



冬至

Winter
Solstice
Festival

二十四节气

瑪利灣學校
中國歷史
「漢朝與冬至」

學習目標

- ❖ 了解漢朝將冬至確立為「冬節」的歷史背景，及其在曆法與農業中的核心地位。
- ❖ 了解「冬至」的習俗。
- ❖ 體會儒家「慎終追遠」的家庭倫理，並從冬至建立對中華文化的歸屬感與國民身份認同。



「冬至大如年」

你有聽過這個說法嗎？
你覺得這句話的意思是什麼？



觀看影片前

思考兩條問題：

- 為何會慶祝冬至？
- 人們會如何慶祝？



冬至簡介

Marycove School

觀看影片後

試回答兩條問題：

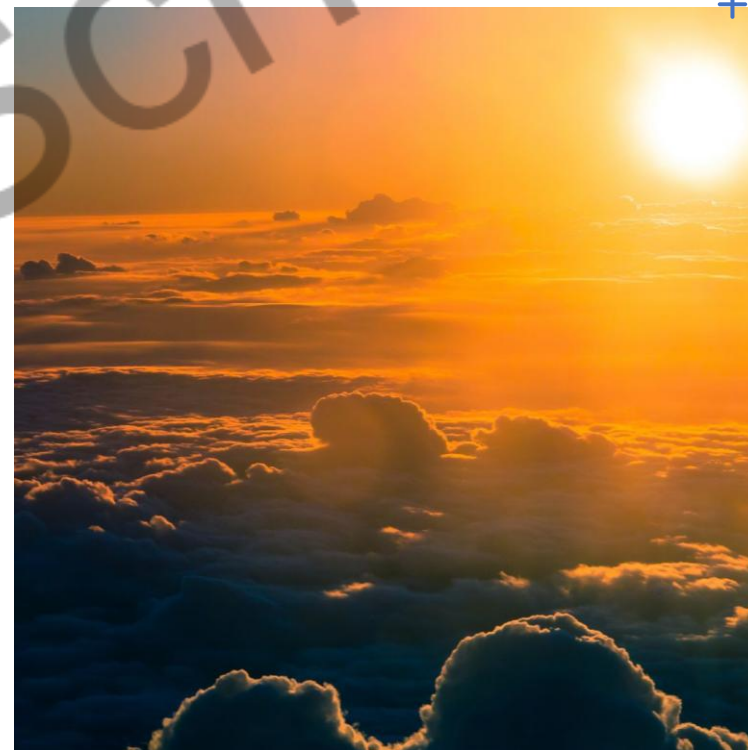
- 為何會慶祝冬至？
- 人們會如何慶祝？



冬至即是哪一天？

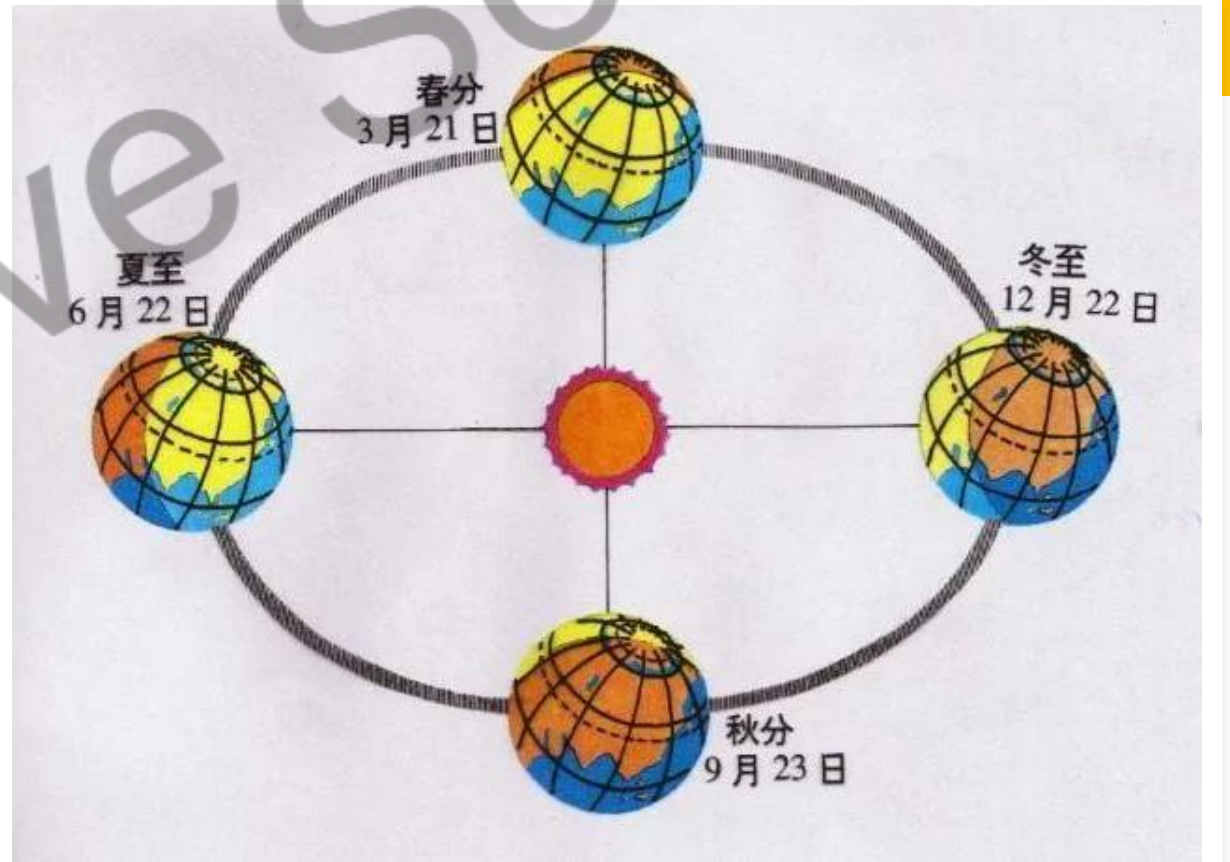
與太陽的關係

- 冬至是二十四節氣之一，跟所有二十四節氣一樣，都是以「**陽曆**」制訂
- 冬至通常都是在每年的新曆12月**21**至**23**日
- 古人根據中午**太陽**的位置，觀察仰角來制定不同節氣，由於地軸傾斜的關係，故陽曆的節氣日期會有1至3天的變動。



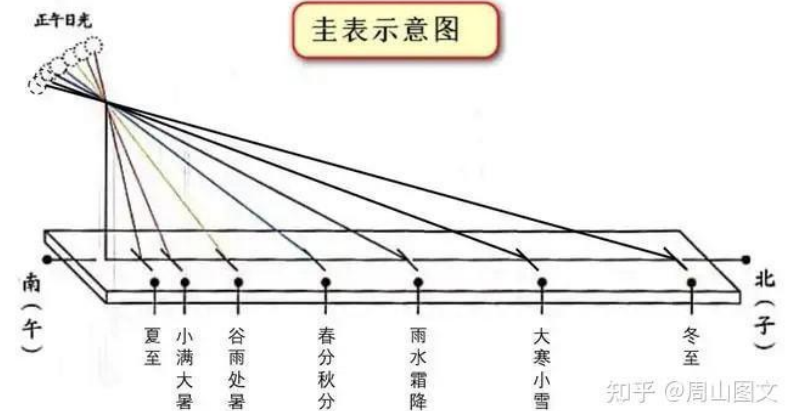
古代天文智慧：北半球全年日晝最短的一天

- 從科學的角度來說，在冬至當天，太陽直射南回歸線
- 因此，生活在北半球的人們可以感受到那天的**日短夜長**
- 冬至過後，日照便會逐漸向北移，變成了日長夜短
- 隨着冬至的過去，白晝的時間便會慢慢**增加**



漢代確立天文曆法與節氣體系的重大成就

- 漢武帝時期制定《太初曆》（公元前104年頒布）
- 正式確立了以**正月**為歲首，並將一年分為二十四節氣。
- 冬至作為「**極陰轉陽**」的關鍵點，被用來確定一年二十四節氣的起始和分界點
- 古人是通過測量冬至日日影**最長**（稱為「立竿見影」或「土圭測影」）來確定具體時間的。



漢代農業智慧： 敬天順時

- 冬至是漢代農業社會的「**時間基準**」，體現了中國人對自然規律的科學探索。

精準曆法

- 推算二十四節氣，指導全年農耕，確保「**不違農時**」。

休養生息

- 「冬至前犁金，冬至後犁銀」。冬至標誌農閒開始，農民修整土地、儲備體力，為來年春耕積蓄力量。



休耕不是荒廢農地
種植綠肥植物 讓土地休養生息



周代與秦代

- 相傳周代以冬至前一天為歲終
- 秦朝沿襲周代習俗，以冬至為一年的開始

Marycove School



漢代

- 漢武帝制定《**太初曆**》
- 正月定為一年的開始
- 冬至定為一個獨立的節日，稱為「**冬節**」。

Marycove School

漢代

「陽氣始生」的象徵

- 漢代人深受陰陽思想影響，認為冬至是「陰極之至，陽氣始生」的日子
- 冬至之後白晝漸長，代表著「陽氣」（象徵君權和光明）的增長
- 這對以儒家和陰陽五行學說治國的漢代統治者來說，具有極大的正面政治意義，因此值得慶賀。



冬至
陰極之至 陽氣始生

博學
京國

漢代陰陽五行學說



漢代

- 《後漢書》記載：「冬至前後，君子安身靜體，百官絕事，不聽政，擇吉辰而後省事。」
- 冬至前後是國定假日
- 百官要休息
- 不處理政事
- 安身靜體：
- 漢代受道家思想影響，認為冬至是陰陽交替的關鍵時刻。
- 統治者應當「安身靜體」，以示與天道相合，避免過度勞動，積蓄陽氣，以求國泰民安。



漢代

- 在的冬「賀至這冬」這一天，朝廷內要舉行盛大儀式。
- 官員之間會互相宴請、饋贈禮物，皇帝也要接受朝賀。
- 其隆重程度，與春節（歲首）不相上下。

Mary.com.hk School

漢代

文化與習俗層面：飲食與交際

- 在國家放假的背景下，冬至成為了重要的家庭與社會團聚日：



- **聚餐**：民間和官員家庭都會準備豐盛的酒食，舉行家庭聚會。
- **送禮物**：人們會向親友、長輩、上級贈送禮物，帶有濃厚的社會關懷色彩。

冬至大過年的原因

- 在漢代儒家思想的影響下，冬至成為實踐「孝道」的重要時刻。
- 古人要在冬至趕回家與家人團聚，表示年終有歸宿
- 閩台有俗諺云：「冬至大過年，唔返無祖宗」。



冬至的習俗



- 祭神：為酬謝神靈一年來的保佑和祈求來年豐順
- 祭祖：這一天家人團聚，祭祀先祖，然後全家聚餐。通過祭祖儀式，強化家族根基與歷史記憶。
- 敬老：敬老的方式之一是吃「長壽麵」（又稱冬至麵）

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，讓僱員提早可以早點回家吃團圓飯





湯圓的寓意

飯後吃湯圓，寓意「團圓」和「美滿」。



南方人吃湯圓

冬至食品

- 儘管各地飲食風俗有所不同，其特點是：
- 南方多吃湯圓，取團圓之意
- 北方則吃餛飩和餃子，象徵骨肉團圓，抵抗嚴寒。
- 陝西還有吃紅豆粥的習俗



西北方人吃餃子



北方人吃餛飩

餛飩的傳說

- 冬至吃餛飩的習俗傳說，是源於漢朝北方百姓對匈奴首領「渾氏」和「屯氏」的痛恨
- 將肉餡包成角兒，取「渾」、「屯」之音，在冬至吃食以求平息戰亂
- 雖然帶有民間傳奇色彩，但反映出漢代人在冬至這個重要節日會食用特定食物的習俗。



總結

- 冬至反映漢代的天文智慧
- 冬至重視家族齊齊整整，幸福美滿，和應中國文化的家族向心。
- 冬至是中華民族的文化遺產，不論是南方人還是北方人，都十分重視，可見我們都致力維護冬至的傳統。

冬至

祝大家團團圓圓
身體健康



完

附加資料：

香港、廣東：湯圓、肉

- 廣東的冬至飲食與香港相差無幾，同樣有「加餸」的習慣，而在豐富的飯桌上必定會有燒味、臘肉臘腸等肉類，當一家人開心融洽地飽餐一頓後，廣東人和香港人都會吃湯圓，因為「圓」有「團圓」、「圓滿」的意思，所以吃湯圓寓意家族齊齊整整，幸福美滿，和應中國文化的家族向心。

附加資料：

北京：餛飩

- 據《燕京歲時記》載：「冬至餛飩夏至面。」冬至的時候，北京人會在冬至吃餛飩祭祀祖先。而另一說法是，冬至吃餛飩與中國文化中的天象有關，人們認為冬至為一年之中陽氣開始上升的日子，有混沌初開之意，所以人們以吃餛飩來象徵打破混沌的狀態，開闢天地。

附加資料：

河南：餃子

- 河南人會在冬至吃餃子，並將此習俗稱為「捏凍耳朵」。相傳南陽醫聖張仲景告老還鄉時大雪紛飛，寒風刺骨，他在南陽白河兩岸看見不少鄉親耳朵被凍爛，心痛萬分，於是叫弟子以驅寒藥材特製成耳朵模樣的餃子，分發給鄉親，鄉親吃後，耳朵都治好了。後來每逢冬至，人們都會吃餃子，形成「捏凍耳朵」的中國文化習俗。

附加資料：

江南：紅豆糯米飯

- 在南京、福建等江南水鄉一帶，冬至有全家一起吃紅豆糯米飯的中國文化習俗。相傳中國古代神話的「水神」共工氏有一不才子，經常作惡多端，最後死於冬至，他死後未有改過自新，反變成疫鬼繼續殘害百姓。而這疫鬼有一弱點，就是他非常怕紅豆，所以人們就在冬至當日煮吃紅豆糯米飯，以祈驅鬼避疫，防災祛病。

在南京、福建等江南水鄉一帶，冬至有全家一起吃紅豆糯米飯的習俗。



附加資料：

杭州：年糕

- 杭州人習慣在冬至吃年糕，在中國文化中寓意年年長高，大吉大利，所以每逢冬至杭州人都會製作年糕來祭祖或者饋贈親友。杭州人會特別花心思，為一日三餐預備不同口味的年糕，包括芝麻粉拌白糖年糕、肉絲炒年糕等，種類繁多。