



RELIGIOUS & CULTURAL OBSERVANCES

2022-2023



亲爱的CHCCS,

本文件是在教堂山-卡伯勒社区的各种宗教领袖、学生、家庭和工作人员的协助下编写的。它是一种用于围绕主要和/或重要的宗教和文化仪式进行规划/安排和持续学习的工具，这些仪式可能并不总是像其它活动那样众所周知。

所包含的一些主题是：



背景资料 (Background Information)



庆祝活动 (Celebrated Observances)



宗教和文化意识 (Religious and Cultural Awareness)

以及如果有的话：



为教育工作者提供的其它资源 (Additional Resources for Educators)

我们对那些花时间为我们提供建议的人深表感激。

thank you!

目录

1. [2022 年 8 月 - 2022 年 12 月 日历](#)
2. [2023 年 1 月 - 2023 年 12 月 日历](#)
3. [巴哈伊信仰\(Baha'i Faith\)](#)
4. [曹洞禅宗\(Soto Zen Buddhism\)](#)
5. [圆佛教\(Won Buddhism\)](#)
6. [基督教:天主教\(Christianity: Catholic\)](#)
7. [基督教:耶稣基督后期圣徒教会 \(Christianity: The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints\)](#)
8. [基督教:非宗派\(Christianity: Non-Denomination\)](#)
9. [基督教:浸信会\(Christianity: Baptist\)](#)
10. [印度教\(Hinduism\)](#)
11. [伊斯兰教:逊尼派\(Islam: Sunni\)](#)
12. [犹太教\(Judaism\)](#)
13. [锡克教\(Sikhism\)](#)

2022年 社区、文化和宗教日期

以下是日历上代表社区、文化和宗教日期的场合。为了帮助教堂山 - 卡伯勒市学校更好地规划活动，同时尊重重要的社区和基于信仰的日期，以下是社区领袖、学生、家庭和工作人员分享的列表。

* 指明假期从所列日期前一天晚上的日落开始，到假期当天的傍晚结束。对于多日假期，纪念活动从第一天的前一天晚上开始，到假期最后一天夜幕降临后结束。

2022 年亚伯拉罕信仰(Abrahamic Faiths)的非工作假期和主要假期:

- 9 月 25 日(日落)- 27 日(日落)——Rosh Hashanah [犹太教]
- 10 月 4 日(日落)- 5 日(日落)——赎罪日(Yom Kippur) [犹太教]
- 10 月 10 日(日落) - 16 日(日落)——住棚节(Sukkot) [犹太教]
- 10 月 16 日(日落)- 17 日(日落)——Shemini Atzeret [犹太教]
- 10 月 17 日(日落)- 18 日(日落)——Simchat Torah [犹太教]
- 12 月 25 日 — 圣诞节 [基督教]
- 10 月/11 月有 2 天浮动时间根据农历计算 — 双圣生日 [巴哈伊]

2022年8月

8月1日	羊羔节(Lammas)	基督教
8月1日	Lughnassad (Lammas)	巫术/新异教 (Wicca/Neo-Pagan)
8月1日	斋戒纪念耶稣圣母	东正教(Orthodox Christian) 8
月6日	主的变化	东正教(Orthodox Christian)
8月8日	阿舒拉节(Ashura)*	穆斯林
8月15日	圣母玛利亚升天	天主教基督教
8月15日	圣母安眠	东正教(Orthodox Christian)
8月18日	克里希纳·詹玛斯达密(Krishna Janmashtami)	印度教
8月29日	施洗者圣约翰被斩首	基督教

2022年9月

		西班牙裔/拉丁裔传统月
9月1日	宗教年开始	东正教(Orthodox Christian)
9月5日	劳动节	联邦认可
9月8日	圣母玛利亚的诞生	基督教
9月14日	高举赋予生命的十字架	基督教
9月22日	秋分	巫术/新异教
9月26日-27日	犹太新年*	犹太教
9月27日	莫里德·阿尔·纳比(Mawlid Al Nabi)*	穆斯林

9月26日	纳瓦拉特里 (Navaratri)	印度教
9月29日	迈克尔和众天使 (Michael and All Angels)	基督教

2022年10月

LGBTQ+ 历史月

10月4日	圣弗朗西斯日	天主教基督教
10月4日	动物的祝福	基督教
10月5日	赎罪日*	犹太教
10月6日	圣托马斯日	东正教
10月8日	圣墓礼德·纳比 (Mawlid al Nabi)*	穆斯林
10月10日	原住民日	联邦认可
10月10日-16日	住棚节 (Sukkot)*	犹太教
10月17日-18日	Shemini Atzeret 和 Simchat Torah*	犹太教
10月18日	圣路加, 使徒和福音传道者	基督教
10月20日	古鲁格兰特·萨希布加冕	锡克教 (Sikh)
10月24日	排灯节 (屠妖节) 印度教、耆那教、锡克教 (Hindu, Jain, Sikh)	
10月26日	Bab的诞生*	巴哈伊教 (Baha'i)
10月27日	Baha'u'llah的诞生*	巴哈伊教
10月28日	米尔维安桥日	基督教
10月31日	万圣节前夕	基督教
10月31日	宗教改革日	新教基督教
10月31日	萨温 (Samhain)	巫术/新异教 (Wicca/Neo-Pagan)
10月31日	濼事木 (Sejiki)	佛教
10月31日	万圣节	跨宗教信仰

2022年11月

美洲原住民印第安遗产月

11月1日	万圣节 (All Saints Day)	基督教
11月2日	万灵节 (All Souls Day)	天主教基督教
11月11日	退伍军人节	联邦认可
11月15日	耶稣降生斋戒开始至 12 月 24 日结束	东正教
11月24日	感恩节	联邦认可
11月24日	哀悼日	美洲原住民/土著
11月24日	古鲁泰格·巴杜尔的殉难	锡克教
11月26日	盟约之日*	巴哈伊教
11月27日-12月24日	来临 (Advent)	基督教
11月28日	阿博都-巴哈的升天	巴哈伊教
11月30日	圣安德鲁日	基督教

2022年12月

12月6日	圣尼古拉斯日	基督教
12月8日	佛陀的觉悟	佛教
12月8日	圣母无染原罪	天主教基督教
12月12日	节日 - 瓜达卢佩圣母	天主教基督教
12月16日-25日	波萨达斯纳维德纳斯	西班牙裔基督徒
12月19日-26日	光明节*	犹太教
12月21日	圣诞(Yule)	基督教
12月21日	圣托马斯使徒	基督教
12月22日	冬至	巫术/新异教
12月25日	圣诞节*	基督教, 联邦认可
12月25日	耶稣诞生盛宴	东正教
12月26日	扎拉托什特·迪索(先知查拉图斯特拉之死)	琐罗亚斯德教
12月26日	圣斯蒂芬节	基督教
12月26日-1月1日	宽扎节	跨宗教信仰
12月28日	圣婴	基督教
12月30日	神圣家族	天主教基督教
12月31日	观看夜晚	基督教

2023年 社区、文化和宗教日期

以下是日历上代表社区、文化和宗教日期的场合。为了帮助教堂山 – 卡伯勒市学校更好地规划活动，同时尊重重要的社区和基于信仰的日期，以下是社区领袖、学生、家庭和工作人员分享的列表。

* 指明假期从所列日期前一天晚上的日落开始，到假期当天的傍晚结束。对于多日假期，纪念活动从第一天的前一天晚上开始，到假期最后一天夜幕降临后结束。

2023 年亚伯拉罕信仰的非工作假期和重大假期:

- 1月6日 — 主显节[基督教]
- 1月7日— 圣诞节[东正教]
- 1月19日— 主显节【东正教】
- 3月20日或21日 — 诺鲁兹 [巴哈伊]
- 4月5日 (日落) -- April 13 (日落) — Pesach(逾越节) [犹太教]
- 4月7日 — 耶稣受难日 [基督教]
- 4月9日 — 复活节[基督教]
- 4月14日—耶稣受难日(东正教)
- 4月20日或 21日; 4月28日或29日, 以及5月1日或2日 — 里兹万节 [巴哈伊]
- 4月22日 (日落) - 23 (日落) — 开斋节【穆斯林】
- 5月23日或 24日 — 巴孛宣言 [巴哈伊]
- 5月25日 (日落) - 27 (日落) — 五旬节[犹太教]
- 5月28日或29日 — 巴哈欧拉的升天 [巴哈伊]
- 7月9日或10日 — 巴孛的殉难 [巴哈伊]
- 7月28日 (日落) - 29 (日落) — 古尔邦节 [穆斯林]
- 9月15日 (日落) - 17 (日落) — 犹太新年 [犹太教]
- 9月24日 (日落) - 25 (日落) — 赎罪日 [犹太教]
- 9月29日 (日落) - October 6 (日落) — 住棚节[犹太教]
- 10月6日 (日落) - 7 (日落) — 谢米尼·阿泽雷特 [犹太教]
- 10月7日 (日落) - 8 (日落) — Simchat Torah [犹太教]
- 10月/11月有 2 天浮动时间根据农历计算: 双圣生日[巴哈伊]
- 12月25日 — 圣诞节 [基督教]

2023年1月

1月1日	元旦	联邦观察
1月1日	玛丽, 上帝之母	天主教基督教
1月1日	圣瓦西里节	东正教
1月1日	正月/元旦祭(新年)	神道(Shinto)
1月1日	耶稣圣名节	东正教
1月5日	第十二夜	基督教
1月5日	古鲁戈宾德辛格生日	锡克教
1月6日	主显节	基督教

1月6日	Dia de Los Reyes(三王节)	基督教
1月7日	耶稣诞生盛宴	东正教
1月8日	圣家族盛宴	天主教基督教
1月13日	马吉(Maghi)	印度教/锡克教
1月16日	马丁·路德·金诞辰(纪念)	联邦观察
1月17日	动物的祝福	西班牙裔天主教徒基督教徒
1月18日	基督徒合一祷告周	基督教
1月19日	主显节(Theophany)	东正教
1月22日	中国新年	佛教徒
1月25日	圣保罗的皈依	基督教
1月27日	国际大屠杀纪念日	跨宗教信仰
1月30日	大乘新年3天	佛教

2023年2月

2月2日	圣烛节/圣殿中基督的呈现
2月2日	Imbolc(圣烛节)
2月2日	基尔代尔的圣布里吉德
2月3日	圣火焰日
2月3日	节分(春天开始)
2月14日	情人节
2月15日	涅槃日/般涅槃日
2月18日	莱拉特·阿尔·米拉吉
2月20日	总统日
2月22日	圣灰星期三 - 四旬期开始
2月24日	圣马太、使徒和福音传道者
2月26日	Ayyam-i-Há(截至3月1日)*

黑人/非裔美国人历史月

基督教二月
巫术/新异教
基督教
基督教
神道
基督教, 跨宗教信仰
佛教、锡克教
穆斯林
联邦观察
新教、罗马天主教
基督教
巴哈伊教

2023年3月

3月1日	威尔士的圣大卫
3月2日	禁食月(截至3月20日)
3月7日	霍利卡·达汉
3月7日	莱拉特·巴拉阿
3月8日-10日	霍拉·莫哈拉
3月8日-10日	洒红节
3月14日	锡克教新年
3月17日	圣帕特里克节
3月19日	圣约瑟夫节
3月20日	奥斯塔拉/春分(北半球)
3月21日	Norooz(新年)
3月21日	Naw-Rúz(新年)*
3月21日	奥斯塔拉

妇女历史月

基督教
巴哈伊教
印度教
穆斯林
锡克教
印度教
锡克教
基督教
基督教
巫术崇拜者
波斯/琐罗亚斯德教
巴哈伊教
巫术/新异教

3月23日	斋月开始*	穆斯林
3月25日	圣母玛利亚的天使报喜	基督教
3月30日	玛哈普迦日	佛教

2023年4月

阿拉伯裔美国人传统月

4月5日-13日	逾越节*	犹太教
4月8日	佛诞日	佛教
4月7日	耶稣受难日	基督教, 联邦观察
4月9日	复活节	基督教
4月14日	拜萨基 (Vaisakhi)	锡克教
4月16日	Theravadin 新年3天	佛教
4月18日	Yom HaShoah (大屠杀纪念日)*	犹太教
4月21日	斋月结束	穆斯林
4月21日	丽兹万第一天	巴哈伊教
4月23日	开斋节*	穆斯林
4月23日	圣乔治节	基督教
4月25日	圣马可、使徒和福音传道者	基督教
4月29日	丽兹万第九日	巴哈伊教
4月30日	圣詹姆斯大帝日	东正教

2023年5月

亚裔美国人/太平洋岛民传统月 美国犹太传统月

5月1日	贝尔塔尼	巫术/新异教
5月2日	丽兹万第十二日	巴哈伊教
5月3日	圣徒菲利普和雅各	基督教
5月4日	全国祈祷日 - 美国	跨宗教信仰
5月24日	巴孛宣言*	巴哈伊教
5月26日-27日	五旬节*	犹太教
5月27日	Visakha Puja - 佛陀日	佛教
5月29日	巴哈欧拉升天*	巴哈伊教

2023年6月

LGBTQ+ 骄傲月

6月4日	三一主日	基督教
6月9日	爱奥那岛的圣哥伦巴	凯尔特基督教
6月16日	古鲁阿尔扬·德夫·吉殉难	锡克教
6月19日	六月节	联邦认可
6月19日	新教会日	瑞典堡基督徒
6月21日	莉莎/夏至	巫术崇拜者
6月22日	原住民日	加拿大原住民

6月24日	施洗者圣约翰	基督教
6月29日	圣彼得和保罗节	基督教
2023年7月		
7月4日	独立日	联邦认可
7月10日	巴布的殉难*	巴哈伊教
7月11日	圣本笃日	天主教基督教
7月13日	盂兰盆节 (Ulambana)	佛教/神道教
7月15日	圣弗拉基米尔伟大的日子	东正教
7月15日	圣弗拉基米尔	基督教
7月24日	先锋日	Mormon Christian
7月25日	圣詹姆斯大帝日	基督教
7月26日	Asalha Puja Day (法日)	佛教
7月28日	阿修罗*	佛教
7月29日	古尔邦节 (美国日期)*	穆斯林
2023年8月		
8月1日	Lammas	基督教
8月1日	卢纳萨德 (Lammas)	巫术/新异教
8月1日	斋戒纪念耶稣圣母	东正教
8月6日	主的变化	东正教
8月15日	圣母玛利亚升天	天主教基督教
8月15日	圣母安眠	东正教
8月29日	施洗者圣约翰被斩首	基督教
2023年9月		
西班牙裔/拉丁裔传统月		
9月1日	宗教年开始	东正教
9月4日	劳动节	联邦认可
9月6日	克里希纳·詹玛斯达密	印度教
9月8日	圣母玛利亚的诞生	基督教
9月14日	高举赋予生命的十字架	基督教
9月16日-17日	犹太新年*	犹太教
9月23日	秋分	巫术/新异教
9月25日	赎罪日*	犹太教
9月27日	莫里德·阿尔·纳比*	穆斯林
9月29日	迈克尔和众天使	基督教
9月30日	住棚节开始*	犹太教
2023年10月		
LGBTQ+ 历史月		
10月4日	圣弗朗西斯日	天主教基督教
10月4日	动物的祝福	基督教

10月6日	住棚节结束	犹太教
10月6日	圣托马斯日	基督教
10月7日-8日	Shemini Atzeret*/Simchat Torah*	犹太教
10月9日	原住民日	联邦认可
10月15日	纳瓦拉特里	印度教
10月16日	巴布的诞生*	巴哈伊教
10月17日	巴哈欧拉诞生*	巴哈伊教
10月18日	圣路加, 使徒和福音传道者	基督教
10月20日	古鲁格兰特·萨希布加冕	锡克教
10月28日	米尔维安桥日	基督教
10月31日	万圣节前夕	基督教
10月31日	宗教改革日	新教基督教
10月31日	萨温	巫术/新异教
10月31日	濼事木	佛教
10月31日	万圣节	跨宗教信仰

2023年11月

11月1日	万圣节 (All Saints Day)	基督教
11月2日	万灵节	天主教基督教
11月11日	老兵节	联邦认可
11月12日	排灯节	印度教, 锡克教
11月15日	耶稣降生斋戒开始至 12 月 24 日结束	东正教
11月23日	感恩节	联邦认可
11月23日	哀悼日	美洲原住民/土著
11月24日	古鲁泰格·巴杜尔的殉难	锡克教
11月26日	盟约之日*	巴哈伊教
11月28日	阿博都-巴哈的升天	巴哈伊教
11月30日	圣安德鲁日	基督教

美洲原住民印第安遗产月

2023年12月

12月3日-24日	来临 (Advent)	基督教
12月6日	圣尼古拉斯日	基督教
12月8日	菩提日	穆斯林
12月8日 - 15日	光明节*	犹太教
12月8日	佛陀的觉悟	佛教
12月8日	圣母无染原罪	天主教基督教
12月12日	节日 - 瓜达卢佩圣母	天主教基督教
12月16日-25日	波萨达斯纳维德纳斯	Hispanic Christian
12月21日	圣诞 (Yule)	基督教
12月21日	圣托马斯使徒	基督教

12月21日	冬至	巫术/新异教
12月25日	圣诞节*	基督教, 联邦认可
12月25日	耶稣诞生盛宴	东正教
12月26日	扎拉托什特·迪索(先知查拉图斯特拉之死)	琐罗亚斯德教
12月26日-1月1日	宽扎节	跨宗教信仰
12月26日	圣史蒂芬节	基督教
12月28日	圣婴	基督教
12月30日	神圣家族	天主教基督教
12月31日	观看夜晚(Watch Night)	基督教

资源:

跨宗教(Interfaith)日历可以访问:

- [社区计划 - NCCJ](#)
- [跨宗教日历](#)
- [定义](#)

单击下面的一个并通过上面的链接可以找到有关各种信仰的更多信息。

[犹太教](#) • [伊斯兰教](#) • [佛教徒](#) • [印度教](#) • [基督教](#) • [巴哈伊教](#) • [琐罗亚斯德教](#) • [锡克教](#) • [神道耆那教](#) • [儒家](#) • [道教](#) • [美洲原住民](#) • [唯物主义](#) • [世俗人文主义](#)

免责声明: 本出版物不包括所有主要宗教/文化节日。由于地区和文化习俗的差异以及不同日历的使用, 某些假期日期可能与上面列出的日期有所不同。

巴哈伊信仰(Baha'i Faith)



背景资料

巴哈伊的本质是爱全人类作为一个人类大家庭，并本着友爱的精神与所有宗教的信徒交往。该信仰没有既定的仪式，因此每个家庭/社区都可以自由地以自己选择的方式庆祝和/或庆祝圣日，因此您可能会遇到各种文化表现形式。巴哈伊认为种族/文化多样性是一种力量，而不是冲突的根源。巴哈伊教徒在伊朗(该信仰的诞生地)和许多其它以穆斯林为主的国家一直(并将继续)遭受严重迫害。该信仰的原则包括：人类一体、独立探究真理、所有宗教的共同基础、科学与宗教的本质和谐、男女平等、消除各种偏见、普及义务教育、精神解决方案经济问题，消除极端贫富，通用辅助语言，世界政府维护普遍和平。巴哈伊教徒没有神职人员；行政管理权由选举产生的机构(称为灵理会)负责，由每年选出的九名个人组成。



庆祝活动(Celebrated Observances)

共有 9 个巴哈伊圣日应暂停工作和学校。

- 诺鲁兹节:3 月 20 日或 21 日
- 里兹万节:4月20日或21日; 4月28日或29日、5月1日或2日
- 巴孛宣言:5 月 23 日或 24 日
- 巴哈欧拉升天:5 月 28 日或 29 日
- 巴孛殉难:7 月 9 日或 10 日
- 双圣生日:10 月/11 月期间的 2 天。根据阴历计算



宗教和文化意识(Religious and Cultural Awareness)

- Naw-Rúz(新年)，(每年春分恰逢)；“诺鲁兹快乐！”
- Ridván 第一日(阿拉伯语意为“天堂”)——巴哈伊圣日中最重要的一天。这一天，巴哈欧拉在里兹万花园宣布了他作为上帝使者的使命。
- 里兹万节第九日，巴哈欧拉的家人在里兹万花园与祂团聚。
- 里兹万节第十二日，巴哈欧拉和家人离开花园前往君士坦丁堡的这一天。
- 巴孛宣言，1844 年巴孛宣布其使命的周年纪念日。
- 巴哈欧拉升天，标志着巴哈欧拉于 1892 年逝世。
- 巴孛殉难，于1850 年被处决。
- 巴孛诞生，1819 年至 1850 年。巴孛(阿拉伯语的意思是“门”)被认为为巴哈欧拉的化身铺平了道路，类似于施洗约翰与耶稣基督之间的关系。巴孛于 1819 年出生于伊朗设拉子，其使命是唤醒人们认识到人类历史的新时期已经开始。他呼吁精神和道德改革——这在他那个时代是一个革命性的信息。
- 巴哈欧拉出生，1817 年至 1892 年。巴哈欧拉(阿拉伯语意为“上帝的荣耀”)1817年

出生于伊朗德黑兰，创立了巴哈伊信仰，其主要教义是人类一体、宗教一体和上帝一体。巴哈欧拉的出现被比作精神的春天，注定要在全球传播和平与团结。

- Ayyám-i-Há(4-5 闰日)，为斋戒、招待、慈善和送礼进行精神准备的日子；“快乐 Ayyám-i-Há！”
- 斋戒：巴哈伊历的最后一个月(三月的前三周)是巴哈伊斋戒日，其中 15 至 70 岁的巴哈伊从日出到日落期间不吃不喝，留出时间进行祈祷和冥想。(疾病、怀孕、哺乳、长途旅行和繁重体力劳动除外)

日历上还有另外两天具有重要意义：

- 圣约日，纪念巴哈欧拉任命他的儿子阿博都巴哈为他的追随者在他去世后应皈依的那一位。
- 阿博都-巴哈升天，标志着阿博都-巴哈于 1921 年逝世。

关于巴哈伊日历: <https://www.bahai.us/events-calendar/holy-days/>



为教育工作者提供的其它资源

- [Bahá'í World View \(10 min.\): https://youtu.be/vqg-qcadgIU](https://youtu.be/vqg-qcadgIU)
- <https://www.bahai.us/>
- <https://www.bahai.org/>
- 对巴哈伊原则的个人看法: <https://bahaiteachings.org/>
- 消除种族偏见的使命: <https://youtu.be/NaPnNuDrb2Q>
- 儿童资源: <https://brilliantstarmagazine.org/>
- [Books exploring the Bahá'í Faith](#)

曹洞禅宗(Soto Zen Buddhism)



背景资料(Background Information)

曹洞禅宗注重坐禅(一种坐禅的形式)的修习,以体现佛陀的教义。佛陀通过观察我们如何用妄想创造痛苦,来关注如何解除痛苦。禅宗佛教徒努力保持对当下的清醒,并在所有活动中练习身心意识。我们立志对一切众生修持慈悲心,并展现佛陀关于实相本质的智慧,即一切事物都是无常、一切事物都是相互关联的、涅槃是一切概念的寂静。



庆祝活动(Celebrated Observances)

- 佛诞,传统为4月8日,但我们通常在4月底或5月初庆祝。我们首先对室内的孩子们进行简短的谈话,然后带着气球和泡泡与孩子们一起穿过树林,到达室外的祭坛,在那里举行诵经的鲜花仪式,每个孩子都将水倒在雕像上,以沐浴雕像。供奉小佛并上香。
- **Sejiki** 仪式,10月31日 - 饿鬼的喂养和滋养。我们在万圣节附近的一个周末晚上举行“饿鬼”仪式。乐器的鸣响是为了召唤那些已离世但困在中间领域的人,也召唤我们自己对自己是谁或我们所拥有的永远不满意的部分,并解决与逝者有关的未解决的问题。人们会诵经并仪式化地喂养饿鬼,以帮助他们上路。我们还高呼过去一年中为我们举办追悼会的人们的名字。孩子们被邀请穿上制服。
- 佛陀成道 - 12月8日。我们在最接近12月8日的星期日庆祝这一活动。首先是针对孩子们的简短演讲,包括在绕着冥想大厅旋转时唱诵,孩子们则撒上干花瓣。我们还为孩子们提供了蜡烛照明,他们会得到小包香和蜡烛,有时还会得到三色堇带回家种植。
- 除夕夜 - 12月31日。两次冥想,一次更新誓言和戒律的念诵仪式,然后是户外的火仪式,我们写下我们想要释放的习惯、关系、心态等。然后我们走到户外,把这些文件和过去一年的纪念卡一起放入篝火中,同时念诵。



宗教和文化意识(Religious and Cultural Awareness)

寺庙里没有什么特别的问候,但我们经常会站着鞠躬以示问候。不同的佛教教派有不同的宗教仪式。许多禅宗佛教徒都是素食主义者。



为教育工作者提供的其它资源

- 一行禅师的《旧道白云》
- 悉达多太子 乔纳森·兰道和珍妮特·布鲁克
- 芭芭拉·韦尔奎伦 (Barbara Verkuilen) 的《博利禅师的故事》
- 一行禅师的《佛陀教诲之心》(成人)

- 一些本生 (Jataka) 故事 :: <https://www.motherszone.com/story-time/jataka-ales>

圆佛教 (*Won Buddhism*)



背景资料

圆宗佛教于1916年起源于韩国，当时其创始人曹大山法师(朴仲彬, 1891-1943)经历了一次伟大的开悟。他设想了一种适用于所有人的做法，强调神职人员与俗人之间、妇女与男子之间以及所有经济阶层和种族之间的平等。曹大山预见到现代唯物主义的出现，因此他强调“物质与精神力量的平衡”作为圆宗佛教的创立动机。

不同的佛教教派有不同的宗教仪式。



庆祝活动 (*Celebrated Observances*)

- 新年庆祝活动(1月1日上午11点)
- 大觉悟日礼拜(距4月28日最近的星期日, 上午10点)。4月28日是纪念祖大山大师求真二十余年大成正果的节日。这一天也是庆祝圆佛教创立的日子，也是所有圆佛教信徒的共同生日，因此也是圆佛教团体的起源日。
- 追悼会(五月最后一个星期日, 上午10点, 阵亡将士纪念日前一天) 举行追悼会是为了纪念去世的开国大师、所有圣人以及在家人或受戒的圆佛教徒。在这次联合追悼会中，我们也为我们的祖先、家人和一切众生祈福。
- 精神感恩节服务(感恩节后的周日上午10点)



宗教和文化意识 (*Religious and Cultural Awareness*)

坐禅是修行的基础。在传统教学中，初学者在练习时被要求专注于三种技巧：获得正确的姿势、保持呼吸的意识和平静心灵。

念诵冥想有助于通过背诵简单的短语或佛经来集中注意力。由于初学禅修者的心尚未安定，念诵禅修是一种非常有效的平静心的方法。我们用韩语和英语念诵，欢迎您念诵任何您觉得舒服的内容。我们在节目中使用的颂歌包括《Il-Won-Sang Vow》、《心经》、“我们一体，我们完整 (*We Are One, We Are Whole*)”和“Na-Mu-Ah-Mi-Tah-Bul”，意思是返回Ami-Ta Buddha，我们内在的真实本性。

移动冥想是所有人都可以进行的练习。在此修行中，我们并不将身心视为分离的。移动冥想可以帮助我们摆脱头脑的束缚，让我们的身体为静坐冥想做好准备。当通过移动冥想改变身体时，人的气力就会发生变化，从而改善我们身体的平衡与和谐。



为教育工作者提供的其它资源

- [Won Buddhism of North Carolina](#)

基督教 (*Christianity*)

Catholic(天主教)



背景资料

天主教传统是圣礼性的，因此在某种意义上也是物质性的。当我们庆祝弥撒时，我们在信徒群体中的实际存在非常重要。牧师拿着面包的触摸，这面包将被祝圣成为基督的身体。香火缭绕，钟声四起。洒圣(祝福)水。所有这些物质性使我们与耶稣基督建立了关系，他亲自经历了在犹太教堂中的存在、在他治愈时的触摸等等。



庆祝活动

- 圣诞节，12月25日，庆祝耶稣基督的诞生。
- 四旬斋(f **Lent**)季节从复活节前46天的圣灰星期三开始。
- 瓜达卢佩圣母:节日是12月12日，但庆祝活动在前一天晚上开始。



宗教和文化意识

对于天主教徒来说，圣诞节礼仪季从12月25日开始，一直到主显节(1月6日)，一直到下周日我们庆祝主的洗礼。我们共同的问候是圣诞快乐。

四旬斋是一个悔罪的季节，当我们思考我们与上帝和邻居的关系并努力修复这些关系中的任何破裂时。对于那些准备在复活节加入天主教会的人来说，四旬斋是最后的精神准备和承诺的时期。在圣灰星期三，骨灰被撒在我们的头上，作为悔改的标志，表达我们远离罪恶、走向上帝的愿望。四旬期是一个自我否定的时期，包括周五不吃肉，以及放弃一些本身对我们生活有益的东西的传统，这样我们的注意力就会越来越多地集中在上帝以及我们与上帝的关系和服务上。上帝和邻居。有各种特殊的祈祷时间，例如集体背诵晨祷和晚祷、苦路祈祷以及和解圣事(忏悔)的庆祝。

特别是在西班牙裔社区，瓜达卢佩圣母节的庆祝活动非常重要。这个节日是12月12日，但庆祝活动在前一天晚上以祈祷、歌曲和分享热巧克力开始。在节日那天，我们庆祝弥撒，然后举行节日。这个节日是为了纪念圣母玛利亚于1531年向一位名叫胡安·迭戈(Juan Diego)的墨西哥农民显现的一系列事件。她要求在墨西哥一座名为特佩亚克(Tepeyac)的山上建造一座教堂，但大主教要求有一个标志来证明这次幻影是真实的。圣母指示胡安迭戈从山上采摘玫瑰，尽管当时是十二月，山上应该是贫瘠的。胡安·迭戈找到了玫瑰，并把它们装在斗篷里送给大主教。当他打开斗篷，玫瑰花掉出来时，人们发现斗篷上印有圣母像。该图像是天主教传统中最受尊敬的图像之一。

Christianity

耶稣基督后期圣徒教会 (*The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints*)



背景资料

耶稣基督后期圣徒教会的成员认为自己是基督徒。对于信仰和信念，存在着很多误解。大多数成员很乐意回答有关我们的传统和信仰的任何问题或误解。

核心信念包括：

- 作为上帝独一无二的孩子，你深受天父的爱。
- 我们需要耶稣基督。他是神的儿子，也是我们慈爱的救主。
- 你的诞生是有原因的。生活有时可能会很困难，但我们来这里是为了寻找快乐并帮助他人做同样的事情。
- 我们了解耶稣基督最重要的方法之一就是研究为他作见证的经文。
- 我们都有能力在思想和行动上变得更像基督。
- 耶稣基督知道，当我们跟随他时，我们需要彼此的帮助。这就是为什么他建立了他的教会来提供指导、团契和支持。



庆祝活动

- 复活节和圣诞节等传统基督教节日对耶稣基督后期圣徒教会的成员来说非常重要。这些日子是与家人一起庆祝耶稣基督的一生。
- 7月24日被称为先锋日。这一天是为了庆祝1847年后期圣徒先驱者进入盐湖谷的到来。除了当地教会偶尔组织的活动外，没有什么特别的事情。



宗教和文化意识

周日对于耶稣基督后期圣徒教会的成员来说是神圣的日子。成员们努力避免日常活动，而是花时间与家人在一起，参加教堂礼拜并为邻居服务，从而使其变得神圣。

耶稣基督后期圣徒教会虽然通常被非正式地称为摩门教教会或摩门教教会，但现在要求使用教会的全名：耶稣基督后期圣徒教会。



为教育工作者提供的其它资源

[了解有关耶稣基督后期圣徒教会的更多信息](#)

Christianity

无宗派 (Non-Denomination)



背景资料

无宗派教会是指与公认的教派和主流教会(如浸信会、天主教、长老会、路德会或卫理公会)没有任何联系的基督教会。教会教派是拥有特定身份、信仰和传统的较大组织。在宗派教会中,更广泛的组织可能会就领导结构、成员资格和教义制定指示。在非宗派教会中,每个教会自行决定教会生活的各个部分。¹



庆祝活动

- 许多非宗派教堂庆祝主要的基督教节日。



宗教和文化意识

每个教会在敬拜、信仰和教会生活方面都有自己的决定,了解各个教会的信仰体系很重要。



为教育工作者提供的其它资源

- [基督教教派完整指南:了解历史、信仰和差异,更新和扩展](#)

¹ [Non-Denominational Churches Explained](#)
[Back to Table of Contents](#)

Christianity

Baptist(浸信会)



背景资料

在美国,英国圣公会前成员罗杰·威廉姆斯因对教会职能的信仰而与马萨诸塞湾殖民地的官员分居。

1638年,他在未殖民的罗德岛建立了美国第一座浸信会教堂。

浸信会教堂分为不同的子教派。在美国,最大的团体是美南浸信会。截至2015年,该团体拥有超过1500万会员。

浸信会的主要信仰是洗礼。浸信会教会只有在一个人承认基督为他们的救主之后才相信洗礼。浸信会传统上是圣经权威的坚定信徒。自教会起源以来,浸信会就说圣经是基督教信仰和实践的唯一权威。浸信会还相信所有人的宗教自由。²



庆祝活动

- 耶稣受难日
- 复活节
- 感恩
- 圣诞节
- 其它主要基督教节日和庆祝活动



宗教和文化意识

值得注意的是,浸信会并不以某种特定的信仰(例如洗礼)来区分;相反,一整套信仰构成了浸信会所持有的作为其教派特色的东西。这套信仰包括圣经作为信仰和实践的最终权威、由受洗信徒组成的重生教会、承认地方教会的自治权以及所有人的宗教自由。³



为教育工作者提供的其它资源

- [基督教教派完整指南:了解历史、信仰和差异,更新和扩展](#)

² [What to know about Baptists](#)

³ [Baptist Theology. An Essay by Anthony L Chute](#)

[Back to Table of Contents](#)

印度教 (*Hinduism*)



背景资料

许多学者认为，印度教是世界上最古老的宗教，其根源和习俗可以追溯到 4000 多年前。如今，印度教拥有约 9 亿信徒，是仅次于基督教和伊斯兰教的第三大宗教。世界上大约 95% 的印度教徒居住在印度。由于该宗教没有具体的创始人，因此很难追溯其起源和历史。印度教的独特之处在于它不是单一的宗教，而是许多传统和哲学的汇编。

印度教包含许多宗教思想。因此，它有时被称为“生活方式”或“宗教家族”，而不是单一的、有组织的宗教。印度教的大多数形式都是单一神论，这意味着他们崇拜单一的神，称为“婆罗门”，但仍然承认其他神灵和女神。追随者相信有多种途径可以到达他们的上帝。



庆祝活动

- Saraswati Puja (二月崇拜教育女神)
- Durga Puja (精神和道德力量女神)
- 排灯节: 排灯节
- 九夜节: 庆祝生育和丰收
- 洒红节: 春节
- Krishna Janmashtami: 向 Krishna 生日致敬
- Raksha Bandhan: 庆祝兄弟姐妹之间的纽带
- Maha Shivaratri: 湿婆神的盛大节日



宗教和文化意识

印度教崇拜被称为“puja”，通常在 Mandir (寺庙) 进行。印度教信徒可以随时参观寺庙。印度教徒也可以在家中举行礼拜，许多人都有专门的神殿供奉某些神灵和女神。供奉贡品是印度教礼拜的重要组成部分。向神或女神赠送鲜花或油等礼物是一种常见的做法。

伊斯兰教 (*Islam*)

逊尼派 (*Sunni*)



背景资料

伊斯兰教是仅次于基督教的世界第二大宗教，全世界约有18亿穆斯林。尽管其根源可以追溯到更早的时期，但学者们通常将伊斯兰教的创立时间追溯到七世纪，使其成为世界主要宗教中最年轻的宗教。伊斯兰教起源于先知穆罕默德时代的麦加（今天的沙特阿拉伯）。如今，这一信仰正在全世界迅速传播。

穆罕默德去世后，关于谁应该接替他成为领袖的问题存在争论。这导致了伊斯兰教的分裂，出现了两个主要教派：逊尼派和什叶派（什叶派）。

逊尼派占全世界穆斯林人口的近90%。他们承认前四位哈里发是穆罕默德的真正继承者。

什叶派穆斯林认为，只有哈里发阿里及其后裔才是穆罕默德的真正继承人。他们否认前三位哈里发的合法性。如今，什叶派穆斯林在伊朗、伊拉克和叙利亚有相当大的影响力。



庆祝活动

- **Ramadhān** [通常拼写为 Ramadan]: 从黎明到日落期间禁食和禁水；例如，学生可能需要在健身房/体育期间进行一些体育活动的替代方案。
 - 问候语：Ramadhān (发音为“Rama-dhaan”) Mubaarak (每个“a”或“aa”的发音类似于“balsamic”[vinegar]中的第一个“a”，“dh”的发音为柔和的d音，舌头平，嘴唇圆)。
- 开斋节：斋戒月结束后的第二天放假；不禁食，但进行集体祈祷和聚会，因此学生可能会缺课。
 - 问候语：'Eid Mubaarak (“aa”发音拉长，类似于“balsamic”[vinegar]中的第一个“a”)
- 阿拉法日：宰牲节前一天；许多人可能在这一天禁食，可能需要进行体力活动或任何可能使他们口渴或饥饿的便利安排。
- **'Eid al-Adhaa** [通常拼写为 Eid al-Adha]: 这是农历十号，朝圣的日子；这一天是朝圣之旅的结束日；集体祈祷和聚会可能导致学生缺课。
- 阿舒拉日 (**Aashuraa**) [通常拼写为阿舒拉]: 摩西和他的人民从法老手中被拯救的那一天；穆斯林通常在这一天以及后一天或前一天禁食，因此需要考虑身体活动
- 仅限什叶派: (Shi'a Only):
 - 为先知穆罕默德的孙子侯赛因·本·阿里·本·阿比·塔利布的殉难而哀悼的日子 (愿真主赐予他及其家人和同伴和平、祝福和怜悯)



宗教和文化意识

逊尼派 + 什叶派：开斋节（开斋节和宰牲节）两天请假；其它日子用于考虑活动和对重要宗教事件/时间的认识

穆斯林礼拜场所可以在导游的带领下参观，包括作为实地考察的一部分，并且可以联系宗教领袖来解答任何问题，而提问者无需担心冒犯任何人。

穆斯林礼拜场所是开放的，不需要宗派成员资格，因此普通穆斯林可能会在最近的清真寺而不是特定的清真寺祈祷，并且穆斯林组织之间存在合作，因此该设置通常更像是一个穆斯林社区反对穆斯林组织（因成员资格要求等而分开）。教师应该在课程中反映这一现实，而不是将每个当地穆斯林人口描述为与其它地区的穆斯林人口不同。穆斯林前往国家或世界其它地区并参观任何清真寺是很常见的（尽管逊尼派与什叶派的设置和祈祷形式通常存在一些差异）并用常见的问候语“愿平安降临”来问候任何人。你”并有宾至如归的感觉。

犹太教 (Judaism)



背景资料

犹太教是三种一神教中最古老的信仰，是犹太人的宗教和生活方式。犹太教的基本教义源自《托拉》、《圣经》的前五本书以及拉比解释的丰富历史。

犹太教最重要的教义和信条是，只有一位上帝，非物质的、永恒的。我们要通过仁爱、正义和同情的生活来反映上帝的临在。所有人都是按照上帝的形象创造的，都应该受到尊严和尊重。



庆祝活动

犹太节日是根据希伯来历来庆祝的。希伯来历以农历月份为基础。这意味着假期可能会每年改变日期，但仍会在相同的季节或一年中的时间。所有犹太节日都是从前一天晚上的日落开始，到节日当天的夜幕降临时结束。对于多日假期，假期从第一天的晚上开始，到假期最后一天的夜幕降落后结束。

- 安息日是犹太历中每周休息的一天。安息日从周五日落开始，一直持续到周六晚上天空中出现三颗星星。在这个神圣的休息日，练习者欣赏神的创造，并与家人和朋友一起敬拜和庆祝。犹太人被命令在安息日停止工作并休息，因为上帝在创造了六天后停止了工作并休息了。
 - 习俗：周五晚上与家人和朋友一起进餐，周五晚上和安息日早上在犹太教堂做礼拜，停止所有工作，包括使用电子产品。遵守安息日的学生不能做作业或参加周五晚上和周六举行的许多学校活动。
 - 问候：每个星期五习惯上说“Shabbat Shalom”。
 - 一年中的时间 – 一年中的每个星期！
- 犹太新年，既是欢乐的时刻，也是认真反省的时刻，是庆祝又一年结束的时刻，也是审视自己生活的时刻。犹太新年的两天迎来了悔改十日，也称为敬畏日，并在赎罪日的主要斋戒日（赎罪日）达到顶峰。在犹太新年和节日前一个月，我们会吹响号角，这是一种发出类似喇叭声音的公羊角。号角就像一个“叫醒”的电话，帮助我们集中注意力在 Teshuvah（悔改）上，回归我们最高的自我，向他人请求并给予宽恕，并以同情心转向上帝。
 - 迎接犹太新年：L'shanah Tovah
 - 习俗：节日大餐，晚上和早上的集体祈祷，持续到下午早些时候，不做任何工作，听羊角号，吃蘸蜂蜜的苹果，代表甜蜜的新年。
 -
- 集体认罪、禁食和祈祷的一天是犹太历中最庄严、最神圣的一天。这一天被称为“安息日中的安息日”，所有形式的工作（除了拯救生命的工作）都被禁止。赎罪日的禁食从晚上开始，持续 25 小时。这是完全禁食所有食物和饮料。祈祷服务从晚上开始，第二天早上继

续, 持续一整天到晚上。庆祝赎罪日的学生当天将无法上学或做任何功课。

- 习俗: 禁食一切食物和饮料, 集体祈祷, 向他人请求并给予宽恕, 向上帝寻求宽恕。
- 问候: 愿你有一个有意义的斋戒或愿你有一个有意义的赎罪日
- G'mar chatimah Tovah(愿你在生命之书有一个良好的印记)。

- 住棚节 为期八天的犹太住棚节(住棚节(或帐幕)和秋季收获节)。住棚节这个名称是指以色列人在沙漠流浪期间使用的棚屋(住棚节), 并在收获季节在田野里建造。第八日(Shmini 'Atzeret)被认为是住棚节的结束, 也是一个独特的节日。

- 习俗: 感谢上帝在创造中的存在和上帝的保护, 建造和装饰苏克(或小屋), 欢迎客人在苏克享用节日大餐传统上遵守犹太教的犹太人在假期的前两天和最后两天不工作。
- 问候: Chag Sameach!
- 一年中的时间: 住棚节在秋季, 在犹太新年和赎罪日之后。

- **Simchat Torah** . 犹太人花了整整一年的时间阅读整部《托拉》(包含用希伯来语写成的摩西五书的神圣卷轴)。Simchat Torah 是一个欢乐的节日, 每年在犹太教堂里诵读《托拉》的周期结束, 第一本书再次开始。根据犹太教的教派, Simchat Torah 在 Shemini 'Atzeret 的第一天或第二天的晚上庆祝。传统上遵守律法的犹太人在这些日子里不工作。

- 习俗: 唱歌、跳舞、拿着 Torah 卷轴欢庆。共同祝福孩子们
- 问候: Chag Sameach
- 季节: 中秋

- 灯节(奉献节) 庆祝为期八天, 以纪念公元前 165 年犹太人战胜占领军后重新奉献圣殿, 并一度重建了他们的宗教和政治自由。传说, 当圣殿重新落成时, 少量的油预计只能燃烧很短的时间, 但只能持续八个晚上, 这就是为什么光明节庆祝了八天。光明节实际上是一个小节日, 由于临近圣诞节而在美国变得越来越重要。

- 习俗: 每晚点燃烛台、唱歌、吃油炸食物(如果冻甜甜圈、马铃薯煎饼)、玩陀螺(犹太陀螺)
- 问候: Happy Hannukah
- 一年中的时间: 深秋或初冬, 取决于当年的犹太历。

- 逾越节或希伯来语的逾越节 Pesach, 纪念出埃及。逾越节的主题是自由、救赎和我们这个时代对抗压迫的义务。逾越节以家庭或公共庆祝家宴(仪式餐)为中心, 是所有犹太节日中最受欢迎和广泛遵守的节日之一。

由于以色列人匆忙离开埃及, 没有时间让面包发酵, 犹太传统禁止食用(甚至拥有)任何含有发酵谷物的食物。家宴在节日的前两个晚上举行, 而逾越节则持续八天。在此期间不吃任何发酵食品(chametz)。

- 习俗:在节日的前两个晚上与家人、朋友和社区一起举办家宴,讲述出埃及记和救赎的故事。不吃任何带有发酵谷物的东西。吃无酵饼——一种无酵面包,提醒我们我们所受的压迫、我们的救赎以及我们喂养饥饿者的义务。
 - 问候:逾越节快乐, Chag Pesach Sameeach v'Kasher(祝逾越节快乐、犹太洁食)
 - 2023 年逾越节从 4 月 5 日晚上开始,到 4 月 13 日晚上结束。
- **Shavuot (Or "Feast of Weeks.")** Shavuot 是(为期两天的节日),标志着逾越节之后七周的结束。它是庆祝初熟果实的收获,并纪念在西奈山向摩西和犹太人授予托拉和诫命。
 - 习俗:通宵集体学习(Tikkun Leil Shavuot),为《Tikkun Leil Shavuot》的启示做准备。在早上的仪式上,人们会宣读《摩西五经》中的《十诫》和《路得记》。改革犹太教堂可能会让十年级学生参加确认仪式,以确认他们持续的学习和对犹太传统的承诺。传统上遵守律法的犹太人在这些日子里不工作。
 - 问候:Chag Sameach!
 - 一年中的时间:春末/夏初



宗教和文化意识

白人民族主义(其核心是反犹太主义)的兴起、对犹太社区的攻击(目前是暴力宗教仇恨犯罪的最大目标)以及民选官员将犹太人当作替罪羊,这些都令人不安地提醒人们,反犹太主义犹太主义在美国文化中非常真实。这一现实对犹太学生产生了影响。

在介绍有关希特勒、第二次世界大战和大屠杀的信息时,教师应努力对这一现实保持敏感。此外,有关犹太教的信息应该超越犹太历史上的这段黑暗时期,并指出犹太人民的韧性和犹太人民对社会的积极贡献。



为教育工作者提供的其它资源

[反诽谤联盟资源](#)

锡克教 (*Sikhism*)



背景资料

锡克教起源于印度，在每个国家都属于少数派，包括印度本土（锡克教徒不到印度总人口的2%）。

锡克教信仰认为教会和国家应该分开！但如果允许一个信仰团体的祈祷，那么所有信仰团体的祈祷都应该被允许。

锡克教的基本教义是平等对待所有人；因此，一个细心的锡克教徒会平等对待他/她的所有同学，无论他们的背景如何。



庆祝活动

- **Vaisakhi**: 4月14日至15日。在这一天（原始日期是1469年3月27日和1699年3月30日）我们的第一位古鲁，锡克教信仰的创始人诞生了。他的名字叫古鲁纳纳克。然后在1699年，在古鲁纳纳克 (Guru Nanak) 诞生之际，我们的第十任古鲁在一场精心设计的仪式中创建/揭示了一个名为卡尔萨 (Khalsa) 的“国家”。卡尔萨代表了纳纳克大师教导其追随者的所有价值观。我们将这一天称为 Vaisakhi Day 或 Khalsa Day。多年来日期的变化是由于西方日历和印度日历的不匹配造成的。没有什么特别的仪式；然而，如果时间和日程允许，我们会在当地的谒师所或家庭聚会来庆祝这一天。
- **Guru Arjan Dev Ji 的殉难 (Shahidi)** - 6月16日。1606年，我们的第五任古鲁因不接受统治信仰伊斯兰教而被折磨致死。我们每年夏天都会庆祝这一活动，以提醒自己要忠于我们的原则和我们自己的身份。问题不在于一种信仰与另一种信仰的对立，而是在于你选择的崇拜方式的权利——宗教自由！除了聚集在一起之外，再一次没有其它仪式。
- **古鲁 Granth Saheb Ji 加冕为古鲁** - 10月20日。在锡克教信仰中，道就是古鲁 - 救世主、弥赛亚、先知、上帝，全都合而为一！《Granth》是一篇文本，一本书。我们的上师的话是由他们写的，我们的第十任上师将所有著作汇编成最后一卷。格兰特于1708年10月20日被任命为我们的古鲁。从那天起，我们就接受我们永恒的古鲁格兰特古鲁的指导。



宗教和文化意识

锡克教徒不剪头发，学生常常将长发裹成头巾。他们有着独特的外表，这常常会导致伤人的言论。在军队或执法部门服役的男女常常必须请求豁免。教堂山警察局目前有一名锡克教警官。许多锡克教徒是素食主义者，但也有很多不是。鸡蛋也经常不在菜单上。