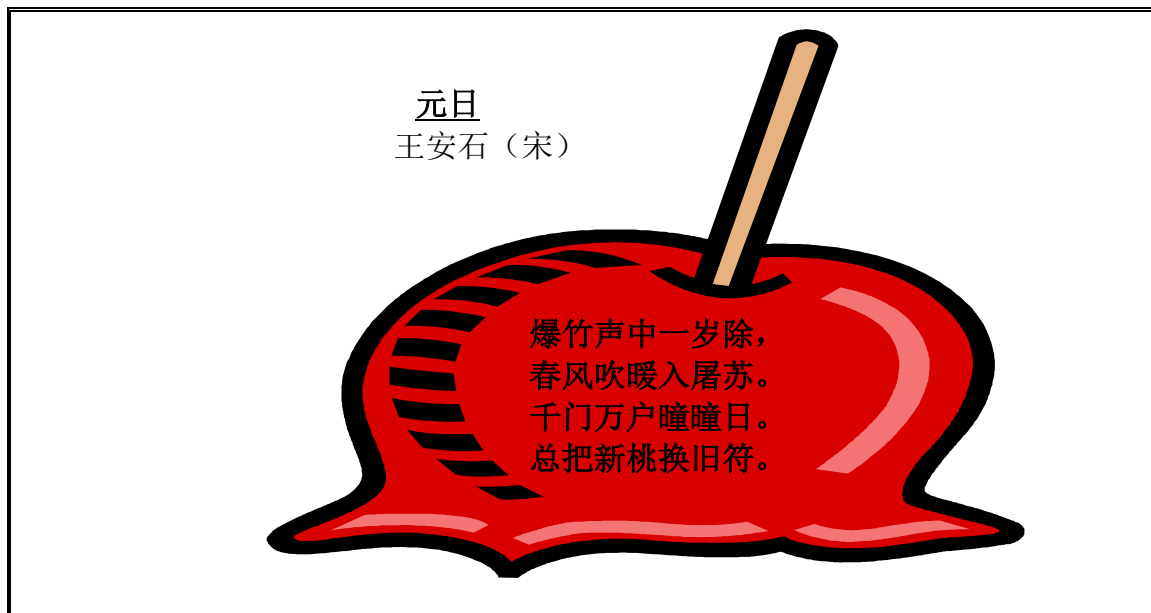


分享快乐

宗旨： 教导学生：认识新年的习俗与意义，要保留及继承祖先的优良文化传统。

关键词： 分享、文化、传统、习俗、意义、感恩、惜福、快乐。

每周主题/语录



讨论以上诗句的意思。

静坐冥想

第 1 步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。。”

第 2 步：“放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松它们。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第 3 步：“现在闭上你的眼睛，不受四周环境的影响。。想像离你头顶3寸的地方有一道像瀑布的白光。。感觉那道晶莹剔透的白光流过你的身体。。想像它穿透你，并把一切不好的感觉带走，一扫而光。。”

感觉是那么的清凉舒爽。。。当那道光穿透你的头部时，它洗走了所有不好的念头。。带给你光明。。。现在你感觉头脑清明，记忆清晰。。。光穿过你的胸部和心脏。。赐予你健康的身体和关怀的态度。。光流到你的手臂及双手。。你将随时伸出援手，给予帮助。。。白光接着来到你的肚子，你会更小心注意自己的饮食，要卫生。。要新鲜。。白光穿透你的双腿和脚。。它们变得更强壮有力，随时走到需要帮助的地方。。平安的地方。。。那道闪亮的白光穿透你。。使你觉得很开心、很满足。要知道你就是一个喜欢学习，愿意做好事的好孩子。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，告诉他们你今天的心情，并祝福他们幸福快乐。”

故事

年的故事

在古老的传说中，“年”是一种既凶猛又可怕的怪兽。它平常居住在深山里，到一年的最后一天的夜晚，就跑下山来，到村子里去四处吃人。村民都非常害怕，纷纷带着家人，躲到安全的地方，一直挨到天亮才敢回家。

但是，每一次都会有一些人因为来不及躲而被“年”吃掉。后来，村里有个聪明的人，想出了一个好办法，他说：“我们为什么不试着燃烧竹子，用熊熊的火光和爆破的巨响来把“年”吓走呢？”

光阴似箭，很快地除夕夜又将来临。村民们开始担忧了，个个谈“年”色变，紧张万分。他们想起了燃烧竹子的建议，便赶快砍了一大堆的竹子，摆放在自己家门前，准备好太阳一下山后，“年”再出现时就要点燃了。

大家抱着不安的心情，正守着……。忽然，“年来了！”在村子的另一端传来了叫喊声，所有的居民，立刻点燃了门前的竹子，同时躲进家里，不敢出来。

结果，“年”被吓跑了。第二天早晨，大家发现所有的村民都平安无事，大家非常高兴，纷纷跑到亲友家相互道贺，恭喜对方。家家户户都准备了丰盛的菜肴，欢欢喜喜地庆祝这一天。

从此，每到年终这一天深夜，人们便燃烧爆竹避凶求吉，一直演变到今天，这变成了我们过年的习俗。

问答题：

1. 根据传统，“年”是什么？
2. 为何村民都怕“年”？

3. 村民如何赶走“年”？
4. 你们家里是如何准备过新年的？
5. 过年时你又是如何帮忙家里的？
6. 过年时有那一些传统习俗还保留至今？为什么？

歌唱

恭喜恭喜

每条大街小巷，每个人的嘴里，
见面第一句话，就是恭喜恭喜。
恭喜恭喜，恭喜你呀，恭喜恭喜，恭喜你。
冬天已到尽头，真是好的消息。
温暖的春风，就要吹醒大地，
恭喜恭喜，恭喜你呀，恭喜恭喜，恭喜你。

古诗

元旦

王安石（宋）

爆竹声中一岁除，
春风吹暖入屠苏。
千门万户曈曈日。
总把新桃换旧符。

注释：

（一）“元旦”，即元旦，就是农历正月初一。

（二）“爆竹”俗称炮仗、鞭炮等。

“爆竹声中一岁除”这句诗的意思是，鞭炮声中，一年过去了。

（三）“屠苏”酒名，用屠苏草泡的酒。古代人民习惯在正月初一这一天全家人欢饮屠苏酒。“春风吹暖入屠苏”这句诗的意思是：春风送来暖意，屠苏酒喝得人们也是暖融融的。

（四）“千门万户曈曈日”形容太阳初升光芒照耀的景象。这句诗的意思是：初升的红日照遍了千家万户。

（五）“桃符”古代的风俗，春节时用桃木板写上神荼、郁垒两个神名悬挂在门旁，每年换一次，后来演化成春联。传说恶鬼见了桃符就不敢进门。“总把新桃换旧符”这句诗的意思是：人们到春节时，总要用新的桃符换掉旧桃符。

说明：诗中写出了新年元旦的欢乐和万象更新的气氛。

集体活动

- 讨论各地的新年习俗
- 以红包制作新年装饰品

附录：如果问你年是怎样过的？

很多人会这么说：去拜年，然后看电影、唱卡拉 OK、去公园、上酒楼捞鱼生……。

说来说去，都差不多一样。

可是你知道吗？我们的祖先，过春节，可精彩咯，从年初一到十五，都有一系列的迎春民俗活动展开呢，特别是打从初二起，或是“破五”之后，人们便走出家门，加入社区的各种交际活动——迎春狂欢的潮流之中，这是人们的狂欢节。

这期间，人们四处拜年，探亲访友，举行各种集会、游行、宴乐、玩耍、游艺、杂戏。在庆祝新春的同时，心安理得地尽情作乐，把过去整年的辛劳和因顺应传统的含蓄自律习惯而积郁于胸的豪气爆发出来，渲泄个淋漓尽致。

这一系列迎春狂欢的民俗活动叫做“行春之仪”。行春之仪，也有一定的时序，从初一到十五几乎日日有节，虽然天南地北的习俗各不相同，但循着这些传统的节目之中，也能找到较为统一的规律。

从年初一到十五，传统的年俗是这样安排的：

初一，家人间拜年和玩乐。因为元旦是个吉利日子，一般不与鬼打交道，所以不祭祀（但有些地方在初一也是祭祀的）。初一是“鸡日”因为鸡是阳物，元旦属阳。“鸡”谐音“吉”，旧时在元旦日要贴画鸡辟邪祈福。

初二为“狗日”。这天多出外拜年或祭祖。

初三为“羊日”。有的地方又说是日“赤口”，易生口角，不宜拜年探亲友，所以多在这天祭祖拜神。但也有些地方习惯“走初三”，这是女婿向岳父拜年的日子；或叫“三姑三”，意为娘家接姑娘女婿。又有说初三是“田生日”、“谷子生日”，要祭田。

初四为“猪日”。有些地方要在这天祭财神，做开铺前的准备，如果老板想炒谁的鱿鱼就不请他来拜神，当事人当然就明白了。

初五为“牛日”，是个重要日子，称为“破五”，因为新正头儿的诸多禁忌过了初五就可打破。这天又叫“送穷五”，那是由初一到初四积存的垃圾，不能倒掉，以免倒了“福气”；到初五，垃圾便被视为“穷土”，倒掉就是“送穷出门”了。又传说初五是五路财神生日，所以这天要“接财神”。

初六为“马日”。又是“送神”的日子，既是把除夕接来的财神马烧掉。这天，店铺开始营业，“开市大吉”。

初七是“人日”，是所有人的生日，又叫“人气”，“人庆”。据道家学说：“天地先生鸡、次狗、次猪、次羊、次牛、次马、始生人”，以人为尊，俨然是万物之灵。这一天要做“人胜”，即剪彩、镂箔做成人形（有的是花形）的装饰品，戴在妇女的发髻上，或者作为节日礼物馈赠亲友。既然是人人生日，当然热闹非凡，又是聚餐吃喝，又是放花炮烟花。这天夜里放烟火的习俗，据说还因为初七也是“火神生日”。

初八是“谷日”。传说是诸星下界的日子，所以要祭星。祭星又叫“接星”、“迎顺星”，寺庙往往在这天设坛祭星接受布施。

初一到初八以动物、人、谷作为象征，是出自先民对自然物与气候关系的原始认识，在年俗中，已无多大的实际作用了，只在“鸡日”、“人日”、“田日”有相应的活动。

初九俗说是天爷生日，也就是玉皇大帝的诞辰。玉皇大帝是中国俗信神明中的至尊，因此这天要举行盛大的祭天活动。

初十是“石头日”，又称“实（石）日子”，这天凡是磨、碓臼、碾等石头做的用具都忌动用，叫做“十（石）不动”，甚至要烧香祭拜石具。在中原一些地方，要吃用烧热的石头烙出来的饼，这天夜里要彻夜点灯，焚香祷祝免遭鼠害，还要准备食品供老鼠“办婚事”。鼠娶妇之日在各地也不尽相同，有的是十二、十七、二十四等日。某些地方，人们还扮演老鼠娶亲的场面，扮成鼠婿鼠妇，吹吹打打，游行取乐。

初十之后的几天，没有其它特别的活动，但这些已进入准备元宵花灯节的阶段，忙于张灯结彩了。通常在正月十三日“上灯”（或叫“开灯”），也有早至初十就开始上灯的；十四日“试灯”已经很热闹。到了十五“正灯”，是灯节的正日，那“花市灯如画”的盛况一直持续到正月十六。

以上的节庆时序，在现时的乡土社会仍相当流行，而对于工商业社会的城市人来说已难以一一遵行了。人们多在新春公众假期的几天欢度节日。不过，元宵花灯节及其前后的“闹元宵”民俗活动，却始终在全国流行。

正月十五前后的“闹元宵”把过大年的大喜大庆推到最高潮，人们举行灶火游行、耍杂技、扭秧歌、踩高跷、打腰鼓等狂欢活动，晚上又观灯游园放烟花。

整日欢欣若狂的元宵节，是自腊月以来长长一个半月的过大年的尾声，这就像一长串“万头鞭炮”的最后几声轰然巨响，震耳欲聋，余音回荡。

课程结束：老师告诉同学们要常怀感恩心。要保留新年的习俗与意义，更要保留及继承祖先的优良文化传统。

附加练习：老师可以跟同学们一起讨论，在华人的传统节日中，还有那些节日是应该跟随及保留的。让小朋友动动脑，想一想。例子：农历五月初五 - 端午节；七月十四 - 中元节；八月十五 - 中秋节；等等节日。