

## 參考資料

Adam Ford (2012). *The Art of Mindful Walking: Meditations on the Path* (Brighton: Ivy Press)

Google 地圖（無日期）。西貢區。取自

<https://www.google.com.hk/maps/place/%E8%A5%BF%E8%B2%A2%E5%8D%80/@22.3775262,114.2985478,17z/data=!4m5!3m4!1s0x340403e98351c941:0x63a9492dc77993ac!8m2!3d22.3833893!4d114.270976!5m1!1e4?hl=zh-TW>

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/>

Kate Whitehead（無日期）。來鹽田梓！走訪老鹽田，聽有溫度的故事。取自

<https://www.discoverhongkong.com/tc/explore/great-outdoor/hong-kong-little-salt-pan-yim-tin-tsai.html>

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

meiku（2015）。客家茶果的起源，〈飲食文化〉，《美厨邦》。取自

<http://www.meichubang.com/web/201511/126987.html>

OpenStreetMap（無日期）。聖母無原罪主教座堂—外觀。取自

<https://catholic.org.hk/%E8%81%96%E6%AF%8D%E7%84%A1%E5%8E%9F%E7%BD%AA%E4%B8%BB%E6%95%99%E5%BA%A7%E5%A0%82/>

天主教香港教區（無日期）。〈教區簡介〉。取自

<https://catholic.org.hk/%E6%95%99%E5%8D%80%E7%B0%A1%E4%BB%8B/>

天主教香港教區教區建築及發展委員會（2018）。聖母無原罪主教座堂，〈360 全景遊覽（測試版）〉。取自 <https://dbdc.catholic.org.hk/RDC/church360/360Immaculate.html>

天主教香港教區教區建築及發展委員會（2018）。聖母無原罪主教座堂，〈主教座堂概略〉。取自

[https://dbdc.catholic.org.hk/RDC/001\\_CathedralofImmaculateConception/church360\\_chi\\_n/church360/info-immaculate.html](https://dbdc.catholic.org.hk/RDC/001_CathedralofImmaculateConception/church360_chi_n/church360/info-immaculate.html)

天主教香港教區教區建築及發展委員會（2018）。聖若瑟小堂—外觀，〈360 全景遊覽（測試版）〉。取自 <https://dbdc.catholic.org.hk/RDC/church360/360StJoseph.html>

天主教香港教區教區建築及發展委員會（2018）。聖若瑟小堂—平面圖，〈360 全景遊覽（測試版）〉。取自 <https://dbdc.catholic.org.hk/RDC/church360/360StJoseph.html>

天主教香港教區歷史建築探索（無日期）。簡介，〈鹽田梓聖若瑟小堂〉。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)

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)

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)

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)

天主教聖母無原罪主教座堂（2016）。主教座堂地圖。取自 <https://cathedral.catholic.org.hk/wp/wp-content/uploads/2015/04/Cathedral-Compound-Map-Final.png>

天主教聖母無原罪主教座堂（2016）。座堂資料。取自 [https://cathedral.catholic.org.hk/wp/?page\\_id=2](https://cathedral.catholic.org.hk/wp/?page_id=2)

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

百度百科（無日期）。祭祖（傳統習俗）。取自 <https://baike.baidu.hk/item/%E7%A5%AD%E7%A5%96/2876313>

何比蒂（2001）。〈靈性修鍊太極拳〉。《香港武藝》，秋季號

利奧郊遊（2021）。西貢鹽田梓 Yim Tin Tsai，〈【香港郊遊】超舒服的避世小島〉。取自 <https://blog.ulifestyle.com.hk/vlog/princeleo/4155860/%E8%A5%BF%E8%B2%A2%E9%B9%BD%E7%94%B0%E6%A2%93yim-tin-tsai-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%83%8A%E9%81%8A-%E8%B6%85%E8%88%92%E6%9C%8D%E7%9A%84%E9%81%BF%E4%B8%96%E5%B0%8F%E5%B3%B6-%E7%99%BE%E5%B9%B4%E6%AD%B7%E5%8F%B2%E6%95%99%E5%A0%82-%E9%B9%BD%E7%94%B0%E4%BB%94-%E5%A4%A9%E4%B8%BB%E6%95%99%E5%A0%82-%E7%99%BE%E5%B9%B4%E6%A8%9F%E6%A8%B9-%E8%81%96%E8%8B%A5%E7%91%9F%E5%B0%8F%E5%A0%82->

<https://www.thinkhk.com/article/2016-09/09/20024.html>

林文映（2016）。〈客家人南遷香港的五個時期〉。《思考香港》。取自  
<https://www.thinkhk.com/article/2016-09/09/20024.html>

林登麗（2018）。〈鹽田梓一切從鹽開始〉。《東方日報》

直觀學機械（2017）。海鹽的生產，〈鹽的製作過程是怎樣的，有誰真的瞭解？？？〉。取自  
[https://www.gushiciku.cn/dc\\_tw/333028](https://www.gushiciku.cn/dc_tw/333028)

非物質文化遺產辦事處（2018）。宗族春秋二祭，〈香港非物質文化遺產資料庫〉。取自  
<https://www.hkichdb.gov.hk/zht/item.html?d5d3378f-8435-46b4-9036-53acf8e8fda8>

香港中文大學人文電算研究中心（2014）。漢語多功能字庫—鹽。取自  
<https://humanum.arts.cuhk.edu.hk/Lexis/lexi-mf/search.php?word=%E9%B9%BD>

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>

香港教育局（2021）。價值觀教育。取自 <https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/index.html>

香港教區主教公署（2011）。香港教區主教公署·秘書長辦公處通告。《公教報》。香港：天主教香港教區

香港教區主教公署（2011）。〈鹽田梓聖若瑟主保節 推出大自然修和之路〉。《公教報》。香港：天主教香港教區。取自  
[https://kkp.catholic.org.hk/lo/lo3507/lo3507\\_06.htm](https://kkp.catholic.org.hk/lo/lo3507/lo3507_06.htm)

夏其龍（2005）。〈香港客家村落中的天主教〉。載於劉義章（主編），《香港客家》（頁 156–157）。廣西：廣西師範大學出版社

夏其龍（2010）。客家人與天主教的相遇。《天主作客鹽田仔—香港西貢鹽田仔百年史蹟》。香港：香港中文大學天主教研究中心

旅遊事務署（2019）。〈鹽田梓藝術節 2019 村民心聲〉，取自 <https://youtu.be/OtIMddIE40c>

旅遊事務署（2021）。〈以糶會客—客家茶糶製作工作坊〉，鹽田梓藝術節。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=IEqfh0behcE>

旅遊事務署（2021）。〈團圓豐收—鹽田梓客家圓籠茶糶〉，鹽田梓藝術節。取自 <https://youtu.be/XL9PNYigMMM>

旅遊事務署（2021）。〈關於鹽田梓〉。取自 <https://www.yimtintsaiartsfestival.hk/ytt-catholicism.php?lang=tc>

旅遊事務署（2021）。〈關於鹽田梓—客家文化〉。取自 <https://www.yimtintsaiartsfestival.hk/ytt-culture.php>

旅遊事務署（2021）。〈關於鹽田梓—歷史〉。取自 <https://www.yimtintsaiartsfestival.hk/ytt-history.php>

梁偉才（2019）。【靈修小品】五個核心價值。《公教報》。香港：天主教香港教區

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》

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>

陳志明（2010）。序。載於夏其龍，《天主作客鹽田仔—香港西貢鹽田仔百年史蹟》（頁3-4）。香港：香港中文大學天主教研究中心

新山客家公會（2013）。茶果的起源，〈客家茶果〉。取自 <https://www.facebook.com/hakkajb/photos/a.425158867550876/616948465038581/>。

雷永明神父小傳（無日期）。取自 <https://archives.catholic.org.hk/In%20Memoriam/Clergy-Brother/GM-Allegra.htm>

維基百科（無日期）。〈食鹽〉。取自 [https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E7%9B%90#cite\\_note-FOOTNOTEWellerBrigandNuninger2008225-230-11](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E7%9B%90#cite_note-FOOTNOTEWellerBrigandNuninger2008225-230-11)

維基百科（無日期）。〈食鹽—歷史〉。取自 [https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E7%9B%90#cite\\_note-FOOTNOTEWellerBrigandNuninger2008225-230-11](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E7%9B%90#cite_note-FOOTNOTEWellerBrigandNuninger2008225-230-11)

維基百科（無日期）。〈鹽的歷史—食鹽在東方〉。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%9B%90%E7%9A%84%E5%8E%86%E5%8F%B2>。

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>

維基百科（無日期）。利瑪竇。取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%88%A9%E7%91%AA%E7%AB%87>

鄭家豪（2016）。〈開發大澳鹽田旅遊區〉。《大公網》。取自 <http://www.takungpao.com.hk/culture/text/2016/0912/23577.html>

謝劍（1981）。《香港的惠州社團—從人類學看客家文化的持續》。香港：中文大學出版社。頁 39、60-61

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

譚詠暄（2010）。為什麼需要正念？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/>

蘇萬興（無日期）。〈鹽田梓〉。《坐言集之鹽田梓》。取自 <http://www.somanhing.com/gotowalk/dist/saikung/yimtin.pdf>

鹽田梓藝術節（2020）。鹽田梓文物陳列室(澄波學校)。取自 <https://yimtintsaiartsfestival.bandcamp.com/track/--32>

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/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。西貢鹽田梓村 - 簡介。取自 <https://yimtintsai.com/%E7%B0%A1%E4%BB%8B/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。參觀鹽田梓—來回西貢及鹽田梓。取自 <https://yimtintsai.com/reception-2/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。景點簡介。取自 <https://yimtintsai.com/attractions/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。簡介。取自 <https://yimtintsai.com/%E7%B0%A1%E4%BB%8B/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。關於我們。取自 <https://yimtintsai.com/aboutus/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。鹽田，〈景點簡介〉。取自  
<https://yimtintsai.com/yimtin/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。鹽田梓文物陳列室 (澄波學校)。取自  
<https://yimtintsai.com/%E9%B9%BD%E7%94%B0%E6%A2%93%E6%96%87%E7%89%A9%E9%99%B3%E5%88%97%E5%AE%A4/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。鹽田梓名字從何而來？。取自  
<https://yimtintsai.com/home/yttvillage/yttvillagenaming/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。鹽田梓村歷史話你知！。取自  
<https://yimtintsai.com/home/yttvillage/yttvillagehistory/>

鹽田梓鹽光保育中心（無日期）。鹽田梓事件簿。取自  
<https://yimtintsai.com/home/yttvillage/yttmilestone/>