# 承傳節令風俗
# 開創現代生活

## 松柏

堅貞挺拔
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。

## 動腦筋

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。

## 起源

### 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。

## 生活啟示

小寒和大寒到來，氣溫驟降，容易生病。同學應學懂照顧自己，添衣保暖以外，還要養成均衡飲食和適量運動的好習慣，生活簡樸，才可強身健體。

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。

二零一零 壹月

| 日 | 陸 | 伍 | 肆 | 叁 | 貳 | 壹 | 日 | 陸 | 伍 | 肆 | 叁 | 貳 | 壹 | 日 | 陸 | 伍 | 肆 | 叁 | 貳 | 壹 | 日 | 陸 | 伍 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 十七 | 十六 | 十五 | 十四 | 十三 | 十二 | 十一 | 初十 | 初九 | 初八 臘八節 | 初七 | 初六 大寒 | 初五 | 初四 | 初三 | 初二 | 十二月 | 三十 | 廿九 | 廿八 | 廿七 | 廿六 | 廿五 | 廿四 |

| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 廿三 | 廿二 | 廿一 小寒 | 二十 | 十九 | 十八 | 十七 |

教育局課程發展處
德育及公民教育組