

C 天主教	
	CA 天主教信仰與價值觀
	CB 走進聖母無原罪主教座堂
	CC 聖母無原罪主教座堂的美和聖
	CD 走進鹽田梓
	CE 聖若瑟小堂
✓	CF 天主教靈修
	CG 客家生活話當年
	CH 祭祖禮儀
	CP 鹽耕體驗
	CQ 正念步行
	CR 客家茶粿製作體驗



A	天主教靈修知多少	參學活動前
B	太極與天主教靈修	參學活動
C	明陣	參學活動
D	校園內的朝靈之路	參學活動
E	備忘	

⇒  我們說每一個宗教都是導人向善，天主教作為世界一個廣為人知的宗派，信眾自然不少，這個章節，並不是要探究天主教信仰的核心，而是讓我們更認識天主教對教育如何不遺餘力，對培育下一代有着堅強的信念使命。

- ⇒  天主教的靈修，鼓勵人用不同的方法去看見天主的作為，我們走到聖母無原罪座堂，身處宏偉的建築之中，固然對天地的造物主肅然起敬。但除了莊嚴的建築能引領我們認識天主外，不同的靈修方法也引導我們看見天主的作為。這些靈修導引，就是我們與天主接觸的神聖空間，所以無論太極靈修、闖明陣及默想聖母擺設等靈修方法，都是在我們心靈內建築起與主共融的神聖空間。
- ⇒  廣義來說，這些都可薰陶我們的品格，所以這些靈修方法，並不限於信徒使用，對於一般人而言，也是一種回歸心靈、培養良好品格的方式。

A 天主教靈修知多少

- ⇒  老師可參考以下說話，作為這個單元的引子。

1 什麼是靈修？¹

要為靈修下定義並不容易。總括而言，有靈修生活的人會承認生命有更深層意義，靈修就是去追尋及活出這意義。

靈修從廣義來說，是指有意識地，人去按照一己的終極價值，整合生命，心懷謙遜，在真理中向聖神敞開，接受我之為我，接受天主給予的召叫，以此召叫去生活，成就自己。

2 什麼是太極靈修

陳志明神父視太極靈修為一種祈禱的方法，只是這種方式由傳統的太極拳去帶動，以一念代萬念，更容易令我們靜下來接觸天主。這種練習，讓我們平日可以氣定神閒去面對生活，

不是祈禱時才寧靜，而是怎樣以祈禱的心、寧靜的態度去對應日常的生活，以致生活不感煩躁。「入門引路須口授，功夫無息法自修」，太極靈修鼓勵我們放下知識，用五官感受內心的那份寧靜。

3 什麼是明陣行

明陣作為一種靈修工具，是透過步進這一條路徑，讓我們體會眼前雖然目光潦亂，但闖陣的人不需找尋出口，因為路徑雖然迂迴，但其實只有一條道路，人只要依循向前行，定必找到出路。正如人生的旅途，有時看似迂迴曲折，有時行走的路又好像離目標越來越遠，但最終我們都可到達目標，並且從中學習仰望天主，專注於自己所行的道路，感受從上天給我們的動力。

¹ 香港長洲思維靜院依納爵靈修中心（無日期）。問與答：依納爵靈修與避靜。取自 <https://xavier.ignatian.net/html/tc/activities/q&a-retreat.html>。

4 什麼是校園成聖之路

踏上聖母成聖之路，更讓我們體會到一個母親的心腸，一個弱質的女性竟然可以成就驚天動地的大事。瑪利亞對世界沒有做過任何翻天覆地的事，一生只是全然順服，遵從天主的吩咐，成就了耶穌的一生，實在毫不簡單。我們也可以祝福身邊的人，關心身邊的人，不要以為這些事是微不足道，這正正是上天給我們每一個人的使命！

B 太極與天主教靈修

- ⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2.我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 我的推介

-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「太極」、「天主教靈修」的資料。
- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「太極」、「天主教靈修」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到什麼價值觀。

網頁名稱：	我的精選
網址： http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)
當中可學到的價值觀：	(圖片)

3. 網站推介

網站推介
公教報：聖公會教區訪天主教座堂 神父帶領學習太極靈修 https://www.kkp.org.hk/drupal/node/21879
香港聖公會教聲：整合身心靈親近上主 西九聖品堅道耍太極 http://echo.hkskh.org/issue.aspx?lang=2&id=20463&nid=22939
香港天主教聖母無原罪座堂：VG taichi interview 一般人修鍊太極功夫 https://cathedral.catholic.org.hk/taichi/taichi.htm
太極靈修 https://catholic-church.org/~grace/CD/definitions/2015taichispirituality.pdf

4. 閱讀以下資料

- ⇒  不少人都會覺得太極是傳統中國文化，與天主教信仰風馬牛不相及。老師可以參考以下資料，按學生的能力與興趣，略加說明。

太極簡介 ²
太極拳乃中國的傳統武術，歷史悠久，屬內家拳。太極拳特重放鬆、心靜及慢練，和外家拳明顯不一樣。 相傳太極拳由武當道士張三豐所創，但歷來對於張三豐其人其事，都流於渲染居多，並沒有信史資料，故太極拳源於張三豐的說法，反而成為小說家編成傳奇故事的核心，並不是

² 維基百科（無日期）。太極拳。取自 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3>。

有真確的歷史記載。

其實中國武術的發展僅靠師徒口耳相傳，多半缺乏文字記載。不過，古時的武林人士與現今的武術界都很重視武德，以尊師重道為要，絕不容許欺師滅祖，在傳承武藝時一定重視代代相傳，向弟子說明其師承之源流，就算他日另立門派也不能忘本，故此口傳的資料可信度甚高。現今流傳的楊家太極拳，又或吳家、李家等門派，均有源自武當張三豐之說法，³所以今人都沒有推翻張三豐創立太極拳之說法。

神父與太極拳相遇⁴

大多數人修練太極功夫，不是停留在強身健體的養生層面，就是踢、打、摔、拿的實戰層面，其實最高境界是修心。基督徒重視靈修，通過靈修與主契合，做到天人合一。陳志明神父認為，太極靈修者要做到「生活太極化」，在生活中貫穿太極的精神，必先修鍊好太極拳，達到無為無不為、順應自然的境界，然後通過聖事而聖化，達至成全的「天人合一」的圓融之境。

耍太極如何靈修？

太極是一種健身運動，靈修是與神接觸。

香港是一個很繁忙的城市，香港人生活忙碌、節奏急速，很需要練習如何回歸安靜。太極作為一種追求動中入靜的活動，令陳志明神父思考如何令之成為一種祈禱的方法。太極的原則是由腳開始，然後腰胯，最後形於手。腳的移動，一虛一實，着重平衡，正如我們生活出問題最重要是因為生活失去了平衡，所以操練太極，讓我們可重新找到生活重點。

太極的動，由形入意，由內裏的氣帶動，上下相隨，讓身心靈結合，修習一段時間後，整個人會變得祥和、寧靜；靜就能帶人安歇在主的懷中。

在靜中與主相遇，太極就是由動開始入靜，以一念代萬念。平常對真理的認識只是以思考方式去理解，但其實我們可以用其他感官去體悟。

太極靈修希望能做到重意不重形，心神合一，為信徒提供多一種祈禱方法，以期在繁忙的生活中，以短時間回歸平靜。

5. 觀看以下錄像，並答問題：

a ⇒  **【CF1_Va_太極靈修心法】**

b ⇒  **【CF1_Vb_太極靈修示範】**

1. 心靈的安頓，經常強調要安靜，太極靈修在過程中，強調什麼？

答 專注，以一念代萬念，從而安頓心神

³ 維基百科（無日期）。太極拳的流傳，〈武當太極拳〉。取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E6%AD%A6%E5%BD%93%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3>。

⁴ 何比蒂（2001）。〈靈性修鍊太極拳〉。《香港武藝》，秋季號。

2. 太極靈修的修練，對普通人來說，有什麼意義？

答 培養休閒的心態，氣定神閑去面對繁忙的生活。

3. 陳志明神父特別提到香港人心境不安寧，你有同感嗎？若你受煩惱困擾，你會怎樣安頓你的心靈？

答 學生可自由作答（例如：聽歌、打波、看電影、找朋友傾偈）

4. 太極靈修強調寓修練心靈於運動中，你覺得它會為適合你需要嗎？為什麼？

答 學生可自由作答

6. 討論與反思

1. 在沒有接觸「太極靈修」這個詞語之前，你有想過它可以透過這活動接觸神嗎？

答 （有 / 沒有）

2. 傳統民間的活動，承傳下來源遠流長，你能設計出另外的傳統活動新功能嗎？

答 無固定答案，自由發揮，言之成理，持之有據即可，有創意的答案可在課堂分享。

7. 老師總結

⇒  老師可參考陳志明神父在錄像中的說話，作為總結。

陳志明神父：

香港人很忙，希望透過太極靈修，能培養出一種悠閒。

香港人同一時間要做很多工作，太極靈修又幫助香港人只專注一件事情，讓身心靈可以整合。這些簡單的動作，不需要思考，只是整個人形意的配合，形有限但意無窮，所以不計較外表的動作，只享受其中移動的過程。希望在整個修練的過程中，領略到以一念代萬念，不用思考只用感覺去到腳、腰胯，因而入靜。靜的時候，自己與神相遇，享受這個過程，所以太極靈修，對信徒而言，是多了一種祈禱的方式，對其他人而言，則培養一個休閒的心態去面對繁忙的工作。

C 明陣

⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始

⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2.我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 我的推介



1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「明陣」的資料。

- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「明陣」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到什麼價值觀。

網頁名稱：	我的精選
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)
當中可學到的價值觀：	(圖片)

3. 網站推介

網站推介
伍維烈：【靈修】藝術靈修〈明陣靈修：走入藝術〉 http://verbiestfoundation.org/edcontent_d.php?lang=tw&tb=6&id=5044
明陣—道風山基督教叢林 https://tfsc.org/map/labyrinth/
香港中華基督教青年會：德國明陣 German Labyrinth https://cwd.ymca.org.hk/zh-hant/content/%E5%BE%B7%E5%9C%8B%E6%98%8E%E9%99%A3german-labyrinth
西貢崇真天主教學校(中學部)：明陣教學 https://www.sts.edu.hk/tc/%e6%98%8e%e9%99%a3%e6%95%99%e5%ad%b8

4. 閱讀以下資料

- ⇒  「明陣」的外觀與迷宮頗相似，但其用途卻能視之為靈修的一種方式。老師可以參考以下資料，按學生的能力與興趣，略加說明。

「明陣」簡介⁵

踱步默想是指漫步行走，期間保持思緒沉靜、心靈甦醒，從而對自己、人生與上主有敏銳的觸覺。當帶着靈性的觸覺行走時，我們的每一步都是一種「神聖」的行動。修道者修道院生活，往往學習在行、住、坐、臥、中修持，走路不單為要「達到目的」，更是心靈默想的時間。

近年，有一種踱步默想在宗教界再度普及起來，就是走「明陣」(Labyrinth)。不同於迷宮(Maze)，明陣並沒有設滿分叉路、死巷或高牆，令人身陷其中而無從突圍，使人在撲朔迷離的困局中迷失。看似迂迴曲折的明陣，實質有一條清楚的道路，入口也是出口。「闖陣」的人沿着羊腸小徑緩步而行，自然就會走到中心點，又從中心點起順原路折返，走到出口。

明陣在基督宗教的歷史的出現始於公元後七、八世紀，當時明陣是歐洲不少教堂建築的一部份，刻於大門前的地板上，也有些教堂在大門入口處的牆壁刻上「指頭明陣」(Finger Labyrinth)，信徒以手代足，走一圈以安靜心靈，預備好參加聚會。

要找一個安靜空間、踱步默想，在寸金尺土的都市實非容易。明陣的設計有兩個好處，一、它只需籃球場大小的空間便可以畫成，供人踱步默想，佔的空間不多；二、它迂迴曲折，正是人生歷程的寫照——轉了一彎又一環，仿佛接近終點時，又發現自己遠離中心。此外，明陣的入口也是出口，正好比擬靈性生活的修持之道——逐步從入口邁向與神共融的中心，之後要沿着原路走出來，與神一起回到現實生活。這旅程亦代表著，靈性成長是一個不斷「還原」並重新上路的循環歷程。

⁵ 譚沛泉 (2008)。〈「明陣」簡介〉。《基督徒日常生活的靈性修持》。頁 109-112。香港：道風山基督教叢林。

使用明陣時，要帶着探索和慎思明辨的心，以舒適的步履安靜行走，期間調息呼吸，平順氣息。過程中需要間歇性地停下腳步，觀照當下內心狀況，或請求聖靈引導以領悟基督的感召。藉着漫步於明陣，我們可以安靜心靈、思考人生及向主祈禱等。有時候，我們向神尋求生活抉擇的指引而走明陣，或按心裡的關注邊走邊向主祈禱；又或配合以上介紹過的方式，進行祈禱、默想。

走明陣最好預留充裕時間，因為其目的不是要在限時內完成，不宜急忙完事。停頓是可以甚至需要的。當走到不同的位置，你可以沿內圈、外圈、中心點或隨心裏的感動而停步，留意浮現的思想、印象和感受，或向上主傾心吐意。尤其在中心點停留多點時間，持定所經驗的一切，向上主獻上感恩。走完明陣後，也用一些時間回顧，反省剛才的經驗，加深體會及增加其帶來的生活意義。

摘自：譚沛泉著，《基督徒日常生活的靈性修持》（香港：道風山基督教叢林，2008），頁 109 至 112

5. 觀看以下錄像，並答問題：

A 西貢崇真天主教中學的靈修活動

⇒  [【CF2_Va_校本宗教教育 1】](#)

⇒  [【CF2_Vb_校本宗教教育 2】](#)

1. 西貢崇真天主教學校在那一年建成？

答 1924 年

2. 你能說出學校秉承天主教辦學的五大核心價值其中兩項嗎？

答 生命、愛德、家庭、公義、真理（只需列舉其中兩項）

B 明陣行

⇒  [【CF2_Vc_經典明陣解說】](#)

1. 明陣已有 2500 年歷史，最早它的名稱是什麼？

答 手指明陣

2. 明陣與迷宮有何不同？

答 迷宮叫人迷失方向，明陣其實是路徑分明

⇒  【CF2_Vd_經典明陣解說】

1. 撇除了宗教因素，我們行明陣時，可注意自己什麼？

答 注意呼吸，留意每一步

2. 明陣到達中心目標後，是否完成？

答 不是，停下默想反省後，繼續下一個目標

C 闖明陣：

⇒  【CF2_Ve_闖明陣】

⇒  學生闖明陣前，老師介紹以下經文，著學生在體驗時默念

明陣行的聖經章節：在明陣中，可隨個人感動，在內心默念以下聖經章節。

1 我要領瞎子走他們不知道的路，帶他們行不認識的道；使黑暗在他們前化為光明，使崎嶇之途變為平坦；這些事我都要作，我決不放棄。

（依撒意亞先知書 42:16）

2 你應全心信賴上主，總不要依賴自己的聰明；應步步體會上主，他必修平你的行徑。

（箴言 3:5-6）

3 耶穌說：「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裡去。」

（若望福音 5:6）

6. 討論與反思

1. 明陣與迷宮不同，會有不同的效果嗎？

答 迷宮刻意令闖關的人迷失方向，須竭力尋找出口；明陣的人不需尋找出口，只專注於腳下每一步。

2. 明陣的迂迴路徑，見到目標卻又未能到達，對人生旅途有什麼啟發？

答 自由發揮，言之成理，持之有據即可

3. 若你有機會闖明陣，你最想學習什麼？

答 自由發揮，言之成理，持之有據即可

7. 老師總結

⇒  老師可參考以下說話，作為總結。

明陣是一種靈修工具，單一的路徑，讓我們確認只有一條清楚界定的路，引領我們走到中心，然後走出來。它沒有任何陷阱，沒有通不過的路，也沒有互相交叉的路徑，讓我們對人生終極有盼望，天主一直在旁。不過，迂迴的路徑象徵人生旅途、尋找目標的過程、尋覓真我和天主之路。在明陣中，人可祈禱、默想、反省，感受來自內心以至天主的感動。人生旅途，有時似乎看到中心，但卻感到愈走愈遠；到達目標後，又是另一目標的起點，讓我們每天與天主同行，回到有血有肉的生活。

D 校園成聖之路

⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始

⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2.我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 我的推介

-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「聖母瑪利亞」的資料。
2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

2. 我的精選



- 1 瀏覽網頁，了解有關「聖母瑪利亞」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到什麼價值觀。

網頁名稱：	我的精選
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)
當中可學到的價值觀：	(圖片)

3. 網站推介

⇒  老師參考資料。

網站推介
香港天主教教友總會：教會之母——瑪利亞 https://cfdlc.hkcccl.org.hk/mod/page/view.php?id=138
基督徒的家(E4) 教會之母—瑪利亞 https://stteresa.catholic.org.hk/catholic/Dogma_a/02Christhome/04a.pdf
相信：信仰的宣認》第十一講：瑪利亞基督之母教會之母 https://ccsc.pixnet.net/blog/post/358764536-%E3%80%8A%E7%9B%B8%E4%BF%A1%EF%BC%9A%E4%BF%A1%E4%BB%B0%E7%9A%84%E5%AE%A3%E8%AA%8D%E3%80%8B%E7%AC%AC%E5%8D%81%E4%B8%80%E8%AC%9B%EF%BC%9A%E7%91%AA%E5%88%A9%E4%BA%9E-%E5%9F%BA

4. 閱讀以下資料

校園成聖之路
學生每天都在校園裏生活、作息，校園內的一草一木，也讓學生感到親切，所以善用校園的空間十分重要。天主教特別重視靈性品格培育，所以希望透過導賞校園內有關聖母的設

置，認識聖母奉獻自己一生，成就主耶穌的救恩，進而學習聖母的德行。環繞在校園內建設了的聖母設置，將聖母一生的重要片段呈現，希望同學在每導賞一個聖母設置，一齊誦念一篇聖母經，然後進行默想，反思自己的人生。

5. 觀看以下錄像，並答問題：

A 天主教西貢崇真學校宗教設施介紹

⇒  [【CF3_Va_擺設介紹及又聖母經】](#)

⇒  [【CF3_Vb_介紹成聖之路】](#)

1. 校園內有關於聖母的宗教設施有多少個？

答 七個

2. 透過校園聖母的擺設，讓我們學習到什麼？

答 聖母如何奉獻她的一生。

B  設施一：聖母領報

⇒  [【CF3_Vc_聖母領報】](#)

1. 當瑪利亞得知天主揀選了她為耶穌之母後，她首先擔憂什麼？

答 約瑟會放棄娶她。

2. 瑪利亞知道自己未婚懷孕，十分驚懼，但仍然接受天主的安排。在此勉勵我們什麼？

答 放下擔憂

C  設施二：聖母產子

⇒  [【CF3_Vd_聖母產子】](#)

1. 東方幾位賢士靠什麼指引找到嬰兒耶穌？

答 異星

2. 這個點要我們學習什麼？

答 放下埋怨

D  設施三：獻主於聖殿

⇒  **【CF3_Ve_獻主於聖殿】**

1. 耶穌出生後，父母帶祂上聖殿進行什麼禮儀？

答 割損禮

2. 我們要學習瑪利亞什麼態度去面對不如意事？

答 堅毅

E  設施四：加納婚宴

e ⇒  **【CF3_Vf_加納婚宴】**

1. 瑪利亞要求耶穌在婚宴上做些什麼？

答 為婚宴主人解決酒用完，沒有酒招呼客人的問題。

2. 我們可學習瑪利亞怎樣去面對別人對自己的投訴？

答 接受別人的意見。

F  設施五：服從與慈愛

⇒  **【CF3_Vg_服從與慈愛】**

1. 花槽彩繪了瑪利亞一生中哪兩種德行？

答 服從與慈愛

2. 瑪利亞在生活中以慈愛做什麼？

答 關心身邊的人

G  設施六：聖殤

⇒  **【CF3_Vh_聖殤】**

1. 耶穌在十字架上臨終最後一句話是什麼？

答 完成了

2. 瑪利亞在耶穌的一生，顯示了什麼態度？

答 不離不棄

H  設施七：花地瑪聖母

⇒  **【CF3_Vi_花地瑪聖母像】**

1. 聖母在花地瑪顯現，希望世人不再做什麼？

答 不再凌辱天主

2. 瑪利亞升天後仍關心人類，希望人多做什麼？

答 多作善事，多作祈禱

6. 討論與反思

1. 走過瑪利亞七個擺設，體會了她生命不同階段的學習。你能寫下她的美德嗎？

答 放下擔憂、放下埋怨、接受別人的意見、服從與慈愛、不離不棄、堅毅

2. 在這眾多美德中，你最想學習哪一樣？

答 自由發揮，言之成理，持之有據即可

3. 瑪利亞的一生，對你來說，會覺得沉重嗎？若有人請你承擔一些使命，你會如何面對？

答 自由發揮，言之成理，持之有據即可

7. 老師總結

⇒  老師可參考以下說話，作為總結。

瑪利亞從接受天主的邀請開始，就已經踏上一條充滿挫折、艱難的道路。她害怕未婚懷孕而遭受迫害，明明是神道在人間成肉身，耶穌卻要在簡陋的馬槽內誕生；明明相信神的獨身兒子降世彰顯神的愛，耶穌卻要被人唾棄釘在十字架上。在生命中這一個一個的問號，都不能得到解答，反而卻要承受着無盡的痛苦。在凡人認為不能承受的遭遇中，卻全然忍受並順服天主的帶領，從不抱怨，甘願順服。在今天社會中，我們不能預知未來環境順逆，只知道生活總會有困難或挫折，但願我們都能學習聖母的堅毅、順服。

E 備忘

- 1 本章節所提及的靈修方法，都是一些靜態的活動，也牽涉較多信仰的體驗，要留意學生是否抗拒參與這些活動，讓學生能自由選擇參與。
- 2 活動中以校園之路，默想聖母的一生較具天主教特色，其他如太極靈修或闖明陣，沒有信仰的同學也可視為心靈反思活動參與。
- 3 這些心靈培育的活動，必須提醒學生靜心參與，否則不能得到預期後果。
- 4 若要前往西貢崇真天主教中學進行體驗活動，必須預先聯絡安排。
- 5 這些活動事後的反思及分享十分重要，請老師預留時間讓同學有反省及分享的機會。

備註：除附有註腳或鳴謝的圖片外，本教材所有圖片均由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心團隊拍攝，並可作教材製作用途。