



呂中家書

2018.7

浸信會呂明才中學家長會·家長工作組
<http://www.blmcss.edu.hk/pta/>



給孩子一張快樂的成長地圖

與孩子一起建構他們的成長地圖，讓他們真正擁抱幸福快樂，是多麼美好的一回事！任何精彩絕倫的旅遊經歷必須先有一張地圖，有同路人和有計劃。人生也是如此！我們為孩子預備了一幅怎樣的地圖？內裡有什麼元素？作為父母又如何把幸福快樂帶給孩子呢？

幸福快樂不是迫趕分數，不是讓補習充斥生活，不是炫耀能力，不是挑剔比較，也不是安逸無困難，更不是追求權力。擁抱幸福的孩子自有豐盛的生命：他們情緒穩定，樂觀而精力充沛，有自尊，具能力及成功感，抗逆力強，有正面的人際關係，對事物有興趣，得人生有意義、有方向、有目標。

英國民間智庫新經濟基金會 (New Economics Foundation, NEF) 找出五種幸福感的推動力。它們是 (1) 與人連結 (To Connect)、(2) 全情投入 (Be Active)、(3) 常懷好奇 (Take Notice)、(4) 保持學習 (Keep Learning) 及 (5) 樂於付出 (To Give)。其中「與人連結」至為重要。父母和孩子一同走他們的人生路，他們看見你與他們緊緊相連，他們會感受到你的支持和信任。我們每天花了多少時間和孩子相處呢？我們與父母、親人、朋友、社區和我們在天上的父有連結嗎？《投資大師羅傑斯 (Jim Rogers) 給寶貝女兒的 12 封信》一書體現了羅傑斯和女兒的連結，他在書中分享了成就孩子快樂人生的啟示。羅傑斯 62 歲才生下第一個孩子，在大女兒五歲時，他就迫不及待用溫柔的父愛寫信給女兒。十二封信中的十二句箴言成為他女兒成長地圖的重要元素。讓我們靜心細嚼：

- (一) **認識自己**：了解你的弱點，覺察你的錯誤，才能找到對的路。
- (二) **專注所愛**：在真正熱愛的工作上努力，你就會找到你的夢想。
- (三) **不易從眾**：大眾相信的都不一定是正確的，不要盲目聽信別人的話。
- (四) **學會思考**：訓練自己去檢驗每一種觀念、每一個事實。
- (五) **堅定信念**：假如每一個都嘲笑你的想法，這可能就是成功的指標。
- (六) **學習歷史**：因為以前發生過的事情，以後也會繼續發生。
- (七) **去學中文**：面對中國的世紀，參與這個國家的再現，投資這個國家的未來。
- (八) **擴闊眼界**：保持開放的心，做個世界公民。



- (九) **尋求突破**：改變的功能就像催化劑，保持知覺是重要的功課。
- (十) **面對未來**：看得見未來的人，才能累積財富。
- (十一) **反潮而行**：檢視是事實和機會，不隨烏合之眾，不隨波逐流。
- (十二) **不斷努力**：用功讀書，學得越多，你才能知道你懂得不多。

美國大作家查理士·狄更斯說：「人應該細心思想自己眼前的眾多幸福，而非過去的不幸。」當你以為所得的東西都是應分，自然也不會因此而感到快樂。當你開始主動尋找一些好事，你會發現原來每天都可感恩。感恩是一種天生的本能，父母需要抓緊機會延續孩子感恩的天賦。我們可以從「謝謝你」、「對不起」、「不要緊」這三句開始，嘗試把感謝變成習慣。當別人幫上忙了，或者他人為了你、為了社區、為了世界做一些好事，即使是一些微不足道的事情，我們也說一句：感謝！每天如是。孩子聽在耳中，看在眼裡，自會學習。當我們表裡一致，誠心感謝，孩子就會承繼我們良善而美好的感恩品德。當然，我們也可以和孩子一起列出感謝清單，或每星期記下值得感恩的事，總結別人是如何幫助和祝福我們，我們又可以用什麼方式來感謝他們。

人生不如意事十常八九，我們又怎能凡事感恩呢？曼德拉曾被監禁 27 年，受盡折磨，當他成為南非總統時，有人問他：「你恨不恨那些監禁過你的人？」曼德拉回答：「當然恨他們，但我告訴自己：如果你沒有停止恨他們，你仍然是他們的囚犯。」寬恕是一種高層次的感恩，因為你看見那傷害能成就深厚的歷練，它讓你學習更勇敢、更堅強。

我們為孩子預備了一張怎樣的快樂成長地圖呢？地圖裡隱藏了你們的智慧箴言嗎？有「感恩」和「寬恕」嗎？願孩子們都帶著堅毅和盼望，靠著這張快樂的成長地圖，父母和上帝的愛，走出精彩幸福的人生之旅！「你已將生命的道路指示我，必叫我因見你的面得著滿足的快樂。」使徒行傳 2:28 與各位共勉。

與您們同行的溫家傑校長

親子新春大旅行

本年度親子新春旅行已經於2018年3月3日星期六舉行，當天天氣晴朗，風和日麗。除一眾家長和同學外，同行者有邇校長、家長工作組四位老師、校務處職員、工友和他們的家屬。全體一百一十多人由學校出發，乘坐旅遊巴士往香港仔逸港居碼頭，再轉乘專船到南丫島榕樹灣。遊覽過榕樹灣市集，再由榕樹灣經洪聖爺灣一個多小時的行程前往索罟灣，並在索罟灣享用豐富的鮑魚蝦海鮮午餐。餐後更有導遊帶領遊覽菱角石、神風洞、天后廟等名勝，家長們亦在島上購買當地手信，約五時左右，各人帶著豐富的手信和愉快的心情返回沙田解散，結束一天美好的行程。



冠軍 2E 麥泰皓



亞軍 趙士偉先生



季軍 趙士偉先生



趙林仲愛女士代領

高瞻遠矚，凝望世界，享受大自然的寧靜和美麗

登高望遠，有家人的陪伴，前路平坦寬闊



1D 侯玉杰



5B 李永溢 旅程呂倩



2017-2018 下學期家長講座及活動

2017-2018 家長會下學期活動計劃

日期	活動	對象
02/02/18 (五)	中二家長小組專題講座：「網絡浮沉」	中一、二家長
03/03/18 (六)	親子春季旅行	全體家長、學生及家人
09/03/18 (五)	中三家長講座：認識新高中學科	中三家長
13/04/18 (五)	中四、五家長聚會：「DSE 家庭秘笈」	中四、五家長
11/05/18 (五)	「家校合作交流會」：「了解學校近年的發展」	全校家長
七月/17	買賣二手校服	
	呂中家書： 第一期：一月/18 第二期：七月/18	



家長會網頁

為加強各家長與家長會的溝通和聯絡，有關家長會的資訊將會即時上傳到網頁上，讓家長能配合學校發展。

<http://www.blmcss.edu.hk/pta>



中二家長講座



中三家長講座



中四五家長講座

家校合作交流會



關愛在呂中

二零一七年九月二十八日，關愛大使及家長義工製作美味的愛心月餅，送給中一至中三級同學和班主任，為同學和老師開學打氣。

二零一八年五月七日舉辦「糰有你心」活動，當天超過 10 多位義工家長參與包糰。並將完成的糰送到浸信會愛群社會服務處沙田長者日間護理中心。參與的家長義工表示十分享受這項有意義的活動。同時家長網絡組更為校長、各位老師及工友們送上愛心糰，為他們打氣！



中一英文戶外活動

中一級英文科已於三月二十八日舉辦名為「戶外英語學習」之活動。同學到訪香港遊客集中地—赤柱或太平山頂，與外國人訪談溝通。活動前同學須遞交學習計劃予英文科老師，活動後亦須完成學習報告，以致能有助提升語文運用的能力和改進溝通技巧。



中一跳蚤市場

一年一度的中一跳蚤市場已於2018年2月28及3月1號圓滿結束。這次活動可以順利完成，有賴中一各班同學盡力投入，捐出可作義賣的物品，又有家長會義工的落力參與，協助各班攤位整理禮物，讓其他同學可於這兩天如尋寶般的遊走於攤位，氣氛歡樂。此活動共籌得款\$17748.3，全數捐贈學校用於新翼擴建工程。



家長興趣班

穿珠班



簡易彩繪班



普通話班



羽毛球興趣班



簡易化粧袋



簡易美食班



義工年終聚餐

我們一直得到各位家長義工的協助，無論是學校代課、擔任興趣班導師、中一跳蚤市場、櫻有你心、圖書館盤點及支援學校各項工作，均積極投入，實在難得！本會為答謝各家長，特意安排此義工家長聚餐，好讓大家相聚一起，分享交流，增進情誼。



家長團契

本學年「家長團契」在蒙恩的路上已進入第十一年，所以主題訂為「承擔·傳承·創見」，冀盼能在開展第二個十年時有新的展望、有更闊的心靈視野與家長同行，

彼此學習「敢於承擔，愛家關社；效法先賢，傳承美善；不囿於習，勇創新見」。

本年共有 25 次週會，包括親子、信仰、文化專題，亦有多次查經週會及兩次戶外活動。在不同的專題，對主題有更深刻的了解：從猶太人的傳承文化，學習把信仰的精粹傳承給下一代；耶穌和聖經人物的榜樣，也提醒我們堅持真理，傳承真理；並藉其他講者的教導，明白兩代不同之處，並反思我們想把甚麼好東西 - 包括說話、思考角度留給子女，又要培養子女懂承擔責任。電影「天堂小屋」和「寫給上帝的信」，讓我們在親子關係和信仰都有很大啟發。燒烤和參觀活動，不單增進團友的情誼，也對生態環境增長了知識。此外，學習拉筋，同製作美食，齊齊隨音樂起舞等，每個週會都充滿歡笑和感恩。



家長團契在中大崇基神學樓小禮堂敬拜 (2018.3.26)

而關顧部內各「關懷大使」繼續發揮關顧組員的角色，除了週會相聚的時間，彼此在週間仍有小組查經、個別傾談、代禱支援的交流。而定期舉行的關懷大使會，由沙田浸信會（「沙浸」）的鄒翠梅傳道親自主領，以鼓勵、栽培及裝備各組的「大使」。

另外，本學年繼續與沙浸、青年會、家長會協辦為期三課的「家長學堂」；邀請資深的心理、親子教育專家和年輕旅遊達人，與家長分享如何跟子女同行、讓子女追尋夢想、從多角度了解少年心理的竅門。有接近七十名家長報名，出席的還有不少是夫婦一同參予。

承往年，沙浸本年續辦延伸課程「夫妻子女家庭關係成長小組」，一共四期，由鄒傳道及譚志宏先生主領，鼓勵透過此課題，把家長帶到教會，認識信仰。

日常週會出席平均人數約為 30 人，戶外活動人數尤多，達 40 多人，不少校友家長特意抽空參予，舊雨新知聚首共歷主愛、延續呂中情。

本學年有多位家長決志，感謝主！

願神的恩光繼續引領呂中家長團契，讓更多家庭蒙福！



家長團契美食大比拼活動 (2017.12.4)



家長學堂：一個尋夢者的自白 (2018.1.12)

家長早會



家長團契於五月二十四日早會時段分享詩歌「因你與我同行」，為同學打氣祝福，亦為老師送來水果加油，讓校內師生都得到支持和鼓勵。

因你與我同行

曲詞：曾毓蘭

因你與我同行，我就不會孤寂，歡笑時你同喜，憂傷時你共泣，
因你是我力量，我就不會絕望，困乏軟弱中有你賜恩，我就得剛強。
經風暴過黑夜，度阡陌越洋海，有你手牽引我，我就勇往向前，
願我所行路徑，願我所歷境遇，處處留下有你同在的恩典痕跡。

因主與你同行，你就不會孤寂，歡笑時祂同喜，憂傷時祂共泣，
因主是你力量，你就不會絕望，困乏軟弱中有祂賜恩，你就得剛強。
經風暴過黑夜，度阡陌越洋海，有主手牽引你，你就勇往向前，
願你所行路徑，願你所歷境遇，處處留下有主同在的恩典痕跡。



ARTS GALA

為開拓學生創意藝術視野，啟發創意思維，培養藝術情操，本學年的呂中藝術節已於四月二十三至三十日在校園內舉行，讓同學分享自己學習藝術的成果。而每年一度的「藝術綜合表演會」是每一位參與學生以誠摯的態度向觀眾呈獻的藝術活動，當天出席觀賞的人數眾多，對每一位表演者均帶來極大的鼓舞。而在三十日的上午，所有的中四及中五同學均須參與不同的創意藝術課堂及體驗活動，從而探索不同領域的藝術範疇。



OLE 課程





呂中水陸健兒跨啦啦！

近二十年本校學界運動員註冊人數約佔在校同學人數的 30 ~ 35%

自 1991 至 2018 年本校於學界沙西區比賽中，

男子組全年總錦標中共獲**冠軍 1 次**，

亞軍 18 次，

季軍 3 次。

女子組全年總錦標中共獲**亞軍 20 次**，

季軍 3 次。



5C 鄧昇智

我從小已經接觸游泳這個活動，只是當游泳作為一種興趣，但自從升上中一後，游泳徹底地把我改變了。幸得學校注重全人發展，經過中一時的水運會後，體育老師推薦我

參加學界游泳比賽，認為我有能力去應付這個比賽。當時剛入學的我對此感到十分興奮，沒想到中一生便能代表學校參加比賽，為校爭光，於是從那時起，我便一直以取得冠軍為目標，投放大量時間不斷地訓

練，最後就成為了今時今日，在游泳上略有成就的我。

游泳教懂了我許多東西，包括面對困境時不要退縮，教練曾經對我說：「放棄就代表結束。」，這句說話至今仍是我的座右銘。另外，時間管理亦是游泳教曉我的技巧，如何在學業和運動之間取得平衡是一件不容易的事，幸得家人的幫助和鼓勵才能讓我從中適應過來。

儘管游泳訓練是十分辛苦，但是我並沒有後悔，反而更慶幸我學會了游泳。

3E 鄧綽然

「苦盡甘來」，這個成語能代表所有運動員。付出血汗後得到的成績比任何事情更值得。作為一名游泳和長跑運動員，我十分體會這種感受。

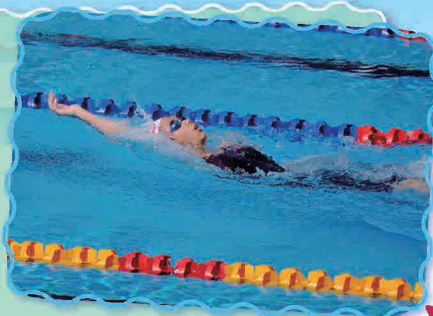
不經不覺，原來自己的游泳生涯已有十年。小時候學習游泳純粹是為了消磨時間，從來都沒有想過會堅持到十年。這十年間，所經歷的起起伏伏讓我成長不少。在九歲時，我患上了哮喘，這令我的游泳成績一落千丈。自以為明日之星淪為每次練習都跟不上別人。當時的我十分討厭游泳，每次練習時都會哭，內心一直都有想放棄的念頭，但最後還是選擇堅持下去。現在的我哮喘已完全康復，當初對游泳的熱情也完全歸來，儘管現在的成績可能沒有小時候的優秀，但我慶幸自己當初沒有放棄游泳。

相比游泳，我在中一的時候才接觸長跑。在小學

的陸運會，最長的比賽也只有 200 米，因此我每一次參加比賽都是落後，所以我對跑步的興趣也不大。升上中學後，當時得知自己要參加體育科的城門河長跑考試，還害怕自己會不合格，想不到最後會

全班第一名。因此，我發掘了自己長跑的才能，開始參加各項的長跑比賽。長跑比賽是漫長的，在這幾十分鐘的過程裏，堅持到底，絕不讓自己停下，這是我長跑的唯一信念。儘管長跑非常艱辛，但當完成了跑程，得到的滿足和快樂是不能形容的。

運動不但為我帶來健康的體魄，也讓我學懂堅持到底。我很慶幸自己是一名運動員，也為這個身份感到自豪。





3E 郭景暉

作為一個運動員，我很榮幸可以跟大家分享一下我的心得。「一分耕耘，一分收穫」相信大家都聽

過，這正是運動員的宗旨。付出多少努力，就有多少回報。與此同時，為了達成目標，放在運動上的時間又多了。當中的辛酸和努力陪著我成長，在此與大家分享一下。

我一個星期習泳五天，每次兩小時。可能大家平時只是補習，已經覺得學業繁忙，沒有餘暇做自己的事情，但是我卻每星期花十小時在游泳項目中，同時又要兼顧學業，十分疲累。逢星期二至四放學後，回家吃晚飯後便去練習了，回到家中九時才能開始做功

課。星期六、日，又因為有游泳訓練，不能跟同學們一起出去玩耍。

游泳訓練當中的過程亦很辛苦，每次訓練大概都要游完五、六千米左右，也許在過程中會感到氣餒，但是隊友們互相鼓勵，教練亦會鼓勵我們，叫我們堅持下去。在我小學六年班的時候，曾經想過放棄游泳，游泳與其他運動不一樣。它是一項個人的運動，在辛苦的時候，沒有其他人能扶助你，只能靠自己的意志堅持下去。

游泳讓我學會了堅強，增強了我的毅力，培養了不屈不撓的精神。在生活上遇到挫折不會放棄。同時有家人的支持，亦讓我繼續在游泳上努力下去。今年我讀中三，要選科，游泳大大減少了我溫習的時間，但是我也不會放棄，因為游泳是我的興趣。

3C 楊滌心

喘著氣，汗流浹背，小腿發痠，越過終點線，我無力地躺在運動場上，仰頭望天，我微笑著。

小三時我參加了學校的陸運會，出奇意外地取了第一面一百米銅牌。自此我加入了學校的田徑隊。起初只是想做運動跟朋友玩玩罷了，誰知我很喜歡這項運動，越跑越起勁。五六年級起便跟教練到校外比賽，別說要贏得獎牌，連入決賽的資格也沒有。但我很喜歡田徑，喜歡那破風的速度感，喜歡那特別的刺激感。一跑便是三年了，升中一前的暑假，教練因我個子高便教我跨欄。從第一次接觸跨欄後便愛上了它。我從不知自己有跨欄的天分，但自那天起，跨欄成為了我的主項。上中學後起初是練100米跨欄的，但因我的爆發力不夠別人好，於是便轉跑400米跨欄。400米跨欄這項目是很辛苦的，但我很享受跑400米跨欄的過程。眼前400米，十個欄的路看似很漫長很艱苦，但若不敢衝過去，不努力越過它便無法完成比賽。若是跌倒了便要立刻爬起身繼續向前跑，忍著痛向前衝。到達終點後你會為自己驕傲，感到自豪。跨400米欄亦讓我明白到，或許生命的功課也是這樣，只要努力跑向前，終點就會在前邊。我很感恩我能夠參與這項運動，去年我有幸獲得香港青年第一名，入選了港隊。因著這個身份可以與不同地方的健兒切磋，令我發現一山還有一山高，我還有很多的進步空間，我真要努力啊！

除了很感謝我的田徑教練外，我亦很多謝呂中的師生。我有一班很愛我的同學，他們陪我一起笑、一起哭、一起瘋狂地玩、一起學習……另一方面呂中的老師在學校裏不會標籤我成為運動員，局限我在運動方面。他們也在各方面讓我有發展，例如讓我參加故事演講比賽，做司儀，今年我又有機會參加台



灣文化交流團，令我的生活更加充實，更有色彩。

要兼顧訓練和讀書並不是一件容易的事，一方面要花很多時間練習比賽，另一方面又要兼顧學習。但正是這樣我更學會善用時間。

因為田徑，我更學懂珍惜我所擁有的一切。青少年反叛期我亦經常有厭倦爸媽的時候。但因為田徑讓我們有更多相處的時間。在過去這麼多場的比賽中，媽媽沒有缺席過一次。我知道她工作忙，而且很累，但她仍風雨不改地到偏遠的運動場支持我。我的練習和比賽都是爸爸載我出入。星期六早上他亦會心甘情願地六時半起床載我去練習，為的是讓我睡多一會兒。田徑讓我體會到這個家給我的愛和溫暖。

回望這七年田徑場上的經歷，我成長了很多。我希望可以藉著跑步去榮耀神，傳福音。每個人都有他的長處、興趣，我希望我能好好運用上帝給我的這份禮物。未來日子我會是運動員？教練？老師？還是什麼呢？我現在還沒有頭緒。但我只知道，有機會跑我便會努力跑，有機會讀書我便會努力學習。能夠享受我的運動，能夠享受我的生活，能夠愛我身邊的人，我真的很幸福了。

每次比賽，我都會在手背上寫上這金句勉勵自己：“Those who hope in the Lord will run and not grow weary.” (Isaiah 40:31)



4D 甘婉華

忘記是甚麼契機令我開始運動生涯，好像自小學開始，運動就一直陪伴著我。就像我的好朋友形影不離，由乒乓球到游泳再到現在的田徑，雖然中途認識很多個朋友，但同時也與不同朋友在岔路口分道揚鑣。要找合適且自己具備能力的項目實在不容易，我曾經以為跳高就是我的專項，但是因教練的推薦而轉為三級跳，每次的轉項都會經歷轉變期、適應期、過渡期到掌握期，而當中的體會良多，亦有一定的難關給我一一挑戰。

在轉變期，我擔心這個項目是否真的適合我，我要花多少時間才能掌握當中的技術。在適應期，我常把舊項目的技巧誤放在新項目，常常感到挫敗感。在過渡期，我要投放大量的時間練習，才能初步掌握當中的技巧。終於到掌握期，長時間的練習總會換來收成，我學會了項目要隨，但又面對新的困難——怎樣創造更佳的成績。

運動員就是一直打敗昨日的自己，獎牌只是肯定，並不代表全部，創造個人最佳紀錄才是最好的證明和勳章。打破個人最佳紀錄的心情無法言喻，是對運動員努力和付出的最大肯定。雖然這是很開心的事情，但面對樽頸位也同樣是很挫敗和困難的過程。經過日復日的汗水也看不到收穫，隨即而來就是滿滿的失落。還記得之前我的三級跳成績目標是十一米，但我一整年也卡在十米尾停滯不前。



為了突破這十一米的大關，我加倍努力練習，但依然未見成效。晚上九時，看著漆黑的運動場，不盡的無力感油然而生。努力終會換來收穫，就在兩個月前的比賽，我突破了十一米，當時的心情用萬分激動來形容也不為過。推動我一直前進的動力就是看見自己的進步，我也學懂了「皇天不負有心人」的道理。

因著運動，我認識了一班隊友，他們是並肩作戰和互相扶持的好夥伴。我們一齊熬過辛苦的練習和體能訓練，當大家撐不下去的時候，看著身旁的隊友，一齊咬緊牙關捱下去。古語有云：「三人行 必有我師」，在隊友身上我也獲益良多。當我動作有錯的時候隊友們會提點我，我也會參考他們的技術加以改進。我得到的不只是一群隊友，也是一群好友。

我很喜歡的影星周星馳講過：「人如果沒有夢想，同一條鹹魚有什麼分別？」我正在追逐夢想的道路上奮鬥，而你呢？

只要生活繼續，運動就不會停止！



郭俊謙校友 (2017 年畢業)

若要在六年呂中運動生涯裏揀選最難忘的一次比賽，2014 年全港學界精英羽毛球團體錦標賽的確是我一生難忘的。想當年我們幸運地有一隊非常完整的陣容：鄧浩陽、陳奕恆、廖天納、梁安生、張靈豐及鍾堡賢。我校一直都不是羽毛球傳統勁旅，但直到我們在 32 強以 3:0 擊敗男拔萃後，我們開始備受矚目。其後我們繼續延續強勢，以不失一局的姿態下殺入決賽，最後更以局數 3:2 險勝香港華仁，歷史性勇奪冠軍。現在每次回想起當時奪冠的片段，依然歷歷在目，還能感受到當時熱血沸騰之感。直到現在，我仍為當日能替母校爭光感到無比光榮及驕傲。

光輝的歷史固然值得回味，但除了得到短暫的成就感和美滿的回憶外，就沒有其他得著嗎？在六年運動生涯裏，我最有得著的並非運動水平的提升，而是心態上的成長。

要成為球場上的長勝將軍，首要的條件並不是擁有超人般的體能，或是過人的天份，而是懂得時刻反省，檢討自我。從前的我，只著重成敗。倘若得到勝利，便放鬆下來，安於現況；被擊敗時，才去檢討自己的表現。當時，我進步的速度頗為緩慢。直到某段時期，我非常渴望打出成績。自自然然地，我經常會反覆檢視自己過去練習及比賽的表現，分析自己的優與缺，思考練習的方向。這些思考訓練令我當時的練習更有方向、更有目標、更有效率，球技亦更上一層樓。慢慢地，時刻反省成為了我的習慣，不但應用在球場上，還影響我生活裏其他部份，如待人處事、生活態度、性格等等。這習慣讓我更全面地成長起來。

在多次的檢視中，我不斷發現自己仍然有很多不足之處，讓我意識到自己更要學懂謙卑。對於「驕兵必敗」這四個字，在球場上打滾多年的我，絕對身同感受。然而，要真正做到謙卑，其實非常困難。直至現在，我仍在努力學習當中。為何那麼困難？因為人實在太容易自滿。每當經歷數次勝利後，自信心便提高，對自己的能力更有信心，亦更容易拒絕聆聽旁人的意見。直至現在，我依然有不聽教練意見的時候，堅持自己的看法。我並不是說有自己看法是一件壞事，但我們若未能同時用心聆聽他人的意見時，那就不是謙卑的表現了。無論你對自己的看法有多堅持，在面對他人的意見時，仍然能夠打開心扉，認真看待，用心聆聽及思考的話，這才是真正真正的謙卑。六年間，我曾被短暫的成功蒙蔽了雙眼，令我看不到更高的山峯。我又掩蓋了雙耳，聽不見更遙遠的鳥叫聲。最後，失足掉落懸崖。現在我明白到，只有保持謙卑，打開心扉，才能向更遠的目標進發。

如果要用一個詞語總結我六年運動生涯，「感恩」最適合不過了。首先要感謝上帝一直以來的帶領。感謝祂帶領我進入呂中，在球場上，生活裏陪伴我渡過高低起伏，讓我經歷豐富的人生體驗。

此外，我亦衷心感謝呂中一直以來對學校運動發展的支持。記得當時我們球隊正備戰學界決賽，學校亦特許我們在早上及午飯時段在禮堂加操，好讓我們有更充分的準備。其實學校為每個校隊安排專業的教練指導，又訂立恒常的訓練時間，這些配套已比很多學校要好了。另外，非常感謝王海傑老師一直的照顧。感謝他的帶領，以及對我們球隊的信任。最後，感謝我的老師、同學及好友們。感謝老師對我的著緊，有時我出外比賽，他們會幫我收起筆記，待我回來補發給我，亦樂意隨時解答我的疑難，確保我跟上進度。而同學則確保我在課上有充分的休息，從不騷擾我（誤，哈哈）非常感激你們對我的支持，體諒，以及扶持，讓我在碰壁的時候，仍能堅持下去。

感謝呂中這地方，在我運動之路上，提供了多一個動力來源，多一個避難所，多一個家。

成績：

- 2016 年亞洲青少年羽毛球錦標賽團體賽五至八名
- 參與 2016 年亞洲青少年羽毛球錦標賽個人賽
- 參與 2015 年亞洲青少年羽毛球錦標賽 U17 組別
- 香港精英學界羽毛球錦標賽
 - 2014 年團體賽冠軍
 - 2015 年雙打冠軍
 - 2016 年單打冠軍
- 中銀香港全港青少年羽毛球錦標賽
 - 男子單打冠軍 (2014, 2015, 2017) 亞軍 (2016)
 - 男子雙打冠軍 (2015)

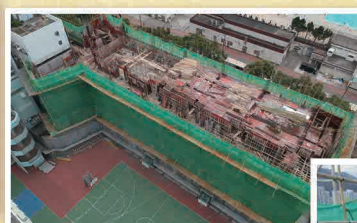
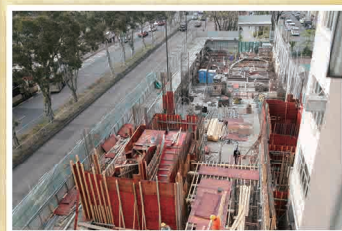


新翼擴建工程

進度報告

(2015年12月28日至2018年5月31日)

- * 第一階段已完成 63%
- * 現正進行 5 樓天面工程
- * 其他樓層亦已開始進行內部設備安裝
- * 預期 2018 年 12 月完成新翼教學樓工程



黑白豬大對決

