

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

體育學系博士學位論文

臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動之研究



研究生：呂宏進

指導教授：張少熙

中華民國一〇四年六月

中華民國臺北市

臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動之研究

2015 年 6 月

研究生：呂宏進

指導教授：張少熙

摘要

本研究旨在探討臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動的起源、現況及內容比較，並分析其類型、特性、意涵、功能及信仰等。研究方法係採用「文獻分析法」、「比較法」及「歸納法」。

根據上述研究目的，本文主要研究結果如下：

- 一、三大傳統節日各有不同的起源，且展現出相異的節日休閒活動現況。
- 二、三大傳統節日休閒活動的內容透過飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等五大類來比較，以瞭解其異同與結果。
- 三、三大傳統節日休閒活動類型主要有運動性、娛樂性、社交性及特殊性等四類，其特性則有傳承性、民族性、群體性、宗教性、祈願性、規範性、非常性、變異性、可行性及多樣性等十點。
- 四、三大傳統節日休閒活動的社會功能則有調節身心與情感宣洩、凝聚親族情感與維繫社交關係、滿足工商社會娛樂需求、促進社群整合與穩定社會規範及發揚民族精神與維護節日文化等五項功能。
- 五、三大傳統節日休閒活動民間信仰主要有原始宗教、古典宗教及現代宗教三種，其信仰心理分析則有祀神崇敬祈福心願、祭祖懷親尋安心理、畏鬼辟邪無禍心態、重視親情團聚情懷及追求福祿壽子目標等五項。

關鍵詞：飲食、祭祀、辟邪物、社會功能、民間信仰

A Study of Leisure Activities for Minnan People on the Three Great Traditional Festivals in Taiwan

June, 2015

Author: Lu, Hung-Ching

Adviser: Chang, Shao-Hsi

Abstract

The purpose of this study aimed to discuss the origins, current situations, comparisons on the elements, types, traits, meanings, functions, and beliefs, under the theme of the three great traditional festivals for Minnan people. Research methods of this study included documentary analysis, comparison method, and inductive method. Based on the above research purpose, main findings were summarized as follows:

1. The major origins of three great traditional festivals were different and there were diverse leisure activities.
2. The understanding of three traditional festivals was through the elements of comparison and contrast on diets, amulets, folk tales, folk songs and proverbs, and worship.
3. Four types of leisure activities on three great traditional festivals included sports, entertainment, socialization, and specialty. The main traits were made up of inheritance, nationality, community, religion, prayer, norm, specialty, variation, feasibility, and diversity.
4. The social functions of these festivals were inclusive of improving physical and mental health, strengthening relationship among members of the same clan and maintaining social relationship, satisfying entertainment needs, reinforcing group connections, stabilizing social regulations, glorifying national spirits, and preserving the culture of local festivals.
5. The folk beliefs of leisure activity on three traditional festivals mainly included primitive religion, classical religion, and modern religion. The psychological analysis of the folk beliefs of these festivals were composed of worship to Gods and wish for blessings, ancestral worship to seek comforts, fear of ghosts to escape from disasters, emphasizing the feeling of kinship reunion, and wishes to pursue luck, fortune, longevity, and descendants.

Keywords: diet, worship, amulet, social function, folk belief

目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目次.....	iii
表次.....	v
圖次.....	vi
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與目的.....	1
第二節 文獻回顧與探討.....	3
第三節 研究方法與流程.....	12
第四節 研究範圍與限制.....	15
第五節 研究的重要性.....	15
第六節 名詞解釋.....	16
第貳章 傳統節日與休閒活動基本概念.....	18
第一節 傳統節日的意義.....	18
第二節 傳統節日的形成與分類.....	24
第三節 休閒活動的意義.....	28

第四節 休閒活動的形成與分類	35
第參章 三大傳統節日起源與休閒活動現況	41
第一節 春節起源與休閒活動現況	41
第二節 端午節起源與休閒活動現況	55
第三節 中秋節起源與休閒活動現況	64
第肆章 三大傳統節日休閒活動內容比較	72
第一節 三大傳統節日休閒活動飲食與辟邪物比較	72
第二節 三大傳統節日休閒活動傳說故事與詩歌諺語比較	80
第三節 三大傳統節日休閒活動祭祀比較	85
第伍章 三大傳統節日休閒活動內容分析	89
第一節 三大傳統節日休閒活動類型與特性分析	89
第二節 三大傳統節日休閒活動意涵分析	94
第三節 三大傳統節日休閒活動社會功能分析	97
第四節 三大傳統節日休閒活動民間信仰與心理分析	101
第陸章 結論與建議	110
第一節 結論	110
第二節 建議	112
引用文獻	115

表次

表 1-1 傳統節日通論式專書相關研究一覽表.....	4
表 1-2 春節專書相關研究一覽表.....	8
表 1-3 端午節專書相關研究一覽表.....	9
表 1-4 中秋節專書相關研究一覽表.....	10
表 2-1 傳統的意義一覽表.....	18
表 2-2 節日的意義一覽表.....	20
表 2-3 節慶的意義一覽表.....	22
表 2-4 休閒的意義一覽表.....	29
表 2-5 休閒主要面向與意涵一覽表.....	32
表 2-6 休閒活動的意義相關研究一覽表.....	34
表 2-7 休閒活動的分類相關研究一覽表.....	36
表 2-8 休閒活動分類屬性一覽表.....	39
表 4-1 三大傳統節日休閒活動飲食主要意涵暨祈求事項一覽表.....	74
表 4-2 三大傳統節日休閒活動辟邪物主要功能暨類型屬性一覽表.....	78
表 4-3 三大傳統節日休閒活動傳說故事主要意涵暨類型一覽表.....	81
表 4-4 三大傳統節日休閒活動詩歌諺語祈求事項暨類別一覽表.....	83
表 4-5 三大傳統節日休閒活動祭祀對象暨目的一覽表.....	87
表 5-1 三大傳統節日休閒活動類型暨項目一覽表.....	90
表 5-2 休閒活動的功能一覽表.....	97

圖次

圖 1-1. 研究流程圖.....	14
圖 2-1. 休閒活動概念的結構圖.....	33
圖 4-1. 辟邪物體系與類型分類圖.....	77



第壹章 緒論

本章主要說明本研究主題之研究背景與目的，以及針對前人所做通論式專書、主題式專書及學位論文等研究，做一回顧、整理與評析，期使了解目前的研究現況與方向，以提供本研究之參考。本研究採用文獻分析法、比較法及歸納法等三種方法，並依研究流程來進行資料的比較與分析，且將論述研究的範圍與限制，進而提示本研究之重要性與名詞解釋。本章共分六節：第一節研究背景與目的；第二節文獻回顧與探討；第三節研究方法與流程；第四節研究範圍與限制；第五節研究的重要性；第六節名詞解釋。茲分述如下：

第一節 研究背景與目的

一、研究背景

研究者自大學時代即接觸民俗學傳統節日相關課程，對於臺灣傳統節日頗感興趣，舉凡節日的起源、傳說、故事、詩歌、諺語、飲食、辟邪物、祭祀、類型、特性、社會功能、民間信仰及心理等皆含涉其中，後因就讀研究所又接受休閒相關領域之學習與薰陶，遂對研究臺灣傳統節日休閒活動產生興趣。

現在臺灣地區隨著經濟快速發展，使得人口集中、科技進步、小家庭制度盛行及國民所得提高，加以周休二日制度的實施，促使勞動工時逐漸縮短，休閒意識及需求日益增加與迫切。國人參與休閒活動不僅可以紓解壓力、提振精神，使日常生活變得更輕鬆而有趣，進而提升國民的生活品質。現在，各種休閒活動日益蓬勃發展，尤以傳統節日的休閒活動因具有長期文化的內涵與多元的生命力，更為人們所重視與企盼。綜觀臺灣閩南人、客家人、原住民及新住民等，皆有其傳統的節日休閒活動。其中，閩南人因占臺灣地區人口的百分之七十以上，其傳統節日的內容特別引人重視與關注。臺灣早期閩南人生活習慣與方式，主要係源自中國福建的農業社會型態，其傳統節日與各項習俗除沿襲中國風俗外，也

與當時的臺灣農業社會環境相互激盪與融合，進而形成風格獨具的在地化節日休閒活動。其中以春節、端午節及中秋節等閩南人三大傳統節日，最受閩南人喜愛。

近年來，休閒活動已成為人類追求健康生活的新指標，而有些傳統節日因以商業化的經營與創新手法包裝，使得大批國人更願意主動參與休閒活動的行列。而一般民眾對於休閒活動的參與雖與日俱增，且部分大專校院也紛紛成立相關系所，儼然成為運動產業的主流趨勢。但有關休閒活動的研究，較側重休閒效益、休閒參與及阻礙、滿意度與幸福感及生活品質等實徵性的研究，對於節慶的習俗或休閒活動較為缺乏，且與臺灣傳統節日相關的研究內容僅有數篇，並以端午節為研究主軸，截至現在為止，尚未有以臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動為主題之研究者。又各種節慶活動在結合觀光發展下，已成為最快速成長的休閒活動，不論是在數量、規模及參與人數等方面急速成長，更在全球各地區持續不斷擴增 (Getz,1991)。在交通部觀光局及各縣市政府的協助與鼓勵下，諸如宗教祭典、民俗陣頭、觀光節慶及配合節日所舉辦的主題活動等，皆可吸引大量民眾的目光並踴躍參與休閒活動。故傳統節日的形成、分類與起源頗值得探究。

由相關文獻觀之，研究節日活動的主軸，主要以起源與習俗 (林清玄，1999；林秋玲，2000；邱德宏，2010；陳久金、盧蓮蓉，1989；黃濤，2006；趙函潔，2008；廖漢臣，1973)；起源與傳說 (李憲科，1991；吳瀛濤，1992；沈泓，2009；陸家驥，1992)；傳說與詩詞 (孫正國，2006；顏敬群，2009)；節慶與禮俗 (李秀娥，2004；吳宜璇，2013；劉還月，2000a)；節日文化 (范勇、張建世，1990；常天，1995)；慶典儀式與信仰習俗 (溫宗翰，2011) 等範疇，對於節日休閒活動的類型、特性、意涵及社會功能，並未特別著墨與分析，殊為可惜。因尚未著墨的這些內容若能進一步研究，實有助於對節日休閒活動的內涵，有更深切的認識與瞭解。又近年來，政治力與商業化過度的介入，致使在辦理節慶活動的同時，也對節慶的精神造成相當戕害 (李明宗，2002)，所以如何提升節慶或節日活動時的精神層面，乃為重要的課題之一，若要瞭解節日休閒活動的精神層面，當由民間信仰及心理分析著手，方能水到渠成。基於上述諸項原因，故興起研究此一主題之動機。

二、研究目的

基於上述研究背景，本研究目的有下列五點：

- (一) 瞭解臺灣閩南人三大傳統節日起源與休閒活動現況。
- (二) 比較臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動的內容。
- (三) 探討臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動的類型、特性、意涵及社會功能。
- (四) 分析臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動的民間信仰及心理分析。
- (五) 可將研究結果，提供相關單位及後續研究者參考，並補休閒活動領域的不足。

第二節 文獻回顧與探討

一、專書

有關臺灣與大陸傳統節日或歲時節日出版的專書，主要可分為：通論式專書與主題式專書二種。通論式專書是指所載篇幅將臺灣主要傳統節日皆羅列其中；主題式則僅針對某一節日做較詳細介紹。以下將通論式與主題式出版專書分述如下：

(一) 通論式專書

臺灣和大陸傳統節日相關通論式專書可謂汗牛充棟，但主要研究的傳統節日大致皆有春節、中元節、元宵節、上巳節、清明節、端午節、七夕節、中秋節、重陽節、冬至節、臘八節、除夕……等節日。其內容以節日起源、傳說故事、詩詞賞析、祭祀儀式、飲食、占卜、圖像、年畫、藝文、娛樂、休閒活動……等。其中各專書將簡要說明其整體架構，而內容重點將選擇以春節、端午節及中秋節相關內容為摘錄重點，以作為研究參考之用。以下將傳統節日通論式專書相關研究彙整如表 1-1 所示：

表 1-1

傳統節日通論式專書相關研究一覽表

作者	出版年	書名	整體架構	內容重點
廖漢臣	1973	臺灣的年節	說明玉皇聖誕、浴佛節及春節等 17 個傳統節日，每個節日皆由起源開始介紹，並說明清代概況及民國習俗現況，但有些現況幾乎已不存在。例如噴春、鬥四紅及聽香等。	說明三大節日古代之由來，並介紹臺灣清代概況及民國以來各種習俗現況。例如書中分別舉出春節、端午節及中秋節現況各有 12 種、9 種及 8 種習俗。
吳瀛濤	1992	臺灣民俗	本書為最完備的民俗專書之一，共分歲時、祭祀、生育、婚嫁、喪葬、俗信俗習、衣食住、音樂、戲劇、遊戲、地方傳說、民間故事、民間笑話……等 20 章，另章與章之間環環相扣，且大部分皆跟歲時節日有密切的關係，可說是認識臺灣民俗的基本入門書籍。	書中分別列出春節、端午節及中秋節現況各有 13 種、12 種及 7 種習俗。而其他篇章則輔以節日禁忌、祭祀、飲食、驅邪、俗謠、歌仔戲、猜謎、傳說故事、遊戲、工藝製造……等相關習俗與禮儀活動。

表 1-1(續)

傳統節日通論式專書相關研究一覽表

作者	出版年	書名	整體架構	內容重點
李豐楙	1998	過節日	由傳統節日與節氣的關係談起，說明過節像過關，且介紹春節、元宵節、清明節……等 10 個節日，並附有專家導讀之文化別冊，可謂淺顯易懂，又富有一定程度之節日意涵說明。	介紹春節有年貨採買、貼春聯、迎灶神、清塵、辭年、圍爐；端午節為灑雄黃酒、插艾榕、製香包、划龍舟、吃粽子、避五毒；中秋節則有拜月光神媽、賞月、放煙火、食月餅、柚子、柿子及龍眼等活動與應景食物，並針對三大節日禁忌有簡要的說明。
林清玄	1999	傳統節慶	從傳統節慶特質展開，並以言簡意賅方式，敘述春節、天公祖生、浴佛節等 15 個節日現況，每個節日的結尾，都給予感想與反思，並說明已消逝的習俗。例如中秋節的聽香與偷俗現已不復見。	不敘述三大節日起源，僅對開正、行春、放爆竹、拜年、走春、賭博、回娘家、接神、開市、飲雄黃酒、掛香囊、食粽子、划龍舟、祭月、食月餅、吃柚子等，簡明扼要說明。
劉還月	2000a	臺灣人的歲時與節俗	以 20 餘年投入常民文化田野調查，記載 22 個大小節日與節慶，提供最真實的節日實況，並試圖追尋節日文化的深層意義，繼而提出反思與批判。例如針對媽祖遶境、平埔族夜祭及春節賭博等進行反思。	以親身參與田野調查，說明臺灣三大傳統節日現況及各項習俗，並舉地區著名的民俗活動。例如春節南投竹山插竹枝、端午節臺中市南屯區犁頭店木屐賽、中秋節祭拜屏東里港茄冬尊王等地區性習俗。
李秀娥	2004	臺灣民俗節慶	先由歲時節俗的精神、傳衍及時間關係切入，繼而詳細說明祭拜基本認知與用具種類，並將 22 個節日分春、夏、秋、冬來介紹，每個節日皆包含許多活動儀式，且針對儀式背後的意涵進一步闡明。	除三大節日主要活動都介紹外，針對比較特殊的儀式活動也羅列其中。例如春節點燈、安太歲、祭解；端午節祭江、謝江；中秋節拜米粉芋等，皆交代其來龍去脈，且針對每項儀式的涵義亦多所說明。

表 1-1(續)

傳統節日通論式專書相關研究一覽表

作者	出版年	書名	整體架構	內容重點
李露露	2007	中國節-圖說民間傳統節日	介紹 20 個節日，許多圖像資料皆來自中國故宮博物院，每一活動皆與圖文相結合，以生動手法闡釋民間節日文化，特別在春節與中秋節分別談到禁忌與占卜活動，頗為有趣。	介紹春節有迎年、拜年、打鬼、娛樂及節日活動；端午節為祀神、划龍舟、吃粽子、避五毒及遊戲活動；中秋節則有祭月、月餅、兔爺、土地神、送瓜及遊戲等主要儀式與活動。
嚴敬群	2009	中國節日-傳統文化讀本	簡介中國大陸各省漢族 19 個節日食俗與習俗，並穿插許多傳說故事與詩詞，另兼論少數民族節日習俗，頗為廣博。	介紹春節由來、6 種食俗及 15 種習俗；說明端午節由來、4 種食俗及吃粽子習俗；敘述中秋節由來、5 種食俗及 10 種習俗。
沈泓	2009	節慶狂歡-民間美術中的節俗文化	整體說明傳統節日的形成、演變及與節氣的關係，另詳細說明 8 個節日的起源、傳說、詩詞，且每頁都有珍貴的圖畫，頗有旨趣。	首先說明春節不同的來歷、當代意義、習俗與禁忌，並特別強調除夕的巫術儀式；其次提到端午節的 4 種起源、3 種驅惡習俗；最後舉出中秋節 3 種傳說及古代風俗。
黃丁盛	2013	臺灣節慶百戰指南	整體介紹北部、中部、南部、東部與離島，共 100 個重要節慶，內容包括歲時節慶、宗教祭典、原住民祭典、觀光節慶及產業節慶。每項節慶皆介紹其名稱、地點、時間、由來、祭祀對象、祭祀重點、流程及珍貴照片等，頗為完整與全面。	介紹春節有臺北年貨大街、三峽清水祖師爺聖誕及新社迎九庄媽祖；端午節為礁溪龍舟賽會、竹南鎮中港慈裕宮洗港祭江、南屯區犁頭店木屐賽及鹿港民俗節；中秋節則有蘇澳鞦韆賽與車城福安宮土地公祭。各項活動皆說明其由來、祭祀對象及辦理概況。

資料來源：本研究自行整理

除表 1-1 所列通論式專書外，尚有許多專書可供參考（阮昌銳，1991；李原白，1993；呂理政，2014；李文環、林怡君，2012；韋黎明，2005；烏爾沁，2010；陳炳輝，2009；郭為藩，1990；張海英，2006；黃照康，2012；劉浚泉，1983；劉還月，2001；蕭放，2002；魏英滿、陳瑞隆，2007），然大部分專書多為表層之敘述，較少有深層之分析與比較，但對節日現況論述仍有參考價值。

（二）主題式專書

臺灣和大陸傳統節日主題式專書資料較少，其研究主題主要以春節、中元節、元宵節、清明節、端午節、中秋節等為範疇。其中又以春節、端午節及中秋節論述較多，其內容不外乎節日溯源、演變、神話、故事、奇談、瑣事、歌謠、詩詞、童玩、娛樂、各種習俗、祭祀儀式、應景食品及民俗活動……等。以下各專書將依整體架構或章節安排詳細說明，另依內容重點依序載錄，以作為研究之參考。現將主題式專書相關研究依春節、端午及中秋節依次彙整如表 1-2、表 1-3 及表 1-4 所示：



表 1-2

春節專書相關研究一覽表

作者	出版年	書名	整體架構	內容重點
林秋玲	2000	臺灣小百科 -春節	春節起源	記載堯舜時代就有「年」之名稱，民國成立稱為「春節」、「農曆新年」或「過年」。
			過年習俗	冬至、尾牙、送神、大掃除、辦年貨、吃年糕、貼春聯、辭年、食團圓桌、壓歲錢、新年禁忌、開正、回娘家、初三暍到飽、接神、開張大吉等習俗。
蕭放 許明堂	2006	春節	千年第一節	大年與春節的由來、春節的文化意義。
			春節習俗漫話	迎年習俗、歡歡喜喜過大年、拜年、正月娛樂活動與祭祀活動。
			少數民族春節	北方少數民族春節、南方少數民族春節。
			海外華人春節	亞洲華人春節、歐美華人春節。
邱德宏	2010	臺灣年俗	臺灣年俗	食尾牙、祭灶、送神、大掃除、賣春聯、挨粿、做粿、炊粿、辦年貨、貼春聯、結綵、飯春花、煮長年菜、圍爐、分壓歲錢、博三叩、跳火盆、疊柑塔、開正、放鞭炮、行香、拜正、噴春、年戲、食春酒、回外家、初五隔開、拜天公祖、元宵暝及食頭牙等習俗。

資料來源：本研究自行整理

由表 1-2 得知，春節的習俗大同小異，主要習俗的差異在節期結束算法的不同，造成習俗或活動數量的差距較大。例如林秋玲 (2000) 是計至農曆正月初五開市止；而邱德宏 (2010) 則算至農曆正月十五日元宵節結束為止，另在這些習俗當中跳火盆與噴春已逐漸消逝。

表 1-3

端午節專書相關研究一覽表

作者	出版年	書名	整體架構	內容重點
田哲益	1994a	細說端午	細說端午	溯源、各種別稱、龍舟競渡、包粽子、佩長命縷、戴香囊、懸蒲艾、作艾虎、掛鍾馗像、貼天師符、午時符、送蚊、浴苦草、沐香湯、飲雄黃酒、午時水、五月子的迷信、應景食品、娛樂遊戲、白蛇傳、紀念郵票、歌謠諺語、臺灣端午節。
林秋玲	2004	臺灣小百科 -端午節	端午節起源	屈原傳說、伍子胥傳說、曹娥傳說。
			端午節習俗與傳說	賽龍舟、吃粽子、懸蒲艾、掛香包、繫長命縷、飲雄黃酒。
			臺灣各地端午節民俗活動	二龍村競龍舟、中港謝江與洗港、鹿港龍山寺祭龍王、劍井取午時水。
孫正國	2006	端午節	端午節主要習俗	掛菖蒲、飲藥酒、吃粽子、划龍船、鬥百草、回娘家、各地端午習俗。
			端午節傳說	紀念政治、宗教及民間人物傳說。
			端午節來歷	源於氣候變遷、原始信仰與巫術、夏至、上古新年、圖騰信仰。
			端午節詩詞	唐代、宋代、元代以後詩詞。
			端午節當代演化	端午民俗與民俗傳統、端午民俗的當代演化、端午的文化精神與文化保護。

資料來源：本研究自行整理

由表 1-3 得知，端午節的起源說法不一，主要因所處地域與時代背景不同而有極大差異，但同一時期南北各地的習俗相對差別就較小，尤其在臺灣雖然有南部與北部之分，但因大部分人為閩南人，故端午節習俗幾乎相當一致。

表 1-4

中秋節專書相關研究一覽表

作者	出版年	書名	整體架構	內容重點
陸家驥	1992	中秋	中秋節日考	三代拜月、唐宋玩月、宋以後賞月。
			中秋禮俗談	迎神賽會、祭月、聽香、聽鏡、塑兔兒爺、放煙火、秋送麟兒、芋頭芋團、百歲藥酒、吃月餅。
			中秋傳說篇	嫦娥奔月、唐明皇夜遊月宮、吳剛伐桂、月餅與起義抗暴。
			中秋瑣事補	寶島豐年祭、中秋詩聯、文人眼裏中秋月、中秋韻事多、狀元餅與狀元紅、今非昔比談月球。
林秋玲	2002	臺灣小百科 - 中秋節	中秋節起源	祭月、賞月、宋太宗訂農曆八月十五為中秋節。
			月亮傳說	嫦娥與后羿、月中蟾蜍、玉兔搗藥、吳剛伐桂、唐明皇遊月宮。
			中秋節習俗	團圓賞月、拜月娘、吃月餅、吃柚子、拜土地公、拜月老、蘇澳鞦韆賽、搏狀元餅。
黃濤	2006	中秋節	中秋來歷與演變	月亮崇拜、月亮神話、仲秋祭典、中秋節形成與演變。
			天上月圓 人間餅圓	月餅的由來、種類、消費特點與市場趨勢。
			主要習俗	吃月餅、賞月、拜月、慶豐收、祈子、預測天氣、遊戲娛樂。

資料來源：本研究自行整理

由表 1-4 得知，中秋節的起源與說法大致相同，主要因為祭拜的對象是以「月亮」為唯一主體，故其起源與傳說自然皆與月亮相關。

二、學位論文

現在臺灣的學位論文文獻中，尚未有以本研究為主題的研究成果，僅有三篇碩士論文以三大傳統節日中的某個節日當做研究主題（張夢麟，2005；趙函潔，2008；溫宗翰，2011）及二篇碩士論文以全面性的角度來介紹臺灣的傳統節日（呂宏進，2004；吳宜璇，2013）。以下將前人的研究成果敘述如下：

張夢麟於《端午節的由來及其厭勝文化》研究中，大量引用相關研究來說明端午節的起源與習俗演變，並從相關厭勝與巫術的文獻中，探討與分析厭勝文化對驅邪制惡所展現的節日意義。張氏通篇僅聚焦於端午節由來與厭勝文化，並未觸及習俗演變的意涵及社會功能。

趙函潔在《臺灣端午節起源與節日習俗研究》中，首先從古至今闡述端午節的起源與習俗的演變，並針對祭祀、飲食、佩掛、禁忌、娛樂及競賽分別論說；其次敘述節日習俗與儀式的進行，並透過實際田野調查進行論證；最後討論端午節意義的轉變，並以不同國家對端午節的看法，提出臺灣、日本及韓國端午節的異同，以檢視節日對社會文化的影響。趙氏主要研究特點在於透過親身參與礁溪二龍村龍舟競渡及鹿港慶端陽的活動來驗證文獻可靠性，值得肯定，惟其介紹祭祀、飲食、佩掛、禁忌、娛樂及競賽過於簡略，對其蘊藏之意義與功能並未能進一步深入探究。

溫宗翰於《臺灣端午節慶典儀式與信仰習俗研究》一文，主要以祭典、儀式與信仰為研究主軸，透過親身參與觀察、訪談，記錄端午節當日所進行的個人儀式、家庭儀式及團體儀式，並分析其過程，以探討端午節的文化脈絡，企圖重新考掘臺灣端午節的主體性發展，呈現亞洲端午節的文化多樣性。溫氏在前人的基礎上，深入探討身體儀式與信仰意涵之關係，頗有可觀之處，然在企圖重新考掘臺灣端午節的主體性發展之論述稍有不足。

呂宏進在《臺灣漢民族傳統節日休閒活動之研究》一文中，全面性探討臺灣漢民族春節、中元節、元宵節、清明節、端午節、七夕節、中秋節、重陽節、冬至節等九個主要傳統節日，及其附屬的五十八個休閒活動，並提出個人、社會、宗教及文化藝術等四個面向涵義，且加以論述其休閒活動特性、社會功能及傳統節日的心理分析，頗具廣度。尤其以休閒活動的角度進行探討，也不同于以往其他人的研究路徑，極具歷史性與開創性，但因該論文為全面性傳統節日論述，且未針對休閒活動內容作比較，其研究深度似可再強化。

吳宜璇於《臺灣歲時節慶的文化與禮俗》研究上，也與呂宏進相同，係針對臺灣傳統節日進行全面性探討，差別在於吳氏是以歲時節慶等同傳統節日意義一詞來進行研究。另外，吳氏除呂氏所研究的九個節日外，再加上尾牙、送神、除夕及寒食節等共計十三個節日。吳氏將歲時節慶分為迎新送舊、懷親思慕、悼聖撫靈及衛生養氣四類，每類皆針對節日起源與禮俗來論述。吳氏收集的文獻是以俗諺、方志、全臺詩及報紙為主，並以現場田野考察為輔。全文之特色在於針對起源、承傳及變遷有全面性論述。惟對於文化的社會功能與心理信仰並未深入探究。

綜上，所有專書與前人之研究，在量方面呈現，通論式專書較多；主題式專書較少；論文學位極少。在質方面則呈現，一般性敘述較多；意涵論述較少；內容比較與分析極少。然其研究不論是否聚焦本研究之主題，其內容廣與狹、深與淺、核心與邊陲，皆有可觀與參考之價值。



第三節 研究方法與流程

一、研究方法

本研究將採用文獻分析法、比較法、歸納法及觀察法等研究方法，以期達到研究之目的，其各種研究方法說明如下：

(一) 文獻分析法 (documentary analysis)

文獻分析法是一種探索性的研究方法，乃透過蒐集有關的文獻、研究成果及相關參考資料等，並分析其研究結果，抽取其中有關研究主題的部分，當做本研究的基礎，進而達成研究之目的。

(二) 比較法 (comparison method)

比較法乃將兩種以上的論點、學說、現象或制度，採用某種判斷標準，以有計畫性的敘述、說明、對照、分析及評判，得出其中異同處與優劣點，以作為解決相關問題及改進參考。

(三) 歸納法 (inductive method)

歸納法是將許多個別或特殊的事物，加以抽絲剝繭的分析與比較，進而歸納出一般性或概括性的結論。

針對上述各種研究方法，本研究在方法運用方面，係以文獻分析法為主，即針對研究主題做文獻上的說明與分析，並將分析結果，採用比較法得出其異同，再以歸納法得出研究的結果。具體而言，第壹章至第參章係採文獻分析法為主；第肆章則以比較法為重；第伍章及第陸章是以歸納法為要。整體來說，三者研究方法是彼此關聯與相互運用的。而在文獻分析方面，主要將以民俗與信仰的角度進行文獻分析，期望能較深入了解臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動的現況。

二、研究流程

由研究背景與目的，蒐集所需之相關文獻之後，同時對傳統節日與休閒活動概念探討及三大傳統節日起源與休閒活動的現況進行探究，進而將兩者內容加以分析、比較，得出本研究結論，並提出具體建議。其主要研究流程如圖 1-1 所示：



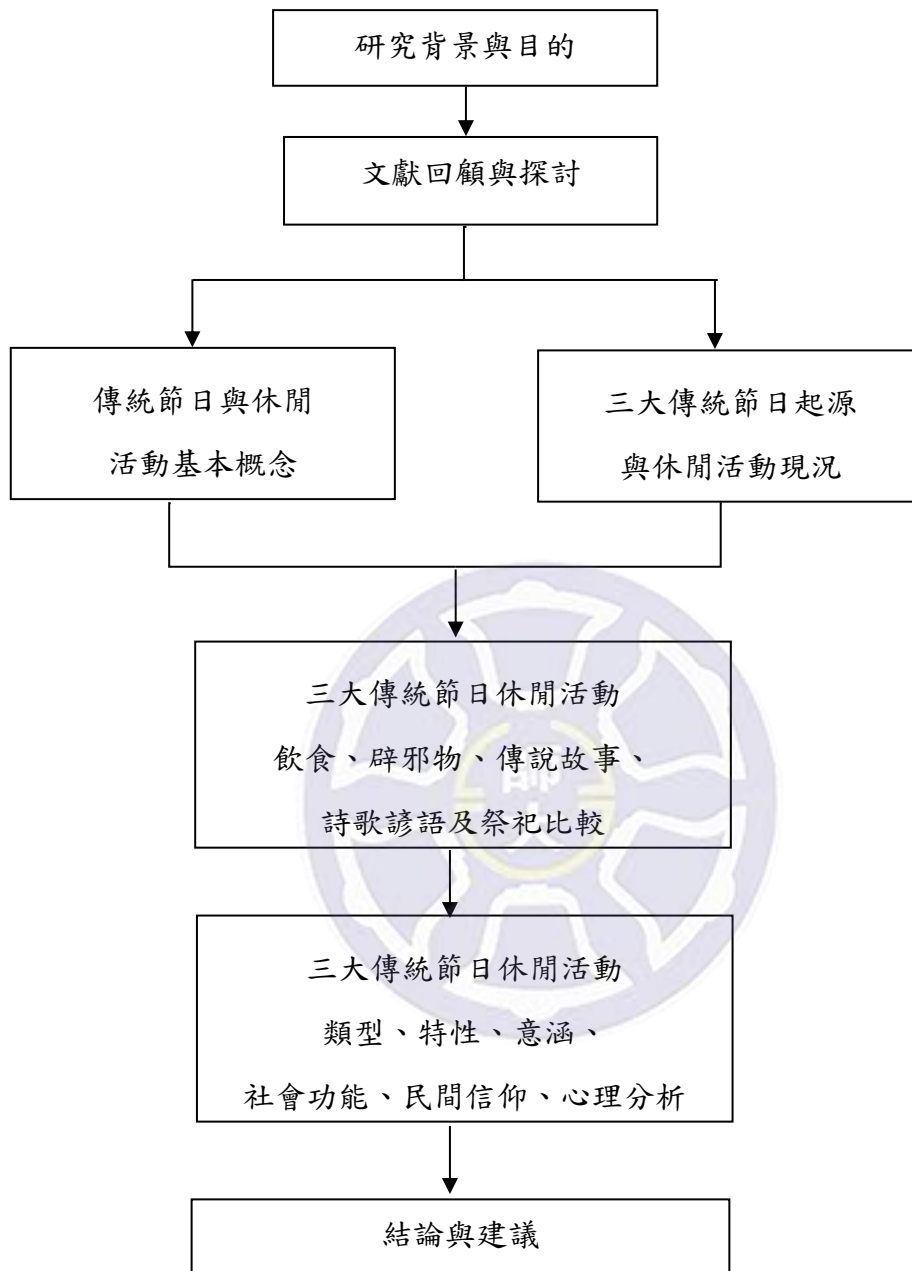


圖 1-1. 研究流程圖

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

(一) 研究對象

係以臺灣地區最大族群—閩南人為研究對象。

(二) 研究時間

係以臺灣閩南人至 2015 年之三大傳統節日休閒活動為主要的探討範疇。

(三) 研究內容

係以一年之中臺灣閩南人共通性之三大傳統節日休閒活動現況為基礎，探討休閒活動的起源、飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語、祭祀、類型、特性、意涵、社會功能、民間信仰及心理分析等。

二、研究限制

本研究主要採文獻分析法為主，有關臺灣閩南人三大傳統節日描述性的研究極為豐富，而休閒活動的理論與文獻資料亦不少，惟對於兩者統合性「臺灣閩南人傳統節日休閒活動」相關研究文獻資料極為缺乏，加以臺灣閩南人早期係由中國大陸移民而來，故在論及傳統節日之形成、分類與起源時，仍將旁及中國大陸漢民族傳統節日的概況，以及引用較多大陸學者的相關文獻，多少也限制此一主題之研究。

第五節 研究的重要性

一、學術上重要性

國內有關休閒活動之研究論文為數不少，但對傳統節日學位論文研究則非常少見，尤其本研究針對臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動之研究，則未曾有之，本研究為國內首見，自有其價值性。再觀研究內容之辟邪物、詩歌諺語及祭祀等，前人研究或多或少皆有提及，但也未有人針對前述各項作完整性之比較。最後，本研究擬分析傳統節日休閒活動的民間信仰與心理，也頗具重要性。故本研究之結果，不僅可提供相關單位及後續研究者參考，亦可補

休閒活動研究領域之不足。

二、實務上重要性

現在各種節慶活動方興未艾，已逐漸受到各界注目，但多數人只知參與其中，但對活動的意義與內涵並不了解。尤其三大傳統節日為國內最重要的節慶活動之一，其休閒活動的內涵與深層意義，有必要讓社會大眾了解，繼而珍惜、發揚及傳承可取之處，對於少數陋習也應予檢討與改進。本研究結果，除提供一般民眾對傳統節日有深一層之認識與了解外，亦有助於國內推廣節日慶典休閒活動策略之參考。另外，也呼籲政府相關單位應更重視節日休閒活動文化的保存與傳承，民俗節日不再是膚淺、鄙俗及似有若無，所以政府應該對庶民文化建立一套完整的計畫，並融入現有的教育制度，讓庶民文化成為人們心中真正的大眾文化。

第六節 名詞解釋

一、臺灣

本研究之臺灣定義為：「係指臺灣本島而言，並不包含澎湖、金門及馬祖等離島。」

二、閩南人

本研究之閩南人定義為：「明、清時代以福建省地區為主的漢民族移民至臺灣者稱之。」閩南人自稱河洛(Ho-Lo) 或鶴佬(Hoh-lo) 人，因占臺灣地區人口百分之七十以上，為臺灣地區人口最多的族群，因此又以臺灣人或本省人自稱。

三、傳統節日

本研究之傳統節日定義為：「一年當中，某一社會或地區，因世代相襲，所形成固定或不完全固定的時間，以舉辦特定主題的社會群體活動。」

四、三大傳統節日

本研究之三大傳統節日定義為：「臺灣現有具共通性與普遍性之三大節日，包含春節、端午節及中秋節。」

五、休閒活動

關於傳統節日的活動，各家稱法不一而足，計有遊戲、娛樂、活動、習俗、俗習、民

俗活動、儀式活動、祭祀活動、祭祀儀式、節俗活動及休閒活動等，上述這些稱法皆有休閒的意涵。故本研究將其統稱為「休閒活動」，其定義：「係指基於自由時間與自願情境下，為滿足個體內、外在動機與需求，所選擇參與正向、有價值，具教育意義並合乎道德規範之靜態與動態的活動。」



第貳章 傳統節日與休閒活動基本概念

為瞭解本研究主題的基本概念，當從「傳統節日」及「休閒活動」的意義、形成與分類著手。首先在探討傳統節日及休閒活動兩者的意義，係舉出典籍及專家學者的定義，且歸納其特點與要件，最後提出研究者的定義。其次，分別說明傳統節日及休閒活動形成的歷史背景與演變。最後，先針對傳統節日七種分類方式加以說明與舉例，繼而彙整 32 位專家學者對休閒活動分類的看法，並歸納出其六大類型。本章共分四節：第一節傳統節日的意義；第二節傳統節日的形成與分類；第三節休閒活動的意義；第四節休閒活動的形成與分類。茲分述如下：

第一節 傳統節日的意義

一、傳統的意義

傳統(Tradition)一詞係源自於拉丁語的 Traditio，其義為傳承之意，並有代代相傳的涵義。然西方所編之《簡明大英百科全書》、《大美百科全書》等名著並無傳統一詞之意義解釋。以下就相關典籍所載傳統的意義彙整如表 2-1 所示：

表 2-1

傳統的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
漢文書局	1980	《後漢書·東夷傳·倭》載：「自武帝滅朝鮮，使驛通於漢者三十許國，國皆稱王，世世傳統。」
張北海	1982	是歷代傳下來的風俗、道德、習慣、思想等。
三民書局大辭典編纂委員會	1985	一種歷時持久，在某一社會或地區所不斷傳遞的信仰、觀念、習俗、藝術、文化、制度。它們都是源自人類過去的經驗，有助於形成現在的經驗，但有時也會束縛現在的進步。
汪中文	2006	世代相傳，由歷史傳承延續的社會風俗、道德、習慣、信仰、思想等。
國語日報社 出版中心	2012	由歷史沿傳而來的社會風俗、道德、習慣、信仰、思想等。

資料來源：本研究自行整理

由表 2-1 得知，傳統一詞主要可歸納為四個要點：

- (一) 在某社會或地區歷時甚久；
- (二) 乃世代相傳；
- (三) 係源自過去經驗，有助現在經驗的形成；
- (四) 約可包含風俗、道德、習慣、信仰、觀念、思想、藝術、制度等。

由四個要點可知，中國的傳統一詞，其間雖有迭異，但變化不大，所以傳統定義較為明確。綜上所述擬將傳統意義定義為：「在某社會或地區經過世代相傳，所留下的各種文化。」

二、節日的意義

節日的意義，各家說法不一，現在與節日意思極為相近且經常相互使用的係節慶一詞。以下將針對節日與節慶意義分別彙整如表 2-2 及 2-3 所示：



表 2-2

節日的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
三民書局大辭典編纂委員會	1985	習俗的佳節、固定的紀念日、古代帝王的生日都稱節。
烏丙安	1985	它是一年當中，由種種傳承線路形成的固定或不完全固定的活動時間，以開展有特定主題約定俗成的社會活動日。
臺灣中華書局、美國大英百科全書	1988	節日(holiday) 原專指舉行宗教儀式的日子，現也指舉行世俗紀念活動的日子。
光復書局大美百科全書編輯部	1990	節日(holiday)和聖日(holyday)的不同，「節日」是指為了公眾的、宗教的或是世俗的慶祝典禮而特別保留的日子；「聖日」一詞則只與宗教方面的慶祝有關。
黃藿	1991	為某個特殊場合並以一種不尋常的方式，對整個世界表達出普遍認同的生活。
董曉萍	1995	歲時節日，指隨著季節變化周而復始地調整或慶典的社會群體活動。
洪淑苓	2003	指使人身心獲得休憩，是有別於日常勞動的休閒時間。
吳宗友、曹榮	2004	是指社會生活中約定俗成或由人們所特別規定的，具有特定風俗活動，以年為週期周而復始的專門節日。
蔡佩娥	2007	是國家權力附會歷史而塑造出來的集體認同，例如漢人傳統習俗清明節在近代國家權力之下，經民族掃墓節到蔣公逝世紀念日的歷史變遷過程。
周俊宇	2008	是指為人類社會反覆單調的日常作息提供了刺激，人類透過群體的實踐去彰顯節日的意義，而這個意義是同時包含鬆弛、放縱和緊繃、嚴肅兩個層面的。
李欣樺	2009	是指生活中，值得紀念或慶祝的重要日子，各民族和地區，也都保有自身的節日。
溫宗翰	2011	是民族形成與地方共同體生活想像的表徵。
國語日報社出版中心	2012	1.每年在固定的日子舉行祭祀、宴會叫節。如清明節、端午節。 2.紀念日。如兒童節、青年節。
東方出版社編輯小組	2013	特定的紀念日。
徐雨村	2014	是一種維持、強化集體記憶的媒介物，而參與者則處於脫離時間感，介於隔離與整合之間的中間模糊地帶。

資料來源：本研究自行整理

由表 2-2 得知，節日一詞的意義主要可歸納為八個特點：

- (一) 節日一詞有時也等同傳統節日；
- (二) 紀念日；
- (三) 周而復始；
- (四) 固定或不完全固定的活動時間；
- (五) 共同體生活想像的表徵；
- (六) 特定主題；
- (七) 約定俗成；
- (八) 社會群體活動。

由上已知節日的特點，以下將節慶的意義彙整如表 2-3 所示：



表 2-3

節慶的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
葉碧華	1999	不以營利為目的，是屬於短期的精神文化活動，且大都帶有文化性質的地域性特殊之活動，且為了達到建立地區正面的形象，以及傳統文化保存之目的而興辦之活動。
黃輝銘	2005	為了紀念慶祝特殊的時刻，或者是為了達到特定的社會、文化、地方發展目標，而在事前精心、刻意設計出來的獨特儀式、典禮、演出、慶典。
范心怡	2008	節慶活動是一個公開的、具有主題的、在特定期間內，設計一些動、靜態等提供民眾參與體驗的活動內容，皆可視為節慶活動。
陳炳輝	2008	在節慶活動之前必須有特定主題，並進行完整的活動計畫，制訂行程、日程以及地點，活動進行時為公開性行為，依照事前計畫舉行各項活動或儀式，並有展售性、地區社群意義與動力的凝聚等功能；活動後則能引發文化啟迪、儀式教化、地方行銷與帶動經濟效益等價值性功能。
張翔竣	2008	是一種公開並反應特定主題之慶祝活動。
劉雅文	2008	節慶活動是為了紀念、慶祝特定的時刻或是為了特殊目的而舉辦的特殊活動，並達到特定的社會、文化及企業目標，針對事情精心、刻意設計呈現特殊主題與情境，其蘊含當地文化或是注入嶄新主題的一種公開性慶祝活動。
莊協倫	2009	節慶活動是一種公開性的活動，它具有特定且明確的主題，活動的內容涵蓋傳統民俗、宗教、文化藝術、音樂、地方特色、農業推廣、商品展售或是運動競賽等；經過詳盡的計畫和推動，希望能達成活化產業、製造商機、振興活動當地的經濟發展、保存地方文化及喚起社會認同意識等目標。
莊曉菁	2010	節慶需具有公共參與、文化傳承、兼顧傳統與創新、內容呈現多元化，是一種例行性文化活動，活動須經過詳細規劃設計、須尋求贊助商贊助、招募志工參與，具有一個活動主題，以儀式、慶典或表演等方式來呈現。
洪玉姿	2010	節慶活動常可帶給人們歡樂，具有豐富性與多樣性且特別經過詳細的設計與籌畫，是一種產品、服務、思想、資訊、群體間相互影響的活動。

表 2-3(續)

節慶的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
鄭健雄	2011	節慶源自一個地方的生活環境與文化習俗交互作用逐漸發展而成，具有傳統歷史文化的淵源。而具備地方特色的節慶是指具有特定的目的，經過事前的計畫與設計，在某特定的時間內舉辦活動以達到預定的目標的活動。
邱琦斌	2012	是在特定時間、在地方上舉辦的一種公開性慶祝活動，它具有多樣化及特殊主題，需經縝密籌畫、設計與管理。
李淑娟	2012	節慶活動是一種公開性的活動，具備非常明確的目標，節慶活動內容因各地方發展特點而有不同：包含文化傳承、古蹟保存、推展地方產業、宗教信仰等方面的需要，藉由地方政府和居民再結合中央政府總體規劃和支援來推動此類活動。
黃金柱	2014	節慶(festival)一詞從拉丁文 festum(公眾的狂歡、歡樂)與 feria(進食或禁酒以榮耀天神)演變而來。在節慶舉辦期間，人們會離開自己的工作崗位、跳脫或顛倒尋常的生活規範，表現出與日常生活作息截然不同的行為。
Getz	1991	節慶乃不同於一般例行性活動，其主要是指在組織運作與經費贊助配合之下，所形成一次性或非經常性的特殊活動。
McDonnell, Allen, & O'Toole	1999	節慶係指在特定的儀式之下，其演出、表演及慶典是經過刻意的規劃與安排，並將其記錄下來，以達成特殊的社會目的。
Yeoman, Robertson, Ali-Knight, Drummond, & McMahon-Beattie	2004	是一種某一時間點的獨特活動，伴隨著慶祝活動及儀式來滿足人們特定的需求。

資料來源：本研究自行整理

由表 2-3 得知，節慶一詞主要可歸納為五個要件：


- (一) 特殊日子所舉辦的活動；
- (二) 地方所舉辦的公開與特定主題活動；
- (三) 是一種例行性的文化活動；
- (四) 不同於平時的生活規範；
- (五) 需組織運作與經費贊助。

由上可知，節慶的意義基本上與節日的意義差異不大，只是節慶較偏重在活動與組織運作上；而節日則著重在時間上的周而復始的傳承性質。

綜合各專家學者對節日特點及節慶要件，擬將節日意義定義為：「節日是一種固定或不完全固定的時間，所舉辦特定主題的社會群體活動。」

三、傳統節日的意義

綜合上述，傳統意義可定義為：「在某社會或地區經過世代相傳，所留下的各種文化。」而節日意義則可定義為：「節日是一種固定或不完全固定的時間，所舉辦特定主題的社會群體活動。」故本研究擬將傳統節日定義為：「一年當中，某一社會或地區，因世代相襲，所形成固定或不完全固定的時間，以舉辦特定主題的社會群體活動。」



第二節 傳統節日的形成與分類

一、傳統節日的形成

傳統節日的形成與演變過程，是一個國家或民族經過長期歷史文化與生活方式穩定、發展與融合逐漸成型的。臺灣閩南人的傳統節日係源自中國大陸的漢民族，而漢民族傳統節日的形成，最早係起源於各種原始崇拜、迷信及禁忌，因原始社會人們對大自然的各種現象無法預測與解釋，進而產生了畏懼與崇拜的心理，遂對天地、日月、圖騰、動植物、靈物等進行祭祀或安撫的儀式與活動。後來在距今約六、七千年前的仰韶文化時期，出現了原始農業，又因農業生產需要掌握準確的曆法與季節變化，於是從夏朝便開始使用農曆(陰曆)，到了戰國時期，一年分為四季、十二個月、二十四節氣已初步制定，至西漢時更將天文、曆法、數學及二十四節氣相互結合與運用，便產生春耕、夏耘、秋收、冬藏的規律運行概念，所以當年、月、日確定後，傳統節日與民俗活動便孕育而生，故漢代可說是傳統節日形成的定型時期。現在的除夕、春節、元宵、端午、七夕、重陽等主要節日在當時都已出現明確的雛形。唐朝時傳統節日已經從原始祭拜、禁忌神秘的氣氛中轉型為娛樂禮儀形式，成為真正的佳節

良辰 (沈泓, 2009)。

由上可知，傳統節日形成主要是由祭祀儀式、農事生產、曆法節氣及歲時民俗交織融合而成。而歲時民俗是隨時序、節氣、居住環境與生產方式的遞變，在民間自然形成的風俗習慣 (陶立璠, 1987)。簡言之，歲時民俗乃自然力與人為條件相互激盪而生的。而傳統節日，不僅帶有自然因素，更有著強烈的人為因素，其文化色彩更為濃厚。所以許多的歲時民俗，由於人們的取捨、加工並賦予活動內容，而逐漸形成民間所普遍認同並固定傳承的民族節日，此乃傳統節日形成的主因。如臺灣閩南人的春節、元宵節、清明節、端午節、七夕節、中元節、中秋節、重陽節、冬至節等皆屬之。又隨著時代的發展與社會的變化，在不同的民族、地域、生活方式、生產方法、宗教信仰及文化背景下，也形成各自獨特的傳統節日。例如臺灣花蓮地區的阿美族每年大約在國曆八月份舉行豐年祭的傳統節日，藉以歡慶小米豐收，並祭祀神靈祖先，並具有教育子弟及維繫族人情感的深遠寓意。豐年祭儀式主要包含「迎靈」、「宴靈」及「送靈」三個階段，首先由男子共舞「迎靈」儀式，之後婦女才加入「宴靈」及「送靈」歌舞活動 (黃丁盛, 2013)。

二、傳統節日的分類

要瞭解傳統節日的分類，可先從臺灣節慶的分類著手，有關臺灣節慶的分類雖各專學者的分法與看法不盡相同 (方偉達, 2013; 孫華翔, 2006; 陳炳輝, 2009; 黃金柱, 2014)，但約可歸納為下列四種類別：

(一) **傳統節日**：指歲時傳統節日屬之。例如春節、元宵節、清明節、端午節、七夕節、中元節、中秋節、重陽節及冬至節等。

(二) **宗教民俗節慶**：泛指宗教信仰、迎神拜佛及民俗祭祀等相關活動屬之。例如：臺北孔廟祭孔大典、新北市野柳神轎洗港過火、基隆中元祭、宜蘭頭城搶孤、新竹縣新埔枋寮義民節、臺中大甲媽祖遶境、高雄內門迎觀音、屏東東港王船祭及全臺各地廟會等。

(三) **原住民祭典節慶**：係指原住民所舉辦的祭典活動屬之。例如：花東阿美族豐年祭、新竹縣五峰鄉賽夏族矮靈祭、南投信義鄉布農族打耳祭、嘉義阿里山鄉鄒族戰祭、臺南大內頭社平埔族夜祭、花蓮萬榮鄉賽德克族感恩祭、花蓮萬榮鄉太魯閣族祖靈祭、臺東卑南鄉卑南族跨年祭及屏東來義鄉排灣族竹竿祭等。

(四) **新興觀光產業節慶**：乃指為促進地方產業所舉辦觀光活動屬之。例如：宜蘭國際童玩藝術節、新竹國際玻璃藝術節、苗栗三義木雕藝術節、彰化花卉博覽會、雲林國際偶戲節、臺南麻豆文旦節、屏東東港黑鮪魚觀光文化季及花蓮國際石雕藝術節等。

由上可知，節慶的範疇雖然遠比傳統節日的範圍還大，但在時間傳承、地域流行及歷史文化上，皆不遜於其它三種節慶類別。而有關傳統節日的分類各家看法也不一致，且所論述的文章並不多，綜合一些學者對傳統節日的看法與分法（呂宏進，2004；范勇、張建世，1990；彭兆春，1990；鍾敬文，2002），研究者將其區分為下列七種分類：

(一) 新年性節日

閩南人新年節日是指「春節」，亦稱「農曆新年」，民間通稱為「過年」。此種分法主要為研究者之看法，其主要理由有二種：一是表示新的一年開始的節日；二為現在世界各國普遍皆採用西曆，所以新年一詞，既可包含西曆及農曆開始，只是開始的時間不一樣而已。故閩南人春節應可歸屬為新年性節日。

(二) 生產性節日

生產性節日通常是指在農業、漁業、林業、牧業、畜牧業及手工業等生產過程中，伴隨歲時變換和生產習慣所傳承下來的生產性活動。各民族的生产性节日是丰富多元的，且具有当地与民族特色。从其生产物品的内容和形式来看，充分反映了不同地区与民族，在不同的生产方式之下所产生的文化现象，其中又以农业生产节日最具特色。例如闽南人春节的饮食文化几乎都与其生产的农产品息息相关。

(三) 農業性節日

農業性节日是歸屬在生產性节日的範疇內，惟其重要性與特色最為多元，故獨立一個種類。農業性节日最初的形成，大都與農業生產中的祭祀活動有關。而農業較發達的地區，其農業性节日的原始信仰色彩成分逐漸減少，取而代之的是祈求豐年、慶祝豐收、人畜興旺的祭祀活動。閩南人的農業性节日主要有春節、中元節、元宵節、清明節、端午節、七夕節、中秋節、重陽節、冬至節等节日。

(四) 宗教性節日

宗教性节日主要可分兩類：一類是原始宗教节日；另一類為現代宗教节日。兩者雖同屬

宗教性質，但因其產生的時代背景、祭祀儀式及民俗表現方式不同，獨具個別特色。原始宗教係產生於遠古時代，最初雛形是巫術儀式活動，主要內容為自然崇拜、圖騰崇拜及祖先崇拜等，這些崇拜都帶有神怪、迷信、禁忌的深層底蘊，且在固定的歲時節氣裏舉行祭祀活動，這種古老的民俗活動一直沿續至今，即使在現在的宗教節日民俗中，仍然隱約可見到原始宗教的遺跡。例如春節祭祀天公祖、端午節祭祀公媽及中秋節祭祀土地公等。而現代宗教的產生與發展大都與其創始人事蹟有關，而且節日民俗本身也帶有濃厚的宗教組織及教義色彩(葉濤，2006)。例如佛教浴佛節、回教古爾邦節及基督教聖誕節等，都有其創始人及特有組織及教義。

(五) 祭祀性節日

祭祀性節日主要可包括宗教性節日及祭祀活動為主的節日。所謂祭祀活動，包括祭祀天地、神明、祖先、惡靈，以驅惡避瘟、祈求豐收、家庭平安等祭祀主題，由此可知祭祀性節日的範疇遠大於宗教性節日。例如臺北市行天宮關老爺祭、基隆中元祭、南投日月潭邵族豐年祭、臺南市北門南鯤鯓王爺祭等。

(六) 紀念性節日

紀念性節日的內容，主要是紀念歷史上的重大事件和緬懷民族英雄及追念地方歷史上受崇拜的人物。例如農曆五月五日端午節主要乃紀念屈原投汨羅江而亡；農曆三月二十三日媽祖誕辰是紀念林默娘出生；農曆四月十五日廖添丁誕辰乃紀念日據時代義賊廖添丁。

(七) 社交娛樂性節日

社交娛樂性節日主要內容是透過歌唱、舞蹈、表演，進行社交性質的聯歡活動，目的在於加強個人和團體間的社交和友好往來，有時還加入民俗表演或競賽活動。例如新春聯歡大會、元宵節猜燈謎大會、中秋節聯歡晚會等。

上述各種分類大致可體現不同傳統節日的主要面貌，然而有些節日是具有多重屬性的，而無法單獨劃歸於某一屬性，至多只能說某種屬性較多而已。例如閩南人的春節便具有新年性、生產性、農業性、宗教性、祭祀性及社交娛樂性等多元屬性。又如端午節除具有農業性、宗教性、祭祀性、紀念性，還具有社交娛樂等多種性質。再如中秋節則具有生產性、農業性、宗教性、祭祀性及社交娛樂性等多重屬性。

第三節 休閒活動的意義

一、休閒的意義

英文休閒 (leisure) 一詞源自拉丁文 licere，意指「被允許」 (to be permitted) 或「自由」 (to be free)。而從拉丁文 licere 同時引申之法文為 loisir，是指自由時間，而另引申之英文 license 和 liberty 則指免除公務責任的行為 (Daniel & Amy,2012)。

東方對休閒字義的解釋，在東漢《說文解字》中有精闢的釋義：「休，息止也，从人依木；閒，隙也，从門从月。」(許慎，1967)。故「休」，為人依樹而息，引申為休息之意；「閒」，為門中觀月，引申為稍微休息之寓意，故休閒係指人具有閒暇之時間。在古代餘暇活動最初僅是閒人遊玩的娛樂，而後轉為祭神與祭典的活動，或是以農作時節所從事的娛樂。例如春節舞龍、舞獅；元宵賞花燈；清明踏青；端午龍舟競渡；中秋賞月；重陽登高等季節性的活動，當時是被允許的 (蔡茂其，1999)。

有關休閒之定義，中外專家學者各有不同的解釋，茲將其定義彙整如表 2-4 所示：



表 2-4

休閒的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
黃清良	1978	休是休息，停止工作；閒是閒暇，沒有事情，從容閒暇。休閒二字是工作之餘的一段時間。
文崇一	1981	指離開生產線或工作崗位，自由自在地打發時間。並尋求工作之外，精神或物質的滿足；著重於活動的層面。
張春興	1983	1.是休息而不工作；2.是休閒並可以自由支配的時間；3.是應付生活的優雅心境。
林振春	1986	認為從時間來看，休閒是工作和其他社會任務以外的時間。
陸光	1987	1.從時間來看，是工作和其他社會任務以外的時間；2.從活動性質來看，必須是屬於放鬆、紓解及任意的，並依照個人的喜好而從事的活動。
陳彰儀	1989	指非工作時間，扣除必須的活動時間，所剩餘無強迫性的時間，才叫休閒。
許義雄	1989	1.以內容來說，可分為消極面：泛指空閒的時間而言。積極面：意指個人可以自由或自主的時間；2.以功能的觀點來解釋：(1)主體性：強調一種心境、一種體驗；(2)客觀性：著重於獲得自由時間、活動形式的表達機會。
謝政諭	1989	休閒就是擺脫約束時間(指生存及生活時間)之外的一般自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。
蔡培村	1990	除了生理需求、家務、學業等日常生活必行之事外，在可以任自己支配的時間中，從事的各種活動。
劉一民	1991	認為休閒是 1.自由時間；2.一種活動形式；3.一種心態；4.一種經驗。並以描繪現象學的方法將休閒定義為：1.一種心態；2.一種經驗；3.一種人類學習現象。
陳畹蘭	1992	所從事非工作性質，且無家庭和社會義務的活動，就是休閒。
張少熙	1994	1.內在定義：從輕鬆的心態得到經驗的滿足；2.外在定義：從自由時間得到享受快樂的過程。

表 2-4(續)
休閒的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
林一真	1995	休閒是一種心情，處於十分自由、無拘無束的情況下。任何人所自願從事，又能使心靈滿足的安適狀態。
涂淑芳	1996	休閒有三個前提：1.自由選擇的能力；2.生活必須滿足後的一些多餘時間；3.有機會感受脫離日常例行生活的經驗。
吳淑玲	1996	以目的論解釋閒暇，具有：1.休息；2.輕鬆；3.娛樂；4.求新；5.自我實現。
高俊雄	1996	休閒是一種經自主選擇決定，有意識的行動，而休閒著重於行動過程中感受、體驗的結果與意義。
王昭正	2002	休閒主要乃是為其自己所選擇的活動。
張宮熊	2002	休閒是個人或群體以自願而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動。
吳英偉 陳慧玲	2003	1.一種態度或自由的感覺；2.一種社會的活動；3.一個特定的時間片段。
李明宗	2003	1.以時間定義，可譯為「閒暇」，意指「自由時間」或「可自由支配的時間」；2.以活動定義，可譯為「休閒」，意指「完全不是因外來壓力所迫，但樂於全心從事之嚴謹活動」；3.以心理狀態定義，可譯為「閒逸」，意指不躁急的、平和的、愉悅的、升華的、澄寧的心理狀態。
盧鋒	2005	在相對自由的環境和條件下，人們以一種隨意狀態和心境從事某種自己所願意進行的活動。
蔡宏進	2009	休閒是人生活中的一部分，也是人將部分時間用於非工作性、非義務性的活動。這是自由選擇性的利用，頗能符合個人的需要，使自己充實、輕鬆與愉快，也能表現精神感受。
陳信甫等	2010	西方人也將休閒稱之為享樂，概念與娛樂相近，認為休閒是指在工作之餘的娛樂和消遣活動，透過時間和精力的消耗來調節身心，使人類的身、心、腦都達到生理的平衡。
歐聖榮	2014	休閒意涵是頗具心理層面的特性，甚至可說只要你心裡認為是休閒，不論做什麼活動或事情，只要結果是正面、有益處的，對你而言就是休閒。……換言之，休閒的意涵比較具有哲學性的思考與體悟，較不屬於通常人們所認知的吃喝玩樂而已。
Kelly	1990	休閒對有些人來講是一種體驗；對有些人來說則是一種時間的觀念。
Godbey	1994	休閒是一種可以免於文化及外在環境的影響，所以能夠使人們感受到內心的愉悅。

表 2-4(續)
休閒的意義一覽表

作者	出版年	意義內容
Bammel & Burrus-Bammel	1996	休閒是一種生活的安排，也是免於責任的活動。
Gibson, Macintyre, Wood, Kemp, & Pearson	1997	休閒可以將時間視為基本的概念，人們可以自由自在及充分的運用。
Mannell & Kleiber	1997	休閒是人們生活型態重要的元素，也是難以達成的生活平衡。
Shivers & DeLisle	1997	休閒是一種個人的選擇，也是過去與現在人類行為的橋梁。
Edginton, Jordan, DeGraaf, & Edginton	1998	休閒是一種重要的社會、文化及經濟的力量，對人們的商業模式、娛樂活動及生活滿意與否，有重大的影響。
Dattilo	1999	休閒可被定義為一種活動，例如游泳、桌遊及跳舞等，人們從事這些活動，主要是為了享樂以及達到自我滿足。
Blackshaw	2010	休閒源自拉丁文 licere，一方面與自由 (freedom) 有關，另一方面也代表允許(permission)或特許(licence)。另希臘文的 skole 則表示無拘無束的行動(to be free from obligation)。
Henderson	2010	休閒在 20 世紀期間是從時間、活動以及心靈狀態等三種方式去探討，而在後現代的 21 世紀對於休閒的詮釋方式更為廣泛。有些人認為休閒是追尋愉悅和樂趣的活動；有些人則把休閒視為一種態度、心理建設及個人經驗有關的狀態。
Daniel & Amy	2012	英文休閒(leisure) 源自拉丁文 licere，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free)。而從拉丁文 licere 同時引申之法文為 loisir，是指自由時間，而另引申之英文 license 和 liberty 則指免除公務責任的行為。

資料來源：本研究自行整理

由表 2-4 得知，中外專家學者對休閒的定義與觀點雖不盡相同，但其意涵卻極為相近，雖然因社會的變遷與價值觀的轉變，休閒定義也稍有改變，然其主要意涵仍可從：時間、自由、活動、行動、體驗、心理及精神等七個相關面向觀之。茲將其彙整如表 2-5 所示：

表 2-5

休閒主要面向與意涵一覽表

面向	意涵內容
時間	扣除工作時間與生理時間後，可從事閒暇活動的時間。
自由	是出於自由意願，且非義務性的，並且參加的活動能滿足自我需求。
活動	從事自己喜歡的活動，且活動本身是正向、有意義的。
行動	是一種行動，不論時間長短、何時及何地，只要以輕鬆的心情去從事。
體驗	強調是一種心靈狀態，個人能夠享受愉悅、自我放鬆，進而達到自我實現的精神狀態。
心理	能夠感覺愉悅、快樂、放鬆，達到心靈滿足的狀態。
精神	精神上能融入生命，追求心靈上的自我實現。

資料來源：本研究自行整理

由表 2-5 可知，休閒的面向與意涵是多元而無法明確切割的，例如活動與行動、體驗與心理、心理與精神等，皆是非常相近的意涵，只是強調的角度不一樣而已。

二、休閒活動的意義

了解休閒的意義後，將有助於休閒活動意義的探討。學者許義雄 (1988) 曾提出頗為完備的休閒活動概念結構圖，如圖 2-1 所示：



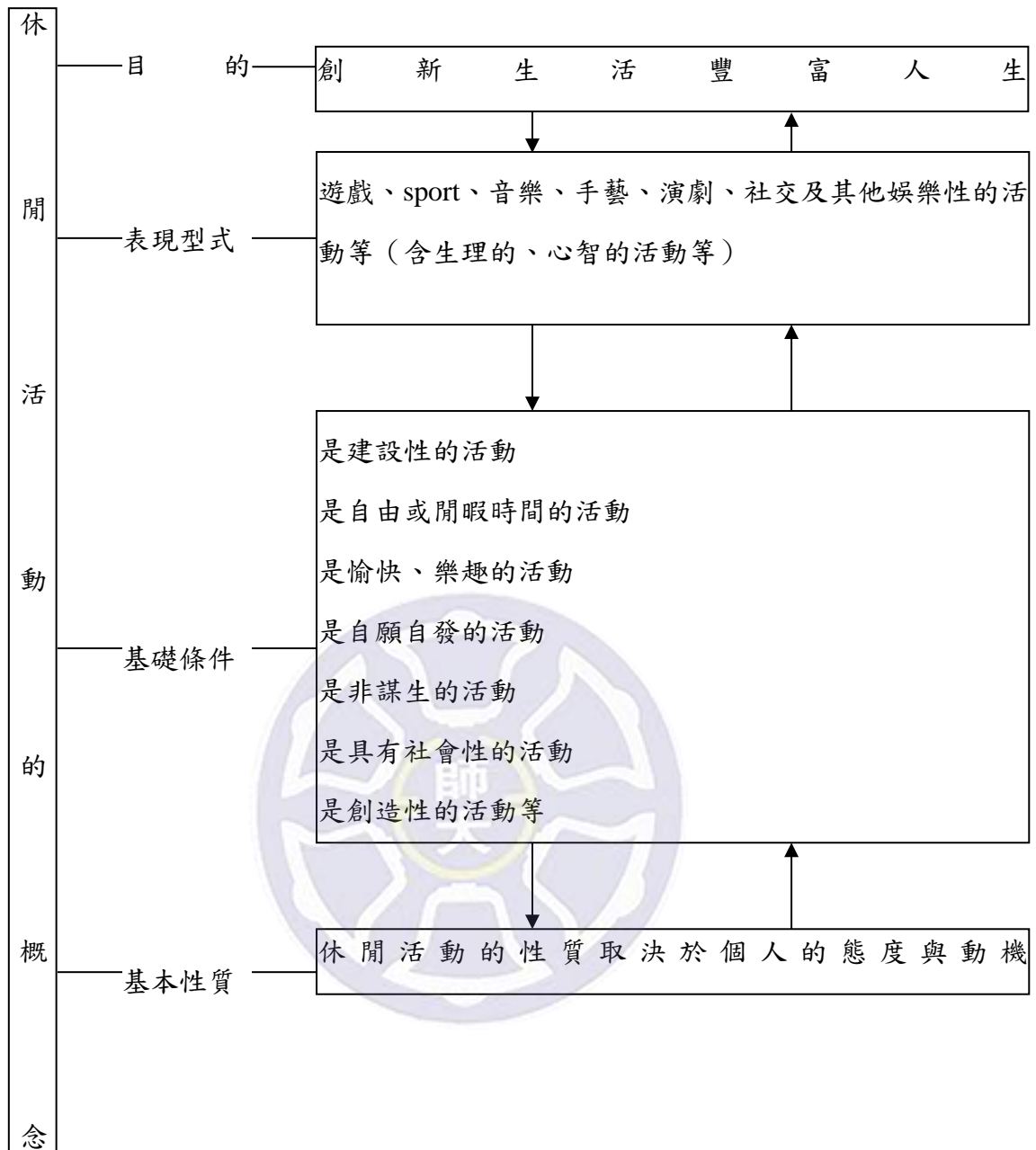


圖 2-1. 休閒活動概念的結構圖

資料來源：許義雄(1988)。體育學原理，頁 57。臺北市：文景。

由圖 2-1 中得知，許氏將休閒活動的概念，以四個面向來說明：（一）目的方面：「創新生活，豐富人生。」（二）表現型式方面：「透過各種娛樂性活動來進行。」（三）基礎條件方面：「具有建設性、自由、閒暇、愉快、樂趣、自願自發、非謀生、社會性及創造性的活動等。」（四）基本性質方面：取決於個人的態度與動機。從這四個面向的內容看來，

實有助於對休閒活動概念之結構有更深一層之認識與瞭解(呂宏進, 2004)。

另針對休閒活動的意義, 中外專家學者說法並不一致, 茲將休閒活動的意義彙整如表 2-6 所示:

表 2-6
休閒活動的意義相關研究一覽表

作者	出版年	意義內容
雷國鼎	1976	休閒活動乃與經濟性之勞動相對待, 凡與謀生無直接關係的活動皆屬之。易言之, 人類在工作和睡眠之餘, 從事各種非經濟性之娛樂活動, 統稱休閒活動。
廖榮利	1977	休閒活動是人們自願參加, 並以獲取享樂和滿足為主要功能, 以本身獲得休息和放鬆為目的。
陳在頤	1985	1.自由參與; 2.符合健康衛生, 且有積極效果; 3.並非錢財的給予, 也沒有職業或人事介入; 4.充滿歡樂、喜悅、愉快, 或成功的感覺。
林清山	1985	休閒活動均具有下列共同性: 1.在餘暇舉行, 不要求任何報酬, 活動本身即是享受; 2.自發自動地去參與(主動性), 以發展身心, 創造機體精力; 3.自由選擇自己喜愛的活動, 給予當場直接的滿足。
陸光	1987	認為青年能自由使用餘暇時間以滿足其某種需要的一切活動均為休閒活動。
許義雄	1988	泛指在閒暇時間內從事能使人消愁解悶、愉悅身心的活動。
陳彰儀	1989	休閒活動是生活型態的一種表現。因此, 個人會因不同的經驗、文化影響、個人特質等, 選擇不同之休閒活動。
文崇一	1990	1.打發工作之外的自由時間, 沒有任何目的, 屬消遣性質; 2.獲得精神的滿足感; 3.獲得物質的滿足感; 4.休息、生理體力之恢復。
許義雄 陳皆榮	1993	1.自由參與的活動; 2.閒暇時間的活動; 3.滿足心理、生理的活動; 4.可恢復精神與體力的活動; 5.可促進家庭、社會和諧的活動。
盧俊宏	1995	在閒暇時間內所從事的活動。
行政院體 育委員會	1999	因個體內在動機所促發, 為追求滿足、成就感或愉悅, 在合乎自願的情況下, 個體自廣泛活動中選擇參與的活動。

表 2-6(續)

休閒活動的意義相關研究一覽表

作者	出版年	意義內容
蔡茂其	1999	任何一個人或團體，利用多餘的空間，來從事各種有益身心的活動。
張宮熊	2002	休閒是個人或群體以自願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動。
張少熙	2004	在自由選擇時間狀態下，從事身心愉快滿足的活動稱之。
Kelly	1972	休閒活動是指自己本身所選擇的活動。
Forbes	1981	休閒活動的目的不僅僅是娛樂與打發時間，更重要是能增進身心健康，提升自我生命價值及使命感。
Paez & Farber	2012	休閒活動是利用空閒的時間從事一些活動。

資料來源：本研究自行整理

根據表 2-6 所示，可將休閒活動之定義加以歸納為下列五種要件：

- (一) 閒暇時間：自由時間的活動。
- (二) 自願性質：自由參與的活動。
- (三) 滿足身心：滿足外在身體與內在心理動機與需求的活動。
- (四) 正向活動：正向、有價值並具建設性的活動。
- (五) 教育價值：有益身心並符合道德規範的動、靜態活動。

綜合上述中外專家學者的定義與要件，擬將休閒活動定義為：「基於自由時間與自願情境下，為滿足個體內、外在動機與需求，所選擇參與正向、有價值，具教育意義並合乎道德規範之靜態與動態的活動。」

第四節 休閒活動的形成與分類

一、休閒活動的形成

(一) 西方休閒活動的形成

休閒的觀念最早可追溯到西元前四世紀的古希臘時期，由當時的大哲學家亞里斯多德所提出。他曾說：「遊戲為人生所必需，雖然成年人亦然，當其空暇時更覺需要，因彼等勤

勉工作必需消遣。」(吳文忠,1999) 但真正休閒活動的形成係源自於十七世紀末葉的歐洲，之後在美洲形成一股風潮，進而影響到世界各國。

(二) 臺灣休閒活動的形成

中國早在西元前 2697 年黃帝時代，就有休閒活動的雛形，其休閒活動包括舞蹈、擊劍、角抵、養生術、弓箭及蹴鞠等 (謝政諭, 1989)。而臺灣休閒活動自 1945 年二次大戰以來，發展相當緩慢，主要原因是當時經濟條件不佳，國人生活困頓，但尚未形成休閒觀念與習慣也是原因之一。故有 1950 年代為「不花錢休閒」；1960 年代係「拼命賺錢不休閒」；直到 1970 年代才有「休閒是工作之餘調劑」(省新聞處, 1990) 的觀念出現。自 1970 年代至 1980 年代左右臺灣經濟快速起飛，物質條件改善後，人們的生活方式與思想習慣也隨之改變，休閒活動才逐漸發展。尤其自 2001 年開始實施公務員周休二日制度之後，各種休閒活動日益蓬勃發展，加以所得增加、人口集中都市、小家庭制度盛行、科技化人工結構等因素，使中產階級對休閒活動的需求更加殷切，使用者付費的休閒方式成為新的消費趨勢，而休閒產業則充滿了無限的成長空間，相對節日的休閒活動也更受到重視，休閒活動至此才算形成。展望未來，臺灣將於 2016 年全面實施周休二日，屆時休閒活動的發展與需求，將比現在更受國人所重視。

二、休閒活動的分類

休閒活動的分類，中外專家學者分法並不一致，茲將休閒活動分類彙整如表 2-7 所示：

表 2-7

休閒活動的分類相關研究一覽表

作者	出版年	分類內容
黃振球	1970	1.智識性；2.體育性；3.藝術性；4.作業性；5.服務性。
雷國鼎	1976	1.知識性；2.藝術性；3.社會性；4.體育性；5.副業性。
廖榮利	1977	1.藝術類；2.自然類；3.社交類；4.體育運動類。
許義雄 張清龍	1979	1.教養性；2.娛樂性；3.其他。
文崇一	1981	1.知識性；2.社交性；3.運動性；4.消遣性；5.玩樂性。
李淑芳	1983	1.隨意性活動；2.特殊性活動；3.參與性活動；4.旁觀式社交； 5.認知性活動；6.環境依附性活動；7.與小孩有關性活動；8. 其他。

表 2-7(續)

休閒活動的分類相關研究一覽表

作者	出版年	分類內容
修慧蘭	1985	1.手藝性；2.娛樂性；3.休憩性；4.棋藝性；5.文藝性；6.知識性；7.社交性；8.一般運動性；9.逛街性；10.農藝性；11.與小孩有關性。
張壽山	1986	1.人文藝術活動；2.非經濟生產性的求知行為；3.娛樂消遣成份較高；4.文化內涵較為缺乏的活動。
陳彰儀	1989	1.手藝；2.娛樂；3.文藝；4.公文；5.知識；6.一般運動；7.休憩性；8.與小孩有關性；9.逛街；10.農藝。
周海娟	1990	1.消遣型；2.遊樂型；3.一般技能型；4.特殊技能型；5.知識藝術型。
許瓊文	1992	1.戶外類；2.修身養性類；3.玩樂類；4.消遣類；5.知識類；6.運動類；7.益智類；8.靜態類。
陳鏡清	1993	1.體能性；2.知識性；3.娛樂性；4.藝術性；5.服務性。
黃郁宜	1994	1.體育性；2.藝文性；3.社交性；4.康樂性。
張少熙	1994	1.刺激性；2.交誼性；3.閒意性；4.娛樂性；5.戶外活動性；6.觀賞性；7.消遣性；8.音樂性；9.藝能性；10.休憩性。
謝秀芳 鄭麗霞	1995	1.技擊性；2.消遣性；3.旅遊性；4.康樂性；5.消費性；6.團體性；7.水上及藝術性；8.靜態性；9.腳程性及雙人球類。
陳德海	1996	1.健身性；2.娛樂性；3.團體性；4.閒意性；5.刺激性；6.靜態性；7.防衛求生性；8.舞蹈性。
行政院體育委員會	1999	1.球類運動；2.戶外運動；3.民俗性運動；4.舞蹈類運動；5.健身運動；6.技擊運動；7.水中暨水上運動；8.空中運動；9.其他休閒性運動。
顏妙桂	2002	1.藝術；2.文學活動；3.自我成長、教育活動；4.運動、遊戲、競技；5.水上運動；6.戶外遊憩；7.健康活動；8.嗜好；9.社交遊憩；10.志工服務；11.觀光旅行。
左端華	2004	1.消遣性；2.運動性；3.知識性；4.藝文性；5.娛樂性；6.社交；7.技藝。
盧鋒	2005	1.運動性；2.實用性；3.文化性；4.社交性。
張宮熊	2008	1.傳統的競技活動；2.與健身有關的運動；3.動態休閒活動。
鄭志成	2008	1.運動性；2.消遣性；3.知識性；4.娛樂性；5.藝文性；6.社交；7.技藝。
蘇楓雅	2009	1.運動；2.水上活動；3.冒險活動；4.跳舞；5.戲劇；6.藝術；7.手工藝；8.音樂；9.嗜好；10.戶外或大自然活動；11.智力或文學；12.旅遊；13.社交休閒遊憩活動；14.志工服務。

表 2-7(續)

休閒活動的分類相關研究一覽表

作者	出版年	分類內容
吳松齡	2010	1.營隊活動；2.民俗節慶；3.會議展覽；4.生態保育；5.觀光旅遊與度假；6.志工服務；7.競技健康與體適能；8.社交遊憩；9.藝術與文學；10.文化知識與學習；11.寂寞遊戲；12.餐飲美食；13.購物休閒；14.遊憩治療。
吳孟玳、吳賢文、梁素嬌	2012	1.田徑活動；2.水域活動；3.球類活動；4.自衛活動；5.體操；6.民俗活動；7.舞蹈；8.其他。
陳媽芬、張宏亮、許明彰、徐錦興	2013	1.娛樂性；2.知識性；3.技藝性；4.健身性；5.休憩性；6.社會性。

資料來源：本研究自行整理

綜合上述中外專家學者之分類得知，雖然因時代趨勢與社會變遷會有不同分法與看法，但大抵上 32 位專家學者的分法大同小異，本研究擬將休閒活動的分類主要歸納為：(一) 運動性；(二) 娛樂性；(三) 藝文性；(四) 社交性；(五) 知識性；(六) 特殊性等六大類。此六類除重複出現次數較多外，其歸納方式說明如下：

(一) 運動性：體育性、體育運動、運動性、一般運動、運動類、體能性、技擊性、健身性、田徑活動、體操、球類運動、民俗運動、跳舞、舞蹈、舞蹈性、舞蹈類運動、健身運動、技職運動、水中暨水上運動、空中運動、運動、競技、競技健康與體適能、比賽等分法合計出現 32 次，茲將整併為運動性。

(二) 娛樂性：娛樂性、消遣性、娛樂消遣、娛樂、消遣型、消遣類、康樂性等分法合計出現 19 次，故將整併為娛樂性。

(三) 藝文性：藝術性、藝術類、文藝性、人文藝術活動、文藝、知識藝術型、藝文性、藝術、文學活動、藝術與文學、文學等分法合計出現 17 次，故整併為藝文性。

(四) 社交性：社交性、社會性、交誼性、社交遊憩、社交休閒遊憩活動、社交等分法合計出現 12 次，將其整併為社交性。

(五) 知識性：智識性、知識性、知識、知識藝術型等分法合計出現 11 次，乃將其整併為知識性。

(六) 特殊性：特殊性活動、特殊技能型、刺激性、冒險活動等分法合計出現 5 次，乃將整併為特殊性。

茲將上述歸納方式彙整如表 2-8 所示：

表 2-8

休閒活動分類屬性一覽表

分類屬性	分類	出現次數
運動性	體育性、體育運動、運動性、一般運動、運動類、體能性、技擊性、健身性、田徑活動、體操、球類運動、民俗運動、跳舞、舞蹈、舞蹈性、舞蹈類運動、健身運動、技職運動、水中暨水上運動、空中運動、運動、競技、競技健康與體適能、比賽。	32
娛樂性	娛樂性、消遣性、娛樂消遣、娛樂、消遣型、消遣類、康樂性。	19
藝文性	藝術性、藝術類、文藝性、人文藝術活動、文藝、知識藝術型、藝文性、藝術、文學活動、藝術與文學、文學。	17
社交性	社交性、社會性、交誼性、社交遊憩、社交休閒遊憩活動、社交。	12
知識性	智識性、知識性、知識、知識藝術型。	11
特殊性	特殊性活動、特殊技能型、刺激性、冒險活動。	5

資料來源：本研究自行整理

由表 2-8 可知，休閒活動的分類與屬性，雖能以量化方式統計出來，然而某些分類卻無法劃分為單一類別。例如戶外活動就可以包含許多運動性休閒活動，也可包括藝文性的文化踏查之旅，更可包含社交性的戶外露營活動……等。故休閒活動的分類會因活動的目的、形式、場所及時間而有不同之分法。

綜上，傳統節日是世代相襲的社會群體活動，其形成主要是由祭祀儀式、農事生產、曆法節氣及歲時民俗交織融合而成，且帶有濃厚的人為與文化色彩，另傳統節日的分類，主要可分為新年性、生產性、農業性、宗教性、祭祀性、紀念性及社交娛樂性節日等七種屬性。現在臺灣閩南人春節、端午節及中秋節三大傳統節日的屬性，已由早期農業時代的農業屬性為主，逐漸轉變為工商社會濃厚的社交娛樂屬性。而休閒活動的意義可由時間、自由、活動、行動、體驗、心理、精神等七個面向與意涵來探討，再搭配閒暇時間、自願性質、滿足身心、正向活動及教育價值等五個要件，進而推衍出其定義。西方真正的休閒活動主要形成於十七世紀末葉的歐洲，進而影響到世界各國；臺灣的休閒活動主要形成於 1980 年代經濟起飛時期，而於 2001 年公務員周休二日後逐漸蓬勃發展。另休閒活動的分類由 32 位專家學者的分法與出現次數多寡，歸納出運動、娛樂、藝文、社交、知識及特殊性等六大類屬性，此六大類屬

性的分法，將有助於三大傳統節日休閒活動項目屬性的歸納與取捨。



第參章 三大傳統節日起源與休閒活動現況

本章將針對閩南人三大傳統節日的起源及休閒活動以完整性方式介紹，不論在探討起源或休閒活動時，皆朝向較全面與深入的說明，以作為本研究第五章休閒活動內容分析的依據。本章共分三節：第一節春節的起源與休閒活動現況；第二節端午節的起源與休閒活動現況；第三節中秋節的起源與休閒活動現況，茲分述如下：

第一節 春節起源與休閒活動現況

臺灣現在雖採行國曆，但許多閩南人傳統節日仍然是依照農曆來進行慶祝活動，尤其是春節一直按照原來的日期舉行，陽曆（西曆）新年是官方所訂的節日而已，雖然陽曆新年日漸為人們所重視，但並沒有長久的歷史文化意涵與深厚人民情感。在閩南人傳統節日中，歷史最悠久、最隆重、節期最長的首推「春節」，在早期農業社會時期，其節期從農曆十二月二十四日送神日起至正月十五日元宵節止，現在因工商業及服務業發達，生活步調極為緊湊，其節期已縮短至一星期左右，雖然熱鬧程度無法與農業社會相提並論，但仍然是閩南人最喜愛的傳統節日。傳統最廣義的春節，一般是從農曆十二月二十四日至正月十五日，而最狹義的春節僅指正月初一當日。本研究春節期間之休閒活動主要以除夕至初五開市為主要敘述範圍，其餘則僅略提及概況，以下將分別說明春節的起源及休閒活動現況。

一、起源

春節係民間古老又隆重的傳統節日，堯舜時代稱為「載」；夏代稱之「歲」；殷商名為「祀」；周朝名之「年」（沈泓，2009）。古代春節稱為「元旦」、「正旦」、「歲旦」、「正日」、「上日」、「元日」、「端日」、「歲日」、「元辰」、「元朔」、「元首」、「新正」、「新元」、「新歲」、「歲朝」、「改歲」及「獻歲」等不同名稱（方偉達，2013；李露露，2007；李憲科，1991；林秋玲，2000；林國平、陳麟鋒，1994；陳久金、盧蓮蓉，1989；廖漢臣，1973），一般通稱為「元旦」，其義為一年的第一天早晨，古時也稱「元旦」為「三朝」，即「歲之朝」、「月之朝」、「日之朝」之含義（劉浚泉，1983）。夏、商、周三代分別以正月初一、十二月初一及十一月初

一為元旦，至西元前 104 年漢武帝又規定以正月初一為「元旦」，從此沿用二千多年，直至西元 1911 年中華民國建立後則採行世界通用的陽曆紀年，遂把農曆正月初一改稱「春節」，而把陽曆一月一日稱為「新年」或「元旦」。臺灣則稱「春節」、「農曆新年」或俗稱「過年」，在日本統治臺灣時曾廢除過春節，但都沒有成功，特別是居住在農村的臺灣人，由於固守農(舊)曆習慣及祀神祭祖的文化傳統與價值，仍持續過農曆新年；部分知識分子則因殖民政府強力壓制，反而有意識地過農曆新年來進行抵抗(林玉茹，2014)。故當時有句諺語：「你過你的新曆關，我過我的舊時年。」便是反映當時社會民眾心理最佳的寫照。有關春節的起源，主要有歷史與傳說故事兩種起源：

(一) 歷史的起源

早在堯舜時代，就有歡慶豐收、迎接歲首的習俗，但中華民族自夏代才開始使用簡單農曆曆法，又根據司馬遷《史記·周紀》所載中國的信史自商代開始，但有正式的年代記載則始於西元前 841 年西周共和元年。到了春秋戰國時代，戰亂頻繁，縱使有豐年的慶祝活動，也僅侷限於少部份地區，無法普遍發展與流行。秦代雖為統一全國的局面，不過由於統治時間短暫加以賦稅嚴苛、徭役繁重，想要形成家家歡慶、國家太平的年節節日與風俗，猶如緣木求魚。等到漢代初年文、景二帝，由於採取道家「無為而治」的政策，使百姓得以休養生息，社會經濟日趨繁榮富足，加以漢武帝命屬臣制定太初曆，正式確定農曆正月初一為元旦，春節至此確立(郭興文、韓養民，1992)。

(二) 傳說故事的起源

關於春節傳說故事的起源版本很多，其中共同防禦「年」這頭怪獸的故事流行特別廣泛。相傳在遠古時代「年」是一隻頭如獅、身如牛的一種怪獸，長著血盆大口，行走如飛，經常在深山捕食百獸。到了冬天，山中食物稀少，便下山危害百姓。因此每到冬天，百姓皆感害怕與不安。後來有人發覺「年」怕三種東西，即鮮紅的顏色、巨大的聲響及明亮的火光。於是那年的冬天，「年」一見到這三種東西就逃回山中了。隔天，百姓相互道賀自己平安。於是每次到了「年」入侵的時間，家家户户就在門前掛上紅色的板子，室內點著燈火，通宵達旦地敲敲打打，「年獸」這頭兇猛的野獸果然不敢再下山了(朱啓新、朱筱新，1994)。隔日(正

月初一)，親朋好友相互探望並互道恭喜，祝賀沒有受到「年獸」的傷害，逃過了「年」這一關，所以過年又稱「年關」，這就是春節拜年的由來。

從這兩種不同的起源，很明顯可以了解，第一種是「信而有徵」的歷史史冊記載；第二種則是具有「增添情趣」的傳說故事。這兩種不同的起源更豐富了春節的意義與內涵。春節的日期，一般約為陽曆一月底至二月中旬的某一天。

二、休閒活動現況

談到閩南人的春節休閒活動真是五花八門，不可勝數。因為春節的休閒活動，不僅有自身的活動，還包含除夕前及開市的一些活動，以下將依時間先後順序分述其休閒活動項目。

(一) 年貨採買

在春節前夕，家家戶戶會到百貨公司、傳統市場、商店街及購物中心，購買各式各樣的年貨。例如購買新衣、新鞋、雞、鴨、魚、肉、火腿、香腸、烏魚子、魷魚絲、年糕、糖果、餅乾、瓜子、蜜餞、中藥、乾式食材及年節應景蔬菜等。其中以臺北市迪化街的年貨大街最為著名，在購買時此起彼落的叫賣聲，與來自四面八方的購買人潮，交織成熱鬧、吵雜及年忙的有趣畫面。另外，新北市政府也於2015年2月7日至2月15日在市民廣場舉辦「新北繽紛年貨城」，共分「經典好年味區」、「伴手表心意區」、「豐收農漁趣區」及「花開迎富貴區」等四大專區，共有126個商家設攤，吸引逾20餘萬民眾到此購買年貨（黃秀麗，2015）。

(二) 貼春聯

春聯是屬於對聯的一種，每逢春節才張貼，又與新春有關因而稱之。古人貼春聯的用意在於趨吉避凶，防止惡鬼入侵，人們認為只要在桃木片上寫上能驅鬼的神明（神荼、鬱壘）或圖像，並貼（掛）於門簷上，則各種惡鬼就不敢靠近。有關門神神荼、鬱壘傳說故事敘述如后：

相傳有一個鬼域的世界，當中有座山，山上有一棵枝葉能覆蓋三千里的大桃樹，樹梢上有一隻金雞。桃樹的東北處是鬼域的大門，鬼魂通過大門夜出曉歸。每當清晨金雞長鳴時分，夜晚出去遊蕩的鬼魂就必須趕回鬼域。大門兩邊各站著一位神人，名叫神荼和鬱壘，負責監察鬼魂在夜間是否幹了傷天害理之事。一旦神荼、鬱壘發覺有幹了壞事的鬼魂就會立即用芒葦做的繩子把它捆捉起來，送去餵虎，因而天下的鬼都懼怕神荼、鬱壘（方銘、朱聞宇、謝君，2014）。

後來人們就用桃木刻成神荼和鬱壘的模樣，放在自家門口，以辟邪防祟。這種桃木板就被叫做「桃符」。「桃符」就是現在的春聯，根據考證春聯源於古之「桃符」。早在春秋戰國時代，便有「戶懸桃符」的記載。最早的春聯約產生於西元 964 年，即五代十國之後蜀君王孟昶於桃符上書寫：「新年納餘慶，佳節號長春」，到了明代才開始用紅紙寫春聯，加以明太祖朱元璋於除夕夜傳旨，要求公卿士庶門上皆須張貼春聯，於是貼春聯的習俗便流傳迄今（齊星，1990）。

現在最常見的春聯可分為「框對」、「橫批」、「門心」、「斗方」、「吊掛式春聯」等五種。現在臺灣每到除夕的前幾天，家家戶戶於門前、窗戶及屋內各處，貼上各種春聯，以代表吉祥。例如在房門張貼上「福」字，象徵福氣滿門；於冰箱貼上「山珍海味」，寓意口腹豐食；米缸貼上「滿」字，代表五穀豐登。有些人會故意將春聯上、下顛倒貼，取其「到」的諧音。例如將春、福倒著貼，表示「春到」了、「福到」了。而所張貼紙張必須以紅色為底，以表示吉星高照、萬事如意。茲自作門聯五幅，以象徵五福臨門。

《第一幅》

右聯：宏儒才子譽滿寰宇

左聯：進學良師教澤樹中

橫批：萬象更新校運昌隆

《第二幅》

右聯：宏圖大展樂辭舊歲

左聯：進興駿業歡慶新年

橫批：祥光高照五福臨門

《第三幅》

右聯：樹茂爭榮添翠色

左聯：林下獻瑞報佳音

橫批：春至人間萬象新

《第四幅》

右聯：綜觀萬卷詩書語

左聯：飽覽千章儒雅心

橫批：祥光旭日福臨門

《第五幅》

右聯：師大大師運休聚

左聯：體育競技休旅興

橫批：威震寰宇締新猷

(三) 辭年、除夕祭祀

除夕為農曆十二月三十日（小月時則為二十九日），除夕在閩南人的歲時節日中，是非常重要的日子，因為它是歲末全家團聚的日子，一早每戶都準備除舊佈新，以迎接更美好的一年到來。臺諺云：「清厝纔會富」，便是此一道理。而家中重要位置皆張貼春聯，神桌也會特別打掃潔淨。另外，當日下午家家戶戶準備豐盛的供品在家廟或正廳來祭祀神明、公媽及地基主，以感謝過去一年的照顧與庇佑，謂之「辭年」，也期待來年能夠繼續受到眷顧與保佑。而地基主是宅地的先住者，俗稱「開基祖」，因為後來宅地被別人侵占或淪落別人居住，民間習俗相信應祭拜之，始免於惹禍（吳瀛濤，1992）。其祭祀的方式如下所示（好朋友工作室，2011）：

1. 祭祀神明方式

(1) 在神明廳前擺放供桌，依序擺上準備好的半生熟三牲（豬、雞、魚）、水果、發粿、年糕、糖果及茶酒各3杯。

(2) 點香向神明誠心祭拜，口中默唸：「今天是除夕，弟子（信女）準備豐盛供品及金紙供奉神明，祈求神明保佑全家新的一年身體健康、萬事如意。」

(3) 待香炷燒過2/3後，將供桌上紙錢（壽金、刈金、福金）取下拜三拜後燒化。

2. 祭祀公媽方式

(1) 在公媽牌位前擺放供桌，依序擺上準備好的熟三牲、水果、發粿、年糕、糖果、

菜飯 12 碗及茶酒各 3 杯。

(2) 點香向公媽誠心祭拜，口中默唸：「今天是十二月三十日除夕，兒孫準備豐盛供品及金紙敬奉歷代公媽，請公媽們來享用，並保佑全家新的一年身體健康、萬事如意。」

(3) 待香炷燒過 2/3 後，將供桌上紙錢（刈金、銀紙）取下拜三拜後燒化。

3. 祭祀地基主方式

(1) 在廚房面向客廳的方位擺放桌子，擺上白飯兩碗、筷子兩雙、菜碗、年糕及茶酒各 3 杯。

(2) 點香向地基主誠心祭拜，口中默唸：「今天是十二月三十日除夕，弟子（信女）準備供品及金紙敬奉地基主，請地基主來享用，祈求地基主保佑全家平安健康。」

(3) 待香炷燒過 2/3 後，將供桌上紙錢（刈金、銀紙、經衣）取下拜三拜後燒化。

(四) 年夜飯

年夜飯在農曆十二月三十日（小月時則為二十九日）的晚上，每一個家庭都要準備這一年之中最豐盛的晚餐。年夜飯又稱「食團圓桌」、「守歲酒」或「過年暗」，古稱「圍爐」。而圍爐係因古人席地而坐，圍著火爐吃飯，發明桌子之後，便將火爐放在桌子底下，並在火爐四周放上一些銅板，象徵「溫暖、財旺」之意，謂之圍爐。現在臺灣年夜飯大多會使用電磁爐或火鍋，不僅可驅寒，也象徵圓滿。在傳統習俗吃年夜飯前，會先沐浴以除穢氣並換上新衣、新鞋。在外地的家人必須於這一天趕回來吃年夜飯，表示闔家團圓平安。吃年夜飯據說要吃得愈慢愈好，以象徵「長長久久」，而每道菜幾乎都有吉祥的含意。例如豆乾意指「升官」；年糕象徵「年年高陞」；長年菜代表「長命高壽」；髮菜喻涵「發財」；芹菜喻意「發大財」；菜頭比喻「好彩頭」；柑橘喻指「甘甜吉利」；魚意喻求「年年有餘」；韭菜喻為「做公做祖做阿太」；雞係指「食雞起家」（雞與家諧音）；鳳梨蝦球寓指「好運旺旺來」；肉圓是指「團圓」；油炸食物乃指「家運興旺」；魚丸、蝦丸及貢丸泛指「三元及第」的深遠寓意。年夜飯所有的菜餚中唯獨魚不能吃完，以象徵來年才有剩餘（林秋玲，2000；邱德宏，2010）。此外，有首臺語圍爐兒歌，最能流露出年的氣氛與圍爐的情景，其敘述如后：

二九暝，年要到，囡仔嬰，莫亂跑。先幫阿爹挽雞鴨，又幫阿母滾豬頭。拉蚶又炒豆，放炮燒燈猴。祭祖宗，人盡孝，出子孫，代代賢。阿公阿媽傳家教，出門再遠著記兜（家）。二九暝，要過年，囡仔嬰，著塾治。不可說壞話，不可弄破咪。火炭緊來起，圍爐團團圓。祝公媽，吃百二（長壽），祝父母，有財利。紅包紅柑紅記記，明年平安無代誌（范勝雄，2000）。

（五）守歲

守歲又稱「長壽夜」，開始於唐代，後來傳至全國各地。北宋孟元老所著《東京夢華錄》記載：「士庶之家，圍爐而坐，達旦不寢，謂之守歲。」（孟元老，2004）臺灣民間認為年輕人整夜不睡，具有替父母增壽的功效；長輩整夜不睡，則有珍惜光陰之意思。另「不睡」臺語為「不暍」，而「暍」字諧音「困」，故守歲即期待新的一年「不困窮」的意思。有些縣市還會辦理守歲晚會。例如：2011年宜蘭縣政府便於宜蘭市中山公園舉辦「除夕守歲晚會」，活動內容有戲劇、舞蹈、音樂、民俗技藝及童玩遊戲等，吸引眾多民眾與會。現在守歲的情形與意義仍然存在，只是沒有像以往那麼受人重視，但卻是閩南人展現孝道的具體表現。

（六）分壓歲錢

分壓歲錢亦稱「分過年錢」、「分壓勝錢」及「分守歲錢」，它的起源有兩種說法，一為歷史記載；二乃傳說故事。歷史記載係源於古代皇帝過年時，會將金錢賜予后妃，而形成此一習俗。而傳說故事是相傳古代有個小妖叫「祟」，黑身白手，每逢除夕夜裏，趁孩子熟睡時，會偷摸孩子的腦門，第二天早上孩子必定發高燒，退燒後變得痴痴呆呆。有一戶姓館的夫婦，老來得子，對孩子寵愛有加。在除夕夜的晚上，大家不睡覺，用紅紙包了幾枚銅錢，來逗孩子玩，後來三人都睡著了，小妖便偷偷走進屋內，準備摸孩子的腦門，忽然發現枕邊的銅錢閃閃發光，小妖便嚇跑了。事件一傳十，十傳百，民眾紛紛仿效，並稱之為「壓祟錢」，因「祟」與「歲」同音，便改稱「壓歲錢」（黃照康，2012）。因此，壓歲錢有壓住邪氣與祝福孩子平安度歲之雙重意義。每當年夜飯後，小孩子最期待的便是由長輩發給壓歲錢，在早期紙鈔尚未流通的時代，壓歲錢是用紅線串起吉利古錢一百枚或一百二十枚制（銅）錢，取其「長命百歲」之意，據說有辟邪的功用，能幫助小孩子鎮壓邪祟，平安長大，更象徵可活到百歲或一百二十歲（吃百二）。現在壓歲錢都是以紅包袋裝入，有的紅包袋子也會印著各種祝福

的文字或圖案，看起來比紅線穿制錢更有意思。紅包內所裝金額「宜偶數，忌單數」，皆取其吉利之意。在農曆初一至農曆十五日之中，長輩不論親疏，通常也會給晚輩壓歲錢。現在已就業的晚輩也會贈送紅包給父母，並互祝健康長壽。另外，分壓歲錢辟邪的原始功能已沖淡不少，取而代之的是每個人過年都要擁有些錢，象徵整年才會有錢的新意涵。

(七) 放鞭炮

每至佳節或喜慶時必有放鞭炮之舉，鞭炮古稱「竹爆」，宋代則叫「爆竹」，而燃爆竹的習俗約源自於漢代（陳久金、盧蓮蓉，1989），距今約有二千多年的歷史。但比較為人所熟知的記載首推北宋王安石曾在其〈元日〉一詩中寫到：

爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。

千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符（孫燕文，2004a）。

由此詩可知，宋代春節燃爆竹之舉已廣為流行。而燃爆竹的用處，除嚇走「年」獸的傳說外，尚有燃爆竹可驅逐瘟疫與惡鬼的說法。據南朝梁《荊楚歲時記》記載：「正月一日……雞鳴而起，先於庭前爆竹、燃草，以辟山臊惡鬼。」（宗懌，1965）閩南人在農曆除夕的夜晚，皆有守歲的習慣，一到凌晨十二點（子時），大街小巷鞭炮聲不絕於耳，增添不少過年的氣氛。雖然放鞭炮早期主要功能是趨吉避凶，但演變至今不僅各種節慶、喜事、獲獎、登榜，甚至是選舉期間，皆少不了鞭炮聲響徹雲霄的祝福與熱鬧的喜氣，更帶給小孩子無窮的樂趣。

(八) 開正、拜公媽

開正又稱「開春」，是指農曆正月初一，要選好良辰吉時燃放鞭炮，打開廳門並燃香點燭進行祭拜天公祖及公媽，恭迎春節的到來謂之「開正」。開正最重要的儀式為祭拜天公祖及公媽。拜天公祖即是拜「玉皇大帝」或「天公」。「玉皇大帝」是民間信仰中天界與神界的領導者，統轄儒、釋、道諸神仙，為神格地位最高之神祇，故俗諺云：「天上天公祖，地下母舅公」。而拜公媽通常都在祖宗神位前舉行，由家中長輩率領家庭成員向祖宗神位燃燭、焚香並跪拜磕頭，禮節非常隆重。其祭祀方式如下所示（好朋友工作室，2011；兩揚居士，2008）：

1. 祭祀天公祖方式

(1) 祭祀天公祖必須隆重莊嚴，因此要將供桌分為上下兩層。並將此兩張供桌擺放在門

口，其中一張底下用壽金墊高，讓其成為頂桌；另一張則當成下桌，桌子上面須鋪設紅布，以示隆重。

(2) 將蠟燭、鮮花、半生熟五牲（雞、鴨、豬、魚、豬肝或蛋）、水果、茶3杯、年糕、龍眼茶及糖果，依序放在頂桌及下桌（頂桌只能擺放素食、葷食則擺放在下桌），點3炷香面對外面天空，口中默唸：「弟子（信女）姓名、農曆生日、家中地址，恭請天公祖降臨。」約一至二分鐘後，再唸：「今日為農曆正月初一，弟子（信女）準備蠟燭、鮮花、半生熟五牲、水果、茶3杯、年糕、龍眼茶及糖果來敬奉天公祖，請求天公祖能賜給弟子（信女）在未來的一年健康平安、事業順利、財源滾滾、好運連連、逢凶化吉，諸事皆順，並有貴人相助。」

(3) 插上香炷後，面對天公祖誠心行三跪九叩之禮。

(4) 等香炷燒過1/3後，拿起桌上金紙（天金、大箔壽金、壽金、福金、刈金、金白錢、補運金）拜三拜後，請天公祖及天兵天將笑納，開始燒化金紙。

2. 祭祀公媽方式

(1) 在公媽牌位前擺放供桌，依序擺上準備好的熟三牲、水果、發粿、年糕、糖果、菜飯12碗及茶酒各3杯。

(2) 點香向公媽誠心祭拜，口中默唸：「今天為農曆正月初一，兒孫準備豐盛供品及金紙敬奉歷代公媽，請公媽們來享用，並保佑全家新的一年身體健康、萬事如意。」

(3) 待香炷燒過2/3後，將供桌上紙錢（刈金、銀紙）取下拜三拜後燒化。

(九) 走春

走春又稱「遊春」，開正儀式完畢後，當日選擇吉時及吉位全家一同出遊，主要到宮廟、觀光景點及名勝古蹟遊覽，以迎接好運進門，稱為「走春」。例如新北市三峽祖師廟、高雄市佛光山、宜蘭縣國立傳統藝術中心、屏東縣墾丁國家公園及臺南市奇美博物館等，皆是春節期間熱門的走春景點。

(十) 搶頭香

搶頭香又稱「插頭香」，象徵「好彩頭」與「拔得頭籌」之寓意。臺灣民間相傳在正月初一時，祭拜天公祖的第一炷香，會特別受到玉皇大帝保佑，因此民眾期望都能準時「插頭香」，後來逐漸演變成寺廟「搶頭香」的習俗。「搶頭香」是各地著名廟宇極為重要的祭祀活動之

一，多數廟宇每天晚上皆會關上廟門，隔天清晨再開啟廟門，所以每天清晨第一炷香是為「頭香」，而正月初一所插之第一炷香便是整年的「頭香」。每年除夕夜子時一到，廟門打開，信眾便蜂擁而至將第一炷香插在香爐上，稱為「搶頭香」，希望藉由「搶頭香」獲得神明更多的眷顧，庇佑新的一年必定諸事亨通、大吉大利。例如臺中市大甲鎮瀾宮、彰化縣南瑤宮及雲林縣北港朝天宮所舉辦的「搶頭香」活動，皆吸引大批信眾參加。尤其研究者曾於 2015 年 2 月 19 日（農曆正月初一）子時前往北港朝天宮搶頭香現場，當時已有數百人摩拳擦掌準備參與搶頭香的儀式活動。另外，知名廟宇在春節期間也會擲筊抽籤，請示神明未來一年四季的運勢如何，俗稱「抽四季籤」或「抽國運籤」。例如新北市蘆洲區湧蓮寺及臺南市學甲區慈濟宮，在 2015 年 2 月 19 日便舉辦「抽國運籤」的儀式活動。

（十一）拜年

拜年又稱「拜正」、「賀年」及「賀正」，正月初一親友間會相互登門拜訪互道「恭喜」。春節期間家有來客，不論親疏，都會熱情接待，一般主人會準備紅棗、糖果、餅乾、瓜子、甜茶，以表示今年會甜蜜蜜、順利平安。當賀客用完甜食後，一般會講「食紅棗，年年好」、「食甜甜，乎你生後生」、「食甜甜，乎你快大漢」、「恭喜，大賺錢」、「恭喜，發財」、「恭喜，新年快樂」及「老康健，吃百二」……等吉祥話來回應。現在由於資訊發達，有的人乾脆改為打電話、傳送電子郵件、使用臉書及 LINE 傳遞訊息以代替拜年。

（十二）行香

行香又稱「進香」或「燒金」，每到春節期間，善男信女穿上新衣，並攜帶牲禮、甜料、水果、金紙、香燭等，至各大宮廟焚香參拜，不僅祈求全家平安順利、事業蒸蒸日上，同時也許下自己的心願，希望能夠順利達成。有些廟宇也提供「點平安燈」、「點光明燈」、「點元辰燈」、「點財神燈」、「點藥師燈」、「安太歲」及「祭解補運」等祈福、解厄相關儀式。例如臺北市艋舺龍山寺及臺北市大龍峒保安宮在新春期間都有此項服務。另外，正月初一是佛教釋迦牟尼降魔日及彌勒佛誕辰，也是道教元始天尊和太上老君生日，故當日行香的人特別多。

（十三）回娘家

回娘家又稱「回外家」或「迎婿日」，新娶之媳婦回娘家探親稱為「做客」或「歸寧」。做客本不限日期，通常在正月初二至元宵節之間，出嫁的女兒此時皆可偕夫婿或自行回娘家。

傳統習俗上午女方要派人到夫家去迎接，稱為「請子婿」或「迎婿日」（林清玄，1999）。回娘家需攜帶禮物，俗稱「伴手」。家有幼童者尚須贈送紅包，回娘家的女兒若有小孩，娘家則要回贈雞腿或用紅絨線繫古錢掛於孩兒頸上，象徵「結彩帶」，以增添喜氣，中午則於娘家用團圓飯。現在臺灣普遍於正月初二回娘家探親，但回贈雞腿或紅絨線繫古錢，只有少數人還有此習俗。

(十四) 接神

接神的緣由是因為去年農曆十二月二十四日送走家中諸神後，眾神返回天庭向天公祖稟報這一年來家中成員的善惡作為，並於農曆正月初四接神日重返回人間。接神又稱「迎神」，當日家家戶戶要準備牲禮、水果祭拜，並焚燒金紙、甲馬（神馬），以迎接駐守在自己家中的神明回來。臺灣有句俗諺：「送神早，接神遲。」（林秋玲，2000）意指十二月二十四日清晨就可以送神；正月初四中午過後才能接神。接神的祭祀方式如下所示（李秀娥，2004；好朋友工作室，2011）：

- 1.先在門口或神明廳擺設供桌，然後在供桌最前面放置3個茶杯，兩旁插上鮮花，接著依次擺上豬、雞、魚、四果（柑橘、蘋果、香瓜、葡萄）、酒、菜碗、甜料（紅棗、冬瓜糖、花生糖）、年糕，並在一旁準備圓凳，放上清水毛巾。

- 2.點香供奉，口中默唸：「弟子（信女） 姓名、家中地址，誠心誠意恭請灶神及眾神回駕，並賜弟子（信女）今年平安順利、財運亨通。」

- 3.等待15分鐘後，可擲筊請示眾神是否都已歸位。若得聖筊，即可開始燒化金紙（天金、壽金、刈金、福金、甲馬），甲馬於金紙燒化後再燒。

- 4.最後，等金紙全部燒化之後，再燃放鞭炮，便完成接神儀式。

(十五) 開市、接五路財神

正月初五在新年歌裏是屬於「隔開」，俗稱開市、開張或開工。隔開意指狹義的春節至此結束，可撤去所有供品，恢復平日生活。在民間信仰習俗中，初五為五路財神的生日，因此各公司行號、商家及工廠會藉著幫五路財神祝壽，並迎其至自己的公司，以祈求生意越來越興隆。每到初五各公司行號便擇定良辰吉時，向五路財神爺或天公祖祭拜，並設供桌於店家門前與員工同仁一同焚香，以祈求開張利市（邱德宏，2010）。其接五路財神祭祀方式如下

所示 (好朋友工作室, 2011) :

1. 在公司門口設置供桌, 在供桌最前面放 3 個酒杯或茶杯, 依次擺上半生熟三牲、水果、甜料 (冬瓜糖、花生糖、糕餅) 等供品與金紙 (壽金、刈金、福金、五路財神金)。
2. 再由老闆點香帶頭祭拜, 口中默唸: 「弟子 (信女) 姓名、公司地址, 誠心誠意恭請五路財神爺保佑弟子 (信女) 及公司行號生意興隆、順利發財。」
3. 等待 15 分鐘後, 擲筊請示財神爺是否可燒化金紙。若得聖筊, 便可拿起金紙拜三拜, 開始燒化金紙。
4. 等金紙全部燒化後, 再燃放鞭炮, 迎財神儀式便完成。

另外, 每當初五一早, 全國各地的財神廟皆會湧進大量的人潮, 以祈求好運來到、財源滾滾。例如新北市八里區五福宮因主祀五路財神, 每年皆吸引數千信眾前往爭搶錢母及 168 發財金。

(十六) 舞龍

舞龍又稱「舞龍燈」, 龍是原始宗教圖騰崇拜的一種靈物, 東漢《說文解字》記載: 「龍, 是鱗蟲之長, 能幽能明, 能細能巨, 能短能長; 春分而登天, 秋分而潛淵。」 (許慎, 1967) 古語亦云: 「虎能呼風, 龍能喚雨。」古代每逢旱災時, 就會仿造龍形造型, 在廟前進行祈雨儀式, 祈求上天降下甘霖。所以民間將龍列為四靈之首, 歷代朝廷奉為帝王的象徵。故龍是吉祥與神聖的象徵, 其職司雨水, 可使風調雨順、國泰民安及五穀豐收。據說舞龍大約源自於漢代, 東漢《西京賦》所載: 「巨獸百尋, 是為曼延。」 (張衡, 1990) 曼延就是各種動物模型的表演, 相互變化耍戲, 類似今日的舞龍、舞獅。舞龍依顏色可分成金龍、銀龍、青龍及紅龍四種, 其舞動工具主要分為龍珠、龍頭、龍身及龍尾等四部分。而龍身通常可分成九節、十二節、二十四節三種, 每節分別由一個人來舞動, 其動作可分為: 漫遊、疾速奔騰、舉頭翹尾及忽上忽下追尋龍珠。表演內容約有神龍下凡、祥龍獻瑞、金龍搶珠、金龍翻騰、金龍擺尾、七海蛟龍、神龍升天及雙龍呈祥……等。臺灣每逢廟會、慶典及神誕日, 都可看到舞龍的表演, 其鑼鼓喧天、熱鬧非凡, 不僅引人入勝, 更是祈求吉祥平安的儀式。舞龍早期是以宮廟為中心組成舞龍隊, 現在組織已逐漸轉移至學校的社團或校隊。

(十七) 舞獅

獅子約在漢代自印度傳入中國本土，獅子乃百獸之王，具有富貴及吉祥的象徵。而舞獅是由漢代百戲中之「曼延」、「角抵」等發展而來的民間雜技。在文獻上最早的舞獅記載，當推五代《舊唐書·音樂志》所載：「太平樂，後周武帝時造，亦謂之『五方獅子舞』。獅子驚獸，出於西南夷天竺獅子國。綴毛為獅，人居其中，像其俯仰馴狎之容。二人持繩秉拂，為習弄之狀。五獅子各立其方位，百四十人歌太平樂。舞以足持繩者，服飾作崑崙像。」（劉昫，2010）此五方獅子舞，被認為是舞獅的雛形。早期舞獅是為了逐疫驅邪，因獅子是祥瑞神獸，也是辟邪猛獸，且舞獅必燃放鞭炮相輝映，而鞭炮也同樣具有驅邪之功效。舞獅約於西元 18 世紀由大陸漢民族傳入臺灣，最早傳入的是「閩南獅」，後有「客家獅」、「廣東獅」及「北京獅」等陸續傳入。閩南獅在臺灣落地生根後，深受臺灣民俗風情、地理環境等因素影響，逐漸分為北、中、南和客家四大主流，其中又以新竹為界，南部以閉嘴獅為主，稱為「獅陣」；北部以開嘴獅為主，稱之「獅團」，但兩者統稱「臺灣獅」（郭麗娟，2011）。舞獅的動作一般有：舔毛、抖毛、搔頭、晃頭、擦腳、擺尾、洗耳、朝拜、翻滾、雙獅對舞、獅子滾繡球……等。舞獅在臺灣中、小學推廣已具成效，許多開幕典禮場合也都有舞獅表演，不再侷限於節日慶典才有此表演。現在舞獅與舞龍功能完全相同，專門在各項慶祝活動或節日慶典中，為增加歡樂氣氛與吉祥兆頭而演出，已失去當初驅鬼逐疫的內在意義。

(十八) 賭博遊戲

賭博是指拿有價值的東西當作籌碼，去賭輸贏的一種遊戲、娛樂或休閒活動。而臺灣春節期間最常見的休閒活動則是賭博，此期間賭博通常被視為無傷大雅的歡樂遊戲，而不是十賭九輸的禁忌，是一種全民的消遣活動。賭博也是自古以來春節的民間習俗，清代初一至初十五即開放賭禁讓官民同樂。但日據時期，殖民政府認為賭博是惡習，不能不禁（本島人之正月，1908）。現在，臺灣是禁止任何時間公然聚賭，但在春節期間警察不會刻意取締聚賭。平日不賭博的成人與小孩，在春節期間也免不了小賭一下。賭博的種類很多，例如「押寶」、「擲骰子」、「打天九」、「打麻將」、「打橋牌」、「玩象棋」、「玩大老二」、「玩二十一點」、「撿紅點」及「排七」……等。

(十九) 傳統食品

閩南人春節時應景食物為「粿」，也稱「年糕」，年粿主要有「甜粿」、「菜頭粿」、「發粿」及「包仔粿」四種。甜粿：用糯米磨粉拌糖蒸熟。菜頭粿：是用硬米磨粉並蘿蔔削簽，混合蒸熟。發粿：是使用硬米磨粉，雜酵母蒸熟（廖漢臣，1973）。包仔粿：就是包有豆沙、肉餡或菜餡，看起來像饅頭的粿類。祭祀時，甜粿放置底層，發粿排在上層，發粿再插上紅色的春花，因春花的「春」字與臺語的「剩」字諧音，乃蘊含衣食有餘之深意，象徵「有餘又發財」。臺灣俗諺：「甜粿過年，發粿發錢；菜包包金，菜頭粿吃點心。」都有甜蜜過年及發財的喜慶意涵。

(二十) 其他休閒活動

春節期間逛廟會、市集、賣場及夜市，可購買各式各樣的吉祥物品回家。另外，尚有觀賞跳鼓陣、宋江陣、剪年畫、歌仔戲、布袋戲、皮影戲、請喝春酒、參加新春團拜……等休閒活動。臺灣民間有首新年歌謠，約可概括正月初一春節至正月十五元宵節的主要活動，因版本繁多，今僅擇一，分列如下：

初一，早。初二，巧。初三，暍夠飽。初四，接神。

初五，隔開。初六，挹肥。初七，七元。初八，原全。

初九，天公祖生。初十，有食食。十一，請子婿。十二，查某子轉來拜。

十三，關老爺生。十四，結燈棚。十五，上元暝（范勝雄，1991）。

由本首早期流行的新年歌，得知人民在農業社會過節的生活型態與步調，以及崇敬神明的信仰心理，值得我們細細品味與體會。

綜觀閩南人春節休閒活動相當豐富而多元，且某些休閒活動也已經融入日常生活裏，或不斷出現在其他節日休閒活動之中。例如燃爆竹、祀神祭祖、進香、舞龍、舞獅、民俗表演等，這正突顯出節日休閒活動的生活化與普遍性。此外，以往頗為流行的「跳火盆」、「出行」及「噴春」等活動，因其實用性與居住環境的改變，已逐漸消逝在歲月之中。再者，春節期間所從事的休閒活動不僅具有深遠的歷史意義，更具有消災解厄、祈求平安、期望團圓及娛樂的多元性質，這種性質並不會隨著春節休閒活動的日趨多元而消逝。相反的，它是支撐節日休閒活動保存、變異、融合及成長的最主要力量。

第二節 端午節起源與休閒活動現況

回顧人類經濟型態的演進歷程，大都由漁獵、畜牧、農耕三個步驟先後遞移與變遷的，或許有些地域受限於地理環境的限制與影響，無法從事農事活動。但「農業社會」卻是早期人類由不安定的生活型態，進入到安居樂業的象徵。臺灣的端午節不僅是「農業性節日」，更具有濃厚的「節氣性」特性，這是因為農事活動往往必須配合節氣的變換，來從事不同的耕耘步驟，每個耕耘步驟之前後正是節氣變換的時刻，所以「農業性節日」自然具有濃厚的「節氣性」特徵。端午節在閩南人心目中具有舉足輕重的地位，清代更將「春節、端午節、中秋節」並稱三節。以下將分別說明端午節的起源及休閒活動現況。

一、起源

端午節是閩南人夏季最重要的傳統節日，節期在農曆五月初五，約為陽曆六月中旬前後。端午節原稱「端五」。「端」的意思與「初」同義，稱「端五」，如稱「初五」。但一年之中，有十二個「初五」，皆可稱為「端五」。為了區別，便根據農曆以地支紀月的習慣來推算，因正月為「寅月」，五月便是「午月」，故將「端五」改稱「端午」。又因午時為陽辰，故「端午」也云「端陽」。而五月初五，月、日皆為五，所以也稱「重五」或「重午」。此外，端午節又稱為「夏節」、「午日」、「蒲午」、「蒲節」、「艾節」、「藥草節」、「地臘節」、「浴蘭節」、「沐蘭節」、「女兒節」、「女媧節」、「娃娃節」、「天中節」、「天長節」、「肉粽節」、「解粽節」、「包粽節」、「龍船節」及「詩人節」等（田哲益，1994a；阮昌銳，1991；李露露，2007；李憲科，1991；沈泓，2009；林秋玲，2004；林國平、陳麟鋒，1994；陳久金、盧蓮蓉，1989；廖漢臣，1973；魏英滿、陳瑞隆，2007）。閩南人俗稱「五月節」或「午日節」，雖然端午節名稱各異，但各地過節的習俗卻大同小異。端午節是閩南人傳統節日中別稱最多的節日，這正反應出起源的多元與紛陳。關於端午節的起源，主要有下列十一種說法：

（一）源於沐蘭習俗：此說指出三代便有草藥塗身沐浴之俗，以除不祥惡氣。例如東漢《周禮·春官·女巫》記載：「女巫掌歲時，祓除釁浴。」（鄭玄，1966）。

（二）源於惡月惡日說：此說屢見於史籍，自古五月被視為惡月、毒月，五月五日更為百毒之首，被稱為「惡日」、「毒日」，該月該日皆會諸事不順，穢氣叢生。例如東漢《風俗通義》

載：「俗云五月到官，至免不遷。」又云：「五月蓋房，令人頭禿。」（應劭，1961）西漢《大戴禮記·夏小正》則云：「此日蓄採眾藥，以蠲除毒氣。」（戴德，1991）。

（三）源於夏至說：此說是注意到與節氣的關係，夏至為二十四節氣之一，正是盛陽覆蓋其上，而陰氣始於其下，亦即喜陽生物逐漸死去；喜陰生物開始滋長。而五月五日與夏至日期相當接近，故端午節便融入夏至的飲食、服飾、禁忌等習俗。例如西晉《風土記》云：「仲夏端午謂五月五日也，俗重此日也，與夏至同。」（周處，1930）。

（四）源於紀念戰國楚國愛國詩人屈原：此說源於楚襄王聽信小人讒言，致使屈原流放湘南，後因憂國憂民便投汨羅江而亡，百姓感念其忠心愛國，便於五月五日划舟及投竹筒米以祭之。例如南朝梁《續齊諧記》載：「屈原五月五日投汨羅水，楚人哀之，每至此日，以竹筒子貯米，投水以祭之。」（吳均，1967）。

（五）源於吳越民族舉行龍圖騰崇拜的節日：此說乃指端午節是中國南方吳越民族祭祀龍的節日，距今已有四、五千年歷史，吳越民族把龍視為自己祖先，每逢五月五日就舉行隆重祭祀儀式，藉由划著雕刻成龍形的獨木舟，在水面上競渡，並把竹筒或樹葉包裹食物拋入江中祭龍（林國平、陳麟鋒，1994）。

（六）源於紀念春秋晉人介之推：此說是指介之推協助晉文公重耳復國，卻未受到封賞，憤而遁入山林，後文公想補行封賞介之推，但其堅不出山受賞，於是文公以火攻山，期望之推能出山受賞，之推堅持不出，終至活活燒死。文公為表彰其安貧守節，下令五月五日百姓不得開火，以紀念之。例如東漢《琴操》載：「晉文公與介子綏(推)，子綏割其腓股以啗文公，文公復國，子綏獨無所得，綏甚怨恨，乃作龍蛇之歌而隱。文公求之，不肯出。乃燔左右木，子綏抱木而死，文公哀之，令人五月五日不得舉火。」（蔡邕，1965）。

（七）源於紀念春秋伍子胥：此說係指吳國大夫伍子胥盡忠愛國，卻反被吳王賜死並拋屍於江，化為濤神，百姓為他在江邊立祠，每逢五月五日，舉行祭祀活動。例如南朝梁《荆楚歲時記》引邯鄲淳〈曹娥碑〉所載：「五月五日時，迎伍君逆濤而上，為水所淹，斯又東吳之俗事，在子胥，不關屈平也。」（宗懔，1965）。

（八）源於紀念春秋越王勾踐練兵：此說係越王勾踐因熟悉水性且好戰，故於此日操練水軍，引為競渡之始。例如南宋《歲時廣記》載：「競渡起於越王勾踐，蓋斷髮紋身之俗，習水而好

戰者也。」（陳元靚，1967）。

（九）源於紀念東漢孝女曹娥：此說源於孝女曹娥為哀悼迎濤神而溺斃之父親，因尋父屍未得，便於七日後投江而亡。例如南朝宋《後漢書·列女傳》記載：「孝女曹娥者，會稽上虞人也。父盱，能絃歌，為巫祝。漢安二年五月五日，於縣江沂濤迎婆婆神，溺死，不得屍骸。娥年十四，乃沿江號哭，晝夜不絕聲，旬有七日，遂投江而死，數日抱父尸出。」（范曄，1980）。

（十）源於祭祀道教地臘節：此說為道教將五月五日稱為「地臘節」，是日必須沐浴，驅逐瘴氣，並祭奠神祖，以保安康。例如《道書》所載：「五月五日為地臘，五帝校定生人官爵，血肉盛衰，外滋萬類，內延年壽，記錄長生。此日可謝罪，求請移易官爵，祭祀先祖。」（臺灣商務，1986）。

（十一）源於屈原託夢裏腹的傳說故事：此說替端午節「包粽子」與「扒龍船」的由來做了合理的說明，茲將此故事敘述如后：

當屈原在端午當日投江後，楚國百姓都很傷心及很懷念他，就自動帶著食物，划船到汨羅江，然後將飯菜都倒入江裏祭祀屈原。到了第二年的端午，大家還是朝著江中投下飯菜。就這樣過了一、兩年。有一年，在端午即將到來之時，許多楚國百姓不約而同都夢到屈原。夢中的屈原，看起來非常消瘦，大家都很納悶，難道他們投到江裏的食物，屈原沒有吃到嗎？屈原說，那些食物都被魚蝦早一步吃光了。此時，屈原告訴大家：「如果你們用竹葉把飯菜包裹成角黍的樣子，魚蝦就會以為是菱角，不知道裏頭其實是食物，這樣就不會來跟我搶食了。」大家都覺得這個辦法很好，就統統照辦。端午過後，很多人又都夢到了屈原，大家在夢中都很關心屈原今年是否吃到東西了？屈原說，今年的情況確實大有改善，但還是有不少東西被魚蝦吃掉。所以，屈原又說：「你們不妨把船裝上龍頭，船身也漆上龍的鱗片，這樣江裏的魚蝦看到了，會以為這些食物是龍王親自送來的，自然就不敢再來搶了（管家琪，2013）」。

傳說這就是「包粽子」及「扒龍船」的起源。不過，根據現在學者考據，端午節吃粽子的習俗是形成於漢代；而「扒龍船」則起源於春秋時期。

除上述說法外，尚有紀念東漢太守陳臨、紀念唐代農民黃巢、紀念道教創始人張天師、

紀念鍾馗等較不為人知的傳說。以上諸說，以源於紀念楚國愛國詩人屈原，最為人所熟知，但此說在民俗學界早已被推翻，而源於沐蘭習俗與惡月惡日說是現在較為可信的說法。總之，上述諸說皆有其些許合理性，但若僅以上述其中一說作為端午節之起源，顯然犯了「以偏概全」之謬誤，因為從端午節豐富的休閒活動，便可清楚見到諸說之俗，皆已摻入與融合其中，這也突顯出中國古代民俗特色是「千里不同風，百里不同俗」。一言以蔽之，端午節風俗之起源與形成，可說是南北地域融合下的產物，隨著歷史文化的發展及演變，又注入新的元素與內涵。所以說龍舟競渡之俗應源於南方，而沐蘭習俗與惡月、惡日之說起於北方，再加入夏季時節各項的習俗後，並附會紀念屈原等歷史人物逝世而逐漸形成的傳統節日（郭文興、韓養民，1992）。

二、休閒活動

端午節正值春夏之交，氣候潮溼多雨，蚊蟲肆虐，古稱農曆五月為「毒月」。在端午節前後人們生活起居適應上往往發生問題，致使百病叢生，古人認為此乃邪魔作祟，故產生了各種辟邪驅鬼、保安健身的民俗儀式與休閒活動。作為閩南人三大節日之一的端午節，其休閒活動深具特色，其主要休閒活動項目如下所述：

（一）祭祀

端午節這天祭祀神明、公媽及地基主是為了驅邪避惡、祈求身心平安。其祭祀的方式如下所示（好朋友工作室，2011）：

1. 祭祀神明方式

(1) 在神明廳前擺放好供桌，依序擺上準備好的半生熟三牲、水果、發粿、粽子、茶酒各3杯。

(2) 點香向神明誠心祭拜，口中默唸：「今天是五月五日端午節，弟子（信女）準備豐盛供品及金紙供奉神明，祈求神明保佑全家身體健康、萬事如意。」

(3) 待香炷燒過 2/3 後，將供桌上紙錢（壽金、刈金、福金）取下拜三拜後燒化。

2. 祭祀公媽方式

(1) 在公媽牌位前擺放供桌，依序擺上準備好的熟三牲、水果、粽子、菜飯 12 碗、茶酒各3杯。

(2) 點香向公媽誠心祭拜，口中默唸：「今天是五月五日端午節，兒孫準備豐盛供品及金紙敬奉歷代公媽，請公媽們來享用，並保佑全家身體健康、事事順利。」

(3) 待香炷燒過 2/3 後，將供桌上紙錢（刈金、銀紙）取下拜三拜後燒化。

3. 祭祀地基主方式

(1) 在廚房面向客廳的方位擺放好桌子，擺上白飯 2 碗、筷子 2 雙、菜碗、粽子及茶酒各 3 杯。

(2) 點香向地基主誠心祭拜，口中默唸：「今天是五月五日端午節，弟子（信女）準備供品及金紙敬奉地基主，請地基主來享用，祈求地基主保佑全家平安健康。」

(3) 待香炷燒過 2/3 後，將供桌上紙錢（刈金、銀紙、經衣）取下拜三拜後燒化。

(二) 插菖蒲、掛艾草和懸榕枝

菖蒲、艾草、榕枝皆有驅邪逐魔的功能。清代《清嘉錄》載：「截蒲為劍，割蓬作鞭，副以桃梗蒜頭，懸於床戶，皆以卻鬼。」（顧祿，1976）而南朝梁《荆楚歲時記》曰：「五月五日，四民並踏百草，又有鬥百草之戲……日雞未鳴時，採艾似人形者，攬而取之，收以灸病，甚驗。是日採艾為人形，懸于戶上，可禳毒氣。」（宗懌，1965）臺灣俗諺則云：「插榕較勇龍，插艾較勇健。」皆證明菖蒲、艾草及榕枝之功效。據說菖蒲因形狀如劍，是張天師斬妖之劍；艾條則狀如旗，是他驅魔之鋼叉。民間門聯也常貼有：「蒲劍沖天皇斗現，艾旗拂地神鬼驚」（片岡巖，1921），均有驅邪逐魔之意。插榕枝則為臺灣閩南人的習俗，其認為榕樹具有極強的生命力與神秘魔力，是公認的常青之樹，具有辟邪、防魔的功效。每到端午節各戶皆將菖蒲、艾草、榕枝用紅紙綁成一束，掛在門前以防邪氣及鬼祟入侵。

(三) 掛香包與長命縷

端午之前一些家庭會製作或購買香包，香包又名「香囊」、「香袋」及「香馨」，是用綢布做成的小布袋，內裝檀香、丁香、雄黃粉等香料，外形則有荷花、菱角、花果、八掛、角粽等形狀；圖案則有老虎、兔子、皮卡丘、小叮噹等，懸於小孩子胸前或腰際皆可以辟邪。此外，小孩頸上亦懸小小黃布袋，稱為「午時符」或「赤靈符」，同樣具有辟邪功能。關於長命縷，自古即有以五綵縷繫臂辟邪之習俗。臺灣民間則以五彩縷繫小兒手足叫做「長命縷」（阮昌銳，1991），可見繫長命縷，其目的在於保安長命，現在繫長命縷之習俗已較少見了。

(四) 沐浴

民間沐浴之習俗，由來已久。根據西漢《大戴禮記·夏小正·五月》云：「五月五日，蓄蘭，為沐浴也。」（戴德，1991）。由此可知，最早是以蘭草沐浴，後來也有以菖蒲、艾草及禾葉等藥草洗滌全身，據說皆可防止疫疾。沐浴最好選在正午，其效力更好，臺灣端午節沐浴之習俗仍普遍存在。沐浴之習俗若從風俗習慣的角度觀之，是為驅除疫疾；但從科學角度來看，實可收衛生保健之功效。

(五) 採藥

自古民間相信在端午節當日，因藥草莖、葉皆已成熟，此時採擷藥草，其藥效特佳。根據西漢《史記·律書》所載：「午者陰陽交，故曰午，此時正五月盛陽，一陰下伏，故古人喜以此日採藥草治百病。」（司馬遷，1965）而南宋《夢梁錄》則云：「五月五日採百草或修製藥品，以為辟瘟疾等用，藏之果有靈驗。」（吳自牧，1965）可知端午當日採摘草藥頗具奇特療效。採藥草通常以菖蒲與艾草為主。採藥之俗，現在在城市已不復見，只有少數鄉村尚有此一習俗。但據說在端午節當日採買各式藥品儲備，以供日後使用，療效更佳。

(六) 立蛋

每到端午節中午十二點，孩童就會手拿雞蛋，放在平整的地方，讓雞蛋立起來，稱為「立蛋」。據說端午節「立蛋」成功者，整年都會很幸運，「立蛋」之俗係源自於「夏至」，其日期在端午節前後，而夏至乃表示陽氣之至，陰氣逐漸而生，故以太極論分陰陽，蛋尖者為陽氣朝上；蛋寬者為陰氣朝下，蛋立則陰陽合。又因日中無晷，而立竿無影子的夏至正午，正是「立蛋」的最佳時機。有人認為夏至是一年當中日照最長的一天，就地心引力而言相對較大，但現在科學已證實端午節與其他日子的地心引力是相同的，所以每天都是立蛋的好日子。「立蛋」從早期陰陽調和的儀式活動，轉變為樂趣化的習俗，各縣市或民間單位也會辦理立蛋或彩繪雞蛋活動。例如嘉義縣政府於2005年6月21日中午為配合嘉義北回歸線太陽館落成啟用，特別舉辦「挑戰金氏世界紀錄一千人立蛋活動」，由來自嘉義縣3,000位學生參與活動，最後經統計共成功完成1,972顆立蛋，打破2003年3月15日由楊百翰大學所創下的1,290顆立蛋金氏世界紀錄。另外，2010年臺南縣鹽水鎮公所也曾舉辦挑戰600公尺立蛋接龍比賽。

(七) 扒龍船

端午節的主要水上活動便是「扒龍船」，「扒龍船」又名「龍舟競渡」、「賽龍舟」及「划龍舟」。龍舟大約出現在西周穆王時期，至於「扒龍船」的習俗則產生於春秋時期。南朝梁《荊楚歲時記》云：「競渡之事，起於越王勾踐，今龍舟是也。」（宗懌，1965）「扒龍船」為了紀念屈原，應該從唐代才開始，在此之前只有祭祀屈原之風。「扒龍船」的意涵是認為龍舟具有龍的神奇力量，猶如陸上的舞龍，具有驅邪避凶、吉祥納福的功效。而「扒龍船」代表祭祀水中之神的意思，以祈求水上活動平安順利，這便是「扒龍船」的原始意義。所以「扒龍船」應源於南方水上民族慶祝龍神的祭典，並與中原民族崇龍信仰、祈龍求雨習俗結合後（張君，1994），再連結歿於農曆五月五日的愛國詩人屈原，而形成於端午「扒龍船」之習俗。臺灣地區最早的「扒龍船」競賽始於清乾隆 29 年（西元 1764 年），當時臺灣知府蔣允焄曾在臺南市法華寺半月池主持「扒龍船」友誼賽（林秋玲，2004）。「扒龍船」過程必須遵循古禮，從「龍船製作」、「點睛儀式」及「下水典禮」都有非常嚴格的規定（陳馨儀，2012）。現在每到端午，臺灣各地都展開「扒龍船」競賽活動。例如：宜蘭礁溪二龍村端午節龍舟賽、基隆端午龍舟賽、新北市議長盃龍舟錦標賽、臺北國際龍舟錦標賽、彰化鹿港慶端陽民俗節暨端午節龍舟賽、臺南府城端午節龍舟賽、高雄愛河端午節龍舟賽……等，其中以宜蘭礁溪二龍村端午節龍舟賽相傳已有 216 年歷史最具特色。

(八) 吟詩大會

端午節又名「詩人節」，係始於西元 1939 年抗戰期間。當時抗戰初期重慶藝文界，為期許詩人發揚愛國精神，便擬訂詩人節日，又因推崇屈原人格之偉大，創作之成就，乃以端陽節為「詩人節」，並於該年端陽節舉辦第一屆詩人節大會，以後每年均舉行吟詩會（劉浚泉，1983）。現在臺灣某些縣市及各地區也有成立相關詩學會，每當詩人節當日皆會舉辦吟詩朗誦及詩文創作等藝文慶祝活動。例如臺中縣政府曾於 2001 年創辦「第一屆臺灣端午詩人節」活動，2010 年花蓮縣政府辦理「端午松園詩歌活動」，邀請臺日詩人及詩評家與民眾共享詩之饗宴，2011 年苗栗國學會在建國百年端午節舉辦「全民祈福·百年安康」徵詩及吟唱活動，2013 年嘉義市三弦詩社則舉辦書法聯展、詩歌表演、奇石欣賞及茶席活動等。

(九) 傳統食品

端午節傳統食品很多，例如粽子、雄黃酒、午時水、桃子、李子、茄子、菜豆及大蒜等。除了粽子、雄黃酒及午時水為比較重要的應節食品外，其餘的食品皆有辟邪、逐疫、養生及解毒的功能。例如臺灣俗諺：「吃桃子會肥，吃李子會瘦；食茄食到會搖，食豆活到老老。」

1. 粽子

古人認為過了端午節才真正進入夏季，因此臺灣俗諺有云：「沒吃五月粽，破裘不甘放。」粽子在東漢時期是夏季的食品，西晉以後每到端午節便流行食粽子。粽子，主要由黍（糯米）包製而成，黍為五穀之長，在祭祀或節日飲食中具有重要的地位，具有禳災去邪、養生保健的功效。而粽子弔祭屈原的說法，始見於南朝宋《世說新語》云：「楚屈原，以忠被讒，見疏于懷王，遂投汨羅江以死。後人弔之，因以五色絲角條（粽子）于節日投江以祭之。」（劉義慶，1966）粽子的做法，是用竹葉包裹以糯米、高粱米、粟米為主。臺灣粽子可分為鹼粽及鹹粽兩大類。鹼粽臺語稱為「粳粽」，鹼粽是以糯米和鹼粉攪拌而成。鹹粽又可分為北部粽和南部粽，前者係採用清蒸的方式；後者則以水煮為主。鹹粽則以豬肉、火腿、蛋黃、香菇等為主要食材。總之，粽子是端午節最重要的傳統食品。以下有段臺灣童謠描述吃粽子與扒龍船的情景，十分逗趣，其童謠如下所載：

龍船龍船作真長，食粽搵白糖，糖甜甜粽參粳。

粽食終庭闈闈，洗浴來飲午時水，洗香香掛香芳。各位來看扒龍船（田哲益，1994a）。

近年來，粽子已成為普遍的流行食物，並不再侷限於節期才食用，尤其每當各種考試前夕，粽子銷售量大增，因「粽」子諧音「中」，有金榜題名之深意。所以學校或家長會都會贈送考生包子、粽子或糕點、粽子，象徵「包中」或「高中」的吉祥意義，此為傳統文化與現代生活相互融合的最佳寫照。另外，在臺灣習俗中，家中如有喪事則不包粽子而由親友餽贈，謂之「送節」，此喪禮習俗具有守望相助與彼此關懷的深遠意義（林茂賢，2011）。

2. 飲雄黃酒

雄黃是含有硫化砷的礦物，俗稱「雞冠石」、「雄精」，具有解毒殺蟲之功效。古人認為雄黃可以剋制蛇、蠍等百蟲。明代《本草綱目》也解釋：「雄黃性味辛溫有毒，具有解蟲蛇毒、燥濕，殺蟲祛痰功效」（李時珍，2004）。雄黃酒就是用研磨成粉末的雄黃泡製的黃酒。民

間有飲雄黃酒之習俗，相傳係源自中國歷史上著名的《白蛇傳·端午驚變》。其中有一段描寫白娘娘在端午節當日喝下雄黃酒而現出原形的情節。其故事敘述如后：

白素貞是一條幻化為人形的千年白蛇精，有一天，她與青蛇變成的小青在西湖畔遇見許仙。白、許兩人情投意合，不久就結為夫妻。成婚後，他們開了一間藥鋪，夫唱婦隨，累積了一些名聲。正巧當地鬧瘟疫，許仙在妻子協助下施放避瘟散，救活許多人，當地人非常感激，都稱她為「白娘娘」。某天，金山寺的法海和尚看見許仙一身妖氣，便告訴許仙說他的妻子是個妖怪，不信的話，可以在端午節讓她喝下一杯雄黃酒，就會現出原形。許仙回家後，半信半疑的勸妻子喝杯雄黃酒驅毒。白素貞拗不過他的勸酒，勉強喝下去，立刻感到像萬箭穿心般，痛苦難當。她強忍著痛苦回到房中，便不支倒地，變成一條又粗又長的白蛇。隨後跟來的許仙一見，大吃一驚，便嚇得昏死過去（林秋玲，2004）。

以上就是白蛇傳中著名的「端午驚變」，臺灣歌仔戲目中有「白蛇傳」、「白蛇精」、「盜仙草」、「觀音收白蛇」、「許仙與白娘子」及「雷峰塔傳奇」，都取材於這個故事，使民間深信飲雄黃酒有驅毒、辟邪之功能。又俗諺云：「飲了雄黃酒，百病都遠走。」此外，端午節午時，若在屋角及各陰暗處噴灑雄黃酒與燃雄黃煙，則可減五毒、驅穢氣，現在臺灣飲雄黃酒之俗已非常少見，反而喝紹興酒的人較多一些。

3. 午時水

臺灣民間傳統習俗，在端午節當日有取「午時水」之習慣。所謂「午時水」是指中午十一點至下午一點陽氣最盛時，從井裏或水龍頭所取出的水稱之。午時水若能適當保存，則整年都不會壞，據說其功能可以治病、補氣、解熱、養顏、明目、消災、辟邪、淨宅及增加運勢……等效果。所以俗諺說：「午時水飲一嘴，較贏補藥吃三冬」、「洗午時水，無肥亦水」、「午時洗目矚，金到若烏鶯」，就是強調「午時水」的神奇功效。現在臺灣最著名「午時水」的汲取地點為臺中市大甲鎮鐵砧山的「劍井」，相傳當年鄭成功率軍至此，遍尋水源不著，鄭成功於是拔劍向地一插，井水頓時湧出（呂理政，2014）。至今每年端午節仍有大量人潮到「劍井」取水，希望藉此喝出健康與平安。另外，在2015年新北市板橋區公所，為使民眾重新認識此項傳統習俗，便在大觀書社文昌祠的古井前，舉辦由法師加持過的「午時井水取用活動」，吸引民眾大排長龍前往取水。

除上述端午節休閒活動之外，某些地區也會舉辦傳統的獨特性休閒活動。例如苗栗縣竹南鎮中港地區僅舉辦宗教性的「洗港與祭江儀式」，而不辦理扒龍船賽會；臺中市南屯區犁頭店舉行合作性的「穿木屐躡鯪鯉」比賽；臺南市永康區豐榮里則策劃趣味性的「鬥蟋蟀與灌蟋蟀」活動。綜觀閩南人端午節休閒活動雖不如春節豐富而多元，但某些休閒活動也已融入日常生活之中。例如祀神祭祖、吟詩大會及食粽子等活動。此外，以往頗為流行的「掛驅鬼神像」、「採藥」、「飲雄黃酒」及「遊江」等活動，也有逐漸消逝之趨勢。而端午節期間所從事的休閒活動，其主要在追求消災解厄、驅逐疫氣及健身保安等目的。

第三節 中秋節起源與休閒活動現況

對閩南人來說，所有的「農業性節日」中，沒有一個節日像中秋節這樣浪漫而美麗，不僅當晚月亮皎潔如玉盤，還有許多美麗的傳說與休閒活動，都使這個傳統節日增添不少的情趣與歡樂。以下將分別說明中秋節的起源與休閒活動現況。

一、起源

中秋節為閩南人三大傳統節日之一，節期為農曆的八月十五日，約當陽曆九月的某天。中秋一詞始見《周禮·夏官·大司馬》：「中秋，教治兵。」（鄭玄，1966）中秋節係源自農曆曆法，因農曆七、八、九月為秋季，八月居其中，又八月十五日位於八月中間，故稱「中秋節」。而中秋之夜，月亮最圓、最亮，月光也最皎潔。閩南人習慣把月圓當作團圓的象徵，所以也將中秋節稱為「團圓節」。而由於中秋節主要休閒活動的內容是拜月與賞月，故又稱「月亮節」。此外，中秋節尚有「秋節」、「月節」、「拜月節」、「追月節」、「玩月節」、「仲秋節」、「果子節」、「八月會」、「八月節」、「八月半」、「端正月」及「月夕」等別稱（田哲益，1994b；李露露，2007；李憲科，1991；沈泓，2009；林秋玲，2002；林國平、陳麟鋒，1994；許晉彰，2002；陳久金、盧蓮蓉，1989；黃濤，2006；廖漢臣，1973；魏英滿、陳瑞隆，2007）。關於中秋節的起源，主要有下列五種說法：

（一）源於遠古時代跳月：在遠古時代人們信仰各種原始崇拜，其中對月亮的崇敬是屬於自

然崇拜的一環。早期原始部落，每當月圓之時，便有燃燒營火、共同跳舞的情形，尤其在豐收之後的月圓時刻，更會舉行盛大的圍繞營火、載歌載舞的「跳月」儀式，但當時並不一定在中秋月圓之時舉辦。

(二) 源於祭月、拜月：關於「祭月、拜月」之說，早在中國周朝時，天子每年就要舉行祭月、拜月儀式，依照古代祭祀傳統儀式，春分祭日；夏至祭地；秋分祭月；冬至祭天。西漢《禮記》載有：「天子春朝日，秋夕月。朝日以朝，夕月以夕。」（戴聖，1976），此處「夕月」便是中秋夜晚祭月的意思。

(三) 源於秋報、秋社：有關「秋報、秋社」之說，乃因我國自古以農立國，農事和節氣有相當大的關係，古人在春天播種時，就會事先祭祀「農業神」或「土地神」以祈求豐收；當秋天收成時，也會祭拜「土地神」，並報告穀物豐收情形，且予以感恩與答謝。前者稱為「春祈」；後者稱做「秋報」或「秋社」。西漢《禮記》也記載：「社，所以神地之道也。地載萬物，天垂象，取材於地，取法於天，是以尊天而親地也，故教民美報焉。」（戴聖，1976），這是古人對土地的崇拜與神格化，故有秋報、秋社之舉。

(四) 源於賞月：賞月之說，則是由祭月、拜月逐漸演變成賞月之風，賞月之風從漢魏以後漸次形成，直到唐代中秋賞月之俗已頗為風行。例如西漢枚乘著有〈月賦〉、南朝梁沈約書有〈詠月詩〉、北宋《唐書》載：「八月十五日夕，禁中翫月，備文酒之宴，時長天無雲，月色如畫。」（歐陽修，1958）皆說明秋高氣爽的中秋是賞月最佳時機。

(五) 源於嫦娥奔月等傳說故事：關於中秋節的傳說故事非常多，例如「嫦娥奔月」、「玉兔搗藥」及「吳剛伐桂木」……等，皆是廣為人知的傳說故事，其中以「嫦娥奔月」最為膾炙人口。「嫦娥奔月」的神話故事，約形成於戰國初年，但早期故事內容非常粗略簡單，其後逐漸擴充、渲染及融合，而顯得感人、豐富及淒美。「嫦娥奔月」的故事版本繁多，今僅擇其一，敘述如后：

相傳在遠古時，大地有十個太陽，照射原野，川澤乾涸，民不聊生，民眾就向上蒼祈禱，上蒼就派后羿和他的夫人嫦娥下凡來救百姓。他們到了人間，先與太陽商議，但沒有結果，后羿只好用他具有神力的黑弓白箭，射下九個太陽，只剩一個太陽。民間為了感謝后羿，就請他做國王，但后羿做了國王之後就忘了本來的使命，而成爲暴君，同時希望永久爲王，就

命一個道長到崑崙山西王母處取長生不老之藥，幾天後，道長把藥取來，后羿很高興，重賞了他，並準備服用這藥。這件事被他的皇后嫦娥知道，她想如果后羿吃了這種藥，天下百姓就永遠受他的迫害。嫦娥爲了救天下的百姓，不違上蒼的旨意。因此，就把這種長生不老之藥吃掉，但是卻沒有想到吃了這種藥，不久身輕如燕，飄飄然的飛往月宮，成爲「月神」（阮昌銳，1991）。

「嫦娥奔月」這個傳說故事，雖然現在看來是虛構情節，但正反映當時人們內心的期待與嚮往。

綜合上述五種起源，吾人可以得知「中秋節」形成的大概輪廓與脈絡，是由遠古時代的「跳月」儀式，遞次演變、發展爲周朝之後的「祭月、拜月」和「秋報、秋社」之習俗，其後隨著時間的推移，至漢魏以降「賞月」又與「嫦娥奔月」的故事相互融合，而到了唐代賞月已發展成爲一個全民喜愛的傳統活動，但遲至北宋太宗年間，才正式規定農曆八月十五日爲「中秋節」。

二、休閒活動

中秋節在我國傳統節日中，雖然確立較晚，但其休閒活動卻多彩多姿，其主要休閒活動項目有祭祀、拜土地公、賞月、烤肉、食月餅及吃柚子等。

(一) 祭祀

1. 祭祀太陰娘娘方式

中秋節也是太陰娘娘神誕，太陰娘娘也稱「月神」、「月娘」、「月姑」、「月光」、「月光神媽」、「月光菩薩」、「太陰星雲」、「太陰星君」、「太陰星主」、「太陰菩薩」、「太陰娘娘」、「月宮娘娘」、「月宮嫦娥」、「清涼照夜月宮尊天」及「廣寒宮太陰皇后星君」等（田哲益，1994b；李秀娥，2004；李露露，2007；林秋玲，2002；陸家驥，1992）。祭拜太陰娘娘也稱「祭月」、「禮月」、「供月」、「齋月宮」及「供兔爺」等。祭月之習俗，至清代仍爲國家重要的祭典，民國建立後政府就不再舉行此項祭典，但民間仍持續進行這項祭祀活動。閩南人相傳太陰娘娘是兒童的守護神，故家中若有體弱多病的小孩，母親便會在中秋節夜晚祭拜太陰娘娘，祈求保佑孩子身體健康、平安長大。如今臺灣民間祭拜太陰娘娘的習俗則不若以往興盛，其祭祀方式如下所示（好朋友工作室，2011）：

(1) 首先，在神明廳前擺設供桌，依次放置半生熟三牲、米粉芋、柚子、月餅、鮮花、菜飯、酒及茶各 3 杯，並點燃蠟燭一對。

(2) 之後，點香向太陰娘娘（神明）誠心祭拜，口中默唸：「今日是八月十五日中秋節，弟子（信女）準備供品及金紙（刈金、壽金、福金）祭拜神明，祈求神明保佑全家身體健康、小孩平安長大。」

(3) 最後，等待香炷燒過 2/3 後，便將供桌上紙錢拜三拜後燒化。

2. 祭祀公媽方式

(1) 首先，在公媽牌位前擺設供桌，依次放置熟三牲、柚子、月餅、鮮花、菜飯、酒及茶各 3 杯，並點燃蠟燭一對。

(2) 之後，點香向公媽誠心祭拜，口中默唸：「今日是八月十五日中秋節，兒孫們準備供品及金紙（刈金、銀紙）敬拜歷代公媽，請公媽前來享用，並保佑全家身體健康、萬事順利。」

(3) 最後，等待香炷燒過 2/3 後，便將供桌上紙錢拜三拜後燒化。

(二) 拜土地公

八月十五日是土地神的生日，故需祭拜土地公，也稱「秋報」。中國自古就有祭拜土地神的習俗，因為認為土地能夠生長穀物來養育人們，因此對土地有感念之恩，便將土地視為神祇祭拜。所以土地公是管理土地之神，民間因其造福鄉里、德澤萬民，故尊稱「福德正神」，現在土地公廟是全臺數量最多的廟宇，尤其深受農民重視。當日人們會準備牲禮、水果、米粉芋、月餅及柚子至土地公廟祭拜，其中供品中的米粉芋，係取其芋、路的諧音：「吃米粉芋，有好頭路」，象徵保佑能找到好的職業。另外，農民在田間也會插上「土地公拐杖」，就是在竹杖夾上福金（土地公金），答謝神明保佑土地平安、整年豐收，農村也有聚資在晚上演戲酬神的習俗，俗稱「謝平安」（李文環、林怡君，2012）。例如全臺最大的土地公廟屏東車城福安宮，每年都舉辦酬謝土地公的活動；宜蘭蘇澳鎮每年都舉辦盪鞦韆踢鈴鐺的比賽，以此替土地公賀壽。一般對土地公祭祀方式如下所示（好朋友工作室，2011）：

1. 面向土地公擺設供桌，在最前排放置茶酒各 3 杯，兩邊花瓶插上鮮花，接著依次放置半生熟三牲、水果、米粉芋、發粿、麻糬、米荖及麥芽糖。

2. 半生熟三牲向土地公拜三拜後，放置供桌上。

- 3.再將水果朝土地公拜三拜，放置供桌上。
- 4.將米粉、芋頭朝土地公拜三拜，放置供桌上。
- 5.將發粿、麻糬、米荖及麥芽糖放在供盤上，朝土地公拜三拜後，放置供桌上。
- 6.點上三炷香，口中默唸：「弟子（信女）姓名、生日、家中地址，今日準備了鮮花、半生熟三牲、水果、糕餅等供品來敬供土地公，請您來享用，並感謝一年來的庇佑，並祈求未來保佑弟子（信女）能有貴人相助、事業順利、財源滾滾。」
- 7.在爐上插香後，將酒杯斟滿。
- 8.約 15 至 20 分鐘後，可擲筊請示土地公可否燒化紙錢，若有聖筊，即可將桌上的紙錢（福金、刈金、壽金、八路發財金）取下拜三拜後燒化，若笑筊則待會再請示。

（三）賞月

賞月之風，漢武帝時已開始流行，至唐玄宗猶盛，宋代更為盛行。在賞月之餘，文人雅士、騷人墨客不免書之為快。例如唐代詩人李商隱〈嫦娥〉一詩，反問嫦娥竊取不死之靈藥，是否悔恨終身，寓意深長，值得細細品味，其詩句如下：

雲母屏風燭影深，長河漸落曉星沉。

嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心（孫燕文，2004b）。

北宋著名詞人蘇軾〈水調歌頭〉一詞，係其客居異鄉適逢中秋美景，感懷境遇及思親之情，所寫的千古佳作，至今仍為人所津津樂道，其詞句為：

明月幾時有，把酒問青天，不知天上宮闕，今夕是何年。

我欲乘風歸去，又恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。

起舞弄清影，何似在人間。

轉朱閣，低綺戶，照無眠，不應有恨，何事長向別時圓。

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。

但願人長久，千里共嬋娟（孫燕文，2004c）。

蘇軾其詞雖充滿對理想無法實現，而悵然失意與悲傷，然而一句「但願人長久，千里共嬋娟」，卻又使人感到無比的欣慰。人們在秋高氣爽的中秋夜裏，望著皎潔的明月，口中吃著月餅、柚子及剛烤好的食物，充分顯示出「月圓人團圓」的和樂景象。這種以期盼全家平安、

親人團圓的心理，不會隨時光的流逝而有所改變。早期臺灣農村社會，習慣在中秋夜裏徹夜長談，增進彼此情感。遂有：「月出講到月落」的俗諺。現在，臺灣各地也會舉行賞月活動、歌唱聯歡晚會及園遊會，提供民眾更多元的休閒環境。例如 2014 年新北市北大特區聯合策進會就舉辦中秋聯歡園遊會，現場不僅有藝文活動團體精采演出，周邊更有親子遊樂設施及展售攤位，供民眾使用與購買。

(四) 烤肉活動

臺灣中秋節烤肉並不是早期的一項民俗儀式或活動，也非經政府刻意推廣的節日休閒活動。它的起源並無一致說法，大抵是 1960 年代臺灣開始經濟起飛，各地成立加工出口區及大小工廠，吸引許多未婚男女至工廠工作，放假之餘這些未婚男女私下組織烤肉聯誼活動，以調劑身心。另 1970 年代臺灣經濟快速起飛，烤肉也成為平時飲食的選項。到了 1980 年代在中秋節前「金蘭烤肉醬」與「萬家香烤肉醬」的電視廣告強力密集放送，尤其萬家香公司的「一家烤肉、萬家香」的廣告台詞更是膾炙人口，就在廣告商的推波助瀾下，中秋節烤肉的風氣快速蔓延開來。最近這幾年來，各級機關、大型社區都推出中秋節烤肉活動供民眾參與，多數的家庭也會在頂樓或自宅舉辦烤肉活動。早期烤肉真的是以烤肉類為主，現在只是個統稱。烤肉食材五花八門，至少有豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、秋刀魚、鯖魚、魷魚、白蝦、蛤蜊、玉米、香菇、杏鮑菇、茭白筍、青椒、豆干、香腸、花枝丸、甜不辣……等。中秋節烤肉活動已成為臺灣節日新興的休閒活動，不僅凝聚家人團聚的情感，更擴大鄰里居民間的友誼，是個簡易、可行及有趣的全民休閒活動。

(五) 傳統食品

1. 食月餅

中秋節的傳統食品是「月餅」，月餅因其形為圓，且象徵團圓之意，故又叫「團圓餅」。月餅源自民間祭祀時的供品，殆無疑義。而月餅起源於唐朝，宋代已普遍流行（齊星，1990），明清時已成為中國南北各地的中秋美食。而月餅底下貼有一張紙，係明代才開始流傳。相傳元末時，人民不堪蒙古暴政，朱元璋起而革命，在紙上書寫「八月十五日，家家齊動手」的宣傳，並利用中秋餽餅的習俗，分贈百姓。到中秋夜晚，大家依約起義，果然把韃子消滅，推翻了元朝。清代《燕京歲時記·月餅》云：「至供月月餅，到處皆有，大者尺餘，上繪月宮

蟾兔之形，有祭畢而食者，有留至除夕而食者，謂之團圓餅。」（富察敦崇，1981）所以中秋節又稱「團圓節」，而月餅的製作是以麵糖為其表皮，餡為其肉，烤後即成月餅。月餅式樣很多，例如京式月餅：著重素油素餡；蘇式月餅：特點是皮酥多層，有豆沙、鮮肉、百果等種類；四川月餅：甜料重、個兒大，是為古代月餅正宗。廣式月餅被公認為月餅極品，特徵是油潤色鮮，皮薄餡多，外形美觀，種類有椰蓉、伍仁、蛋黃、蓮蓉、桂花、豆沙、鳳梨、棗泥等，此外尚有潮式、滇式、閩式月餅；臺灣月餅除了能製作上述各式外，較傳統的臺式月餅為綠豆凸（椪）及蛋黃酥。

2.吃柚子

臺灣地處南方，在中秋節前後盛產柚子，故在節日時可以將柚子當做供品祭拜或禮品餽贈，且「柚」因與「佑」同音，具有保佑闔家平安之意思，也是吉祥的象徵。柚子是白柚、紅柚、文旦的總稱，據說是在清代乾隆時期引進臺灣的，並栽種於臺南麻豆附近，其最主要的用途是食用它的果肉，也可製成柚子茶、柚子汁、柚子酒等。中醫認為柚子屬寒性，有止咳化痰、潤肺及清腸等功效，所以柚子是屬健康的食品。柚子品種頗多，其中以臺南麻豆文旦柚及花蓮鶴岡文旦柚品質最佳。每當中秋節賞月吃著柚子真是人生樂事，而剝下的柚子皮常被孩童當做「柚子帽」，頗為好玩、逗趣。某些縣市還在中秋節前夕舉辦剝柚子比賽，吸引不少民眾參加。

除上述歡樂十足的休閒活動外，早期於農村相當流行的「聽香」、「偷俗」、「擲狀元餅」，幾已消逝殆盡，起而繼之的是「烤肉」與「放煙火」等歡樂性十足的活動。雖然在西元1969年美國阿姆斯壯等人登陸月球後，證實嫦娥奔月僅是個淒美的傳說故事，但作為臺灣閩南人闔家歡聚的日子，中秋節的重要性與休閒活動的內容卻絲毫未受到任何影響。

綜觀三大傳統節日的起源，春節主要有二種、端午節約有十一種及中秋節有五種，顯示傳統節日的形成除須經過長時間的傳承、融合及變遷外，不同的地域與民族也會有不同的起源，以符應當地之歷史文化與地理環境。例如端午節的起源至少有十一種，其華夏民族與吳越民族其起源就不相同，前者源於沐蘭習俗；後者出於龍圖騰崇拜。再者，從三大傳統節日休閒活動的現況，可瞭解其豐富而多元的休閒內容與特色，其不僅具有傳承與多樣的性質，更凸顯閩南民族的性格與群體參與的活動特性，且其內容大部分都與宗教的祭祀有關，透過

觀範性的儀式進行，以祈求內心的願望能夠付諸實現。最後，這些休閒活動的內容也會隨時代的變遷及可行性，而有改變或式微，唯一不變的是對節日休閒活動的嚮往與期盼。



第肆章 三大傳統節日休閒活動內容比較

本章將依據第參章三大傳統節日休閒活動現況中的飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等五大類，依序比較其相同、相異之處，並據此提出比較結果，以作為本研究第五章休閒活動內容分析的依據。本章共分三節：第一節三大傳統節日休閒活動飲食與辟邪物比較；第二節三大傳統節日休閒活動傳說故事與詩歌諺語比較；第三節三大傳統節日休閒活動祭祀比較。茲分述如下：

第一節 三大傳統節日休閒活動飲食與辟邪物比較

民以食為天，飲食在人類文明發展史上占有舉足輕重的地位，飲食不僅滿足人的生理需求，也能形成豐富的飲食文化內涵，更是一個民族文化的展現，尤其節日休閒活動的飲食比日常生活的飲食更為豐盛與重要。而辟邪物則是一種象徵物品，代表神靈力量存在於辟邪物所設置的空間，因此辟邪物是一種媒介，藉此達到驅邪制煞的功用（謝宗榮，2003）。

早期節日的飲食主要以內服養生保健及表達願望為目的，而辟邪物主要以懸（佩）掛為主，飲用為輔，目的在於趨吉避凶，永保安康。以下將比較閩南人三大傳統節日休閒活動，在飲食與辟邪物方面的差異，並提出比較結果。

一、飲食方面

（一）飲食文化的起源

飲食，顧名思義包含飲料與食物兩大部分，在西漢《禮記·禮運篇》記載：「飲食男女，人之大欲存焉。」（戴聖，1976）臺灣俗諺：「呷飯皇帝大」，一語道出飲食的需求與重要性。人類早期尚未發明火之前，過著「茹毛飲血」的生活。自從發明火之後，飲食的方式便由生食、熟食，而發展至烹飪。但由於世界各民族的歷史文化、傳統習俗及居住地理環境的差異，進而產生了不同的飲食習慣。這種差異與不同的飲食文化，在傳統節日休閒活動的飲食中，尤為明顯。

每個國家的族群都有獨特的飲食習慣，臺灣原住民取自於大自然的山珍海味，是臺灣最早的飲食文化。清代統治臺灣初期，移民來臺者主要以閩南人居多，閩南菜成為主流；其後客家人移民來臺，客家菜也融入臺灣的飲食文化，日據時代日本料理也影響到一般庶民飲食，1949年國民政府撤退來臺，則帶入新一波外省菜系（黃雯玲，2011）。

（二）飲食的比較

三大傳統節日休閒活動的飲食充滿豐富與多元的文化意涵，透過這些不同的意涵，表達出內心殷切的祈求，進而期待所祈求的事項皆能達成與實現。以下將閩南人三大傳統節日休閒活動飲食的主要意涵暨祈求事項彙整如表 4-1 所示：



表 4-1

三大傳統節日休閒活動飲食主要意涵暨祈求事項一覽表

節日名稱	飲食名稱	主要意涵	祈求事項
春節	菜頭	好彩頭	追福(好運、吉利、平安)
	柑橘	甘甜吉利	追福
	鳳梨蝦球	好運旺旺來	追福
	肉圓	團圓	追福
	紅棗	年年好	追福
	豆乾	升官	祈祿(發財)
	年糕	年年高陞	祈祿
	髮菜	發財	祈祿
	芹菜	發大財	祈祿
	魚	年年有餘	祈祿
	魚丸、蝦丸、貢丸	三元及第、金榜題名	祈祿
	長年菜	長命高壽	求壽
	韭菜	長長久久、做公做祖做阿太	求壽
	雞	家運興隆、早日添丁	生子
	糖果	食甜甜、生後生	生子
	冬瓜糖	冬瓜多籽、多子多孫	生子
	花生糖	花搭著生、子孫滿堂	生子
	甜茶	食甜甜，乎你生後生	生子
	端午節	粽子	禳災去邪、 養生保健、金榜題名
雄黃酒		解毒、祛痰、辟邪	求壽
午時水		解熱、消災、辟邪 午時水飲一嘴， 較贏補藥吃三冬	求壽
桃子		吃桃會肥，象徵健康	求壽
茄子		食茄會搖，象徵健康	求壽
菜豆		食豆活到老老， 象徵健康長命百歲	求壽
中秋節		月餅	團圓與吉祥象徵
	柚子	柚音佑，保佑平安	追福

資料來源：本研究自行整理

依據表 4-1 所示，以下將比較三大傳統節日休閒活動飲食的差異，並提出比較結果。

1.相同

(1) 傳統節日的飲食皆有最具代表性的食物。例如春節年糕、端午節粽子、中秋節月餅。

(2) 傳統節日某些飲食係以當季節令食物為主。例如春節柑橘、紅棗；端午節桃子、茄子、菜豆；中秋節柚子。

(3) 傳統節日某些飲食已有普遍化的趨勢，且四季隨時皆可購買得到，顯示休閒活動的實用性質。例如春節年粿（菜頭粿）、紅棗；端午節粽子、茄子、菜豆；中秋節月餅。

(4) 傳統節日飲食皆與祭祀活動有關，故皆有主要意涵與祈求事項。

(5) 傳統節日皆有運用諧音方式，以祈求願望之達成。例如春節年糕喻「年年高陞」；端午節粽子喻指「高中」；中秋節柚子意喻「保佑平安」，皆是運用諧音的例子。

2.相異

(1) 傳統節日飲食的食物豐富度、菜色變化與樣式多元性，以春節最豐盛與多元；中秋節較簡樸與單一。

(2) 傳統節日的飲食皆有其主要意涵與祈求事項，但祈求事項不盡相同。例如春節祈求福祿壽子為主；端午節冀望保安長壽為重；中秋節企盼團圓平安為要。

3.比較結果

(1) 從傳統節日的飲食名稱、意涵、祈求事項及菜色多寡來看，顯示臺灣閩南人對春節的重視程度遠大於端午節及中秋節。

(2) 由節日飲食的意涵與祈求事項觀之，臺灣閩南人傳統節日飲食文化所追求的底蘊，不外乎是「追福、祈祿、求壽、生子」的核心價值。

二、辟邪物方面

(一) 辟邪物的起源

辟邪物是巫術的一種，常見的巫術有招魂、驅鬼、放蠱、神判、戀愛及辟邪巫術（鍾敬文，2002）。其中又以辟邪巫術較流行，辟邪物係指具有避邪功用的物品，「辟邪」、「避邪」及「壓勝」三者目的與精神上是相近的。「辟邪」具有主動積極的態度去驅除邪祟，以祈安求福；「避邪」僅是消極被動的迴避邪祟，少了自發性的祈安求福；「壓勝」則是以詛咒壓伏

他人，具有侵略與禍害的成分（何培夫，1997）。辟邪物起源於遠古時代，因人對大自然的變化現象及天災無法解釋，認為有不可預知的邪魔鬼怪作祟，故藉由外在神聖魔力的物品，來壓制這些邪祟，以祈驅邪納福，人畜平安。

臺灣閩南人在傳統節日休閒活動中對於鬼神的應對之道，主要可分為三種方式：一是禮神及娛神，乃透過對神的崇敬與祭祀，以求神之庇佑；二為畏鬼及媚鬼，由於鬼怪常作祟於人，人自然產生畏懼的心理，便得經由禳祭來討好它，以求平安順遂。三乃騙鬼及驅鬼，由於禳祭沒有效果，只得採用特殊方式來欺瞞鬼怪或採取辟邪物，使之不敢危害或靠近，以求得平安順利。

（二）辟邪物的比較

臺灣民間的辟邪物俯拾可見，舉凡人們的生、老、病、死各生命階段，無不含涉其中，而辟邪物的樣式、種類與類型更是包羅萬象，陳桂蘭（2005）曾依辟邪物的功能、取材及時間整理出頗為完整的體系與類型分類圖，如圖 4-1 所示：



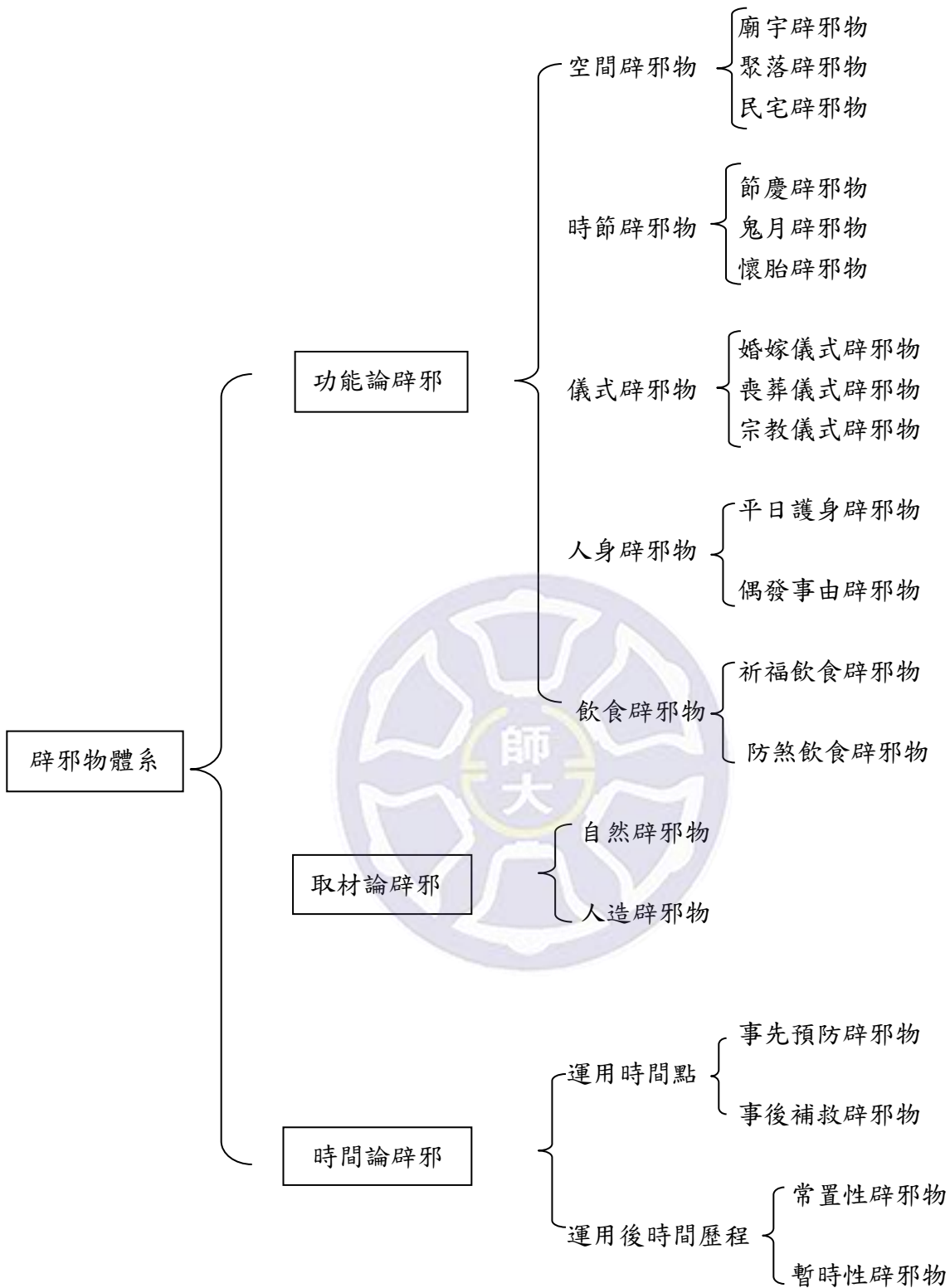


圖 4-1. 辟邪物體系與類型分類圖

資料來源：陳桂蘭(2005)。臺南縣民宅門楣辟邪物究(未出版碩士論文)，頁 13。國立臺南大學，臺南市。

由圖 4-1 中得知，三大傳統節日休閒活動的辟邪物在該體系與類型中，若依功能、取材及時間來看，可歸納在不同的類型屬性，且大部分的辟邪物具有多重屬性。例如春聯可歸屬於民宅、節慶、人造、事先預防及暫時性辟邪物等多重類型。以下將閩南人三大傳統節日休閒活動辟邪物的主要功能暨類型彙整如表 4-2 所示：

表 4-2

三大傳統節日休閒活動辟邪物主要功能暨類型屬性一覽表

節日名稱	辟邪物名稱	主要功能	類型屬性
春節	春聯	趨吉避凶	民宅、節慶、人造、事先預防、暫時性
	壓歲錢	鎮邪以助小孩平安	節慶、人身、人造、事先預防、暫時性
	鞭炮	驅鬼逐疫、吉祥平安	節慶、人造、事先預防、暫時性
	安太歲	祈福解厄	廟宇、節慶、宗教儀式、人造、事先預防、暫時性
	祭解補運	祈福解厄	廟宇、節慶、宗教儀式、人造、事先預防、暫時性
	舞龍	驅鬼逐疫、吉祥平安	節慶、宗教儀式、人造、事先預防、暫時性
	舞獅	驅鬼逐疫、吉祥平安	節慶、宗教儀式、人造、事先預防、暫時性
	端午節	菖蒲	驅邪防魔
艾草		驅邪防魔	民宅、節慶、自然、事先預防、暫時性
榕枝		驅邪防魔	民宅、節慶、自然、事先預防、暫時性
香包		辟邪、小孩保安長命	節慶、人身、人造、事先預防、暫時性
長命縷		辟邪、小孩保安長命	節慶、人身、人造、事先預防、暫時性
龍船		驅邪防魔、吉祥納福	節慶、宗教儀式、人造、事先預防、暫時性
粽子		禳災去邪	節慶、防煞飲食、人造、事先預防、暫時性
雄黃酒		解毒、祛痰、去邪	節慶、防煞飲食、人造、事先預防、暫時性
午時水		治病、補氣、辟邪	節慶、防煞飲食、自然、事先預防、暫時性
中秋節		月餅	闔家團圓 與平安吉祥象徵
	柚子	保佑平安	節慶、祈福飲食、自然、事先預防、暫時性

資料來源：本研究自行整理

依據表 4-2 所示，以下將比較三大傳統節日休閒活動辟邪物的差異，並提出比較結果。

1.相同

(1) 傳統節日所有的辟邪物皆具有多重屬性。例如以春節安太歲具有廟宇、節慶、宗教儀式、人造、事先預防及暫時性等六類最多；另春節放鞭炮則有節慶、人造、事先預防及暫時性等四類最少。

(2) 傳統節日辟邪物屬性皆具有節慶、事先預防及暫時性等三類屬性。

(3) 傳統節日某些辟邪物係大人特別為小孩所準備，以祈保安長命。例如春節壓歲錢；端午節香包及長命縷。

2.相異

(1) 傳統節日辟邪物的數量與辟邪強度皆以端午節最多；春節次之；中秋節最少。

(2) 傳統節日辟邪物皆有其不同的主要功能。例如春節祈求趨吉避凶、吉祥平安為主；端午節冀望驅邪防魔、保命長安為重；中秋節企盼闔家團圓、平安吉祥為要。

(3) 傳統節日辟邪物的屬性中，端午節及中秋節的辟邪物皆有自然與人造兩種屬性；而春節僅有人造辟邪物屬性。

3.比較結果

(1) 由上觀之，傳統節日的辟邪物屬性相當多元，且都具有原始宗教信仰的遺跡，其主要出現在夏季的端午節及冬季的春節。前者為病蟲孳生時期且為傳統的惡月、惡日；後者為寒冬的氣候，讓人較難適應。早期原始社會，將這種情形皆視為精靈、鬼怪在作祟，所以衍生出許多辟邪物與辟邪方法，雖然這種氣候變化所產生的病痛，是一種自然現象，但對於初民的心理，卻將其建構在鬼神的操控下，當然這種系統的操控，衍發出人們戒慎恐懼的心理，進而免除不必要的疾病，其實便是最佳的辟邪物（呂宏進，2005）。

(2) 綜觀傳統節日辟邪物的主要目的，皆為「驅邪防魔、去災解厄、保身安心」，這種深層的心理因素，絕不會因人類文明的進步與社會的變遷而有所改變。

第二節 三大傳統節日休閒活動傳說故事與詩歌諺語比較

世界各民族皆有屬於自己膾炙人口的傳說故事，尤其經過歷代的傳頌、渲染及演變，使得傳說故事更為豐富與動人，其目的主要是人類對未來理想生活的憧憬與企盼。而許多傳統節日的起源與休閒活動的內容也融入傳說故事的題材與元素，使傳統節日的休閒活動更具奇特性與感染力。另詩歌諺語乃於日常生活中所自然形成的，其目的不僅是情感的抒發，更是生活智慧的累積，尤其傳統節日所形成的詩歌諺語更是其中的精華，也是生活哲理與民族性格的展現。以下將比較閩南人三大傳統節日休閒活動，在傳說故事與詩歌諺語方面的差異，並提出比較結果。

一、傳說方面

(一) 傳說故事的起源

要了解傳說故事的起源應先了解神話故事產生的原因，因為神話的產生是先於傳說。所謂「神話」是與神有關的故事，產生於人類蒙昧時期，由於遠古生產力極低，初民無法解釋世界起源、自然現象及社會環境的變化與矛盾，便藉由幻象或想像把自然力量加以擬人化與神格化，神話就此誕生（陳天水，1993）。而「傳說」是經過民間流傳及口耳傳遞記載下來的文學，沒有作者，各地區傳說也不一樣（王受寧，2014）。換言之，神話是虛構且未曾發生過的故事；傳說則有可能是曾經發生過的事情，只是經過渲染或改寫。神話與傳說在流傳過程中也會相互雜揉與影響，使得傳說融入神話素材；神話則次遞演變為傳說。由於學界對於神話與傳說並未有嚴格的區別，為研究方便，故以「傳說故事」作為統稱。

(二) 傳說故事的比較

有關傳說故事的類型，各家分法並不一致，其中學者林保淳（2014）分類頗為完備，其將傳說故事分為十六類，分別為：1. 混沌；2. 太陽；3. 月亮；4. 星星；5. 雲；6. 雷電；7. 彩虹；8. 雨；9. 風；10. 雪；11. 龍；12. 人類起源；13. 仙女；14. 仙鄉；15. 民間；16. 神怪等。其中節慶的傳說與神話或傳說故事更是相互融合衍生，其中三大傳統節日起源與休閒活動內容都與傳說故事有緊密的關係。而在傳說故事中包含人類的觀念與信仰，若將這些傳說故事附會於具體事物上，縱使是平凡無奇或隨手可得的事物，也將具有特殊寓意的吉祥物（林承

緯，2014)。例如常出現於吉祥圖案中的門神，便源自春節的神荼與鬱壘兩位門神的傳說故事，其圖案便具有吉祥、平安的殊勝意義。以下將閩南人三大傳統節日休閒活動傳說故事主要代表意涵暨類型彙整如表 4-3 所示：

表 4-3

三大傳統節日休閒活動傳說故事主要意涵暨類型一覽表

節日名稱	傳說故事名稱	主要意涵	類型
春節	年獸	節日由來、趨吉避凶	民間傳說
	門神故事神荼、鬱壘	春聯由來、驅鬼避邪	神怪傳說
	祟	壓歲錢由來、鎮邪以助小孩平安	民間傳說
端午節	屈原託夢裏腹	節日由來、感懷愛國詩人	民間傳說
	白蛇傳-端午驚變	解毒、祛痰、去邪	神怪傳說
中秋節	嫦娥奔月	節日由來、自然崇拜、企求團圓	月亮傳說
	玉兔搗藥	節日由來、自然崇拜	月亮傳說
	吳剛伐桂木	節日由來、自然崇拜	月亮傳說

資料來源：本研究自行整理

依據表 4-3 所示，以下將比較三大傳統節日休閒活動傳說故事的差異，並提出比較結果。

1. 相同

(1) 傳統節日的傳說故事其起源皆與原始宗教信仰有密切關係。例如春節門神故事；端午節白蛇傳；中秋節嫦娥奔月。

(2) 傳統節日的起源很多，但皆包含傳說故事起源這一項。例如春節年獸傳說；端午節屈原託夢裏腹；中秋節嫦娥奔月。

2. 相異

(1) 傳統節日傳說故事類型中，春節及端午節皆有民間與神怪兩種類型；而中秋節僅有月亮傳說單一類型。

(2) 傳統節日傳說故事其主要意涵不盡相同。例如春節趨吉避凶、驅鬼避邪為主；端午節冀望解毒、去邪為重；中秋節企盼團圓為要。

3. 比較結果

(1) 從傳統節日中不同的傳說故事，顯示臺灣閩南先祖對神的敬畏與尊崇，加上其豐富

的想像力，使每個節日的起源與內容，更添加神聖、凄美及合理性，讓節日休閒活動的文化內涵更加多元與豐厚。

(2) 由傳統節日傳說故事的主要意涵觀之，乃在敘說臺灣閩南人早期生活的困頓與不安，經由傳說故事的流傳，展現對理想的追求與期待，以達到趨吉避凶、闔家團圓的憧憬。

二、詩歌諺語方面

(一) 詩歌諺語的起源

詩歌可泛指詩、詞、歌謠、童謠。詩、詞內容較為典雅富麗，通常有一定之格式與體裁，以體現美感、抒情及表達意境，當詩、詞搭配音樂，則稱為歌或歌謠。而諺語為統稱，其可泛稱俗語、俗話、俗諺、俗云、古云、俚語及俚諺等名稱。諺語是民眾生命經驗共同的創作，歷經長久口傳，其內容言簡義豐，具固定的藝術性與地方哲理的語句，是集體智慧及普遍經驗的總結（李耀宗，2006）。詩歌據考證應源於西周末期彙編的《詩經》；而諺語最早的文字記載始於西周初期的《周易》（李耀宗，2006）。由此可知諺語的起源比詩歌出現的更早，但詩歌與諺語早期是彼此雜揉的。例如《詩經》中有諺語，而有些諺語則成為詩歌的題材。雖然詩歌與諺語是兩種不同的類別，但皆能反映各民族的風俗民情與生活經驗，本研究則將其合稱為詩歌諺語。

(二) 詩歌諺語的比較

詩歌諺語雖其內容雅俗不一，但卻能真實反映出地域性與民族性格，更是廣大民眾生活經驗的展現，藉由詩歌諺語，不僅抒發情感，有時也具勸導的深遠涵義。傳統節日休閒活動時，更可見到許多的詩歌諺語用以稱頌、敘實及警示的話語。以下將閩南人三大傳統節日休閒活動詩歌諺語祈求事項暨類別彙整如表 4-4 所示：

表 4-4

三大傳統節日休閒活動詩歌諺語祈求事項暨類別一覽表

節日名稱	詩歌諺語內容	祈求(說明)事項	類別
春節	清厝纔會富	祈祿	諺語
	二九暝，年要到，囡仔嬰，莫亂跑。先幫阿爹挽雞鴨，又幫阿母滾豬頭。拉蚶又炒豆，放炮燒燈猴。祭祖宗，人盡孝，出子孫，代代賢。阿公阿媽傳家教，出門再遠著記兜(家)。二九暝，要過年，囡仔嬰，著墊治。不可說壞話，不可弄破咪。火炭緊來起，圍爐團團圓。祝公媽，吃百二(長壽)，祝父母，有財利。紅包紅柑紅記記，明年平安無代誌。	追福、祈祿、求壽、求子，並勸誡春節期間謹言慎行。	詩歌
	天上天公祖，地下母舅公。	追福、祈祿、求壽	諺語
	爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。千門萬戶曈曈日，總把新桃換舊符。	形容春節貼春聯盛況	詩歌
	食紅棗，年年好	追福	諺語
	食甜甜，乎你生後生	生子	諺語
	恭喜，大賺錢(發財)	祈祿	諺語
	老康健，吃百二	求壽	諺語
	送神早，接神遲。	形容民間信仰習俗	諺語
	甜粿過年、發粿發錢；菜包包金、菜頭粿吃點心。	追福、祈祿	諺語
	初一，早。初二，巧。初三，暍夠飽。初四，接神。初五，隔開。初六，挹肥。初七，七元。初八，原全。初九，天公祖生。初十，有食食。十一，請子婿。十二，查某子轉來拜。十三，關老爺生。十四，結燈棚。十五，上元暝。	形容春節期間主要的行事內容	詩歌
	新年頭，舊年尾。	勸誡春節期間謹言慎行。	諺語

表 4-4(續)

三大傳統節日休閒活動詩歌諺語祈求事項暨類別一覽表

節日名稱	詩歌諺語內容	祈求(說明)事項	類別
端午節	插榕較勇龍，插艾較勇健。	求壽	諺語
	吃桃子會肥，吃李子會瘦；食茄食到會搖，食豆活到老老。	求壽	諺語
	沒吃五月粽，破裘不甘放。	形容端午節過了，夏季將來臨	諺語
	龍船龍船作真長，食粽搵白糖，糖甜甜粽參粳。粽食終庭闊闊，洗浴來飲午時水，洗香香掛香芳，各位來看扒龍船。	形容端午節的概況	詩歌
	飲了雄黃酒，百病都遠走。	求壽	諺語
	午時水飲一嘴，較贏補藥吃三冬。洗午時水，無肥亦水。午時洗目睇，金到若烏驚。	求壽	諺語
中秋節	吃米粉芋，有好頭路。	祈祿	諺語
	雲母屏風燭影深，長河漸落曉星沉。嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心。	形容嫦娥奔月的傳說故事	詩歌
	明月幾時有，把酒問青天，不知天上宮闕，今夕是何年。我欲乘風歸去，又恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。起舞弄清影，何似在人間。轉朱閣，低綺戶，照無眠，不應有恨，何事長向別時圓。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。	形容人生悲歡離合，希求團圓。整體有追福喻意。	詩歌
	月出講到月落	形容中秋夜裏徹夜長談，增進情感。	諺語
	男不拜月，女不祭灶。	形容中秋節禁忌	諺語

資料來源：本研究自行整理

依據表 4-4 所示，以下將比較三大傳統節日休閒活動詩歌諺語的差異，並提出比較結果。

1. 相同

(1) 傳統節日中所有的諺語數量皆超過詩歌。例如春節諺語有 9 句，大於詩歌有 3 首；端午節諺語有 6 句，多於詩歌有 1 首；中秋節諺語有 3 句，勝於詩歌有 2 首。

(2) 傳統節日詩歌諺語的內容，皆精準反映節日心情與實際情形。例如春節「新年頭，舊年尾。」乃是勸誡春節期間謹言慎行；端午節「沒吃五月粽，破裘不甘放。」係指端午節過了，夏季將來臨；中秋節「月出講到月落」形容中秋夜裏徹夜長談，增進情感。

(3) 統節日詩歌諺語的內容，皆反映節日飲食的情景與重要性。例如春節「甜粿過年、發粿發錢；菜包包金、菜頭粿吃點心。」；端午節「吃桃子會肥，吃李子會瘦；食茄食到會搖，食豆活到老老。」；中秋節「吃米粉芋，有好頭路」。

2. 相異

(1) 傳統節日詩歌華麗典雅，通常字數較多；諺語通俗易懂，一般字數較少。

(2) 傳統節日詩歌較著重在情感的抒發與表達；諺語則側重於哲理的提醒與啟迪。

(3) 傳統節日的詩歌諺語其祈求事項不盡相同。例如春節祈求福祿壽子為主；端午節冀望長壽為重；中秋節企盼團圓為要。

3. 比較結果

(1) 傳統節日詩歌諺語，不僅表達閩南人的祈求事項與節日思維，更重要的是反映節日中主要的休閒實況，實有助於社會規範的穩定與節日文化的傳承。

(2) 傳統節日詩歌諺語，不僅是閩南人情感的抒發，且具有深層的人生哲理，更是生活經驗的累積，其具有引導、提醒、勸誡及規範的功能，有時簡單的一句話，就讓人玩味不已。

第三節 三大傳統節日休閒活動祭祀比較

祭祀是人類對宗教信仰具體實踐的行為表現，其主要目的是藉由祭祀活動的進行，以便與神明、祖先（公媽）及鬼靈溝通，祈求在日常生活中獲致保佑。換言之，祭祀活動是人類與超自然主宰者之間的交流管道，人類可以消極請求消災解厄，亦可積極要求降福賜安（林明峪，1983）。另傳統節日的形成主要是由祭祀儀式、農事生產、曆法節氣及歲時民俗交織融合而成，故其休閒活動的內容含有大量祭祀的活動，所以祭祀可說是傳統節日休閒活動的主要核心內涵。

一、祭祀的起源

祭祀可定義為：「凡是與天神、地祇及人鬼相關的儀式活動稱之。」祭祀是由祭祀對象、祭祀人員、祭祀程序及奉獻供品等基本因素組成，是人神(鬼)溝通的主要方式(葉濤，2006)。

臺灣閩南人的祭祀起源可追溯到遠古時期的自然崇拜，之後再逐漸演變為圖騰崇拜、鬼魂崇拜、祖先崇拜及多神崇拜等民間信仰。在臺灣的節日民俗信仰中，絕大多數的信徒，都是以自己認可或習慣的方式祭祀，而祭祀對象也沒有定數，經常是有什麼需要，就去膜拜什麼樣的神靈。神明是臺灣民間信仰的主幹，不同的神祇信仰牽引這塊土地與人民的深切冀望，影響最大的是歲時節日（劉還月，2000b）。

二、祭祀的比較

民間的祭祀若於宮廟、寺廟及宗祠舉行，大抵會以較隆重及繁文縟節的三獻禮進行，然細節則各地不盡相同，而本研究三大傳統節日休閒活動的祭祀則僅限於自家祭祀，較為簡易樸實。其祭祀程序主要分為：「請神、降神、乞求及送神」等程序。祭祀的目的則可區分為：「許願、祈福、還願、謝恩、消災、驅邪祭改」等六種目的（李秀娥，2004）。祭祀的供品依祭祀對象的神格、親疏遠近，而有不同的規格（王乙芳，2011），主要可分為牲禮、菜餚、粿、米食、麵食、刈包、餅類、甜點及水果等。另依供品的性質可分為：素祭與葷祭兩種。而一般祭祀方式可分為：徒手、燒金及牲禮祭祀等三類（阮昌銳，1990）。祭祀對現在而言，不僅具有宗教意涵，也是人們心中的精神信仰，更是傳統文化的一部分，以下將閩南人三大傳統節日休閒活動祭祀對象暨目的彙整如表 4-5 所示：

表 4-5

三大傳統節日休閒活動祭祀對象暨目的一覽表

節日名稱	祭祀對象	祭祀供品	祭祀用紙	祭祀目的
春節期間	天公祖	將蠟燭、鮮花、半生熟五牲(雞、鴨、豬、魚、豬肝或蛋)、水果、茶3杯、年糕、龍眼茶及糖果。	五色金(天金、大箔壽金、壽金、福金、刈金)、金白錢、補運金	健康平安、事業順利、財源滾滾、好運連連、逢凶化吉，諸事皆順，並有貴人相助。
	家神	半生熟三牲(豬、雞、魚)、水果、發粿、年糕、糖果及茶酒各3杯。	壽金、刈金、福金	身體健康、萬事如意
	諸神(接神)	豬、雞、魚、四果(柑橘、蘋果、香瓜、葡萄)、酒、菜碗、甜料(紅棗、冬瓜糖、花生糖)、年糕及茶酒各3杯。	天金、壽金、刈金、福金、甲馬	平安順利、財運亨通
	五路財神	半生熟三牲、水果、甜料(冬瓜糖、花生糖、糕餅)。	壽金、刈金、福金、五路財神金	生意興隆、順利發財
	公媽	熟三牲、水果、發粿、年糕、糖果、菜飯12碗及茶酒各3杯。	刈金、銀紙	身體健康、萬事如意
端午節	地基主	白飯2碗、筷子2雙、菜碗、年糕及茶酒各3杯。	刈金、銀紙、經衣	平安健康
	家神	半生熟三牲、水果、發粿、粽子、茶酒各3杯。	壽金、刈金、福金	身體健康、萬事如意
	公媽	熟三牲、水果、粽子、菜飯12碗、茶酒各3杯。	刈金、銀紙	身體健康、事事順利。
中秋節	地基主	白飯2碗、筷子2雙、菜碗、粽子及茶酒各3杯。	刈金、銀紙、經衣	平安健康
	太陰娘娘(或家神)	半生熟三牲、米粉芋、柚子、月餅、鮮花、菜飯、酒、茶各3杯、蠟燭1對。	刈金、壽金、福金	身體健康、小孩平安長大。
	公媽	熟三牲、柚子、月餅、鮮花、菜飯12碗、酒及茶各3杯，並點燃蠟燭一對。	刈金、銀紙	身體健康、萬事順利
中秋節	土地公	鮮花、半生熟三牲、水果、米粉芋、發粿、麻糬、米荖、麥芽糖及茶酒各3杯。	福金、刈金、壽金、八路發財金	能有貴人相助、事業順利、財源滾滾

資料來源：本研究自行整理

依據表 4-5 所示，以下將比較三大傳統節日休閒活動祭祀的差異，並提出比較結果。

(一) 相同

1.傳統節日祭祀對象都有神明及公媽。

2.傳統節日依祭祀對象不同，而準備不一樣的供品。例如對天公祖祭祀主要以半生熟五牲禮；對其他神明以半生熟三牲禮；對公媽供奉熟三牲；對地基主準備白飯及菜碗。

3.傳統節日依祭祀對象不同，而採用不同的祭祀用紙。例如祭天公祖採五色金、金白錢及補運金為主；祭拜五路財神用壽金、刈金、福金及五路財神金；拜公媽以刈金與銀紙；拜地基主以刈金、銀紙及經衣。

4.傳統節日依不同的祭祀對象，而有不同的祭祀目的。例如祭祀家神祈求身體健康、萬事如意；祭祀五路財神企盼生意興隆、順利發財；祭祀太陰娘娘保佑身體健康、小孩平安長大。

(二) 相異

1.春節及端午節祭祀對象都有神明、公媽及地基主，但中秋節則只有神明與公媽。

2.傳統節日依時間的不同，而有不盡相同的祭祀對象。春節期間祭祀天公祖、家神、諸神、五路財神、公媽及地基主；端午節祭祀家神、公媽及地基主；中秋節祭祀太陰娘娘、公媽及土地公。

(三) 比較結果

1.由傳統節日所準備的祭祀供品、祭祀用紙及祭祀目的之不同，顯示閩南人對神明最為尊崇；對公媽最親近；對地基主較不重視。

2.傳統節日在家中的祭祀活動主要目的是許願、感恩、祈福及免禍，其祭祀儀式並沒有一定的標準流程、模式與理論，參加祭祀的人只要跟隨祭拜，並無須知道祭祀的內涵，大部分閩南人只知道：「有燒香，有保庇。」的初淺基本信仰認知。

綜上所述，首先三大傳統節日休閒活動的飲食主要意涵在於「追福、祈祿、求壽、生子」的核心價值。其次，辟邪物的信仰結構則為「驅邪防魔、去災解厄、保身安心」，這種深層的心理因素，絕不會因時代變遷而有所改變。再者，傳說故事則顯示對神的敬畏與尊崇，並展現對理想的追求與期待，以達「趨吉避凶、闔家團圓」的憧憬。其後，詩歌諺語則是反映節日休閒實況、人生哲理及情感的抒發，有助於節日文化傳承與社會規範的穩定。最後，祭祀活動主要目的是許願、感恩、祈福及免禍，也是休閒活動的核心，其儀式進行中雖沒有一定的標準模式，但卻表現出對神明的尊崇及公媽的親近。

第五章 三大傳統節日休閒活動內容分析

本章將依據第參章與第肆章三大傳統節日休閒活動現況及內容比較，歸納及分析其類型、特性與意涵，進而討論其社會功能、民間信仰與心理分析。本章共分四節：第一節三大傳統節日休閒活動類型與特性；第二節三大傳統節日休閒活動意涵；第三節三大傳統節日休閒活動的社會功能；第四節三大傳統節日休閒活動民間信仰與心理分析。茲分述如下：

第一節 三大傳統節日休閒活動類型與特性分析

一、類型分析

本研究第貳章第四節已將休閒活動分類主要歸納為：(一) 運動性；(二) 娛樂性；(三) 藝文性；(四) 社交性；(五) 知識性；(六) 特殊性等六大類。現再依第三章傳統節日休閒活動項目的主要屬性，分別將休閒活動六大類分別予以獨立、剔除及整併，歸納為：(一) 運動性；(二) 娛樂性；(三) 社交性；(四) 特殊性等四大類。其類別獨立、剔除及整併原因說明如下：

(一) 運動性獨立原因：某些節日休閒活動具有運動或競技性質，且需具備較大量體能，故將運動性個別獨立出來。例如舞龍、舞獅及扒龍船。

(二) 娛樂性獨立原因：某些節日休閒活動具有濃厚的康樂、消遣及娛樂性質，故將其娛樂性個別獨立出來。例如賭博遊戲、觀看布袋戲及立蛋。

(三) 社交性獨立原因：某些節日休閒活動具有聯誼、團聚及社交性質，故乃將社交性個別獨立出來。例如拜年、吟詩大會及賞月。

(四) 藝文性剔除原因：雖然有某些休閒活動具有藝文性質，但因項目非常少，且其性質屬性與其他屬性相對來說較為薄弱，故將其剔除。例如吟詩大會雖然屬藝文性，但其社交性質更高，故劃歸社交性較為妥適。

(五) 知識性併入特殊性原因：某些節日休閒活動具有一定的知識、標準、模式、儀式及規範的特殊性質，故將知識性併入特殊性。例如貼春聯、祭祀及插菖蒲。

經上述說明可知，傳統節日休閒活動的類型有：運動性、娛樂性、社交性及特殊性四

大類，現將各類型搭配之節日名稱及休閒活動項目彙整如表 5-1 所示：

表 5-1

三大傳統節日休閒活動類型暨項目一覽表

節稱項目 \ 類型	運動性	娛樂性	社交性	特殊性
春節	舞龍、舞獅、跳鼓陣、宋江陣	年貨採買、放鞭炮、走春、賭博遊戲、逛廟會、看歌仔戲、觀布袋戲、皮影戲	年夜飯、拜年、回娘家、喝春酒、新春團拜	貼春聯、辭年、祭祀神明、祭祀公媽、祭祀地基主、守歲、分壓歲錢、開正、搶頭香、抽四季籤、走春、點平安燈、點光明燈、點元辰燈、點財神燈、點藥師燈、安太歲、祭解補運、接神、開市、接五路財神、食年糕、剪年畫
端午節	扒龍船	立蛋	吟詩大會	祭祀神明、祭祀公媽、祭祀地基主、插菖蒲、掛艾草、懸榕枝、掛香包、長命縷、沐浴、採藥、食茄子、食豆子、食粽子、飲雄黃酒、飲午時水
中秋節			賞月、烤肉	祭祀太陰娘娘、祭祀公媽、拜土地公、食月餅、吃柚子

資料來源：本研究自行整理

由表 5-1 之休閒活動的類型暨項目，可分析出以下六點特色：

(一) 在三大傳統節日休閒活動四大類型中皆以特殊性項目最多，分別有春節二十三項；端午節十五項；中秋節五項，由此顯示節日中以具有儀式及規範的特殊性休閒活動最多，其中特殊性項目中又以宗教性相關活動居多，可知傳統節日休閒活動的主軸係以宗教祭祀為核心，

此與相關研究結果不謀而合。

(二) 春節的休閒活動項目共有四十項，皆遠多於端午節的十八項及中秋節的七項，由此顯示春節為三大傳統節日中最重要節日，無論在節期、規模、類型、項目、豐富性、多元性及重要性上，皆遠勝於端午節及中秋節，可知春節仍是臺灣閩南人最重視及歡迎的傳統節日。

(三) 春節為一年之始，呈現萬象更新、喜氣洋洋，又由於節期較長，是適合出遊的好日子，故其娛樂性及社交性活動皆較端午節及中秋節為多。

(四) 端午節因天氣炎熱潮濕，病蟲蚊蠅大量孳生，對人類健康造成嚴重威脅，故辟邪物與養生活動較平日為多。

(五) 從三大傳統節日休閒活動的飲食觀之，其主要目的不在於表層的生理需求，而在內心深層的祈求與企盼。例如春節食年糕喻涵「年年高陞」、吃長年菜喻為「長命高壽」；端午節食粽子喻指「金榜題名」、吃菜豆喻求「長命百歲」；中秋節食月餅乃指「團圓吉祥」、吃柚子泛指「保佑平安」。

(六) 從節日休閒活動參與的角度來看，休閒活動中有關策畫與表演者人數較少；觀賞者人數較多，顯示因時代轉變與社會變遷的緣故，親自參與策劃與表演者，有日漸減少之趨勢，取而代之的是以娛樂心態為主的觀賞者。

綜上，休閒活動的類型、項目與六點特色，充分反應出臺灣閩南人因季節變化、農事耕種、娛樂方式、宗教信仰、地理環境與歷史文化等因素，對節日休閒活動產生顯著的影響，但不論休閒活動的類型、項目與特色有何不同，節日休閒活動的多元性、豐富性、娛樂性、意涵性及熱鬧氣氛，是日常生活休閒活動項目所無法比擬與超越的。

二、特性分析

當已歸納出傳統節日休閒活動的類型及項目後，以下將依據第參章及第肆章的內容，進一步說明及分析其十點特性：

(一) 傳承性

早期農業社會中，傳統節日休閒活動的形成幾乎都與農事有關，古云：「春耕、夏耘、秋收、冬藏」，正說明了周而復始的傳承與農事運作的配合。這些節日的休閒活動隨著四時輪替與年年傳承的原則下，逐漸形成固定的休閒活動，故其具有傳承的特性。例如春節貼

春聯、吃年夜飯；端午節扒龍船、食粽子；中秋節賞月、食月餅。

(二) 民族性

每個民族皆有獨特的風俗習慣、生活方式、歷史文化及宗教信仰等，所以各民族在長期日常生活中，所形成的傳統節日休閒活動，自然具有濃厚的民族特性，更豐富了各民族的節日文化內涵。例如三大傳統節日中皆有祭祀公媽的休閒活動，充分體現臺灣閩南族群慎終追遠及孝道人倫的民族性格。又如端午節「送節」的喪禮習俗，則表現節日期間，親友彼此關懷、慰問及守望相助的精神。再如三大傳統節日休閒活動的詩歌諺語內容，充分展現出閩南人生活哲學與處事風格。

(三) 群體性

傳統節日休閒活動不僅家庭成員參與其中，整個閩南族群也融入節日的歡樂氣氛之中，充分體現節日的群體性。例如春節吃年夜飯、走春；端午節祭祀公媽、食粽子；中秋節賞月、烤肉。

(四) 宗教性

傳統節日休閒活動的信仰內涵，幾乎都與祭祀活動有關，自然具有濃厚的宗教性質與特色。例如三大傳統節日休閒活動中的飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀活動等，都與原始宗教、古典宗教及現代宗教有複雜而密切的關係。

(五) 祈願性

傳統節日大部分的休閒活動不僅具有宗教性質外，當在從事休閒活動時也有明顯的現實功利主義存在，其透過不同的儀式或祭祀活動，以表達內心深層的訴求，故休閒活動具有祈願性自不待言。其祈願目的主要以追福、祈祿、求壽及生子為範圍，茲舉下列數項以對：

1. 追福：春節部分辟邪物、端午節部分辟邪物、中秋節部分辟邪物。
2. 祈祿：春節部分祭祀、端午節部分飲食、中秋節詩歌諺語。
3. 求壽：春節部分飲食、端午節部分飲食、中秋節部分飲食。
4. 生子：春節部分飲食、春節部分詩歌諺語。

(六) 規範性

傳統節日某些休閒活動在進行時是必須遵守相關儀式及規範，若有僭越之行為，則被視

為不敬或失序行為，而遭受眾人的異樣眼光或指責。例如分壓歲錢、安太歲、祭祀地基主、掛艾草、懸榕枝、祭祀太陰娘娘、拜土地公……等，皆有一定的運作規範。

(七) 非常性

傳統節日休閒活動具有「非常性」的結構概念，人的一生往往有兩種時間狀態交替發生，即神聖（非常）與節慶（紀念日）對比凡俗（常）及工作（平常日）的狀態（李明宗,2014）。相對於平日生活中的「常」，節日休閒活動則具有「非常」的性質，此性質在節日之中展現無遺，對於調劑平日的緊張生活，具有莫大鬆弛的作用。例如春節守歲、拜年、搶頭香、回娘家、賭博遊戲；端午節祭祀、扒龍船、立蛋、吟詩大會、食茄子；中秋節賞月、烤肉、拜土地公、食月餅、吃柚子。

(八) 變異性

傳統節日休閒活動既具有傳承性的特點，其活動內容必然重複出現，然在歷史的長河中，由於族群的融合、社會結構的改變、科學技術的進步、經濟的轉型及政黨政治的影響等因素，使得休閒活動隨時間的推移，呈現一種變異的特性，此種特性有時會促使新的休閒活動產生或消失於無形之中。例如春節噴春、端午節飲雄黃酒、中秋節偷俗，幾已不復見。又中秋節烤肉因應社會的需求及廣告行銷，已成為新興而熱門的休閒活動。

(九) 可行性

傳統節日休閒活動能夠傳承與垂緒久遠，其具有可行性是最重要的因素，因為節日休閒活動若不能滿足人民的物質需要與精神需求，將遭致人民的忽視與遺棄，畢竟傳統節日是一種貼近民眾生活的民俗文化。例如在城市高樓林立的居住型態下，要進行噴春、採藥及偷俗等休閒活動實為困難，故其消逝自有其原因。

(十) 多樣性

三大傳統節日休閒活動有多樣性的內容，從節日的角度觀之，傳統節日包含了宗教、藝術、娛樂、經濟、文化……等活動範疇。隨著不同的節日休閒活動內容而有不同的祭祀及慶祝活動，其規模大小、時間長短及熱鬧與否多所差異，因而展現出多彩多姿的多樣性內容。例如宗教至少包含：祭祀天公祖、祭祀神明、祭祀五路財神、祭祀太陰娘娘、祭拜土地公、祭祀公媽、祭祀地基主、點平安燈、安太歲及祭解補運等；藝術則有：剪年畫、皮影戲、歌

仔戲及布袋戲等；民俗技藝有：舞龍、舞獅、跳鼓陣及宋江陣等。

綜合上述諸點特性，臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動中都具有這些特性，但會因不同的節日休閒活動，而有不同的內容與主要特性，但這些特性經常是彼此雜揉與互相影響。

第二節 三大傳統節日休閒活動意涵分析

三大傳統節日休閒活動的意涵相當廣泛與多元，僅就字面意義及其內涵兩大部分來加以分析。

一、字面意義

要瞭解「傳統節日休閒活動」的字面意義，當先定義「傳統節日」及「休閒活動」的意義，便可進一步得知其字面意義。所謂「傳統節日」於第貳章第一節已定義為：「一年當中，某一社會或地區，因世代相襲，所形成固定或不完全固定的時間，以舉辦特定主題的社會群體活動。」而「休閒活動」在第貳章第三節則定義成：「基於自由時間與自願情境下，為滿足個體內、外在動機與需求，所選擇參與正向、有價值，具教育意義並合乎道德規範之靜態與動態的活動。」綜合「傳統節日」及「休閒活動」的意義，擬將「傳統節日休閒活動」的字面意義簡單定義為：「在傳統節日中，為滿足個人動機與需求，所選擇參與具教育意義並合乎道德規範之靜、動態群體活動。」

二、內涵分析

在瞭解「傳統節日休閒活動」的字面意義後，有關「三大傳統節日休閒活動」的深層內涵更值得探究，這些內涵並非只是單一性質，而是呈現多元而複雜的心理狀態。以下以概略性的分法，將從個人、家庭、祭祀、文化傳承等四個方面來分析其內涵。

(一) 個人方面

傳統節日休閒活動對個人來說，主要目的是調節日常生活及工作的緊張氣氛，以求得身心的放鬆與情感的舒展，尤其處在工商社會的現在，節日的娛樂需求更為迫切與重要。然除身心放鬆與情感舒展外，其更深的意涵是透過各種飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等，以期趨吉避凶，並展現個人追求幸福、祈求升官（加薪）、希望長壽及得子的期待。

例如春節年夜飯各種飲食；端午節各種辟邪物；中秋節祭祀等，都充分顯示個人在放鬆之餘，其內心真正期待能達成福、祿、壽、子的圓滿目標。

(二) 家庭方面

1. 團圓凝聚象徵

傳統節日休閒活動不僅有個人身心放鬆的功能外，主要還有促進家庭的團圓與情感凝聚的深遠意義，閩南人是相當重視家庭和樂的族群，尤其節日期間更彰顯家庭成員的重要性，每當節日到來，在外地求學、工作或自組家庭的成員，都會盡量齊聚在一起，所以三大傳統節日休閒活動可說是家人共同的團圓日，也是情感凝聚與交流的最佳時刻。例如春節年夜飯、守歲、開正、走春、回娘家；端午節祭祀神明、祭祀公媽、祭祀地基主、食粽子；中秋節賞月、烤肉、食月餅、吃柚子等，皆強調家庭成員共同參與休閒活動的意義與重要性。

2. 人倫親情關係

閩南人長久以來對於人倫親情極為重視，所謂父子有親、夫婦有別、長幼有序即為五倫中的三倫，故人倫親情為家庭生活中不可或缺的大事，而節日期間更是人倫與親情緊密流露的時機。例如三大傳統節日皆有祭祀公媽活動，表達子孫的飲水思源與孝親追思的家族意識與血緣親情。又如春節分壓歲錢；端午節掛香包、長命縷；中秋節祭祀太陰娘娘，皆展現節日期間對孩子格外的關心與寵愛。再如春節年夜飯、回娘家；端午食粽子；端午節烤肉，皆可加強家庭成員間彼此的情誼。

(三) 祭祀方面

三大傳統節日的休閒活動的項目與內容相當多元，但大部分都與民間宗教信仰有關，宗教信仰中又以祭祀活動最為重要。閩南人民間信仰係以古代萬物有靈信仰為基礎，並融合了儒、釋、道三教，成為多元而綜合的民間信仰，其主要目的在趨福避禍與獲致幸福平安，且由於大部分閩南人皆有相同的民間信仰與祭祀活動，實有助於族群的認同與整合。例如透過春節、端午節及中秋節祭祀天公祖、家神、諸神、五路財神、太陰娘娘、土地公及公媽等不同的祭祀對象，以獲致神明賜福、公媽庇護、鬼靈相安，使身心靈獲得慰藉與寄託，並有助於族群的認同。

(四) 文化傳承方面

三大傳統節日的各種休閒活動，經過長久的演變、轉化、淬鍊及去蕪存菁，保留下極具特色的節日文化內涵與民族精神，更是閩南族群文化的瑰寶，它不但維護與傳承了民間的文化傳統，更豐富了節日休閒活動的內容與生命力，進而凝聚族群的情感與穩定社會規範。例如節日休閒活動的內涵大至飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等方面；小至舞龍、舞獅、跳鼓陣、宋江陣、扒龍船、年貨採買、放鞭炮、走春、賭博遊戲、逛廟會、看歌仔戲、觀布袋戲、皮影戲、立蛋、年夜飯、拜年、回娘家、喝春酒、新春團拜、吟詩大會、賞月、烤肉、貼春聯、辭年、祭祀神明、祭祀太陰娘娘、拜土地公、祭祀公媽、祭祀地基主守歲、分壓歲錢、開正、搶頭香、抽四季籤、走春、點平安燈、點光明燈、點元辰燈、點財神燈、點藥師燈、安太歲、祭解補運、接神、開市、接五路財神、食年糕、剪年畫、插菖蒲、掛艾草、懸榕枝、掛香包、長命縷、沐浴、採藥、食茄子、食豆子、食粽子、飲雄黃酒、飲午時水、食月餅及吃柚子等項目。這些民間文化傳統每逢節日到來，便盛大地展現出來，在現代社會中不禁使人聯想到先人披荊斬棘的辛勞與生命智慧的結晶。

由上述四個面向的內涵分析，可歸納出以下重點，在個人方面，節日休閒活動中，不論是個人身心放鬆或是表達期望，其展現出娛樂需求的殷切與趨吉避凶的期待，為一成不變的日常生活，帶來無限的樂趣與豐富的生命內涵。在家庭方面，節日的休閒活動成為閩南人團圓凝聚與維繫人倫親情的重要樞紐。在祭祀方面，節日的祭祀活動不僅體現人們對神的崇敬與虔誠；對公媽親近與追思；對鬼靈籠絡與討好，以期達到人、神、公媽及鬼靈溝通的目的，藉以獲得福祿壽子，且由於有相同的祭祀活動，更有助於族群的認同與整合。在文化傳承方面，節日休閒活動的文化內涵，是常民文化精華的展現，不僅具有強大生命力與民族精神，更有利族群融合與社會的穩定，值得後世發揚、維護及傳承。

綜上，臺灣閩南人傳統節日休閒活動意涵，其內在精神的涵義實遠勝於外在物質的意義。

第三節 三大傳統節日休閒活動社會功能分析

三大傳統節日休閒活動社會功能分析，擬由本節專家學者對休閒活動功能（效益）的看法，再結合本章第二節休閒活動內涵的分析，擷取兩者較共同的面向來分析，其每一面向的分析，皆以本研究的休閒活動項目內容來說明。

一、休閒活動的功能

有關休閒活動的功能（效益），近十年來專家學者看法並不盡相同，茲將其功能彙整如表 5-2 所示：

表 5-2

休閒活動的功能一覽表

作者	出版年	功能內容
張少熙	2004	1.生理效益；2.心理效益；3.社交效益；4.自我實現。
張孝銘	2008	1.個人方面；2.家庭方面；3.社區方面；4.社會方面。
張宮熊	2008	1.鬆弛身心；2.獲得工作以外的滿足感；3.擴展生活經驗；4.增進個人身心發展。
蘇楓雅	2009	1.情感上效益；2.身體上效益；3.社交上效益。
蔡宏進	2009	1.造就社區成為吸引人居住的地方；2.避免反社會的休閒與娛樂發生；3.改變社會組織內外的人際關係；4.增強鄰閭及社會分子之間的連結帶；5.建立社會穩固的社會結構。
吳松齡	2010	1.經濟性效益；2.非經濟性效益：(1)回復工作潛能與活力，促進個人發展；(2)促進個人的身體健康與體能發展；(3)擴大社會活動參與範圍、增進社會人際關係；(4)促進家庭親情交融；(5)減少生理與心理之壓力與束縛；(6)提高心靈與智慧昇華利益；(7)提高自我實現機會與成就感；(8)創造冒險與創新機會；(9)探索學習能力體驗；(10)增進新奇與刺激機會；(11)享受自由自在、無拘無束感覺；(12)增進社會福利；(13)營造真善美意境實現。
黃任閔、 趙嘉裕、林國義	2012	1.生理效益；2.心理效益；3.社交效益。
郭濬鉞、邊瑞芬	2013	1.生理健康；2.心理效益；3.社會效益；4.家庭連結；5.經濟效益；6.個人成長；7.學習效益。

表 5-2(續)

休閒活動的功能一覽表

作者	出版年	功能內容
陳媽芬、張宏亮、許明彰、徐錦興	2013	1.生理效益：維持健康與促進機能；2.心理效益：輕鬆、追求創新及自我發展；3.社會效益：人際互動中得到分享感與慰藉。
翁志成	2013	1.生理效益；2.放鬆效益；3.益智效益；4.社交效益；5.藝術效益；6.心理效益；7.親子效益。
歐聖榮	2014	1.個人方面：(1)可啟發智能與激發創造力；(2)可擴展工作與求學資源；(3)紓解工作或學業壓力；(4)有助人格教育培育；(5)充實日常生活；(6)減少犯罪行為發生；(7)促進文化發展；(8)有益個人身心健康。2.家庭方面：(1)建立家庭成員共同話題與增進互動與溝通機會；(2)提供父母教導子女生活技能與方法的社會空間；(3)增進多元化生活經驗與創造家庭關係新局面機會；(4)培養家庭成員自治與獨立能力；(5)具有移除權威典範及維持家庭功能。3.社會方面：(1)孕育溫馨和樂家庭功能；(2)增進社會福利功能；(3)促進社會教育功能；(4)具有社會整合功能。4.經濟方面：(1)提高工作效率與增進生產效能；(2)帶動休閒觀光產業發展；(3)增加就業機會與促進經濟成長。
連央毅、陳美燕	2015	1.生理效益；2.心理效益；3.社交效益。
鍾政偉、曾宗德	2015	1.生理效益；2.社交效益；3.教育效益；4.心理效益；5.美學效益。

資料來源：本研究自行整理

根據上述專家學者對休閒活動功能不同的看法，大約可簡要歸納下列五個面向的功能：

- (一) 個人方面的功能：滿足個人生理及心理需求，獲得身心鬆弛與情感宣洩。
- (二) 家庭方面的功能：促進家庭親情交融及連結，增加成員彼此互動與溝通機會。
- (三) 社會方面的功能：建立穩固的社會結構，整合社會分子意識。
- (四) 社交方面的功能：增進人際關係往來，得到情感分享與慰藉。
- (五) 經濟方面的功能：提高生產效能，帶動休閒觀光產業發展，促進經濟成長。

上述五個方面的功能，因本研究之社會功能著重在精神方面的層次，故第五項經濟方面的功能則予以剔除，而不列入討論之範圍。

二、傳統節日休閒活動的社會功能分析

前面所述休閒活動的功能，經剔除經濟方面的功能後，已簡要歸納出個人、家庭、社會及社交四個面向的功能，另將第五章第二節休閒活動的四個面向的內涵分析簡要整理如下：

(一) 個人方面的分析：其目的不論是個人身心放鬆或是表達期望，其展現出現在工商社會娛樂需求的殷切與趨吉避凶的期待。

(二) 家庭方面的分析：節日的休閒活動成為閩南人團圓凝聚與維繫人倫親情重要的樞紐。

(三) 祭祀方面的分析：節日的祭祀活動主要目的是希望達到人、神、公媽及鬼靈間的相互溝通，藉以獲得福祿壽子，且由於有相同的祭祀活動，更有助於族群的認同與整合。

(四) 文化傳承方面的分析：是常民文化精華的展現，不僅具有強大生命力與民族精神，更利族群融合與社會的穩定，值得後世發揚、維護及傳承。

現將休閒活動四個方面的功能與休閒活動四個面向的內涵分析，依面向性質與內容相近分別整併為：(一) 調節身心與情感宣洩；(二) 凝聚親族情感與維繫社交關係；(三) 滿足工商社會娛樂需求；(四) 促進社群整合與穩定社會規範；(五) 發揚民族精神與維護節日文化等五個面向。此五個面向便是傳統節日休閒活動的社會功能，其各面向分析如下：

(一) 調節身心與情感宣洩

臺灣現代社會生產方式雖與以往不同，但都必須付出相當的腦力或體力，從這個角度來看，任何生產方式都使族群成員的身心處於緊張狀態（范勇、張建世，1990）。唯有透過周而復始傳統節日的休閒活動，方能調節身心與情感宣洩。誠如學者李豐楙（1999）指出：「從張與弛、常與非常、嚴肅與遊戲三組觀念，就可發現日常（生活）時間之外，乃是人類共通對於節慶時間的集體需求，一種調整日常工作、倫理的休閒需要。」由李氏所言正與節日休閒活動的主要目的不謀而合，節日休閒活動中的大肆吃喝玩樂及人際往來，正是身心放鬆與情感宣洩的體現。例如春節年夜飯、喝春酒、走春、觀賞舞龍、欣賞舞獅、賭博遊戲等；端午節食粽子、食茄子、立蛋、扒龍船等；中秋節食月餅、吃柚子、烤肉、賞月等。

(二) 凝聚親族情感與維繫社交關係

三大傳統節日休閒活動是臺灣閩南人在長期歷史文化過程中，逐漸形成與創造的，彼此間不僅有極深的認同感，更是凝聚情感與維繫社交的最佳時刻與橋樑。在凝聚親族方面，節

日期間親族成員，透過共同參與各種休閒活動齊聚一堂，無形間增進彼此的認識與交流。例如春節年夜飯、守歲、放鞭炮、賭博遊戲及分壓歲錢，幾乎是親族成員共同參加，在歡樂愉快的氣氛中，便凝聚了親族的情感。在維繫社交關係方面，臺灣閩南人非常重視禮尚往來，由於平日工作忙碌，親友間缺少互動與往來，藉由節日期間，進行拜訪、聚餐及餽贈禮物，以達社交聯誼目的。例如春節期間彼此相互拜年賀節、喝春酒、新春團拜及贈送禮品；端午節參與吟詩大會及贈送粽子；中秋節參加烤肉、賞月、贈送月餅及柚子等，皆是禮尚往來與維繫社交關係的重要方式與內容。

(三) 滿足工商社會娛樂需求

傳統節日源於原始宗教信仰，早期其休閒活動主要是人類娛樂與取悅神的產物，所以活動中含有大量的宗教元素。現在因應工商社會的需求，其休閒活動的內容已逐漸由娛神轉變為娛人，且有些活動已不限於節日活動中才出現，已成為人們平日重要的娛樂方式。例如春節舞龍、舞獅及放鞭炮，已從早期娛神及驅除邪祟，轉變至今慶祝活動中娛人為主的休閒活動。又如臺灣宜蘭礁溪二龍村扒龍船，早期是為了祭拜河神及驅逐河中的魍魎，現已轉變為二龍村民相互競賽與娛樂為主的活動。比較特別的是中秋節的烤肉並不是早期祭祀活動，而是因應工商社會未婚男女聯誼、大專生營區烤肉及廣告促銷需求而產生的新興節日休閒活動，可見因應時代的需求，節日休閒活動也有增加之可能。現在，工商社會節日休閒活動娛樂的需求，不但可以滿足表演者的心理需要，同時也取悅觀賞者的娛樂需求，使節日休閒的功能充分體現。

(四) 促進社群整合與穩定社會規範

傳統節日休閒活動早期係形成於某一地域與社群之中，經過長期的約定俗成及融合演變，逐漸成為一種跨地域與超越族群的社會習俗，此種社會習俗有利社群的整合與穩定社會規範。例如閩南人三大傳統節日早期為閩南人所專屬，但透過長時間節日休閒活動的傳遞、融合與實用性影響，大部分的客家人、原住民及新住民也從事相同的節日休閒活動，有助於臺灣社群的整合與凝聚。又如閩南人節日相關的飲食、辟邪物、詩歌諺語、祀神崇敬、祭祖懷親及畏鬼避邪的深層結構與思維觀念，實有助於形成一種無形而穩定的社會規範。

(五) 發揚民族精神與維護節日文化

傳統節日休閒活動其民族特色將蕪露無遺，這種濃厚的民族特色與風格，不僅體現該族群長久以來的文化特色，也強化了民族的認同，更發揚民族的精神。例如閩南人節日休閒活動中的敬神、拜公媽、追福、祈祿、求壽、生子、飲食、辟邪、傳說故事、詩歌諺語及祭祀活動等精神訴求，充分展現閩南族群的民族精神與文化特色。另外，由於現在社會型態快速變遷，節日休閒活動其核心價值雖然不變，但形式與內容已有逐漸改變的趨勢。例如春節其核心價值仍是闔家團圓及福祿壽子的追求，但守歲的內容已逐漸被春節特別節目取代，又拜年也逐漸被打電話、傳送電子郵件、寫臉書及 LINE 傳送訊息等方式取代；端午節食粽子也日趨世俗化，隨時也吃得到；中秋節烤肉重要性已逐漸超越賞月。節日文化的核心為節日休閒活動，本研究所列春節四十項、端午節十八項及中秋節七項的休閒活動，皆屬於節日文化的範疇。節日文化的變遷是必然的，然去蕪存菁應是大家共同努力的方向。好的節日文化應該細細品味與珍藏，例如拜年、傳統食品及民間藝術，應加以維護與保存。對於阻礙社會進步的節日文化內容也應予以革除，例如沈迷賭博遊戲、飲酒過量、祭祀鋪張浪費及燒金、銀紙破壞環保等行為，皆有改革之必要。

綜合上述社會功能，雖對閩南人傳統節日休閒活動的社會影響層面不盡相同，但其重要性與內容皆不容輕忽。

第四節 三大傳統節日休閒活動民間信仰與心理分析

當瞭解節日休閒活動的意涵與社會功能後，更應進一步瞭解其民間信仰與心理。信仰是對某種主張、主義或宗教極度信服敬慕，而以之為行動的準則（汪中文，2006）。換言之，信仰是人類精神生活與價值觀的行動指南。節日休閒活動的民間信仰相當龐雜，舉凡活動中的飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等，皆羅列在其中。當瞭解民間信仰的範疇後，將可分析休閒活動民間信仰的心理狀態。

一、民間信仰分析

民間信仰係屬常民文化的一環，不僅與人的關係密切，更受到天候環境及地理區域的影響。所謂民間信仰，是指一個地區或者某特定族群，為了滿足生活的需要，或者協助克服環境困厄的心理需要，而發展出綜合多種的宗教神祇及祭祀禮俗，又不單屬於一教一派的信仰行為（劉還月，2000b）。因此民間信仰又可以稱為「民間宗教」，只是不像世界宗教具有創教者、宗旨、經典、組織及入會儀式等。三大傳統節日休閒活動蘊藏極為豐富的文化底蘊，其中又以民間信仰心理為核心所在，欲探討信仰心理，應先瞭解民間信仰的範疇，其範疇可包含原始宗教、古典宗教及現代宗教等三種類型，各類型雖有時間先後之區隔，但內容卻是彼此影響、雜揉及融合的。其各類型內容如下所述（董芳苑，1999）：

（一）原始宗教

原始宗教通常包含：禁忌、神話、巫術、自然崇拜、圖騰崇拜、動物崇拜、植物崇拜、物神崇拜、亡靈崇拜及多神崇拜等。所以原始宗教信仰，可說是人類宗教信仰的源頭。

1. 禁忌

禁忌源自於古代萬物有靈的崇拜，意識到神聖不可侵犯的權威性，這種權威性主宰了人的健康、疾病、命運、吉凶及禍福等，人們渴望與這種權威力量有所交感獲得庇佑，但同時也害怕冒犯此一權威力量而招致禍患。

2. 神話

本研究將神話統稱傳說故事，所謂神話是與神有關的故事，產生於人類蒙昧時期，神話是宗教信奉者的語言，用來說明及解釋宇宙起源、諸神誕生、靈異產生等。例如盤古開天、門神故事、嫦娥奔月、玉兔搗藥及寺廟神蹟。

3. 巫術

巫術係一種使用語言、符籙及動作，來控制自然，驅使神鬼服役信徒的手段與方法（董芳苑，1999）。臺灣常用的巫術有求雨、安八卦、開眼、超渡、安太歲及祭解補運。

4. 自然崇拜

人類最早的崇拜對象是自然崇拜，因為在原始時代，人類一方面進行生產，透過征服自然以求生存；一方面又在強大的自然力面前顯得束手無策，只有通過假設、幻想和祈求來獲

得自然力的恩賜，因此產生萬物有靈的觀念和自然崇拜（曾唯一，1994）。自然崇拜主要有天、地、日、月、星辰、風、雷電、山、川、澤、海等，以下針對較重要的天體與天象說明如下：

(1) 天

原始時代並沒有對純粹的天進行崇拜，人類只對天體、天象等具體自然物進行祭祀，天公祖的概念和形象是較晚期的產物。例如春節祭祀天公祖是將其人格化與神格化。

(2) 地

人類早期生產與大地息息相關，因它滋養萬物故有「地母」之稱。中國古代在春季時，會舉行祭祀土地的春祈，以祈今年豐收；秋季時便舉行感謝土地的秋報活動。現在春祈與秋報，民間分別於農曆二月初二及八月十五日中秋節祭祀土地公。

(3) 日

原始人類對太陽幾乎是頂禮膜拜的，因為它提供溫暖與光明。中國古代即有迎接及拜送太陽的習俗。日神在古神話稱為羲和，漢代拜日的時間則固定在立春之日。唐代時，將太陽神又稱太陽星君，是將太陽人格化的開始（常天，1995）。例如宜蘭礁溪二龍村活動中心旁邊便有座太陽星君廟。

(4) 月

月神在遠古時代其地位遠低於日神，周代時在春分、秋分舉行祭祀，唐代則在七夕節和中秋節兩天進行祭祀（常天，1995），臺灣則在中秋節祭祀太陰娘娘誕辰。

(5) 星辰

星辰被認為能宰制人類一生的命運，像西方的占星術，便是運用此理論卜測命運。中國對星辰重視程度不若日、月，但依然有慶祝它的節日。例如臺灣七夕節（七娘媽生），主要就是祭拜牛郎與織女二星。

(6) 風

風是一種自然現象，有時會造成人類的災害。臺灣對於風神較不重視，也無法形成一個傳統節日，傳說中的風神為一種神獸，被稱為「飛廉」。

(7) 雷電

雷電是一種自然界的現象，打雷閃電之後，雨水便從天而降，人類驚其巨響，視為有神，故稱雷電神，其專門懲罰為非作歹及糟蹋食物者。雷神在臺灣名為雷公，早期十分受人重視，現在只是民間的小節日，臺灣中和霹靂宮則主祀雷公，其誕辰為農曆六月二十四日。

5. 圖騰崇拜

圖騰崇拜是指：相信人與某一圖騰有親緣關係；或相信一個群體或個人與某一圖騰有神秘關係的信仰，稱為圖騰崇拜（臺灣中華書局、美國大英百科全書公司，1989）。臺灣的圖騰崇拜，主要以龍、鳳為主，其中龍圖騰更受到人們的認同。龍具有呼風喚雨的神奇力量，專司雨水，被普遍認為是吉祥驅邪的神（海龍王）。而端午節形成的原因之一，主要是吳越民族駕著龍船，在江中舉行祭祀龍圖騰的儀式，又如春節舞龍之俗也源於驅邪的圖騰崇拜。

6. 動物崇拜

在原始時代，人類對動物的感覺是很多地方與人相像，身軀又常比人類為大，自然使人產生崇拜，一般北方的動物崇拜是熊與狼，南方為獅、虎及龜。臺灣認為獅是百獸之王，具有吉祥意義；虎有威嚴，可鎮邪；龜長齡，用以求壽。例如春節舞獅其意在求吉祥平安；土地公廟配祀虎爺；天公祖生祭祀紅龜粿。

7. 植物崇拜

原始人類見到一些冬天不易凋謝的植物，認為具有旺盛的生命力，認為是因抗拒邪祟成功，才保有生命，進而對其崇敬有加。臺灣社會崇拜的植物有松、柏、桃、榕樹、艾草、菖蒲及雞冠花等。例如端午節插菖蒲、掛艾草及懸榕枝，皆有抗拒邪祟之意義。

8. 物神崇拜

物神崇拜也稱靈物崇拜，是指被崇拜的物品，具有不可思議的靈力，可由此獲得吉利或避去災禍，因而加以虔敬（林惠祥，1993）。物神崇拜可分二種，一為自然物神：石頭、龜殼、牛角、人骨及獸骨；二為人造物神：神像、春聯、鞭炮、香包、龍船、七星劍、八卦圖、公媽牌位及各種辟邪物。自然物神在臺灣以石頭公較多，例如宜蘭縣冬山鄉石聖宮廟、臺北市木柵灰窯坑石頭公及苗栗縣苗栗市石母祠；而人造物神在節日休閒活動的辟邪物皆屬之。

9. 亡靈崇拜

原始時代因有靈魂不滅的觀念，相信人死後成為鬼魂，其到陰間生活與陽間無異，所以亡靈也要飲食與金錢，由人們在祭祀儀式中奉獻，否則會因得不到祭祀而淪為惡鬼（阮昌銳，1990）。臺灣民間相信亡靈能左右人間禍福，善鬼為人所歡迎，能施福於民，並庇蔭子孫；惡鬼乃疾病痛苦來源，要軟硬兼施，加以驅逐才行（董芳苑，1999）。一般亡靈崇拜可分為英雄、祖先及厲鬼三類。

(1) 英雄崇拜

因生前有功於世人，死後升天為神。例如屈原、關公、岳飛、媽祖及廖添丁等。

(2) 祖先崇拜

祖先崇拜是亡靈崇拜特別發達的一種，由於其與子孫的關係特別密切，所以死後還在冥冥之中視察子孫的行為，有時加以保佑，有時則加以懲罰，子孫也都崇拜有加（林惠祥，1993）。故祖先崇拜融合多種動機，包含：表示薪火相傳、血脈相連；對死者智慧的崇敬；深信死者具有超凡的力量，希望能得其庇佑；藉供奉祈求祖先安息，以慰子孫哀傷。臺灣閩南人大都設有公媽牌位，平日早晚上香；節日則以牲禮祭祀，以示禮敬與孝心。

(3) 幽魂崇拜

幽魂可分二種，一種為無子嗣而淪為孤魂野鬼，即俗稱的好兄弟；另一種為不得善終之人，如自殺或死於意外，死後化為厲鬼。

10. 多神崇拜

多神崇拜是信奉諸多神祇的宗教信仰，是全世界絕大多數宗教中的共同特徵。正如萬物有靈論一樣，多神崇拜也源於人類詮釋宇宙許多超能力，這些力量在萬物有靈論中概念模糊，但在多神論中則被清晰地想像成具有人格化的存在，他們時而友好，時而凶殘，常以人的形象和特徵出現（光復書局大美百科全書編輯部，1991）。例如植物神（如稷神、青苗神）、祖先神（黃帝和炎帝）、農神（神農大帝、藥王）、灶神、門神、水井神及五路財神等。

(二) 古典宗教

古典宗教，是指經典中戰國時代的《周禮》及《禮經》所載的天神、地祇、人鬼及物魅的崇拜（董芳苑，1999）。

1. 天神崇拜

天神崇拜是指由自然崇拜演變而來，包含天、日、月、星辰、風、雷電等自然現象，經由演變成為神明。例如臺灣民間的天公祖、太陽星君、太陰娘娘、七娘媽及雷公等。

2. 地祇崇拜

地祇崇拜源於自然崇拜，包括后土、山、川、澤、海、石頭及老樹。例如臺灣民間的土地公、地基主、三山國王、石頭公及大樹公等。

3. 人鬼崇拜

人鬼崇拜源自於亡靈崇拜，包含英雄、祖先、孤魂野鬼及厲鬼。臺灣民間信仰中以人鬼崇拜最盛。例如媽祖聖誕、祭祀公媽、祭祀地基主及祭祀好兄弟等。

4. 物魅崇拜

物魅崇拜源於萬物有靈的觀念，包含附屬在山林、川澤、動植物及岩石上的精怪。例如蛇神、犬公、山貓精及神木公等。

(三) 現代宗教

在臺灣民間信仰中除以原始宗教及古典宗教為信仰基礎外，最重要是融入了儒教、佛教及道教三種現代宗教的思維與特色。

1. 儒教

儒教始於漢代，相當注重人倫及親族關係，強調禮及孝順的重要性，發展出宗親組織及祖先崇拜。

(1) 祖先崇拜：源於人鬼崇拜，但與儒教孝道相結合，形成閩南人慎終追遠的孝道精神。例如孝順之人必拜公媽，尤其長子或男子有拜公媽之責，另每逢節日必拜公媽。

(2) 宗親組織：同宗親族常建立祖祠，或同姓建立宗親會，以凝聚家族情感。例如臺中市潭子區林九牧公祠，建於清光緒十五年，為豐原林姓家族祭祖中心，另新北市也有雲林縣呂氏宗親會的宗親組織。

2. 佛教

佛教約於漢代傳入中國，並於明朝末年左右傳入臺灣，佛教主張因果報應的輪迴觀念及十八層地獄審判觀念（阮昌銳，1990；董芳苑，1999），也強調為亡魂超渡的重要性，目前

臺灣較風行的佛教崇拜神明為渡生的觀音；渡死的地藏王；極樂世界的釋迦牟尼佛。

(1) 輪迴觀念：強調「善有善報，惡有惡報」，認為人死後將依生前善惡於六道中輪迴。有助於民間信仰道德內涵的強化，鼓勵人們行善立德。

(2) 審判觀念：輪迴觀念為民間信仰吸收後，產生陰間的十殿閻羅王及十八層地獄的審判觀念，使陰間賞罰制度有較完備的闡述，以彌補原始信仰的不足。

3. 道教

道教創立於東漢時期，其融合原始宗教信仰、巫術及秦漢時代的神仙之術，現在臺灣的道教則融合老子《道德經》、儒家《讖緯》與佛家超渡信仰。道教在臺灣民間信仰主要以道士(又稱為司公)渡生及渡死，具有現世功利主義。

(1) 渡生：紅頭司公主渡生，主掌消災解厄等事宜，是對生者的儀禮，其中祈福求安可分建醮、謝平安及做三獻；而驅邪壓煞則有安胎、豎符及祭解補運。

(2) 渡死：黑頭司公主渡死，主掌喪葬等事宜，是對死者的儀禮，俗稱「做功德」。

由上可知，臺灣民間信仰的範疇是相當多元的，且時間演變上也非常悠久，信仰內容既深且雜，無法一一道盡。然究其節日信仰的對象，是以家庭核心向外擴散的。例如一般家庭在住宅內祭祀對象有：天公祖(爐)、家神、祖先、灶神及地基主；而住宅外祭祀對象則有：土地公、兵將(犒軍)及好兄弟(蔡相輝、吳永猛，2001)。再者，上述民間信仰的分析，可瞭解傳統節日的形成與休閒活動的祭祀內涵，幾乎都源於原始宗教、古典宗教及現代宗教的範疇，也有助於民間信仰心理的分析。

二、民間信仰心理分析

在瞭解休閒活動的類型、特性、意涵、社會功能及民間信仰分析後，以下將近一步歸納其五項民間信仰心理。

(一) 祀神崇敬祈福心願

閩南人節日祭祀活動中，依對象而有不同的供品、祭祀用紙及祭祀目的，其中對神明最為重視與尊崇，所提供的供品、用紙最為豐盛與多元，祭祀時更以最崇敬與慎重的心情來表達祈求事項，以期獲得平安、幸福及美滿的心願。

(二) 祭祖懷親尋安心理

閩南人節日祭祀活動中，以拜公媽次數最為頻繁，顯示閩南人飲水思源、懷恩思親及慎終追遠的孝道精神，並藉由祭祀公媽的活動，以求日常生活一切平安順遂。

(三) 畏鬼辟邪無禍心態

閩南人節日祭祀活動中，對鬼魂的祭祀以地基主為主，雖供品極為簡單，但期待藉由祭祀儀式的籠絡與安撫，不要降禍於人，且節日期間更食用或配戴(掛)辟邪物，以防鬼魂入侵與傷害，顯示人們對鬼具有畏鬼辟邪的心態。

(四) 重視親情團聚情懷

閩南人節日中不論從事各種祭祀活動或休閒活動，其重視家庭親情及家族情感的心理，在各項活動中表露無遺，正顯示閩南人在節日中對親人團聚的企盼情懷。

(五) 追求福祿壽子目標

閩南人節日祭祀活動中，其民間信仰心理雖然依祭祀對象不同，而有不同的祭祀目的，但整體而言，不外乎是追福、祈祿(發財)、求壽及生子的圓滿目標。

綜上，五項民間信仰心理分析，有關閩南人傳統節日休閒活動最主要的心理是：藉由祀神、拜公媽、祭鬼的儀式活動為起點，繼而透過向神祈福；對公媽求安；對鬼防禍為目的，以達成「致福、得安、無禍」的情境，繼而實踐節日中家族親情團聚的情懷，最終達到個人福、祿、壽、子的終極目標。

綜合言之，休閒活動的運動性等四個類型與六點特色，充分反應出臺灣閩南人農事耕種、娛樂方式、宗教信仰、地理環境及歷史文化等因素，對節日休閒活動產生顯著的影響，其內容的多元性、娛樂性及意涵，是日常生活休閒活動項目所無法比擬的。另休閒活動傳承性等十個特性，會因不同的節日休閒活動，而有不同的內容與主要特性，但這些特性經常是彼此雜揉與互相影響。其次，傳統節日休閒活動個人方面等四個內涵，其內在精神的涵義實遠勝於外在物質的意義。再觀，其五個面向的社會功能，對社會影響的層面不盡相同，但其重要性與內容皆值得重視。其後，原始宗教、古典宗教及現代宗教等三種民間信仰的類型，乃是傳統節日形成與休閒活動祭祀內涵的源頭，其脈絡說明更有助於民間信仰心理的分析。最後，祀神崇敬祈福心願等五個民間信仰心理分析，也是本研究最重要的核心所在，其最終目的在

追求個人的「福、祿、壽、子」的終極目標。



第陸章 結論與建議

本章將整理前五章之研究結果，歸納出研究結論，並提出一般性建議與後續研究建議，本章共分二節：第一節結論；第二節建議。

第一節 結論

本研究結論，藉以總結全文，並回應研究目的所列之研究課題，其內容歸納如下：

一、三大傳統節日起源與休閒活動現況

(一) 三大傳統節日起源

1.春節起源：主要源於歷史與傳說故事二種起源。

2.端午節起源：主要源於沐蘭習俗、惡月惡日說、夏至說、紀念戰國楚國愛國詩人屈原、吳越民族舉行龍圖騰崇拜的節日、紀念春秋晉人介之推、紀念春秋伍子胥、紀念春秋越王勾踐練兵、紀念東漢孝女曹娥祭祀、道教地臘節及屈原託夢裏腹傳說故事等十一種起源。

3.中秋節起源：主要源於遠古時代跳月、祭月與拜月、秋報與秋社、賞月及嫦娥奔月傳說故事等五種起源。

(二) 三大傳統節日休閒活動現況

1.春節休閒活動現況：舞龍、舞獅、跳鼓陣、宋江陣、年貨採買、放鞭炮、走春、賭博遊戲、逛廟會、看歌仔戲、觀布袋戲、皮影戲、年夜飯、拜年、回娘家、喝春酒、新春團拜、貼春聯、辭年、祭祀神明、祭祀公媽、祭祀地基主、守歲、分壓歲錢、開正、搶頭香、抽四季籤、走春、點平安燈、點光明燈、點元辰燈、點財神燈、點藥師燈、安太歲、祭解補運、接神、開市、接五路財神、食年糕及剪年畫等四十項。

2.端午節休閒活動現況：扒龍船、立蛋、吟詩大會、祭祀神明、祭祀公媽、祭祀地基主、插菖蒲、掛艾草、懸榕枝、掛香包、長命縷、沐浴、採藥、食茄子、食豆子、食粽子、飲雄黃酒及飲午時水等十八項。

3.中秋節休閒活動現況：賞月、烤肉、祭祀太陰娘娘、祭祀公媽、拜土地公、食月餅及吃柚子等七項。

三大傳統節日的起源雖然皆不相同，但因各有其時代背景與現實的需求，反而展現其不同的休閒活動面貌。而傳統節日中的休閒活動相當多元，有些休閒活動歷久彌新，但有些則已逐漸消逝，雖然是因為時代變遷所致，然對於值得保存的活動應予重視與發揚。

二、三大傳統節日休閒活動內容比較

三大傳統節日休閒活動的內容比較，主要是透過飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等五大類來作比較，結果發現每一類所訴求之目的雖然不盡相同，但皆以福、祿、壽、子為祈求的核心目標是一致的。

三、三大傳統節日休閒活動的類型、特性、意涵及社會功能分析

(一) 休閒活動類型分析可歸納為以下四種類型：

1.運動性；2.娛樂性；3.社交性；4.特殊性。

(二) 休閒活動特性分析可歸納為以下十點：

1.傳承性；2.民族性；3.群體性；4.宗教性；5.祈願性；6.規範性；7.非常性；8.變異性；9.可行性；10.多樣性。

(三) 休閒活動的意涵分析可歸納兩大部分：

主要可由字面意義及內涵分析兩大部分來說明，其中內涵分析又可由個人、家庭、祭祀及文化傳承等四個面向觀之。

(四) 休閒活動的社會功能分析可歸納以下五項：

1.調節身心與情感宣洩；2.凝聚親族情感與維繫社交關係；3.滿足工商社會娛樂需求；4.促進社群整合與穩定社會規範；5.發揚民族精神與維護節日文化。

由三大傳統節日休閒活動的類型與特性，可了解其活動內容異於平日生活，不僅具有強烈的娛樂性與特殊性，更強調其群體性、宗教性及祈願性質。另從休閒活動的意涵與社會功能來看，不僅著重於個人、家庭及社會的宣洩與整合，更強調民族精神與節日文化的維護，其內在精神的涵義，遠勝外在物質的意義。

四、三大傳統節日休閒活動民間信仰與心理分析

(一) 休閒活動民間信仰主要有以下三種：

1.原始宗教；2.古典宗教；3.現代宗教。

(二) 休閒活動民間信仰心理分析則有以下五項：

1.祀神崇敬祈福心願；2.祭祖懷親尋安心理；3.畏鬼辟邪無禍心態；4.重視親情團聚情懷；5.追求福祿壽子目標。

從三大傳統節日休閒活動的三種民間信仰，推行出其內心深層的冀盼，主要是藉由祀神、拜公媽、祭鬼的儀式活動為起點，繼而透過向神祈福；對公媽求安；對鬼防禍為目的，以達成「致福、得安、無禍」的情境，繼而實踐節日中家族親情團聚的情懷，最終達到個人福、祿、壽、子的目標。

綜上所述，透過臺灣閩南人三大傳統節日休閒活動之各項研究結果，可知不同的節日起源，便會展現出不同的休閒活動內容與風貌，透過飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等五大類來比較，可瞭解其異同與結果，並推衍出追求「致福、得安、無禍」的心態。而從休閒活動的類型與特性，可瞭解傳統節日具有極大的娛樂性與祈願特性，深受人們喜愛與企盼，另由其意涵與社會功能觀之，雖其影響的層面不盡相同，但其內在深層的涵義值得重視與省思。再者，經由民間信仰之原始宗教、古典宗教及現代宗教三種類型的分析，可以追溯傳統節日的形成與休閒活動的祭祀內涵，幾乎都源於此三種類型的民間信仰。最後，民間信仰的心理分析，除祀神、祭祖、畏鬼及家族團聚情懷外，最期望能達成個人「福、祿、壽、子」的終極目標。

第二節 建議

根據研究結論，本研究之建議分為一般性建議及後續研究建議，茲分述如下：

一、一般性建議

經由本研究結論，以下擬提出三點一般性建議，提供相關單位參考：

(一) 三大傳統節日休閒活動相當多元，除傳統食品極具代表性外，動態活動除端午節扒龍船具有相當代表性外，春節與中秋節尚無極具代表性之活動。建議政府相關單位將春節舞龍、舞獅納入最重要的代表性活動，加以宣導、推動及發揚；中秋節則可考慮全家出遊採柚子兼從事無煙式的烤肉活動，一來提高果農的收入；二來增進家庭成員的情感。

(二) 三大傳統節日休閒活動民間信仰心理的宗教層面訴求，主要在祀神崇敬、祭祖懷親及畏鬼辟邪的祭祀活動，但一般民眾對於祭祀儀式不甚了解，坊間雖有參考書籍，但良莠不齊，建議政府相關單位，能依社會變遷及時代潮流的需求，擬定相關參考範例並加以宣導，以期民眾對祭祀儀式的內涵與精神有較深的認識與瞭解。

(三) 三大傳統節日休閒活動民間信仰心理的生活層面訴求，在家庭方面為：親情團聚的情懷；在個人方面則為追求福、祿、壽、子。建議政府及民間相關單位，在規劃及辦理節日休閒活動時應考慮此生活層面的訴求，讓活動的辦理更貼近民眾的需求，以提升民眾的參與率。

二、後續研究建議

本研究相關學位論文文獻資料較少，研究者所能獲得前人的研究啟發，相對較為缺乏。加以本研究是以三大傳統節日休閒活動的角度切入探討，自有其研究難度，雖在研究過程力求完整與周全，但因研究者學識、時間與研究方法所限，仍有未逮之處。以下擬提出三點後續研究建議，供相關研究者參考：

(一) 本研究主要係針對三大傳統節日休閒活動進行內容比較與分析，雖然可得整體性之共通點及個別性之差異，但因研究範圍與內容較廣，故僅能針對休閒活動現況做一般性說明及論述，無法進一步深入探討其傳承與變遷，未來研究者應可選擇單一傳統節日之起源與休閒活動之傳承、現況及變遷等，進行整體脈絡之探究，將可呈現不同的研究成果。

(二) 由本研究可知傳統節日休閒活動，具有濃厚的民族特性。例如臺灣閩南人祭祀公媽的休閒活動，充分體現慎終追遠與孝道人倫的民族性格。又如端午節「送節」之舉，則表現閩南人守望相助的精神。再如節日的詩歌諺語內容，充分展現出閩南人生活哲學與處事風格。因此，未來直接朝傳統節日休閒活動與民族性的關係進行更深入的研究，實為可行之方向。

(三) 本研究在傳統節日休閒活動內容比較方面，係針對飲食、辟邪物、傳說故事、詩歌諺語及祭祀等五個方面進行研究，未來若能再加入占卜及咒語之比較，則會更全面與完整。另

外，亦可針對閩南人所有的傳統節日，選擇上述任一面向進行研究，也是可行之路徑。

綜上，未來研究臺灣閩南人傳統節日休閒活動的方向與內容，可說相當寬廣與有趣，期盼本研究成果的提出，可補節日休閒活動領域的不足，並提供相關單位及後續研究者的參考。



引用文獻

- 三民書局大辭典編纂委員會 (1985)。大辭典(上)。臺北市：三民。
- 三民書局學典編纂委員會 (2013)。學典。臺北市：三民。
- 文崇一 (1981)。青年工人的休閒行為及其類型。中央研究院民族研究所集刊，51，1-62。
- 文崇一 (1990)。臺灣居民的休閒生活。臺北市：東大。
- 方偉達 (2013)。圖解節慶觀光與民俗。臺北市：五南。
- 方銘、朱聞宇、謝君 (2014)。文明的童年：中國神話傳說。臺北市：知書房。
- 片岡巖 (1921)。臺灣風俗誌(一)。臺北市：臺灣日日新報社。
- 王以芳 (2011)。臺灣的祭祀文化與節慶禮俗。臺北市：臺灣書房。
- 王受寧 (2014)。臺北軼史。臺北市：唐山。
- 王昭正 (譯)(2002)。休閒導論。臺北市：品度。(Kelly, J. R.,1996)
- 司馬遷 (1965)。史記。臺北市：臺灣商務。
- 左端華 (2004)。休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究—以本國某航空公司國際航線為例(未出版碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 本島人之正月。(1908，2月5日)。漢文臺灣日日新報，5版。
- 田哲益 (1994a)。細說端午。臺北市：百觀。
- 田哲益 (1994b)。細說中秋。臺北市：百觀。
- 光復書局大美百科全書編輯部 (1990)。大美百科全書(1)。臺北市：光復。
- 光復書局大美百科全書編輯部 (1991)。大美百科全書(22)，臺北市：光復。
- 好朋友工作室 (2011)。就要這樣拜。新北市：和平國際文化。
- 朱啓新、朱筱新 (1994)。中國古代漢族節日風情。臺北市：臺灣商務。
- 行政院體育委員會 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究，臺北市：作者。
- 何培夫 (1997)。臺灣古蹟與文物。南投縣：臺灣省新聞局。
- 吳文忠 (1999)。體育史。臺北市：正中書局。
- 吳自牧 (1965)。夢梁錄。臺北市：藝文。
- 吳均 (1967)。續齊諧記。載於嚴一萍，百部叢書集成續編：古今逸史(頁6-7)。臺北市：藝文。
- 吳孟玳、吳賢文、梁素嬌 (2012)。兒童休閒運動之探討。幼兒運動遊戲年刊，6，117-127。
- 吳宗友、曹榮 (2004)。論節日的文化功能。雲南民族大學學報，21(6)，62。
- 吳宜璇 (2013)。臺灣歲時節慶的文化與禮俗(未出版碩士論文)。逢甲大學，臺中市。
- 吳松齡 (2010)。休閒活動設計規劃。新北市：揚智。
- 吳英偉、陳惠玲 (譯)(2003)。休閒社會學。臺北市：五南。(Stokowski, P. A.,1994)
- 吳淑玲 (1996)。青少年休閒之道。臺灣教育月刊，546，36-39。
- 吳瀛濤 (1992)。臺灣民俗。臺北市：眾文。

- 呂永耀 (1973) 。中外節日故事。臺北市：五福。
- 呂宏進 (2004) 。臺灣漢民族傳統節日休閒活動之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 呂宏進 (2005) 。臺灣漢民族傳統節日休閒活動的類型、涵義與特性探討。北縣體育，17，74-80。
- 呂理政 (2014) 。臺灣生活圖曆。臺南市：廣場。
- 李文環、林怡君 (2012) 。圖解臺灣民俗。臺中市：好讀。
- 李秀娥 (2004) 。臺灣民俗節慶。臺中市：晨星。
- 李明宗 (2002) 。當代臺灣節慶活動的形貌－休閒社會學詮釋觀點的提擬 (未出版博士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李明宗 (2003) 。休閒、觀光、遊憩。臺北市：地景。
- 李明宗 (2014) 。休閒與宗教。載於劉宏裕 (主編)，休閒社會學議題與挑戰 (頁 185) 。新北市：揚智。
- 李欣樺 (2009) 。俄羅斯和臺灣傳統節日飲食文化比較研究 (未出版碩士論文) 。淡江大學，新北市。
- 李原白 (1993) 。年節尋根。臺北市：臺灣。
- 李時珍 (2004) 。本草綱目。北京市：華夏。
- 李淑芳 (1983) 。臺北市社區老年人戶外遊憩活動之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣大學，臺北市。
- 李淑娟 (2012) 。國小教師對節慶活動的認知和態度之調查研究－以高雄市大樹區鳳荔文化觀光季為例 (未出版碩士論文) 。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 李憲科 (1991) 。中國傳統節日與神話傳說。濟南市：山東友誼。
- 李豐楙 (1998) 。過節日。臺北市：行政院文化建設委員會。
- 李豐楙 (1999) 。嚴肅與遊戲：從蜡祭到迎王祭的「非常」觀察。中央研究院民族學研究所集刊，88，135。
- 李露露 (2007) 。中國節－圖說民間傳統節日。臺北市：臺灣麥克。
- 汪中文 (2006) 。新無敵國語辭典。臺南市：翰林。
- 沈泓 (2009) 。節慶狂歡：民間美術中的節俗文化。北京市：中國工人。
- 阮昌銳 (1990) 。中國民間宗教之研究。臺北市：臺灣省立博物館。
- 阮昌銳 (1991) 。歲時與神誕。臺北市：榮民。
- 周俊宇 (2008) 。塑造黨國之民－中華民國國定節日的歷史考察 (未出版碩士論文) 。國立政治大學，臺北市。
- 周海娟 (1990) 。臺灣地區居民休閒活動的選擇與類型 (未出版碩士論文) 。東吳大學，臺北市。
- 周處 (1930) 。風土記。上海市：商務。
- 孟元老 (2004) 。圖解東京夢華錄。臺北市：遠流。
- 宗懌 (1965) 。荊楚歲時記。臺北市：藝文。
- 房玄齡 (1975) 。晉書。臺北市：洪氏。
- 東方出版社編輯小組 (2013) 。新編東方國語辭典。臺北市：臺灣東方。

- 林一真 (1995)。休閒輔導的現況與展望。臺北市：心理。
- 林玉茹 (2013)。過新年：從傳統到現代臺灣節慶生活的交錯與嫁接 (1890-1945)。臺灣史研究，21(1)，1-43。
- 林承緯 (2014)。就是要幸福：臺灣的吉祥文化。臺北市：五南。
- 林東泰 (1992)。休閒教育與宣導策略之研究。臺北市：師大書苑。
- 林保淳 (2014)。中國神話。臺北市：臺灣東方。
- 林秋玲 (2000)。臺灣小百科—春節。新北市：稻田。
- 林秋玲 (2002)。臺灣小百科—中秋節。新北市：稻田。
- 林秋玲 (2004)。臺灣小百科—端午節。新北市：稻田。
- 林茂賢 (2011)。臺灣的歲時節日。載於蔡美蓓 (主編)，臺灣學系列講座專輯三 (頁 17)。新北市：國立中央圖書館臺灣分館。
- 林振春 (1986)。團體領導者實務工作手冊。臺北市：心理。
- 林國平、陳麟鋒 (1994)。中國傳統節日趣話。臺北市：花田。
- 林清山 (1985)。休閒活動的理論與實務。臺北縣：輔仁大學。
- 林清玄 (1999)。傳統節慶。臺北市：文建會。
- 林惠祥 (1993)。文化人類學。北京市：商務。
- 林明峪 (1983)。臺灣民間禁忌。台北市：聯亞。
- 邱琦斌 (2012)。地方特色節慶活動的困境與轉型之探討-以高雄內門宋江陣為例 (未出版碩士論文)。國立中山大學，高雄市。
- 邱德宏 (2010)。臺灣年俗。新北市：聯經。
- 雨揚居士 (2008)。大家來拜拜。臺北市：臉譜。
- 洪玉姿 (2010)。節慶活動策略規劃之研究—以「花在彰化」活動為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪淑苓 (2003)。女性節日文化初探：以近代方志中的「元宵走橋」等習俗為例，臺大文史哲學報，59，311。
- 省新聞處 (1990)。臺灣光復四十五年專輯-邁向經濟自由化之路。臺中市：作者。
- 范心怡 (2008)。觀光節慶活動業者輔導模式之研究—以桃園縣為例 (未出版碩士論文)。開南大學，桃園市。
- 范勇、張建世 (1990)。中國年節文化。成都市：三環。
- 范勝雄 (1991)。府城的節令民俗。臺南市：臺南市政府。
- 范勝雄 (2010)。府城的節令與民俗—透視府城月令習俗。臺南市：臺灣建築文化。
- 范曄 (1980)。後漢書。臺北市：漢文。
- 韋黎明 (2005)。中國節日。北京市：五洲傳播。
- 修慧蘭 (1985)。臺北市就業者的倫理觀 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 孫正國 (1980)。端午節。北京：中國社會。
- 孫燕文 (2004a)。王安石詩欣賞。臺南市：文國。
- 孫燕文 (2004b)。李商隱詩欣賞。臺南市：文國。
- 孫燕文 (2004c)。蘇軾詩詞欣賞。臺南市：文國。
- 徐雨村 (譯)(2014)。文化人類學—文化多樣性的探索。臺北市：桂冠。(Kotytak, C. P.,2010)

- 涂淑芳 (譯)(1996)。休閒與人類行為。臺北市：桂冠。(Bammel, G., & Burrus-Bammel L.,1992)
- 烏丙安 (1985)。中國民俗學。瀋陽市：遼寧大學。
- 烏爾沁 (2010)。中華民俗大觀。北京市：中國商業。
- 翁志成 (1980)。休閒運動概論。臺北市：師大書苑。
- 高俊雄 (1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6 (1)，69-78。
- 國語日報出版中心 (2012)。新編國語日報辭典。臺北市：國語日報。
- 常天 (1995)。節日文化。北京市：中國經濟。
- 張少熙 (1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究 (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張少熙 (2004)。教師休閒運動行為模式。臺北市：師大書苑。
- 張北海 (1982)。遠東國語辭典。臺北市：遠東。
- 張君 (1994)。神秘的節俗。南寧市：廣西人民。
- 張衡 (1990)。張衡詩文選譯。成都市：巴蜀。
- 張孝銘 (2008)。休閒消費者行為。臺北：華都文化。
- 張春興 (1983)。工作、休閒、娛樂。中國論壇，15，47-51。
- 張宮熊 (2002)。休閒事業概論。臺北市：揚智。
- 張宮熊 (2008)。休閒事業管理。臺北縣：揚智。
- 張宮熊、林鈺琴 (2002)。休閒事業管理。臺北市：揚智。
- 張海英 (2006)。中國傳統節日與文化。太原市：書海。
- 張翔俊 (2008)。參與大甲媽祖文化節遊客之涉入程度、遊客體驗與忠誠度關係研究(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張夢麟 (2006)。端午節的由來及其厭勝文化 (未出版碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 莊協倫 (2009)。基層地方行政機關辦理節慶活動影響成員工作態度之研究—以金山甘藷節為例(未出版碩士論文)。國立台北大學，新北市。
- 莊曉菁 (2010)。國姓爺過爐節慶活動之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陸家驥 (1992)。中秋。臺北市：臺灣商務。
- 許晉彰 (2002)。臺灣常民文化。臺南市：華淋。
- 許慎 (1967)。說文解字。臺北市：藝文。
- 許義雄 (1988)。體育學原理。臺北市：文景。
- 許義雄 (1989)。休閒與倫理建設-為青年開拓更廣闊的休閒天地。青年輔導研習會專輯。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 許義雄、張清龍 (1979)。我國職工之間暇意識及活動傾向調查研究：以臺北地區職工為研究中心，體育學報，1，124-169。
- 許義雄、陳皆榮 (1993)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。

- 許瓊文 (1992)。生活型態與休閒行為有關變項的研究—以臺大學生為例 (未出版碩士論文)，國立臺灣大學，臺北市。
- 連央毅、陳美燕 (2015)。馬拉松運動參與動機、休閒效益與滿意度之研究。《休閒研究》，6(1)，48-69。
- 郭為藩 (1990)。《中國人傳承的歲時》。臺北市：十竹。
- 郭興文、韓養民 (1992)。《中國古代節日風俗》。臺北市：博遠。
- 郭濬鉞、邊瑞芬 (2013)。臺灣遙控飛機玩家休閒活動涉入與休閒效益之研究。《工作與休閒學刊》，4(1)，49-67。
- 郭麗娟 (2011)。《臺灣廟會工藝與戲劇》。臺中市：晨星。
- 陳久金、盧蓮蓉 (1989)。《中國節慶及其起源》。上海市：上海科技教育。
- 陳元靚 (1967)。《歲時廣記》。臺北市：藝文。
- 陳天水 (1993)。《中國古代神話》。臺北市：萬卷樓。
- 陳在頤 (1985)。《休閒活動指導與管理》。臺中縣：霧峰。
- 陳信甫 (2010)。《休閒事業管理》。臺中市：華格納企業。
- 陳炳輝 (2008)。《節慶文化與活動設計》。新北市：華立。
- 陳桂蘭 (2005)。《臺南縣民宅門楣辟邪物究》(未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 陳畹蘭 (1992)。《臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究》(未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 陳媽芬、張宏亮、許明彰、徐錦興 (2013)。《休閒健康管理》。新北市：揚智。
- 陳彰儀 (1989)。《工作與休閒—從工業心理學的觀點討論休閒的現況與理論》。臺北市：淑馨。
- 陳德海 (1996)。南亞專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。《臺灣體育》，87，52-58。
- 陳鏡清 (1993)。《臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究—以臺北市一級機關為例》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳馨儀 (2012)。《走進寶島看臺灣—文化藏寶圖》。新北市：人類。
- 陶立璠 (1987)。《民俗學概論》。北京市：中央民族學院。
- 陸光 (1987)。《我國青年休閒活動及其輔導之研究》。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 喬繼堂 (1991)。《中國歲時禮俗》。天津市：天津人民。
- 富察敦崇 (1981)。《燕京歲時記》。臺北縣：廣文。
- 彭兆春 (1990)。《民俗學與中外民俗》。廣州市：廣東高等教育。
- 曾唯一 (1990)。《中國原始民俗研究》。成都市：成都科技大學。
- 黃丁盛 (2013)。《臺灣節慶百戰指南》。新北市：華立。
- 黃任閔、趙嘉裕、林國義 (2012)。主題樂園遊客的休閒態度與休閒效益之研究。《休閒產業管理學刊》，5(3) 22-41。
- 黃金柱 (2014)。《節慶文化與活動管理》。新北市：華立。
- 黃秀麗 (2015, 2月2日)。新北繽紛年貨城、20萬黃金加碼送。《自立晚報》。取自 http://www.idn.com.tw/news/news_content.php?artid=20150202joanne001
- 黃郁宜 (1994)。《現代少年的休閒活動》。《學生輔導》，35，88-93。
- 黃清良 (1978)。《休閒活動》。臺北市：幼獅。
- 黃雯玲 (2011)。《臺灣學通訊》。新北市：國立中央圖書館臺灣分館。

- 黃照康 (2012)。香港傳統節慶遊。香港：知出版。
- 黃輝銘 (2005)。地方政府辦理節慶活動振興觀光文化產業策略之研究-以鹿港慶端陽為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃濤 (2006)。中秋節。北京市：中國社會。
- 黃藹 (譯)(1991)。節慶、休閒與文化。北京：三聯。(Josef Pieper,1991)
- 溫宗翰 (2011)。臺灣端午節慶典儀式與信仰習俗研究 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 葉碧華 (1999)。大型觀光節慶活動效益評估之研究-以臺北燈會為例 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 葉濤(2006)。中國民俗。北京市：中國社會。
- 董芳苑 (1999)。探討臺灣民間信仰。臺北市：常民文化。
- 董曉萍 (1995)。民俗學導遊。北京市：中國工人。
- 雷國鼎 (1976)。教育概論。臺北市：教育文物。
- 廖榮利 (1977)。談休閒娛樂、如何計劃大學生活。臺北市：創見。
- 廖漢臣 (1973)。臺灣的年節。臺中：臺灣省文獻委員會。
- 管家琪 (2013)。50 個經典節慶故事。臺北市：幼獅。
- 臺灣中華書局、美國大英百科全書公司聯合編譯 (1989)。簡明大英百科全書 (18)。臺北市：作者。
- 臺灣商務 (1986)。景印文淵閣全書-淵鑑類函。臺北市：作者。
- 趙函潔 (2008)。臺灣端午節與節日習俗研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 齊星 (1990)。古風民俗。臺北市：臺灣商務。
- 劉一民 (1991)。運動哲學研究。臺北市：師大書苑。
- 劉昫 (2010)。舊唐書。臺北市：臺灣商務。
- 劉浚泉 (1983)。節日記實。臺北市：國家。
- 劉雅文 (2008)。節慶活動安全管理系統之初探 (未出版碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 劉歆 (1979)。西京雜記。臺北市：臺灣商務。
- 劉義慶 (1966)。世說新語。臺北市：藝文。
- 劉還月 (2000a)。臺灣人的歲時與節俗。臺北市：常民文化。
- 劉還月 (2000b)。臺灣民間信仰。臺北縣：聯經。
- 劉還月 (2001)。臺灣四時民俗祭典。臺北市：常民文化。
- 歐陽修 (1958)。唐書。臺北市：藝文。
- 歐聖榮 (2014)。休閒遊憩理論與實務。新北市：前程文化。
- 蔡宏進 (2009)。休閒遊憩概論。臺北市：五南圖書。
- 蔡佩娥 (2007)。國家與民俗節日的關係-以清明節為例，臺灣風物，57(1)，101-123。
- 蔡相輝、吳永猛 (2001)。臺灣民間信仰。臺北縣：國立空中大學。
- 蔡茂其 (1999)。休閒活動的起源與發展研究：以歐美及日本為中心。臺北市：大新。
- 蔡邕 (1965)。琴操。載於嚴一萍，百部叢書集成續編：漢魏遺書鈔 (頁 14-15)。臺北市：藝文。

- 蔡培村 (1990)。青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 鄭玄 (1966)。周禮。臺北市：藝文。
- 鄭志成 (2008)。工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例 (未出版碩士論文)。亞洲大學，臺中市。
- 鄭健雄 (2011)。休閒與遊憩概論：產業觀點。臺北市：雙葉。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。臺北市：師大書苑。
- 盧鋒 (2005)。休閒體育學。北京市：人民體育。
- 蕭放 (2002)。歲時—傳統中國民眾的時間生活。北京市：中華。
- 應劭 (1661)。風俗通義。臺北市：世界。
- 戴聖 (1976)。禮記大全三十卷。臺北市：臺灣商務。
- 戴德 (1991)。大戴禮記。濟南市：山東友誼。
- 謝宗榮 (2003)。臺灣傳統宗教藝術。臺中市：晨星。
- 謝政諭 (1989)。休閒活動的理論與實際—民生主義的臺灣經驗。臺北市：幼獅。
- 鍾政偉、曾宗德 (2015)。新移民休閒動機、休閒阻礙、休閒參與和休閒效益之關係模式。休閒產業管理學刊，8 (1)，1-22。
- 鍾敬文 (2002)。民俗學概論。上海市：文藝。
- 顏妙桂 (譯)(2002)。休閒活動規劃與管理。臺北市：桂魯。(Edginton C. R.,1998)
- 魏英滿、陳瑞隆 (2007)。臺灣民間年節習俗。臺南市：世峰。
- 嚴敬群 (2009)。中國節日—傳統文化讀本。北京市：東方。
- 蘇婉婷 (2012)。節日的想像與實踐—明清重陽節的文人活動與詮釋 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 蘇楓雅 (譯)(2009)。休閒活動規劃與執行。臺北市：華都文化。(Ruth V. R., & Lynn M. J.,2009)
- 顧祿 (1976)。清嘉錄。臺北市：臺灣商務。
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L.L. (1996). *Leisure and human behavior*. Wm. C. Brown Publishers.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. London and New York: Routledge.
- D'Attilo, J. (1999). *Leisure education program planning*. Venture Publishing, State College, PA.
- Daniel, D.M., & Amy, R. H. (2012). Basic concepts. In McLean, D., Dayer-Berenson, L., Seaward, B.L., Hurd, A., McLean, D.(Eds.), *Kraus' recreation and leisure in modern society-9th* (pp.20). Sudbury, M. A.: Jones & Bartlett Learning.
- Edginton, C.R., Jordan, D.J., DeGraaf, D.G., & Edginton, S.R. (1998). *Leisure and life satisfaction: Foundational Perspectives* (2nd ed.). Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.
- Forbes, B. C. (1981). *Forbes magazine*, 20 July, 124.
- Getz, D. (1991). *Festivals, special events, and tourism*. New York: Van Nostrand.
- Gibson, J., Macintyre, E., Wood, I., Kemp, K., & Pearson, S. (1997). *Leisure and Recreation-Advanced GNVQ Optional Units*. Harlow: Addison Wesley Longman.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture Publishing.

- Henderson, K. (2010). Importance of leisure to individuals and society. *Dimensions of leisure for life: Individuals and society* (pp. 4-25). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kelly, J. R. (1972). Work leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4, 50-62.
- Mannell, R.C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- McDonnell, I., Allen, J., & O'Toole, W. (1999). *Festival and special event management*. Brisbane, Wiley.
- Paez, A., & Farber, S. (2012). Participation and desire: leisure activities among Canadian adults with disabilities. *Transportation*, 39(6), 1055-1078.
- Shivers, J. S., & DeLisle, L. J. (1997). *The story of leisure: Context, Concepts, and Current Controversy*. Champaign: Human Kinetics Press.
- Yeoman, I., Robertson, M., Ali-Knight, J., Drummond, S., & McMahon-Beattie, U. (2004). *Festival and events management: An international arts and culture perspective*. Boston: Elsevier Butterworth-Heinemann.

