

### 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。



甲骨文的「年」字

- 「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。

- 甲骨文和金文中的「年」字，就有果實豐收和穀穗成熟的象徵意思。



春節滿布吉祥喜慶的裝飾



一家人開開心心過新年



### 春節的傳說

關於春節過年的傳說，大致有兩種說法：一是關於「年獸」的說法，人們慶幸沒有被可怕的年獸吃掉而相互恭賀；二是玉皇大帝曾聽信讒言要四海龍王淹死人們，幸虧觀世音菩薩搭救，才免除了人們的浩劫，所以大年初一時，人們見面時總要互道「新喜」。

## 春節之習俗風尚

- **大掃除** 北方稱「掃房」，南方稱「揮塵」。因「塵」與「陳」諧音，新春大掃除有把一切「窮運」、「晦氣」通通掃出門的意思。
- **辦年貨** 辦年貨即是春節前購買及準備過年用品的活動。以前在北方，家家戶戶多於除夕夜前準備供奉桌（亦稱天地桌）上的祭品。故春節將臨，人們均忙於購買過年的各種食物及用品。
- **貼揮春及年畫** 揮春即是「春聯」，是春節時貼在門上的吉祥語。年畫是伴隨春慶祈年和驅瘟辟邪而產生的一種繪畫藝術，張貼於門口或廳堂內。



寫揮春



## 香港的春節

- 春節在香港普遍稱為農曆新年。
- 大掃除、辦年貨、拜年、舞獅等習俗仍然盛行，而香港禁止放爆竹則早在1967年已經立法。根據香港法例第228章《簡易程式治罪條例》，任何人非法燃放煙花炮仗，對任何人造成損害或危險，最高刑罰係罰款500元或監禁三個月。



- **拜年** 古時「拜年」一詞有為長者拜賀新年的含義，其後演變成為親朋好友之間登門拜訪，互致祝福的活動。
- **舞龍和舞獅** 據說舞龍起源於漢代，最先是為了祭祀祖先、祈求甘雨的儀式；舞獅起源於南北朝，與舞龍一樣，是中國的傳統舞蹈形式。
- **放爆竹** 爆竹起源於古代的「庭燎」，就是用竹子作成的火把，在庭院中以木柴或稻草引火燃燒，由於竹節裏的空氣膨脹，竹腔爆裂，產生聲響，亦因名「爆竹」。放爆竹一說是為了驅逐「年獸」，另一說是為了驅除山鬼。（隨着時代改變，很多地區都禁止放爆竹了）。

## 春節食品

- **年糕** 因「糕」與「高」同音，吃年糕是取其年年高升之吉祥寓意。
- **餃子** 據專家考證，最遲在五代十國的北齊時，就有「形如偃月」的餃子食品了。到明清時代，民間春節吃餃子的習俗。因外形似元寶，意味着有好運氣的意思。
- **湯圓** 象徵團圓吉利之意，主要是南方人愛吃的春節食品。



年糕

# 中國傳統節日

## 元宵節

### 元宵節的由來

- 元宵節在中國已經有兩千多年的歷史，也稱「元夕節」。按照中國古代的习惯，「元」指月亮正圓，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」，故元宵節亦稱為「上元節」；「宵」即夜也，所以元宵亦有一年之中第一個月圓之夜的意思。



元宵月圓



元宵燈會



漢武帝

- 根據考證，元宵節的來源，有說與祭祀「泰一神」有關。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。
- 另一說是東漢明帝篤信佛教，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。隋唐諸朝之後，上元之夜放燈的習俗亦已流傳甚廣，並演變成民間盛大的元宵佳節。張燈時間也從一夜增至三夜。到北宋時，放燈增至五夜，南宋更增至六夜，明朝官府發布節假日十天的規定，為中國歷史上時間最長的燈節。





可以AR瀏覽該展板

## 元宵節的習俗

- 元宵節期間，民間多吃元宵（湯圓）來應節，象徵家人團圓，還有掛花燈、猜燈謎、迎紫姑（紫姑是傳說中的廁神和占卜神，而且還是一位主生育的女神）、踩高蹺、舞獅、舞龍等民間娛樂活動。如今，每到元宵佳節，各地總要舉行盛大的遊園燈會。
- 中國古代雖然以種種禮教束縛婦女身心，但在元宵節和中秋節，均要暫時解脫對婦女的種種限制和束縛，允許其離開閨房外出參與娛樂。如明朝詩人唐寅的《元宵》所說：「有燈無月不娛人，有月無燈不算春。春到人間人似玉，燈燒月下月如銀。滿街珠翠遊村女，沸地笙歌賽社神。不展芳尊開口笑，如何消得此良辰。」
- 元宵節觀燈，往往是少女結識意中人、與佳偶相會的大好時機。元宵節期間總會出現一些愛情佳話。如歐陽修亦有詩云：「去年元宵時，花市燈如畫。月上柳梢頭，人約黃昏後。」因此，元宵節亦稱為「中國情人節」。
- 據說元宵節婦女群遊，遊城牆，摸城門釘、走橋等，可治病強身，抖去晦氣，祈免災咎等，所以又叫「走百病」。



元宵湯圓



元宵花燈

## 香港的元宵節

- 元宵節在香港似乎不如西方情人節般受重視。
- 香港的元宵節活動主要由政府舉辦，在多區舉辦綵燈會，布置花燈供市民觀賞。
- 舉行太平洪朝祈福儀式。這是新界圍村一項古老風俗，現今只有粉嶺圍彭氏、上水金錢村和丙崗村的侯氏仍每年舉行。每年元宵會在村中的空地搭建神棚，舉行祭祀活動，目的是送走不吉利的事情，以保人畜平安。



應節食品



踩高蹺

### 清明節的由來

- 清明節可指二十四節氣中之「清明」或指民間祭墓的節日。
- 從節氣來說，清明在農曆的三月，相當於西曆的4月5日左右。每到清明，氣溫升高，雨量增多，正是春耕的大好時節，「清明」於古代農業生產是一個重要的節氣。
- 清明若作為節日，則與純粹的節氣有所不同。中國人相當重視慎終追遠和追根思源，早於西周時已有祭墓之俗，至唐已遍及貴族士庶，並將拜祭的日期定為寒食節，後逐漸與清明合而為一。

### 清明節的傳說

- 清明節一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，在南北朝以前曾是隆重的節日。寒食節的來由，據說一是承繼了上古時代周代仲春之末，由警告人民小心火燭，演變成禁火的習俗。
- 二是說祭奠春秋戰國時期晉國的重臣介子推，因他遭火焚而死，晉文公乃下令老百姓禁止生火舉炊，並得事先準備好食物，在禁火期間吃這種冷食物，即所謂「寒食」，此後習俗相沿便發展成為寒食節。
- 因北方地區初春之時仍相當寒冷，歷史上寒食禁火的時間有的更長達一個月之久，古時老小病弱者多不堪寒食，影響民眾的身體健康，故歷史上提倡禁絕寒食的也不乏其人，如三國時代的曹操和北魏孝文帝等，寒食節亦於唐以後逐漸式微。



清明掃墓



介子推



清明節是慎終追遠的節日



## 清明節的習俗

- 清明由節氣之一發展為民間祭墓的節日，就是注入了寒食禁火、掃墓等習俗而成。
- 清明掃墓祭祖，是「慎終追遠」的表現，以示盡孝道，感恩祖先的大德。傳統上大德是指「孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥」的道德精神。
- 唐朝大詩人杜牧《清明》詩「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂，借問酒家何處有，牧童遙指杏花村」，形象地記述了人們上墳歸來時的心情。
- 除祭祖掃墓外，民間還有踏青（即春遊）、植樹和插柳（因古人相信楊柳枝有辟邪作用，因此在門口插上柳枝，如北魏賈思勰在《齊民要術》中說：「取柳枝着戶上，百鬼不入家。」）等習俗，至今仍為民間所重視。



清明掃墓



《齊民要術》  
是中國一本記述古代農牧情況的著作

## 香港的清明節

- 掃墓祭祖是香港市民在清明節的主要活動。
- 有些佛教及道教團體會舉辦清明思親法會，以超薦先人。



北京頤和園長廊上  
繪有杜牧詩句「牧童  
遙指杏花村」的彩畫

# 中國傳統節日

## 端午節

### 端午節的由來

- 端午節的源起歷來眾說紛紜。早於東漢末年已有探索其源流典故的記載，認為端午節起源於紀念戰國時代詩人屈原。
- 聞一多之《端午考》則認為端午節是古代吳越民族祭祀圖騰——「龍」的活動日，每年的五月五日都要舉行一次盛大的圖騰祭，將各種食物用樹葉包裹，扔向水裏，並在急鼓聲中划着裝飾成龍形的獨木舟在水面上競渡，後來此項活動演變為吃糉子和賽龍舟。

- 自漢朝末年起，端午節才逐漸由原始崇拜、禁忌演變為祭奠有關的歷史人物。其中流傳最廣、最富影響力的是紀念大文學家、愛國詩人屈原，從歷史上的南北朝統一之後，中國的南北節俗趨向統一，端午節祭奠屈原便由楚地而遠播全國。



屈原  
雕像

### 香港的端午節

- 香港的端午節會在多區舉行龍舟競賽活動。
- 在1976年，龍舟競賽活動在香港更發展至國際化。當年筲箕灣避風塘首次舉行「香港國際龍舟邀請賽」，使龍舟競賽邁向國際，至今成為國際盛事。
- 食糉子及游龍舟水是不少香港市民在端午節的活動。



龍舟



龍圖騰



聞一多是中國  
著名詩人及學者





可以AR瀏覽該展板

## 端午節的習俗

- 端午本為「端五」，農曆五月五日，古時亦稱「惡月惡日」，先秦時代人們已視五月五日為不祥之日，故世俗要懸「天中五瑞」以辟邪驅瘟和逢凶化吉。這「天中五瑞」指的是：菖蒲、艾草、石榴花、蒜頭和龍船花。石榴花的根部可驅蟲；蒜頭有着濃烈的氣味，懸於門外據說亦有驅瘟辟邪之效；菖蒲被認為是「天中五瑞」之首，象徵驅除不祥的寶劍，插在門口可以辟邪，故有「蒲劍斬千邪」之說；而艾草則代表「百福」，是菊科多年生草本植物，一種可以治療疾病的藥草，插在門口，可以使身體健康。



艾草



龍舟競渡

- 賽龍舟是端午節的傳統活動。龍舟競渡較為普遍的說法，是因戰國時代愛國詩人屈原投江，民眾競相划船希望找到他的屍體。根據近人考證，其實中國古代划龍舟並不限於端午才舉行，龍舟競渡的習俗也早於屈原之前已經存在。古人將船當作送走災邪的工具，既然送邪，也就愈快愈好，於是便衍生出端午競渡的習俗了。可見龍舟競渡其實也是驅瘟避邪的一種行為，其原始宗教的意味濃於悼念屈原。
- 糉子是端午節的傳統食品。早於東漢時，人們已習慣於五月五日及夏至期間開始吃獨具清香而消暑的糉子；吃糉子的習俗要到晉朝初年才固定在端午節，當時民間食用的糉子是用蘆葉裹高粱米造成的，至唐，糉子已經成為節日和市場上的美味食品了。歷經多朝，糉子的風味和糉餡的種類更形多樣了，吃糉子的習俗更已遠傳日本、朝鮮和東南亞諸國。

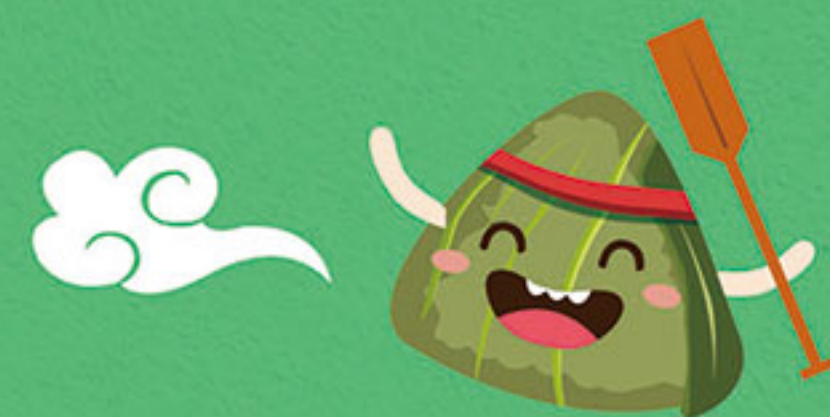


端午糉子



五毒餅

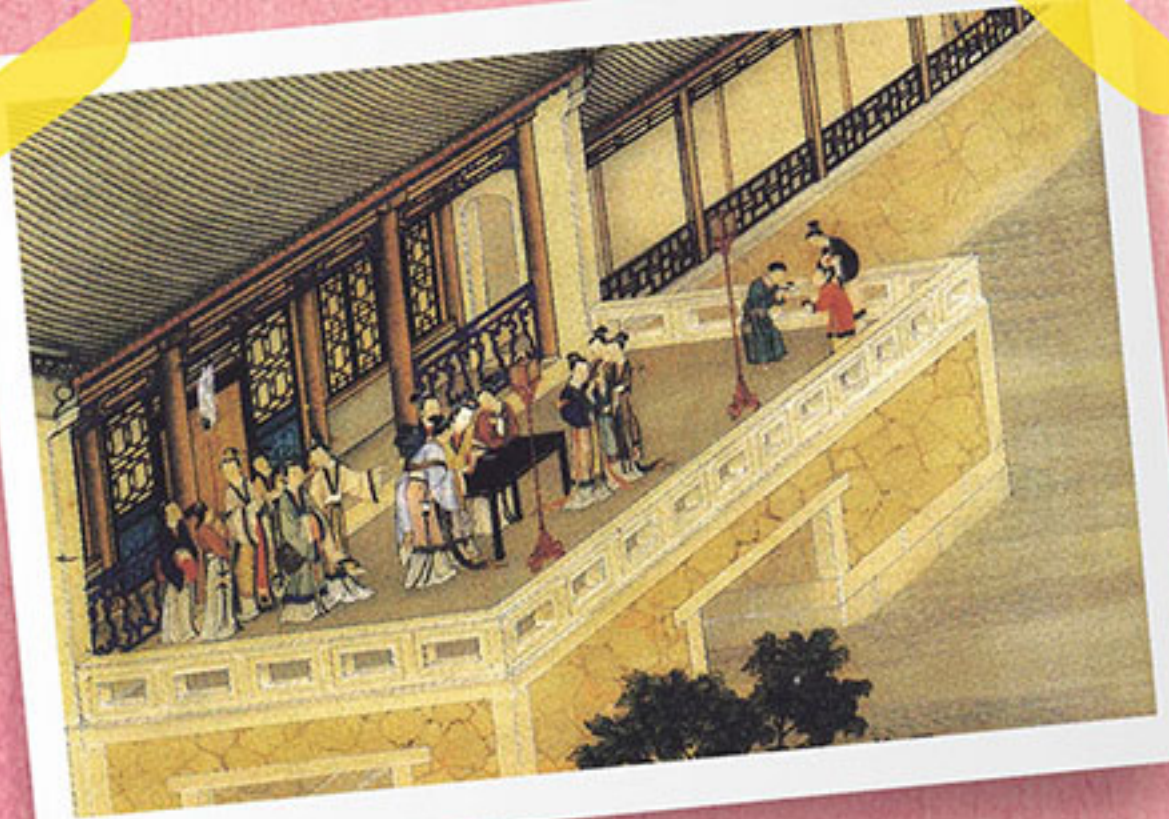
包糉子





### 七夕節的由來

- 「七夕」起源於古老的神話傳說——牛郎和織女的故事：相傳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，然而天帝聞知織女下嫁人間，勃然大怒。
- 七月初七日，王母娘娘奉旨帶着天兵天將，捉住了織女，悲痛欲絕的牛郎經原為仙牛的老耕牛之幫助，用籬筐挑着一雙兒女追上天去，眼看就要追上了，王母娘娘撥下金簪一劃，牛郎腳下立刻出現了一條波濤洶湧的天河。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。民間被這神話傳說所感，日益重視這個節日。



出自清代雍正年間《十二月令》之《乞巧》，描繪宮廷中的乞巧活動場景

### 香港的七夕節

- 七夕節在香港漸被遺忘，甚少人會按傳統慶祝。
- 有些商家借七夕牛郎織女之名，推商品優惠，希望情侶消費。



牛郎織女

廣州天河區珠村，每逢七夕乞巧節，村裏都會陳列擺設乞巧藝人精心準備的手工藝品



可以AR瀏覽該展板

## 七夕節的習俗

### 巧食

- 古人相信織女除了管理婦女紡織外，還是主宰瓜果生長的女神。《晉書》〈天文志〉裏說：「織女。天女也，主司瓜果、絲帛、珍寶……」因此在七夕食品中，除了茶、酒之外，還盛陳「酒、脯、瓜果、菜於庭中」。
- 瓜果中有新鮮水果和「五子」（桂圓、紅棗、榛子、花生、瓜子）等乾果。
- 在祭拜後，一般將供品中的一半投於屋上給織女用，餘下的大家分食，大多以餃子、餛飩、麩條和油果子等為節日食品，統稱為「巧食」，吃的時候人們還一面吃花生瓜果、喝茶聊天，一面玩乞巧遊戲。

### 巧食



### 乞巧遊戲

### 乞巧遊戲

- 唐宋諸朝以來，無論在宮廷還是民間都流行着許多乞巧遊戲。明朝以來，民間流行「丟巧針」，即在七月七日上午，拿一碗水暴曬日中，空中的微塵便會於水面產生一層薄膜，把平日縫衣或繡花針投入碗中，針便會浮在水面，此時便需全神貫注觀看水底針影，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。
- 結綵縷穿七孔針亦是中國南北朝時期就流行的乞巧遊戲。根據資料所示，七孔針大概是針尾有七個針孔，七夕節時讓婦女把彩線穿過它的針孔，穿得快的表示乞得巧。這種「乞巧針」平時是不能用來縫衣服的。
- 至今在中國南方，七夕節婦女在祭拜織女時，仍有這樣的習俗：老人們給每人一根線和一枚針，讓她們同時穿引，穿得快的算是乞到了靈巧和智慧。



### 七夕食品



### 七夕被譽為是中國情人節



# 中國傳統節日

## 盂蘭節

### 盂蘭節的由來傳說

- 傳說盂蘭節是因「目蓮救母」的故事而起。
- 根據佛教《盂蘭盆經》記載目蓮是佛祖釋迦牟尼的弟子，因母親生前罪孽太深，死後被打入地獄受苦。目蓮想救母親脫離地獄，無計可施，求佛祖幫忙。
- 佛祖指示目蓮於七月十五日作盂蘭盆法會，終於目蓮把母親救離苦道。

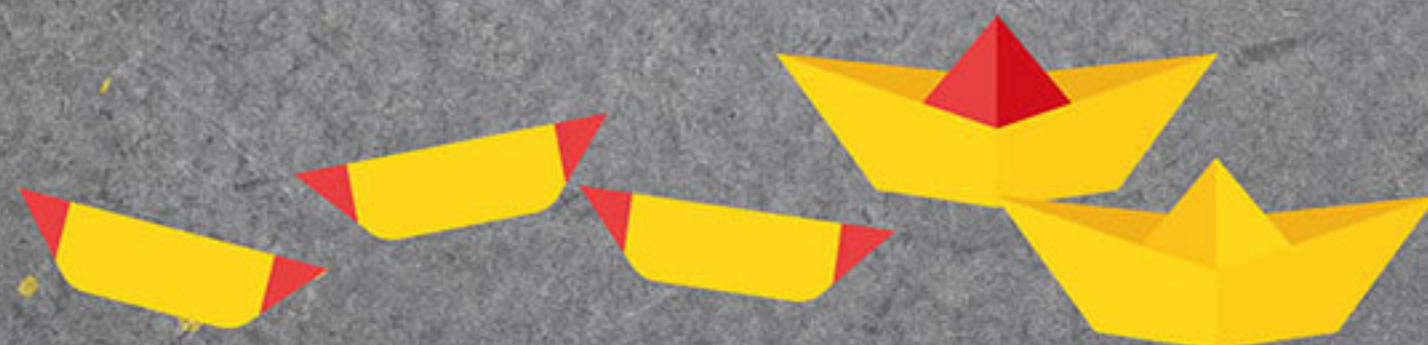
### 盂蘭節的習俗

- 盂蘭節俗稱鬼節，傳統上民間在這節日的主要活動是祭祀祖先及孤魂野鬼，以確保闔家平安，不受亡靈侵襲。每年農曆七月，香港很多地方都會舉行盂蘭節相關活動。居民會在街上燒街衣，超渡孤魂野鬼。
- 不少廟宇道堂也會舉行附薦法會，表達對往生親友的思念。
- 上演神功戲、派平安米等更是必備節目，深受長者歡迎。但近年在香港出現了盂蘭文化節，活動以嘉年華會形式進行，並將盂蘭節部分習俗變成遊戲。

盂蘭勝會



佛教故事中的「目蓮救母」石刻





可以AR瀏覽該展板

盂蘭勝會

## 入非遺名錄助文化傳承

- 2011年，香港潮人盂蘭勝會被列入國家級非遺代表性項目名錄。隨着時代變遷，現代人的生活方式及信仰有所轉變，盂蘭節部分習俗如燒街衣等已逐漸少人參與。
- 自盂蘭節被列入非遺名錄後，更多人開始關注盂蘭節這個逐漸式微的節日。自2015年開始，香港潮屬社團總會每年舉辦盂蘭文化節，透過不同活動和比賽吸引年輕人參與，此舉有助傳承中國文化，亦可使更多人認識此傳統習俗而不致湮沒。



盂蘭節是超渡亡魂的節日

## 香港的盂蘭節

- 盂蘭節在香港普遍稱為「鬼節」。
- 不少佛教及道教團體會舉行超渡法會，超渡亡魂。
- 香港早期的盂蘭勝會由潮州人引入，早在十九世紀五十年代開始舉行。當年他們隻身來港，大多從事體力勞動工作，又缺乏家人照顧，死後無人祭祀，變成孤魂野鬼，在世的同鄉為超渡他們，並祈求自身平安，於是在俗稱「鬼節」的農曆七月，於自己生活的社區發起籌辦盂蘭勝會，其後得到商家支持，便每年舉辦下去。



燒「街衣」是盂蘭節的習俗



紙紮祭品以祭亡靈



不少佛教及道教團體在盂蘭節舉行法會

# 中國傳統節日

## 中秋節

### 中秋節的由來

- 中秋節的起源，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。
- 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。對於秋天豐收的喜悅和感恩，酬神祭祖，向月神祈年、祈生育，將月神女性化、大母神化和秋分之夜望月占年，都是構成後世中秋節習俗的重要內容，並先於戰國時代的楚國形成雛形。



中秋月餅



中秋燈籠



中秋月圓夜

- 中秋賞月的風俗在唐代極盛，許多詩人的名篇中都有詠月的詩句，宋、明、清諸朝宮廷和民間的拜月賞月活動更具規模。到了後來，賞月重於祭月，嚴肅的祭祀變成了輕鬆的歡娛。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。



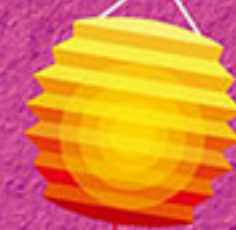
可以AR瀏覽該展板

## 中秋節的食品

- 根據文獻記載，月餅最早出現於南宋時候，不過當時的月餅與中秋節毫不相干，只是作為一種蒸作食品，在飲食市場出現而已。
- 月餅真正與中秋節有聯繫是在明代。當時，北京城市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，用於自食和贈與良朋親友，以表達團圓和祝賀之意。
- 那時的月餅大小和形狀很不規範，差別甚大，其製作的名堂亦多且有趣，如有專供男人食用的月牙月餅，有只限於女子享用的葫蘆月餅，還有特別為少年準備的「孫悟空」、「兔兒爺」之類的月餅等。
- 到了近代，月餅不僅製作精良，品種也日益豐富。



中秋月餅



- 食芋頭的習俗。中秋節這天家家戶戶烹煮一鍋番薯芋頭，供家人食用。據說是感謝土地公公賜給窮人番薯芋頭以解困之恩德。東南沿海群眾還把吃芋頭同元末漢人推翻元朝暴政聯繫起來。「芋」和「遇難」的諧音，吃芋 不忘國家和民族的危難。

食芋頭  
習俗



大坑  
舞火龍

## 香港的中秋節

- 食月餅、賞月、玩燈籠等活動仍然非常普及。
- 大坑舞火龍活動是香港中秋節的盛事，也於2011年列入第三批國家級非遺代表性項目名錄。大坑舞火龍活動已有百多年歷史。大坑本是一條客家村，相傳於1880年，大坑曾發生瘟疫，為消災滅瘟，村民紮作一條龍，上面插滿香枝，在中秋前後，即農曆八月十四至十六的三個晚上，舞動着火龍繞村遊行，沿途燃放爆竹，之後，瘟疫果然停止。此後，村民每年都舉行舞火龍活動，以保大坑合境平安。



可以AR瀏覽該展板

# 中國傳統節日

## 重陽節

### 重陽節的由來

- 農曆九月初九重陽節是一個歷史悠久的節日。按照《易經》所述：「乾體有三畫，坤體有六畫。陽得兼陰，故其數九；陰不得兼陽，故其數六。」因為「九」為陽數，兩九相重，是為「重九」，即兩陽相重，故名「重陽」。
- 詩人屈原在《遠遊》中有「集重陽入帝宮兮」之描述，我們可知遠於戰國時代已有「重陽」的稱謂。
- 根據文獻記載，西漢初年的宮廷已有過重陽的風尚——相傳劉邦死後，宮中侍女賈佩蘭被逐出宮外，下嫁扶風平民段儒為妻，曾對別人講過宮中每年九月初九，都會舉行祈求長壽的習俗。
- 歷經魏晉南北朝，重陽節成為一個很受重視的節日，至唐更被皇室確立為正式的節日。



重陽賞菊圖，《清院本十二月令圖軸》



漢高祖  
劉邦



重陽  
登高避禍



《易經》，屠中孚校勘巾箱本，明代（1368—1644年）。上海市歷史博物館藏品

## 重陽節的習俗

- 重陽登高、賞菊、插茱萸、吃重陽糕、飲菊花酒和射虎等種種習俗，歷代相沿且延續至今。如唐朝詩人王維在《九月九日憶山東兄弟》詩中說「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」
- 重陽登高最為膾炙人口的當數桓景登高的故事了。事實上，古人認為「九」為數之極，代表由盈而虧、由盛轉衰的不吉數位，九九更是大大不吉，必然會有災難降臨，因此最好登高避災。其實古人重陽登高，原是一項有益於身心的郊遊活動。



唐代著名詩人王維

- 欣賞菊花也是中國人過重陽節的一大樂事。宋朝學者孟元老在《東京夢華錄》中，列舉了「九月重陽」賞菊的諸種芳名，如黃白色的「萬齡菊」、粉紅色的「桃花菊」、白而檀心的「木香菊」、黃色而圓的「金鈴菊」、純白而大的「喜容菊」等等。宋朝開封由於菊花品種繁多，甚至連旅店都用菊花堆起了一座座「花門」；明清之後，中國各地在重陽節前後都要舉行盛大的菊花大會，「萬菊競豔，菊龍欲飛」，人們傾城出動，以至出現萬人空巷的盛況。



賞菊花是重陽習俗之一

插茱萸



重陽登高



## 香港的重陽節

- 不少市民仍然保持登高掃墓的習俗。
- 在重陽節，有些香港宗族會舉行春秋二祭。聚集祠堂或前往山頭墓地拜祭先祖，以表孝道。新界宗族仍視祭祖活動為村族大事。



重陽糕

- 菊花盛放於秋季，經霜耐寒，有卻風明目、清熱解毒的功效。因古時有飲菊花酒成仙的傳說，菊花向被視為寓意長壽的吉祥物。根據古籍的記載，重陽節飲菊花酒的風俗最遲於西漢已成定俗，並且多與重陽登高、賞菊等習俗緊密相連。菊花酒一般是在前一年的重陽節釀製，第二年重陽始熟而飲用。





可以AR瀏覽該展板

# 中國傳統節日

## 冬至

### 冬至的由來

- 冬至也稱「冬節」。冬至的「至」是極之意，「冬至」是說寒冷陰森的天氣達到了極點，通常過了這天，陽氣初萌，白晝便會逐漸增長，所謂「冬至陽生」，冬去春回的日子即將開始，古時民間在這天要對父母尊長拜節，它還是許多契約簽訂和履行的日子。
- 民間歷來也很重視冬至。外出謀生的人，千方百計要在冬至之前趕回家與家人團聚，表示年終有歸宿。閩台有俗諺云：「冬至大過年，唔（「不」之意）返無祖宗」。



冬至正午的陽光照射  
故宮乾清宮大殿以及  
「正大光明」匾



浙江寧波的澥浦  
舉行冬至文化節巡遊

傳統上認為  
冬至是全年最  
寒冷的日子



「冬至祭天禮」  
於西安大明宮國  
家遺址公園舉行

- 冬至作為節日由來已久。相傳周代以十一月為「正」，冬至前一天為歲終。秦朝沿襲了周代的習俗，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。歷代帝王為禳災祈福，預祈來年風調雨順、國泰民安，在冬至時必須舉行祭天大典的儀式。

## 冬至之習俗風尚

- **祭神** 為酬謝神靈一年來的保佑和祈求來年的豐順，古時人們還會於冬至日祭神。
- **祭祖** 這一天家人團聚，備辦佳餚，祭祀先祖，然後全家聚餐，歡度冬至。冬至除了各家祭拜自己直系祖先之外，凡有「祖宗祠堂」或「祖廟」的就要合族舉行祭祀典禮，稱為「祭冬」。
- **敬老** 源於漢朝方士傳說的黃帝於冬至日得道成仙的故事。漢朝以後的冬至，在某種意義上也可以說是敬老節或老人節。敬老的方式之一是吃「長壽麩」（又稱冬至麩）。在北方有的地區，媳婦在冬至這天，還要送公、婆各一雙新鞋、襪，稱之為「履長至」。



敬老

- **祓禳辟邪** 此項習俗，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；另一說是醃菜防蟲。現今很多祓禳辟邪的儀式和活動在中國已經基本失傳了，反而見於日本的節俗。
- **數九與畫九** 古時農民因冬天農閒，許多戶外活動受到限制，乃根據生活經驗，衍生出「數九」和「畫九」的習俗。由於從冬至這天起，每九天算一九，一直數到「九九」八十一天，天氣多回暖，這由寒轉暖的八十一天稱為「九里天」。數九的第一天稱為「入九」，最後的一天則稱為「出九」。因為八十一天的氣候的變化很不同，所以民間就編了記敘數九期間寒暖變化規律的「九九歌」，指引每個「九」氣候的差異和大體上應該做些甚麼事。

## 冬至食品

冬至是一個重視食品和滋補的節日。儘管各地食俗有所不同，其特點是：江南多吃湯圓，取團圓之意；北方諸省則吃餛飩，故有「冬至餛飩夏至麩」的說法；西北一帶則喜歡吃餃子；陝西還有吃紅豆米粥的習俗；在福建、廣東、廣西等省則注重冬至進補。



## 香港的冬至

- 一家人要在當天吃頓團圓飯，叫做「做冬」。
- 雖然冬至並非香港的法定假期，不少公司會於當天提早下班，讓僱員可以早點回家吃團圓飯。