

# 九龍城浸信會禧年恩平小學

## 常識專題研習

主題：滿族

班別：5B

組別：第五組

組長：張德賢

組員：許皓駿 阮悅晴 胡悅儀 楊珮林

繳交老師：陳佩玲老師

日期：7/7/2022



報告日期：7/7/2022

# 目錄

P.1 引言

P.2 歷史

P.3 衣着

P.4 人口

P.5 飲食

P.6 語言

P.7-8 建築

P.9 宗教

p.10-12 節日 ( 一、二、三 )

P.13 繪畫

P.14 交通

P.15 玩樂

P.16 景點

P.17-19 飼養 ( 一、二、三 )

P.20 組員感想

## 投影片 2

---

- 1 同意✔ok  
ZHANG TAK YIN, 7/7/2022
- 1 我想改一改目錄的格式  
YUEN YUET CHING, 7/7/2022
- 2 同意✔ok  
ZHANG TAK YIN, 7/7/2022

# 引言

P.1

中國面積是非常大，中國裏有很多各種各樣的民族，例如有：白族、  
回族、洲族……可是滿族  
是中國人熟悉的民族，它是中國第六大族群之一。  
滿族為中國的第六大族群、僅次於壯族、回族、漢族、苗族的第五大  
少數民族。



# 歷史

滿族及其先女真，曾經在中國歷史中先後建立渤海、金朝、東夏和後金-清朝。目前滿族主要分佈於中國東北及華北地區，以散居為主，其中居住在遼寧的人口最多。

相片來自：

<https://www.youtube.com/watch?v=UCEYS1mgCuQ>



投影片 4

---

- 3 在嗎? @all  
ZHANG TAK YIN, 7/7/2022
- 2 在  
YUEN YUET CHING, 7/7/2022

# 人口

2020年普查人口數量為10423303人，約佔中國人口的0.78%、少數民族人口的9.28%。省級行政區中，遼寧與河北的滿族人口超過百萬。

其中遼寧省有滿族5,336,895人，佔滿族人口的51.26%，占遼寧省人口的12.20%，為滿族人口的主要集中之地。在吉林、內蒙、天津、寧夏、陝西與山西，滿族為第二大少數民族；在河南、山東與安徽則位列第三。



資料來自維基百科 <https://zh.wikipedia.org/zh-hk/%E6%BB%A1%E6%97%8F>

# 衣着

T 27



滿族正黃旗戰袍

因以紅纓帽飾，故有紅纓滿洲之名，他們穿著長袍，又稱旗袍、長衫、大褂，是滿族一種傳統長袍。[旗袍]原意指“旗人之袍”傳統滿族長袍的特點是圓領、右大襟、用盤扣繫結，通常為窄袖，男女老幼皆穿。



# 飲食

滿族傳統主食有煮餛飩（餃子）、米飯、林米水飯、高粱米（休米）豆乾飯、豆糕、酸湯子等。尤其喜歡吃粘食和甜味食品，如餛飩、年糕等。流傳的“驢打滾”、“薩其瑪”都是滿族傳統點心。火鍋、全羊席、醬肉也是滿族人傳統吃肉方法。布縮結（酸菜）是他們喜歡的素食，或炒，或燉，或涼拌。



# 語言

滿語，又稱滿洲語，是滿族的民族語言，屬滿-通古斯語系滿語支，滿語是滿族的民族語，清代滿語被稱為清語、國語，具有官方語言的地位，因而留下了數量龐大的滿文文獻。

草原白酒  
ᠴᠠᠷᠠᠨ ᠪᠢᠣᠳᠢ ᠰᠠᠭᠤ

蒙古燒酒  
ᠮᠣᠩᠭᠤ ᠰᠢᠭᠤ

相片來源：

<https://www.xuehua.us/a/5eb713e685ec4d2aadf3292e?lang=zh-hk>

# 建築

為求吉祥如意,滿族的宮庭寺廟多採用中心輻射狀的曼陀羅式建築風格。

曼陀羅是佛教中把劃為圓形或方形的修法地方或壇場的稱呼。遼寧瀋陽故宮的大政殿,重檐八角攢頂,殿中有高約一米五的須彌座台,北京雍和宮的萬福閣,東西兩側各有飛廊一座與延綏閣、永康閣相通成為一體,外觀如半張巨傘。



# 建築

右圖是四合院

相片來自

lxw>33{ { 2ksskpi2gsq 3w  
ievglCuA) I9) =F) =F) I9  
) =4) <<) I=) ==) E6\*vp-A5  
G=FONEcirLO=6:LO=6:\*  
suA) I9) =F) =F) I9) =4)  
<<) I=) ==) E6\*euwAglvs  
q i2: =m; 25; r4r; \*lpA~11  
X[ \*wsyginhAglvsq i1  
q sfni \*niAYXJ1  
<' m; kvgAIKK1

EkvMNLtQ →



# 家居

我國擁有5000多年的歷史，其中歷史建築蘊含著我中華民族燦爛多彩的歷史文化，現如今，我國各地都有一些歷史古鎮，每個地方的建築風格卻不同。但是它們能夠從朝代更迭中儲存下來，顯得更加珍貴。我們可以透過不同的古鎮建築瞭解不同的歷史文化。其中滿族的建築就別具一格。



# 宗教

在清人入關之前，滿洲部族中的宗教信仰可說是相當自由開放，薩滿教、漢化後的佛教、道教、喇嘛教都在流行，都有人信仰。大體說來，信喇嘛教的，以上層權勢貴族為多，薩滿與佛道則被一般族人接受，而傳統薩滿教尤為低下階層的族人所信奉。



## 景點



← 飛瀑澗



青山湖風景區位於寬甸縣北部的青山溝鄉，與桓仁縣接壤，主要有青山溝、飛瀑澗、虎塘溝三個景區。青山湖水域面積146.7公頃，有丁香崖、龜頭戲水、松神、中國國家村等景點。飛瀑澗景區的青山飛瀑高32米，寬30米，是遼寧省最大的瀑布。谷底有鎮水石、仙女潭、瞰溪等。

# 節日（一）

## ☀ 一、添倉節

農曆正月二十五日，是日煮一盆粘高粱米飯上插用高粱秸扎的“馬”或“犁丈”（是一種耕作的農具）放入糧倉內，後來簡化為用高粱秸扎成的“犁丈”直接插在糧倉上，以祈豐年。





## 節日（二）

### ☀ 二、太陽日（滿族人稱太陽為“日頭”）

農曆二月初一。滿族人認為這一天是“太陽的生日”。用面做糕上放用粘米麵掐成各色的花小雞。予喻金雞報曉（原意為公雞打鳴告訴人們天將要亮了。寓意為吉祥向上，黑暗即將結束黎明馬上就會到），迎日出。



網站：<https://read01.com/zh-mo/x太陽打西邊出來？在金星上確實如此，不過一個日出日落要等一年-壹讀mn6mBM.tml>

## 節日（三）

### ☀ 三、龍抬頭

農曆二月初二。這一天要“引龍回家”，即用草木灰從水缸旁一直撒到井旁或河邊。灰道彎曲如龍，以示請龍到家，祈求龍王保佑風調雨順，五穀豐登。這一天給男孩理髮，是“龍抬頭”的日子，希望男孩變得聰明、學業進步。這一天還要接出嫁的“姑奶奶”回娘家，好吃好喝招待。

# 繪畫

由於錦州地處滿漢文化交融會合的遼西走廊，所以錦州的滿族刺繡有其獨特的藝術風格：既保留了流傳於女真人在皮革上補繡的稚拙、純樸的工藝風格和以“生命樹”、“嬾嬾人”、“滿族神話傳說”等傳統的薩滿文化內容，形成了豐富、粗獷的構圖中細膩技藝的藝術風格



資料來源：

[lxxtw33femi2femy2lo3xig 3](#) I:) FF) FJ) I:) =;) <J) I9) <<) FE) I;) F=)  
E5356;:6:6;

# 交通

滿族的主要交通工具是騎馬、坐車和乘船，最具有民族特色的交通工具是冬天使用的扒犁（雪橇）。



# 玩樂

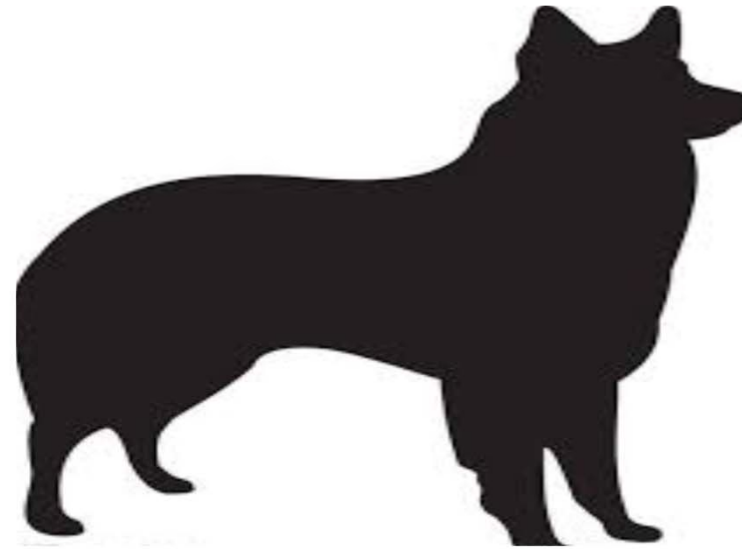
八旗制度，源於滿洲的狩獵組織，壯丁戰時皆兵，平時是民。他們被嚴格限制從事其他職業，甚至連活動範圍也是有限的，一旦被挑上成為旗兵（也有世襲的），就只好抱著一份兒鐵杆莊稼在有限的活動範圍里生活。可能是壓抑得太久了，所以清人入關以後這些八旗子弟就逐漸變得十分「會玩兒」。



相片來源：[lxxtw33oori{w2gg3~11lo3lmwsv}3qr sst<62lxq p](#)

## 飼養（一）

滿族同胞喜歡養狗，也非常愛狗。從習俗上來說，滿族人不吃狗肉，也不戴狗皮帽子，隨意殺狗便更不允許了。



## 飼養（二）

滿族不吃狗肉，是因為滿族人的祖先的狗救了他們的祖先，所以他們的祖先立誓：但凡是他的子孫都不可以吃狗肉、不可以穿狗皮。但除了這個以外還有一些原因，在愛游牧的人不吃狗肉是普遍習慣，在古代狗很少，而狗不只可以打獵、放牧和看家。

## 飼養（三）

漁獵為生的滿族人將抓來的野豬圈養起來。不斷馴化繁殖，把野豬培育成了家豬，有悠久的養豬殺豬吃豬的歷史。現在中老年人普遍認為豬肉不香。



相片來源：<https://kknews.cc/news/4lgqol3.html>



## 如果這樣……

你有一位親戚是滿族人，他不懂很多事情，你會做什麼？

讓他適應生活！

例如他到了你家，你準備了牛肉河粉給他吃，他不吃，只吃了河粉，你會怎樣辦？

會給他們吃餃子、年糕！

他不能跟我們溝通，怎樣辦？

教他說粵語。



想一想

## 組員感想

組長張德賢：☀ 滿族的歷史十分悠久，真有趣，今人佩服♡☆

組員 阮悅晴：☀ 滿族的歷史、習慣、文明……都是十分有趣的，不過個人還是對飲食方面感興趣♡

組員 楊珮林：滿族的東西很有趣，我覺得非常特別

組員 許皓駿：滿族十分特別，增加了我的知識。

組員胡悅儀：滿族的歷史我十分喜歡，我也覺得滿族的活動十分新奇。

# 鳴謝

網站：

lxtw>33fem0i2fem1y2lo3miq 3) I:) FF) FJ) I:) =;) <J) I=)  
E7) F6) I=) E7) =J) I:) =:) <;) I9) <G) =:35888;79;

# 專題研習書面報告

主題：蒙古族

5B班 第2組

九龍城浸信會禧年(恩平)小學

組長：林曉儀

組員：徐駿曦、高雋祺、林詠詩、梁柏謙、梁栢睿

報告日期  
:7/7/2022

# 目錄

- (一) P.3-4 引言
- (二) P.5 研習方案及方法
- (三) P.6-12 研習內容
- (四) P. 13-14 總結及建議
- (五) P.15 參考資料
- (六) P.16-17 組員感想
- (七) P.18 鳴謝

3-4 Carol	林曉儀
5-6 Kenneth	梁柏謙
7-8 Kayden	徐駿曦
9 Kayle	高雋祺
11 Sunny	梁栢睿
12 Carol	林曉儀
13-14 Vanessa	林詠詩
18 Sunny	梁栢睿

所做：林曉儀

# 引言：

## 蒙古族

是中國少數民族中的主要民族之一，主要分佈在蒙古國及中華人民共和國北方。全球蒙古族人口約為一千萬人，其中六百萬人居住在中國大陸境內，其餘的分佈於蒙古國以及俄羅斯。



## 蒙古族

我們選做這題目的原因是：想多些人認識蒙古族的特色、日常生活等方面的資料。



# 研習方法及方案

我們的研習方法包括：網上搜集、書面搜集、圖片搜集、詢問老師等等，當然，我們也會用我們的已有知識來做這個簡報。我們多數會維基百科等網站來搜集資料，我們也會用我們搜集的資料來源會放在「參考資料」。我們找到的資料會放在「研習內容」。而一些幫助我們的人，例如老師，我們會放在「鳴謝」。而我們完成後的感想會放在「組員感想」。



## 研習內容: 蒙古族的房屋特色

蒙古包是蒙古族牧民居住的一種房子。建造和搬遷都很方便，適於牧業生產和遊牧生活。蒙古包內有簡單的設施門一般朝向東南方向。包內中央為烹調和取暖用的爐灶，煙筒從天窗伸出。爐灶的周圍鋪滿牛皮、毛氈或地毯。正面和西側是長輩的起居處，東面是晚輩的起居處。周圍擺設的家具主要有木質的碗櫃、板櫃、板箱、方桌等，其他特點是小、低，佔地少，搬挪方便，不易損壞。



蒙古包外觀



蒙古包內觀

## 研習內容:生活習慣+飲食習慣

蒙古族是中國少數名族中的主要民族之一，13世紀初以成吉思汗為首的蒙古部落統一了蒙古地區，逐漸成為了一個新的民族共同體，蒙古也就是由原來的部落名稱變成為民族名稱，其民族的風俗習慣具有鮮明的民族烙印。

### 飲食

蒙古族人民世居草原，以畜牧為主要生產方式。他們主要會吃，馬奶酒、烤羊肉、茶和手扒肉等。

茶



手扒肉



馬奶酒

烤羊肉



所做:徐駿曦

## 研習內容:蒙古節日

那達慕大會是蒙古全國的傳統節日，每年從7月11日至13日間舉行，同時舉辦三項傳統比賽：賽馬、摔跤和射箭。那達慕節日與蒙古族長期以來在中亞廣闊草原上的游牧文明密不可分。整個那達慕大會期間，還貫穿著口述傳說、表演藝術、民族美食、工藝及文化藝術形式。如長調、呼麥、比耶爾基民間舞蹈和馬頭琴表演。



所做：徐駿曦

## 研習內容：蒙古服裝

蒙古族服飾也稱為蒙古袍，主要包括長袍、腰帶、靴子、首飾等。但因地區不同在式樣上有所差異。蒙古族服飾具有濃郁的草原風格特色，以袍服為主，方便於騎馬。因為蒙古族長期生活在塞北草原，蒙古族人民不論男女都愛穿長袍。牧區冬裝多為光板皮衣。



# 蒙古服裝

穿著：林詠詩  
Vanessa



結婚服飾



所做：林曉儀

## 交通：

蒙古族是內蒙古的主體少數民族，千百年來生息繁衍在草原之上，創造了光輝燦爛的草原文化，被譽為「馬背民族」，由此可見馬和蒙古族的密切關係。

馬和蒙古族的生活息息相關、相伴始終。蒙古族遊牧遷徙離不開馬，在冷兵器時代，馬也是征戰民族的重要戰爭工具。眾所周知，鐵木真及他的子孫—忽必烈，所建立的元朝，也完全是在馬背上創立的奇勳。



# 假如蒙古族來到香港

假如蒙古族來到香港，  
我會把香港的特色小食及活動等介紹給他們。而且帶領他們到香港文化博物館參觀香港的歷史故事等等。



1. 魚蛋/燒賣



2. 碗仔翅/生菜魚肉



3. 煎釀三寶



4. 滷水墨魚/生腸



5. 香滑腸粉



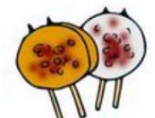
6. 臭豆腐/炸大腸



7. 大碗牛雜



8. 茶葉蛋



9. 鉢仔糕



10. 雞蛋仔



11. 格仔餅



12. 出爐蛋撻



13. 炒栗子/煨蕃薯



14. 波蘿包/油



15. 糖蔥餅



16. 山水豆腐花

所做：林詠詩

## 總結：

透過這個專題，我們希望有更多人對蒙古族加深認識，也希望有更多人知道這個少數民族。我們也透過這個專題，知道了蒙古族有蒙古包，也見識到蒙古族的房屋特色和文化。





所做：林詠詩

## 建議：

- 我希望我們可以多一點zoom, 加更多細節。例如：蒙古人為什麼主要吃肉呢？也可以介紹蒙古族的樂器、身高和長相。希望大家可以做得更好！



所做：高雋祺

## 參考資料：

蒙古族的生活習慣和飲食習慣

來源：<https://kknews.cc/zh-hk/news/p53ykyz.html>

蒙古族的房屋特色：

來源：<https://baike.baidu.hk/item/%E8%92%99%E5%8F%A4%E5%8C%85/467676>

蒙古服裝：

來

源：<https://baike.baidu.hk/item/%E8%92%99%E5%8F%A4%E6%97%8F%E6%9C%8D%E9%A3%BE/3498368>

蒙古節日：

來

源：<https://zh.unesco.org/silkroad/silk-road-themes/intangible-cultural-heritage/nadamumenggudechuantongjieri>

感想：

梁柏謙： 雖然有點難，可是令我學會很多東西。

徐駿曦： 這個專題很有趣，我希望下次可以做多一次 😊

梁栢睿： 雖然做這個專題的時候十分困難，但是我認識了很多關於蒙古族的東西

## 感想：

林曉儀： 透過這次專題研習報告，令我明白團結很重要，只要樂觀、積極參與。就能完成每一件事！

高雋祺： 透過這次專題研習報告，使我能夠學習團結精神，積極參與，表達意見，與人相處，解決困難，在不知不覺中成長！

林詠詩： 在製作這個專題的過程當中，我對蒙古族加深認識，這個專題很有趣啦！ 🎉

鳴謝：

感謝陳佩玲老師提供資料及協助我們做這份專題研習

全員敬上

# 九龍城浸信會禧年(恩平)小學



主題:白族

組長：徐啟然

組員：田浣汶 杜紹溱 魏嘉泳 黃雅琳

「專題研習書面報告」

中華兒女



# 目錄：

- (一) 引言 P.1
- (二) 研習方法 P.2
- (三) 研習內容 P.4-8
  - a.引言: P.3
  - b.研習目標: P.6-11
  - c.總結: P.12
  - d.組員感想: P.13
  - e.參考資料: P.14



# 引言：

中國有很多少數民族,白族是華南部的其中一個民族。白族列在中國第**15**大民族。雲南、貴州、湖南和湖北四省是現代白族聚居地。





## 白族主要：

白族主要分布在雲南、貴州、湖南等省，其中以雲南省的白族人口最多，主要聚居在雲南省大理白族自治州。



## 白族人口數量:

白族自稱「白伙」，是中國第**15**大少數民族，人口大約有**210**萬。



## 外貌：

他們的膚色較淺淡；柔軟波狀的頭髮，頭髮顏色多是金黃；眼睛顏色是碧藍或灰棕；毛發較濃密；顴骨不高突；顎骨較平；鼻子窄而高；唇薄或適中。



## 飲食習慣：

白族以稻米和小麥作為主食，山區則以玉米、蕎子。「砂鍋魚」是大理著名佳餚。善於醃制火腿、臘肉、香腸、油雞、螺螄醬等。愛飲糯米釀造的甜酒、大米製作的餌絲。喜飲烤茶，著名的「三道茶」是待客上品。



砂鍋魚

第一道是用沱茶衝泡的苦茶：

第二道是加紅糖和牛奶的甜茶：

第三道是放入核桃、蜂蜜、米花的回味茶。

「一苦、二甜、三回味」的「三道茶」不僅是白族同胞待客的佳茗，它還寓含了豐富的人生哲理。乳扇是白族獨創的乳製品，色澤淡黃，味道鮮美。



## 節日：

三月街是白族人民盛大的節日和街期，號稱「千年趕一街，一街趕千年。」每年夏曆三月十五日開始在大理古城西門外舉行，會期七至十天。結棚為市，萬商雲集，大宗交易各地土特產品、中草藥材、騾馬牲畜和日用百貨。節日期間，舉辦傳統的賽馬、賽龍舟、射弩、打鞦韆等民間體育比賽以及大本曲演唱、洞經古樂、民族歌舞表演，熱鬧非凡。



## 房屋特色：

傳統的白族建築佈局以「三坊一照壁，四合五天井」著稱。「三坊一照壁」是指三坊每坊皆三間二層，正房一坊朝南，面對照壁，主要供老人居住；東、西廂房二坊由下輩居住。



## 服裝：

男子多穿白色對襟衣，外套黑領褂。婦女服飾各有千秋，從服飾可看出年齡大小、成婚與否以及地區差異。白族崇尚白色，以白色衣服為尊貴。洱海東部白族男子則外套麂皮領褂，或皮質、綢緞領褂，腰系繡花兜肚，下穿藍色或黑色長褲。女子服飾各地有所不同。婦女頭飾更是異彩紛。



解難：

假如小明是白族人，他來到香港後，想吃他的家鄉菜，我會去學習白族的一些特色菜式。白族人善于烹魚，他們制作的魚菜花式繁多，別有風味。例如：黑紅三剁、酸辣魚、吃鍋子……他們的烹調的味道主要為重口味為主。然而會盡自己最大的能力煮出白族菜式的味道，讓小明能解一解家鄉愁。不過我也會煮一些香港的特色食物讓小明嘗試一下。



## 總結：

我們發現白族與香港有不同的飲食習慣、房屋特色等等都不一樣，還有他們的服裝都是比較輕薄，男性女性都會戴上服裝、帽子和鞋都會有不同的花紋！我們能夠學習到不同的知識，我們不會就分工合作地在網上找資料。

## 建議：

我們建議白族人應該在教育方面加上音樂課和美術課，這樣可以讓白族的小朋友學到不同的知識。這樣他們在生活中也有更多的樂趣。

## 組員感想：

徐啟然：我覺得白族好特別啊！

魏嘉泳：我想去參觀一下那裏和去見證下那裏的風景和服裝……

田浣汶：我認為白族的飲食習慣、房屋特色……都很有趣！

杜紹溱：我想去吃一下他們的料理。

黃雅琳：我認為白族的衣服十分美麗，色彩豐富！如果有機會的話我還想親身見識一下呢！

## (五) 參考資料

(一) 網站  
(飲食及文化)

<https://ryoritaiwan.fcdc.org.tw/article.aspx?websn=6&id=510>

(服  
裝)<https://www.google.com.hk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjU6aS4lqP4AhWOWzgGHXddCCgQtwJ6BAgHEAE&url=https%3A%2F%2Fbaike.baidu.hk%2Fitem%2F%25E7%2599%25BD%25E6%2597%258F%25E6%259C%258D%25E9%25A3%25BE%2F1209871&usg=AOvVaw0nZC4Ajc59271Ez601ucFg>