



## 体验·感悟

### 庆冬至 饺香飘

冬至,我国重要的节气和传统节日,人们常以包饺子庆祝。在老师的带领下,我们来到常纺院食堂,桌上摆满了面团和饺子馅。我洗净双手,接过擀面杖,开始了我的“包饺子之旅”。首先撒面粉、揉面团,搓成长条,出乎意料地成功了,心中满是自豪。接着,我将面团切成小团,擀成椭圆形饺子皮,再放上馅料,小心翼翼地捏

紧,一个元宝形状的饺子诞生了。不久,所有饺子包好,看着它们在水中翻滚,我满怀期待。饺子煮熟出锅后,我迫不及待尝了一口,味道鲜美无比。这次活动不仅让我体验了制作美食的乐趣,还深刻感受到了传统节日的魅力。

卢家巷实验学校  
四(11)班 赵梓毅  
指导老师 魏元菊

我熟练地拿起一张饺子皮,挑了些肉馅,轻轻一捏,一只完美的饺子就诞生了。它像一位笔直的军人,骄傲地立在桌上。我们包好的饺子在阿姨的烹饪下热气腾腾,一上桌就被伙伴们一扫而空。看着他们吃得那么开心,我也感到无比

满足。如果你不会做某件事,不要放弃,坚持学习,总有一天你会掌握它。就像包饺子,只要不半途而废,你也能做得很好。

卢家巷实验学校  
四(9)班 张浩甲  
指导老师 冯婷婷

我们来到常纺院食堂,体验包饺子的乐趣。老师先示范了擀面皮的技巧,然后我们自己动手尝试。我将面团擀成饺子皮,虽然不如老师熟练,但还算满意。接着,我尝试包饺子,虽然初时包得像馄饨,但在老师的指导下,我终于学会了。我包了六个饺子,煮熟后品尝,

味道真不错。这次体验让我明白,包饺子需要耐心和细心,每个步骤都不能马虎。这就像人生,面对挑战和困难,只要坚持不懈,最终都会有收获。

卢家巷实验学校  
四(10)班 王诺涵  
指导老师 沈从珍

老师介绍了冬至吃饺子的习俗,我迫不及待地想尝试。张老师教我们如何包饺子:先将饺子皮擀得外薄里厚,然后放入适量馅料,最后捏紧皮。我初次尝试时,因面团过多而失败,但在阿姨的指导下,我学会了正确擀皮。经过几次失败,我终于包出了一个漂亮的饺子,它像金元宝一样可爱。包好的饺

子被煮熟后,我品尝了自己亲手制作的美味,那馅料、汤汁和饺子皮完美融合,让我感到从未有过的满足。这次活动不仅让我体验了包饺子的乐趣,还让我深刻感受到了中华饮食文化的魅力。

卢家巷实验学校  
四(10)班 陈锦汐  
指导老师 沈从珍

在常州纺织服装职业技术学院食堂,我们深入了解了冬至的美食文化。相传东汉医官张仲景为治疗乡亲冻伤耳朵,发明了“娇耳汤”,由此冬至吃饺子成为传统。老师指导我们体验包饺子,阿姨传授了技巧:馅料放皮上,四周沾水,双手捏褶。起初,我擀的饺子皮形状各异,但阿姨的

指导让我逐渐掌握了均匀用力。包饺子时,我多次调整馅料量,在阿姨耐心指导下,包出的饺子虽不完美,倒也颇具特色。这次体验让我领悟到,认真用心,任何事情都能做好。

卢家巷实验学校  
四(10)班 王宇涵  
指导老师 沈从珍

## 常报小记者「高校之约 笃学筑梦」主题行走走进常纺院

# 我与传统文化的美丽邂逅



12月18日、19日,来自卢家巷实验学校和科教城初级中学的常报小记者分别走进常州纺织服装职业技术学院,在动手实践中传承冬至文化,感受传统文化的魅力。

卢家巷实验学校的小记者们在中国烹饪大师、公共营养师张志清老师的指导下,了解了冬至节气的由来与饮食文化,还一起体验了包饺子;科教城初级中学的小记者在江苏省社区教育名师工作室主持人徐静老师的带领下,闻香、识香,制作小香囊,度过了一段有香气的美好时光。

## 体验·感悟

### 巧手制香囊 循香探国粹

在制作香囊的过程中,同学们各显神通,有的不慎扎破手指,有的织反了。我先将布料翻转,沿边缘缝合,再将中国结缝入固定,然后填充草药和棉花,最后缝好剩余边缘,塞入流苏,打结并挂上铃铛,一个葫芦香囊就此诞生。这是我首次尝试针线活,虽看老师示范轻松,实际却充满挑战。

穿针引线尤其困难,针眼小,线头软,几经尝试,在老师帮助下才成功。缝制过程中,我深刻体会到“一看就会,一做就废”的含义。我的葫芦香囊是紫色的,象征“福禄”,每次看到它,我都感到无比自豪。

科教城初级中学  
七(4)班 郑启辰  
指导老师 陈芸

我们进入一间教室,桌上摆满了制作葫芦香囊的材料。在老师的指导下,我们开始了制作。看似简单,实际操作却颇具挑战。我几次险些毁了葫芦。在老师的耐心指导下,我逐渐掌握技巧,最终成功完成了一个葫芦香囊。这次经历让我深刻体会到,即便是最基础的纺织品制作也蕴含着复杂的工艺和

细节,更不用说刺绣、盘绣、织绣等更为复杂的传统技艺。这次活动让我对中国传统手工艺产生了深深的敬意和热爱。我们有责任通过学习和实践活动来保护这些文化遗产,让它们在现代社会焕发新生。

科教城初级中学  
七(5)班 严康  
指导老师 曹迎

老师为我们准备了各种制作材料,有穗子、针线、布料以及填充的各种中药和棉花等。首先老师为我们详细介绍了制作香囊的过程,还邀请来自纺织学院的学长学姐们来为我们做现场指导。但是我在制作过程中由于缺少经验,不知道要把香囊先在里面缝好以后再翻过来,导致把中国

结缝在了里面,只能拆了重做。经过几次反复,才把香囊做出来。我看着亲手制作的漂亮香囊,鼻间萦绕着沁人心脾的中草药味,成就感油然而生。虽然谈不上精致,但一针一线都凝聚了我的心血和汗水。

科教城初级中学  
七(6)班 张昊焯  
指导老师 曹迎

老师介绍了香囊的历史,它起源于商周,最初作为佩囊,后来演变为表达祝福的礼品。在老师的指导下,我开始制作香囊,每一步都像探索未知的关卡。从裁剪到缝制,再到填充香料,我小心翼翼地完成每一个环节。

最终,香囊完成了。这个过程让我深刻感受到非遗制作的不易,也让我对那些能将普通材料变成艺术品的手艺人充满敬意。

科教城初级中学  
七(2)班 周以恒  
指导老师 唐东江

棉花裹着碾碎的香料,恰似生活的琐碎包藏着诗意。每一针刺下,是传承的脉络;每一线拉扯,是心意的绵延。首先是准备材料,需要布料、填充物、香料、针线、剪刀等。布料可以选择丝绸、棉布,填充物可以是棉花、香料。然后裁剪布料,根据想要的香囊形状和大小,把布料剪成两块相同的形状,接着穿针引线,将

两块布料的正面对,用针线缝合三边,留下一边不缝,用于填充。再把填充物塞进香囊,要塞得均匀、饱满。之后添加香料,根据个人喜好决定香料的量。最后把剩下的一边缝合起来,一个精美的香囊就制作完成啦!

科教城初级中学  
七(2)班 徐一鑫  
指导老师 唐东江

