



特色民俗體驗增凝聚力 漁村代表盼漁民文化得傳承

龍船扒得快 香港好世界

為了紀念屈原的端午節，今年特別熱鬧，大江南北無處不講賽龍舟，無處不講端午的特色習俗，更出現有旅遊機構推出端午特色民俗體驗項目——製作龍舟、做香囊、尋艾草；有學校師生帶同留學生賽龍舟、製作糉子體驗中國龍舟文化，看來龍舟也「圈粉」。在香港可能有些傳統習俗淡化了，但食糉子、賽龍舟仍舊備受重視，香港漁民重視扒龍舟習俗，有着悠久歷史，他們相信龍舟具有靈性，扒過龍舟全年會順景平安、身體健康！港九新界各區的龍舟賽事展現團結與活力，而國際龍舟賽已成為端午節的重要元素，不僅吸引了本地居民的热情參與，更吸引了中外遊客的目光。

◆香港文匯報記者 焯鈴、小凡、雨竹



◆鄭華明的「同慶龍」長約29米。



▲船頭平時存放在倉庫，比賽時才安裝到龍舟上。



◆香港仔龍舟競渡大賽呈現濃郁的中國傳統和漁港色彩。資料圖片



從前端午節是漁民一年辛勤工作裏的一項點綴和輕鬆時光，是香港漁民祈求出海平安的大日子，漁民會趁節日祭拜天后和海神洪聖爺，裝飾有龍頭的龍舟亦被視為漁民的吉祥物。香港漁村代表聯會執行委員、「同慶」龍舟隊主席鄭華明，家中世代以捕魚為業，他接受香港文匯報記者訪問時分享了香港漁民的端午習俗。

「為什麼漁民那麼重視端午節？鄭華明解釋道：「龍神一向都被漁民視為瑞神，可以化解龍捲風及水龍捲風，傳統流傳至今一句話，『龍船扒得快，大家好世界』，即是豐衣足食及搵到錢意思，所以漁民都非常醉心龍舟運動。」

保留罕見木製大龍

鄭華明自述在六七歲時便對龍舟有濃厚的興趣，五十年來參與到龍舟賽事中，亦擔任過龍舟隊教練，對龍舟賽事如數家珍。雖然龍舟賽事集中在端午節前後，但鄭華明表示，他們2月便要開始為龍舟保養，上油漆，而龍舟隊員的訓練更是一年到頭，一名新手至少要經歷一年的訓練，才可以參加比賽。

本港的龍舟比賽眾多，最讓鄭華明津津樂道的當屬香港仔避風塘的龍舟競渡大賽，他說，這項比賽最早於同治七年（1868年）舉辦，已有150多年歷史。現如今，一些龍舟賽改用現代的玻璃纖維龍舟，且常見於22人的「標準龍」和12人的「小龍」；而香港仔龍舟競渡大賽仍保留木製龍舟，有超過25米長的「大龍」參賽，一條船可容納約50人，極具觀賞性。「2024香港仔龍舟競渡大賽」比賽由區內組織，保留着傳統疍家文化，是本區以至中外人士熱捧的龍舟賽事。

▲安徽老字號「石翼農」利用古法製作的中藥香囊。



端午節文化知多少

一·端午節有幾威水

2005年屈原故鄉的「汨羅江畔端午習俗」進入了第一批中國國家級非物質文化遺產保護名錄。汨羅市的端午節活動五月初一開始到十五日結束，五月初五過「頭端午」，五月十五過「大端午」，五月二十五再過「末端午」歷時半個月，包括在屈子祠舉行大型的祭龍儀式和龍舟競賽、端午詩會、遊江祭屈原儀式等活動。2009年更被聯合國教科文組織列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》，為中國首個入選世界非物質文化遺產的節日。

二·最多別稱的節日

端午節名稱眾多，各地方都有不同名稱，如龍舟節、重午節、端陽節、端五節、重五節、當五汛、天中節、夏節、艾節、上日、五月節、菖蒲節、天醫節、草藥節、午日節、地臘節、正陽節、龍日節、糉子節、五黃節、詩人節、躲午節、解糉節、端禮節等。至於常見的「端午」一名，最早見於晉代周處的《風土記》「仲夏端五，烹角黍」。

三·端午節的習俗

端午節的習俗許多源於禳毒、驅疫、避邪，所以龍舟進行祭祀、游龍舟水、吃糉子、掛菖蒲、食「五」食品等背後都有其含意，不少在香港也較少人跟隨做了。

「游龍舟水」

屬較多人做，人們相信游龍舟水有祈福、改變運程及辟走邪氣等作用，可帶來好運，有助吸收財運。有些人還會選這天去游泳，帶孩子去「浸浸」龍舟水，可以辟邪和使小孩子身體健康，快高長大，還有些地區要在端午節正午時分取水，稱為「午時水」，俗信具有祛除疾病、延年益壽之功效。

吃糉子

在香港，吃糉子是端午節不可或缺或應節項目，無論是在家手作的糉子或是商店的現成品，製作方法都大同小異。加上，現在仍有不少家庭主婦包糉子給家人吃，以凝聚家庭各成員。

食「五」食品

不少地區皆有於端午節吃以「五」這數字統稱的五種食物，江浙及黃山一帶有端午節吃「五黃」的習俗。五黃指黃瓜、黃鱔、黃魚、鹹鴨蛋、雄黃酒。黃瓜清熱解毒，生津止渴；黃鱔、黃魚補中益氣，用於脾胃虛弱；黃酒驅寒祛濕，用薑絲煮黃酒更增強暖胃效果。「五紅」是紅燒黃魚、紅燒豬肉、苜蓿、鹹鴨蛋和河蝦；以蘇州為代表的江南水鄉則於端午吃「五白」，即白切肉、白斬雞、白豆腐、白蒜頭、茭白。廣東及香港等地區有吃五豆粥（或稱五色豆粥）的習俗，傳說可以辟邪，而根據中醫學，五色豆有清熱解毒、健脾胃之效。江西有早餐吃「五子」的習俗，即糉子、包子、雞子（雞蛋）、菓子（薑頭）、蒜子，亦有「五子登科」之寓意。

掛菖蒲

芳香類植物如菖蒲、艾草、蘭草等經常出現在端午節相關的節俗，與禳毒驅疫有關。人們常把這些香草掛於門上，稱為「懸蒲艾」，組合為菖蒲、艾草、石榴花、蒜頭和龍船花。

立蛋或錢幣

南方部分地區及台灣在端午有立蛋或錢幣的習俗，每到該日正午，民眾會爭相把蛋或錢幣直立於地板，據說端午節陽氣最重，可使雞蛋直立，只要能立著，代表吸取了天地的陽氣，會得到一年的好運。

從祭祀到體育運動 港九新界賽龍舟有故事

端午節於香港主要是舉行龍舟競渡，香港龍舟競渡演變從扒龍舟祭祀到體育運動——國際龍舟賽都有歷史淵源，而且與鄰近灣區的城市有密切關係。例如在深圳有稱為「扒皇舟」的特色、習俗。相傳南宋景炎二年（1277年）四月，宋帝昺逃至新安縣九龍土瓜灣（今屬香港），不久到端午節，宋帝昺觀看了當地扒龍舟，一時興起，就以護駕有功為名賜黃銀巨型羅傘給鄉民，此後每年端午賽龍舟鄉民必奉御賜羅傘置於龍船之中，這種龍船被尊稱為「皇舟」。

後來由於扒龍舟變成賽龍舟，羅傘影響競賽速度，撐羅傘的習俗才逐漸消失。

香港亦有「扒夜龍」的習俗，即在端午節前夜扒龍舟；廣東惠東七姓村的「扒夜龍」是為了紀念南宋末年該村村民救宋帝昺有功。

香港東區北角七姊妹泳棚附近1919年開始舉辦端午龍舟競渡，之後一直維持至香港日佔時期才停辦。日佔時期結束後，由於七姊妹泳棚一帶進行填海工程，不能再舉辦大型龍舟賽，只有一些漁民自發舉行的小型競渡，部分人就轉往其他地區如柴灣、筲箕灣等。

香港大澳更舉辦別具地方特色的「龍舟遊涌」，這項帶有宗教色彩的端午傳統活動已有逾百年歷史，並於2011年獲列入中國國家級非物質文化遺產代表項目名錄。「龍舟遊涌」儀式在五月初四早上，人們會前往大澳各主要廟宇請神，端午節當天早上會把神像放在龍舟上巡遊各水道，沿岸居民焚香拜祭，為水陸居民祈求平安。



◆市民在尖沙咀東部海濱觀賽。資料圖片

安，神艇巡遊完畢就會送神回廟。現時這項活動由大澳三個傳統漁業行會包括扒艇行、鮮魚行和合心堂舉辦。

現時端午節當日香港多個地區皆有龍舟賽以及利用龍舟祭祀還神，包括香港仔、淺水灣、長洲、南丫島榕樹灣、屯門、沙田城門河等，而於每次的龍舟賽前均會舉行「放紙龍」儀式，祈求平安。

此外，20世紀中期開始有非華裔人士參與，如赤柱於1960年代後期開始有外籍人士參與龍舟賽；於1976年香港旅遊協會及香港漁民聯會開始於端午節後舉辦香港國際龍舟邀請賽，並將龍舟推廣成國際體育運動。



◆赤柱國際龍舟錦標賽。資料圖片

香港良好習俗：端午不忘敬老

隨着時代的變遷，香港的端午節不再只是紀念屈原的活動，也變成送祝福和分享福氣的節日。參與或觀賞聲勢浩大的賽龍舟、觀看引人入勝的海上無人機表演等，令香港的端午節文化愈發熱鬧且溫暖。有不少人會與親朋好友分享糉子，也有人在藉這個機會為長者打造溫馨的餐飲聚會，與慈善機構合作為老人家們營造暖心的端午記憶。這可算是新的良好習俗。

譬如中國美術家協會會員麥羅武的慈善基金會，就於前日聯同明歌知欽慈善基金，在九龍灣主辦「2024敬老聯歡賀端陽」活動，邀請50桌來自香港樂心會、關愛之友協會、基督教宣道會樂長者睦鄰中心、基督教宣道會利福長者鄰舍中心、循

會黃大仙耆樂會所（竹園），以及麗卿耆友護愛會的長者共享午餐、送糉子、送利是。兩位到場的百歲老人——曾漸（112歲）、黃東平（101歲）仍非常精靈，好狀態更是引起現場眾人的感慨。曾漸表示自己有每天喝茶的養生習慣，黃東平的健康秘笈則是運動。

麥羅武在中國傳統大節會設宴款待長者，讓他們開開心心的想法源於他母親的八十大壽。那是2000年，為向麥羅武的母親表示祝福，100戶鄰居送來了慶生禮金。那時的麥羅武想，母親一生不識字，也為撫養孩子辛勤付出了多年，因此他想通過招待更多長



◆前排的曾漸與黃東平兩位百歲老人共迎端午。攝：雨竹

者的方式，為社會作貢獻、傳達自己的善意與關懷，更重要的是，向母親的偉大表示感恩。到2004年，麥羅武開設了第一場敬老大會，因為其慈善基金會零行政費，得到不少同是有人心捐款一齊做敬老活動，並一直延續至2024年。敬老大會更曾招待過150桌長者，義工也都是自費參與活動，以兌現「渡人渡己」這個概念。

另外，為支援「留港長者」，香港中華煤氣有限

公司與香港基督教服務處舉辦「糉有你心」包糉活動，由義工隊陪伴逾五十位「留港長者」一起包糉，歡聚一堂，共度端午佳節。透過與義工及其他長者互動，讓「留港長者」感受節日的溫馨暖意，提升幸福感。獨居的陳婆婆認為包糉活動很熱鬧，「過節時間子女不在香港感覺特別寂寞，今年一大幫人一起包糉有傾有講，感謝義工及同組的老友記一起合作包糉，特別開心。」