浸信會呂明才中學

呂中家書

2021.3

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



伴你同行成長路



編輯：詹麗花女士

2020 年 10 月 30 日，呂中家長會邀請了心理情緒專家余德淳博士為家長晚會分享，題目是「伴你同行成長路」，聽完余博士的精彩演講，讓我獲益良多，明白應從青少年的心理出發去了解孩子，支持孩子，陪伴孩子一起成長。

余德淳博士首先以自己的中學生活為例，歸納不同類型的學生，並給予分析和提出應對的方法。這有助家長更全面認識孩子，更有效協助孩子成長。

余博士提醒各位家長該與孩子多見面，多傾談，並多聽講座，尋找教育兒女的方法，最終有能力有方法改變現狀。讓我們對孩子的性格有更深層的認識，從而更有效更和諧地陪伴孩子成長。余博士把孩子分為八類：

第一：沒有自信的孩子。家長面對這些孩子，該培養他們有信心有勇氣面對現實，克服自己的藉口。中學時期是孩子發掘天分的好時機，鼓勵孩子利用自己的天賦，從而尊重自己，訓練自己。

第二：沒有要求的孩子。家長需在孩子心中樹立一位英雄，鼓勵孩子向他們學習。這個英雄可以是父母，可以是老師或者兄弟姊妹，亦可以是小說或者歷史中的正面英雄人物。



第三：不想上學且沒有朋友的孩子。可以設幾個問題讓孩子回答，例如：今年計劃有甚麼好表現或者可進步的地方？有甚麼方法可以達到目標？教導孩子不能敷衍自己，認識內在的自己，為自己建立一面鏡子，在鏡子中找回真實的自己。讓他們明白原來自己有這麼多能力和方法去實現自己的目標。

第四：喜歡異性朋友所以喜歡上學的孩子。這類孩子也有優點，例如會收斂脾氣，讓自己更加溫和，更加可愛。

第五：心急欠耐性欠毅力的孩子。鼓勵孩子需要多預備自己，把意料之外的事都準備好，把老師少提及的內容都去學習了解，有目的地去學習。

第六：喜歡與媽媽吵架的孩子。多鼓勵這類孩子說出媽媽的不好，多溝通，學習互相包容。

第七：不專心的孩子。尋找能一齊研究一齊學習的友善的同學，每天一同專注閱讀三十分鐘，加強專注力的訓練。

第八：動作慢，思維慢，對事情處理得慢的孩子。這類性格的孩子處事謹慎，家長需要為孩子選擇好中心點，並安排好時間去面對中心點，集中精力分階段關注處理中心問題，訓練孩子處事更大膽果斷、決策更迅速。



余博士的一席話提醒我，學校是一個十分有愛又充滿包容的地方，給孩子很多機會，要好好把握。社會則是個充滿淘汰的地方，沒有人會多次原諒包容過失。所以，作為父母的難度比在外工作更加大。我們需要尋求外界和專業教育的幫助，以舒緩教育孩子的壓力，認識與孩子相處的好方法，在與孩子一同走在成長路上，才會事半功倍。

編輯：楊輝葉先生

本年度呂中家長晚會於十月三十日晚上舉行，當晚十分榮幸邀請了對成人及兒童情緒管理甚有心得，十數年為商界、學界等主持數百個 EQ 及 AQ 工作坊的余德淳博士為我們分享「伴你同行成長路」這個題目。當晚的講座內容節錄如下：



九個令到家長灰心的原因：

1. 子女無自信心。
2. 子女對自己無要求。
3. 子女不想上學，原因是在學校沒有朋友。
4. 子女喜歡上學，原因是有心儀的男、女朋友。
5. 子女心急做事，但無毅力。
6. 子女經常和媽媽爭吵。
7. 子女不專心 (包括對人、事、物無興趣)。
8. 子女有焦慮症、內向。
9. 子女做事十分緩慢。

現今社會講淘汰、競爭、弱肉強食，子女在一個充滿壓力的社會成長，往往產生問題。但感恩，人方法的盡頭，是神的開始。家長有九個可以解決問題的方法：

1. 善用天賦和恩賜

自信，即承認自己的不是。自大，卻是面對不到自己的問題，限制根源、常常找藉口，將自己進步的條件減低，表揚天分。在基督教的教導下，提醒子女要好好使用上帝給他們的天分和恩賜，在畢業前要好好學習建立自己的自信。

2. 找出學習動機

子女對自己無要求時，家長可以挑起他們的學習動機，問他們「今年想如何改善自己？」或「未來七天你會有哪些具體行動改善自己呢？」當子女有一天發現自己原來有能力去克服困難時，他們便能建立自信。

3. 建立自省能力

子女很想上學，原因是在學校裡有自己的朋友，中學生的經歷是「一扇窗」(認識自己的內心) 和「一面鏡」(自我反省的能力) 的經歷。家長要幫子女建立自己的「一扇窗」和「一面鏡」的習慣，使他們認識自己，並建立自我反省的能力。

4. 建立自制能力

子女想上學，原因有心儀的男、女朋友。因為女朋友與自己的媽媽相似，很愛錫自己，但也想操控自己，所以容易發脾氣。家長要幫助子女學習控制自己的脾氣，令到他們可愛一點。

5. 建立安全感

要子女學懂應付「心急」的工程，要幫助他們建立安全感。例如 1. 幫助他們建立預測解決問題的能力。2. 降低對自己的期望，使容易達成目標。3. 學習掌控自己：例如訓練子女每天有 30 分鐘閱讀的習慣。

6. 建立和諧關係

要建立與子女和諧共處的關係，使子女體會媽媽的「好」。

7. 了解身邊「人」

中學生容易不專心，所以要幫助子女了解自己有何「觀眾」和「對手」，並幫助他們面對自己的「觀眾」和「對手」。

8. 認識自己

這個時代的家長，要「了解」自己的兒女，並做好自己的角色，才可以做兒女的好榜樣。要幫助自己，幫助子女，建立和善用自己的「一扇窗」——認識自己的內心，並能敞開自己的內心。

9. 建立自信

子女做事十分緩慢，因為他們不敢做決定。要幫助和建立他們的膽量——自信心，便可以使他們變得快捷和有效率。

總結：

我們要與我們的兒女並肩同行，做好以上九點，便能陪伴他們健康快樂地成長。









三十一屆家長幹事及顧問職位表

主　　席：廖雪梅女士
第一副主席：黃漢忠先生
第二副主席：孫淑嫻女士
文　　書：詹樂雯女士
財　　政：陸嘉儀女士
聯　　絡：曾艷紅女士
呂中家書　：詹麗花女士、楊輝葉先生
家長會網頁：葉凱珊女士
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、陳妙霞女士、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
黃勝利先生、林植強副校長
學校代表　：溫家傑校長、郭賢偉副校長、陳嘉茵老師
周鳳美老師、許敏聰老師、劉燕群老師



幹事及學校老師代表



第三十一屆家長會幹事



主席的話

主席：廖雪梅女士

成長並不只限於孩童，只是孩童長大的過程我們稱之為成長，大人則稱之為人生經驗；人的一生都在經歷學習中成長。

2020 年，令全世界畢生難忘。兇猛疫症爆發，震驚世界，改變世界。所有人的生活規律、作業模式、學習方法、以及工作方式，都徹底顛覆地改變了。也因如此，今年的 DSE，莫論是考生或家人，都經歷了前所未有的新體驗和新感受。農曆年後，考生本應好好利用學校安排的假期備試，奈何考生們難免分心，不僅要為考試徬徨，更為未知的疫情多重擔憂。最終因應疫情爆發，考期無奈延期，更擔心的，是延期後的考期是否還要再延期.....忐忑的心更形忐忑。家長們都難以適從，更遑論學生的繁複心情，幸好這條成長路上，我略能幫上一把，安撫女兒忐忑的心，互相勉勵，最後坦然面對，去迎接未知的挑戰，無論考期可否如常舉行，都要盡力，堅持下去。

正面地看，這疫情迫使我們留家工作，子女留家學習，令我們擁有更多的相聚時間，擁有更多的時間陪伴子女成長，甚至陪伴女兒準備迎戰 DSE，安撫忐忑的心。家人團結一致，相互捍衛家人健康，強戰頑疫。樂觀地回想，也是苦中一點甜，試練中的恩賜吧。到了進入考試階段，大家只盼可以完成考試，只盼可以完結疫情，幾曾何時，我們的盼望，所有考生的盼望，全世界人的盼望，從沒如此一致過。



逆境令人成長，頑固的疫症，亦令不少莘莘學子茁然成長了許多，每人都更懂得愛惜身體，保障家人健康，關懷別人，更重要的是，那團結抗疫的心，正默化成長路上無私助人的精神。疫情屢襲，我們也不示弱反擊，在孩童成長路中，那正正默化了他們對抗逆境的態度，原來團結一心，也是對抗逆境的方法吧！原來不向逆境妥協，總會找到路出。相信經歷過這次疫情後，孩童的成長路，我們的人生經驗，上了重要的一課。值得感恩的是在這段成長路上，子女自動自覺地消毒及清潔，這是之前沒有想像過的，細微的家務分擔，造就子女將來自立的基礎，脫離了港孩那份依賴。

子女長大後如何生活，選擇何種職業，我不能為他們作決定，只能分析事情的利與弊，引導他們自行判斷，選擇他們愛過的人生，過他們想過的生活，對社會作出何種的貢獻。我不能伴他們成長到老，但願培養他們建立正確的思維方法，正面的性格，關懷他人的同理心，去陪伴他們一生，保一生安好，在主內得愛。我們並肩一起走過成長路，一起走過人生路。

第一副主席

黃漢忠先生

不經不覺，我在家長會已經第七個年頭，亦是最後的一年。當中有幸見證着新翼工程落實及竣工，呂中花園由地下一隅移至頂層變成空中花園。大、小女兒今年將會一同畢業，各自進入人生另一階段，在她們的成長過程中，我和太太除了陪伴，亦擔當了心靈工程師，在此同時我們都得到新的學習機會，過程中我們一齊成長。在這多個年頭裡，有賴各位幹事互相扶持、互相合作，在此過程中我實在獲益良多。



第二副主席



孫淑嫻女士

自成為人母，一直想着如何陪伴孩子成長。除卻愛心，我還可以怎樣教導，陪伴着他們成長？

疫情關係，今年學校很多實體活動都停辦了。感恩，學校為關顧有需要的學生重辦「校服義賣」。

首先在招募家長義工時，短短時間已有 20 多位家長報名參加。在整理舊校服當日，我才發覺有十多大袋的校服，但我們只得三小時工作，怎辦？家長們默默的工作，互相幫忙，不到兩小時就把眼前的舊校服整理好，實在感謝各位家長義工！

10 月 31 日當日開始義賣了，家長義工分工合作，招待的、介紹的、收款的，我感覺一班家長變身成專業售貨員、產品介紹員，甚至模特兒。幫忙各家長尋找合適的校服，再次感謝各位家長義工！

這兩天的活動令我深覺我們就是用愛心、熱心、身教，教導我們的孩子，伴着他們成長，與他們用心同行漫長的成長路。

文書



詹樂文女士

大家好！陪伴孩子成長看似簡單，但其實父母每天都需要不斷從生活中學習。例如：有些父母所謂陪伴，就是帶孩子去遊樂場，之後就坐在旁邊，看着自己的孩子玩得多開心。但有沒有想過這真是陪伴他們成長嗎？孩子喜歡父母一起參與，他們喜歡父母牽着他們的手，他們喜歡與父母分享喜怒哀樂，他們喜歡得到父母的支持與認同。同時陪伴也包含了怎樣去讓孩子發揮所長，並跟他們一起經歷怎樣成長。不管怎樣，孩子很需要父母實在的關愛。孩子開心順利的成長，就是父母一生的成就。

家長會網頁

葉凱珊女士

「陪」字有「陪伴」的意思，在孩子的成長路上，父母總是想陪伴左右，但何為真正的陪伴呢？

全心全意，傾情融入

常常看到父母們亦步亦趨地跟在孩子左右，可是孩子們卻總是一個人自己玩，父母在看自己的手機或想自己的心事，根本沒有心情體驗陪伴孩子的樂趣，這樣的「陪伴」不算有效陪伴；當父母一次又一次地讓他們失望，也許有一天，他們也會把父母拒於心門之外。

所以多和孩子快樂地互動，如：和孩子一起看他們最喜愛的動漫片或一起打遊戲機，一起笑得人仰馬翻；和他們快樂地談天說地，用你和藹的表情和溫柔快樂的語調，帶給他信任和安全感。

這些看來微不足道的小事，其實都會在他們的生命中刻下難以磨滅的痕跡。

為孩子營造寬鬆的成長環境

當孩子面對挫折、衝突、失去和痛苦時，父母只需站在孩子身邊，給孩子具體的指導和幫助，幫孩子渡過難關或困難，陪他跑，但並不是抱起他跑；當孩子做選擇時，父母只需提醒孩子可能預見的後果，尊重他的選擇，並引導他學習到相應的經驗便可。

只要適時管教、盡力而為，耐心地教會孩子生活的本領，「不設限，只陪伴」為孩子營造寬鬆的成長環境，才能讓孩子自由地飛翔。

趁仍在孩子身邊的每一天，好好真正陪伴孩子成長吧！

願呂中孩子，健康成長！

願呂中父母，快樂幸福！



聯絡

曾艷紅女士

在疫情期間，我結束了自己全職金融工作，全身心放在家庭，全職照顧兒子，有更多時間陪伴家人。尤其是陪伴兒子成長，在孩子的成長當中，能每時每刻跟他分享快樂和成功，讓孩子不會感到孤單。尤其在疫情期間，更加堅定信念，戰勝疫情帶來的困難。在他十三歲之前，我和他爸爸忙於工作，現在我有更多時間放在家庭，當孩子不開心時、學習遇到困難時，我就在他身邊。我有更多時間和精力關心家人身體，注重他們飲食，督促他們運動，讓他們越來越健康，一家人其樂融融。

孩子升中如願以償到呂中就讀，孩子愛呂中，我更高興能有機會成為呂中一份子，呂中人就是不一樣，就算在疫情和不利環境下，我們都能互相關心，學會感恩，我們都特別珍惜。

以後日子，我堅持去耕耘，堅持去做義工，做事貫徹始終，不可輕易放棄，在呂中這個溫暖大家庭裡，盡自己的努力，陪伴孩子快樂成長。







編輯



詹麗花女士

在 2020 年春天來臨之際，全球各地都迎來了一波新型冠狀病毒的侵襲，各地醫學專家和政府從中不斷探索研究，終於一步一步地採取不同措施，在民眾配合下，期望控制疫情進一步蔓延。

在這非常時期，我們的生活都受到一定的限制，令我們或多或少都有焦慮、鬱悶、徬徨 ..... 但我感覺這期間也有不少得益：利用居家時間，令往日匆匆的腳步得到歇息；令往日欠缺的溝通得到彌補；令往日繃緊的筋骨得到舒緩。在更多的居家時間裡，在家消毒清潔，在家製作美食，在家運動訓練，在家靜靜的閱讀學習；從而令家人擁有更清新健康的環境，品嘗不一樣的美食，同時也充實了自己。這 2020 年何嘗不是一個好年頭？

這奇妙的世界讓我們有一個奇妙的歷程！有失也有得！用積極陽光的態度和行動，去面對生活中的一切，相信會迎來正面的結局，會迎來不同凡響的卓越人生！努力吧！呂中人！

財政



陸嘉儀女士

不經不覺今年孩子已升讀中三，回想起初她入讀小一的時候，她是一個初出茅廬的小一生，自那時起我每天都親自送她上學，直到現在都仍然可以陪伴在她身邊，心裡感覺欣慰，可以默默陪伴她，伴着她成長及維繫親子關係。

而剛過去的一年，因疫情關係，她改為網上學習，並透過 Zoom 上課，我看見她以自律的精神和積極樂觀的態度面對新的學習模式。希望她繼續堅持信念和勇於承擔責任，面對成長的轉變，發揮自主能力和應變能力。

透過與妳同行成長路，我們建立親密的親子關係，希望這樣能為妳建立安全感，與妳攜手在成長路上一同探索。

編輯

楊輝葉先生

聖經箴言二十二章六節記載：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」

感恩！我在這個世界上能有機會做兩個子女的「爸爸」這個角色。人越大，越來越體會教導兒女有正確的人生觀、價值觀和道德觀的重要性。這樣才能使兒女們的人生活得最有價值、意義和快樂。

我的兒女從幼稚園、小學和中學都在校風良好的基督教學校和教會裡成長。他倆學到的不單是知識，還有老師們對他們的循循善誘和諄諄教導。事實上，自從我女兒加入呂中這個大家庭後，從她日常生活的交談中，我知道她在呂中的學習和校園生活是十分愉快的。我相信是因為校長的良好政策，老師們的專業教導和愛心關懷，與同學們融洽相處。感恩！我的女兒能成為「呂中人」，本人今年也可以成為呂中家長會的幹事。

呂中的父母們，讓我們能與我們的兒女並肩同行，做好余德淳博士在今年專題講座分享的九點，這可幫助家長們解決教養兒女的問題。我相信我們的兒女有「呂中」和我們家長的陪伴，他們必能健康成長。

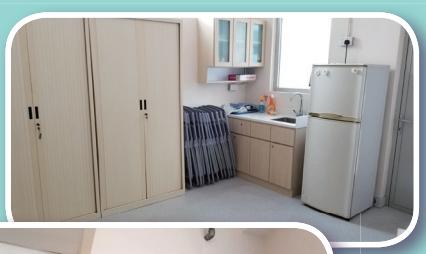


2020-2021家長會全年活動計劃

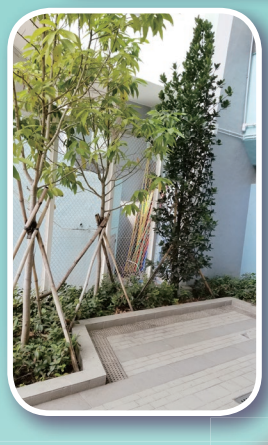
日期	活動	對象
22/08/20（六）	中一迎新日：「家長如何適應子女進入初中生活」	中一家長
19/09/20（六）	網絡義工迎新	網絡組義工家長
25/09/20（五）	中一家長座談會：「當孩子升上中一時」	中一家長
24,31/10/20 (六)	2 節親子溝通工作坊：「成為孩子生命教練」	高中家長
30/10/20（五）	家長晚會暨家長會第三十一屆幹事就職典禮： 晚會專題講座：「伴你同行成長路」	全校家長
30/11/20（一）	早會分享及家長也敬師	全校師生
22/01/21 (五)	初中家長小組專題講座：「情緒與溝通」	中一至三家長
23/04/21（五）	中三家長講座：「認識新高中學科」	中三家長
07/05/21（五）	中四、五家長聚會：「如何一起走過高中的日子」	中四、五家長
21/05/21（五）	家校合作交流會：「了解學校近年的發展」	全校家長
28/5/21（五）	網絡組旅行	網絡組義工家長
其他	買賣二手校服：2020 年 11 月	
	《呂中家書》出版： 第一期：2021 年 3 月 第二期：2021 年 7 月	

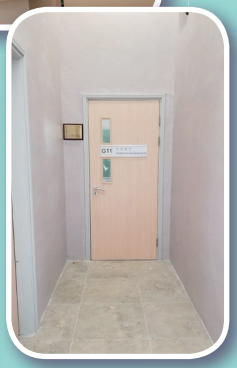
家長會室

隨着新教學大樓落成，家長會室（G11）坐落於新大樓地下，於學校正門的左邊，已正式啟用。室外還有一處小天地，家長們可以在這裡透透氣呢！家長會室主要由家長義工網絡組主理，是聯繫家長們的好地方。日後家長會興趣班和其它家長活動也可在這裡舉行。









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，讓家長能了解本會及學校發展。

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





二手校服義賣

為幫助有需要的同學籌募助學金，並推廣環保教育，家長會較早前已得各家長捐助，收集不少二手校服。家長及同學十分支持舊校服義賣，好使物盡其用，並已於 2020 年 11 月 21 日回校選購，當中包括：夏季及冬季校服、校褸、藍色冷外套、體育服等，所籌得的款項，將全數捐給學校作助學金之用。







家長會早會分享



社會大學

家長會主席
廖雪梅



溫校長、各位老師、各位同學：

大家好，我是今天在早會和大家作分享的家長，也是家長會主席廖雪梅，Judy。好高興有機會可以做分享嘉賓，簡直望穿秋水！感謝學校和周老師給我這個機會，希望同學們可視這次早會為聽故事，也盼望這故事對大家日後有輕微幫助。

我深信呂中同學們都一定可以找到適合自己大學，或者專業訓練學校，日後都會取得畢業證書——社會大學入場券。無論你繼承祖業，或投身職場，或選擇結婚生子，你也必入社會大學——我們處身的世界，每天都在學習，不能停止也不可停止。

我投身職場社會大學 N 年，在此想跟大家分享我所看到不同人士的工作態度。

首先簡單介紹我任職的公司，我從事專業顧問工作，提供專業技術和知識給各行業，利用先進技術和創新服務，協助香港企業提升生產力，優化工作流程。專業服務包括工業工程、智慧城市、智能機械人、環保技術、數碼轉型、專業測試等，還會舉辦不同專業培訓課程。因此，大部分同事都是專業人士，除了大學生，還有不少碩士和博士生。但剛剛畢業的博士，都只會從事中下層工作，因為除了專業知識，實踐經驗更可貴，方可精準地協助企業。而每項工作由不同職級員工合作完成，缺一不可，團隊精神甚為重要。綜觀各級同事工作態度，職場上大致分為三大類。

第一種是一開始為自己訂下人生目標，有計劃的人，這種人無分職級學歷，他們有抱負，有目標，工作認真，謙虛學習，主動解難，學以致用，跟人相處融洽。我遇過很多成功例子，他們工作備受上司讚賞，其中最令人鼓舞的是一位文員，不斷自我增值，短短四年內，連升四級晉身成一位專業高級顧問。他工作出色，跟同事商處融洽，發揮高效團隊精神，超標完成項目。這類人不超過 10%。但並不是指只有 10% 的人有抱負有目標，只是有 10% 的人可以成功發揮團隊精神，超標工作，達到事半功倍效果。在學校層面而言，即是成績特別卓越的學生。

有成功自然有失敗例子。另一位高學歷博士，學術上無可置疑，但待人接物比較冷漠，自視過高也沒同理心，跟人相處不來，結果同事跟他合作不來，事倍功半，不斷被人投訴，最後唯有離開公司。如何頂尖的人，沒有團隊幫忙也發揮不了好成效，就算醫生做手術，也無法一人完成。

第二種人，是對工作隨遇而安的人，一心只想做好本份不出錯，他們也是努力工作的一群。我相信大部分人都屬這一群，慚愧地，我自己也是。他們工作保持水準，循序漸進地走入升職加薪路。態度和宗旨也是工作認真，盡力做好本份。在學校層面而言，是一群成績有水準的乖學生。

現時工作量多時間長壓力大，要做到這種人已不容易。所以我更佩服及欣賞前面 10% 的人，他們有目標有毅力有恆心，雖然我做不到，我卻希望更多人變成那 10% 的人。無論大義地說，還是自私地說，他們或令世界變得更好，我們生活也能更好。

第三種人，是少數人，他們只想做一份得過且過，馬虎完成的工作，不用心不付出，間或錯漏百出，這種人也存在每個職級中。我曾見過一個極端例子，一個專業高級顧問但工作馬虎，不盡力做好本分，結果每 3 個月被降一級，一年降了四級，變成一位文員，最終也要離開公司。第三種人中還有部分人還會患上星期一五病，即逢星期一或五也會生病以致不能工作，我相信不少公司也存在帶病員工。

人生如戲，電視劇中出現的職場事件也是有的，無論哪種人，都會有些人喜歡無事生非，圍小圈子，將是非當作人情，或孤立同事，造成辦公室欺凌；甚或扭曲事實，無中生有，嘩眾取寵，以求達一己私欲。在這些人前，只可遠離，但當有人求証時，我亦會道出我知事實，不偏不倚。進了社會大學，已學會如同聲同氣，可成好同事 / 好朋友；如遇到「火星人」，點頭之交足矣。

將來的社會，將來的經濟，靠你們接棒，無論你想做頭 10% 的人，或者大部分的人也可以，只希望你們不要做第三種人。選擇在你手，做最 TOP 的，還是中游的，決不可去想做最低的，如在低處總要想方法向上進發吧。

話題太嚴肅，也想分享一下笑點。有次跟大學實習生一起吃生果，竟有位大一生說近來才知蘋果是紅色，橙要切皮的！追問原因下才知因家人照顧得無微不至，所吃水果都是處理好才端出來，故此從未見過水果的真面目！那時大家都笑了。此外，竟然真的有父母帶同子女見工，查詢附近食肆是否適合其子女。哈！原來我在「估你唔島」工作。說到這裡，同學們應該覺得這個 gag 太爛，這可是真人真事呢！不過，我深相信呂中同學絕對不會發生這些事，由中一開始學校已培養你們自理能力，這是我們家長最自豪的。

題外話，其實我一直想找個機會大讚所有學校和老師，經此一「疫」，老師使用電腦的技術一日千里。一年前我接觸了不同學校的老師，由於工作性質，使用電腦也只限於文書處理，沒有網上教學的經驗，學校也沒有適當配套供各位老師使用。時至今日短短半年光景，所有老師網上授課技巧純熟，同學們也運用自如，學校亦能快速配合，支援老師和學生使用各類軟硬件。

我不是在吹噓學校，事因上月我們公司舉辦了兩場網上研討會，分別推廣給中企業和學校，也設了支援小組給老師。最後出人意表的是，來自不同學校出席的老師都沒遇到任何困難。對突如其來的變化，學校和老師也火速進步，繼續教育工作，令大家學習進度不被拖延。我想借此機會比個「Like」學校和老師。不過我最欣賞的，是同學們都很配合，堅持繼續學習。如果，你還未學會主動學習，那你們要急起直追了，因為，在學校中，你們才是主角，主角都是漂亮登場和完場的。

後記：

那天的分享是用 zoom 預錄後交給老師安排播放的，但想不到短短 8 分鐘分享，對我來說很困難。我並不是一個侃侃而談的人，性格也較內向不善交談，故此對是次分享甚為緊張，當我知道可用 zoom 預錄時，總算放下心頭大石。但想不到，原來要預先錄影也很艱難，先要草擬初稿，繼而練習錄音、練習表情，最後更要播放回聽……真是一點也不簡單，經過反複練習，可惜效果也不甚理想。最後因時間關係唯有勉強接受！如果我不曾努力練習，真是不敢想像！看老師平時教書講課滔滔不絕，暢談無斷，我真自慚形穢。更佩服那些網紅，在直播下口若懸河，流放自如。哈哈，証明我只能作一個平凡人，過平凡的生活了。

中一新生家長心聲

1A 陳婷媮家長

希望小女能在學校嘗試參與不同的課外活動及服務，亦希望校方在疫情期間多提點同學，協助同學建立學習常規。

1A 謝洛慇家長

希望家長會繼續發揮家長與學校聯繫和合作的橋樑的角色；盼望孩子能盡快適應中學生活和學習模式，展開精彩的中學生涯，同時冀望學校能提供一個安穩的學習環境，讓孩子專注學習，不要被複雜的社會環境影響。

1A 吳梓瀅家長

希望小女能在呂中愉快學習，學習解難、溝通技巧和學科知識等。

1A 顏穎彤家長

本人希望家長會能發揮「家校合作」的精神，為學校的活動出力，亦親身體會學校的運作、教育模式。亦盼望孩子能繼續培養自主學習的態度，以活潑開朗的性格，迎接將來的挑戰。同時更希冀學校能協助學生成為有信仰、有道德、有知識、有文化、有理想以及有批判性思考能力的人。

1A 謝穎桃家長

希望小女在學校可以認識在未來都可以互相支持的知己朋友，好好學習知識，在上帝的話語裏被造就，建立正確和良好的人生價值觀，成為一個榮神益人的青年人。

1A 廖卓翹家長

希望小兒在新的環境中勇敢面對各種挑戰，不要給自己太大壓力，好好享受當中的得與失，建立自信，認識自己，在過程中尋找到自己的潛能和興趣，結識更多志同道合的朋友。祈望孩子在呂中各教職員悉心教導下，能成為一個正面和有承擔的人。

1B 黃朗軒家長

希望孩子在貴校能豹愉快學習，將自己磨練得更有自信和堅強，以及用愛心去幫助別人。

1B 曾允淇家長

希望孩子在呂中健康成長，成為一個對社會有貢獻的人。

1B 吳丹妮家長

希望孩子面對新的挑戰，可以迎難而上，不斷進步，同時保持身心健康，與老師同學共建愉快校園。

1C 鄭惠心家長

希望惠心可以在學校有一個愉快的學習環境，除了學習書本上的知識，亦懂得怎樣去待人處事。

1C 高天愛家長

我們期盼女兒作為呂中一份子，能學像主耶穌基督的榜樣，在人生的征途和信仰的真道上，為主打美好勝仗、勇往直前、堅持理想。

1C 肖巧琳家長

我希望孩子能在充滿盼望、喜樂的環境中成長，將來做一個自信、善良和有愛心的女孩。

1C 鍾睿傑家長

盼望孩子能正面、積極、有信心地成長，希望學校能更多關顧每個不同需要的學生，幫助他 / 她們向着標竿直跑，有快樂的、團結的、關愛的中學生活。

1D 陳溢謙家長

感謝校長、老師為我們的用心預備，內容十分清晰；欣賞班主任的耐心講解，明白用 Zoom 教學的難處，期待可以正常回校上課。

1D 古鎮星家長

我的孩子一直希望成為一名呂中生，雖然 2020 年改變了很多事情發生的軌跡，但是感謝神的恩典與指引，他一直為自己的選擇而努力，最終如願以償！我希望我的孩子在呂中六年能沿着當行的道找到未來的方向，成長為善良有禮、真誠有信、正直有義的人，用智慧和勤勉開創自己的豐盛人生。

中一新面孔









1E 龔宇恩家長

新生家長會令我更了解學校的各方面。盼望我的孩子在這充滿愛、充滿學習氣氛的校園內虛心學習。也期盼這配套完善的學校，培養出具學習興趣及正確人生觀的好學生。

1E 郭思源家長

家長會的內容豐富、很切合新生家長的需要。期盼孩子在德、智、體、群、美和靈皆得進展！願學校蒙上帝的祝福，繼續是追求真善美的理想地方！

1E 陳爾正家長

感恩孩子能夠在呂中展開中學生活，期盼在基督教環境下學習，能使他的身心靈和知識一同成長，成為一位有使命、自信、和愛人的年青人。

1E 莫梓言家長

期望孩子的中學生涯在學習知識、品德修為、體育運動、服務同學或社區等各方面都可以主動積極參與，以得到身心全面發展！

1E 胡正謙家長

我期望小兒在呂中能豐富學習體驗，雖然有很多新鮮又陌生的科目和活動，希望學校及老師能多鼓勵、啟發和引導學生勇於嘗試，享受學習過程的樂趣，更期望小兒能與同學和老師在信仰上建立更穩固的信仰價值，為他成長塑造健康正面而良善的品格。





中一級社成立賀詞





中二柏社主席 2B 潘力鳴

溫校長、劉副校長、各位老師、各位中一鋒社的同學：

我是今年中二柏社主席—— 2B 潘力鳴。我很榮幸今日能參與中一級社成立典禮，我謹代表全體中二同學衷心祝賀鋒社的成立。

歡迎鋒社的同學加入呂中大家庭，成為第四十三屆新生，現在便是你們舉起劍鋒開始刻上你們新生活的時刻。

當我聽到你們以「鋒」作社名之後，我想起一句話「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」寶劍之所以鋒利可用，是出於艱苦卓絕的磨礪；梅花之所以有暗香盈袖，是源於經霜凌寒的成長。劍不磨，不成器。凡事不要輕言放棄，堅持努力一定會有好收成！

今天的校園就是裝備我們的地方，你們將來都會拿着鋒利的寶劍，成為一個勇敢和出色的先鋒。每天你們可以在呂中多姿多彩的生活中，找出自己的強項，發揮所長，大家取長補短，互相幫助，就比如小組研習，電腦比較強的同學負責做簡報，口才比較好的同學負責口頭報告。

時間過得真快，轉眼我已升上中二，熟悉的同學都升到不同班別。現在難得大家可以回校上實體課，縱使大家都戴着口罩，也要好好珍惜跟同學相處的機會，為自己留下一段最快樂的回憶，甚至在這段時間找到一生的摯友。

最後，希望你們將來能夠穿上神的全副軍裝，揮起聖靈的寶劍，為神作工。

我再次代表全體中二同學衷心祝賀中一同學各位常常喜樂，主恩常在！多謝各位！

中三縴社主席 3C 關子淮

溫校長、劉副校長、各位老師、各位中一級鋒社的同學：

大家好！我是本年度中三縴社級社主席 3C 班關子淮，非常榮幸能夠出席鋒社的成立典禮，我代表全體中三同學祝賀鋒社的誕生。

不知道各位同學對「鋒」這個字的看法是甚麼呢？對我而言，鋒便是代表一個人的優點和長處。一個戰士如何才能夠在沙場上所向披靡？便是依靠他手上鋒利的武器。每個人都會有屬於自己的優點，不論是運動、或是藝術、或是音樂上，每個人都會有自己「鋒利」的一面，只要在適合的地方發揮自己所長，便能夠為自己班作出貢獻，甚至將來能夠利用自己的優點去為學校和社會服務。

2020 年是一個非常特別的一年，因為疫情，我們需要跳出自己的安舒區，去面對一些全新的挑戰、面對一種全新的學習模式，生活亦受到影響。哪我們應如何在新的環境下發掘自己「鋒利」的一面呢？

我會鼓勵各位同學，多參與、多投入於班內活動中，以及學校多元的課外活動中，便能夠透過參與不同活動中去發掘和深入了解自己的優點和長處，發現自己「鋒利」的一面。我今年分別成為了自己班的班會主席和縴社的級社主席。雖然在擔任這些職位前，我的經驗是零，但是在負責統籌活動、開班會的過程中，我亦慢慢摸索出如何做好班會主席和級社主席這兩個職責。同時也在過程中，我漸漸學習如何領導人群以及能與團隊內其他幹事有清晰和良好的溝通，亦培養我的責任感及團隊合作精神，再從中發掘自己的優點。所以，我鼓勵各位同學不要害怕面對全新的事物，勇於接受一些新挑戰，並從中發掘自己「鋒利」的一面。當你能夠發掘自己的優點後，便能夠充分發揮你的優點，為班和級作出貢獻。

最後歡迎各位中一同學加入呂中的大家庭，祝福各位在未來日子裡能夠發掘出自己「鋒利」的一面，並享受中學的生活，在呂中留下美好的回憶。謝謝！

中四鎧社主席 4A 彭晞彤

校長、各位老師、各位中一鋒社的同學：

我是今年中四級鎧社主席—— 4A 彭晞彤。我好榮幸能參與中一級社的成立典禮。我謹代表全體中四同學衷心祝賀鋒社的成立。

驀然回首，四年光陰如箭飛逝，轉眼間由初中升上高中。說起中一，最難忘的一定是中一律紀營。一班剛認識不到兩個月的同學，一起經歷三日兩夜的律紀營。令我意想不到的是，大家很快已經打成一片，參與各種活動時大家一起合力完成。我記得當時有一項「跳大繩」比賽，我們練習時連 10 下都跳不過，但神奇的是，我們到比賽時竟然非常合拍，還創下了 42 下的記錄，大家都興奮得跳了起來。在那三天裏，無論是活動時或活動過後大家都有說有笑的。就這樣，我們成為了大家的好同學，一起過了吵吵鬧鬧的中一。

除此之外，我在中一時被邀請與設計與科技學會的同學一起參加比賽，那是我第一次接觸這類型的比賽，對我來說一切都很新奇。起初加入時，我感到有點不知所措，因為對創客室裏的各樣器材、用具和比賽的內容一竅不通。可是經過師兄師姐的教導和指點，我越來越適應室內的環境，對比賽時需製作的機械也慢慢上手，還學懂了編寫程式的基本知識。另外，起初我也有些害怕，因為對師兄師姐感到很陌生，幸好經過幾次見面、幾次一起製作機械至入夜後，我們漸漸變得熟悉，現在亦成為好友，間中會一起吃飯、一起去玩。

你們不妨趁着中一時，多參加不同活動，認識更多同學，無論是自己班、自己級或是其他級別的師兄師姐，或許能認識一些能與你一起同行六年的好友。最後，我在此再次祝賀本年度中一級社—鋒社的成立，歡迎各位鋒社的你們加入呂中，衷心祝願你們能在呂中度過六年精彩的校園生活，為自己留下一個最難忘、美好的回憶。謝謝。

中五柱社主席 5C 羅琛朗

校長、各位老師、各位中一鋒社的同學：

大家好！我是本年度柱社級社主席 5C 班羅琛朗，我十分榮幸今天能夠出席中一級社的成立典禮，見證鋒社的誕生。我謹代表全體中五同學恭賀鋒社的成立。

不知道大家有沒有聽過一句話：「時間過得好快」？就在我不知不覺間，已經成為了一個中五生，但中一的事情卻恍如昨天發生。我很希望可以再從中一經歷一次校園生活，比起高中，中一真的很無憂無慮。

在座的中一師弟師妹們，請問你們對呂中生活有何期望？可能你們打算認真讀書、可能你們會發展課外活動、可能你們期望遇上摯友，這道問題沒有正確答案，只有答案欄，要靠你們在它身上畫上你們的中學生活，而在經歷這一切後，你們將如你們級社名字一樣，變成一把鋒利的刀刃，進軍大學、社會，甚至是這個世界。你們或許會成為知名科學家，或許會成為足球界明日之星，更有可能成為第一位加入 NBA 的香港人，因此我深信中學生涯的經歷必定會影響你們的將來！

與此同時，你們可能會猶豫自己應否在中學期間作出新嘗試。在此，我鼓勵你們放膽一試，嘗試過後，適合自己的活動可以繼續，不適合的便可以放下，但不嘗試的話就連放棄的權利也沒有。你們在座可能想嘗試成為家政學會的成員，可能想研究更多科學理論，或者計劃在高中時候競選社長。我希望各位不要猶豫，儘管在有機會的時候嘗試更多新事物。

中一的生活已經過了一個月，各位是否已經適應中學的生活？同時，距離你們畢業剩下五年四個月，各位又是否會珍惜這五年的中學生活？又是否會把握這五年尋找自己將來想走的道路和理想？

最後，我謹代表全體中五同學，衷心祝福各位在呂中有一段快樂的時光。多謝各位。



中六綽社主席 6A 黃家皓

溫校長、劉副校長、各位老師、各位中一鋒社同學：

我是中六綽社主席 6A 班黃家皓。很榮幸能夠出席鋒社的成立典禮，我謹代表全體中六同學祝賀鋒社的誕生。

你們能夠猜到我現在站在台上的感覺如何嗎？我真的很羨慕你們。你們還有六年的時間能夠在呂中這個「世外桃源」中享受你們一生中最快樂、最無慮、最自在的時光；而我，卻只能站在文憑試的沙漏前，倒數着自己在呂中所剩下的最後 76 天。

看着你們，六年中學生涯的回憶像菲林般在我的腦海裡自動播放：中一的我對身邊一切懵然不知、連老師名字都還未能記住；中二開始在這個校園努力摸索、試圖融入這個呂中的大家庭；中三面臨第一個會影響人生前途的關卡——選科，開始要承擔起自己掌控人生命運的責任；上到中四，正式成為所謂的「高年級」，開始擔當起學校中一些領導角色，開始懂得為自己的文憑試而擔心，更開始認識到一班可以信任、盡訴心中情的知己；到中五……你們的中五大概會和我的中五有些許分別，因為我的中五課程有一大半都是在線上校園中度過；然後眨眼間，我發覺自己已經來到了中六。你們知道嗎？每次我要說出自己是「中六」學生的時候，鼻子都不自控地酸了起來，更要強忍着眼睛中的淚水，我不是不敢相信自己已經這麼老，而是不願去面對自己只剩幾個月的時間，就要永遠告別這個親切的校園，禮堂中的一檯一凳、一磚一瓦，都似乎記載着我和我一班同學歲月的痕跡。

疫情無情地奪去了本應屬於我和同學在課室建立回憶的機會，所以中一同學，你們要記住啊！在這一間中學裡，你所認識的每一個能夠說秘密、吐苦水的人，你都要珍而重之。唯有在這裡，你才可以如此沒有戒心地去認識、去信任一個人。呂中的人都被一條無形的繩子聯繫着，令同學守望相助，令師生成為密友，令你在求學的路上有戰友與你肩並肩、令你不再孤單。正正是這條名叫「呂中情」的繩子，令愛充滿了呂中這個大家庭。

作為「鋒社」的一員，若說你們是一塊未經打磨的鐵，那呂中就是你們的磨刀石，能把你們方正的稜角磨成尖利的刀「鋒」。正所謂知識可以改變命運，我希望你們能盡用呂中全人發展的資源，在學習課本上的知識的同時，多發掘自己不同層面的興趣和能力，把自己打造成一把最「鋒」利的劍，成為未來社會的先「鋒」，在香港中盡情「鋒」芒畢露。請謹記，牛頓、愛因斯坦在成名之前，都不知道自己會是改變歷史的那一位，那試問誰又會知道，你們鏡子的倒影，會否是下一個名留青史、在歷史書畫下新一頁的人呢？

六年後，你們的其中一個將接替我現在的位置，俯瞰一眾新入學的中一同學，為他們獻上祝福，呂中情亦將這樣一代接一代的傳承下去。最後，我衷心祝福你們每一個能於呂中建立屬於你們自己的回憶，請謹記：「一日呂中生，一世呂中人」，多謝！

班會活動

在疫情下，本年的學校旅行和中一律己營都未能如期舉行，校方改動活動安排，讓同學回到課室，與同班同學進行班會活動。在班主任和班會職員的帶領下，進行了五花八門的活動，讓同學增加了彼此的認識和對班的歸屬感，雖然只是短短的兩小時，但各位同學仍然十分歡愉，投入其中。























新老師介紹

謝荻苓老師

2020 是特別的一年，這一年我來到了呂中，也是第一年在網上參加開學禮。這幾個月，上網課時，我們隔着屏幕說話；在學校上課時，我們就隔着口罩見面。縱使如此，我仍感受到呂中同工和學生們的親切和活力。在每天的早會上，同事盡情分享自己喜歡的電影、書籍、興趣和生活感悟；在課堂裏，同學勤抄筆記、踴躍發問；在每週的團契中，我們一起在網上玩遊戲、分享生活點滴、彼此代禱。常言道：房子是用手建造的，但家庭是用心建立的。(A house is built by hands, but a home is built by heart.) 很高興自己能加入呂中這互助友愛的大家庭，但願我也能用心教學，以生命影響生命，讓這家成為主恩的見證。





陳子峰老師

我是任教中文科的陳子峰老師。自小在沙田區長大，「浸信會呂明才中學」這個校名對我來說一點也不陌生。今年很高興能有機會在這所學校執教。

很多同學對中文科望而生畏，尤其面對艱澀難懂的文言文，更會立刻眉頭緊皺。回想自己以前之所以喜愛中文，最初是因為鍾情於詩詞及文辭的美感，後來就讀大學時，從閱讀古籍中體會到不少哲理，啟發了我對人生的思考，甚至潛移默化地影響着自己做人處事的態度。現在成為了老師，我希望能在課堂上把自己的所思所得授予學生，讓他們都能體會到學習中文的樂趣。

教育是為別人的幸福而努力的工作。雖然教學工作「任重而道遠」，過程中歷盡艱辛，亦不知何時會迎來收成，但看見學生在品行和學業上日漸進步，彷彿成為了自己在教學上的推動力。未來希望與各位同學一同努力！

徐志軒老師



大家好，我是今年度開始在呂中任教英文科的徐志軒老師。

我已經當老師十多年了，但其實我當初在大學畢業時並沒有當教育工作者的打算。大學唸英文系的畢業生出路其實很多，我的大學同學幾乎遍佈各行各業，例如法律界、商界、廣告業、航空業等等。他們大多於畢業時大概已瞭解自己的工作意向，反倒是我一直對前路很迷惘。幸好，有數位要好的朋友邀請我一起報讀教育文憑，便放膽一試。

結果這決定奠定了我往後要走的路，並令我肯定自己的信仰，正式洗禮，向神立誓要好好運用自己的能力去牧養我的學生。自我入職作為老師開始，我從沒懷疑，也沒忘記過當初接受這份挑戰的決定。很感恩到今天我仍然享受教學，一直與你們這年紀的年輕人同行也為我的生命不斷注入動力與正能量。

我帶着盼望來到呂中，希望自己的教育能力有所提升，希望與同學分享我對英文、尤其是英語文學的熱愛，更希望可以在這充滿濃厚的呂中情的環境下與各位接觸到的同學有生命的交流。深信往後的日子必定有更多機會與各位同學共同建構美好的回憶。

李仁俊老師

大家好，我是任教英文科的李仁俊老師。

莎士比亞這樣說過：All the world's a stage, and all the men and women merely players; they have their exits and their entrances.

很榮幸可以在我的人生舞台上，在呂中再次登場。

呂中，對我來說，既熟悉又新鮮。

作為舊生，呂中是我成長的地方，是滿載回憶的地方。在呂中老師的鼓勵和支持，我在這裡度過了難忘的歲月，追求知識，個人成長，我滿心感恩。

作為老師，面對新時代各式各樣的挑戰，社會、教育環境種種轉變，都提醒我不可以停下腳步。

這些大概是呂中這個舞台帶給我的意義吧。

然而，若果這樣寥寥數十字就總括我在呂中的角色，未免太簡單了吧。呂中對我的意義是筆墨難以形容的。

同學們，如果呂中是你的 stage，由 entrance 到 exit，你是一個怎樣的 player?

十年後，二十年後，三十年後，你又會怎樣描述呂中這個舞台？

祝願你們都能在呂中找到屬於自己的意義。



陳天德老師



大家好，我是任教電腦、科學及聖經科的陳老師，很榮幸能加入呂中這個大家庭，希望在未來的日子能夠向各位同工多加學習，同時引領同學們在知識學習外達到全人發展。

「你的夢想是什麼？」這個看似很簡單直接的問題，卻難倒了無數人。夢想可以是安居樂業，可以是改變世界，又或者對於有些人來說身體健康已經是無上的福份。夢想沒有一個標準答案，沒有分誰的夢想較宏大，誰的較微少，而是每個人內心的一個尋覓旅程。

在中學時期，不是所有同學都能輕鬆負擔補習班費用，間接影響到學習資源的多寡以及公開試成績。因此我萌生了投身教育的想法，希望能出一分力縮減學生的資源差異。在大學二年級時，我和一班志同道合的朋友創立了 Study Buddies，為全港不同中學約三千位同學提供免費的模擬考試及口試，在不增加財政壓力下為大家備戰公開試。雖然統籌這些大大小小的模擬試並不容易，但陳老師也有很寶貴的收穫——同學們自信的提升和成績進步。

「我達成了我的夢想嗎？」這個問題可以留給你去想想，但我可以肯定回答你我正向理想的方向一步步邁進。聖經說：「人非有信，就不能得上帝的喜悅。」（希伯來書十一：6）信心始於追求夢想，而追求夢想不一定是追求一個結果，而是過程。共勉之。

阮詠恩老師



2020 是特別的一年，因着疫情關係，整個學年學生上課的日子只得雙位數。神卻在這年帶領了我來到呂中任教音樂科，神的安排往往多新意。我熱愛音樂，更喜歡把音樂知識傳授給別人。在過往廿多年的教學生涯中，讓我有機會接觸到不同的小學生、中學生和大專生，當中有活潑好動的、也有沉默寡言的。滿心以為自己身經百戰，即便再一次去到新的環境，也應該應付有餘。

在疫情下，所有師生均需帶上口罩，以往的開學禮、面授課堂、團契、課外活動變得不再一樣。

憂心的，是人人帶着口罩，只露出一雙眼睛，怎樣去認得老師和學生；

擔心的，是疫情何時完結，何時可恢復正常的教學模式；

窩心的，是呂中的老師都散發着基督的香氣，滿有愛的。對新老師非常關顧，也非常樂意解答我的疑難；

感恩的，是讓我認識到呂中的學生，不單學業成績優異，對師長也恭敬尊重，名乎其實的品學兼優。

我深信神的意念高過人的意念，困難不會多過恩典，神的恩典夠用的。在這裡我感受到校長和老師也把神放在首位，大家都很着重同學靈命的培養，感恩神把我帶到呂中，願意我能在音樂上，帶領同學認識神及更親近神。



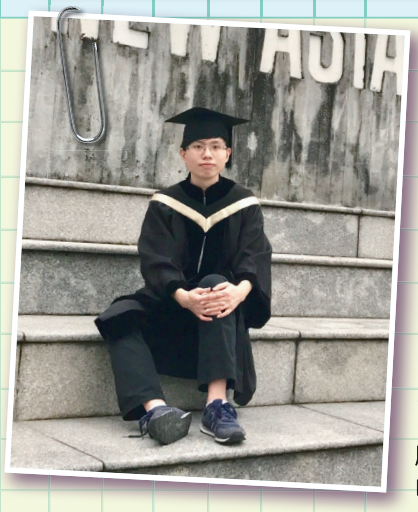
黃宇鴻老師

一個花園的故事

大家好，我是新入職的中文科教學助理黃宇鴻，很榮幸能加入呂中！猶記初到呂中參觀校園時，讓我印像最深的是天台花園，那木褐色的地板，圓形的木椅子，還有滿園的綠葉繁花，都讓人感受到校園的美麗，但更美麗的，或許是此處的人與事。

大學剛畢業的我，從多年來的學生身份變成了教師團隊的一員，在興奮期待之餘，亦有不少擔憂，如怎麼擔當好自己的角色，以更好地培育學生的成長。加入呂中後，我覺得一種親切感，見到學生在課堂認真學習，考試時奮筆疾書，感受到他們追求知識學問的光芒。而平時同學彬彬有禮，積極參與不同校園活動，揮灑青春熱情，令我深受感染。當初心頭的那份擔憂，很快被這裡的溫暖氣氛融化，難怪我所認識的那些呂中畢業生，都經常說起在母校的成長歲月！

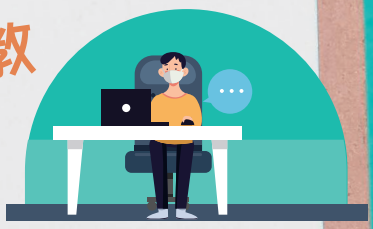
執筆之際，中六同學的 Last Day 將至，即將離開呂中、迎戰文憑試。天台花園成為同學拍攝 Instagram 倒數照片的重要景點。看到同學於此地茁壯成長，也將飛離這美麗的花園，飛向更高更遠的天空。我思緒萬千，曾經的我，以學生身份參加畢業禮，如今卻以老師角色見證他們畢業，心中充滿感慨，也為他們默默祈禱。我彷彿看見，一批桃李又即將成熟，在春風微微吹拂下，傳來陣陣的幽香。



驀然回首，只見花園的門牌寫着：良師花園。或許，呂中此處就像花園吧！我深信，教師不但是擔當傳道者，更是陪伴者、同行者的角色，讓不同天賦性情的學生，都能在這花園茁壯成長，綻放出獨特的美麗。雖然我不是呂中的畢業生，但已被呂中花園的美麗所感染。盼望日後有更多機會與各位同工合作，一起為栽培呂中這個花園的植物而努力，在教育的漫漫長路上，不斷前行！

新學年・新常態

健康優先・齊心抗疫・改善線上學與教



親愛的呂中家長：

踏入 2021 年，謹祝各位身心安寧，家人平安，常沐主恩。

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。」　詩篇 23:4-5

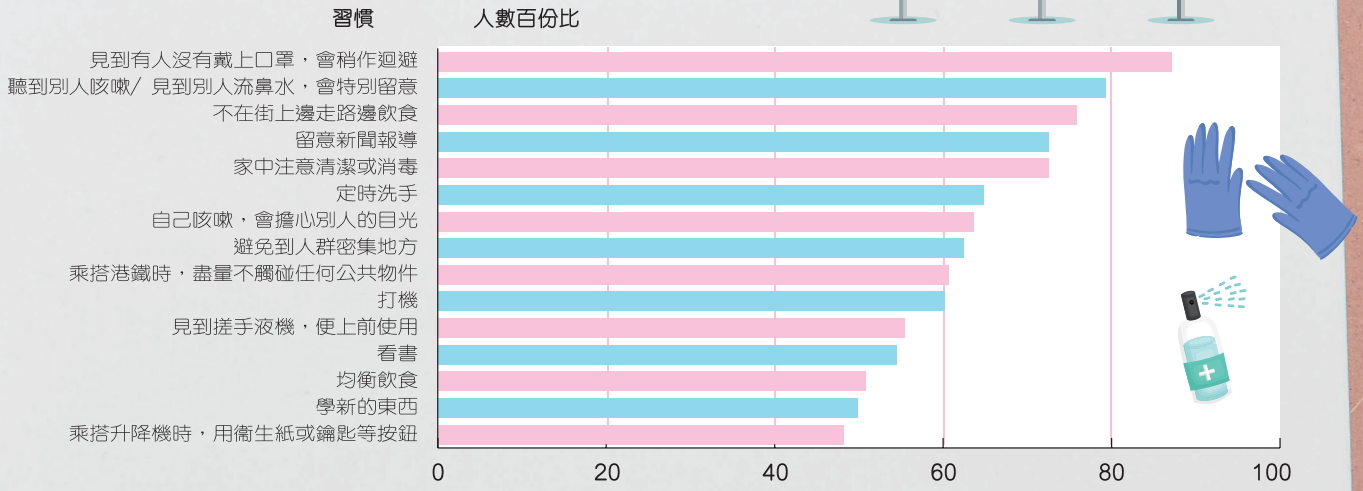
新學年展開至今，我們迎來許多新常態！在建立新的習慣和學習模式時，無論老師、家長、學生都難免適應需時。在疫情當中，我們首要關注學生個人身體狀況、靈性安穩、心理質素和生活習慣；其次是學習成效和與家人朋友彼此溝通諒解。

為讓家長和同學了解整體情況，我希望藉着以下的數據，加上個人的觀察和同工分享，與各位談談呂中同學在疫情下的新生活習慣和新學習常態。當同學檢視自己的生活情況，家長了解學校的工作概況，我們便能知所進退，互相鼓勵，走過幽谷，手拿滿溢的福杯。如有需要，歡迎各位與班主任或科任老師聯絡。願我們在呂中這個學習社群，持續更新，不斷學習，以開放、誠懇、同心協作的態度面對前面挑戰重重。

新生活習慣



個人生活方面，因為疫情肆虐，同學長期居家半天學習，為生活帶來改變。我們在 1 月 18 日至 22 日進行問卷調查，了解同學在疫情下的生活習慣。下圖顯示呂中學生在疫情下最常做的十五項事情。





調查顯示，有 87.2% 同學看見有人沒有戴上口罩，會稍作迴避；79.3% 聽到別人咳嗽或看見別人流鼻水，會特別留意；72.5% 同學多留意有關疫情的新聞報導；乘搭港鐵時，60.7% 盡量也不觸碰任何公共物件；48.2% 乘搭升降機時，用衞生紙或鑰匙等接觸按鈕；62.4% 會避免到人群密集的地方。可見同學防疫意識頗高，高度關注公共衞生狀況，以避免交叉感染 。

個人衞生方面，75.9% 同學表示不在街上邊走路邊飲食；72.5% 在家中多注意清潔或消毒；64.8% 定時洗手；50.8% 注意均衡飲食、55.4% 看見搓手液機，便上前使用。不少同學明白個人衞生的重要性，以具體行動保障個人健康。



調查另一個重點在於了解同學**如何運用閒暇時間**。結果顯示，有 60.2% 同學用於打機、54.5% 同學用於看書、49.9% 同學用於學習新的東西、36.1% 同學多做運動，鍛鍊身體。其他的閑暇活動包括：種植植物、照顧動物、做家務、看畫畫、動漫、與朋友開 Zoom 聊天、練習鋼琴及其他樂器等。中一和中三級最多同學認同打機已成為習慣，分別有 66.1% 及 69.6%。中一和中二級最多同學認同有看書習慣，分別為 63.54% 及 62.0%。當問及是否「作息有序」，近四成同學認同有關描述，中五及中六級則分別只有 23.3% 及 25.9%，情況令人憂慮。家長會將於 3 月舉行生命教練講座或工作坊，希望有助家長協助子女善用時間，管理自己的生活。學校亦會加強時間管理的教育，並安排學生下午回校進行體育課及其他實用學科。學校圖書館也都延長服務時間至五時三十分，希望有助同學學習如何善用時間。







出席率方面，由 9 月 16 日至 11 月 30 日，實體出席率為 98.3%，情況與以往上課天差異不大。11 月流感高峰期間平均缺席人數為 21.2。期間因流感缺席人數約為 3.7(只維持一星期)，處於極低水平，流感並沒有在校內爆發。自 2020 年二月起，學校按衛生署指引每日下午進行清潔消毒，每週大清潔，定時噴上消毒塗層；不時提醒同學注意個人衛生，保持適當的社交距離；持續監測學生因病缺席情況，掌握香港及學校社區 (沙田 / 馬鞍山 / 大圍)感染的情況。一旦遇上異常情況，總務組與校工立刻加強清潔及消毒。至今，校內未有感染個案，這是學生自律、家長配合和校務處職工勞心勞力的成果！





新學習常態

有謂「工欲善其事，必先利其器」，停課令下，我們尤其關注同學是否具備足夠資源和裝備進行網上學習。透過班主任及各科任老師關心了解，我們協助 96 位同學申請關愛基金以購買電腦。另外，31 位同學需要外借電腦、Wifi 蛋、網絡卡等裝備，亦有部分學生因家居環境或網絡問題需要回校進行網課。

雖然困難不少，但雨「隨風潛入夜，潤物細無聲」。一位家長為讓學生有充裕的資源進行網上學習，減低教育不公平的情況，樂意捐助有需要的同學，謹致敬意。

在成長路上，除了器物足用外，更重要的是可以結伴同行，互勵互勉。我們重視師生之間和同學之間建立關係。透過班主任課、網上班會活動、班會活動日及聖誕崇拜後班會分享會等活動，大家彼此認識，建立關係。中一級社在聖誕節崇拜當天下午，更舉辦全級網絡派對，師生共度一段快樂時光。



呂中職業輔導日







回到學校進行網課和溫習（圖書館）



在建立學習常規方面，我們從早會出席率、課堂出席率、交功課及考測等情況可知一二。撰稿前近一星期早會出席率平均超過 95%，統計上學期網課出席率 (以課節計算)，95.9% 學生缺席不多於 5 課節，其中 72% 學生出席所有課堂，中一及中四近八成學生零缺席。至於交功課情況，86% 學生遲交功課不多於 5 份。雖然情況尚算理想，但我們明白部分學生仍需要多加關心，期望與家長合作，一起與孩子同行。

至於品格操行方面，中一同學初入呂中校園，我們關注他們各方面的情況，包括與同學相處、待人接物、生活紀律、服務、課堂學習態度、交功課及測驗表現等。根據上學期操行會議紀錄，108 位中一同學表現優異 (A / A- / B+)，佔 65.9%，其中 30 位同學十分出色 (A / A-)，能發揮正面影響力，帶動學習和課堂氣氛。其餘同學表現良好，需要稍稍提點。有數位同學需要特別關注和照顧，需要家校合作，引導同學向善。其他級別表現優異的同學佔 66.3%，當中表現出色的約有 22.4%，情況理想。



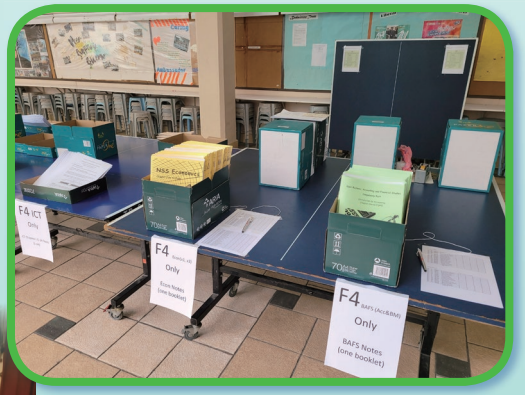
我們嘗試為同學構建全人發展的新體驗。去年 9 月開始，無論是實體課或是網課，老師皆用心準備教材，務求學習順利有效，讓學生在智能方面得到充分發展。我們仍然採用三種教學模式處理線上學習的需要：(一) 預習、線上實時課堂及評估；(二) 預錄教學影片、評估及線上實時導修課；(三) 自學套件及評估。除此之外，我們透過早會、週會、體育課、藝術課、音樂課、課外活動、學生團契等，培育同學智能以外，「德、體、群、美、靈」的發展。透過下列同工的分享，盼望能讓家長了解其中點滴。







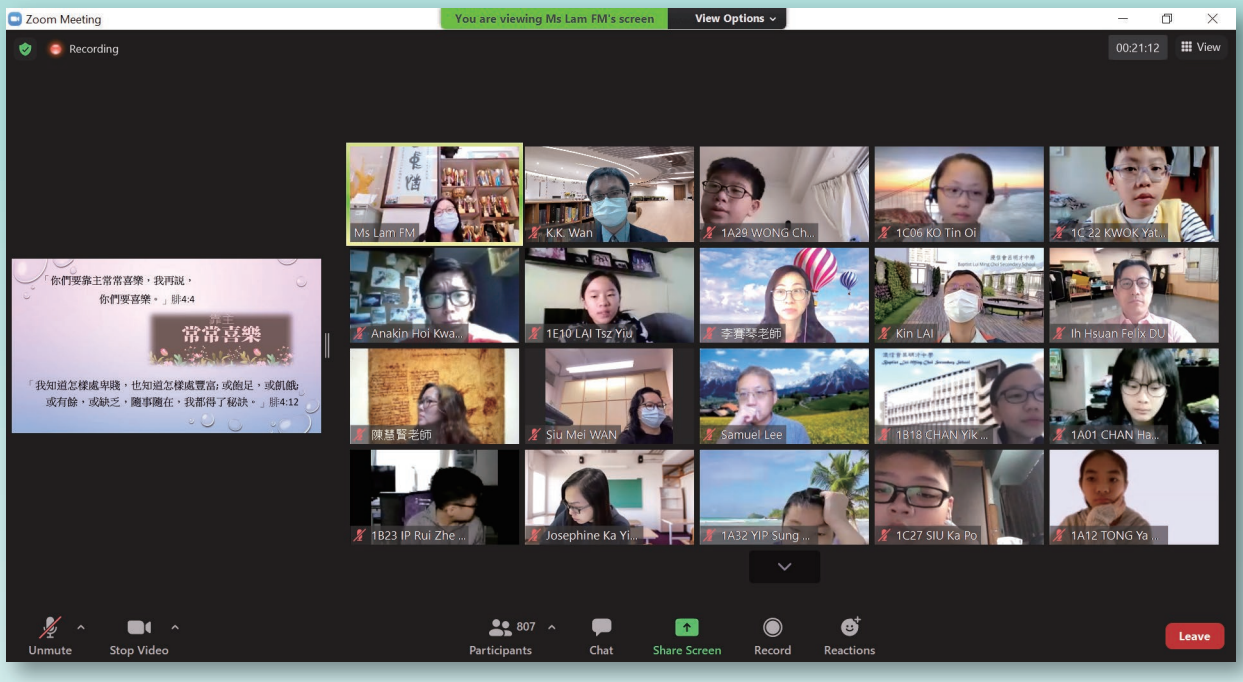










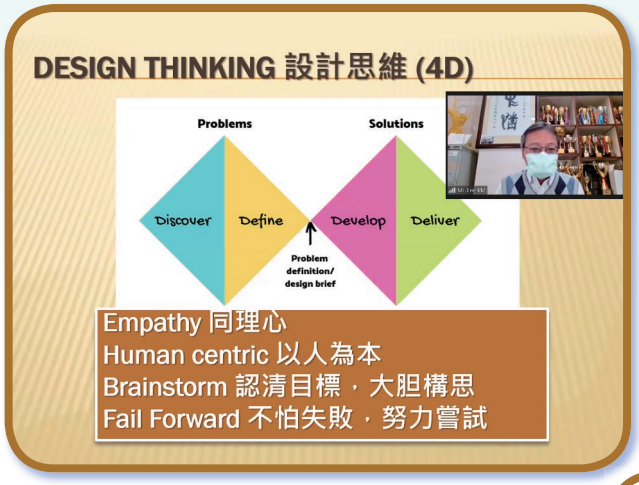


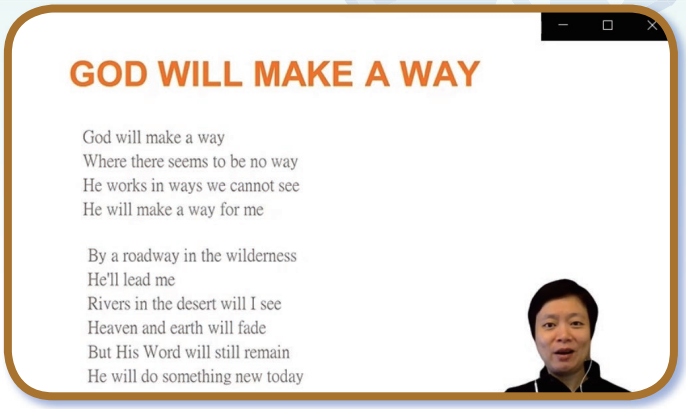


早會

疫情肆虐，自九月份以來，實體課堂和網上課堂須要交替進行。然而，呂中的早會並沒有停止。因為疫情帶來限制，同學未能在操場集會，聆聽老師分享，所有早會皆以視像形式進行。雖然老師在分享的過程中未能看到同學的反應，但由於同學可以透過電腦熒幕觀看，在表達方式上倒讓老師有更多選擇。有老師以簡報的形式有條理地展示分享內容，也有老師利用圖像讓他們的分享更清楚易明，更有老師藉此機會以圖片分享自己的生活，如烹飪、遠足、運動的體驗，甚或家中的珍藏。總的來說，疫情並沒有令學校的早會受到太大影響，倒讓早會的內容更多樣化，表達形式更多元。

李劍楓 副校長

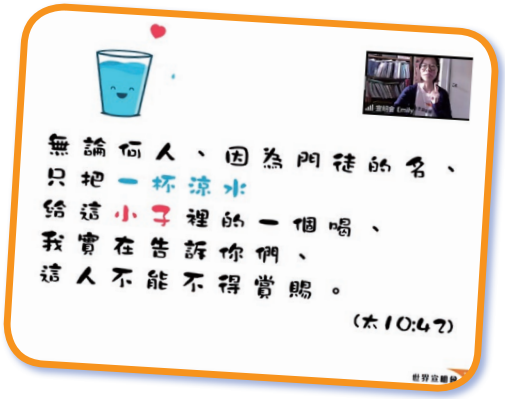






週會

疫情下，停課不停學。除了學科知識的傳授外，學生個人成長和德育也不容忽視；因此慣常用作推行德育的週會和班主任課，也轉到網上學習平台進行。因為未能當面接觸學生，若單單以講座形式進行教學活動，恐怕學生會覺得沉悶，未能專心聽講。尤幸不少周會講員善用圖像，影片和網上學習平台的工具與學生進行互動：例如着學生在 chatroom 發表意見、回應問題；進行即時投票；運用 kahoot 進行遊戲等，以增加學生對講座的投入感和興趣。這些活動偶爾因技術問題而進行得不甚流暢，然而，當我們運用電子教學工具漸趨純熟，相關問題將會迎刃而解。疫情下，停課不停學，我們也與時並進，走入德育教學的新常態。



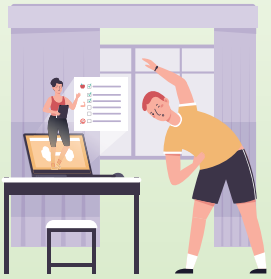
生活教育組主任 陳慧賢老師







體育科



在疫情影響下，網上課堂成為了新常態。在缺乏用具和場地，同時要顧及同學安全的情況下，要維持體育課及球隊練習，對同工來說是一項重大的挑戰！對同學而言，長時間停課居家抗疫，運動量大減，不容易應付體育課。有見及此，網上體育課及球隊訓練由簡單的體能訓練及伸展運動開始，配以健康教育及運動知識課題，如良好的飲食習慣、食物標籤、預防及處理運動創傷等，以拓寬同學對體育運動的認識。在校的中六同學須要保持社交距離及戴上口罩，體育科為同學安排如羽毛球、乒乓球等較少身體接觸的拍類運動；又透過引入新奇、刺激、好玩的運動，如壘球 (Softball)、健球 (Kinball) 旱地冰球 (Floorball)、躲避盤 (Dodgebee) 等，希望燃點同學對運動的熱情，找到終身喜愛的運動。







體育科科主任 王穎欣老師





設計與科技科

疫情嚴峻，面授課堂停止，同學家中欠缺材料和工具，又不能到工場製作；學校無法舉辦正常的活動和比賽，種種因素讓 STEM 教育變得困難重重！但方法總比困難多，設計與科技科在課程及活動安排上作出一些改動。在課程方面，網課集中處理課程上有關設計、解難、繪圖等不涉及實體操作的內容；又運用網上平台及資源學習機械結構學、電腦繪圖、機械人編程、立體打印、電子線路原理等。上實體課時 (上學期只有約兩個月)，儘量讓同學動手製作。活動方面，網上舉行課外活動，如虛擬製作 LEGO 模型等，又以小組形式參加網上有關設計及科技的比賽。期待疫症退卻，同學可回校享受有趣而豐富的 STEM 課堂！

設計與科技科科主任 李家明老師



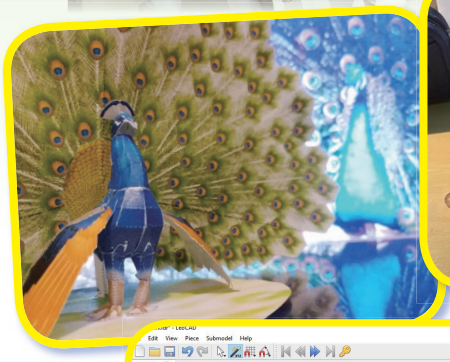






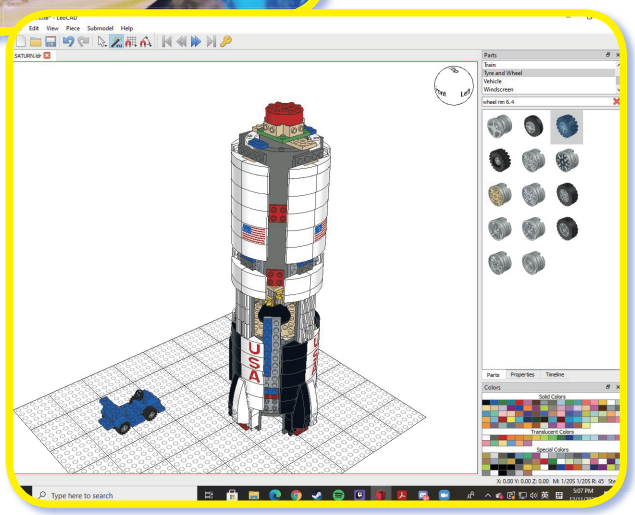


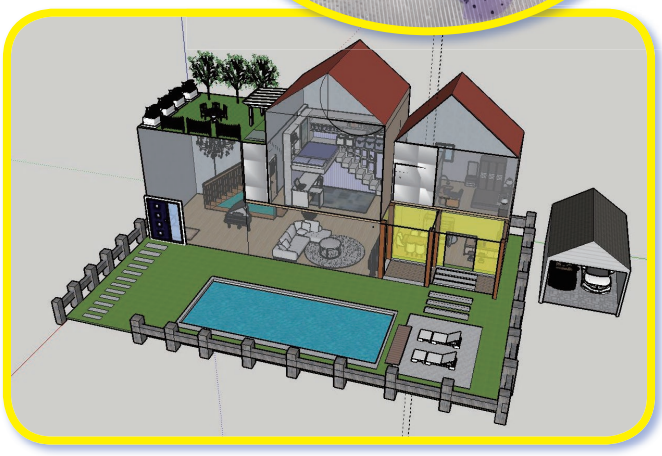












視覺藝術科

疫情下，難有機會帶學生出外看展覽！可幸，我校參加了亞洲協會香港中心舉辦「續章：香港當代藝術評賞工作坊」，主辦機構為參加者提供了作品的錄像和扼要的解說，並有本地作家阿三親臨本校，提點高中同學藝術評賞需要注意的事項。對學生來說，這是一個不錯的經驗。另外，為免人群聚集，美術學會的活動也得變奏：由導師在校透過ZoomMeeting即席示範技巧，學會成員安坐家中一邊觀賞直播，一邊學習有關技巧，成果也不錯。這種活動模式，在事前的籌劃工作要多點功夫，要將材料、筆記預先分發給學員，再要提醒學員準時進入學習平台，程序雖然較實體活動繁複，但是為着學生福祉，也是值得的。

視覺藝術科科主任　陳慧賢老師

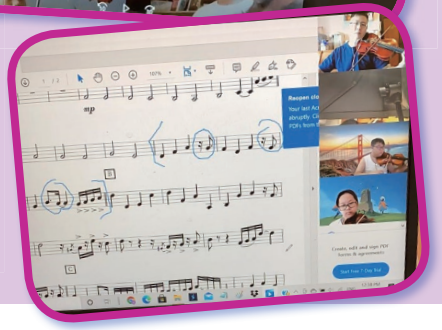












音樂科

唱歌在音樂課堂是不可或缺的元素，縱然視像教學大行其道，在技術上始終未能解決「時差」的問題。不論器樂或聲樂，講求的是精準，在音準和拍子上都要一絲不苟。有見及此，線上音樂課堂主要集中教授音樂知識，例如：作曲家生平、分析樂曲的織體、不同時期的音樂歷史等。讓同學透過熒幕，可近距離欣賞不同作曲家的作品，一起討論和分析樂曲的背景和創作元素。在音樂活動方面，因着要維持社交距離，所有音樂校隊和樂器班在新常態下也在網上進行訓練。合唱團、管樂團、弦樂團和中樂團均嘗試運用資訊科技進行線上綵排，製作虛擬合唱團。說實話，我也不習慣教學的時候面對着空空如也的音樂室。但我相信萬事互相效力，所經歷的一切，讓我們會更覺實體音樂課的可貴。

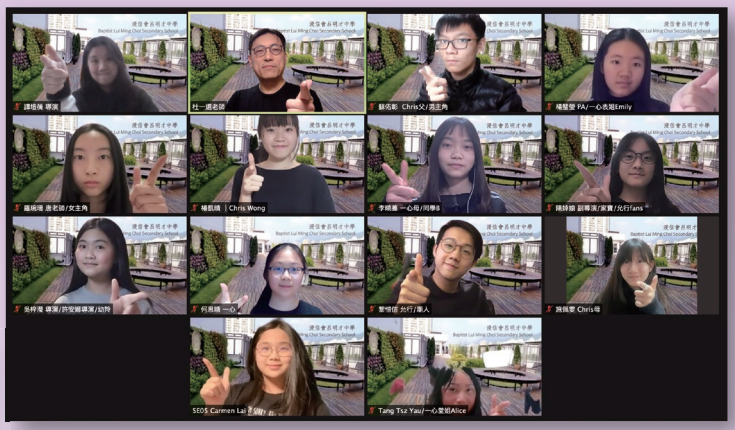
音樂科科主任　阮詠恩老師

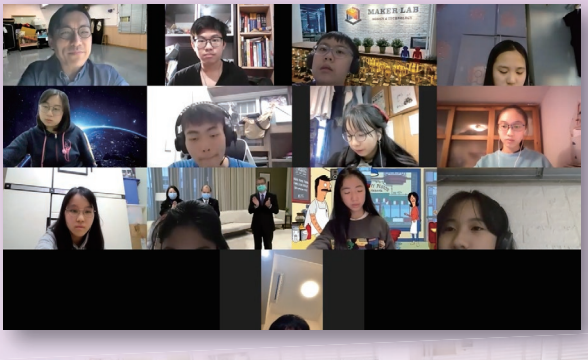


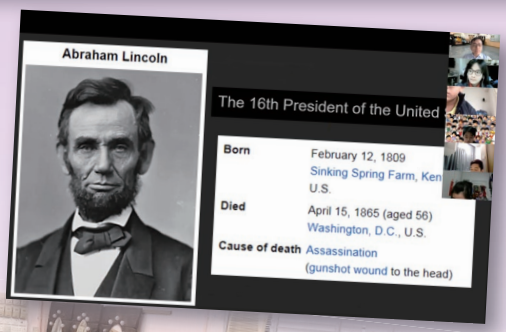
戲劇科

戲劇是人與人溝通和交流的工具，但在面對疫情的挑戰下，人與人的接觸受到很大的影響。我們在這新常態下調適課堂活動，甚至轉到網上平台，嘗試在網絡上進行學習和創作活動。口罩限制了我們的社交距離，但阻礙不了我們對舞台表演的熱誠。

戲劇科科主任　杜一選老師









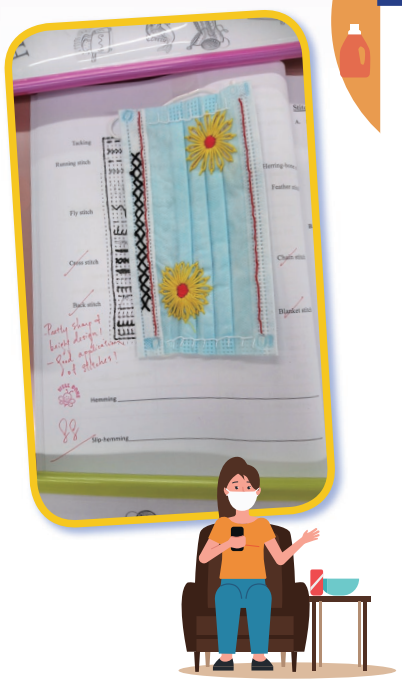


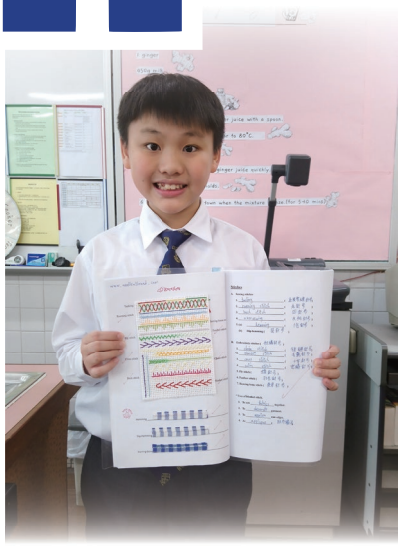


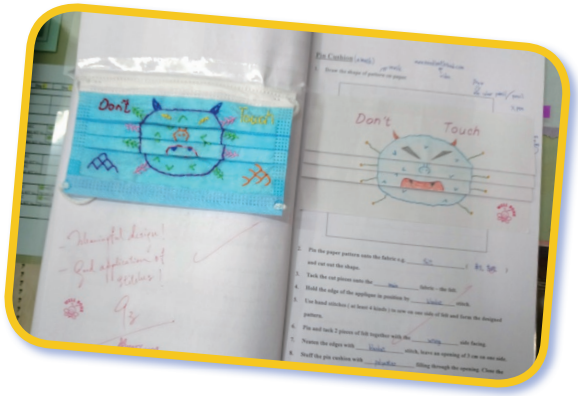
家政科

網課集中三大範疇：家事管理、食物營養、針褲設計的筆記講解，喜見同學有問有答，即使未能用語音通訊，同學也不忘在聊天室作答發問，絕不遜於實體課的氣氛。影響較大的是烹飪課和家政學會活動，老師鼓勵同學按所提供的食譜，在家嘗試大展廚藝，或許停課日子能造就同學成為「疫境廚神」呢！

家政科科主任　曾潔薇老師







除上述群體紀律和學習生活外，我們不忘關注同學在靈性上的培育。

靈性培育

開學初期，我們對於如何進行具互動元素的聚會毫無頭緒，幸得友校團契分享經驗，讓我們借鏡；又獲一些基督徒團體 (如：Ufire、FES、小火子等) 協助培訓，讓我們懂得在活動中加入互動的元素，並藉此建立小組的歸屬感。由 9 月至 12 月，團契每星期一次聚會。雖然網上團契的限制不少，但令我們喜出望外的是，參加人數不但沒有減少，反而是實體團契的一倍，每次聚會包括團職在內，約有 90 位同學參加。感謝神。





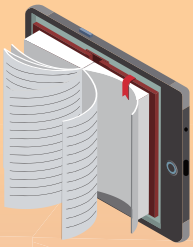














11 月下旬，全港再度停止面授課堂，原先邀約的機構未能主領聖誕崇拜，時間短促，幸得 Ufire 團隊答允，滿心感恩！呂中首次進行全校網上崇拜，Ufire 團隊以活潑的形式指導同學正確認識有關主耶穌誕生的記載，帶出天父為我們安排了不同的守護天使，從而鼓勵同學成為別人的守護天使，積極幫助身邊有需要的人。是次網上崇拜生動活潑，內容豐富，師生投入參與。在同學填寫的回應表中，有 92 位同學表示願意回轉歸向神，73 位表示首次願意讓主耶穌進入他們的生命，成為他們的救主。以往聖誕崇拜後，各班會有聯歡會，今年各班雖無法實體慶祝，卻仍有分班分享的時間，可說時另類慶祝的方式。

福音組主任 梁惠玲老師

學習社群 持續更新

各位家長、各位同學，透過上述的分享，願你們也看見大家共同努力的成果，並樂於不斷學習，持續更新自己。

各位家長：你們對子女適時的提點，對健康生活的追求和堅持，這是何其重要。你們讓子女在疫情肆虐的時候，仍能維持良好的生活態度，積極自律。他們雖然在困難的環境之中，卻是穩行在高處。

各位同學：你看見自己也可以走在風浪之上嗎？只要你願意，在疫情之下，身體雖然被困斗室之內，但是心思眼界卻可以翻越高牆，要看多遠便有多遠。你也可以為自己構建有意義的人生和生活。

我們既活在當下，也積極籌劃未來。鑒於教育局容許學校利用下午時段進行學習活動，我們會善用有關時間，妥善安排同學參與不同的活動。

此外，疫情催生許多網上不同形式的教學活動，積累不少相關經驗，如何善用這些經驗，加強網上教學的成效？又實體課與網課並行或交替進行，將成為未來教學的新模式，如何以過往的經驗為「混合式教學」奠定基礎？這些都是我們探索的方向。

時代移換，科技飛躍，面對海量的知識，無限的新事物，生活和學習的新常態，同學該如何自處？如何鼓勵同學善用閒暇，多閱讀、運動及學習新事物，並樂在其中，也是我們反覆思量和關注的事情。

我因你們和呂中教職員團隊心存感恩。我們各人的努力，彼此的關顧，必能成就自身和別人生命的成長。不論困難有多大，歷時有多長，我們心中仍有一份平靜和安穩。謹以羅馬書第 5 章 4 至 5 節與各位共勉：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」

與你們同行的溫家傑校長









新春大旅行



由於本港疫情關係，原定於二零二零年二月的新春親子旅行一度改期，感恩是次旅行終於可在七月四日順利舉行，是日更是風和日麗，十分適合進行戶外活動。各家長帶同子女一行約五十人，一起乘車往石澳大頭洲。位於香港島東南面的大頭洲是香港的一個島嶼，位於石澳山仔東部附近。石澳大頭洲西岸有一連島沙洲與石澳陸地相連，是個郊遊和初級行山的好去處，島上還有不少岩石可供觀賞。中午時分我們便乘車往香港仔區著名酒家享用豐富午餐，品嚐豐富美食。



飯後我們便轉往赤柱，參觀美利樓古蹟，同時享受在赤柱大街購物樂。

這次行程雖然簡單，但能在疫情下與一眾家長、同學輕輕鬆鬆的戶外遊，一樂也。



攝影比賽冠軍 美利樓 2B楊諾和



冠軍、亞軍2B楊諾和(右)，季軍5F黎愷信(左)



攝影比賽亞軍 海天一色 2B楊諾和



攝影比賽季軍 傳承 5F黎凱信





財政報告

浸信會呂明才中學家長會　第三十屆 2019-2020

	項目	細明	金額
收入	上屆盈餘	盈餘	$9,140.02
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	$45,633.00
	家長會籌款	捐款	$30,190.00
	聖誕聯歡	報名費	$14,300.00
	學校津貼	家長晚會活動	$2,347.40
	親子新春大旅行	報名費	$8,960.00
	學生援助基金	燒賣義賣	$6,778.00
	銀行利息		$2.14
		總收入	$117,350.56
支出	家校合作活動(IIa)	家長晚會暨週年大會	$12,785.60
	家校合作活動(IIb)	1. 親子新春大旅行	
		2. 中一至中三家長專題講座	
		3. 生命教練培訓班 4 次	
		4. F.4 & F.5「如何一起走過高中的日子」	$26,454.00
	家校合作活動(III)	聯校活動 (沙呂小及呂小中學體驗)	$20,000.00
	家長早會敬師活動		$2,309.40
	聖誕聯歡		$18,561.85
	獎學金		$6,000.00
	助學金		$6,778.00
	沙田家長教師聯誼會		$820.00
	呂中家書	I& II 印刷費	$17,000.00
	資助畢業同學 (六位) 謝師宴		$2,400.00
	家長義工飲品		$300.00
		總支出	$113,408.85
		本年盈餘	$3,941.71

備註：撥備家長會室 (設備及裝修基金 $50,000（全數用畢）

財政：黃漢忠先生　　審核：許敏聰老師　　主席：黃勝利先生

日期：二零二零年十月十六日