



呂中家書

2020.2

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

孩子的快樂與成就

——主講嘉賓：陳嘉璐醫生



現今的家長非常重視孩子的學業和成就，期望他們贏在起跑線，兼贏終點線，希望他們學多一點、學好一點，有更高的成就，到頭來往往忽略了他們的心靈健康。當孩子缺乏安全感或自信時，便很容易引致焦慮、不安或挫敗感，這樣會嚴重影響他們的學習，甚至窒礙天賦才華的發揮。

本年度的呂中家長晚會在十月二十五日晚上舉行，當晚很榮幸請來了著名的精神科醫生陳嘉璐醫生為我們講解和分享「孩子的快樂與成就」。當晚的講座內容節錄如下：

- (一) 父母須要控制自己的情緒，並以身作則，因為你正正是孩子的學習榜樣。此外，父母亦有責任營造一個良好的家庭環境，對孩子少點批評，少點責備，避免讓他們患上「回家恐懼症」。
- (二) 此外，父母要有自己的堅持，在管教孩子上要做個好榜樣，父母要以身作則，言出必行，他們的行為非常重要，他們的一言一行，孩子也看在眼里。要言教、身教和行教，所謂上樑不正下樑歪；另孔子有云：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」
- (三) 陳醫生點出教導方式上的幾個「TION」：

Information 是資料傳遞，目的是 Formation，希望孩子做個能立能達

的人，但有時會有 Malformation，甚至是 Deformation，但我們可以透過 Reformation，改變得好時就是 Transformation，變成新做的人。因此我們永遠要抱有希望，只要有恰當的方法便一定可以改變。但注意有時所謂：「上品之人，不教而善；中品之人，教而後善；下品之人，教亦不善」。

人生是一場馬拉松比賽，一日為父母，一生為父母，父母要有愛心和恒心，不容易衝動，另不要弄壞孩子，不要說壞話，做壞事和感受壞東西，要時刻反省（即三省吾身）。

- (四) 父母要了解時下青少年的特色，父母可以有朋友的質素，但絕不是朋友。朋友可以有很多，但父母卻是獨一的，出外用餐後，父母會為孩子付款，去旅行，父母為孩子負擔旅費。父母有生養教導孩子的責任，而兒女亦要有順從聽話的責任。
- (五) 現代的孩子非常反叛，必須培養他們正確的核心價值觀：讓孩子注重身體健康、珍惜時間，善用手機，建立合宜的道德觀念、待人禮貌和具備公德心，最後更要增強孩子的抗逆力，讓他們有能力面對社會的洪流，有時可順水推舟，有時更能乘風破浪。
- (六) 常與孩子保持良好的溝通，建立美好

的溝通模式，建基於良好關係之上，這樣自然上情下達。另外人生會犯下很多錯誤，要及時改正（即「補鑊」），溝通是「補鑊」的最好時機。

總結

相信沒有哪位父母不希望自己的孩子快樂和有所成就。父母在孩子的成长路上擔當舉足輕重的角色，其言行都會影響孩子日後的發展。想要孩子擁有快樂幸福的人生並且獲取成就，作為父母的不僅要成為他們的榜樣，還要成為他們的人生導師。有人說能做到下列各點便可，你同意嗎？

1. 和孩子建立親密關係，讓孩子感受到關愛，這樣，他們便會充滿信心，並懂得尊重別人。
2. 當孩子遭受到質疑的時候要鼓勵他，作為他們堅強的後盾。
3. 相信和肯定自己的孩子。
4. 善於溝通的孩子擁有更廣泛的人脈和前途，故要鍛煉孩子的社交能力。
5. 在關鍵時刻要正確引導自己的孩子。
6. 孩子真正開心的是和你一起玩耍的時光，不是物質上的滿足，故要多陪伴他們。

家長晚會



分班見班主任



中三講座 _ 新高中選科簡介及學校支援



中六講座 _ 新高中大學聯合招生計劃



家長會主席分享



顧問、老師及幹事



新任幹事及顧問

2019-2020 第三十屆家長會幹事各職位如下：

主 席：	黃勝利先生
第一副主席：	陳潔瑩女士
第二副主席：	廖雪梅女士
文 書：	詹樂雯女士
財 政：	黃漢忠先生
聯 絡：	何玉美女士、陳詠潔女士
呂 中 家 書：	孫淑嫻女士、李添進先生
家長會網頁：	劉信信先生、陸嘉儀女士
沙田區家長教師會聯會代表：	黃漢忠先生、陸嘉儀女士
特 邀 顧 問：	鄭祖澤校長、李炎明先生、劉舜卿女士、 余榮輝先生、 <u>陳妙霞女士</u> 、李子榮先生、 黃子球先生、崔鳳鳴女士、鄭惠玲女士、黃愛玲女士、容柏堅先生、劉美娟女士、 鄭錦文先生、盧佩敏女士、林文珊女士、林植強副校長、
學 校 代 表：	溫家傑校長、郭賢偉副校長、周鳳美老師、許敏聰老師、劉燕群老師、陳嘉茵老師

主席的話：黃勝利先生



在這近半年的時間，香港人正面對不少風雨，幸福彷彿離我們很遠！這是動盪的時間，又可以說是時機，讓我們能教導子女學懂「凡事謝恩」的重要，因為聖經教導我們：「一切的幸福，從感恩開始！」我們能否感到幸福，很多時取決於我們的思維及價值觀，亦在乎我們看事物的角度，不論是錢幣的兩面，又或是半杯水的觀點都是這樣。感謝神，讓聖經提醒我們，並給予我們幸福的鑰匙：「要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖前 5:16-18)

我們亦要教導子女謙卑，因為謙卑的人懂得尊重別人，他們不傲慢，能真誠地關心別人，也樂意傾聽及學習別人的優點。聖經提醒：「人如果沒有甚麼了不起，卻自以為了不起，就是自欺。」(加拉太書 6:3)作為家長，一直很欣賞呂中，努力教導及培訓學生成為各方面「不一樣」的領袖，即「僕人式領袖」，這成功的因素便在於懂得謙卑！

這世上並沒有一套全然能成功的教養方式，能保證子女幸福快樂！我覺得要讓孩子快樂和幸福，最基本要學懂感恩和謙卑，大家認同嗎？

第一副主席：陳潔瑩女士

孩子的快樂與成就

香港物質豐裕，看來一無所缺，在這裡生活的孩子，是否得著真正的快樂？他們又能否全情投入去追求他們的理想和成就？我們如何陪伴子女追尋他們的理想與成就呢？

愛是快樂的源頭

子女在父母眼中最為寶貴！子女於嬰孩階段，父母無微不至的照顧；幼童階段，父母注重子女的起居飲食，連一支牙膏也精挑細選（我的同事曾以 80 元買一支幼童適用的牙膏）；小學階段，父母編排不同的課外活動，定讓子女「贏在起跑線」；終於升上中學了！苦口婆心的每句話——「跟住我講咁去做，我都係為你好！」「你宜家唔會明白，但你將來感激我都嚟唔切！」「無理由行到依家先放棄，太可惜啦！堅持啦！我哋會支持你！」以上話語內容，或許有一句半句曾出自父母的口中！

其實，單憑一廂情願付出的愛，是不能帶給孩子快樂的，父母需要聆聽、接納和尊重。孩子渴望的是能聽聽他的真情剖白！他期望你重視他的意見！他需要一個懂得體恤、尊重和支持他的父母。這幾年間，讓我更明白愛是建立和維繫關係的橋樑，只有這種愛才能令子女快樂地成長。

快樂是成就的基石

中大段崇智校長向今屆畢業生分享時，引用哲學家史懷哲的名句「成功不是快樂的關鍵，快樂才是成功的關鍵」。

值得我們反思的是，子女所追尋的是自己還是父母的

夢想呢？父母心中的理想是否局限了子女的成就呢？給予子女鼓勵、自由，在道德良知的界限裏讓他們放膽嘗試，這幾年間成為我學習的功課！面對中學文憑試時，女兒對我說：「你相信我！學生會的經驗不是讀書所能體驗的！」「我有自己的溫習時間表，你相信我吧！」「我想 drop VA，我更有信心應付考試！」踏上

大學，女兒對我說：「我想為社會、為環境、為不同有需要的人出一分力，做一些有意義、有價值的事。」……

我不知道她將來的成就如何？但我知道她這些年是快樂的。時至今日，她仍擁抱著自己的理想，縱然不眠不休，兼顧學業及籌劃活動、建立網頁平台，她仍然帶著一份拼勁、喜樂繼續向著她的理想進發。

呂中的父母：讓我們的子女在安全的界限裏展翅，因為他們的快樂就是我們的快樂！



第二副主席：廖雪梅女士

甚麼是快樂，嬰兒的快樂是被媽媽抱著吃奶；幼兒的快樂是到遊樂場及波波池嬉戲；小學生的快樂是放暑假不用考試；中學生的快樂是上網、跟同學去街；大學生的快樂是跟朋友旅遊；成年人的快樂是一份好工；已婚人士的快樂是幸福家庭生活；退休人士的快樂是子女成才，結婚生子；老年人的快樂是健康無牽掛地生活。人生每個階段的快樂都不同，而往往快樂跟成就掛鉤，有成就的會顯得較快樂，較快樂的人又往往較有成就。快樂跟成就似乎是不可分割的。

每個父母都希望子女快樂，也希望他們有成就，有時為求達到目的，往往適得其反。父母心中認為可以令子女快樂的方法，結果子女未必快樂，父母認為能令子女成就高的方法，卻往往不是子女所嚮往的。父母為他們選的路，如果不是他們想行的，事情就會事倍功半，不單令子女不快樂，也間接削減日後成就的可能。有的子女會勉強跟從父母揀選的路，有的或因而引起衝突、以致感情疏離。如果不是孩子想做的事，他們便不會用心去做，也沒有幹勁去完成，更不會感到快樂，成就自然不會太高，甚至徒勞無功，結果惡性循環，孩子更不快樂。



愈是文明社會，快樂的定義變得愈不簡單，每個人對快樂的感覺不同，對成就的認同感也不同。想要子女真正快樂，是輔助及引導他們選擇他們認同的快樂，讓子女快樂地朝著目標進發，得到他們想要的成就，無論將來是高是低，也是他們嚮往的成就。

要了解他們的快樂，幫助他們探索將來的成就，父母子女之間必須多加了解，從日常談話中了解彼此的看法和感受，分享自己經驗，如有分歧，嘗試達成協議，互相尊重包容。家人感情維繫良好，自然能快樂地生活，達到理想的成就，快樂家庭生活，也是成就的一種。日後子女盡了努力，就算得不到預期效果，只要調節心情，以快樂的心情去欣賞自己的成就，自然就是好的付出和得著，活出自己，也是一種成就。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22 章 6 節）

財政：黃漢忠先生

每一位父親和母親，都要發揮自己的優勢，在自己擅長的地方，給孩子最好的教育，只有這樣，才能讓孩子全面發展，讓孩子既可以飛得高，也能飛得遠。

有人問：

你覺得一粒金子好，還是一堆爛泥好呢？

一般人當然會說是金子！但假如你是一粒種子呢？

這個世界上並沒有絕對的好與壞，只要適合你，就是最好的。

禪師見一蠍子掉到水裡，決心救牠。誰知一碰，蠍子蜇了他手指。禪師無懼，再次出手，豈料又被蠍子狠狠蜇了一次。旁人說：牠老是蜇人，何必救牠？禪師答：蜇人是蠍子的天性，而善是我的天性，我豈能因為牠的天性，而放棄了我的。

如何才能變成一個自己愉快、也帶給別人快樂的人？

而在家庭教育中，無論是父親還是母親，都不可或缺，少了哪一方都可能造成孩子發展的失衡。



文書：詹樂雯女士

現今社會科技及物質都比從前豐富，孩子好可能會為著這些而有一時之快樂，但本人相信，孩子最能快樂是在愛的包圍下長大。感受到愛的孩子，會更易學懂知足，雖然人生總有高低起伏，但在愛包圍長大的孩子，會感到快樂而且不孤單。而他們會因為自己的感受，將愛再延伸承傳下去，這同時也成就了他們日後有更好的品格，更懂得去包容處世。



聯絡：何玉美女士

今年暑假我們一家去了丹麥旅行，女兒一直希望可以實現這個旅行。我們去探訪朋友，探訪了三個家庭，與他們分享交流，知道當地的教育與香港有很大分別，當地的小學生沒有功課的壓力，每天也很開心地生活，他們很樂意分享，懂得關心別人和善於表達。讓孩子快樂地成長，也讓他們選擇自己喜歡的事，因為快樂是成功的關鍵。



聯絡：陳詠潔女士

隨著社會進步，我們的孩子無論面對學業或將來工作壓力，肯定是倍增。這些壓力導致孩子在成長過程中，減少了快樂。在世界衛生組織（WHO）調查中，精神壓力導致身體出現問題的個案逐年增加，這個不單影響個人健康，更令個人快樂指數日漸下降。

孩子是未來社會棟樑，我們對子女有期望是理所當然的。可是，上帝告訴我們「耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心……」（撒母耳記上 16 章）每個孩子成長都各有不同，一個人的成就不同他的生命價值和意義，每個孩子應在生命中尋找正面價值觀和意義。我相信這樣，我們的孩子定會活得更快樂。



呂中家書編輯：孫淑嫻女士



時光荏苒，隨著忙碌的生活和社會的快速脈動，孩子已長大了。每日耳濡目染各類新奇的事物與五光十色的刺激。

期待孩子常存三個心：

平常心：在學習和處事上，既積極主動，盡力而為，而又順其自然，不苛求完美。

同理心：感受與接納別人的心態和不同的思維。

快樂的心：以喜樂的心面對學習與將來。

呂中家書編輯：李添進先生

兩位孩子：

去年在「呂中家書」曾跟你們談及「如何高飛」，記得當時還說是言之過早；今年想和你們說一說快樂和成就，相信這再不會是遙不可及了。

對你們來說，快樂可以是能夠有一天的時間任打遊戲機，那就開心了；而成就可能是在遊戲中能夠過關或勝出，那就滿足了！

快樂和成就對每個人都有不同的解讀，如何在生活中尋找快樂是非常重要的。以學習為例，在漫長的人生中，學習是無止境的，若在不明瞭的情況下把艱深的理論全部生吞活剝地記下來是非常困難的，故尋求別人的幫助是必須的，因為只有經過明白和消化，知識才能夠慢慢累積起來，這樣才可以在學習過程中尋找箇中的樂趣。至於成就呢？實際上是沒有大小之分，只要是你能力之內做得到便可。而只有透過努力而獲取的成就，那種快樂才會令人滿足的。

愛迪生發明了留聲機、電影攝影機和電燈，對世界有極大的貢獻。他一生共有兩千多項發明，並擁有一千多項專利，成就可謂非凡。他曾經說過：「天才是百分之一的靈感加百分之九十九的汗水。發明是百分之一的聰明加百分之九十九的勤奮。」原來跟普通人一樣，他都是要靠不斷的付出和努力才能夠成功和有所成就。

每位父母都希望自己的孩子能夠快樂和取得成就，希望在未來的道路上，我們能夠一起並肩前行，繼續尋找對的路……



家長會網頁：劉信信先生



新的一年又到了，回看孩子們一天一天地長大，成就一點一點地累積，作為父母一定很開心。家庭作為孩子的強大後盾，當他們遇到開心歡欣或傷心失意時，我們必定是他們最好的支持者。孩子出生第一個認識的是我們，在養育

他們的過程中是充滿愛與關懷，讓他們感到快樂、安全與溫暖。他們幼年時的快樂可能很易被滿足，例如買玩具、到公園遊玩或是一部新遊戲機。但不要忘記他們最想得到爸媽的關注。隨着年紀漸長，他們會不會單純為一部頂級智能手機便快樂？我相信孩子們的快樂在於從小到大彼此的溝通了解、尊重關懷，只有愛與支持，彼此便得到快樂。快樂的人生 容易成就孩子自信充實的一生。

家長會網頁：陸嘉儀女士

怎樣是一個快樂有成就的小孩子？讀書成績好、運動健將、音樂家……就會快樂有成就嗎？我覺得培育孩子思想樂觀、有良好品德、做事有承擔，有助孩子面對眼前的世界，現時的世界確是充滿競爭，能面對困難、壓力，這樣對孩子將來更為重要。

另外，孩子能養成樂觀的態度，便可以學會知足、感恩，這是他們一輩子的財富，這樣對孩子的心理健康有正面的影響。

最後，身為孩子的爸媽都要不斷提醒自己要從旁鼓勵，讓孩子相信「只要更努力，定會成功」，他們自會培養出樂觀面對困難的性格。這樣的孩子將來會是一個快樂有成就的人。



2019-2020家長會全年活動計劃

日期	由於停課， 活動日期更新	活動	對象
24/08/19 (六)		中一迎新日：家長如何適應子女進入初中生活	中一家長
26/09/19 (四)		中一家長座談會：當孩子升上中一時	中一家長
21/09/19 (六)		網絡義工迎新	網絡組義工家長
25/10/19 (五)		家長晚會暨家長會第三十屆幹事就職：晚會專題：「孩子的快樂與成就」	全校家長
28/11/19 (四)		早會分享及家長也敬師	全校師生
19/12/19 (四)		聖誕聯歡晚會	全體家長及學生
21/02/20 (五)	→3/7/20 (五)	中二家長小組專題講座：「機不離手」	中一、二家長
15/02/20 (六)	→4/7/20 (六)	親子春季旅行	全體家長、學生及家人
7/3、14/3、21/3、 28/3 2020 (六)	→9/5、16/5、23/5、 30/5/ 2020 (六)	親子溝通工作坊 - 生命教練培訓班	全校家長
06/03/20 (五)	→8/5/20 (五)	中三家長講座：認識新高中學科	中三家長
24/04/20 (五)		中四、五家長聚會：「如何一起走過高中的日子」	中四、五家長
8/05/20 (五)	→15/5/20 (五)	「家校合作交流會」：「了解學校近年的發展」	全校家長
29/5/20 (五)		網絡組旅行	網絡組義工家長
其他		買賣二手校服：2020 年 7 月	
		呂中家書： 第一期：2020 年 2 月 第二期：2020 年 7 月	



項目	興趣班	日期	時間
1	穿珠手鏈班 ~ 2 款	星期五 10 月 11 日 10 月 18 日	9:30 - 11:30 堂數：2 堂
2	穿珠飾物班	星期二 10 月 25 日 11 月 1 日	9:30 - 11:30 堂數：2 堂
3	手鉤花杯墊班	星期二 10 月 15 日 10 月 22 日	10:00-12:00 堂數：2 堂
4	馬仔 Martin 製作班	星期二 10 月 29 日 11 月 5 日 11 月 12 日	10:00-12:00 堂數：3 堂
5	花之時間 2019	星期三 10 月 16 日 10 月 30 日	11:15-12:45 堂數：2 堂
6	潤唇膏製作班 A 班	星期四 10 月 17 日	9:00-11:00 堂數：1 堂
7	潤唇膏製作班 B 班	星期四 10 月 31 日	9:00-11:00 堂數：1 堂

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。
呂中家長會網頁：<http://www.blmcss.edu.hk/pta>



家長會早會分享



記得一齣榮獲多項獎項的亞洲電影，戲中男主角的老友患上末期肺癌，男主角特別為這老友舉行與別不同的追思會。這個追思會就是在這老友臨終前為他舉行，所以他老友能在臨終前聽到自己親朋戚友，如前妻、女兒，其他家人和老友對他的評價和感受。

然而在現實中，我作為紓緩科護士，每天工作眼見瀕臨死亡的病人，縱然這刻和那些病人對話，或許下一分鐘他們已離世。真叫我感到生命短暫與無奈！但因著我個人信念，在面對病人死亡時，懂得從天父話語裏重新得力，就如神說“我就是道路、真理、生命”。

記得我護士實習畢業，首三年在外科病房工作，眼見每天進入手術室病人，完成手術後，逐漸康復出院。跟現在的工作環境截然不同。由我接受紓緩科專科訓練，在紓緩科工作已經19年，在工作上不斷面對死亡，教我反思生命的意義，加上自己信仰，領悟出生命的價值。在工作環境裏叫我體會到生命可貴，眼見不同病人面對死亡是有不同反應，當中令我更加學會珍惜身邊的人和事，明白自己擁有的一切不是必然，應當學習感恩。生命本身就是短暫，當人與人能夠走在一起時，無論是家人、朋友或同學，其實有這份緣，並不容易。

記得在2018年初，我工作的病房收了一位年輕的男病人，他只有19歲，由於他媽媽是個吸毒者，在他年幼時，父母已經離婚。這男病人一直和他父親同住，他心裏一直很憎恨他的媽媽。直至該男孩子發現自己有末期血癌，他父親再次讓這男孩的母親到醫院探望和陪伴他（那時他母親已經戒毒了）。

記得在一個下午，在醫院醫護人員安排下，給予一個機會，讓這家庭各人，包括父親，母親和這男孩各自說出自己感受，彼此亦原諒了對方。最後在這男孩在彌留時刻，他母親一直陪伴他，他們的關係也復和了。

在此，我也簡單介紹紓緩科在香港醫療界的發展，聖母醫院是香港最早發展紓緩科的醫院，早期紓緩病床只有接近十張，發展到現在已經有31張。這麼多年發展，現在各區醫院都有紓緩病房，如靈實醫院、白普理醫院和葛量洪醫院等等。紓緩病房為各末期癌症病人提供身心社靈各方面全人護理，希望滿足病人心願，著重病人舒適平靜地走到最後一刻，帶著人生尊嚴走最後一程，所謂“good death”。

像剛才的故事，不是時刻都可以出現，記得有一個80多歲的伯伯，他患了末期腸癌，臨終時只有一位好友陪伴在旁，因為他的八個子女也在外國生活。這位伯伯走的時候，沒有人知道他的感受，像是孤孤單單的！

這麼多年在紓緩病房工作，聽到一些臨終前病人的說話，他們希望再多活一年或一個月也好，目的只是為了多見親人一面，見他們成家立室或學有所成，並不是為了多吃些甚麼或是擁有甚麼。

從前自己年青時喜歡看書籍，記得一句匈牙利詩人的話“生命誠可貴，愛情價更高！若論自由故，兩者皆可拋”。如今20年後，在我的人生經歷裏面，想和大家分享，我感受到沒有甚麼比生命更寶貴！



第三十六屆水運會

本屆水運會在2019年9月27日於馬鞍山泳池舉行，邀請到馬鞍山靈糧小學胡俊秋校長作主禮嘉賓，各社同學積極投入參賽，泳池內的泳手、看台上的觀眾，或是為同學打氣的各社啦啦隊都全情投入，所有賽事都順利完成。是日比賽更有五組父子父女組合參加親子接力賽，又有老師及學生接力賽，各人盡力完成賽事，賽事刺激又緊張，場面熱鬧愉快。

師生接力參賽名單：

王穎欣老師+蔡碩文(5C)
楊達明老師+鍾維欣(4D)
彭凱銳老師+黃樂賢(3C)
李劍楓副校長+鄧卓然(5F)

親子參賽名單：

葉晉顯(1E)、薛梓熹(2C)、
譚巧如(3A)、
蔡略(4C)、
鍾維欣(4D)



2018-2019第二十九屆家長會財政報告

收入	上屆盈餘	盈餘	\$7,035.91
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	\$23,474.00
	家長會籌款	捐款	\$39,390.00
	聖誕聯歡	報名費	\$18,300.00
	學校津貼	聯校活動	\$1,429.00
	學校津貼	家長晚會	\$4,036.00
	親子新春大旅行	報名費	\$15,190.00
	學生援助基金	燒賣義賣	\$5,123.50
	校服義賣	校服義賣	\$11,468.50
	銀行利息		\$3.51
			\$125,450.42

備註：撥備家長會室(設備及裝修基金) \$50,000

財政：黃漢忠先生

審核：許敏聰老師

主席：林文珊女士

日期：二零一九年十月九日

支出	家校合作活動 (II a)\$5,000	講員費 / 飲品 / 租場費 / 紀念品	\$10,027.90
	家長晚會暨週年大會		
	家校合作活動 (II b)\$5,000	1.a 旅費訂金	\$22,384.80
	1. 中一家長晚會	1.b 禮物	
	2. 親子新春大旅行	1.c 旅費團費	
	3. 中二家長晚會	1.d 旅費攝影比賽禮物	
	4. 家校合作分享會	2. 中一至中三家長晚會講員分享費	
		3. 家校合作分享會雜費	
	家校合作活動 (III)\$8000	禮物 / 單張 / 飲品 / 禮物 / 攤位物資	\$10,059.60
	聯校活動 (沙田小及呂小中學體驗)		
	家長早會敬師活動	生果 / 湯水	\$941.40
	聖誕聯歡	餐飲費 / 禮物 / 食物	\$18,896.70
	獎學金		\$6,000.00
	助學金		\$24,000.00
	沙田家長教師聯誼會	會費 / 聚餐費	\$800.00
	資助台灣交流團		\$2,000.00
	呂中家書 I & II 印刷費		\$17,800.00
	家長網絡聚餐 / 旅行		\$1,000.00
	資助畢業同學 (六位) 謝師宴		\$2,400.00
		總支出	\$116,310.40
		本年盈餘	\$9,140.02

第四十一屆周年陸運會

本年陸運會已於2020年1月2及3日於馬鞍山運動場舉行。這兩天天清氣爽，各項比賽項目都順利展開和完成，由紅社獲得全場總冠軍。第一天有11對父子、父女、母子和母女參加了兩場親子接力賽，各人努力交棒和接棒，盡力完成每一段的比賽。第二天所有賽事亦順利完成，兩天的運動會以畢業班的接力賽作結，最後由6A班獲得冠軍。校方邀請到香港浸聯會小學張瑞瑜校長和香港浸會大學運動及體育系副教授雷雄德博士作頒獎嘉賓，雷博士更語重心長的對同學勉勵和提醒。

2×100 米親子接力參賽名單：

鄭施愛(1E)、歐愛琳(2E)、林凱澄(3B)、鍾維欣(4D)、
陳恩霖(2C)、薛焯熹(2C)、譚子祈(2D)、陳思蘊(2B)、
甘婉華(6D)、李訟然(1B)、蕭子輝(2E)



羅嘉瑩老師

各位，我是新入職的數學科老師——羅嘉瑩老師。

「你可以分享一件中學時期的開心事嗎？」這是面試時溫校長問我的其中一道問題。在中學時期我遇上一個又一個的好老師，他們以自己的生命影響了我的生命，更將這份「以生命影響生命」和陪伴少年人成長的心傳遞給我。十多年前開始，上帝也一步一步地讓我認清和肯定這是祂給我的召命。

我深信每一個孩子都是獨特和可塑的，青少年階段更是他們認識自己，發掘自己潛能的黃金時期。透過教育工作，能讓我有機會可以陪伴一班少年人經歷這一個階段，成為他們的後盾。同時，我也希望能在學校這個禾場，將上帝的愛傳遞給孩子們，讓他們認識和經歷上帝。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22:6）就是這份初衷，讓我走過了十年的教學生涯。

今年我有幸加入呂中這個大家庭，我很欣賞呂中以建立關係、陪伴學生成長的宗旨教育學生，讓我有份「志同道合」的感覺。盼望今後可以在呂中與各位呂中人一起經歷、一起同行、一起創造我們在呂中的回憶。



19-20 年度新教職員及教師發展組老師

蔡淑榕老師

我是任教中文科和中國文學科的蔡淑榕老師。常常有人誤寫我的名為「蓉」或「容」，大概是因為很少人以「榕」命名。母親說，是希望我長大成為有用之材，於是取榕樹為名。

諸子之中，我最崇拜的是調皮又極具智慧的莊子，在大學也選修了「莊子」一課，不讀還可，研究之下，竟發現〈逍遙遊〉中「不中繩墨」、「不中規矩」、「大而無用」的「樗樹」大抵便是榕樹。當下忽覺人生果然充滿諷刺。尤幸莊子告訴我，無用的樗樹正因無用，方避過世間禍害，得以盡享天年，無用之用，是為大用。才知原來無意間母親贈了我最大的祝福。

後來成了教師，若莊子是我朋友，定會勸阻我，這工作不養生啊。數年下來，便知從前我的老師是如何辛勞，但更明白他們的快樂。快樂在看見一群孩子逐漸成熟，找到方向；快樂在教育同時，與學生建立關係；快樂在知道學生依然善良正直、明辨是非；快樂在發現微小的自己，或許也曾為人帶來正面的影響。

但願呂中的每位，都能在這裡找到自己的快樂。



陳曦彤老師

我是陳曦彤，負責任教通識及科學。今年蒙天父安排，加入呂中繼續教學生涯。踏入執教第八個年頭，總希望自己對教育的貢獻能越來越多，相信跟呂中各優秀同事的學習與合作，將可讓我在各方面繼續提升，並在未來日子可與更多同學建立更深厚的師生關係，以輔助導引大家的全人成長。

「行公義、好憐憫、存謙卑的心，與上帝同行。」（彌迦書 6 章 8 節）是我時常用來提醒自己的金句。無論任教甚麼科目，我都要求自己活出基督價值，令學生相信無論環境順逆，人只要能夠保守心志，不卑不亢地為社會貢獻，為弱勢服務，最終定能收穫豐盛的生命果實。

我真誠相信並努力實踐終身學習，當年在高中時選讀理科，尤其喜歡數學及物理。在中文大學哲學系畢業後，便修讀通識碩士及教育文憑課程。現正修讀港大人權法碩士，希望能作為同學榜樣，立志在 21 世紀做個跨領域的專才。

今年有幸擔任學生會顧問老師，分享昔日擔任學生領袖時的經驗。未來也會加入足球隊及辯論隊，把積累多年的知識和技巧傳授給同學。我的興趣很廣泛，除了足球和寫作，閒時也會涉獵攝影、籃球、閱讀、跑步，最近開始每日踏單車往返呂中及大埔，以及接觸人工智能理論及編程。如與各家長及同學有任何共同興趣，希望日後也有機會交流交流。



Janice lu Suk Yee

當得悉要「自我介紹」時，心裡即時想到的是究竟已多久沒預備過自我介紹呢？畢竟不同階段、場合要進行自我介紹的性質不同，對象自然也不盡相同。

於是，預備這篇介紹，也讓我再次整理自加入呂中的回憶。過去的數年裡，我負責的工作主要與升學就業輔導組及公開文獻組有關。工作上接觸到的種種，令我不時驚歎原來一所學校是如此「運作」的；也令我感受到呂中老師對學生的提醒是多麼的細緻、囑咐是多麼的不厭其煩——這些都是呂中學生之福。

本學年首當秘書一職，對我而言也是新挑戰。除了同事、學校的環境均熟悉外，工作的範疇卻是全新的體驗。這個改變也令我想起一句話："If it doesn't challenge you, it doesn't change you." 同學們，共勉之。



許穎鋸老師

大家好！我是本年度新入職的英文科教學助理許穎鋸，我很榮幸能夠加入呂中這個大家庭。

我深信青少年於這個成長階段充滿可塑性，所以希望透過以「老師」這個角色成為學生的同行者，與他們一起尋找自己的目標，鼓勵他們以積極認真的態度去追尋自己的理想。一直以來，我喜歡在課堂以外的時間跟學生談天說地，讓他們感受到老師不單只關心他們的成績，其實更關心的是他們的成長需要和感受。對我而言，能夠有幸見證同學由迷惘到成功尋找到自己的方向而發奮圖強是為人師表的一大幸福之事。因此，這個信念以及學生的回饋就是我一直以來努力令自己成為一個更好的老師的動力。

加入呂中的短短數月，我經已察看到同學對學習的認真、對課外活動的投入與熱誠、師生的情誼及同事之間的關愛，並且深深地感受到這所校園的溫暖。盼望今後能有更多機會接觸呂中每一位同學，而且能夠效法耶穌基督的愛與其他同工一起去為學生付出更多，見證他們的成長，與他們同行。



中一新面孔

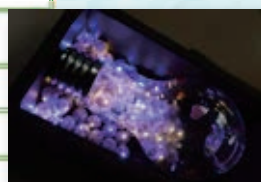


家長團契

如學校因風球或暴雨或其他原因宣佈停課，當天日間團契活動相應取消。

團歌(詞) 唱團歌

日期	主題/內容 (歡迎呂中家長參加)	主講/主領嘉賓	資料
2019-2020 日間團契			
9月 16	發光・讓愛傳開(侍奉人員退修日主題)	蘇家輝牧師	簡報
10月 07	重陽節假期		
14	專題：讓孩子發光，給父母的3個Do's (及迎新)	溫家傑校長	內容提要 團契簡介
21	專題：如何培養Z世代年青人？	高永雄教授(香港中文大學生物醫學學院助理院長及副教授，崇基學院副院長兼學生輔導長)	簡報
28	電影欣賞一：流浪漢世界盃	敬拜部	簡介
11月 04	校友日後假期—暫停恆常聚會		
11	專題工作坊：衝突中的聆聽與復和(上)	楊國堅先生 (前任呂中副校長，基督教研究碩士，專修婚姻與家庭治療)	延於2020年3月舉行
18	專題工作坊：衝突中的聆聽與復和(下)	同上	同上
25	同心同行系列一：憂傷中忍耐—七個改善心情的操練	鄧翠梅傳道(富家長工作經驗傳道人)	簡報
12月 02	考試前祈禱會及見證分享	敬拜部	
	9,16,23,30考試及聖誕假期—暫停恆常聚會		



家長義工活動

本年度家長義工隊多達四十人。家長們從一開學便參與協助校園多項義工活動，如協助處理各項開課通告和收費、代課、清潔新圖書館、舉辦中一簡介會小食義賣等等。有家長們的一分力，分擔了老師和職員的一些事務，使校園的行政工作的運作更見暢順。在社會運動的紛亂下，家長義工們更為同學烹煮湯水、午飯和糖水，叫師生們不單身體得滋補，更感受到家長的支持和愛護，心靈得著滋潤。



呂中聖誕夜聯歡會

本年度的呂中聖誕夜於二零一九年十二月十九日（星期四）在學校禮堂舉行，有近二百位同學、家屬、嘉賓和學校員工參加。除了唱詩歌、玩遊戲、晚宴和抽獎外，當晚更有同學的才藝表演，十分精彩，氣氛歡愉。



中一家長心聲

1A 張晞桐 家長

感覺學校是一間很有愛心的中學！盼望女兒有個開心的新生活，做個有擔當，敢挑戰的中學生。

1A 劉忻諾 家長

我希望小兒能愉快學習，除了吸收中學各科新知識，並且能參與不同的課外活動，認識一班好同學，在他人生路上一起成長。

1A 鄧子悠 家長

入讀浸信會呂明才中學是我和孩子的心願。希望我的孩子能在這所學校除學習知識外，更能學習有獨立的判斷和思考，渡過愉快的六年中學生活。

1A 鄭心怡 家長

我對孩子的盼望是從學校生活中學習到如何獨立處事和學懂明辨是非。希望校方除了傳授書本上知識外，同時也多辦一些培養德行和正確價值觀的活動。

1A 簡杏而 家長

家長會有助家長了解學校，互相配合令學生有愉快合適的校園環境。盼望孩子能找到自己理想、目標、能獨立、建立進取、正向的人生觀。

1B 李詔然 家長

我認同家校合作的重要，亦希望兒子的中學生活充滿色彩，在學校的教導下，成為一個有禮、有愛、有知識的人。

1B 鄭梓翹 家長

作為一位全職媽媽，未必能夠參與學校與家長會所舉辦的活動。但如果時間許可的話，我也會盡量抽空參加，以加深「呂中」的認識。

1B 趙天承 家長

本人從小朋友幼稚園時到現在升上中學，都有一個希望就是小朋友可以在一個快樂的環境下成長。很高興能進入呂中這大家庭，因為我相信呂中除學術教育外，同時會重視培養小朋友的德行及品格，另外小朋友亦可以從信仰中得以洗滌心靈。

最後，希望可以與學校的老師、工友、學生及家長能在不同的聚會及義工活動中加深認識，真真正正踏入這大家庭中。

1C 梁璟生 家長

我很高興參加呂中新生迎新日，聽畢校長與家長會職員的心聲，使我更加了解呂中這個大家庭，這份真摯和熱誠期盼延續下去。

1C 梁嘉呈 家長

多鼓勵少責備。令孩子多自信，少自卑，培養永不放棄的精神！

1C 黃敬熙 家長

如果可以給予更多學生參與一些很受學生歡迎，而且可以令他們擴闊視野的活動，這樣就更好了。

1C 趙愛文 家長

感謝校方籌辦這次家長會，各項介紹也很清晰。期望孩子在呂中學會自主學習，享受校園生活。願神祝福及使用教師們的事奉，滿有力量！

1C 楊鈞昊 家長

在孩子成長的道路上難免會犯錯，請給予孩子多點耐心，聆聽，引導。同時希望學校多與家長多溝通孩子存在的問題，謝謝！

1D 鄧晞好 家長

現在開始一切都是新的，這裏能給孩子豐富的養土，助他們發展自己的能力。希望每一位同學也能愉快地成長，充實地學習。

1D 張婧妍 家長

神做每一個孩子也是獨特的，冀望學校能幫助每個孩子成為最好的自己，行在神的道中，一個榮神益人的好市民，好學生。

1D 高璞文 家長

校長的介紹簡潔實際，班主任亦很語重心長地提點。希望兒子在中學能找到他的興趣和所長，持續發展。亦希望他在信仰上能經歷神。

1D 郭嘉盈 家長

在家長會上，我感受到學校對學生的關愛及支援。令我更深入認識學校，盼望女兒在這裏快樂地成長，享受呂中生活，做個有承擔，良好品德的人。

1D 吳睿君 家長

願孩子能在健康快樂的校園中成長。除了知識的增長以外，更能學習待人處事，為將來踏入社會作準備。

1E 陳廣泰 家長

希望我的小朋友能在新學校新階段能繼續尊師重道，友愛同學，學習更多更好的知識，在學校有更多的關愛與關懷，和同學們快樂學習每一天。

1E 章志睿 家長

家長會令我對呂中的辦學精神有更深入的理解。希望孩子在這裏愉快成長，建立自信及良好的社交技巧，亦要努力學習，爭取好成績。

1E 陳需霖 家長

盼望學生在愛心培育下成長茁壯，盡心、盡意、盡性、盡力地學習，潛能盡量發揮，建立積極人生觀，做一個愛自己，愛別人，為社會作出貢獻。

1E 江曉妍 家長

盼望孩子在這六年的呂中生活裏，除了在知識上有增長，更希望透過師長的教導和培育，令她能建立正確的價值觀及找到人生目標。

Lifelong Readers.

Learning Companions.

Boundless Knowledge

學海無涯。書山同路。樂做讀書人

翻轉圖書館

邁向廿一世紀學習社群的願景，圖書館是一片不可缺少的重要板塊。教育翻轉！學習翻轉！圖書館也翻轉了！學校圖書館不再單是知識寶庫，更是資訊共享、學習共享、閱讀共享、創意共享的學術平台。圖書館造就學生的，不單止是知識的增長，也是技能的掌握和素養的培育，當中包括 7Cs (Critical thinking and Problem Solving 批判思考及解難、Collaboration 協作、Creativity and Innovation 創意及創作、Communication and Media Literacy 溝通及傳媒素養、Computing & ICT Fluency 電腦及 ICT 數位及資訊素養、Career & Life Planning 事業與人生規劃、Cross-cultural Understanding 跨文化理解)及 自主能力 Self-reliance。

新的圖書館設計活潑、新穎、富時代感，當中展現了不少雋永名言、藝術作品，增添文化藝術氣息；又擺放了不同的植物，讓圖書館倍添生氣。圖書館主要分為兩部分，(一)學習共享空間及(二)多元藏書閣。

(一)學習共享空間

學習共享空間包括多用途空間、討論室及獨立座位，當中已設置 6 台桌上電腦、20 部平板電腦、在本學年亦會陸續增設 4 台多媒體電腦工作站、1 座互動式螢幕、音樂/影片/音效製作軟件、公共圖書館資源、電子書及全天候無線網絡，以作自主學習、小組討論及匯報、協作學習、知識創新及分享。圖書館作為學校第一個全天候 wifi 開放及 BYOD 的試點，學生可以自行攜帶電子產品(例如電子閱讀器、平板電腦或筆記型電腦)在圖書館內自由使用，進行自主無界限學習。另外，為促進語言學習及跨文化學習，作家講座、創作工作坊、讀書會、電影欣賞會、專題研習工作坊、影片剪接工作坊等活動亦會一一登陸。

(二)多元藏書閣

為配合學科進行知識尋索或探究學習，圖書館增設學科參考書目，引進公共圖書館資源、電子書、音樂及影片，也會加強推廣不同範疇的閱讀和有用資訊，如升學資料、聖經寶庫(靈修書籍及屬靈書籍)、主題系列書籍及最新出版書籍。

期待新的圖書館成為學生樂而忘返的地方，在這裡，學生喜愛閱讀，喜愛學習！

