



主席隨筆

兩個月前答應一間機構表演「健康快樂七式」，今次活動是和一班輕度智障的小朋友一齊演出。動作不多，我們一班義工很快便掌握舞步，然而這班小朋友卻覺得非常困難，連最簡單的動作「前前後後」也不明白。我們沒有太多時間陪伴他們，只好留下錄影碟給他們繼續練習。

到演出時，這些小朋友非常有自信地表演，最終演出非常成功。及後我們問中心姑娘，他們如何能做到，姑娘稱讚他們每天持之以恆地練習才有這樣成績。這讓我明白到陳校長常提到我們的學生就像半杯水，只要耐心地每天加一些，並發掘他們的興趣及長處，終有一天他們能成長為一個獨立、有自信的人。

因為我的孩子在說話方面比較弱，所以要經常引導他，耐心地聆聽他心中所想。我為了更有效與孩子溝通，便積極與孩子參予社區及學校的活動，而學校的家長教師會常舉辦的親子活動、家長教育講座，對我們如何與子女溝通也有一定的幫助。面對孩子的種種問題，就要永不言棄。

而家長教師會與學校能成為理想合作夥伴，在此，多謝老師們付出時間和耐心，協助家長教師會工作，亦多謝各家委們合作推行本會活動。

(家長教師會主席 董湘翎女士)

第八屆家長教師會常務委員會名單

職位	家長姓名	教職員姓名
主席	董湘翎女士(朱劍垣家長)	陳景麟校長
副主席	黃志朗先生(黃柏詠家長)	冼華妹老師
	梁鳳翹女士(馬天韻家長)	
司庫	姚雲紅女士(曾進康家長)	李瑞蘭老師
聯絡(組長)	梁惠芳女士(湯鈞雄家長)	
聯絡	黃潔嫻女士(羌浚家長)	吳婉儀老師
文書	吳綺雲女士(嚴學禮家長)	
康樂(組長)	金馬利女士(劉鑾元家長)	
康樂	朱曉盈女士(周子浚家長)	
	劉寶玉女士(陳樂融家長)	



佛教志蓮中學
家長教師會

CHI LIN BUDDHIST
SECONDARY SCHOOL
PARENT-TEACHER
ASSOCIATION

會訊

2009-2010年度

校址：
九龍鑽石山志蓮道9號

電話：
2321 8511

傳真：
2321 2776

網址：
<http://www.clbss.edu.hk/>



中一家長午膳試食及參觀淨苑

午膳是簡單還是豐富；是貴價或是便宜，這些都是次要，我相信最重要的是「食物的營養價值」，只有這樣才能讓我們的身體大大得益！在去年中一家長午膳試食活動中，我在志蓮中學裏享用了兩款午餐飯盒，為何會是兩款？那天我和兩位家長一同回校試食，為免浪費，我們三人要了兩份不同款的餐盒一起品嚐。

打開其中一盒，白飯面灑了些黑芝麻，旁邊還有兩個格子，一邊盛酸甜菠蘿素肉，另一邊盛芽菜；打開另一盒，是炒素肉油麵，旁邊有什菇和翠玉瓜。這兩個餐盒內的食物擺放得很有條理，色彩繽紛，味道很好，不說也不覺得是素餐！最令我喜出望外的是餸菜雖然簡單，但營養卻是豐富的，只是一份素菜，卻比肉食更健康。

非常謝謝志蓮中學的愛心午餐！之後還有導賞員帶我們參觀志蓮淨苑呢！



(1B 羅詠敏家長)



同舟攀越千重浪

親子旅行

同學們夥伴家人和老師，遠離塵囂，暫別工務、家務，暢遊南丫島、蒲台島，誠然是一項「賞心」樂事！加上蒲台島沿途山石嶙峋，風光如畫，別有一番「詩意」。最深刻的是，為配合團員不同的需要，行程劃分標準、舒適兩組：標準組可盡情領略景點的特色；舒適組亦可藉舒適的角度，享受郊遊樂趣；如此「悉心」安排，體貼人心。更難忘的是，校長、義工家長駐守碼頭船泊位置，護送學生、家長上落船隻，盡顯旅途安穩更「安心」。唯一「未盡人意」的要算是，局限於船倉設計及本著安全為重，原定的集體遊戲只好廢除。幸得多方的包容體諒，好讓我們家長教師會多一番體驗、多一點進步！

(5C 馬天韻家長)



乘 風 萬 里 結 伴 航

開放日及運動會

一年一度的學校開放日及運動會都相繼結束。開放日當天全校師生早已預備了豐富的節目，同學們在校長和各位老師悉心教導下能各盡所能，各司其職，作為家長都感到欣慰。

而運動會當日雖然天氣寒冷，但陽光普照，同學們亦無懼嚴寒，在運動場上，全力以赴爭取最佳成績，而當中的親子項目既親切、又刺激，氣氛十分熱鬧。同學們都發揮體育精神，不怕跌倒、不怕失敗，向著終點進發，最後贏得全校熱烈掌聲嘉許和獎勵。

(3C1 羌浚家長)



同舟共濟 越千重浪

新春團拜

盼望已久的新春團拜終於來臨了。開首，先由「志蓮學生」為我們上演一齣戲劇，得到訓練班導師的悉心教導，每個學生都演得入木三分。接下來，是舞獅表演，全新的舞獅分別是金黃色和紅色。金黃色金碧輝煌，給人一種高貴的感覺，而紅色耀眼奪目，喜氣洋洋。看到他們精彩的演出，都能體會到他們訓練多月的努力。

表演完畢，學生及家長踴躍參與猜「情」尋及「傳」情投入遊戲，場面非常熱鬧。活動至中段時，我們品嘗精緻的茶點，令我齒頰留香。

最緊張的時刻，就是幸運大抽獎，很多同學都滿載而歸，這一天真是十分充實和難忘。

(302 曾進康家長)



恭賀發財



乘風萬里結伴航

親子烹飪班



我覺得今天回校做腳仔糕很開心，因為可以做給我的家人吃。

(2B 伍添敬)

我覺得很高興，因為可以和宗人合作煮食，還可以帶給宗人吃。

(1B 何鎮宇)



同舟共越千重浪

親子歷奇



今次的親子歷奇活動走出戶外，在馬灣挪亞方舟舉行。我們先在室內進行了一連串的集體遊戲，大家在一片熱鬧與歡笑聲下順利完成了。跟着是大家期待已久的活動，分別是定向活動和繩網活動。參加定向活動的同學和家長要依照地圖上的指示去找尋正確的地標，這真不是一件容易的事情啊！不過大家都盡力去完成任務。至於繩網活動方面，就是讓各參加者挑戰自己的能力，因為在繩網陣上行走是一件非常困難的事。不過各組員在比賽中發揮了互相幫助，互相合作的團隊精神。比賽過程緊張刺激，大家都非常投入，更不忘替其他組員加油打氣！

(5C 陳樂融家長)



乘風萬里結伴航

家長休閑站

太極班

太極拳運動可說是終身體育，因它的運動幅度和強度適宜各個年齡的人群，它的許多要領和技巧是在不斷的實踐中以身體來領悟，漸深漸入，漸悟漸徹，終身取之不盡，就此點化出太極拳的魅力所在，在這漫漫長長的不懈追求之中，體悟之中，得以強身健體，怯病延年。

這麼有益身心的運動，希望大家積極參與親身體會。

(2C1 嚴學禮家長)



紙藝班

為期2天的家長紙藝班於三月十九及二十六日已經完滿結束。當日家長帶備各式各樣的賀年利是封，用心地學習。家長拿着自己的製成品齊齊拍照留念。在此多謝家長支持及參與。

(4B 周子浚家長)

同舟共濟 攀越千重浪

家長心聲

回想這幾年，時間過得真快，在這校園的生活差不多過了一半，我的女兒以往在小學的時候，往往都聽到她被人欺負的聲音，現在這些不好的聲音，已聽不到了，我想都不用多說了。多謝校長、老師，同學和家長，謝謝！

(3B 馬筠婷家長)

憂心：環境陌生，他能適應中一生活嗎？
寬心：良朋結伴，喜見他們一同上學去！
歡心：學習自律，學習興趣日漸濃。
短短2個月，已經歷了「三」心；未來歲月，希望可以寬心「放手」……讓他走自己的人生路。

(1C1 謝耀霆家長)

轉眼間，栩根在志蓮中學這個大家庭已生活了四年了。栩根在情緒問題和與人溝通方面都進步不少，我萬分感謝學校的每一位校長，老師和社工。栩根有時在家裡說一些在校有趣的事和家人分享。在最近的一次英文測驗，他拿了七十幾分，這是他從來沒有拿過這樣高的分數，他非常高興。我對他說，不要太驕傲了，在各科的成績都拿到這樣的分數才算成功，你還是努力加油讀書吧！其實我心裡真的也替他很高興。

(4B 云栩根家長)

小學的卓亨處處有難題就找媽媽解決，完全沒有自信心，到了中學的卓亨，當有問題時也先嘗試自己解決，現在的卓亨自信心和自立都比小學時強出很多倍，所以我們很開心，真是多謝志蓮各師生，多謝。

(2B 林卓亨家長)

小兒初來這校，我十分擔心他，因為他在小學時，樣樣都不好，但在這校讀了差不多兩個半月，眼看兒子轉變了很多，尤其是在功課和學習態度，比小學時進步很多，亦懂得替家人着想多了。在此希望我兒子繼續努力，並多謝老師的悉心栽培和教導，祝各位老師教安！

(1A 杜瑋浩家長)

小兒宥勝三年前入讀志蓮中學，得到各方好友幫忙，小兒的確進步良多，包括自學，自助，脾氣也得到改善。自理能力亦有明顯進步。作為家長，確實非常感激各方好友，校長，老師等幫忙，在此說一聲感謝！多謝！

(3A 馮宥勝家長)

畢業生家長感言

時光飛逝，眨眼間，孩子已經在志蓮渡過了第五個寒暑。猶記得當初報讀中一的時候，心忐忑不安，怕得不到學校接納，被錄取了，又怕他未能習慣陌生的環境。這種心情現在孩子畢業的時間又再重現。

我這個媽媽在照顧孩子的道路上，有笑聲、有淚水，有辛酸，在甜酸的過程中，有不同的人與我分享，有的是鼓勵，有的是支持，我就這麼渡過。轉眼間，孩子長大了，但要面對的困難並不比兒時為少。如果有人說要跨過一山再一山才有今天，那我對這句話絕對有所共鳴。從全世界那麼多人中，那孩子來到我家，雖然是上天對人殘酷的捉弄，但我同時亦覺得這孩子是我一份很好的禮物。

在走過這段路的每一天，我有著家人們的支持，感激我的父親及孩子的爸爸陪我走過這一段路，每一步都留著幸福，歡樂。要感謝的還有志蓮的一班師長，在你們的協助下，促使我們更正面的去面對問題。

未來的日子將會如何還是一個問號，但只要我們抱著信心、鼓勵及開懷的態度去幫助及守護著孩子，我相信他們的未來肯定一片光明的！

5C班 蒙燦軒家長



五年了，我的女兒將會是今屆畢業生。回想起這五個年頭的點點滴滴，歷歷在目。無論同學們遇到任何困難或情緒問題，學校能給予很大包容、支持和關愛，不會覺得徬徨無助。真的捨不得志蓮這個充滿「陽光」的大家庭，能給予各家長溫暖。在此衷心感激校長、老師、社工及各員工。

5C班 陳曉彤家長



同舟 攀 越 千 重 浪



在志蓮的五年校園生活尾聲將至，不捨心情漸濃。這段日子裏所有點滴鈞濠和我會銘記於心內，感激校長領導下全校所有工作人員盡心盡力，對學生包容、超凡耐性，循循善誘等。多謝給予鈞濠學習機會，明顯見證小兒主動性強及求知欲大，有更大進步空間，在這說聲千句萬句感謝各人，新的一年祝大家身體健康和事事順利。

5C班 吳鈞濠家長

法團校董會知多些

建立有效溝通渠道，蒐集持份者的意見，在會議上反映，並在會後交代進展。

了解校董與校董會的權責，帶領學校不斷自我完善。

發揮團隊合作精神，促進家校社區合作。

積極參與學校活動，加深對學校及持份者的認識。

向持份者解釋學校政策的理念，使校政推行更暢順。

(資料來源：教育統籌局2006年)

生活點滴



入廚心得

钵仔糕

材料：

- | | | | |
|--------|-------|------------|-----|
| 1. 粘米粉 | 25克 | 2. 澄面 | 17克 |
| 3. 糯米粉 | 半茶匙 | 4. 黃砂糖 | 30克 |
| 5. 清水 | 100毫升 | 6. 紅豆 | 2湯匙 |
| 7. 熱清水 | 100毫升 | (加黃砂糖一起煮溶) | |

製作過程：

1. 紅豆用適量清水煮滾後再以中慢火煮約45分鐘至軟身，過冷河備用。
2. 將粘米粉、澄面、糯米粉篩勻，用100克清水開勻。
3. 將已煮好的糖水，趁熱撞入粉漿中攪成滑粉漿。
4. 將紅豆加入小型錫紙盆內。
5. 將粉漿倒入小型錫紙盆內至九成滿，大火蒸約15-20分鐘。食時用竹籤挑出即可。

(4B 周子浚家長)



家委活動



偷得浮生半日閒，工餘時間能夠與家人到郊外鬆一鬆是一件賞心悅意的事。09年10月11日家教會委員與家屬到坪洲行山(手指山)，看見子女由山腳一步一步行到山頂，那種毅力令我有點安慰，再加上當天下着雨，更令我想起他們前路荊棘滿途，父母們只會在旁默默為他們打傘，但是我們只要肩並肩，互相照顧，日子其實好容易過，而且可以在一片歡笑聲中度過。

(4C 黃柏詠家長)

統籌：李瑞蘭老師

組員：各家委成員

校正：冼華妹老師