

## 23-2-2026 早會短講

### 農曆新年的習俗

凌、嚴：校長、各位老師、各位同事，早晨！

凌：我係 3B 班凌萬里。

嚴：我係 3C 班嚴梓軒。今日同大家分享嘅題目係農曆新年的習俗。凌萬里，你知唔知今日係農曆年初幾？

凌：我知，今日係農曆年初七，又叫做「人日」，亦有人稱為「人勝節」或「人慶節」。咁你知唔知「人日」又從何得來？

嚴：「人日」的起源，可以追溯到古老的神話。傳說中，創世的女媧娘娘在年初一至初六，分別創造了雞、狗、豬、羊、牛、馬這六種動物，到了第七天，也就是年初七，她用黃土創造咗人。所以，這一天被視為「人類的誕生日」。這個傳說本身就蘊含著樸素而深刻的哲理：**天地之間，人最為貴。**新年伊始，我們不僅慶賀萬物復甦，更在這一天，鄭重地紀念和慶祝「人」本身的價值與尊嚴。

凌：咁我就同大家講下「人日」的習俗，當中體現著對生命的呵護、對健康的祈願以及對智慧的追求。在古代，人們會剪綵紙或鏤刻金箔為「人勝」，戴在頭上或貼於屏風，稱為「戴人勝」或「貼人丁」，以此祈福，也象徵著「人人新年勝舊年」。

嚴：我就同大家講下現代的習俗。在「人日」，許多地方有吃「七寶羹」的傳統，即係用七種不同的蔬菜（例如寓意聰明的蔥、代表精算的蒜、象徵勤勞的芹菜等）煮成一鍋溫暖的羹湯，全家分享。每一口，都吃下了對新一年品格與能力的期許。在嶺南地區，則有吃「及第粥」的習俗，粥裡匯聚

豬肝、豬腸、豬腰等食材，寄託著對學業進步、事業登科的願景，這是對「人」之發展與成就的具體祝福。

凌：另外，「人日」也是登高望遠、賦詩抒懷的日子。古人相信，這一天天氣晴朗，則預示著人口平安、吉祥昌盛。這份對「天時」與「人和」的觀察，也體現了人與自然和諧相處的古老智慧。

嚴：係我哋現代的生活中，「人日」能帶給我哋什麼啟示呢？

「人日」首先提醒我們「**以人為本**」的初心。無論社會的技術如何進步，一切工作的核心最終是為了人——為了成就我哋的團隊夥伴，為了關愛我哋的家人。今天，我哋可以暫且放下彼此的隔膜，去看見和感謝每一個具體的、鮮活的「人」。

凌：「人日」亦倡導一種**對生命本身的慶賀與尊重**。我哋每個人，無論甚麼年級，成績好與差，我哋的存在本身，就是獨特而值得珍視的。今天，讓我哋對自己、也對身邊的同學講一聲「生日快樂」，慶祝我哋能夠在此相遇、共事，成為彼此旅程中的一部分。

嚴：在此，我謹祝願各位及家人：人日吉祥，人人生日快樂，在新的一年里身心安康，智慧增長，步步高升！

凌、嚴：多謝大家細心聆聽。