

# 境外生端午安康團聚

## Overseas Students Dragon Boat Festival Reunion

國立臺灣大學 學生事務處 僑生及陸生輔導組  
Overseas Chinese and Mainland Chinese  
Students Advising Division , Office of Student  
Affairs, National Taiwan University





# 中國大陸

## Mainland China





# 端午節的由來



屈原是戰國時期楚國的政治家和文學家，也是楚國的忠臣。然而，由於政治陰謀和宮廷鬥爭，楚國逐漸衰落。屈原痛心疾首，悲愴不已，最終在公元前278年的農曆五月初五這一天，選擇跳入了汨羅江自盡。

當屈原的忠臣和鄉親聽說他自盡的消息後，非常悲痛。他們搭船在江上尋找屈原的遺體，並且撒下米飯以防止魚龍蛇虫傷害屈原。爲了讓魚群不吃屈原的身體，人們還把米飯綁在竹竿上，懸掛在江中。此後，人們每年都在農曆五月初五這一天舉行**划龍船競賽**，並且食用粽子，以紀念屈原的犧牲和避邪。





# 端午節的習俗

划龍船競賽是端午節的一項重要活動。人們在節日期間製作彩色的龍船，船上有一支船頭像龍的龍首，船尾有一個長長的龍尾。參賽隊伍通常由一群勇士組成，他們齊心協力划船，力求贏得比賽。划龍船不僅是一項體育競技，也被視為對抗災難和疫病的象徵，希望能夠帶來好運和安康。

此外，人們在端午節還會食用粽子，這是一種由糯米製成的三角形或長方形的食物，用竹葉綁起來蒸煮而成。



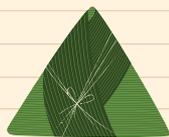


# 馬來西亞

## Malaysia

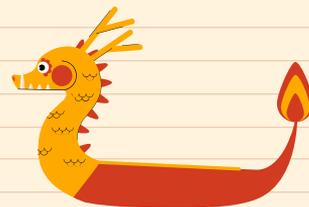
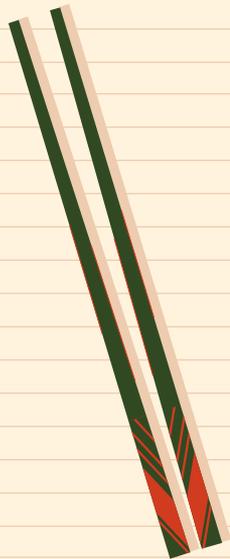


# 如何過端午節



## 包粽子

接近端午節時，街上賣粽子的攤位越來越多。除了買粽子，有些人也會在家自己包粽子來吃。



## 賽龍舟

在馬來西亞華人人口較密集的地方，如檳城、沙巴會在臨近端午節時舉辦**龍舟大賽**，沙巴州的龍舟賽事已被列為常年賽事，而檳城的龍舟賽每年也吸引了不少國際選手參賽。除此之外，馬來西亞政府也大力支持華人所舉辦的龍舟大賽，在各大頻道上直播的同時啟用數碼化積分系統，使整個賽事更有水準。





# 馬來西亞粽子



## 福建粽/廣東粽

兩者的餡料大同小異，含豬肉、香菇、鹹蛋、栗子等；唯兩者的製作方法不同，福建粽的糯米有先用黑醬油炒香才包入粽葉中再拿去蒸，而廣東粽則省略蒸前炒糯米的步驟。



## 娘惹粽

極具南洋特色的粽子，其選用蘭花作為天然色素將糯米染成藍色，且用椰漿烹煮，比起一般肉粽更別具一反風格；內餡包括：糖冬瓜、炒花生、冬菇絲、肉絲等，並用芫茜咖喱粉調味。



# 馬來西亞粽子



## 鹼水粽

事先將糯米泡在鹼水中使之呈現偏黃色再拿去蒸，會帶有淡淡的甜味。鹼水粽又分兩種：一種是包有紅豆沙餡的、另一種不包餡的鹼水粽會在食用時搭配白糖、黑糖漿或咖椰醬吃。



## 水晶粽

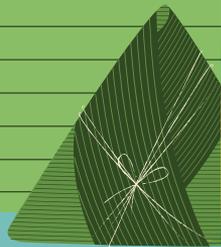
用西米取代傳統糯米製成的粽子，常見的內陷口味包括：紅豆沙、紫薯、黑芝麻、玉米等等。水晶粽的外表看起來晶瑩剔透、口感冰涼彈牙，是近期流行的新式粽子。





# 香港&澳門

## Hong Kong & Macau





# 港澳甜粽



## 鹹水粽

一身金黃的鹹水粽其實是由食用鹼水浸泡而成，一般為素粽，有些鹹水粽也會加入豆沙或蓮蓉餡，想增加甜味也可蘸白糖或糖漿享用。



## 上海粽

上海粽在北方、上海及上海周邊流行，採用經生抽和老抽醃製的糯米製作，呈焦糖色調，味道濃郁。甜粽一般以豆沙為餡。



## 北京粽

北京粽與大部分粽子的製法稍異。這種北方甜粽滿載紅棗和豆沙，可冷卻進食。最獨特的是，粽子有時會以大黃米而非糯米製成。





# 港澳鹹粽



## 廣東粽

廣東粽是香港最常見的粽子，餡料豐富，包括鮮香入味的五花腩或鴨肉、冬菇、瑤柱和鹹蛋黃，每口皆齒頰留香，為舌尖帶來極致滋味。



## 潮州粽

潮州粽源自廣東粽，糯米糰裡不僅灌入滷水五花腩、冬菇和蝦米，還有甜絲絲的紅豆和栗子，鹹甜交織卻又不失平衡，賦予味蕾雙重享受。



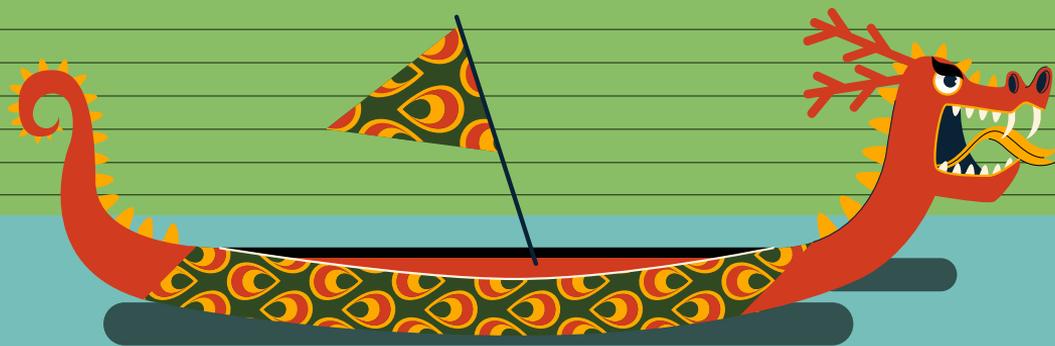
# 龍舟比賽

在香港，龍舟比賽是一個非常重要和受歡迎的傳統體育盛事。每年農曆五月初五（端午節）期間，香港會在維多利亞港、赤柱、沙田、中環、香港仔等等舉行大型的龍舟競渡活動。



# 印尼

## Indonesia



# 印尼的「肉粽節」



- 印尼人包括華人習慣稱端午節為Peh Cun，印尼文正式名稱則是Hari Raya Bakcang，中文直譯是「肉粽節」或Hari Raya Peh Cun。
- 印尼文稱肉粽為Bakcang，發音來自福建話或閩南話Bak 為肉、Cang是粽。
- 移居印尼的華人多來自華南地區，即福建和廣東省為主，因此印尼華人祖籍以福建、福州、潮州、客家人、廣府人、海南為多數。由於來自不同地區，印尼華人飲食習慣不盡然相同，不同族群，風俗有異，表現在日常飲食，每當到了端午節，各家包的肉粽有別，從餡料、配方包羅萬象，同時可輕易看出其祖籍來自何方。



# 印尼粽子

棉蘭粽



鳥眼椒



邦加島  
粽子

- 受當地人喜辣的飲食習慣影響，不少華人肉粽內陷會放一顆鳥眼椒。
- 在印尼有台灣人熟悉的閩南粽，通常印尼人或華人會說Bakcang Hokkian或棉蘭粽(Bakcang Medan)，如此稱作，是因為棉蘭聚集許多福建人，通曉閩南話。
- 閩南粽內餡跟台灣人熟悉的肉粽差不多，內有鹹蛋黃、香菇、豬肉片、栗子、蝦米、香腸等。
- 印尼客家人粽子，以邦加島粽子為代表，習慣將豬肉剁碎後與醬油一起烹煮。
- 土生華人肉粽，習慣將豬肉剁碎與印尼甜醬油、辣椒醬、紅蔥頭、蒜頭調味，有些會加上鹹蛋黃等。



# 印尼粽子

- 在印尼除有傳統包糯米的粽子，也有包米飯的肉粽，餡料除有豬肉，還有牛肉、雞肉，素食，甚至還有HALAL肉粽，滿足各方人士需求。
- 竹葉粽之外，印尼華人邦加島、蘇門答臘部分華人會使用斑蘭葉包裹，蒸出來的肉粽有斑蘭葉芋頭香氣。
- 印尼也有鹹粽，印尼文稱作Kicang或Kwecang，不過台灣人習慣淋蜂蜜、沙糖醬吃，印尼華人習慣配椰糖醬，有些人會加上椰絲食用，口感甜中還有椰子絲的酥香，巧妙減少甜膩感。

清真粽



鹹粽&椰糖醬



斑蘭葉  
粽子



# 印尼端午節習俗



燒王船

- 端午節少不了划龍舟，印尼不例外，近期印尼政府不斷倡導族群和諧，開放慶祝華人節慶，帶動文化觀光風潮，許多華人聚集地在端午節期間，舉行划龍舟賽，不僅華人開心慶祝，印尼人也一同歡慶，創造觀光收入。
- 印尼華人過端午同中有異，加里曼丹華人會萬人聚集在卡普阿斯河泡澡去霉運；位於萬丹省，離雅加達不遠的城市—丹格朗市，年輕華人少女會表演中國傳統舞蹈，吸引遊客注目；蘇門達臘島廖內省丹戎檳榔華人會在海上舉行大拜拜，祈求海上平安；中爪哇、日惹市有燒王船風俗，避邪求好運。



日本

Japan



# 日本「菖蒲節」

端午節在日本又被稱為菖蒲節、男孩節。這個節日是為了慶賀孩子們的成長和健康，在每年的5月5日慶賀。

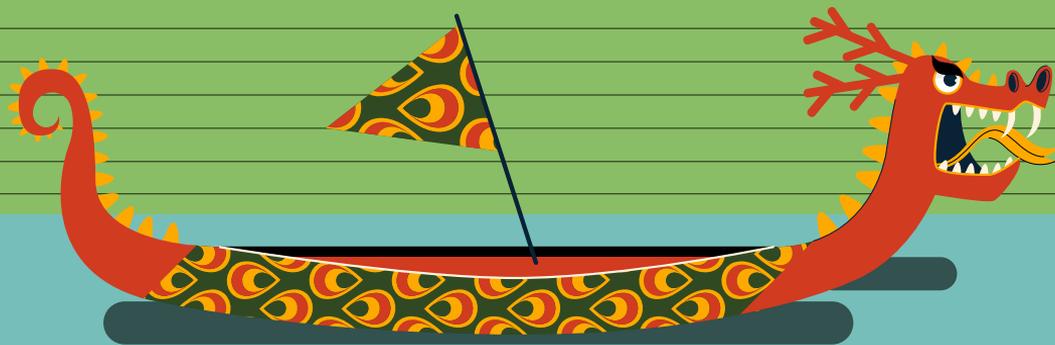
人們會展示或擺擺稱為「雄風飄蕩」(koinobori) 的鯉魚旗。這些鯉魚旗是由各種顏色織物製作而成，形貌栩栩如生。鯉魚在日本文化中像徵著力量和勇氣，人們相信鯉魚可以駕馭邪惡並給孩子們帶來好運。另外，人們還會喝一種叫做「菱蒲湯」(shōbuyu) 的湯。這種湯是用菱蒲葉和艾草煮成的，人們相信它有奸邪和姦病的作用用。

在日本的端午節，還有一種傳統的遊戲叫作「破魔箭」(hamaya)。孩子們會射箭，以驅避邪邪並祈求健康和好運。



泰國

Thailand



# 泰國「芭掌節」



身為移民社會的泰國，有許多從潮州過來的華人，也把端午習俗也帶到泰國。而在泰國，是稱端午節為「芭掌節」，是台語「肉粽」的音譯。主要的習俗活動就是食用各式肉粽拉！有趣的是，泰國肉粽的豬肉是使用臘腸。



# 越南

## Vietnam

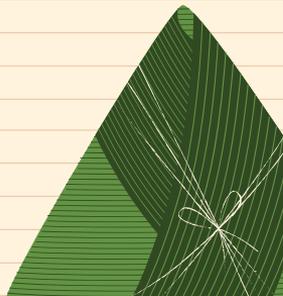


# 越南「殺蟲節」



在越南，端午節被稱為「Tết Đoan Ngọ」或殺蟲節（Tết giết sâu bọ），這天沒有華人划龍舟吃粽子的傳統，也不是國定假日。

民衆慶祝方式為是買水果和糯米酒，待供神祭祖後會徹底做好整潔工作，以防蚊蟲孳生。吃的部分除了水果外，部分地區會吃鹹粽（bánh tro）和煎餅（bánh xèo），也有喝雄黃酒和紫米酒的習俗。





臺灣

Taiwan



# 臺灣的端午節



- 端午節 (傳統稱呼為五日節、五月節或肉粽節)，為台灣漢族的傳統節慶，時間在農曆五月初五。
- 日治時期在臺灣，民衆曾經因日本移民過**新曆端午節**，當時臺北城每屆新曆端午節，即會裝飾日本式的端午節句，而形成日本新曆端午與臺灣舊曆端午兩種風俗。
- 古代漢人渡海來台時，由於無法適應臺灣土地的瘴癘之氣、多變氣候的風土病，紛紛染疫病或死亡。因此端午藉午日「純陽之氣」驅逐瘟疫、掃除風土病與避邪驅鬼的習俗格外受到重視，發展出有當地特色的科儀。
- 端午節民間除了會祭祀神佛、祖先與地基主外，更會於河邊、水面有隆重的「**祭江**」儀式，主要祭祀所有溺於水中的亡魂與精怪，並祈求水源豐沛、河流安穩。



# 划龍船、鬥船、攪龍船



鴨母船  
龍舟



- 流程可分爲：請水神→拜龍船→接龍船→祭江→扒龍船→送水神→收龍船→謝江。在古代臺灣的平地原住民已有了類似「祭水神」、超度水中溺死亡魂的祭江儀式。
- 台灣龍船最早爲漁舟、舢舨船、獨木船或鴨母船的傳統龍船。台灣傳統龍舟爲舢舨船型。現代臺灣龍舟僅剩宜蘭縣的礁溪二龍競渡仍保留平埔族原始風格的「鴨母船」龍船，其餘皆改形成仿效龍造形的台式龍船。
- 最早漢人扒龍船則分別有台北洲美水仙尊王廟與台南法華寺南湖之起源主張。1696年《臺灣府志》已有臺灣端午龍舟行事最早的記載。



# 臺灣粽子

- 粽子是台灣端午的祭祀供品，古代台灣的原住民已經有用月桃葉等儀式植物包粽子的文化，一般家庭祭祀神佛祖先時，需準備「肉粽」、「鹼粽」、「粿粽」（粿粽）等。
- 最為普遍的「燒肉粽」依做法、口味可分為蒸煮式的「北部粽」（頂港粽）與水煮式的「南部粽」（下港粽），俗稱「北蒸南煮」。
- 客家裔的粽子可分為：糯米加入鹼水蒸熟的「鹼粽」與富客家風格的「粿粽」與「客家粽」。端午粽除了食用外亦為祭祀的供品，而延伸出諸忌諱。

燒肉粽



粿粽

鹼粽

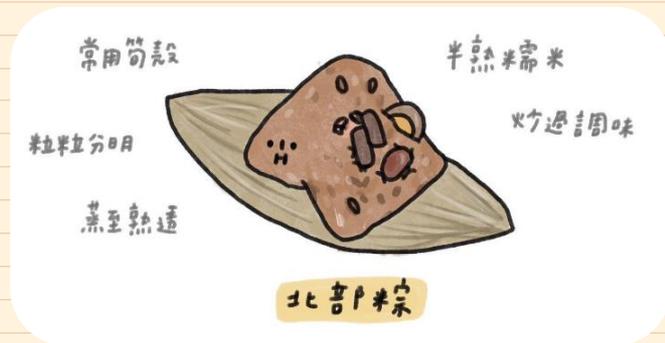




# 北部粽、南部粽 差別到底在哪呢？



俗話說「南煮北蒸」，用水煮的屬於南部粽，隔水蒸的就是北部粽。北部粽習慣先將糯米、配料炒好用粽葉包裹起來，再送進蒸籠蒸熟；南部粽則是習慣用生米，配料則是經過基本處理後一起用粽葉包起來再煮熟。





# 端午節立蛋



## 端午節為什麼要立蛋

相傳端午節當天的正中午，是一年之中陽氣最重的時刻，只要在當天中午能成功將蛋立起來，吸收了天地精華能量的蛋，便會為成功立蛋之人招來一整年的好運氣，因此每年端午節便會有許多人在正中午立蛋，希望接下來一整年鴻運當頭。

## 端午節立蛋原理

關於端午節容易立蛋成功的原因，有一說法是因為端午節太陽直射北半球，太陽引力與地心引力會相互拉扯，一正一反的拉扯力量就能作用在蛋上，讓立蛋更容易成功。不過也有科學家指出，一年之中太陽引力和地心引力隨時都在相互拉扯，立蛋成功與否與引力較無特定關係。



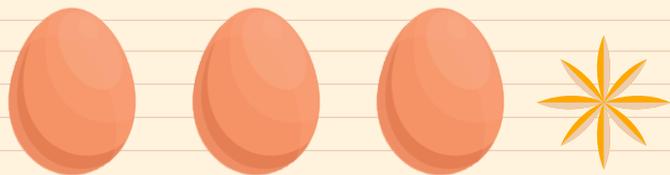


# 端午節立蛋

## 立蛋成功率翻倍的關鍵小撇步

影響立蛋成功的重要因素在於「摩擦力」，因為蛋本身為球體，要成功立於桌上需要靠蛋的表面與桌面的摩擦力，因大家都希望能成功立蛋好運一整年，這邊提供一個小秘訣，立蛋時可以在桌面撒上一層鹽巴，再把蛋放在鹽巴上站立，透過鹽巴顆粒的粗糙質地增加蛋表面與桌面的摩擦力，等成功把蛋立起來後，再輕輕吹氣把鹽巴吹掉，就會是一次非常成功的立蛋囉！

立蛋時可以在桌面撒上一層（或一堆）鹽巴，再把蛋放上去，就能增加成功立蛋的機率喔！



感謝觀看

