



# 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(だいだい)**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是和神靈在一起，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：「 やきもの 焼き物 ・ はちざかな 鉢肴 」

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。



## 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）

慈菰球莖出芽，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。



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



※画像は粕谷浩子さん提供



日本文化一鶴の折り紙



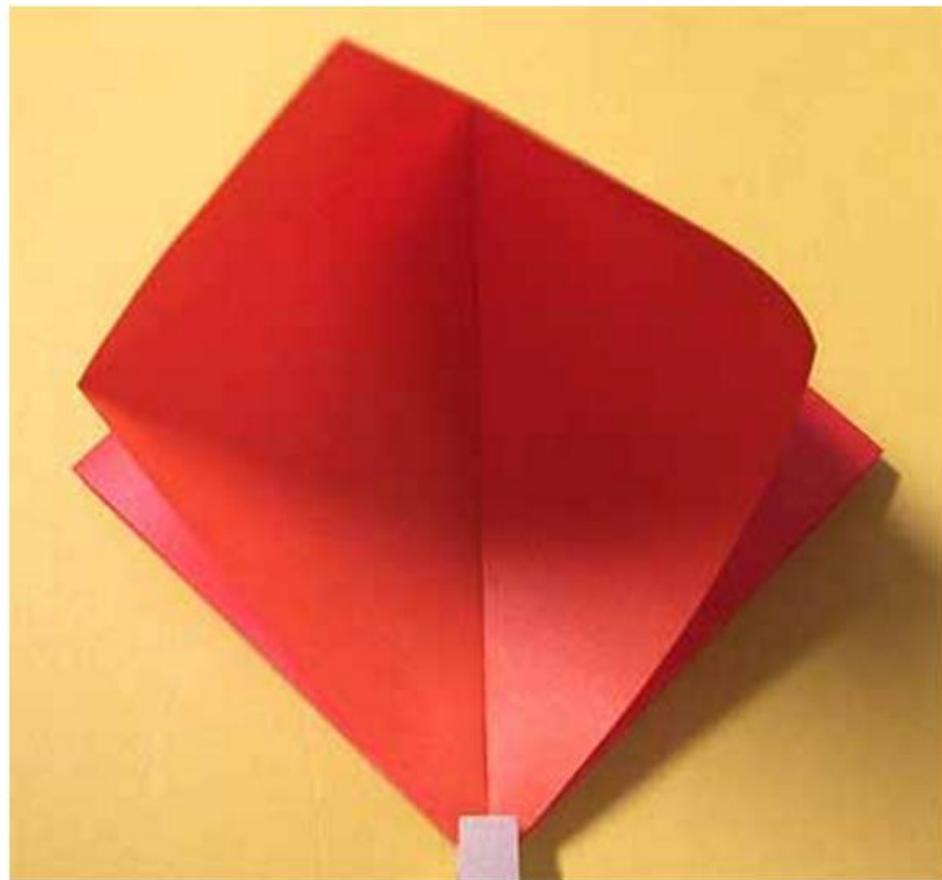
## 「1」

まず図のように  
縦横斜めに折り目をつけていきます。

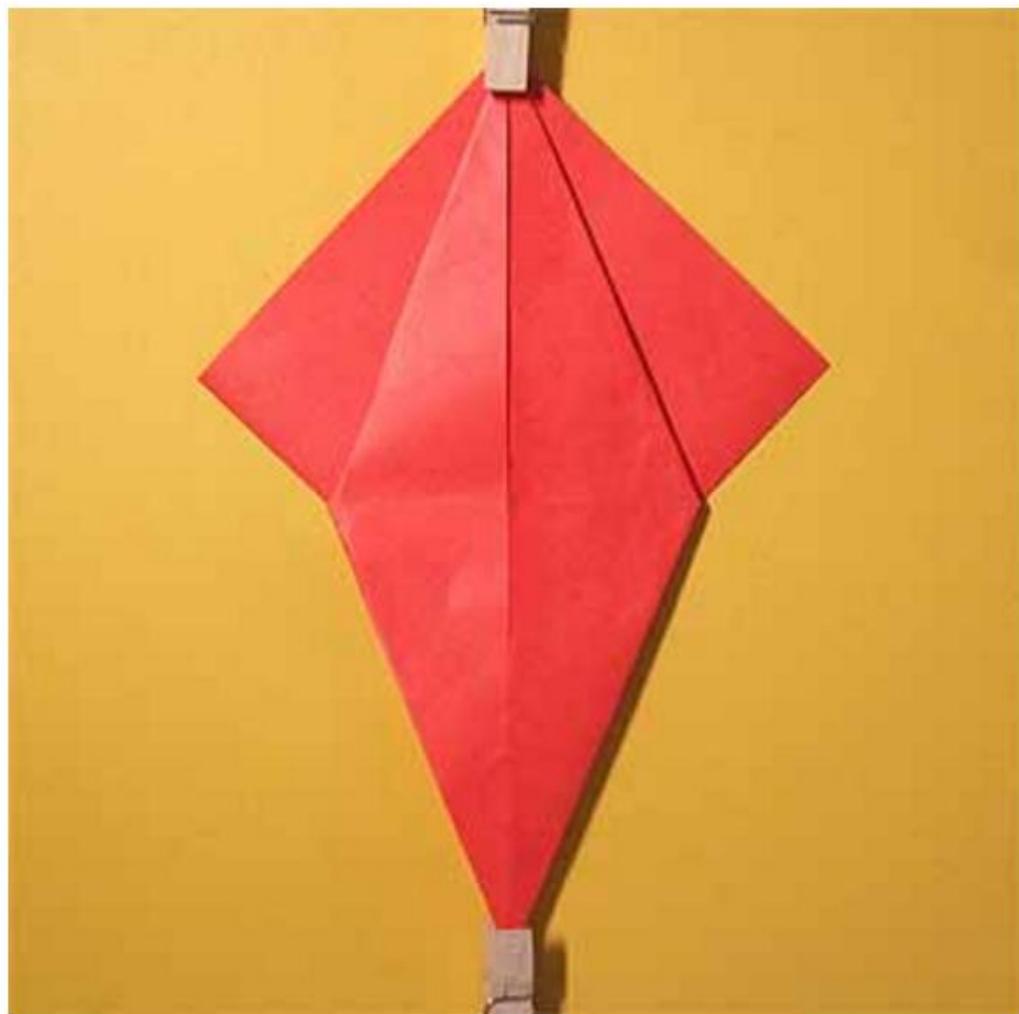


## 「2」

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



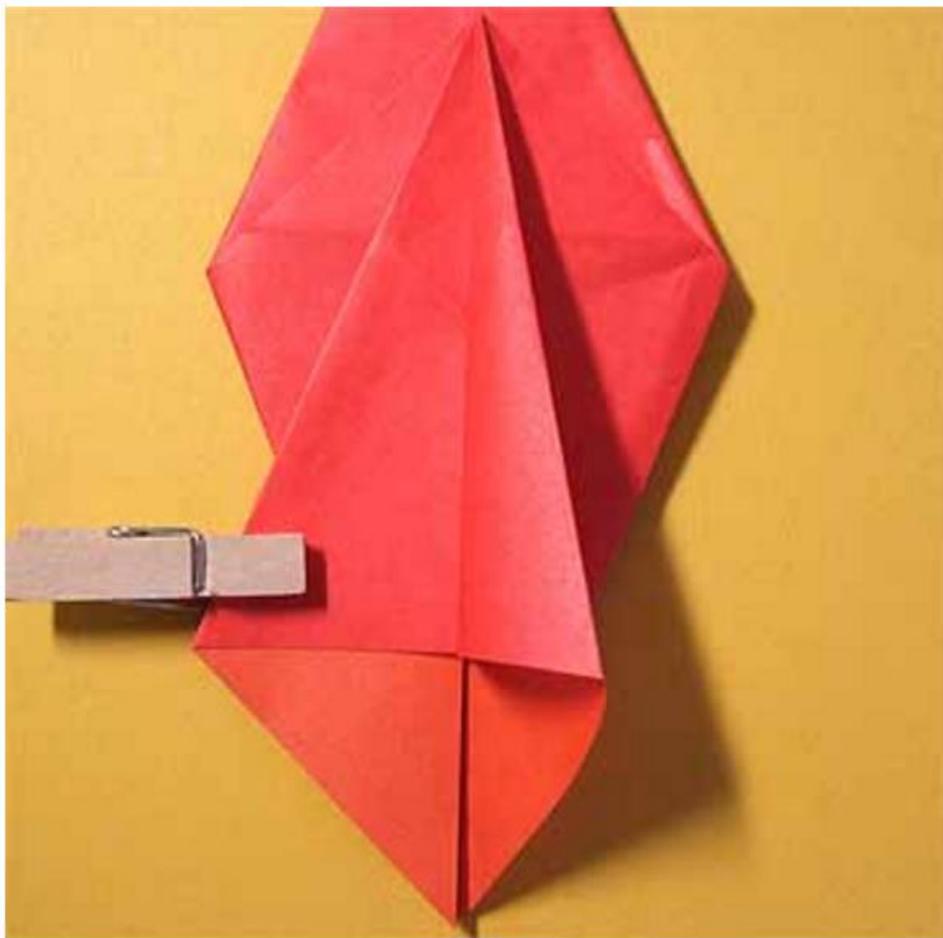
中を開いて潰し折りしていきます。



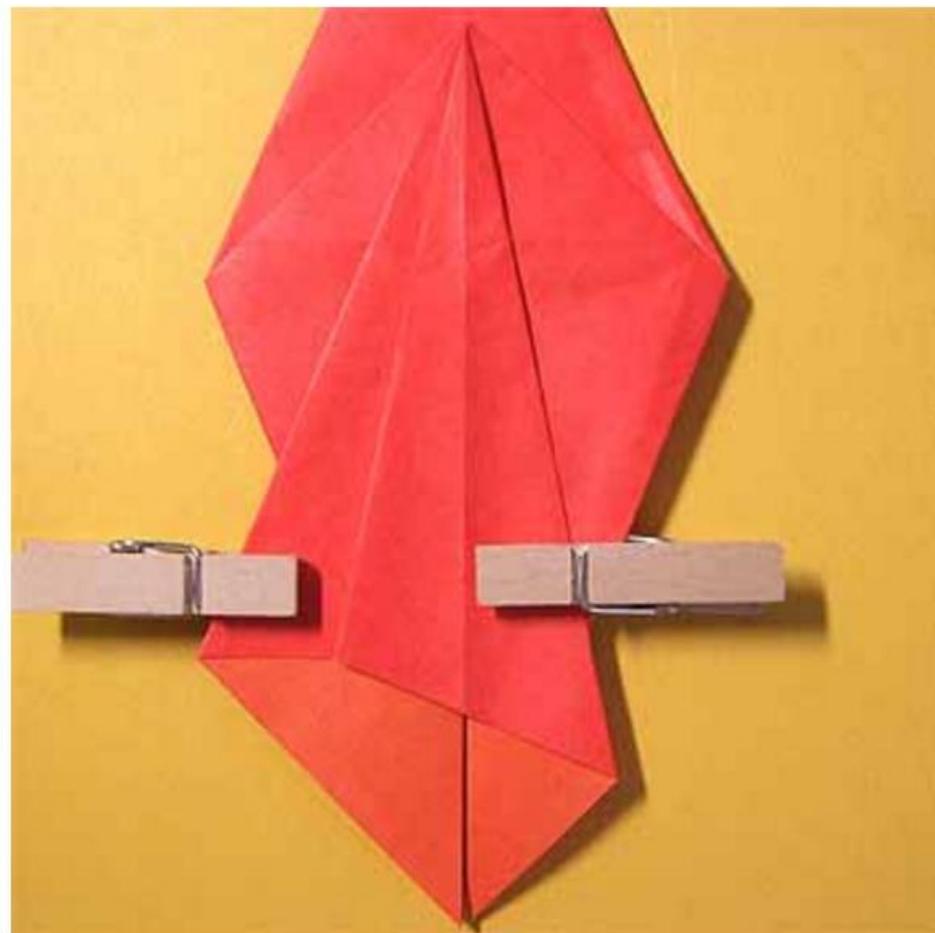
左側も同じように折っていきましょう。



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。

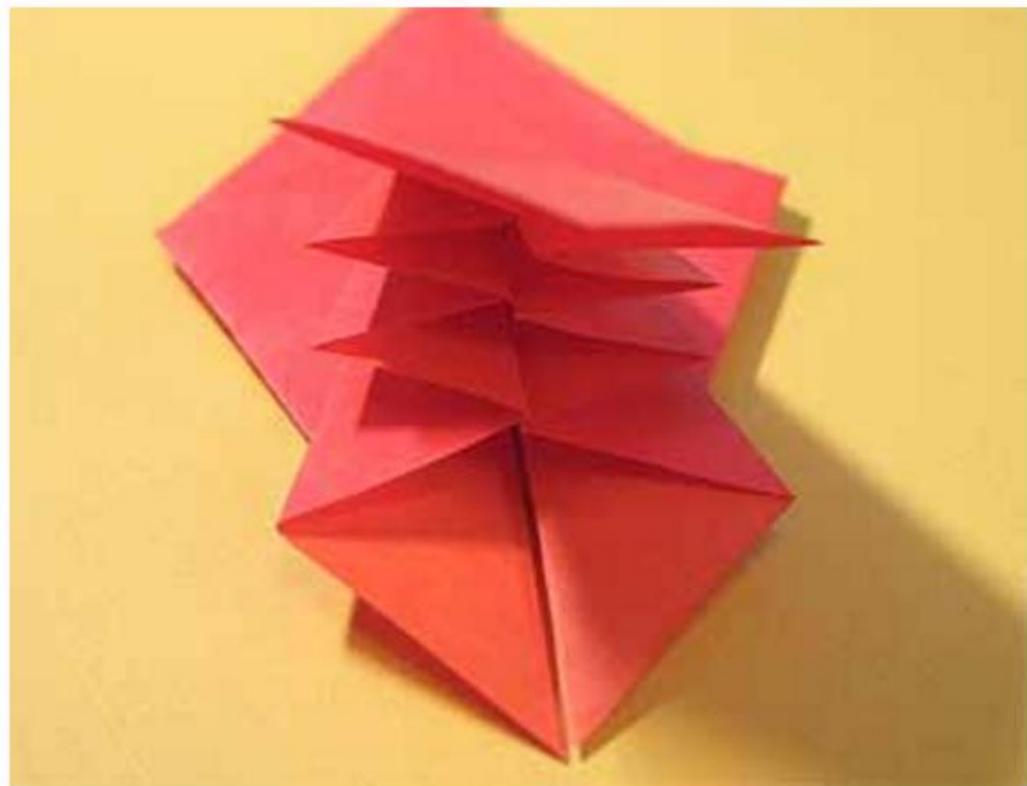




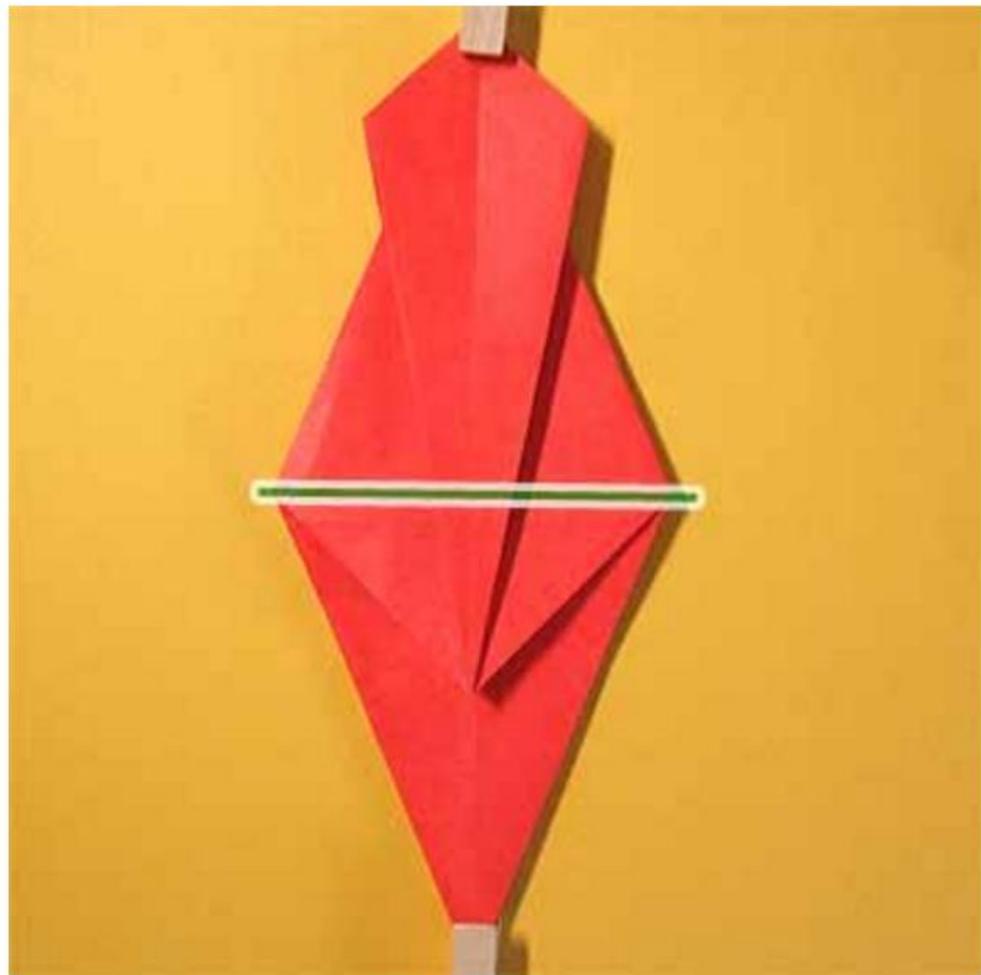
「8」

全部折れたら

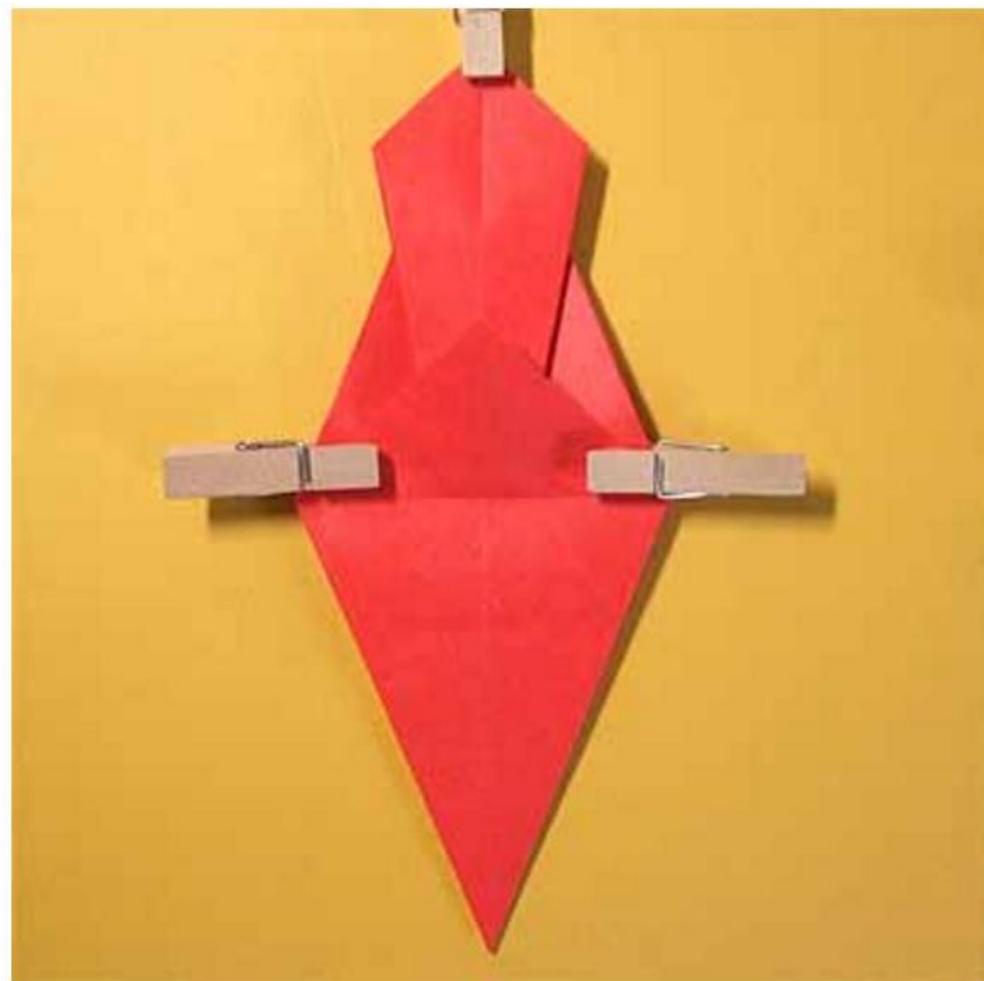
横から見てこの状態に戻し

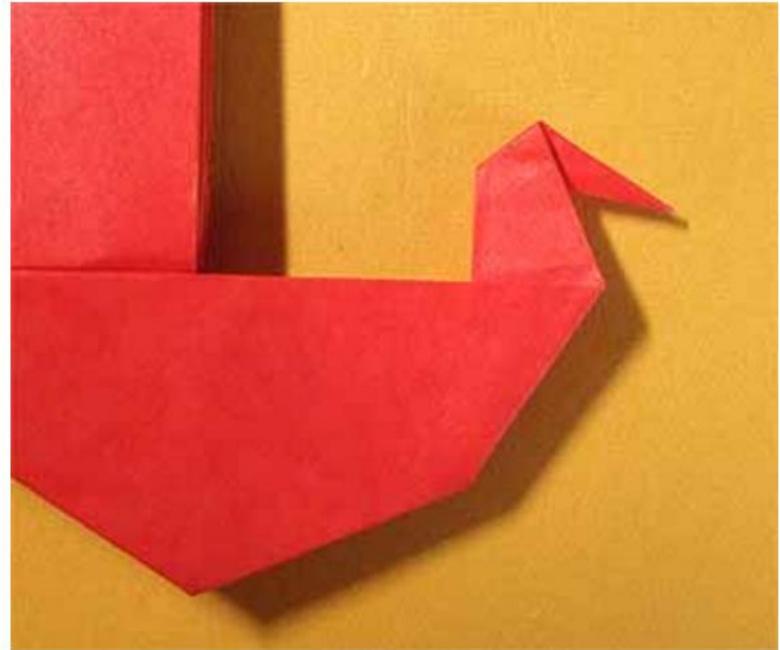
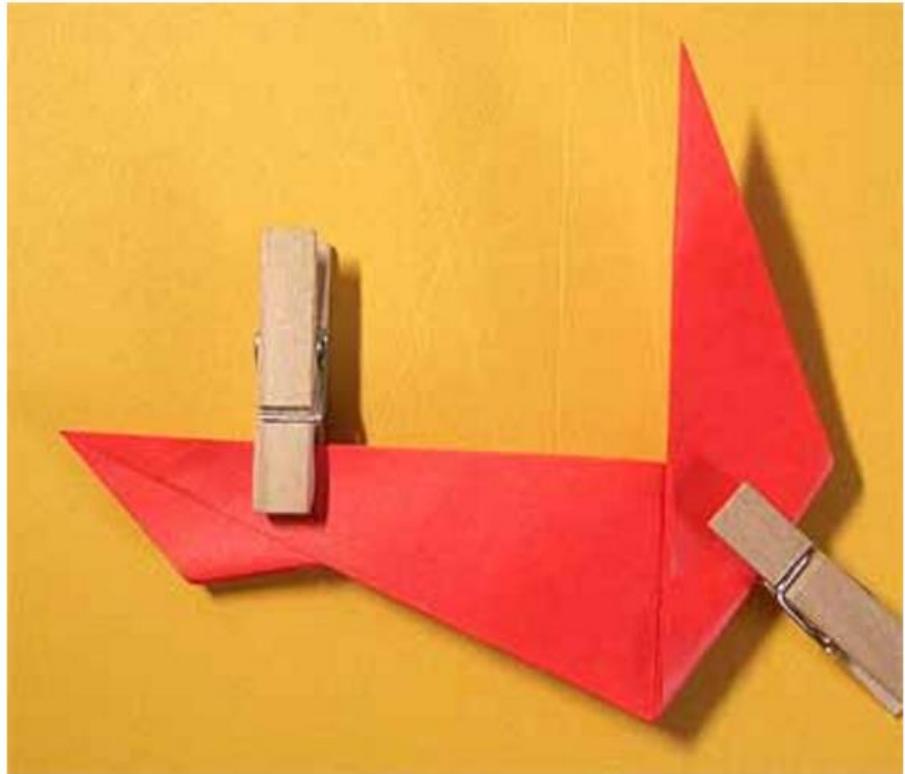
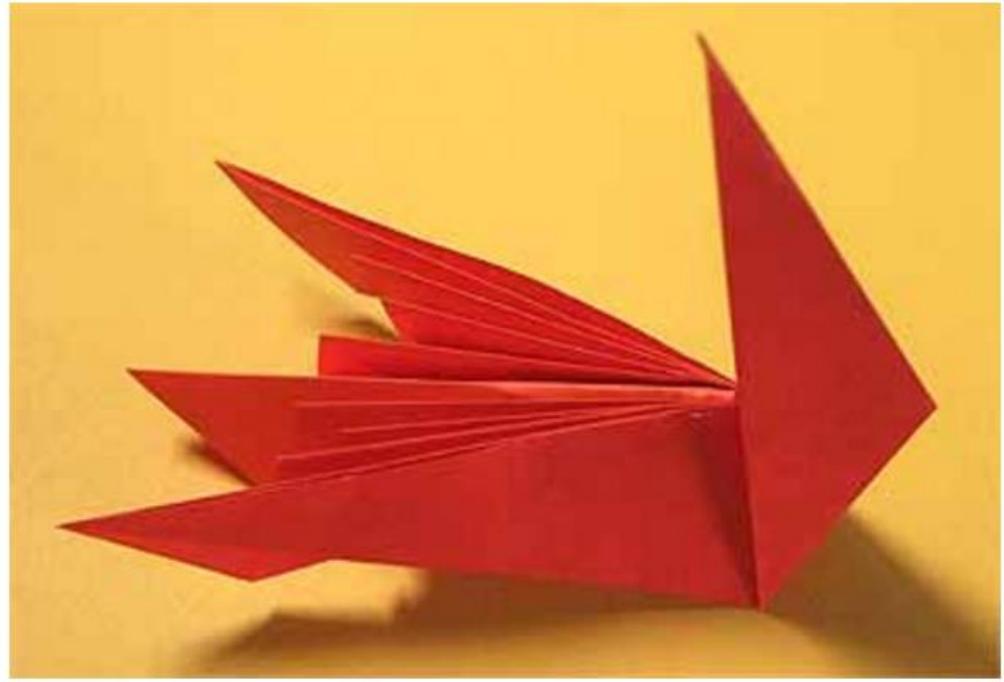
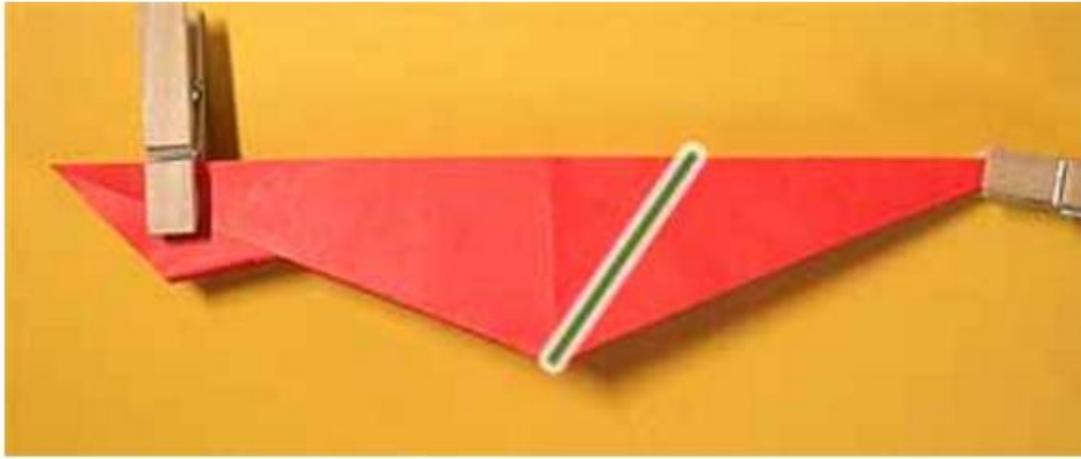


図のような状態にします。

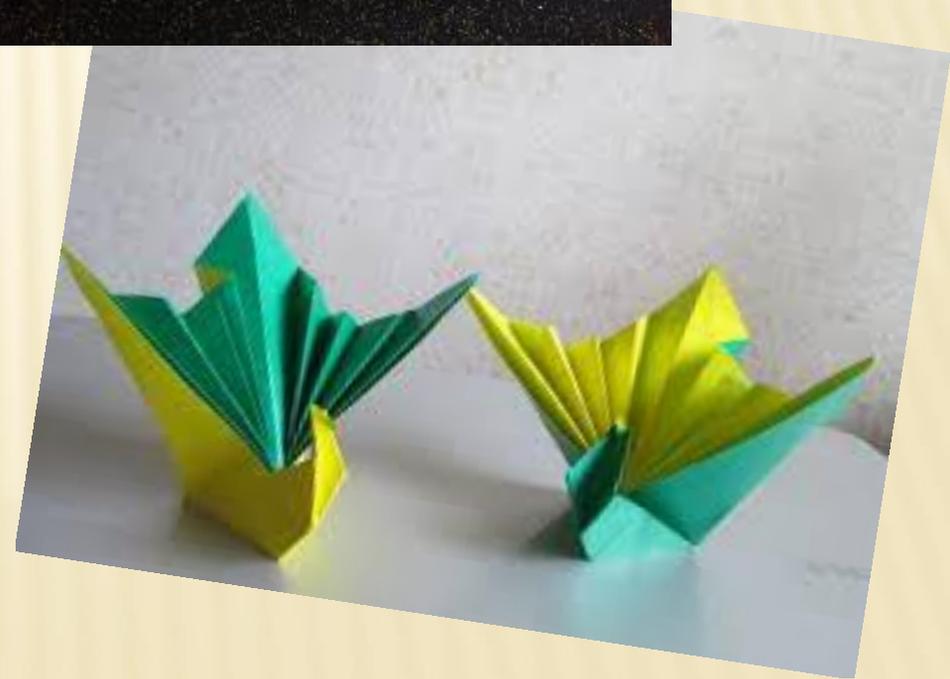


そして線の箇所を上折り



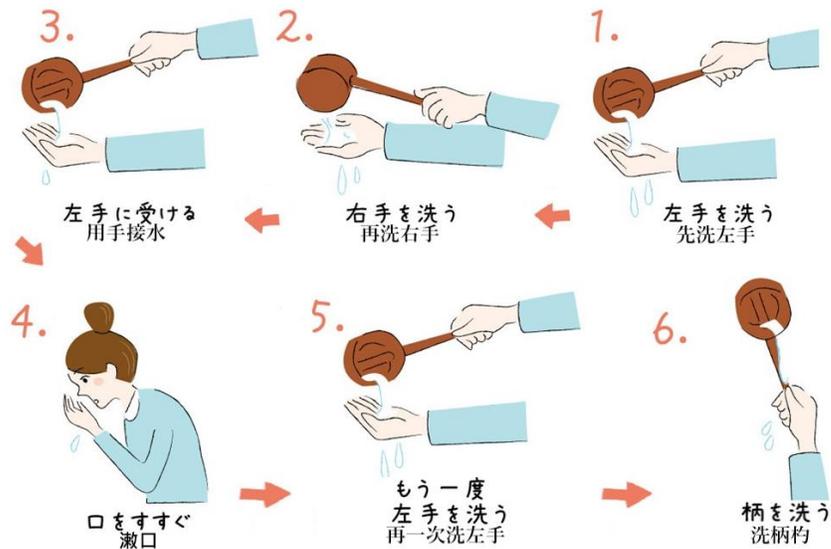
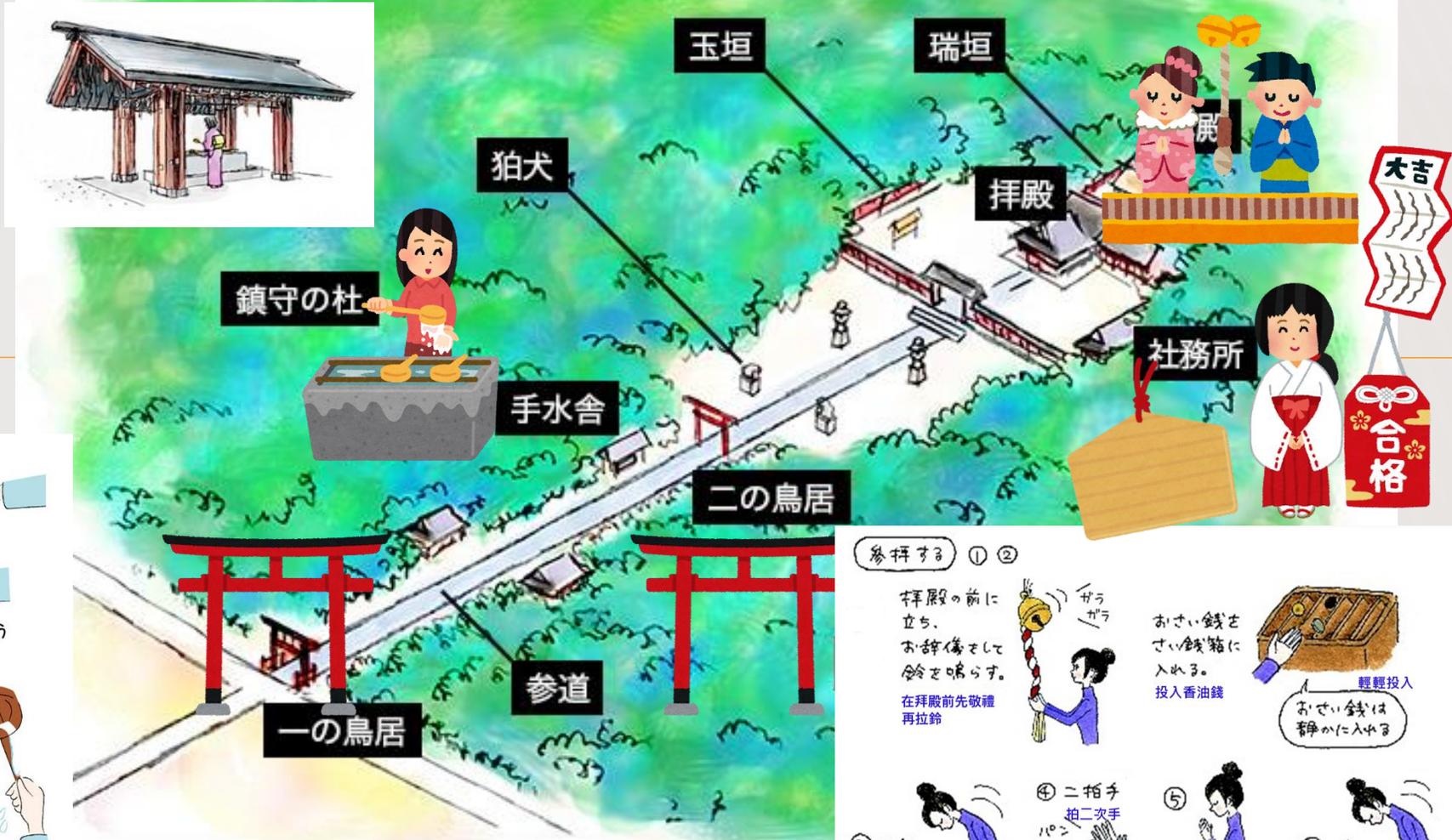


折り紙の祝い鶴の完成です。



# 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)

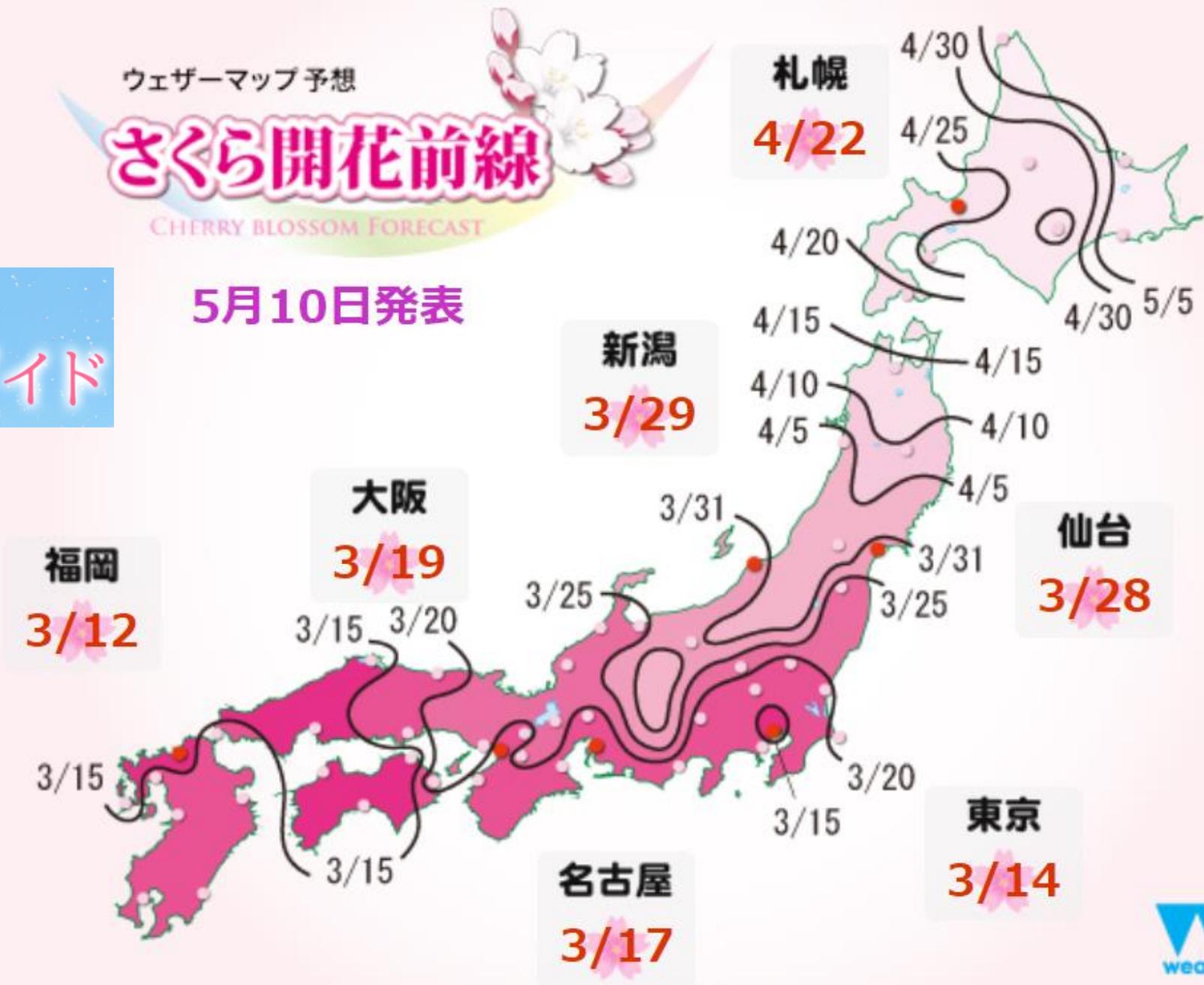
見頃情報を毎日更新 /  
 2021年版  
**全国お花見ガイド**

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





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

# 2021年のGWは最大で 11連休!

4/29 (木) 30 (金) 5/1 (土) 2 (日) 3 (月) 4 (火) 5 (水) 6 (木) 7 (金) 8 (土) 9 (日)

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)



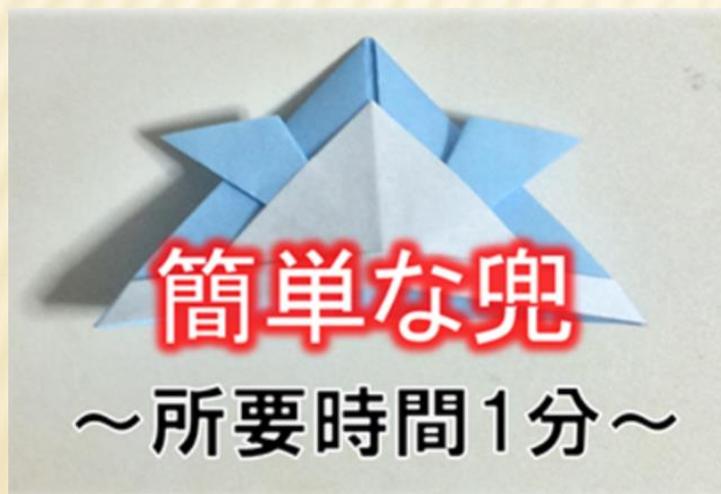
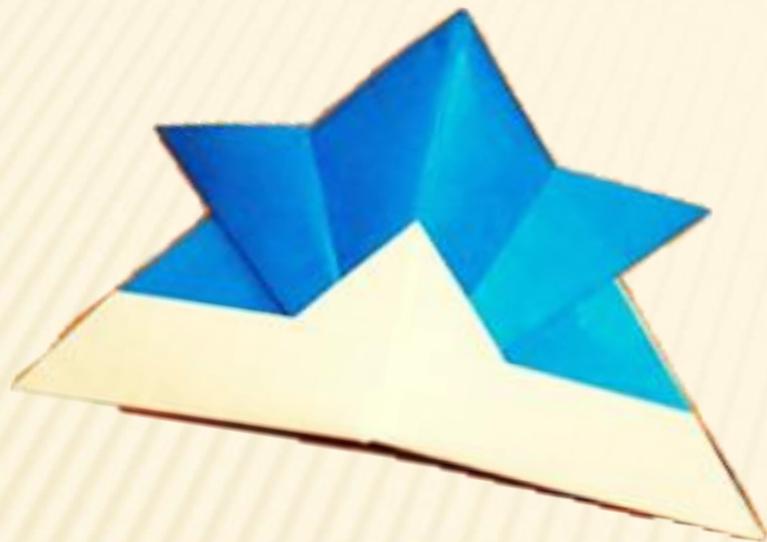
かしわもち  
柏餅

ちまき  
粽

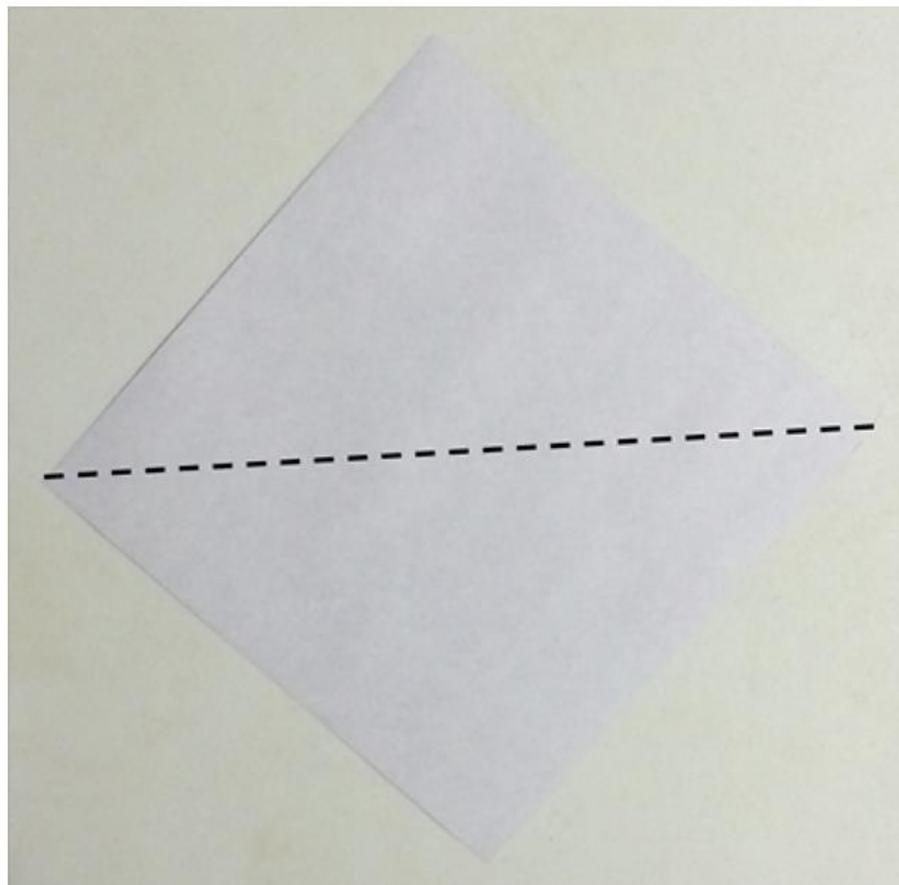


# 【兜（かぶと）の折り方・作り方】

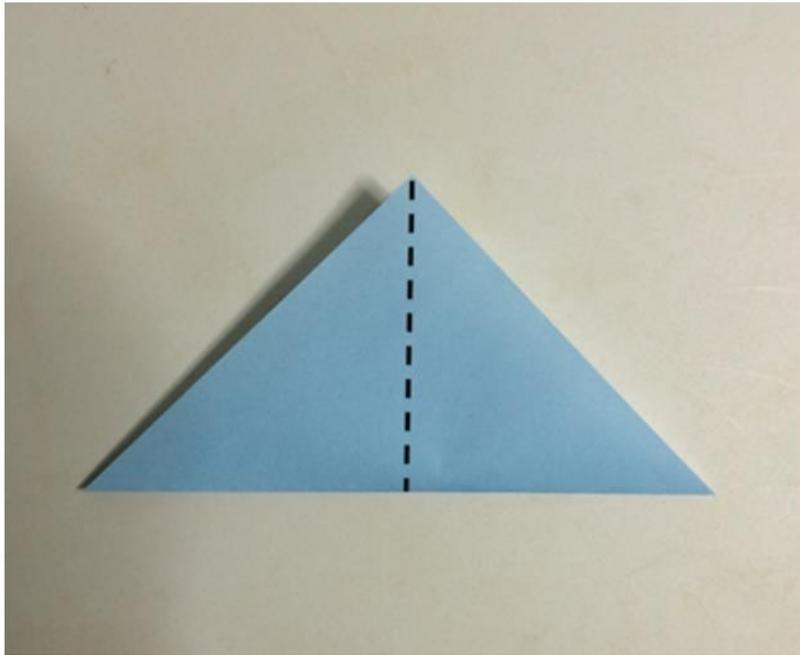
<https://reurl.cc/vgEeM1>



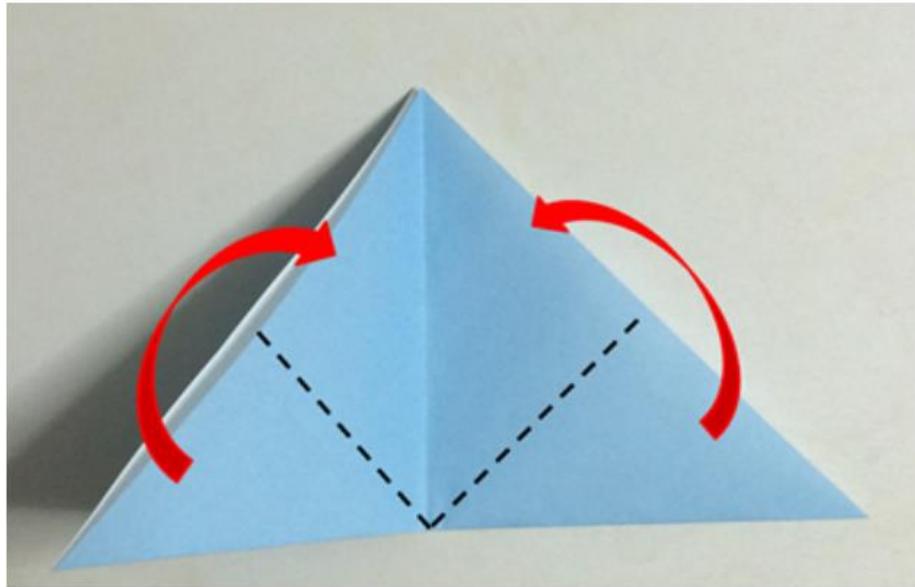
1. 三角形になるように半分に折ります。



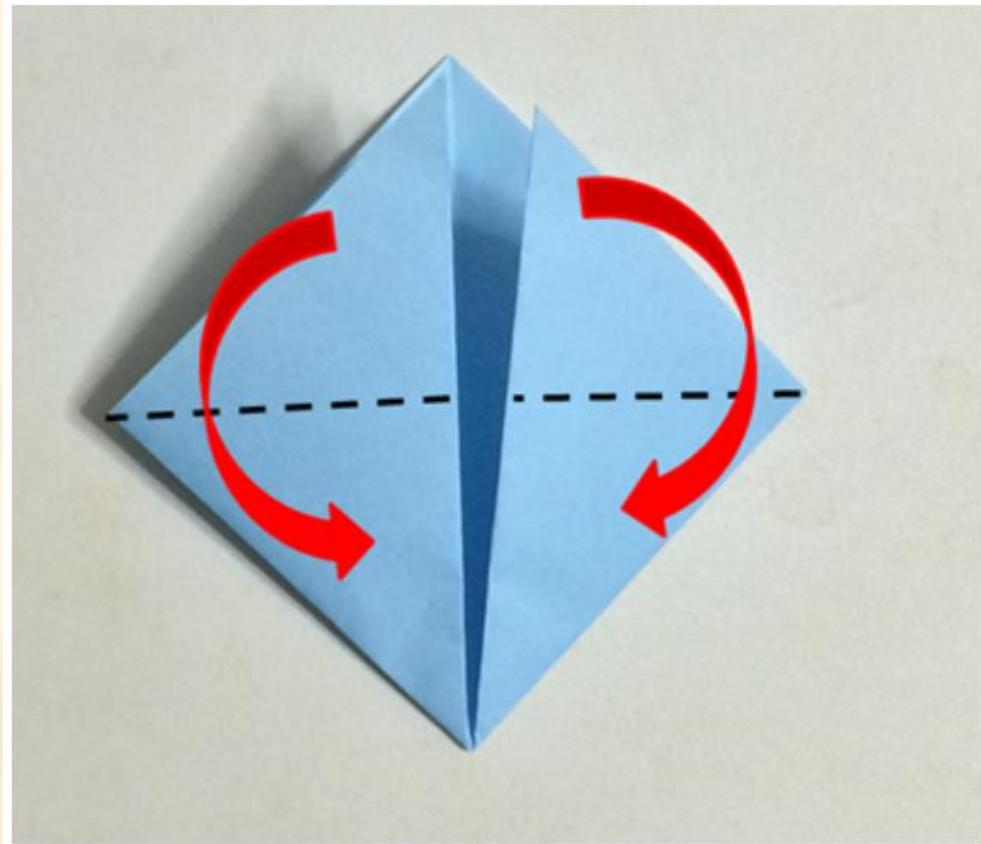
2. さらに半分に折って折り目をつけます。



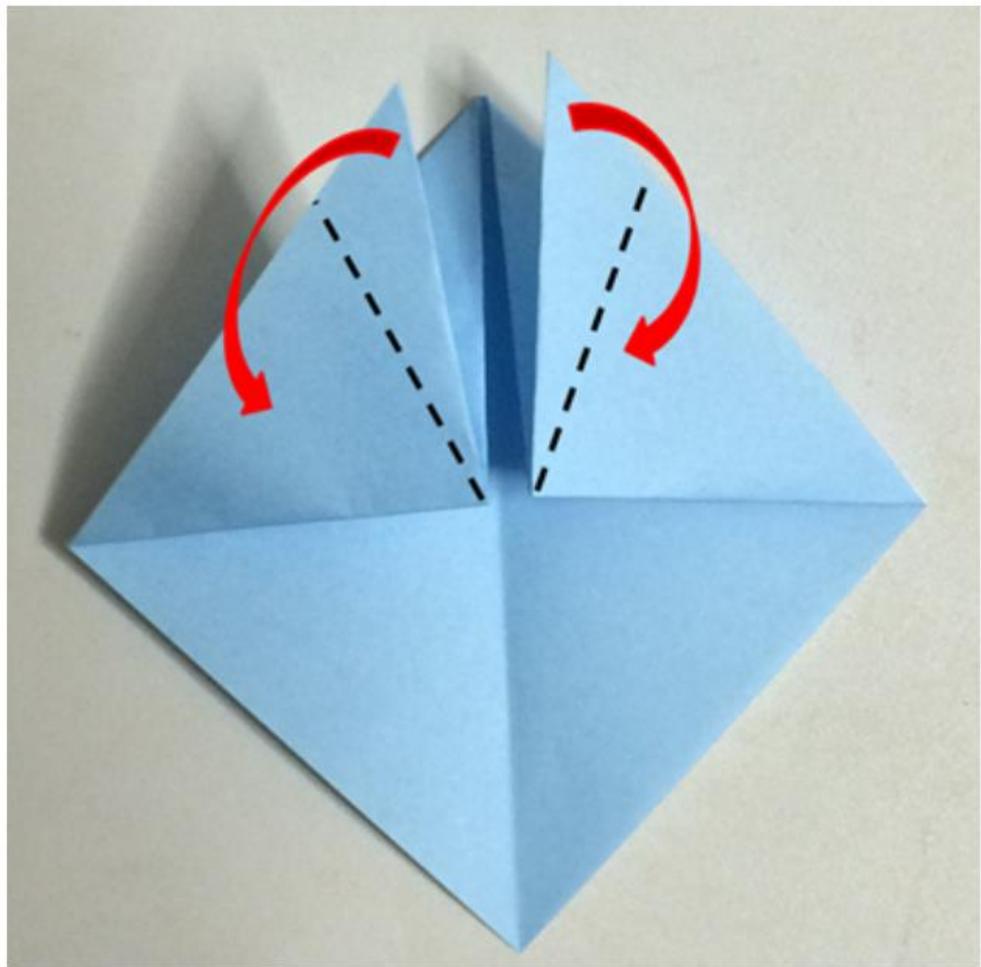
3. 左右の角を上の方の角に合わせて折ってひし形にします。



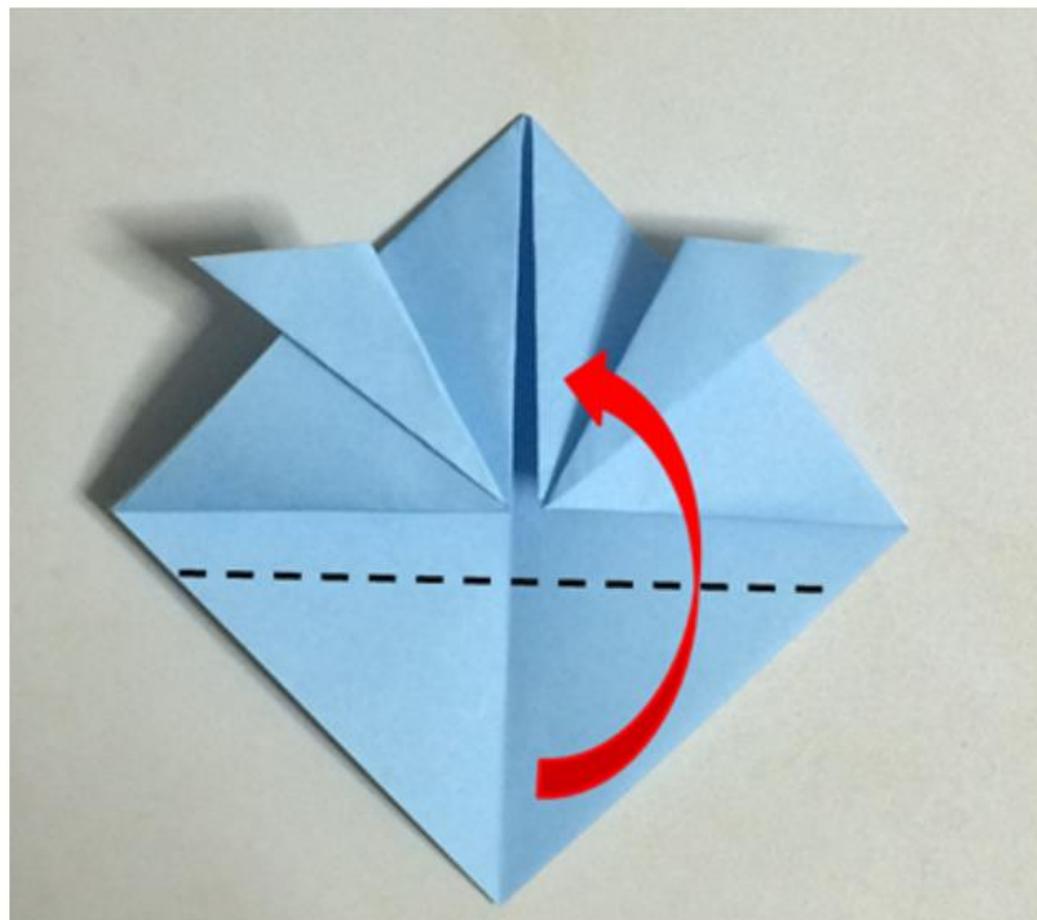
4. 図のように折り返して、折り紙の上下をひっくり返します。



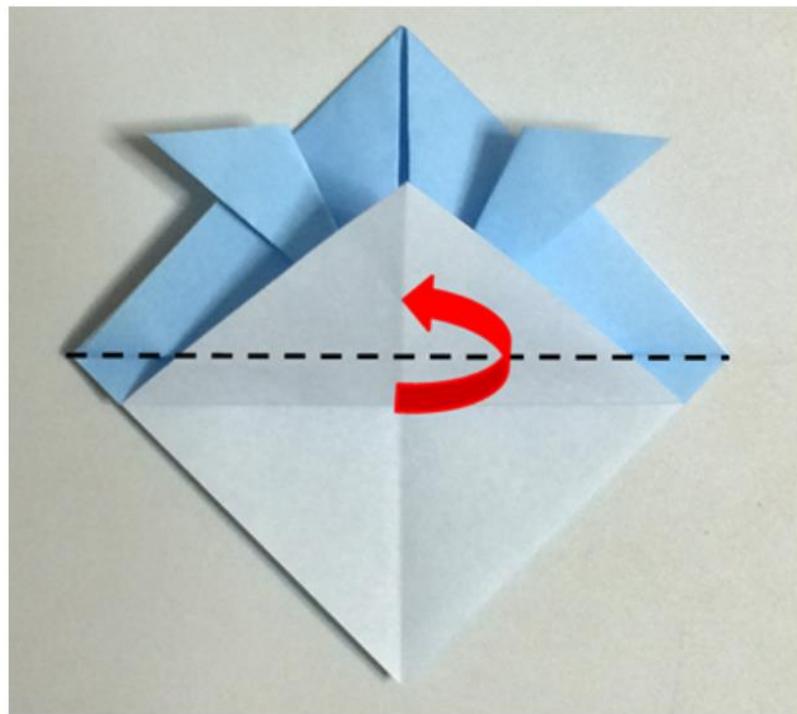
5.図のように、先の方を矢印の方に折り返します。



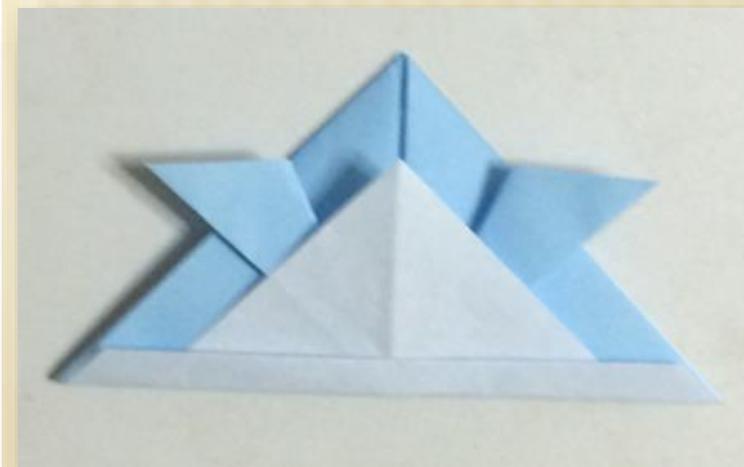
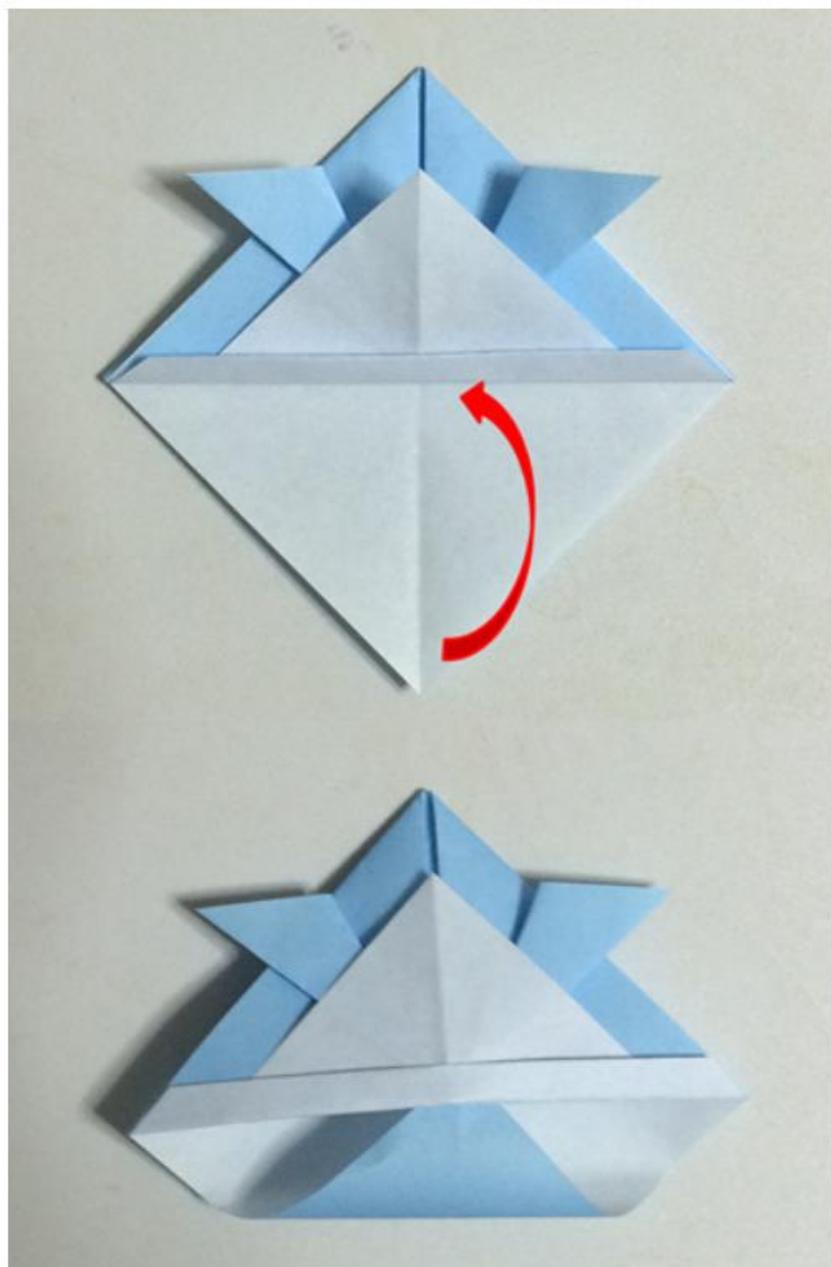
6.下を少し余裕を残して折り返します。



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 + 日本の棚機津女(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。

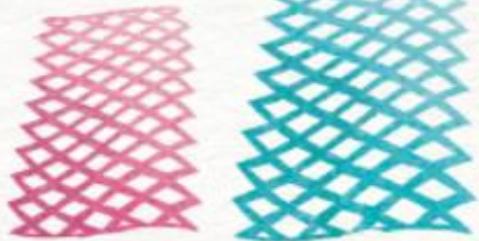


垂下來的部分代表著織女織布時的線，和紙衣一樣有著祈求自己手藝變好的含義外，據說也有避邪的含義

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

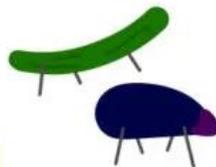
## お盆の準備と流れ

### 盆棚・精霊棚



お供え(果物や故人の好物)

### 精霊馬

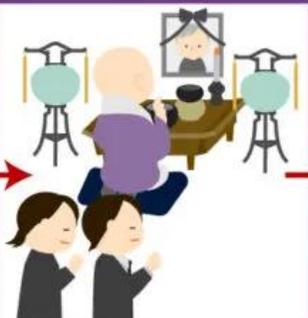


お墓の掃除

### 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。



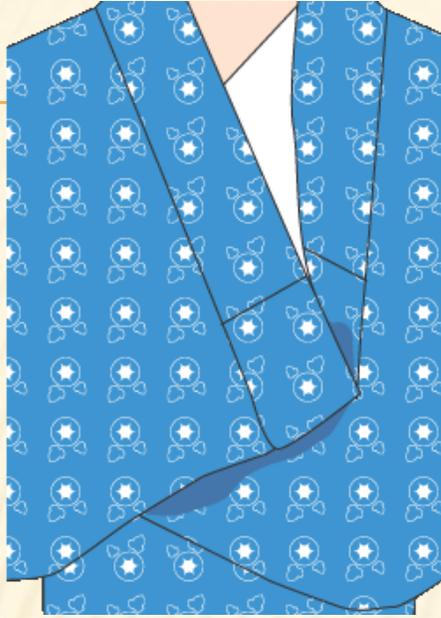
4. 在腰上繫上腰繩。



5. 綁上平結，  
並把多餘的腰繩  
往左右塞到旁邊  
的腰繩裡。



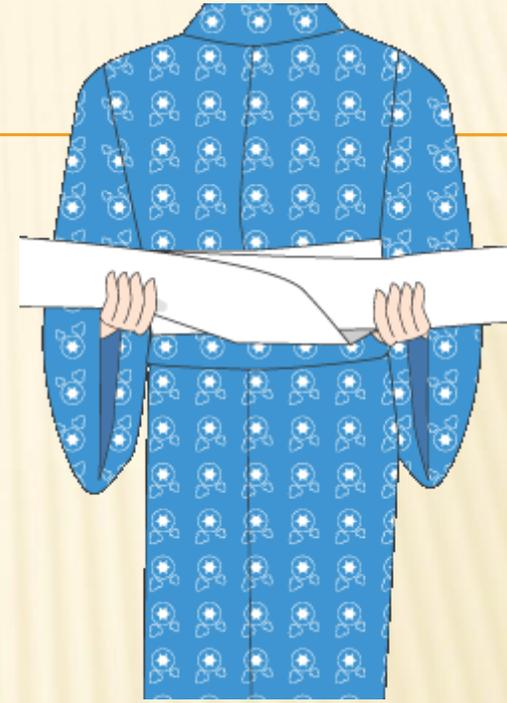
6. 整理前後上  
半身的衣服。



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 せっき  
**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

