

當我們 (粘)年在一起

110年新住民藝文推廣及社造參與計畫



廣告

目錄

緣起	01
講師的話	02
越南	06
印尼	10
馬來西亞	18
泰國	24
緬甸	28
活動花絮	34
志工身影	36
參與人員	37

緣起

因世界各國疫情嚴峻，過年時新住民無法回母國與家人團聚。面對濃烈的思鄉之情，加上遠在異國，其文化及習俗都不一樣，導致年節時在臺新住民面臨許多的困擾。

為促使更多人在面對文化差異時能給予理解及包容，打破文化的隔閡，了解彼此的習俗是非常重要的事。

110年新住民藝文推廣及社造參與計畫-當我們年（粘）在一起，新住民的文化由新住民自己說，計畫期程於110年12月至111年3月，國曆及農曆過年期間。

邀請五個國家共6位新住民講師，走進新竹縣不同的鄉鎮社區，分享母國過年的文化及美食，讓社區民眾及新住民共同參與，提升大家對不同文化的認識，同時也透過活動增加不同族群的互動，讓彼此有更真實的了解與包容。

講師的話

秋賢老師說

透過活動把越南文化在台灣當地推廣，大家粘在一起，化解臺灣多元文化的磨擦。把母國過年文化推廣到社區、一起享用異國美食，大家更靠近一點，開闊國際文化與美食的視野。

現場可以帶著大家一起體驗包越南生春捲，讓大家平常想吃都可以自行製作，每次吃的時候都是對越南文化的再次認識。

采妮老師說

新住民社造計劃-當我們年（粘）在一起，讓我感受到在臺灣的過年和各國的過年不一樣，美食也是不一樣。在臺灣生活，瞭解在地文化也讓更多社區民眾認識新住民的文化，也許各國文化的差異讓彼此之間有誤解，但也可以讓我們互相學習。

跟大家分享印尼咖喱雞，讓在臺生活的人可以自己學習料理，同時也讓聘請印尼籍員工的僱主可以了解印尼料理的美味。

講師的話

秀娥老師說

很高興可以和竹北坤山一景的社區居民，分享馬來西亞農曆新年和臺灣春節的差異性。透過投影片分享，讓居民們感受大馬濃濃的過年氣氛，漂亮的紅包袋，目睹各族同歡新年的情景及欣賞每年不同的新年歌曲，讓大家感受到與臺灣不一樣的大馬農曆新年。

我帶著居民們親手製作紅包燈籠，祖孫、夫妻、甚至全家人一起分工合作做自家的掛飾，讓大家感受一下全家動員佈置家裡的感覺。

我精心準備的六種年餅和平安粥，大家吃個精光，讚不絕口，甚至還有居民想訂購呢！歡迎疫情過後，大家可以去馬來西亞，特別是去體驗檳城的過年。

活動中我與同鄉帶著大家一起撈生，成功的讓居民們瞭解撈魚生的文化，真是開心，也請居民們自己擺盤，創造出自家的七彩魚生，然後自家一起撈魚生並享用。

講師的話

永媚老師說

這個計畫讓我可以把家鄉過年的文化，分享給臺灣的孩子們，讓他們瞭解泰國的文化是件開心的事，參加的學員們都很認真體驗製作糯米粿粿，大家都好開心。

糯米粿粿很像臺灣的年糕，是泰北華人過年必吃的甜點，用烘烤的方式會更增添香氣。

益惠老師說

感謝中心讓我有機會參加今年新住民社造計畫，把在緬甸過年的文化分享給大家，讓大家知道緬甸的過年就是潑水節。緬甸過年時我們都會吃潑水粿粿與西米露，透過這次計畫也跟社區民眾一起分享與體驗製作，潑水粿粿跟臺灣客家的版食很類似，加了稀飯的西米露也讓大家很驚豔，都覺得好好吃。

講師的話

艾蜜老師說

這次到內立社區介紹印尼過年文化，在印尼過年時，我會煮簡單又好吃的紅白粥，熱情的內立社區民眾及認識各國姐妹們讓我很開心。也吃到貼心的志工媽媽為穆斯林的我們煮沒有豬肉的湯板條，讓我感動不已，好好吃！這次介紹的紅白粥是印尼常吃的食物，大家都很喜欢，真是太棒了！

過年時，我們都會吃紅白粥（印尼語“Bubur Merah Putih”；爪哇語“jenang sengkolo”），是一種在爪哇感恩節或過年時必要吃的食物。對於爪哇人來說，這是一種傳統，它被稱為紅白粥，象徵著嬰兒的出生，紅色也是對母親的提醒，要原諒孩子的錯誤。白色則是希望父母給孩子祝福祈禱，讓他們永遠安全，並在世界上得到祝福。也根據它的顏色來命名，紅色是來自爪哇糖或椰子糖，白色是來自米飯和椰奶。



越南的新年

越南農曆新年，又稱元旦節，是傳統春節。跟臺灣一樣會放春節假期，會吃春捲，越南春捲清爽可口，是十分有名的菜餚，有油炸春捲和生春捲兩種，都是越南人最喜歡的食物。



圖片為越南過年場景，由講師母國友人提供

新年快樂
Chúc mừng năm mới

恭喜發財
Cung hỷ phát tài

阮秋賢老師的故事

在越南過年跟臺灣一樣年前大掃除，在農曆十二月二十三日灶神日，將廚房整理乾淨，準備活鯉魚祭拜灶神回天庭報告該家戶當年的事務。辦年貨不可缺少的是北越桃枝、南越梅枝或金桔盆景，祖先神桌上要擺放五果盤及過年必吃的傳統粽子、春捲、果蜜盤。過年是一年一度家族團聚的重要日子，新春發紅包、廟宇拜拜求平安，親朋好友一起走春。



相片拍攝於110/12/19芎林鄉石潭村劉一木工坊果園

越南春捲

Gỏi cuốn Việt Nam



圖片由秋賢老師提供

越南春捲食譜

材料清單

春捲皮 紅蘿蔔
越南米線 萵苣
越式肉捲 香菜
蝦仁 九層塔
豬肉

沾醬

溫開水……………4湯匙
魚露……………1湯匙
糖……………1湯匙
檸檬汁……………1湯匙
辣椒……………少許
蒜末……………1湯匙

※醬汁的鹹、甜、酸可依 個人口味調整

料理步驟

1. 越南米線、蝦仁，豬肉，開水燙煮熟後放入冰水中冷卻撈起，肉切片、蝦子剝殼。
2. 紅蘿蔔可生切條備用或再用開水燙熟。
3. 越式肉捲切小片。
4. 萵苣、香菜、九層塔洗淨瀝乾。
5. 將春捲皮放在托盤或平臺上，用食用水將春捲皮沾濕，蝦仁3只排放在靠近身邊的半邊餅皮上，再依序將所有材料各一個放上，順著往前方捲起春捲皮到一半後，把皮兩旁往內折再捲到最後就完成，沾上醬汁就可品嚐。

※拿捏好手力，不要捲得太緊，避免春捲皮破掉。



印尼的新年

伊斯蘭教中最神聖的活動是齋戒月和開齋節，齋戒月在每年的回曆九月，為期29至30天，而齋戒月結束的隔天，就是開齋節。開齋節就像是印尼的年節。用如同新年般盛大而隆重地方式迎接開齋節，一同感謝阿拉帶來的和平喜樂。



圖片摘自網站：<https://reurl.cc/LpgWNK>

開齋節快樂

Selamat hari raya idul fitri

原諒我的身體和靈魂

Mohon maaf lahir dan batin

林采妮老師的故事

印尼過年用握手，互相祈求對方的諒解 (Mohon Maaf Lahir Dan Batin)，紅包是用青包或白包，吃的美食是印尼粽子和印尼咖喱。

我在印尼也會過宰牲節，是伊斯蘭教的重要節日。在伊斯蘭曆每年的12月10日，如開齋節一樣會拜拜，會殺羊、牛分享給民眾。

臺灣過年拜拜的方式不一樣，但一樣會穿新衣服，給紅包，說祝福的話，如：恭喜發財！身體健康！平安快樂！會拜訪親朋好友，可是在印尼過年拜訪家人好友以外，也要拜訪鄰居和他們拜年。



相片拍攝於110/12/25峨嵋天主堂

咖哩雞 Kare Ayam



圖片拍攝於活動現場

咖哩雞食譜

材料清單

雞肉1/2公斤

紅蘿蔔2條

馬鈴薯4個

蒜頭5粒

紅蔥頭3粒

南薑2片

月桂葉2片

檸檬葉2片

香茅葉2片

椰奶100毫升

調味料

香菜粉1/2湯匙

薑黃粉1湯匙

糖1/4湯匙

鹽1湯匙

※調味料依各人口味調整份量

料理步驟

1. 雞肉燙過。
2. 蒜頭、紅蔥頭搗爛，加入香菜粉、薑黃粉一起爆香。
3. 爆香好的香料加入步驟1燙好的雞肉，另外再加入紅蘿蔔、南薑、月桂葉、檸檬葉、香茅與水一起煮湯。
4. 湯煮開後調味，加入糖、鹽巴，繼續煮半小時。
5. 加入馬鈴薯煮5分鐘後加入椰奶，繼續煮10分鐘關火，繼續燜20分鐘就可以享用了。

※請依不同鍋爐的火力及食物的熟度調整烹煮的時間。



印尼的新年

印度尼西亞政府承認6種宗教，伊斯蘭教、基督教（天主教或新教）、印度教、佛教和孔教（儒教）；當地人民共有5 個新年。

1. 新曆年（1月1日）
2. 回曆新年（1 Muharram）
3. 爪哇曆新年（1 Suro）
4. 沙卡曆新年（巴厘島印度教新年也稱為安寧日1 Kedasa）
5. 農曆新年/華人新年



圖片由艾蜜老師提供

新年快樂

Sugeng Enggal Warso Tahun Jawi（爪哇文）

Selamat Tahun Baru Jawa（印尼文）

黎艾蜜老師的故事

為了迎接新的一年，我前一晚都會興奮到睡不著。我們去市中心看表演和看煙花，或在家裡看電視，和家人一起聊天玩遊戲吃東西。

很高興參加當我們年(粘)在一起計畫，分享印尼文化及過年的食物。我剛到臺灣時，人生地不熟，所以很寂寞，跟老公的生活習慣又不同，還好我老公及家人很諒解我。後來接觸新住民家庭服務中心，遇見一些印尼姊妹，現在我認識了很多朋友，也開始跳印尼舞，當母語老師，還得到2021年新住民舞蹈比賽中區優勝獎，我覺得很驕傲，也越來越喜歡臺灣的生活了。



圖片拍攝於110/12/26新埔內立社區關懷據點

紅白粥

Bubur Merah Putih



圖片拍攝於活動現場

紅白粥食譜

材料清單

白米……………1杯
水……………2公升

調味料

鹽……………少許
椰子糖……………50公克
砂糖……………少許
椰奶……………65毫升
香蘭葉……………2片

料理步驟

1. 印尼椰子糖切塊，與適量的水一起煮融化，過濾備用。
2. 米洗淨，瀝乾後倒入鍋中，放香蘭葉1-2片，取適量的水一起煮。
3. 稀飯快煮熟時加入椰奶65毫升、鹽巴少許，煮至米軟爛即可關火。
4. 取出部分白稀飯放在一旁。
5. 加入椰子糖水（提色）及砂糖於鍋中剩餘的稀飯，繼續加熱至濃稠。
6. 取2種不同顏色稀飯擺盤即可。



馬來西亞的新年

馬來西亞是多元種族社會，主要的三大民族，華、巫、印族的新年，全國放假同歡，再加上元旦，人民至少慶祝四個新年。

馬來西亞華人的新年為農曆新年，大多依原來的籍貫，遵循祖宗傳承下來的中華文化來慶祝。但因受英國統治百多年，身處多元種族的社會，再加上不同籍貫的文化交流，也會相互影響，產生了與中國和台灣不同之處。



圖片由秀娥老師母國家人提供

農曆新年快樂
Selamat Tahun Baru Cina

恭喜發財
Gong Xi Fa Cai

元宵節快樂
Happy Chap Goh Mei



駱秀娥老師的故事

過年的時候每家都會張燈結綵，佈置自己的家，製作拿手的年餅，等過年時和親戚朋友分享，在我們家，每一年都會依生肖做不同的吊飾和佈置。整個新年在餐廳都有販售原先是年初七(人日)才有的七彩魚生，餐廳裡有著此起彼落的撈生聲，熱鬧非凡。沒結婚的女生會在農曆正月十五去拋柑(柑上面寫著姓名和電話拋到河裡面)，由沒結婚的男生去撈(聯絡與認識)。

在臺灣，我也會自己做燈籠，佈置家裡。但除了除夕和元宵早上去宗祠祭祖，除夕吃比較有馬來西亞年菜味的團圓飯，年初二等女兒們帶著外孫女回娘家，就沒有甚麼特別的了。



圖片拍攝於111/01/09竹北一景社區

七彩魚生

Yu Sang



圖片拍攝於活動現場

七彩魚生食譜

材料清單

(可另挑選自己喜愛的食材，可葷可素)

海鮮類

生魚片
海蜇
鮑魚
海藻
蠔味棒

生菜類

生菜(白)
高麗菜(白)
白蘿蔔(白)
炸餛飩皮(黃)
芝麻/花生(黃)
蛋黃絲(黃)
西芹(青)
香菜(青)
海帶(青)
紅蘿蔔(橘)
柑橘(橘)
紅豆(紅)
紅酸薑(紅)
小番茄(紅)
紫包菜(紫)

醬料 (口味依各人喜好調整)

- 現成的沙拉醬或和風醬
- 以酸梅膏、檸檬、桔子、蜂蜜、麻油、魚露、話梅肉、五香粉、胡椒粉、海苔粉、水調成。

料理步驟

1. 將所有材料切成絲。
2. 將切好絲的材料排到大盤子裡，每擺一樣材料，都要說一句吉祥話。
3. 當所有材料擺放好後，大家一人一雙筷子，把所有材料撈（拌）在一起，同時一人一句吉祥話，旁邊的人要接著說「收到」。
4. 最後以壓軸三聲: Huat 發、Ong 旺、Heng 興結束。

平安粥

Pengat



圖片由秀娥老師提供

平安粥食譜

材料清單

芋頭·····120公克
黃色地瓜·····50公克
紫色地瓜·····50公克
橘色地瓜·····50公克
眉豆(米豆)···30公克
芭蕉·····2條
西谷米·····60公克
水·····800毫升

調味料

椰糖或白糖·····75-100公克
椰漿·····200毫升
香蘭葉·····2片

料理步驟

1. 芋頭和番薯去皮，洗乾淨，切菱形，蒸20分鐘。
 2. 西谷米預先煮至透明備用。
 3. 眉豆先洗乾淨，泡水4小時後換水，水蓋過豆，電鍋蒸軟，約30分鐘。
 4. 取鍋加入水，香蘭葉打結和椰糖或白糖，煮至糖融化。
 5. 加入芋頭、番薯、眉豆煮滾。加入西谷米。
 6. 加入椰漿煮滾時，加入切片芭蕉，蓋上鍋蓋，熄火燜5分鐘，即可上桌。
- ※可依個人喜好，調整糖、水與椰漿的分量來決定甜度和濃稠度。



泰國的新年

在泰國農曆十二月二十四開始打掃房子，整理家迎接新年。除夕一大早，我會開始蒸糯米飯、搗類似日本麻糬的糯米粬粬，貼春聯，然後晚上會吃團圓飯，半夜十二點要貼上封門紙才睡覺。大門貼上封門紙後，就不能再出家門，一直到大年初一早上才開財門，因為會有小男生們來踩財門，初一只有男生可以拜年踩財門，他們會說一段吉祥話：你家財門大大開，金銀財寶滾進不滾出，你家金銀財寶堆滿樓。家家戶戶都會準備紅包給來拜年的孩子們。女生是在初二拜年，同時也是嫁出去的女兒回娘家的日子。



圖片摘自網絡：<https://today.line.me/tw/v2/article/kzPqq2>

新年快樂
สวัสดีปีใหม่

萬事如意
ขอให้สมหวังในทุกๆสิ่ง

何永媚老師的故事

我來自泰北，是華裔的後代。泰國華人會過兩個年，一是潑水節泰國人的新年，二是華人的春節。我家鄉在過年前會製作臘肉、臘鴨、泡菜、蘿蔔乾、豆腐、豆腐乳，也會用糯米磨粉製作湯圓，準備著過年時送禮用和春節期間自己家裡吃，例如女兒回娘家時一定會帶臘肉臘腸和水果回去送禮，但目前大部分家庭都沒在製作，都直接買現成的，只有年糕每一家還在自己做，我們叫它糯米粑粑。除夕一早開始將糯米蒸煮熟後，用臼搗成細緻的粑粑，燒烤後沾用黑糖粉調配好的黑糖水吃，很好吃！

在家鄉春節時，年初一凌晨三四點，男童們會到各家拜年踩財門說吉祥語，同時家主會選兩位男童進入家裡向神明上香後給紅包討個吉利，現在雖然沒有請進家裡上香了，但還是會準備紅包給每一位來拜年的孩子們，這個在台灣就沒有。



圖片拍攝於111/01/12新埔綠光種子教室

糯米粿粿

ข้าวปุก



圖片拍攝於活動現場

糯米粑粑食譜

材料清單

白糯米或紫糯米 ··600公克
水 ······1,500毫升
芝麻或花生粉 ····少許

沾醬

紅糖····· 300公克
熱開水 ······100毫升

料理步驟

1. 糯米先泡水兩小時後水濾掉。
2. 泡好的糯米放入蒸籠裡蒸50分鐘。
3. 蒸熟後倒入大的木臼裡搗爛搗黏。
4. 搗好的粑粑捏成圓球型再壓成片。
5. 用烤箱烘烤或是油煎後搭配紅糖漿吃。



緬甸的新年

潑水節是緬甸的新年，每年的四月十三至四月十七是過年的時間，五天的行程第一天小潑，第二天大潑，第三天是回娘家，和去親朋好友家送禮拜年，第四天是出遊，第五天到寺廟去拜拜，也要向父母行跪謝禮，獻上錢或是禮物，感謝父母的養育之恩。

緬甸的男生一生中一定要出家一次，時間長短不限，長則一輩子，短則一兩個星期，因此在過年的時候家家戶戶都會做佈施，每天早上煮好飯菜在門口或路邊分給來化緣的和尚。



圖片摘自網絡：<https://reurl.cc/90qx5j>

新年快樂

နှစ်သစ်မှာပျော်ရွှင်ကြပါစေ

萬事如意

ကျမ်းမာချမ်းသာကြပါစေ

張益惠老師的故事

在緬甸過年的時候我會做佈施，早上起來把菜飯做好，拿到家門口恭候和尚來化緣，也要到廟裡幫長輩洗頭、洗澡、剪指甲及煮食物給修行的長輩們吃。修行者中午12點過後不能吃任何的食物，直到晚上12點過後才可進食。

在臺灣過年小年夜要先拜天公，除夕要煮很多豐盛的飯菜全家人一起圍爐發紅包。初一會到廟裡拜拜，初二女兒回娘家，小姑們會一起回來，還會跟家人一起去走春。



圖片拍攝於111/01/16波羅社區照顧關懷據點

潑水粳粿

မုန့်ဖက်ထုပ်



圖片拍攝於活動現場

潑水粑粑食譜

材料清單

糯米粉····· 300公克
食用植物油····· 100公克
芭蕉葉 ······20片
水····· ····150公克

調味料

紅糖（可依想要的甜度添加）

料理步驟

1. 紅糖加水融化成紅糖水放冷。
2. 芭蕉葉洗淨剪成A4大小備用。
3. 糯米粉加入冷的紅糖水揉成糰。
4. 在洗淨的芭蕉葉上均勻塗上一層油，取適量的麵糰放在葉子上，用折信封袋的方式包裹好。
5. 將包好的潑水粑粑放進鍋裡隔水蒸20分鐘。

西米露

သုကု
IL



圖片拍攝於活動現場

西米露食譜

材料清單

西谷米 ····· 100克
椰子·····1顆
白米·····1/4杯
水·····1000毫升

調味料 (甜度可依各人喜好調整)

煉乳·····400毫升(一罐)
紅糖·····4匙

料理步驟

1. 鍋中裝1000毫升水煮滾，慢慢加入100克西谷米（勿一次加入太多避免黏在一起），中火煮到西谷米半透明時，加入紅糖攪拌融化，關火蓋上鍋蓋燜到變透明。
2. 白米1:水8的比例煮成稀飯備用。
3. 將椰子剖開，刨絲備用。
4. 將燜好的西米露和稀飯裝碗，放上椰子絲並淋上煉乳，即可享用！

活動花絮



越南生春捲DIY體驗



親子搭檔講師



印尼美食分享



客家美食與印尼美食分享



印尼樂器展示與體驗



印尼服飾體驗

活動花絮



撈魚生體驗



一起做紅包袋燈籠



搗糯米粬粬體驗



泰國新年祈福旗DIY



新二代教唱緬甸語兒歌



緬甸服飾體驗

志工的身影



簽到、量體溫、實聯制



場地佈置



影音紀錄



文物佈置



講師助理



場地佈置


參與人員

陳安琪	中國	任蕙蘭	臺灣
陳春招	中國	許媛媛	臺灣
林婷娟	中國	林惠鋌	臺灣
黃娟宜	中國	曾素珍	臺灣
盧真虹	中國	曾友君	臺灣
郭艷枝	中國	鄭瓊玲	臺灣
黃就華	中國	黃莉喬	臺灣
謝偉芳	中國	杜淳美	臺灣
秦健媚	中國	羅瑞芬	臺灣
何永蕊	泰國	彭芬儷	臺灣
陳蒞雯	泰國	邵佳芬	臺灣
張益惠	緬甸	陳佩慈	臺灣
張益鳳	緬甸	蔡秀文	臺灣
黎艾蜜	印尼	溫文正	臺灣
林采妮	印尼	姜信鈞	臺灣
李燕妮	印尼	曾綉釵	臺灣
黃瀨嬋	越南	莊銘仁	臺灣
陳香梅	越南	張育慈	臺灣
鄧秋恆	越南	張澄豐	臺灣
阮秋賢	越南	葉月香	臺灣
杜映絨	越南	徐錦華	臺灣
陳鑲枚	西亞	兵淑慧	臺灣
駱秀娥	西亞	廖麗珍	臺灣
鄧祖兒	西亞	詹慶福	新住民配偶
葉懿鳳	西亞	紀柏任	新住民配偶
邱宥程	二代	邱火德	新住民配偶
邱緒維	二代	黎一章	新住民配偶
林芷歆	二代	林峻麒	新住民配偶
紀欣彤	二代	吳桂英	新住民親屬
孫翊鈞	二代		
孫翊凱	二代		
王詩昀	二代		
王詩晴	二代		
施德嘉	二代		
施嘉誠	二代		

指導單位



輔導單位

 社團法人屏東縣好好婦女權益發展協會

 社團法人中華民國南洋台灣姊妹會

主辦單位

 新竹市基督教女青年會

協辦單位

新竹縣新住民家庭服務中心

新竹縣新住民文化發展協會

新竹縣峨眉鄉觀光休閒產業文化協會

新埔鎮內立社區發展協會

坤山一景社區

社團法人新竹縣愛鄰社區關懷協會

新竹縣湖口鄉波羅社區發展協會