







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	正念步行知多少	體驗活動前
B	正念步行前的準備	體驗活動前
C	正念步行體驗	體驗活動
D	分享與總結	體驗活動後
E	參訪體驗活動後的反思與跟進	體驗活動後
F	備忘	

- ⇒  1. 近年不少學校，不分宗派，都在課堂裏引入了靜觀活動，這些安靜默想的練習，無非因為我們都活在一個步伐急速的香港社會。每天營營役役的工作，都市人免不了承受着沉重的壓力，以致經常有抑鬱、焦慮的情況，放鬆身體、安靜冥想等練習，為不少人帶來紓解。如今這些練習引進了校園，期望都能為學生舒緩無論在學業、人際關係或成長帶來的壓力。
- ⇒  2. 正念步行是其中一種學習放鬆的練習，不過與一般安靜反省不同，它不會完全強調安靜、放棄任何念頭，反而希望將整個感覺都聚焦在腳底，讓同學有意識地放下念頭，與自己身體的感官連結，透過與地面的接觸，連繫到整個大自然，回歸大自然的懷抱。
- ⇒  3. 這種體驗活動，着重親身的經歷、體會，然後將經驗分享給初學的人，故此帶隊老師若要帶領這個活動，必先有個人的體會，以致能在有需要時，疏解同學對活動進行中產生的疑問。
- ⇒  4. 有些家長對靜觀活動可能較敏感，或以為與自己的宗教信仰有衝突，遇到這種問題，老師適宜向家長講解清楚，正念步行無關乎宗教信仰，只強調個人的內省及與周圍環境的連繫，與尋求信仰的方式不同。

<b>A</b>	正念步行知多少
----------	---------

- ⇒  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「正念步行」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： 網址：http:// 下載日期：	<b>我的推介（一）</b>
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「正念步行」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，介紹當中可學到甚麼價值觀。

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)

⇒  老師參考資料。

網站推介
正念走路 <a href="https://frank333.com/mindful-walking/">https://frank333.com/mindful-walking/</a>
引導式步行冥想：連結感官覺知，體驗當下正念 <a href="https://www.mindfulnesscenter.tw/blog/a-guided-walking-meditation-to-connect-with-your-senses">https://www.mindfulnesscenter.tw/blog/a-guided-walking-meditation-to-connect-with-your-senses</a>
伍小雲：療癒情緒 DIY（3）：跟一行禪師學正念步行 <a href="https://www.thinkhk.com/article/2018-09/11/29399.html">https://www.thinkhk.com/article/2018-09/11/29399.html</a>
鹽光保育中心 <a href="https://yimtintsai.com/attractions/">https://yimtintsai.com/attractions/</a>

## B 正念步行前的準備

⇒  學生閱讀資料。

### 1. 閱讀以下篇章

#### 為甚麼需要正念？正念減壓的原理為何？<sup>1</sup>

香港是一個煩囂的城市，急速的步伐、緊迫的生活節奏、緊迫的居住環境，容易令人產生出各種負面的情緒，而事實上的確有不少人情緒出現了問題。近年相關的專業人士都經常都提及正向生活，讓生活更多正能量。

2017 年回顧性文獻顯示，正念練習效果與幸福感指標有很大關聯，像是自尊、生活滿意度以及自我評價這類的指標。2010 年哈佛學者<sup>2</sup>利用手機 app 隨機調查 2075 名成年人在一天當中的想法與行為，發現人們有 47% 的時間都處在心智漫遊 (mind wandering) 中，心智漫遊較容易導致不快樂 (unhappiness)。我們常常想着要達成的目標、急於前往要到達的目的地、心中反覆倒帶過往事件，心思與自己當下的感受或環境脫離太久，長期下來不僅幸福感降低，還可能有憂鬱、焦躁或身體痠痛的問題。

在幾項研究中，正念療法被證明與過去傳統認知行為療法相當，甚至在憂鬱症預防復發方面有顯著的效果。透過練習與引導，每個人都能培養這款養心之法，讓原本就存在的內在覺察力甦醒，找回自己想要的步調，以更寬廣、有覺知的視野看待當下的經驗與感受。通往正念有很多途徑，其中之一就是正面步行。很多安靜的練習，都強調心靈回歸平靜，但城市人太多思慮煩擾，每當萬念紛飛時，修練步行也許會比修練靜坐更容易執行。行走時，我們能與自身的感官連結，並與內在的平和、喜悅以及繽紛鮮明的當下更靠近，讓內心獲得滋養。

### 2. 完成以下遊戲

⇒  **【GCQ 正念步行 A】**  
 < <https://wordwall.net/play/31736/194/322> >



⇒ **電子遊戲答案**

#### 正念步行

1 正念練習與哪種指標有很大關聯？

A 自尊心

B 成功感

C 幸福感

<sup>1</sup> 譚詠暄 (2010)。為甚麼需要正念？正念減壓的原理為何？。振芝醫療正念專區。取自

<https://blossommedical.org/%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E9%9C%80%E8%A6%81%E6%AD%A3%E5%BF%B5%EF%BC%9F%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E6%B8%9B%E5%A3%93%E7%9A%84%E5%8E%9F%E7%90%86%E7%82%BA%E4%BD%95%EF%BC%9F/>。

<sup>2</sup> Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science* (New York, N.Y.), 330(6006), 932.。

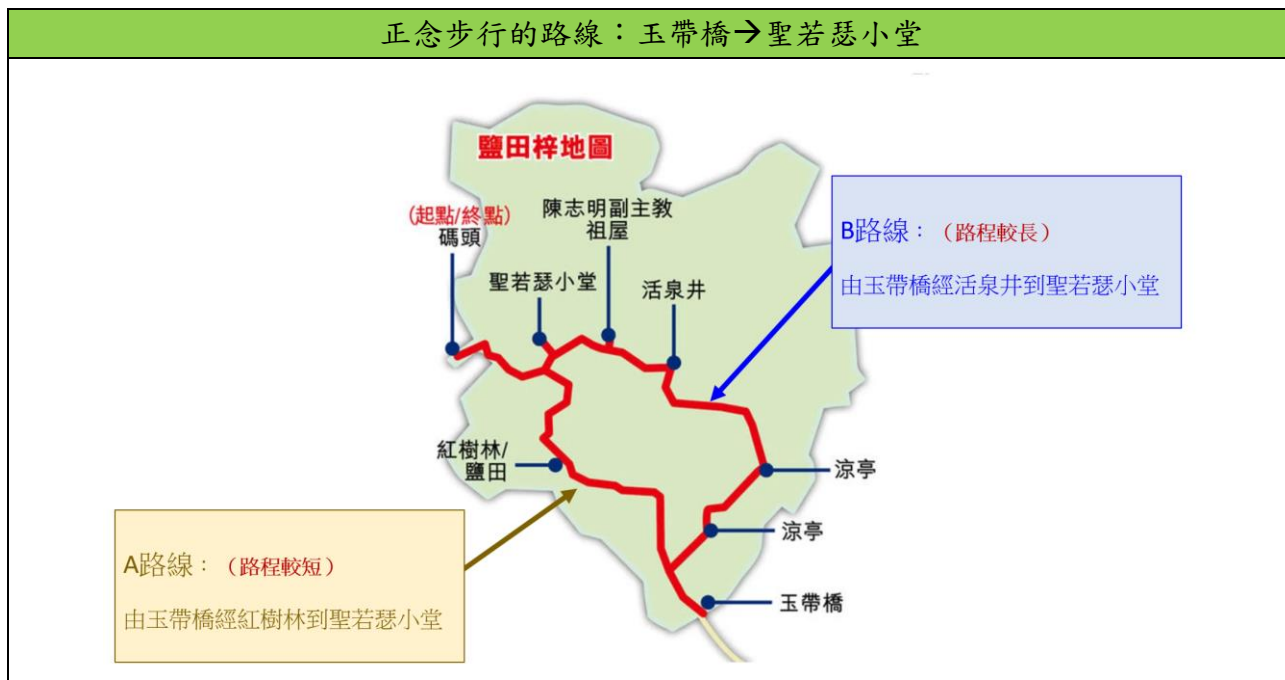
2.作者認為修練正念步行會較甚麼修練更易安靜下來?		
A 靜坐	B 瑜珈	C 冥想
3.正念步行把覺察放在身體各部分，作者提議試把哪種感覺作為基準		
A 思想與腦袋	B 肩膊與背部	C 腳底與地面接觸
4.正念步行強調慢慢與當下連結，哪一項最妨礙人去修練?		
A 聲音	B 氣味	C 思想

## 3. 延伸閱讀篇章

靜默：訓導以外的另一種選擇 <sup>3</sup>
<p>調查顯示，主流中學生為最不快樂和心靈最貧乏的群體；近半數受訪學生壓力指數偏高；逾八成受訪者表示因考試壓力感到困擾.....然而校園裏的青少年心靈及精神健康教育並不整全，只能見縫插針，或穿插在班主任課、生命教育課和宗教課，又或可能購買校外服務，安排在課外活動中。</p> <p>如果教師連自身都有心靈枯竭的危機，更談何心靈教育的深耕？若教育不是對學生的生命有意義的話，能不能稱為「教育」？我們走入校園，尋訪在困局中另尋良方的教育工作者，聆聽青少年的心聲：你在煩惱甚麼？</p> <p>每個星期一的早會，1分鐘的留白，這是學校培育了八年的靜默文化。</p> <p>在早會，大型禮儀、講座、公開考試班的學生做試卷前，都有靜默數分鐘的空間，邀請學生安靜下來留意呼吸，接觸一下自己的內心。</p> <p>訓導主任不再發惡，呼喝同學坐定，一下正念的鐘聲，效果比大聲喝止更好。青少年是害怕獨處的，喜歡人陪，習慣不停地傾訴。一旦靜下來，就會感到不安。修習靜默之後，校園氣氛有甚麼不同？學生總覺得世上有更多有趣、刺激的事物，而靈修為他們來說是沉悶、沒趣，甚至是覺得沒用。但在深入經驗過後，他們能初嘗當中的好處。很多學生遇上令自己不安的事，會留意呼吸，讓自己稍作冷靜。學生多了體驗的空間，會發現自己經歷青春期的情緒波動，其實是有出路的。</p>

<sup>3</sup> 陳伊敏（2016）。靜默：訓導以外的另一種選擇。教育，《明周文化》，取自 <https://www.mpweekly.com/culture/%e5%bf%83%e9%9d%88%e6%95%99%e8%82%b2-%e6%83%85%e7%b7%92%e5%81%a5%e5%ba%b7-25310>。

4. 在鹽田梓進行正念步行的路線（建議）



正念步行的起點和終點

⇒  老師參考資料（亦可作為學生行前預習資料）

參考資料：玉帶橋

玉帶橋建於上世紀 50 年代初，是一條短石橋，全程只有約 300 步的距離，連接鹽田梓與濶西洲。<sup>4</sup>當時鹽田梓生活資源匱乏，於是動員全村的人力物力，建造來往濶西洲的橋樑，以開拓資源和進行耕作來。



玉帶橋不僅是便利村民生活的通道，更集結了長久以來婦女們的汗水，因為在客家文化中，負責耕作勞動的主要是婦女，所以女村民每天都到濶西洲耕種，這橋也就象徵著客家婦女的刻苦耐勞。<sup>5</sup>

在玉帶橋上有一個由三塊木頭組成的藝術品，名為「仨恩」，背後有豐富和具啟發性的意義。水退時，玉帶橋側面的三層不同顏色清晰可見：水平面上方有一條中灰色的線，標記

<sup>4</sup> HONG KONG D（無日期）。【西貢鹽田梓】4 一定要得去玉帶橋？，〈故事與遊記〉。取自 <https://www.hongkongd.com/sai-kung/yim-tin-tsai/12795/%E8%A5%BF%E8%B2%A2%E9%B9%BD%E7%94%B0%E6%A2%934%E7%8E%89%E5%B8%B6%E6%A9%8B/>。

<sup>5</sup> 鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。玉帶橋，〈景點簡介〉。取自 <https://yimtinsai.com/%e7%8e%89%e5%b8%b6%e6%a9%8b/>。



着第一代建玉帶橋的高度，明明是為方便居民往來和維生的橋，卻蓋得不高，導致整條橋在黃昏水漲時被淹沒，兩地分隔，更曾有婦女被農耕工作耽誤，到達時橋已被淹沒，為了趕回家而不小心就被沖走。為免悲劇重演，村民把橋加高，高度以淺灰色為記。但為甚麼還有第三層顏色？就是因為加建後仍不夠高，意外竟再次發生，於是這次由政府再次加建至最上層，即深灰色的位置。<sup>6</sup>

受海濤長年累月的衝擊，玉帶橋已經經過三代村民修葺，橋的外貌有所改變，而且今天橋上也不再有家鄉婦女每天來回往返。但這條橋仍具深遠的意義，一方面永遠聯繫着鹽田梓村三代人的回憶，另一方面標誌着人們為家庭和村落，甘願付出與奉獻所有的心。<sup>7</sup>

#### 參考資料：聖若瑟小堂

聖若瑟小堂是位於新界鄉郊的一座典型羅馬式天主教建築。據聞是米蘭外方傳教會神父於十九世紀設計的。<sup>8</sup>

當時鹽田梓村民教友向天主教會捐出空地，興建教堂，並奉聖若瑟為主保。<sup>9</sup>



鹽田梓是天主教聖人聖福若瑟神父在香港唯一的朝聖地，一個見證聖人足跡的地方。對東南亞國家來說，實屬唯一和罕見。

對陳氏家族而言，聖若瑟堂是重要的社交及靈修焦點，意義重大。即使村民已經遷離島嶼，每年五月仍返回小堂以慶祝聖若瑟節。<sup>10</sup>

1990年，香港古物諮詢委員會將聖若瑟小堂評為三級歷史建築。

現時的小堂於2004年修復，2005年度獲聯合國教育科學文化組織亞太區文化遺產優良獎。

2011年，香港古物諮詢委員會將小堂提升為二級歷史建築，確認它為具有特別價值而須有選擇性地予以保存的建築物。<sup>11</sup>

<sup>6</sup> HONG KONG D (無日期)。「西貢鹽田梓」4 一定要得去玉帶橋？，〈故事與遊記〉。取自 <https://www.hongkongd.com/sai-kung/yim-tin-tsai/12795/%E8%A5%BF%E8%B2%A2%E9%B9%BD%E7%94%B0%E6%A2%934%E7%8E%89%E5%B8%B6%E6%A9%8B/>。

<sup>7</sup> 鹽田梓鹽光保育中心 (無日期)。玉帶橋，〈景點簡介〉。取自 <https://yimtintsai.com/%e7%8e%89%e5%b8%b6%e6%a9%8b/>。

<sup>8</sup> 天主教香港教區歷史建築探索 (無日期)。鹽田梓聖若瑟小堂—維修及保育。取自 [https://www.catholicheritage.org.hk/tc/catholic\\_building/yim\\_tin\\_tsai/conservation/background/index.html](https://www.catholicheritage.org.hk/tc/catholic_building/yim_tin_tsai/conservation/background/index.html)。

<sup>9</sup> 天主教香港教區歷史建築探索 (無日期)。鹽田梓聖若瑟小堂—簡介。取自 [https://www.catholicheritage.org.hk/tc/catholic\\_building/yim\\_tin\\_tsai/index.html](https://www.catholicheritage.org.hk/tc/catholic_building/yim_tin_tsai/index.html)。

<sup>10</sup> 陳子良、麥偉德、何榮漢、雷武鐸 (2020)。「鹽田梓」，《欣賞宗教建築：體驗學習中華文化、人文素養與靈性追尋》，頁 30。

<sup>11</sup> 天主教香港教區歷史建築探索 (無日期)。鹽田梓聖若瑟小堂—建築風格。取自 [https://www.catholicheritage.org.hk/tc/catholic\\_building/yim\\_tin\\_tsai/architecture/index.html](https://www.catholicheritage.org.hk/tc/catholic_building/yim_tin_tsai/architecture/index.html)。

5. 正念步行的方法\*：

- 1 準備開始，首先正定站立一會兒，覺察身體的站立姿勢，可以先閉上眼睛，將覺察完全放在身體。感覺身體重量分布到腳上，感覺腿部、背部、身體前側、手臂、肩膀和頭部的感受。
- 2 張開眼睛，開始向前緩慢步行。每跨出一步，盡你所能去覺察移動的感受你可能會覺察到腳踩在地上感受到的壓力，腳步抬起，重量從一腳轉移到另一腳。就是跨出一步.....再一步.....然後再一步.....接下另一步！
- 3 你可以試着把腳掌和地面接觸的感覺作為基準，讓你與踏出的每一步再度聯結起來。
- 4 當你能夠帶着覺察地走，你可以隨着自己的狀態調整步行的速度。
- 5 集中你的注意力，你能注意到「想像」你的腳、與「感受」他們和地面接觸，兩者間存在差異嗎？能讓自己去經驗當你有意識地選擇心在當下的行走，那種腳踏實地與連結的感受是如何嗎？
- 6 感覺你的四周，讓自己去感受空氣為你的肌膚帶來的觸感。你留意到甚麼呢？是溫暖或涼爽？是潮濕或乾燥？允許自己去感受它。
- 7 與當下連結：當你讓自己留意周遭的聲音，會發生甚麼呢？你有留意到周遭有甚麼氣味嗎？你能夠將這些感官經驗當作是這世界演奏的一場交響樂嗎？例如這世界的氣味：留意強烈的、嗆鼻的、甜美的、酸的、新鮮的、有泥土味的氣味。也許你也可以留意到聲音像是高聲調、低沉的嗡嗡聲、響亮的聲音，或柔和的聲音。當你正在經驗當下發生的種種，你能夠讓自己不帶任何評價地，接受多少這世界最微細的細節呢？

\**需要有正念步行訓練的人員及專家指導下進行。*

6. 體驗活動前學生如何作準備<sup>12</sup>：

- 1 靜思默想、正念步行都是一些安靜的活動，比較多個人閉上眼睛的時間，故此必須提醒學生事前要有充分休息，否則靜思時容易入睡。
- 2 正念步行要求學生將注意力放在腳底與土地的接觸，若平日學校已有安靜的訓練，學生易於處理放鬆身體的指示，故此學校可在平日多些操練安靜的練習，在進行體驗活動時效果會更佳。
- 3 在進行正念步行之前，老師可多做一、兩個安靜默想的練習，讓學生先安頓好心靈。隨後進行正念步行時，容易讓學生進入狀態。
- 4 活動前可著學生先去洗手間，免得在進行活動時受到干擾。

---

<sup>12</sup> Adam Ford (2012). *The Art of Mindful Walking: Meditations on the Path* (Brighton: Ivy Press)。



丙	正念步行體驗
---	--------

## 1. 正念步行體驗活動的內容：

- 1 整個正念步行體驗活動，可分為兩部份。第一部份，老師先帶領學生在聖若瑟小堂進行安靜練習，讓學生能在熙熙攘攘的時刻安頓下來，預備好心靈進行靜思默想。
- 2 有了寧靜心境後，帶領學生走到玉帶橋上，讓學生能安坐玉帶橋上，親身感受玉帶橋所遺留下來的歷史故事，聆聽客家婦女的辛酸經歷。
- 3 最後是老師帶領學生進行正念步行的練習，老師必須講解清楚步行特色，讓學生能清楚每一步背後的意義，讓體驗活動完結時，能認真地反思當下的得着。

## 2. 觀看以下錄像，並回答下列簡單問題

A ⇒  **【CQ Va 安頓心靈 A】**

1. 開始的時候，老師透過甚麼帶領同學安靜下來？

答 聖經

2. 經文是出自那一卷福音書？

答 馬爾谷福音

B ⇒  **【CQ Vb 安頓心靈 B】**

1. 老師講說內容：

老師透過講解這段經文，鼓勵同學將一切困難、憂慮放下，邀請耶穌進入心靈，讓耶穌陪伴我們一起渡過。

2. 剛才安靜的時刻，你有甚麼思慮纏繞著你嗎？請記下來，有機會找人傾吐。

答 鼓勵同學寫下感受。

C ⇒  **【CQ Vc 安歇在玉帶橋上的寧靜 A】** **【CQ Vc 安歇在玉帶橋上的寧靜 B】**

1. 安靜下來讓甚麼與我們的心彼此融合？

答 大自然的風景

2. 老師強調靜能帶給學生甚麼？

答 反思自己做得好與不好的地方。

D ⇒  **【CQ Vd 正念步行—導師解說】**

1. 正念步行讓我們專注於每一步，通過呼吸，將心中甚麼感覺排出？

答 負面感覺

2. 正念步行讓我們嘗試察覺哪部分給我們的訊息？

答 身體

E ⇒  **【CQ Ve 正念步行—導師總結】**

1. 正念步行的體驗，為甚麼會較平時走路難？

答 因為要按自己的步伐、速度，慢慢去感受。

2. 透過正念步行，眼、耳、口、鼻及皮膚給了甚麼訊息予我們？

答 要愛惜身體。

D	分享與總結
---	-------

1. 學生分享

- 回到聖若瑟小堂坐下，讓學生有數分鐘安靜時間。
- 學生可寫下過程中的感受，特別注意所聽到的大自然的聲音、皮膚的感覺、嗅覺的感應及腳底的觸覺，五感的感受是我們平日所忽略的，現在借此機會讓我們體察一下這些感覺。
- 可邀請學生輪流分享，讓學生能認真地接觸這些感覺，又藉此機會藉聆聽他人的感覺，豐富自己。

⇒  附上學生分享錄像，供老師參考

F ⇒  **【CQ Vf 正念步行—學生分享】**

## 2. 老師提問（答案只供參考）

1. 安靜的練習不容易做，我們為甚麼要嘗試？

答 不嘗試去做，就不會有意識去留意身體的訊號。

2. 透過風聲、浪聲、呼吸，我們怎樣處理身體的負面感覺？

答 將大自然的正能量吸入，內裏的負能量呼出，為人生安頓下來。

3. 年輕人不是要有活力嗎？為甚麼要靜下來？

答 都市人壓力大，無論生活或娛樂，都追求快速的節奏或官能刺激，很少回歸心靈看看身體的需要，所以安靜下來，也有一定的好處。

4. 你在正念步行的練習中，有甚麼體會？

答 可自由發揮，只要言之成理即可。

5. 正念步行強調釋放負能量，儲存正能量，你認為這樣在哪方面能幫助你？

答 可自由發揮，只要言之成理即可。

## 3. 老師解說（只供參考）

是次活動讓學生能有機會集體嘗試正念步行的練習，透過這個經驗，日後學生可就個人的需要而進行這內省活動。

安靜下來讓大自然的風景與我們的心彼此融合，風、浪、海水的味道，與我們很接近，留意自己的呼吸，一呼一吸，留意自己的氣息，將大自然的氣息進入我們的生命，眼睛專注於某一種景物，更可以閉目養神，透過鐘聲，進入人與自然融為一體的感覺，讓心裏的寧靜，將平日的煩惱、壓力、焦慮、不安，讓大自然為我們潔淨。

## 4. 總結

正念步行，讓我們專注於每一步，通過呼吸，將心中的負面感覺排出。由腳尖接觸地面再轉向另一腳尖接觸地面，讓正面思維進入心內，負面感覺從心中排出。

正念步行，並不容易實踐，但透過這個機會練習，讓我們嘗試察覺身體給我們的訊息：雙腳有否酸軟、肩膊有否疼痛等。我們忽略了對身體的愛惜，透過這個練習，讓我們重整生命。

## E 參訪體驗活動後的反思與跟進

## 體驗活動後

⇒  參學後的反思與跟進，可以在鹽田梓進行；也可以作為家課，讓學生有多些時間思考與沉澱，才在校內向老師（及同學）報告。

## 1. 學生個人反思以下問題，並寫下簡單學習筆記

正念步行的練習，是持續個人修持安靜的過程，它可以是你一生的學習，所以若你對此有興趣，鼓勵你寫一本個人的心靈札記。每次均可反思以下方面，並寫下簡單筆記

「知、情、意、行」四層次 <sup>13</sup>	
知	回顧在正念步行體驗期間，學到了甚麼有別於平日吸收的知識？
情	反思在活動進行中，哪些感覺最觸動你？令你有甚麼體會？
意	這種體會，對你本身的價值觀有改變嗎？心志抱負有不同的想法嗎？
行	若你感到已有一些改變，你會安排短期或長期的行動去將目標、抱負付諸實行嗎？

## 2. 若正念步行能讓你體會到一份寧靜，讓你更認識自己，愛惜自己，更寬容連繫他人，你會繼續深化這練習嗎？

## F 備忘

## 1. 老師向學生講解事項

- 1 安靜默想是一種靜態的活動，要求有一段長時間閉上眼睛，不作任何活動。同學必須安靜、停止活動，以免騷擾身邊的同學。
- 2 同學參與體驗活動前，應有足夠的休息，以免參與活動時疲倦入睡。
- 3 正念步行會有一段時間慢慢步行，同學宜穿着運動服及運動鞋。
- 4 正念步行時，學生應專注於腳底與地面的接觸，嘗試感受周圍環境的聲音、皮膚的感應等，過程中切勿與同學談話。
- 5 由於這是戶外的活動，同學必須跟隨隊伍一起，不得擅自離開，以免發生危險。

## 2. 領隊導師老師注意事項

- 1 正念步行體驗活動，要求學生安靜地進行，故此教師與學生預先已有靜觀的經驗較佳，否則難以體會安靜帶來的效果。
- 2 活動開始前，老師必須鄭重提出學生要遵守安靜的規則，否則不只影響學生個人，還會干擾其他同學的安靜。

<sup>13</sup> 王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生等主編（2016）。《生命教育的知、情、意、行》。新北市：揚智文化事業股份有限公司。

- 3 若要在聖若瑟小堂進行默想練習，請預先聯絡鹽光保育中心租借聖堂，以免有其他遊客進入參觀，干擾活動進行。
- 4 正念步行會由玉帶橋漫步前往聖若瑟小堂，若在假日舉行，路程上必然會有很多遊客，所以老師若要進行這個體驗活動，選擇在平日前往鹽田梓較為理想。不過，平日若要到鹽田梓參訪，必須聯絡鹽光保育中心做好預備工作，否則導賞活動或膳食安排都會有困難。

*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。*