

國旗下的講話

日期：2024年10月21日

講者：5A 林嘉欣、5A 鄭家珍

主題：二十四節氣

鄭：尹校長，各位副校長，助理校長，各位老師，早晨！我是5A班鄭家珍。

林：我是5A班林嘉欣。家珍，你有沒有覺得這段時間天氣涼了不少？

鄭：是啊。最近的氣溫都轉涼了不少。不久將踏入寒露同霜降間。

林：寒露同霜降？這是不是我們常說的「二十四節氣」其中的兩個？

鄭：是的！二十四節氣是我國遠古時代開創的一種曆法，古人根據太陽在黃道上的位置，將一年劃分成為二十四等份，每一等份為一個節氣，統稱「二十四節氣」，你知道二十四節氣有哪些嗎？

林：當然知道！二十四節氣包括春分、夏至、大暑、秋分、冬至等等……每個節氣都反映著一年中的季節變化。

鄭：對！二十四節氣形成於黃河流域，以觀察該區域的天象、氣溫、降水等。它作為了農耕社會的時間指南，農民依據節氣安排傳統農事日程，舉辦節令儀式和民俗活動。而現今社會，伴隨著二十四個節氣的確立，出現了不少相應的習俗同文化活動。

鄭：是的！例如立春，「立」是開始的意思，「春」就是動，表示寒冷的冬天快要結束，春回大地。在古時，皇室朝廷每到立春之日，都會以祀春儀式來迎接春天的來臨，並且祈求國泰民安、風調雨順。

林：而我們熟悉的「大暑」則是一年中最熱的節氣。根據民間習俗，在這天人們會吃涼性食物來消暑。如廣東在大暑時節有「吃仙草消暑」的習俗，更流傳一句諺語：「六月大暑吃仙草，活如神仙不會老」。但有趣的是，有些地方的人們習慣在大暑時節吃熱性食物來消暑，如福建人會在大暑時節要吃荔枝、羊肉和米糟來「過大暑」。

鄭：夏天過後，便是「立秋」。根據民間習俗，在立秋這天人們會「啃秋」，意思是在立秋這天吃西瓜或香瓜。在養生方面，立秋後多吃酸味的水果，例如蘋果，楊桃，柚子和葡萄等，以增加肝臟的功能，抵禦過盛肺氣之侵入。

林：最後，踏入寒冬便有「冬至」，又稱冬節，是一年之中白晝時間最短的一天。一直以來，冬至被視為冬季的大節日，在民間有「冬至大如年」的講法，所以古人稱冬至為「小年」。根據傳統習俗，冬至家人都會吃湯圓，意旨「團圓」、「圓滿」。

鄭：聽著聽著，感受到二十四節氣有這麼多傳統智慧及學問！難怪它於2006年入選第一批國家級非物質文化遺產名錄，亦有人稱它為「中國第五大發明」！

林：是的！二十四節氣不單只是一種歷法體系，更是充滿著我國豐富內涵的傳統文化，成為我們日常生活的一部分，體現我國人民尊重自然，與自然和諧相處的智慧和創造力。

林：沒錯！期望各位同學多認識這二十四個節氣，了解及傳承中華文化。我們的分享到此為止，多謝各位！