浸信會呂明才中學
B. L. M. C. S. S.
呂中家書
2019.7
浸信會呂明才中學家長會・家長工作組
http://www.blmcss.edu.hk/pta/



讓孩子高飛

親愛的呂中家長：

少年人在中學階段慢慢開始尋索自己的角色，了解自己的能力、興趣、技能、發展方向，並好好裝備自己。作為父母，同心同行是非常之重要的。讓每一位孩子高飛，我們需要（一）陪伴聆聽、（二）肯定接納、（三）信任放手。

陪伴聆聽

中學階段的孩子開始建立自己一套價值觀和邏輯思維的能力系統，聆聽是對他們的一個尊重。在一切教導、指引、給予建議之先，聆聽是首要的。

曾經有一位四歲的小孩子被問到最喜歡爸爸什麼地方？他很快回答說：最喜歡爸爸在家中。這反映了孩子渴望父母陪伴左右的心情。雖然少年人上中學後，朋友似乎漸漸取代了父母的角色，他們也未必完全跟從或順服父母的要求，開始有自己一套想法，然而，父母仍然是這個階段不能或缺的模範。我們的聆聽和同行給他們有存在感，我們的指引和教導讓他們變得更成熟。

肯定接納

當孩子告訴你，他很想當巴士司機！你會如何回應？各位家長，請不用過早判斷或評價子女的選擇，甚或給予您的意見，先聽一聽他們的想法，了解背後的價值和意義。可以的話，對大家都認同的價值及志業發展方向給予肯定，並提供更多可能性及選擇。

記得我的孩子五歲時喜歡當巴士司機，常常在家中模仿司機，原因是駕駛大型的運輸車輛很是滿足。當時太太就跟孩子談談，當一個巴士司機要有禮貌、準時、身體又要健康、駕駛更要安全。他們辛勞工作，為的是把每一個乘客由一個地方安全地送到他們想要去的地方。當時，所有和交通運輸有關的東西，孩子都有興趣。後來孩子又轉了志向，他想當一名足球員，希望有健康、強壯的身體，在比賽中追求團隊合作和靈巧的攻略。現在，19歲的他告訴我，他很想當一個音樂人，用他的創意，對人對世界的深刻體會，去感動人。兩年前開始，他以監製、音樂工程師及唱作人的身份，透過網上眾籌款項製作了兩張專輯，成立了具有英倫搖擺風格的樂隊，不斷找機會創作和表演。在大學裡，他開始學習籌辦音樂會。一次晚上散步談心的時候，他和我分享中國內地的地下音樂市場，又分享預備澳洲樂隊到香港演出的安排。我問他有關市場分析和推廣的事宜，同時和他分享香港作為金融中心外，也是一個亞太區域經貿推廣活動頻繁的地方，有很多機會。過了幾天，孩子告訴我：他有興趣了解多一點市場推廣及公共關係，也會考慮在大學選修，甚至副修這範疇的學問。在最近一次的傾談中，我發現他開始考慮將來的工作，包括職業的社會地位、社會環境、收入、生活質素等等的因素。可能人大了，進入實踐階段，就會考慮得較全面、成熟。

心理學家 Donald Super 的事業發展理論提到自我觀（Self-Concept）。青少年在能力、性格、興趣、價值觀和自我觀有很多個別差異。按著每個青少年的個別獨特質素，他們能夠勝任工作和職業類別都大大不同。事業選擇是一個實現自我概念的過程，青少年需要看見他們能如何在工作和職業實踐自己。每個人有關事業的自我概念也會因成長和經驗而變更。選擇事業與事業發展可分成五大人生階段：成長（Growth, 0-14 歲）、探索（Exploration, 15-24 歲）、建立（Establishment, 25-44 歲）、維持（Maintenance, 45-64 歲）和衰退（Decline or Disengagement, 65+ 歲）。中學階段的孩子（12-18 歲）處於是成長及探索發展期，他們的成長任務是要了解並建立自己的興趣、能力，探索事業及生涯的初步目標及方向，慢慢將想法結晶化（crystallization）。踏入大學之後，才把志向特定化 (Specification) 及實踐 (Implementation)。

所以作為父母，這個階段需要好好培養子女的興趣、知識、技能及價值觀，同一時間讓他們建立自我理解的能力，並對工作世界多一點認識。讓他們看多一點，不用過早收窄他們的選擇。相反，可以由他們選擇及深究背後的價值、信念，然後再開闊他們的眼光，告訴他們其他可行的選擇。

信任放手

父母讓孩子高飛，的確須面對很多不確定性，我們擔心不已！但我們需要對孩子有信心，亦對我們所相信的上帝有信心。我們可以在他們飛翔之前，為他們做好準備，打打氣；最後要真正高飛的，是孩子！家長要像教練一樣，注意引導、鼓勵、喝彩，並做好後勤工作，但我們不能代替孩子上場參賽！

坊間流傳一句說話：「一流的父母做榜樣，二流的父母做教練，三流的父母做保姆。」父母對自己的工作不是單單一份職業，而是一個志業，帶著一份使命感。基督徒的父母更加視之為上帝給與獨特而不能代替的召命，在工作中以我們的天賦才能回應世界的需要。這榜樣能給予我們的孩子有更大的動力和盼望。我們跟著上帝的腳蹤行，又讓孩子跟著上帝的腳蹤行；他們要飛了，我們有什麼擔心、懼怕呢？

與您們同行的
溫家傑校長

新春親子旅行

本年度新春親子旅行日期是 2019 年 3 月 2 日（星期六）。當天一行人先乘車往元朗隱世農莊，農莊內種植了四季不同的蔬果供遊客參觀和採摘，農莊內也飼養了可愛動物，同學有的逗牠們玩，有的餵飼牠們。是次行程更悉心安排制作傳統客家「茶粿」工作坊，各人可親自品嚐親手所製的茶粿。其後是前往流浮山著名酒家午膳，餐後隨即乘車往流水響水塘參觀，流水響水塘平靜而碧綠，倒影處處。回程在即，結束愉快的一天。

















攝影比賽













2018-19下學期家長會活動及講座

日期	活動	對象
18/01/2019（五）	中二家長專題講座：探討培育孩子成功之道	中一、二家長
02/03/2019（六）	新春親子旅行	全校學生、家長
08/03/2019（五）	中三家長講座：認識新高中學科	中三家長
12/04/2019（五）	中四及中五家長講座：如何一起走過高中的日子	中四、五家長
10/05/2019（五）	家校合作交流會：了解學校近年的發展	全校家長
2019 七月	買賣二手校服	全校學生、家長
2019 一月及七月	出版呂中家書	





為加強各家長與家長會的溝通和聯絡，有關家長會的資訊會即時上傳到網頁上，讓家長能配合學校的發展和參與家長會的活動。

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



中二家長專題講座

2019 年 1 月 18 日（星期五）學校邀請到資深親職教育、專業教師培訓工作者林張惠貞女士（林太）主講專題講座「探討培育孩子成功之道」。講員從文獻去探討培養孩子成功的元素，讓家長認識如何更有效培育子女邁向成功之路，並安排小組分享時段讓家長有機會互訴心聲，分享親子溝通技巧。

中三級「認識新高中學科」講座

是次講座於 2019 年 3 月 9 日晚舉行，讓家長和同學了解新高中各選修科目的課程及特色。中三同學先在課室與高年級同學見面，由學兄學姊分享選科心得，引導同學作出明智的選科抉擇。繼後家長齊集禮堂，出席由教務組和升學及就業輔導組舉辦中三級「認識新高中學科」講座，對子女升讀中四的選科情況有更深入的了解。





中四及中五家長講座

為讓家長了解如何陪伴子女走過高中的日子，2019 年 4 月 12 日晚我們舉辦了中四及中五級家長晚會。當晚邀請了兩位家長分享「如何陪伴子女走過高中的日子」。本校升學及就業輔導組主任分享本港及海外升讀大學的情況。

家校合作交流會

今年家校合作分享會出席人數甚多。討論焦點以教與學、學生輔導、課外活動、福音工作及學校擴建工程。校方在分享會後已整理有關內容，並分發不同部門跟進。感謝各家長一直以來對學校的信任，期望呂中日後繼續在教育上祝福更多學生。



關愛在呂中

本校致力建立共融文化，以「全校參與」模式支援有特殊教育需要的學生；學校重視家校合作，建立恆常溝通機制。

學校推行「朋輩支援」計劃，為中一級同學提供幫助；使中一級同學能適應校園生活。同時設立「朋輩功課輔導」計劃，協助有學習困難的同學，以提升他們的學習能力。

另外關愛大使則協助班主任推廣關愛文化。















電影欣賞

學校於 2019 年 1 月 27 日在沙田新城市廣場 MCL 戲院包場觀賞電影《非同凡響》，超過 200 位家長師生參與，而主角余香凝小姐更與大家會面，讓觀眾欣賞電影之餘，亦更多了解本港現時不同學生的實況和心路歷程。

《非同凡響》是社福界與電影界一次難得的跨界別合作，以嶄新方式推動共融社會。該片主題健康，反映不同群體在成長路上的困難和掙扎，讓師生家長深思和關注。





跳蚤市場

27-28/02/2019 中一級「綵社」舉辦「跳蚤市場」，獲得全校師生及家長支持，共籌得 24,680 元善款。是次活動充份體現呂中校園之關愛氣氛，讓同學學習關懷有需要的人並支持學校新翼擴建工程。特別感謝家長會義工鼎力支持，以及中一級各班主任和學生的預備。



2018-2019家長學堂

本年度學校繼續聯同家長會及家長團契合辦兩次「家長學堂」系列課程，並於 2019 年 1 月 4 日及 2019 年 3 月 22 日舉行，與家長一同探討如何建立親子之間良好的溝通、情緒互動、調節家長角色與期望的心法。講題分別是「情緒管理你、我、他」和「從教養到教練」。



送湯送暖







關愛大使製作美味的麥芽糖餅，為同學和老師加油！

圖書館盤點

每年期末考試期間，義工家長會協助學校圖書館進行盤點工作，今年卻別具意義。因為除盤點外，今次更須將圖書入箱，以便圖書館在暑假期間進行內部翻新，工作雖辛苦，卻快樂。其中一天偶然碰上兩位前校長和溫校長同來告別圖書館，一同來個大合照，真是「世紀之作」啊！























網絡組







下學期興趣班









項目	興趣班	內容
1	針織班	三角披肩
2	插花班：	花之時間 內容：一起遊走花的時空
3	穿珠班	十字架、大黃雞、豬仔錢罌和茄子。
4	針織班	貝雷帽
5	皮革班	名片夾
6	簡易彩繪班	化師鏡(材料費約 $100)















家長團契

當我們的孩子在呂中上學、成長和享受他們的校園生活時，在每個星期一上午，亦有一班呂中的家長參予屬於他們的呂中家長團契。不經不覺，家長團契已踏入第十二個年頭，除了每年有新加入的團契成員外，也會見到不少已畢業的呂中校友家長，縱使他們的孩子都已畢業，但仍會經常回到這個屬於大家的團契。因為在這裡你感受到濃濃的呂中情，並在團契裡感受到互相支持和鼓勵的正能量，令這個群體充滿活力和生命力。



本學年家長團契的主題是「同心同行」，一如往常貫徹了動靜兼備，學習與娛樂並重的活動目標。其中包括為青少年家長度身訂造的專題講座，如：「作現今大學生家長，你預備好未？」、「暴風期中的同行」、「讀書、拍拖、又如何？」、發揮創意與廚藝的「美食大比拼」、集合猶太節期體驗及美食分享一身的「體驗逾越節」等。







團契每年舉行兩次戶外活動，今年下學期籌委們安排了一次難得的屬靈之旅——參觀「夏達華聖經世界的聖經文物展館」，實在令團員們大開眼界。當天在短短三小時的參觀，由專業導賞員詳細介紹，讓我們涉臘了新、舊兩約中希羅世界的面貌；導賞員知識廣博、又預備充足，引領我們進入聖經時代重新思索，為團員的信仰路帶來新的啟迪。

呂中家長團契為每一位呂中家長而設，當中濃濃的呂中情和家長們的熱誠愛心，都能讓家長在忙碌的生活中重新得力，與孩子一起走過這段充滿挑戰的成長歲月！





早會詩歌

家長團契於 2019 年 5 月 27 日早會為全校師生獻上詩歌「You are my All in All」，為老師和同學們在考試前打氣。









女童軍









6C 勞依琳

有人認為童軍是一個浪費時間又辛苦的活動，經常行山、露營，又累又不太明白其中所能得著的。我們時間本來就是不夠用，功課亦繁忙、課業又重，還要參加童軍活動，簡直就是自討苦吃呢！

但是我從來都沒有這樣想過，自從小一開始，我就是一名童軍，校內校外都有參加，童軍就像是我生命的一部分。

記得我升中一後，我毫不猶豫地選擇了女童軍這項課外活動。女童軍一路伴隨着我六年的中學生涯，充實了我的生活。我覺得參加女童軍不單不是一項浪費時間的活動，反而為我緊張的高中生活帶來了一點放鬆。應付 DSE 實在令我有很大的壓力，但每當我出席女童軍集會，就好像如釋重負。我認為前路就好像大海般讓人捉摸不透。我在這茫茫大海中尋找自己的去向，過程漫長而迷惘，常常會感到疲倦不堪。但每當這時候，女童軍集會的出現就彷彿給了我一個救生圈，讓我可以在它的幫助下，得到一絲喘息的機會。然後再奔向大海，繼續追尋自己的前途。

六年間我參加了很多不同種類的活動，有行山、露營、甜品製作及義工活動。我每一次參加女童軍的活動都覺得獲益良多，例如行山活動不單可以讓我們欣賞美麗的風景，更可以幫助我們鍛鍊體能、吸收新鮮空氣；露營的時候我們可以自己紮營、在戶外烹飪、更能參加紮木筏等平時很少機會可以接觸到的活動；有時集會更可以學習製作甜品如 apple crumble、檸檬雞翼和木糠布甸等，又好玩又好食；每逢水運會、陸運會又可以協助頒獎，參與步操和升旗，實在是很難忘的體驗。

我覺得女童軍實在是一個令我改變了很多的課外活動。它不但擴闊了我的朋友圈子，更讓我有更多機會做義工，從中實在得到很多樂趣；露營又讓我學會了更多生活技能。我曾經聽過無數人說過要放棄，但我覺得陳老師說過一句很有道理的話：「一日童軍，一世童軍」。童軍教會我很多，其中一樣就是從一而終。陳老師這句話亦成為了我的座右銘，教會我做任何事都要堅持不懈，不能中途放棄。這六年的女童軍生涯，令我蛻變成一個更好的勞依琳。謝謝你，女童軍！

6B 梁凱嵐

參與女童軍後的感悟

猶記得中一入學時，我早已下決心要跟小學一樣加入學校女童軍，穿上藍色制服為學校大小活動如運動會、家長晚會服務。就這樣，我已加入女童軍六年了。

六年間，多謝 Miss Chan 對我的信任，給予我機會當隊長，讓我多了機會在宣誓典禮中擔任司儀、代表女童軍致詞，增強自信心，也多了機會跟來自不同年級的同學溝通。起初我還擔心會有「代溝」，但相處了一段時間後，我們相處融洽，有講有笑，每次步操練習，或在聚會後，她們又願意跟我分享她們在讀書上遇到的問題，如選科、壓力大，可見她們都相信我這位「大姐姐」的意見和經驗，也使我更容易與每一位女童軍建立互信、團隊精神。



另外，你們知道女童軍跟學校一樣，都有規則要遵守嗎？女童軍在宣誓後，必須竭盡所能遵守女童軍規律和八大綱領，身為隊長，我時刻提醒自己，也鼓勵隊員做好其中兩項我認為最重要的項目 —「服務社會」、「尊重自己、尊重別人」。只要願意付出時間，當義工、為學校、社會服務人人做到，但尊重自己、尊重別人，並非易事。在 50 人的女童軍隊中，爭執必然會在每年的露營活動出現，總有人富領導才華，用盡所有方法令所有人聽從她；也有人口裏說「好！就跟你的意見做！」，心裏卻不滿其做法。而我的角色不只在於調停糾紛，更要教導她們尊重自己的同時，也要多問別人意見，尊重她們，雙方嘗試換個方式、改變一下待人接物的態度，或者會令整件事更完滿。

希望師妹們也能跟我一樣鼓勵更多女童軍學習服務、尊重，與 Miss Chan 一起做好每一個女童軍活動！



制服團隊介紹

紅十字會青年團第109團





5A 黃恩雪

帶領團隊度過難關 見證會員個人成長

我校紅十字會不但為大眾提供急救服務，更培育會員的個人成長，讓他們變得獨立而全面。而我亦很榮幸今年能夠以總隊長的身份，帶領團隊走過高山低谷，與會員一同進步，一同成長。



就如水陸運會的急救當值，我知道每次跨欄及數千米長跑比賽後，都會有大量傷者需要幫助，因此會安排更多會員在終點急救站當值，打醒十二分精神，而會員在炎熱和疲勞下仍然全神貫注，確實並不容易，看到他們雖然汗流浹背，卻仍然全力以赴，讓我發現過去少不更事的他們，原來如今已長大成為盡心盡力，服務他人的急救員。

當傷者康復後，變得精神奕奕，這對我們急救員，是一份重大的鼓勵。老師和同學們的信任驅使我們不斷進步，不斷成長。

1B 李穎妤

豐富自己，貢獻社會

在紅十字會裡有很多不同的課程，其中令我最深刻的是心肺復甦課程。一開始選擇這個課程是因為怕身邊的家人暈倒不知如何應對，所以便參加了。後來我發現原來人如果缺氧卻不及時做 CPR 的話，4 至 6 分鐘便會死亡。這個課程讓我學到 CPR 的重要性，更學到除了要幫助身邊的人，也要幫助街上暈倒的路人。

我很榮幸能加入 YU109 這個大家庭，更要感謝在背後默默為我們預備一切的老師和同學。紅十字會確實是個助己助人和多元化的活動，我會繼續努力學習，豐富自己，貢獻社會。



6A 張思穎

義工服務的滿足感

紅十字會是一個令我成長的地方。透過各種服務，讓我可以接觸社會上不同的人，認識他們。起初我對服務並不上心，但是隨著一次又一次做義工的經驗，我漸漸體會到義工服務帶給我的滿足感。

服務對象的笑容或是讚許都讓我感到十分喜悅，當他們願意向我分享自己的故事時，我亦感到榮幸。每一次的服務經驗——服務前所做的預備、籌劃，服務時與服務對象的交流，服務後的自我反思、沉澱，都是一個十分珍貴的學習經驗。





4A 蔡宇弘

從步操看青春、紀律、傳承

作為本年度學校紅十字會青年團的高級訓練隊長，我其中一個職責要訓練中一新會員步操訓練。試問有多少個會員會喜歡步操？

步操是一股神奇的力量——不少會員都沒有因為步操而放棄。這大概是因為同甘共苦總比獨自承受好得多。一大群人一起步操，雖然辛苦，但總得撐下去，成為青春的汗水。

但為何有人會發明步操這個「運動」？當然是要令人守紀律，學會服從。而紅十字會的步操，更是要鍛練志願工作人員的個人成長。

但說到底，我為何要「教操」？這是我的責任，我也是抱著一項使命：傳承。把我們 YU109 的優良傳統傳承下去。



男童軍

男童軍活動有兩大目標：第一是旨在促進青少年身心精神之陶冶與啟發，使他們成為良好公民，有助於社會。第二是在成年人領導下，以誓詞與規律為本，給予歡愉而富吸引力之進度性訓練，以達成本會目的。

學校期望參加童軍的同學在個人成長方面能夠培養個人興趣、鍛煉體格、發展潛能以達致個人成長，同時亦在第一群體成長方面，透過團體生活，培養同學的個人紀律、合作精神、發展領導才能及服務精神。

步行籌款服務 2018





水運會服務 2018



冬季遠足 2018 梧桐寨瀑布



陸運會服務 2018

氣手槍射擊 2016



冬季露營 2019
粉嶺鶴藪



遠足夜行 2019 西貢昂平



5E 劉彥彰

童軍是要做些甚麼的呢？為學校服務（通常為站崗）是我們的本份，不論水陸運會、家長日，看見一眾師弟們默默付出不求回報，日漸成長，深感安慰。而在一年一度令人亢奮的露營，因需合作搬運物資、築起帳篷等，難免發生爭拗，需要密切的團隊合作和溝通，但事情總能順利解決。由中二加入成為普通的童軍，到成為領袖的教練員，一直在學習着團體精神和如何成為一名領袖，傳承童軍刻苦、勇於承擔的精神予一眾師弟；並在青春的一頁上深深地留下烙印。



劉彥彰在 2015 遠足活動中（後排左二）



劉彥彰在 2017 露營活動中（後排左二）

6A 馬思朗

轉眼間便過了六年，我亦告別六年的童軍生涯。在這六年，我參加了不少活動，例如遠足、露營等。當中整個小隊一起紮營、登山、煮食、步操、受罰的經歷，必定會成為我中學六年的難忘回憶。除此之外，作為童軍的教練員，亦在童軍中擔任領袖的角色，在律己的同時，學會如何領導團隊，如訓練、督促隊員步操。擔任教練員的經歷，相信會是我中學時期寶貴的經驗。





馬思朗在 2016 陸運會進場儀式中

馬思朗在 2015 繩結活動中（帶眼鏡持繩者）

OLE Day

每年於呂中藝術節，同學都會參與不同的另類學習（OLE），中四及中五同學透過多項課程，接觸到課堂以外與藝術有關的體驗，透過課程推廣本校的藝術文化，增強同學的審美及藝術學習經驗，以及提供一個讓同學欣賞及回應不同模式的藝術作品的經驗，讓生活更添色彩。







工作坊列表：

	Name
1	Leather workshop
2	Drawing your Caricature
3	Tape x Space Art!（緊貼空間）
4	Pressed Flower Craft（押花明信片）
5	Decoupage（蝶古巴特）
6	Light painting
7	Ceramics - Making your own ceramics craft
8	Introduction to Modern calligraphy
9	Preserved Flowers workshop
10	Stage Make up
11	Body Combat (Mixed Martial Art Workouts)
12	Indian Classical Dance
13	Jazz Funk Dance
14	Musical Dance
15	Hooked on Musicals





















40周年感恩崇拜暨呂郭碧鳳教學樓啟用禮



4 月 30 日，我們為呂中創校 40 周年舉行了感恩崇拜，不少校友、家長、學生以及各方友好出席。我們藉著詩歌和前副校長、家長及校友的分享，一同為呂中的發展獻上感恩，也把呂中的未來發展呈獻給神。崇拜後，我們舉行呂郭碧鳳教學樓啟用禮，承蒙教育局局長政治助理施俊輝先生、呂明才基金會執行委員呂智麗醫生、呂元祥博士、呂淑琪女士及呂元信先生蒞臨主禮。會後，主禮嘉賓及與會者參觀新教學樓，氣氛熱鬧，大家為同學有更多活動的空間，以至展示才華的機會感到欣喜。












































近年學生成就

畢業生中文名	畢業年份	院校	得獎項目	學系
余尚哲	17 - 18	香港中文大學	聯合書院 — 楊書家博士紀念入學獎學金	---
陳頌文	17 - 18	香港浸會大學國際學院	校長榮譽榜	運動及康樂學副學士課程
梁文駿	17 - 18	香港浸會大學國際學院	學院成績優異榜	心理學副學士課程
蘇焯楠	17 - 18	香港浸會大學國際學院	學院成績優異榜	傳理學副學士課程
李天心	16 - 17	香港中文大學	伍宜孫書院長嘉許狀	---
高焯思	16 - 17	香港浸會大學國際學院	校長榮譽榜	運動及康樂學副學士課程
賀靜雪	16 - 17	香港浸會大學國際學院	學院成績優異榜	心理學副學士課程
洪逸禧	16 - 17	香港浸會大學國際學院	學院成績優異榜	地理及資源管理副學士課程
劉雪儀	16 - 17	香港浸會大學國際學院	學院成績優異榜	心理學副學士課程
賀靜雪	16 - 17	香港浸會大學國際學院	自資專上獎學金計畫外展體驗獎	心理學副學士課程
洪逸禧	16 - 17	香港浸會大學國際學院	自資專上獎學金計畫外展體驗獎	地理及資源管理副學士課程
劉雪儀	16 - 17	香港浸會大學國際學院	自資專上獎學金計畫外展體驗獎	心理學副學士課程
賀靜雪	16 - 17	香港浸會大學國際學院	楊浩明獎學金(國際交流) 2018/19	心理學副學士課程
劉雪儀	16 - 17	香港浸會大學國際學院	楊浩明獎學金(國際交流) 2018/19	心理學副學士課程
陳奕恒	15 - 16	東華學院	自資專上獎學金計畫才藝發展獎學金	---