



呂明才中學家書

2020.7

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



非凡學年中的 快樂與成就



溫家傑校長

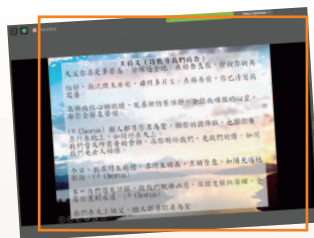
是咒詛還是祝福？

2019-20 年度可說是非一般的學年！先是社會事件，後有新冠肺炎疫情，都令原本平凡不過的校園生活和學習變得異常特別，每天都有新的經歷和挑戰，甚至「精彩」綿綿，或驚嚇或混沌，當中充滿不可預知的事情。從負面看，的確影響了課堂學習，拖垮了學習學科知識的進度，也令不少學生迷惘困乏，在這社會環境下迷茫，失卻了分寸。從正面看，這些難得的經歷讓我們成長了不少，關心社會多了。有機會學習多角度分析，追求事實，合宜地表達意見，也嘗試學習尊重各人不同的看法和見解。同時，老師和學生都艱苦地開啟了線上學習模式，也一同共渡了很多難關，經歷了很多同舟共濟的時刻。雖然疫情未退，社會事件亦未間斷，但在這刻停下來，無心自問：「在這非凡學年中，我們有哪一些快樂和成就呢？」蠻值得我們思考一下。是咒詛還是祝福，有時很視乎我們如何看待和回應！

社會事件與教育專業

一所學校受到各位家長的充份肯定，是最令人快樂不過的事！倘若學校所提供的教育為家長所理解、接受、滿意，大家的價值和信念相同，那麼不但學校裡的教職員工感到欣慰，學生和家長也能樂在其中；教育在這互信的環境下，更加事半功倍。在六月下旬的家長校政問卷調查中，我們發現各位家長就學校過去一年處理社會事件的原則及做法，感到滿意的百分比為 94.6%（平均滿意度為 4.79 / 6）；認為「學校沒有既定的政治立場，並持守教育專業的。」佔 95.7%（平均同意程度為 4.94 / 6），而同意以「守法守規、關心社會、對應有度、表現理性」來描述我們的學生的佔 93.6%（平均同意程度為 4.86 / 6）。家長的回應確實給了老師很大的肯定和鼓舞！眾

人之事就是政治。社會上每一個負責任的公民都不能逃避的責任，就是要關心社會上各項議題，並就自己的見識、信念和價值表達意見，讓這社會變得更好！無論老師、家長、同學，任何人都可以有自己的政治立場，大家必須相互尊重，但學校的教育應該超越個人政治立場，回歸並聚焦於事實的追求，理性客觀的分析和討論，



多角度的思考，尊重不同立場和看法的態度。就如前立法會主席曾鈺成先生在香港中學校長會週年論壇【香港・變局】中論述：在政治環境變化時，個人的取態可以順應配合、無奈接受、逃避或抗爭，然而在學校裡，教育必須回到事實和理性；畢竟學校是教育的地方，不是政治角力的地方。在同一個場合，香港國際關係學者沈旭暉教授認為社會必須找到共同立足之地，並建立互信。沈教授同時提到在教育界必須讓「香港人」成為不可取代。叫「香港人」不可被取代的特徵為（一）專業自主（二）了解中西文化潛規則（三）做事有規矩亦富彈性（四）願意冒險但同時很實際（五）理性折衷而不走極端。曾主席在論壇上也勸勉各位校長在泛政治的環境下，學校要建立教師權威，對理智、獨立思考、多角度分析的追求，並持守專業自主。

各位親愛的家長，讓我們一同持守呂中一直引以為傲的自由學風，重視理性分析，鼓勵對話交流，實踐包容尊重，期望這校園仍然繼續成為學生可以自由呼吸的一片綠洲！

疫情給我們的教育啟示

校方在三月及五月上旬就疫情停課期間的第一階段 (2-29/2) 及第二階段 (1/3-30/4) 教學進行了教師問卷調查，回應率分別為 92.9% 及 100%。另外，亦於 5 月底完成學生問卷調查（回應率為 94.2%）。結果如下：

教師認為「在停課期間，採取實時線上課堂安排容易處理，得心應手。」由 35.4% 升至 55.7%；認為「在停課期間，採取自習或預習資料（包括預錄影片）安排容易處理，得心應手。」分別為 64.6% 及 62.9%。91.4% 教師完成至少 70% 下學期之課程。大部分教師均認為學校能提供足夠的支援予他們進行實時線上課堂（約 70%）及準備學生自習或預習的資料（包括預錄影片）（約 60%）。超過七成教師同意校方在停課期間的指引清晰。

學生方面，有 35.6% 學生同意及非常同意在停課期間學習有效，43.3% 表示中立，21.1% 則表示不同意及非常不同意。72.2% 學生認為預習課業及自學課件（如教學短片）的份量恰到好處，但只有 55.5% 學生認為功課份量適中，有 42.0% 學生表示太多。至於學生在停課期間之學習壓力來源，分別有 41.9% 及 44.9% 同學表示來自功課和測驗；來自實時線上課堂及預習課業 / 自學課件則分別只有 34.7% 及 27.3%。學生表示有預習材料的實時線上課堂（有效 38.1%；無效 18.0%；中立 43.9%）及自學課件加實時線上導修（有效 37.0%；無效 16.9%；中立 46.1%）成效較高；這個與教師的調查結果相若。



根據教師們的記錄，實時線上課堂出席率如下：

級別	中一	中二	中三	中四	中五
出席率	93.5%	93.7%	92.5%	90.5%	96.7%



校方亦於六月廿六日至七月二日完成家長問卷調查。**回應率為 84.15%**。結果如下：

疫情停課期間及復課後			
項目	教學安排	學生支援安排	行政安排
滿意率	84.2%	95.0%	95.3%
平均滿意程度(滿分為 6)	4.38	4.52	4.67

分別有 92.6% 及 70.7% 家長認為他們的子女在疫情期間精神狀態良好及作息有序，認為子女能有效學習有 65.9%，認為期考試(包括考試日期、範圍、時間表)安排合適的有 74.5%。

疫情期間，行政措施以及與教師及家長的溝通有效，學生心理質素大致理想。不少

老師在停課期間準備了很多線上教材，包括影片、預習課件、評估工具等，這些都可以成為將來翻轉教室及推動學生自主學習的素材。然而，校方明白在「學與教」部分仍有較大的改進空間。師生掌握電子學習或適應實時線上課堂各有差異，儘管各級同學按早前計劃，於復課後有一週循序整理學習內容及準備期終考試，唯部分同學仍感到較大壓力。

校方明白疫情期間的學習成效比正常在校上課時遜色，期終考試亦未能完全反映學生的能力。有見及此，校方除了調適考評內容，並將採用全體升級的特別安排。同時，為讓初中同學掌握各科核心及基礎知識，重建學習信心，學科老師將於 7 月下旬及 8 月下旬提供試後小組學習支援(詳情另行通告)。所有中四及中五同學也在期間按科任老師的安排進行補課。如有需要，家長亦

可以為子女申請重讀，以打好知識基礎。經一事，長一智。感謝家長和同學的回饋和意見。人感到快樂和滿足的，不是個人有多成功，而是看見自己能持續成長和進步發展。

回歸初心，重返教育的基本

96.3% 家長欣賞學校這一整年的工作和付出。相信這反映了家長對呂中教育的肯定！教育的基本就是愛心和關係，並重視孩子們的未來。在這裡，我們不妨再次重溫香港二十一世紀整體的教育目標：

讓每個人在德、智、體、群、美各方面都有全面，而具個性的發展，能夠一生不斷自學，思考、探索、創新和應變，有充分的自信和合群的精神。願意為社會的繁榮、進步、自由和民主不斷努力，為國家和世界的前途作出貢獻。

「書心匯藝」立書計劃及「同心牆」計劃

親愛的家長：

願你們心裡喜樂和平安！

2019 年 4 月 30 日呂郭碧鳳教學樓正式啟用，三至四樓課室已經使用，五樓天台籃球場和三樓教員室也將投入使用，學生將有更多活動空間，教師也有較理想的工作環境。唯獨一至二樓演藝廳至今沒有任何進展。

我們在新建教學樓一樓配置可容納約 200 人的演藝廳，二樓為小型樓座，設計原意是為學生提供表演音樂、舞蹈、戲劇等場地，讓他們發揮潛能。但由於造價上漲，我們需要籌集比預期更多的資金以支付工程開支，至今尚欠 450 萬元，有關款項需要在 4 月 30 日前備妥。

早前推出「呂中演藝廳校友尊席計劃」，所有座席推出 10 天已經全部認捐，校友匯集款項超過 90 萬元，向目標 450 萬元已邁開了一大步。我們最終能否籌集演藝廳工程所需費用，我們心裡仍有憂慮，但不失盼望。我們相信神必要成全這一件美事，也深信你們樂意與我們同心同行。

我們為演藝廳工程再推出「書心匯藝」立書計劃及「同心牆」計劃，大家可以個人名義，或邀約同窗好友以小組形式一同參與，填寫電子登記表格即可。捐款方式除郵寄支票外，亦可使用網上銀行或自動櫃員機轉賬，完成後以電郵傳回收據圖像即可，希望有關安排能便利各位參與計劃。有關兩項各項計劃細節請參閱附件。

請繼續支持！

各位家長：

願你們平安！

早前，我們為呂中演藝廳工程展開募捐計劃，急需在 4 月 30 日前籌得港幣 450 萬元以支付工程開支。當時正值疫情肆虐，各人生活艱難的時刻，但各位仍支持學校持續發展。我們為每一個捐獻奉上感恩，感謝各位讓呂中同學有更多展示才華的機會。

募捐計劃截至 5 月 31 日共籌得港幣 210 萬元，幾近半數。考慮到押後工程勢必再次面對造價上漲的問題，我們徵得法團校董會同意，並獲教育局批准啟動相關工程。但部分工程或會因資金未足需要暫時擱置，包括摺疊式觀眾座席及燈光系統。相關部分待有足夠資金再作處理。

各位，我們的目標是建設一個設備優良的呂中演藝廳。路途雖然遙遠，但並非遙不可及。我們憑信心前行，請繼續支持「呂中演藝廳工程募捐計劃」各項籌款活動。我們也歡迎各位提供募捐活動建議。

祝 主恩常滿

演藝廳募捐運動
實時報告



「書心匯藝」
立書計劃



「同心牆」
計劃



我們知道當下疫情肆虐，對大家的生活有不同影響，我們懇請大家在行有餘力的時候，優先考慮我們的需要，聯絡各方好友，合眾人的力量，參加上述的捐款計劃。

主內
溫校長
2020 年 4 月 1 日

主席的話



黃勝利先生

「疫情中我們家的快樂與成就」

真是一個非常難忘的時刻，特別在於子女分佈於大、中及小學，加上自己又是教師，全家每天都忙碌地在 Zoom-Zoom-Zoom 的世界中度過。

由於小女今年要考文憑試，壓力之大可想而知，加上自修室又關閉，外出溫習又不太安全，我們一家當然想營造一個安靜的環境讓她備戰考試，可是考試日期卻一再延遲，對我們的耐力真是一大考驗！更煩惱的是，在最接近考試時家中竟然漏水（牆身內），要進行緊急維修，無可奈何下都要花數天去處理。無論是自己的教學及子女的學習都受到不少影響。感恩的是，子女們都很懂事，各自做好本份，一切都順利完結。真的，疫境中更覺人的渺小，感恩的是有「祂」一直支持帶領我們一家！幸福其實很簡單，只要「知足」，一家人能在一起，彼此愛著對方便已很幸福了！感謝主！

感恩事小分享：

一）在最缺乏口罩的日子，得到幾位呂中家長的關心，並說能送贈少量口罩給我們一家！（為減少醫護的壓力，減少外出，雖然最終未有需要借用口罩，但真的很窩心！）呂中人就是不一樣！

二）呂中有一批很關心學生的老師，知道學生家中沒有資源去買口罩，於是自發購買並送贈給這批有需要的學生。呂中人就是不一樣！

很高興我能有機會成為呂中的一份子，亦恭喜大家已經成為呂中人。呂中人就是不一樣，就算在疫情和不利的環境下，我們都能夠互相關心、學會感恩，因為有一群疼愛錫學生的老師，希望大家會好好珍惜，珍惜所擁有的學習機會，珍惜身邊愛惜你的老師和家人。

第一副主席

陳潔瑩女士

「疫」境化為祝福

憶起 2003 年非典型肺炎，當年戰戰兢兢地等待肚裏的孩子誕生；今年我們再次遇上新冠肺炎病毒，疫情打亂我們的生活規律及節奏。家中成員的工作、學習、大大小小的事情……全發生在家中，少不免為著電子器材、空間的使用而產生衝突！諷刺的是，昔日與家人發生紛爭的時候，我們可出外走走或是獨自關在房裏。如今，無論我們家裏發生甚麼事，無論我們的心情多壞，大家仍然要待在一起，仍然要面對家人。當疫情愈趨嚴重，感染人數持續上升，甚至遍佈全球，復工復課無望時，大家開始思考如何調節我們的生活呢？

在臉書上，開始看到不少朋友鑽研廚藝，家中成員大飽口福；不少志願團體及教會，甚至一些有心人自發收集口罩、生活必需品，贈予弱勢社群。為減低感染風險，一家大小離開市區，到郊外遠足，健體抗疫，或聚在一起玩桌上遊戲，笑聲不絕！這幾個月，我們尋回以往所失去的快樂時光、休息時間。

難過的時刻總會過去，就讓我們一起共渡時艱，利用香港人獨有的適應力及頑強的生命力，互相扶持，一同懷著盼望等待明天。



第二副主席

廖雪梅女士

疫情中的苦與樂

2020 年的農曆新年前夕，相信沒有一個香港人可以忘記。那天，辦年貨的店鋪靜了，反之，藥房、超市、個人護理產品連鎖店門庭若市，買的是口罩。整個新年「鮮聞恭賀詞，但聞口罩搶購聲！」只要有消息，旋即動員熬夜冒寒，四出奔波，為的便是口罩也！真苦。

緊接確診人數日多，一罩更難求。不少人每日茶飯不思地在電腦及手機上不斷尋求口罩消息，「萬眾一心」「眾志成城」地去排隊，成了香港人的日常生活。人日、情人節、元宵……全都變尋求口罩日，今年，竟然成為「口罩年」！接續是搶購食糧和廁紙，說有多瘋狂就有多瘋狂……，最後，值得偷的，竟然是口罩和廁紙！當時，是苦，但回望，笑了。原來生活不用奢華，有足夠糧食和日用品已足矣，難關過後，雨過天晴，是樂。

意想不到，病毒已箭在弦上，同時射向全世界，前所未有的大疫情捲動全球近 600 萬人。這場歷史災難性疫情，印記永不磨滅！傷亡下的 2020，是苦。疫情不知何時何日消失，除下口罩日子也似近還遠，也是苦。

因應疫情作出的措施，竟有機會令上班族和學生在家中日夕相對，過了一個前所未有的新年長假。在家工作、上學本來是夢寐以求的想法，但實行時卻想易行難，大家都有點無所適從，只抱著放假心情工作和學習，開始時是賞心之事，驟降的「假期」，是樂。

臨近 DSE 開考前數天，突然宣佈要延考，學生復課日子更似遙遙無期。考生徬徨，學生苦悶，大家都透不過氣了，這樣的日子盡頭在哪……原來，如常考試和上課才是最渴望的；原來，不用上學的日子那麼難受；原來，大家都愛上上學。考或不考？上學與否？是苦也是樂。

停課不停學，為免課程延誤，老師加速利用網絡為學生上課，突然間，全港老師和學生急速走進科技生活，延用千年學習模式一下子突破框框，邁向數碼紀元，人類進展再邁一大步。是樂。

但數碼世界遠遠不及人與人之間接觸更令人鼓動，學生們都期待著重返校園的一天，終於等到了重訂的上課日期，終於守得雲開，終於可望回復正常生活，終於、終於……是樂。

在家工作、在家上課，家長和學生都經歷嶄新生活體驗，在抗疫和尋求口罩共同目標下，彼此感情與日俱增，大家同心合力，各安其職。一人外出購買必需品、動員排隊買口罩、合力清潔家居等等，家人感情大增。是樂。

艱難時刻，一罩難求，但有心人在資源緊絀下，仍毫不猶豫伸出援手，向有需要的人無條件給予口罩，讓人處處感受到愛。這愛，存於對陌生人慷慨，也存於家長群中義不容辭的幫助，施者不然，但受者銘感，我也是受助人，彷徨中如孤舟遇塔望岸，漂蕩之心既定且安。隨處可見大愛精神，是樂。

疫情終有天消散成為全球歷史。在今天看來前路未明，在將來回頭看疫情是洪流之一，晴天終會再現，世界仍然在轉。向前看才有進步，向前看才可生存。在疫情中是苦是樂，由自心決定，願早日重見除下口罩的歡笑臉，享受平凡日子。

非常疫情·非常關懷



文書

詹樂雯女士

疫情中我們家的快樂與成就

不經不覺在疫情下已停課三個月了。這段時間不論學生、家長或老師都承受了不少壓力。但我和四個孩子完成了一個不可能的任務，就是由一開始，大家都糊里糊塗地去應付了停課不停學的任務。我們由吵吵鬧鬧地由早做到入夜，進步到大家自動自覺去分配崗位及用具，然後於大家定下的目標時間內完成工作，實在艱辛。然而經過了這段漫長的時間，我發現原來跟孩子一起學習、一起實行及一起進步，是一件很快樂的事情，這段時光使我們一家的感情更進一步。在此感謝校長、各位副校長及各位老師的教導，辛苦大家了！



聯絡



何玉美女士

在疫情中我感到人生無常，人類極為渺小，很多事情也不是自己能掌握的，只要自己盡了力，做好本份，對許多事情不要太執著，神會掌握一切。

疫情初期，有人為了買口罩徹夜排隊，有人為了偷口罩打破車輛，也有人為了數排廁紙而偷竊，這些行為看似是很荒謬，但也反映了市民對生活產生恐懼及不安，作出了過激的反應。

停課初期，孩子感到有點開心，因為又有長假期，不用上學，不用交功課了！大概大家未知道疫情的嚴重性吧！再過些日子孩子及家長也覺得在家納悶，盡量安排一些活動來做。後來學校開始進行網上上課，對學生而言可以繼續學習，也是好事。終於等到復課了，孩子開心可以重回校園，但也伴隨許多不安及適應問題，並且隨即又要面臨考試，十多歲的孩子同時要面對許多來自社會、疫情、學業及前途的壓力，真的很辛苦！我勸導孩子，今年的學習進度有一定的影響，只要盡力便好了，考得不好也是正常，人生還有許多不同形式的考試、考驗或經歷，人生需要慢慢經驗的，不可太急躁，也不可太執著。

相對其他地方，香港的疫情情況已不算嚴重，面對全球已有數十萬人離世，有許多人甚至連息別儀式也沒有，親友是多麼的傷痛！我們真的要好好珍惜生命，珍惜眼前人，多做一些有義意的事情。現時仍有許多人處於病患中，也有不少人處於失業，或痛苦及絕望中。當自己仍處於平安足夠的時候，也盡力伸出援手，幫助有需要的人，也為他們禱告，求神憐憫他們、幫助他們、安慰他們，帶領他們盡快走出困局。

家長會網頁

陸嘉儀女士

在疫情中不能常常外出，只好留在家中，但我們可以利用這些時間一起去做蛋糕、調飲品、自製雪糕，在過程中不單有滿足感，還可以與家人分享。

我與家人一起在家中嘗試製作不同種類食物，在過程中也會遇到困難或失敗，但只要不言放棄，再繼續嘗試，就會有成功的製成品。同樣地在這疫情中，我們只要多作嘗試，最終也能找到快樂及樂趣。



財政

黃漢忠先生

2020 年是非常難忘的一年，人與人之間的距離是「這麼近，那麼遠」。我在疫情中有一番新的體會，同時亦學會了使用 ZOOM 這個視像會議軟件，在開始之前從沒想過開會或上課是可以這樣操作的，而大家可以擁有的親子時間亦增多了，大概是孩子上了小學以後，許久沒有這樣的時間。在疫情期間大家交流在哪裏可買得到口罩，而口罩的質素如何才為之標準，人人成為抗疫專家，互相幫忙，互相鼓勵，互相在通訊軟件上作出嬉笑怒罵，亦是這次疫情可貴之處。

同時間家長及學生都懷念可以上學的日子，大家原來都十分珍惜。



呂中家書編輯

李添進先生

逆境中我們家的「快樂」與「成就」

持續近半年的疫情確實是史無前例，它影響著所有的香港人，不單孩子無法上學，連部分成年人也因此而需要留在家中工作，以減少病毒在社區傳染。

為了更有效利用在家的時間，務求作息有序，父母們往往會與孩子制訂時間表並跟隨，但實際執行時卻困難重重。以我家為例，從叫孩子起床開始已不是一件易事，更遑論是溫習。在使用電子產品方面，孩子由早到晚都嚷著要用，有時說要進行網上授課、有時說要用通訊軟件和同學商討功課、有時卻說要上網玩遊戲或是看一些短片輕鬆一下，總而言之是機不離手，總覺得他們使用電子產品的時間太長，很難得才能安排在家中一起玩一些遊戲，或是到附近河邊慢跑或散步，才可從中得到一點兒的「快樂」。

大家見面時間多了，但是否真的快樂呢？

坦白說，這段期間在家與孩子相處的時間無疑是不少，但同時時間磨擦也不斷增加。最近聽了一句說話，是以「當更年期遇上青春期」去形容這種衝突。的而且確，踏上青春期的孩子是不容易相處的。最近在一些網上課程，也發現其他家長也面對著相同的困境，可幸的是我家的孩子在這段時間，除了分擔家務外，也學懂如何自主學習，相信這亦是他們最大的得着，也是一項「成就」。



孫淑嫻女士

記得 2003「沙士」襲港，當時我懷著大兒子，家人每天都替我擔心，為我預備口罩和其它消毒用品。幸運地在我公司厚待下，孕婦不用上班。我呆坐在家兩個多月的日子，頗為沉悶。

今年在新型冠狀病毒疫情影響下，丈夫和孩子也待在家，而我每天為著他們一日三餐煩惱時，又擔心孩子的學業進度。感恩學校安排了網上教學，他們緊張錯過上課時間的同時，也怕跟不上課程進度。

雖然停課四個多月，他們每天在家也覺沉悶，但可以相聚一起的時間多了，話題也多了，讓我更清楚兩個孩子的思路和意向。

面對「疫境」讓我們一起成長，加油！



家長會早會分享

溫校長、各位老師、各位同學，大家好！

我是家長會主席 Rocky，很開心能夠來到呂中，代表家長會跟大家以下的分享。

今天我想以我小女兒在高中的經歷，與大家作出兩個提醒。之後又與各位分享兩件在呂中的感恩事

第一個提醒： 要為你的學業做最好的準備

同學知道甚麼是梅菲定律嗎？

梅菲定律 (Murphy's Law)，大意就是：「Anything that can go wrong will go wrong」(凡是可能出錯的，最後都會出錯)。簡單來說：即是「屋漏兼逢連夜雨」；

為何我要提及梅菲定律呢？因為我小女兒今年充份體驗到這個定律！她是一名中六學生，今年要參與 DSE 文憑考試，她經常都說壓力很大，因為「一試定生死」！不容有失，所以壓力特別大。

然而今年的學習環境、時數及效能都是對考生的一大考驗，考試日期又一再延遲，總是不能確實考試日期，對她造成了一定的壓力。

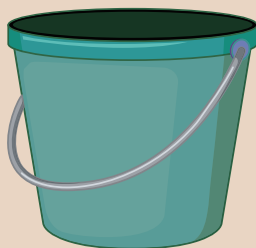
另外，因為她希望入讀大學後可以修讀音樂，因此，在十二月至三月期間，她除了要填寫很多 Jupas 以外的表格外，又需要預備很多的推薦信，更要到 APA 進行四次面試及考試，因為「疫情」的關係，又要自行拍片給大會進行甄選，這些都花了她很多本來可以溫習的時間！亦擾亂了她的溫習計劃！

除此以外，因為有一個寶貴的機會，她可以申請一些獎學金，所以又要抽較多的時間，去填一大疊的表格，以及還要花很多時間準備面試等。當然，這些又會拖慢了她的溫習進度！

又因為疫情的關係，她沒有機會繼續補習，或到自修室，而姐姐和弟弟同時又每天都在家中用進行網上課程，所以想要靜下來都不容易！她的溫習當然又被打個折扣了！

更不幸的是，家中在這段時間突然有親人離世，對她的心情和時間的運用都有很大的影響！

禍不單行的事還有呢！臨近考試前的一個月，家中的食用水管爆裂滲水，因為不知漏水的來源，所以要鑿開磚塊更換喉管，當然是一個大工程吧！最精彩的陸續有來，正正考試期間，我家的樓上、樓下、以及我們居住的樓層，共有四個單位同時進行大裝修，試問這種情況怎樣能習中精神溫習呢？



這真是「屋漏兼逢連夜雨」啊！

幸而她在暑假前已經開始做了很多準備功夫，所以就算有壓力，和很多意外發生，對考試儘管有影響，但相信成績應該尚能保持水準的。因此我的結論是想大家記住，做事要及早作好準備！希望梅菲定律不會發生在大家身上。

第二個提醒： 「成功」是每個人都想要的，但真正成功的人卻又少之又少！

由於我女兒很喜歡音樂，所以在高中她選修了音樂科，而報讀大學都是以音樂科為目標。她學習琵琶，到現在已經有十年以上了。

由於她性格較文靜，開始學習的時候，在十多人的班上完全不被老師注意到，但因為她很勤力，每天都肯花時間練習，過了一、兩年後，慢慢開始得到老師的欣賞。然而這才是故事的開始。由於導師要求很高，有時他的心情比較難猜測，因此，女兒經常被老師提醒，甚或因小事而被責備。有時女兒在上完課後，眼中都含著淚水。作為家長有時都會感到心痛！但有趣的是，我曾經勸她放棄，但她卻從來沒有放棄的念頭，仍然要繼續堅持！有時當我發現她指頭上的皮都裂開了，她在疼痛的情況下仍然堅持地去彈奏練習。再過多幾年，見證到她有更大的進步！終於，在近年的學屆比賽及一些大型比賽，甚至國際賽上，她都能獲得獎項，甚至是獎學金！其實，女兒真的沒有什麼特別或過人處，她是一個平凡的女孩，但因為在「呂中」有目標及學習堅持，最終變得不一樣！

我記得有位成功的人士曾經講過，成功的道上並不狹窄，因為能夠堅持的人並不多。所以，當大家找到目標後，請緊記要加油，努力堅持、堅持、再堅持（重要的事要講三次啊！），透過堅持，結果將變得會不一樣，最終一定會成功的！

作個小總結：第一：「梅菲定律」，希望提醒同學，考試臨近，記得要及早作準備，否則亂子一定會出現！

第二：做事要「堅持」，不要怕難，就算被忽略，不斷被「挑剔」，仍要努力和堅持，因為別人的批評及責難，有時會讓你進步得更快，只要繼續堅持，成功總會屬於你的！



家長團契分享

董詠儀女士

Ms. Tammy Wong

不要浪費這個疫情

孩子放了這個悠長假期，可以說是從沒預料到的。遇上這場百年一遇的疫症，一切都得重新安排和部署，我的大兒子是應屆的高考生，回想教育局宣佈高考需延期，到應考過程不知是否能順利完成，內心為孩子掛心的忐忑心情，仍是歷歷在目，當中給作為母親的自己對生命、對人生有很多的反思。

聽過有一位作者在他患上癌症時，他著書分享了他患病的感受，他說：「不要浪費他的癌症」。意思是生病並非他可以選擇，但如何面對這個病卻是他可以選擇的事情，他選擇不要浪費這個癌症所帶給他生命的功課！他選擇視癌症是他的老師，不讓癌症的陰霾令他自怨自艾，反之他以謙虛學習的態度來度每一天。

這數月的假期，生活重新排序，少了很多社交活動，多了家人晚上在家用膳的時間，作為家庭大廚的女主人，我第一要學習的功課是如何為他們安排每日三餐，除了自己的廚技有提升，孩子們都學習自己預備午膳，因為媽媽都要小休呀！這是對各人很好的操練，疫情後孩子的自立性提升了，我不在家時，我都放心他們自己識「搵食」呢！

在一個變幻莫測，非自己可以掌握的大環境裡，需要更多注意自己和孩子的心靈健康，而身心社靈是環環相扣的，減少花太多時間看手機的資訊，建立有紀律的生活，多做運動和培養內心平靜的操練，是這段日子自己學習的功課。作媽媽的情緒穩定些，家中的氣氛都可以有所影響。事實上，家中各成員的情緒是互相牽動的，特別是孩子長時間在家，他們都有不少說不出的情緒。打機、看手機的時間無可避免會增加，這正是考驗父母情緒智商的時候。在放手和管束之間的拿捏，這很需要內心有穩定的情緒，以同理心明白孩子的心情。在疫情期間，網上開放了很多視頻，有不少心靈健康的資訊，作媽媽的真需要與時並進，活到老學到老，在了解世情之餘，同時更多認識自己的內心世界，每天找一些個人的空間與自己相處，看一些或聽一些滋養心靈的資訊。對於有信仰的父母，回歸造物主，多看主的話，是每天心靈得力之處。

願各家長都能在紛亂的世代，抓緊為父、為母的股份，與孩子一同成長，不要浪費逆境下生命成長的功課！

2019至20 學年，
我們都是這樣並肩走過的

本學年家長團契的主題早於 2019 年 5 月已擬定為「發光，讓愛傳開」；感謝天父的引領，這主題成為了我們向前走、迎向挑戰的聚焦點。

開學後，團契年度及各主題週會正式在 10 月啟航；進入 11 月，由於社會運動的變數，團契聚會也因交通堵塞而暫停了兩次，但上學期聚會大致按原訂計劃進行的。踏入 2020 年 2 月，為應對疫情，學校停課了，團契聚會也暫停了，每個家庭都忙於抗疫的事宜，也努力於應付親子「朝夕相對」帶來的無形張力。

雖然團契今年只能完成年度計劃三分一的聚會，但父母的學習從無間斷，只是疫情期間「訓練場地」又轉回家中。在停課期間，踐行「愛心、信心、盼望」的身教，每天仰賴主耶穌的同行，學習虛己、反省，讓祂作我們家的主。

執筆期間，團契終於重聚了……家長們並肩到訪夏達華聖經植物館，一同學習天父如何藉著創造的植物曉喻祂的教導，我們各人也滿載而還。



2020 年 6 月 11 日
到訪參觀學習夏達華聖經世界
之植物館。
疫情後的首次聚會



2020 年 1 月 20 日
專題：從極光見主光
講員：何建宗教授
公開大學科技學院退休院長

江國洪老師

學會分享

棋藝學會



何孝禮老師

棋藝學會在開校初期便成立，至今在呂中已經歷了數十年頭。早年棋種較少，主要是中國象棋和國際象棋等傳統棋類，普遍是二人對弈，技術要求較高。隨著時代改變，近年棋會引入大量不同類型的桌上遊戲 (Board game)。一般桌上遊戲的學習門檻較低，又可多人一起參與，過程中較多互動，甚至有部分遊戲要求參與者互相合作，共同取得勝利。這些桌上遊戲不單訓練同學邏輯思維，也訓練同學的決策能力。聚會中參與的同學也樂在其中，看到高年班同學教導低年班同學玩不同的桌上遊戲，欣喜棋會得以承傳。

5C 莊天德

大家好！我是本年度棋藝學會主席莊天德。棋藝學會是一個給所有同學互相交流棋藝的平台，無論你對桌上遊戲或是傳統棋類有興趣，參加棋藝學會也是一個不錯的選擇。回想在棋藝學會的時光，其中一個我最難忘的片段是棋藝學會邀請了一位老師來教導我們玩一個名叫「HIVE」的桌上遊戲，那是一款全新的遊戲。當時我們都十分投入和享受，活動完結後，我還即時購買了該遊戲。另外還記得有一次我和同學三人組隊去參加一個象棋比賽，大家都是初次參加比賽，本想著只為吸收經驗，但我們竟然奪得冠、亞和季軍！這些比賽真讓我們獲益良多。如果各位對於棋類活動有興趣，歡迎隨時加入我們！

3A 楊逸翹

當初我加入棋藝學會，是因為對棋類活動有興趣。開始加入學會的時候，我十分緊張，因為不知道參加這個學會要做什么，只是簡單地下棋？還是有其他事要做？還記得第一次參與學會聚會時，我只是靜靜地坐在一旁，望著其他師兄在玩，我反而不太積極參與，有點不習慣。但多參與幾次以後就開始慢慢地習慣了，參與度亦開始提高了。與此同時，我發現棋藝學會是一個令我能夠放鬆的地方，沒有任何壓力。我十分嚮往有一個這樣的學會，因為我在這裡無須顧及學業，沒有任何功課考試，能夠在短短一個半小時內盡情享受棋藝帶給我的樂趣。即使現在到了中三，學業開始繁重，但我仍堅持每次都參與聚會，因為這真是一個好地方。每次參與聚會的時候，都能接觸不同的棋類遊戲，給我很多新鮮感。無論是普通的象棋，還是不同類型的棋類遊戲，都十分吸引我。深信在未來，我會繼續積極參與這個令我十分享受的棋藝學會。

橋牌學會

橋牌，喜愛思考的人愛不釋手的遊戲。大部分人以為精於數學的人也一定會擅於打橋牌，其實不然；橋牌固然牽涉一些基礎的機率計算和四則運算，但是這只是用於搜集最終決定的資料而已。要是想打橋牌打得出色，在資訊不完整的情況下決定和與同伴有效溝通的能力才是致勝關鍵。

帶領橋牌學會十年，最令人鼓舞的莫過於能見證學生的成長。曾經有一位女學生初入橋牌學會的時候連去哪裡吃午飯也糾結很久都不能下決定，但是隨著她在橋牌學會的磨練，畢業的時候，她的決策能力已提升不少，起碼在日常生活的中不會再出現糾結良久也不能得出結論的情況了！

另有一位同學，他初入橋牌學會的時候不多和身邊的人溝通，身邊亦很少朋友。在他學習橋牌的過程中，與同伴的交流以及和隊友一起的練習增加了與其他同學交流的機會，他亦在這裡結交了他要好的朋友。

從零開始學習橋牌到能掌握當中的基礎競技技巧一般需要三至六個月不等，隨著社會上的速食文化漸長，有耐心慢慢學習橋牌的同學亦越來越少。

此外，同學應付課業的壓力越來越大，同學放學後的時間也用於補習或追趕課業上了。所以，每當我遇到熱衷於學習橋牌的同學時也會興奮不已呢！

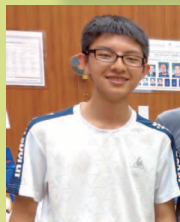
6C 余詠彤



呂中橋牌學會雖然是一個小學會，但學到的、經歷的絕對比你想像中多。學習叫牌系統、如何回牌、防守不在話下，打一

張牌前要多想幾步，像下棋一樣，「一張錯，滿盤皆落索」。更重要的是與搭檔的合作，並從每輪牌中從錯誤中學習，了解自己的不足，再逐漸進步。再次感恩有拍檔有隊友有師兄們，讓我可以享受橋牌的樂趣，不論輸了贏了皆有他們在身邊分享悲傷、喜悅。

6A 潘彥其



當初因為想嘗試新事物而參加橋牌學會，轉眼間就六年。參加過中學聯校比賽，也有較大型的城市賽，發現原來機率高未必一定正確，可能猜想對手心理，一時靈機一觸做的決定可能效果更佳，這正是橋牌的魅力所在。

3B 歐樂文



我在橋牌學會裡學到了要有耐性，因為不是每一副手牌也會很好。而我加入橋牌學會是因為我覺得橋牌很新鮮，之前沒有接觸過，之後我也覺得我沒有選擇錯。在當中我也認識了很多朋友。



感恩

李浩洋

在呂中生活的六年頭是我建構自己的重要時期。如果不是入讀呂中，現在的我想必截然不同。在這裡，我接觸並培養了我的興趣——製作機械人。在中一我便加入了設計與科技學會，及後六年一直有幸代表學校參加多個比賽。在學會中我遇見了許多學兄學姐，他們除了悉心照顧我們外，亦毫不吝嗇一己所學，教導我們書本以外的知識。還有，帶領學會的老師亦讓我發現自己的能力，給予我一展潛能的機會。感恩遇到你們，你們令我發現了新的自己，得以發揮所長。

設計與科技學會

主恩典像陣陣清風，使呂中旗幟在各地飄揚！

「設計與科技學會」的成員近年參與不同的創意及機械人比賽，足跡遍佈世界各地。各位同學不但獲得很優異的成績，更重要是他們在發揮創意、解難能力、認識自我、培養自信和毅力、與人溝通及合作上，都有很好的學習和成長。請細聽他們的分享：



讓人感動

2013 FLL Asia Pacific Invitational (Australia)

是次比賽由於臨近考試，大多預備工作無奈只能留待考試後方能開展，時間非常緊迫。由於這是國際賽事，教練與隊員對每項預備工作加上了一份嚴謹，務求萬無一失。亦正因為此，很多時大家都犧牲了休息與娛樂時間，日以繼夜地預備。過程中大家對比賽的堅持和刻苦的精神很讓人感動。



何靖宇

嘆為觀止

翟梓峯

2013 FLL Asia Pacific Invitational (Australia)

雖然是次比賽我們沒有載譽而歸，但獲益良多。能夠得到展示自我創意思維及設計的平台，當中的滿足感和成功感真的難以言喻；在預備時間不足和臨場不夠鎮定的情況下，我們可以有驚無險地完成各項比賽環節，是值得高興的；能夠與全球 90 多個國家的精英以「機械人會友」，作科技和文化的接觸和交流，他們的豐富的想像力、縝密的心思和高超的實踐能力，真令我們大開眼界，嘆為觀止；「取他人之長，補己之短」，我們回去要好好學習、借鑒和反思。



友誼一生難求

2013 WRO (Indonesia)

在這次旅途中，最難忘、令我滿足和享受的是與來自世界不同國家的人一起為著一樣目標一拼砌機械人，而努力發奮、非常認真地不斷嘗試與研究，感覺極為震撼。再者，透過此機會，我認識到不同國籍的朋友，得悉不同民族的生活特色。這都讓我不再只是把生活焦點放在香港上，乃是世界上，並更有興趣了解世界每個地方與別不同的文化。縱使比賽前花了十多個晚上準備比賽，但我認為很值得，因為從比賽所獲的經驗、友誼一生難求。



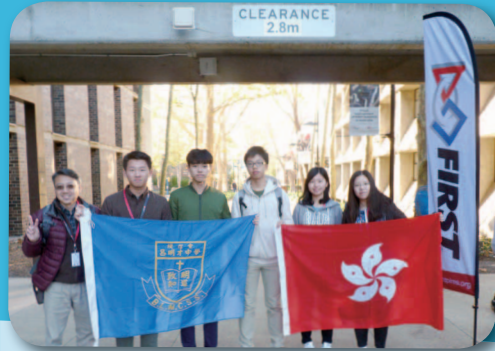
鄭悉持

辦法總比困難多

陳樂宜

2017 機械奧運會國際賽 (China)

我十分感恩有這次珍貴的機會，令我意識到自己的不足之處，學會更有耐心的面對困境，包容性格和處事作風跟我不同的人。辦法總比困難多，感謝隊友為此次比賽調整時間練習比賽。我在預備過程中亦體會到適應及變通的重要性，希望將來能學以致用，面對困難時不輕言退縮，勇敢面對。



Tsang Ho Ching

The most important thing

2017 First Tech Challenge Asia Pacific Invitational (Australia)

After joining the overseas competition, we know that we have a lot more to improve, for instance, the design of the robot, the use of materials and the content of the engineering notebook. The most important thing is to manage our attitude.



Lee Ho Yeung

Sharing without Borders

2017 World Robotic Olympiad (Costa Rica)

I had an unforgettable experience spending my time introducing my robot and listening to people's comments. Meanwhile, I met a lot of people from all over the world and I expanded my social circle and got to know more about different cultures. The joy of sharing and interacting with different people was more rewarding than winning the competition.

Wong Tat Hang

Unforgettable event

2015 World Robotic Olympiad (Qatar)

This was surely an unforgettable event. I gained knowledge in science, technology, engineering and mathematics. I made friends with people around the world and solidified my friendship with my teammates. I look forward to further events.



Chung Pui Ka

He that travels far know much

2018 ROBOFEST (USA)

Well, facts speak louder than words. This journey to Detroit brightened my eyes.

The trophy cup was not just for the three of us, but also the whole DT Society.



Chung Wai Yin

Long-lasting and self-exploring process 2019 World Robotic Olympiad (Denmark)

Through this competition, all of us have learned a lot. After the judging period, the judges came to share their experiences about working on a team and tell us what we could do to modify our robots. I think this was very valuable because learning to work in a team is a long-lasting and self-exploring process. With their guidance, we learnt faster and more.



Ho Tin Ngo

Great teamwork 2019 World Robotic Olympiad (Denmark)

Looking back at the competition, it helped me a lot. I developed great teamwork with my teammates, and also learned a lot from other teams which came from other countries.



Caleb To

Teammates cheer me up 2019 International Robotic Olympiad (Thailand)

While controlling the robot, I was so nervous and felt tons of pressure. I even heard my heart pound. Due to the pressure and nervousness, I missed two shots and lost the game. I felt guilty then. Thankfully, my teammates comforted me and cheered me up with care.

In this trip, I have learnt to communicate with my teammates and I thought that myself had grown to be more patient than before.



Zhang Yeyang

Sportsmanship and friendship 2019 International Robotic Olympiad (Thailand)

Other than winning the game, I found something more important - sportsmanship and friendship.

I believe everyone would lose and fail, but we should never be afraid and try to avoid failures. In the contest, our teammates would encourage each other and motivate our teammates to become better.