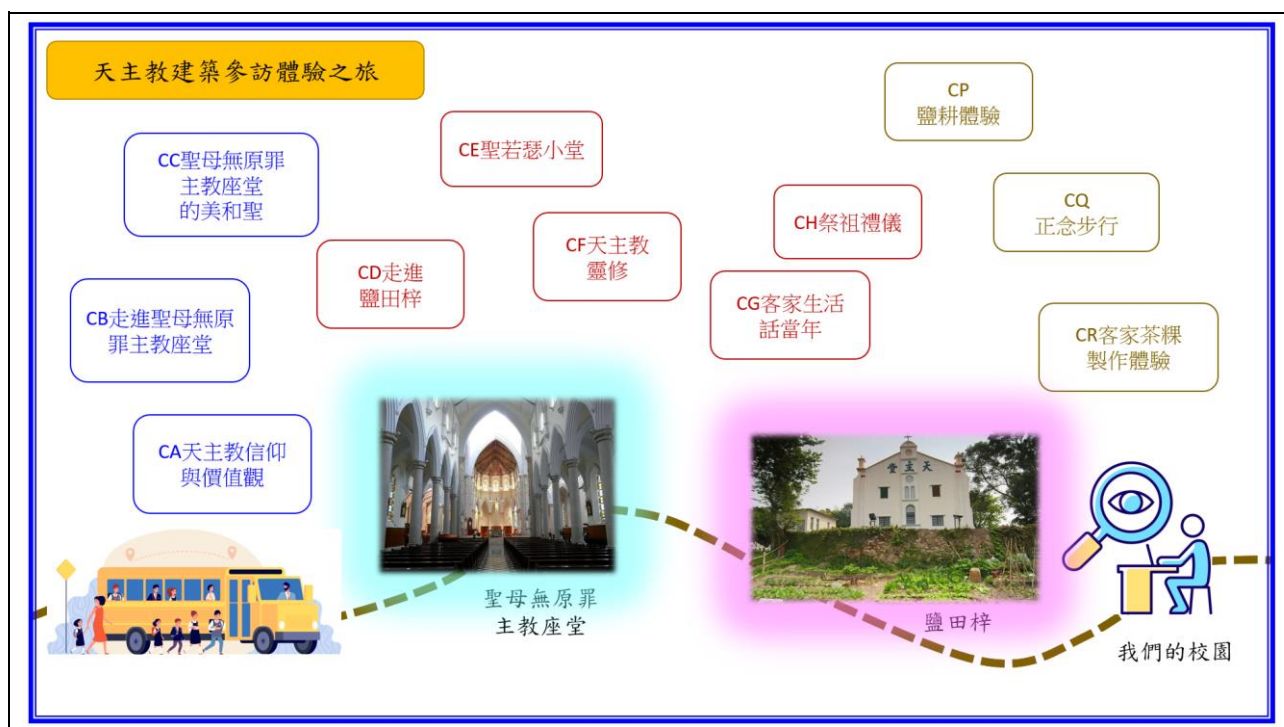






| | |
|-------|------------------|
| C 天主教 | |
| | CA 天主教信仰與價值觀 |
| | CB 走進聖母無原罪主教座堂 |
| | CC 聖母無原罪主教座堂的美和聖 |
| | CD 走進鹽田梓 |
| | CE 聖若瑟小堂 |
| | CF 天主教靈修 |
| | CG 客家生活話當年 |
| | CH 祭祖禮儀 |
| | CP 鹽耕體驗 |
| | CQ 正念步行 |
| ✓ | CR 客家茶粿製作體驗 |




| | | |
|---|---------------|-------|
| A | 客家茶粿知多少 | 體驗活動前 |
| B | 客家茶粿製作體驗前的準備 | 體驗活動前 |
| C | 客家茶粿製作體驗 | 體驗活動 |
| D | 分享與總結 | 體驗活動後 |
| E | 參訪體驗活動後的反思與跟進 | 體驗活動後 |
| F | 備忘 | |

- ⇒  1. 茶粿製作體驗活動，是一個較輕鬆的學習活動，因為它既有知識的吸收，也藉著認識客家茶粿的歷史緣起，體會到客家文化的傳統價值觀，是緊貼生活的生命故事，不是說教式的灌輸。而且這種地道小吃，更可鼓勵學生在承傳文化之餘，不斷創新去為生活多添姿采，正如客家茶粿一樣，從無餡至現在多樣化餡料；從雞屎藤至南瓜、班蘭等不同的材料，茶粿已從為求果腹的要求，進而成為生活品味的層次。
- ⇒  2. 鹽田梓村民為承傳和推廣客家文化，舉行茶粿的售賣及體驗活動，令青年人認識這種傳統小吃。老師可就茶粿的緣起及現時一年一度的分派圓籠茶粿活動開始，讓學生體會到鹽田梓村民保育村莊的決心及濃厚的鄉土情懷。

| | |
|----------|----------------|
| A | 客家茶粿知多少 |
|----------|----------------|

- ⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 我的推介

-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「客家茶粿」的資料。
- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

| | |
|--|----------------|
| 網頁名稱： 網址：http:// 下載日期： 推介的理由： | 我的推介（一） |
|--|----------------|

| | |
|--|----------------|
| 網頁名稱： 網址：http:// 下載日期： 推介的理由： | 我的推介（二） |
|--|----------------|

2. 我的精選



- 1 瀏覽網頁，了解有關「客家茶粿」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到甚麼價值觀。

| | |
|-----------------------------------|------|
| 網頁名稱： | 我的精選 |
| 網址： http:// | |
| 下載日期： | |
| 推介的理由： | (圖片) |
| 當中可學到的價值觀： | (圖片) |

⇒  老師參考資料。

3. 網站推介

| 網站推介 |
|---|
| 以粿會客—客家茶粿製作工作坊 https://www.youtube.com/watch?v=IEqfh0behcE |
| 團圓豐收— 鹽田梓客家圓籠茶粿 https://www.youtube.com/watch?v=XL9PNYigMMM |
| 鹽光保育中心 https://yimtintsai.com/attractions/ |
| 茶果 https://baike.baidu.hk/item/%E8%8C%B6%E6%9E%9C/5982788 |

B 客家茶粿製作體驗前的準備

1. 閱讀以下資料

客家茶粿的起源¹

客家人喜歡相聚，他們用糯米製作甜鹹糕點，一邊吃一邊閑話家常，這習俗在春節、元宵、清明仍然保持。由於這糕點最適合配茶吃，因而命名為「茶粿」，而最古老的茶粿稱為「雞屎藤」。

「雞屎藤」是一種藤草植物，雖然名字聽起來不雅，卻是可食用的，顏色黑黑，吃起來清香可口，風味獨特。每年過了立春，萬物更新，清明前後更是草葉新綠，人們便上山採摘雞屎藤，回來洗淨、晾乾、搗碎後拌在糯米粉、粘米粉中，按比例摻上紅糖、搓勻，捏成一個個，放到蒸籠上蒸熟，就成為甜的雞屎藤粿。民間說法是，清明「雞屎藤」清祛濕毒，吃過後在臨近的夏天就不會生瘡。

除了雞屎藤外，客家茶粿有多種不同口味，分為鹹甜兩類，例如蝦米肉鬆、眉豆、豆沙、花生等，餡料惹味，咬下去則柔軟和有韌性，而且有不同特別口味，如涼瓜、南瓜、葡萄、紫菜、杏仁，其中杏仁口味更有止咳潤肺功效。

茶粿的材料及製作工序對味道好壞有直接影響，因此要求嚴格，十分講究，更有人說茶粿做得好與壞，是衡量一個客家婦女是否能幹的標準。茶粿材料要經過精心挑選，工序則要選用傳統方法，製造出獨特的味道。

客家茶粿蘊含着豐富的歷史底蘊，一千多年來從中原向外遷徙，客家人的足跡遍及大半個中國及海外，在客家群體的發展過程中，為了適應和改變生存條件，客家人創造出獨特的飲食文化，客家茶粿正是在其中形成。茶粿在客家人飲食文化中是很普遍的食品，幾乎家家戶戶都會製作，成為生活的重要組成部份，在平日飲食和節慶佳日、喜慶壽誕上都會出現，充分體現了客家飲食文化內涵。

2. 觀看以下錄像：

⇒  [【CG_Vh_客家茶粿製作】²](#)

3. 瀏覽以下網站

⇒  老師參考資料。
為照顧未能上網的學生，附上錄像部份內容，以便省覽。

¹ meiku (2015)。客家茶果的起源，〈飲食文化〉，《美厨邦》。取自 <http://www.meichubang.com/web/201511/126987.html>。

² 旅遊事務署 (2021)。〈以粿會客—客家茶粿製作工作坊〉，鹽田梓藝術節。取自 <https://youtu.be/IEqfh0behcE>。

| | |
|-------|---|
| 網頁名稱： | 鹽田梓藝術節「以粿會客—客家茶粿製作工作坊」 |
| 網址： | https://youtu.be/IEqfh0behcE |

以前老一輩的村民要到較遠的地方耕作，難以攜帶體積較大的食物，所以他們多數都會準備一些小巧甜點，方便攜帶到遠處工作時進食。而且去到遠處，基本上食物都會放涼了，因此亦不能帶備鬆脆或油膩的食物，所以村民多數都會準備茶粿。而茶粿還有其他好處，就是因為主要材料是糯米，非常果腹。茶粿這名稱又是如何得來呢？茶粿就是當我們耕作時，用來配茶的小糖果、或食物。茶粿這名稱就是這樣得來的。

4. 鹽田梓客家茶粿製作體驗活動聯絡方法

⇒  教師參考資料。

| 鹽光保育中心 | |
|--------|---|
| 地址： | 新界西貢鹽田梓 |
| 電話： | (852) 27916226 |
| 辦公時間： | 上午 9 時至下午 5 時，逢星期一休息 |
| 電郵： | yttvillage@hotmail.com |
| 網址： | https://yimtintsai.com/ |
| 簡介： | 鹽光保育中心成立於 2011 年，是一所在香港稅務局註冊的慈善機構，負責保存和推廣鹽田梓村的文化及生態保育。 |

5. 鹽田梓客家茶粿製作體驗活動前的準備

| 甲 注意事項 |
|--|
| 1 鹽田梓的茶座負責人可提供工作坊，講述客家茶粿的歷史及教同學製作茶粿。 |
| 2 學生必須分小組製作茶粿，小組以三至四人為佳。 |
| 3 導師講解茶粿的歷史，連同製作的過程，大概共需時 70 至 80 分鐘 |
| 4 製作茶粿可有不同的材料，老師可聯絡導師以便準備所需材料。例如：雞屎藤、南瓜、斑蘭葉等 |
| 5 老師可聯絡茶座負責人，按同學人數預備材料。 |

| 乙 雞屎藤茶粿材料清單 |
|-------------------|
| 1 雞屎藤葉 150 克 |
| 2 花生芝麻餡 |
| 3 大樹菠蘿葉 10 到 15 片 |
| 4 糯米粉 150 克 |
| 5 水 30 毫升 |
| 6 紅糖粉 75 克 |

| 丙 南瓜茶粿材料清單 | |
|------------|------------|
| 1 | 南瓜 200 克 |
| 2 | 紅豆餡 |
| 3 | 大樹菠蘿葉 15 片 |
| 4 | 糯米粉 150 克 |
| 5 | 水 30 毫升 |
| 6 | 紅糖粉 75 克 |

6. 老師在體驗活動前的講解

雞屎藤是一種藤草植物，客家人用它來製作茶粿，已有悠久歷史。雞屎藤茶粿在南方是一種非常普遍的植物，人們上山將雞屎藤採摘回來，洗乾淨，搗碎，拌在糯米粉，摻上紅糖搓勻，就造成一個一個清香的雞屎藤茶粿。雞屎藤的效用據說能驅除濕毒，對身體也有益處。現在這種茶粿已被列為香港 50 種經典小食之一³，我們來這裏體驗如何製作茶粿，其實最重要是認識客家人怎樣在適應和改變生存條件中而創造出這種獨特的飲食，成為日常生活中的一部份，不但有其實用價值，也承載了客家人的傳統文化。

7. 體驗活動前如何作準備學生

- 1 同學參與茶粿製作，必須安靜，專注聆聽導師的講解，否則不能獨立完成製作的工序。
- 2 製作食物，必須注意衛生，保持雙手清潔，避免污染食物。
- 3 活動會分小組進行，同學必須分工合作，團結合力完成茶粿製作，之後公平地分派所製作的成果。

C 客家茶粿製作體驗

1. 老師介紹鹽田梓與茶粿小知識，作為引入：

茶粿，是眾多傳統小吃的其中一種。身處鹽田梓，聽著村民娓娓道來的歷史，吃着它，也體驗到當中的客家文化。

2. 觀看以下錄像，並掌握基本資料及工序，然後回答下列簡單問題：

A ⇨  [【CR Va 茶粿掌故 A】](#)

³ 新山客家公會（2013）。茶果的起源，〈客家茶果〉。取自 <https://www.facebook.com/hakkajb/photos/a.425158867550876/616948465038581/>。

1. 雞屎藤這種植物是否因為味道與雞屎相似而有這個名字？

答 不是，因為若將雞屎作為肥料，植物很難在它裏面生長，而雞屎藤這種植物能在任何惡劣環境生長，所以有這個名稱。

2. 雞屎藤是一種粗生的植物，單就香港而言，大概有多少品種？

答 可多達十種。

B ⇒  【CR_Vb_茶粿掌故 B】

1. 客家的雞屎藤茶粿，為甚麼人會稱它為南方小食？

答 因為雞屎藤這種植物只在南方出產。

2. 雞屎藤原先並不用來食用，它主要用作甚麼？

答 祭品，作祭祀用。

C ⇒  【CR_Vc_茶粿掌故 C】

1. 客家人居住的地方，很多時都選擇甚麼地區？

答 山區

2. 鹽田梓的居民，在哪裏耕種？

答 前往對面的濠西洲

D ⇒  【CR_Vd_客家茶粿種類】

1. 鹽田梓的村民通常會以甚麼植物作為茶粿的食材？

答 雞屎藤、艾葉、粗麻葉

2. 製造茶粿的材料，那一樣同樣成為皇帝裁製衣服的用料？

答 粗麻葉

E ⇒  【CR_Ve_茶粿材料】

1. 為甚麼從前客家茶粿都偏向甜？

答 因為村民平日少有機會吃糖

2. 用來包裹茶粿的材料通常會用甚麼？

答 多用蕉葉、大樹菠蘿葉

F ⇒  【CR_Vf 搓茶粿的方法】

1. 製作茶粿，開始搓粉時，要注意甚麼？

答 洗手、不抹手、只用一隻手搓、站立去搓、以掌心去搓

2. 為甚麼初學製造茶粿的人，只可以用一隻手來搓粉？

答 要保持清潔，不污染材料，另一隻手可做其他工作。

G ⇒  【CR_Vg 摻入材料次序】

1. 現今可以借助甚麼器具去處理雞屎藤葉？

答 攪拌機

2. 雞屎藤葉攪拌成汁後，應先加糖還是糯米粉進去？

答 糖

H ⇒  【CR_Vh 搓勻技巧】

1. 搓粉時怎樣知道已經完成？

答 手再沒有黏着粉

2. 搓粉的時候要在枱的那個位置較佳？

答 枱角

I ⇒  【CR_Vi 最後完成技巧】

1. 茶粿的形狀大小應似那一種球體？

答 乒乓波

2. 最早期的客家茶粿，有甚麼特色？

答 並無任何餡料

J ⇒  **【CR_Vj_傳承與創新】**

1. 雞屎藤完成後是草青色的，蒸熟了變了甚麼顏色？

答 黑色

2. 導師說茶粿只是一種概念，鼓勵同學創新。影片中，學生後來以甚麼材料製作茶粿？

答 南瓜

D 分享與總結

1. 學生分享

- 完成這個體驗活動後，學生可在碼頭附近一處名為「竹棚茶寮」的地方，寫下感受
- 安排學生輪流分享

2. 老師總結

⇒  老師參考資料（一）

⇒  觀看以下錄像
為照顧未能上網的學生，附上錄像截圖，並擴寫內容，以便省覽。

I ⇒  **【CR_VI_客家圓籠茶粿】⁴**

| | |
|-------|---|
| 網頁名稱： | 鹽田梓藝術節「客家圓籠茶粿」 |
| 網址： | https://youtu.be/XL9PNYigMMM |

⁴ 旅遊事務署（2021）。〈團圓豐收— 鹽田梓客家圓籠茶粿〉，鹽田梓藝術節。取自 <https://youtu.be/XL9PNYigMMM>。

錄像截圖

Hakka Round Steamer Teacake

This is a near-extinct giant traditional teacake.
It could be as large as two feet in diameter.
It is named after the round bamboo steamer.
The process of baking is complicated
which involves not only a large group of people,
but it also needs to be steamed for 15 hours.

客家圓籠茶粿
這是一款將近失傳特大傳統茶粿
直徑可達兩呎之大
以圓形的竹蔑籠命名
它的製作過程繁複
不僅需要集多人之力
還要以柴火蒸上十五小時
材民需通宵守候

Why are these teacakes made so big?

To Hakka people, the giant teacakes metaphorically
mean a blessing of good harvest and sufficient food.
Meanwhile, they also represent
reunion of family and friends.
Therefore, you could see teacakes during
important festivals such as Chinese New Year,
which are always cut into
pieces and shared the best look portions with others.

為甚麼茶粿要做這麼大?
原來對於客家人來說
巨型茶粿寓意豐收、糧食充足
同時也代表團圓
因此大時大節如過年總會有茶粿的蹤影
族人分甘同味時
通常會將茶粿分成多份
並把樣子好看的部分送給別人享用

Hakka Round Steamer Teacakes

are not merely tea snacks,
but also contain the precious culture of
Hakka people.

客家圓籠茶粿不只是一款佐茶小吃
它還蘊含了珍貴的客家人文化

延伸閱讀：從圓籠茶粿看客家人的精神⁵

這是一款將近失傳的特大傳統茶粿，直徑可達兩尺之大，以圓形的竹篾籠命名。它的製作過程繁複，不僅需要集多人之力，還要以柴火蒸上十五小時，村民須通宵守候。

為甚麼茶粿要做這麼大？原來對於客家人來說，巨型茶粿寓意豐收、糧食充足，同時也代表團圓，因此大時大節如過年，總會有茶粿的蹤影。族人分甘同味時，通常會將茶粿分成多份，並把樣子好看的部份送給別人享用。

客家圓籠茶粿不只是一款佐茶小吃，他還蘊含了珍貴的客家人文化。⁶

大家今天認識到客家茶粿的歷史緣起、製作過程，相信也明白這種茶粿的起源，本來就是對應着生活的需要。村民利用智慧去解決生活上面對的問題：每天出外工作，為了生活的緣故，不能回家吃飯，故想到茶粿這種食品來應付身體的需要。這種勤勞、堅忍的態度，不是維持一天、兩天，而是持久在每天的生活中，這種為家庭犧牲的精神，你可能不覺得有甚麼轟烈之處，但每天默默地付出，從沒有一句怨言，這就是愛，這就是偉大之處。圓籠茶粿，更加令我們想到村民不獨為家庭犧牲，更願意為整個族群的承傳而默默耕耘，這種無私的態度，不發生在一個人身上，而是在一群人身上，一族人身上，那麼國家又怎會不強大呢！

⇒  老師參考資料（二）

| | |
|--|---|
| 網頁名稱： | 價值觀教育 |
| 網址： | https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/index.html |
| <p>價值觀教育是全人教育的重要元素.....學校可培育學生十種首要的價值觀和態度，即：「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「關愛」、「守法」、「同理心」和「勤勞」（於 2021 年 11 月加入），作為推動價值觀教育的方向。</p> | |

1. 學生十種首要的價值觀和態度是甚麼？

答 「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「關愛」、「守法」、「同理心」和「勤勞」

2. 從這個單元，你能察覺客家人有甚麼重要的價值觀和態度？

請舉例以作說明。

答 （例如）勤勞

從錄像中，我發現.....

⁵ 旅遊事務署（2021）。〈團圓豐收—鹽田梓客家圓籠茶粿〉，鹽田梓藝術節。取自 <https://youtu.be/XL9PNYigMMM>。

⁶ 旅遊事務署（2021）。〈關於鹽田梓—客家文化〉。取自 <https://www.yimtintsaiartsfestival.hk/ytt-culture.php>。

| | |
|----------|----------------------|
| E | 參訪體驗活動後的反思與跟進 |
|----------|----------------------|

⇒ ⊕ 參學後的反思與跟進，可以在鹽田梓進行；也可以作為家課，讓學生有多些時間思考與沉澱，才在校內向老師（及同學）報告。

1. 學生個人反思以下問題，並寫下簡單學習筆記

| 「知、情、意、行」四層次 ⁷ | |
|---------------------------|--|
| 知 | 回顧在整個茶粿製作的過程，你學到了甚麼知識或技巧？ |
| 情 | 反思這些知識或技巧，背後有甚麼故事曾令你感動？ |
| 意 | 這種感動的感覺，有改變你對自己、家人及朋友的想法嗎？ |
| 行 | 小小的茶粿，背後可產生這麼多的意義，你有想過為自己、為家人或朋友去做一點祝福他們的事嗎？ |

- 我們去行善，並不一定轟天動地，只要適切別人的需要，令他們感受到你的關愛，已讓這世界變得美一點了。簡單地為家人送上一個茶粿，可能已令他們心生溫暖，你能做到嗎？
- 同學可寫下行動的結果、感受，然後在學期終結前分享，老師也可以在班中予以肯定。

| | |
|----------|-----------|
| F | 備忘 |
|----------|-----------|

1. 老師向學生講解事項

- 同學參與茶粿製作，必須安靜，專注聆聽導師的講解，否則不能獨立完成製作的工序。
- 同學參與活動，必須聽從導師指示，不得擅離隊伍，單獨行動。
- 製作食物，必須注意衛生，同學必須保持雙手清潔，避免污染食物。
- 活動時間緊迫，學生必須注意效率，按時完成工序，否則影響其餘活動進行。

2. 領隊導師老師注意事項

- 由於鹽田梓這一個小島會於假日開放給遊客，故此茶座負責人假日會較為忙碌，而且每逢假日遊客眾多，都會干擾學生學習製作茶粿，所以茶座負責人會建議學生早上抵達後立刻開始工作坊。
- 老師如能安排體驗活動在平日進行，活動進行會較順暢，不過，鹽田梓平日並不開放，老師需先行聯絡鹽光保育中心，確定各樣安排。
- 由於地方所限，製作茶粿，學生必須三至四人一組，否則難以每個同學都能參與各項工序。
- 整個茶粿體驗活動，導師會講述茶粿的歷史及製作工序，學生必須專注聽講，否則

⁷ 王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生等主編（2016）。《生命教育的知、情、意、行》。新北市：揚智文化事業股份有限公司。

會十分混亂，難以達成預期效果。

- 5 活動完結後，學生會取回先前製作的茶粿，普遍學生都感滿足。

備註：除附有註腳或鳴謝的圖片外，本教材所有圖片均由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心團隊拍攝，並可作教材製作用途。