第一屆全港小學中國歷史文化
常識問答比賽

閱讀材料 二

文化類

主辦　教育局　協辦　中國文化研究院

閱讀材料 二 文化類

中國文化研究院 ACADEMY OF CHINESE STUDIES

目錄

1 中國人的節慶 1.1-1.2

2 何謂二十四節氣 2.1-2.4

3 香港的車公誕和天后誕 3.1-3.2

4 中國建築 4.1-4.2

5 中國的武術 5.1-5.2

6 中國古代的三書六禮 6.1-6.2

7 古人怎樣記錄時間？ 7.1-7.2

8 指南針 8.1-8.2

9 火藥 9.1-9.2

10 造紙術 10.1-10.2

11 印刷術 11.1-11.2

12 敦煌石窟藝術 12.1-12.2

中國文化研究院 ACADEMY OF CHINESE STUDIES

目錄

13 書畫同源 13.1-13.2

14 京劇和粵劇 14.1-14.2

15 中國傳統玩具 15.1-15.2

16 中國名樓與名橋 16.1-16.2

17 中國名花 17.1-17.2

18 中國的園林藝術 18.1-18.4

19 孔子教育學生的四大方針 19.1-19.2

20 中國的八大菜系 20.1-20.2

21 中國古代服飾 21.1-21.4

22 古人的體育運動 22.1-22.2

23 中國各地特色民居 23.1-23.2

24 中國樂器 24.1-24.2

1 中國人的節日

中國人的節日可多了！看看日曆，你能找到以下主要傳統節日在公曆的哪一天嗎？古人慶祝這些節日的方式跟今天有甚麼不同呢？

元宵節

農曆正月十五的元宵節又稱「上元節」，當天，民間多吃元宵（湯圓）應節，象徵家人團圓。此外還有掛花燈、猜燈謎、踩高蹺（㊊［翹］，㊐［qiāo］）、舞獅、舞龍等活動，這一連串慶典活動稱為「鬧元宵」。元宵節晚上，平日三步不出閨門的婦女難得也可以外出參與慶祝活動，這天往往就是男女相識、相會的時機，因此元宵節也稱「中國情人節」。

元宵花燈會

山東人以舞獅作為「鬧元宵」節目

端午節

說到農曆五月初五的端午節，很多人馬上想到龍舟競渡；不少人認為這是為了紀念屈原，其實這習俗早已存在，古人把龍船視作送走災邪的工具，後來慢慢演變成端午龍舟競渡的習俗。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

「五月五日」又稱「惡月惡日」，人們習慣懸掛不同的東西來辟邪，當中包括菖蒲、艾草和石榴花。菖蒲被視為驅除不祥的寶劍；艾草是一種可以治病的藥草；石榴花的根部則可驅蟲。

艾草被視為可「辟邪」之物，人們在端午節把它掛在家門前。

中秋節

吃月餅是農曆八月十五中秋節的習俗。月餅真正與中秋節有聯繫是在明代。當時，北京城裏出現一種以果子做餡的月餅，人們在中秋節會自己做月餅，以自用和贈送親友，表達團圓和祝賀之意。當時月餅並沒有統一做法，各適其適，例如月牙月餅、葫蘆月餅等。

冬至

古人視冬至為一年之始，當天都會趕回家過節。傳統習俗還包括祭神、祭祖、敬老等。「敬老」的方式是大家一起吃長壽麵，祝願長輩長壽。應節食品方面，南方人吃湯圓、北方人吃餃子、陝西人吃紅豆米粥。

餃子是北方地區的冬至應節食品

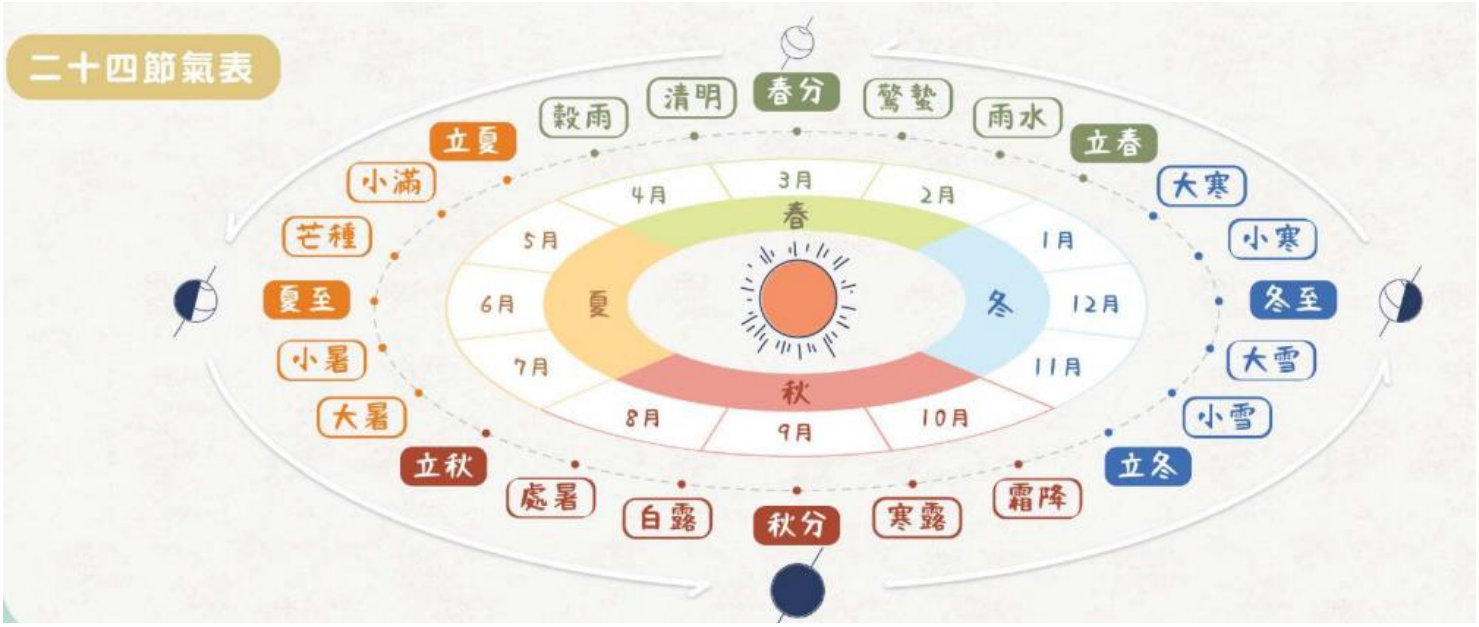
陝西人吃的紅豆米粥

傳統節慶活動都離不開中國人的生活習慣和文化特色，並寄寓了人們的美好願望。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

2 何謂二十四節氣

你能在日曆上，找出二十四節氣嗎？



中國人把一年分成四季，每季六個節氣，共二十四節氣。

節氣與四時耕作

古人長期觀察天象和自然變化，把一年劃分為春、夏、秋、冬四季，並在此基礎上按物候變化，創設出二十四個節氣。人們根據節氣來安排農事，如「立春三日，百草發芽」，因為立春後，氣温逐漸升高，所以各種草木就開始發芽；「清明前，栽竹平」意思是栽種竹草花木，必須選在清明前，這樣才會有好收成；「寒露麥，霜降豆」指出寒露時最適合種麥，霜降時適宜種豆，可見節氣便利了一年的農事安排。

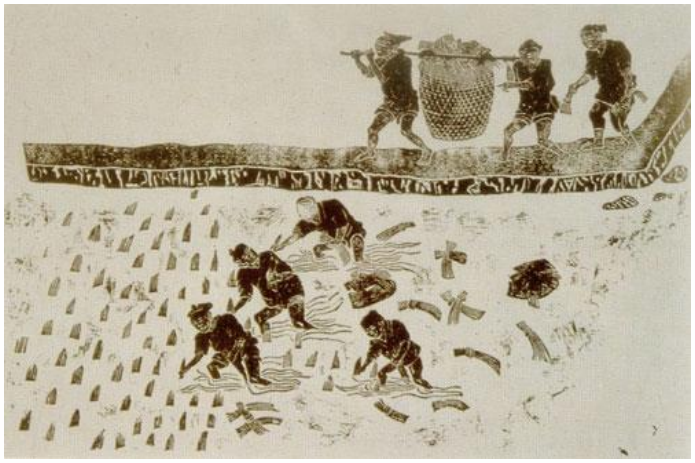
人們為了便於記憶二十四節氣的順序，編成了以下歌訣：

春雨驚春清穀天，夏滿芒夏暑相連，

秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

有了曆法和二十四節氣作為依據，農民的四時耕作也就有了規律。曆法提供了可依循的規律，如農業諺語中所言：「莊稼不用問，隨着節令種」；「小暑不種薯，立伏不種豆」，意思是在伏天，即一年中潮濕又悶熱的日子後，不要種植紅薯，因為紅薯會無法結果；「立夏小滿家家忙，男女下田去插秧。」即夏天到來後，男女都要開始下田幹活。這些都是世代農民極其寶貴的經驗總結。



古代農民在種植水稻

有趣的民間習俗

民間有不少和二十四節氣有關的習俗，當中香港人應最熟悉「驚蟄（㊊［佐］，㊐［zhé］）打小人」了。「驚蟄」表示天氣轉暖、春雷初鳴，藏身在地下過冬的蛇蟲鼠蟻漸漸甦醒過來。相傳在這天拜祭百獸之王——白虎，能免除毒蟲禍害。其後發展成在白虎面前「打小人」，小人便會被制服，以後不能再興波作浪。

市民在路邊「打小人」、祭白虎。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

附錄：二十四節氣釋義

季節	節氣	釋義
春季	立春	春天從此開始
	雨水	天氣漸暖，雨水增長
	驚蟄	天氣轉暖，逐漸有春雷，冬眠的動物將出土活動
	春分	晝夜幾乎等長，中國大部分地區的*越冬作物進入春苗生長階段 （*越冬作物指在秋季播種，幼苗經過冬季，到第二年春夏收成的農作物。）
	清明	中國大部分地區天氣晴朗，萬物滋生
	穀雨	雨水顯著增多，穀物茁壯生長
夏季	立夏	夏天從此開始
	小滿	北方夏熟作物顆粒飽滿，南方進入夏收季節
	芒種	麥子長芒，夏收作物成熟，可以收割，*大秋作物應該開始播種 （*大秋作物指在秋天收成的農作物。）
	夏至	白晝最長，農作物生長旺盛，需要加強田間管理
	小暑	夏天以後，天氣炎熱
	大暑	一年之中最熱的時期

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

季節	節氣	釋義
秋季	立秋	秋天的開始
	處暑	表示暑天結束，氣温開始下降
	白露	天氣漸涼，秋收作物即將成熟
	秋分	白天、黑夜等長
	寒露	天氣更涼了，開始秋收秋種
	霜降	北方開始出現初霜
冬季	立冬	冬天的開始
	小雪	黃河流域開始下雪
	大雪	北方地區漸有積雪
	冬至	寒冬到來，白天漸短
	小寒	中國大部分地區進入嚴寒時期
	大寒	一年之中最寒冷的時期

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

3 香港的車公誕和天后誕

香港是一個現代化的社會，但仍然保存着不少多元化的傳統節慶活動。車公誕和天后誕可算是最為大家熟悉的例子。

車公誕

每年年初三，沙田的車公廟都香火鼎盛，很多善信在這天前來拜車公。其實，車公的誕辰是在農曆年初二，但因為年初三是「赤口」，不宜拜年，善信於是改在年初三拜祭車公。善信上香後，多會依照習俗，轉動壇前的銅風車，祈求新一年轉出好運。

拜車公的習俗是從何時開始的呢？據說明代末年，新界爆發疫症，死亡者眾，尤以沙田為甚。後來有人翻查史書，發現宋朝的車大元帥曾遏止疫症，村民便請人製作車公像，並興建車公廟供奉。

廟宇落成之日，疫症即被控制下來。村民為表感激，於每年的車公誕拜祭車公。除了沙田的車公廟外，西貢也有一座建於清末的車公廟，是香港最古老的廟宇之一。

車公廟內的銅風車

過年時到車公廟拜祭的善信

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

天后誕

天后是香港和華南沿岸省份最常供奉的神祇之一。傳說天后生於一個官員的家庭，出生時紅光滿室，香氣四溢，出生至滿月均沒有哭過，所以取名「林默娘」。

相傳林默娘自小有異能，常預料到有海難意外發生。她到了二十九歲時，就升天變成神仙。其後，她常於海濱顯靈，救人無數。清朝康熙年間，清廷的戰船在海上擱淺沉沒，兵將向天后禱告後，隨即脫險。天后可說是航海者的知名守護神。

香港現今最少有 40 座天后廟，最古老的一座位於西貢佛堂門。每年的天后誕（農曆三月二十三日）都會有數萬名信眾前來參拜，有些賀誕者會於漁船和駁船上掛滿色彩繽紛的旗幟，船上還有舞獅。

各區也會舉辦慶典活動，如元朗的「飄色會景巡遊」，樂手和其他表演者會沿大街巡遊至天后廟，好不熱鬧。

西貢佛堂門天后廟

天后誕巡遊

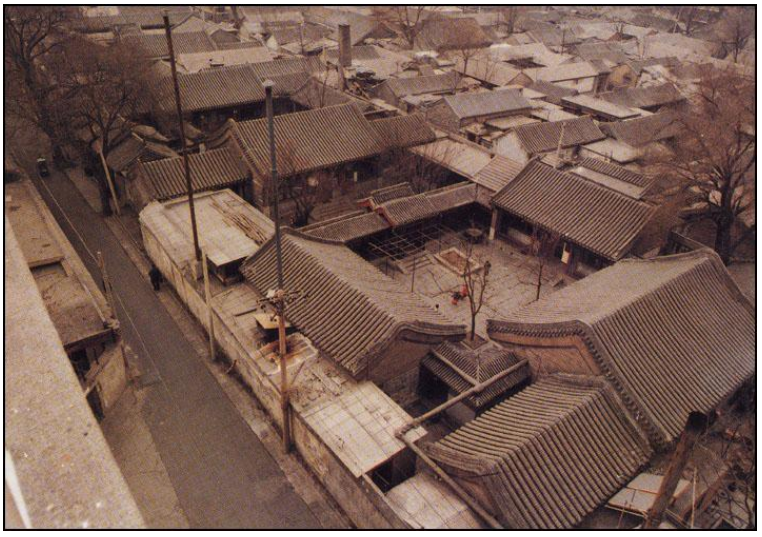
© 中國文化研究院有限公司版權所有。

4 中國建築

中國傳統建築具有很高的藝術成就和獨特的審美特徵，在整體布局和建築物的造型方面，講究對稱協調。建築物一般劃分為台基、屋身與屋頂三段。台基是房屋下面用磚石砌成的平台，是建築物的底座，有防水避潮的作用；屋身是人們居住和生活的地方，包括柱子、門、牆、窗等；屋頂不僅有實際遮風擋雨的功能，而且一般還有別具意義的裝飾，例如屋脊獸是常見於房脊上的雕塑，被視為可以「護脊消災」的神獸。

按台基、屋身與屋頂三段式劃分的建築，有些建築物以屋脊獸作裝飾（右圖）。

在建築的佈局上，一個大型的組羣往往由許多庭院組成，庭院又分主次。主要的庭院規模較大，居於中心位置，用較高等級的材料興建；次要的庭院規模較小，圍繞主庭院佈置。



四合院是中國著名的傳統民居建築

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

木構建築是中國建築的主流，即以木材為主要建築材料。技藝方面以榫（粵［筍］，普［sǔn］）卯（粵［牡］，普［mǎo］）為建築組件的主要接合方式，再以傳統工具加工安裝。

榫卯：傳統木工的一種技術，把兩個或多個構件接合起來的方式。構件中的凸出部分稱為榫，凹入部分則稱為卯。最基本的榫卯結構由兩個構件組成，其中一個的榫頭插入另一個的卯眼中，使兩個構件連接並固定。這種技術也廣泛應用到家具製作上。

木構建築結構以木柱為主，用立柱的方式在柱上架上橫樑，樑上又再架木柱，層層疊疊，柱子是支撐整座建築的重要構件。

建築物內的立柱橫樑

衙(粵 [牙]；普 [yá])門等官方設施也採用同一建築方式

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

5 中國的武術

說到讓外國人最感興趣的中華文化項目，「中國功夫」肯定榜上有名。已故的著名影星李小龍，成功把中國功夫介紹到國外；時至今天，仍有為數不少的外國人熱愛功夫，崇拜李小龍，這可說是中國文化軟實力的展現。

一代功夫巨星——李小龍

「功夫」即是武術。中國武術歷史悠久，追本溯源，它大概是來自原始社會的狩獵與戰爭，到了夏、商、周時期，發展成用於操練士兵的「武舞」。春秋戰國時期，隨着金屬兵器推陳出新和列國爭戰不休，武藝發展得更蓬勃。手搏、角抵（類似今天的摔跤、相撲）、劍道等武技也逐漸形成。

少林寺習武僧人

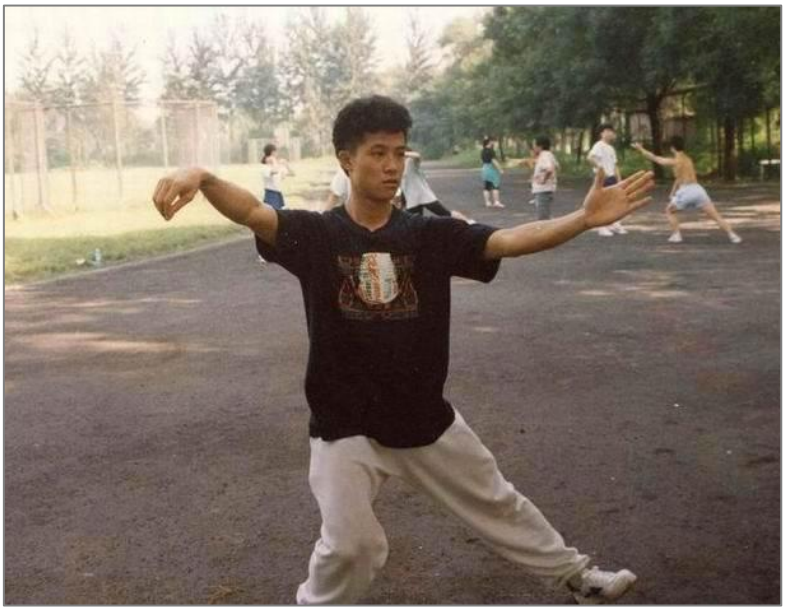
武術在戰國時稱為「技擊」，當時技擊主要是以作戰為目標的攻防格鬥技術。「技擊」、「武藝」和「武術」的意思大致相同，現在一般統稱為「武術」，並列為正式的運動比賽項目。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

中國武術的特點反映在技擊和保健兩方面，習武者既學習臨敵格鬥，也藉此鍛煉身心。

技擊方面，武術可用以自衛克敵，無須戴上護具，也沒有特定的規則限制，講求發揮出「真正」的武術精神。武術的踢、打、摔、拿等動作，可按一定的運動規律變化為攻守進退等招式，也可以使用兵器，如槍、棍、劍、匕（粵［備］，普［bǐ］）首、鈎等。

十八般武藝中部分的兵器



打太極拳可作為一種健身活動

保健方面，武術重視內外兼修。「外」即鍛煉肢體和體能，「內」則是通過呼吸推動肺部下面的橫膈肌，使內臟間接運動，同時以「大腦入靜」的訓練，促進人體氣血有序地運行。「氣功」就是鍛煉呼吸的方法，例如打太極拳時，動作和呼吸要互相配合，意念要專注，心平氣和，可視為一種養生保健的功夫。

練武也是情操的修行，練武者崇尚「武德」，這是一種人格修養，以社會的公德為基礎，並強調「信義俠勇」四個字，這與中國傳統美德一脈相承。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

6 中國古代的三書六禮

古人一生中有幾個重要的禮儀。首先，到了成年，男子有「冠禮」，女子有「笄禮」（粵［雞］，普［jī］）。成年禮之後，「昏禮」就是人生第二個里程碑，也即是「婚禮」。「婚」本作「昏」。古人認為黃昏是吉時，因而常在黃昏時行娶妻之禮——「昏禮」。

古人十分重視婚禮。他們認為結婚是為了事奉宗廟祖先、延續香火，在婚禮過程中要遵守許多繁文縟節，以體現婚禮的莊重。

漢族婚姻禮儀，創於周代，從議婚至完婚共有六種禮節。《禮記》規定「婚」的程序是：「納采」、「問名」、「納吉」、「納徵」、「告期」和「親迎」。當中以「納徵」和「親迎」最重要，加上「三書」（即聘書、禮書和迎親書），合稱為「三書六禮」。

漢族婚姻禮儀的「六禮」	
一、納采	由男家家長請媒人向物色好的女家提親。
二、問名	女方家長接納提親後，將女兒的年庚八字（出生日期、時辰）交給媒人帶到男家，以便男家卜問吉凶，決定成婚與否。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

漢族婚姻禮儀的「六禮」	
三、納吉	又稱「過文定」，在男方問名、合八字後，肯定雙方年庚八字沒有相沖相剋，再將卜婚的吉兆通知女方。
四、納徵	又稱「過大禮」，即男家把聘書和聘禮送到女家。
五、請期	又稱「乞日」，即男家擇定完婚的良辰吉日，寫成請期禮書送往女家，與女家商定迎娶日期。
六、親迎	或稱「迎親」，在結婚吉日，新郎攜迎親書，會同媒人、親友親自往女家迎娶新娘。

歷朝曾因六禮繁瑣，而有所簡略。《朱子家禮》僅取當中的三禮，其後三禮成為明代的定制。到了清代，更加只重視納采和親迎二禮，中間加「鋪房」一禮，即女家在早一天送來掛帳，鋪設新房。清末民初時，新式婚俗在城市漸漸成為時尚，但仍與舊式古禮並存。

北京紫禁城，清同治皇帝大婚，前往迎接皇后的儀仗隊(1873 年英國《倫敦新聞畫報》，畫師威廉•辛普森繪)

二十世紀三十年代的婚禮，新娘穿粉色的旗袍，披戴婚紗，新郎穿西裝，反映當時社會開始變得西化。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

7 古人怎樣記錄時間？

遠古時代，古人以「結繩」來記日子。當一個人出遠門時，會在腰間繫一根繩子，過了一天，就在繩子上打一個結，最後數數繩子上的結，就知道自己走了多少天。如果兩個人約好十天後見面，他們可以在小木片上刻上十道刻痕，把小木片劈開兩半，每人各拿一邊，每過一天便削去一道刻痕，削了十道痕後，就是他們再見面的日子，這就是「刻木相會」。這都是原始的記錄時間方法。

古人刻木記事

曆法是甚麼?

古人留意到一年四季是周而復始的，只要計算出這個循環，便可以掌握時間的規律，曆法自此出現。曆法是一門計算周期的學問，一年為一個周期，以地球圍繞太陽公轉計，約需 365.25 日；月盈月虧的周期，大約是 29.53 日，即一個月。曆法明確安排了年、月、日的周期，方便人們記憶及使用。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

中國曆法是如何制定的？

傳說羲和兄弟受命參照日、月、星表制訂曆法。

中國在夏朝已開始制定以歲紀年的「夏曆」，其後不斷完善，最後產生了沿用至今的陰陽曆，即農曆。

據考證，陰陽曆從商代開始使用。農曆一年有 6 個 30 天的月份，6 個 29 天的月份，加起來是 354 日，與一年的長度 365 日差 11 天。如果不作調整，每三年就會相差一個多月。於是古人每三年加一個月，這個月叫「閏月」。在 19 年內加上七個閏月，共 235 個月，就基本上能保持月份和氣候一致。

天干、地支與十二時辰

古人習慣以天干與地支來記錄年、月、日、時。兩者經一定的組合方式配成 60 對，為一個周期。天干有 10 個，地支為 12 個。

天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸		
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥

干支紀年法，是以天干放前，地支放後，排序為甲子、乙丑、丙寅……如此類推，形成六十干支循環，作記年之用，例如 2021 年牛年就是辛丑年。

此外，地支也用來記錄時間，每個時辰等於今天的兩小時，即是：

時辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
對應現代時間	23:00 至 01:00	01:00 至 03:00	03:00 至 05:00	05:00 至 07:00	07:00 至 09:00	09:00 至 11:00	11:00 至 13:00	13:00 至 15:00	15:00 至 17:00	17:00 至 19:00	19:00 至 21:00	21:00 至 23:00

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

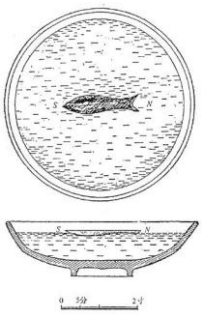
8 指南針

指南針是中國古代四大發明之一。它的前身是司南，是一種利用天然磁石製成的人工指向工具，也是最古老的指南裝置。司南外形像一把勺子，把它放置在光滑的地盤上，它的柄就會指向南方。

司南

唐代和宋代年間，人們以磁化方法製造指南針，可說是科學技術和科學認知的巨大進步。此後，人們不僅製造出各種指南針，還發現了製造磁化鋼片和鋼針的方法。

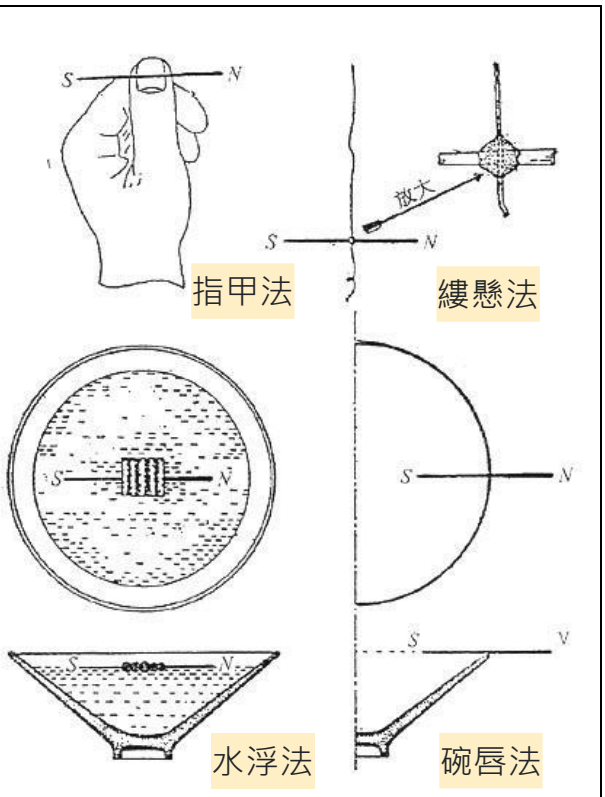
宋代曾公亮的《武經總要》記述軍隊用指南車或指南魚來辨悉方位。方法是先以人工磁化魚形的薄鋼片，然後使它浮於水上，它就能指示方向。

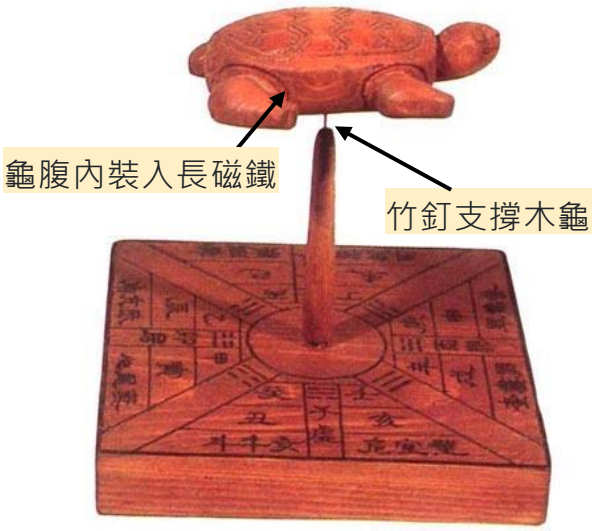


曾公亮製造的指南魚

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

沈括是北宋時期的偉大科學家，他發現用磁石磨針尖，針尖就能指向南方，也有指向北方的。所用的針是縫紉用的鋼針，以磁石的北極磨針鋒，鋼針便會指向北；以磁石的南極磨針鋒，則會指向南。他又詳細記述了四種指南針的製造和安裝方法：

一、 指甲法： 把磁針擱在指甲上，由於甲面光滑，磁針便能旋轉。	
二、 縷懸法： 在磁針中部塗上蠟，粘一根蠶絲，掛在沒有風的地方，讓磁針指示方向。	
三、 水浮法： 在磁針上穿幾根燈心草，讓它浮在水面，指示方向。	
四、 碗唇法： 把磁針擱在碗邊，讓磁針旋轉，指示方向。	



南宋陳元靚用小木塊刻成龜形，在龜腹內裝入一條長磁鐵，鋼針從龜尾插入，與磁鐵相接觸。龜腹挖一小圓凹形，用竹釘支撐木龜在固定位置，讓它自由地在支點上旋轉，指南龜可說是近代羅盤的始祖。

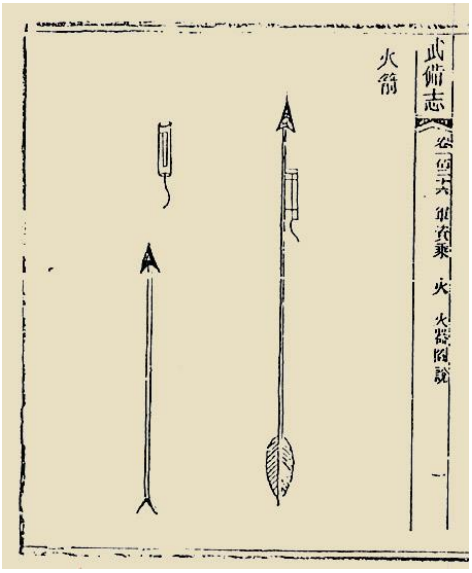
© 中國文化研究院有限公司版權所有。

9 火藥

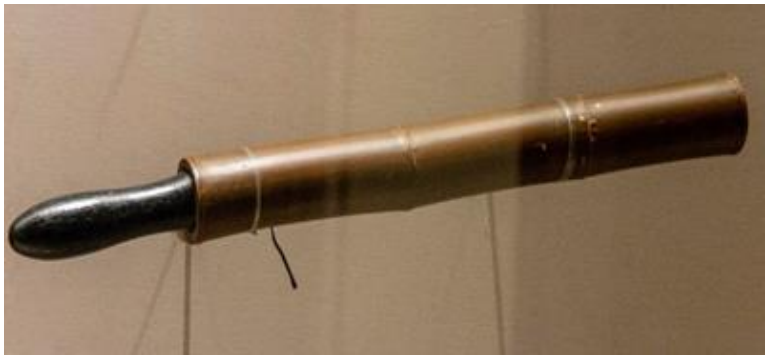
火藥是中國古代四大發明之一，在唐朝中期的典籍已有關於火藥的記載。火藥的發明與煉丹術息息相關。歷代不少皇帝都有長生不老的夢想，煉丹家妄圖煉製長生不老藥，於是利用硝（粵［消］，普［xiāo］）石、硫黃等材料，以明火烘燴的方法，讓材料迅速燃燒，過程中或會引起爆炸。這種引起爆炸的災禍之物，正是最早的火藥。

火藥最初的用途與現代的煙花一樣，只是用於慶典或節日上，直到十世紀的唐朝，才應用於軍事上。當時，中國人開始與阿拉伯人交往，將醫學、煉丹術、火藥與火器技術等傳到阿拉伯。十三世紀中葉，蒙古西征時又把中國的初級火器帶到歐洲戰場，火藥與火器的西傳，觸發了歐洲軍事全面變革。

宋朝時，朝廷已在開封設置火藥作坊，軍事家利用火藥可燃爆的特性，創造出多種燃燒性火器，例如能發射帶火藥包的「火箭」。火器改變了數千年來單純使用刀劍、弓箭等冷兵器的作戰方式。南宋時期更出現了爆炸性的火器——鐵火炮，以及管形火器——火槍。



宋代的「火箭」



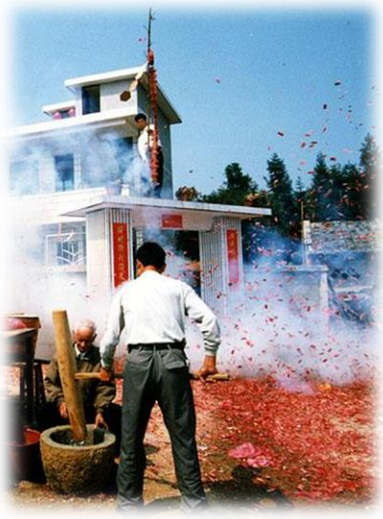
突火槍（模型）

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

同時，一些民間的手藝人也在開封設立煙花作坊，製造出各式爆竹和煙花產品。每逢春節或元宵節，人們都會通宵燃放爆竹和煙花慶祝，增添節日氣氛。

宋代燃放煙花圖

直至現在，火藥的用途更為廣泛，除了在節日放爆竹、煙花外，發射太空火箭、採礦、開鑿等方面，都會用到火藥。由此可見，火藥的發明對文明的推展起了很大的作用。



在節慶時放爆竹

神舟十一號

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

10 造紙術

為甚麼「紙」字是從「糸」字部的呢？原來這跟紙的製作原料有關，早期造紙的原材料都來自植物纖維，例如麻、棉、草等。

很多人以為紙在東漢時期才出現，由蔡倫發明。其實，中國最早的紙——放馬灘紙，在西漢（公元前 202 年至公元 8 年）初期已經面世。後來，蔡倫革新了造紙技術，還使用樹皮、麻頭、破布、漁網等全新原料來造紙。

放馬灘紙

蔡倫改良的紙不但輕便易用，而且能以低成本大量生產，有助傳播文化和文明。後來，蔡倫獲封為龍亭侯，民間就把他改良的紙稱為「蔡侯紙」。

造紙術的革新者蔡倫

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

造紙的過程並不簡單，基本上有六個步驟：

步驟 1	先洗去麻料上的污泥、粗砂、塵土及其他物質，然後切碎，用水清洗。
步驟 2	把洗淨的原料和已經燒製好的草木灰一起蒸煮，使麻料脫色，使纖維純化。
步驟 3	用清水洗滌（㊊［滴］，㊐［dí］）纖維，然後舂（㊊［中］，㊐［chōng］）搗，把纖維變短，分散成細纖維，方便抄成緊密的紙。
步驟 4	把纖維放入長方形的水槽中，加入清水，製成紙漿，並不斷攪拌。
步驟 5	用抄紙器在水槽中抄紙。
步驟 6	利用日光曬乾，然後揭紙。

漢代雖已有造紙術，但當時仍是竹簡、木簡和縑帛並用的時代。到了魏晉南北朝，隨着造紙原料、製作技術與工具的改良，紙的產量不斷提升，紙張才漸漸成為主流。到了宋代，人們開始以水力代替人力作舂搗及製漿等工序，巨型紙槽和抄紙器可抄出巨幅紙張。及至明清兩代，造紙術比以前更為成熟了。

抄紙是把紙漿製成紙張的重要工序。工匠要把紙漿平均散佈在抄紙器上，待紙漿曬乾，就成了紙張。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

11 印刷術

印刷術是中國四大發明之一。印刷術發明之前，古人要把信息流傳下來，必須用手抄寫，不但費時，而且容易抄錯、抄漏。為能準確複製信息，古人不斷鑽研，印刷術便由此而生。

其實，古人很早已懂得「印刷」。他們會使用印章，也會使用拓印技術，複印碑石上的內容，這些都是運用了「印刷」原理的例子。

(左)皇帝使用的印章，稱為「璽」(粵［徙］，普［xǐ］)。

(右)秦朝泰山刻石的拓印，反白字為石刻上的文字複印本。

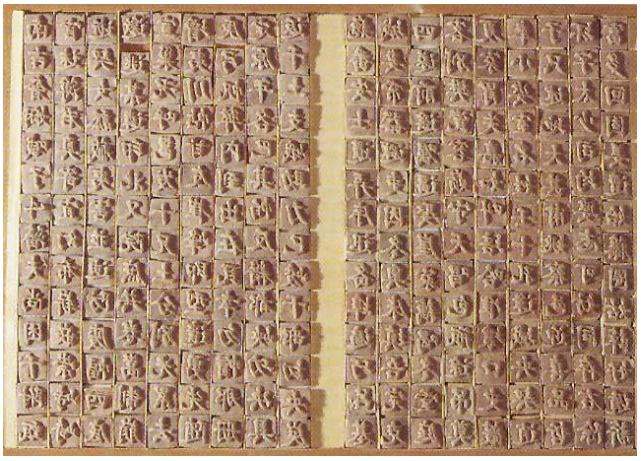
漢朝以來，文明進步，著作增加，單靠手抄來複製書籍，費時失事。於是，雕版印刷術應運而生。人們把文字反刻在一片片的木板上，然後在板面上掃墨，鋪上紙張，用刷子刷過紙張，這樣文字就會轉印到紙張上。魏晉南北朝以後，楷書盛行，這種字體的筆畫簡單，更容易雕刻，大大促進了雕版印刷術的發展。

雕版印刷的主要工具

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

但是，刻板製作費時費工，存放板片佔用很多空間，並常因變形、蟲蛀、腐蝕而損壞。如雕版上有錯字，更須整塊板重刻，製作成本不菲。

北宋時期，人們發明了活字印刷技術。首先出現的是木活字，以及畢昇發明的泥活字，其後是金屬活字。畢昇先用膠泥刻成單字，用火把它燒硬；然後在鐵板上放松脂、蠟和紙灰，並依稿排好文字；接着把鐵板略為加熱，熔化松脂，最後壓一壓，便製成了活字版。



泥活字版

活字佔用空間相對不大，不需要大量人力刻板，也不需要大量木材，這使印刷長篇書籍變得容易。然而，印刷圖畫仍然需要利用雕版印刷。

活字印刷術使刊印長篇書籍變得更容易

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

12 敦煌石窟藝術

敦煌位於中國西北，不但是絲綢之路的重鎮之一，還擁有一座偉大的世界藝術寶庫——莫高窟。

莫高窟又名敦煌石窟，是中國現存規模最大的石窟。一千多年前，一名僧人來到敦煌的鳴沙山，被這裏的神奇景象深深感動，便在崖上開始建造石窟。後來，經歷了多個朝代的開鑿，才形成了規模宏大的石窟羣。石窟內有眾多美輪美奐的壁畫和彩塑，保存至今，十分珍貴。

莫高窟素有「東方藝術明珠」之稱

敦煌莫高窟九重樓外景

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

藝術特色

莫高窟現有洞窟 492 個，壁畫四萬五千多平方米（約等於七個標準足球場），彩塑二千多座。壁畫有尊像畫、故事畫、經變畫（解釋佛經內容）、人像畫等，主題廣泛；部分故事畫反映古代的耕織、狩獵、婚喪、節日等，無異於歷史百科。

莫高窟的佛像彩塑

壁畫：佛教故事「出遊四門」

敦煌壁畫素有「千年敦煌壁，萬古絕世畫」的美稱，豐富多彩，用色豔麗，大都通過描寫神的形象、活動等來寄託人們美好的願望。敦煌石窟裏有一種造型叫「飛天」，即飛行的神，形象活潑美麗，姿態曼妙，成為後世藝術創作的靈感來源。

危機與保育

莫高窟已被聯合國教科文組織列入《世界文化遺產名錄》，對這些珍貴的人類遺產作維修保護和妥善管理，是世界的共同責任。莫高窟的壁畫、彩塑年代久遠，主要用泥土、草料、木材所造，本來就十分脆弱，面對自然和歲月侵蝕，保護莫高窟，實在是刻不容緩的事。

有「敦煌的女兒」之稱的樊錦詩教授，付出了五十年時間研究敦煌學，引入先進的科學技術保護敦煌，更致力推動「數碼敦煌」，期望能永久保存敦煌瑰寶。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

13 書畫同源

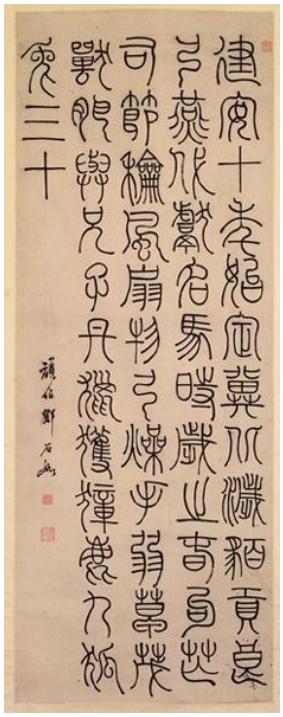
「書畫同源」是中國傳統書法和繪畫的一種特色。它既指書法和國畫的起源有相通之處，也指兩種藝術相輔相成的關係。我們不妨先了解傳統書法和國畫的特色。

中國的書法

書法是表現漢字形體美的藝術。漢字屬方塊字，結構多變，有獨體字和合體字，又有各種書體，例如草書、篆書、楷書、隸書等。先民自使用漢字以來，就注意到其形態美，追求把漢字寫得端正、勻稱。

王羲之《蘭亭序》。王羲之是中國歷史上有名的書法家。

書法是用具彈性的毛筆所寫，所以寫書法的基本功就是學用筆，稱為「筆法」。只有熟練地掌握用筆方法，才能寫出粗細、剛柔皆恰到好處的漢字筆畫。書寫時，大家要依照筆順寫，不能重複或填描。寫不同書體，用筆的方法也有不同，例如寫篆書，運筆要婉轉；寫草書，運筆要流暢。



清代鄧石如寫的篆書

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

中國的畫

國畫題材多樣化，山水畫和花鳥畫是兩種主要類別，畫家運用線條和墨色變化，描繪物象，並常用虛實、疏密相間，又善用「留白」——在畫面上刻意留下空白，讓觀賞者有更多自由想像空間。

中國山水畫有別於西洋風景畫，描繪對象主要是山、水、石、樹、雲、霧等。山水畫有青綠山水和寫意山水兩類，前者線條自然，後者偏重於整體大意，表達畫家的內心感受。花鳥畫畫的是花鳥、昆蟲、魚等，有工筆花鳥和寫意花鳥等。

書畫同源

書法與國畫有不少相通之處，二者都使用毛筆和墨作為工具材料。此外，書畫都講究用筆、筆力、筆法，強調每筆每畫都要生動。用筆的輕重快慢、墨色的枯濕濃淡、線條的粗細，寫出不同形態的字，描摹不同形狀的物品。蘭花和竹葉的形態與漢字的筆畫相近，所以繪畫墨蘭和墨竹的手法，更接近書法。

傳統上，畫家完成畫作後，愛在畫上題詩或題字，並蓋上印章，使之渾然成為一幅完整作品，反映書畫相輔相成。優秀的作品必是詩、書、畫、印俱佳的。

清代鄭燮（粵［舌］，普［xiè］）《竹石圖軸》

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

14 京劇和粵劇

中國戲曲是結合了文學、音樂、美術和舞蹈的綜合表演藝術。中國各地因不同的地理環境、民俗和文化，出現了多元化的劇種。

中國戲曲的藝術特點

中國主要的戲曲種類有京劇，以及不同地方的戲曲，例如崑曲、越劇等。這些戲曲有些共通點，其一是通過唱、念、做、打幾種藝術手段來表演。唱指唱功，念指音樂性的念白，做指舞蹈化的形體動作，打指武打和翻跌的技藝。

演員以舞蹈化的形體動作，表達不同的事情。

其二是，生、旦、淨、丑是主要的角色行當（即角色分類）。生扮演形象較正面、儒雅的男性角色，旦扮演女性角色，淨扮演性格粗獷豪邁的男性角色，丑扮演性格詼諧幽默的角色。

京劇內的淨角

京劇內的丑角

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

京劇

又稱「平劇」，因形成於北京而得名。它是中國影響力最大的曲種，被稱為「國劇」，於 2010 年獲列入聯合國教科文組織《人類非物質文化遺產代表作名錄》。享譽中外的演出者有梅蘭芳、尚小雲和程硯秋等。

京劇：梅蘭芳(左)演出霸王別姬

京劇戲碼主要以歷史、神話傳說為題材。以歷史為題材的有《霸王別姬》、《羣英會》等；以神話為題的有《大鬧天宮》、《真假猴王》等。

粵劇

粵劇又稱「大戲」，以粵語作為演唱和念白的主要語言。2009 年，獲聯合國教科文組織列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》。薛覺先、馬師曾、紅線女、任劍輝、白雪仙等都是粵劇名家。

粵劇講求不同的「做功」，演員常以身體動作交代人物的感情，甩水袖和搖水髮是常見的表現形式。

甩水袖：甩動衣袖前端的白色長袖子，以加強表達人物情感。

搖水髮：演員要表現情緒激動，便會拔去頭簪，讓長髮在空中轉動。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

15 中國傳統玩具

古語有云「勤有功，戲無益」，但其實適當的玩樂，是有益於孩童的身心發展。從古人的玩具可以看到，他們應該明白遊戲的重要，當中有不少是運用了科學原理呢！

走馬燈

走馬燈是燈籠的一種，特點是燈籠上的燈屏會轉動。為甚麼燈屏能轉動呢？原來這是轉化熱能為動能的典型例子。當人們在燈的中央點上蠟燭，熱空氣上升形成氣流，推動燈籠的輪軸運轉，藉此帶動燈屏不停轉動。由於燈屏上多畫上了馬的圖案，轉動時猶如馬在走動，所以名為「走馬燈」。

不倒翁

不倒翁的外表是人形，被輕輕觸碰時，會左搖右擺，但最後總會回復直立的原狀。不倒翁來自唐代的「酒鬍子」，這是一種勸人喝酒的玩具。人們使它俯仰旋轉，等它停下來時，手指向誰，誰就要喝酒。不倒翁上輕下重，上窄下寬，下半身呈半球體狀，重心集中在底部最低點，因此可以保持平衡穩定的狀態，不會翻倒。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

陀螺

陀螺上半多為圓形，下方呈尖錐狀。傳統陀螺可以用手轉動，又或用繩子纏繞。當快速抽動鞭繩時，陀螺就會在地面上回轉運動，又會繞着中心軸自轉。當它轉得愈慢，擺動角度愈大，就愈容易翻倒；轉得愈快，擺動角度愈小，它就轉得比較穩定。所以如果抽打得法，讓陀螺快速轉動，它就能斜立在地面，不會倒下。

竹蜻蜓

竹蜻蜓由兩部分組成，下方是柄，上方是兩片模仿蜻蜓翅膀的小片兒，多用竹、木、塑膠薄片等輕便材料製作。玩的時候，只要雙手用力一搓，再立刻放開手，「蜻蜓」就會飛上天空。它之所以能轉動上升，原理是加工成斜面或彎曲面的「蜻蜓翅膀」在急速旋轉時，會造成氣流，使「蜻蜓」急速上升。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

16 中國的名樓與名橋

中國名勝古蹟多不勝數，你認識以下的名樓與名橋嗎？

天下第一名樓——黃鶴樓

黃鶴樓位於湖北武漢市，始建於三國時代。據《黃鶴樓記》，相傳一位古人成仙以後，騎着黃鶴回到這裏休息，因而得名。黃鶴樓雄偉壯觀，昂然挺立於蛇山之上，俯瞰着浩蕩長江。只要登樓，人們就能一覽武昌、漢口、漢陽——武漢三鎮的風光。目前的黃鶴樓是在 1985 年重建的，共有五層。屋面用了黃色琉璃瓦，樓頂為尖形結構。整座樓有六十個飛檐（粵［炎］，普［yán］）翹（粵［giu6］，普［qiào］）角，猶如黃鶴展翅欲飛。

「洞庭天下水，岳陽天下樓」——岳陽樓

岳陽樓位於湖南省岳陽市，前方是洞庭湖，一樓一湖，氣勢浩瀚，互相匹配。宋代文學家范仲淹的《岳陽樓記》使它名揚四海，范氏寫下的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」也成為了傳頌至今的勵志名言。

岳陽樓主樓高約 19 米，共三層，屋檐上翹，樓內有四根楠木做的金柱，直接貫通樓頂，是難得能保持原貌的古代建築。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

最古老的橋樑——趙州橋

趙州橋位於河北，又稱安濟橋，俗稱大石橋。無論在結構技術或建築藝術上，它都在世界橋樑史上佔有崇高地位。趙州橋長約 64 米，初建於隋代，已有一千多年歷史，是中國現存修建時間最早、保存最好的一座石拱橋。

最美的羣橋——外金水橋

橫卧在北京天安門城樓前的外金水橋，是明清兩代皇帝和王公大臣們進出皇宮的通道，由七座單橋組成，建於明永樂年間。

外金水橋全部用漢白玉石砌成，中間的五座橋分別與天安門城樓下的五個門洞相通。正中間的橋面最為寬大，兩側欄板柱頭上刻有盤龍，是皇帝進出皇宮的通道，稱為「御路橋」。兩側兩座略小，欄板柱頭上刻有荷花，是王公大臣進出皇宮的通道，稱作「王公橋」。另外兩座橋，一在太廟前，一在社稷（粵［即］，普［jì］）壇前，是皇帝祭祖和祭祀社稷神的通道。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

17 中國名花

花是美的代表，你同意嗎？觀花、賞花從來都是中國傳統文化中的雅事。上海曾舉辦評選，選出十種公認的中國名花，其中包括梅花、牡丹、菊花、蘭花和荷花。

梅花

梅花被譽為「中國十大名花」之首。「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」描繪了梅花不畏嚴寒，傲然獨立的堅毅特性。梅花原產於長江以南，有白色或粉紅色。梅花總在冬季快要結束或早春時開花，向人們報告春回大地的消息。

牡丹

被譽為「花中之王」，原產於中國北部及西部。花瓣多為五片或是五的倍數，重瓣花更為珍貴。花瓣顏色鮮豔奪目，品種繁多，桃紅、深紅、黃、綠都有。

唐代詩人劉禹錫曾賦詩咏牡丹：「唯有牡丹真國色，花開時節動京城。」

人們過年時都喜歡買「國色天香」的牡丹，取其富貴吉祥之意。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

菊花

菊花在中國全國各地廣為栽培，品種達三千多個，花期為夏、秋季。秋季菊花盛開，故有賞菊的傳統。菊花也是花中四君子(梅、蘭、菊、竹)之一，象徵清寒、高尚的品格，也有吉祥和長壽之意。

中國名畫家齊白石筆下的菊花

蘭花

蘭花屬珍貴的草本植物，原本生在深山野林，要人工栽種有一定難度。因此，蘭花象徵高潔、典雅和堅貞。孔子曾以蘭花比作君子，欣賞它代表堅定意志。

荷花

又名蓮花、水芙蓉，屬水生植物。六至九月是荷花的花期，有紅、粉紅、白、紫等顏色。荷花除可供觀賞外，全株各部分均能食用，例如根狀莖生於水底泥中，通稱「蓮藕」。荷花長在池塘，「出污泥而不染」，古代文學家借荷花歌頌那些身處於紛亂社會中，仍保持正直的心、不同流合污的高潔之士。

清代畫家惲壽平所繪畫的《出水芙蓉》

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

18 中國的園林藝術

中國園林被人們稱為有「書卷氣的高雅建築」，與詩畫藝術相聯繫。傳統園林着重意境，會通過山水花木、池館亭台等來營造。

假山（豫園）

荷風四面亭（拙政園）

中國傳統園林的造園景物主要有四部分：山水包括假山、石峯、池塘、小溪等；花木包括林木及花草；建築包括廳堂、軒、館、樓、台、閣、亭、廊等；題詠包括各種匾（粵［貶］，普［biǎn］）額、楹（粵［形］，普［yíng］）聯。

匾額、楹聯（拙政園）

長廊（頤和園）

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

在園林中，山水景色是主角，建築物相對次要，因此建築物必須與自然風景相協調。

蘇州的園林美景

園林建築跟一般建築物的審美準則不同，並非完全追求對稱的佈局，最重要是能與自然相融，在整齊之中有錯落變化。

避暑山莊的園林景致

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

中國園林中，既有氣勢恢宏的皇家園林，也有小巧精緻的私家園林，都是藝術瑰寶。

避暑山莊和頤和園都是清代的皇家園林，後者更是中國現存最完整的大型皇家園林，各式宮殿、寺廟和園林建築共三千餘間。規模宏大，氣勢非凡，建築裝修都富麗堂皇。

承德避暑山莊

俯瞰頤和園

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

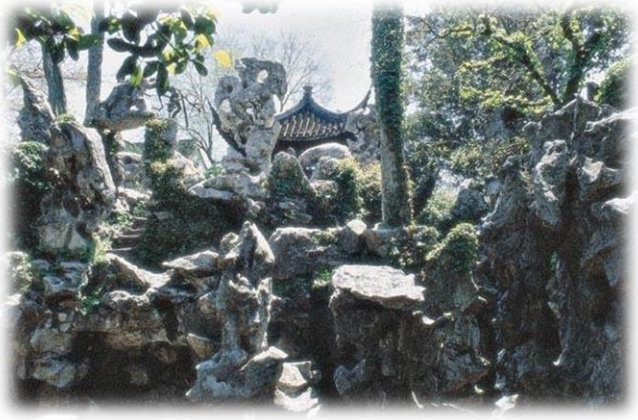
私家園林是由貴族、士大夫、商紳等私人建造的園林，大多為宅第的延伸部分。蘇州是著名的園林之城，因為當地經濟富足，物產豐富，奇花、異草、湖石等比比皆是，為園林建築提供了充裕的素材。

蘇州園林類型眾多，有「江南園林甲天下，蘇州園林甲江南」的美譽，多個名園都被列為世界文化遺產，例如拙政園和留園。

拙政園

留園

拙政園分東、中、西、住宅四部分；中部山水明秀，花木繁茂，是全園的精華所在。獅子林內的石峯狀似獅子，湖山假石精美，一草一木別有韻味。留園佔地約五十畝，主要建築有涵碧山房、清風池館等，園內建築數量為蘇州諸園中第一位。



獅子林假山羣

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

19 孔子的教育方針

「至聖先師」孔子一生致力育人。他雖然生於幾千年前，但他的教育觀念放諸今天，不但沒有落伍，反而仍很有啟發性，給後人指引教育的目標和方法。孔子被尊為「萬世師表」，實在當之無愧。

「萬世師表」匾額

有教無類

孔子桃李滿天下，創辦了私塾（粵［淑］，普［shú］）（古代私立學校）。他採取「有教無類」的理念，不同年齡、背景和能力的人，都同歸孔子門下。例如子路比孔子小九歲，曾參比孔子小四十六歲；子貢家境富裕，仲弓家世卑賤；顏淵以品行見稱，子路成為官員，宰我善於辯論，子夏善文書，各有優點和才能。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

因材施教

孔子重視「因材施教」，因應每個學生的個性和特長，採取相應的教法。有一次，學生公西華給孔子端水，剛巧子路匆匆走來向老師求教：「先生，如果我聽到一種正確主張，可以馬上就做嗎？」

孔子看了子路一眼，說：「你總要問一下父親和兄長吧，怎麼能一聽到就去做呢？」

子路剛走，另一學生冉（㊊［染］，㊐［rǎn］）有來問孔子：「先生，我要是聽到正確的主張，應該馬上就做嗎？」孔子立刻回答：「對，應該馬上做。」

冉有走後，公西華奇怪地問：「先生，他們的問題一樣，為甚麼你的答案是相反的呢？」孔子笑了笑說：「冉有性格謙遜，做事猶豫不決，所以我鼓勵他果斷。但子路好勝，做事不周全，所以我就勸他遇事多聽取別人意見，三思而行。」

可見孔子重視「因材施教」，針對不同學生的特點，適當地指引他們應該走的方向。

着重自悟

孔子着重反思。有一次，孔子問子貢：「你與顏淵哪一個比較強？」子貢說：「我怎麼比得上顏淵呢？顏淵能聞一知十，我只能聞一知二。」孔子說：「我和你都不如顏淵啊！」可見身為「萬世師表」的孔子，不會因為老師的身份而驕傲自滿，反而懂得欣賞學生的優點。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

20 中國的八大菜系

「民以食為天」，中國人認為「吃」是人的本性。中國有「八大菜系」，不同地方菜在食材、調料、烹調技藝等上都各具特色。

安徽菜系

徽菜起源於徽州，當地盛產山珍野味、河鮮家禽，徽菜的食材多選用當地特產，以鹹鮮味為主。徽菜多以燒、燉、蒸等技藝烹調，重油、重色和重火候，使食物味道濃淡相宜。此外，徽州菜注重天然，以食養身，著名菜餚有虎皮毛豆腐、黃山燉鴿等。

山東菜系

又稱魯菜，可追溯到春秋時的齊國和魯國，著名的孔府菜保留了不少古式菜餚。山東菜常用爆、扒、炒、炸、烤等烹調法，調味以鹹為主，酸甜為輔，糖醋鯉魚就是山東菜的代表之一。

淮揚菜系

指揚州、南京和江蘇北一帶的菜式，講究刀工，以燉、燜、蒸、燴等為主，注重原料鮮活，清鮮而略帶甜味。名菜有清燉獅子頭、水晶肴（粵［餚］，普［yáo］）肉等。

香港人喜愛揚州炒飯，其來源也可追溯至淮揚菜中的揚州蛋炒飯。

江浙菜系

源於蘇州、無錫、上海、杭州一帶的菜餚，以蔬菜和河鮮作為主要材料，用煨、燉、燜、燴、蒸等法烹製，大多有鮮美的湯汁，口味偏甜。菜式有西湖醋魚、龍井蝦仁等。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

四川菜系

川菜以辛、辣、麻、怪、鹹、鮮為特色，味美、味多、味濃、味厚。菜式如麻婆豆腐、水煮魚等，甚受歡迎。

四川菜以麻辣聞名

福建菜系

海鮮、香菇、竹筍等都是福建菜常用的食材；多用燉、煮、煨、蒸等方法烹調，喜歡多汁的湯菜。佛跳牆和八寶紅鱒飯都是其招牌菜。

佛跳牆以珍貴食材烹調，是聞名世界的中國名菜。

廣東菜系

烹調方法多變，會用鹽焗、酒焗、鍋烤和生食魚蝦等古法來烹煮食材。口味上，潮州偏重香濃、鮮、甜，東江擅長烹製家畜和家禽，口味偏鹹。廣東菜也着重進補，擅長烹調湯品和粥品。煲仔飯、烤乳豬等更是源自周代的美食。

湘鄂菜系

湘指湖南，鄂（粵［噩］，普［è］）是湖北。湘菜以酸辣味為特徵，具有增香解膩，促進消化、祛寒去濕的作用；鄂菜擅長蒸、煨、炒、炸、燒的煮法，注重酸、甜、苦、辣等刺激性的味道。武陵水魚、紅煨洞庭野鴨、芙蓉魚排等都是早已聞名遐邇（粵［霞以］，普［xiá ěr］）的美味佳餚。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

21 中國古代服飾

古人在何時學懂縫製衣服？據考古發現，大約在一萬八千年前，人們已經使用骨針，把獸皮縫製成衣物。後來的人又懂使用石製或陶製的紡輪，把植物纖維織成布帛。到商代，人們學會養蠶取絲造衣，絲織物漸見普遍。這也反映了人類文明的進程。

遠古時期用獸皮縫製衣裳

古代中國人的服飾按不同朝代而有所變化，跟今天的有一定差異。

外衣

中國古代的外衣款式主要有兩種，一為上衣，例如唐代的短襦（㊊［如］，㊐［rú］）（一種窄袖短上衣）、清代的馬褂；另一種為衣裳相連，如春秋戰國後的深衣和清代旗袍。魏晉時期流行「裲襠（㊊［兩當］，㊐［liǎng dāng］），它是一種無袖馬甲（即背心、背子）；明代婦女愛穿秋田衣，它是用各種碎面料拼接縫製而成，色彩豐富豔麗。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

清代馬褂，是一種上衣。

漢代深衣，是衣裳相連的款式。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

下裳

古時稱裙為下裳，是男女的基本服裝。原始時期，人們把獸皮圍在下身，就成了裙。經過漫長的變化，逐步形成有腰、有帶、長短不一、形式多樣的裙。古代的裙基本款式有：單裙、複裙（有夾層）、無褶裙、百褶裙、短裙、拖地長裙等。

中唐婦女的服裝，可以分為上衣（短襦）和下裳（裙子）。

清代百褶裙

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

鞋履

古時稱鞋為履（粵［里］，普［lǚ］）。後來，人們會利用皮革、絲、麻、草等材料製鞋；另有一種加木底的鞋，稱為「舃」（粵［色］，普［xì］），其特色是鞋頭翹起。舃以紅色為上品，穿着時要與冕服（最高等級的禮服）搭配，是帝王參加大典活動時的服飾。清代婦女在繡花鞋底中央裝有木製高跟，成了甚具特色的旗鞋。

滿族女子的旗鞋，又稱花盆鞋。

清代康熙皇帝的朝靴

首飾

古人常用的首飾種類繁多，包括以玉、獸骨、金、銀製成的手鐲和指環等，不但是裝飾物，也是人與人交往的信物。女士還有步搖、釵等頭飾呢！

清代的金簪（粵［zaam1］，普［zān］）

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

22 古人的體育運動

遠古先民因為生存需要，投擲、射箭、游泳、奔跑、跳躍、攀登等成為普遍的肢體活動，體育運動的雛形由此形成。

中國古代雖無「體育」一詞，實際上體育活動卻豐富多元，大致可分為競技類、表演類、娛樂遊戲類、養生健體類和季節類。

競技類指具有競賽性，按照較嚴格的規則進行的運動，包括「射」（射箭）、「御」（駕駛馬車）、武術、田徑等。

隨着社會發展，一些體育項目慢慢演變成具有娛樂性質的活動，並且能夠作為表演項目，如角抵（也稱角力、相撲）、舉鼎（舉重）和百戲（漢族民間對雜技、角抵、幻術、遊戲的稱呼）等。

角抵

漢畫像磚上的百戲

此外，從文物和文獻所見，蹴鞠（㊊［速谷］，㊐［cù jū］）、捶丸、棋類、投壺、木射、秋千等，都是古代人們休閒時的娛樂活動。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

蹴鞠，可說是古人的足球運動。

做運動是為了強身健體，所以中國人傳統把保健養生項目也滲入體育元素。有的養生方式以肢體運動為主，配合呼吸，稱為「導引術」，有以鍛煉呼吸為主的行氣術，也有以舒筋活絡為主的按摩術。這些活動要求的運動量不大，但有助祛病療疾，保健延年。以柔制剛的太極，就是中國傳統的保健養生活動之一。

《導引圖》

中國古人也會按四時進行不同體育活動，例如新春時會舞獅；春暖花開或清明時會到郊外登高踏青；端午時會進行龍舟競渡等，都是與季節相關的體育活動。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

23 中國各地的特色民居

中國民居建築受到各地的自然環境、民俗特色，以及不同時期發展水平等因素的影響，形成了各具特色的民居類型。

吊腳樓

在較陡斜的山坡上或河岸地區，有一種房子借助高低不同的腳柱，架空而建，俗稱為「吊腳樓」。

貴州曲寨的吊腳樓

湘西鳳凰縣土家族的吊腳樓

吊腳樓外觀造型輕巧，它的特點是半立陸地，半靠山水建造。一般而言，吊腳樓的正屋建在實地上，廂房一邊實地與正屋相連，其餘三邊皆懸空，只靠柱子支撐。吊腳樓前面的樓房通常用木欄杆擋住，形成走廊。此外，它的前面沒有大門，要從房後小門進出。

水鄉民居

江南一帶河流湖泊眾多，有密如蛛網的水道交通網絡，橋是極常見的交通設施。「舉足是河，非橋莫渡；家家臨水，戶戶通舟。」正好顯示出水鄉民居被河流圍繞，出門都要過橋乘舟的居住情況，是水鄉民居的寫照。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

水鄉民居沿河而建，臨河一面設通向水面的碼頭，供上下船隻和洗濯（粵［鐲］，普［zhuó］）等用途。橋頭是水陸的轉換點，也是村鎮中最繁華熱鬧的地方。

江南水鄉——周莊

窰洞

窰洞式民居在中國華北和西北的黃土高原地區、黃河中游一帶最為常見。當地的土地被厚重的黃土層覆蓋、地下水位很低，土質的特性是不易崩塌，因此人們只需簡單工具，即可掏挖洞穴成為房子居住，不用擔心倒塌。窰洞的室內空間多為拱券形，洞內冬暖夏涼。據測試，冬季時，窰洞的溫度比室外高約攝氏 15 度；夏季時，因為陽光穿不透窰洞頂的黃土層，所以比室外低約攝氏 10 度。

窰洞適合黃土高原的地理環境

陝西省延安市靠山窰

建造窰洞不用樑柱，也不用磚，掏挖成洞穴後，只有洞口需要用木材製造門窗，大大減少了木材的耗損。部分窰頂上更可以種植農作物或行車，少佔耕地面積。近年提倡的「生土建築」，即主要用未焙燒，僅曾作簡單加工的原狀土為主要材料的建築方法，就是源於窰洞的啟示而有所改進的。

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

24 中國樂器

音樂被譽為人類的共通語言。中國音樂發展歷史悠久，相傳在四千年前的夏代，已經有一種用蘆葦編排而成的吹管樂器，這跟人類直接受大自然風聲的啟示，利用空氣震動發聲作樂有關。

一般而言，今天的中國樂器大致分為：吹管樂器、彈撥樂器、拉弦樂器和打擊樂器四類，即所謂的「吹、彈、拉、打」。

吹管樂器

迄今發現最早的樂器就是吹奏樂器，它是距今已有八九千年的「骨笛」，用鶴類的骨頭製成，笛上鑽有七個孔。

河南出土的骨笛

中國吹管樂器大多用竹或木製造，例如笛、簫、嗩吶（㊊［鎖納］，㊐［suǒ nà］）、管子、喇叭、笙等。樂器各有不同材質、結構和振動方式，吹奏出來的聲音也各異。

吹奏笙

吹奏嗩吶

© 中國文化研究院有限公司版權所有。

彈撥樂器

琴、瑟、箏、阮、琵琶等統稱為彈撥樂器，用手或撥子觸弦發聲。在古代，箏多用於歌舞娛樂，音色清亮歡快，樂曲節奏也較快；琴則是文人雅士修養身心的樂器，節奏多徐緩。

古箏

古琴

拉弦樂器

拉弦樂器主要指胡琴類樂器，源於北方少數民族，典型的拉弦樂器有二胡、板胡、馬頭琴等，歷史十分悠久。它們外形獨特多變，音色柔和渾厚，富有草原風味，常在各民族的節日歌舞或民俗活動中伴奏助興。

藝人正在表演馬頭琴

打擊樂器

揚琴、鼓、鑼、鈸等都是常見的打擊樂器。打擊樂器不僅是節奏性樂器，而且能獨立演奏，對襯托音樂內容、戲劇情節和加重音樂的表現力，具有重要作用。自明清以來，中國的打擊樂器以鑼鼓為代表，無論在婚喪喜慶、節日廟會，都會「敲鑼打鼓」。

小手鑼

© 中國文化研究院有限公司版權所有。