

禮成人生—從生命歷程認識中國文化
校本中國文化課程

觀塘官立中學

11- 4 -2024

分享内容：



1. 計劃背景和校本課程規劃



2. 單元教學示例



3. 課程特點



4. 學習成果



5. 推廣中國傳統文化的心得

1. 計劃背景和校本課程規劃

學校持續推動中華文化的努力：

一直通過參與不同校外機構和大學的計劃，配合學會和跨科活動，推動學習中華文化，包括：

- 「賽馬會『傳·創』非遺教育計劃」
(嶺南大學「香港與華南歷史研究部」、香港藝術學院主辦)
- 「中文及中國文化學會」(前「中華文化學會」)
- 「傳·藝學會」(前「非物質文化遺產學會」)

「中華文化」的學習要點：

學習目標：

- (1) 增進對中華文化的**認識**，提高學習語文的興趣和語文能力；
- (2) 對中華文化進行**反思**，並了解其對世界的意義；
- (3) **認同**優秀的中華文化，培養對國家、民族的感情；
- (4) **在生活中體現**優秀的中華文化。

見《中國語文課程及評估指引（中四至中六）》（2021年）

學習內容：

「文化素材俯拾即是，例如生活習慣、語言文字、思維方式、價值觀念，以至日常生活見聞和體驗等，都可以是文化學習的材料。文化的內容大致可透過以下三方面去了解：物質方面、制度方面、精神方面。」

1. 物質方面

指人類創造的種種文明，例如**飲食**、器物、服飾、**建築**、**科學技術**、**醫學**、名勝古蹟等。

2. 制度方面

指人類社會中的各種制度、規範，例如民俗、**禮儀**、宗法、姓氏、名號、交通、經濟、政治、軍事等。

3. 精神方面

指物質和制度文化形成時產生的精神活動和結果，例如**哲學**、**宗教**、倫理道德、教育、文學、**藝術**等。

「中國文化探究」校本課程規劃：

中國文化地圖——從生活到技藝

每循環週兩節課
(共80分鐘)

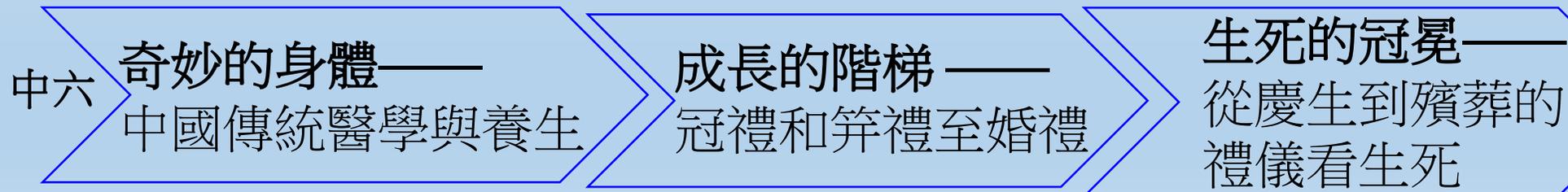


器以載道

禮成人

中國文化司南——從禮儀到精神

每循環週一節課
(40分鐘)



單元一 奇妙的身體——中國醫學與養生

單元目標：

通過認識中國醫學的發展、著名醫學典籍及醫者，了解中醫的文化精神，以提升學生對中國醫學的興趣，並把中醫養生之道應用到日常生活中。

學習重點：

1. 認識中國傳統醫學的起源與發展
2. 了解儒道兩家與中國醫學的關係
3. 認識中國著名醫者、醫學典籍及其貢獻
4. 探討中國醫學的文化精神

全方位學習活動：

1. 中醫講座
2. 參觀香港浸會大學中醫學院

單元二

成長的階梯——冠禮和笄禮至婚禮

單元目標：

透過研習文化資料，認識中國傳統成人禮及婚嫁禮儀的特色和背後的文化精神，並了解成長的意義與責任。

學習重點：

1. 認識中國傳統成人禮的特色和意義
2. 認識中國傳統婚姻禮儀及婚嫁習俗
3. 了解中國文化中夫婦一倫及其文化精神

全方位學習活動：

大妗姐講座：體驗中式婚禮

單元三

生死的冠冕——從慶生到殯葬的禮儀看生死

單元目標：

通過認識中國傳統的慶生習俗和殯葬禮儀，了解族群對個體生命加入群體的**喜悅和承擔**；對個體生命離去的**不捨和尊重**。

學習重點：

1. 認識中國傳統慶生的習俗
2. 認識中國傳統殯葬禮儀
3. 認識儒家和道家對死亡的觀念

全方位學習活動：

「吾生·悟死」生死探索之旅

2. 單元教學示例

單元二

成長的階梯——冠禮和笄禮至婚禮



成人禮的儀式及意義

《儀禮·士冠禮》、《禮記·冠義》和《大戴禮記·公冠》具體地描述了成人禮的環節：
冠禮：二十歲的男子的成人儀式。

「冠」，《說文解字》解為：「弁冕之總名也。」冠字有三從，從「冫」，即以布帛蒙覆。

冠禮

第一次



縹布冠

第二次



皮弁

第三次



爵弁

冠禮的禮儀

一、致辭

「禮儀既備，令月吉日，
昭告爾字。爰字孔嘉，
髦士攸宜。宜之於假，
永受保之，曰伯某甫。」

二、戴冠

三、祝福

笄禮

- 主禮者及舉行地點
- 笄禮的禮儀



成人禮的深厚意義

儀禮文化是華夏文化的核心

禮儀分為「吉禮、凶禮、軍禮、賓禮、嘉禮」五種類型

冠禮屬於嘉禮的一種，冠者理解華夏禮儀的起始，進入華夏禮儀系統的起始

成人禮旨在確認受禮者從此獲得成人資格

- 「孺子」轉變為正式跨入社會的成年人
- 這包含了父母以及親友的期望和教導
- 對人生責任、社會角色的提醒

古之成人禮，通過帶有儀式感的優美文辭將世人所尊奉的仁義禮智信、學文求思、彰德成性等一系列道德標準灌注其中，對即將成年者進行身心教導，以助於其成長為符合家族要求、符合社會標準的**成熟社會人**。



- 成人禮後可以嫁娶

男子二十而冠，女子十五而笄。古時漢族男子滿二十歲時行冠禮，即加冠，表示其已成人，被族羣承認，之後可以娶妻。女子則是在滿十五歲後行笄禮，及笄之後可以嫁人。

反思：

日本每年一月份的時候，會看到大批的青年男女參加成人禮，女孩子穿著傳統的和服，畫著精緻的妝容；韓國每年也會看到年滿二十歲的男女青年穿著傳統的韓服舉辦成人禮。從日韓青年穿的衣服、舉辦的儀式當中，我們都能夠看到日韓文化深受中國文化的影響。現今中國成人禮卻未盛行，你對此有何看法？你認為現今社會應提倡舉行成人禮嗎？為甚麼？

此題為開放題，學生的答案言之成理可。

反思：

日本每年一月份的時候，會看到大批的青年男女參加成人禮，女孩子穿著傳統的和服，畫著精緻的妝容；韓國每年也會看到年滿二十歲的男女青年穿著傳統的韓服舉辦成人禮。從日韓青年穿的衣服、舉辦的儀式當中，我們都能夠看到日韓文化深受中國文化的影響。現今中國成人禮卻未盛行，你對此有何看法？你認為現今社會應提倡舉行成人禮嗎？為甚麼？

在中國現今社會中，大多數人都只著重於成績和名利金錢，人們只會追求盈利最大化，獲取名利，這是功利主義的影響，人們對於文化方面等一些不必要的東西並不在乎，包括成人禮。我認為應提倡成人禮，我本身也經歷過成人禮，雖不及古時的儀式和衣著，但也是象徵着自己已踏入人生的另一階段，不像生日，成人禮多數會邀請更多親戚一同見證自己的成長，令自己更有信心在未來成長得更好。

能分析原因，
想法正面！

傳統婚禮儀式

三書：聘書、禮書、迎親書

六禮：納采→問名→納吉→納徵→請期→親迎

上頭
蓋頭
迎親
拜堂
出門
過門
三朝回門



夫婦之道——中國傳統的婚姻精神

儒家典籍有關夫婦一倫的意義有以下記載：「**昏禮者，將合二姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也**。故曰昏禮者，禮之本也。」（《禮記·昏義》）即是傳統婚姻以祭祀祖先、傳宗接代為主要目的。

- 現代學者唐君毅也指出，夫婦一倫在中國傳統文化的重要性，體現在「合二姓之好」一事上。
- 婚姻遂被視為**家庭**的要事而非個人的私事，男女間的愛情便不能作為婚姻基礎。
- 唐君毅認為：「**夫婦重愛尤重敬**。敬即承認對方之獨立人格之謂。由夫婦之有愛且有敬而不相亂，是謂夫婦有別。

節錄《與青年談中國文化》

文化 反思

中國傳統的婚姻對婦女設有嚴格的規定，要求婦女遵守三從四德：

「三從」中的「從」，有順從、遵從的意思。「三從」，即《禮記·郊特牲》所記載的「幼從父兄，嫁從夫，夫死從子」。在「三從」的觀念下，女性凡事均須依照父親、丈夫、兒子的意見而行，失去了獨立的人格。

<u>未嫁從父</u>	指女性年幼未嫁，住在父母家裏時，必須遵從父命。
<u>既嫁從夫</u>	女性出嫁後，要聽從丈夫的話，順從丈夫，侍奉公婆，對丈夫忠貞不貳。
<u>夫死從子</u>	丈夫死後，女性要遵從長子的意思，家中一切重大事情都須由長子作決定。

至於「四德」，就是《禮記·昏義》篇所說的「婦德、婦言、婦容、婦功」。

<u>婦德</u>	指婦女要有 <u>貞順</u> 的德行，既要保持節操，守身如玉，忠於丈夫，也要對公婆、姑嫂，甚至其他家人謙恭有禮。
<u>婦言</u>	指婦女要注意言辭，應對和說話要得體，不多言，不令人討厭。
<u>婦容</u>	指婦女的儀容要質樸、端莊，神態表情要溫順柔和。
<u>婦功</u>	指婦女要做好紡織、刺繡、縫紉、烹飪等家中的工作。

反思題：

你認為「三從」、「四德」、「七出之條」等條目在現代社會還有參考價值嗎？

此題為開放題，學生的答案言之成理可。

單元筆記

內容涵蓋：

1. 文化資料
2. 閱讀篇章
3. 鞏固課業
4. 學習活動
5. 延伸閱讀

校本中國文化課程 | 中六單元二 (3)

觀塘官立中學
中文科校本中國文化課程
中六單元二
成長的階梯—
(3) 現代婚禮的傳統文化習俗及文書

單元目標：

透過研習文化資料，認識現代婚禮的傳統文化習俗及文書，並探討其中的中國傳統文化精神，藉此提升學生對中國傳統婚嫁文化的認識和興趣。

學習重點：

1. 認識現代婚禮的傳統文化習俗
2. 掌握現代婚禮的文書格式及應用
3. 探討現代婚禮所包含的中國傳統文化精神

資料來源：

<https://wedding.esdlife.com/articles/good-days/tradition-2/>
<https://www.hangheung.com.hk/blogs/wedding/wedding-invite-chinese>
https://ngonote.blogspot.com/2013/11/blog-post_13.html

甲、現代婚禮的傳統文化習俗

中國的生命禮俗歷史悠久。由西周傳承至現代，源遠流長，內容豐富而多姿多采。從出生、婚嫁、生子到死亡，幾乎人生每個階段皆有不同的禮俗。傳統禮俗程序繁複，講求細節。在全球化和現代化下之今日社會，部份核心儀式雖有保留，但更多的儀式已被簡化，甚至淡忘。

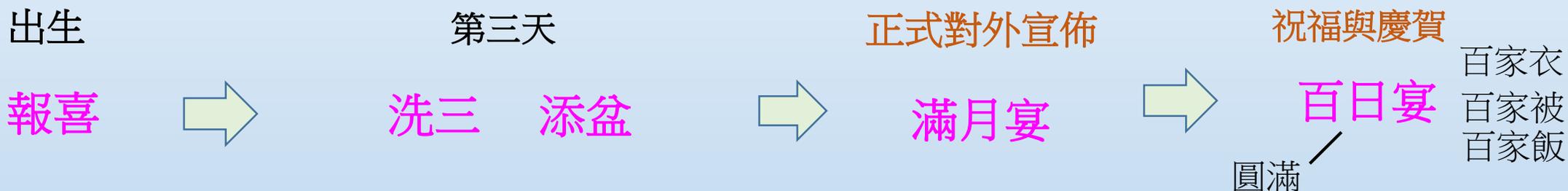
舊有儀式淡化消失，新的禮俗亦應時而生。成本低廉、程序簡單成為推行新式禮俗的優點，但過份簡化甚至摒棄傳統禮俗亦為老一輩人所詬病。傳統生命禮俗如何承傳，在未來的發展將會是一大考驗，且看看傳統婚禮習俗如何在現代演變：

	傳統	現代
禮儀	重視三書六禮，要求門當戶對	三書六禮儀式已經簡化，如納采、問名已非必要程序
過大禮	<ul style="list-style-type: none">> 男家過禮禮品必有金飾四寶：項金鍊、金鍊、耳環、指環。> 女家回禮必有蓮藕、石榴、添丁薑、發財芋、大發糕…。> 禮品中除有禮金、金飾、禮餅、海味…外，潮籍人士更必備「香蕉百子」。> 潮籍人士特有回禮禮品之「草頭結髮」。	<ul style="list-style-type: none">> 男家禮品已精簡至兩個禮籃，另加禮金和利是。> 女家回禮禮品全放禮籃中，既美觀又簡便。> 禮品雖簡化，但成雙成對的意頭仍然沿用至今。> 近年喜以傳統形式過大禮的新人有上升趨勢。

3. 校本課程特點

3.1 以了解禮儀深層意義為課程目標

誕生及成長禮儀



誕生禮就這樣在古禮與習俗的相互交織中，共同承擔起護佑新生命、祝福美好人生的神聖使命。與此同時，作為一個重要的文化現象，誕生禮不僅是為慶祝一個自然生命的誕生，更是借此禮儀表達整個社會對個體生命的尊重和未來角色的期待。

童蒙禮

接受教育
學習成長

圓鎖禮

平安成長
身心成熟

成年禮

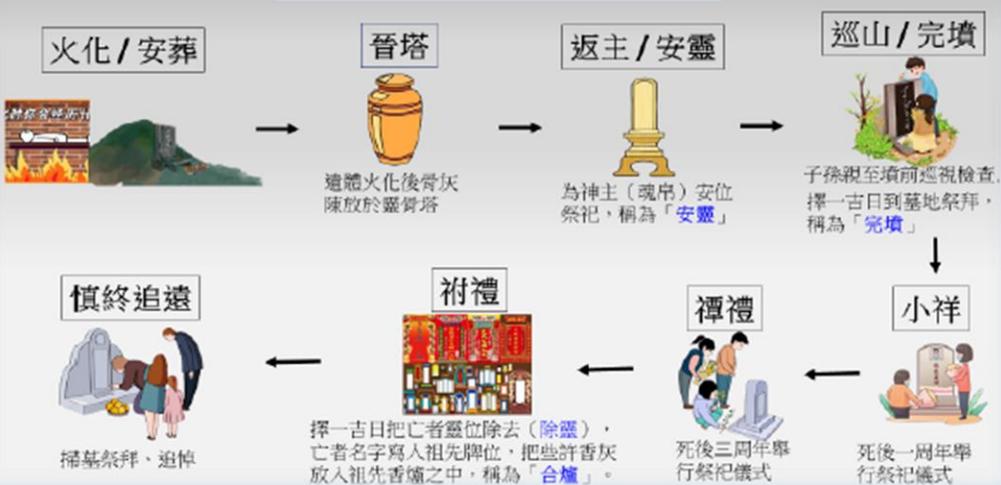
權利與義務
繼承與擔當

3. 校本課程特點

傳統喪禮儀式及流程



傳統葬禮儀式及流程



事死如事生，體現孝道



從死悟生

融入生命教育

柳子厚墓

子厚，諱宗元。七世祖慶，為拓跋魏侍中，封濟陰公。曾伯祖爽，為唐宰相，與褚遂良、韓瑗俱得罪武后，死高宗朝。

元和中，嘗例召至京師；又偕出為刺史，而子厚得柳州。既至。子厚與設方計，悉令贖歸。其尤貧力不能者，令書其傭，足相當，則使歸其質。觀察使下其法於他州，比一歲，免而歸者且千人。衡湘以南為進士者，皆以子厚為師，其經承子厚口講指畫為文詞者，悉有法度可觀。

3. 校本課程特點

3.2 重視閱讀

探討中國醫學的文化精神

	閱讀材料 (文言+白話)
單元一 中醫與養生	《中醫發展簡史》 《大醫精誠》
單元二 成長與婚嫁	《拜堂致語》 《與青年談中國文化》
單元三 生死禮儀的意義	《柳子厚墓誌銘》 / 《蔡元培墓誌銘》

凡大醫治病，必當安神定志，
 慈惻隱之心，誓願普救含靈之
 救者，不得問其貴賤貧富，巨
 華夷愚智，普同一等，皆如不
 前顧後，自慮吉凶，護惜身命
 有之，深心凄愴，勿避險巇
 疲勞，一心赴救，無作功夫形
 蒼生大醫，反此則是含靈巨賊

《大醫精誠》

孫思邈

1. 資料性、思考性、文學性
2. 文白兼備
3. 趣味性(延伸材料)

反思問題：

每年九月港大及中大醫學院都會舉行白袍典禮，醫科新生會宣讀誓言及第一次穿上白袍，當中的幾句：「……我會以正直、誠實的態度行醫，並且尊重和體諒病人。我絕不會在行醫時帶有個人偏見。我會時刻保持最高標準的專業操守。我會尊重生命，奉行人道主義。我絕不會蓄意傷害病人。我會尊重病人的權利、價值觀和信仰，並會保護他們的私隱……」

以上宣言跟孫思邈在《大醫精誠》中有關醫德的內容有何共通之處？

現

3. 校本課程特點

3.3 選用多元學材

筆記

觀塘官立中學
中文科校本中國文化課程
中六單元二
中國傳統婚嫁習俗
(2) 中國傳統婚嫁習俗的儀式及寓意

單元目標：
透過研習與中國傳統婚嫁習俗相關的文化資料，認識中國傳統婚嫁習俗的禮制特色，了解中國傳統婚嫁習俗包含的不同風俗儀式，並探討其中的文化精神，以提升學生對中國傳統婚嫁習俗的認識和興趣，鼓勵他們把研習所得應用到將來的社會生活中。

學習重點：
1. 探討中國傳統婚嫁習俗的禮制
2. 了解中國傳統婚嫁習俗的儀式

資料來源：
<https://chiculture.org.hk/tc/china-five-thousand-years/192> (燦爛的中國文明 / 民俗與民生 / 中國婚嫁習俗)
《中國文化知識360》上冊「古代的傳統婚禮」(導師出版社有限公司)
《從親迎看古今的婚姻觀》
《本地華人傳統婚禮》(香港市政局)

(1) 傳統婚嫁習俗的禮制

古人很早就認識到婚嫁娶是人生中的一件大事，因而規定了一整套隆重的禮制。按中國傳統婚姻禮俗，男女奉「父母之命、媒妁之言」(《孟子·滕文公下》)，經過「三書六禮」的儀式，才能正式結為夫婦。

在開埠以前，本地居民都是採用中國傳統婚禮結婚，他們按照民間習俗，舉行一系列隆重儀式，鄭重向各方公報，藉此使婚姻取得合法地位。直至一九七二年，政府頒佈香港婚姻改革法第一七八章，規定所有婚姻須在政府授權註冊後，方為合法，而本地華人的傳統婚禮，從此失去了合法的地位。可是，大多數本地華人的婚嫁，於合法的註冊登記同時，仍採用傳統儀式進行。

香港華人的傳統婚禮基本上就是以「三書六禮」為主的中國傳統婚禮。六禮是娶妻時所奉行的六項禮節儀式；三書是奉行六禮時應具備的文書，也是保障婚姻效力的文字記錄。婚姻必須由父母作主，由第三者公開撮合，經禮聘迎娶的儀式和程序而實現，也就是俗稱「父母之命」、「明媒正娶」和「門當戶對」

網上資源

網上短片

1. 提升學習趣味
2. 配合學習趨勢
3. 能應用於生活

3. 校本課程特點

1. 善用學時
2. 促進自學

3.4 師生共建課堂

單元一（中醫）：
認識中國著名醫者、
醫學典籍及其貢獻

學生分組匯報：

扁鵲(戰國)
華佗/張仲景(東漢)
孫思邈(唐)
宋慈(宋)
李時珍(明)
薛生白(清)

單元二（婚姻禮儀）：

「結婚人情500不要來！」香港早前在網絡瘋傳一名準新娘表明只付500元（港幣）做人情的朋友不要出席她在高級酒店舉辦的婚宴，引起全城爭議。你認為準新娘的做法合理嗎？你認為人情利是的意義是甚麼？

個案交流討論

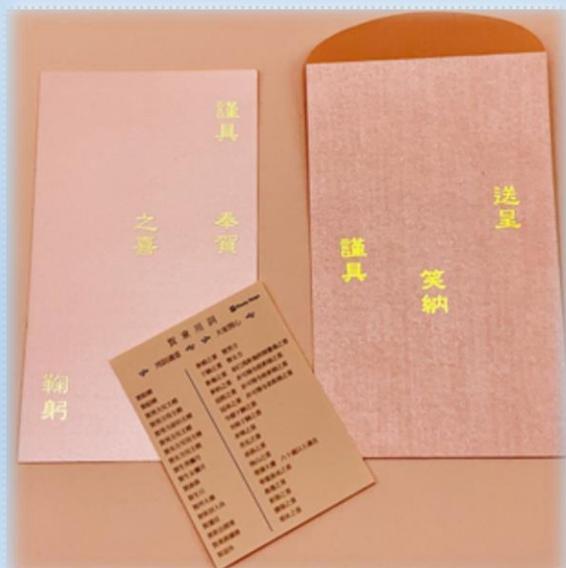
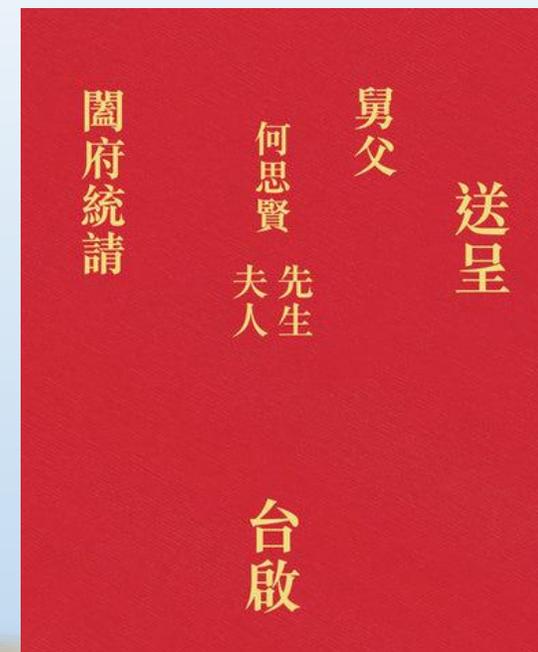
單元三（生死禮儀）：

宰我問喪（三年之喪）

3. 校本課程特點

3.5 學以致用——結合實用文寫作

1. 認識語文就是生活



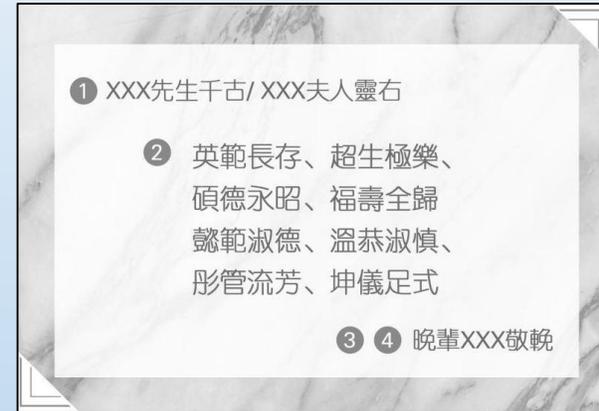
3. 校本課程特點

3.5 學以致用——連繫生活

認識中國傳統喪禮相關禮儀與文書

1. 認識語文就是生活

2. 學習生活基本禮儀



【出席喪禮的注意事項】

- 心懷正念，不亂說話、亂想、亂看，更不得議論往生者。
- 不應在儀式進行中聊天。
- 不應穿著鮮豔顏色衣物出席。
- 包奠儀金額以單數數字為主，例如：1101、2101.....
- 去廁所時請說「洗手間」或「廁所」，不可說「化妝間」，（因為化妝間是為往生者化妝的地方）
- 孕婦盡量避免參加喪禮，避免煞到胎兒。
- 從喪禮中拿回的毛巾可先用水洗過一次，再用太陽曬過，方可使用。
- 離開時不可說「再見」、「再會」。

帛金都有公價？

1. 帛金絕無公價，帛金金額應豐儉由人，但不能後補帛金
2. 帛金銀碼要單數（很重要）！帛金不能為整數，需另外加上一元，比如301、501、1001...
3. 一定要用現金，不可以用禮物卡或優惠卡
4. 千萬不要用利是封之類，最好用白信封

註解：帛金為什麼要用單數？傳統上會在帛金整數銀碼上加多一個一元硬幣，原因有二。一為銀碼以「零一」作結，含有「只有一次」的意思。其次，如親友送上的帛金銀碼是整數，當減除吉儀內的一元後，尾數便是九，就有「長久」的隱喻。白事誰也不想長久，所以須在整數銀碼上加上一元的帛金，當付出者接到吉儀並收取內況的一元後，便不會以九字作結了。

3. 校本課程特點

(圖片)

反思：

若你剛剛與別人吵架，感到非常忿怒，參考以上五行學說，你會做甚麼來平靜自己的情緒呢？

1. 認識語文就是生活
2. 學習生活基本禮儀
3. 文化就在生活

反思：

若你剛剛與別人吵架，感到非常忿怒，參考以上五行學說，你會做甚麼來平靜自己的情緒呢？

我會想一些悲傷的事，例如考試不理想等，因為金克木，即悲傷克掉憤怒；所以悲傷才能平復自己憤怒的情緒。我也會吃一些潤肺的食物，如蜂蜜、喉糖等，可以滋潤脾臟，補肝。例子具體！

3. 校本課程特點

3.6 筆記鞏固學習

了解儒道兩家與中國傳統醫學的關係

- → 陰陽相互轉化：由量變到質變，物極必反。四時之變，寒暑之勝，重陰必陽，重陽必陰。故陰主寒，陽主熱。寒極生熱，熱極生寒。超過陰陽正常的消長限度，事物必然向著相反的方面轉化。

(二) 五行學說

五行的觀念，始於《尚書》木、火、土、金、水。五行互相依存(相生)和彼此制約(相剋)。

➤ → 相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

➤ → 相剋：金剋木，木剋土，土剋水，水剋火，火剋金。

疾病的傳變，除對本臟進行處理外，還根據五行的生剋乘侮定律來調整。五行學說不但用在藥物治療方面，亦指導著針灸療法，或精神療法。古人也有以相生相剋之法來心理治療平衡情緒，例：喜剋憂(沖喜)，恐剋喜(嚇一跳來平息過分高興的病態現象)。五行相生相剋，助長促進又互相制約，陰平陽秘，生生不斷，自然身體正常舒適。

圖文互補，容易理解

(圖片)

傳統喪禮及葬禮的儀式及流程



漫畫代替文字，避免沉悶，減低恐懼

3. 校本課程特點

提供短片和練習，鞏固所學

中國醫學於清代人體解剖學新發展

晚清醫學家，王清任（1768—1831年），決心改正前人解剖之錯誤，經四十二年義塚數以百計犬食之餘屍體研究，以及親自剖驗三十多具全屍剖驗，並於刑場驗證未明橫隔膜等問題後，撰《醫林改錯》。

延伸閱讀：預防天花令中國醫術揚名海外

（3分鐘短片）



閱讀篇章一

〈預防天花令中國醫術揚名海外〉李經緯教授

明朝時期，人痘接種預防天花、工礦職業病預防、外科手術治療重新發展等，為醫藥學的進步增加了新理論、新技術。尤以人痘預防天花的技術，受到外國的推崇。

預防傳染病的思想與技術方法，是中醫學很早就探索研究的課題，葛洪、孫思邈均曾強調用狂犬腦外敷被咬傷處，可預防狂犬病發作，孫思邈更接種癩病濃血汁，以防治化膿性感染，1023至1063年間，文獻記載有運用人痘接種法預防天花成功的記述，至明清時期該術更趨成熟，預防成功率不斷提高，清康熙不但在皇室推廣，更令國內普種，並將成功的經驗寫進《庭訓格言》。

中國人痘接種預防天花成功的經驗，迅速引起國際間廣泛的重視，首先是俄羅斯於1688年派遣醫生來中國學習；1717年英駐土耳其公使夫人蒙塔古（1689—1762年）為子女接種成功，並帶該術到英國；法國伏爾泰（1692—1778年）讚美中國技術，並呼籲在法國推廣；美國波爾斯東1721年為兩名奴隸接種成功、華盛頓家族與軍隊接種避免了天花在軍隊傳播、佛蘭克林（1706—1790年）在兒子死於天花後，疾呼人痘接種。中國人痘接種技術在亞、歐、非、美等地廣泛應用，直至英國人痘接種醫師琴那（1746—1823年）在此基礎上發明牛痘後，才慢慢取代了人痘接種術。

1. 試就文章內容，略述中國醫術揚名海外的原因。

2. 除了接種預防天花成功的經驗外，請舉出一個中國醫學聞名中外的例子。

3. 校本課程特點

3.6 筆記拓展學習

延伸閱讀：少數民族的成人禮

閱讀篇章一

中國有很多少數民族，成人禮也是各不相同。

摩梭族成年禮

摩梭人屬納西族，主要居住在金沙江東部的雲南省寧蒗縣以及四川鹽源、木裏等縣，人口約四萬餘人。寧蒗境內摩梭人口 16000 多人，主要聚居在瀘沽湖畔的永寧壩子。

(圖片)

摩梭孩子長到 13 歲時，家人依俗要為之舉行成年禮，女孩叫「穿裙禮」，男孩稱「穿褲禮」。成年禮在農曆正月初一清晨舉行。到時男孩站在正房左邊柱下，女孩站在右邊柱下，左腳踩着豬原肉，右腳踩着糧食口袋，象徵今後吃用不盡。女孩由母親為她脫去舊的麻布長衫，穿上美麗穿裙禮的金邊衣、百榴裙，繫上繡有花卉圖案的腰帶，為其盤纏髮辮，配上項鍊、耳環、手錫等飾物。

(圖片)

男孩則由舅舅為其脫去舊的長衫，穿上新的上衣和長褲，繫上腰帶，佩上腰刀。這時，穿上新裙或新褲的孩子，還要把狗喚進屋來，給狗餵飯團和豬肉，並說：「狗能活 60 歲，人只能活 13 歲，咱們換個歲數，我才能長命百歲。」

最殘忍的成人禮—獨龍族和佤族

獨龍族的成人禮主要是紋面，是一種非常殘忍的儀式，獨龍族是目前我國人口最少的少數民族，僅有五千餘人，女子成人有紋面的習俗，成人禮上有族人將接受成人禮的女子綁在長凳上，用一根削尖的木棍杵在女子的臉上，用錘子不斷敲擊木棍，至女子的臉血肉模糊，再把提前和好的三七藥粉加碳灰的黑色粉末撒在成人女子的臉上，一方面止血消炎一方面女子的臉就被紋成了黑色，在成人禮過程中要忍受疼痛。

(圖片)

雲南還有一個也是很殘忍的成人禮的民族，它就是佤族，佤族的成人禮是「染齒」和「燒褲襠」，佤族崇尚黑色，把牙齒染成黑色就標誌著已經成人，而「燒褲襠」則是在成人禮上點上篝火，由參加成人禮的族人拿火把取火

(圖片)

3. 校本課程特點

3.7 照顧學習多樣性

通過深淺不同的閱讀材料、閱讀量和分層工作紙照顧不同能力的學生

延伸閱讀：

- 《柳子厚墓誌銘》韓愈
- 《殷商莊重又殘酷的祭祀》
- 《纓紅宴一喪禮後的飯宴與禁忌》

延伸閱讀：

- 蔡元培墓誌銘

延伸閱讀三：

殷商莊重又殘酷的祭祀

「國之大事，在祀與戎。」祭祀在商代社會生活中佔有重要地位，商代統治階級，經常祭祀祖先及神靈。其中一些重大的祭祀，要在專門的場所內進行，祭畢，將祭品就地挖坑掩埋，所以在殷墟發現了數千座祭祀坑，其中較重要的有以下幾處：

一、王陵區祭祀坑。據粗略統計，祭祀坑總數在 2,500 座以上，歷年已發掘 1,483 座。有人坑、獸坑、器物坑幾種，當中以人坑最多。用於祭祀的死者，絕大多數為青壯年男性，但也有少數是女性和兒童。據研究，王陵區東區的祭祀坑，是商王歷年祭祀其祖先的公共祭祀場所。

二、小屯北宮殿宗廟區的祭祀坑。在乙七基址南部，發掘了 131 座祭祀坑，以人坑為主，雞、羊、狗、牛、馬坑五座，羊坑一座。乙七基址屬宗廟性質，是商王

校本中國文化課程 | 中六單元三 (2)

延伸閱讀二：

柳子厚墓誌銘

韓愈

子厚，諱宗元。七世祖慶，為拓跋魏侍中，封濟陰公。曾伯祖爽，為唐宰相，與褚遂良、韓瑗俱得罪武后，死高宗朝。皇考諱鎮，以事母棄太常博士，求為縣令江南。其後以不能媚權貴，失御史。權貴人死，乃復拜侍御史。號為剛直，所與遊皆當世名人。

子厚少精敏，無不通達。逮其父時，雖少年，已自成人，能取進士第，窮然見頭角。衆謂柳氏有子矣。其後以博學宏詞，授集賢院正字。後僕庸憚，議論證據今古，出入經史百子，踴厲風發，率常屈其座人。名聲大振，一時皆慕與之交。諸公要人，爭欲令出我門下，交口薦譽之。

貞元十九年，由藍田尉拜監察御史。順宗即位，拜禮部員外郎。遇用事者得罪，例出為刺史。未至，又例貶永州司馬。居閒，益自刻苦，務記覽，為詞章，泛濫經營，為深博無涯涘。而自肆於山水間。

元和，嘗例召至京師；又借出為刺史，而子厚得柳州。既至，嘆曰：“是豈不足為政邪？”因其土俗，為設教禁，州人順賴。其俗以男女質錢，約不時贖，子本相俸，則沒為奴婢。子厚與設法計，悉令贖歸。其尤貧力不能者，令書其贖，足相當，則使歸其質。觀察使下其法於他州，比一歲，免而歸者且千人。衡湘以南為進士者，皆以子厚為師，其經承子厚口講指畫為文詞者，悉有法度可觀。

其召至京師而復為刺史也，中山劉夢得禹錫亦在適中，當謫播州。子厚泣曰：“播州非人所居，而夢得親在堂，吾不忍夢得之窮，無辭以白其大人；且萬無母子俱往理。”請於朝，將拜疏，願以柳易播，雖重得罪，死不恨。遇有以夢得事白上者，夢得於是改刺連州。嗚呼！士窮乃見節義。今夫平居里巷相慕悅，酒食遊戲相徵逐，詡詡強笑語以相取，握手出肺肝相示，指天日涕泣，誓生死不相負，真若可信；一旦臨小利害，僅如毛髮比，反眼若不相識。落陷穽，不一引手救，反擠之，又下石焉者，皆是也。此宜禽獸夷狄所不忍為，而其人自視以為得計。聞子厚之風，亦可以少愧矣。

子厚前時少年，勇於為人，不自貴重顧籍，謂功業可立就，故坐廢。既退，又無相知有氣力得位者推挽，故卒死於窮瘁。材不為世用，道不行於時也。使子厚在臺省時，自持其身，已能如司馬刺史時，亦自不斥；斥時，有人力能舉之，且必復用不窮。然子厚斥不久，窮不極，雖有出於人，其文學辭章，必不能自力，以致必傳於後如今，無疑也。雖使子厚得所願，為將相於一時，以彼易此，孰得孰失，必有能辨之者。

子厚以元和十四年十一月八日卒，年四十七。以十五年七月十日，歸葬萬年先人墓側。子厚有子男二人：長曰週六，始四歲；季曰周七，子厚卒乃生。女子二人，皆幼。其得歸葬也，費皆出觀察使河東裴君行立。行立有節概，重然諾，與子厚結交，子厚亦為之盡，竟賴其力。葬子厚於萬年之墓者，舅弟盧遵。遵，涿人，性謹慎，學問不厭。自子厚之斥，遵從而家焉，連其死不去。既葬子厚，又將經紀其家，庶幾有始終者。

銘曰：“是惟子厚之室，既固既安，以利其兩人。”

觀塘官立中學
中文科校本中國文化課程
中六單元四
中國西死亡觀 (四)
單元評估

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：____/____/2024
分數：____/15

蔡元培墓誌銘

「先生諱元培，字鶴卿，號子民，浙江山陰人。清同治六年十二月十七日生。其尊甫嶧山(1)先生從商，以長厚著稱。母周太夫人恆教以立身處世之道。先生早撥繆科，入詞林。自甲午中日戰役敗衄，我國朝野人士競言新學，始涉瀛西籍，講求新知。及戊戌政變後，朝局益壞。先生散履尋榮，毅然出都，思以教育救國。初任紹興中西學堂校長，繼任南洋大學特別班教習，並創設中國教育會及愛國學社。旋以在滬秘密從事革命活動，為清吏偵悉，避遊地青島，習德文為異日留學準備。乙巳加入同盟會。丁未赴德，初居柏林，繼入萊比錫大學習哲學，尤重美學。期以美育陶冶人性，以代宗教。如是凡三年，譯著專書多種。辛亥革命軍起義武昌，東南各省底定。國父孫中山先生就任臨時大總統，任命先生為教育總長，釐訂教育方針，學校與課程綱領，為全國教育奠一新基。後以袁世凱專政，乃憤而請辭。於民國元年秋，攜眷再度赴德。二年，以宋教仁案發生，得滬電促歸，共謀討袁。二次革命失敗，去國赴法旅居數年。與李石曾、吳稚暉等創立留法勤工儉學會，並組織華法合作會，以謀兩國文化合作。五年，回國任北京大學校長。革新校政，祛除舊習，倡學術自由。由是舊學新知，兼容並包，俱臻蓬勃。而全國學術風氣亦為之丕變矣。八年，五四愛國運動發生，北京學生遊行示威，反對巴黎和約，且痛懲賣國僉王，致多人被捕下獄。先生營救保釋，並發表聲明，隨即離京，既而全國重要省市罷市、罷學、罷工，為北京學生運動聲援。政府終拒簽和約並罷免曹、陸、張三人，先生亦經挽留復任。於十三年(2)，仍以不與北洋軍閥合作引退。迨十五年，國民革命軍北伐勝利，定都南京。先生先後受命任大總統院院長、中央研究院院長，及監察院院長等職。嗣專任中央研究院院長，創設專門研究機構，羅致專家學者，致力發展學術。抗日軍興，國府西遷。先生在港就醫，不幸於二十九年三月五日逝世，年七十

3. 校本課程特點

3.8 全方位學習活動——體驗式學習



更牢固地掌握
儀式意義和運作流程



深入思考
了解自己



3.校本課程特點

3.8 全方位學習活動——配合校內文化活動

家政科



親子習作

教師發展活動



英文科



數學科



體育科



生物科

3. 校本課程特點

3.9 善用社區資源，提升學習的趣味和成效

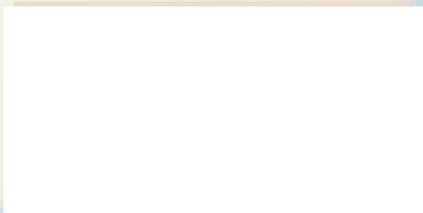
中學生常見的亞健康狀態

- 痤瘡
- 濕疹
- 鼻敏感
- 氣管敏感
- 腸胃不適(腸易激綜合症)
- 失眠
- 頭痛
- 胃炎
- 脫髮、斑禿



保健穴位

- 合谷穴(改善經痛)
- 太陽穴(改善頭痛)
- 10指敲頭頭腦清
- 下爬貼喉嚨, 改善頸椎前傾



中醫養生講座

大妗姐講座



3. 校本課程特點

參觀中醫學院活動 促進生涯規劃



3. 校本課程特點

殮殯葬導賞團及體驗式學習活動



4. 學習成果

2. 你認為撰寫墓志銘是否符合現代的喪葬禮儀？為什麼？(4分)

是。我認為撰寫墓志銘符合現代表葬禮儀中尊重逝者的首要思想。寫墓志銘的一種紀念逝者的方式，透過記錄逝者的生平、成就和個人品格特質表達對逝者的尊愛和敬重，供後人或逝者的親朋好友寄寓對逝者的感情，抒發對逝者的哀悼和追思。其次，墓志銘亦是一種紀念逝者生平事績、個人價值觀的存在，讓逝者的生命足跡得以傳承後世，與後輩產生跨越時空的聯繫，讓後輩明白長輩的生命重量，謹循其高尚的品格和意志。

讓逝者的生命足跡得以傳承後世，與後輩產生跨越時空的聯繫，讓後輩明白長輩的生命重量

本文是一則寓言，那麼「刀」、「牛」、「解牛」各寓意甚麼？(3分)

「刀」：人的生命

「牛」：世間繁複傷生的事物

「解牛」：順應自然之道

根據《庖丁解牛》所述，莊子怎樣借解牛來比喻「養生之道」？(7分)

莊子以《庖丁解牛》這寓言故事，具體說明「養生之道」的方法。庖子解牛的狀況有三個階段，分別是「看到的不是牛的整骨豐」、「看到了牛的筋骨皮肉的結構」以及「完全依循牛骨豐本來的結構」。這三階段跟「養生之道」的階段相似，以「看到不是牛的整骨豐」喻「人類違反自然和追逐無限的知識」，又以「看到了牛的筋骨皮肉的結構」喻「人類開始明白和掌握到養生之道的方法」，但未能真正明白和掌握養生的方法，更以「完全依循牛骨豐本來的結構」喻「人類真正掌握養生的方法」。而庖丁因應牛自然的結構，注重筋骨聚散、從筋

就像人類應按照自然的規律，用心神去領會，並不刻意追求成果，應按部就班地一步接一步，不應盲目順著自己內心的魯莽和貪婪的慾望。

跟養生和日遊，例如庖丁解牛，順應牛的自然結構，依循牛的骨骨各紋理下刀，就像人類應按照自然的規律，用心神去領會，並不刻意追求成果，應按部就班地一步接一步，不應盲目順著自己內心的魯莽和貪婪的慾望。

觀塘官立中學
中文科校本中國文化課程
中六單元一
奇妙的身體——
中國傳統中國傳統醫學與養生(四)

姓名: 呂雅莉 班別: 6D 學號: 2 日期: 09/11/2023 分數: 12 /15

1. 請完成以下問卷, 並結合較早前中醫講座的内容, 嘗試認識自己體質, 並擬定養生方法。

平和型	特稟型 (過敏體質)	氣鬱型
1. 喜歡不飽吃 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 不常喝第一杯到天邊 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 每天開水 1-2 次 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 面色紅潤 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 精力充沛 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 容易上風咳嗽 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 容易上風發冷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 容易上風發熱 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 容易上風發熱 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 容易上風發熱 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 精神恍惚, 心煩不安 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 容易憂鬱, 憂思過度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 胸膈痞滿 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 多愁善感 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 咽喉常覺有痰阻 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分	選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分	選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分
氣虛型	血瘀型	陰虛型
1. 容易感到疲累, 精神不振 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 容易上氣喘 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 容易感冒, 畏風畏寒 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 容易出汗, 多汗 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 大便溏薄或瀉後不爽 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 皮膚上容易有瘡癤 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 容易有痛症 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 容易有痛症 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 容易有痛症 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 女性多見經血中帶血塊 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 體熱易燥 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 多夢神疲 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 眼睛紅腫 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 口渴, 煩躁, 盜汗 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 大便乾結 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分	選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分	選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分
陽虛型	痰濕型	濕熱型
1. 容易發冷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 容易發冷, 怕冷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 容易發冷, 怕冷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 容易發冷, 怕冷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 容易發冷, 怕冷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 體熱 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 多痰, 痰多色白 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 容易有痰阻 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 大便黏, 容易黏在馬桶 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 易胖, 即覺有贅肉 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 容易多汗, 多汗 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. 容易有痛症, 易刺痛 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. 容易有痛症, 易刺痛 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. 容易有痛症, 易刺痛 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. 容易有痛症, 易刺痛 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分	選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分	選擇分數計算方法 從不出現 0 分 經常出現 1 分 總是出現 2 分

體質是指人體稟賦於先天, 並受後天影響, 在其生長發育和衰老過程中, 所形成生理功能上的一系列特徵。中醫認為每個人的體質都不同, 而體質亦會隨著生活習慣、疾病的發生、年齡等因素而改變。如能根據個人的體質選用相應的飲食方法, 可達到防病養生的目的。

(a) 體質測試中你最高分的類型: 濕熱型 (最接近的體質) (2分)

(b) 以上你最接近的體質有何特點? (3分)

會經常感到口乾舌燥, 嘴巴有臭味, 皮膚容易出現粉刺、出油, 情緒容易不穩定, 易怒, 易燥。

積極回應

1. 中西方對死亡有什麼不同看法?

會如何因應個人體質去條理身體? 試從飲食及生活習慣兩方面分享。(10分)

飲食方面: 溫熱體質的人, 即我會避免食用辛辣、油膩、煎炸和燒烤食物, 為了不再加重溫熱症狀。我會多食用具有清熱、解毒作用的食物, 例如綠葉蔬菜、豆腐和薏米等。加上盡量飲食清淡, 避免過度飲酒和飲用刺激性飲料。

少吃

多吃

生活習慣方面:

我會保持良好的生活習慣, 適當運動有助促進新陳代謝, 有效地排除體內濕熱。我也會注意個人衛生, 保持皮膚清潔、乾燥, 及能長時間穿著透潤的衣服, 亦避免情緒過度激動和壓力大。

多做

少做

5. 你較認同哪一家有公: 貳打七元。

我同意中方的死亡觀。因為我覺得生死是自然的, 是不可擺脫和違背的, 並且每個人都會面臨死亡, 並沒有有人會能擺脫死亡這一境。

5. 推廣中國傳統文化的心得

1. 文化承擔，發揮團隊精神
2. 正面心態，不斷學習和挖掘
3. 學習社群，發揮更大力量

學習社群，發揮更大力量



教育局語文教學支援組社群領航老師

官校學習社群計劃



中華文化，源遠流長
薪火相傳，連繫生活
去蕪存菁，歷久常新

感謝聆聽