



計順市菲華中學舉行聯合國日慶祝活動

計順市菲華中學訊：本校原定於10月25日於五樓大禮堂舉行了本年度聯合國日慶祝活動，因颱風，延至2024年11月4日（星期一）。

雖然經過了一個假期，我校師生熱情不減，揮舞著自製的世界各國的國旗，從歐洲到亞洲，從美國到中國，同學們代表著不同的國家，穿著各具特色又充滿魅力的民族服裝，獻上了一場視覺盛宴，展示了多元的文化。

本次活動中還進行了最佳服裝的評選，陳燕妮校長為獲得最佳服裝獎的同學頒發獎證書並合影留念。

同學們表示這是一個特殊的日子，舉辦本次活動的目的是慶祝聯合國組織多年來所取得的成就，為消除貧富差距、維護世界和平，使國際環境更加的公平、公正而做出的貢獻，更是對未來的展望。

本次活動幫助同學們加深了對聯合國的使命與價值觀的理解，也使同學們認識到了自身的責任，儘管國家、地區之間存在著文化等差異，當今世界還有諸多嚴峻的挑戰，地球是一個大家庭，讓我們團結一致，繼續前進，為創造美好的未來而共同努力吧！



閩南節俗：今日立冬

立冬，是二十四節氣中的第十九個節氣，也是冬季的第一個節氣。立，始也；冬，終也，萬物收藏也。中國傳統上是以“二十四節氣”的“立冬”作為冬季起始，立冬意味著生氣開始閉蓄，萬物進入休養、收藏狀態。

在古代，立冬時節天子要穿黑色的衣服，騎鐵色的馬，帶領文武百官去北郊祭冬神。冬神名叫禺強，字亥冥，《山海經》說他住在北海的一個島上，長相怪異，人面鳥身，耳上掛著兩條青蛇，腳踩兩條會飛的紅蛇。祭祀冬神的場面十分宏大，據《史記》記載，漢朝時要有70個童男童女一起唱亥冥之歌：「亥冥陵陰，蟄蟲蓋減籍斂之時，掩收嘉穀。」意思是說，天冷了，要收藏好糧食。

立冬，是民間「四時八節」之一，在古代，人們會在立冬舉行祭祀、飲宴等活動，作為重要的節日來慶賀。閩南人非常重視祖先，立冬這一天，人們會準備豐盛的祭品，祭拜祖先，表達對祖先的敬意和感恩之情。這天，親朋好友也會互相拜訪，送上祝福，一起品嚐美食，共度歡樂時光。

一候：水始冰

立冬時節，北方地區的氣溫較低，此時的水面上往往會凝結出一層薄冰，這是冬季寒冷的一個明顯標誌，意味著天氣越來越寒冷，水的形態也開始發生變化。

二候：地始凍

立冬之後，隨著氣溫的持續下降，土地也受到低溫的影響，出現凍土現象。在立冬後的一段時間裡，土地的凍結程度會逐漸加深，尤其是在北方的一些地區，地面上會出現凍土現象，這對於農業生產和人們的生活都會產生一定的影響。

三候：雉入大水為蜃

立冬後，野雞一類的大鳥便不多見了，而在海邊卻可以看到外殼與野雞的線條及顏色相似的大蛤。所以古人認為雉到立冬後便變成大蛤了。實際上，這只是一種自然現象的誤解，但也反映了古人對自然變化的細緻觀察和豐富想像。

立冬在閩台兩地俗稱「交冬」，一些地區的人們會在這天精心準備菜餚、水果、糕點等祭品祭拜祖先。祭祀時還要焚化用五色紙做的「經衣」，稱為「送寒衣」，帶著生者對逝者的思念與關懷，體現了閩台地區人民對祖先的敬重和對家族傳承的重視。

有些地區還會做「交冬」。先將糯米蒸熟，然後倒入石臼中，用杵臼反覆舂打糯米，使其變得更加細膩、有黏性。當糯米被舂成糬後，就可以根據喜好添加各種餡料。常見的有芝麻糖餡、花生碎餡等，這些餡料為交冬增添了豐富的口感。做好的交冬外觀圓潤，色澤潔白，散發著糯米的清香。人們會把交冬供奉在神案上祀神祭祖，祈求神靈和祖先保佑

家庭平安、豐收。祭祀完畢後，大家會一起品嚐交冬，分享這份甜蜜與溫暖。同時，交冬還會被作為禮物饋送親友，以表示冬季的開始。

在閩南，有「立冬補冬，補嘴空。」的說法，古人也認為，冬季是進補的最佳時機，可以補充身體的陽氣，增強體質。人們會在這天吃些滋陰補陽，熱量較高的食物，如豬肚、羊肉、鴨肉、牛肉等，有的還會和「四物」「十全」等中藥一起煮來增加藥補的功效。在台灣，立冬這一天，街頭的「羊肉爐」「姜母鴨」等冬令進補餐廳高朋滿座，許多家庭還會燉麻油雞來補充能量。

立冬養生小貼士

立冬後，天氣寒冷，人體需要更多的熱量來維持體溫。因此，應多吃一些溫熱性食物，如羊肉、牛肉、雞肉、鹿肉、蝦、鴿、鵪鶉、海參等。這些食物富含蛋白質、脂肪和碳水化合物，能夠提供充足的能量，同時還具有溫中散寒、補腎壯陽、益氣養血等功效。

冬季雖然以溫補為主，但也不能過于燥熱。因此，在食用溫熱性食物的同時，也應適當食用一些滋陰食物，如銀耳、百合、梨、蜂蜜、芝麻、黑豆等。這些食物具有滋陰潤燥、生津止渴、清熱解毒等功效，能夠平衡體內的陰陽，防止上火。

根莖類蔬菜如蘿蔔、土豆、山藥、紅薯等，富含碳水化合物、維生素和礦物質，能夠提供豐富的營養。同時，這些蔬菜具有健脾養胃、潤肺止咳、清熱解毒等功效，適合在冬季食用。

另外，冬季多喝熱湯，既能溫暖身體，又能補充水分和營養。可以選擇羊肉湯、牛肉湯、雞湯、魚湯等，這些湯品富含蛋白質、脂肪和膠原蛋白，能夠增強體質，提高免疫力。

蔬菜湯、豆腐湯等，這些湯品清淡爽口，富含維生素和礦物質，能夠補充身體所需的營養。

立冬後，應早睡晚起，保證充足的睡眠。同時，要注意保暖，避免受寒。在室內，要保持空氣流通，避免空氣污染。此外，還可以適當進行一些運動，如散步、慢跑、太極拳等，以增強體質，提高免疫力。

立冬·諺語

立冬無雨一冬干。立冬打雷要反春。立冬北風冰雪多，立冬南風無雨雪。立冬之日起大霧，冬水田里點蘿蔔。

立冬·詩詞

立冬日作

【宋】陸游
室小才容膝，牆低僅及肩。
方過授衣月，又遇始裘天。
寸積簾爐炭，銖稱布被綿。
平生師陋巷，隨處一欣然。
立冬夜舟中作

【宋】范成大
人逐年華老，寒隨雨意增。
山頭望樵火，水底見漁燈。
浪影生千疊，沙痕沒幾稜。
峨眉欲還觀，須待到晨興。
瑞鶴仙（壽東軒立冬前一日）

【宋】蔣捷

玉霜生穗也。渺洲雲翠痕，雁繩低也。層簾四垂也。錦堂早近，開爐時也。香風遞也。是東籬、花深處也。料此花、伴我仙翁，未肯放秋歸也。

嬉也。繒波穩舫，鏡月危樓，醻瓊酡也。籠鶯睡也。紅妝旋、舞衣也。待紗燈客散，紗窗日上，便是嚴凝序也。換青氈、小帳圍春，又還醉也。

四犯剪梅花·立冬

【清】趙熙

吹老西風，乍開門、又是一番天地。一色同雲，換千山秋氣。黃花病裡。鎮長守、藥爐風味。宵鶯驚回，嶺梅胎玉，嫩紅香裡。

年年是春陽信暖，甚冬心乍抱，雪天霏絮。夜柝空村，奈無衣何計。新霜雁尾。送哀角、八方寒吹，鶴蚌還持，雞蟲未了，歲華如水。

