

## 澤芸家書

親愛的家長：

今天是一年一度的端陽佳節。端午節最主要的兩個節目，相信非賽龍舟和吃粽子莫屬了。端午節是中華民族最古老的傳統節日之一，是我國首個躋身世界非物質文化遺產的節日。端午本為「端五」，相傳農曆五月初五是特別容易令人生病的一天，因此民間衍生出許多驅邪的習俗。據學者聞一多先生的《端午考》和《端午的歷史教育》列舉的百餘條古籍記載及專家考古考證，端午節的起源，是中國古代南方吳越民族舉行圖騰祭的節日，吳越一帶(即現在的江蘇、浙江)已有端午節，比楚國大臣屈原事件發生在更早的時間。

說起賽龍舟，屈原《九歌·湘君》當中一句「駕飛龍兮北征，遭吾道兮洞庭」，表達的是駕龍舟盪於江上，將一些器物(如玉珮)扔到江中紀念某人的情境。有專家考證，賽龍舟活動可能較屈原早一千多年已出現。據說古人將船當作送走災邪的工具，既然要送邪，也就愈快愈好，於是衍生出端午龍舟競渡的習俗。

至於吃粽子的歷史就更為久遠了，早在春秋時期，據記載已有用菰葉包黍米成牛角狀，稱「角黍」；又用竹筒裝米密封烤熟，稱「筒糲」。東漢末年，人民以草木灰水浸泡黍米，因水中含鹼，用菰葉包黍米成四角形，煮熟後便是鹼水糲的前身。及至晉代，糲子正式被定為端午節的食品；當時包糲子的原料除米外，還添加了中藥材益智仁，煮熟的糲子便被稱為「益智糲」了。到了唐代，糲子用米已是「白瑩如玉」，形狀出現錐形、菱形。到了宋代，更出現「蜜餞糲」，見蘇東坡「時於糲裏見楊梅」的詩句；當時還出現用糲子堆成樓台亭閣、木車牛馬狀的廣告，說明宋代吃糲子已很時尚。及至元、明、清代，變化更是多樣。元代時糲葉已從菰葉變為箬葉；明代則開始用蘆葦葉包糲子，配料更多元化，有豆沙、豬肉、松子仁、棗子、胡桃等；清代開始出現「火腿糲子」。時至今天，粽子的種類更是叫人目不暇給，然而歷久不變的，卻是一家人圍起吃粽子的溫暖，是緬懷中國源遠流長的文化承傳，更是作為中國人一份崇高的國民身份認同。

為了持續優化學校作更長遠的發展，校方在新學年會有如下的改動計劃，並已獲法團校董會通過：

- 1) 英文教科書方面，一至五年級將轉用牛津大學出版社的 READY 教材；為了讓五年級同學在課程上順利銜接，學生在升上六年級後會繼續採用朗文出版社的 ELECT 教材，牛津大學出版社亦會提供相關資源給六年級同學使用；至於沿用多年的一至三年級校本課程，校方會繼續將之採納為學生的輔助學材。
- 2) 成長課教材方面，一至六年級將採用文林出版社的《成長列車新探索》課程。
- 3) 學生在校午膳安排方面，經招標後，2024/25-2025/26 的午膳供應商為盈信膳食天地。
- 4) 學生校服安排方面，經招標後，2024/25-2026/27 的校服供應商為華灃校服公司。

祝 端午節快樂，身心康泰，福杯滿溢！

二零二四年六月十日

張昌明校長 敬上

