浸信會呂明才中學

呂中家書

2022.2

浸信會呂明才中學家長會・家長工作組

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

「愛子有理，育子有法」



陳鳳英醫生



一年一度的呂中家長晚會於 2021 年 10 月 29 日圓滿結束。其中一個重要環節——專題講座，我們很榮幸邀請到香港中文大學兒童體智及行為發展科陳鳳英兒科醫生到校作精彩演講。陳醫生在愛子育子方面，從專業角度解答我們家長心中的各項疑惑，對健康家庭作出專業的定義，內容豐富「貼地」，令我們一眾家長獲益良多！

陳醫生提醒我們，作為中學生的家長，我們也需要成長，需要角色轉變，從小學生家長轉變為中學生家長。我們家長總想對子女有更多的管教，參與規劃孩子的未來，總是對孩子有很多的期望和要求：

＊ 期望孩子聽話
＊ 期望孩子讀書名列前茅
＊ 期望孩子運動第一，音樂考試取得 Distinction
＊ 期望孩子考入名牌大學
＊ 期望孩子將來找份好工
＊ 期望孩子出人頭地
＊ 甚至期望孩子賺很多錢來供養父母

但是我們常常面對眼前的青少年，又有不少的困惑：

＊ 溝通不了，不聽人勸
＊ 沒有動力，沒有目標，沒有方向
＊ 不盡力、常患「拖延症」
＊ 沒有為將來打算
＊ 不負責任，不合作

當我們的期望要求過高，孩子永遠達不到目標，孩子長期有挫敗感，嚴重程度可引致以上的負面情緒和行為，令父母感到困惑不解。

我們需要更多了解孩子的特點，根據孩子的能力來調整自己的期望要求。



演藝廳直播

至於何謂「理想的孩子」，也是我們應該期望的特點，陳醫生指出孩子應該：

＊ 有獨立思考，表達所需的能力
＊ 自動自覺完成任務，主動學習
＊ 堅持運動，不輕易放棄
＊ 欣賞音樂，喜愛音樂

另一方面，陳醫生認為「健康家庭」有以下的特質：

＊ 各成員情緒安定
＊ 能確保生命安全
＊ 提供學習環境
＊ 讓孩子鍛煉將來保持自由身心健康的技能
＊ 有社交情緒穩定的安全感
＊ 有足夠社交場合及經驗
＊ 容許及造就自我管控的能力

孩子升中後，他們逐漸擁有自主能力、抽象思維、執行力……可按自己的個人意見行事。他們已有自己的計劃、目標、優先次序、組織能力和反應能力。他們的認知和學習能力比成年人更好，孩子可以將自己的性格特質和長處向著積極正面的方向發展。

各位家長需要做的是欣賞和鼓勵、信任和支持。讓孩子感到受到認同、有存在感，從家庭中找到溫暖。

我們需要轉變想法和行為表現，孩子需要父母的尊重和認同，擁有最終決定權及鼓勵承諾；「子女是神賜的產業，父母是家庭的管家」，管家即是僕人，有服侍主人的心意能力。

父母要保持正向的情緒，培養和發展孩子的抗逆能力，避免負面的說話，負面的言語會傷害尊嚴，令人失去自信；負面的說話是一種災難，令人悲觀；當孩子遇到困難時，惟用愛心、同理心、同情心表達父母的關注和感受，讓孩子專注於解決困難。

我們需要正面的管教模式，專注維護平時的關係，避免集中於問題行為，避免不經思考而作出過度反應；享受與孩子相處的每一刻，製造正面情緒，拓寬思維空間，擴大社會關係。學會靜觀孩子，有意識地，不加批評地留心孩子，協助孩子愉快而自信地度過美好的中學生涯！

第三十二屆家長會幹事各職位如下：

家長會幹事



主　　席：	廖雪梅女士
第一副主席：	孫淑嫻女士
第二副主席：	楊輝葉先生
文　　書：	葉凱珊女士
財　　政：	陸嘉儀女士、林文珊女士
聯　　絡：	曾艷红女士
呂中家書：	詹麗花女士、黃凱迪女士
家長會網頁：	何鴻德先生、詹樂雯女士
沙田區家長教師會聯會代表：	林文珊女士、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、黃漢忠先生



學校代表

主席的話

主席：廖雪梅女士

「孩兒呱呱叫，媽媽呵呵笑」，相信作為媽媽這記憶絕不會忘。孩子成長的每一天，對父母來說，都是新鮮的、都是可愛的、都是難忘的……而我們對子女的愛，也因他們不斷成長而有所加深，亦因不斷成長而變化。這變化，有時或因不自覺的過分期望和緊張，造成跟叛逆期孩子的衝突。

孩童由出生到升上幼稚園期間都非常依賴父母；小學階段開始建立自己社交圈子，期間仍有不少親子活動夾雜同學聚會；踏入中學大門，他們開始獨立，也開始建立個人社交活動。我們由活在他們的生活圈子中心，逐漸站在圈外。曾經，我們是他們的全部，逐漸，他們變成我們的全部。我們開始不安於站在圈外，不知圈中的他們會否發生我們擔心的事。加上在社會大氛圍下，我們對他們的要求和期望愈多、愈高、也愈重，有時甚或超出了負荷。或令關係變得疏遠、僵化、甚至形成裂縫，裂縫更是難以修補！

天生我材必有用，每個人被賦予的才能有異。但天下父母和天下孩子都差不多——喜歡比較：父母會將別人孩子的才能移入自己孩子身上；而孩子，則將別人父母好的方面代入自己父母身上……無論是父母或孩童，說得最多的便是：別人那樣、他人這樣……不自覺墮入比較和競爭中。聽陳鳳英醫生講座，認同之餘，也當頭棒喝——喚醒我們的「初心」。懷上孩子，誕下孩子後，家長最希望孩子會過怎樣的人生？隨時間發展，家長的願望或會演變成很多期望：期望自己子女過著自己心目中優悠無慮的成功人生。但世上不是每個孩子都能夠、或想達到父母的期望，去圓父母心中的夢，他們也有自己想圓的夢。唯有順應孩童的天賦，發掘、拓展他們的才能，輔助他們過自己想過的人生，造就他們想要的成功，才是回到初心。

愛他們，不單要輔導、「引領他們走正當的路」，從中更要互相討論、陪伴探索、引導子女自我思考、尊重相互決定等等。但知易行難，如何克制意見分歧時的情緒，避免令關係僵化，須不斷提醒自己，靜思而後行；要懂得設想這是別人的事，才可冷靜地思考、客觀地分析，最後或能融合雙方心意方向，達至雙贏，「就是到老也不偏離」！



誰也經歷過叛逆期，自己當年最不想聽的，面對今天那個不想聽的對象時，不要說。大條道理或不及談笑風生說故事更易默化思維，打破嚴肅。故我總愛輕描淡寫地，跟子女討論劇中人、書中人的情節，從中滲透著我想他們知道的道理、應該有的德行，發掘人生路中如何抵抗周遭的誘惑、試探，再慢慢聽他們的見解，去誘導他們成為一個“Better Guy”。能成為更好的人，已是成功的人生、快樂的人生，也是，我們的初心。

父母要保持心境年輕，接受新事物，了解新潮流，融入新世代，與時並進，和子女拉近距離。而當初那個每事問，現在要角色反轉，被我每事問，令他們知道我雖已過成長期，仍與成長期的他們一起不斷學習，邁步向前，追趕時間巨輪，並肩與他們成長，陪伴他們面對失敗——跌倒了如何站起來，就正如當初教他們學步，沒想過放棄，也不會放棄，給予他們最大信心，成為他們最大的後盾。

每個人也會找到專屬自己的愛子、育子良方。感有餘而書不足，各位父母，你懂的。

第一副主席



孫淑嫻女士

作為新世代孩子的家長，要懂得收放自如。

引導孩子向正當的路前行時，我們也要尊重孩子們的心理和生理改變。

寵愛孩子的同時，也要清楚他們的需要，他們要的是寵愛還是關愛？

請為孩子同步獻上關心與愛心，讓他們向當行的路走，朝美善的方面前往。

聯絡

曾艷紅女士

聽完「愛子有理，育子有方」講座後，我最大的感受就是要「好好表達你的愛」。

作為一名家長，總想讓孩子成為人中龍鳳，出類拔萃，成為人群中的佼佼者，因此我們一直樂此不疲，不斷努力把孩子的課餘時間安排得很滿。這都是各位家長單方面對孩子的期盼，也許孩子一直是在我們的意願下，被動地接受和學習。衡量一個孩子，就只有成績嗎？不是。我們應該教會孩子如何與社會、世界進行對話，明白生活中的酸甜苦辣，明白學習生活的意義。以往我們一直很在意孩子的成績，平時都是把自己心中所謂的「夢想」和「目標」複製給孩子，缺乏與孩子靜下心來，面對面深入而有效地溝通。我們總是一味把自己的想法強加給孩子，導致孩子的叛逆心理愈加強烈，結果總是事倍功半。

我們應該正確引導和鼓勵孩子，讓孩子因為熱愛，所以追求；因為追求，所以執著。要讓孩子成為他應該成為的樣子，而不是家長想要的樣子，這樣才能成就孩子美好的一生。願我們能用愛的語言和孩子溝通，讓孩子快樂、健康、向上成長。



財政

林文珊女士

母愛從來都是義無反顧的。我們太愛自己的孩子了，以致很多時候都過於擔心他們會不會做功課、交朋友有沒有遇到障礙、有沒有吃得飽、衣服穿得夠不夠暖……甚至他們還未及張口，我們已經搶先一步為他們安排得妥妥當當。這些年來，我發現在我們事事為他們張羅的同時，其實也正在削弱他們的解難能力。也許我們是時候要把自己變得迷糊一點、遲鈍一點；不要那麼聰明勤快，讓孩子們發揮他們的小宇宙，我們就坐享其成，見證他們的成長好了。我希望可以成為孩子的同行者，不要老是一副批評或教導的口吻，而是像好朋友一樣，可以跟他們分享喜樂，分擔憂困！





陸嘉儀女士

父母疼愛子女是無可置疑的，但是如何「愛子有理，育子有法」，這個課題對父母卻是深奧的學問！

對我來說，我是隨著陪伴孩子成長而不斷學習。從女兒幼兒的時候，我就帶她去接觸新事物及教育孩子應有的品德。透過我們身邊發生的事，從旁建立她正確的觀念。我曾在街上見到小朋友大吵大鬧時，問女兒有什麼感覺？她對我說：「媽媽常陪伴著我並對我說，就算街上有很多人望着我們也不要緊，但我要慢慢說出需求，媽媽才可以聽到我的需要，再幫助我。」我覺得用身邊經歷過的事情來教育女兒，她會更容易感受和有更深的體驗。

其實這時代教育子女有很多不同的方法，只要我們用心與子女溝通和以同理心去處理事情，他們是會感受到的。我希望能夠這樣默默地陪伴在她身邊，讓她能夠建立自信，健康快樂地成長。

家長會網頁



何鴻德先生

還記得第一天送妳去幼稚園上學，見到許多「細蚊仔」背著比他們頭臚還要大上許多的書包，當然妳也是其中一個。雖有少許心疼，但在蔚藍的天空下，看見每張小小的臉蛋掛著純真的笑容，對學生生涯充滿期盼和好奇，我告訴自己：要握緊妳的手，然後放寬我的心。

萬分感恩！時光飛快，從幼稚園到小學，然後現在妳已升上自己心目中理想的中學。看著妳，我經常想起自己的中學校長在禮堂上，對我們說的那句令人印象深刻的話：「條條大路通羅馬」。

我和妳同樣作為被命運選中的一群，面對大時代的變遷和全球疫情瀰漫，風起雲湧！而身為父母的我們，雖然不盡完美，但我們永遠會做妳最堅強的後盾，無限支持妳朝向目標前進。

希望您在這六年的中學生涯中，面對困難也能迎難而上。努力學習是每一個學生的天職，但我們期望的絕非一味追求分數。讓我們攜手一起追求豐盛的生命，好好享受中學生活；讓妳能行更遠的路，昂首闊步向前行、規劃未來、正向思考、健康成長……無論妳身在何處，必能創出自己的一片天地。

我們無法預知下一秒會發生什麼事，因此更應把握當下每分每秒去探索世界，實踐自己的理想和抱負。

詹樂雯女士



藉著今年陳鳳英醫生的分享，我也想同大家分享和大兒子的相處。從知道他將會來臨到我的生命到現在，我都會盡心盡力地為他安排及照顧周到。直至今年，我發覺我將「愛子」及「育子」錯放在一起。其實每位父母都會懂愛惜自己的兒女，但隨著兒女逐漸成長，做父母除了愛，也要學懂「放手」。「放手」並不等於「放棄」，而是在某些時候，讓自己的兒女去學習如何處理及安排自己的生活、時間、社交及情緒，好讓他們能夠吸取經驗，父母再從中教育他們，有助他們有獨當一面的發展及成長。

在剛過去的半年，我也開始慢慢的學習「放手」，這讓我和大兒子的關係比之前更好。

在此希望大家能夠和自己兒女都有開心快樂的時光。

文書



葉凱珊女士

「讚賞可令孩子變天使」，我一直深信這是與孩子相處的不二法門，尤其青春期的孩子較活躍聰敏，略為反叛的性格時常令父母或老師以為他／她「曳」，但孩子接受愈多批評及責罵時，他的反抗也會愈大，形成惡性循環。日子久了，孩子就會誤信自己「曳」，便會表現得更頑皮和不守規。

我由始至終相信不論是幼兒、小學生、青少年還是成人都喜歡聽到別人的稱讚。家長在讚賞孩子時必須要誠懇，因為孩子也懂分辨家長的讚賞是真誠還是敷衍。與其不斷用實質的禮物來推動孩子做事，倒不如多運用「讚賞」這份禮物，讓孩子知道自己是個小天使。父母不要因為孩子某些錯的行為遮蓋了自己的眼睛，而看不到他們的好，隨便說他們沒有值得讚賞的地方，否則他的小天使便會埋得很深很深了。

其次，父母與孩子的親子關係十分重要，我們要做孩子的「浮台」。試想像一下，當孩子在大海上看見浮台，才敢離開岸邊，離開安舒區，發展潛質；或在海上遇到困難時，可上浮台小休，再重新出發。因此，父母應該避免用惡言或打罵的方法去管教孩子，因為孩子絕不會視講惡言和多打罵的父母為浮台，即使孩子在外面有擔心和驚恐，也不肯讓父母紓緩及鼓勵，便會轉往電子產品及自我封閉的世界去逃避。

想成為子女的浮台，必須心平氣和地與子女相處：少責罵、多欣賞、多聆聽、多讚賞。否則，孩子走錯路，不懂回頭；受傷了，無法養傷；被攻擊時，便無處可藏！

呂中家書編輯



黃凱廸女士

毫無疑問，父母對子女的愛，是無止境亦毫無保留的付出。一個「愛」字，當中包含了「心」與「受」，表示「愛」是用「心」去感「受」，也是要以「心」相對，讓別人能夠感「受」得到。作為家長的我們，最希望當然是見到自己的子女快樂健康地成長，然而當他們一天一天長大的時候，我們卻不知不覺的將愈來愈多的自身期望加諸他們身上，忘記了初心，關係變得有壓力而令大家終究各自走遠。

大學畢業後投身教育，因工作關係在教育局及大、中、小學服務了超過 1/4 的人生，擔任過前線講學到課程研究的工作，讓我接觸到不同期望的家長和學生。他們常問道：什麼方式的教育才是對孩子最有效益的？我倒認為身教是非常重要。記得修讀教育心理學時，曾經拜讀過班杜拉的「社會學習理論」(Social Learning Theory)，十分認同他所提出關於人類的觀察學習模式。人類透過觀察別人的行為，來模仿學習、再進行自我評估，藉以提升自我效能和改進表現，也同時顯現出，現今人們所重視的自身存在價值。而因此所產生的自信心，會影響個人對行動的選擇及付出的努力程度，也影響他遇到逆境時堅持不懈的程度，造就成功達成目標的機率高低。這不就正正反映出「身教勝於言教」的重要性嗎？

昨天看到一則有趣的網誌分享，是關於一位家長跟他女兒的一段對話。網誌中作者在自己女兒的一個學校活動上，聽到一位年約五十歲的家長高調教訓著就讀中二的女兒說：

「你做咗十幾年人，都唔知日後想做乜工作？」

「我好似你十幾歲嘅時候，已經知道未來工作係乜，咪就係搵銀！」

「冇時間溫書？時間可以創造出來㗎嘛！」

「文言文唔好，就睇多啲文言文嘅書咪得囉！」

看到這裡，我也跟網誌作者一樣笑了出來，其實現時的學童生活極為充實，每日讀書、補習、做功課加課外活動已用上大部分時間，餘下來只有休息一下的小空間。週末又是溫習、補習和上興趣班，每天都是「電腦 Intel mode」似的多功能運作……大抵他們也很想去破解如何可以創造出更多更多時間出來呢！

活動當日下午，網誌作者在餐廳再次跟兩父女碰頭，爸爸仍然皺起眉頭，但今次是拿著餐牌舉棋不定，選擇困難症發作。女兒便輕描淡寫說了句：「老豆，你做咗五十幾年人，都唔知自己想食乜？」

其實，小朋友永遠是吸收能力最強的一群，不止在學校的學習上，從家長身上亦然。說到底，學校是教育的一個部分但不是全部，作為父母，我們不妨好好善用以身作則的影響力吧！



詹麗花女士

養育孩子的過程，有數不清的困難。

我們也許不是完美的父母，但我們可以是不斷學習，不斷進步的家長；跟隨著孩子的成長腳步，站在孩子的角度，相信孩子，喚醒孩子成長的力量和勇氣，幫助孩子成為最好的自己。



我最近觀看了一段影片，內容主要提示父母需要配合孩子的成長，與他們度過青春期。我非常認同演講者教導孩子的理念，在此與大家共勉。

1. 和青春期的孩子說話要小心一點，父母需要經過大腦思考後再發出教導式的說話，這個階段的孩子思想很活躍、很敏感。
2. 明白孩子不只是學習那麼簡單，他們心理上需要在青春期完成四大任務：
   - 自己做主，爭取自己的空間
   - 與眾不同
   - 剝離父母，擺脫父母的控制
   - 尋找伙伴，期望同輩的認同
3. 父母要好好陪伴孩子度過青春期，不作過度管控，例如：查看孩子的手機、日記；盛怒之下，粗魯地制止孩子使用手機。有時由於我們對青春期認知不足和偏見，所作出的行為會導致孩子的反抗、叛逆。
4. 理解不斷的嘗試和犯錯是孩子成長中正常的行為模式。當父母對孩子的表現、行為不滿意時，我們要提供幫忙和樂意與他們配合，不能忽略孩子的情感需要。我們要換位思考，放下身段，改變自己的角色，從旁協助孩子解決困難，糾正錯誤。
5. 不要拒絕孩子對父母的抱怨和叛逆行為。敢於抱怨父母，是孩子心理健康發展的一個標誌。我們需要給予理解，然後再找時機共同分析探討事件。屈服於強勢父母的壓力會令孩子放棄自我，失去活力。
6. 孩子喜歡一個隨叫隨到的顧問，孩子討厭一個指手劃腳的管家。讓我們用愛心去關注孩子、陪伴孩子；也要努力不懈地學習新世代的育子良方，與孩子携手邁向成長路！

家長興趣班

為了給家長帶來更多生活趣味，增進彼此認識，本會籌辦多項興趣班，內容如下：



項目	興趣班	內容
1	簡易皮革銀包班	請自備工具：皮革工具（針、菱斬、膠板、錘仔、皮剪）、蠟線、銀筆、皮革用白膠漿、間尺。
2	和諧粉彩初體驗班	每堂完成一幅畫 以粉彩特有的溫和柔滑質感，用手指沾著粉來畫畫，無論擅長繪畫與否，都可以在這過程中輕鬆繪出一張簡單又美麗的畫作，這將帶來一種療癒又能使您心靈平靜的感覺。
3	UV 膠飾品製作初探班	每堂完成兩至三件飾物 學習使用 UV 膠製作精品飾物
4	穿珠裝飾班	大吉、聖誕樹
5	穿珠飾物班	四葉草手鏈、三色水滴珠手鏈

2021-2022 浸信會呂明才中學家長團契聚會表

日期	內容	講員 / 負責人
10 月 11 日	專題：凝聚的物理意義	溫家傑校長
18 日	專題：大學生的生活新常態	高永雄教授(香港中文大學)
25 日	專題：情緒無有怕——面對自己和子女的情緒	石美枝女士(專業輔導員)
11 月 1 日	專題：建立屬靈友誼	吳慧玲傳道
15 日	研經：耶和華是醫治你的(出 15:22-27)	Peter 老師(夏達華聖經世界)
22 日	分組活動(各組自行安排)	各組關懷大使
29 日	親親主，親親人：默觀禱告及祝福行動	董詠儀女士及林文珊女士
1 月 3 日	專題：發光，迎向十五	溫家傑校長
10 日	查經：從舊約中尋找「凝聚」高手	唐劉秀英姑娘(校友家長，傳道人)
17 日	電影欣賞	敬拜部
24 日	專題：「光」與我、你、他	鄭偉光先生(前呂中老師，曾任中學校長，現任職神學院)
2 月 14 日	分組活動(各組自行安排)	各組關懷大使
28 日	專題：校規來了，見字 XX	郭賢偉副校長
3 月 7 日	在韻律與默想中遇見神	周鳳美老師
14 日	默想工作坊：與主深情對話	董詠儀女士
21 日	戶外活動	康樂部
28 日	專題：提升情緒覺察，轉化夫婦關係	林淑貞女士(專業輔導員)
4 月 4 日	專題：靈修與逾越	張露姑娘(校友，傳道人)
25 日	待定	
5 月 16 日	專題：家居保健穴位及祝福行動	郭慕瑩女士及林文珊女士
23 日	研經：其翅膀有醫治之能(太 9:20 22)	夏達華聖經世界導師 Alison 及 Doris
30 日	數算恩典	董詠儀女士 / 鄭鍾潔芝女士
6,7,8 月	11/7 M 祈禱會 (20/7 DSE 放榜)	敬拜部

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://pta354.wixsite.com/mysite

早會分享

第二副主席：楊輝葉先生



盜校長、各位老師、各位同學：

大家好！我是今屆家長幹事會其中一位成員，你可以叫我John。今早我想跟大家分享一個題目：「人生最有意義的事情：生命影響生命。」

記得在 2004 年 2 月某一天，我在家中看電視，當中看到一個宣傳廣告，廣告內容中有一班黑皮膚的小孩子，每個都骨瘦如柴，流露很可憐的神情，我深深感受到「他們冇嘢食、好肚餓」，這個廣告最後鼓勵人助養兒童。

這個廣告感動了我，使我從 2004 年 2 月開始直到今天，在香港世界宣明會助養兒童。我手上這一張卡是第一位受助兒童寄給我的，她是蒙古人，卡中她感謝我支持蒙古區域的發展項目，該項目一直到 2017 年 9 月完成。她說十分感恩，她一家和她的社區有很好的轉變，例如學校衛生有改善、社區設施有改善，以致她有機會讀書，能在學校學跳舞、打籃球、參加各樣比賽，使她校園生活變得十分充實。她多謝我這麼多年助養她。

試想像若沒有人幫助她，她會過怎樣的生活？相信是活在貧窮中，沒有機會讀書，人生變得十分艱苦。如今她因著我們的幫助，使她有機會讀書，使她能自食其力。誠然，我收到這位受助兒童寫給我的卡，心裏覺得自己這麼多年付出的金錢，能幫助世界上有需要的窮人，感到很有價值和意義。

因此，我目前在香港世界宣明會再助養了兩位兒童，一位在廣西壯族自治區居住，而另一位則在非洲烏干達居住。對我來說，能夠幫助世界上一些有需要的人，真的富有意義和價值。《聖經》上說：「施比受更為有福」，我覺得這句話滿有道理。

另外，我想跟大家分享另一個經歷，就是我向學生傳福音的經歷。我是一位大專老師，三年前，我邀請了其中一位學生參加佈道會，她名叫 Tiffany。當日她決志信了主耶穌基督，接受了主耶穌基督做她個人的救主。其後，她內心有很大的改變。她說，以前她很內向和怕事，容易妒忌、發脾氣，現在變得開朗、主動、積極、樂意關心別人。主耶穌來到這個世界，就是要救人離開罪惡，得著永生。



最後，我想跟大家分享我大表哥的經歷。他讀中學時染上毒癮，持續吸毒大約 30 年，在家中做「廢青」，姑媽和姑丈為我的大表哥流了大約 30 年的眼淚，十分痛苦。大表哥因吸毒，多次打毒針而暈倒於街頭，我父親，即大表哥的舅父也曾不少次將他送進醫院搶救。他活在黑暗痛苦之中，姑媽整個家庭也十分痛苦。

大表哥直到四十幾歲，接受了福音戒毒。他因為接受了主耶穌基督做他的救主，離開了犯罪的生活，成功戒毒。他隨後在 50 多歲時結婚，過正常人的生活，姑媽和姑丈因而十分開心。他目前在福音機構工作，幫助其他吸毒者戒毒，用自己生命改變的見證去幫助一群與他一樣被毒品禍害的人。他由一個「廢青」，改變成為一位生命很豐盛的人。他的改變甚至影響了姑媽也相信了主耶穌基督，不用再為大表哥流眼淚。大表哥人生的美好改變，使我深深感受到主耶穌基督的福音真是能夠改變人、幫助人，使人活出豐盛的生命。

我跟老師和同學分享這三個經歷，目的是希望鼓勵大家，有力量就去行善助人。我相信助養兒童是一件十分有意義的事情。同學將來長大了，到社會工作，有賺錢的能力，不妨幫助世界上有需要的人。

另外，如果你是基督徒，我鼓勵你向身邊未信主的親戚朋友傳福音，使他們能夠勝過罪惡，活出豐盛的生命。如果你還未決志相信耶穌，我鼓勵你儘快接受主耶穌做你救主，得著豐盛的生命。我今日分享到這裏，多謝各位。





同日為老師敬送水果

深盼小女能建立愛神、愛人、愛己的信仰態度，明白真理，聽道行道，並以僕人服侍回應主的召命，最後能與貴校一起培育小女德、智、體、群、美、靈各項發展，同心同行。

很開心自己也成為「呂中人」，希望自己也能勇於面對孩子成長中不同的挑戰，與神、與學校老師、與家人同工同行，培育僕人領袖。

希望女兒可以快快適應呂中，慢慢尋找興趣，靜靜聆聽主話，穩穩快樂成長。

謝謝老師分享，我們會配合學校，並希望孩子成為主動和獨立的學習者，在主的愛裡開心地成長

盼望孩子學會獨立自主，具有良好溝通技巧，在學校可以開心學習及成長。

希望家長會成為家長們互動分享、為孩子們和學校付出的平台；願孩子們在呂中的土壤中積極、健康、喜樂成長，成為一粒好種子；願學校在基督的磐石上教書育人，成為學生們心中永遠的燈塔！

家長會令我感受到呂中是一所播撒愛及希望的中學。在這裡，我相信女兒會得到關愛，鼓勵及正確的引導，令她成為一個品行優秀及快樂的青年。

希望孩子在呂中度過愉快充實的中學生活，培養正面、積極、向上、完善的人格，成績優秀，為將來的人生路鋪墊堅實的基礎，指明正確的方向。

家長晚會當晚令本人加深對貴校認識，得到班主任的詳盡講解，充分掌握學校的資訊。期待女兒能夠儘快投入校園生活，希望學校帶領每位新生步入人生的另一頁。

本人希望小女可以儘快適應中學生活，能與同學們和睦共處，多認識新同學，和師兄師姐一起成長。積極參與學校活動，努力自學；並能做到尊師重道，建立良好品德及多參與學校的課外活動和義工等工作。

中學不僅是重要的學習環境，也是孩子人格成長的關鍵階段、是養成健康的世界觀、價值觀的社會環境。我為女兒能夠進入呂中這樣優秀的學校而感恩，並會盡一切努力配合校方的教學。我也期望在家長會獲得與其他家長充分深入交流與學習的機會。

中一家長心聲

盼家長會帶領我們這些新家長適應孩子的校園生活及預備將要面對的挑戰如公開試等。

盼望孩子能認識神，親身經歷信仰，在學校得老師同學的關愛成長，成為僕人領袖。

家長會讓我和孩子更了解將面對一個怎樣的新環境並作好準備，希望孩子這六年呂中生活，能開心健康地學習，培養出優良品格及成就，將來回饋社會。

未來六年我希望他能在呂中這個大家庭裡除了學習學術知識以外，能培養正確的價值觀，認識一班志同道合的知己，繼續為他的未來打好基礎。

家長會令我對小女的中學生活有所了解，紓緩了不少來自升中的壓力。

感謝天父帶領女兒加入呂中大家庭。升中這個階段好不容易，但感恩有很多同路人一齊向前走；希望女兒能夠突破自我，懷着勇氣和感恩的心，一步一步向理想邁進，擁有健康和積極的人生。

期待家長會繼續成為家校之間的橋樑，幫助家長與孩子在呂中儘早適應，讓每一個孩子發揮所長，為呂中增光添彩！

期望我的孩子在呂中的未來六年能積極學習，面對困難能迎難而上；善待他人，成為一個謙卑而充滿自信的人。

家長會能讓家長更清楚掌握開學的情況，為開學有更好的準備。老師態度友善，樂於分享及回答家長提問。

除了追求學業成績以外，我們最期望孩子的身、心、靈同樣能夠在主裡茁莊成長！在校內認識志同道合的朋友，在學習和成長過程中互相扶持！

家長會提供了很多重要的學校資訊，令我更加了解學校，也放心孩子在學校會得到充分的關顧；我期望孩子有一個愉快的校園生活，認識新的同學，大家一起學習一起成長！

中一家長晚會







關愛校園

義工糖水送暖



















自家製月餅

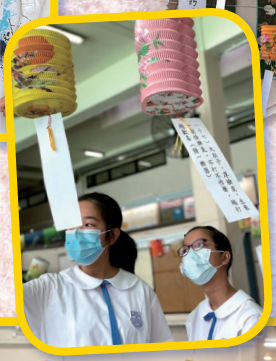





與師生共賀中秋








家長義工







新老師介紹

邱旻誼老師



大家好，我是中文科教學助理邱旻誼，很高興來到呂中這個大家庭，雖然只有短短幾個月，但也已領受滿滿的呂中情。

南非屠圖大主教曾言：「人就和一朵花一樣，花開，綻放，真的都有賴於他人。」大學畢業後再次回歸校園生活，身份的轉變讓我深刻意會到以學生身份學習是一件很幸福的事情。在學校上課這件事看似簡單，事實上有賴於很多人同心協力，包括每位老師盡心盡力備課、教學；教職員堅守崗位使學校運作順利；工友勤勞打掃衛生維持美麗的校園，還有同學上課時全情投入。疫情下更發覺，還得配合天時與地利。

新年將至，中六同學也即將要離校應考文憑試，在此想以《寧靜禱文》祝福各位同學：

「上帝，請賜予我們雅量，使我們平靜接受不可改變之事；賜予我們勇氣去改變應當改變之事；且賜予我們智慧去分辨何者可以改變、何者不能。」

張泰洛老師



大家好，我是任教數學科和DT科的張泰洛老師。感謝天父恩典，今年可以進入呂中這個大家庭，與大家一起學習成長。

回想過去學習的歲月，覺得最難忘、最寶貴的是中學時期，與一班同學在下課後仍然留在學校，一起拼砌機械人的種種時光。我們有幸參加不同的比賽，並獲取理想的成績，但相比起獎項，當中最珍貴的還是曾共渡患難、互相支持打氣的夥伴。感謝上帝，在這段時間透過我的啟蒙老師，讓我認識了基督的真理，從中感受到原來生命真的可以影響生命。

在呂中，有濃厚的學習氣氛，欣賞老師與學生對教學和學習認真的態度。願上帝帶領我們，在珍貴的中學歲月裡，建立穩固的信仰與深厚的情誼。

曾慶山老師



大家好，我是任教數學科的曾慶山老師。家境平凡的我，家人從不理會我的學業，小學中學都是讀平庸的地區村校，而小時候的我沉迷網絡世界，因為它能給我成就感。升上高中的第一年，是我人生其中一個轉捩點，看見有位師兄在香港高級程度會考（簡稱A-Level）奪取4科A等佳績，在我的母校是前所未有的。那時我覺得在公開試拿到好成績是一件很「型」的事，比起網絡世界的勝利更實在。自此，我就決心讀書，想在DSE獲取佳績，我也想變得很「型」。很多學生覺得學數學是為考試，我卻希望同學亦能寓學習於娛樂，因為當我們享受學習，知識自然會刻印在腦海中。我在各方面都輸在起跑線上，但我相信有心不怕遲，只要願意犧牲，一切都可以改變，當然，口講無憑，行動最實際！願與各位同學一同努力！

黎芊晴老師



闊別母校數年，想不到有如此翻天覆地的變化：新校舍啟用，半天上課安排，曾教導過我的老師陸續退休，但唯一不變的是「呂中情」。

穿過校園，看著各位學生在各項活動比賽中發光發熱，盡情享受；與同學歡聲笑語，讓我不禁回想起仍在呂中的美好校園時光。每天放學後在戲劇室排練、在禮堂進行合唱團練習、在課室練習朗誦的種種回憶片段恍如隔世，卻又以另一方式重現眼前。

今年回到呂中，角色不一樣了，從以前的參與者，變成現在的教育者。今年，我帶著一個信念，要將我以往在呂中獲得的快樂和經驗通通傾囊相授，讓學生可以找到更適合自己的道路，懷著勇氣，一路前行。

最後以一位著名劇作家Arthur Miller的名言作結：

"The mission of the theatre, after all, is to change, to raise the consciousness of people to their human possibilities."

我希望自己在呂中也能通過英文與戲劇，幫助學生發展他們的潛能，協助他們造就更好的自己。

羅梓泓老師



大家好！我是羅梓泓老師，任教數學科，很開心可在本年度加入呂中的大家庭！

作為教育界的初哥，很多人都好奇為何我會於此時此刻投身老師的行列。事實上，我在大學的主修科目為工商管理，於畢業後曾在會計師行、銀行，甚至是政府工作。然而，在高薪舒適的環境下，我卻找不到能讓自己全心投入的崗位，而在漫長的尋索後，我發現以往短短於母校兼教的經歷帶給我最大感受，最終在神的安排下，我便於呂中開展當老師的旅程。

縱使我從中學畢業已有一段日子，但我仍非常懷念自己當學生的時光，無論是上課時的大小事，還是課後與老師相處的點滴，直到今天仍帶給我很大影響，所以，我希望把這份感動帶到呂中，與同學們一起經歷、學習、成長，特別是在現時「非典型」的學習氛圍下，對學生來說更是一大挑戰，唯盼我們能早日在校園中看到大家的樣子，並在堂上課後都能與大家同行。

郭慧貞老師



大家好！我是今年加入呂中任教企業、會計與財務概論的郭慧貞老師。很高興能在人生的旅途上認識呂中裡的每一位。

2021 年是一個「變」的年份。對同學來說，我們終於可以回到校園上課，更習慣了過「虛擬人生」的生活——上午是一個實體學生，下午又回到熒幕前按着 emoji 回答老師問題。對我來說，來到浸信會呂明才中學執教，又是一個全新的體會：認識不同的學生和同事，初試半職老師的生活，家庭角色和教學生活終能有所平衡。在家庭上，能有更多愛心關注兒女不同階段的成長需要；在教學上，能在呂中重拾教學的幸福——同學樂於嘗試不同的學習方式、勇於挑戰自己、尊師重道。還有同學有趣的分享、坦誠的溝通、放學後主動「留老師堂」……這些都是呂中多年來努力建立的深厚情誼。

近來流行一句說話——「計劃趕不上變化」，但《聖經》這樣說：「在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」(約翰福音 16:33) 願我們能一起在呂中靠著上帝賜下那出人意料的平安，懷著安穩的心，一起經歷彼此生命中的改變。

陳璟璘老師



眾所周知，吸氣時需要肌肉收縮，使肺部擴張，改變胸腔內壓，使空氣進入肺部。當肌肉放鬆時，空氣就會流出肺部，謂之呼氣。一位中四級同學問：「老師，當我們用力呼氣的時候，肌肉應該是放鬆？還是收縮？」

今年回到呂中執教生物科，除了希望回饋母校培育之恩外，也希望與各位「呂中人」一起成長。一個學期後，這種介乎在課程以外，卻有十分生活化的高階問題此起彼落。身為老師，我十分欣賞同學主動發問的精神；作為「師姐」，眼見同學求知若渴的求真精神，更感到十分欣慰。

回歸母校，一呼一吸，都吐納著這種不斷求進步的氣息。在外執教多年的我當然也獲益不淺。同學的提問，讓我彷彿回到學生的時代，與同學一起討論，一起在浩瀚的知識海洋中暢泳，更讓我體會教學相長的微妙關係。我深信，這也正正是呂中之所以屹立之因。

至於問題的答案是甚麼？我先按下不表。有興趣的同學，歡迎大家找我討論吧！



黃君臨老師

大家好，我是黃君臨老師，任教電腦、資訊及通訊科技 (ICT)、數學和聖經科。

其實我沒有想過要當老師。學生年代的我頗為內向，欠缺自信，成績勉勉強強，時間大多花在打機上。到大學主修資訊科技，本來亦打算朝這方面發展，但經歷一年實習後，卻厭倦了整天對著機器的工作。碰巧當時教育學院 (現為香港教育大學) 有個課程講座，聽罷，便膽粗氣壯報讀教育文憑。「行不通便回去做 IT ！」當時是這樣想。然而轉眼就十幾年，大抵回不去了。

上帝的計劃，往往是意想不到的。主讓我明白，我內向和欠自信的過去，讓我更能體會學生成長中的掙扎；以前的學習困難，也推動我要更有耐心照顧落後的同學。我很感恩主讓我接觸到不同的學生，也提醒我要依靠祂，不要單靠自己能力。這十幾年，見證學生長大，也見證許多主的作為，辛苦但有意義。

我 2001 年於呂中中七畢業。二十年後回到這裡，亦有點意想不到。當年「膽粗粗」地入行，多少是因為想起好幾位呂中老師認真教學、擇善固執和關心學生的身教。今天他們大多已退休，但這些理念，仍舊在這團隊中承傳著。現在既有幸成為其中一員，願我也能延續這精神，靠著主與學生同行。



許慧嫻老師

大家好，我是許慧嫻老師，很榮幸成為呂中的一份子，與友善、樂於助人的同事一起培育呂中既善良又優秀的學生。

在呂中，我主要任教中一、中二家政科，亦是家政學會負責老師。 除了烹飪和縫紉，我還喜歡繪畫和踏單車，當風帆協會義工和欖球隊領隊。

我喜歡鑽研新菜式，假期時我經常邀請來自不同國家的朋友到我家聚餐，在聚餐中互相品評各國美食，交換烹調心得。

上年受到疫情影響，同學缺少了很多家政堂面授課實習的機會，以致今年在學期初上課時遇到不少問題，例如不懂與其他同學協作和溝通，遇到問題的時候又不懂解決，時間管理能力弱。 幸好，經過今年多節實習課後，同學在多方面都大有進步。

很多同學說家政課能學到很多生活技能，很喜歡上烹飪課。看見同學的進步，成了我教學的推動力。希望同學學會了生活技能後，能終身受用，以應付將來變幻莫測的未來。

張淑嫻老師



大家好！我是任教歷史科和聖經科的張淑嫻老師。十分榮幸可以加入呂中這個大家庭，很期待向各位充滿教學熱誠的同工學習，還有與各位同學同行，經歷天父的恩典。

我自中學時期漸漸培養出學習歷史的興趣，除了教科書也會閱讀課外書，最喜歡更是用「雙腳探索歷史」。到訪世界各地感受當時歷史的發展，每次也會有很感動、很深刻的體會，從中也發現天父正在一步一步帶領我成為歷史科老師。

「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裡倚靠他就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。」(詩篇 28：7)

這數年，香港以致整個世界也經歷很多轉變，這更反映了認識歷史、守護歷史的重要性。德國宗教改革家馬丁路德曾說：「我們必須接受有限的失望，但是千萬不可失去無限的希望。」我很喜歡向不同的歷史「前輩」學習，包括他們如何為夢想而奮鬥的經歷，甚至是錯誤下決定影響世界局勢等，都有借古鑑今的作用，也能勉勵我們如何堅持理想、熱愛生命。

美國政治家和科學家富蘭克林也曾說：「你熱愛生命嗎？那就別浪費時間，因為時間是組成生命的材料。」盼望和大家一起努力，讓我們的生命散發榮神益人的光芒！

陳穎思老師



我是任教戲劇科和宗教教育科的陳穎思老師。「老師」這稱呼於我仍然有一點陌生，我一向視自己為一名戲劇的終生修道者或表演藝術工作者，從沒想過自己會有成為老師的一天。然而，出人意表的上帝卻把我帶來了呂中。回想多年來的表演藝術工作，又確實總帶著一點點教育的意識。原來自己在人生不同階段裡，遇過很多好老師，他們每一位在我成長的路上都留下了深刻的足跡。這些老師讓我體會到。「看重每位學生的成長，與他們同行」是多美的一件事！

戲劇修道者，說到尾還是需要單純的相信、常存盼望、燃燒生命把愛分享。「寓戲劇於信仰；寓信仰於戲劇」乃自己在天父裡小小的領受。但願能帶著天父無窮的創意、永無止境的愛、和在愛裡的自由，於呂中同學的成長路上多種一粒有韌力的種子，也期待與這裡的師生同工一起經歷多姿多采、教學相長的旅程！



孫慧珊老師



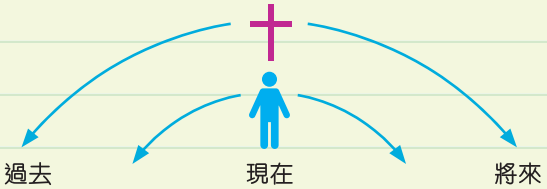
《聖經》中以賽亞書 55 章 9 節這樣說：

「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。」

經文說「神的意念」對比「人的意念」不同之處在於——「高」。

想到從前的住處在 10 樓，眼望窗外見的是一幢小學。有一次陪母親探訪住在 31 樓的姨姨，同樣是窗外，望到的卻是遠處工業邨的一座座廠房，當時不由得驚嘆眼前從未看過的景象。

「神的視角」和「人的視點」之別不就是同理嗎？



即使人如何站在巨人的肩膊上看世界，我們所能認知的只是部分的過去，所能推想的只是部分的未來。

但站在高天之上的神，祂的視角卻是觀乎從古至今直到永恆，正因祂的「高」，祂對人的帶領可說是預視未來後再回到當下的最佳選擇。所以，基督徒深信：神的帶領總有祂最好的計劃和美意，雖然有時現在還未知曉。

記憶很模糊地，不知幾多年前，曾經坐 810 小巴經過呂中，心中暗暗祈禱：「神呀！如果有機會能夠來這所中學教書多好呀！那麼近！」

後來，我到了其它學校教書，甚至沒有想過會離開了。

而今天，在輾轉之間，我竟然真的來到呂中當老師了。

結論是：

1. 不要胡亂禱告，神真的在聽。
2. 在呂中可是要認真尋覓神帶領我到這裏來，那份最美的心意——說不定就是為着遇上您、你和妳呢？

校園花絮

中一新生輔導日










學生會選舉







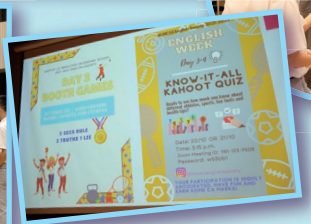


English Week












傳燈禮















中一級社成立典禮





校友日



















初中全方位學習日










高中田徑測試日










財政報告

浸信會呂明才中學家長會　第三十一屆 2020-2021

收入	上屆盈餘	盈餘	$3,941.71
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	$25,740.00
	家長會籌款	捐款	$64,820.00
	學生援助基金	校服義賣 1	$8,489.00
		校服義賣 2	$10,760.00
		校服義賣 3	$5,320.00
	銀行利息		$0.08
		總收入	$119,070.79
支出	家校合作活動 (II a)$10,000 家長晚會暨週年大會 生命教練培訓班 (10 月、3 月)	講員費 / 飲品 / 租場費 / 紀念品	$20,307.00
	家校合作活動 (IIb)$10,000 1. 中一至中三家長專題講座 2. 中一至中五家長專題講座 3. 中四及中五家長專題講座：「如何一起走過高中」	講員費	$14,000.00
	家長敬師活動	水果	$2,620.00
	獎學金		$6,000.00
	助學金		$24,569.00
	沙田家長教師聯誼會	會費	$300.00
	呂中家書 I 印刷費		$12,600.00
	呂中家書 II 印刷費		$9,760.00
	家長義工送暖行動		$1,548.00
		總支出	$91,704.00
		本年盈餘	$27,366.79