



善一堂安逸幼稚園

Shin Yat Tong On Yat Kindergarten

學年

年級

2025-2026

低班

活動名稱

低班教學主題：食物

二十四節氣的節氣「小寒」-紅糖薑棗茶

活動目標

- 認識二十四節氣中的「小寒」，了解其氣候特點及飲食習俗
- 能與同儕分工合作，依照步驟製作紅糖薑棗茶
- 學習欣賞中國傳統生活智慧，因應節氣的飲食文化

活動簡介

在活動中，幼兒們先了解到大寒的天氣特點，了解這時節正是冬季最冷時期，適合透過熱飲來暖暖身體。幼兒認識和探索食材並通過老師的解釋，幼兒知道了薑、紅糖和紅棗的營養價值，特別是薑的辛辣能有助驅寒、紅糖也有助氣血運行，而紅棗也有補血功效，三者給合達至保暖效果。過程中幼兒們分工合作，在整個煮食過程中，幼兒們不僅了解到大寒時節喝薑棗茶驅寒保暖的傳統習俗，更在分工合作裏學會了耐心等待、互助精神。

活動記錄 (例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音)



