

新春洗禮

容祖兒透露她在年三十晚是不會洗頭：「因為細個已經聽講話年三十晚唔可以洗頭，仲要到新年唔知隔幾多日先可以洗頭，細個會跟到足喎，現在當然唔會啦，只會年三十晚（唔洗），其他日子洗少一日都唔掂呀！」她亦稱會買一套紅色內衣褲在大年初一穿着：「最好由內到外都全身紅色囉！」當天她還會食齋，而她本身也比較喜歡食菜。

黃宗澤過年有個小習慣，就是其母一定會準備一煲碌柚葉水給他洗澡，而年初一就不准他洗頭。

周吉佩說：「我初一唔洗頭，如果非洗不可，

就用碌柚葉。小時候係用碌柚葉煲水，現在改成掛在花灑上，方便好多。」並表示：「年初一第一餐一定會食南乳齋煲，十幾年來，每年岳父都會煮畀我哋食，非常期待。」

赦嘉年過年的習俗就是大年初一不洗頭，但會用碌柚葉煲水洗澡、洗臉，象徵洗走過去一年的霉氣。祖籍海

豐的他每逢過年會食家鄉菜「冬節鴿」。另外，以前過年他又會食海豐魚蛋，還有一踏入大年初一，媽媽就會搓湯丸，雖然湯丸內只有一小片糖，但好味。



張與辰

辭舊迎新

來自馬來西亞的張與辰分享：「初一一定從內到外穿全新衣服，唔一定係紅色，但一定要新，係家傳習俗，因為馬來西亞有個說法，初一至十五穿得多好，嗰年就會過得多好，所以我至少準備7套新衣，從初一到初七『人日』，討個好意頭。」他還提到家鄉新年必吃炸芽菜片，笑說不是因為寓意，純粹因為好吃。

傅嘉莉說：「每年新年前我一定要大掃除，現已經整理好三箱衣服準備寄畀朋友，或捐畀慈善機構。舊的鞋襪和內衣褲會丟掉，再買新的嘅新年期間穿，係我自己的傳統，新衣服唔一定追求，但貼身衣物和襪子一定會睇呢個時間換新。」

戴祖儀會在年廿八洗邋邋，將舊的東西、不要的垃圾丟掉，等於將過去的衰運一次過清走。她家裏還有個新年習俗，就是年初一不可以吃粥，一家人吃飯要吃得比平日豐富，最好穿得紅啱啱。至於她的禁忌則是年三十晚不可以洗頭。

支譽儀新年前一定要大掃除，至於年初一就會包餃子和不可以亂發脾氣。

新春習俗展現濃厚的傳統

文化氛圍，記者訪問了25位藝人，他們分享各自的過年習俗。容祖兒、黃宗澤、周吉佩、赦嘉年等人遵從「初一不洗頭」，寄望新年吉祥順遂；張與辰、傅嘉莉、戴祖儀等強調大掃除、穿新衣，寓意辭舊迎新；衛詩雅、邱傲然、鄭希怡等重視家人團聚；余詩曼、譚嘉儀等則以鮮花添喜氣。

遵從賀歲傳統 藝人祈求好運

花開富貴

余詩曼表示：「新年一定會家中擺放許多鮮花，尤其是蘭花，有時也會買年桔。我會親自去花墟挑選，因為咁樣先能看到喜歡的花形和顏色；每年我都會選唔同顏色的蘭花，看心情、看眼緣。」關於禁忌，她笑說：「無特別，只希望掃地時唔好掃到我的腳。我平時就怕別人掃地掃到腳邊，會立刻縮起來。不過新年本來就唔掃地，通常過咗年初三才會掃。」

連詩雅說新年一定要去拜年，丈夫陳家樂則表示必定會去行花市：「因為

家人住沙田，附近就有大型花市，每年都會和家人一起去，我每年都會幫麻麻買盆桔捧回家。」連詩雅聽了隨即附和：「好呀！今年全家一起去，既能傳承習俗，女兒仲未行過花市。」連詩雅還分享自己從小到大的習慣：「從年初一到年初三，我都會穿紅色內衣褲。和家樂在一起後，當然也替他準備，現在是一家三口一起『紅啱啱』。」

譚嘉儀自言每年皆行年宵：「我會買桃花增強人緣，也會買蘭花放在家中，因為很有新年氣氛。」



余詩曼

聚首一堂

衛詩雅家族大，農曆年初一會到父母家拜年食盆菜，她父母兩邊家人合共有近百人，會很開心熱鬧地聚首一堂過年。今年亦是衛詩雅結婚後第一個新春，她表示婚前也有派利是，用的是印有「衛」字的利是封，至於今年則要跟老公姓改用「周」字：「我已經買過一啲新利是封，但感覺個『衛』字特別啲，都好想用返。而就算我派雙封利是，都應該要用晒『周』字！」她還透露今年派給小朋友的利是都很特別：「裏面係遊戲儲值卡，佢哋一定會好鍾意，收到會好開心！」

MIRROR 成員邱傲然（Tiger）說：「新年一定要全家一齊食餐飯，仲要食得開開心心、舒舒服服；而團

年飯和開年飯都必定有髮菜、冬菇、鮑魚、海參呢啲意頭菜。」他笑言自己沒有穿紅衣的習慣，但強調新年絕不發脾氣：「新年要和和氣氣。」

鄭希怡年初一一定和家人一起過，要向父母拜年：「我哋上海人有習俗要一起做蛋餃，用雞蛋白豬肉做成餃子，寓意像金元寶一樣年年有餘、恭喜發財。」

賴慰玲新年一定要穿新衫跟父母拜年：「一家人在一起就係最幸福！」

陳凱琳說：「過年一定要一家人食開年飯，一大班親友在一起就是一年最好的開始，另外新年都唔可以鬧交。」

步步「糕」升

龔嘉欣過年一定要食糕，代表步步高升，而在年初一她就不會掃地。

何廣沛每逢過年一定會食很多糕點：「因為媽媽和婆婆都做得一手好糕，所以過年我都會儲肥自己。另

外，過年前一定唔可以忘記大掃除，通常每年只有這段時間去整理家中雜物，如果唔打理會再累積到下一年，就會唔吉利。」

馬德鐘表示新年一定要食蘿蔔糕。

賴彥好表示：「新年一定要食蘿蔔

新春禁忌

周家怡每年一到年初一一定會向父母斟茶拜年。至於她的新年禁忌就是新正頭絕對不可以買鞋，並分享親身經歷：「我真係試過有年新年買鞋，以為係美國嘅outlet買對鞋會冇事，點知嗰年真係唔係幾好，全年有咩工開，收入自然又唔好，連身體都唔好，所以我現在新正頭一定唔會買鞋。」

陳曉華說：「過年要食年糕和拜

何廣沛



糕！我從小就特別喜歡，平時和家人飲茶都會食，新年更必食糕點，寓意步步高升。喜歡的程度，可以一個人食完一底蘿蔔糕，尤其喜歡料足、多蘿蔔絲和蝦米的，如果是親手做的愛心蘿蔔糕就更喜歡。」

年，一家人大大小小一起玩，而我也相信傳統，年初一唔可以洗頭，新正頭唔會買鞋和唔可以講個『輸』字。」

栢天男未回港發展前，一直在澳洲生活，但每年踏正月初一零時，他都會跟父母視像拜年；而在初三赤口的日子，他都會特別控制一下自己的情緒：「因為可能新年過得興奮得滯，又或者唔夠瞓，都盡量要控制下情緒唔好鬧交！」此外，他在新年期間整整一個月都不會剪頭髮。

龔嘉欣



高海寧



懶覺禁忌

高海寧分享家中習俗：「年初一唔能夠懶覺或晚起，要比平時更早起床，這樣新的一年才會更好，所以我會早上八時起床，精神奕奕、打扮整齊去拜年。另外，新年一定要派利是，因為很開心，把歡樂帶給大家很重要，大家開心，嗰份正能量也會回到我身上，我也就跟著開心。」

關楚耀說：「從小到大我家都有個奇怪習慣，就係年初一唔可以睡午覺，媽媽說如果睡了午覺就整年都很懶。」



周家怡