

# 周會主題

## 清明節 (孝順)

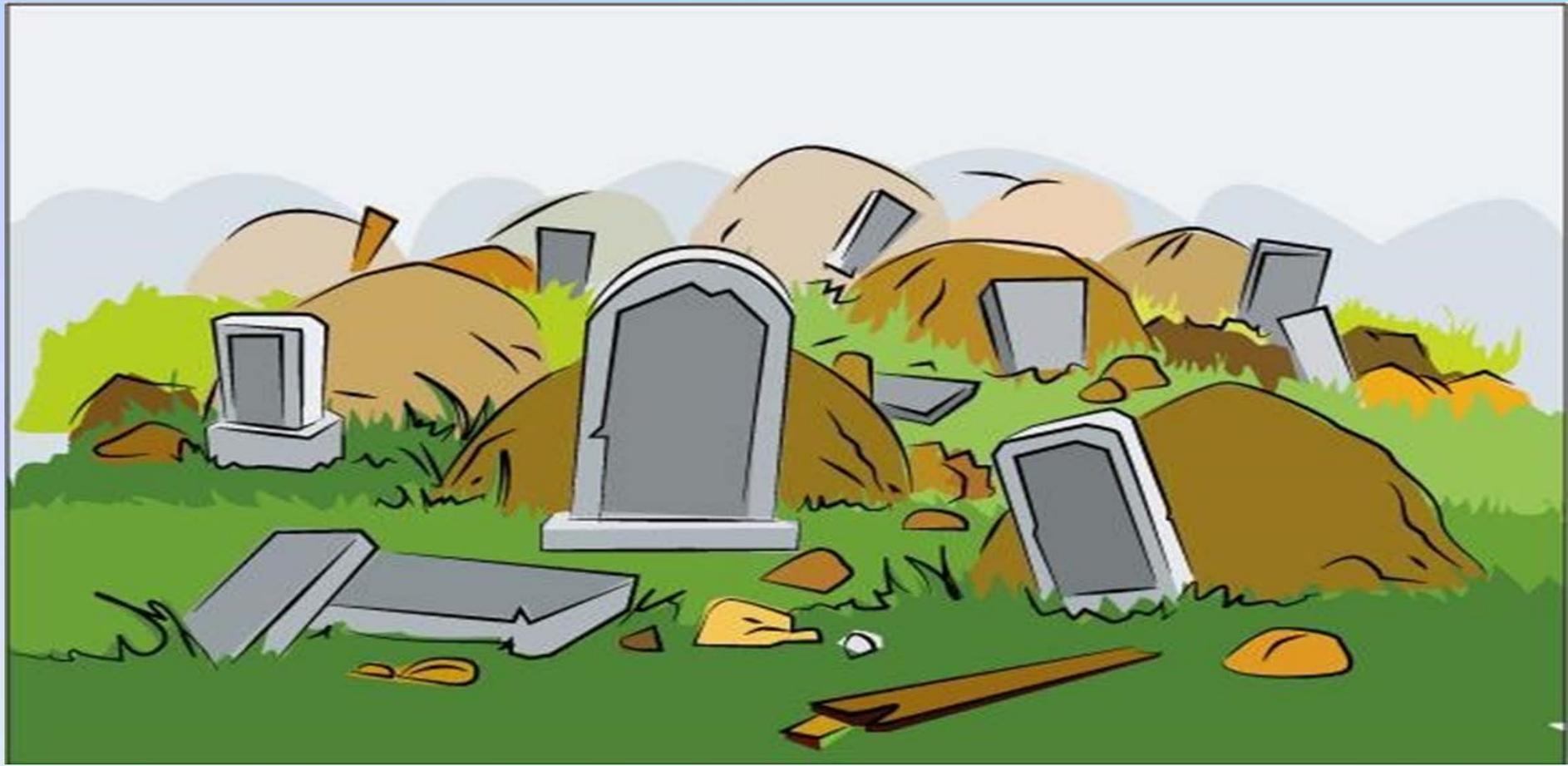
伍明慧主任

黃穗菽老師

# 清明節的由來



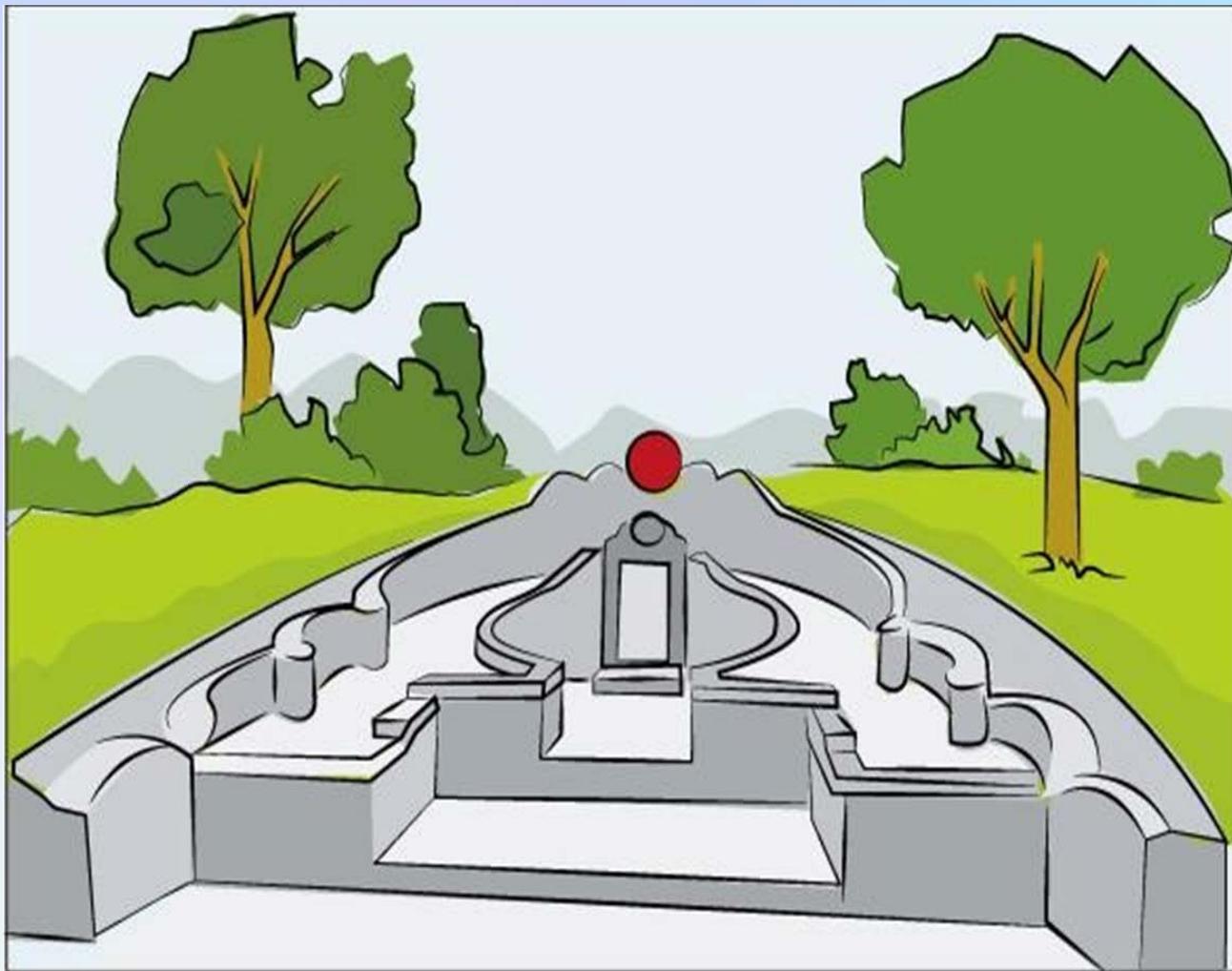
相傳在秦朝末年，漢高祖劉邦和西楚霸王項羽，  
大戰好幾回合後，終於取得天下。相傳他取得天下後，想回鄉拜祭父母。



他光榮返回故鄉的時候，想要到父母親的墳墓上去祭拜，卻因為連年的戰爭，使得一座座的墳墓上長滿雜草，墓碑東倒西歪，有的斷落，有的破裂，而無法辨認碑上的文字。劉邦找不到他父母的墓地非常的難過，雖然部下也幫他翻遍所有的墓碑，可是直到黃昏的時候還是沒找到他父母的墳墓。



最後劉邦從衣袖裡拿出一張紙，用手撕成許多小碎片，緊緊捏在手上，然後向上蒼禱告說：「爹娘在天有靈，現在風刮得這麼大，我將把這些小紙片，拋向空中，如果紙片落在一個地方，風都吹不動，就是爹娘的墳墓。」說完劉邦把紙片向空中拋，果然有一片紙片落在一座墳墓上，不論風怎麼吹都吹不動，劉邦跑過去仔細瞧一瞧模糊的墓碑，果然看到他父母的刻在上面。



劉邦高興得不得了，馬上請人重新整修父母親的墓，從此以後，每年的清明節，劉邦一定到父母的墳上祭拜。

後來民間的百姓，也和劉邦一樣，每年的清明節都到祖先的墳墓祭拜，並且用小土塊壓幾張紙片在墳上，表示這座墳墓是有人祭掃的。清明掃墓也成為了中國的傳統習俗。



# 清明節相關故事

## — 寒食節

寒食節是紀念介之推感人肺腑的護駕故事。

傳說在春秋戰國時，晉國國君晉獻公的寵妾驪妃為使自己的兒子繼承王位害死了太子申生，又想陷害晉獻公的另一個兒子重耳，重耳為了逃避驪妃的迫害，而被迫逃離晉國。

一日，公子重耳迷路在山中，好幾天沒有食物。

當時大臣介之推護駕跟隨重耳，就從自己的腿上割下一塊肉，煮熟了給重耳充飢，重耳流亡了19年後，返國即位，即是春秋五霸之一的晉文公，晉文公一一加封跟隨他流亡的大臣，由於介之推還鄉探母，晉文公便忘了封賞他。

後經他人提醒，他才想起舊事，心中愧疚，便親自到介之推的老家綿山探訪，卻找不到介之推的蹤影。

由於介之推是個出了名的孝子，有人獻計說，如果放火燒山，介之推為了母親，一定會出來的。

晉文公便下令火燒綿山，直燒了三天三夜，介之推卻沒有出來。等火熄滅後，人們看見介之推和他的母親，被燒死在一棵柳樹下。

晉文公十分傷心，即下令將綿山改稱介山  
（即山西介休縣境內的介山），又下令把介  
之推被燒死的那一天定為寒食節，以後，每  
年在這一天都要禁止生火、吃冷飯，以示追  
懷之意。

次年寒食節，晉文公到介山祭介之推，先在山下寒食一日，第二天才上山，發現那棵柳樹已長出了翠綠的嫩條。

晉文公便走上前去，折了一支柳條，編成一個圈兒帶在頭上，隨從的臣子也紛紛效法他折柳插頭，於是，晉文公便把這棵柳樹命名為「清明柳」，這一天定為清明節。

每屆清明，人們把柳條編成圈兒戴在頭上，把柳條枝插在房前屋後，以示懷念，這就是清明「折柳插頭」習俗的由來。

# 寒食節美味食物大盤點







---

# 清明節小知識

---

而清明節掃墓，更是宋代以後出現的。

那作為節日的「清明」與作為節氣的「清明」，既有聯繫又有區別。

- 清明是二十四節氣之一  
雨水比較春分的時候多  
氣溫會逐漸回升

節氣是按照太陽在天空中運行的位置而定，加上在曆法當中，每四年就會多出2月29日這一天，因此，每年清明節的日子都會有少許不同！

清明節的日子雖然不是每年相同，但往往都是大約在  
4月4日、4月5日或者4月6日  
其中一天

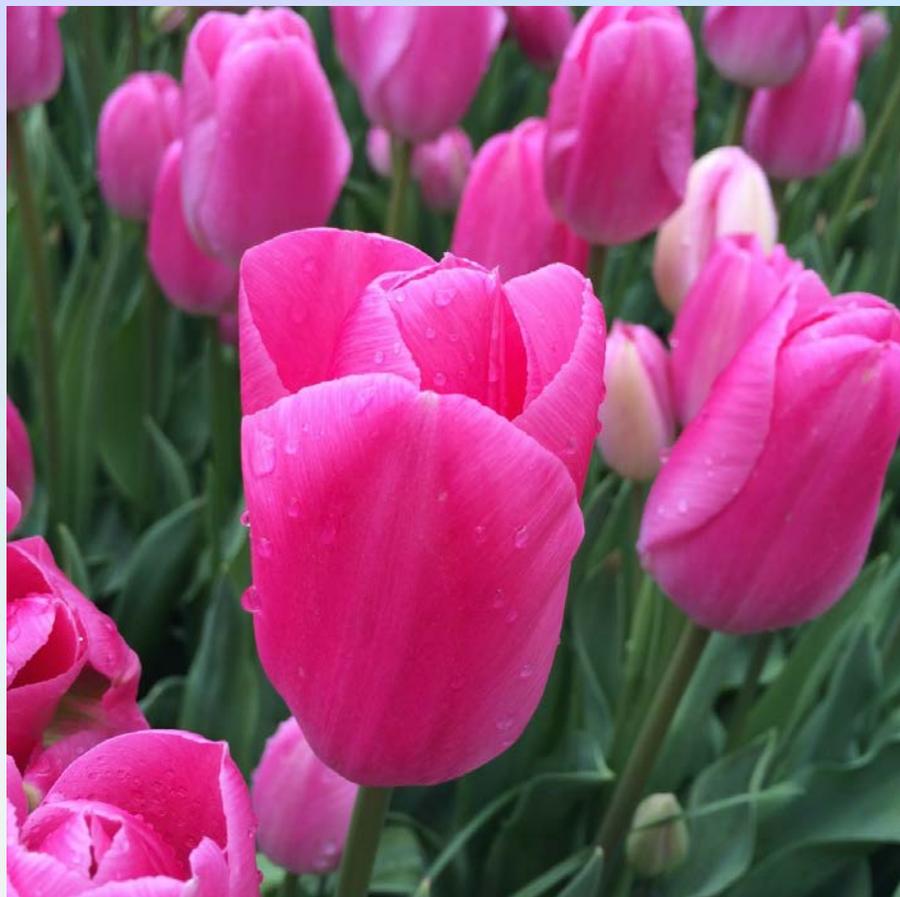


今年的清明節又在甚麼時候呢？



答案是：4月5日（星期三）

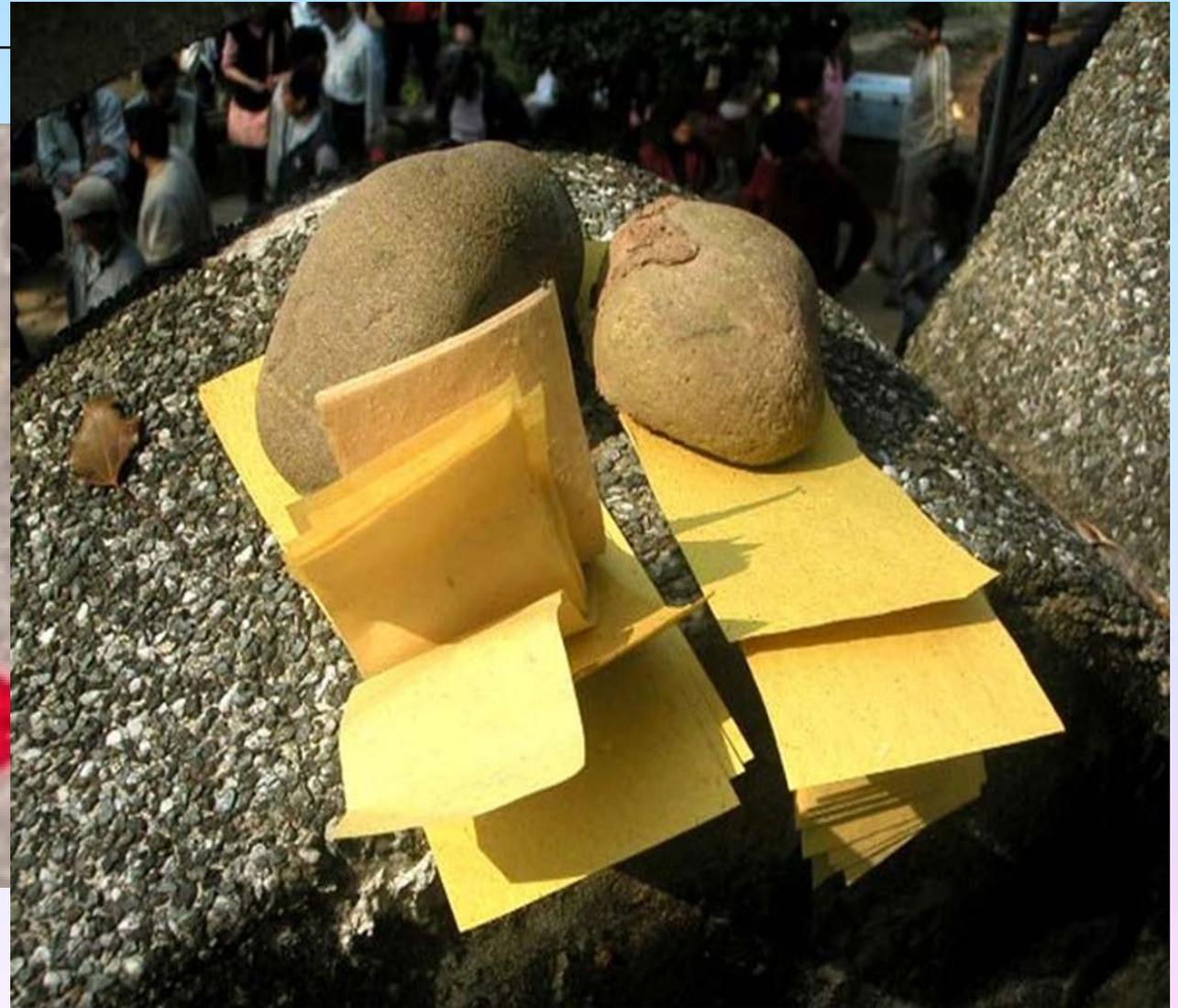
# 清明節其中一些習俗



# 清明節習俗

## 掛紙

「掛紙」時，先要將生長在祖先墳墓上的野草，用鋤頭或鏟刀整理清除，再用小石頭或磚塊將墓紙壓在墳上，表示這個墳是有後嗣的，否則很容易被人誤以為是無主的孤墳，而受到破壞。墓紙分為白色、紅色、黃色的古仔紙以及五色紙（紅黃藍白黑）兩類，現在則多用五色紙，其用意是表示子孫已祭拜過。



# 清明節習俗

## 掃墓

華人的傳統會去參與祭祀、掃墓、拜祭先人將墳上的雜草清除，並加以培土整修，如果墓碑上的字體模糊不清，則必須用銀硃重新加以描寫，使其煥然一新。現在一般的掃墓方式已經較以前簡化，大都以鮮花水果為祭品，上香鞠躬，禮節簡單隆重。



先人：指已經離開了  
世界的人

在清明節拜祭先人是  
表達對他們的懷念、感激  
及尊敬

---

# 清明節習俗

## 踏青傳統



# 踏青

(起源於唐代) 踏青也叫行青、探春、尋春、郊遊。清明節正當早春三月，正是郊遊的大好時光，為了不辜負這良辰美景，於是大家帶著野餐，車水馬龍，擁向郊外，投入大自然的懷抱。在清明節日，婦女穿新鞋（踏青鞋），出行到郊外，稱為「踏青」，因為古時的婦女平日不可隨便出遊，趁此機會到郊外領略一下大自然的景色。除了掃墓，清明節前後的另一個傳統就是郊遊。春暖花開，清明前後四周都充滿生機，特別是清明節是一個公眾假期，大家可以把握機會和家人一起去郊外多呼吸新鮮的空氣，亦可以認識大自然。

众图网  
原创精品设计素材·每日更新  
ztpic.com

QINGMING

清明

踏青

不负 / 好 / 时 / 光

出游 · 踏青 · 扫墓 · 插柳

清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第108天。是中国传统节日，也是最重要的祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子

152-XXXX-6888 010-XXXX-XXXX

众图网 精品素材 · 每日更新  
作品编号:4827179

千图网

轻松设计 高效办公

最 / 美 / 的 / 时 / 光

清明  
踏青  
出游记

传统二十四节气

亲 / 近 / 自 / 然

春暖花开 · 出游记

THEMED WEDDING RESERVATIONS

踏青为春日郊游，也称“踏春”，一般指初春时到郊外散步游玩。旧时曾以清明节为踏青节，不过，踏青节的日期因时因地而异，有正月八日的，也有二月二日或三月三日的，后来则以清明出游踏青居多。

Designed by 58pic.com



川观

# 清明節的習俗：鬥雞

鬥雞的起源於春秋戰國時代，到唐朝時，十分盛行，不僅在民間設有鬥雞場，讓群雞相互攻鬥，就連皇上也喜歡玩鬥雞。

據說唐明皇十分喜愛鬥雞，曾經不惜重金，在宮廷中設置一個豪華的雞坊，還派人專門養雞，作為鬥雞之用，可見唐代宮廷中鬥雞風氣之盛。至宋朝之後，鬥雞的風俗才逐漸式微。

簡報標題

---



# 清明節的習俗：插柳

民間在清明節有插戴柳枝的習俗。在祭墓踏青時，人們往往還折幾支柳枝帶回家，插在門楣上或用柳枝編成柳帽戴在頭上，似乎說明了柳枝具有避邪的功用。

因為清明是中國的三大鬼節之一，為了防止鬼的侵擾迫害，再加上正值柳枝發芽的時節，於是人們紛紛戴柳條以避邪了。



清明时节  
门楣插柳



三联阅读 3Lian.Com/ZL

揭阳玉湖



www.moonlol.com

# 清明節的習俗：拔河

拔河起源於春秋戰國時代，主要使用的設備是一條粗麻繩，兩頭還分有許多小麻繩，在古代比賽時，以一面大旗為界，視哪一方先把另一方拔過中線（代表河流）就算是勝利。

拔河的目的是為了增強體質，最初是在軍隊中盛行，後來才流行於民間。

唐玄宗時，曾在清明節時舉行大規模的拔河比賽，從此以後，清明拔河遂成習俗。





# 動畫片播放時間



<https://youtu.be/qcAB65oQ7r4>



# 問答時間



題一：清明的由來是來自  
中國 哪位古代人物？

答案：漢高祖劉邦

題二：劉邦用甚麼方法去  
尋找父母的墓地？

答案：劉邦拿出一張紙，撕成碎片，拋向空中。他說：「紙片落在的地方，可能就是父母的墓地。」

# 題三：清明節有甚麼習俗？

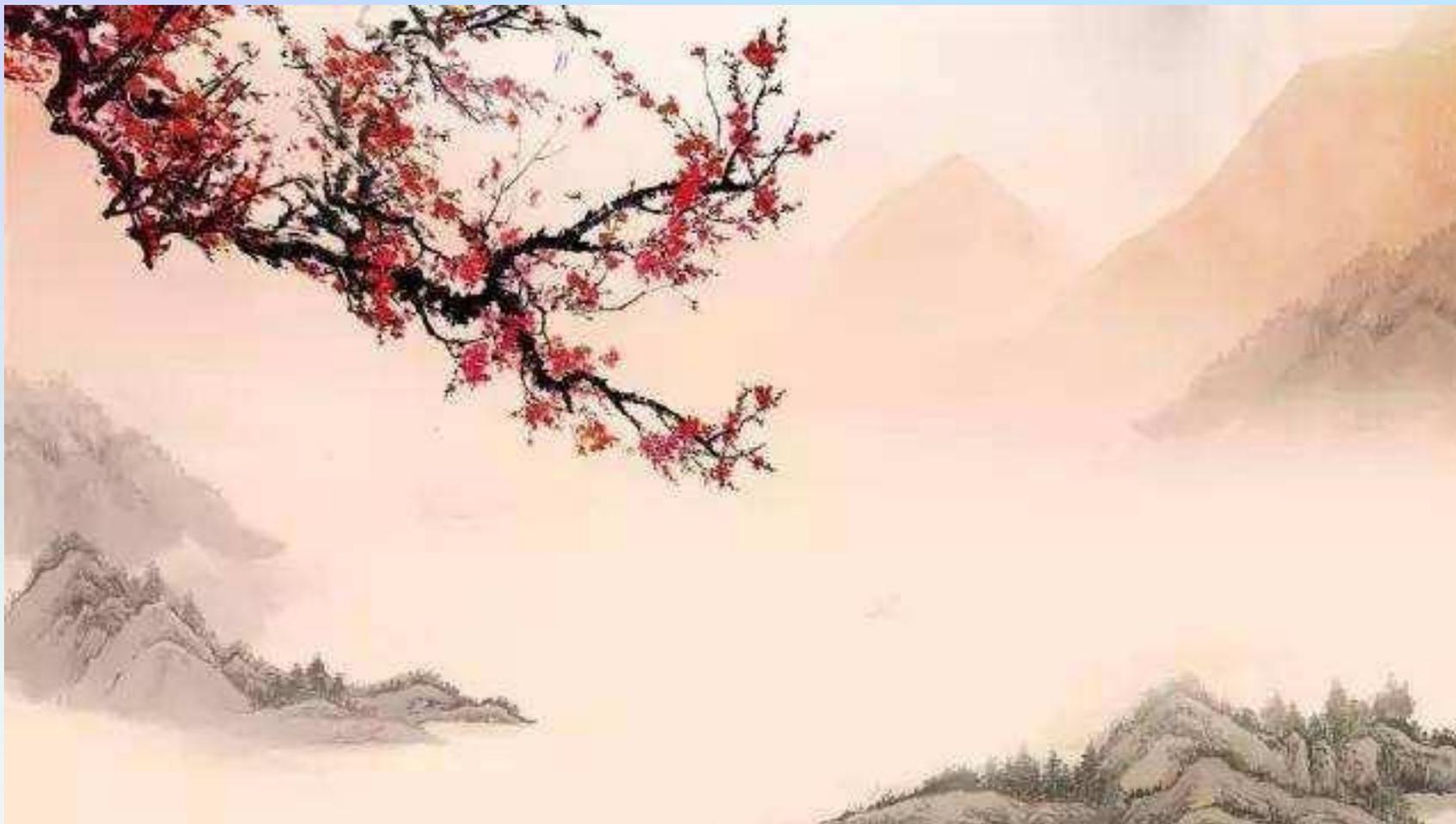
答案：掛紙、  
參與祭祀、掃墓  
拜祭先人、踏青、鬥雞、  
插柳、拔河

# 題四：踏青有甚麼好處？

答案： 大家可以把握機會  
和家人一起去郊外多呼吸  
新鮮的空氣，亦可以認識  
大自然

簡報標題

# 唐詩欣賞



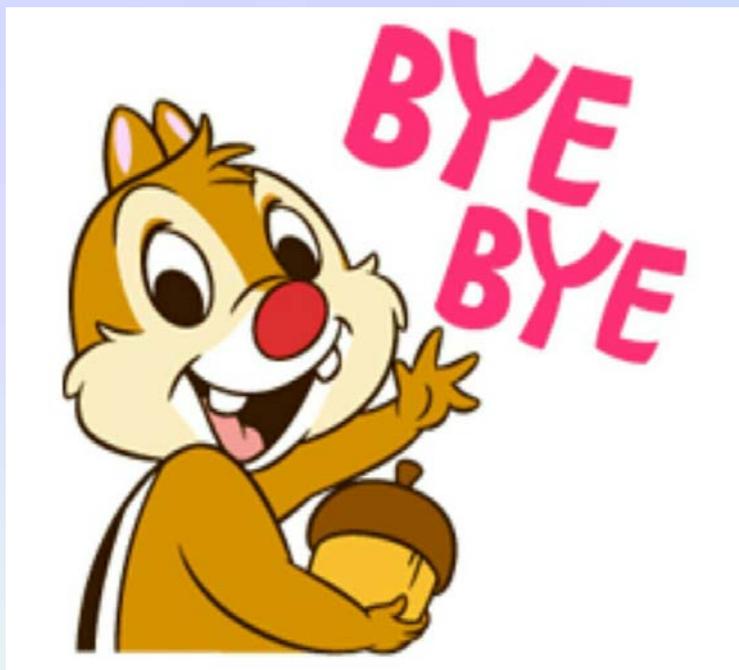
[https://youtu.be/IRuAXV-\\_IOk](https://youtu.be/IRuAXV-_IOk)

「雨紛紛」是清明時節的  
氣候特徵；「路上行人」  
擁擠，帶著哀傷的心情掃  
墓，是清明時節的人物動  
態；「欲斷魂」三字，既  
刻劃行人的心理狀況，

詩人想尋找酒家歇息，抒緩情緒，牧童信手指點的動作。村莊名為「杏花」，給人美麗的聯想，最終在溫馨的期待氣氛中化解清明的愁懷。

---

這首詩沒有難字和典故，千百  
年來廣泛流傳，成為描寫清明  
節最著名的佳作。



周會完畢

