



# 呂明才中學家書

2024.2

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

## 「健康家庭」

(家長晚會主題演講撮要)

本校家長會於2023年10月27日舉行了一年一度的全校家長晚會，很榮幸能邀請兩位香港資深精神科專科醫生——沈君豪醫生和林俊良醫生蒞臨出席，並以「健康家庭」為主題作講座。沈君豪醫生是一位內外全科及精神科專科執業醫生，兼任九龍醫院精神科顧問醫生。沈醫生以具體例子和調研數據闡述家庭健康的原理要素；林俊良醫生也是精神科專科執業醫生，兼任醫管局副顧問醫生。林醫生側重於家庭健康的理論分析及方法指引。現將當晚講座內容摘要如下，以此共勉。



### 沈醫生講述的精彩內容摘要：

- 健康家庭最重要的因素是良好溝通。
- 對青少年情緒症狀的演繹及理解：行為是表層的情緒表現，是情緒的一種訊號傳達，不要墮進訊號的陷阱，切勿糾結於行為或者症狀本身。
- 家長需要「聆聽，聆聽，再聆聽」，切忌否定、批判和比較，並要注意說話的語氣和態度。
- 以2019年青少年對家長意見的調查數據指出：青少年期望父母給予自主空間，讓他們可自行解決問題；減少負面批評；放下主流價值觀，尊重他們的想法。
- 與青少年的溝通四式：
  - 1) 情緒頻道，同理同步；形容所見，身同感受；問候感受，代為說出；知道認可，肯定感受。
  - 2) 共同進退，並肩同行。
  - 3) 客觀分析，處理問題。
  - 4) 商討方向，標竿前進。

沈醫生解釋：當危機突發時，我們都會短暫失去理智思維，以情緒思維為主導。青少年在情緒低落時，父母或家人可重複他/她的說話，與他/她情緒



同步。要身同感受地問候，說出他/她心中的感受，並認可和肯定他/她的感受。要給予空間，結伴同行但不要過分保護控制，應客觀分析困難，鼓勵他/她面對挑戰，共同商討解決問題的方案。



### 林醫生講述的精彩內容摘要：

#### 1. 壓力的影響：

隨着壓力增加，注意力會提高，效率會上升；但當壓力過高時，效率會降低，表現恐慌。這是耶克斯·多德森定律。

良好的壓力，能使人動力提升，集中力量，達成目標，促進成長。

有害的壓力，能令人過度疲勞，失去控制，情緒困擾，身體不適。

壓力造成的不良影響程度取決於個人的心理反應、經歷壓力的時間、壓力的強度、實際情況和背後的原因。

#### 2. 子女壓力的來源：

##### 1) 初中階段

- ▶ 青春期的身心變化：自我形象，與朋輩比較
- ▶ 學業壓力：全新的學習環境，學科數量的增加
- ▶ 課餘活動：時間管理，表現上的期望

##### 2) 高中階段

- ▶ 朋輩和親密關係：朋輩壓力，群體認同與孤立疏離，戀愛關係及取向
- ▶ 家庭關係：有效溝通或衝突，父母期望，價值觀的形成

### 林醫生提醒我們應小心應對子女的困難和壓力，多陪伴，多溝通。

林醫生更特別提示我們如何與子女談論關於戀愛的話題。隨著子女成長，這無疑是各位家長將會面對的情況。他提醒我們要保持開放的態度，取得孩子的信任；不預設立場，了解孩子對戀愛的想法；以關心孩子為首要，把疑慮化成問題；引導卻不強勢，溫柔地擔當孩子的愛情顧問。



## 主席：孫淑嫻女士

這些年來，身邊不少年輕人都成家立室，生了孩子。他們總問我養育孩子之道。我則回應：最重要是讓他們過得自由自在，健健康康，開心就好。

孩子年少時，最重要是保持他們溫飽，不要生病。這看似簡單但不容易。他們病時，做母親的眠乾睡濕的照料，辛苦不已。到孩子長大，要開始注重學業，但又經常提醒自己不能因成績分數，而責罵他們。

因為，在我來看，孩子的心理健康與生理健康同等重要。父母的責任不應只是供養孩子、讓他們衣食無憂，更應該是守護他們的心靈，陪伴他們快樂成長。知易行難，還要配合地利人和。如果他們情緒受困擾，作為父母也要學識怎樣去開解和輔導他們、共同渡過。

尤記得呂中第二任校長鄭祖澤校長夫婦與兒子鄭翎軒先生在2018年家長晚會的分享。鄭校長總結：「只要願意，世界空間更大。他願意高飛，就讓他追求自己的夢想！」鄭校長夫婦的教育理念、用愛和 潤的信心，讓孩子高飛！當時給了我很大啟發。尊重孩子追夢，陪伴與支持，孩子才有機會身心健康成長。

小時候因為一些緣故，我無法常常與父母見面。幸好，當年於呂中就讀，成為呂中這個大家庭的一份子。老師們都視我們為子女，讓我感受到滿滿的關懷溫暖與愛。沒想到，多年後我兩個孩子有幸入讀呂中，讓我以另一個身份，再次回到我第二個家。時移世易，呂中情也變了，變得更加關愛有情，我兩個兒子有幸也能在此庇蔭中成長。

在母校服侍九年，今年是最後一年了。我要緊緊將我能做的，都繼續做到最好。縱有不足，也求盡點綿力，幫助學生、家長，傳承呂中的關愛精神。

作為今屆家長會主席，我希望把「呂中一家親」的精神延續下去，讓我們的孩子茁壯成長。希望我們能成為家長與學校溝通的橋樑，確保孩子成長過程中身心得到照顧，健康地長大，也希望他們以生命影響生命，將來學會幫助更多有需要的人。

每個父母都渴望自己的孩子出人頭地，但倘若孩子不快樂，那一切還有意義嗎？世界在變，沒有人能看穿水晶球，但肯定的是，只要身心健康，做什麼也總有自己的一片天。

在此祝願各位學弟學妹不僅學業有成，更能保持身心、靈皆健康！



## 第一副主席：陸嘉儀女士

怎樣是一個健康家庭？我想了一想。有父母的愛護，就算自己在外遇到什麼困難，只要想起家中有爸爸媽媽的支持及體諒，孩子就不會感到孤單！我深信世界上除了神之外，就只有父母會付出無私的愛給自己子女！

當我組織了家庭，有了自己的小朋友，我也希望女兒都可以感受得到。所以，我用行動表現出來：陪伴、溝通、支持，讓我與女兒多相處並一起成長。

有時我會跟女兒一起做蛋糕、蒸糕點，我們會互相研究蛋糕材料、味道等等。完成後，大家一起品嚐製成品，感覺很溫暖。

如果她遇到問題，我會耐心聆聽，並一起去面對，從中去找方法解決。相信，有良好的關係是維持一個健康家庭的良方，也希望大家擁有一個健康家庭。



## 第三十四屆家長會幹事各職位如下：

主席：	孫淑嫻女士
第一副主席：	陸嘉儀女士
第二副主席：	何鴻德先生
文書：	張雯嫻女士
財政：	周昭蓮女士、林雅欣女士
聯絡：	曾艷紅女士、林竹敏女士
呂中家書：	詹麗花女士、李于蓉女士
家長會網頁：	詹樂雯女士
沙田區家長教師會聯會代表：	何鴻德先生、李于蓉女士
學校教師代表：	郭賢偉副校長、周鳳美老師、陳嘉茵老師、陳敏茹老師、劉燕虹老師、劉燕群老師
特邀顧問：	李炎明先生、劉舜卿女士、李子榮先生、余榮輝先生、黃愛玲女士、容柏堅先生、黃子球先生、崔鳳鳴女士、鄭惠玲女士、劉美娟女士、黃漢忠先生、林文珊女士、鄭錦文先生、盧鳳敏女士、廖雪梅女士、黃勝利先生、林植強副校長





聽完沈醫生和林醫生的專題分享後，深感精神健康也是健康家庭很重要的元素。

印象最深刻並且深感受用的便是「傾聽、傾聽、再傾聽」。身為父親，我學習擺脫父親權威的形象，從各種角度嘗試理解孩子的想法。希望孩子成長路上不至於感到孤單，並且能清楚知道，她的父親會無條件地愛她、接納她。這並不是意味著放縱孩子。因為，我同時認為，孩子的人生必須走在社會規範的道路上。我們身為父母，希望能做孩子腳下的那個巨人，引領他們看到遠方正向而美麗的風景，並且時刻關心、引導，發現孩子有異樣，也能即時作出判斷，給予糾正跟建議。

父母與孩子有不同性格、不同經歷，必然有很多產生衝突的機會，這是天下間所有父母必經的歷程，亦不能用金錢或物質彌補。我們都應該學會將矛盾減到最少，將愛放到最大。

身處資訊爆炸的時代中，機不離手是人人皆須學習面對的情況。我們總是希望孩子吸收多一些養分，少一點垃圾。作為父母更應該以身教感染孩子，不能只顧自己看手機，卻叫孩子不要常滑手機。我們家庭的對策是盡量陪孩子多做運動：有時去騎腳踏車；有時去練習籃球，除了放下了手機，還賺得了健康的身體！

我當然期望女兒有遠大的目標，但事實



## 第二副主席：何鴻德先生

上我們在乎的不是目標夠不夠遠大，我們更在乎腳踏實地，一步一腳印的耕耘。目標像燈塔，為我們指引前進的方向，而前進的過程是各種學習歷程的累積，我們更期盼女兒虛心學習各種新知識，培養自己的見地，也能明辨是非，長成快樂而健康的人。

我們一家喜歡旅行，樂於在旅程中發掘各種新鮮事物。若千里迢迢去到另一個國度只顧吃吃喝喝，那就太可惜了！我們希望帶著孩子從好奇心出發，學會發現看事情的角度不只是「點」和「線」，還能以「面」來分析與欣賞，創造出更加精彩和有趣的人生。

我覺得父母和子女的關係，只有一個字詮釋得了，那便是「愛」。

作為一個女兒的父親，除了供書教學，提供溫飽以外，我還希望她視我為終生的朋友和人生導師，多溝通，多聆聽，保持開放態度。而家庭的根基，也就是我與妻子之間，我認為用兩個字來詮釋最貼切了，那便是「尊重」。我們尊重且彼此敬愛，因此，我們能做女兒最堅強的後盾！

老生常談：「人生苦短，時間有限。」我們一家人非常珍惜這段難能可貴的緣份，一同過好每一個小日子，走著走著，點點滴滴都成為了最美好的時光。

我們的家庭很簡單——三父子，我們經常找一些活動或任務來增強彼此認識及溝通，建立一個和諧的健康家庭！

溝通是很重要！很重要！不光是講話，而是細心、留心、專心的聽！聽！聽！聽——聽「背後真正所說」的內容及動機！

我的孩子非常喜歡鐵路及巴士，相信很多男孩子也喜歡，他們或會購買很多相關產品，放在家裡作擺設。但我的孩子，卻喜歡乘坐不同類型、不同款式、或最新的或舊的巴士。她非常享受乘巴士的樂趣，享受拍攝巴士的時光，也可以與爸媽「傾談」，更可以「解壓」，實在是一舉數得呀！

我們會設計「特別任務」，要求家庭成員使用有限金額來完成任務。例如：每人整日只能花 100 元，當中包括車費及全日的膳食費用。開始旅程時，隨意街上，看到迎面而來的第一部巴士，便立即上車，例如：49X 往青衣碼頭。在車上，我們一起立即訂定目標是屯門建生邨某某餐廳吃晚餐！於是，大家絞盡腦汁，編排最好、最便宜的巴士路線，務求儘快到目的地！當天，使用最少金額的為之勝出！任務連續兩次勝出者有特別獎品！特別獎品是……！秘密！

### 以上任務，凸顯了以下好處：

- (1) 溝通很重要。彼此尊重，接納不同意見，有些分歧或爭執是正常的，但可以學習表達自己的意見。
- (2) 能增強彼此的信任、彼此相愛，欣賞彼此的強項及接納大家的弱項，以「愛」維繫這個家！家，凝聚愛！

## 財政：周昭蓮女士

- (3) 在車程中可「傾聽心底話」，彼此分享日常所遇見的有趣事、開心的事、繁瑣的事、困難的事。讓她盡情地說吧！我們用耳朵細心、留心及專心地聆聽！聆聽！聆聽！便足夠了！

了解她的內心世界是怎樣？究竟發生什麼事？作為父母該怎麼回應？怎樣支持她？鼓勵她？我想應當與她並肩而行，與她客觀地分析，積極商討面對事情的方法，共同進退！讓她感覺很好很安全！最終便愛回家。

正如今年家長會專題講座「健康家庭」，講員沈醫生提及與青少年溝通四式：

- (i) 情緒頻道 同理同步
- (ii) 共同進退 並肩同行
- (iii) 客觀分析 處理問題
- (iv) 商討方向 標竿前進

聖經：教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。(箴言 22:6)

願這金句，成為家長們一個得力的來源！讓孩子身、心、靈健康地成長！



## 財政：林雅欣女士



聽完沈醫生和林醫生的精彩分享後，我不禁自問：「健康家庭」的定義是什麼？我的家是「健康家庭」嗎？

回想起在家長晚會聽沈醫生分享朋友應對兒子對於吸毒的提問，對於我們來說無疑是一個回應子女好奇心時的斬新應對方法。在現實生活如遇到類似情況，我們會先說「當然不好」，然後才加以解釋，未曾想過這樣的回答方式不僅未能滿足子女的好奇心，還會扼殺他們獨立思考的機會。

現今社會充滿競爭，無論是父母在職場上或是子女在學習上均面對不同的挑戰及壓力。我認為溫暖的家是每位家庭成員的最佳避風港。家人之間的溝通貴在真誠，能分享日間的經歷及抒發情緒感受。當其中一名家庭成員正承受壓力時，我們用心聆聽，再給予相應的支援和幫助，讓每位成員都知道，他們並不是孤軍作戰的。在互相鼓勵、互相扶持下，望孩子們能放下負能量，建立應對壓力的能力，抖擻精神面對明日的挑戰。

相片攝於月初親友飯聚，同時慶祝兒子十五歲生日。孩子們開始有自己的日程與朋友圈，那些陪伴孩子「跟出跟入」的日子早已過去。因此與他們共處的時間愈顯珍貴。我認為健康家庭是透過每日點滴地用愛與真誠去灌溉，使每位家庭成員之間有深厚的連結。

縱使孩子們日後會長大離家另組家庭，期望他們對原生家庭仍有強烈的歸屬感，並把對家人的關懷推及各自的家庭。這是我與丈夫對健康家庭的願景。

## 呂中家書編輯：李于蓉女士

家庭是塑造孩子健康人格的第一環境，而愛，是良好親子關係的基礎支柱！在沈醫生的演講中，讓我學習到了有效的溝通技巧，如：傾聽、看得到、表達、尊重和坦誠。

我們身為家長應該學會傾聽孩子的想法和感受，並盡所能給出肯定的反饋。同時，我們也應該坦誠地表達自己的看法，而非決斷的擺出家長姿態，我們也要時刻記住尊重孩子的想法和決定。



親子溝通不僅只是為了解決問題，更是一種情感交流。我們應該始終保持開放的心態和耐心，聽取孩子們的內心聲音，及時為孩子們提供情感支持和幫助。只有通過良好的親子溝通，才可以建立更緊密的親子關係，並幫助孩子建立積極的價值觀和自尊心。

## 文書：張雯樑女士

大家好，我是張雯樑，育有三名女兒，今年很榮幸，可以和大大女兒加入呂明才這家庭，還可以成為家長會的幹事，和大家一起成長。

「兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜。」  
(詩 127:3)

感謝上帝給我的賞賜。我身為三位寶貝女兒的媽媽，我一直提醒自己要謙卑學習。在家長晚會聽過兩位醫生分享「健康家庭」，其中提及與青少年溝通四式(ACID)：

1. 情緒頻道，同理同步
2. 共同進退，並肩同行
3. 客觀分析，處理問題
4. 商討方向，標竿前進

我認同「情緒頻道」十分重要，老實說「同理心」的培育，不是一時三刻形成，也不是學校或家庭的正規課程。已為人父母的我們，不一定能夠做到同頻，又怎樣同理與同步呢？因此若先做好第一點：易地而處，將心比己，相信孩子也樂意跟我們敞開心扉，好好傾訴和解決問題。

今次主題是「健康家庭」，過去幾年，大家深深體會到情緒健康的重要，亦關注到情緒同身體健康息息相關。然而，健康家庭，牽涉到整個家庭的氛圍、每位成員之間的關係。

分享以下幾點我一直沿用的：

1. 保持良好的溝通：專心聆聽和具體回應。
2. 彼此有一定的信任度：少批評、少責備、多讚美及分享。
3. 'ask for help'的重要性：雖然未必事事能夠即時解決，然而多一份體諒，多一個空間，也未嘗不好。
4. 每星期安排家庭活動或聚餐：創造更多一起美好的回憶，為家庭「愛的儲蓄戶口」做好儲備。

所謂：沒有教不好的孩子，只有不會教的父母。因此，父母們要好好學習，和孩子一起成長。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」  
(箴 22:6)



各位，我們一起努力，用行動表達愛，也學習把愛說出來。最後，祝福我們每一位孩子健康快樂地成長。

## 聯絡：林竹敏女士

大家好，我的名字叫林竹敏，感恩能成為第三十四屆呂中家長會成員。在家長晚會當晚，有幸聽到兩位醫生對健康家庭的演繹，確實獲益良多。特別深刻是沈醫生分享健康家庭的其中要素，就是良好的溝通。他提醒我們不要被一些孩子表面的行為迷惑了，只著急於解決行為本身，要抽絲剝繭了解真正的原因，平心靜氣地處理。

我認為這點雖然重要，但更重要的是在家庭中要以神為中心。因為我們夫婦在跟孩子未有溝通前，就會為孩子的每一個層面禱告，直到現在也沒有改變，以後也不會。

記得孩子還小時，我們曾嘗試以聖經中的屬靈果子作為一個獎勵計劃。當時都頗有效果的，也感恩神在孩子的每一層面都眷顧他們。所以我認為只要夫婦都願意讓神成為生命的中心，就能建立健康的家庭。



## 呂中家書編輯：詹麗花女士

健康家庭的最重要因素是良好的溝通。

我們要正確理解及演繹青少年的行為表現，我們常常會對青少年的行為及表現過度緊張或者曲解。我們很容易糾結孩子的行為本身，其實孩子的行為是表層的，是情緒的一種表現。

作為青少年的家長，首先我們要注意自己說話的語氣和態度，在與青少年溝通時最好多聆聽，減少將自己當年的舊觀念或主流價值觀去主導灌輸給青少年；要給予青少年自主的空間，不要過分保護；鼓勵青少年向困難挑戰，讓他們多思考，相信他們能夠自行解決問題；同時減少負面的批評，尊重青少年的想法，讓我們陪伴青少年在一個和諧健康的家庭中茁壯成長。



## 聯絡：曾艷紅女士

聽了沈醫生和林醫生有關家庭健康講座之後令我獲益良多，深深體會到健康家庭最重要的因素是良好的溝通：不論是子女與父母之間的溝通、夫妻之間、祖父母與孫輩之間的溝通，都會對健康家庭起着重要的作用。

對於青少年的管教，我們父母要持開放態度，切忌常以長輩的身份自居；要與青少年以朋輩的關係相處，給予足夠的空間和家庭事務的話語權；盡量讓青少年參與家庭活動，在活動中互相交流，從而取得青少年的信任，這樣才可以締造一個健康的家庭。



## 家長會網頁：詹樂雯女士

由孩子呱呱墮地，我不但是別人的女兒、妻子，更成了孩子的媽媽——四個孩子的媽媽。我要比別人付出四倍，辛苦四倍。生活在吵吵鬧鬧、甜甜蜜苦中渡過。

年長的孩子升上中學，他們面對適應新的學習模式，學校生活、同學、朋友，也迎來了荷爾蒙沖擊，踏入青春期。相比女孩子，男孩子煩躁的時候，更不懂得如何表達，既不能像小孩子般哭泣，也不能像用橫蠻的方法爭取想得到的東西，開心的時候也顯得非常害羞和尷尬，不懂得如何向父母表達，令到他們困在自己的情緒中，無從宣洩。

我忘了自己曾經也有過青春期，只是用母親的身份去監察、敦促、指責孩子，關係開始惡化。明白大家都很愛對方，但是就不懂得表達。

感恩學校的家長晚會，請得沈君豪醫生和林俊良醫生，為我們講解健康家庭的重要。開心、發脾氣、憂傷的時候，我學會不再指責，只是平靜地細心聆聽他們的訴求，我並不是要滿足他們所有的訴求，只是想跟他們一起解決問題；有了宣洩的渠道，孩子們身心也漸漸放鬆了。

讓他們知道我明白他們、精神上支持他們，務求令他們覺得，「家」是一個避風港，有什麼開心不開心，都可以跟家人分享，家人總在身邊。

將這個方法應用在年紀較小的孩子身上，得到更顯著的效果，看到年長的孩子情緒變穩，他們也喜悅起來。女為悅「孩」者容，我將自己打扮得更精神美麗，讓孩子們覺得媽媽每天都精神煥發，心情喜悅；令孩子感受到媽媽的努力、媽媽的身心健康，也令他們感到幸福。我很感恩也很自豪，他們是我的孩子。

夫妻間相處，總難免有爭執，但是在孩子們面前，我們都相敬如賓。

爭吵只是一時之氣，要令孩子們感到他們成長的家，是一個和諧健康的家，讓他們在身心健康下成長。

漸漸地，跟孩子們的關係緩和了。但我還是有很多不足，很多需要學習的地方。我會繼續尋求方法，令家庭健康，讓孩子們身心健康地成長。感恩呂中及家長會的支援，令我有許多機會繼續學習。



# 2023-09-16家長義工迎新會



# 2023-10-06中一家長晚會



16. 當我升上中學後，我期望父母不要.....

- \*不將無聊聲響我，逼到我那麼緊
- \*常常幫我決定
- \*經常否定我的意願
- \*不要冷嘲熱諷
- \*對我。
- \*以為我還是小孩
- \*不講理，更煩
- \*再管我什麼時候回家
- \*在我溫習時騷擾我
- \*不要一直限制我用電子用品的時間，不要把我的流量關掉。
- \*平時很不方便，因為我也用得多
- \*經常與我一起上學
- \*要我上興趣班和補習班
- \*給我少零用錢
- \*經常生氣
- \*太看我的成績，我考試一定要拿一百分

8. 我最不喜歡聽到父母對我說：

1. 你真有用，你好笨
2. 真材
3. 你又再懶手懶了
4. 你再係咩，我就cut你 Wi-Fi
5. 我不喜歡你一直重複的話，快點做功課快點洗澡快點巴拉巴拉
6. 你這樣的話不如不要講
7. 你這樣的話不如不要講
8. 不要眼企認真再我
9. 你好煩，你好煩呀，衰仔，開我，衰仔，快啲嚟
10. 將來講唔到書，成續唔好
11. 打機呀！「收機」
12. 又不合格！我一定要幫你多找幾個補習老師，由放學後補到晚上九時吧！
13. 你好好用呀，我生你來做乜嘢？
14. 我信唔過你
15. 為什麼不拿一百分？

5. 當我升上中學後，我期望父母能.....

- \*繼續提供很多有趣的學習資源給我
- \*能更加鼓勵我參加多點課外活動
- \*在不擅長的領域提供補習
- \*不要跟我有太多爭執
- \*放心讓我上學
- \*教我做不懂的功課
- \*可繼續與我有良好關係
- \*時不時找我聊天，了解我的狀況
- \*不要再擔心我沒有吃飽飯
- \*與我多聊天來減輕壓力
- \*多點一起玩桌上遊戲
- \*多讓我獨立或與朋友外出
- \*允許我遲點回家，可以參加多點課外活動和在圖書館做功課
- \*令我更獨立
- \*給我多點自由，讓我自己多作安排自己的事情。



# 2023-10-18家長代課簡介會



**AUDITORIUM**  
 演藝廳

呂中義工家長  
 代課須知  
 簡介會

日期：18/10/2023  
 時間：0930-1030  
 地點：新翼一樓演藝廳

## 家長會室

家長會

新聘  
 Certificate of Appointment



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



## 2023-2024上學期家長興趣班



項目	興趣班
1	爆花珠配捷克珠手鏈班
2	手機掛繩編織班
3	芝士牛油軟法包工作坊
4	香蕉燕麥曲奇工作坊
5	捷克彩白地球珠手鏈班
6	日語簡易入門班



## 家長團契 2023-2024

日期	主題/內容 (歡迎呂中家長參加)	主講/主領嘉賓
9月 18	侍奉人員退修日-主題分享	溫家傑校長
10月 16	專題:與長者同行	劉嫻英女士-婚姻與家庭輔導碩士, 專業輔導員
30	研經: 在伊甸園憂慮說: 吃甚麼? 穿甚麼? (馬太6:25-34)	黃德光老師-夏達華研道中心總幹事
11月 13	書法靈修工作坊-我手寫我心	吳慧玲牧師
20	專題: 同行、更新、同見證	溫家傑校長
27	生命退省&祝福行動	董詠儀女士&林文珊女士
1月 8	專題: 心意更新-俗世中如何作個明辨的家長	溫家傑校長
15	健康專題: 破解坊間家居急救法	周昭蓮女士-家長, 護士
22	專題: 生命再創造	唐劉秀英牧師, 校友家長, 富青少年工作經驗之傳道人
29	專題: 生命突破與成長	鄭偉光先生-前呂中老師, 曾任校長, 神學院退休行政主任
2月 19	專題: 猶太家庭教育	張露牧師-校友
26	專題: 認識情緒病	董詠儀女士-婚姻與家庭輔導碩士, 專業輔導員
3月 4	待定	
11	專題: 夫妻再保鮮	Heidi吳麗子女士-婚姻與家庭輔導碩士, 專業輔導員
18	團體活動	康樂部
4月 8	工作坊: 畫地圖學聖經地理工作坊 2	Dorcas傳道-自由宣教士, 前家長團契顧問
15	專題: 如何與孩子同行	待定
22	專題: 建立和洽的親子關係	Karen覃穎章女士-婚姻與家庭輔導碩士, 專業輔導員
29	專題: 如何培養孩子明辨的心	郭賢偉副校長
5月 13	暢所欲言	董詠儀女士
20	在韻律與默想中遇見神	周鳳美老師
27	數算主恩 & 祝福行動	Wing/Kathy
7月	(7月15日 Mon) 放榜前祈禱會 (7月17日放榜)	敬拜部

## 2023-2024 本學年主題

同行、更新、同見證  
同行守望  
生命更新  
一同成為上主的見證

家長團契呈獻:

家·多一份愛  
詩歌分享會

分享愛與快樂

TUE

4 | 30 | 2024

地點: 浸信會呂明才中學演藝廳

時間: 晚上7:30~9:00

分享嘉賓: 吳啟銳傳道

詳情及報名請留意,  
由學校發出的家長信。

團契週會:

星期一早9:30-11:30

學校新翼校史室 (111室)

聯絡電郵:

parentsfellowship2007@gmail.com

## 關愛校園活動

2023-11-03 · 2024-01-11：紅豆沙湯圓

2023-11-30：腐竹、芝麻湯圓糖水及燕麥香蕉曲奇給全校師生

2024-01-10：為中六同學送上打氣包和雪梨水



## 早會分享

### 「感恩遇見」詹麗花女士

我出生在內地福建省的一個鄉村地方，父母可以說是文盲，父親完全沒有上過學，甚至1至10都不能夠順利地寫好。我記得小時候，便為父親記錄每一日的勞動工分；母親則只讀到小學四年級。但是我敬佩父母的勤勞及開明，他們意識到學習知識的重要，因此，儘管在當時家庭經濟相當困難，都將我們四兄妹送進學校讀書。

在我小學的時候，村子裏的辦學只有一至四年班。印象最深刻的就是二年班跟四年班同時使用同一個課室——一邊是二年班學生，另一邊是四年班學生。當二年班上課，四年班就自學做練習；同樣，四年班老師在上課，二年班學生就自學做練習。當我升讀五年班時，便需要去到稍遠一點的鄉鎮小學。（當時小學是5年制）

我在小學畢業之後，就升學到鄉鎮中學的初中部。在初中一年級時，我的班主任是教數學的蔡老師，是我至今仍有聯絡的初中老師。蔡老師當年剛剛師範大學畢業，對教學非常有熱誠和耐心，也是令我對數學產生興趣的第一位老師。初中三年期間，我們一班同學很是仰慕我們的班主任。記得當時學校常常有各科老師籃球比賽，每次我們都會去捧場喝采，蔡老師也會在課餘時間帶領我們去整理學校操場，到飯堂幫忙打掃……當時我心中的目標就是將來要當一名中學老師。

讀完初中，我們學校有六位同學升讀縣城第一中學的高中部，距離家比較遠，需要寄宿學校，每個月回家一次。在新學校中，我又遇到了好的班主任英文老師（吳老師）及數學老師（余老師）。特別是余老師，總是對我們這班寄宿學生格外照顧，課外時間常常召集我們一齊做功課，令我們可以在練習中互相討論，如有問題更可即時得到余老師的解答指導。高中三年學習任務雖然沉重，但也覺得充實及快樂。

高中時，我心目中總有一個目標：要去更遠的地方見識更多的人和事。幸運地，高考時發揮正常，我能選擇去上海升讀大學。我所學的是理工類課程——建築材料系，畢業後獲分配回福建其中一



個城市的一間建材廠從事工程工作（當時大學畢業的分配原則是哪裡來就返回哪裡工作）。

在福建工作兩年後，大學同宿舍的一位同學在深圳聯絡我，並邀請我到深圳看看，在深圳走走看看10日。90年代的深圳與內地其他城市比較，不論是工作機會和生活環境都讓我眼前一亮，結果我回到福建後立即辭去工作，啟程前往深圳尋找新工作。

幸運地，我很快就找到一間港資公司，在深圳工廠工作了三年，也遇見了好同事，讓我跟他一起學習電腦知識及應用，協助完成這間公司的電腦計件系統（工廠流水作業中用來計算工人薪金的系統）。也是在這位好同事的引薦下，我可以去另外一間香港公司的深圳廠面見，最後通過香港政府的專才入境計劃申請來港工作。

20多年前初來香港，總感覺到香港的生活節奏快，壓力大，每個假期總是第一時間趕回深圳。每次一踏入羅漢橋那一邊，就開始感到心情舒暢放鬆，然後去與以前的同事好友聚會。曾經有許多次都想離開香港，返回深圳；幸好遇見到我的好上司 Ms Fung，帶我踏入財務工作領域，並激勵我在實踐中不斷進修學習財務知識。從那以後我就花更多工餘時間去進修學習，假期也減少返回深圳，慢慢適應了香港的工作和學習。

真是彈指一揮間，不知不覺，兜兜轉轉又從事著自己中學時感興趣的數字工作20多年。感恩人生路上的每一次遇見，雖然我的經歷聽起來有點坎坷；從小就離開了熟悉的環境和父母的舒適區。然而，感恩在我人生路上遇見了我的好父母，好老師，好朋友，好同事，好上司。有時人生難免會讓人感到無奈，正所謂：不如意事十常八九；家庭出身也是不能選擇的，但帶著感恩的心，順勢而去又不一定太差。然而，隨遇而安之餘，還需要自己勇敢地規劃軌跡，把握每一次機遇。我在此祝福各位同學將來都能有「美好的遇見」，活出豐盛的人生。



# 月餅製作



# 家長義工薑餅製作

家長和同學分別於 2023 年 12 月 18 和 19 日兩天一起學習製作薑餅人曲奇，過程不單有趣，製成品更送贈給全校師生和區內老人中心長者享用。



2023-12-20

# 呂中聖誕夜

是晚嘉賓、家長、職工、師生共二百多人齊集禮堂，唱詩歌、集體跳舞、與聖誕老人合照，享用自助餐，不斷的抽獎和集體遊戲，令會場充滿歡樂和笑聲，各人都帶著滿滿的祝福回家，歡度佳節。



## 新老師介紹



### Ms Li Yan

Hello! I'm Li Yan, your English Teaching Assistant. Recently, I earned my Master's in English Language Education from the University of Hong Kong. Currently, I'm working closely with the teaching staff, aiding in various teaching and learning tasks.

With a genuine passion for education, I find joy in collaborating with students. Whether it's assisting with assignments or creating a positive learning environment, I am dedicated to ensuring that students receive the support they need to thrive. During my time at the university, I gained valuable insights into language education, and I hope students can maximize their learning outcomes in an engaging and inclusive atmosphere.

I believe in the power of effective communication and collaboration between teachers, students, and parents. Your involvement is crucial, and I look forward to working together to make this academic journey enriching and rewarding for each student. Thanks for the warm welcome! I'm excited about the growth and learning opportunities ahead.



### 林子慧老師

大家好，我是任教世界歷史科的林子慧老師，很高興能成為呂中的一份子。很多人經常問我：為什麼會成為老師？答案很簡單，因為父母都是老師，所以我受到較深的影響。不過，我慢慢地發現，自己很喜歡這份工作。因為可以與不同的人交流，而且在過去多年的教學生涯中，我感恩得到很多愛與鼓勵。

除了動物外，我很喜愛歷史，因為學習歷史可以啟發智慧，鍛鍊思考，而且學習歷史其實很有趣味。透過閱讀、電影和旅遊，令我更易聯繫歷史與現今世界的關係，反思人性，反思生命。希望大家從小步子出發，慢慢找到喜愛歷史的理由！

### 祈心茹老師

大家好，我是任教數學科及電腦科的祈心茹老師。能加入呂中這個大家庭，真的十分感恩和高興。實不相瞞，我以前也是在禾輦瀝源一帶上學，故在這數年於不同地方工作後，能再次回到小時候讀書長大的地方，實有一種歸家的感覺。

闊別中學一段時間，又再次回到中學教書，最希望的是能夠幫助學生找到自己想走的路。回想中學時期，面臨升學重大決策時，迷惘是免不了的。多虧有了老師同學們的支持鼓勵，才能令我順利走到今天，找到一份熱愛又合適的職業。如今位置轉換，只希望自己能夠同樣幫助、支持學生，令他們都能成為理想中的自己。



在呂中不過短短數月，已經感受到呂中學生無窮的活力及熱情。除努力讀書以外，亦熱衷於參與不同課外活動，充實自己。我很欣賞同學們盡心盡力做好每件事的態度。希望來年能大家一起努力，朝着目標進發！

## 劉君華老師

大家好，我是任教初中科學科及高中生物科的劉君華老師。

來到呂中的短短幾個月裡，深深感受到呂中一眾同學及老師愛校的心。

回想當年，決定當上生物科老師，除了是因為對本科的熱愛，很大程度上，也是因為中學時遇上了一位良師。她傳授的除了是學科上的知識，讀書的方法，更是她生命的經歷，信仰的教導及分享。我也期望在教學的生涯裡，可以學效這位良師，生命影響生命，讓學生愛上學習，熱愛生命。



## 鄭濤雅老師

大家好，我是任教中三至中五級生物科的鄭老師。

時光飛逝，事隔多年回到呂中，除了校友的身份，更多了「老師」的職務，轉眼在呂中已任教了一個學期。

事過境遷，縱然與我往日在呂中讀書時期相比，很多事情已不盡相同，但難能可貴的是「呂中情」多年未變。各位良師的關懷，職員和工友的協助，學生對學習的熱衷，每天感動著我。以致在這繁忙的上學期，仍能覺得甘之如飴。

生物科對不少學生而言，有不少要背誦的字詞。曾聞此科對於某些學生來說，為「假理科，真文科」。我授課時，較之直接教授課本內容，如有時間的話，更屬意以發問形式授課，與學生討論生物的奧妙。總有學生能透過回答不同的問題，正確思考到各種生物知識，可說是臥虎藏龍。當然，有些學生的回答，更是驚為天人，創意無限，顯露出他們非凡的潛能。

我希望學生也能明白：生物科，並不全然靠死記，如能用心思考，縱然不全正確，也能從錯誤中學習，悟出有關知識，並牢記心中，為公開試作準備。

我深信每位學生都可以是精英。對於現時讀生物科感到吃力的同學，所謂萬事起頭難，正如中學時的我，初時也覺得毫不容易。但只要保有學習的熱誠，然後「俾啲誠意，打開本書，拾起支筆」，相信努力定有回報。

希望同學也可以在此學期，在各位良師的指導下，覺得時光飛逝，畢竟「開心既時間過得特別快」！



## 鍾栢熹老師

我是任教視覺藝術科的鍾栢熹老師，很高興能夠用另外一個身份回到呂中的大家庭。

回望自己的藝術道路，都是從呂中展開。記得呂中藝術節，參加多元化的藝術工作坊，能夠與香港的藝術家接觸交流；韓國藝術交流團，參觀當地有名的藝術館，見盡珍貴的藏品、展覽，大開眼界；亦有學校安排的導賞團，邀請策展人介紹不同本地展覽，了解到更多本地藝術資訊。呂中開啟了我的「藝術大門」。



藝術的價值在於它不僅帶來美的體驗，更能夠對我們的思維方式、價值觀和社會發展產生深遠的影響。作為一位視藝科老師，同時作為一位藝術創作者，希望我的創作和藝術經驗，能夠啟發呂中的師弟妹，成為真誠而且有趣的年輕人。



### 中一自主學習工作坊



### 中一級社成立典禮



### 中一家長迎新會



### 中一團契迎新



弟兄傳道分享

### 45週年愛回家晚宴



歷屆家長會幹事

### 午間音樂會



## 傳燈禮



## 四社大會



## 步行籌款

今年浸聯會步行籌款共籌得 \$42651



## 浸信會呂明才中學家長會 第33屆 2022-2023

	項目	HKD	TOTAL
收入	上屆盈餘	盈餘	\$28,770.07
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	\$45,855.00
	家長會籌款	捐款	\$61,700.00
	學生援助基金	1. 校服義賣 1(12/11)(18/7)(12/8)	\$20,695.00
		2. 義賣物品 (7/1)	\$4,215.00
	親子新春大旅行	新春旅行收費 121人 @ \$160	\$19,360.00
		呂中開放日	1. 翁太家長捐款 2. 義賣飯盒、小食、物品
	資助畢業同學基金	畢業花球 82 @ \$80	\$6,560.00
	家長義工旅行	旅行收費 43人 @ \$170	\$7,310.00
	家長關愛活動	中秋月餅	\$110.00
銀行利息		\$24.30	
		\$222,568.57	
支出	家校合作活動 \$40,000	1.1 家長晚會講員費 (屈偉豪) 1.2 家長辭事紀念品 2. 生命教練培訓班 講員費 (陳鳳英) 新春大旅行旅行團費、行政費及訂金	\$4,500.00 \$1,800.00 \$4,800.00 \$22,074.00
		聯校活動 糖水、師生水果	\$20,615.55 \$7,893.50
	獎學金	獎學金 (初中學業獎和進步獎)	\$12,000.00
	助學金	校服義賣 (12/11)(18/7)(5/8)	\$20,695.00
		義賣物品、食物及開放日收益	\$25,524.70
	捐助學校發展基金	學校發展基金	\$24,000.00
	資助畢業同學謝師宴	6位應屆畢業生 (\$400@)	\$2,400.00
	沙田家長教師聯誼會	會費 晚宴 (2位)	\$300.00 \$600.00
	呂中家書	呂中家書印刷費	\$17,980.00
	家長網絡義工	1. 中六關愛行動	\$787.80
		2. 為中六同學打氣 (糖果)	\$954.00
		3. 全校關愛行動 (糖水)	\$383.10
		4. 家長義工旅行 @44x\$220	\$9,680.00
		5. 畢業花球材料	\$1,069.00
		6. 中秋月餅	\$2,466.90
	呂中開放日	義賣	\$6,659.70
	家長會室設備	不鏽鋼快速煮、用具	\$2,215.30
	鄭校長花牌	鄭校長花牌	\$950.00
		總開支	\$199,748.55
	總暫餘	\$22,820.02	
	本年盈餘	\$22,820.02	