



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




練字和鍊心	
A	認識「練字」和「鍊心」
B	書法欣賞及名家示範
C	書法體驗活動
D	總結與延伸活動

⇒ ⊕ 此單元的目的不在於要求同學掌握精湛的書法技巧，而是希望他們從書法家身上學習到求學和做人的態度和價值觀；故此所設計的「討論和反思」的部分宜由老師引導同學作答，當中師生之間和同學之間都需多互動，以達到啟發思考


的目的。

- ⇒  此單元的另一目的是希望同學在練習書法的過程中，體驗練字和鍊心的關係；因此重點在引導他們體驗正確的坐姿、調和呼吸和運筆的方法。至於他們寫出來的字體如何不必強求。當然，有好的作品必須加以鼓勵、讚賞、展示。
- ⇒  A 和 B 兩部份皆需學生同步觀看錄像，然後進行討論和反思。老師可在課室內播放錄像，學生無需人手一部手機。

A	認識「練字」和「鍊心」	體驗活動前
----------	-------------	-------

- ⇒  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「練字」和「鍊心」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「練字」和「鍊心」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

網站推介	
3.1	<p>〈書法三功用：養生、修心、陶情〉</p> <p>https://ppfocus.com/0/cud5fb436.html</p> <p>內容節錄¹：</p> <p>道家文化的影響。道家文化是我國的本土文化，滲透入中華文明的血脈。道家的哲學、養生思想、藝術審美與作為國粹藝術的書法有著千絲一萬縷的聯繫，並深刻影響著書法藝術的發展。</p> <p>道家哲學認為「道」是宇宙的本源，是統治宇宙中一切運動的法則，是一切事物運行、發展的自然規律。書法作為漢字書寫藝術也遵循「道法自然」的法則，與大自然的基本節律諧調才是美的，那些違背自然本性的，是無道和醜陋的。「外師造化，中得心源」，藝術家要超越主觀創造精神，以悟道之靈性來激發書法家的創造力，揭示自然之美，實現心物交融，最終讓書法之美返樸歸真，回歸自然。</p> <p>道家養生中有「清靜」「養心」等重要養生理念。</p> <p>明龔廷賢《壽世保元》認為：「善養生者養心，不善養生者養形。」書法休閒的高級階段就是形神共養，是修心過程，以實現養心的目的。對習書者而言，修心、養心是內容，是主旨，清靜是境界、是形式，形式是為內容服務的，即清靜能養神。.....</p>

¹ 大雅文藝（2021）。〈書法三功用：養生、修心、陶情〉。取自 <https://ppfocus.com/0/cud5fb436.html>。

4. 老師參考資料：

練字和鍊心有甚麼關係？

中國人常說「字如其人」，一個人的字跡，就可以代表他的性格、品德和才華。人生總有順逆二境，但無論順逆，人的心常好像都處於不安的狀態之中，所以關鍵其實在於心態。心態正確，往往面對逆境也能處之泰然，甚至從中獲取經驗；心態不正，則身處順境也會狂妄虛浮。常常練字的人，能夠在不如意時，找到淨化心靈的良方；也能夠在得意之時，沉澱心靈、過濾渣滓，保持心境的澄澈清明。

練字，就是鍊心。人生的起伏跌宕、憂苦喜樂，怎樣排解？唯有練字。得意之時，奮筆疾書，洋洋灑灑；落魄之時，伏案運筆，好整以暇。練字，不僅是情緒的排行，也是正能量的凝聚。

寫字，就是做人！

古人說，字如其人，而以做人為先。只有人做得正直、做得率真，他的字才耐看，經得起品味。字寫多了，人格也便形成了。你看岳飛、你看王羲之、你看顏真卿，他們的字裡就藏著他們的人格、他們的情感、他們的氣質。

字，也反映一個人的經歷、一個人的滄桑。所以，同一個人，在不同的人生階段，其字體也展現出不同的風格，不一樣的靈魂。


不同的字體，也代表著不同的氣質，如顏體(註一)的端莊雄偉、柳體(註二)的嚴謹道勁、瘦金體(註三)的纖瘦細緻等等。不同個性的人喜愛不同的字體，不同的字體蘊含著不同的人生。

註一：即名書法家顏真卿的字體。

註二：即名書法家柳公權的字體。

註三：即北宋皇帝徽宗所創的字體。

5. 觀看以下錄像

- ⇒  [【DR Va 書法與成長】](#)
[【DR Vb 書法的趣味】](#)

參考以下鄧兆鴻先生說話的撮要

- ⇒ [【書法與成長】](#)

鄧兆鴻先生小時候手眼不協調，看著飯桌，卻不能準確把碗碟放上去，以致摔破許多碗碟。

中一時，老師說自己教學二十多年來，從沒有看過一個人寫的字比他更難看的了。小息的時候老師捉著他的手一筆一筆地寫字。老師寫柳公權，故他也從「柳體」（學起（柳公權作品流傳後世的多為楷書））。

中二時，他開始幫老師抄寫蠟紙，用的是仿宋體（在未有電腦的年代，老師需要印筆記給學生時，需要先行把內容用針筆抄寫在蠟紙上，再用油印機印刷出來）。

在教育學院讀書時，呈交了自己的柳體書法給老師，此後便專門替老師寫黑板了。

85年報讀了華南師範大學辦的書法函授課程，但每月一次需到廣州的校舍上實體課。在那裡因緣際會認識了當代著名書法家陳文傑老師。

⇒ **【書法的趣味】**

鄧兆鴻先生覺得隸書變化較多，較喜歡寫隸書，從此便跟隨陳文傑老師學習隸書了。

不同的書法家因時代不同、性格不同，而有不同的風格。他以王羲之、顏真卿、歐陽詢加以說明。

6. 討論與反思

6.1 鄧兆鴻先生說他小時候有些甚麼毛病？這給他生活上帶來甚麼的不便？

他手眼不協調，看著飯桌，卻不能準確把碗碟放上去，以致摔破許多碗碟。字也寫得十分難看。

6.2 中二時，他的老師竟放心讓他幫忙抄寫蠟紙來印刷筆記，事情是如何出現轉機的？他中一的老師利用小息的時間捉著他的手一筆一筆地寫字。他就從柳公權的字體學起書法來了。

6.3 以鄧兆鴻先生小時候的毛病來說，試想他在學習書法的初期會有何困難？

他那時候手眼不協調，可能要準確地從墨硯中蘸墨、準確地落筆也有困難。然後還要注意筆劃的粗幼、結構和佈局。可說是困難重重。

其他言之成理，也可。

6.4 在教育學院讀書時，老師看了他呈交的柳（公權）體書法之後，便命他代為寫黑板了。這意味著甚麼？

他的書法已獲得老師的認可，放心讓他在同學面前在黑板上書寫筆記了。

6.5 鄧兆鴻先生對於書法方面是否精益求精呢？何以見得？如此一來，他又有機會開拓了甚麼領域？

他對於書法是精益求精的。例如他報讀了華南師範大學辦的書法函授課程，而且每月都要舟車勞頓前往廣州上實體課的。

在廣州，他因緣際會認識了當代著名書法家陳文傑老師。從此便跟隨陳老師學習隸書，於是又開拓了隸書的領域。

7. 觀看以下錄像

⇒  **【DR Vc 練字與學習一】**

【DR Vd 練字與學習二】

參考以下鄧兆鴻先生說話的撮要

⇒ 練字與學習一

隸書的變化較多，在筆劃的方、圓之間，需控制好筆鋒。這就需要學習如何純熟地運用自己的工具（毛筆），過程中必須一心一意去做。而且每個人的學習方法也不

同，必須身體力行，去找出適合自己的方法。

從來沒有一做便能成功的。練字時單是寫一筆要寫得好，也得下一番功夫反覆不斷地練習。

初時拿著毛筆的手必然會高高低低的，讀書也是如此，也需經歷過起起伏伏，有了一定的學習過程，我們才能掌握到適合自己的學習方法。

學習書法令他明白到天份只佔百分之一，努力佔了百分之九十九。而且努力之中也要有方向和方法，而這是因人而異的，所以每個人都要努力嘗試，找出適合自己的方向和方法。

⇒ 練字與學習二

練字可令人心境平靜。寫好一個字之後，要小心而專注地思考下一個字如何配合上一個字。字與字之間的關係、編排、結構都有一個法則。求學也一樣，我們需思考學習的先後次序，已有的基礎知識又如何促進我們學習新的知識。你自己領悟出來的方向和方法未必一定是最好，但一定是最適合你的。

8. 討論與反思

8.1 鄧兆鴻先生認為練字的過程要注意些甚麼？

用心揣摩書法家的運筆方法，筆劃與筆劃之間的結構，字與字之間的佈局。

8.2 鄧兆鴻先生認為練字和求學的共通點在哪裡？

- 練字的過程必須專心一致，身體力行，經歷過高低起伏才能找到適合自己的方向和方法。
- 讀書也是如此，需下一番功夫反覆不斷地練習去找出適合自己的方向和方法。
- 天分只佔百分之一，努力佔了百分之九十九。
- 單靠努力是不足夠的，必須思考甚麼是最適合自己的方向和方法。

8.3 鄧兆鴻先生說做事從來不會一下子便成功的，全都必需下一番功夫才有成就。請從《中華經典名句選輯》中找出和此意思相近的名句。

「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」 或

「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。」 或其他恰當者

8.4 鄧兆鴻先生勸勉同學求學時不能單靠努力，還需要甚麼？

還需要思考甚麼是最適合自己的方向和方法。

8.5 承上題，請從《中華經典名句選輯》中找出和此意思相近的名句。

「學而不思則罔；思而不學則殆。」

「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」

8.6 你會怎樣形容鄧兆鴻先生的學習態度？

勤勞／堅毅／自強不息／莊敬自強／努力不懈 或其他恰當者。

出自《中華經典名句選輯》的有：堅毅明志／勤勉好學

8.7 請反思你自己求學的態度是怎樣的？有沒有需要改進的地方？你可以為自己設計一個「自強不息」的讀書計劃嗎？

自由作答。當中請引入知、情、意、行的元素。

知	從以上的錄影片段，你知道甚麼？學到甚麼？
情	鄧兆鴻先生學習書法的歷程，有哪些掀動了你的情懷思緒？
意	鄧兆鴻先生學習書法的態度與價值觀，有哪些特別值得你持守？
行	你有沒有反思自己的學習態度能否和鄧兆鴻先生一樣？有沒有一蹶不振？有沒有半途而廢？有沒有自恃聰明而懈怠？有沒有只知死讀爛背而缺乏思考？請針對自己不足之處，編訂短期和長期的行動策略去改進自己。

B 書法欣賞及名家示範

1. 觀看以下錄像

⇒  [【DR Ve 練字與修心養生】](#)

參考以下鄧兆鴻先生此段說話的撮要

書法家與畫家大多長壽，90歲、100歲的大有人在。寫字或繪畫時，人要安靜下來，坐姿要恰當，腰直、手要圓腕，就好像抱著一個樁。寫字的時候，氣要沈下來，調和好呼吸，整個過程十分專注，這正是養生之道。

1.1 綜合以上內容，練字時的坐姿該如何？呼吸要如何？

腰要直、手要圓腕，手臂和身軀之間就好像抱住了一個樁柱。

調和好呼吸，讓氣沈下來。

2. 觀看以下錄像

⇒  [【DR Vf 運筆示範一】](#)

[【DR Vg 運筆示範二】](#)

參考以下鄧兆鴻先生說話的撮要

⇒ 運筆示範一

隸書：運筆時，圓腕中鋒。下筆和收筆時都回鋒——即欲右先左，欲下先上。行筆時則用中鋒。

楷書：以顏真卿和歐陽詢為例，說明不同書法家都有不同的運筆方法。

示範楷書的「夏」字，和隸書的「德」字。

⇒ 運筆示範二

「點」的運筆——不同書法家有不同的處理方式。例如

王羲之：較為跳動，像 S 形

柳公權：呈梯形

顏真卿：呈較圓形

歐陽詢：呈三角形，包含了三個尖，兩個弧

我們宜小心細味每位書法家如何將筆劃做連繫，筆下的字的結構是怎樣。然後選一位適合自己的書法家的字體來練習。

示範寫「永」字。

2.1 綜合以上內容，若有志於學習書法，需如何選擇適合自己的字體？

宜小心細味每位書法家對筆劃的處理方式，他如何將筆劃做連繫，他筆下的字的結構是怎樣。然後從中選一位適合自己的書法家的字體來練習。

3. 書法欣賞

3.1 觀看以下錄像

⇒  【DR_Vh_道法自然】

錄像的主要內容

示範書寫「道法自然」四字。

介紹何謂「引首章」、「落款」、「圖章」

3.2 觀看以下錄像

⇒  【DR_Vi_作品展示】

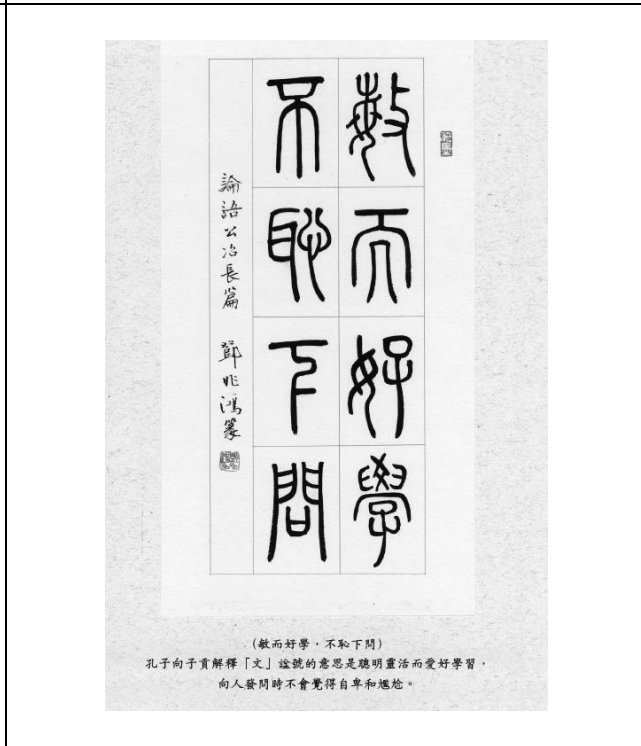
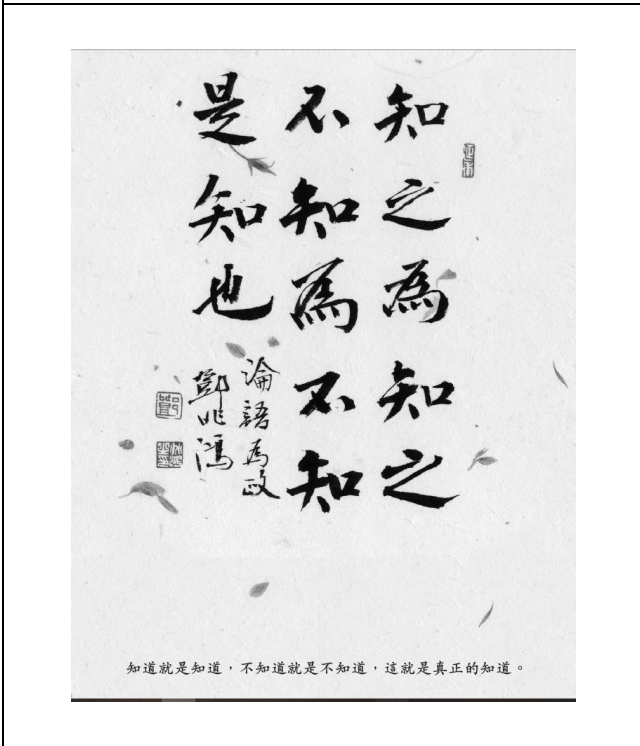
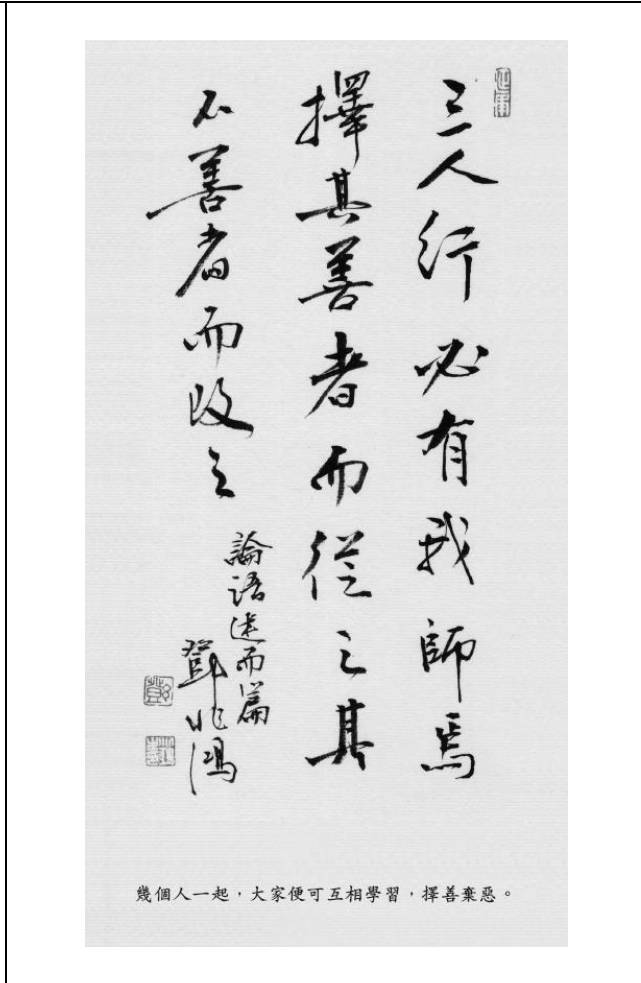
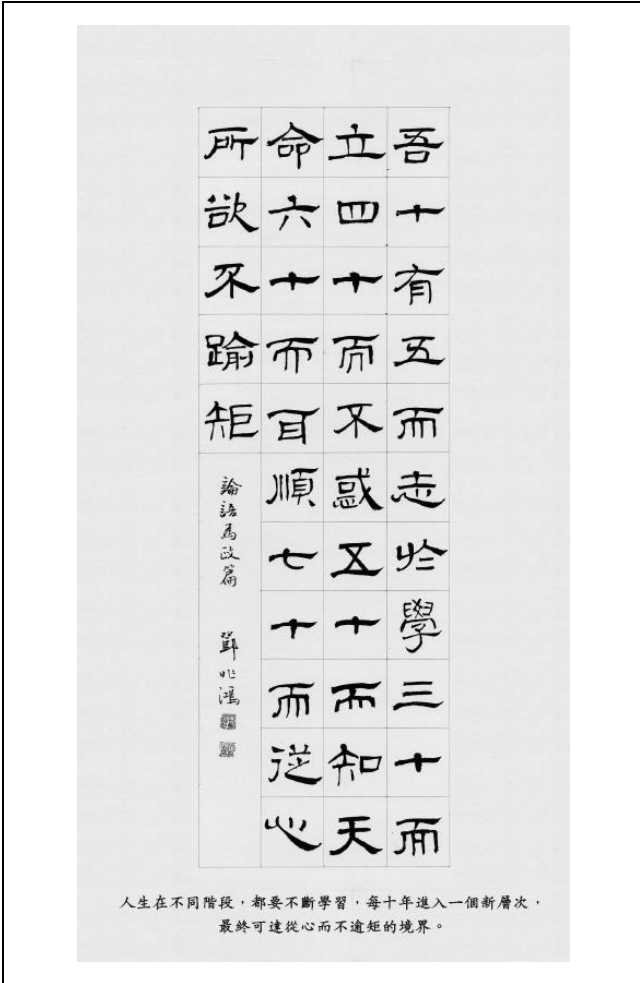
錄像的主要內容

展示書法作品，大多為論語名句。

3.3 請在下列書法作品中，選出你最喜歡的一款，細心玩味，然後寫下你感受／得著／反思。






經常自我反省，是儒家修養自己的方法。替人辦事，是否盡心盡力？
與朋友交往，是否真誠？老師所傳授的學業是否經常複習？





鳴謝香港書法家協會副會長鄧兆鴻校長提供書法作品

C 書法體驗活動

- ⇒  請同學重溫以上 B 之 1.1 和 2.1，了解寫字的坐姿，和如何選擇適合自己書寫的字體。
- ⇒  這個是體驗活動，同學用科學毛筆亦無不可。當然，若有志於學習書法者，可購備毛筆、墨盒、墨汁。
- ⇒  請老師準備足夠的書法紙張派發給學生，例如月宮殿紙，或宣紙，或.....，豐儉由人。



1. 「練字練心」體驗活動(一)

- 用毛筆寫出「仁」、「義」、「禮」、「智」、「信」五個大字。
- ⇒  老師選出書法優美的學生作品，向同學展示，並就書法略加評點。
- ⇒  老師就「仁」、「義」、「禮」、「智」、「信」略加解說，讓學生明白其意義。

2. 討論與反思

1. 同學在書寫過程中，坐姿是否正確？能否調和好呼吸，讓氣沈下來？
答 如實作答。
2. 如果能夠的，那感覺和平時寫字時有何分別？
答 如實作答。
3. 如果不能夠的，原因是甚麼？如何改善？
答 如實作答。

3. 「練字練心」體驗活動(二)

- 學生從教育局：《[中華經典名句](#)》或陳家偉編、鄧兆鴻書：《志於學——論語二十六則》 選出一則用毛筆臨摹。
- ⇒  老師選出書法優美的學生作品，向同學展示，並就書法略加評點。
- ⇒  老師就中華經典名句／論語內容略加解說，讓學生明白句語意義，及思考如何

啟導人生。

4. 討論與反思

1. 同學分享選擇臨摹該則名句的原因。因為其字體／內容？

答

2. 承上題，其字體／內容有何吸引你的地方？請說明一下。

答

3. 你會以這則名句作為你的座右銘嗎？有甚麼計劃去實踐／奉行呢？

答

D 總結與延伸活動

⇒ 體驗活動後的反思與跟進，可以即場進行；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

「知、情、意、行」四層次 ²	
知	回顧在整個學習過程中，你知道了甚麼？學到了甚麼？
情	練習書法和修養的關係，掀動了你對中華傳統文化怎樣的情懷？
意	學習書法的方法和應有的態度，有哪些特別值得你持守？
行	請反思自己為人處事的態度是怎樣的？請針對自己不足之處，編訂短期和長期的行動策略去改進自己。

2. 請畫一張圖畫，展示你的學習經歷／得著／改變等，並與同學分享。

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。

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。