

D 道教	
	DA_走進齋色園黃大仙祠
	DB_黃大仙祠的建築特色
	DC_先師啟蒙開筆禮
	DD_孔子的生命故事
	DE_道教祈福法事
	DF_走進青松觀
	DG_認識全真教
	DH_道教神仙故事
	DP_遊青松觀學九美德
✓	DQ_攝影體驗學習
	DR_練字和鍊心



攝影體驗學習	
A	進行體驗活動前的準備
B	「相」和「真相」
C	校本範例—攝影體驗學習前的準備
D	校本範例—在青松觀進行攝影體驗學習的過程
E	校本範例—攝影體驗學習的總結與反思
F	總結與延伸活動
G	備忘

- ⇒  這部份附有錄像片段，供學生觀看，然後進行體驗活動。
若因技術問題，學生不能在現場觀看影片，導師可預先安排時間，指導學生在校內先觀看影片；並印備工作紙，讓學生在現場進行體驗活動。

A 進行體驗活動前的準備

- ⇒  體驗活動前，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「攝相」和「多角度思維」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「攝相」和「多角度思維」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)

3. 網站推介

⇒  老師參考資料。

網站推介
〈現象學家張燦輝的「攝相」〉(明周文化) https://www.mpweekly.com/culture/%E6%94%9D%E5%BD%B1-%E5%BC%B5%E7%87%A6%E8%BC%9D-%E4%B8%80%E7%9E%AC%E9%96%93-152412
〈攝影禪_常霖〉(灼見名家) https://www.master-insight.com/%E6%94%9D%E5%BD%B1%E7%A6%AA/
〈甚麼是攝影禪?_常霖法師〉(DCFever) https://www.dcfever.com/column/read.php?id=1712
〈Mindfulness—境隨心攝〉 https://youtu.be/gGKDLF_7wfg
〈5 Minute Mindful Photography Tutorial〉 https://www.youtube.com/watch?v=kP6etuYyyfw&t=29s
〈道教高清攝影圖片素材庫〉(VCG.com) https://www.vcg.com/creative-photo/daojiao/

B 「相」和「真相」

⇒  照顧學習差異
這個〈B「相」和「真相」〉部份只適合基礎較佳的學生。

1. 「橫看成嶺側成峰」——蘇東坡的智慧

1.1 閱讀以下資料

「橫看成嶺側成峰」——蘇東坡的智慧	
題西林壁(蘇東坡) 橫看成嶺側成峰， 遠近高低各不同。 不識廬山真面目， 只緣身在此山中。	語意 ¹ 從正面看廬山是橫互的山嶺；側面看來則是高峰聳立。 山的遠近高低，隨著看的位置而不同。 我不曉得廬山真正的樣子， 只因為自己已經身在廬山當中。

賞析
內文節錄 ² : 這首詩沒有用一個難字、僻字，更沒有運用典故，但其中又蘊含哲理。首兩句寫詩人從「橫看」和「側看」兩個角度作對比，得出截然不同的景象，讓讀者一開始便能感受到廬山面目變化之大。第二句「高」、「低」、「遠」、「近」四字，概括了所有看山的位置。詩人經過橫看、側看、遠看、近看、高看、低看，對廬山各個局部片斷都了然於胸，卻仍慨歎總不能把握廬山的整體面貌，因為他所見的只不過是在某些角度所見的廬山而已。因此詩人作了進一步的思索：人的認識是相對的，有局限的。通過對廬山面貌的探索，他認識到「當局者迷」的道理。「不識廬山真面目，只緣身在此山中」這兩句詩對人們有深刻的啟發，成為千古名句，教人不要以偏概全，才能認識事物的全貌。

1.2  思考與討論

1. 根據蘇東坡的觀察，廬山外形是「嶺」？還是「峰」？

答 隨著看的位置不同，而有變化。「橫看」時是「嶺」，「側看」時是「峰」。

2. 蘇東坡到了廬山，看見了廬山，為甚麼他會說「不識廬山真面目」。

答 他身在廬山當中，觀察的角度有限，只看見廬山某些部份，而未能看見廬山的整體面貌。

3. 這首詩蘊藏著甚麼義理教訓？

答 教人不要以偏概全，才能認識事物的全貌。

¹ 臺北市立大學附設實驗國民小學（無日期）。閱讀學堂。取自 <https://www.esut.tp.edu.tw/~library/101/101-1poetry/poem101/101-1-4.htm>。

² 香港電台（2017）。中華文化古詩頌賞。取自 <https://www.rthk.hk/chiculture/chipoem/poem6.htm>。

4. 請用四個字總結全詩要旨。

答 「當局者迷」

2 「有無相生，難易相成」——老子的智慧

2.1 閱讀以下資料

「有無相生，難易相成」——老子的智慧 ³	
養身第二(老子道德經)	解說
天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。	天下都知道美之所以為美，但美的分別一出就有了惡。 都知道善之所以為善，但善的分別一出就有了不善。 所以「美」和「惡」，「善」和「不善」，「有」和「無」，「難」和「易」，「長」和「短」，「高」和「下」等等，都是既「對立」又互相「依靠」的觀念，有如音與聲彼此相應和，前與後彼此跟隨一樣。

2.2 思考與討論

1. 如果你全年每次測驗都 100 分，你的成績算不算很好？

答 自由發揮

2. 如果全年所有測驗卷都 900 分滿分，你的成績算不算很差？

答 自由發揮

3. 如果你全班同學全年每次測驗都不超過 70 分，你的成績算不算很好？

答 自由發揮

4. 測驗取得 100 分，成績是很好？還是很差？如何決定？

答 自由發揮

5. 從老子《道德經·養身第二》你得到甚麼啟示？

答 自由發揮

6. 讀完蘇東坡的《題西林壁》和老子《道德經·養身第二》，你對事物的觀察和判斷，會否有些改變？

答 自由發揮

³ 〈老子道德經導讀：養身第二題。〉(2014)。取自 <https://www.chineseclassic.com/content/1615>。

3. 有相有真相？

3.1 觀看以下錄像

⇒  【DQ_vBa_相和真相_雷貫之】

3.2 思考與討論

1. 有人說：「有相有真相」。用相機拍下來的照片，是否事實真相？

答 自由發揮，言之成理，持之有據即可。

2. 有人說：「其實世間沒有甚麼所謂真相的全部，視乎觀點與角度」。你同意嗎？

答 自由發揮，言之成理，持之有據即可。

⇒  老師如有興趣進一步探索攝影與靈性修養的關係，可參考以下資料

網頁名稱：	〈現象學家張燦輝的「攝相」〉（明周文化）
網址：	https://www.mpweekly.com/culture/%E6%94%9D%E5%BD%B1-%E5%BC%B5%E7%87%A6%E8%BC%9D-%E4%B8%80%E7%9E%AC%E9%96%93-152412
內容節錄 ⁴ ：	
張教授一直覺得「攝影」一詞，未能表達英語「Photography」源於「光」（photo）和「書寫，描繪或繪畫」（graphe）的意涵，即是「運用光線來繪畫」之意。「攝影」的「影」字，不過是光線被物質遮擋而產生的，只能是影像的一部分，而不能準確形容相機捕捉光線再呈現一切事物的過程。於是，他用「攝相」一詞來取代「攝影」。……	
「相」源自佛學，代表世界的一切現象。……	
我們透過眼睛和相機在既定的框架下觀看事物，所以拍攝的「相」是改造或轉化的現實世界，也是被重構的現象。……	
你在我的照片中看到的每個人都具有自己獨特的主觀性——對世界的感知，理解和解釋。……	

⁴ 蕭曉華（2020）。〈現象學家張燦輝的「攝相」〉。一瞬間系列。取自 <https://www.mpweekly.com/culture/%E6%94%9D%E5%BD%B1-%E5%BC%B5%E7%87%A6%E8%BC%9D-%E4%B8%80%E7%9E%AC%E9%96%93-152412>。

網頁名稱：	〈攝影禪_常霖〉(灼見名家)
網址：	https://www.master-insight.com/%E6%94%9D%E5%BD%B1%E7%A6%AA/
內容節錄 ⁵ ：	
<p>一張成功的攝影作品，必先充滿感覺，拍攝時所投入的感覺愈多，相片的感染力就愈大。.....</p> <p>希望透過攝影這門藝術，把禪修融合在生活裏面，讓參加者從自己所拍的每一張照片，了解自己原先所不了解的那一面.....</p>	

網頁名稱：	〈甚麼是攝影禪？_常霖法師〉(DCFever)
網址：	https://www.dcfever.com/column/read.php?id=1712
內容節錄 ⁶ ：	
<p>禪跟攝影有個共通點，就是對生活的覺察。</p> <p>攝影跟生活根本沒有分別，如果你好好的生活，常常留意身邊，會看到很多美好的東西。如果你帶著照相機隨時準備拍照的話，你的覺察能力也會提高。常常懂得欣賞身邊美好的東西，你的腦袋裡一定充滿積極的想法</p> <p>禪修應該要跟生活一起，行住坐臥都覺察到自己的心念。其實禪修不是很高深的，你拿起照相機，看到有感覺的東西便拍下來，這個過程已經是禪修，因為你是專注在生活每個當下，所以很簡單。</p> <p>學禪的目的是要認識自己，做自己的主人，如果能認識自己就是明心，做自己的主人就是見性，所以明心見性一點都不難、一點都不神秘，絕對可以做得到的。</p>	

C 校本範例—攝影體驗學習前的準備

- ⇒  青松侯寶垣中學曾就攝影的教學功能做了一些探索，並在優質教育基金的支持下，出版了〈當光影遇上文字——《字影·芳華》師生作品集〉⁷。該校應教育大學邀請，組織了一個學習小組到青松觀進行攝影體驗學習示範，特此鳴謝。
- ⇒  這個示範主要分為三個部份：
 - 第一部份在青松侯寶垣中學進行，由鄭鍾榮校長講解攝影基本功。
 - 第二部份由鄭鍾榮校長親自帶領學生到青松觀作實地攝影體驗活動。
 - 第三部份在青松侯寶垣中學進行，由鄭鍾榮校長評點作品及引導學生總結學習經歷。
- ⇒  鄭校長指導學生用不同的角度觀察事物，運用不同的光圈與快門的組合，配合不同的鏡頭與焦距的運用等，攝取景物不同的「相」。體驗活動之後，學生透過交流分享，互相道出不同作品值得「欣賞之處」，從而擴闊了學生的視

⁵ 常霖法師（2020）。〈攝影禪〉。取自 <https://www.master-insight.com/%E6%94%9D%E5%BD%B1%E7%A6%AA/>。

⁶ 常霖法師（2012）。〈甚麼是攝影禪？〉。取自 <https://www.dcfever.com/column/read.php?id=1712>。

⁷ 青松侯寶垣中學（2018）。〈當光影遇上文字——《字影·芳華》師生作品集〉。香港：優質教育基金。

野和胸襟。這種活動，可以幫助學生漸漸體會萬物的相對性，漸漸明白天地間，事事物物處處皆有可觀可賞可遊之處。

- ⇒  鄭校長在指導學生嘗試多角度攝影的同時，有計劃地滲入不少做人處事的道理，進行生命教育，引導學生建立價值觀——這是很好的策略。
- ⇒  老師可參考以下錄像及練習，針對學生的背景加以調適，組織類似活動。

1. 觀看以下錄像，並加上你的理解與體會，完成供詞填充練習

a ⇒  【DQ Va 人人可參與的終身藝術 鄭鍾榮】

供詞	手機	晴天	藝術	室內	終身
----	----	----	----	----	----

a1. 攝影是一種很好的活動，因為：

- 人生需要藝術的薰陶，攝影是其中一種比較容易入門及有成功感的活動。
- 攝影可以用很昂貴的相機，也可以用比較廉價的相機，用手機拍，也很方便。
- 攝影不太受時空限制：晴天、雨天陰天都可以拍；室內或室外，都可以拍。

a2. 攝影是一種終身都可以玩的藝術。

b ⇒  【DQ Vb 優秀的照片 鄭鍾榮】

供詞	主題	構圖	色彩		
----	----	----	----	--	--

b1. 一張好的照片，可以從以下三方面作評鑑：

- 色彩是否豐富鮮明
- 構圖是否工整美觀
- 主題是否明確、突出

c ⇒  【DQ Vc 色彩 鄭鍾榮】

供詞	太陽	自然	曝光	順光	觀察
供詞	解決	美	最好	欣賞	適當
供詞					

c1. 色彩方面，要注意：

- 曝光正常（光圈和快門的配合）
- 順光、逆光和側光的不同拍攝手法（注意太陽位置、拍攝時間、拍攝方向）

c2. 攝影讓我們學會：

- 攝影與生活息息相關，攝影讓我們學會從不同的角度去觀察事事物物。順光、逆光和側光，都可以產生不同的美感。
- 每個人都有不同的特質，不同的美。學習攝影就是幫助我們學會去欣賞。
- 所謂「道法自然」，萬事萬物都有自己的特性和活動變化的規律。攝影就是要我們學會去觀察，去了解時勢與事態的變化，順應事物，在適當的時候去做適當的事。例如下午的光源不理想，大可改到翌日另選時間去拍。
- 攝影時我們會遇上順光和逆光，那就是訓練我們面對不同處境的好機遇。正如我們做事，逆境時要想辦法去解決。其實，順境也不是沒有問題的，順境也有順境的麻煩。從攝影我們可以培養隨緣的智慧，按處境順逆變化隨心隨意盡力去做最好的事，便可以了。

d ⇒  【DQ Vd 構圖 鄭鍾榮】

供詞 供詞 供詞	右下角	水平	對角	空間	黃金
	配角	智慧			

d1. 構圖方面，要注意：

- 水平線
- 黃金分割
- 景物置於對角線
- 漸大漸小、漸明漸暗、漸實漸虛

d2. 攝影讓我們學會：

- 優秀的構圖都不會把主角放在相片的中間，因為比較呆版，少了想像的空間。
- 其實人生也一樣，有時我們是主角，有時我們是配角；永遠當主角，站在鎂光燈的中央，未必是一件好事。

- e ⇨  [【DQ_Ve 主題 鄭鍾榮】](#)
 f ⇨  [【DQ_Vf 優秀作品 鄭鍾榮】](#)

供 詞 供 詞	虛化	手震	對焦	愛	平
	思考	關注	欣賞	共	對比

e1. 主體方面，要注意：

- 主題明確，**對焦**準確
- 避免**手震**（提高快門速度、雙手持機、用腳架等）
- 突出主體，背景**虛化**（大光圈、長焦距、主體遠離背景等）

f1. 優秀的攝影作品是：

- 主體與襯托的背景有**對比**（明與暗、動與靜、虛與實）
- 宣揚**愛心**、**共融**、關懷、環保、和**平等**
- 使讀者有**思考**的空間，引起社會的**關注**
- 引領讀者觀察、**欣賞**和關心身邊的事事物物。

D 校本範例一在青松觀進行攝影體驗學習的過程

1. 觀看以下錄像，並加上你的理解與體會，完成以下練習

- g ⇨  [【DQ_Vg 攝影體驗過程 鄭鍾榮】](#)

g1. 在鄭校長的講解與指導過程中，哪一個片段令你印象最為深刻？請略作說明。

答 自由回答，無標準答案。

g2. 在同學的體驗過程中，哪一個片段令你印象最為深刻？請略作說明。

答 自由回答，無標準答案。

E 校本範例一攝影體驗學習的總結與反思

1. 觀看以下錄像，並加上你的理解與體會，完成供詞填充練習

- h ⇨  [【DQ_Vh 分享課前言 鄭鍾榮】](#)

- i ⇨  [【DQ_Vi 三個角度拍同一建築 鄭鍾榮】](#)



鳴謝青松侯寶垣中學鄭鍾榮校長提供照片

供 詞	空間	寧靜	對比	豐富	天空
	近	明確	有得	同時欣賞	處世做人

- i1. 第一張相的主題是道觀，同學發現其特點是：
 - 平實、工整
 - 留有空間，給人寧靜的感覺

- i2. 第二張相也是影同一個道觀，與第一張相比，同學發現其特點是：
 - 色彩較為鮮明
 - 取景位置較近，主體相對地明確一點

- i3. 校長小結：
 - 兩者各有特色，不必爭議對錯，強定優劣，可以同時欣賞。
 - 攝影和處世做人一樣，要留有空間。

- i4. 第三張相的也是影同一個道觀，與其他兩張相比較，同學發現其特點是：
 - 前景是有生命的花卉，後景是固定的建築，有對比，構圖好
 - 右上角有樹木，使天空不會太白，畫面給人的感覺比較豐富
 - 畫面豐富的結果，是留白的地方少了，有得亦有失。

j ⇒  **【DQ_Vj 宗教和生命啟悟 鄭鍾榮】**



鳴謝青松侯寶垣中學鄭鍾榮校長提供照片

供詞	黑暗	突出	屋邨	道觀	和諧
	主角	配角	忽略		

- j1. 第四張相是牌坊，同學發現其特點是：
- 有遠景、中景、近景，攝影元素充足，結構甚佳。
 - 「框」前面是古色古香的**道觀**，「框」內看見現代的**屋邨**——使人聯想到宗教建築（看來很古老）蘊藏著很多傳統智慧，同時，也是一道門，引導我們通往現代的生活。
- j2. 第五張相是白鴿，同學發現其特點是：
- 前面的白鴿很清晰明確，後面的白鴿較虛，形成對比。
 - 前面的白鴿很清晰，因為背景**黑暗**
- j3. 校長小結：
- 白的白鴿展現在黑的背景，便會很**突出**。
 - 白鴿展現在白的背景，便會被人**忽略**。
 - 人生大抵如此。在某些環境中，你會很突出，成為**主角**；如果去到另一些環境，同樣的你便會變成**配角**，甚至微不足道，不為人知。
- j4. 第六張相是白鴿和人物塑像，同學發現其特點是：
- 白鴿和呂祖塑像在黑暗的石洞前面，顯得鮮明突出。
- j5. 校長小結：
- 把有生命的白鴿放在無生命的人物塑像旁邊，兩者高矮大致一樣，十分有趣；今人想起不同的生命，甚至無生命的東西，都可以互相尊重，**和諧**共處。

k ⇒  【DQ_Vk 多角度觀察 鄭鍾榮】

鳴謝青松侯寶垣中學鄭鍾榮校長提供照片

供 詞	暖色	欣賞	注意	行近	美好
	冷色	角度			

- k1. 第七張相是園林，同學發現其特點是：
- 亭閣是暖色——顏色鮮艷突出。
 - 左上角的仙鶴塑像，是冷色，與亭閣產生很好的對比效果。
 - 照片左邊有青蔥翠綠的植物，右邊是灰暗的假石山，形成視覺的衝擊。
- k2. 第八張相是園林同一位置，同學發現其特點是：
- 用遠攝手法，局部的景觀放大了，我們看見的東西，也比較細緻。
 - 筋杜鵑其實一直存在圖象中，但在第七張相不被注意。
- k3. 校長小結：
- 攝影能夠啟發生命智慧——
如果永遠只站在同一位置觀察同一個人，可能看不見他有甚麼長處；
但是，如果我們放下成見，嘗試從另一個角度觀察他，例如行近一點，可能看見很多的「好」。
其實這個人可能一直都沒有變，是「好」是「壞」，可能是觀察者自己的問題。
 - 學攝影，也是學習觀察和欣賞。有時我們會行近點看，開闊點看，或用不同的角度（高、低）在不同的時間（早、午、晚）去觀察，不難發現很多美好的東西。

I ⇒  【DQ_VI_其他_鄭鍾榮】

		
<p>第九張相</p>	<p>第十張相</p>	<p>第十一張相</p>
		
<p>第十二張相</p>	<p>第十三張相</p>	<p>第十四張相</p>
		
<p>第十五張相</p>		

鳴謝青松侯寶垣中學鄭鍾榮校長提供照片

供詞	虛實對比	意義	享受	輪廓	自由
	用心	關愛	不強求	道法自然	角度
	人生	平和安靜	時間	心靈	富貴貧賤

11. 第九張相是青松安老院，同學發現其特點是：
 - 安老院的設施反映青松觀關愛社會，攝影者覺得很有意義，所以拍了下來。這個拍攝的動機，很值得欣賞。
 - 這是一張很用心拍的照片，垂直線和水平線都對得很好。

12. 第十張相同是青松安老院，前景多了一株盤景，同學發現其特點是：
 - 攝影技巧很好，虛實對比運用甚佳——有生命的植物（盤景）在前，是「實」；遠景的安老院是「虛」。

13. 第十一張是男同學的笑臉，同學發現其特點是：
 - 對焦清晰，能捕捉到同學的神韻，是很成功的人像照。
 - 能夠在**自由**的空間，尋找和捕捉自己喜歡的題材，隨意拍攝，是很大的樂事。
 - 俏皮的笑臉，反映同學很享受這個活動，這是很重要的。

14. 第十二張被偷拍的女同學，同學發現其特點是：
 - 這張偷拍的照片記錄了當時的實習情境，很有紀錄價值。
 - 帶著笑容的錯愕反映同學很**享受**這個活動，充滿歡樂。

15. 第十三張是背光的假山石，同學發現其特點是：
 - 道教崇尚「**道法自然**」，要順應周圍環境的變化，做最適合的事情。當時時間不早了，環境比較暗，作者**不強求**拍攝豐富的色彩，順應自然，拍攝景物的**輪廓**，呈現了另一種美，這是十分聰明的——這也是我們生活應有的態度。

16. 第十四張是天空，同學發現其特點是：
 - 當大夥兒都聚精會神拍攝身邊的事物時，這位同學竟然抬頭向上拍攝無垠的天空（和月亮），別開生面，值得欣賞。懂得從不同的**角度**拍攝景物是很重要的。

17. 校長小結：
 - 月亮和植物的距離太遠，空間太大，構圖未臻理想。作者也可以嘗試在不同**時間**觀察月亮的移動，尋找最好的位置，再次拍攝，互相比較，精益求精。
 - 其實**人生**也一樣，有一些事情在當時無法解決，但假以時日，便迎刃而解。時間可以補救很問題。

18. 第十五張是一個盆景，同學發現其特點是：
 - 老人（石像）坐在樹下看書飲茶，給人閒適逍遙的感覺。遊閒、快樂等，都在乎**心靈**，與**富貴貧賤**均無必然關係。人在心煩意燥的時候多看看這些照片，可以洗滌心靈，回歸**平和安靜**的境界。

F 總結與延伸活動

學生個人反思以下問題，並寫下簡單學習筆記

「知、情、意、行」四層次 ⁸	
知	回顧攝影體驗活動，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？

G 備忘

注意事項	
1	體驗活動前先做好聯絡工作，確保青松觀容許學生在內拍照
2	由於這項活動要參考短片，要提醒學生帶平板電腦或任何可觀賞影片的裝置。
3	參學時學生可以輕聲討論，但不得喧嘩。
4	注意並尊重青松觀內信眾及遊人的活動，切勿干擾。
5	學生若穿便服參訪，服裝宜樸素端莊。
6	學生要互相照顧，注意安全。

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。

⁸ 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。