之製作或支援	另議
總額	整體報價	48,750
付款方式	首期：簽約後 30 個工作天內 中期：第 2 課展開後 30 個工作天內 尾期：第 6 課展開後 30 個工作天內	首期：全數之 40% 中期：全數之 30% 尾期：全數之 30%

## 十一、推行安排與注意事項

### 推行安排

1. 本課程建議由學校與一口田慈善教育基金於課程開展前共同商議推行細節，包括服務對象、班級安排、課節數目、每節時長、上課時段及上課地點等，以配合學校時間表、學生特質及校本發展方向。
2. 如學校期望課程更貼近正向教育、價值教育、家長教育或班級經營等重點範疇，可於內容設計階段加入相應主題，並建議同步規劃學生與家長雙軌並行的學習內容，以提升整體教育成效。
3. 課程推行期間，建議由學校安排統籌老師或相關專業人員作對接，以便就學生背景、班級特性、場地運用及行政流程保持緊密溝通，提升執行效率及課堂穩定性。

### 親子分組與課堂管理

1. 建議以「一位家長配一位子女」為基本單位，並維持每班 10 至 15 組親子，以確保導師能有效照顧每組需要。
2. 鼓勵親子共同參與，而非由單一方主導。

### 場地及設備安排

1. 本課程須於設有基本設備的烹飪室進行，並符合安全及衛生要求，包括：
  - 足夠爐具、工作枱及清潔空間供每組親子使用
  - 基本烹調用具（如刀具、砧板、攪拌器具等）
  - 良好通風及消防設備
2. 建議課前檢查所有設備狀況，並按課堂內容預先分配工具，以提升流程效率及安全性。

### 食材與物資準備

1. 每節課所需食材應由導師統一準備，確保新鮮及符合衛生標準，並按每組親子預先分配份量，以減少混亂及浪費。
2. 請參加者預先註明特殊飲食需要，以提供適當替代安排。
3. 導師會預備後備材料以應對突發情況。

### 安全與衛生管理

1. 烹調活動涉及明火及工具使用，須特別重視安全教育與風險管理：
  - 課堂開始前進行簡要安全講解（如正確使用爐具及刀具）
  - 要求參加者穿著合適服裝（如包趾鞋），並保持個人衛生
  - 提供基本防護裝備（如圍裙、手套）
  - 導師及家長密切留意學生操作情況，適時提供協助
2. 由學校提供基本急救用品，並確保現場人員了解應急處理程序。

### 照顧多元學習需要

1. 如參與學生當中包括有特殊教育需要學生、情緒支援需要，或班級本身有較明顯的管理需要，建議學校於開課前向導師團隊提供相關背景資料，以便及早調整活動強度、分組方式、教學節奏及支援策略，或建議學校安排專人陪同，讓學生能在安全、被接納及具支持性的環境中參與學習。此舉有助提升學生投入度，亦有利課堂秩序與整體學習氣氛。
2. 透過包容及支援性的學習環境，讓不同能力的參加者均能獲得成功經驗。

## 十二、聯絡資料及備註

機構名稱	一口田慈善教育基金
聯絡人	張永康
電話	3583 3300
電郵	pius@seedland.hk
地址 / 網站	17A, North Point Industrial Building, 499 King's Road, Hong Kong <a href="http://www.seedland.org.hk">www.seedland.org.hk</a>
備註	本文件所列內容可按學校或機構實際需要作進一步微調。

—— 完 ——