**周會主題－中國茶文化**

**配合三上第2課**

|  |  |
| --- | --- |
| **《國家安全教育》範疇及相關學習元素** | **中華文化元素／價值觀和態度** |
| 範疇七：國家安全的重點領域  • 加深對中華文化的認識，並明白愛護承傳中華文化是國民應有的責任 | 仁愛、崇尚自然、國民身份認同 |

茶的淵源

茶的發展

**茶文化的形成與發展**

**茶與文學**

敬

和

美

**茶文化的精神内涵**

清

中國名茶

|  |  |
| --- | --- |
| **講稿內容** | **內容提示** |
| **一、引言**簡報1  各位同學早！大家在看到封面上的貼圖之後，是不是已經能猜到我們今天的主題是甚麼了呢？**（稍停）**沒錯，今天要跟大家分享的就是「中國茶文化」。  簡報2大家喜歡喝茶嗎？**（稍停）**茶的味道有點苦澀，有些同學可能不喜歡它吧！我也明白同學們這個年紀可能都比較偏好喝甜甜的飲料，但是，茶在我們國家擁有舉足輕重的地位，它不僅僅是一種飲品，更是一種藝術，承載着中華文化。在今天的演講中，我們將一起瞭解博大精深的中國茶文化，亦希望通過這次分享，能讓大家對茶有所改觀。  二、**茶文化的形成與發展**  **1. 茶的淵源**簡報3  我國是茶的故鄉和茶樹的原產地，也是世界上最早利用茶樹和栽培茶樹的地方，至今已有五、六千年的歷史。傳説在神農時代，我國就已經發現茶樹的鮮葉有解毒的功效。  根據《神農本草經》記載，傳説古時候的人因為不瞭解各種食物的特性，常常食物中毒，當時的首領神農不忍子民受苦，於是冒着生命危險親嘗百草、以身試毒。有一日他前後嘗到了七十二種毒草，使神農氏十分不舒服，於是他在一棵樹下休息。這時，一片茶葉從樹上掉下來，落入神農的口中，清香甜醇，使神農氏精神振，於是神農氏從樹上摘下幾片樹葉，放進嘴裏咀嚼，毒素便立刻被清除得乾乾淨淨，於是他認定這種樹葉為治病良藥，還把這種茶樹葉介紹給人們。  **2. 茶的發展**簡報4  剛剛瞭解完茶的起源，我們可以知道，茶最初的用途是作為解毒用的藥物。直至西周時期，茶才慢慢變成飲品；春秋時期，人們甚至把茶葉當作一種蔬菜食用。到了漢朝，茶葉開始被當作商品與鄰國進行交易。  唐朝是茶的第一個發展高峯，也是茶文化形成的主要時期，茶葉貿易興盛，上至達官顯貴，下至僧侶、文人、百姓，幾乎全都是飲茶愛好者，飲茶風氣盛行。文人雅士開始以自己最擅長的文字歌頌茶，以表達對茶的熱愛之情。茶聖陸羽所著的《茶經》是第一部茶葉專著，它探討了飲茶藝術，發掘飲茶的文化內涵，把飲茶從日常生活習慣提升到了藝術和審美的層次，開創中國茶藝的筅河。宋朝則是茶文化的第二個發展高峯期，茶成為我百姓日常飲料。  **3. 中國名茶**簡報5  説到中國茶文化，又怎能不介紹幾款中國名茶給大家認識呢？中國茶葉種類繁多，按照茶的色澤和加工方式可以分為六大類，包括紅茶、黑茶、青茶、白茶、綠茶、黃茶。也許各位同學或多或少都聽説過它們的名字，但對於它們的性質和效用，你們又知道多少呢？**（稍停）**  簡報6看到這些圖片，你們都知道是甚麼茶了吧？*（稍停）*沒錯！就是大家耳熟能詳的綠茶。綠茶屬於未發酵的茶類，茶的本質屬性保留得最完整，較多地保存了茶葉的天然物質，味苦性寒，有清熱去火，生津止渴，消食化痰的功效，所以適合容易上火、身形較胖的人。  第二種茶是經常用來沖泡奶茶的紅茶，紅茶屬全發酵茶種，是茶性被改造得最徹底的茶類，味甘性温，生熱暖腹，能增強人體的禦寒能力，亦能有助消化，去除油膩，適合腸胃和身體較虛的人。  第三張圖片是青茶，即我們常説的烏龍茶，屬於半發酵茶類，既有綠茶的清香，又有紅茶的醇厚，性質不寒不熱，能潤膚潤喉，生津止渴，是廣受人們歡迎的一種茶。  三、**茶與文學**簡報7  茶與文學有不解之緣，千百年來，文人墨客留下了無數與茶相關的文學作品，光是茶詩就有數千首之多！例如韋應物的《喜園中茶生》，「潔性不可污，為飲滌塵煩」道出了茶葉的潔淨美好、不容褻瀆，以及喝茶能洗去自身煩惱的功用，「此物信靈味，本自出山原」則感歎出自自然山野的茶葉泡出來的茶擁有美好的滋味，可見他對茶的喜愛。與茶有關的文學作品多不勝數，除了茶詩外，還有茶詞、散文、對聯、小説等等。  **四、茶文化的精神內涵**  茶文化藴含豐富的精神內涵，可分為「清、敬、和、美」四種核心概念。  **1. 清**簡報8  茶葉生長在山水之間，本質就是清新自然的。茶葉在經過沖泡後，會散發出淡雅純淨的清香，讓人心曠神怡。另外，茶湯色澤清澈，沒有雜質，亦體現了「清」的特點。  另一方面，「清」亦指心態上的清心、清淨。品茶是一種放鬆心情、追求內心寧靜的方式。泡一壺好茶，細細品味，能讓人遠離塵世喧囂，回歸自然，達到內心的清明寧靜。因此，茶文化中的「清」，指的是心靈的清澈，是以平常心看待世事的精神境界。  **2. 敬**簡報9  茶文化中的「敬」體現了對大自然的敬畏。茶葉種於山水之間，屬於大自然送給我們的禮物。品茶的時候，應該懷抱着對自然的感恩與敬畏，才能享受這種摘取於自然的美好事物。  所謂「客來敬茶」，當客人來訪的時候，主人往往會雙手奉上一杯熱茶，並輕聲問候，表現出對客人的尊敬。從對自然和賓客的敬重，發散至日常生活中人與人之間的互相敬重，體現出中華文化中重視禮儀和尊重他人的優良傳統。  **3. 和**簡報10  泡茶時，水温、茶量、沖泡時間等皆需精準掌握，只有達到最佳的調和才能泡出一杯色香味俱佳的好茶。不但泡茶講究一個「和」字，人際關係亦是如此。這不但指個人之間的友誼，更是希望人與人之間關係能更緊密融洽，以促進社會的安穩和諧。  此外，品茶是靜心的過程。專注於茶香和茶味的時候，人們能達到內心的平和安寧，這是精神上的和諧，能使人在面對生活中的挑戰挫折時保持從容及鎮定。  **4. 美**簡報11  茶葉有「東方美人」之稱，每一片茶葉都帶着山野的氣息和自然的韻味。茶葉的形狀、色澤和香氣各有特色，無論是綠茶的清新、紅茶的濃郁還是烏龍茶的多變，都展現出無窮的美態。  品茶中的意境美更是茶文化的一大特色，過程中強調環境的清幽和心境的寧靜。無論是在庭院還是書房，一壺好茶、一縷茶香，都能營造出高雅優美的意境，讓人陶醉其中。  **五、結語**簡報12  中國茶文化不但承載了人民的情感與智慧，更代表淳樸自然的生活態度，同時是中國與世界文化交流的主要橋樑，體現了中國人對和諧、尊重和精神富足生活的追求。它是我國文化的重要構成部分，擁有悠久的歷史與深厚的文化底藴。今天的分享到此結束，希望你們能夠對中國茶文化有更深刻的瞭解，也希望能有更多人主動嘗試和喜愛這份源遠流長的文化瑰寶，體會茶之美、茶之道。謝謝！ | ‧簡報1    ‧簡報2    ‧簡報3    ‧簡報4    ‧簡報5    ‧簡報6    ‧簡報7    ‧簡報8    ‧簡報9    ‧簡報10    ‧簡報11    ‧簡報12 |

**鳴謝**

本教材承蒙下列機構及人士給予使用權及提供協助，謹此致謝。

**圖片使用權**

Image by Freepik

Image by dashu83 on Freepik

Image by rawpixel.com on Freepik

Image by zirconicusso on Freepik