

春節篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

春節之由來

- ◇「春節」在古代多稱為「元辰」、「元正」、「正旦」或「元旦」等，意思是一年的第一個早晨。



年

◇「年」的概念，是與古代的天文節律與農作物生長的周期性緊密相聯的。春種、夏耘、秋收、冬藏的循環往復，人們在取得好收成時，總要慶賀一番，久而久之就成為年中最重要的節日。

- ◇在歷史上春節的時間並不一致。1911年辛亥革命後，曾採用西曆曆制，把西曆（即陽曆）一月一日稱為「新年」或「元旦」，而將農曆正月初一定為「春節」。



春節過年的兩個傳說

◇ 人們慶幸沒有被可怕的年獸吃掉而相互恭賀

◇ 玉皇大帝曾聽信謠言要四海龍王淹死人們，幸虧觀世音菩薩拯救，才免除了人們的浩劫，所以人們在大年初一見面時，總要互道「新喜」。

春節之食物

中國土地遼闊，各個地區的人民都各有應節食物。



年糕



湯圓



餃子



糉子



辦年貨

糖冬瓜

開心果

糖果

糖蓮子

瓜子

春節之習俗風尚



利是



放爆竹

(隨着時代改變，很多地區都禁止放爆竹了)。



拜年

大掃除



春聯



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！

元宵節 篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

中國文化研究院
ACADEMY OF CHINESE STUDIES

元宵節的由來

- ◇ 元宵節也稱「元夕節」、「上元節」，每年農曆正月十五舉行。
- ◇ 一年之中有所謂「三元」——正月十五稱為「上元」，七月十五稱為「中元」，十月十五稱為「下元」；「宵」即夜也，所以元宵亦有一年之中第一個月圓之夜的意思。

元宵節的兩個傳說

- ◇ 祭祀「泰一神」：泰一神亦稱「太乙神」，主宰人間的風雨、饑饉和瘟疫。據說，漢武帝曾久病不癒，求助太乙神後竟奇跡治癒，乃於元鼎五年（公元前112年）開始建太乙祠壇祭祀，每逢正月十五通宵達旦以盛大的燈火祭祀，從此便形成元宵節張燈結綵的習俗了。
- ◇ 東漢明帝篤信佛教，於上元夜在宮廷、寺院，燃燈表佛，命令士族、庶民一律掛燈，遂相沿成俗。



元宵節的習俗

中國文化日 之 傳統節日知多少



舞獅及舞龍



踩高蹺



掛花燈



迎紫姑

(紫姑是傳說中的廁神和占卜神，
也是一位主管生育的女神)



元宵節的食品

元宵(湯圓)



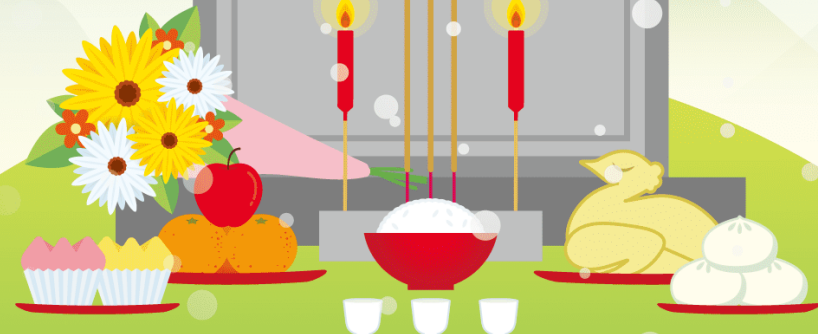
掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容!

中國文化日 之 傳統節日知多少

清明節 篇

清明節的由來

- ◇ 清明節在農曆的三月，相當於西曆的4月5日左右舉行。
- ◇ 清明節有說是由古代的寒食節演變而來。寒食節的日期在冬至後的105天或106天。
- ◇ 是民間祭墓的節日



中國文化日 之 傳統節日知多少

寒食節的兩大傳說

- ◇ 上古時期周代在春天將近結束時，會警告人民小心火燭，演變成禁火的習俗。
- ◇ 祭奠春秋戰國時期晉國的重臣介子推，因他遭火燒死，晉文公因而下令老百姓禁止生火舉炊，並得事先準備好食物，在禁火期間吃這種冰冷食物，即所謂「寒食」。

清明節的習俗

- ◇ 祭祖掃墓
- ◇ 郊遊
- ◇ 植樹
- ◇ 插柳



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！

端午節 篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

端午節的由來

- ◇ 端午節是每年農曆五月初五舉行
- ◇ 端午節的源起，歷來眾說紛紜，有說是紀念戰國時代詩人屈原，有說是古代吳越民族祭祀「龍」的活動日等。

屈原的傳說

- ◇ 屈原是戰國時代楚國人，曾擔任楚國的三閭大夫，忠心愛國。
- ◇ 楚懷王因信讒言將屈原逐出都城
- ◇ 公元前278年，屈原於當年五月五日抱石自沉於汨羅江，以死殉國。
- ◇ 為了紀念屈原，每年五月初五，人們都要包糉子、划龍舟來紀念他。



端午節的習俗

賽龍舟



草藥沐浴、掛菖蒲、
艾草、石榴花、
蒜頭和龍船花於門前
辟邪驅瘟



端午節的食品

糉子



五毒餅



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！



七夕節 篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

七夕節的由來

- ◇ 七夕節在農曆七月初七日舉行
- ◇ 源於牛郎和織女的傳說

牛郎和織女的傳說

- ◇ 人間的牛郎與本為王母娘娘外孫女的織女喜結良緣後，互敬互愛，生兒育女。
- ◇ 天帝得知織女下嫁人間，勃然大怒。七月初七日，王母娘娘奉旨帶着天兵天將，捉了織女。
- ◇ 牛郎經原為仙牛的老耕牛之幫助，追上天去，眼看就要追上織女，王母娘娘撥下金簪一劃，牛郎腳下立刻出現了一條天河。
- ◇ 遙隔兩岸的織女和牛郎只能遙望對泣，哭聲感動了喜鵲，霎時無數的喜鵲飛向天河，搭起一座鵲橋，牛郎織女終於可以在鵲橋上相會了。
- ◇ 王母娘娘無奈，只好允許牛郎織女每年於七月初七相會一次。



中國文化日 之 傳統節日知多少

七夕節的習俗

- ◇ 祭拜七夕，一般將供品中的一半投於屋上給織女享用，餘下的大家分享。
- ◇ 玩乞巧遊戲，如穿七孔針。
- ◇ 玩「丟巧針」，即在七月七日上午，拿一碗水暴曬日中，空中的微塵會在水面產生一層薄膜，把平日縫衣或繡花針投入碗中，針便會浮在水面，此時觀看水底針影，若呈現如花朵鳥獸的影子，則投擲者便「乞得巧」，表示織女賜給她一根靈巧的繡花針，可以繡出美麗的圖案。

七孔針



巧食



七夕節食品

巧食



五子



餃子、餛飩、麪條和油果子等，統稱為「巧食」。
「五子」（桂圓、紅棗、榛子、花生、瓜子）等乾果



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！

盂蘭節 篇

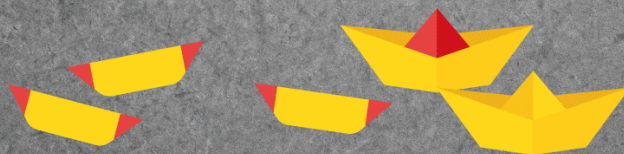
中國文化日 之 傳統節日知多少

盂蘭節的由來

- ◇ 盂蘭節又稱中元節，香港人俗稱為「鬼節」，在農曆七月舉行。
- ◇ 中國傳統祭祖的節日之一
- ◇ 傳說每年農曆七月鬼魂可以來到人間

盂蘭節的傳說 目蓮救母的故事

- ◇ 目蓮是古印度富商之子，為人慈悲善良，信奉佛教。
- ◇ 他的母親是一個愛財如命，最憎恨僧尼的人。
- ◇ 目蓮母親死亡後，目蓮也出家修成羅漢，並在地獄中見到受苦的母親。
- ◇ 目蓮想救母脫離地獄，但無計可施，於是祈求佛陀。
- ◇ 佛陀讓目蓮於七月十五日建盂蘭盆會，讓天下惡鬼全部吃飽，母親才能得救。於是有了七月十五設盂蘭供養十方僧眾以超渡亡人的佛教典故。



中國文化日 之 傳統節日知多少

盂蘭節的習俗

盂蘭勝會

- ◇ 舉行盂蘭勝會
- ◇ 演神功戲、派平安米。
- ◇ 市民在路邊焚燒紙錢香燭以超渡遊魂，以確保闔家平安，不受亡靈侵襲。
- ◇ 不少廟宇道堂會舉行附薦法會，表達對往生親友的思念。



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！



中秋節 篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

中秋節的由來

- ◇ 中秋節在農曆八月十五日舉行
- ◇ 中秋節是月圓之夜，古人把圓月視為團圓的象徵，因此稱八月十五為「團圓節」。
- ◇ 中秋起源在中國各地都有不同的說法，也流傳着如「嫦娥奔月」、「月神生日」等神話故事。

中秋節的習俗

- ◇ 賞月：古代帝王有春天祭日、秋天祭月的祭典，民間也有中秋祭月之風俗，現代演變為賞月。每當中秋月亮升起，人們將月餅、石榴、棗子等瓜果供於桌案上，拜月後，全家人圍桌而坐，邊吃邊談，共賞明月，歡度佳節。

中國文化日 之 傳統節日知多少

月餅與中秋節的關係

- ◇ 月餅最早出現於南宋，不過當時的月餅與中秋節毫不相干，只是一種小吃。
- ◇ 月餅真正與中秋節有聯繫是在明代，當時北京城裏出現了一種以果做餡的月餅。人們在中秋節這一天會自己製作月餅，用於自食和贈送親友，以表達團圓和祝賀之意。

中秋節食品

芋頭



月餅



「團圓餅」



「團圓餅」，是類似月餅的大小餅子，一個蒸籠只蒸一個，餅內包有糖、芝麻、桂花和蔬菜之類，餅子外型壓有各色圖案。



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！

重陽節 篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

重陽節的由來

- ◇ 農曆九月初九為重陽節
- ◇ 按照《易經》「九」為陽數，兩九相重，是為「重九」，即兩陽相重，故名「重陽」。
- ◇ 戰國時代已有「重陽」的稱謂
- ◇ 西漢初年的宮廷已有過重陽的習俗
- ◇ 唐朝皇室確立重陽為正式的節日

重陽節的風俗

- ◇ 重陽登高避災
- ◇ 欣賞菊花
- ◇ 帶茱萸



帶茱萸



菊花



吃蓬餌
(即重陽糕)



重陽節的傳說

- ◇ 傳說有一個農夫名叫桓景，他和家人住在河邊的小村子裏。
- ◇ 村子旁邊的河裏住着一個病魔，這病魔讓一些村民得到怪病而死。
- ◇ 有一年，桓景的家人得了怪病。在村子邊的高山上有一位醫術非常高明的老人，桓景便去找這位老人幫忙。
- ◇ 老人答應幫桓景配製解藥，並預告病魔會在該年九月九日從河中現身，來危害村民。老人又指病魔最害怕幾樣東西：茱萸的葉子、菊花釀成的酒，還有青龍寶劍。
- ◇ 桓景在該年九月九日請所有村民先到山上避難，一個人留下來獨自對抗病魔，最終將病魔消滅。
- ◇ 農曆九月九日登高避禍這習俗便流傳下來



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！

冬至篇

中國文化日 之 傳統節日知多少

冬至的由來

- ◇ 冬至也稱「冬節」
- ◇ 當天是全年最寒冷的日子，冬至後春天便開始回來。
- ◇ 相傳周代以冬至前一天為歲終，秦朝沿襲周代習俗，以冬至為一年的開始，漢朝稱冬至為「冬節」、「日至」。宋朝以後，官場要舉行賀節的儀式，並且放假休息，民間更為熱烈慶祝。

冬至大過年的原因

- ◇ 古人要在冬至趕回家與家人團聚，表示年終有歸宿。
- ◇ 閩台有俗諺云：「冬至大過年，唔返無祖宗」。
- ◇ 冬至是春節的前奏和序幕



中國文化日 之 傳統節日知多少

冬至的習俗

- ◇ 祭神：為酬謝神靈一年來的保佑和祈求來年豐順
- ◇ 祭祖：這一天家人團聚，祭祀先祖，然後全家聚餐。
- ◇ 敬老：敬老的方式之一是吃「長壽麪」（又稱冬至麪）
- ◇ 祓禳辟邪：有煮赤豆粥以禳疫，也有將鹽藏在荷包和囊袋裏，以備在冬天儲藏物品時防蟲。現今很多祓禳辟邪的儀式和活動在中國已經基本失傳了。



掃一掃呢個QR code
了解更多精彩內容！

冬至食品

南方人吃
湯圓



北方人吃
餛飩



西北方人吃
餃子

