蓮覺

TUNG LIN KOK YUEN

POKOK

東蓮覺苑辦學90周年
學生視覺藝術作品集

序

在東蓮覺苑辦學九十周年紀念的喜慶日子裡，我們出版了《蓮意》這冊攝影及圖畫集，收集了寶覺中學同學們的「攝影禪」作品，以及跑馬地寶覺小學和元朗寶覺小學同學們的畫作，既有創意，又有紀念價值，令人欣喜不已。同學們在學校裡能學到許多新知識，乃至人生智慧；那是求「真」。寶覺中、小學皆重視培育同學們的慈悲與博愛；那是求「善」。學校同時又希望擴展同學們的藝術視野、提升同學們的藝術修養；那是求「美」。人生如能「真、善、美」兼俱，那該多好？

話說回頭，藝術從來就是佛智教育的一個重要組成部份。君不見，壁畫與雕塑一直是佛教弘法的一個重要媒介，由印度的阿旃陀石窟，到中亞的巴米揚，到中國的敦煌、雲岡、龍門；比比皆是。感恩常霖法師啟迪和帶引我們寶覺中學的同學們，用攝影作為感悟佛法的媒介。寶覺小學同學們天真漫爛、多彩多姿的繪畫，把大自然與童真溶於一爐，實在太美太可愛了。衷心希望我們的小藝術家能不斷擴展自己的藝術視野，讓自己有個「真、善、美」兼俱的豐盛人生。

感恩區建群校長，各位校長和老師們的悉心指導和奉獻。

香港東蓮覺苑董事局主席

李焯芬
2021年4月

元朗寶覺小學

葫蘆瓜 水墨

2017-18 三年級
周婉晴 Zhou Wan Qing

葫蘆瓜圓滾滾的，真可愛！蝸牛也想和它交朋友。

蝸牛安樂窩 粉彩

2019-20 一年級 亞利巴 Hossain Chowdhury Aribah

蝸牛背著色彩繽紛的家在悠閒地走路，好不寫意。

幸福的雪糕車 油粉彩

2019-20 三年級 李詩穎 Li Shi Ying Ella

我最愛光顧叮鈴鈴的雪糕車，吃一杯透心涼的軟雪糕。

外太空歷險 油粉彩

2019-20 三年級 廖若曦 Liao Yeuk Hei

四周圍繞著色彩繽紛的星球，外星人坐在太空船跟我打招呼呢！

動物捉迷藏 油粉彩

2019-20 三年級 阮文雅 Nguyen Man Nga

兔子、松鼠、猴子、綿羊…… 一起在森林裏捉迷藏，真高興！

三色城堡 油粉彩

2020-21 一年級 鄧塑橋 Tang Long Kiu

紅、黃、藍，哪個城堡最美麗？

尋找消失點 水彩

2018-19 六年級 陳秋然 Chan Chau Yin

小鳥在七色花海上展翅飛翔，就像人生一樣，豐富而精彩。

賞蝶 水彩

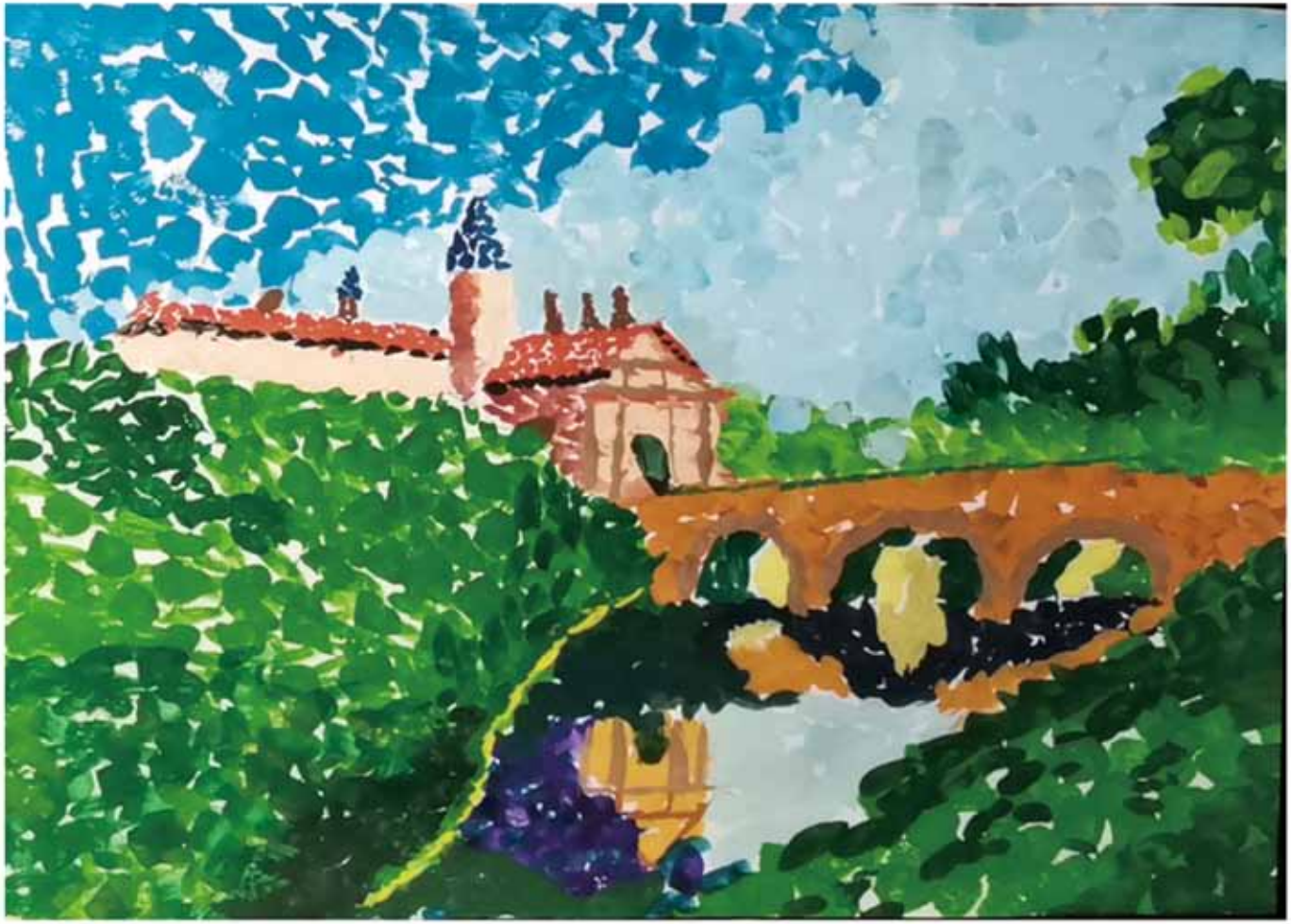
2018-19 六年級 陳卓然 Chan Cheuk Yin

蝴蝶飛得累了，輕輕地停留在紅彤彤的花兒上採花蜜。

海底世界 廣告彩

2020-21 二年級 謝懷德 Hsieh Huai De

海底裏有神秘的海洋寶藏，不知道能否找到珍珠呢？



美麗的風景 廣告彩

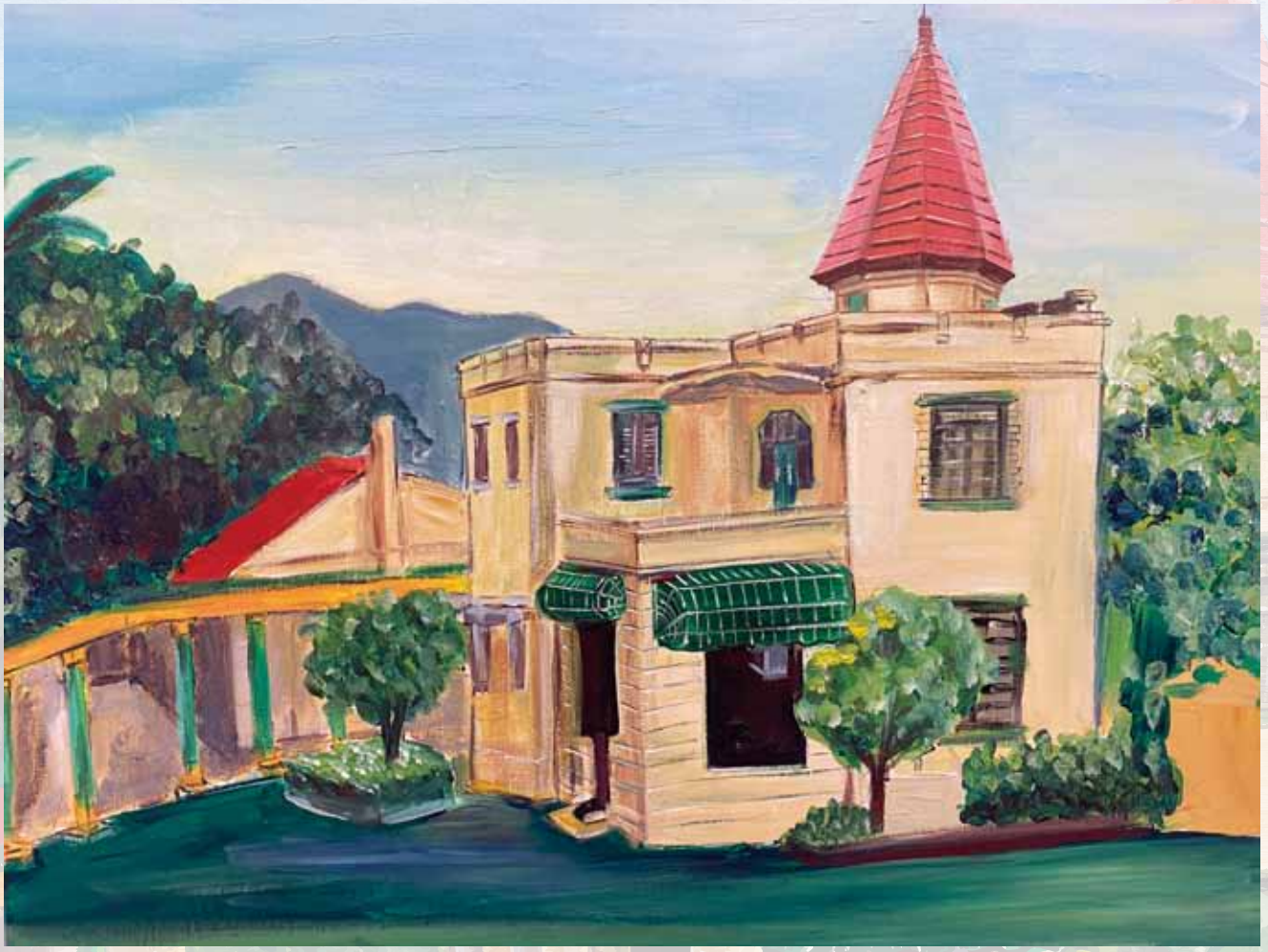
2020-21 五年級 江培琳 Jiang Angel

蔚藍的天空映襯著小橋、湖水、樹木和小屋，多麼美麗的風景！

美麗的風景 廣告彩

2020-21 五年級 黎沛琪 Lai Pui Ki

清晨的陽光把湖邊的樹木照得閃閃發亮，叫人感到心情愉悅！



元朗寶覺小學 油彩

2018-19 六年級 曾靜萱 Tsang Ching Huen

我愛我的學校——元朗寶覺小學。

蓮花 油彩

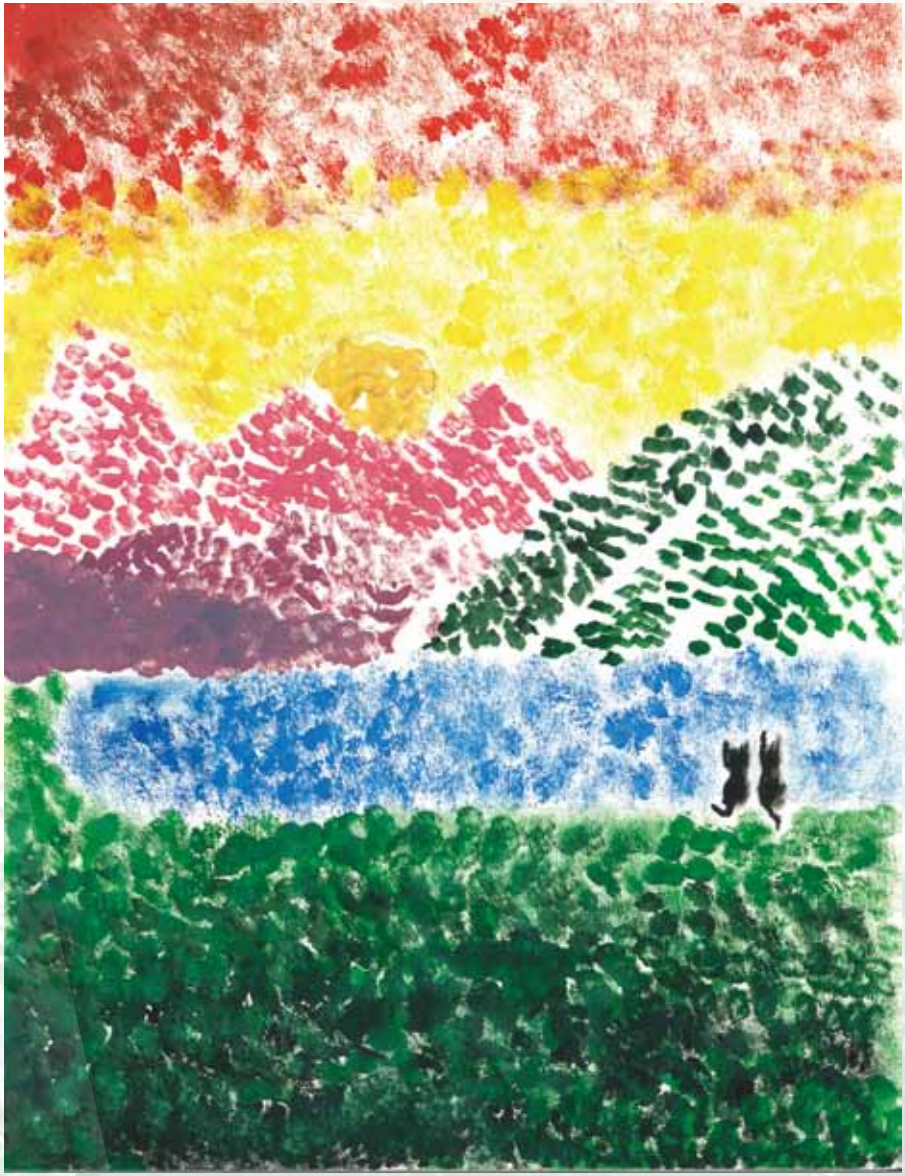
2020-21 二年級 鍾欣怡 Zhong Xin Yi

我喜愛清新脫俗的花中君子 —— 蓮花。

花布畫 工藝

2017-18 五年級
謝踔柔 Tse Cheuk Yau

向日葵又名「太陽花」，
希望每個人也有一顆像太陽一樣明朗、快樂的心！



風景 點彩畫

2019-20 五年級
蔣穎娟 Chang Wing Kuen

在風景優美的地方靜靜地欣賞日落，多麼賞心悅目啊！

植庭婷 Chik Ting Ting

馮兆鈴 Feng Siu Ling

王鈋柔 Wang Sum Yau

梅加諾 Munaf Khainath Bibi

梁嘉浩 Leung Ka Ho

林穎晴 Lin Ying Qing

林靜 Lam Ching

林樂馨 Lin Lok Hing

陳芷田 Chen Tsz Tin

林沁彤 Lam Tsam Tung

梁樂悠 Leung Lok Yau

陳奕貝 Chen Yik Pui

何瑞琋 Ho Sui Hei

麥倩麟 Mak Zoey Sinleon

余盈瑩 Yu Ying Ying

寶覺小學

色彩繽紛的校園　油粉彩

2020-21 一年級 石熹恩 Shah Heyan

紅色、黃色、藍色、綠色……
不同的色彩映入眼簾，這是我的校園，寶覺小學。

愉快的體育課　木顏色

2020-21 一年級 古美欣 Gurung Bianca

體育課是我心目中最幸福快樂的課堂，
透過參與不同的體育活動，我感到身心舒暢！

全家福 木顏色

2020-21 三年級 高韻婷 Koppala Hana Fathima Siraj

家人是我最珍貴的寶藏。
我愛爸爸，我愛媽媽，我有一個幸福美滿的家。

郊遊樂 木顏色

2020-21 三年級 羅卓騫 Law Cheuk Hin

我和家人踏着單車，
聽聽風，唱唱歌，看看海，幸福滿滿。

小息的時候 廣告彩

2020-21 一年級 韋也誠 Rehman Yasin

在校園生活裏，小息讓我最感幸福。
小息的時候，我會和同學們一同玩耍，一同看書，
一同吃小吃，十分快樂！

我愛爸媽 廣告彩

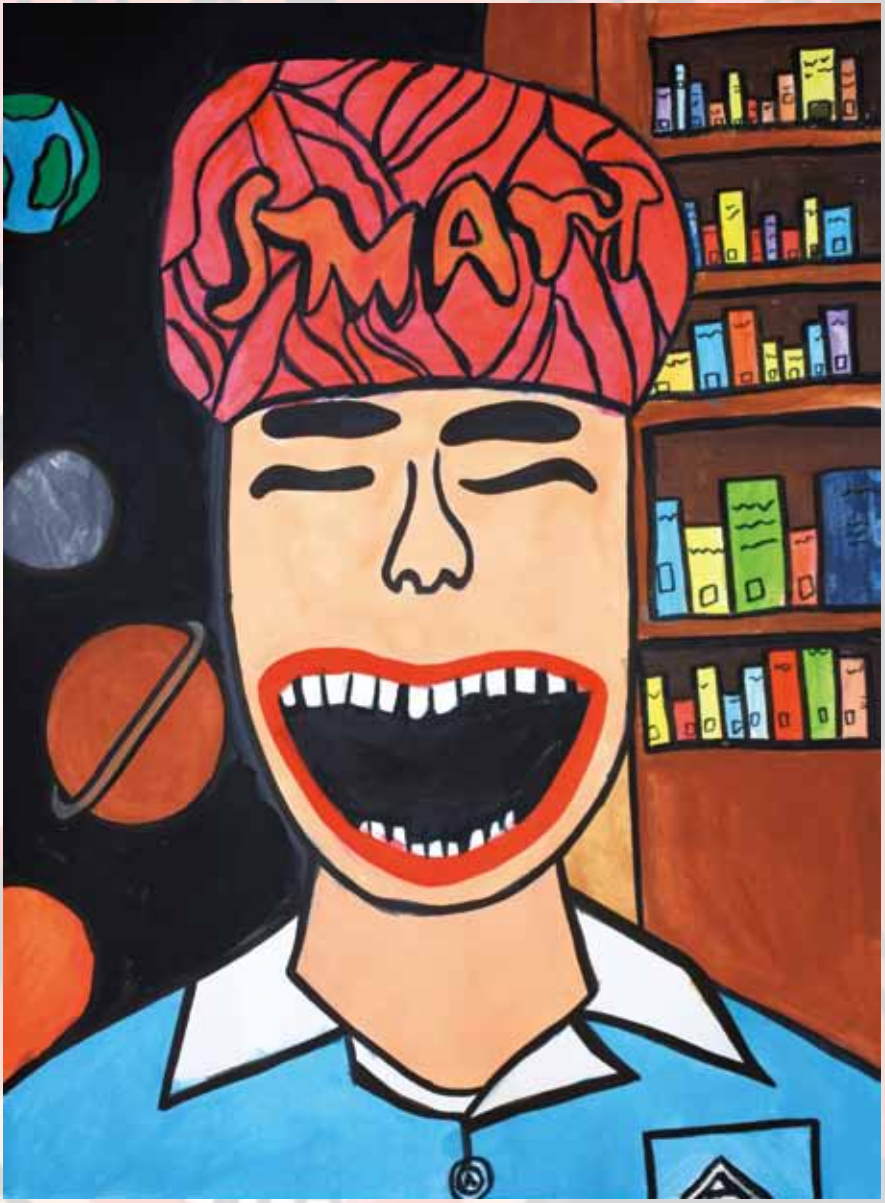
2020-21 四年級 林晴曦 Lam Heidya

我最感幸福的是擁有一個溫暖的家。
爸爸媽媽待我如珠如寶，我最愛被爸媽擁抱。

種族融和 寶覺愛我 廣告彩

2020-21 六年級 古善愉 Gurung Sudesna

來自不同國籍的小朋友，一起分享不同地方的音樂，
進行文化交流，樂也融融。



幸福的笑臉 廣告彩

2020-21 五年級
衛利安 Rai Lian

每天愉快地學習，愉快地玩耍，
愉快地成長，滿載幸福快樂的感覺。

幸福的笑臉 廣告彩

2020-21 五年級
成秀霞
Singh Sidhu Bhavnoor Kaur

穿起校服，掛着笑臉，每天都是好天氣，好心情。
寶覺小學是一個幸福的大家庭！

我的母校 廣告彩

2020-21 六年級 林若耿 Limbu Nugen Hang

寶覺小學讓我學習到不同的知識，
更讓我學習到「慈悲博愛」的精神。
我愛寶覺大家庭！

操場上的剪影 航拍照片

2020-21 二年級　星栢宏 Singh Pravansh

足球、籃球、排球、板球、羽毛球……，
各種的體育活動，讓我感到幸福充實！

活力四射 航拍照片

2020-21 二年級 衛子宇 Rana Kenneth

進攻、防守、傳球、運球、走籃、跳射！

活在寶覺的天空下，幸福！充實！

籃球火 航拍照片

2020-21 五年級　何明正 Ho Ming Ching

寶覺小學籃球隊是我的幸福來源，
透過練習、比賽，我學會體育精神，
亦學會努力不懈的態度。

寶覺大家庭 航拍照片

2020-21 六年級　古世彬 Gurung Sabin

在學校裏，
老師和同學們互相關懷、互相照顧、互相學習。
我愛這個幸福的校園。

紅紅的校舍 航拍照片

2020-21 六年級　衞琛美 Rai Samiksha

七十年的校舍，淡黃色的牆身，鮮紅色的瓦磚，
豐富的設施……這是我的校園——寶覺小學。

唐施琳 Thapa Diana

古雪婷 Gurung Shruti

古舒婷 Gurung Abbey

古碧翹 Gurung Abigail

楊玟琋 Yang Vincy

羅卓騫 Law Cheuk Hin

高頌雯 Tashmeet Kaur

甘語依 Compay Francine Navarro

林慧雅 Limbu Rihana

古詩韻 Gurung Simran

梁曼淇 Leung Man Kei Megan

成欣娜 Singh Zyana

文妮 Kaur Manreet

唐安娜 Thapa Anu

古智彬 Gurung Arbin

寶覺中學

攝影禪　序一

每當我們欣賞一項藝術作品時，不管是繪畫、書法、雕塑、攝影、詩詞還是歌曲，都不應該從做得好或不好的觀點出發，畢竟每個藝術家都有表現自己的個人風格和手法，並無一個公認的標準去衡量。

由此引伸到日常生活之中，不管從事藝術創作還是做任何事情，都應該保持一顆自然開放的心，接受任何轉變；還要放下一定要做到最好的概念，只管全程百分之百投入，重視過程而不執著有甚麼成就，好的結果往往會自然地出現。

我的師公，法鼓山創辦人聖嚴法師曾經說過：「我們每一個人都是生活在藝術的環境裡，不論是否已體會到我們的環境本身就是藝術。」於是一直以來我舉辦的「攝影禪」、「花禪」、「剪紙禪」、「書法禪」等把生活藝術與禪修融合的工作坊，就是希望讓大家親身體驗生活、藝術與禪修，本來就是沒有分別的。

很高興東蓮覺苑屬下的寶覺中學，也因此而在校內破天荒地創辦了「攝影禪」課堂，並且結合東蓮覺苑辦學90周年， 苑屬的三所學校共同出版了學生的藝術作品集，其中寶覺中學收錄了 2014 年至 2019 年以「幸福」為主題的攝影禪作品。

我時常強調攝影的重點，不關乎甚麼攝影技術，也不能只用眼睛去看，而必須用心感受。因此無論做任何事情，起心動念比表面上做的那件事本身更為重要。

生命就像攝影一樣，需要有光和影的並存。換句話說，一生中如果都處在順境中，就如同一張平板的照片，若是加上逆境的訓練，生命就更加完整，也更能顯出存在的意義，因此人生就是需要有光與影，順與逆，才能使它變得更加豐富、精采。

常霖法師

攝影禪　序二

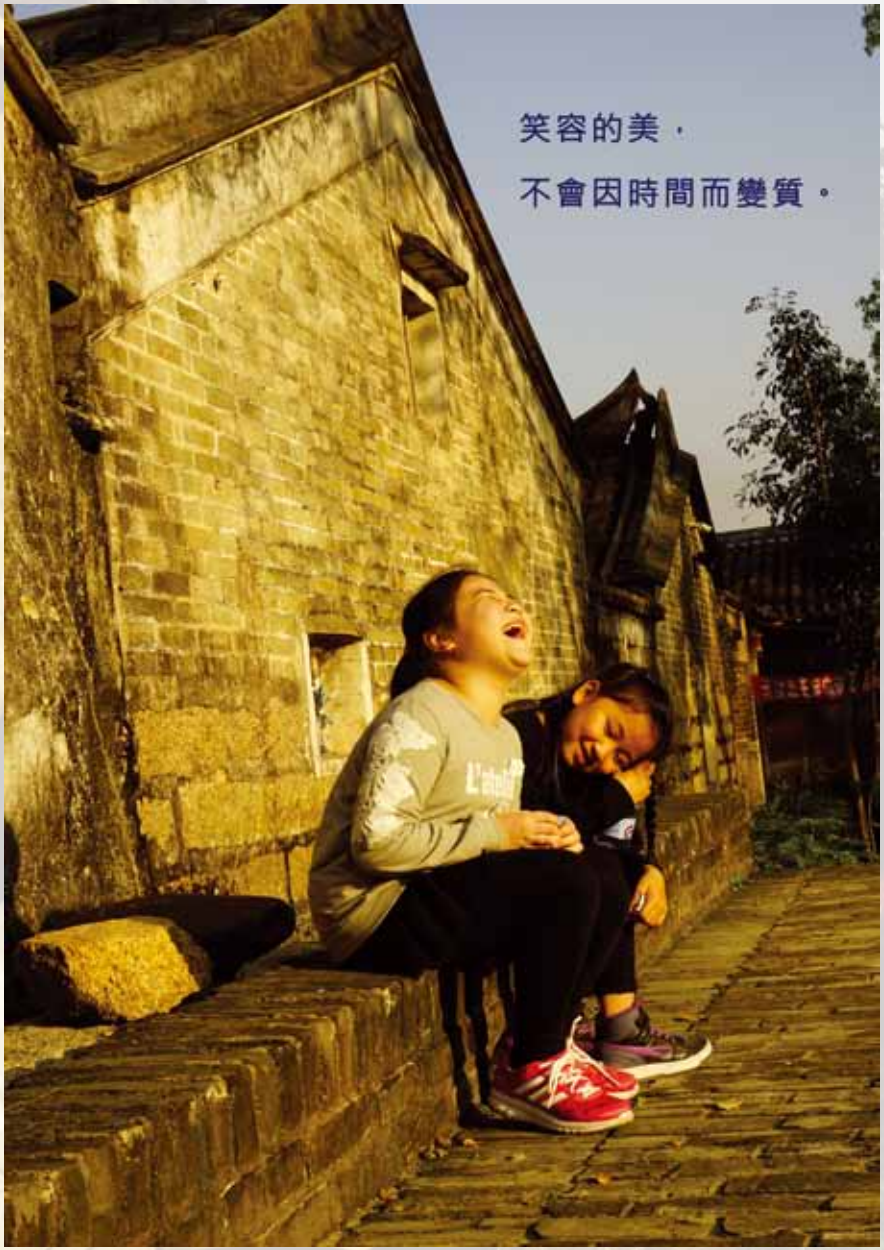
我們日常看事物和透過攝影機看事物，會有什麼分別？

每天早上，張開眼睛，大千世界，盡入眼簾。司空見慣的東西，都不會特別留意，過眼就是雲煙。假若透過攝影機的鏡頭，拍出來的世界，卻總有點不同。為什麼呢？

喜歡攝影的人，都知道照片要有主題，拍照要有焦點。對焦、採光等只是技術，聚焦才是心思。真正拍照的人，不會隨意按下快門，事前所做的，是觀察、構思、滲入感情、突出主題，因此，同一樣的事物，透過鏡頭往往呈現另一種意境。攝影是一門藝術，是個人內心的寫照。我喜歡攝影，也知道寶覺中學不少師生，有相同的喜好。因此，我在2013年推動了「攝影禪」這項課程，其中的旨趣，是希望學生用心思考，細看周遭事物，把攝影結合佛教的靜思和自省。

「攝影禪」本是常霖法師的工作坊，當年得法師允許，我們可以用上它作為寶覺中學校本課程的名稱。我在 2014年退休，課程只是種下幼苗，但經陳淑雯校長及任教老師耕耘，今天已茁壯成長。欣見學生的攝影作品，技巧和意念俱備，各具特色。平常的生活，平凡的事物，經過思慮，頓覺當中蘊藏的，是萬千的道理啊。

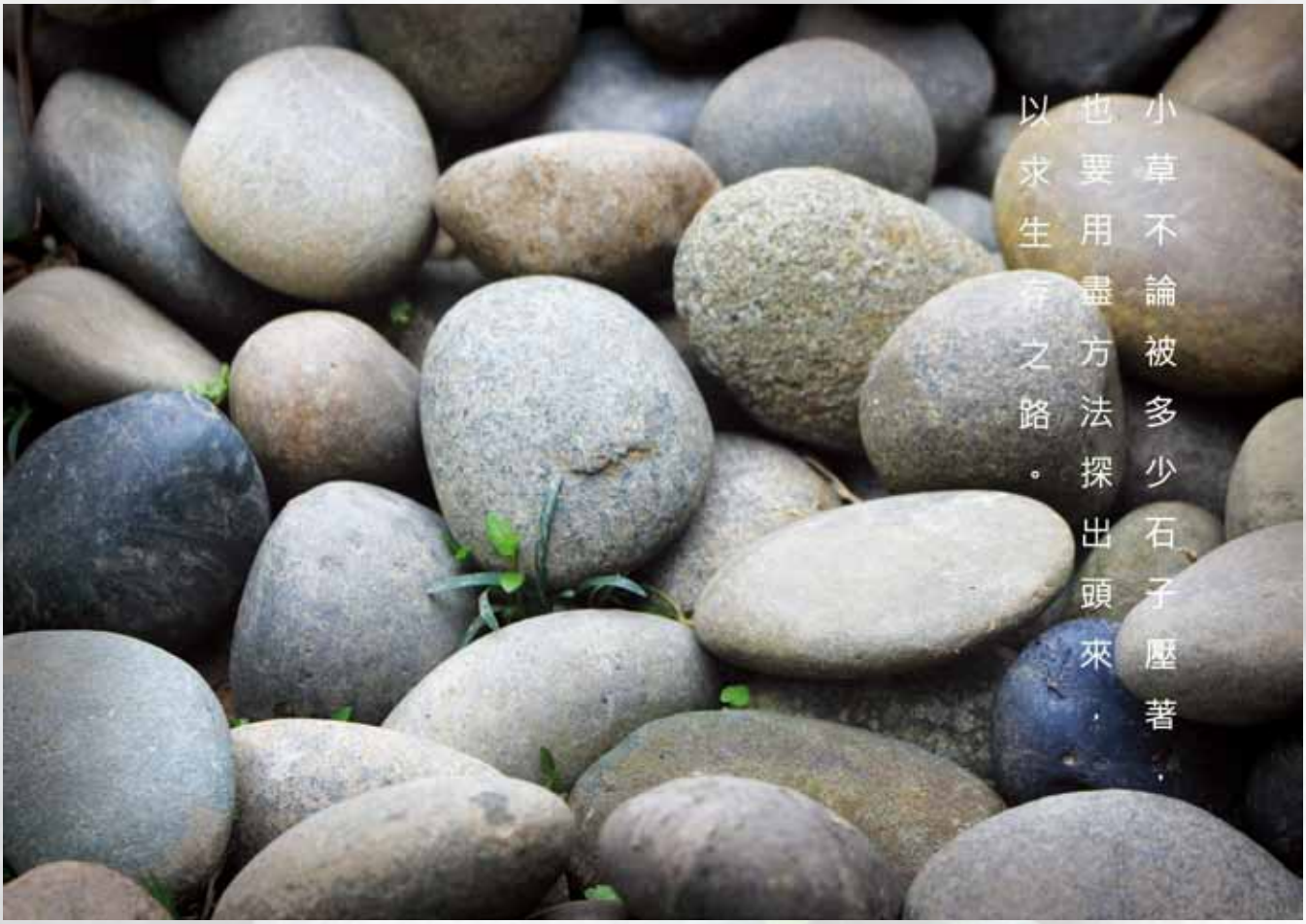
寶覺中學前校長
區建群先生



2015-16 三年級

張佳怡

Chang Kai Yi



2015-16 三年級

周家軒 Chow Ka Hin

2015-16 三年級

袁慧怡 Yuen Wai Yi

2016-17 三年級

陳泳僮 Chan Wing Tung

2016-17 三年級

林汶諾 Lam Man Nok

2016-17 三年級

羅嘉康

Law Ka Hong

2016-17 三年級

羅銘弦 Lo Ming In

2017-18 三年級

陳嘉琳 Chan Ka Lam

2017-18 三年級

曹敏鈴 Choo Man Ling

2018-19 三年級

顏陞輝

Ngan Sing Fai

2018-19 三年級

圖: 朱曉晴Chu Hiu Ching

文: 謝偉棋 Tse Wai Ki

2018-19 三年級

圖: 陳永威
Chan Wing Wai
字: 吳子詠
Ng Tsz Wing

2018-19 三年級

圖: 龔穎怡 Kung Wing Yi

文: 李卓禧 Li Cheuk Hei Samuel

2018-19 三年級

圖: 林盈欣
Lin Ying Yan
文: 黃思琳
Wong Si Lam

2018-19 三年級

圖: 黃翊倫
Wong Yik Lun Cyrus
文: 丁燦煌
Ting Tsan Wong

陳穎芝 Chan Wing Chi

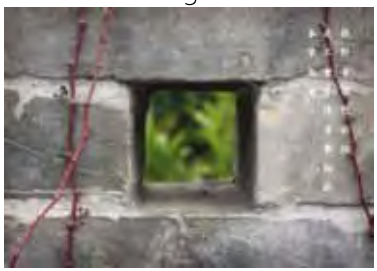
曾穎 Tsang Wing

趙佳鎂 Chiu Kai Tsz

王文超 Wong Man Chiu

許健霆 Hui Kin Ting

韓兆偉 Hon Siu Wai



呂獻科 Lui Hin For

魏心心 Ngai Sum Sum

任瓦芯 Yam Nga Sum

杜振叻 To Chun Lat

陳梓榕 Chan Tsz Yung

圖:張嘉軒Cheung Ka Hin
文:李佩宜Li Pui Yi

溫巧兒 Wan Hau Yi

何嘉靜 Ho Ka Ching

蔡潤欣 Choi Yun Yan

鳴謝

《蓮意》——東蓮覺苑辦學九十周年學生視覺藝術作品集，經歷一年籌備，得以圓滿付梓。感謝單周堯教授惠賜墨寶，李焯芬教授賜序，苑屬學校提供學生作品，各顧問給予寶貴意見，令作品集充實完備。

作品集依次收錄元朗寶覺小學、寶覺小學和寶覺中學學生作品。其中，寶覺中學部分收錄了 2014 年至 2019 年以「幸福」為主題的「攝影禪」作品，課程由寶覺中學前校長區建群先生構思，並邀得常霖法師擔任課程顧問。感恩常霖法師和區建群校長為「攝影禪」作品部分賜序，編輯委員會謹致謝忱。

編輯委員會

顧問　：衍空法師
僧徹法師
果如法師
譚溢鴻先生
吳志軒博士
陳淑雯校長 (寶覺中學)
鍾麗金校長 (寶覺小學)
譚慧萍校長 (元朗寶覺小學)

總編輯：關慧之老師 (寶覺中學)
委員　：賴嘉欣副校長 (寶覺小學)
葉景威主任 (寶覺小學)
梁嘉儀主任 (元朗寶覺小學)
趙凱迪老師 (元朗寶覺小學)
插圖　：陳露露女士

出版　：寶覺中學
香港將軍澳彩明苑彩明街九號

蓮意

東蓮覺苑
TUNG LIN KOK YUEN

東蓮覺苑
跑馬地山光道15號
電話: 2572 2437
傳真: 2572 4720
電郵: info@tlky.org
網址: http://www.tlky.org

寶覺中學
將軍澳彩明街9號
電話: 2702 2863
傳真: 2702 2337
電郵: pokok@pokok.edu.hk
網址: www.pokok.edu.hk

寶覺小學
香港跑馬地山光道11號
電話: 2573 7911
傳真: 2572 4364
電郵: pkps@pokokps.edu.hk
網址: pokokps.edu.hk

元朗寶覺小學
元朗洪水橋丹桂村路55號
電話: 2476 2258
傳真: 2474 6894
電郵: ylpokok@ylpokok.edu.hk
網址: ylpokok.edu.hk