

穆斯林齋戒月的日與夜



利哲宏指香港穆斯林的日常生活備受全社會包容。

香港有多達30萬名穆斯林居民在這片土地落地生根，當中既有土生土長的非華裔人士，亦有約5萬名華裔穆斯林，他們十年如一日，每日進行5次禮拜，日常踐行「和平、愛、尊重」等核心價值。為了讓市民加深了解他們的文化底蘊，九龍清真寺4月25日上午11時至下午4時30分舉行開放日。在港土生土長的巴基斯坦裔穆斯林利哲宏（Rizwan Ullah），接受專訪時分享伊斯蘭教最具特色的習俗——伊斯蘭教齋戒月（Ramadan）。他表示，伊斯蘭教徒在為期30天的齋戒月，從日出至日落，都會完全禁食禁飲，藉此反思人生、體會貧困者的艱辛，並更加珍惜日常。



利哲宏帶記者參與土瓜灣區內的主麻日禮拜，信眾虔誠跪拜祈禱，非常莊嚴。

利哲宏帶香港文匯報記者參與土瓜灣區內在星期五舉行的主麻日禮拜，現場坐無虛席，無論貧富、膚色、國籍，皆肩並肩站成一排排，人人虔誠跪拜，非常莊嚴。利哲宏表示，穆斯林的日常禮拜靈活便捷，即使在工作場所或外出公幹，花約5分鐘即可完成一次，從未成為生活負擔。此外，大家也視清真寺等為社群聚集地，平時有空都會多去，大大促進了穆斯林的社群聯結。

「香港的各大清真寺等都歡迎世界各地穆斯林、香港市民、旅客參觀，只要穿着得體，符合相關禮儀，尊重儀式，歡迎大家多到訪認識穆斯林。」利哲宏說。他以自己為例，從小遵循伊斯蘭教傳統的五大支柱：念誦信仰真主與穆罕默德為最後先知、每日5次禮拜、每年齋戒月斷食、天課（將收入2.5%捐贈窮人）、一生至少一次朝覲麥加。

回曆第九個月 為期約30天

每年回曆第九個月是伊斯蘭教齋戒月，今年按公曆計算，齋戒月由2月中至3月中，為期約29至30天，實際日子會因應各地新月出現而略有不同。

利哲宏表示，開齋餐（Iftar）溫馨而特別，本地的清真餐廳都會特地將雞肉、黃豆等慢煮數小時，烹調成南印度風味的哈里姆雞粥（Haleem），象徵團結與分享。而在齋戒月後的開齋節（Eid al-Fitr）與宰牲節（Eid al-Adha）期間，全港穆斯林、多國領事館，以及很多宗教團體與非政府機構常會舉辦派對，邀請各界參與，促進文化交流。

日常以做好事幫他人為本

香港穆斯林的日常生活習慣也極富特色，穆斯林在飲食上嚴守清真（Halal）；服飾講求端莊整潔，強調乾淨衛生，夏天也會穿短袖上衣與長褲，而非中東沙漠環境下的長袍，依然保持謙遜；學校亦展現包容，容許穆斯林女生可穿長褲代替校服，或戴頭巾上課。

日常禮拜方面，除了可到全港6座清真寺，全港多區亦設有多個不同禮拜場所，男女信徒雖分區禮拜，精神卻高度一致，都是以「順服真主」（Submission to God）為核心，透過朗讀《古蘭經》獲得心靈平靜。

這塑造他日常生活以「做好事、幫助他人」為本，不論對方背景、宗教、社會地位，亦影響了他的職業選擇，投身教育界與社區服務。「信仰賦予的強韌抗逆力、解決問題的積極態度，以及更廣闊的同理心，以『為社會出力』為精神動力，視服務為信仰的延伸。」

香港的宗教自由受到基本法和相關法例保障，穆斯林的日常生活備受全社會包容、尊重、接納與欣賞。本身是九龍城區議員、香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學副校長的利哲宏表示，這些信仰自由基石讓穆斯林在香港不僅被尊重，更廣受公共服務體制接納。

「穆斯林在香港『和而不同』的氛圍下發展至今，一直以包容精神為本，即使穆斯林在世界各地會有不同派別為主導，在香港卻從未『Highlight』（突出提及）」，即使信奉教義的角度不一定完全相同，大家都不分彼此，只視自己為香港穆斯林一體，從不走向極端，充滿正能量，與其他信仰並肩前行，是香港珍貴的資產。

利哲宏期望香港社會各界繼續與穆斯林合作舉辦更多跨文化活動，進一步推廣清真認證，歡迎中小學更多參觀清真寺等，鞏固香港作為穆斯林友善旅遊目的地，也讓港青認識香港的多元宗教。

穆斯林日常可到全港6座清真寺禮拜。圖為九龍清真寺。



伊斯蘭教

Q：伊斯蘭與穆斯林有什麼區別？

A：伊斯蘭是宗教的名稱；穆斯林則是信奉伊斯蘭的教徒之統稱。

Q：伊斯蘭教的始創人是誰？

A：穆罕默德。

Q：伊斯蘭教發祥地在哪裏？

A：麥加，位於沙特阿拉伯境內，是穆罕默德的出生地。

Q：伊斯蘭教的經書是什麼？

A：《古蘭經》（又譯《可蘭經》）；阿拉伯語意思為「誦讀」，共有30卷114章6,236節，約為新約聖經四分之三篇幅。每一章以一個阿拉伯詞語作為名稱。穆斯林認為《古蘭經》是他們真主安拉的話語，透過大天使吉卜利里（聖經譯為加百列）傳授給穆罕默德。

Q：齋戒月是什麼？

A：齋戒月是伊斯蘭曆法的第九個月，阿拉伯人稱之為Ramadan，視為一年中的聖月。在齋戒月期間，穆斯林要在晨禮（Fajr）至日落前齋戒，直到日落後昏禮（Maghrib）叫拜聲響起，才得以開齋。禁食的原意是贖罪，讓自己完全沉浸於宗教信仰之中，透過專注於閱讀《古蘭經》與禱告進行自我反思，接受真主傳遞的精神。

Q：香港有多少穆斯林？

A：約30萬人口（2024年數據）。

港產穆斯林女校長：伊斯蘭教尊重女性

「香港社會有些人誤以為伊斯蘭教對女性有歧視，但事實卻是相反！」伊斯蘭教維善紀念中學校長、東區區議員何秀賢日前接受香港文匯報專訪時表示，伊斯蘭教強調女性在家中的核心角色，丈夫應疼愛妻子、尊重她們的意見，亦特別強調孝順母親，因為母親懷胎十月、辛勞養育。正是這些細膩的人文關懷等，使得在傳統中國人家庭成長的她，在接觸過不同信仰後，選擇信奉伊斯蘭教。「生活在香港這個多元社會，不同宗教、文化都可以在尊重中互相輝映，希望社會各界多了解伊斯蘭文化的親切包容，共同促進友愛和諧。」

回憶自己的信仰之路，在香港土生土長的何秀賢表示，自己早在學生時代已研究過不同宗教，到踏入社會工作後，開始深入了解伊斯蘭教，發現其堅定信仰，與自己內心深處所追求的價值觀高度契合。「伊斯蘭教極重視家庭、孝順父母、尊重長幼有序、鼓勵追求知識等。事實上，這與中國傳統孝道有相通之處，不存

在文化衝突。」

戴頭巾不是外力強迫

「外界常誤解伊斯蘭教重男權，事實卻相反！」何秀賢舉例，比如穆斯林視男性的收入屬於整個家庭，女性的收入則屬於自己，男性不可強迫妻子拿錢出來；女性是否外出工作，取決於其個人能力和意願，而非強制；女性戴頭巾也不是外力強迫，而是女性與神之間的個人選擇，體現自由與虔誠的統一。

談到親友當年得悉自己選擇信奉伊斯蘭教時，何秀賢坦言，父母初時曾因穆斯林的飲食禁忌和戴頭巾等生活習慣變化而反對，如今父母已逐漸習慣，甚至會主動到超市買清真肉（Halal），一起煮飯聚餐；兄弟姐妹、朋友則相對開放，即使會有些朋友知道後就不再聯繫，但更多人選擇理解，認同不同宗教不應影響感情。

何秀賢表示，多元包容長久以來是香港的核心價值，隨着特區政府近年積極推動國家「一帶一路」倡議，吸引更多穆斯林國家



何秀賢（前排左二）與不同族群的女性穆斯林一同參加齋戒月活動。

人士來港，相關議題在社會討論增多，清真認證餐廳增加，全社會更注重新疆友好環境，而香港各大宗教亦長期有跨宗教交流活動，持續促進理解。

談到香港職場，何秀賢表示，穆斯林每天需進行5次禮拜，在一般辦公時間，通常只涉及午餐或下午茶時間兩次，每次約5至10分鐘即可完成，相信只要與僱主溝通、尋找合適空間，大多能獲得理解。

然而，亦有穆斯林女士求職者在面試時因戴頭巾被問及是否可摘下，拒絕後未獲聘用，反映穆斯林融入社會方面仍有提升空間。她認為，香港社會要繼續合力推動更多宣傳教育，特區政府應鼓勵更多政府設施及大型商場增設小型祈禱室，支持清真食品普及，這將大大便利本地穆斯林和世界各地訪客，既鞏固香港宗教自由的社會價值，也能提升香港作為國際城市的形象。