浸信會呂明才中學

呂中家書

2022.7

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」



「愛子有理、育子有法」

為什麼要愛護和培育孩子？顯淺易明，不用多說。孩子是我們的骨肉，唇齒相依，血脈相連。上帝給我們孩子作產業，讓我們託管，叫我們做好管家的職份，用心地愛護孩子，養育孩子，教導孩子，好讓他們一生走當行的道。這是理所當然！然而，怎樣才叫「有理有法」呢？今天讓我們一起從聖經的教導和心理學的理論，了解多一點怎樣才是愛子「有理」和育子「有法」！

從聖經的教導看愛子「有理」

（一）嚴厲的愛（Tough love）

保羅在不少書信中顯示了嚴厲的愛，當哥林多教會出現紛爭和內部道德敗壞的問題時，他寫了一封措辭嚴厲的信。哥林多後書 7:8-9 提到：「即使我先前那封信使你們憂愁，後來我曾懊悔，如今卻不懊悔；因為我知道，那封信使你們憂愁，不過是暫時的。如今我歡喜，不是因你們曾憂愁，而是因憂愁導致你們的悔改。」保羅嚴厲地指出信徒的不是，目的不只是叫他們憂愁，而是叫他們因憂愁導致悔改，生命因而得著造就。



我們對孩子有時會否流於溺愛？未有展現嚴厲的愛？有些父母認為自己的子女是最好的，錯的永遠是別人，自己的孩子都是完美無瑕的。這個想法十分危險！孩子可能永遠學不到什麼是對，什麼是錯，也只會學懂總是指責別人。另外，有些父母避免孩子犯錯，或者不容許孩子犯錯。於是事事由父母作主，從沒有教導孩子好好行使自主權。這樣的孩子被剝削了培養獨立自主和理性抉擇的能力！很難想像這樣的孩子在三四十歲，能夠好好獨立自主地活著啊！再者，有些父母不容許孩子在犯錯後承擔責任，認為這些罰則使他們極度憂愁，影響情緒，同時也擔心處罰影響他們的前路。家長們有這樣的想法是很容易理解的。然而，相信我們所關注的不只是當刻的情緒，更重要的是孩子有沒有認真地面對自己的過錯，敢於承擔責任，在往後的日子能更正確地作合情合理合法的選擇。

歌羅西書 3:5 表示：「所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾和貪婪，貪婪就與拜偶像一樣。」在當刻被督責教訓的時候，當然並不好受。就如希伯來書 12:11 所說：「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。」

（二）賞識孩子，關注全人培育

「有冇溫書？測驗考試成績如何？有冇唔合格？」是不是你和孩子僅有的話題？只重視學業，分數就是一切的情況下，親子關係容易陷入僵局。我們不妨多一點欣賞孩子各方面的才能、態度和素質，多一點由他們的喜好打開話匣子。成績以外，如人際關係和非學業範疇的成就，也值得我們關注和欣賞。「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。」（路加福音 2:52）顯示了孩子不同範疇長進也是重要的！

從心理學的理論看育子「有法」

（一）以調解 (Mediation) 心理學處理衝突

父母跟青少年子女有衝突是正常不過的事，處理得當，有助孩子成長。香港青年協會 2006 年進行的「家長及青少年看親子衝突」調查報告顯示：過去一年曾與子女產生衝突佔 61.8%；而其在 2013 年進行的「現今兩代衝突」意見調查指出：分別高達 84.0% 受訪青年及 96.1% 受訪家長在近半年曾發生兩代衝突。我們的孩子已進入青少年階段，開始建立獨立思考能力，學習獨立自主自決，但過程中往往與作為成年人的我們有很多期望和想法上的落差。於是，教養青少年總會有衝突，但愈來愈多研究顯示，衝突也許是好事。衝突處理得當，不但能讓青少年的心理更健康、親子關係更和睦，更影響青少年在家庭外的人際技能。

以上提及的兩個調查報告綜合衝突的導火線主要包括：只顧上網和打機、不自動自覺做功課、父母干涉孩子的私隱、孩子不勤力 / 懶惰和不做家務事宜。有關衝突的原因，父母認為原因包括：不明白子女的想法 (63.8%)、不懂得如何處理 (48.4%)、曾向子女說難聽的說話 (38.1%)；而子女則認為原因包括：對父親 / 對母親感到不忿氣 (61.0% / 60.7%)、不明白父親 / 母親的想法 (52.0% / 50.1%) 。

逾三成受訪家長表示，如果與子女有衝突，會於到達惡劣階段時才尋求他人幫助。當中向配偶求助的人最多，佔 35.4%，但認為自己有能力處理而不尋求他人幫助的亦接近三成 (28.9%)。此外，超過七成 (72.6%) 的家長認為，若社會可以提供親子衝突調解服務，對家長會帶來幫助。



調解是透過調解員以第三者的角色，排解雙方衝突，協助他們尋找解決問題的方案。專業的調解服務能協助化解親子衝突，但很多時父母和子女之間的衝突，只需透過掌握調解心理學的法則，也可迎刃而解。（一）調解過程重視平等的關係，就算是父母子女，在衝突中也需尊重和聆聽對方的看法、想法和感受。在對方說話的時候，就算有些不認同的觀點，也不會立刻回應。過程中必須要給對方足夠的時間表達自己，作為父母的也可以邀請孩子先說。（二）調解重視揭露背後的價值和信念，嘗試多問：有什麼因素導致你有這種想法？又或者這種想法對你來說有何重要？ 同時父母可多表達自己想法和做法背後的因由，分享其價值和信念。（三）調解重視尋找大家的共同基礎點 (common ground)，有些價值、信念或觀念其實是一致的。在這些一致的理念中，再回去看某些做法上或意見上的分歧，會比較理想。（四）調解最終的目標是找到雙方都接受的可行方案。 沒有一個方案是最好的或是最正確的。 只要找到一個方案能處理衝突，排解紛爭，大家都盡力地把方案完成，就是成功。

根據青少年面對衝突的反應，青少年心理學家、《紐約時報》專欄作家麗莎 • 達穆爾 (Lisa Damour) 將他們分為 4 種類型：攻擊型、退縮型、應承型、解決型。傾向前兩種反應的青少年 (升高衝突的攻擊型或逃避衝突的退縮型)，最容易出現偏差行為。採取第三種方式而屈服於父母的應承型青少年，最容易出現抑鬱、焦慮等情緒問題。無法處理好與父母間衝突的青少年，在朋友之間甚至感情生活上也容易有相同問題。能夠正面解決與父母衝突的青少年，不但心理健康狀況良好，且不論他們身在何處，都能享有愉快的人際關係。所以，父母該如何養育能夠正面解決衝突的青少年是一個重要的課題！調解心理學的法則或許能幫我們一把吧！

（二）以教練 (Coaching) 法則讓孩子發現問題、解決問題

作為父母，協助子女獨立成長，讓他們有能力振翅高飛，責無旁貸！運動教練要幫助運動員贏一場比賽；父母作為孩子人生教練，要幫助他們贏一場人生。運動教練不會到場上打球比賽，同樣作為父母，我們必須緊記：人生是屬於孩子自己的，只有他們才真正知道自己的需要和發展方向。無論我們有多著急，也不能亦不可以代替他們走人生的路。我們只可以像教練一樣，讓孩子在思考、體能、價值、態度好好裝備下，迎向自己的人生！





教練是一個協助成長，促進目標的過程，也是協助孩子移去阻礙，發展應有能力，充分發揮潛能的學習過程。成功的教練是由信念帶動。四大信念包括（一）每一個人都是與眾不同的。（二）每個人都有能力解決自己的問題。（三）大部分人是願意改變的。(四)一個人被完全了解，就能快速進展。

基於孩子不同的能力和對自己學習和生命的承擔高低，父母作為教練可以計劃提供不同程度的支持和架構，為孩子提供鼓勵、教導、指引和指示。跟孩子進行教練對話時，則以聆聽、支持、挑戰、鼓勵、指導、合作、演化、提問、理解及策略，協助孩子發現問題，解決問題。

要了解愛的源頭和背後的道理，相信非透過聖經，我們就很難明白當中意義。至於培育青少年人的方法和背後的法則，心理學不同範疇的理論，包括調解學、輔導學和教練學等，或許都能給我們一些啟示。「愛子有理、育子有法」是我們作父母一生的功課。最後，容許校長以箴言 3 章 5 至 6 節作結。

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在一切所行的事上，都要認定他，他必指引你的路。」共勉之。

與您們同行的

溫家傑校長

學生分享：團契



2A 高天愛

感謝神，讓我能夠在呂中與不同年級的同學一起參加學生團契，學習他們對信仰的追求！這是十分值得感恩的事。還記得我由中一開始就已經養成星期五上團契的習慣，十分感謝上帝！我深信上帝每次都帶領並保守團契的聚會，因為每星期團契的內容實在很精彩和豐富。我很享受團契的小組活動，因為從遊戲與討論當中，我得到很多歡樂，又能接收神帶給我們寶貴的信息。在繁忙的一星期裏能夠抽出時間與上帝親近，讓我把重擔全然交託給主，讓我和祂的關係不會變得疏遠，反而變得更親密。

懇求天父賜給我一顆對祂永不磨滅的決心，讓我可以常常領受主的話語和教導。

其中叫我牢牢記住的經文就有：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」腓立比書 4:6-7







2C 陳潔善

我很感恩這兩年能成為學生團契的一分子。中一時，我以團友身分出席團契。團契中不論是較靜態的查經、靈修聚會，或是刺激的聖經問答比賽，都令我更認識神。除此之外，我在小組裡認識了友善的導師和組員。在小組時間，我們會分享自己的近況、心情、家庭和信仰，並彼此代禱，他們就是我在信仰路上互相扶持的同行者。中二時，我有幸成為團契職員。成為團職後，我有更多機會事奉。起初我害怕自己未能應付，但感恩有許多師兄師姐樂意幫助我，他們都是我的榜樣，希望我未來也能像他們一樣投入在團契的事奉上。團契給我的感覺就像個大家庭，盼望未來我能繼續在這個家庭中成長，盡力事奉。





3D 駱灝恩



真感恩！即使我不是在一個基督教家庭裏成長，仍然有認識主的機會，甚至在團契擔任團職，事奉祂。作為基督徒，我暫時無法上教會，團契就是我最多機會接觸信仰的地方。

從中一開始我便參加學生團契，至今已兩年有多，腦海裏只是依稀記得實體團契有很多遊戲時間，但詳細的都忘記了。去年中二團契轉換了與團友、組員見面的形式，由實體變成網上，卻沒有減低我出席團契的意欲，因為團契給我的感覺很溫暖，是一大班朋友在經歷艱辛的一星期後，一起放鬆的時間，讓神賜給我們平靜的心靈去感受祂。小組時間更給予我與組員圍爐取暖的機會，去年那個小組更是我暢談生活中大小事的一個好地方。

疫情好像為時間按下了加速的按鈕，我很快便升上中三。這年膽粗氣壯地答應擔任團職，沒有特別去想能否勝任，也沒有擔心學業與團契事務會否未能兼顧等問題，因為我真的想有個地方，讓我能真正的為神作工，事奉祂。臨近學期尾，回想過去一年在團契裏的服事，感恩自己有機會從預備周會的過程中學習，發現舉辦一個個多小時的聚會看似很容易，但原來事前須預備很多。這除了使我對付出的人敬佩不已之外，也使我在聚會時更投入參與，以致不會浪費了預備的人的心思。而且，有時候在預備周會的過程中都要做些資料搜集，例如有次我被邀請在周會分享詩歌，但由於我認識的詩歌有限，所以我便上網看看有沒有一些跟那段日子很有關聯的詩歌，而我自己聽了也很喜歡、很有共鳴和感受的詩歌，便會介紹給團友，希望在那段日子通過有關聯的詩歌彼此鼓勵。擔任團職對我而言很新鮮，同時使我獲益良多。

疫情肆虐，使我們失去了參加實體團契聚會的機會。但於網上參加團契也無阻我們彼此認識，一同經歷上帝。儘管知道來年要面對更繁忙的學業，我也相信自己不會放棄參加團契以及擔任團職。期待能夠再次體驗實體團契，而我亦相信這個日子很快會到來。









4A 葉皓正

在這一年，我很榮幸能擔任學生團契的副團長。雖然升上中四後生活變得很繁忙，但我仍然願意參與團契的事奉，因為心裏面有「一團火」。每次籌備團契周會時，能夠與一群對信仰很有熱誠的同學同行，每次看到同學參與團契時的投入，樂在其中的表現，我心裏都非常感恩和興奮，因此更樂意繼續去事奉。

這個崗位啟發我學習怎樣作一個領袖。透過帶領團契的會議、與其他人分工合作，我學會了怎樣令團隊的溝通更有效，並且一起解決問題。另外，我學會了怎樣變得更加靈活應變。在籌備的工作上，很多事往往不似預期，例如在網上進行團契時，有時會因技術問題而影響了團契聚會，我便要立即控制場面，令團契可繼續順利進行。

我很感謝老師、團職和團友對我的信任。我希望來年能繼續在這個崗位上服事，讓更多同學認識基督。







3D 謝朗



在我三年的中學生活中，學校團契必定是不可或缺的一部分。原因是參加團契令我在學校感受到愛，有來自老師的，有來自同學的，當然，其中也包括神的愛。在團契有許多一起認識信仰的同學，他們是我的同路人；有熱心教導我，令我更明白信仰的老師，他們是我的指導者；更有時時刻刻，不只在團契時間也陪伴著我，保護著我的上帝，祂是我的盾牌，是我的避難所。他們的愛令我知道我永遠不是孤單一人。而這也是我認為團契生活最重要的意義。雖然隨著學業日趨繁重，其他活動日漸增加，我少了參加團契。但我知道，無論何時，團契的大門永遠也向我敞開，而大門後面也定有等待著我的人和永遠不離開我的上帝。

縱使可能會有不曾參加過團契的同學不太明白，但我仍想在此向你們分享我參加團契的喜悅，亦希望有機會能使學生團契變成你們在中學生活裡，不可缺少的一部分。

5A 馮采琳



轉眼之間，我已經參與學生團契 5 年了，並有幸能在 2020-2022 間擔任團長一職。接下團長職責的時候，疫情剛開始，以致團契本來實體的活動包括星期五放學後的恆常聚會、福音周等全部取消，亦令我們兩位新上任的團長無所適從。感恩有神的帶領，加上得到各位導師、其他團職、兩間教會以及校外團體 FES、Ufire 等的幫助，團契開啓了新的聚會模式，並在今年有機會舉行半實體半網上的福音周。團契是一個建立關係的地方，雖然跟疫情前實體聚會相比，網上的聚會較難深入地認識各位團友，但我仍然在這兩年之間有不少得著。

先說和人的關係，在團契因著籌備各種活動令我和各位導師、團職有更多的合作、交流。今年各次周會都是網上舉行，雖然大部分有關周會的討論、籌備工作都未能和其他合作的導師、團職面對面進行，感恩我仍能藉這個機會與他們合作，同心合力完成周會並在過程之中與他們建立關係。

在和自己方面，畢竟在網上進行團契並不是我們習慣的聚會模式，一開始很多地方都需要慢慢摸索，並且過程中容易有各種變數，例如原本準備領詩的音樂突然不能播放，需要快速地應變以解決問題。在兩年任期之中，各種的挑戰和嘗試，都令我更加了解自己的能力和極限。

在和神方面，在團契這個群體之中，一眾同路人可以在信仰的道路上互相扶持，成為彼此的動力。在團契之中擔任領導的角色，讓我學習去作一個僕人領袖，在服事之中遇到困難和迷惘時更懂得依靠神。團長這個身分，成為我以身作則的推動力，令我更投入於學習及實踐神的話語，並進一步反思自己和神的關係，在靈命上有所成長。

很感恩我有這個機會可以以領袖的身分在呂中學生團契服事，可以接觸不同年級的同學，以生命影響生命，希望團契這個大家庭可以在未來繼續祝福各位同學。

朋輩支援計劃

本校朋輩支援計劃致力幫助中一同學解決功課及人際關係上的困難，使他們能早日適應中學校園生活。朋輩學長由中三至中五級的同學組成，每位學長負責跟進三至四名中一同學，除個別關顧外，亦以小組形式一起進行不同的活動，如學科問答比賽、義工服務等。



朋輩學長



5D 葉曉瑜

2021 至 2022 年度朋輩支援計劃
幹事會副主席

回想中一初次踏入中學生活，曾受到不少朋輩學長的照顧。如今成為了朋輩學長之一，協助中一新生適應校園生活，實在感慨良多。

擔任朋輩學長期間實在令我學會了不少事。起初的我未必懂得如何跟中一同學溝通，但隨着見面的次數增加，以及一起參與各種活動，感覺自己和他們的距離也越來越近。儘管這一年間能回校上課的時間並不多，但各位幹事也盡力舉行各種網上活動，即使疫情使我們未能見面，但依然希望透過其他媒介關心中一同學，維繫當中的情誼。例如一次舉行的網上見面會，學長自行設計互動的遊戲和所屬小組的同學一起玩，反應相當理想，大家為着久違的一面感到高興。

擔任朋輩學長對我個人而言亦有所成長。身任副主席令我有更多參與策劃活動的機會，在學校社工以及老師的幫助下，全體幹事一起設計這一年的活動安排。各人提出不同的意見，盡力完善每一個活動，讓我由零開始學習如何策劃、安排、到實際進行活動，這些經歷都是這年朋輩支援計劃為我帶來的學習機會。猶記得參與策劃中一新生輔導日，該日除了有全體中一同學一起完成的活動外，還有分組進行的定點遊戲，事前準備的功夫確實不少。但有賴主席以及各位老師的帶領下，幹事齊心合力，進行一次又一次的試玩、討論，最終遊戲能順利落幕，收到的回饋也相當正面，自己亦感受到強烈的滿足感。

即使朋輩的各種籌備工作使學習生活更加忙碌，但當中亦不乏歡樂的回憶。特別記得聖誕聯歡會當日，一眾學長拿着自己親手做的聖誕卡以及小包零食進入課室送給中一生。看到那歡樂的場景、愉快的氣氛，令我更無悔成為朋輩學長。對我而言，很高興有機會接觸到很多師弟妹，特別是自己組別的三位同學，亦令我回想起自己中一初來步到的情景和各種回憶。

在朋輩的不同活動中，我認識到其他學長，大家互相扶持支持，齊心協力把每個活動做好。能夠嘗試與各級別的同學合作，亦是平日未必有機會嘗試的事，是一段珍貴的經歷。希望來年的朋輩支援計劃能舉行更多實體見面的活動，中一新生和各位學長能有更多接觸和交流，繼續維繫當中珍貴的情誼，感受到關懷和真誠。



5D 鄺曉嵐

2021 至 2022 年度朋輩支援計劃
幹事會主席

轉眼間，我已擔任了三年朋輩學長，而今年更有幸擔任主席一職。回想當初，當我得知自己將成為主席，實在有些徬徨，擔心自己沒有足夠能力帶領一眾學長關顧中一同學。但感激有一班老師和幹事的協助，令本年度朋輩支援計劃的工作能夠順利完成，我亦透過此活動而有所成長和感悟。

在疫情的肆虐下，無數與中一同學實體會面的活動被迫取消。不論是一眾老師、幹事、學長都為此感到惋惜。不過，大家並沒有因此而放棄，反而嘗試透過視像會議和網上遊戲與中一同學進行互動，了解彼此的近況和在疫情中面對的困難，從而增進感情並互相鼓勵及扶持。另外臨近聖誕節，各位學長為自己組別的中一同學設計聖誕卡及寫上祝福的說話，在聖誕聯歡會期間送給他們。還記得當時中一同學收到聖誕咭一刻，那快樂的笑容及愉快的氛圍都令我感到滿足，自己亦知道所付出的心機並沒有白費。儘管在疫症下，人與人之間見面的次數和交流確實少了，但其實只要我們真心關懷他人、理解他人需要，相信對方也能感受到。

此外，我認為團隊合作在朋輩支援計劃是十分重要的。為幫助中一同學更快適應新的校園生活，幹事們經常要構思並策劃活動。因此，每位幹事都各自負責能發揮自己所長的部分，把自己的那份工作做好，大家齊心協力向共同目標進發。全靠大家的合作和堅持，中一同學才能參與不同活動，例如網上問答比賽和中一新生輔導日等，大家都樂在其中。

很慶幸我加入了朋輩支援計劃這個大家庭，在幫助中一同學適應校園生活的同時，我亦明白到團結的力量，更親身體會到關懷和真誠的重要性，相信這是我中學生涯中最難忘和珍貴的回憶之一。期望日後能繼續進行實體課堂，讓中一同學與學長有更多互動和交流，繼續維繫可貴的情誼。





6C 何知行

2020 至 2021 年度朋輩支援計劃
幹事會主席

朋輩支援計劃一直助呂中新生適應校園生活，當年我加入呂中已深受裨益。機緣巧合下，我在中五時當上此計劃的主席，在疫情下帶領多名幹事及約五十位學長，為中一新生舉行一連串的活動。

先談談與中一同學的相處。以往的我不善言辭，遇到陌生人不太懂如何相處。中五上學期更適逢疫情嚴峻之時，我與素未謀面的中一新生只能在熒幕上相見。看著他們關上鏡頭和收音系統，無法與他們有真實及雙向的溝通，相處甚難。但其後我多次向他們釋出善意，跟他們友善地對話，終能對他們有所認識並建立友誼，繼續保持聯繫。儘管疫情嚴重、學業繁忙使我們不能經常相見，但我從中得到那種助人的成功感、向他人付出真心的經歷仍是難能可貴、充滿意義的。

身為朋輩幹事會主席的我，在這一年也充滿難忘的回憶。除了照顧多名中一同學，更重要的是時刻領導著團隊的運作。中五的生活本已繁忙，朋輩的工作卻日漸倍增，為數不少的學長大會、幹事會議、中一活動，我全都親力親為，無時無刻處理大小事務，並為能否順利舉行每一個活動而擔心。然而，即使這項工作帶來壓力，更曾後悔自己當初答應老師接下這個重擔，我仍沒有因為困難而放棄，並在任期內認真看待每一次的會議，全程投入每一個活動，盡己所能做好眼前的每一件事。因為朋輩計劃，令我經歷了不少「第一次」：第一次主持有過百人參與的線上會議、第一次花一個月的時間只為籌辦一個大型活動、第一次由心而發地感受到獨力策劃的活動並順利舉行的滿足感。朋輩計劃令我有所改變，從一個害怕、討厭扛起職責的人，變得更堅強及更有責任感，令自己有所成長。

容我以早前離任時曾分享的一句話作結：「只有盡情享受朋輩計劃的一切，才能在各種活動中突破自己之餘，也為學校及他人作出貢獻。這樣，你才能發現朋輩計劃的意義。」我相信，這番說話已道出我的心聲了。





6C 蔡略

2020 至 2021 年度朋輩支援計劃幹事

我會說，成為朋輩學長是我中學生涯的一個轉捩點。

中五時我剛加入朋輩，那時的我溝通能力欠佳，所以當我第一次與師弟在網上見面時，他們反而比我更加踴躍，整個聚會像由他們主持似的。往後日子需要關心師弟們的機會逐漸增多，慢慢開始踏出這一步，就是主動問候和關心。開始的確得不到什麼熱情回應，不過我仍堅持繼續關心他們，直至下學期，才開始熟悉彼此。而那時候的我曾經為了一件事令心情跌入谷底，這班師弟是第一批來關心我的人，想不到反而是他們轉過來扶持我。所以朋輩這個計劃不單是學長單方面關心學弟，更可以是學弟在學長需要時關心、陪伴着對方。

遺憾的是，中五能夠相見的機會不多，不斷因為疫情而停課，待彼此相熟時已經臨近上個學期的尾聲，所以與學弟們最熟稔的階段反而是我離開朋輩計劃後的中六。非常慶幸自己在第二年仍然與六位師弟保持聯絡，在文憑試前一日，他們每一個都有為我打氣，令我感受到滿滿的愛。

接近兩年時間，在朋輩活動中遇過開心的事，也有悲傷的事，認識到六位師弟，也結識到一些師妹。我會說在呂中六年，朋輩支援計劃是我最認真看待、最努力付出的學會。它不單讓我學懂了很多待人接物技巧，認識到很多同學，還有不同的經歷都讓我比以前更成熟。唯一美中不足的，就是我只能在中五這年擔任學長，若能更早加入朋輩，相信我的中學生涯會過得更加精彩！







空間 • 接納

高玉珍姑娘

學林(化名)自從恢復上實體課不久後，便經常出現肚痛、嘔吐、腹瀉等等不同形式的身體症狀，有些時候甚至要早退回家休息。即使接受家庭醫生的檢查及治療，學林的情況仍然持續，身體不適的頻密程度更是有增無減。經過詳細的傾談後，估計學林正面對學習適應困難。

學林一直以來成績優異，經常被老師稱讚，與同學相處融洽，是不折不扣的模範生。可是，復課後經過接二連三的測驗，學林突然好像變了一頭「喪屍」，樣子經常蒼白如紙，沒精打采，實在我見猶憐。原來，學林接受不了自己成績大跌的打擊，他覺得自己很不濟，對自己完全失去信心，甚至開始有點兒否定自我存在的價值。

其實，我們的身體是一部非常靈敏的「通訊器」，當我們的狀態進入失衡的時間，它便會透過不同形式的身體不適來作出警報。不過，有許多時候我們也會忽略這些提示，純粹以生理的角度去處理問題，最終未能夠治癒。面對這些由心理影響而所產生的生理問題，歸根究底，當然是「由心出發」才能治標又治本。

「由心出發」的第一步就是接納自己的現況。「接納」是一個過程，允許痛苦和負面經驗存在於我們的生命。接受這些痛苦經驗有助減少這些經驗對我們的傷害性。「接納」不是忍受或讓我們陷入一個糟糕的境況，而是讓我們不再逃避或使用抑壓痛苦和負面經驗這種無效的方法。「接納」是與選擇有關的，雖然我們無法選擇有多少困擾或痛苦，但我們永遠有選擇的意願。我們可以選擇是否讓這些負面經驗或評價影響自己，或者呈現的程度有多少。我們可以選擇繼續拉扯糾纏或接納為自己的一部份。

接納自己 —— 看似簡單，卻並不是想像中那麼容易做到的。一個因心理因素而出現生理問題的人，往往是一個對自己有要求的人。當一個對自己有要求的人不斷看到自己的不濟時，所承受的衝擊實在非同小可。學林覺得自己很不濟，為自己加上一些不必要的負面標籤，而這些負面的標籤往往成為他面對及解決困難的枷鎖。雖然要學林接納自己的現況是很困難的一步，但必須讓他明白，繼續否定自己只會產生雪球效應，將問題愈滾愈大，愈滾愈複雜，演變成精神狀態的問題便更難收拾了。第二步，就是讓學林知道他所



面對的學習適應困難並不是罕見的。讓他明白自己不是異類，不是唯一一個同學面對這困難，有助他減少否定自我的價值。

漸漸地，學林身體不適的情況減退了。對他而言，最有效幫助他渡過這個艱難時期是他所得到的「空間」及「接納」。「空間」讓他能學習接納自己，「空間」讓他嘗試調整自己，「空間」讓他尋回自己。這些「空間」除了來自自己，更關鍵的是來自身邊的重要人物 —— 父母。父母對處於問題當中的子女的「接納」，其實威力無比。父母所給予的「空間」及「接納」，為子女灌注希望，帶來了面對自己及困難的勇氣和力量，也是愛的表現，足以盛載子女安全地在「人生的波浪上航行」。

駐校社工服務（香港基督教女青年會沙田綜合社會服務處）
王美賢姑娘（逢星期一、二、三、五駐校）
高玉珍姑娘（逢星期一、二、四、五駐校）
駐校時間：9:00am — 5:00pm
聯絡電話：2692 2161（學校）
2698 3008（女青辦事處）

家長早會分享

温校長、各位老師、各位同學：

早上好！當我知道今天要分享的主題是親情，第一時間想起自己的父母。

記得有一次發燒，病情非常嚴重，睡了三天才有力下床走動。那幾天我除了吃藥和吃粥，就只能睡覺，全身完全無力。不知為何病情沒有好轉也毫無食慾。媽媽知道我病了，就去市場買魚、買瘦肉為我熬粥。我根本吃不下，只吃了少許。但他們每天都會為我熬新鮮的粥，印象中每天都有不同口味。媽媽每次來探我，離開前更會為我預備熱開水放在我的床側，待我口渴、服藥就可以飲用。她更會細心地預備嘉應子等，讓我可以送藥。

以前有人說：即使我們已經為人父母，在父母心中永遠都是小孩。我現在終於明白了。

近兩年，因為疫情，我和爸爸媽媽較多留在家中吃飯，我有時更會自己煮。煮飯原來不是一件簡單的事，事前有很多準備功夫……有一次，見爸爸煮完飯汗流浹背，滿面通紅，可想而知有多辛苦。但他們幾十年來沒有一句怨言，除了「愛」，真是沒有別的理由了。他們現在每天仍為我打點早、午、晚餐，所以我每晚放工後，都可享用充滿溫情的住家飯；因為疫情，媽媽還為我準備帶回公司的午餐，實在照顧周到。



疫情期間，我、妹妹和女兒，偶然也會下廚煮給爸爸、媽媽吃。有時會嘗試做甜品、小食、焗pizza、煎牛扒……我也會把一些精美的食物照放上社交平台，分享自己的廚藝。原來一家人可以齊齊整整一起吃飯、談天，已經非常幸福。平日我很少定睛望著父母，最近多了相處機會，才發覺他們的頭髮都全白了，現在他們外出還要用拐杖了。十多年前，女兒讀幼稚園時，他們還可以抱着孫女，陪孫女去



陸嘉儀女士

公園玩。時間過得真快……昔日美好的時光，真令人懷念！我們要好好珍惜眼前人呢！

幾個月前，疫情嚴峻，很多老人家過身。我們非常擔心父母的健康，三姐妹與父母商量後，決定帶他們去打針，希望他們有更好的保障。父母已經打了 2 針，下個月會打第 3 針，只望大家身體健康。

在疫情前，我慶幸有機會與家人去外地旅行。因為媽媽膝頭痛不便遠行，我們好不容易才勸服她踏出一步，還買了輪椅給她旅行時代步。不知何時再可以與爸爸媽媽一家人一齊外遊呢？

除了過年會收到爸爸媽媽的利是外，每年我生日，他們也會給我紅封包。我一直妥善保留父母給我的心意，它們代表着爸爸媽媽給我的無盡祝福。

每逢節日、生日，爸爸媽媽就會買一些特別日子才會煮的食物，特別是我們一家人都很最喜歡的——芝士大蝦伊麵。通常這是最後一個道菜，我們都會留肚等着吃，這是爸爸的味道，想起也回味無窮呢！

我真的非常感恩，感恩父母仍然陪住我。這個星期日是父親節，我會親手做一個蛋糕、晚上就會約家人一齊外出吃飯。（因為已經很久沒有外出用膳慶祝了！）

生活看似簡單，原來很多美好的東西就在身旁，這些都不是必然的。親情真的很可貴！

無論什麼節日，大家都要珍惜陪伴父母的機會，祝福大家！

家長敬師



家校合作交流會



家校合作交流會於 6 月 17 日晚上在學校禮堂舉行，出席人數為 88 人。期間，校長及各位副校長分享學校整體發展、教學事務發展、行政及總務事務發展及學生事務發展。各位家長亦分小組討論關注項目，為學校各範疇提供意見和建議。家校合作，交流通達，氣氛融洽。當天內容撮錄如下：

學校整體發展

十年學校發展計劃，今年完成第九年的目標，明年進入第十個年頭。關注事項為：「能力為本的學與教」和「專業學習社群」。下年度是十年發展計劃的總結與前瞻，同時也是校慶四十五周年慶祝年。學校正籌備音樂劇、開放日等慶典，邀請各家長一同參與，同感恩，齊展望！隨著「呂智麗醫生醫護獎學金」的設立，以及多個教育項目和課程革新的開展，我們的教育和課程將會更資優化、更個別化、更國際化！



來年教學事務發展

高中課程因應優化高中四個核心科目安排，本校在中文科設立校本說話能力訓練課程，配合文憑試評核革新，強化學生演講、匯報、討論、辯論等溝通傳意能力。此外，英文科配合校本評核引入跨學科閱讀課程 Reading across the curriculum，學生透過文本提升理解和溝通傳意能力。至於公民及社會發展科，將秉承過往通識科的課程宗旨及目標，引入思考方法訓練讓學生在不同課題學習以實證為本、理性分析、多角度思考作討論。部分合適課題會以「用辯入教」進行課程整合。2021/22 起的中四選科新增外語科目，2021/22 引入文憑試日本語課程，2022/23 計劃引入其他語文，包括：西班牙語及法文。選科組合於同年檢討，計劃於 2023/24 年推出更新選科組合，希望配合更多學生的需要和他們未來的發展。

至於初中，2021/22 年度起，中一實施平行班，逐年遞增至 2023/24 年度所有初中級別實施平行班。初中引入英國文學課程。提升學生創作及文學賞析能力。另外，2022/23 學年起銳意加強課堂內及課堂外資優教育，並引入校外資源強化不同資優範疇的培育。初中術科課程於 2022/23 及 2023/24 學年進行課程重整，讓所有學生在中一和中二學習音樂、戲劇、設計與科技、家政及視覺藝術，進行基礎學習，培養興趣，發掘潛能。中三時學生則只需專注兩科，選修自身有興趣和能力的術科，進行深度學習。老師會鼓勵在術科表現優秀的資優學生，在中四選讀相關文憑試乙類課程（如 DSE 音樂科、DSE 視覺藝術科）或應用課程（如電機及能源工程、人工智能與機械人、甜品及咖啡店營運、西式食品製作等）。



除了課程，課堂的學習也會繼續以校本分科課堂研究推動學生自主學習，引入不同的教學策略，適切地照顧學生差異，提升學生溝通解難、思維、創意及協作能力。



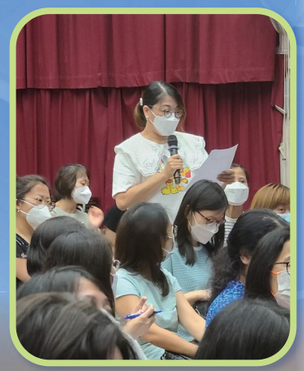












來年校園發展及新措施

自攜電子裝置計劃（BYOD）推行至今，已有約 110 位同學申請，相關同學可以使用其電子裝置在課堂上用作學習工具。所有同學可以自由在圖書館及創客教室使用其電子裝置，透過全天候開放的無線網絡進行學習。我們樂見同學均能善用電子學習工具，在此我們再鼓勵家長為子女申請 BYOD，除手提電話外，其餘各種電子器材均可，包括筆記簿電腦、平板電腦、電子書閱讀器等。來年我們會在中一級全面推行 BYOD。

至於校園建設方面，今年我們增設了單車篷篷，來年計劃更新一樓平台花園、設置天台溫室及校史室，也計劃優化一樓電腦室。期望各學校園設施能促進學生學習，在學科、課外活動及教育項目中發揮作用。此外，我們會為公共空間增設康樂設施及共享空間，讓學生不單在學校學習，更享受校園生活。

近年學生身心靈健康的關注與措施

老師持續在早會中分享相關課題，身教言教。過往一年主題包括："It's OK not to be OK"、「擁抱快樂」、「運動員心理」及「學習拉坯的經歷和體會」等。

今年下學期特別假期期間，班主任透過電話或視像方式，以個別或小組形式關心學生，了解他們近況；同學欠交功課情況會適時通知家長，但不會另作處分。學校社工也推行兩個全校活動：分別為汗水挑戰 (Sweat Challenge) 及 Deliver Love，希望能夠建立學生之間互相關心的氛圍，發放正能量。復課後，校方積極恢復課外活動，並舉辦不同活動，包括：福音週、EC shop、SU Talent Show、各級雪糕共享日等等。

來年校方將繼續關注家長及學生需要，努力回應和支援受疫情影響學生家庭的經濟及精神健康需要。校方會繼續積極跟社工、教育心理學家及家長通力協作，照顧每位學生需要，營造校園整體幸福感，讓同學們感受到有伴同行。學校會致力在校園不同的時間，推動課外活動，培育學生團隊精神。



家長團契

家長團契在學期尾送上打氣金句咭和喉糖給每一位教職員工，隨喉糖同時附上心心金句咭，為老師送上祝福和心意，甜在心。



校園花絮

中六放榜輔導日(I)

升學就業輔導組為中六同學舉辦了輔導日，邀請了四位校友分享他們的升學經驗和狀況，讓同學了解不同的學科都總有出路。王秀珍主任又講解了學校對同學放榜的支援，同時更為家長舉辦了相應的講座，讓家長亦可以與子女同行。















午間音樂會

由學生會主辦的午間音樂會終於可以與同學實體見面了。與其說是音樂會，更應該是「音藝會」才對，當天放學後，同學們齊集演藝廳，為的是對同學友伴的一份支持，同時又享受著音樂、藝術帶來的氣氛。其中有舞蹈、唱歌及樂器表演，有同學，亦有老師支持和演出，熱鬧的氣氛充滿了整個演藝廳。





















數學週

疫情後能回到校園，同學能實體參與數學週的各項活動和比賽。









周會點滴

教師發展日

老師們善用下午時間一起學習、了解和探討不同的教學法，為的是使同學學得更好。











唔使錢市集

由社工發起的「唔使錢市集」，同學真的可以「唔使錢」而得到小禮物和零食，感到很有趣和快樂。













無言老師

透過講員的分享，讓同學反思生命的價值和可以如何對社會作出回饋。



力量，從何而來？

由校友黃明慧主領，分享她在成長過程中所經歷的困難和如何成長，見証天父的看顧和引領。





呂中雪糕周

2022 年 6 月 13-17 日：在學期結束前，校長為全校教職員工和學生送上「忽然的驚喜」：安排了一連五天有雪糕車到校園來，同學按年級到地下操場享用雪糕。伸手就可取到的軟雪糕，在大熱天時為同學和教職員帶來涼透心的快感，更感到校長濃濃的愛和師生間溫馨的情誼，這不能說是什麼創舉，但可肯定是全校師生一段難忘的回憶。





















福音週

















主題：有祢同行（Walk with YOU）

在這幾天，週音組為全校師生安排了連串的活動和聚會，為的是讓老師和同學都可以在校園內互相分享愛、關懷和信仰，透過不同形式的活動，校園內都見主恩處處。

小息：在 Maker Lab 有不同攤位，有手作及網站分享
　　在一樓平台有沙田浸信會和一城浸信會的基督徒與同學以詩歌分享信仰

周會：中一、二佈道會：練淑群姊妹分享她的生命經歷和事奉
　　中三、四周會：前戲劇科杜一選老師分享在逆境中如何經歷神的同在

課後：有團契聚會，由基督徒同學分享自己的生命故事







