



# 食在好玩!

与您分享以友谊为主、  
艺术为辅的创意食谱

活动时间:  
30至60分钟

A yellow circle with a blue smiley face outline. The text "Befriender's Arts Toolkit" is written in blue to the right of the circle.  
**Befriender's  
Arts  
Toolkit**

## 新加坡国家艺术理事会

国家艺术理事会致力于推动新加坡的艺术发展。我们支持优秀艺术创作及鼓励广大民众与艺术的互动，以独特又多元的艺术激励人心、凝聚社群，把新加坡的艺术带到世界舞台。我们在栽培杰出艺术家和艺术组织的同时，也不忘保留我国丰富多元的文化传统。我们通过拨款资助、建立伙伴合作关系、促进业界发展，以及开拓艺术创作空间，全面支持本地艺术领域的发展。艺理会希望更多人士及企业慷慨解囊，与我们一同资助本地艺术领域的发展，合力让艺术融入每一个人的生活。想进一步了解艺理会的使命与计划，请浏览艺理会网站

[www.nac.gov.sg](http://www.nac.gov.sg)

欲知更多有关友伴艺术指引详情，  
请上网：

[www.nac.gov.sg/BAToolkit](http://www.nac.gov.sg/BAToolkit)



记得使用#BAToolkit 标签  
每当您在社交平台上分享友伴艺术指  
引相关的信息，或是与其他友伴保持  
联系时，别忘了使用 #BAToolkit  
标签！



致义工友伴，

参加艺术活动能为来自不同生活背景的国人提供相互交流的机会，让大家分享彼此的人生故事和经历，在创作交流的同时建立友谊。

这份友伴艺术指引旨在为您提供简单的创作点子，方便您做家访时与受惠者寻找共同话题。这些活动简单又好玩，您无需任何艺术创作背景也可轻松进行活动。

美食和艺术可以拉近人与人之间的距离，让人们通过创作或一道彼此熟悉的佳肴建立起友谊。“食在好玩！”借由美食和艺术为您和受患者搭建友谊桥梁。您可以自由发挥，利用粘土与受患者一同制造喜爱的食物或熟悉的烹饪材料。与受患者一起享受创作和交流的过程，无需在意粘土模型的最后成品是否完美！

### 所需

#### 材料

您需要：

1. 本地美食和香料的图片
2. 纸盘或纸板
3. 香料（例如：蒜、胡椒种子、八角），装入可重复密封的袋子
4. 粘土（建议使用风干粘土）
5. 水彩调色盘和水彩笔
6. 清水和容器（用以弄湿粘土和清洗水彩笔）
7. 形塑工具（例如：尺、剪刀、马克笔、串沙爹用的竹签或类似用具）



#### 创意小贴士！

欢迎携带您原有或日常生活中随手可得的形塑工具，例如量尺，筷子，玻璃瓶等等。

有关友伴艺术指引的教学视频，请查阅以下网页：

<https://artsforall.sg/resources/toolkit/befrienders-arts-toolkit.aspx>



### 步骤

## 1

### 从本地美食聊开来

开饭喽！所谓民以食为天，大多新加坡人都爱吃本地美食！您可使用我们提供的本地美食照片，与受患者谈一谈烹饪材料/香料的独特香味、触感和外观，然后聊一聊彼此的饮食喜好！



### 打开话匣子的窍诀！

好的开始是成功的一半，与受患者聊天时尽量采用一些开放式的问题，然后根据受患者的答复作出提问，例如：

您喜爱哪些本地美食？享用这道菜时会勾起哪些回忆或趣事吗？

请您形容这道佳肴的味道？您平日是偏好甜、酸、苦、咸还是鲜美的食物？

您是否曾亲自下厨煮这道美食？可以跟我分享您的烹饪窍诀吗？如果受患者不会做菜也可询问他去哪里享用美食。

看一看这些香料。您日常生活里喜欢用哪些香料，可不可以和我说一说您平时到附近哪里购买香料呢？

### 步骤

## 2

### 谈本地美食所采用的香料

根据之前所聊到的美食，请受患者列出所采用的香料，然后选择其中一种作为粘土制作的题材。

参考香料的绘图或使用实际的香料，协助受患者利用粘土制作香料的模型。别忘了，制作出来的成品无需完美，重点在于动手制作！

参考我们提供的香料图表。每个图案都已标上难度水平。您可以根据受患者的能力，建议他/她制作哪个香料模型。



#### 创意小贴士！

#### 一起踏上“探寻美食之旅”

您大可随意加入自己喜爱的本地美食和香料，不必受限于我们所提供的材料。在创作过程中多与受患者交谈，无需过于在乎创作的结果！

步骤

3

### 分配粘土

以香料的照片为参考，大概估计所需要粘土，并用一把尺或一条铁丝切割粘土。

#### 创意小贴士!

为了确保粘土易于捏塑，不妨时不时撒些清水保持粘土湿润。记得把其余的粘土放回密封袋以免粘土风干硬化。



步骤

4

### 形塑粘土

以纸盘或纸板为底，引导受惠者根据他/她之前选择的香料作为参考，开始制作粘土模型。

您的双手是形塑粘土的最佳工具，但也可以使用以下的形塑工具：

- 量尺或纸板卡片来切直线
- 马克笔或玻璃瓶来将粘土滚平
- 用串沙爹的竹签或牙签在粘土上划线

无需特殊工具也能发挥创意，采用家中的日常用品创作出精彩作品!

#### 创意小贴士!

要是需要一点时间跟受惠者熟络起来，您不妨先开始制作粘土模型，然后鼓励他/她帮忙。要是他/她还是不太乐于参与形塑粘土，别勉强。

### 制作蒜头粘土模型的步骤:

首先，制作蒜头的核心



以捏搓方式把粘土捏成五瓣蒜头



将一瓣瓣蒜头围着之前制作的蒜头核心



利用沙爹竹签在一瓣瓣蒜头的表面刻上线条



步骤

5

### 为粘土模型上色

做好粘土模型后，将它放置一旁风干，若能放置隔夜效果更佳，也可利用吹风筒加速粘土风干过程。一旦粘土干透硬化，您便可利用水彩为作品上色。

步骤

6

### 完成杰作

随着制作粘土模型的活动结束，别忘了感谢受惠者协助制作粘土模型。您与受惠者可一起找个适当的角落摆放作品!

#### 创意小贴士!

##### 如何让活动更有趣?

要是受惠者对这项活动感兴趣，您不妨考虑制作其他香料或甚至是一道佳肴的模型，例如一碗叻沙的模型。

制作应节食品的模型，例如：农历新年的柑橘、开斋节的马来粽，或是屠妖节的油炸曲饼。

尝试使用彩色风干粘土取代水彩颜料。

将不同颜色的彩色粘土混合起来，调配出新色彩（例如：将黄色和红色粘土混合调配出橙色粘土）。粘土制作只是一种可让您和受惠者表现创意的方式，重点是您和受惠者要开心享受创作过程!



大功告成!



感谢您当志愿者！希望这份友伴  
艺术指引能让您通过新奇有意义  
的方式与受惠者建立友谊。想要  
参考更多相关点子，请浏览  
[www.nac.gov.sg/BAToolkit](http://www.nac.gov.sg/BAToolkit)

## 鸣谢

### 活动设计者

刘诗琪  
Sarah Zainal Abidin

### 特别感谢

Life Community  
Services Society

REACH Community  
Services Society

Montfort Care

YMCA of  
Singapore

NTUC Health  
Co-operative Limited

WeCare@  
Marine Parade

### 倡议单位



### 支持单位



### 全力支持



使用条款：未经出版方书面许可，不得将本出版物的内容进行复制、存储在检索系统中，或以任何形式或任何手段，无论是电子或机械方式，包括影印、刻录或其他方式进行传播。出版方已尽一切努力确保所提供的指示准确和安全，不过出版方不会对因其产生的任何伤害或财物损失承担责任。出版方拥有所有版权，严禁售卖此出版物。

# Spice Chart • 香料 • Rempah Ratus • சுவைப்பொருட்கள்

Pepper

胡椒

Lada

மிளகு

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



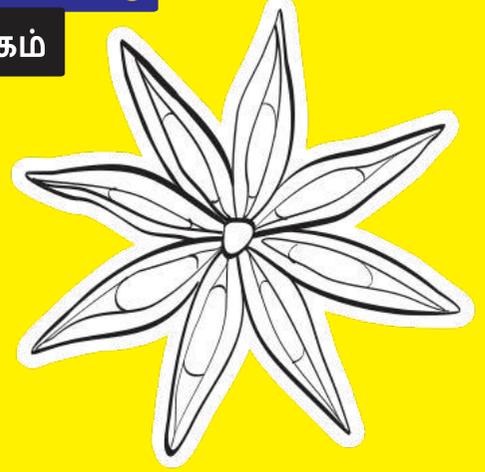
Star Anise

八角

Bunga Lawang

லவங்கம்

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



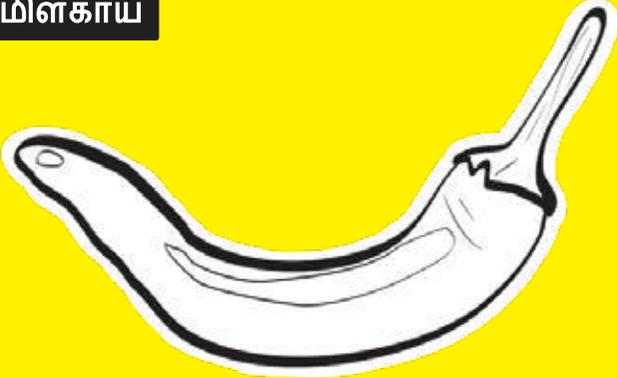
Chilli

辣椒

Cili

மிளகாய்

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



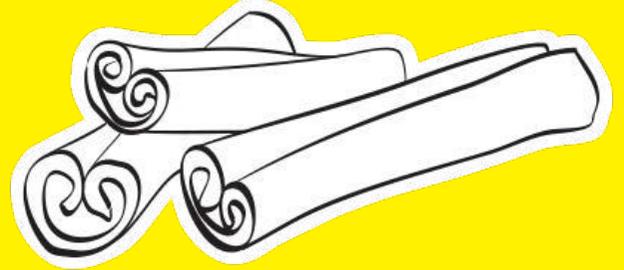
Cinnamon

桂皮

Kulit Kayu Manis

பட்டை

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



Shallot

葱

Bawang Merah

சின்ன வெங்காயம்

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



Garlic

大蒜

Bawang Putih

பூண்டு

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



# Spice Chart • 香料 • Rempah Ratus • சுவைப்பொருட்கள்

**Pepper**

胡椒

**Lada**

மிளகு

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



**Star Anise**

八角

**Bunga Lawang**

லவங்கம்

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



**Chilli**

辣椒

**Cili**

மிளகாய்

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



**Cinnamon**

桂皮

**Kulit Kayu Manis**

பட்டை

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



**Shallot**

葱

**Bawang Merah**

சின்ன வெங்காயம்

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



**Garlic**

大蒜

**Bawang Putih**

பூண்டு

Level of difficulty  
难度水平  
Tahap Kesukaran  
சிரம அளவு



**Briyani**

印度比亚尼饭

பிரியாணி



Black Pepper  
胡椒  
Lada  
மிளகு



Star Anise  
八角  
Bunga Lawang  
லவங்கம்



Cinnamon  
桂皮  
Kulit Kayu Manis  
பட்டை

**Chicken Rice**

海南鸡饭

Nasi Ayam

சிக்கன் ரைஸ்



Chilli  
辣椒  
Cili  
மிளகாய்



Garlic  
大蒜  
Bawang Putih  
பூண்டு



Shallot  
葱  
Bawang Merah  
சினை வெங்காயம்

**Chilli Crab**

辣椒螃蟹

**Ketam Masak Cili**

சில்லி கிராப்



Chilli  
辣椒  
Cili  
மிளகாய்



Garlic  
大蒜  
Bawang Putih  
பூண்டு



Shallot  
葱  
Bawang Merah  
சினை வெங்காயம்

**Laksa**

叻沙

லக்ஸா



Chilli  
辣椒  
Cili  
மிளகாய்



Star Anise  
八角  
Bunga Lawang  
லவங்கம்



Shallot  
葱  
Bawang Merah  
சினை வெங்காயம்

**Lontong**

马来米糕

லொந்தோங்



Chilli  
辣椒  
Cili  
மிளகாய்



Garlic  
大蒜  
Bawang Putih  
பூண்டு



Shallot  
葱  
Bawang Merah  
சினை வெங்காயம்

**Nasi Lemak**

椰浆饭

நாசி லெமாக்



Chilli  
辣椒  
Cili  
மிளகாய்



Garlic  
大蒜  
Bawang Putih  
பூண்டு



Shallot  
葱  
Bawang Merah  
சினை வெங்காயம்