



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





第二副主席：何鴻德先生

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



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，成績唔好
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

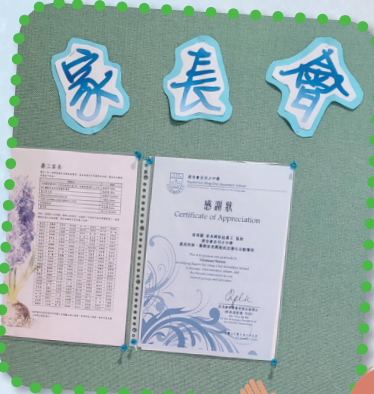


AUDITORIUM
 演藝廳

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。

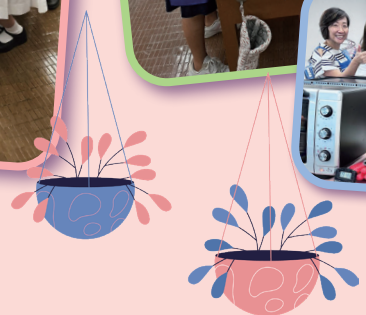
幸運地，我很快就找到一間港資公司，在深圳工廠工作了三年，也遇見了好同事，讓我跟他一起學習電腦知識及應用，協助完成這間公司的電腦計件系統（工廠流水作業中用來計算工人薪金的系統）。也是在這位好同事的引薦下，我可以去另外一間香港公司的深圳廠面見，最後通過香港政府的專才入境計劃申請來港工作。

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。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。



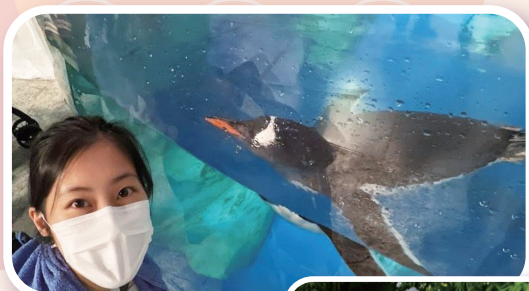
在呂中不過短短數月，已經感受到呂中學生無窮的活力及熱情。除努力讀書以外，亦熱衷於參與不同課外活動，充實自己。我很欣賞同學們盡心盡力做好每件事的態度。希望來年能大家一起努力，朝着目標進發！

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
		家長專題講座、家長小組、升學講座講員費 (突破機構 & 仁愛堂)	\$9,400.00
		聯校活動	\$20,615.55
		糖水、師生水果	\$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	\$300.00
		晚宴 (2位)	\$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	