



佛教志蓮中學

家長教師會

CHI LIN BUDDHIST SECONDARY SCHOOL
PARENTS - TEACHER ASSOCIATION

2024-2025年度
第1期會訊

校址：九龍鑽石山志蓮道9號

電話：2321 8511

傳真：2321 2776

學校網址：www.clbss.edu.hk

編輯成員：廖志成校長（顧問）、李瑞蘭老師、葉彩依老師

同行

主席的話

吳璟熹 家長

「邁步向前，攜手同行」正好道出我的心聲，家長教師會一向致力與學校合作，積極培育學生，讓他們盡顯潛能。

在過往一年，我們各委員共同努力地為孩子、家長籌備各項活動，彼此建立充滿愛和合作夥伴的關係。我們舉辦了輕鬆的親子旅行、茹素新體驗及開放日攤位，又參與不同的義工服務等，以身體力行支持學校活動。

而每次的家長組聚就是我最期待的活動，所舉辦的活動的主題貼近我們家長的需要，讓大家增加對彼此的了解，在教育子女及個人教養道路上並肩而行。

家教會堅信學校的願景「慈悲喜捨育養生命無差別，信解行証觀照人生見平等」，上下學期特設飛躍進步獎，由每班班主任老師按年度主題推薦學生，再由學生互選出兩名在該等範疇上有顯著進步的學生，藉以激勵學生由學校開始注重個人成長及人際關係的發展，希望同學提升個人品格及學會關心身邊的人和事，繼而培養自己成為良好的公民，再回饋社會。

我要感謝整個家長教師會的委員，他們辛勤努力及無私的奉獻精神，使我們的任務得以完成。最後，更感謝家長及孩子的參與，當中代表著你們的支持及肯定。誠盼今期會訊的分享，能喚起大家參與活動的珍貴回憶。



第二十三屆家長教師會常務委員會主席曾淑玲女士與家人合影

2024-2025 年度 第二十三屆家長教師會常務委員會

姓名	職位
曾淑玲女士 (5C 吳璟熹家長)	主席
高家輝先生 (4A 高子曜家長)	副主席
阮文聰先生 (2C 阮雋傑家長)	司庫
林安娜女士 (3B 郭樂賢家長)	文書
陳錦嫦女士 (1C 車曉嵐家長)	康樂
陳淑嫻女士 (4A 黃濤言家長)	
陳詠詩女士 (6C 梁國禎家長及4A 梁雅雯家長)	聯絡
鄔珮雯女士 (2C 方希童家長)	
麥潔瑩女士 (1B 鍾凱婷家長)	

2024-2026 年度 家長校董會選舉結果

姓名	職位
曾淑玲女士 (5C 吳璟熹家長)	家長校董
高家輝先生 (4A 高子曜家長)	替代家長校董



學生把家長選票投入票箱 選出家長校董



學生把家長選票投入票箱選出第二十三屆家長教師會常務委員會

以敬攜手齊包容，家校合作樂融融。



活動報導

校監頒發感謝狀

校監於2024年9月2日開學典禮頒發感謝狀予第二十二屆家長教師會常務委員，感謝其過去一年的貢獻。



校監頒發感謝狀予三位委員

會員大會及校長茶座



校長頒發委任狀給第二十三屆家委會委員

本會於10月30日舉行會員大會及校長茶座。會員大會完成了會務報告、財務報告及頒發委任狀等工作。大會完結後，便是校長茶座，活動包括參觀學校特別室及與校長交流環節。當天家長表現十分投入，亦對學校有了更多的認識及了解。



家長參觀膳食室及觀看學生上課情況



家長十分投入參與「校長茶座」活動



新生家長日及新生資訊分享會

本會於2024年8月24日舉行新生家長日，當天家教會主席曾淑玲女士分享了自己的心路歷程及為家長祝願；及後舊生施雨嫻跟大家分享她在志蓮的成長點滴及畢業的出路；然後，由家委林安娜女士為大家介紹家教會資訊作結。兩天後，家教會亦舉辦了新生資訊分享會，學校社工鄭姑娘為家長分享子女升中面對的成長挑戰及處理方法，稍後家長以分組形式與家委進行交流。



新生家長日情況



新生家長資訊分享會情況





活動報導

親子旅行



校長及學生在參觀大館監獄期間留影

家長、老師和學生在大館的聖誕樹前留影

本學年的親子旅行應非常熱烈，校長、家長、老師和學生參人數超過100人。當天大家於早上9時在學校集合出車，先到大館參觀，欣賞優雅獨特的古建築；中午去了香港灣景國際酒店品嚐美味的自助餐；下午再出發去山頂飽覽香港美麗的景色，體驗香港中西文化交匯的魅力。



自助餐期間進行的抽獎活動，幸運兒合影留念。



大家高興地在酒店選取美食，大飽口福。



大家在山頂廣場前拍照留念



家長講座及諮詢工作坊

10月中旬，本會邀請了來自心鈴輔導及生涯發展中心的張燕鈴小姐（香港心理學會註冊輔導心理學家）就「與特殊教育需要子女『童』行」主題為家長舉辦講座，反應相當良好，得到正面的回饋。有見及此，本會於11至12月期間，接續邀請張燕鈴小姐就「正向親子——與青少年子女同行」主題舉辦諮詢工作坊，幫助他們面對管教子女時的挑戰。



張燕鈴小姐耐心聆聽家長的分享及提問



張燕鈴小姐用心為家長講解與子女相處的技巧

標語創作比賽

本年度的標語創作主題為「敬」，活動反應不俗，收到不少佳作。在芸芸優秀作品中，選出了以下三組親子參賽者，冠亞季軍的排名如下：

家長姓名	學生姓名	班別	標語內容
李平艷	楊展匡 (冠軍)	1B	以敬攜手齊包容， 家校合作樂融融。
張嘉怡	陳傲文 (亞軍)	1B	敬學尊師始於心， 家校合力踐於行。
戴淑賢	陳曉穎 (季軍)	1B	融洽相處是敬重， 家校攜手顯關懷。 優良教育齊傳承， 互助互愛樂融融。

以敬攜手齊包容，家校合作樂融融。

茹素新體驗及參觀靜苑

為了讓家長加深對子女在校茹素的了解，本會於11月4日邀請家長到校親嚐「素滋味」，並帶家長觀看學生用膳情況。素食體驗前還安排了一場參觀志蓮淨苑活動，家長們表現投入。



家長參觀南蓮園池內的中國木結構建築藝術館



家長到課室觀看學生用膳的情況



家長正在品嚐素食的滋味

學校開放日

2024年12月14日為本校的開放日，攤位內備有歷年活動回顧及家長心聲展板。當天本會展室內特設了小手作坊，教導參訪者製作流星許願瓶，既可提升親子氛圍，又可把製成品帶回家。



本會攤位設有活動回顧及家長心聲板



參訪者到訪本會攤位作觀賞及做小手工



家長義工及學生為參訪者就不同主題作介紹

家長義工

家長義工積極協助學校舉辦不同活動，例如：中文周的「中華文化周」、流感疫苗注射、脊柱側彎檢查及開放日等，均看見家長義工們積極投入的身影。



家長義工主動積極協助舉辦「中華文化周」活動



家長義工幫忙安排學生有序地接受流感疫苗注射

以敬攜手齊包容，家校合作樂融融。

家長教師會飛躍進步獎

2024至2025年度家長教師會飛躍進步獎（上學期）於2024年12月6日在本校禮堂舉行頒獎典禮。當天由校長擔任頒獎嘉賓。本學年飛躍進步獎的主題為「樂於助人」，獲獎的同學得到班主任和同學認同在此方面有明顯的進步。獲獎名單如下：

級別	班別及學生姓名		
中一	1A 梁貝兒、謝澤熙	1B 鍾凱婷、張焯楓	1C 王靖熙、洪子晴
中二	2A 羅穎詩、曾可勤	2B 張文樂、麥世聰	2C 方希童、賴俊熹
中三	3A 周卓楠、李璟維	3B 余雪欣、周樂善	3C 鄭穎芝、洪日風
中四	4A 李梓柔、楊卓欣	4B 林智恩、張家濠	4C 李家麒、曾業城
中五	5A 阮蔚蕎、范頌賢	5B 張惠琪、李昱源	5C 徐嘉朗、許文聰
中六	6A 陳筱文、莊誼靜	6B 何曼筠、陳昭彬	6C 周奕朗、李承燁



校長與中一級獲獎同學合照



校長與中二級獲獎同學合照



校長與中三級獲獎同學合照



校長與中四級獲獎同學合照



校長與中五級獲獎同學合照



校長與中六級獲獎同學合照

以敬攜手齊包容，家校合作樂融融。



1B 張焯楓家長 ·····「不一樣的孩子」·····

從你幼稚園開始，每一天上學我都留意着我的手提電話，因為每隔數天，必定收到老師投訴電話，通常小朋友上學去，家長都倍感輕鬆自在，但我這位家長偏偏最是擔心：今天他又出手打小朋友？又不合作？又跑出課室？又？？

經過你一番努力，終於有明顯進步，可是你又要面對沉重的功課、測驗、考試……

在起跑線後面的你，一直追追趕趕，趕趕追追，一年度四次考試，每天溫書十小時，一位小學生真的不簡單。可惜每次考試、測驗、默書的成績都不似預期，每次都只得到老師嘉許「請努力！」，作為媽媽的我「不是味兒！」，只怪媽媽未能給予你一副優越的讀書天賦體格！！

今天你的前途未明，但我看見每天快樂的你，感覺已經非常良好，再問問自己，當媽媽的我不是最希望小朋友有一個快樂的童年嗎？夠了！不要貪心，你有一副健康的體魄，開開心心上學去，平平安安地回家已經是最大的快樂！一切還是交給上天安排吧！

2A 張高銘家長 ·····

非常慶幸高銘可以入讀志蓮中學，不知不覺已經是中二的學生，高銘不但在學校裡學習了不少知識，甚至也學會了不少自理能力，再此感謝各位老師及校長的悉心指導。期望通過努力，高銘有更大的進步！

5A 許穎林家長 ·····

未畢業、已有不捨……

轉眼在佛教志蓮中學踏入了第五個年頭，每天都看着你笑臉盈盈地期待上學，讓我感受到學校教職員們的愛。現在你除了相約志同道合的同學仔遊港鐵，還會相約同學仔跑步。在這裡讓你學習到生活的技能、讓你更善於表達自己，還讓你感受到有同伴的歡樂。媽媽祝福你繼續享受幸福愉快的校園生活，將來成為一個既有責任感並能對社會有貢獻的人。

3B 林雅慧家長 ·····

中三了，這一年又驚喜又感動，雅慧的進步真的令我眼前一亮，由甚麼都要問我，到現在自己努力去解決，真的很驚喜，老師們的支持和鼓勵，令她願意努力去嘗試。另外，給她不同的崗位學習，讓她能學到不同的東西，增強了雅慧的自信心和責任感，真的很感動。來年，我希望她更進一步，有更多的獨立思考。志蓮是一所很好的學校，我很慶幸阿女在這裡讀書，每天都開開心心。

最後很感謝校長、副校長、所有主任、老師和教職人員，你們的付出令每一位學生都學有所用，感謝大家！

6A 丘家宜家長 ·····

感謝學校、老師對我女兒悉心教導。老師很有耐心及愛心，跟進不同學生的特別需要，使小女在一個良好的學習環境下，度過六年美好的校園生活。

在老師的鼓勵下，小女變得積極及勇敢。祈望她能在完成六年的中學生活後，更加努力向前，走出美好的未來。

祝校長、老師、每一位同學生活愉快！身體健康！

6B 林靖融家長 ·····

說起孩子的成長，我可以用欣慰來形容。靖融會用他的方式向父母表達他已經長大了。若他知道我晚下班的話，會悄悄煮好晚飯；當我走進家跟他談話，他會對着我說：「媽，你先去洗澡，我等你一起吃晚飯。」這一刻，我所有的疲憊都消失了，感到很幸福啊！雖然他平時在學習上讓我很焦慮，但這件事卻讓我覺得他沒有我想的那樣糟糕，在某方面我的孩子也是優秀的。

陪伴孩子面對競爭的壓力

黎錦和老師

給孩子不一樣的競爭觀點

孩子無時無刻都在面對各種競爭。不論是考試成績、運動比賽，還是才藝表演，這些競爭難免會給孩子帶來壓力。讓我們一起學習如何陪伴孩子，幫助他們健康快樂地成長。

孩子要知道，競爭不只是分輸贏。就像爬樓梯一樣，每往上一步都是在進步。在比賽或考試中，我們會學到新知識、交到新朋友，這些都是珍貴的收穫呢！

享受過程的喜悅

與其擔心考了幾分、得了第幾名，不如陪孩子回想準備的過程：「你爲了這次比賽練習得很認真呢！」、「看，你學會了這麼多新東西！」這樣的鼓勵，能讓孩子更享受學習的樂趣。

學習紓解壓力

當孩子感到緊張時，可以教他們做幾個深呼吸，或是一起出去散步、聽音樂、畫畫。找到適合的方式放鬆心情，壓力就不會那麼大了。

面對挫折也不怕

每個人都會遇到失敗，爸爸媽媽小時候也是。可以跟孩子分享：「沒關係，我們一起想想下次該怎麼做會更好？」讓孩子知道，失敗只是暫時的，總能找到解決的方法。

記得休息和玩耍

學習和比賽固然重要，但也要記得讓孩子有足夠的休息時間，做做自己喜歡的事情，讓孩子心情變得更愉快。

給予溫暖的擁抱

當孩子遇到困難時，最需要的就是我們的理解和支持。給孩子一個大大的擁抱，說聲：「不管發生什麼事，爸爸媽媽都會陪著你。」這份安心感，就是最好的支持。

學會欣賞自己

教導孩子看見自己的進步：「今天比昨天更棒了呢！」讓孩子學會欣賞自己的成長，而不是總是跟別人比較。

記住，孩子不需要樣樣都是第一，但要學會快樂地成長。讓我們一起陪伴孩子，在競爭中保持愉快的心情，享受學習的樂趣，慢慢長大成為獨特的、有自信的自己。



靜觀的七種心態與聖嚴法師的「四它」

陳裕皇老師



同學在禮堂參與動禪活動

壓逼。至於苦因是甚麼？就只有一個字——「心」。正如《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」簡單的說，世間萬象的顯現，都是由心而成；而五蘊中苦與樂的感受、堅持或放棄的決定、成功與失敗的想法等，全都是由心而起。所以，一個人在進行靜觀修習時，可能會因為腳痛麻痺、失去正念、毫無進境等而氣餒，形成了障礙，乃至失卻信心而最終不能持之以恆，放棄修習。

「靜觀」可以說是一種「心智」的訓練，透過對身心進行「專注」的訓練和保持「正念」覺察。正念的培育，無需高深玄妙的道理，練習無非是行、住、坐、卧，看似輕鬆平常，簡單易做，可說是「知易行易」；但對很多人來說，實是「知易恆難」！何解？正如佛法所講的「業力」，有苦因必有苦果。而苦果可總結為我們身、心所遭遇到的種種



同學於早會時帶領全校師生進行禪修

那麼，有甚麼辦法才能持之以恆地修習靜觀呢？那就得去了解培養靜觀的七種心態：不加批判、初心、接納、信任、耐性、不強求和放手。這七種心態可嘗試結合由聖嚴法師提出的對治困境的「四它」來理解：



同學到戶外參與園林禪遊

- 面對它：以一份充滿好奇的（初心），如一個擁有開放心態的初學者來面對一切事情，不要有預設的立場或受過往的經驗或困境所羈絆，因為每一刻的經驗都是獨特（不加批判），這樣便有更大的空間來發現新的經驗。

- 接受它：修習時遇到不快時，（信任）自己內在的感覺和直覺，並如實地、開放心懷看待、（接納）內在和眼前的經歷。尊重自己的感覺和情緒是靜觀修習不可或缺的態度。

- 處理它：在修習的歷程中，無需因為自己的感覺，如緊張、躁動或害怕，而對自己不耐煩，我們要給予自己包容這些體驗的空間，（耐心）察看世事萬物的變化，學習隨遇而安。

- 放下它：靜觀修習期間，以平常心看待一切，不去判別不同體驗的高下，（放下）執著，（不強求）也不將其推開，讓一切隨緣。

古語云：「讀書好，耕田好，學好便好；創業難，守成難，知難不難。」而在修習靜觀的路途上，我會說：「靜觀好，禪修好，修好便好；坐禪難，行禪難，知難不難。」希望以此與靜觀路上的同修共勉。



禪修小組的坐禪活動



同學在視藝室參加心靈樽製作活動

以敬攜手齊包容，家校合作樂融融。