

承傳與教育

中華文化氣象萬千，綿延久遠，日常生活中的節氣和節日蘊藏豐富內涵。教育局課程發展處德育及公民教育組特別製作《承傳節令風俗·開創現代生活》教學資源，介紹節令風俗的意義，主要是帶出其中蘊含的價值觀，從中華傳統文化提煉智慧，體現於現代生活。

我國以農為本，由農業開創生活。古人以二十四節氣總結天氣變化，作為農耕依據，蘊藏生活啟示，例如：面對小雪和大雪的氣候變化，宜加注意天氣轉變對身體的影響，我們可從中領悟人生需以堅毅不屈的態度對抗逆境；立春和雨水展現生機勃發，啟迪我們思考如何把握時機，確立堅實基礎。

傳統節日在傳承和弘揚中華文化方面，亦發揮重要作用而獨特的作用。例如：中秋、冬至和春節背後強調家人團聚的價值；臘八節確立個人健康飲食習慣；清明與重陽標榜慎終追遠；國慶和五四青年節歌頌愛國之情等。

寒衣節

上巳節

魯班誕

冬至

端午節

元宵

孔子誕

清明節

承傳節令風俗
開創現代生活

寒食節

臘八節

五四青年節



重陽節

中秋節

春節

除夕

國慶

七夕節



蘭

深耕不懈
高雅芬芳

蘭花品種繁多，姿態優美。散發的香氣，獲孔子譽為「王者之香」。



新學年開始，你覺得校園生活跟上學年有甚麼分別？你覺得自己在學習方面有甚麼需要改進的地方？請訂立具體目標、實行方法及時間表。

白露

白露以後，暑氣漸消，早晚溫差明顯，水氣凝結，清晨時分的地面上和葉子上會出現露珠。

秋分

秋分以後，白天漸短，夜晚延長，氣溫下降。古時，秋分是莊稼收成的日子，農民會舉行儀式，酬謝上天一年來的眷顧，並祈求來年風調雨順、五穀豐收。



白露和秋分表示夏去秋來，早晚溫差頗大，同學宜加倍注意健康，以免著涼。天氣轉變，正如同學經歷漫長暑假，於九月再次回到校園，面對各種新挑戰。同學要如農民般在秋分慶豐年，便得確立目標，辛勤努力，才能在學習路上取得成果。



菊

秋菊吐艷
寒霜奈何

菊花既耐寒凌霜，象徵清雅潔身，歷來為文人傳誦，如屈原借秋菊抒發愛國情思。



傳統節曰源遠流長，但是有人認為一些節慶習俗在現代社會已經不合時宜。你認為傳統節曰是否仍然值得慶祝？現代人該如何運用傳統節慶習俗強化中華美德？

寒露

寒露來臨，氣溫下降，露水帶有寒意。許多花草枯萎凋謝，不畏寒冷的植物卻依然生長。

霜降

霜降不是從天降霜之意，而是氣溫驟降，水氣在地面凝結成霜。這表示日照縮短，天氣漸冷。

國慶

一九四九年十月一日，北京天安門廣場舉行開國大典，中華人民共和國正式成立。之後，每年十月一日，中國各地均有慶祝活動。

中秋節

農曆八月十五日居於秋季中，「中秋」因而得名。加中秋月圓，象徵一家團圓，故這天又名團圓節。家人共賞圓月，分享月餅美食，高掛燈籠，樂也融融，反映團結和諧的文化精神。

重陽節

農曆九月初九是重陽節，按照《易經》所述，「九」為陽數，象徵吉祥光明。兩九相重，即兩陽相重，故重九即重陽。菊花盛放，民間有賞菊和喝菊花酒的習俗。孝子賢孫登高掃墓，追懷先人，盡現家庭倫理和孝道傳統。

孔子誕

孔子是春秋時代教育家，創立儒家學說。提倡有教無類、因材施教等教育理想，標榜人格價值，奠定中華文化基石。世界各地在孔子誕會舉行祭孔儀式，反映中華文化重視傳統的精神。

生活啟示

寒露和霜降意味氣溫下降，不畏寒的菊花卻盛開，表現中華文化堅毅的美德，雖飽歷歲月仍富魅力。

十月節曰承傳中華文化價值，包括：孔子誕強調尊師重道、中秋重視家人相處、重陽標榜慎終追遠、國慶歌頌愛國之情。同學可藉這些節慶，發揮傳統美德。





竹

高風亮節
卓然獨立

竹子高挺，翠綠常新。其直外中空、
虛心有節的特點，象徵高風亮節的君子。



立冬以後，天氣漸冷，但是竹子依然挺勁翠綠，而竹製品在日常生活廣泛應用。細看竹子多元特性，你覺得自己有何值得別人學習之處？又在哪方面具備潛質？

壹	日	陸	伍	肆	叅	貳	壹	日	陸	伍	肆	叅	貳	壹	日	陸	伍	肆	叅	貳	壹	日	陸	伍	肆	叅	貳	壹	日	十一月
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	日	
十四	十三	十二	十一	十	初九	初八	初七	初六	初五	初四	初三	初二	十一月	三十	廿九	廿八	廿七	廿六	廿五	廿四	廿三	廿二	廿一	二十	十九	十八	十七	十六	十五	十四

立冬

立冬標誌冬季開始，象徵一年耕種活動行將結束，提示農作物收割後要儲藏，以備過冬。

小雪

小雪表示氣溫下降和降雪程度，屬於寒未嚴而雪未大。中國北方地區或會出現初雪，但降雪量有限。

寒衣節

相傳秦代有一位名爲孟姜女的女子，新婚燕爾，丈夫往北方修築長城。嚴冬到來，她千里送上寒衣，發現丈夫身亡。晝夜痛哭後，長城下竟露出丈夫屍骨。古時，婦女會親手爲家人縫製棉衣，在這一天給家人添衣禦寒。又以五色紙夾雜棉花，糊成寒衣，經火燒轉贈亡者，以表追思。

古時，農民整年勞累，體力衰弱，故在農務較輕的立冬進補，恢復元氣。又會趁這段時間修補農具，爲春天作好準備。同學應慎獨自重，建立堅實基礎，準備迎接挑戰。

寒衣節爲親人縫衣、爲先人糊衣的風俗，傳達關顧之情。愛護親人，不僅送上寒衣，亦不限一天。平曰小小行動，足以爲親人增添暖意。除可顯現親情，這節日亦提醒同學珍惜衣物，並將舊衣物轉贈助人。重視人倫，正是中華文化一大特色。





胡楊木

頑強不屈 荒漠傳奇

胡楊木在沙漠生長，耐旱耐寒，堅韌不拔。傳說這種樹木千年不倒，倒了千年不腐。



本月節氣迎來寒冬挑戰，同學何妨以胡楊木觀照人生。新學年開始以來，你在日常生活會否面對困難？當時你怎樣應付？假如重新選擇，你又會如何處理？

大雪

節氣中的大雪，有別於天氣預報的大雪，前者反映天氣轉變，後者表示降雪程度。大雪這節氣，不一定下大雪，但天氣寒冷，北方可能降雪。現代人覺得積雪帶來不便，但農業社會視降雪為祥瑞，因為能鎖住泥土的養分，防止養分流失，而融雪有利灌溉。可見事物有正反兩面，降雪有助耕種，故農諺說：「瑞雪兆豐年」，認為大雪是農耕豐收的預兆。

《尚書》稱冬至為「日短」，是一年中日照時間最短的一天。古人認為冬至是陰陽交界之日，代表陰氣已盡而陽氣回升，大地恢復生機，加上古代曾以冬至為正月歲首，視為一年的開始，故俗語有言：「冬至大如年」，其重要程度不下於春節。

冬至是家人團聚的日子，家人一起享用晚飯，共聚天倫，溫情洋溢。這也是尊長的日子，有些地區以吃長壽麵祝願長輩添壽。民間有「數九」和「畫九」的習俗，由冬至開始，每隔九天為一單位，以「九九歌」和「九九消寒圖」的方式作數算，直至八十一，天氣回暖。

生活啓示

大雪和冬至表示溫度低降之餘，北方還會下雪。天氣變化多端，尤如人生路上起伏不定。同學應學懂勇敢面對挫折，化壓力為動力，保持樂觀豁達的生活態度。

冬至是團結家人的節日，反映中華民族重視家庭倫理的傳統。同學在日常生活中面對不同的壓力，應該學懂保持開朗，嘗試從忙碌的生活中發掘樂趣，重視家人相處，從而獲得信心和力量，理智和樂觀地應付生活難題。



松柏

以正貞挺拔
翠綠常新

《論語》指出：「歲寒，然後知松柏之後凋也」。寒冷時節，更顯松柏堅忍毅力。



我們若羨慕松柏屹立不倒，不如實際行動，從飲食和運動兩方面入手，強身健體。嘗試構思一天健康飲食的餐單，再設計一種簡單運動，並付諸實行。

小寒

天氣愈加寒冷，農民忙於防寒防冷和積肥造肥，為春耕打好基礎。寒冬到來，身體抵抗力減弱，故民間流行食療進補，加強身體保護。

大寒

這是一年中最寒冷的日子，農務準備暫停。民間除注意食療進補以外，還重視健康的生活習慣，以備春天投入農耕生活。

臘八節

農曆十二月稱為臘月，古時農民在收成後舉行臘祭，不但慶祝豐年，同時祭祀祖先、神靈和天地，以示對各方感恩。臘八節流行吃八種食材煮成的臘八粥，以求健體禦寒。



臘八節享用的臘八粥，烹調簡單，反映融和與樸實的文化精神。這習俗提醒同學飲食應簡單自然，注重均衡。常言道「病從口入」，小心飲食可以防患未然。

桃花

嬌妍多姿
人緣和順



桃花是傳統年花，嬌豔悅目，寓意吉祥，
相傳有利促進人際關係。



新年伊始，與其外求人緣，何不返本歸原，重視家人相處，
建立融洽關係。近期，你曾否埋怨家人，或與家人發生衝
突、展開冷戰？假如可以重新選擇，你會如何化解？

二零一零二月																	
日	陸	伍	肆	叄	貳	壹	日	陸	伍	肆	叄	貳	壹	日	陸	伍	肆
28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
十五	十四	十三	十二	十一	初十	初九	初八	初七	初六	初五	初四	初三	初二	正月	三十	廿九	廿八
元宵															廿七	廿六	廿五
															廿四	廿三	廿二
															廿一	廿	二十
															廿	廿	十九
															十八		

立春

立春意味冬季結束，為天氣回暖、萬物復甦的春季揭開序幕。古代立春日有一項名為「打春牛」的活動，以土牛代替真牛，用彩帶鞭打，意在喚醒耕牛，協助農務。

雨水

這表示降雨開始，雨量逐漸增加，潤澤大地。唐代詩人杜甫《春夜喜雨》道：「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲」，正是這節氣的寫照。

除夕

相傳古人在新年第一天彼此恭賀，慶幸沒有被年獸吃掉。春節的飲食和起居相當講究。飲食方面，應節食物如髮菜、湯圓、年糕等，寓意吉祥。起居方面，貼門神、掛春聯、插年花等，寄望美好將來。還有拜年、贈利是錢、放爆竹、舞龍舞獅等活動，促進人倫。

春節

相傳古人在新年第一天彼此恭賀，慶幸沒有被年獸吃掉。春節的飲食和起居相當講究。飲食方面，應節食物如髮菜、湯圓、年糕等，寓意吉祥。起居方面，貼門神、掛春聯、插年花等，寄望美好將來。還有拜年、贈利是錢、放爆竹、舞龍舞獅等活動，促進人倫。

元宵

「元」指月亮正圓，「宵」指夜晚，而元宵即一年首個月圓之夜。民間流行吃湯圓應節，象徵家人團圓。還有掛花燈、猜燈謎等活動，這一連串熱鬧歡樂的慶祝活動，稱為鬧元宵。

生活啓示

立春和雨水帶來降雨，雨量適度可以滋潤萬物，過多會造成災害。雨水跟萬物的關係相當微妙，正如家人相處亦是一門學問。立春回暖是促進關係的時機，同學應珍惜機會，主動關懷家人。

二月節曰喜氣洋洋，標榜家人團聚共慶，彰顯中華文化以家庭為本的特色。同學與家人相處，應體諒互讓，一起凝聚家庭力量。此外，從除夕到春節是新舊交替之時，實為同學檢討過往、策勵將來的良機。





木 棉

本棉綻放 正直剛健

木棉春天開花，一朵朵鐘形紅棉高掛樹上，氣魄非凡，所以木棉樹又稱爲英雄樹。



雄偉壯觀的木棉樹，活像標竿，提醒同學志存高遠，朝向目標進發。整個學年過了一半，請檢視你在九月訂立的目標，並作出適當調整。

春分

驚
訝

驚蟄

驚蟄指初春時分，天氣漸趨和暖，蟄伏泥土冬眠的生物被春雷驚醒，害蟲四出活動。古時，白虎覓食，危害人命，農民爲保平安便以剪紙象徵白虎，進行祭白虎的儀式，望牠不再傷人。現今，祭白虎以外，還有打小人的習俗，透過拍打象徵小人的東西，祈求遠離小人纏繞。

驚蟄和春分到來，天氣回暖，同學再次投入學習生活。努力之餘，必須防範身邊出現危機。一早訂立的計畫，常要因時制宜，作出應變修訂。經常檢視學習進度，評估形勢變化，未雨綢繆，成功指日可待。莊敬自強，便有移風易俗、克服困難的力量，不用借助祭白虎、打小人等驚蟄習俗。

春分

春分氣候不穩定，無論人或農作物都容易受損，應小心謹慎，防患未然。春分以後，白晝時間漸漸增長，得早起下田耕種。



楊柳

柳枝輕垂
搖曳多姿

楊柳枝葉，柔細輕垂。古人送別時，
折柳相贈，流露依依惜別之情。



專心觀賞楊柳輕颺的姿態，不禁泛起思憶。回想平日，你與家人的關係怎樣？試從衣食住行四方面入手，建議一些可以為家人添上關懷暖意的行動。

伍	肆	叁	貳	壹	日	陸	伍	肆	叁	貳	壹	日	陸	伍	肆	叁	貳	壹	日	陸	伍	肆	叁	貳	壹	日	陸	伍	肆	肆	二零一零
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
十七	十六	十五	十四	十三	十二	十一	十	初九	初八	初七	初六	初五	初四	初三	初二	初一	三月	廿九	廿八	廿七	廿六	廿五	廿四	廿三	廿二	廿一	清明	寒食節	十七		

穀雨

上巳節

寒食節

春秋時代，晉國內亂，公子重耳（晉文公）與臣子介子推流亡國外，經歷患難。重耳當上國君後，邀請隱居山林的介子推爲官，但被拒絕，便下令燒山。可是介子推不願離開，更抱樹葬身火海。爲紀念介子推，這一天民間不生火，只吃涼食，並在居室插柳枝。

清明

這有天清地明之意，帶來和暖與雨水。農諺有言：「植樹造林，莫過清明」，耕種良機要好好把握。這既屬節氣也是節日，跟前一天寒食節關係密切。爲補寒食節吃涼食的損失，清明節流行踏青（即郊遊）、以鍛煉身體。又會掃墓祭祖，清除雜草，以盡孝道。

上巳節

據《周禮》所載，這源自祭祀婚姻和生育之神，祈求覓得佳偶、婚姻美滿、子孫繁衍。家庭和睦和人丁興旺，均與促進農耕生產有關。

穀雨

穀雨是春季最後一個節氣，有「雨水生百穀」之意。這節氣迎來充沛雨水，農作物得以灌溉滋潤。

清明和穀雨屬於耕種良機，對此珍惜，迅速行動，有助收成。同樣，家人相處之道貴乎珍惜，平日對家人表示關愛顧念，尤如爲家庭生活奠下良好根基，迎向幸福美滿的人生。

寒食和清明的習俗，源於對先人追懷惜念的傳統，足見中華文化重視孝道。這種慎終追遠的觀念屬於縱向發展，而上巳節祈求婚姻美滿和子孫繁衍昌盛，則屬於橫向發展。縱橫結合，爲家庭倫理增添源源不絕的動力。





The image shows two large, stylized green characters, '茉' on the left and '莉' on the right. Each character has a thick outline and is accompanied by a sprig of leaves at the top. The characters are set against a light green background.

芳馨散溢
四周霑潤

夏季盛開的茉莉，質樸純潔，散發芬香，使人感覺玉肌生涼，心曠神怡，忘卻暑熱。



茉莉散發香氣，四周得益，正如同學對社會亦要有所貢獻。作為社會的一分子，同學應該有所承擔。環顧本港、中國內地，以至國際社會，近期有何重要時事或議題？搜集有關資料，並提出個人看法。

立夏表示春季結束，夏天開始。氣候溫暖，莊稼生長漸旺。

小滿

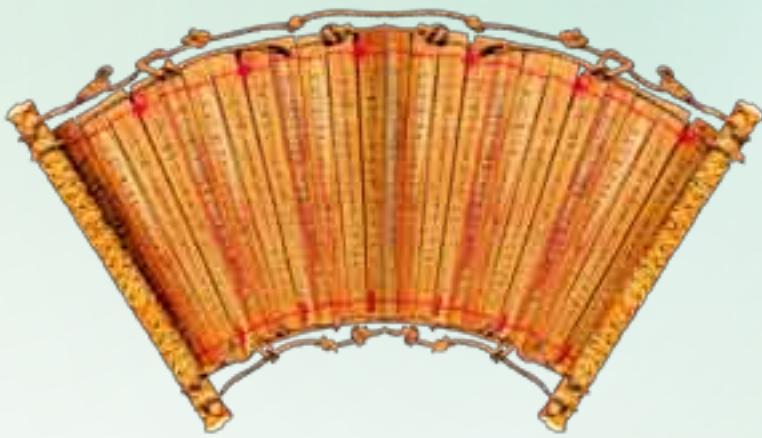
小滿兩字表示農作物的成熟程度，反映生長漸見飽滿，但尚未熟透。警戒農民不可自滿，農耕工作須小心謹慎，防暑防災，才能豐收。

五四青年節

這節日源於年青人關心國事，勇於承擔。第一次世界大戰結束後，中國以戰勝國身分參與巴黎和會，要求取消列強的特權，但遭受一些與會國拒絕。一九一九年五月四日，北京學生發起愛國集會遊行，並得到全國各地響應，中國代表最終拒絕簽署巴黎和約。

從立夏到小滿，這過程反映氣候暖和雖有助栽種，但是農作物沒有熟透，還需付出努力，由此帶來處世啓示。面對社會紛繁的時事或議題，同學關心之餘，切勿受表象蒙蔽，應該保持警覺，理智分析和判斷。

五四青年節源於年青人澎湃的愛國熱情，為平等、為正義而奮鬥。其現代意義，在於鼓勵年青人主動關心社會及國家事務，勇於承擔責任，理智處世，提升公民素質。



榕樹

盤根蔓延

妙趣橫生

榕樹軀幹挺拔，根葉擴展，獨木成林。
遮天蔽日，可供納涼消夏。



細察榕樹外觀，可為求學讀書帶來提示，它向下生長的氣根表示求學重視基礎，盤根錯節代表讀書應有條理。請與同學討論有效的讀書方法，並把重點張貼出來。

芒種

芒種兩字的意思是：稻子結實成種，而稻子穀粒會長出芒花。這是播種最忙的時節，又稱忙種。芒種後，雨量增加，農民須為大雨來臨作好準備。

夏至

這是一年中白天最長而晚上最短的日子。天氣炎熱，病菌容易滋生，須保重身體，提防中暑。人們多吃冷食涼果，以求清熱，又會吃大蔥和大蒜，以抗濕毒。

芒種和夏至屬於農耕的繁忙期，其中芒種是播種時節，唯有辛勤播種，刻苦耐勞，才能有好收成。農耕與求學一樣，都要早作準備，努力求進，才能取得佳績。

端午節

農曆五月初五為端午節，午和亾同音，故又稱端午。古代以奇數為陽，五為陽數，故又名端陽。節日起源，一般認為是紀念愛國憂民的戰國詩人屈原，而習俗則有吃粽子和賽龍舟。據說把糯米做成的粽子拋進江中，原是希望魚兒只吃粽子，不吃投江自盡的屈原。至於龍舟競賽，鑼鼓喧天，有驅瘟避邪之效。



端午節源於歌頌屈原的愛國心，以及對國家百姓從一而終的志向。同學可以效法這種盡心竭誠的態度，全神貫注溫習，預備期終考試。用功之餘，還要注意飲食與作息，避免體力和精神損耗。

向日葵

圓融寬大

光明磊落

向日葵花瓣色澤亮麗，圍繞深色圓大的花盤。
迎向熾熱陽光，全年生長。



向日葵盛開，悠長的暑假隨即展開。請為自己設計一個善用暑假的時間表，並安排一些富有意義的活動，然後與同學分享。

陸	伍	肆	叄	貳	壹	日	陸	伍	肆	叄	貳	壹	日	陸	伍	肆	叄	貳	壹	日	陸	伍	肆	叄	貳	壹	日	陸	伍	肆	柒	二零一零
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	二十	
二十	十九	十八	十七	十六	十五	十四	十三	十二	十一	初十	初九	初八	初七	初六	初五	初四	初三	初二	六月	三十	廿九	廿八	廿七	廿六	廿五	廿四	廿三	廿二	廿一	二十		

大暑
營班誕

小暑

踏入小暑，天氣變得酷熱，多種害蟲乘機出現，蟲害防治應該加強。氣溫驟升，農務繁重，容易疲倦乏力，應留意飲食調和，注重身體護理。

大暑

這是一年中最炎熱的日子，陽光充沛，雨水豐足，有利農作物生長。烈日當空，應避免戶外曝曬。民間流行飲用冬瓜湯，以求消暑解熱。

魯班誕

這節日紀念春秋戰國時代的魯班先師。他精於工藝發明，後世工匠尊為祖師。每年魯班誕，俗稱「三行」（木工、油漆、泥水）會休息一天，進行祭拜，祈求工作順利，又會設宴慶祝，團結同業。



小暑和大暑表示盛夏來臨，日光遍及四周。朝氣勃勃，精神抖擻，正是總結學年生活、計畫豐盛暑假的好時機。

魯班誕表揚魯班技藝卓越，其成就來自天賦，更得力於後天刻苦磨練。同學要取得成功，投入學校生活以外，還要爭取拓闊視野的機會。暑假是走出校園學習的良機，同學應盡早訂定計畫，善用餘暇。

荷蓮

聖潔高雅
香遠益清



荷蓮生於惡劣境況，潔身自愛，不受污染。
高挺直立，散發雅淡清香。



參與暑期活動時，總會認識新朋友，與初相識者溝通時，有甚麼事情需要留意？如何跟對方建立友誼，進而鞏固關係？試設計一種有助新朋友打破隔膜的集體遊戲。

貳	壹	日	陸	伍	肆	叁	貳	壹	日	陸	伍	肆	叁	貳	壹	日	陸	伍	肆	叁	貳	壹	日	捌	二零一零						
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	廿八	廿七	廿六	廿五	廿四	廿三	廿二	廿一
廿	廿	二	十九	十八	十七	十六	十五	十四	十三	十二	十一	初十	初九	初八	初七	初六	初五	初四	初三	初二	七月	廿九	廿八	廿七	廿六	廿五	廿四	廿三	廿二	廿一	

處暑

七夕節

立秋

立秋

這表示酷熱逐漸減退，秋季開始。古人常以梧桐葉落下，作為秋意到來的預兆，這正是成語「一葉知秋」之意。

處暑

「處」字有終止之意，處暑表示夏天完結，氣溫和緩，秋風送爽，暑氣消散。

立秋和處暑表示天氣轉換，這正如人際變動。學年結束，可能與一些同學話別，然後認識新同學。同學應主動結交朋友，才可以充實社交生活。

七夕節通過牛郎織女的故事，將男女相會、求取姻緣都變得合理化，反映古人對於社交生活的期望。現代社會，交朋結友平常不過。作為五倫之一，朋友對於個人成長和社交生活，影響深遠。期望同學在暑假時，以尊重欣賞的態度，與新朋友融洽相處。

七夕節

傳說牛郎與織女分隔銀河兩岸，每年只能在這一天相會，喜鵲在銀河上架起鵲橋，讓牛郎與織女渡河團聚。婦女會預備水果、胭脂、線香等物品獻祭，祈求姻緣美滿。

