



单元
12

传统节日习俗与
老年服务活动礼仪



一、重要传统节日习俗

01

(一) 春节



春节，古称元旦。据民间习俗，从腊月二十四起到新年正月十五闹元宵都称春节。

春节有很多习俗活动，如扫尘、贴春联、贴年画、守岁、放鞭炮、拜年等。





(一) 春节

1. 扫尘：每年从农历腊月二十三日起到除夕这段时间，我国民间叫“迎春日”，也叫“扫尘日”。扫尘就是年终大扫除，北方称“扫房”，南方叫“掸尘”。每逢春节来临，家家户户都要打扫环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六闾庭院，掸拂尘、垢蛛网，疏浚明渠暗沟，到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的气氛。



(2) 办年货：一到腊月，人们都要上街采办过年的物品，买年画，准备过年的春联。

(3) 吃团年饭：团年饭意为一家团圆。腊月的最后一天要全家团聚吃一顿丰盛的年饭。凡家中在外地工作或学习的家人都会尽可能赶回家团聚。这顿饭要吃得欢欢乐乐，菜肴吃食也具有吉利的象征意义，如鱼（年年有余）、整鸡（大吉大利）、青菜（清洁平安）、年糕（年年高）等。吃饭时不能说丧气、不吉利的话，不能失手打破碗碟杯盏，不

要碰翻椅凳，这些都会被视为不吉利。





(4) 守岁：除夕之夜，灯火通明，家人围坐一起守岁，长辈要将事先准备好的压岁钱分给晚辈，“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。除夕之夜，在我国北方，家家都要包饺子。

(5) 鞭炮迎新：“爆竹一声除旧，桃符万户更新。”古代燃放鞭炮是为了驱鬼祛邪，而如今则表示节庆欢乐，鞭炮越响，来年家庭财源会越兴旺。



(6) 拜年：新年伊始，人们走亲访友，互致节日祝贺，联络感情。拜年的习俗各地并不相同，出门拜年要穿戴整洁，遇到熟人、朋友要恭贺新年，说些吉利话，见到长辈要行拱手礼，走亲访友要携带礼物。

过年时，招待宾客的食物有讲究，通常以谐音讨口彩。比如吃柿子、苹果，喻意事事平安；吃年糕则意味着年年高升。





一、重要传统节日习俗

02

(二) 元宵节



农历正月十五是一年中第一个月圆之夜，叫元宵节，又称“上元节”或“灯节”。自唐朝开始，民间就有元宵之夜观灯的风俗。





(1) 吃元宵

是元宵节最主要的活动。古时候人们把元宵这种食品叫汤圆、汤团或团子。元宵的形状是圆形，又含着一个“圆”字的同音字，象征着团圆、美满、吉祥、和睦，所以人们多取其意，这一天要吃元宵。





(2) 在夜间举行灯会。元宵节的夜晚时分会举办灯会，处处举烛张灯，结彩为戏，供人观赏，所以元宵节又称“灯节”。在明清时，花灯的样式最为繁多，数不胜数。现在政府、民间都会组织大型灯会。





一、重要传统节日习俗

03

(三) 端午节



农历五月初五为端午节，又称端阳节、午日节、五月节、艾节、端五、重午、午日、夏节。



(三) 端午节

- 相传爱国诗人屈原在农历五月初五这天怀抱石头投汨罗江自尽，两岸百姓知道后，纷纷划船打捞他的尸体，并向江中投放粽子，使鱼虾饱食后不吃他的尸体。此传说历代沿袭下来，演变成如今端午节吃粽子、赛龙舟的习俗。
- 端午节的习俗有：



(1) 挂菖蒲、艾叶：在民间特别是农村家庭，门窗上要挂菖蒲、艾叶，用以驱鬼辟邪保平安。虽然这是迷信，但因艾叶、菖蒲具有杀虫、驱寒、消毒之用，故这一习俗一直保持下来，城乡许多家庭都在这一日采集艾叶，以备常年家用。





(2) 吃大蒜头、喝雄黄酒：端午节时家庭要备一桌丰盛于平日的饭菜，全家共享。习惯上要吃大蒜头煮肉，喝雄黄酒。大人会在孩子额头上沾上雄黄，或画一个“王”字，去病消灾。这种习俗在现代城市已逐渐被人遗忘。





(3) 吃粽子：端午节吃粽子是我国民间长久盛行的习俗。早在唐朝时期吃粽子就已经流行。在湖南岳阳、益阳一带，端午还兴吃麻花，当地把它称“油绞”，女婿去丈母娘家拜节，也要提一串麻花。据说，吃麻花也是为了纪念屈原。



(5) 佩香囊：端午节小孩佩香囊，不但有避邪驱瘟之意，而且有襟头点缀之风。香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑夺目。



一、重要传统节日习俗

04

(四) 中秋节



农历八月正好在秋季的中间，古人谓“仲秋”，八月十五又在“仲秋”之中，所以称“中秋”，恰逢此日又与月有关的“中秋节”就有了许多别称：“八月节”“八月半”“月节”“月夕”，继而引申为以圆月为象征的“团圆节”。





(四) 中秋节

- 中秋晚上，我国大部分地区有烙“团圆”的习俗，即烙一种象征团圆、类似月亮的小饼子——“月饼”。饼内包糖、芝麻、桂花和蔬菜等，外压月亮、桂树、兔子等图案。祭月之后，由家中长者将饼按人数分切成块，每人一块，如有人不在家即为其留下一份，表示阖家团圆。人们邀请亲朋好友，夜饮玩月。





一、重要传统节日习俗

05

(五) 重阳节



农历九月初九是我国传统的重阳节，又名重九节、登高节、菊花节、茱萸节。我国古代把九定为阳数，农历九月九日，月日并阳，两阳相重，两九相叠，故名“重阳”，又名“重九”。





(五) 重阳节

每到重阳节这一天，人们出游登高，赏菊花，饮菊花酒，佩茱萸，吃重阳糕。时至今日，一些地区仍保存着这种风俗。政府还把重阳节定为“敬老节”，向老年人表达敬意之情并帮助他们解决困难等。





二、寿庆礼仪

“

(一) 做好寿庆前的沟通

1. 做好与老人的沟通
2. 做好与老人子女、家人的沟通

”



(二) 了解一般寿庆仪式的基本流程

一场别开生面的寿庆，能愉悦老人的心情，增强老人的幸福感。因而完美流程的策划，是办好寿庆的重中之重。如何在形式和内容上做好安排，是整个策划工作的关键。

一般的寿庆流程包括：主持人开场和串词；寿星登场和就座；子女祝福和致辞；亲友祝贺；寿星答谢；寿星点蜡烛、客人齐唱生日歌；分享蛋糕与寿桃；客主入席，宴会开始；文艺表演；宴会结束。以上流程可结合具体情况，因繁就简、灵活调整。





(三) 明确正式举行寿庆活动的具体要求

1. 寿堂现场布置：突出祝寿主题。
2. 寿宴仪式的具体流程：司仪主持。
3. 寿庆活动的注意事项：选择礼品方面、言语态度方面、着装方面、宴席座次的安排。





三、茶道基本礼仪

茶道是一种以茶为媒的生活礼仪，也被认为是修身养性的一种方式，它通过沏茶、赏茶、闻茶、饮茶，增进友谊，美心修德，学习礼法，是很有益的一种和美仪式。喝茶能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬澹”的东方哲学思想很合拍，也符合佛道儒的“内省修行”思想。茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。





(一) 中国茶道礼仪表现形式

中国茶道礼仪的具体表现形式有三种，分别为煎茶、斗茶和工夫茶。

1. 煎茶

煎茶，顾名思义就是把茶投入壶中和水一起煎煮。中国茶道礼仪的最早艺术品尝形式，就是唐代的煎茶。

2. 斗茶

斗茶又称茗战，起源于唐代末期，盛于宋代，最先流行于福建建州一带。斗茶是中国古代茶道礼仪的最高表现形式。最终目的在于品尝，特别是要吸掉茶面上的汤花。最后斗茶者还要品茶汤，做到色、香、味三者俱佳，才能获得斗茶的最后胜利。





(一) 中国茶道礼仪表现形式

3. 工夫茶

工夫茶是唐宋以来中国茶道礼仪的表现形式。清代工夫茶流行于福建的汀州、漳州、泉州和广东的潮州，后来盛行于安徽祁门等地区。工夫茶讲究品饮的工夫，饮工夫茶，分为自煎自品和待客两种，更为讲究待客。





(二) 中国茶道礼仪法则

中国茶道礼仪要遵循一定的法则。

古人茶道礼仪讲究六境，分别为：择茶、选水、候火、器具、环境和品饮者的修养，其一招一式都有极严格的要求和相应的规范。

宋代茶道礼仪的法则叫“三点”，一点是新茶、甘泉、洁器；二点为天气景色宜人；三点为风流儒雅、气味相投的佳客。





(二) 中国茶道礼仪法则

茶艺是茶文化的精粹和典型的物化形式。作为茶艺师，应该具有较高的文化修养，得体的行为举止，熟悉和掌握茶文化知识以及泡茶技能，做到以神、情、技动人，在外形、举止乃至气质上，都有严格要求。





(三) 仪容仪表礼仪

1. 装扮要求

2. 动作要求

3. 姿态要求

4. 语言要求

1. 装扮要求

(1) 化妆清新淡雅

茶艺人员宜着淡妆，忌浓妆艳抹，不要佩戴夸张首饰，不可涂抹香水、香粉、指甲油等有刺激性气味的化妆品，以免影响茶的本味。头发应盘起并固定，以免散落的头发掉到脸上影响操作。

(2) 着装得体大方。

茶艺人员着装以整洁大方、自然为好。

2. 动作要求

茶艺人员泡茶动作要从容优雅、井井有条。放取物件手要轻，动作要连贯。在进行注水、斟茶、温杯、烫杯等动作时单手回旋，右手必须按逆时针方向，左手按顺时针方向，表示对客人的欢迎，反之则变暗示赶客人走的意思。放置茶壶时壶嘴不能正对客人，否则表示请客人离开。

俗话说“茶满欺客”，斟茶时只七分满，暗喻“七分茶三分情”之意。



3. 姿态要求

(1) 走相

女士行走时脚步须成一直线，上身不可摇摆扭动，以保持平衡。同时，双肩放松、下颌微收，两眼平视。并将双手虎口交叉，右手搭在左手上，提放于胸前，以免行走时摆幅过大。男士行走时，双臂可随两腿的移动，作小幅自由摆动。当来到客人面前时应稍倾身，面对客人，然后上前完成各种冲泡动作。结束后，面对客人，后退两步倾身转弯离去，以表示对客人的恭敬。





3. 姿态要求

(2) 站相

站立时需做到双腿并拢，身体挺直，双肩放松，两眼平视。女性应将双手虎口交叉，右手贴在左手上，并置于胸前；男士同样应将双手虎口交叉，但要将左手贴在右手上，置于胸前，而双脚可呈外八字稍作分开。上述动作应随和自然，避免生硬呆滞。





3. 姿态要求

(3) 坐相。

冲泡者坐在椅子上，要全身放松，端坐中央，使身体重心居中，保持平稳。同时，双腿并拢，上身挺直，切忌两腿分开，或一腿搁在另一腿上，不断抖动。另外，应头部上顶，下颌微作收敛，鼻尖对向腹部。女士可将双手手掌上下相搭，平放于两腿之间；而男士则可将双手手心平放于左右两边大腿的前方。



4. 语言要求

在茶艺过程中，茶艺人员须做到语言简练，语意正确，语调亲切，使饮者真正感受到饮茶也是一种高雅的享受。



(四) 茶道礼仪规矩

1. 茶具要清洁
2. 茶水浓度要恰当
3. 倒茶不宜过满
4. 端茶要得法
5. 添茶要及时



(五) 茶艺礼仪



鞠躬，即弯腰行礼，是表示对他人敬重的一种郑重礼节。它不仅是我国的传统礼仪之一，也是很多国家常用的礼貌方式。

行鞠躬礼时，应取立正姿势，脱帽，双目注视受礼者，目光也随鞠躬自然下垂，表示一种谦恭的态度。行礼时，可以同时问候“您好”“欢迎光临”等，也可致谢或致歉。鞠躬礼毕，直起身时，双目还应有礼貌地注视对方，使人感到诚心诚意。鞠躬礼通常用在茶艺人员迎宾、茶艺表演及送客的时候，鞠躬礼分为站式、坐式和跪式。



(五) 茶艺礼仪

鞠躬礼

鞠躬的度数，从小到大为 15 度、45 度、90 度鞠躬（见图12-1）。



15度鞠躬：

运用于一般的应酬场合，如问候时、介绍握手、让座等都可以用15度鞠躬礼。





(五) 茶艺礼仪

鞠躬礼

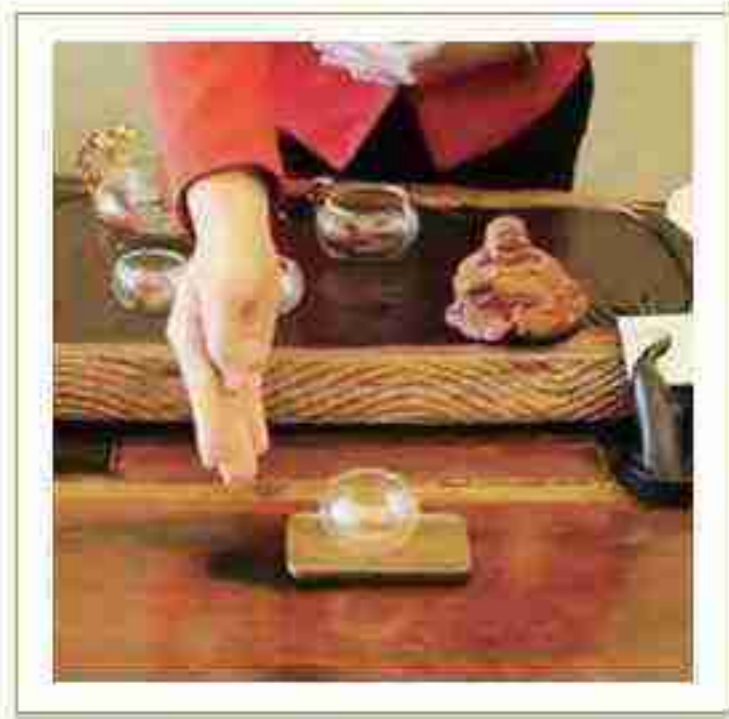
45度鞠躬:

一般用于下级给上级、学生给老师、晚辈给前辈、服务人员给来宾表示的敬意。

90度鞠躬:

属于最高的礼节，用于特别隆重的场合、对尊贵的人物表示敬意。

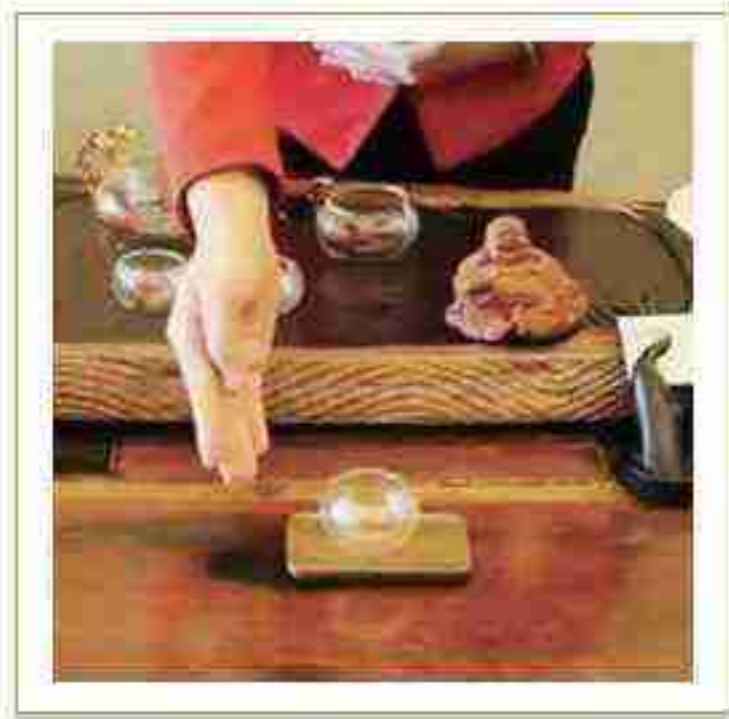




伸掌礼：

- 伸掌礼是茶事活动中常见的礼节，主要用于介绍茶具、茶叶、赏茶和请客人传递茶杯等。行伸手礼的时候，手指要四指并拢，大拇指往内靠，右手由胸前自然向右前伸，手心向上，当向客人敬奉各种物品时都简用此礼，表示的意思为：“请”和“谢谢”。
- 两人相对时：可均伸右手掌对答表示；





伸掌礼：

- 侧对时：右侧方伸右掌，左侧方伸左掌对答表示。
- 伸掌姿势：四指并拢，虎口分开，手掌略向内凹，侧斜之掌伸于敬奉的物品旁，同时欠身点头，动作要一气呵成。



3. 寓意礼

(1) 凤凰三点头。

用手提起水壶，右手提壶靠近茶杯口注水，再提腕使水壶提升，接着再压腕将水壶靠近茶杯口继续注水，高冲低斟三次之后恰好是所需水量，马上提腕旋转收水。这样的“三点头”寓意是对客人的三鞠躬，欢迎客人的到来。

3. 寓意礼

(2) 双手内旋。

在泡茶过程中，当进行回旋注水、斟茶、温杯、烫壶等动作时，如果用到单手回旋，右手必须按逆时针方向、左手必须按顺时针方向动作，类似于招呼手势“来、来、来”，寓意是对客人表示欢迎；反之则表示挥斥，寓意是请客人赶紧离开。两手同时回旋时，按主手方向动作。

3. 寓意礼

(3) 放置茶壶。

茶壶表面的图案对着客人，表示对客人的欢迎与尊重。壶嘴不能正对他人，否则表示请人赶快离开。斟茶时七分满即可，不要太满，因为有“酒满敬人，茶满欺人”的说法。



4. 叩手礼

叩手礼意指手指轻轻叩击茶桌来行礼，单指叩击茶桌两下，表示“谢谢你”的寓意。有的地方，前辈给晚辈倒茶时，晚辈必须双手指叩击茶桌以示谢谢。



5. 叩指礼

晚辈向长辈：

五指并拢成拳，拳心向下，五个手指同时敲击桌面，相当于五体投地跪拜礼，一般敲三下即可。





5. 叩指礼

平辈之间：

食指中指并拢，敲击桌面，相当于双手抱拳作揖，敲三下表示尊重。

长辈向晚辈：

食指或中指敲击桌面，相当于点下头即可。如特别欣赏晚辈，可敲三下。





(六) 中国茶语

中国人好以茶会客，看似简单的一杯茶其中暗含了许多学问，除了泡茶讲究，斟茶、品茶、添茶都有讲究。茶礼仪暗含中国茶语，用最纯正的传统对待一杯茶



1. 茶叁酒四秃桃二

在茶盘上放叁个杯，是由俗语“茶叁酒四秃桃二”而来，总认为茶必叁人同喝，酒必须四人为伍，便于猜拳行酒令可是外出看风景游玩就以二人为宜，二人便于统一意见，满足游兴。

2. 头冲脚惜（音同），二冲茶叶

主人冲茶时，头冲必须冲后倒掉不可喝。因为面有杂质不宜喝饮，本地有“头冲脚惜（音同），二冲茶叶”之称。要是让客人喝头冲茶就是欺侮人家。





3. 酒满敬人，茶满欺人

因为酒是冷的，客人伸手不会被烫，而茶是热的，满了伸手时茶杯很热，这就就会让客人之手被烫，有时还会因被烫致茶杯掉下地打破了，给客人造成难堪。

4. 先客后主，司炉最末

在敬茶时除了论资排辈，按步就方之外，还得先敬客人来宾，然后自家人。在场的人全都喝过茶之后，这个司炉的，俗称柜长”（煮茶冲茶者）才可以饮喝，否则就对客人不敬，叫“蛮主欺客”“待人不恭”。



5. 先尊后卑，先老后少

主人对客人说“请喝茶”，对方回以“莫拘礼”“莫客气”“谢谢”。如果是较多人的场合，杯不便收回，放在各人面前桌上。在一次斟茶时，要先尊老后卑幼，第二遍时就可按序斟茶。

客人在接受斟茶时，要有回敬反应，即行叩指礼。

6. 喝茶皱眉，表示弃嫌

客人喝茶时不能皱眉，如果主人发现客人皱眉，就会认为客人嫌弃自己的茶不好，不合口味。





中国茶语

7. 强宾压主，响杯擦盘

客人喝茶提杯时不能任意把杯子在茶盘沿上摩擦，茶喝完放下杯子要轻手，不能让杯子发出声响，否则是“强宾压主”或“有意挑衅”。

8. 新客换茶

宾主喝茶时，中间有新客到来，主人要表示欢迎，立即换茶，否则被认为“慢客”“待之不恭”。换茶叶之后的二冲茶要新客先饮，如新客一再推辞则是“却之不恭”。





9. 无茶色

主人待茶，茶水从浓到淡，数冲之后便要更换茶叶，如不更换茶叶会被人认为“无茶色”。“无茶色”其意有二：一是茶已无色还在冲，是对客人冷淡，不尽地主之谊；二是引申为主人对人不恭，办事不认真，效果不显著，被称为“某人无茶色”。

10. 暗下逐客令

若客人来的不是时候或话不投机，主人不想让客人就留，会故意不换茶叶，客人就要察觉到主人这是在“暗下逐客令”，应抽身告辞，不要自讨没趣。



实务训练：

王阿姨，孤寡老人，住在一所老年公寓中。今年正赶上老人80岁生日。作为老年公寓的工作人员，小李负责为老人办一次有意义的寿宴。

请思考以下问题：

1. 小李该如何为王阿姨策划一次寿庆活动？
2. 策划寿庆活动时，小李应了解王阿姨哪些方面的心理需求？
3. 小李应如何把握和设计寿宴的风格？





养老服务礼仪与实务

出版发行：中国人民大学出版社

ISBN：978-7-300-14316-3