



正月

かざり(裝飾)

かどまつ 門松 (kadomatsu)

迎接年神的嚮導。

年末時立在門前，元旦時迎接年神，直到7日(根據地區不同、有的是15日)年神回去為止，都要裝飾在門前。

裝飾門松的期間稱為“**松之內**”，年初的寒暄和賀年卡的交換在松之內進行。

かざり しめ飾り(shimekazari)

代表的是迎接年神的神聖場所

點綴有**橙子**、**讓葉 (ゆずりは)**等。**橙(だいたい)**是“希望家代代繁榮”，**讓葉 (ゆずりは)**有“子孫繁榮”的意思。

裝飾在玄關或神龕上，防止邪氣進入。



おせちりょうり 御節料理(osechiryouri)

日本の正月料理：御節料理

<https://www.gltjp.com/zh-hant/article/item/10242/>



- 在元旦期間，灶神休息的同時也讓平日忙碌準備三餐的主婦可稍作喘息，因此御節料理的**食材大多以可保存較久的食材為主**。另一說、因為在年初一到初三和神靈在一起，因此如果燒火做飯會驚動神靈，很不吉利。所以寧可吃“冷掉的飯菜”，也要討個吉利。
- 御節料理有**重重慶賀**之意涵，因此用「**重箱(じゅうばこ)**」方式來呈現。
- 依食材本身所代表的意涵，將料理分類擺放在不一樣的漆盒裡。
- 原本以往是**五層的擺放方式漸漸地簡化為三層模式**。漆器內的食材排放方式依地區也有所不同。

繼承了古時中國以**單數**為吉祥的觀念，每一重箱裡只允許擺放**單數的食材**。接下來以最常見的“三段重”方式為例，介紹“三段重御節料理”使用的主要食材，以及各食材所代表的意頭。一起來看一看日本人心目中“代表吉祥的食物”都是什麼吧！

- **一の重**：「**祝い肴・口取り**」。是指慶祝菜餚，一般使用一些代表吉祥·幸福的食材，以小
菜為主。
- **二の重**：「**焼き物・鉢肴**」。是指使用燒烤等烹調方法，以及日本的醋料理等做成的主菜。
- **三の重**：「**煮物**」。就是指燉菜，將食材用水加熱過的料理。



第二重：「**焼き物**・**鉢肴**」

やきもの

はちぎかな

在御節料理的“第二重”裡，是指使用燒烤等烹調方法做成的主菜。

鯛（たい、tai） / 鯛魚

全身通紅意頭吉祥的鯛魚，在日語裡“恭喜”的發音「おめで（鯛）たい」裡被拿來使用。



海老（えび、ebi） / 蝦子



蝦子在日本代表長壽。
蝦子的彎曲姿態如同長壽年長者的腰一般，常被使用於正月的裝飾品和料理中。用來象徵福壽及祈求長壽。高級的御節料理，會放入昂貴的「伊勢海老」。

鰯（ぶり、buri） / 鰯魚（青甘魚・黃甘魚）

在日本有許多伴隨著自身的成長，名字不斷變換，價錢也不斷上升的魚種。鰯魚（青甘魚・黃甘魚）正是代表之一。因此在御節料理中放入鰯魚（青甘魚・黃甘魚），祈願吃了之後會“出人頭地”，有一番作為。



ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ

にももの 第三重：「煮物」

疊放在第三層的漆器箱盒裡的主要是以山產為主的料理，烹調方式為用柴魚高湯燉煮，日語說法為煮しめ，帶有家族緊緊在一起，和樂團結之意。

蓮根（蓮藕 RENKON）

蓮藕中心有很多洞，代表可以看到未來之路。吃蓮藕祈求光明未來。



里芋（里芋 SATOIMO）、八つ頭（芋頭 YATUGASIRA）

取芋頭會長出很多小芋頭，象徵多子多孫。



慈姑（茨菰球莖 KUWAI）

慈菇球莖出芽，出芽日文說成 めがでた（MEGADETA）諧音如同慶賀喜慶的 めでたい，有祈求出人頭地之意涵。



牛蒡（牛蒡 GOBOU）

牛蒡根深入地底，年節食用牛蒡有家運強盛，固若金湯之意。



はる なくさ 春の七草

一月七日



あたらし いわ しょうがつきぶん のこ 1がつ7か
新しい年を祝い、お正月気分がまだちょっと残っている1月7日は、
いせっく ひと じんじつ せっく
五節句の一つ「人日の節句」です。

ひ ななくさがゆ た じゃき はら
この日には「七草粥」を食べて邪気を祓い、

ひとねん むびょうそくさい ごこくほうじょう いの ふうしゅう
一年の無病息災と五穀豊穰を祈るとされる風習があります。



せり
芹



なずな
薺



おぎょう
御行



はこべら
繁縷



ほとけのざ
仏の座



すずな
菘



すずしろ
蘿蔔

水芹、薺菜、鼠曲草（鼠麴草）、繁縷、寶蓋草、蕪菁和蘿蔔

鏡餅是日本過新年時，用來迎年神的麻糬年糕，主在祈求新的一年平順好運。鏡餅的名稱由來與日本祭神時所使用的古青銅製圓形鏡子有關，形取自三神器之一「八咫鏡」的圓。傳統鏡餅為大小兩個圓盤形狀的餅上下堆疊而成，最後再放上一顆日文名為だいだいの橙子，橙子有著世代代繁盛昌隆的含義在。

かがみもち
鏡餅



かがみひら
鏡開き



將會於新年的1月11日進行開鏡餅「鏡開き」儀式；開鏡餅之後，接著會把敲碎的鏡餅拿去烹調，做成「雜煮(ぞうに)」料理。



ぞうに
雑煮



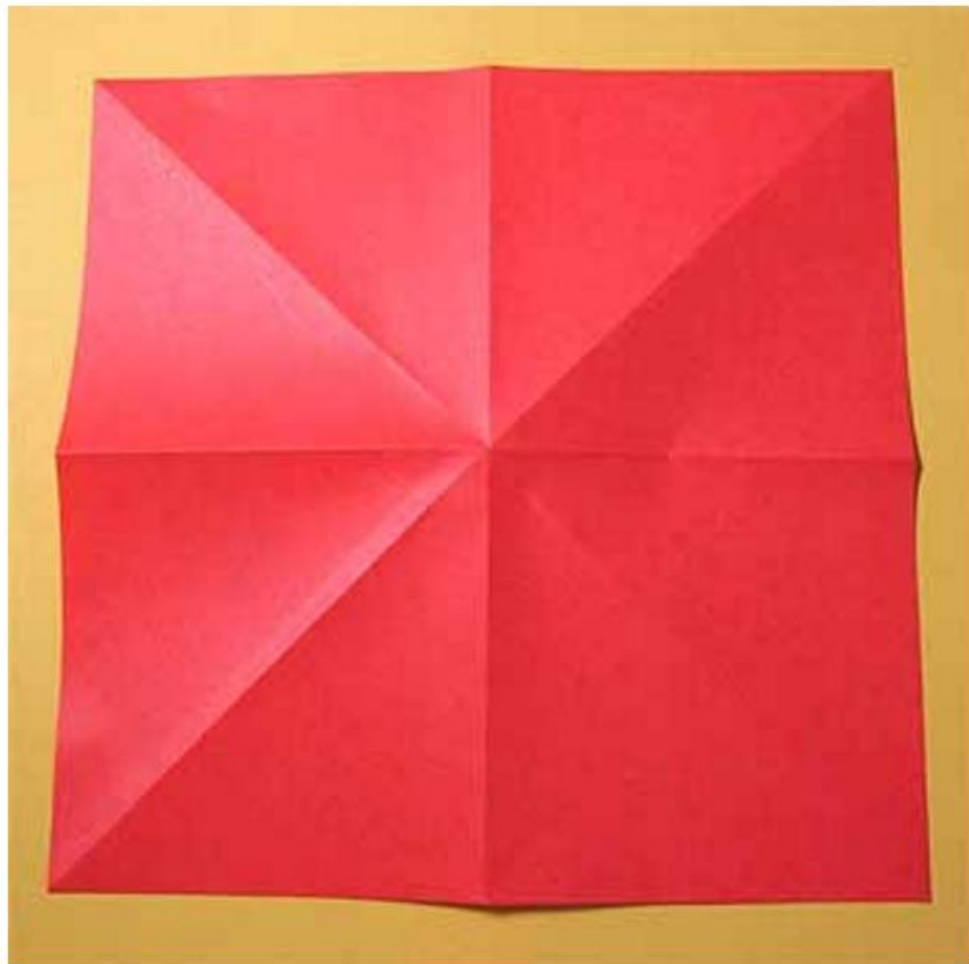


日本文化一鶴の折り紙



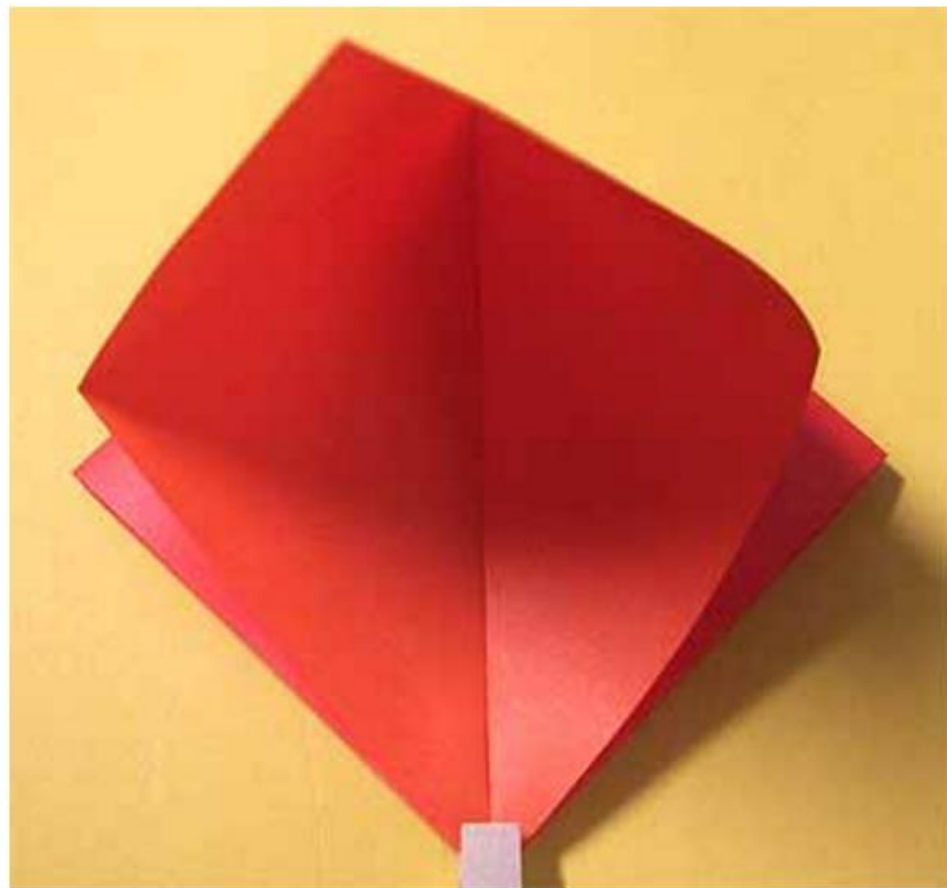
「1」

まず図のように
縦横斜めに折り目をつけていきます。

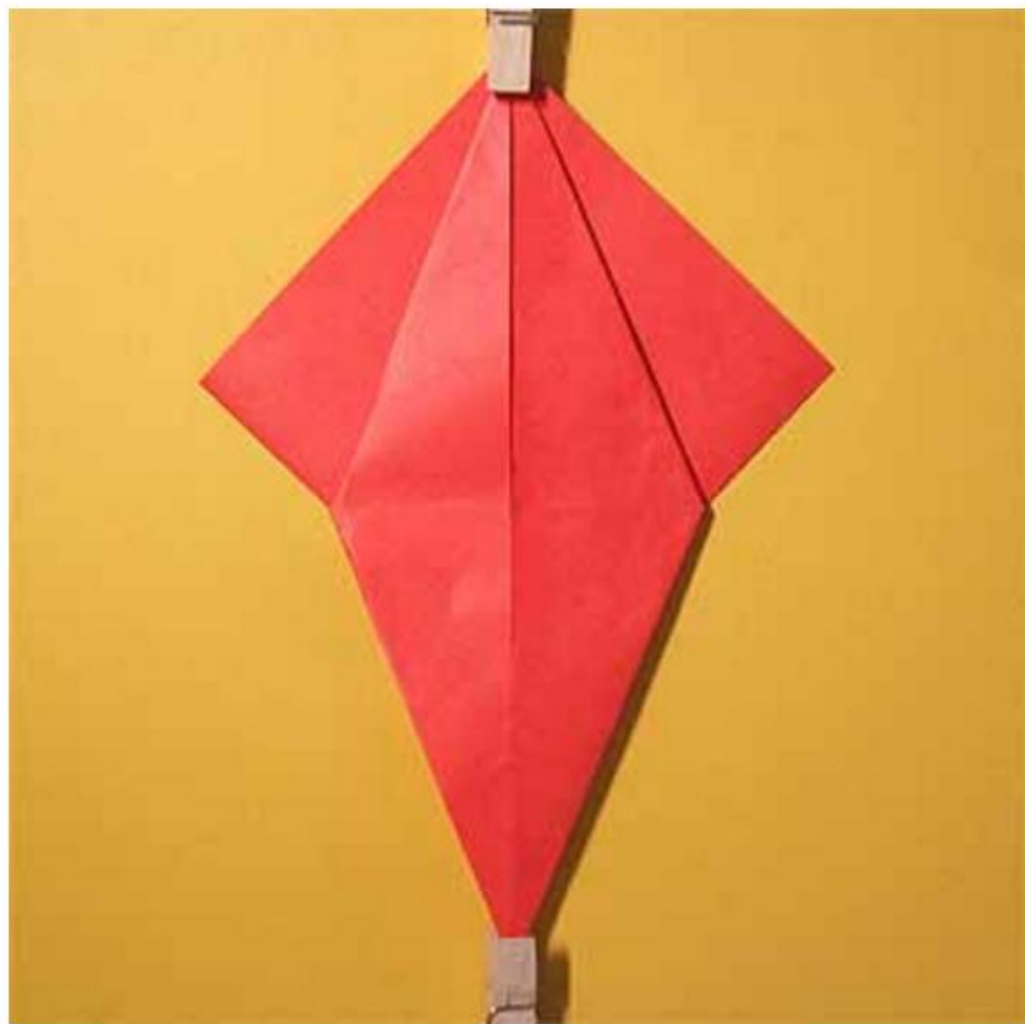


「2」

そして尻尾の方で広げたい色を内側に
図のように重ねていきます。



次に中を開き
図を参考に折り進めていきます。



次に図の状態で裏返しにして



右側を中央の辺りまでめくって



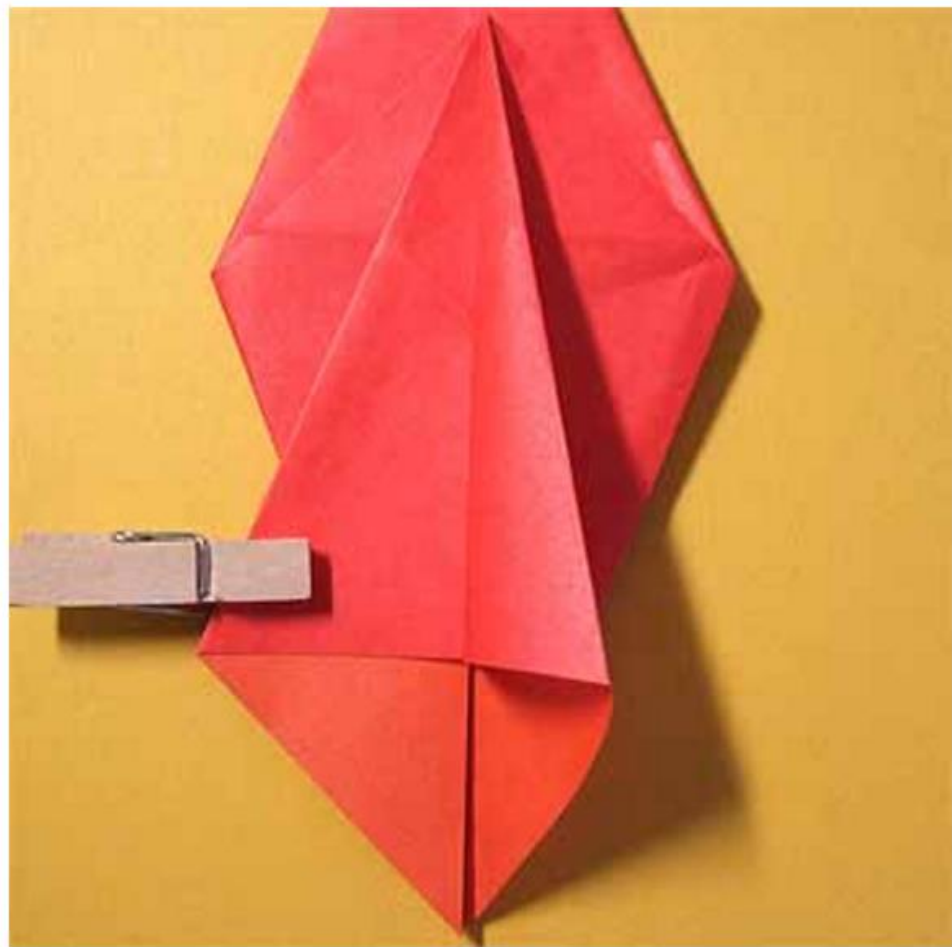
中を開いて潰し折りしていきます。



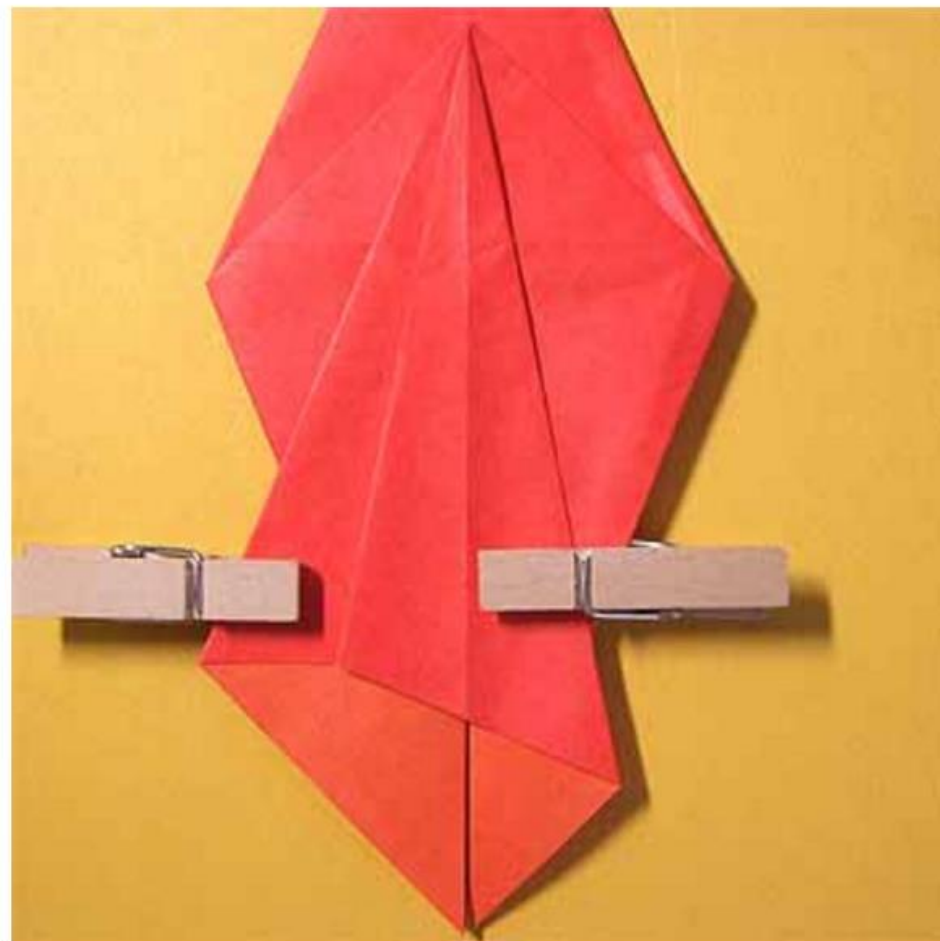
左側も同じように折っていきましょう。



次に左に2枚めくり
一番右側の部分に注目し中を広げ



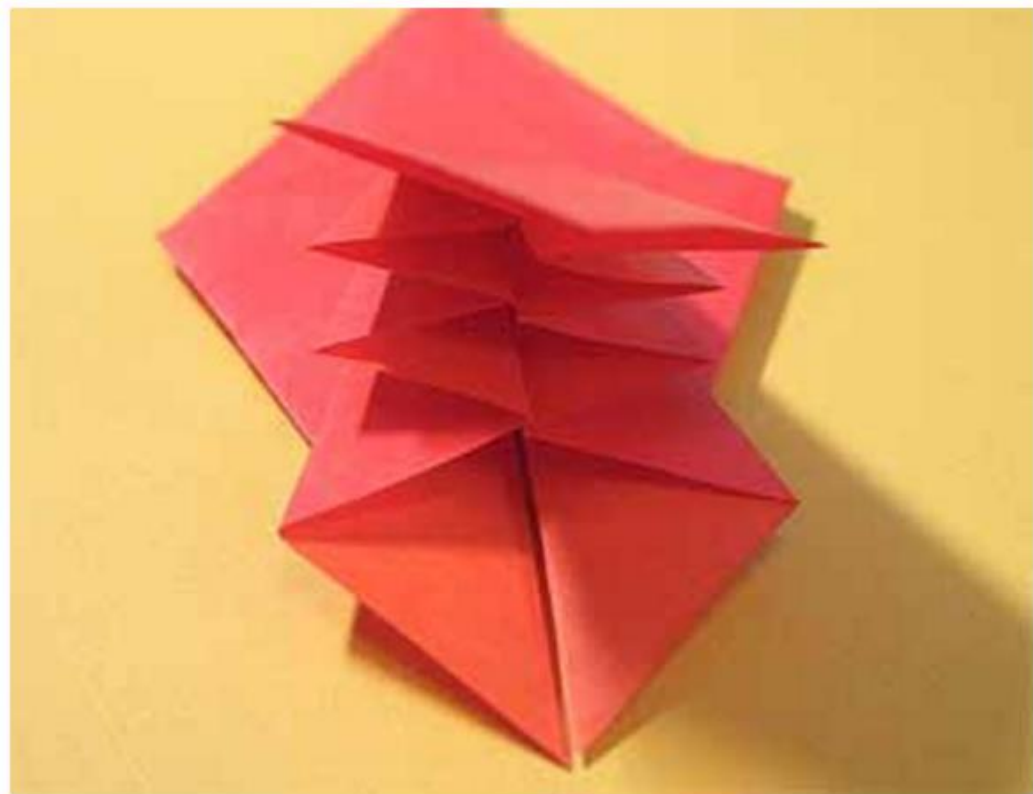
広げることで出てくる折り目と
中心線とを重ねるように
図のように折っていきましょう。



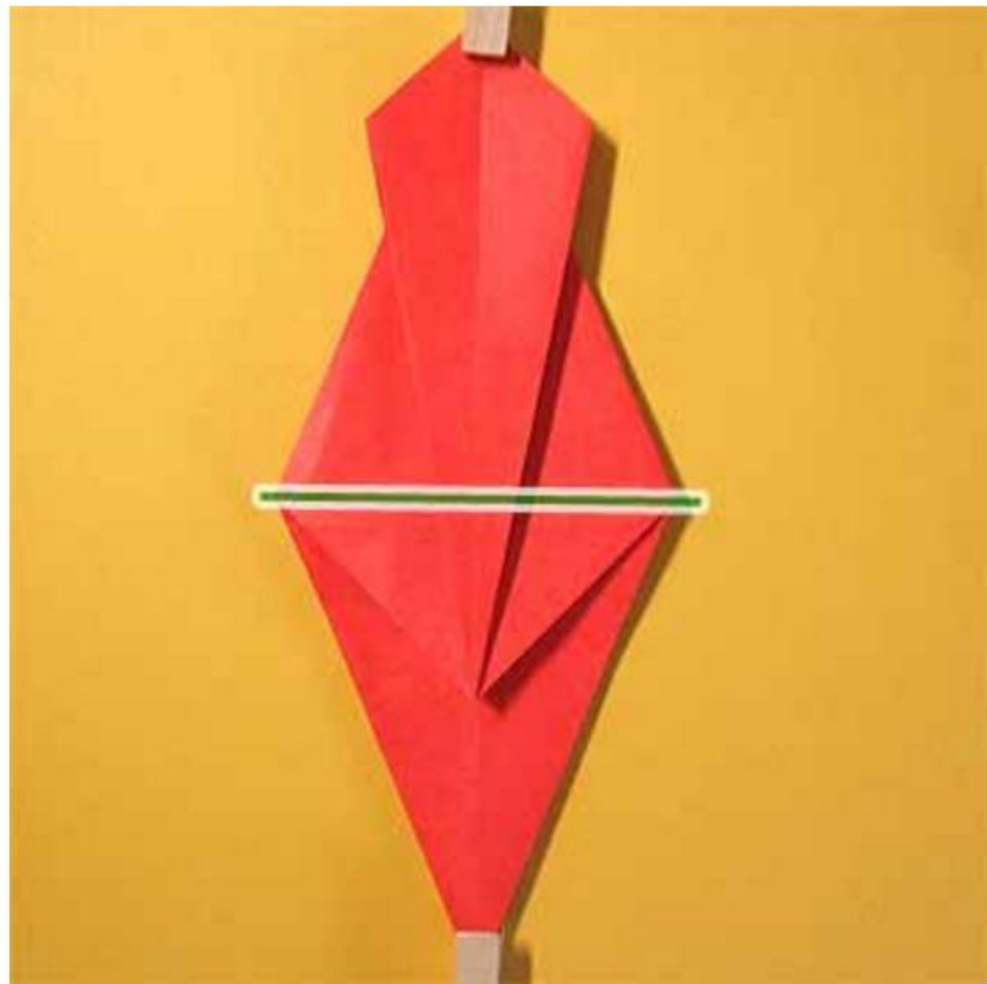


「8」

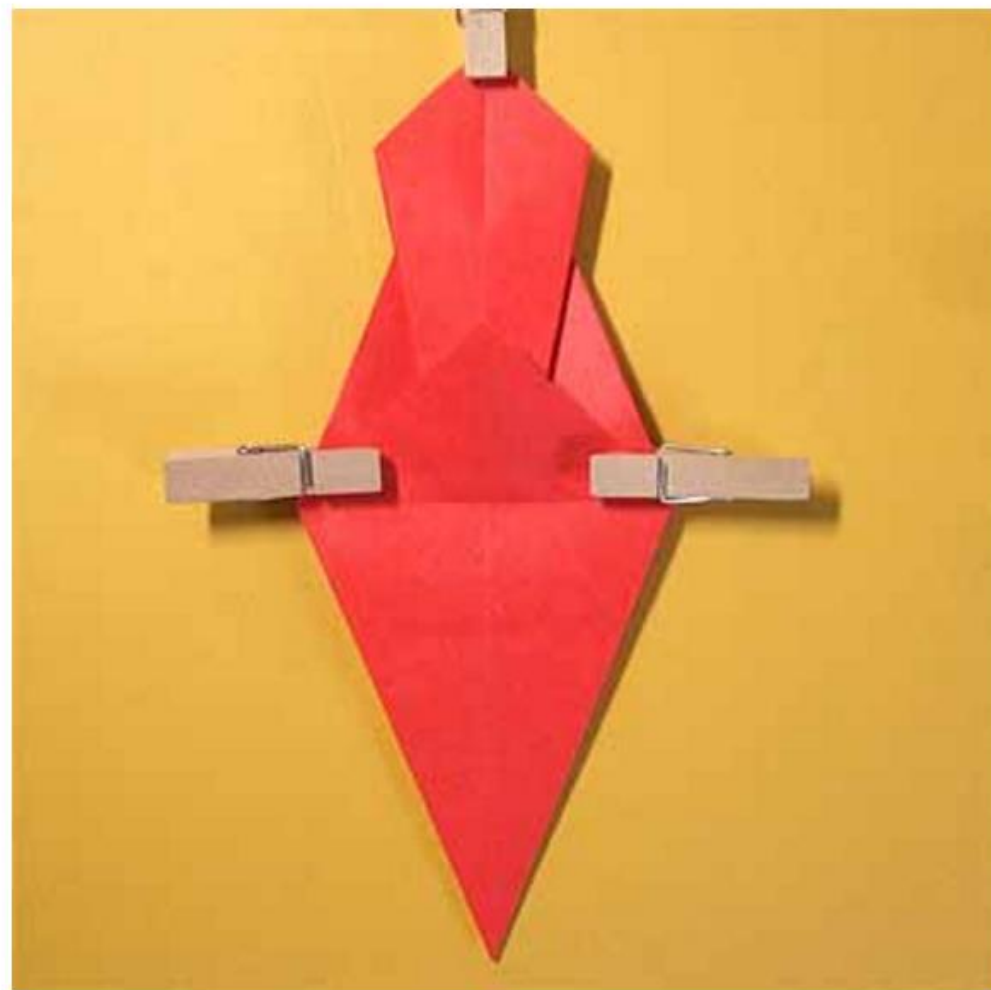
全部折れたら
横から見てこの状態に戻し

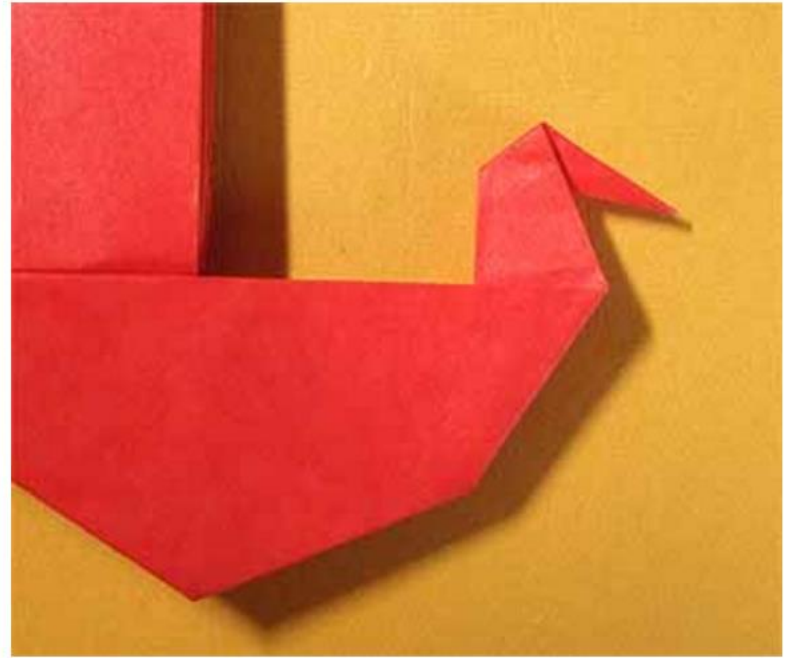
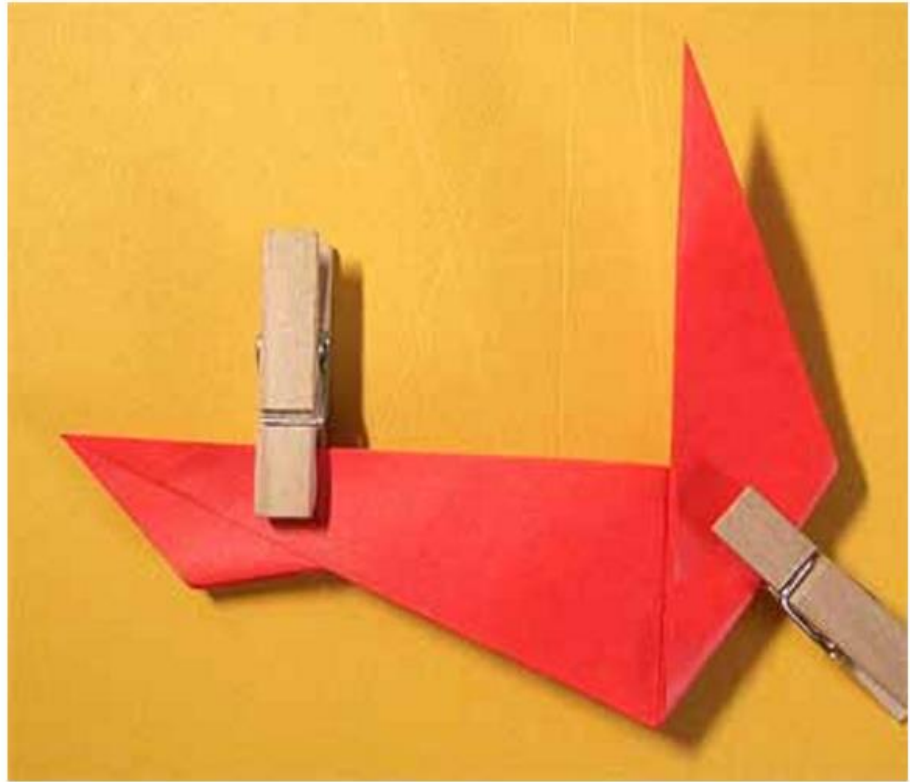
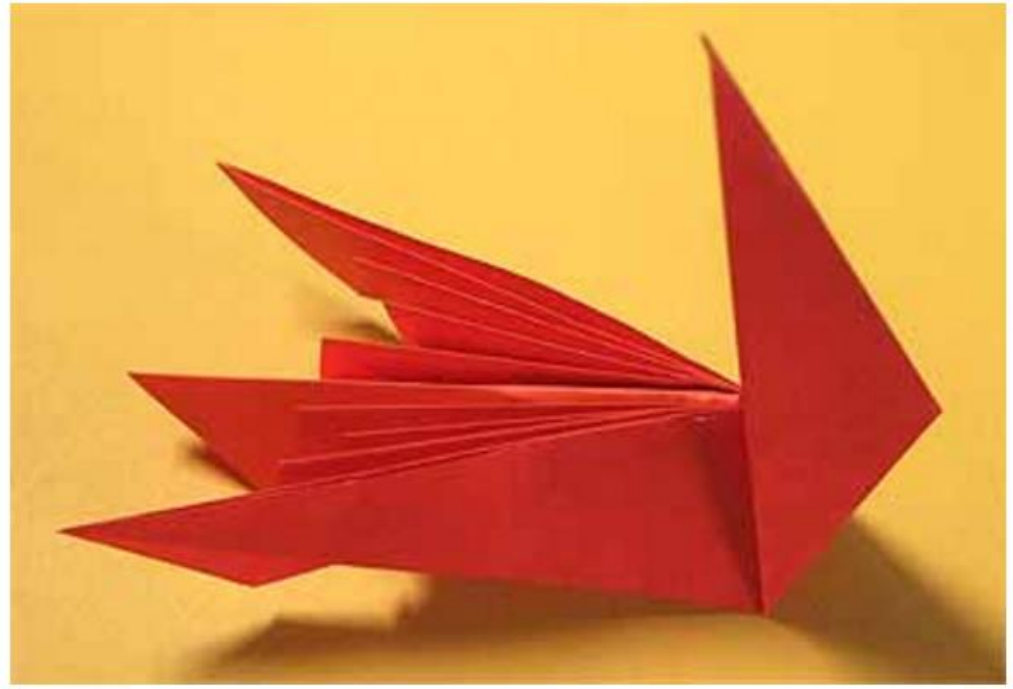


図のような状態にします。

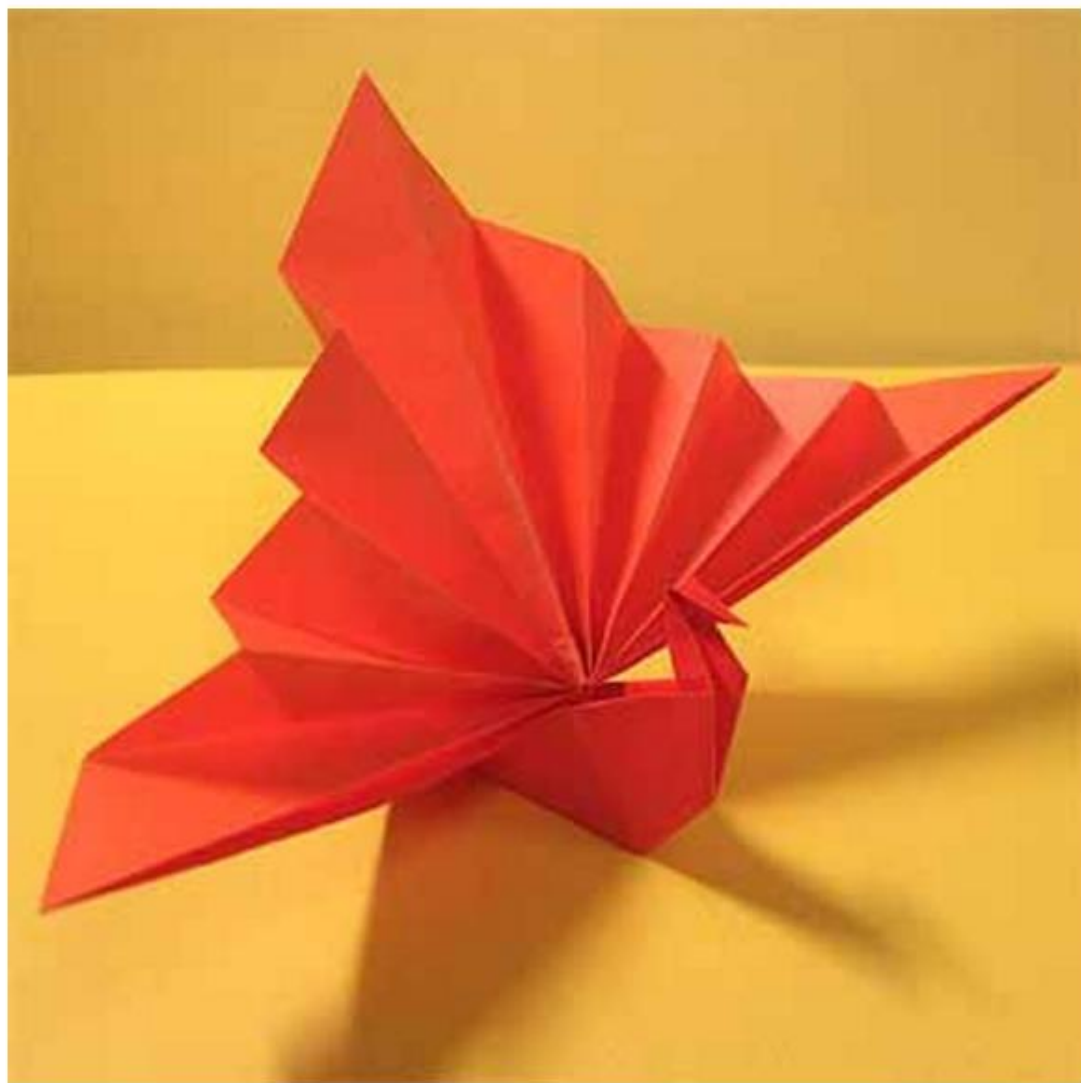


そして線の箇所を上折り



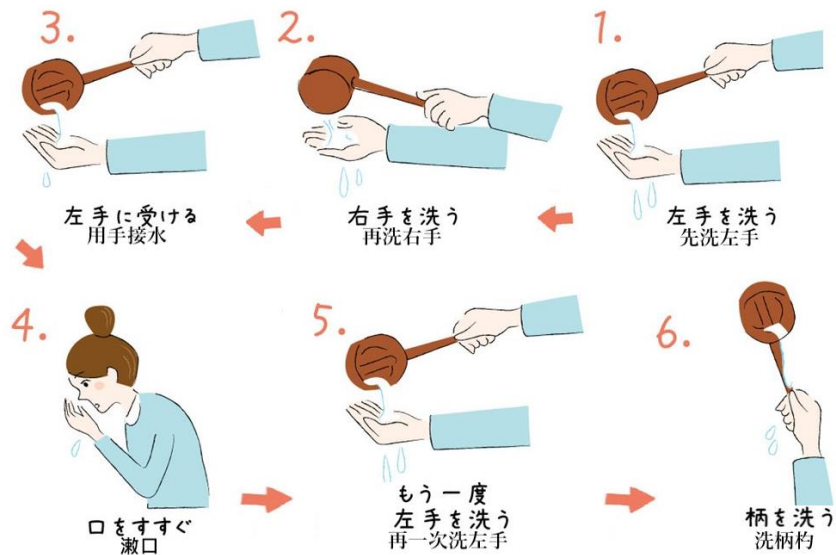
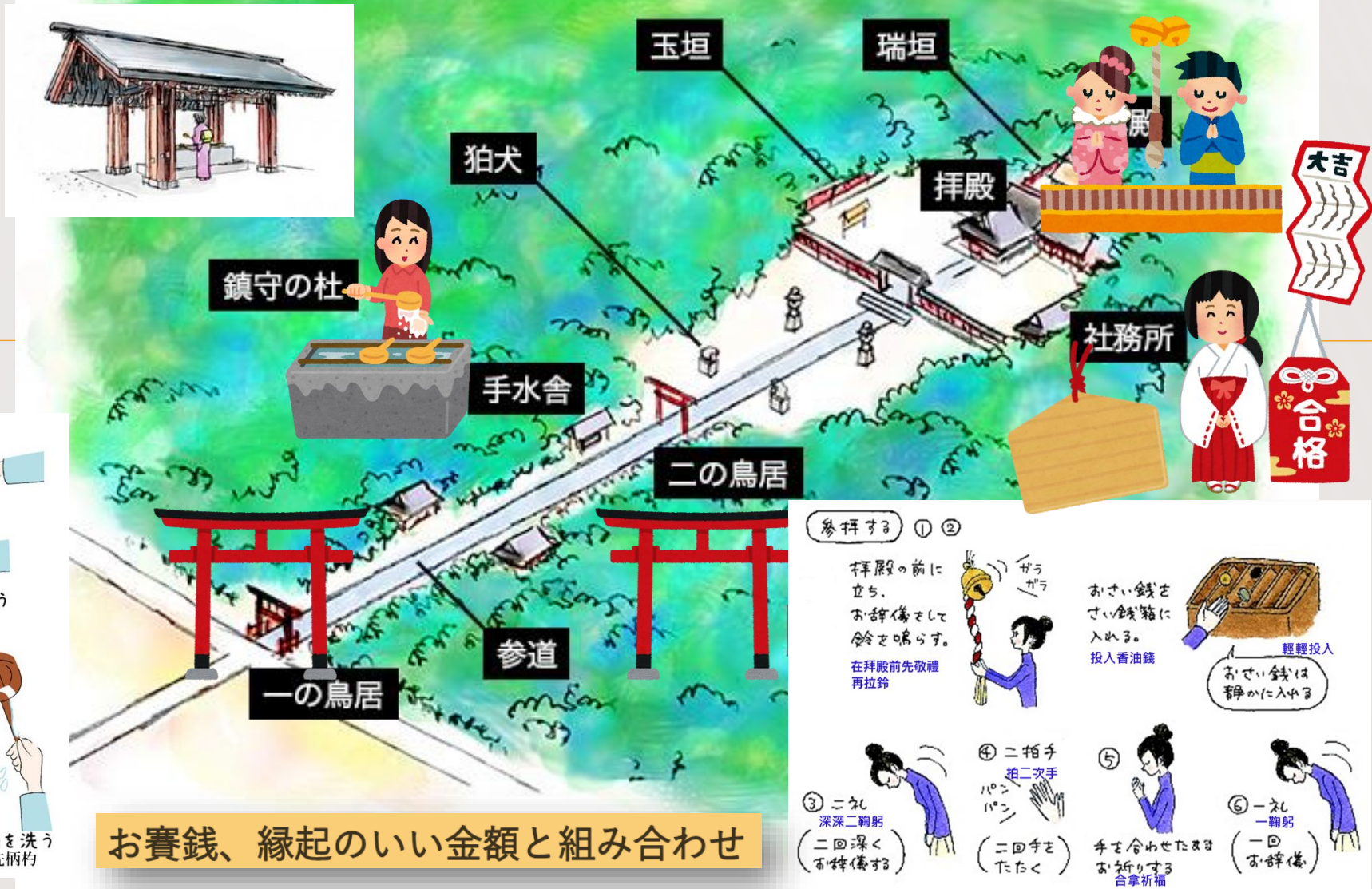


折り紙の祝い鶴の完成です。



はつもうで 初詣

日本正月裡最重要的活動叫做「初詣」(hatsumode)，也就是新年第一次的神社(寺廟)參拜。這個從江戶時代開始的傳統一直保留到現在，日本人無論是男女老少，大多都會去新年初詣，感謝神靈保佑過去一年平安度過，並祈求新的一年能夠順利安康。



お賽銭、縁起のいい金額と組み合わせ



成人の日 1月の第2月曜日

「成人之日」，是日本特有的節慶之一，慶祝日本青年年滿法定成年年齡20歲的節日。日本相當重視成人日，除了當天全國放假一天，還會舉辦成年禮儀式，向全日本成年的青年表示祝賀。



惠方とは、その年の
福德を司る歳徳神

「惠方」則是「有利的方向」的意思。據說惠方是「惠方神」(也叫年徳神、歳神、歳徳神) 來到的方位，每年都會不一樣，在節分日向著當年的惠方吃惠方卷，就會大吉大利

節分



內卷醃葫蘆條、黃瓜、雞蛋卷、鰻魚、肉鬆、椎茸等七種食材，代表著「七福神」

桃の節句

3月3日

女兒節（雛祭り）



春分の日 3月21日



日本的3月18日(一)到3月24日(日)是春彼岸。
 「彼岸(ひがん)」是佛教用語，意思是「頓悟的世界」。
 彼岸在一年中有兩次，分別在春天和秋天，
 是「春分」和「秋分」當天加上前後三天，一個星期的期間。
 彼岸是感謝祖先的期間，會去掃墓、祭祀，並且會用裹著紅豆泥的糯米點心供奉祖先。
 紅豆泥是將紅豆加糖煮成的，據說吃紅豆可以避開不幸。
 這種點心的名字在春天和在秋天不一樣，春天時以春天開花的牡丹(ぼたん)稱之為「牡丹餅(ぼたもち)」，
 秋天時以秋天七草之一的「萩(はぎ)」(胡枝子)稱之為「御萩(おはぎ)」。





お花見

4月下旬

花見(はなみ ; Hanami)

ウェザーマップ予想

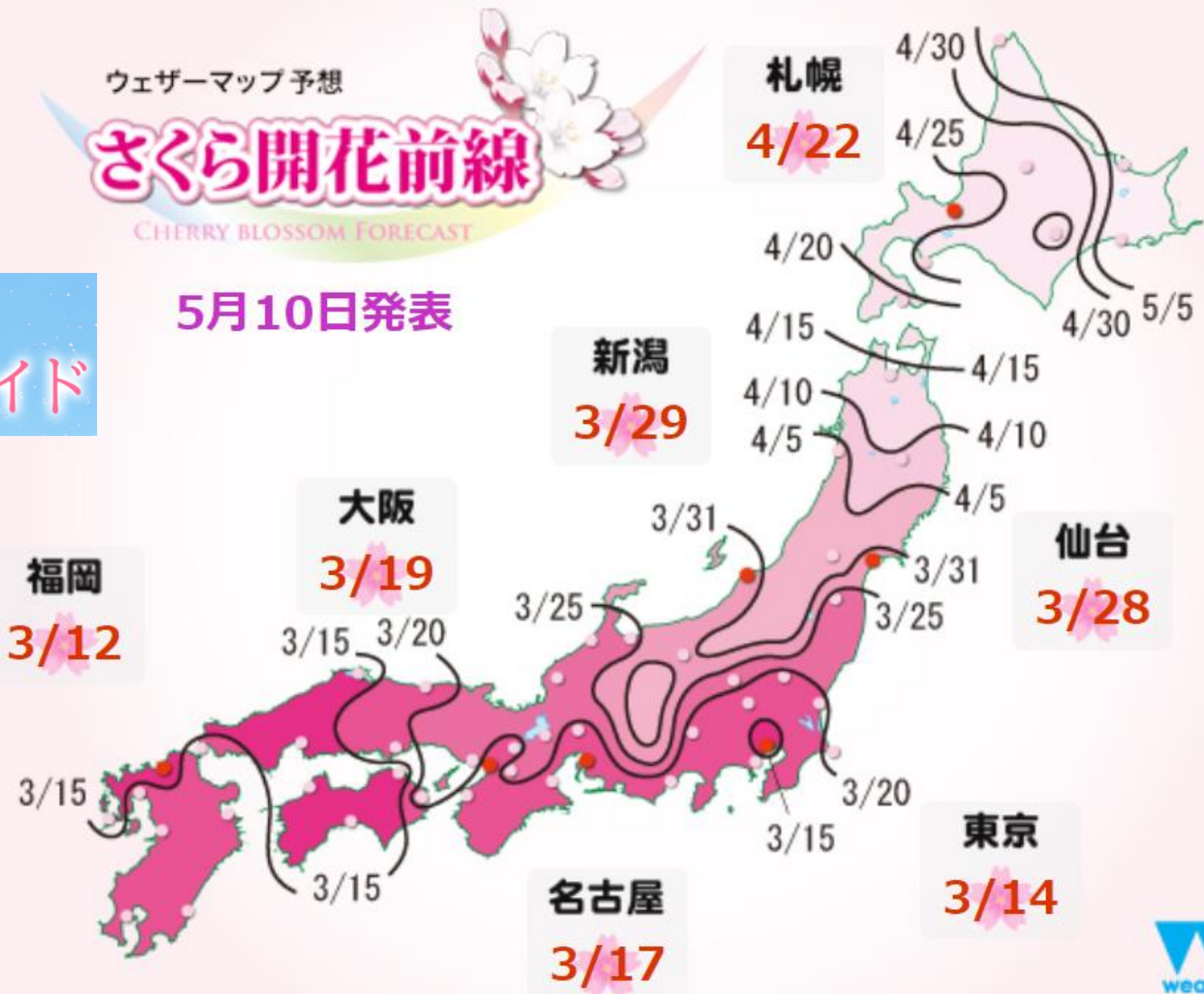
さくら開花前線

CHERRY BLOSSOM FORECAST

5月10日発表

見頃情報を毎日更新 /

2021年版 全国お花見ガイド





ゴールデン
ウィーク

2021年

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 5/1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |



昭和の日

憲法記念日

みどりの日

こどもの日

GOLDEN
WEEK



時事通信社



昭和の日 4月29日

昭和天皇の「天皇誕生日」

日本皇室一家
圖片來源：宮内庁ホームページ



真子(まこ)

愛子(あいこ)

悠仁(ひさひと)

佳子(かこ)

天皇皇后両陛下
徳仁(なるひと)
雅子(まさこ)

上皇上皇后両陛下
明仁(あきひと)
美智子(みちこ)

秋篠宮(あきしののみや)
文仁(ふみひと)
紀子(きこ)

昭和天皇・香淳皇后



昭和

平成

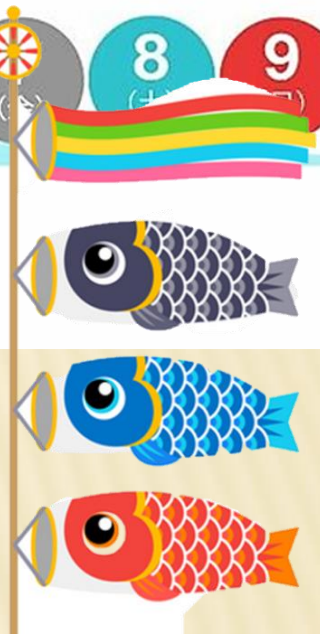
令和

子供の日

端午の節句



2021年のGWは最大で



柏樹在長新芽前舊葉是不會落下的，亦象徵著「家族子嗣不絕」

しょうぶ湯につかって無病息災を願う
(泡菖蒲湯祈求無病痛無災難)



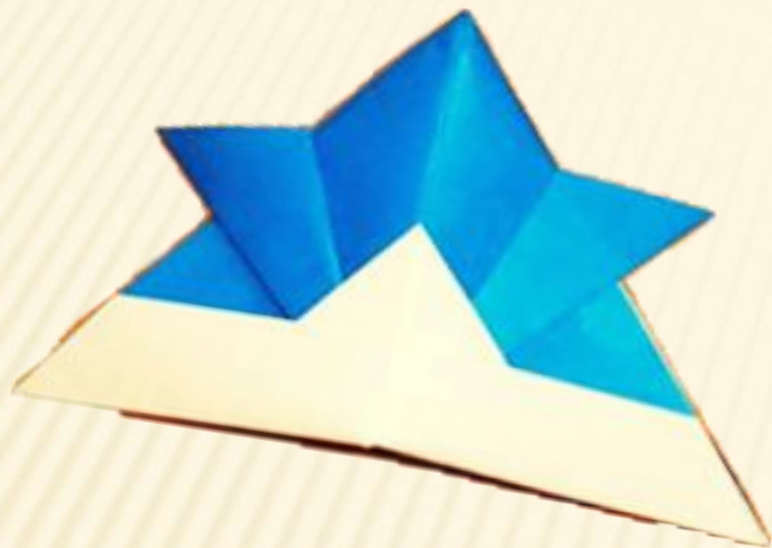
ちまき
粽

かしわもち
柏餅

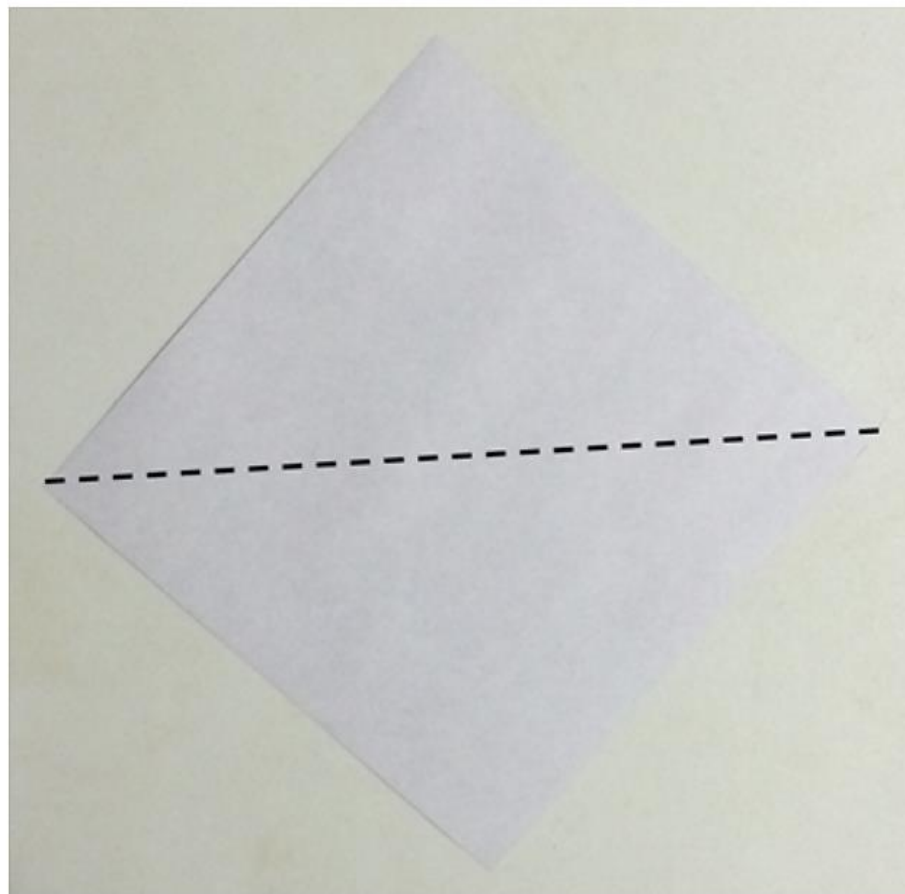


【兜（かぶと）の折り方・作り方】

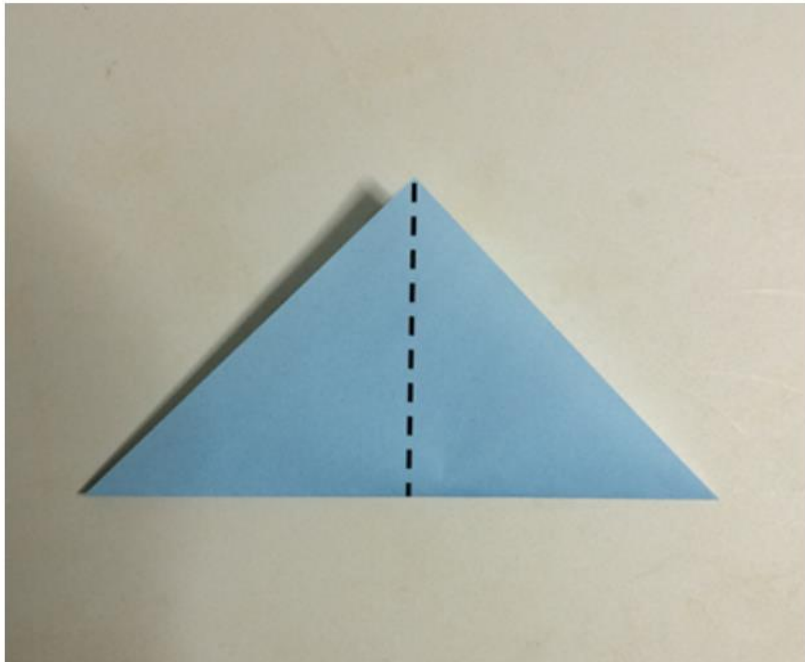
<https://reurl.cc/vgEeM1>



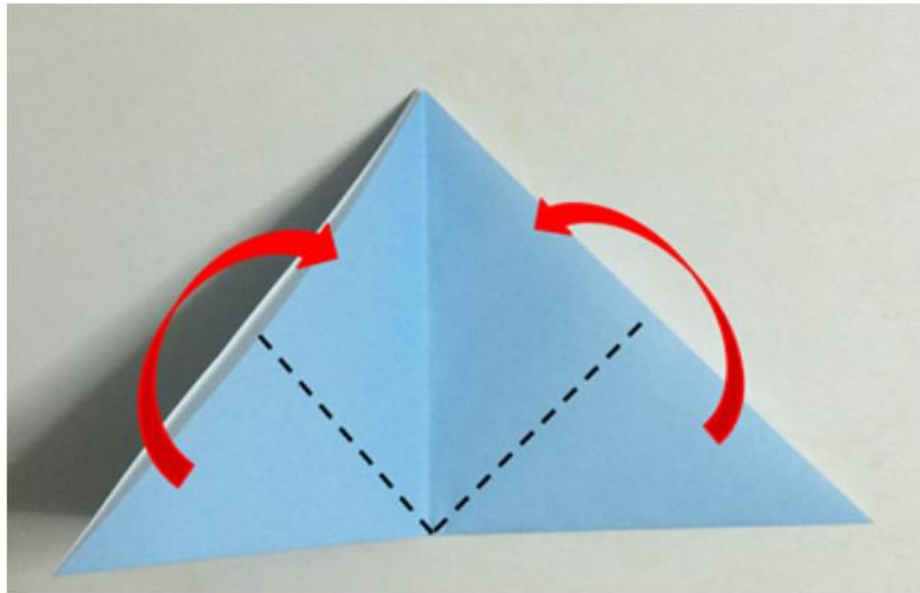
1. 三角形になるように半分に折ります。



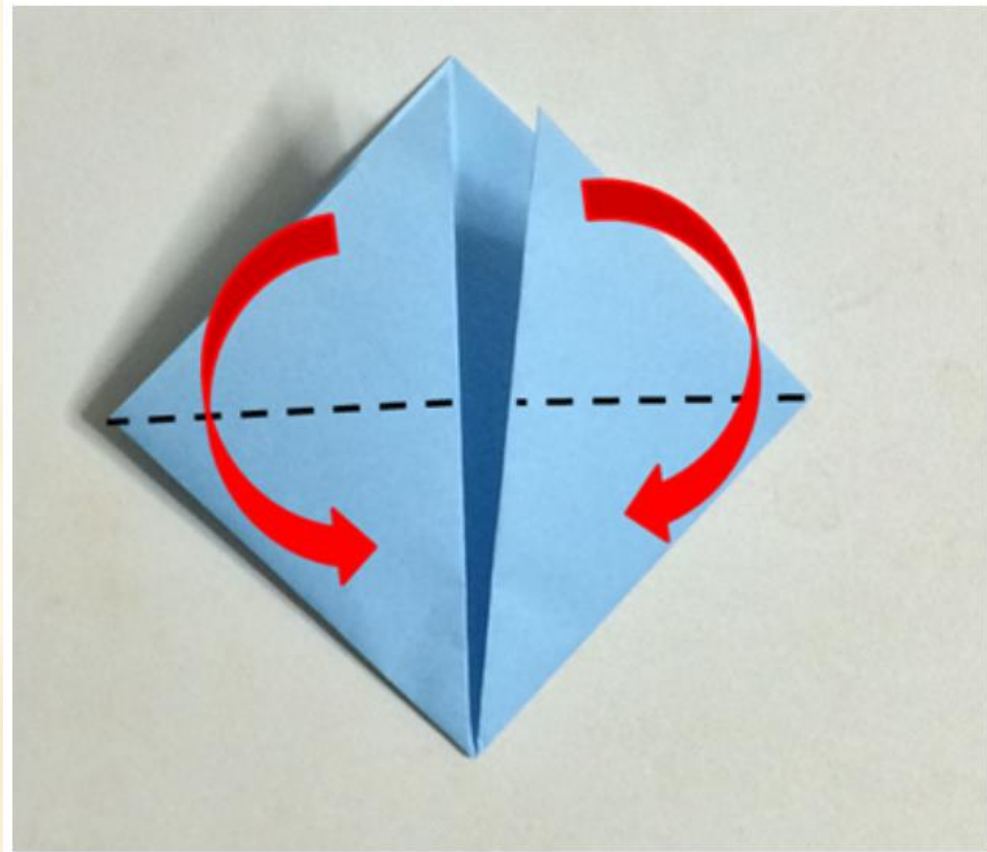
2. さらに半分に折って折り目をつけます。



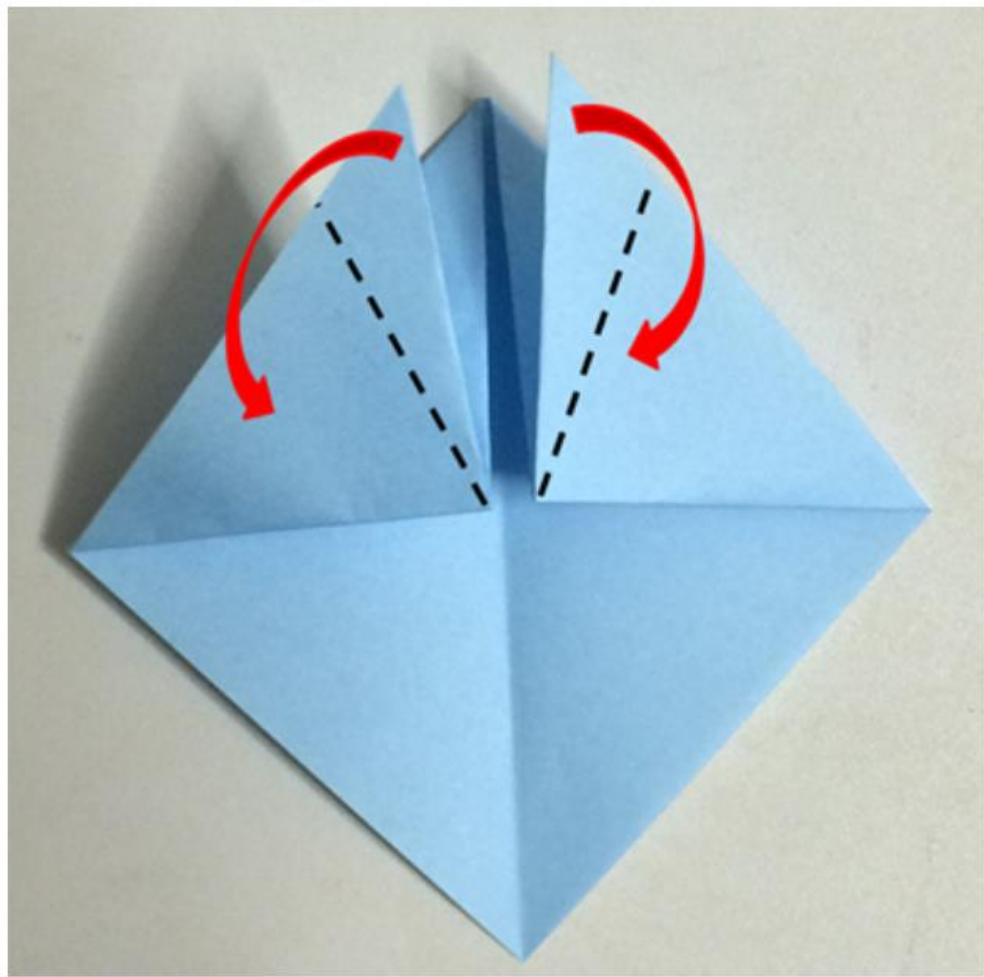
3. 左右の角を上の方の角に合わせて折ってひし形にします。



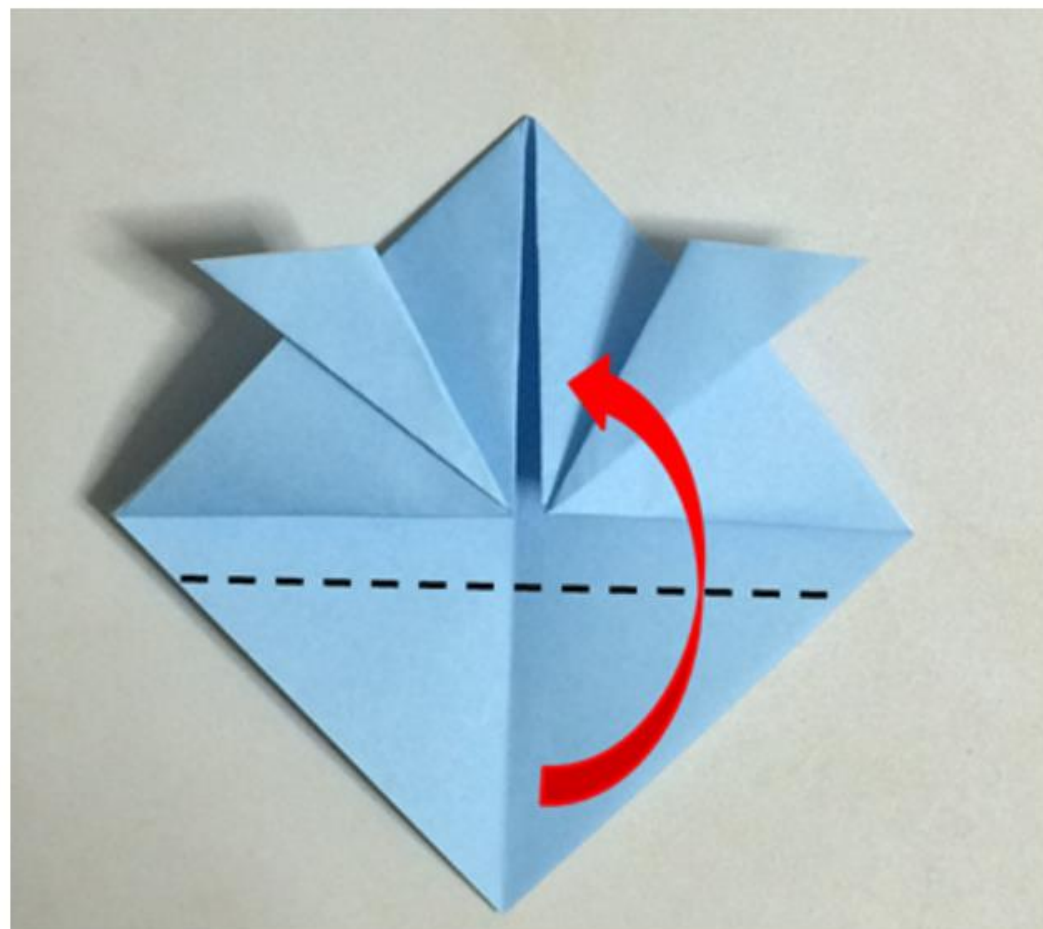
4. 図のように折り返して、折り紙の上下をひっくり返します。



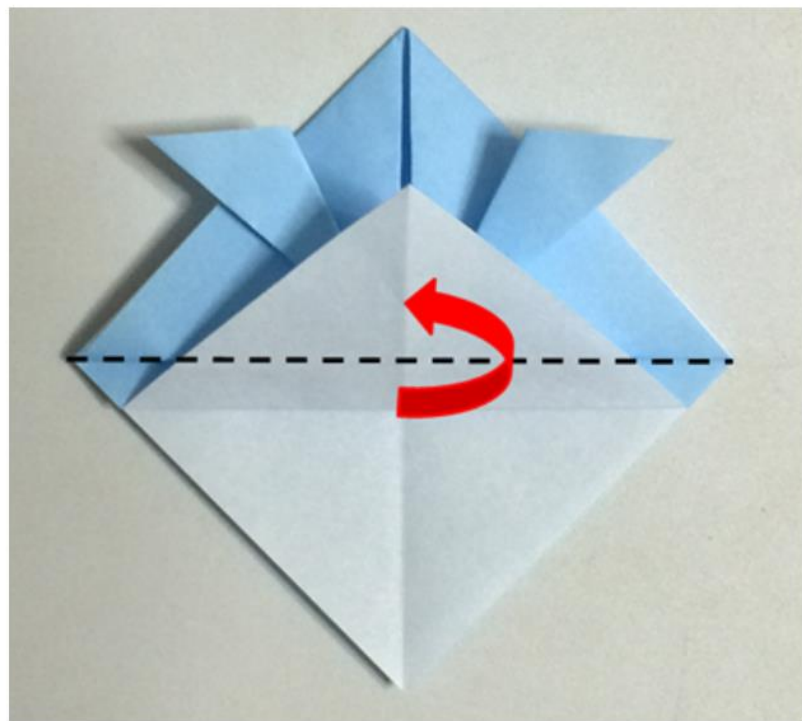
5.図のように、先の方を矢印の方に折り返します。



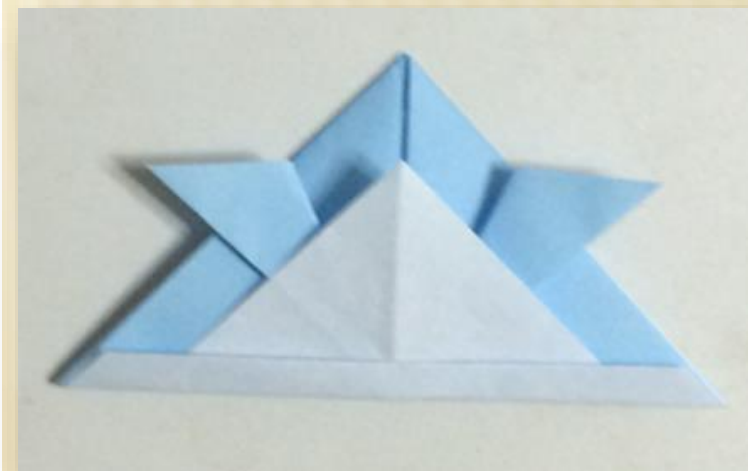
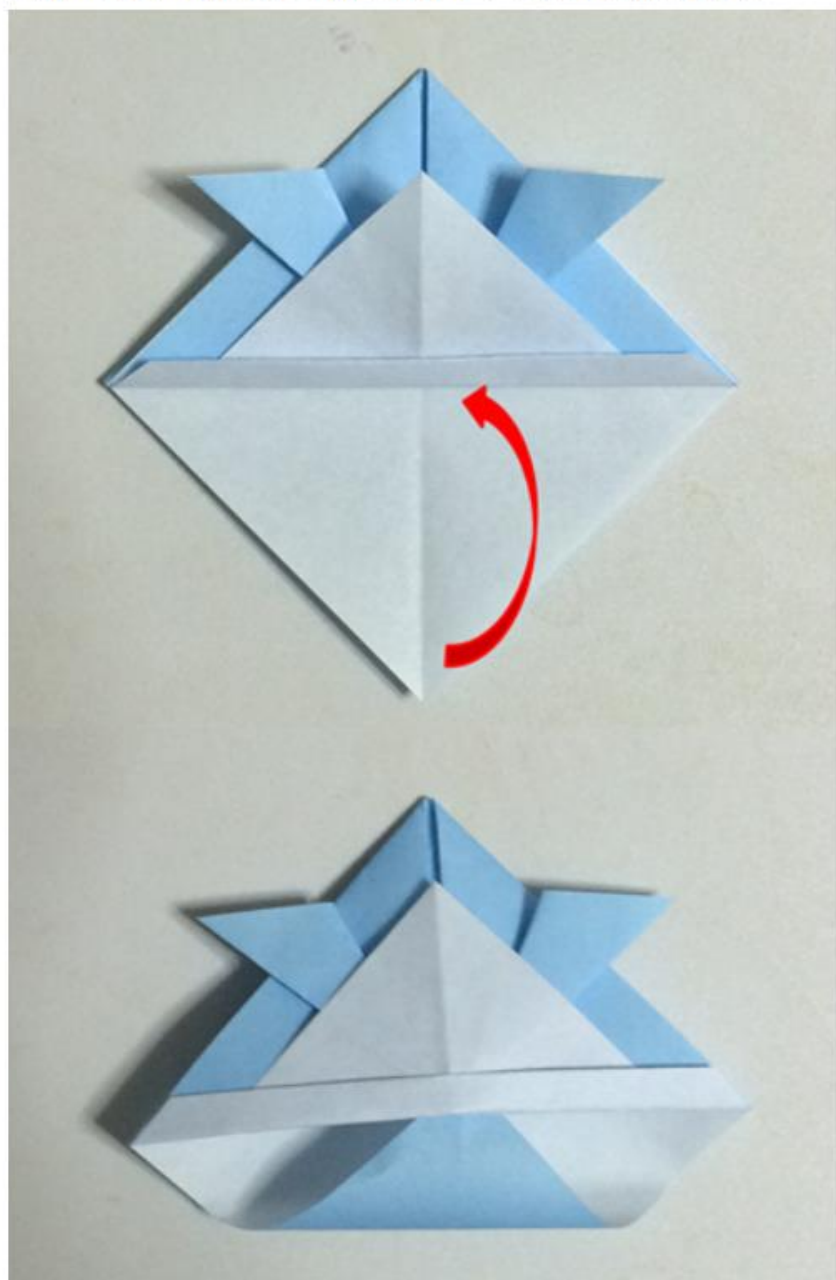
6.下を少し余裕を残して折り返します。



7.余った部分も折り返します。



8.下の余った部分の中に入れてしまえば完成です。



七夕

たなばた(tanabata)

中国的七夕伝説 + 日本的棚機津女(たなばたつめ)伝説

棚機津女傳説

在每年7月6日傍晚至7月7日，為了向神明獻上衣物，會有巫女在水邊的紡織屋裡不斷地織布，並在7月7日早上神明離開後，人們會在水邊淨身，好讓神明將災難一同帶走的民間傳説。

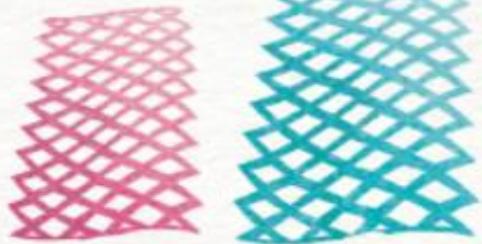


垂下來的部分代表著織女織布時的線，和紙衣一樣有著祈求自己手藝變好的含義外，據說也有避邪的含義

吹き流し

投網是仿造漁夫捕魚時用的漁網所做成的吊飾，有著祈願出海捕魚大豐收的含義

網飾り



くずかご

屑籠是日本早期普遍被使用的垃圾桶，在七夕時掛上屑籠有著整理、整頓、清潔，並且愛護東西的節儉含義。



折鶴

在日本有長壽象徵的鶴，在七夕當天掛上紙鶴或是許多紙鶴連成的千羽鶴，有著希望身體健康長壽的含義



巾着

巾著在日本早期經常被當作錢包使用，有著提升財運，祈求生意興榮等含義

紙衣



乞求自己也能有織衣服的好手藝



短冊

在短冊上寫上心願來祈願



日本七夕特色食物



素麵 そうめん(soumen)

其由來有兩種說法。

- ◆ 第一個是素麵看起來很像織布時的毛線，因此在向織女祈禱織布手藝進步的同時，吃素麵也有為自己的手藝進步祈福的功效。
- ◆ 第二個說法是素麵就像柔順的銀河一樣，細細長長的蔓延，因此在星星節日的七夕吃素麵應景。



索餅 さくべい(sakubei)

索餅又稱為「麥繩」，是把米粉和小麥粉混合後，編製成繩子的形狀油炸後的食物，和素麵一樣源自於古代中國。

どよう うし 土用の丑

7月21日ごろ

土用丑日

(土用の丑の日)

結合日本 傳統曆法 & 干支紀日 的結果

土用：一年中處於四季交替的日子們
日本提到土用時多指 **夏土用**

天干：甲 乙 丙 丁 庚 辛 壬 癸
地支：子 **丑** 寅 卯 辰 巳
午 未 申 酉 戌 亥

干支60為一週期：甲子、乙丑、丙寅...
其中 **地支是12天為一週期**

定義
天數

| 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|-------------------|---------|---------|---------|
| 土用 | 土用 | 土用 | 土用 |
| 立夏前 | 立秋前 | 立冬前 | 立春前 |
| 18~19 + | 18~19 + | 18~19 + | 18~19 + |
| = 每年約有 72~73 天的土用 | | | |

在 **夏土用期間** 碰到 **丑日** → 土用丑日

因此每年
日期都不同：
2019.7.27 2021.7.28
2020.7.21



日本習俗：在丑日吃「う」開頭的食物能補元氣，不易生病。
而鰻魚「うなぎ」順勢被商人作為丑日推廣的食物啦！

鰻魚是優質的蛋白質來源，富含維生素A與D，也含有Omega-3脂肪酸(EPA、DHA)，被認為吃了有助身體健康、對抗夏天熱病。所以夏天吃鰻魚似乎也有點道理呢！

根據「丑(うし)」字裡「う」這個假名，倘若是吃了名字裡帶有「う」字的食物，就可以有助於祛病消災，於是像是鰻魚(うなぎ)、梅干(うめぼし)、烏龍麵(うどん)、瓜類(うり)等食物，不僅都是「う」字開頭，這些屬性的食物對於炙熱的夏季也非常能增加食慾，於是便成了土用丑日時必吃的食物。

ぼん お盆

7月13~16日 / 8月13~16日ごろ

日期

地區

國曆7月13日~16日左右

東京、神奈川縣、石川縣金澤市、靜岡縣市區、北海道函館市等

國曆8月13日~16日左右

北海道、東北、新潟縣、長野縣、關西地區等其他日本大多數地區

農曆7月15日左右

沖繩及其他少數地區



お盆の時期

旧盆(旧曆)



年度により
日にちが異なる

7月盆(新曆)

7/13 - 7/16

月遅れ盆-8月盆-(新曆)

8/13 - 8/16

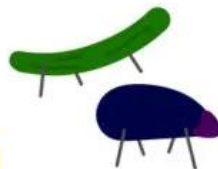
お盆の準備と流れ

盆棚・精霊棚



お供え(果物や故人の好物)

精霊馬



お墓の掃除

迎え火



読経



送り火



盂蘭盆節期間為祖先舉行的舞蹈儀式，到了現代，這個傳統的舞蹈儀式演變成了每年夏季最讓人期待的祭典活動。人們會聚在寺廟或街道廣場中一起跳盂蘭盆舞，因為舞蹈動作主要集中在手部且動作很單一，所以即使是初學者也可以輕鬆加入其中，一同歡呼共舞。



日本の衣装

浴衣体験



浴衣の着付け



ゆかたの着付け

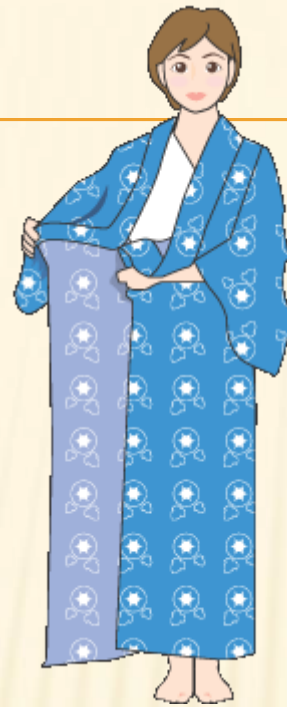
簡単に覚えて今年はゆかたデビュー



女生的穿法



1.先將浴衣的長度拉到腳踝。然後左手伸到身後浴衣的中線上，向下拉一些。



2.左邊的衣擺先量到右腰的部分。然後打開不動。



3.再將右邊衣擺提高10公分左右，放到左腰上。



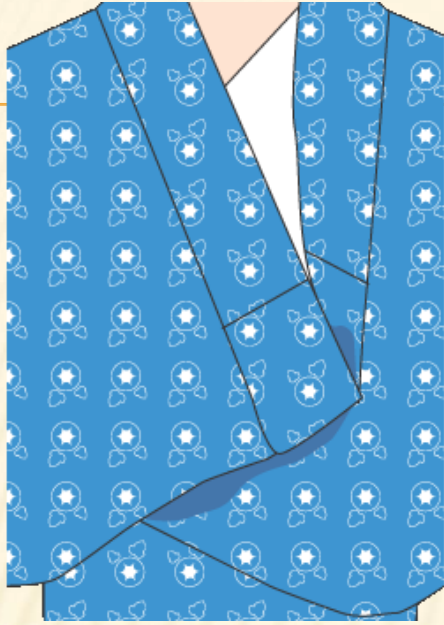
4. 在腰上繫上腰繩。



5. 綁上平結，
並把多餘的腰繩
往左右塞到旁邊
的腰繩裡。



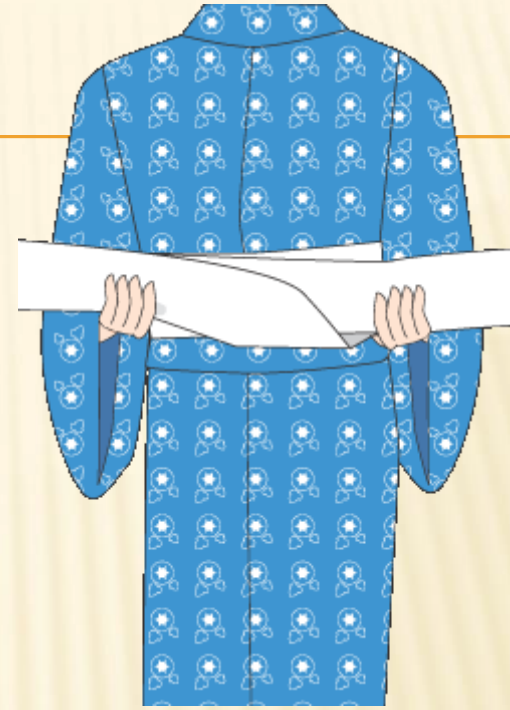
6. 整理前後上
半身的衣服。



7. 將右襟的衣服折成三角狀。



8. 把右襟的部分放到左襟下。
！注意是左襟在上。



9. 繫上腰板。

完成衣裝部分～

浴衣の帯の締め方





1. 首先將半幅帶對摺，留大概半隻手臂長。



2. 放到腰間後，展開。必要時，可以用小夾子輔助。



3. 然後，將腰帶繞 2 圈。



4.繞 2 圈後，將在腰上的腰帶朝裡面對摺再對摺。



5.之後，和將之前對摺在肩上的腰帶打個結。



6.將朝下的腰帶攤開。



7. 像做蝴蝶結一樣把腰繩往內繞 2 圈左右。



8. 做一個蝴蝶結中央的樣子。



9. 將朝上的腰繩往下繞住蝴蝶結中央並綁緊。



10.將多餘的帶子塞回腰帶中。



完 成



男生的穿法





1.先留30
公分左右，並
對摺。



2.其餘攤開
後繞2圈。



3.繞2圈後，
剩餘的腰帶向
裡摺。



4 .細的部分
和粗的部分打
一個結。



5 .將粗的部
分做成一個三
角形。



6 .再將細的
部分從中穿過
就完成囉～



とうきょうおんど

おどり いっちー なる
うた・えんそう あべや

ちょうよう せっく
重陽の節句

9月9日



賞菊花



喝菊花酒



吃栗子飯



じゅうごや
十五夜

9月中旬～10月初旬ころ

つきみだんご
月見団子

tsu ki mi dan go



つきみ
月見

tsu ki mi



すすき
芒

su-su-ki



芒草與稻穗很像似，
所以帶有農作物豐收祈願之意味

お月見を楽しむ

しゅうぶん ひ
秋分の日

9月23日ごろ



「彼岸花」的別名為「曼珠沙華」



- 「運動之日(スポーツの日)」原名為「體育之日」，當初為了紀念1964年在東京舉辦的奧運創下的輝煌成績以及感動，制定為「讓國民更親近運動，培養健康身心」的日子。
- 1964年的東京奧運開幕式為**10月10日**，因此剛開始的「體育之日」是訂在10月10日，
- 2000年，才改成**10月的第2個週一**。為了響應「體育之日」，有很多學校跟機關團體都會選在這個季節舉辦運動會。



「文化之日」是在1948年被制定為國定假日，宗旨在於「愛惜自由與和平，並促進文化交流之日」。

原本這天是為了慶祝1852年11月3日出生的明治天皇生日而指定「天長節(現今的天皇誕生日)」，目前則是改稱為「文化之日」。

11月3日「文化の日」は入場無料。
全国10の美術館・文化施設をピックアップ



- 「**勤勞感謝日**」的由來源自於為了感謝五穀豐收之神而舉辦的祭典「**新嘗祭**」。所謂的「新嘗祭」是把當年收穫的新米獻給神明，也感謝神明保佑五穀豐收。
- 「勤勞」一詞，帶有「努力工作」、「工作獲得報酬」的含義。雖然原本是因為「新嘗祭」，要向穀物之神表達感謝之意，但是現今，則是感謝廣泛從事「工作」的人，不管是在公司上班的人，還是沒有領薪水從事家務的人等，通通算在內。

としまつ く
年末(暮れ)

年賀状(ねんがじょう)
12/15~12/24送出

年賀状(ねんがじょう)



としこ
年越しそば



12月31日夜晩為「大晦日(除夕)」,
這天晚上每家都吃團圓蕎麥麵,
麵條代表著長壽。

蕎麥麵的多重涵義：長壽、富貴、去厄運！

第72回 NHK 紅白歌合戦

「Colorful~カラフル~」

2021年12月31日(金)
午後7時30分-午後11時45分
(※中断ニュースあり)



おおいずみ よう
大泉 洋

かわぐち はるな
川口 春奈

參考資料

正月介紹資料出典：<https://reurl.cc/L7QY17>

日本的正月料理：御節料理
<https://www.gltjp.com/zh-hant/article/item/10242/>

賞櫻情報：<https://hanami.walkerplus.com/>

鶴の箸置き：<https://origamisho.com/archives/4872>

日本の七夕：<https://hanejapan.com/tanabata/>

日本文化研究：<https://jpncculture.net/goji-shoku/>

いらすとや：<https://www.irasutoya.com/>

日本皇室一家
圖片來源：宮内庁ホームページ



ご清聴ありがとうございます

