

PO KOK SECONDARY SCHOOL

www.pokok.edu.hk

攝影 禪

教材套

(2018年版)



優質教育基金
贊助

寶覺中學

PO KOK SECONDARY SCHOOL



序言

作為一所學習型的佛教中學，我們經常思考並嘗試通過不同方式，提升學生的觀察力、創意、藝術評賞，以至溝通、解決問題、自我管理 etc 等共通能力。但當有同工提出在學校推行結合佛學、藝術、語文等元素的「攝影禪」課程時，心中仍是滿腦子的疑問：甚麼是禪？攝影與禪修有甚麼關係？如何由此提升學生的語文能力？課程該如何安排？如何購買所需設備？課室又該如何佈置？

能順利完成本計劃，實在要感恩很多、很多的人。感恩我校有敢於承擔的教師團隊，通過反覆的討論、探索，慢慢將大家的疑問釋除；感恩課程顧問常霖法師在百忙中為我們審閱課程，舉行禪修工作坊，令我們更掌握課程重點；感恩慈山寺朋友的協助，在寺院還未正式開放前，便為我們舉行了一整天的日營活動；感恩優質教育基金的支持，令計劃得以順利推行。

通過本計劃，我們希望以攝影作為引發點，鼓勵學生以文字表達自己的意念及感受，從而提升學生對寫作的興趣及能力。更希望通過學生的攝影作品，與他們探討人生問題，幫助他們建立正面價值觀和態度。在課程問卷中，94% 的學生滿意課程安排，97% 的學生認為課程能增強自己的觀察力及創意，88% 認為課程能協助自己建立正面的價值觀，89% 認為課程能提升自信心及自我形象，由此可見課程能切合學生的需要。事實上，學生在課堂的投入程度、作品的水平、思考的深度，都遠超我們想像的，更令我再一次體驗「教學相長」的意義。

最後，希望各位能通過這個教材套，除了認識及了解本校「攝影禪」課程的內容外，更能感受到師生在過程中的喜悅。

寶覺中學

孟榮祖副校長

目錄



攝影篇..... P.2

禪修篇..... P.14

寫作篇..... P.16

學生作品..... P.26

活動相片 P.34

參考資料..... P.37



數碼相機種類

1. 全自動數碼相機

在攝影過程中所需要調較的工作，如白平衡、感光度、對焦點等，全都交由相機內的電子處理器去自動調節出最準確的曝光時間，拍攝出清晰的相片。

2. 半自動數碼相機

半自動模式：



可自選光圈先決 (Av Mode) 或快門先決 (Tv Mode)，優先由使用者決定光圈值或快門速度，相機則會自動配合調節出合適的快門和光圈數值配合。

全手動模式：

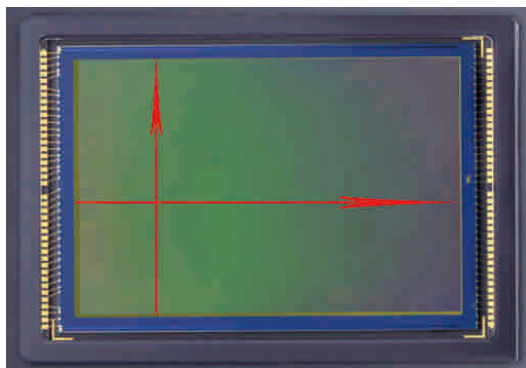


光圈、快門、感光度等可根據個人需要而去調節。

3. 單鏡反光數碼相機

適合高階使用者，除可因應需要更換鏡頭和擁有全手動模式設定外，其內部的基本構造與半自動數碼相機和全自動數碼相機都很有大的差異。單鏡反光數碼相機擁有更高質素的電子感光元件 (CMOS/CCD)，因此所拍攝出來的影像會更細膩、雜訊更少、層次更豐富；在啟動相機速度和拍攝效率方面也比前述兩款相機為高。

電子感光元件

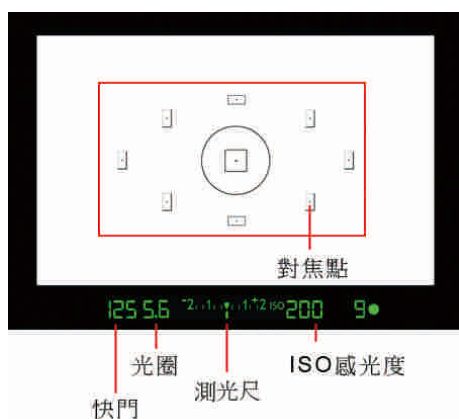


單鏡反光數碼相機



普通半自動或全自動數碼相機

數碼相機基本功能和操控



測光尺：指出現在場景曝光與測光錶 0 位相差多少，+ 是增加曝光，- 是減少曝光，0 是相機建議的正確曝光值。

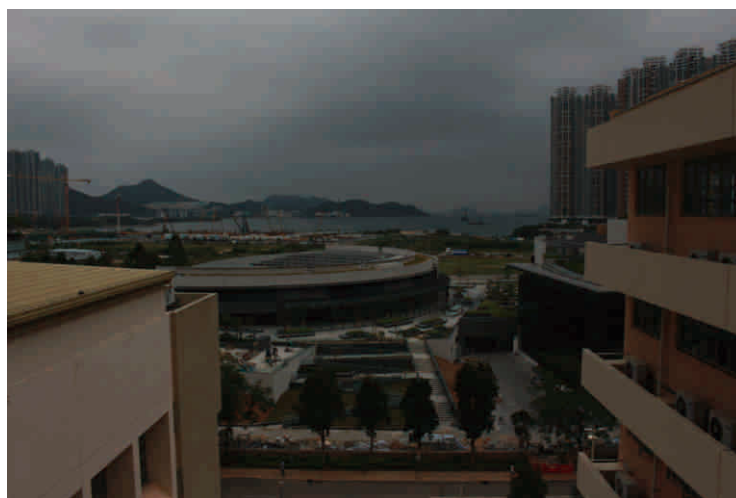
對焦點：把對焦點對準想拍攝的主角上，令主角變得清楚可見。

曝光補償：透過調節曝光補償值加減曝光，使相片達至實際環境的亮度或自己希望的光暗度。

例子說明：



現場環境正確曝光補償值為 0



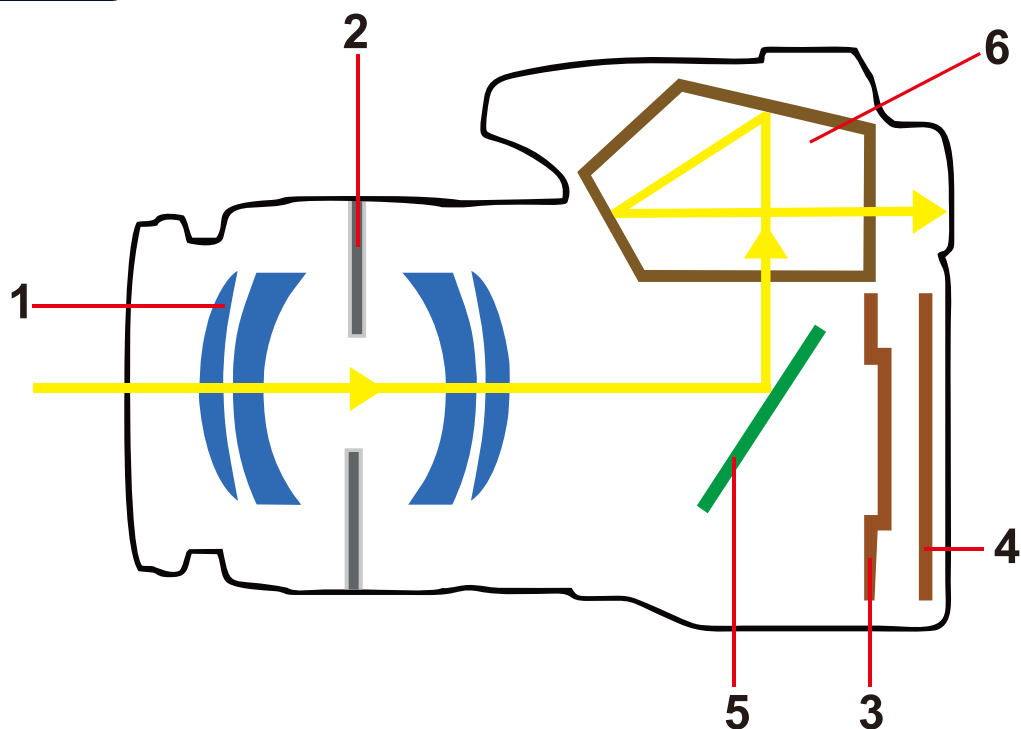
降低曝光補償值至 2



增加曝光補償值至 2

在一些特殊環境下，相機內置的測光尺會失去良好表現，令相片的曝光效果比想像中不理想。原因是相機的準確曝光是基於場景有平均的光暗及色調，當主體或背景太光或太暗時都極有可能導致測光錯誤，所以有經驗的攝影者會憑個人經驗去增減曝光，以達到理想的相片效果。

拍攝原理



1.	不同的鏡頭組	5.	反射鏡
2.	光圈	6.	五稜鏡
3.	快門	7.	觀景器
4.	感光元件 (CMOS/CCD)		

光線先經過鏡頭進入機身，當光線遇上反光鏡後，反光鏡便會把光線反射至上方的五稜鏡，五稜鏡再經過折射便會將影像送到觀景器，繼而投射至眼睛，令使用者看到由鏡頭拍攝的實際效果。影像之形成便是透過光線折射並聚焦於感光元件上。

拍攝模式

P
程序曝光

相機自動測量環境、構圖的光度數據，然後自定快門速度和光圈值組合的拍攝模式。適合抓拍和一般生活照。

Av
光圈先決

由拍攝者確定光圈值，然後再由相機根據該值自動決定快門速度。適合拍攝人像和風景。

Tv
快門先決

首先由拍攝者確定快門速度，然後由相機決定光圈值。適合拍攝運動和夜景。

M
手動曝光

拍攝者根據創作意圖而自行決定光圈值和快門速度，是自由度較大的拍攝模式。

景深概念

景深是指焦點範圍以內，眼睛可接受的清晰影像範圍。如果光圈越小，景深越深，即清晰範圍越大；如果光圈越大，景深越淺，清晰範圍亦越小。

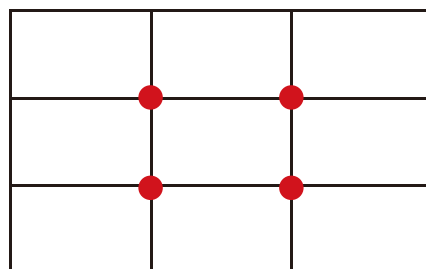


取景及構圖篇

初學攝影除了對器材運用有基本認識外，構圖亦十分重要，好的構圖是拍出好相片的重要元素。而構圖理論中最重要入門技巧便是黃金分割了。

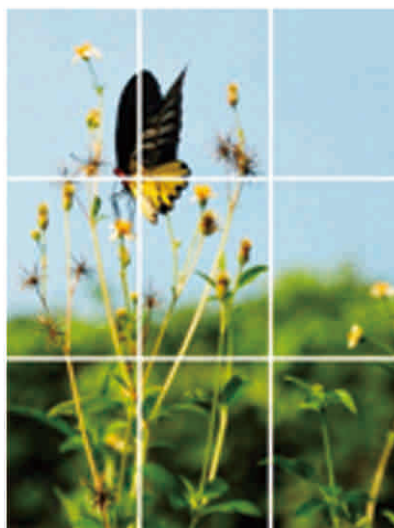
何謂黃金分割？

古希臘學派首先發現了黃金分割定律，此定律主要表現「美好和諧」；數千年以後的今天，它的美學地位在藝術領域上佔有重要的地位，如能巧妙地把黃金分割原理應用在攝影學上，相片往往能令人感覺舒服、自然。



其實黃金分割便是一個九宮格，亦是相機內的輔助格線。上圖中四點便是「黃金分割點」，只要把想拍攝的主體放在此四點上便已經是運用了黃金分割，亦是人們認為最美的構圖位置，令相片看上去比較和諧，主體亦較突出。

雖然黃金比例能為相片帶出美好和諧的感覺，但是如生般硬套地運用此法構圖，畫面就會顯得缺少變化，不夠生動。因為攝影的構圖是多種多樣，最後拍攝的法則還是取決於作為攝影師的你。



蝴蝶和花落在九宮格的交匯點上，令相片感覺平衡和舒服。

焦點

焦點是相片的趣味中心，能吸引觀者的視線在相片遊歷。同學在拍攝時要突出焦點，就要省略多餘的空間，集中觀者的視線。

角度

拍攝角度可分為低、水平、高角度。低角度拍攝會令景物更威嚴；水平角度拍攝能寫實地呈現景物；高角度拍攝，景物會被縮小，空間會被擴闊。同學可嘗試從不同角度拍攝同一景物，有助增加相片的趣味性。



▶ 低角度拍攝令物件更高聳



▶ 低角度拍攝令氣氛更莊嚴



▶ 高角度拍攝令環境更廣闊

橫直幅

直幅構圖可表現景物的深遠及修長感覺；橫幅構圖可表現景物的廣闊和安定感覺。



▶ 橫幅構圖令背景顯得更廣闊



▶ 直幅構圖令石塔顯得更修長



▶ 橫幅構圖令城堡周邊環境廣闊



▶ 直幅構圖令城堡高聳

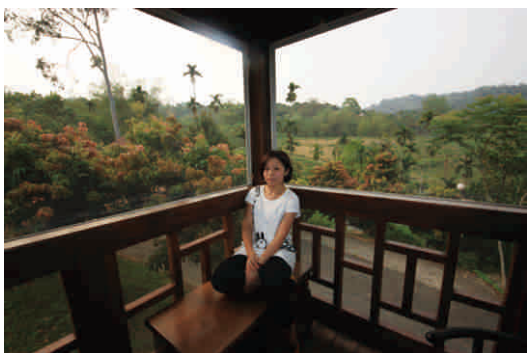
透視構圖

透視法有助提升相片的空間感，亦有聚焦效果。透視法可分為：一點透視法及兩點透視法。

一點透視法

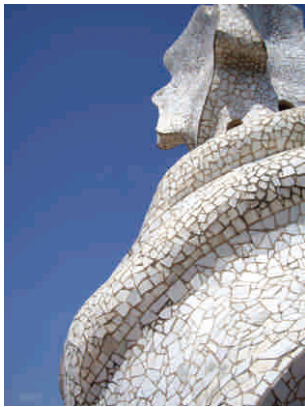


兩點透視法



對比構圖

對比是透過差異，令景物各自突出特性。如色彩上的對比，形狀大小的對比，質感上的對比等等。只要同學細心觀察環境，不難發現對比構圖。



▶ 質感上的對比



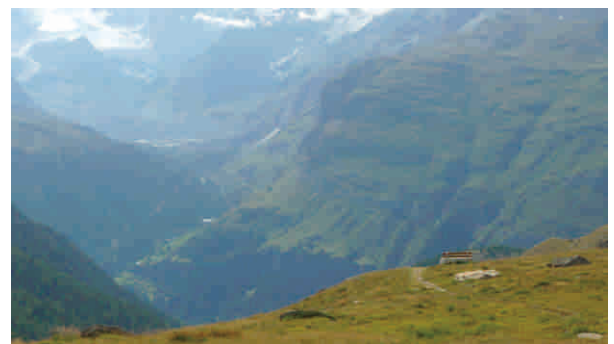
▶ 色彩上的對比



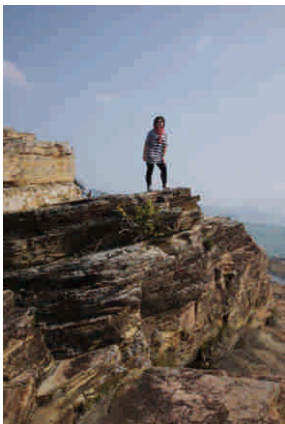
▶ 質感上的對比



▶ 質感上的對比



▶ 空間上的對比



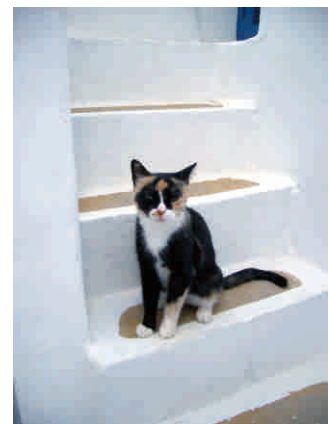
▶ 形狀大小的對比



▶ 色彩上的對比



▶ 色彩上的對比



▶ 色彩上的對比

平衡構圖

在畫面中假想軸的兩旁，分別放置形態不同，但視覺重量均等的事物，令畫面中的物件沒有偏向任何一方，便可達致平衡效果。平衡構圖可令人產生安心和穩定的感覺。



▶ 左右平衡



▶ 上下左右平衡



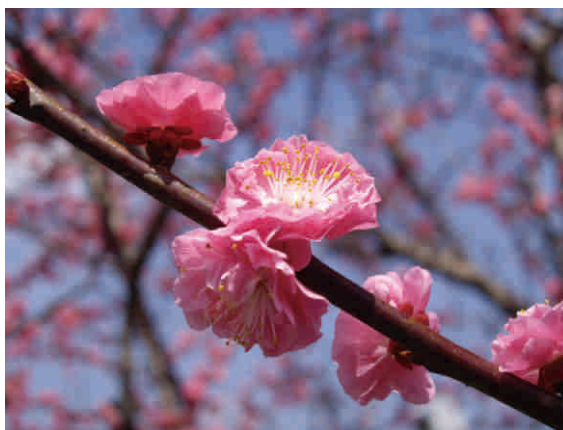
▶ 左右平衡



▶ 左右平衡



▶ 左右平衡



▶ 對角平衡



▶ 左右平衡

節奏構圖

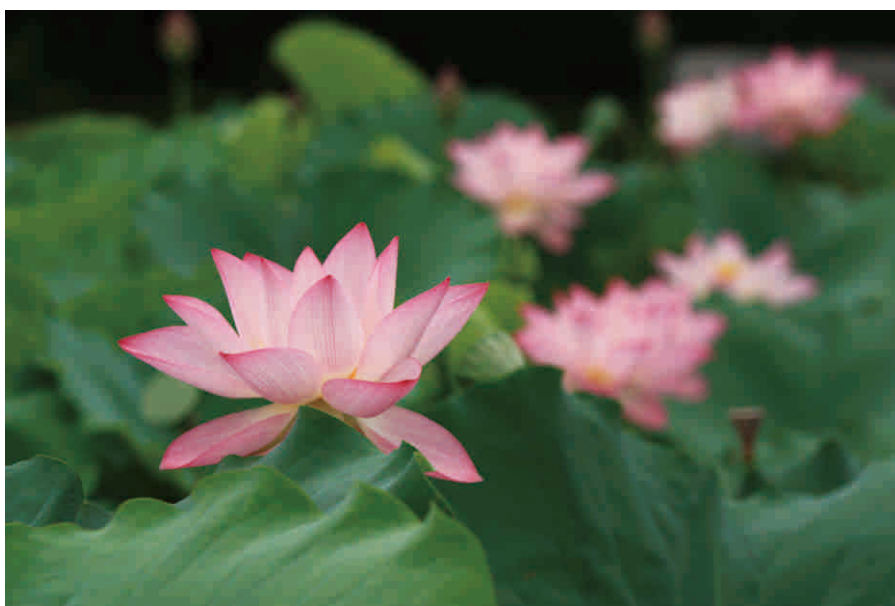
音樂上的節奏，是有規律的旋律。視覺上的節奏是景物按大至小、深至淺，有層次地排列，造出有節奏的感覺。我們可以發現富節奏感的構圖，是有一定的秩序。



▶ 景物由內到外有層次地排列



▶ 景物由近至遠有層次地排列



▶ 景物按大至小有層次地排列

動勢構圖

把相機傾斜之後，便可造出動勢構圖。此外，人物和景物呈現的動態，亦能令相片添上趣味。



▶ 小孩跳舞時的動態



▶ 西藏經幡飄起時的動態



▶ 樹木形態產生的動態



▶ 縱橫交錯的線條產生的動態



▶ 運動員的動態

總結

攝影需要花時間學習和實踐，多看多影有助訓練自己的觀察力。同學在拍攝時可以參考以上的構圖方法，切忌硬背構圖格式。如我們能細心觀察環境，不難發現有趣的拍攝主題。只要我們肯用心、用眼去拍攝，定能拍攝到一幅感人的照片。

禪修篇

禪是甚麼？

禪是打坐？禪是燒香？
 禪是自照、自覺、自悟、自省。
 禪是一種覺醒，禪是一種品味。
 禪是一種沉澱、清淨。
 禪是一種自在。
 禪是生活。
 禪是智慧。

「禪不能言說，透過語言表達出來的禪，
 已經不是禪的本身。」

—— 聖嚴法師《禪修菁華》

根據聖嚴法師在《禪修菁華·觀念》指出，「禪」的含意包括：

- (1) 修行行為：靜慮；
- (2) 修行實體：定；
- (3) 修行結果：功德叢林；
- (4) 用來統一身心的修行方法。

其實，禪是一種內在體驗，故既非實質或有形之現象，亦可能就是一切所能被你接觸、發現或感受的現象。學習禪修，其中一個常用的入門方式是進行「正念修習」，重點培養學生的專注力、觀察力，從中體味事物的美、微妙的因緣，當下生起慈心、喜悅。



坐禪方式及注意事項

禪的目的，是求心境平穩，而心情與呼吸有著極為密切的關係。也就是說要想調心，必先從調息入手。其中一種常見的坐禪方式為「七支坐法」，指的是手、足、背、肩、舌、口、眼七個位置的動作。

- 雙足跏坐：** 通常是以左腳在下，右腳置於左大腿上，再將左腳置右大腿上，稱為如意吉祥坐（俗稱「雙盤」）。初學者如無法「雙盤」，可改為「單盤」的半跏坐，只要將一隻腳置於另一邊的大腿上即可。左腳在右小腿下或右腳在左小腿之下均可。
- 對於無法雙盤及單盤者，開始時還可以採用更簡易的坐法。如：交腳坐（俗稱「散盤」），即兩腳均置於地，向內向後收，兩腳掌向上，置於兩小腿乃至兩大腿之下。
- 手結法界定印：** 兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指輕輕相接結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的髖部腿上。
- 背脊豎直：** 腿盤好之後，挺起腰幹，勿挺胸部，頭頂天垂直，下顎內收，頷壓喉結。
- 放鬆兩肩：** 將兩肩肌肉放鬆，自覺如無肩無臂無手的狀態。
- 舌尖微舐上顎：** 舌尖舐在門牙上齦的唾腺處，不可用力，若有口水則緩緩嚥下肚去。
- 閉口：** 無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸，除非有鼻病。
- 眼微張：** 閉八分開二分，視線投置於身前二、三尺處的地上的一點，不是要看什麼，只因睜大了眼睛，心易散亂；閉起了眼睛，則易昏沉。如果睜眼過久覺得疲勞，不妨閉上一會兒。

注意事項：

- 早上起床後，未活動前勿打坐，應先做一套簡易的暖身運動，讓筋骨鬆軟後再打坐。
- 當腦筋清楚，體力充沛的時候，最適合打坐，最好養成每天固定的時間打坐，例如早上早些起床，晚上洗完澡睡前各坐一次，每次至少十五至二十分鐘。
- 吃太飽、喝醉酒、太疲倦、做過劇烈運動者，身心均處在乏力狀態，不宜打坐。
- 打坐時腰幹原是挺得很直的，坐久了，會慢慢彎了下來，如不是彎得很厲害，不需刻意調整姿勢，那會使自己緊張。
- 打坐時如覺得時間過得很慢，是因為心不能安定，心裡不自在的緣故。時間的長短跟心情有絕對的關係，心不能適應，就覺得時間長，心能適應，便覺得短。

坐禪的好處

根據日本京都大學 KyotoUniversity 心理學教授佐藤幸治（Sato Yukimasa）博士所著《禪のすすめ》（Zen no susume）中的報告，坐禪有十種心理方面的效果。

1. 忍耐心的增強。
2. 治療各種過敏性疾患。
3. 意志力的堅固。
4. 思考力的增進。
5. 形成更圓滿的人格。
6. 迅速地使得頭腦冷靜。
7. 情緒的安定。
8. 提高行動的興趣和效率。
9. 使肉體上的種種疾病消失。
10. 達到開悟的境地。

寫作篇：我手寫我見

(一) 如何落筆？ (從「覺察」出發的寫作手法)

1. 五感

又稱感官描寫。從人的視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺出發，把所體會的感覺描寫出來。

例：春天來了，風較冬天來得輕柔（觸覺），花兒含苞待放（視覺），空氣裡瀰漫著小草青澀的氣味（嗅覺），偶爾還聽到小鳥歡欣地高歌（聽覺）。這時，我呷了口暖茶，起初入口略帶苦澀，其後回甘縈迴（味覺），喝後精神抖擻，好不舒暢！

<p>Instagram</p> <p>1 chuchunkit</p> 	<p>Instagram</p> <p>2 kwanwaichi</p> 
<p>♥ 1000 個讚</p>	<p>♥ 1000 個讚</p>
<p>留言 (視覺)</p> <p>例</p> <p>澄藍色的天空下，有一朵開得正盛的向日葵，它的花蕊特大，凹凸有致，一片片金黃色的花瓣以放射的姿態向外舒展，且葉子翠綠，莖幹直挺，看起來非常健康、美麗。</p>	<p>留言 (聽覺)</p>

Instagram

3 chanmeiyu



♥ 1000 個讚

留言（觸覺和聽覺）

例

流水潺潺，只要靜心傾聽，人也慢慢平靜下來。悄悄把手往小瀑布一伸，水從掌心滑過，清涼無比。突然，水花濺上衣襟，微涼的觸感蔓延全身。

Instagram

4 tsangcheuklam



♥ 1000 個讚

留言（嗅覺和視覺）

作家示範（蔣勳：視覺和聽覺）

Instagram

kongkitfan



抬頭看，綠色的樹梢迎風搖曳，頂端正盛放著一叢一叢的花。每朵花只有小指尖大小，細細的黃色花瓣，花萼一點紅，顏色鮮豔，一簇一簇，從茂密的綠葉叢中升起，不仔細看，還以為是剛長出來的嫩黃新葉。有人在樹下叫著：「開花了！」呼朋引伴來看，也有人默默路過，像甚麼事也沒有發生一樣。

——《此時眾生·樂樹》


2. 白描

以簡練的文字寫人、敘事及描繪景物，不加額外的修飾（例如省卻修辭），也不堆砌渲染，直接抒發感情。

例：春季，花正開得燦爛，草生長得茂密。風迎面向我拂來，我略感涼意，於是把大衣扣上。
（用簡樸的文字描寫春天的花、草和風，也記人的感受。）

<p>Instagram</p> <p>5 huikwoktai</p> 	<p>Instagram</p> <p>6 wongtszching</p> 
<p>♥ 2000 個讚</p>	<p>♥ 2000 個讚</p>
<p>留言（視覺） (例)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 金魚： 一尾眼帶白斑的桔橘色錦鯉，正向我游過來。 2 池水： 池水呈碧綠色，亦因鯉魚的游動而漾起水紋，波光處處。 3 氣泡： 錦鯉在水中的一呼一吸，讓池面冒出一個個大小不一的氣泡。 4 其他： 「我」的身影被投影在水面上。 	<p>留言（視覺）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 右邊姨姨： 2 左邊姨姨： 3 小賣部的環境： 4 其他：

作家示範（蔣勳：對葉子的白描）


 <p>Instagram</p> <p>kongkitfan</p>	<p>樹上的葉子，長在高處，在天空和風裡搖動。突然，一片樹葉掉落，我從地上撿起一片葉子。葉子尖細，放在手掌上，有半個掌心的大小。托在掌心，可以觀察到葉脈纖細而複雜的紋理組織。</p> <p>——《此時眾生·葉子》</p>
--	--

3. 借景抒情

運用景物作為抒情的鋪墊，把主觀感情投射在景物當中，以烘托氣氛，情景交融。

例：細雨綿綿，淅淅瀝瀝，竟然下個不停。大概是有位天使，也和我一樣，既傷心，又難過……不知道這場沒完沒了的雨，甚麼時候才能停止呢？

（透過細雨的連綿不斷，想像成天使的眼淚，以抒發自身愁緒。）

 <p>Instagram</p> <p>7 tsangminghei</p> <p>3000 個讚</p>	<p>留言</p> <p>1 所見到的景物：</p> <p>2 所抒發的情懷：</p>
---	--

Instagram

8 chanwingchi



3000 個讚

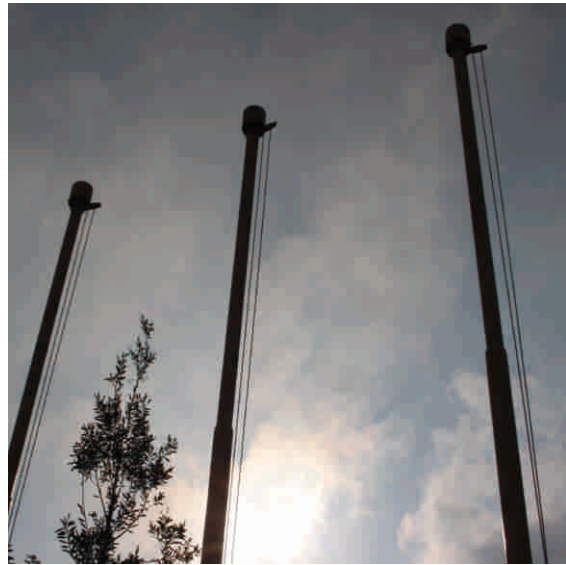
留言

例

- 1 所見到的景物：
一張張椅子排列在操場上，以作集隊之用。
一位同學與椅子並列而行，邁步向前。
- 2 所抒發的情懷：
透過同學似是走向印上「2A」字樣椅子的動作，象徵回憶昔日校園往事，抒發其依戀和懷念。

Instagram

9 chanyeewan



3000 個讚

留言

- 1 所見到的景物：
- 2 所抒發的情懷：

作家示範（蔣勳：借鴨子自喻，直抒胸臆。）

Instagram

ngsoyee



朋友說：「有鴨子！我一直以為只是一隻動作比較笨拙的鸞鸞！」望下去，一隻鴨子混在鸞鸞群中，動作確不靈巧，卻也不需餵養，也不喜與人親近。十幾隻鴨子總是聚在一起。一天，成群的鴨子不見了，只剩孤獨一隻，像是受了驚慌。我看著這鴨子，弔在鸞鸞之中，呱呱叫著，牠會感到孤單嗎？

——《此時眾生·鴨子》

4. 借物說理


通過描繪事物的本質和特徵，或指出其象徵意義來說明道理，使所說明的道理更為具體，形象更為突出。

例：曇花從開花到凋謝，才不過數個小時。雖然花開得婉約、清秀，別具靈氣，但畢竟盛放的時間短暫。其實，世間美好的事物又何嘗不是「曇花一現」？因此，我們更要學懂珍惜，把握現在，活在當下。

（從曇花的花開花謝，說明世事變幻莫測，應要加以珍惜。）

<p>Instagram</p> <p>10 cheungmanwai</p> 	<p>Instagram</p> <p>11 lamyngchin</p> 
<p>4000 個讚</p> <p>留言</p> <p>例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 所見到的景物： 水喉底下都被沾濕了，留下一個碩大的水印。 2 其象徵意義： 這是因為水喉未有好好關上所致，或與同學的粗心大意有關。 3 所說明的道理： 我們應珍惜水源，愛護環境。 	<p>4000 個讚</p> <p>留言（嗅覺和視覺）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 所見到的景物： 2 其象徵意義： 3 所說明的道理：

作家示範（蔣勳：從城市的發展和高樓的封閉，說明城市人漠視自然。）

<p>Instagram</p> <p>ngsoyee</p> 	<p>十九世紀以後，城市有很大的變化。人口暴增，鐵路密如蛛網，公路不斷增加，城市卻愈來愈擠。許多城市遺棄了自然，用高高的水泥把山與水封上了。把生命的最始都忘了，這樣對嗎？城市再沒人感受自然的安詳，居民匿在高樓的匣子裡，心情煩躁，卻對恬靜的河流視若無睹，埋首晾衣服或其他。</p> <p>——《此時眾生·城市》</p>
---	--

（二）如何煉筆？（常見的修辭手法）

1. 明喻

是本體（被比喻的事物）、喻體（用來打比方的事物）和喻詞（表示比喻關係的詞語）都出現的比喻，喻詞有「好像」、「似的」等。

例：「清風輕柔地迎面拂來，像慈愛的母親撫摸我的臉。」
（「清風」是本體，「母親」是喻體，「像」是喻詞。）

2. 暗喻

不用喻詞，本體和喻體之間常用「是」、「就是」、「成為」等繫詞連接。

例：「白雲是軟綿綿的棉花糖。」
（「白雲」是本體，「棉花糖」是喻體，「是」是繫詞。）

3. 借喻

沒有喻詞，也不出現本體，而用喻體直接代替本體。

例：「樹樞之間的細針長得茂密，很是壯觀。」
（這句以「細針」借喻密密麻麻的樹葉。）

4. 借代

不直接說出人物或事物的名稱，而借用與其有密切關係的東西去代替。

例：「小紅帽正隻身前去探望外婆呢！」
（以「小紅帽」借代「頭上戴著小紅帽的小姑娘。」）

5. 擬人

把事物當作人來描寫，賦予人的活動、言語和思想感情的修辭手法。

例：「雨感到悲傷極了，哭個不停。」
（把「雨」當作人來描寫，賦予了人的感情「悲傷」和動作「哭個不停」。）

6. 擬物

就是把人當作物來寫，或把甲物當作乙物來寫的修辭手法。

例：「年輕的有容淹沒在歲月的巨浪中，她的青春被無情地沖走了……」
（「年輕」以「漂浮」的狀態，「青春」還被「沖走」了，這是以物擬物。）

7. 疊字

把同一個字重疊使用，作用在於強調事物及強調動作，也有音律美。

例：「斜陽徐徐地灑落樹梢上，為路邊抹上斑駁的陰影。」
（疊字「徐徐」強調斜陽灑落的輕柔。）

8. 反復

重複使用某個詞語或句子的修辭手法。

例：「沒了，沒了……這朵小黃花還是枯萎了！」
（「沒了」的重複使用，強調了枯萎的下場。）

9. 對比

把兩種對應的事物或相關的兩面並列，在性質、形象或時間上加以比較。

例：「用心栽種，花自然會開；無心栽種，花難免枯死。」
（以「用心」和「無心」栽花的後果來對比，突顯種植得多花心思。）

10. 對偶、排比

對偶：將結構相同、字數相等、意義相關的兩個語句成對排列；排比：將結構相同、字數相等、意義相關的三個語句成對排列；

例：對偶：「外表鮮艷的花教人賞心悅目，蘊藏智慧的書令人眼界大開。」(2句)
排比：「花常紅，葉常綠，人常青。」(3句)
（結構相同，字數亦相等，詞性也相似，句式更見工整。）

評賞工作紙

自評四步曲

姓名: 李妙琪 班別: 3A

(一) 相片外觀描述: (於第 8 堂完成)



孩子和大人看到的
可有不同?

窗外映着模糊不清又深沉的年華，
覆蓋在上的卻是天真爛漫的孩提時代。
傻乎乎的笑，笨乎乎的跳。誰又何曾想過
時光荏苒，自駒過隙的日子是如此快樂絕！
但，帶不走的留不下，留不下的笑聲掛。

24-3-15

(二) 構圖及角度運用:

(高、低、水平角度; 黃金分割、平衡、對比、一點透視、節奏、動勢)

水平角度，平衡

(三) 創作動機/作品意義:

現在， 候

我們都離小時太遠了。
而他們想的純真簡單也都隨之離去。

思

(四) 價值評賞:

能讓我憶起童年。
同樣天真無邪的



24-3-15

窗外看到
的卻是
+ 模糊不
清的包
圍/ 零碎

傻乎乎的笑，笨乎乎的跳，窗外映着天真爛漫的孩提時代，
(蓋上的卻是模糊不清的深沉年華) 時光荏苒，自駒過隙是時和
快樂絕。但，帶不走的留不下，留不下的笑聲掛。
孩子看到的帶走，不是大人看到的事/ 思?

互評四步曲

姓名：陳美如 班別：朱

(一) 相片外觀描述：



陳穎芝：
環境優美，有三組主角，
由年輕的，到中年，再到老年。
年輕和中年有情侶、夫妻，成婚成對。
而老年人卻孤獨地凝望前方。

(二) 構圖及角度運用：

(高、低、水平角度；黃金分割、
平衡、對比、一點透視、節奏、動勢)

平衡 ✓ 點透視 ✓
- 水平角度 ✓

(三) 創作動機/作品意義：

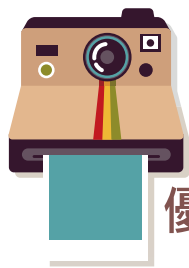
情有 能逐一總結
結好！
三組主角做不同的年齡
階段的愛，青春的熱情，成年感情的
穩重。老年人對愛的懷念。於是因
學有感而發地拍下去。

(四) 價值評賞：

我 新穎看法，
帶給一些對愛情的改觀，
有思考的空間。簡單、直接的
構圖。能反思對愛情的
觀察。



學生作品



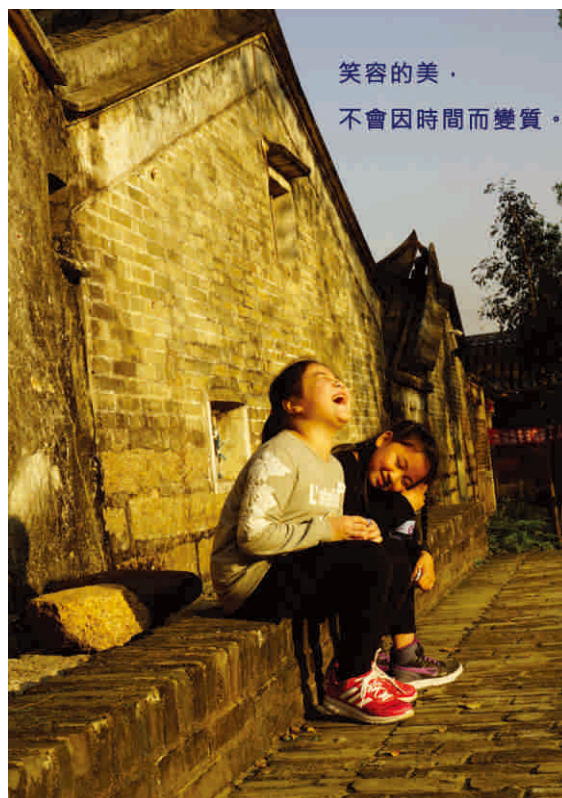
優秀作品



2015-2016 3A 呂獻科



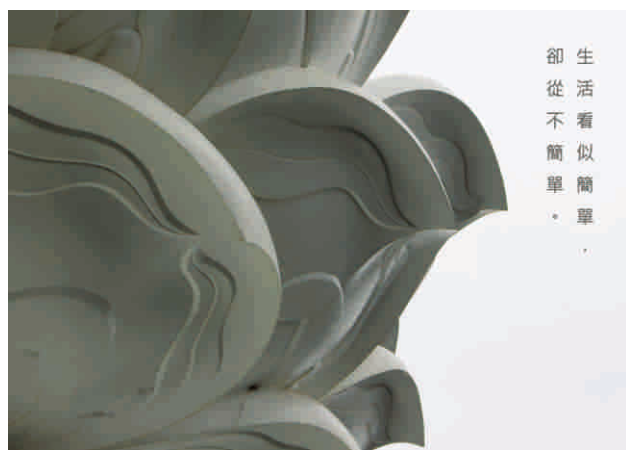
2016-2017 3A 張煜麟



2015-2016 3B 張佳怡



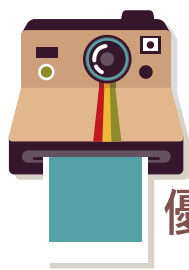
2015-2016 3A 周家軒



2016-2017 3A 陳泳僮



2015-2016 3A 魏心心



優秀作品



一歲一枯葉·
春風吹又生·

2015-2016 3B 任瓦芯



走出人生路

2015-2016 3B 杜振叻



黃昏映照著湖水的
倒影，有著
我對未來的憧憬。

2016-2017 3B 吳子浩



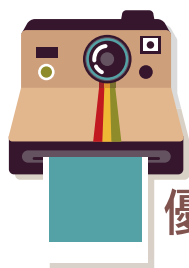
2015-2016 3B 李嘉旻



2015-2016 3B 張恒浩



2016-2017 3B 孔靖榕



優秀作品



陽光照耀菩薩，
菩薩守護大地。

2016-2017 3C 方榆鈞



人生有很多選擇，
並不限於一條路。

2016-2017 3C 楊森威



每個人都是獨一無二的無名小草，
即使隱沒在草叢中，它先有鶴立雞群的美。

2016-2017 3C 羅銘弦



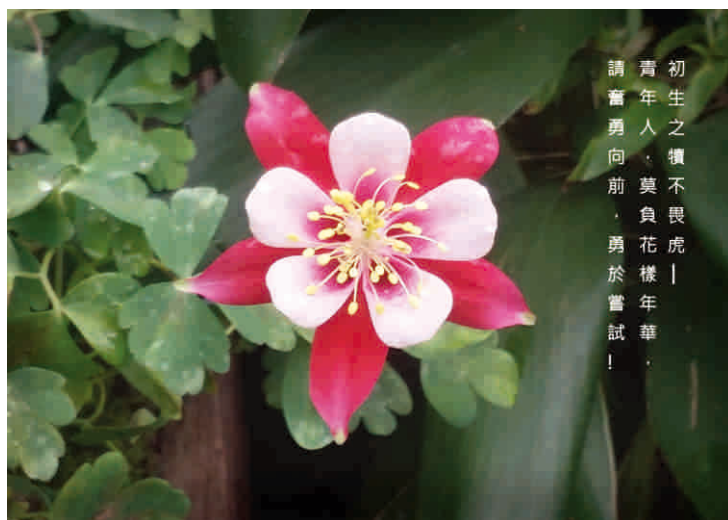
投入旅程·期待創新·靜觀人生·

2015-2016 3C 溫巧兒



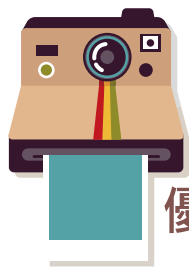
鏡頭的移軸成就了林木的另類美。
彼此合作，相互補足，
自能令世間萬物更見美麗。

2015-2016 3C 李晴欣



初生之犢不畏虎 |
青年人：莫負花樣年華，
請奮勇向前，勇於嘗試！

2015-2016 3C 楊曉嵐



優秀作品



2015-2016 3D 何嘉靜



2015-2016 3D 廖子峰



2015-2016 3D 袁慧怡



2015-2016 3D 趙樂堯



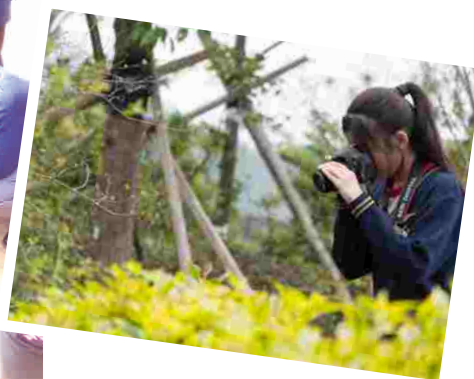
2016-2017 3D 林汶諾



2016-2017 3D 蔡子烽



活動相片







參考資料

1. 常霖法師：《常霖法師「攝影禪」作品集》。香港，菩提禪院，2014年。
2. 常霖法師：《每張照片都是一個幻·象——從葉青霖到釋常霖》。
香港：嘉創有限公司，2015年。
3. 麥可·布塞爾：《100個拍出好照片的方法》。太雅生活館，2005年。
4. 岡嶋和幸：《攝影教科書進階篇》。尖端，2013年。
5. 林家興：《提升風景攝影水準的36種建議》。城邦文化，2011年。
6. 尾島信一：《攝影技巧知識大事典》。尖端，2012年。
7. 白種守：《構圖！挑動視覺美感的攝影構圖》。博碩，2012年。
8. 蔣勳：《此時眾生》。台北，有鹿文化，2013年。
9. 法鼓全集第四輯第九冊——聖嚴法師教禪坐。台北，法鼓文化，1999年。
10. 攝影入門 <http://www.fotobeginner.com/>
11. DC FEVER <http://www.dcfever.com/photosharing/index.php>



博 愛 慈 悲



寶覺中學

地址：新界將軍澳彩明苑彩明街 9 號 電話：2702 2863 傳真：2702 2337

網址：<http://www.pokok.edu.hk>

電郵：pokok@pokok.edu.hk