



# 佛教志蓮中學 家長教師會

CHI LIN BUDDHIST SECONDARY SCHOOL  
PARENTS-TEACHER ASSOCIATION

2023-2024年度  
第二期會訊

校址：九龍鑽石山志蓮道9號

電話：2321 8511

傳真：2321 2776

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、黃淑芬老師

## 家委感言



### 「逆流而上」法則

中學生面對沉重的學習壓力，以致身心俱疲，壓力過大導致適得其反，影響其表現，損害身心靈健康。作為父母的我喜歡從生活中尋找趣點來幫助子女紓緩壓力。

與子女保持良好的溝通就是減壓的妙法，嘗試每日與他們閒話家常，哪怕是瑣碎的事情……足令彼此心情舒暢。

另外，我們一家人更喜歡在假期時郊遊glamping，暫且把煩惱拋諸腦後，適量的運動促進腦內多巴胺的產生，使人有愉悅的感覺，大自然更具療癒壓力的功效。再者，培養興趣亦是另一道通往快樂之門，與志趣相投的朋友在活動的過程中放鬆心情，緩減壓力。

人生中總會遇到順逆，無論子女處於甚麼境況，這刻鼓勵大家從家出發，起動一起迎難而上！共勉之！

4C吳環熹家長



### 進步的軌跡

皓言在志蓮學校生活眨眼已經是第三年了，很快將會升高中了！

回想第一年仍是疫情時，斷斷續續、來來回回由面授課轉為上網課，學生和老師都沒有太多機會面對面認識彼此。學校老師、學生及家長都要隨著疫情的走勢，在有限的時間及資源條件下，不斷應變和配合。

幸好疫情過後，校園生活復常。雖然皓言不時遇到大大小小的難題，但是透過班主任、老師們及社工與家長的溝通，提供機會參與不同的活動，擴闊了他的視野，發掘自己多方面的興趣和學習能力，又令他更懂得與人相處，促使他有很大的改進。

3A黃皓言家長



### 秒速的進步

今年是高子曜入讀志蓮中學第三年，學校給他很多不同的課外活動，令他有更多的機會與人相處，亦見越來越獨立，自己可以解決更多的問題。他亦很喜歡學校的生活，眼看他能夠從不同的挑戰中成長，有些時候亦令父母有些驚訝。

3A高子曜家長



### 同創美好

大家好！本人是5C梁國禎及3A梁雅雯家長。

我很高興能成為家長教師會的委員，今年是擔任聯絡的職位。今年的疫情開始緩和，所有活動也逐漸回復正常，看到各位家長也踴躍參加家教會的活動。

希望能夠成為家長們與學校之間一道良好的溝通橋樑，一起創造更多美滿快樂的志蓮大家庭的學習回憶。

5C梁國禎、3A梁雅雯家長





## 喜悅與感恩



日月如梭，樂賢加入志蓮中學這個大家庭已是第二年的下學期了！記得中一初入學時，經常「甩甩漏漏」、有時又會「懵豬豬」或者有些緊張情緒。經過班主任、社工和老師們的耐心教導，加上學生支援組提供適切的幫助，令樂賢得到改善和進步，很快適應中學的生活；而且十分喜歡上學，作為家長內心深感欣慰！

再者，由於課程的內容和功課量適合孩子的需要，孩子也養成了自行完成功課的習慣。課餘時也很願意參加學校的課外和小組活動，不但擴闊了社交圈子，各方面的能力都提升了！感恩孩子的進步和學校的教導！

2B郭樂賢家長

## 感恩與關愛

大家好，我是1C霍芷珊媽媽，芷珊原本是一個身體健康，愛笑、愛唱、愛表現自己的女孩子。可是，從小一開始，她由開朗變得沉默，身心也變弱了，出現了一系列的問題。當時我並不理解變了的芷珊，到現在我完全理解她了，我感到欣慰。芷珊離開小學，由去年九月開始到志蓮中學就讀到現在，她由當初的沉默又慢慢變回一個開心的她，我高興了。在志蓮中學，我看見梁老師如一個媽媽般教導和愛護她，耐心地去引導芷珊，我想跟她說聲「感謝妳」。雖然芷珊的學習能力，和學習動機還未如往昔般，但是我想說芷珊的身體真的健康起來了，很感謝老師們的關注及愛護，也很感謝芷珊來了這間學校認識這一班簡單純真的同學和關愛她們的老師，真的十分感恩。

1C霍芷珊家長

# 家長也敬師

親愛的 Dear 各位僑教志蓮中學的老師及治療師：  
 感謝您 Thank you for 循循善誘給予同學在生活技能及人際關係上的能力得以提升。讓穎林更投入及熱愛學校園生活。

學校名稱 Name of School 僑教志蓮中學

家長姓名 Name of Parent 朱新英 家長簽名 Parent's Signature [Signature]

學生姓名 Name of Student 許穎林 班別 Class 4A 日期 Date 2/11/2024

主辦機構 Organizers:  
 中華人民共和國香港特別行政區政府教育局  
 家園與學校合作事宜委員會  
 香港教育城 I-KED City  
 星島日報



家長教師會司庫/聯絡陳詠詩女士代表全校家長送上水果籃，以答謝老師一年來的辛勤教導，由校長代為接收。



校長和家長教師會司庫/聯絡合照。





# 活動報導



## 陸運會義工

本學年陸運會於3月12至13日舉行，無論是日光猛照的第一天，還是大風驟吹的第二天，家長們都很賣力地幫助各項運動的進行，是我們的「得力助手」。



家長義工們與老師合照留念。



各位家長義工都投入參與活動。

## 家長學生好精神

學校十分重視家長及學生的精神健康，本學年舉辦了「家長心理健康加油站」諮詢工作坊及「與特殊教育需要子女的『童』行」家長講座。活動過程順利，參與者均有所得著。



家長專注地聆聽講座內容。



## 第一次組聚 —— 迷你手工盆桔工作坊

下學期第一次組聚因應農曆新年將至，本會特意安排舉辦迷你手工盆桔工作坊，教會大家利用黏土製作一盆迷你新年盆桔，將好運帶回家。



家長們開心地展示自己用心製作的精美製成品。



導師用心給家長講解如何製作迷你手工盆桔。



家長們均專注地製作手工盆桔。





## 第二次組聚 —— 乾花水晶球工作坊

下學期第二次組聚於3月舉行，是次邀請了導師教導大家製作乾花水晶球。家長可自行配搭各種的乾花放進水晶球內，然後加上銅線燈，可讓水晶球閃閃發光。工作坊結束後，一個個亮麗奪目的水晶球製成品就呈現在大家眼前。



大家手心均捧著絢麗耀眼的乾花水晶球來個大合照。



家長正在投入製作乾花水晶球工作坊。



## 第三次組聚 —— 天然防蚊物品製作工作坊



5月份開始迎接炎炎夏日，我們特意安排是次組聚舉辦天然防蚊物品製作工作坊。導師教導大家用天然的材料來製作防蚊噴霧及止痕膏，家長們都十分投入活動，順利製成「自家製」產品。



家長們均專注地製作「自家製」的天然防蚊物品。



導師用心指導家長製作天然防蚊物品。



家長們愉快地跟「自家品牌」產品來個合影。



導師用心給家長講解如何製作天然防蚊物品。





## 家長教師會飛躍進步獎

第四屆家長教師會飛躍進步獎（下學期）頒獎典禮暨家長也敬師活動於2024年5月3日假本校禮堂舉行。當天由校長及家長教師會司庫/聯絡陳詠詩女士擔任頒獎嘉賓。是次飛躍進步主題為「責任感」，獲獎的同學得到班主任和同學認同在此方面有顯著的進步。獲獎名單如下：

級別	班別及學生姓名		
中一	1A林安淇、鄧子健	1B鄭海濤、謝曉彤	1C林焯喬、方希童
中二	2A鄭雪兒、葉梓軒	2B鍾宇軒、郭樂賢	2C林貝爾、吳凱泓
中三	3A李梓柔、張銘軒	3B蔡宇文、蔡家濠	3C黃厚鈺、曾業城
中四	4A廖海琳、盧家裕	4B周嘉俊、張惠琪	4C曾梓浩、梁德健
中五	5A黃希文、張筆山	5B勞曉烽、何曼筠	5C劉嘉軒、金桐
中六	6A陳天文、沈珊珊	6B麥俊泳、馮曉晴	6C林浩、盧杰聰



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。



家長教師會司庫/聯絡與中四級獲獎同學合照。



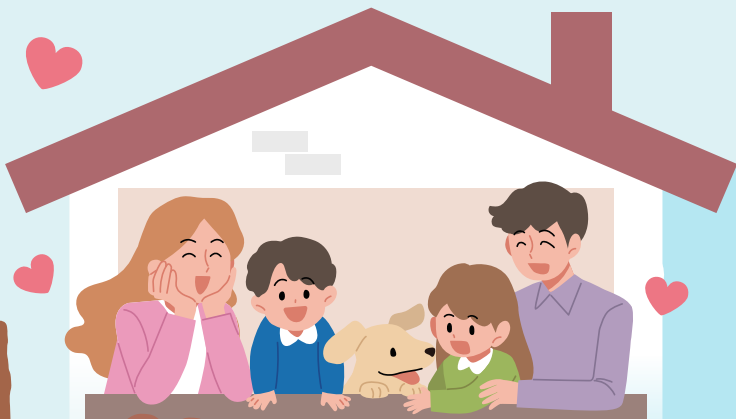
家長教師會司庫/聯絡與中五級獲獎同學合照。



家長教師會司庫/聯絡與中六級獲獎同學合照。



# 家長心聲



## 1A 梁倪瑩家長

倪瑩由小六升中一，初時都怕她不適應，但是很開心見到她很快就適應，還有明顯的改善，例如：自信心及責任感提升了，會自己寫齊手冊及做齊功課，遇上功課問題也會主動請教爸爸，學習態度也變好了，自己也比之前開心了不少。

現在最希望的是她可以參加多些課外活動，從而擴闊社交，接觸多些課外的知識，找到自己的興趣。我覺得這所學校很適合她，衷心多謝校長，各位老師、社工和其他學校成員。

## 2A 袁影桐家長

本學年影桐成為初中二年級的學生，而她亦有許多機會參與不同的活動，例如：射箭隊、校園電視台的拍攝、更成為了風紀隊員，校園生活充實了不少，肩上亦負上更多的責任。從中亦能看見影桐變得更成熟，責任感也提升了，期望影桐能透過校園生活繼續愉快地成長。

## 2B 鍾宇軒家長

宇軒在這間中學已經讀了差不多兩年了，由一開始甚麼都不懂，到現在各科都有很好的進步，而且在班上也認識了不少的同學，彼此還成了朋友。我看着他不斷地成長，當初的憂慮也漸漸減少，之前還擔心宇軒會否不習慣或上學不開心，但現在看來是不用擔心了。很感謝學校老師悉心的教導和照顧，讓宇軒有很大的進步。希望宇軒能在未來的學習生涯裡繼續努力，加油！

## 2C 譚浩琳家長

校長、各位老師，你們好：

今年是仔仔入讀佛教志蓮中學的第二年，感受到這兩年來老師們苦口婆心地教導浩琳。你們的幽默風趣，不但令浩琳能專心上課，令浩琳學習到不少人生哲理，還能使浩琳的學習領域不斷擴闊。雖然浩琳學習底子差，但通過你們的教導和深入的講解方式，令浩琳的學習自信心提高了。在此希望浩琳日後會越來越好，謝謝校長和各位老師們！

## 5B 勞曉烽家長

學校因材施教，能了解不同學生的強項和弱項，幫助他們適應不同學科，提供特別的補課支援，學生受惠良多，我也充滿感激。

## 6A 陳天文家長

天文已經是最後一年在佛教志蓮中學裡學習了。回想起他的點點滴滴，真是好像影片在我眼前重現。由中一到現在在中六的學習生涯，他都是十分快樂的。因為友善的校長會和學生聊天，說一些道理讓他們能夠略懂做人處事應秉持的態度，亦有溫柔貼心的老師和各位教職員及員工們的悉心照顧和溝通，還有社工的關心和開解，令到他們十分喜歡在這裡學習，真是十分愉快！最後也希望天文繼續努力學習，無論你的意向如何，媽媽永遠會在你背後支持你的。





# 老師心聲

生活健康周：心靈樽製作——以心靈樽作為覺察自己身心狀態的工具。

## 靜觀與正念禪修

陳裕皇老師

自從八十年代，卡巴金博士把「靜觀」(Mindfulness)引進到醫療界之後，廣泛提高了社會人士對身心靈健康及其療效的興趣和認識。由於他創辦的「靜觀減壓(MBSR)課程」中教授的各種冥想(meditation)練習，因而「靜觀」亦被聯繫到不同宗教的靈性修行之中，例如：佛教中的「禪修」、「正念」、「內觀」；以及基督教的「靈修」、「默想」、「內觀」等，但無論如何稱呼，它們有一些共通點，就是強調對當下身心狀態的專注和覺察，藉此提升心靈的平靜，減輕壓力和焦慮。並且在持續的練習中，培養內在的觀察洞察力和智慧，促進個人內在的轉化和自我控制能力。

香港的生活節奏快而繁忙，特別是青少年處於成長階段，需要面對身心的轉變和繁重的學業所帶來的壓力，容易引發焦慮或身心症等精神健康的問題。正念的培育方式較為靈活簡單和易於理解；而且可以在沒有宗教信仰方面的顧慮下，提供適應個人學習需要的覺察練習，幫助他們更專注、敏銳地把握及面對當下的身心壓力和焦慮。



校內公開推廣禪修，在午息時間進行深度放鬆練習。



課外活動：禪修小組的常規練習——坐禪覺察身心狀態。



參加黃大仙區佛教學校禪修活動，學生在南蓮園池練習行禪。

在學習靜觀的過程中，適當的支持和指引也很重要。因此，學校在十年前試行「正念禪修班」時，透過家校合作，亦邀請了參加同學的家長一同參與為期八星期的「正念禪修家長工作坊」，讓家長能對正念修習有一個正確的認識，協助子女在家修習正念之外，亦可在專注和接納當下經驗的練習中，幫助家長放下對過去的執著和對未來的擔憂，疏導因管教子女所帶來的壓力；並在子女的情緒和需求上保持敏感和理解，有更好的連結和溝通。

在一般意義下，「靜觀」和「正念」兩詞通常可以互用，可以沒有佛學原有的意涵。而學習靜觀的其中一種重要的態度是要「不加批判」。這是對身心純粹的覺察，不作正確或不正確的批判；相反，「正念」一詞在佛學中具有時刻不忘正法的教導。因此，正念禪修較靜觀訓練在內容上更重視正向思維和智慧心的培育。最後，正念禪修是一個漸進的過程，結果不會一下子出現。保持耐心，享受這個練習的過程，並相信它會為我們的孩子帶來正向的變化。



## 藝童樂

方巧婷老師

作為一位家長，更是一位在職家長，家庭和工作永遠都是一個很難取得平衡的問題。工作固然重要，但當有空間的時候，作為家長的我，都希望可以抽空陪伴小孩，見證他們的成長。親子的交流，除了言語，藝術亦可作為一條鑰匙，打開溝通之門。

從小接觸藝術可以培養小孩的創作力，訓練手肌，亦可從中讓他們多以不同方式表達自己。家長可以從他們的畫作中，得知他們的喜好、想法；而我們作為家長的，亦可跟小孩一同參與創作。透過互動，了解子女性格特質，建立更緊密的親子關係，令孩子感受父母全心的陪伴。



自自我喜愛與他們一同觀看不同的藝術展覽，更會參與不同的藝術工作坊，接觸不同的藝術媒介。就如小女般，她書寫能力一般，但喜愛藝術。我們不時一同畫畫，在這些經歷當中，都讓我看到小女喜愛用圖像與人溝通，而從她的畫作中也能看到她年紀小小，觀察力比中學生亦毫不遜色呢！

當然我們明白未必人人都對藝術有興趣，小兒也是一樣。不過藝術媒介眾多，我亦跟他一起參加過一個以交通工具為題的藝術雕塑工作坊，他從中嘗試過金工、石膏倒模、膠紙拼貼等藝術媒介；雖然效果未必很好，但從過程中卻可看到他的投入及專注，這些經歷也是難能可貴的。

其實做什麼活動也好，陪伴是最為重要的，我們看著他們成長，從中教導他們如何做人處事，才是最了解他們的方式。要知道世上能陪伴兒女、教導兒女，父母是不二之選；大家為父母者，望能一同努力，共勉之。

