

針對外國兒童的日本國際交流活動

ODS 東京夏令營 開辦

（7 月 13 日～20 日）



一般社團法人 One Day School（總部：東京都，代表：渡邊明日香）將於 2025 年 7 月 13 日（星期天）至 7 月 20 日（星期天）為期 8 天，在東京都內舉辦以外國兒童為主要對象的「Summer School」。本活動將迎接來自台灣等地的 35 名兒童，並提供以「食・音・學・遊」四大主題為基礎的多樣化體驗課程。此外，我們也預定會在日本當地招募當日活動的志工人員（大人與學生負責運營支援與口譯等工作）

日本語版：<https://japan-lc.org/>

中国語（繁体字）版：<https://japan-lc.org/ch/>

「在東京的夏天，發掘我的無限大可能性。」

「2025 ODS 東京夏令營」是專門為小中學生量身打造的一週特別暑期學校。

來自世界各地的孩子將齊聚在東京，攜手創造嶄新的友誼與寶貴的經驗。

課程內容充滿無限的創造力與特別的體驗和實踐性，展現了 One Day School 原有的獨特魅力。

此外，設有寄宿家庭體驗，讓孩子們能更深入感受日本的日常生活體驗，促進更深層次的文化交流。

【概要】

- 招募對象：小學生與初中生（不限國籍，歡迎海外學生報名）& 班級 leader 志工（高校生・大学生）
- 舉辦時間：2025 年 7 月 13 日（星期天）至 7 月 20 日（星期天）
- 地點：東京都內

●參加費用：費用詳情將於官網及相關公告中另行通知。

●活動內容

- 文化體驗型課程
- 文化交流活動
- 兩天 1 夜的寄宿家庭體驗
- 歡迎派對 (Welcome Party)
- 歡送感謝派對 (Farewell Party)
- 活動日程

7/12 (星期六)

* 兩天 1 夜的日本家庭接待 (Home stay) 體驗

7/13(星期天)

13:00 報到開始

13:20 說明會

14:00 歡迎派對 (現場有壽司製作體驗課程的示範)

7/14 (星期一)~7/19 (星期六)

9:00~16:15 課程進行

(詳細時間表將於確定後另行通知)

7/20 (星期天)

9:00 彩排及成果發表會

畢業典禮

11:30 歡送感謝派對

	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
9:00	【必】插花體驗	【必】節奏學與手鈴	【必】讓收納變得有趣		【必】東京鐵塔參觀	【必】紙板工藝製作
10:30	休息					
10:45	【必】製作烏龍麵體驗	【選】節奏學與手鈴 【選】插花體驗	【選】節奏學與手鈴 【選】讓收納變得有趣	【選】讓收納變得有趣	【必】東京鐵塔參觀	【必】妖怪對比工作坊
12:15	午餐 (烏龍麵)					
13:00	【必】着付け	【必】壽司製作體驗	【必】劍玉檢定 * 與日本孩子的互動	【必】蛋糕製作 * 家長可以參加	【必】極鼓教室 【必】寺院禮儀學習	【必】《古事記》文化探索
14:30	休息					
14:45	【必】着付け	【必】壽司製作體驗	【選】劍玉檢定	【必】蛋糕製作 * 家長可以參加	【必】極鼓教室 【必】寺院禮儀學習	【選】《古事記》文化探索 【選】紙板工藝製作

* 目前預定的課程 (2 月 2 日現階段為主)。課程會隨報名人數作適度調整。

【師資與課程內容】

「食」

蛋糕製作：藤野真紀子老師

必修課程（另說有媽媽教室）

在料理研究家藤野真紀子老師的工作室中，體驗充滿樂趣的餅乾製作！挑戰多種餅乾食譜，融入自己的創意，製作出可愛又美味的原創餅乾吧。

講師紹介

藤野老師在擅長料理的祖母與母親的薰陶下成長。結婚後，隨著丈夫的海外派遣生活，曾在巴黎與紐約學習糕點及料理技巧。回國後，她開設了糕點教室，憑藉美觀又洗練的糕點與料理，以及優雅生活方式的提案，深受廣大女性的支持。在 One Day School 裏她特別開了兒童（親子）的課程，將料理的樂趣傳遞給各個不同年齡層的學員。我們一起来享受藤野老師的甜點課程吧！

<https://ameblo.jp/makikofujinolife/>



製作烏龍麵體驗：淺沼恭子老師、柴田友惠老師

必修與選修課程

透過體驗將三種食材（麵粉、鹽、水）揉捏、踩壓、擰平、切割、煮熟，最後享用的整個過程，希望能讓大家感受到製作和品味食物的樂趣！

講師紹介

- 淺沼恭子老師（發酵教室講師）

重視傳遞日本飲食文化中蘊含的心靈豐富與喜悅。

透過手工製作烏龍麵，讓孩子們感受日本飲食文化的魅力，同時也期望將「愛的種子」種植在每個孩子心中。從揉麵粉、加鹽水到踩麵、擰麵、切麵、煮麵，最後品嚐的整個過程，讓孩子們親身體驗製作的樂趣與美味，進一步感受料理的快樂。

- 柴田友惠老師

雖然沒有特別突出的專長，但能與志同道合的夥伴們一起完成一個人無法達成的目標，這樣的成就感讓人感動不已。在 One Day School 的活動中，她擔任烏龍麵製作的講師，與孩子們分享這段美好的學習時光。



淺沼恭子老師



柴田友惠老師

日本食：目黒秀信老師

必修與選修課程 / 選修的課程

【必修與選修課程】壽司製作體驗示範

- 在孩子們面前捏壽司，為大家展示壽司的製作過程。預計提供鮪魚、車海老和玉子共三貫壽司。

【選修的課程】壽司製作體驗

歡迎蒞臨府中的工作室，親身體驗從製作醋飯到握壽司的過程。我們預計提供：鮪魚壽司×2，鮭魚卵壽司×1，車海老壽司×1，玉子手卷壽司×1，乾瓢捲壽司 2 片。

講師紹介

昭和 37 年出生於東京都墨田區。從昭和 54 年至平成 3 年，13 年間於「ヨロシク壽司」（東京府中市）師從壽司大師山下忠夫氏。平成 4 年自立門戶，現為「ヨロシク壽司」（東京稻城市）店主。為壽司料理專門調理師與調理技能士（厚生勞動省認證）。平成 24 年起，擔任社團法人調理技術技能中心（厚生勞動大臣指定考試機構）調理技術審查及技能檢定地方試驗委員。此外，兼任東京都鮭商生活衛生同業組合常務理事、技術衛生部長及青年部長，並為東京都三多摩鮭商組合聯合會會長。今年的大阪万博日本館裏將會有目黒先生的特別監修全套壽司大餐開放給現場來賓。

<https://www.sushi-japan.tokyo/p/index>



「音」

和太鼓教室 極：堀川幸生老師 必修與選修課程

在這個課程中，學生將學習和太鼓的基本姿勢、打擊技巧以及更細緻的節奏和演奏方式。透過「和太鼓」，讓孩子們深入了解日本傳統音樂的魅力。學生們也能享受堅實有力的表演，體驗太鼓帶來的震撼感！

講師紹介

堀川老師從 3 歲到 18 歲，活動於愛知縣春日井市，並加入了名為「轉輪太鼓」的太鼓隊，參與了國內外的演出。

他的興趣是音樂 🎵



節奏學與手鈴：齋藤由梨老師 必修與選修課程 / 選修的課程

- 【必須授業】 節奏學課程旨在幫助學員調整心態與身體的協調，而在手鈴課程中，學員將體會音符重疊的和諧（和聲），並共同創造音樂。
- 【選択授業】 節奏學與手鈴

講師紹介

齋藤老師曾在 THE JULLIARD SCHOOL 和 THE DALCROZE SCHOOL，從師 Lisa Parker 和 Ann Faber，專注於節奏學的學習。

自 1998 年起，她在東京港區的台場開設音樂教室，並負責港區內多所幼兒園、托兒所及兒童館的節奏學課程。如今，她除了鋼琴教學外，還積極從事教師培訓，致力於培養下一代的音樂指導老師。



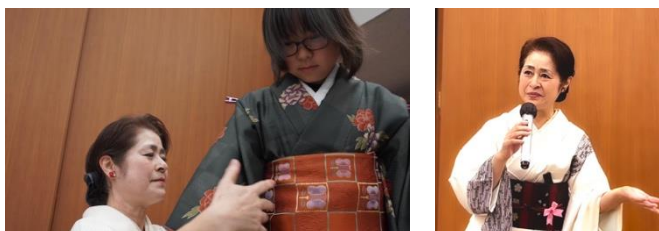
「学」

和服穿著體驗：野口緋萌老師 必修與選修課程

和服是全球備受喜愛的日本傳統服飾，雖然穿著聽起來有些困難，但透過這個課程，您將學習如何優雅且輕鬆地穿戴和服。

講師紹介

野口老師主宰「緋萌和服沙龍」，同時身兼和服穿著師與講師。她的理念是讓穿著和服的人都能展現笑容，並以親切、舒適的方式傳遞和服之美。



讓收納變得有趣：吉田ミナ老師 必修與選修課程 / 選修的課程

- ・【必須授業】 在課堂中，吉田老師將以趣味方式教授收納整理的基礎知識。
- ・【選択授業】 製作收納盒

講師紹介

吉田老師是「收納規劃」的創始人，大學專攻住宅學，畢業後從事房屋與公寓設計工作，並在成為專業整理收納顧問後，擁有 23 年經驗，協助超過 1000 人解決收納難題。

<https://b.mina-shuno.work/>



絲帶托盤製作 (Cartonnage)：植山聡美老師 必修與選修課程 / 選修的課程

- ・【必須授業】 學生將學習製作以 Cartonnage 技術創作的絲帶托盤。
- ・【選択授業】 學生將學習製作以 Cartonnage 技術創作的手機保護套

講師紹介

植山老師專精於 Cartonnage、配飾、梭編蕾絲，以及 Lavande Couturière 相關技藝，並以此為教學專長。



插花體驗與壓花印章製作：中村佳世老師 必修與選修課程 / 選修的課程

- ・【必須授業】 學生將體驗日本傳統插花藝術，並使用壓花進行印章創作。
- ・【選択授業】

講師紹介

中村老師自中學時期開始學習插花，成為社會人後獲得插花師範資格。她目前以推廣插花藝術為目標，並透過「再生花材」（原本會被丟棄的美麗花材）傳遞花卉在日常生活中的價值



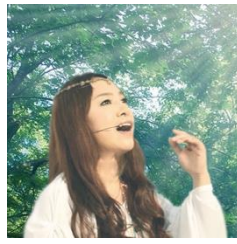
古事記學習：深結（Myu）老師 必修與選修課程 / 選修的課程

- ・ 【必須授業】 課程帶領學生學習日本神話經典《古事記》，體會其中蘊含的文化與故事魅力。
- ・ 【選択授業】 從必修課程進一步深入學習《古事記》。

講師紹介

深結老師是一位療癒系歌手，曾在世界各地的聖地、日本各地的神社佛閣進行祈禱歌唱。她同時擔任島根縣遣島使（親善大使）與出雲觀光大使

<https://myuchans.net/>



寺廟禮儀體驗 必修與選修課程

學生將在這座寺廟學習寺廟中的基本禮儀，包括用餐方式與日常作法，感受日本佛教文化的深厚內涵。東京都港區三田 大本山弘法寺

<https://koboji.jp/>



蕾絲創作體驗・製作原創卡片：米澤美也子老師

必修與選修課程

講述蕾絲的歷史與起源，並體驗製作蕾絲拼貼畫。

講師紹介

畢業於桑澤設計研究所

服裝品牌「Reve de MIYACO」主辦人

<https://www.miyaco.net/>



「遊」

劍玉檢定：花野井潤老師、塩野入知子老師
必修與選修課程 / 選修的課程 * 特別檢定

- **【必須授業】** 學生將參加劍玉體驗課程，通過練習後挑戰「劍玉檢定」。課程不僅鼓勵學生取得檢定資格，也有老師帶來的精彩劍玉表演，讓大家欣賞專業技藝！
- **【選択授業】** 對於那些想在劍玉方面變得更好的人。

講師紹介

花野井潤老師 劍玉道六段 2007 年全日本選手權賽第 3 名、2017 年世界選手權賽前 8 名、2008 年電視節目「TV 冠軍」亞軍。創下劍玉遊戲「もし亀」世界最長紀錄 8 小時

塩野入知子老師 劍玉道五段、曾出演某著名午間節目、劍玉團體賽全國第 3 名



花野井潤老師



塩野入知子老師

妖怪工作坊：久保暁子老師
必修與選修課程

學生將透過日本 400 年前古書中的妖怪介紹，了解這些傳統文化元素。隨後，每位學生使用紙黏土創作屬於自己的妖怪，最後向大家介紹自己的「My 妖怪」。

講師紹介

久保老師是一位專業的文化財修復家，也是「扇屋文化財修復室」的室長。專攻佛像為主的木雕文化財修復，同時進行修復過程中發現的納入品、墨書以及寺廟古文書的整理解讀工作，致力於保存和傳承日本文化資產。



參加者募集

在東京的夏日，探索全新的自己

「2025 ODS 東京夏令營」是為小中學生量身打造的一週特別暑期活動。

來自世界各地的孩子將齊聚東京，攜回嶄新的友誼與寶貴的經驗。

活動內容充滿體驗感與實踐性，展現了 One Day School 的獨特魅力。

此外，還設有一天的寄宿家庭體驗，讓孩子們深入感受日本的日常生活，促進更深層次的交流。

如果您希望拓展國際視野、獲得全新的知識與友情，

我們誠摯地歡迎來自世界各地的小中學生參加！

【招募詳情】

● 招募對象：小學生與初中生（不限國籍，歡迎海外學生報名）& 班級 leader 志工（高校生・大学生）

● 舉辦時間：2025 年 7 月 13 日（星期日）至 7 月 20 日（星期日）

● 地點：東京都內

● 參加費用：費用詳情將於官網及相關公告中另行通知。

● 活動內容

文化體驗型工作坊

文化交流活動

兩天 1 夜的寄宿家庭體驗

歡迎派對（Welcome Party）

歡送感謝派對（Farewell Party）

● 費用包含項目

各項目活動參加費用

活動期間的交通費用

午餐費

東京鐵塔入場費

歡迎派對及告別派對的餐飲費用

活動相關的意外保險

● 費用不包含項目

前往東京都的往返交通費

活動期間的住宿費

活動之外的餐飲費

【注意事項】

※為參加本次 Summer School 的旅行，請自行購買旅行意外保險。

※除特別安排的親子活動外，其他活動僅限孩子參加。我們將另行提供適合親子共同參與的特別課程，敬請期待！

專為来自台湾的参加者说明会

2月8日（土） 11:00～12:00(台灣時間)

2月9日（日） 11:00～12:00(台灣時間)

2月24日（月） 11:00～12:00(台灣時間)

特別感謝開放給參加過（會參加）國內外 ODS 的同學們

特別優惠價格（限定 2 月參加說明會、3 月以前報名成功）

通常費用 250,000 円（未稅）→特價 200,000 円（未稅）

志工招募

支持「2025 ODS 東京夏令營」的志工夥伴招募中！

我們正在尋找熱心的志工，協助 Summer School 的運營、現場翻譯、以及陪同孩子們進行各項活動。

加入我們的志工團隊，共同為來自世界各地的孩子們，創造難忘的東京體驗！

【招募概要】

志工將協助參與「Summer School」的運營，與來自世界各地的孩子們交流互動，促進文化交流。參與 One Day School 的活動，您可以成為這份意義深遠的計畫的一部分！

【聯絡方式】

電子郵件信箱：info@one-day-school.org

One Day School 志工參與流程

歡迎成為 One Day School 的志工，以下是參與流程的詳細說明

註冊會員

請先加入 One Day School Family 一般會員 或 Family 學生會員。



參加志工說明會

參加我們的「志工說明會」，了解 One Day School 的活動內容、志工工作內容及參與方式。
說明會結束後，我們會為您發放 說明會參加證明。



登記參加活動

我們將透過電子郵件或 LINE 傳送 One Day School 的活動資訊。
請依照指引，選擇您想參與的活動或志工工作內容並完成登記。



參加事前會議

根據活動需求，我們將舉行事前會議，與其他工作人員見面並確認工作分配及內容。
請在會議中了解您的任務及所屬的團隊分工。



參與志工活動

按照活動當日的指引，參與志工服務！「享受過程」是 One Day School 志工活動的宗旨，一起創造美好的回憶吧！



期待您的加入！

志工者的説明会日期

参加志工者的説明（ZOOM）会將以 Oneline 的方式進行,歡迎大家一起参加。

●台湾参加者

2 月 18 日（火） 20:00～21:00(台湾時間)

2 月 25 日（火） 20:00～21:00(台湾時間)

●日本参加者

3 月 4 日（火） 21:00～22:00(日本時間)

3 月 14 日（火） 21:00～22:00(日本時間)

請預先登録報名表格、收到後會寄出説明会の ZOOM URL 給報名成功的人。

【聯絡方式】

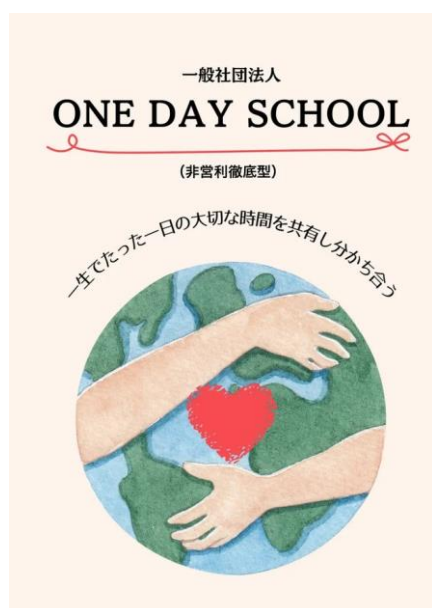
聯絡信箱：info@one-day-school.org

【特別首頁】

日本語版：<https://japan-lc.org/>

中国語（繁体字）版：<https://japan-lc.org/ch/>

關於一般社團法人One Day School（非營利徹底型）



這是我們組織的小冊子。

団体首頁 <https://one-day-school.org/>

代表理事簡介



一般社団法人 OneDaySchool
代表理事 陳星華 Cecilia 渡辺日香

陳星華（Cecilia渡辺明日香）

一般社団法人One Day School（非營利徹底型）代表理事

出生於台灣台南縣在台北長大。高中畢業後留日。1994年返回台灣，開始在日本在台的貿易公司工作。很快的在公司得到了認可，並於2001年年底被調到日本總部，這對海外子公司的員工來說是第一先例。同時Cecilia感受到透過異文化交流的經驗來建立人與人之間聯繫互信的必要性，她於2020年成立了OneDaySchool®・一日學校執行委員會，並於2021年5月20日成立了一般社團法人OneDaySchool。並被任命為代表理事。

在2020年出版一本有關台灣中日甜點烘焙料理書。
2022年7月「松下幸之助經營塾」第23期經營管理結業班。
世界華人工商婦女企管協會日本分會副會長。
長門市 ながと国際観光推進議會 大使

【講師】

2019 年 3 月 芳水小學 – 社區學校

食育計畫、食育沙龍、繪本沙龍，和孩子一起閱讀繪本、製作甜食！

「味覺の一週間®」 味覺課 Legon de Gout (日本/台灣) 日、中、英三國語言

- 提升你的五感並了解味覺的基礎知識！
- 擴大食體驗！一起來體驗製作的樂趣吧！

【取材】

2022年10月-12月Vol.3 實踐理念經營Labo 【松下幸之助管理學校實踐Labo】

摘自PHP理念經營研究中心

2024年7月號訪談文章 摘自經濟界雜誌《Innovators》

2025年HOTERES 台灣專訪 1 月号 ~ 5 月号、8 月台灣特刊

【著書】

- 愛上甜食（台灣/上優出版社）
 - 與Cecilia媽媽一起製作的甜點之食譜卡（日本出版社じゃこめて）
 - 2023年 ~ 領導者所擁有的 ~ 我的人生信念（日本/PHP出版社）
- 我回饋世界的第一步！ ” 作為一般社團法人OneDaySchool®・一日學校代表理事撰寫

【自我介紹】

我是陳星華Cecilia渡辺明日香，One Day School®・一日學校的創始人（一般社團法人OneDaySchool的代表理事）。

我來自臺灣，我的父母經營一家台菜餐館，從小就在家裡幫忙。我身邊總是有很多大人，他們常常告訴我很多不同的見解和自己的寶貴經驗。現在回想起來，當時的環境真的是很幸運。也是今後給了我人生重大的影響。

也是在日本的貿易公司工作的關係經常往來世界各地，在一次的因緣際會下去了緬甸拜訪一個村莊。和孩子們有互動，看到孩子們對任何事物的好奇心以及向上的積極學習態度，讓我留下很深刻的印象。

我來自台灣，在我父母的台灣餐廳幫忙長大的過程中，有機會認識了各種讓我崇拜的大人。也是因為在日本的貿易公司工作的關係經常往來世界各地，這些經歷讓我對人生有不同的見解與看法。幾年前，我正處於人生最大的危機，當初訪緬甸時，我發現了自己的宏偉夢想：成為世界各地孩子的母親。我心裡想：「即使再忙，我也能做一天！」於是我開始行動為大家創造一個機會，透過跨文化體驗來拓展小孩子未來的夢想，並繼續支持下去。我們希望能提供給大家「想貢獻的願望成真」，並擴大到世界各地。透過與孩子們之間的微笑，在生命中僅有一天的寶貴時光，分享超越年齡和國籍的感動。

2020年5月20日成立了One Day School®執行委員會，並於翌年5月成立一般社團法人One Day School。為了實現One Day School構想中的「跨越世代與國籍的250年計畫」，我很幸運的進入PHP研究所「松下幸之助經營塾」學習。入塾不久後，在一次發表自己的志向和事業的志向時，當時深受感動的是因為松下電器的真使命也提到實現「250年計畫」，構想與我的想法有許多共鳴。至今仍然是我力量的最大源泉之一。

2025 年是新的開始、改革的一年，也是追求成長象徵的一年。今年，我把執行委員會主席的職位傳

承給下一代的領導人，希望能為一日學校未來的人力資源發展奠定良好基礎。此外，作為事業主體，我們將從本學期開始於 7 月 13 日至 20 日舉辦 ODS 東京暑期夏令營。8 月 2 日，我們將在山口縣長門市開設 OneDaySchool® 一日學校。未來，我們的目標是將其轉變為「社區共創」和「國際交流 x 義工活動」，希望在每個不同的地區開設學校。

我們希望從現在開始，世界將充滿更多「能獨立行動的人」、「能為改善社會問題思考與行動的人」、「具有不斷學習心的人」和「能夠在生活有散發出自信光芒的人」。希望所有參與一日學校或和我們有互動的人將來都能在現實的社會中成為成功的人。此外，我將繼續珍惜與重視每個緣分，希望未來認識相互往來的公司企業行號和每個人，大家能繼續努力達成自我實現與能夠帶動社會的發展力。一起展望未來，為「共創」的主題下，解讀時代的變遷，並發揮力量傳承給下一代。

「至誠通天下！」世界一定會轉動起來！」我們將繼續挑戰，希望打造一個充滿愛與和平的世界做出持續的貢獻。

「ODS 東京夏令營特別網頁已開通」

在專題頁面上，我們發布了招募志工和小學生的計畫、介紹師質、課程等最新資訊。

有關“ODS 東京夏令營”的更多信息，請參閱特別頁面。

日本語版: <https://japan-lc.org/>

中国語（繁体字）版: <https://japan-lc.org/ch/>

【有關此報導媒體詢問的聯繫方式以下】

一般社團法人One Day School（非營利徹底型）

広報担当: 幅上敦（Atsushi Habagami）

電子郵件: info@one-day-school.org