



呂中家書

2025.1

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

快樂家庭：親子關係的培養

(家長晚會主題演講撮要)

家長晚會當晚很榮幸邀請到香港大學社會工作及社會行政學系名譽副教授曾潔雯太平紳士蒞臨分享，講題為「快樂家庭：親子關係的培養」。曾教授是資深親職教育、兒童及青少年發展及特殊教育專家，熱心推廣家長教育、講解婚姻及家庭生活要訣、對家庭內的人際間情感教育有豐富經驗。

是次講座曾教授與我們分享如何努力培養良好的親子關係，希望藉以建立快樂的家庭。她認為「家和萬事興」是建立快樂家庭的基礎，繼而能建立喜樂家庭，因為喜樂才會帶來在志趣、心靈、使命的滿足感。

曾教授強調建立及維持良好親子關係可以記下以下攻略：**KASHR**

- **Knowledge** —— 有清晰、實際、簡單的知識和理念，要認識孩子的能力並衡量需協助孩子多少，在家中避免衝突。

曾教授提及教育局家長教育課程架構有一個四葉草概念：以四葉草比喻青少年在成長過程中需要不同的支援及指導，才能健康地成長，其中對青少年發展極具影響力的四個因素，包括：(1) 認識青少年發展；(2) 促進青少年健康、愉快及均衡的發展；(3) 促進家長身心健康；(4) 促進學校合作與溝通。面對此四項要素，家長需享受學習知識、技能和態度，從而讓家長的能力和身心健康得以提升。*

- **Attitude** —— 積極、正面的態度和目標

要有不同層次的親密關係，但亦要有智慧來判斷放手的時機。



分享嘉賓：
曾潔雯教授



- **Skills** —— 有效兼熟練的溝通和解難技巧
正所謂「預防勝於治療；態度勝於技巧」。
- **Healthy Harmony** —— 營造家庭融和氛圍的習慣
親子溝通、表達關懷，要眼到、耳到、手到、口到和心到。
- **Resource** —— 可持續的能量，不洩氣
在教導孩子方面，曾教授又提醒我們「4B」：
 - Behaviour (行為法)
 - Belief (信念、想法)
 - Bible (聖經教導法)
 - Bottom Line (底線法)要讓孩子明白凡事「不是不可以，而是可以不」，不要放任行事，做事要有原則。最後，曾教授亦鼓勵家長可以建立「家庭祭壇」，家中各成員彼此常守望、常祈禱和常讀聖經。

以上是曾教授給各位家長寶貴的提醒。

* 資料來源：教育局《家長教育課程架構(中學)》



委任新一屆家長會主席_何鴻德先生



中六級講座



中三級講座



主席的話

主席：何鴻德先生

(兼任沙田區家長教師會聯會代表)

主題：快樂家庭：親子關係的培養

聽完曾潔雯教授的專題分享後，深深體會到一個快樂的家庭當中，培養健康而美好的親子關係絕對是很重要的一環。

首先，我們都知道，親子關係不單止是血緣關係那麼簡單，家庭應該是充滿愛和學習的元素。身為父母的我們，應相親相愛，相敬如賓，一同與孩子攜手前進，為孩子們打造一個安全、愉快和充滿信任的成長環境。

我們都希望孩子未來能成為社會的棟樑，而一個個體能否成為棟樑，建基於成長過程中充滿了所需的養分。我相信快樂家庭是孕育未來社會所需人才的搖籃，而支撐這個搖籃的絕對是良好親子關係。

我深刻體會到身為父母的責任。我們像是守護者，也像是園丁一般，傾盡所能栽培孩子成為擁有美好豐碩生命的個體。在孩子成長的每一個平凡日子裡，一同學習、一同成長，一同創造屬於自己不平凡的人生。而那些相伴同行的點點滴滴，相信能滋養他們的一生，是他們未來最美好的回憶，也是我們所能給予最珍貴的禮物。因此，我們千萬不要吝嗇去和我們的孩子建立良好的親子關係。

誰的成長不是伴隨著少許不完美呢？認真來說，當我們和孩子共創美好關係的同時，另一個層面上，也拾起了自己童年時掉落的碎片，重新拼湊，重新塑造我們自己的人生也重新經歷了一次擁抱自己的童年奇幻旅程。

建立美好的親子關係的重要性相信是毋庸置疑的，但具體該怎麼著手呢？我自己倒是有個小小經驗可以跟大家分享。我喜歡和家庭成員們一起做些簡單的運動，例如：打羽毛球、騎單車或是爬山。

說起運動的好處，相信不需要我贅述了，許多科學研究都證實，適度運動有助於刺激多巴胺分泌，能減輕疲勞感，還能有助於保持個人心情快樂。而且在一起運動時，我們創造了更多優質的相處時間，創造更多共同話題和共同經歷，還能夠讓我們以及孩子在這些活動中受益並且得到鍛鍊。我相信家庭中的每位成員身心快樂，家庭和諧度也會大大提升。

最後，我想強調的是「家庭上下一條心」，同時有學校這強而有力的後盾，必定能夠事半功倍，無往而不利。我相信我們的愛與支持就是家庭前進的動力。讓我們攜手努力，令我們的孩子茁壯成長，一步一步實現他們的夢想！

願我們都能保持著一顆赤子之心、保持著渴求真理的心，順境逆境都不屈不撓，一一領略沿途風光。



在繁忙的生活中，一個快樂的家庭環境與和諧的親子關係顯得尤其重要。營造一個充滿關愛與尊重的空間，對孩子們的成長以及家庭的幸福感極具影響力。

聽了曾教授的講座讓我受益匪淺，也懂得了互相尊重與理解是培養親子關係的首要條件。家長應該尊重孩子的個性、興趣和獨立思考的能力，並努力去理解他們的內心世界。同時，孩子們也應該學會尊重父母的付出和教導，雙方以平等的身份相互溝通。在遇到分歧時，積極地進行換位思考，從對方的角度看待問題，以尋求共識和解決方法。

其次，有效的溝通與分享也是培養親子關係的重要手段。家長應該儘量抽出時間與孩子們進行面對面的交流，關心他們的學習、生活以及情感狀況。在溝通過程中，要學會聆聽，給予孩子們表達自己想法和感受的機會。同時，家長

沙田區家長教師會聯會代表：李于蓉女士

還應該與孩子們分享自己的經驗和故事，讓他們感受到家庭的溫暖和關愛。

日常生活中共同參與與合作也是培養親子關係的關鍵，家長應該鼓勵孩子們參與家庭事務、決策和執行過程，讓他們感受到自己是家庭的一員，有權利為家庭的發展建言獻策。同時，家長還應該與孩子們一起參加各種活動，如親子遊戲、戶外旅行等，這些活動能增進親子間的感情，加強彼此的默契度。我們還要懂得以身作則的榜樣力量，家長應該以自己的言傳身教為孩子們樹立良好的榜樣！如果是多孩家庭的，家長還應該盡量做到公平公正，不偏袒任何一方，讓孩子在成長過程中學會獨立思考和判斷。此外，家長還應該注重自身修養的提升，努力和孩子同步學習共同進步，為孩子提供一個健康、積極的成長環境。

快樂家庭的親子關係培養需要家長和孩子共同努力，互相尊重與理解、有效溝通與分享、共同參與與合作以及以身作則與榜樣力量，都是培養良好親子關係的重要方法。只有當家長和孩子們以平等、開放、包容的心態相處時，才能營造出一個充滿關愛、尊重和幸福的家庭環境。讓我們從現在開始，共同努力，為孩子們創造一個美好的成長空間吧！

第一副主席：詹麗花女士



孩子上了中學，進入青春期，我們作為父母也需要跟上孩子成長的進度，通過持續學習，認識並提升親子技巧，讓我們在建立快樂家庭中發揮所長，營造良好的家庭氛圍。

針對小事：原則上能不管就不管，盡量尊重，但仍可以表明自己的立場和價值觀。

針對大事：首先，要想清楚底線，然後依據具體客觀的資訊爭取孩子的共識。

父母若想全盤掌控，結果往往節節敗退，全盤皆輸。如果父母堅守底線，適度放心放手，就會發現親子是可以雙贏的。

父母親最重要的是，把主導權先放給孩子，但堅守底線，用良好的方式去溝通表達。最後跟孩子說：「我很願意跟你一起解決問題。」試著找到中間路線，找到彼此的最大公約數；孩子慢慢就會意識到，跟父母親是可以協商，是可以合作的，這正是孩子跟人相處很重要的態度。

第35屆家長會幹事



主席：	何鴻德先生
第一副主席：	詹麗花女士
第二副主席：	周昭蓮女士
文書：	張雯樺女士
財政：	林雅欣女士
聯絡：	曾艷紅女士、林芳女士
呂中家書：	張翠珊女士、林竹敏女士
家長會網頁：	黃勝利先生
沙田區家長教師會聯會代表：	李于蓉女士、何鴻德先生
學校代表：	郭賢偉副校長、周鳳美老師、陳嘉茵老師、劉燕虹老師、劉燕群老師
特邀顧問：	林植強先生(前副校長)、李炎明先生、劉舜卿女士、余榮輝先生、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、黃漢忠先生、廖雪梅女士、孫淑嫻女士

第二副主席：周昭蓮女士

「家」是有溫度的！是暖和的！是安全的！是安樂窩！

快樂家庭的焦點是夫婦與孩子的關係，相互緊扣，以下是我們的快樂程式：

(1) 共享歡樂時光——與家人進行輕鬆活動，促進親密親子關係



飯後散步公園 / 旅行 / 漫步沙灘 / 野外宿營 / 外出運動 / 尋寶 / 桌上遊戲等等。例如：我們飯後外出，在公園散步三十分鐘，彼此分享近況及面對的困難，傾訴心事，讓彼此更了解，實在是十分美好的！

(2) 共同堅守承諾——為家庭各盡其職，彼此分擔家庭責任

例如：買菜 / 煮飯 / 洗碗 / 抹地 / 掉垃圾 / 摺衣服 / 熨衣服等等。我們一家編定時間表，每人各盡其職，互相補位，共同建立這個「家」！

(3) 正面坦誠溝通——保持開放溝通及表達正面情感如關愛、接納及欣賞

多多讚賞，不要負面批判，不要將「小事或錯誤」無限地放大，堅持執著不放。我們理應彼此包容，多溝通，多關愛，多欣賞，多信任。例如：「我很欣賞你。」「你做得很好！」「你可以與我分享嗎？」「怎樣做得到？教教我？」或者說：「雖然今次你未能成功，但我很欣賞你能接納自己，沒有氣餒。你可以與我分享過程及經歷嗎？」

(4) 善於處理危機——運用不同的方法，齊心面對孩子衝突及家庭危機

夫婦恩愛，齊心一致，幫助孩子們化解衝突，我們要尊重和耐心聆聽，也要聽懂孩子真正的需要及感受，及時為孩子們提供情感支持和幫助。例如：「媽媽看見你，好像有心事？抱一抱可以嗎？」「你願意向我多講些你所遇到的情況？我們一起想辦法解決，總比自己單獨承受更好。」「辦法總比困難多！」

(5) 持續正向成長——常懷年青心境，持續及正向成長

我們也要與孩子同步學習，嘗試理解眼下流行的事物，手機遊戲、偶像明星等等，不僅減少世代差異，也會讓孩子感受到父母用心積極了解自己的外在世界。例如我們一家曾經一起玩線上遊戲，一起聯線「打機」，真是好玩又開心！藉此進入她的世界中，既可以溝通，又可以減壓，更可增進感情，家長與時並進，心境也更年青！

在今年的家長晚會當中，曾教授讓我明白到溝通技巧的精髓：

預防勝於治療，態度勝於技巧
溝通勝於控制，獎勵勝於懲罰
積極勝於消極，說理勝於說教
授漁勝於授魚，身教勝於言語

「快樂的家」是用「心」經營和「愛」建立的！

「喜樂的心，乃是良藥。」《箴言》17:22

呂中家書編輯：林竹敏女士

感謝各位家長支持，今年很榮幸再次成為呂中家長會幹事，繼續可以為呂中家長和學生服務。在剛剛舉辦的家長晚會中，有機會聽到曾潔雯教授的分享，當中獲益良多。她分享到如何營造出快樂家庭的其中一個秘訣是要「家和萬事興」，我十分認同。「家」不是一個建築物，「家」是由每一個成員組成的，所以要建立好一個「家」必須所有成員一齊的努力，尤其是父母。父母之間的良好關係和溝通，能有效造就出和諧的家庭氣氛；子女感受到「家」的溫暖和喜樂，「家」就能興旺。興旺是一種氛圍，這氛圍能帶動家庭中各成員感到安舒愉悅，喜歡回家，所以「家和萬事興」十分重要。

另外，離不開我家的就是信仰，有神在家中成為一家之主，我們大大小小的事也學習交託給神。兩個女兒在成長上遇到的困難和挑戰，我都會先將這些事情藉禱告帶到神面前，由祂幫助帶領。有時在管教問題上會遇困難，有沮喪失望的時候，我就會透

過禱告交託給那位在人不能，在祂凡事都能的神面前。雖然問題並不會即時解決，卻頓然感到輕省，有力量去面對和曉得用不同方法去解決。

最後，祝願大家都找到營造快樂家庭的鑰匙，家庭幸福美滿。



文書：張雯樑女士

大家好，我是 2E 班陳芷榆及 1C 班陳陶晴的媽媽，張雯樑，今年第二年擔任家長幹事。

我家有三位年齡相近的女兒，她們的出現，使我必須持續學習和成長。面對不同階段的女兒，媽媽又怎可以原地踏步呢？

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」
(箴 17:22)

當媽十幾年，我個人覺得最緊要：對內要情緒穩定，對外要能提供情緒價值。不少醫學研究發現，情緒與健康有著密切的關係，任何情緒皆會令人產生生理變化和反應。

面對養育孩子，處處都是挑戰，先別談如何教導孩子，培養成什麼人才，而是怎樣保持自己樂觀正面的狀態，和孩子一起健康成長，所謂「生命影響生命」。

孩子的情緒流向非常重要，作為父母的我們如果能夠提供情緒價值，相信是一段親子關係中最珍貴的財富。

給予孩子的回饋是正面的、是積極的、是有愛的、是輕鬆的，孩子整個人也會正向發展、充滿力量、自帶陽光，和願意傾聽他人的想法。

接住孩子的情緒，更能捧住彼此的心。這就如講座內容提及「預防勝於治療、態度勝於技巧……身教勝於言教」。

各位，共勉之。



呂中家書編輯：張翠珊女士

感恩天父教導我們建立了一個基督化的家庭，讓我們樂在其中。

我認為快樂家庭有五個要素：以愛為首、共同信仰、彼此接納、同喜同悲、承擔使命，願與大家分享共勉。



以愛為首

「我們愛，因為神先愛我們。」《約翰一書》4:19 父母對子女無條件的愛與支持，建立一個溫暖家庭，讓家中每位成員都感受到被珍惜和被接納，是建立快樂家庭的基石。

共同信仰

快樂的家庭共享共同信仰和價值觀。感恩兒子與我們一起在教會中成長，建立愛的團契。我們每天晚餐時一起分享生活趣事，一起為家人及有需要的人和事禱告，能夠增進彼此的靈性連結。誠如《箴言》22:6：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」我們當父母的，要讓子女在基督信仰中成長。

彼此接納

在家庭生活中，難免會有磨擦與衝突。我們要控制情緒，亦要學懂彼此寬恕和接納，讓家庭環境更加和諧。我們常以《以弗所書》4:26-27 的教導為我們一家的提醒：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」

同喜同悲

「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」

《羅馬書》12:15

快樂家庭需要的是彼此關心，用心聆聽和體貼對方的情感需要。父母能夠與子女一起開懷大笑，同時亦能在子女困難或傷痛的時刻相擁痛哭一場，這種支持能夠加深彼此的關係，讓家庭更團結。

承擔使命

作為基督徒家庭，我們有共同的使命，就是在生活中活出基督的樣式，並將福音傳遞給周圍的人。一家人一同參與教會活動或社區服務，一起為神的使命努力時，會增強彼此的聯繫，並使家庭更加快樂。喜見兒子願意參與教會的聖誕短宣，與其他年青人一起「離開父母」，前往泰國服侍當地的兒童，願天父保守他們平安。

我認為快樂的家庭是基督教信仰的體現，它需要愛、信仰、支持、寬恕和共同的使命。建立一個充滿愛

的家庭，讓父母、子女都能在其中茁壯成長，體驗真正的幸福、平安和喜樂。願呂中的每個家庭都滿載天父的恩典，成為快樂的居所。



財政：林雅欣女士

曾教授於分享中提及對喜樂家庭的定義——喜樂是有深度、有潤度而持久的歡樂；而家庭是除了包括住在同一屋簷下的家人，也可涵蓋（外）祖父母及其他遠親、近鄰及教會的朋友。曾教授分享了她一家五代同堂聚會的珍貴片段。照片中洋溢著幸福、真誠的愛及關懷。



我自己也很重視與家人相處的時光。經過忙碌的一周後，我們多會回（外）祖父母家，三個家庭共十人聚集在一起吃頓飯。即使只是閒話家常，屋內總是充滿歡笑與溫馨，讓我們重新恢復精神迎接下一周的工作。近年家父離世，小姑一家移民，可經常聚首的親人變少了。這使我不時懷緬與父親生前相處的片段，也讓我日後更加珍惜並致力維繫夫家與我娘家家人的關係。常言道：家長是孩子的榜樣，「身教勝於言教」，看見至親們總是能愉快的相處，在這樣的關愛環境熏陶下，對孩子的心理發展肯定是有裨益的。

網上資訊多樣化，當中有不少與家人相處之道的建議。曾教授介紹了親子「KASHR」：

- **Knowledge** 是知識理念。我們要瞭解孩子的想法，尊重他們的意見；
- **Attitude** 是與孩子一起建立積極、正面的態度及目標；
- **Skill** 是有效、熟練的溝通解難技巧。通過正面溝通，增加正面互動，讓小朋友了解，父母尊重他們的想法，並彼此就設定規矩及行為的界限達成共識；
- **Health and Harmony** 是指要有向子女表達無微不至關懷的習慣，從而營造家庭融和的氛圍，而有效地做好「KASH」，我們就有足夠的能量（**Resources**）建立良好的親子關係，以及幫助孩子建立樂觀心境，積極面對困難。

相片攝於上年末家人飯聚，同時慶祝丈夫生日，大家皆笑容滿面，孩子在愛與支持中茁壯成長，這就是我們快樂家庭的寫照。

聯絡：林芳女士

大家好，我是林芳，育有兩名女兒，很榮幸成為呂中第三十五屆家長會幹事。在家長晚會當晚有幸聽到曾教授的專題講座「快樂家庭」分享，從中獲益良多。

在我心中，快樂家庭是一個溫暖的港灣，是我生活中最重要的支柱。每當我回到家，看到家人們的笑容，聽到他們的歡聲笑語，心中便充滿了幸福感。

首先，良好的溝通是快樂家庭的基石。在我們的家庭中，無論是大事還是小事，大家都會坦誠地分享自己的想法和感受。這種開放的交流讓我們彼此更加了解，也增進了感情。

其次，家庭活動是我們增進感情的重要方式。無論是周末的家庭聚餐，或是假期的旅行，還有各種活動我都會盡量抽空到場支持，這些共同的經歷讓我們的關係更加緊密。在一起的時光中，我們分享快樂、創造回憶，這些都是無法用金錢來衡量的珍貴財富。

此外，快樂家庭也意味著相互支持和理解。在生活中，孩子難免會遇到挑戰和困難，我們應給予鼓勵和幫助，陪伴著她們。這種團結的精神讓孩子體會到，家庭是她們最堅實的後盾。

最後，我認為快樂家庭的氛圍能讓孩子感受到愛與關懷。愛的表達不僅限於言語，還體現在生活的點滴中，教會她們如何去愛和被愛。



家長會網頁： 黃勝利先生

感恩

非常感恩！四年後我有機會再次以呂中家長的身份加入家長會成為幹事，繼續支持呂中的家長、老師和同學，為大家服務。我特別想感謝呂中的教職員，因為你們以專業的態度服務學校，使學生無論在德、智、體、群、美、靈各方面都能有良好的發展。不知不覺，我的大女兒已經成為一名教師，踏入了她的第二年教學生涯。為了提升自身的專業素養，她目前正修讀教育碩士課程，努力邁向專業之路。在呂中的栽培下，我的小女兒也順利進入大學，修讀自己心儀的學科。今天，她在八號風球後，順利進行了特別的畢業典禮。接下來她會繼續進修碩士課程，努力自我增值。衷心感謝呂中所有教職員的悉心栽培，讓我的兒女持續努力，懂得珍惜感恩並享受學習。同時，也感謝天父，小兒今年亦有幸加入呂中這個大家庭，希望他能珍惜這個機會，持續努力，學習如何成為僕人領袖，成為一位優秀的呂中人。



聯絡：曾艷紅女士

快樂家庭，建立和諧親子關係

我覺得和諧親子關係除了有效的溝通、尊重與理解，建立信任，營造積極的家庭氛圍外，更要做到以下幾點：

解決衝突：家庭生活中難免會出現各種衝突和矛盾，父母需要以理性的態度對待這些衝突，通過冷靜的溝通和協商，尋找解決問題的方法和途徑。

共同成長：父母和孩子可以一起參加各種學習活動，增進彼此的瞭解和默契。家庭成員之間的互相支持和幫助，是建立和諧親子關係的重要因素。

付出時間：安排每天專屬的親子時光，從早晨問候到晚間故事，為孩子提供足夠的陪伴和關注。

培養共同興趣：找到家庭成員的共同興趣愛好，並一起進行。這樣的共同體驗可以增進彼此之間的理解和親密感。

表達愛與讚美：經常向孩子表達愛意和讚美，認可他們的努力和成就。積極的鼓勵能夠激發孩子的自信心和積極性。

讓我們一起更加關注孩子的成長吧！



周鳳美老師

快樂家庭的秘密

作為一位即將退休的老師，我常常思考什麼是快樂家庭。回想起我自己的成長背景，我來自一個大家庭，有八位兄弟姊妹，父母的感情非常深厚。他們雖然忙碌，但在我心中卻是最好的老師。他們教會我們做人要誠實、熱情對待他人，並且不計較對別人的付出。這些價值觀深深植根於我心中，讓我在生活中受益良多。

我父母在社區中受到很多人的尊重，這不僅因為他們的工作，更因為他們的品德。特別是媽媽，她總是樂於分享，關心他人，朋友圈子特別廣泛。即使在九十歲的年紀，她走在舊居的街道上，總有人停下來跟她打招呼，這一幕真讓人感受到人生的美好。

我在教會成長，這裡成為我人生的重要培育地。雖然父母工作繁忙，但教會的弟兄姊妹們給了我無限的支持與鼓勵。他們教會我包容、愛與接納，這些都是快樂家庭的關鍵元素。教會裡的每一位都來自不同的背景，但我們都能共聚一堂，彼此鼓勵，這讓我深感幸福。

現在，我有了自己的家庭，擁有一位愛我的丈夫。我們結婚已經 33 年，至今仍然會約會，互送小禮物，這些小舉動讓我們的愛情一直保持新鮮。我

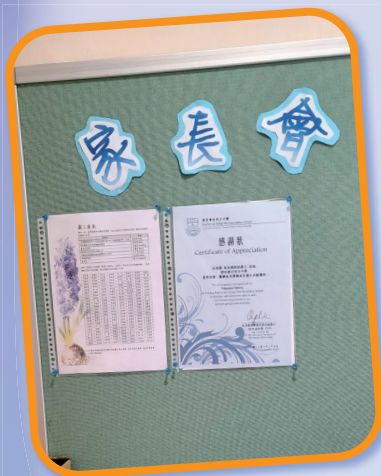


們的孩子們也學會了關心他人，這些都是從我父母和教會的榜樣中學來的。

快樂家庭的本質在於我們的選擇。我們可以選擇成為彼此的祝福，分享快樂與愛。面對生活的挑戰，保持幽默與積極的態度尤為重要。每當我與家人相處時，我都會提醒自己，快樂是一種選擇。我們可以選擇互相鼓勵，互相包容，這樣的家庭氛圍自然會讓每個人都感到幸福。

最後，無論你身處何地，都希望你能珍惜與家人的時光，選擇成為他們的祝福。讓我們一起努力，創造一個快樂的家庭吧！

家長會室



家長會網頁

<https://www.blmcss.edu.hk/main/en/site/View?name=Parents+Association+>

家長團契 本學年主題：

陪伴. 成長. 同見證

呂中家長團契邁向第十八個年頭，從頭一天開始，上主親自感動兩位當年的學生家長，並邀請了鄭鍾潔芝女士（前任校長鄭祖澤校長夫人），同領受服侍呂中家長的異象，從零開始，創立了呂中家長團契。鄭太現在仍忠心帶領著呂中的家長團契。

我們的週會內容十分多元化，有動、有靜，各位家長在當中培養了深厚的友情，互相同行守望，彼此發揮所長，一起服侍。我們服侍人手超過三十人，每次週會，平均也有三十多人出席。

今年我們呂中團契的主題是：陪伴、成長、同見證。

我們非常珍惜大家彼此的陪伴。作為家長的角色，孩子進入青春期，他們成長的挑戰，也是家長的挑戰。家長們的生命需要成長，以至能承載自己和孩子在不同階段的挑戰。

期盼這份成長並邁向成熟的生命，能成為生命的見證，祝福家庭、鄰舍、榮神益人。



「第一屆家長團契奧運會」於御龍山會所舉行，分紅黃藍綠四社比賽保齡球、乒乓球、羽毛球，並有啦啦隊，大家玩得很投入。



服侍人員退修日活動後，大家一同分享戰利品。



我們的校友—吳啟銳傳道與我們分享
主題：「對信二代的呼喚」

團契週會

星期一早 9:30-11:30

學校新翼一樓校史室

聯絡電郵

parentsfellowship2007@gmail.com

日期	主題 / 內容 (歡迎呂中家長參加)	主講 / 主領嘉賓
9月	16 服侍人員退修日 - 主題分享	溫家傑校長
10月	14 專題：陪伴、成長、同見證	溫家傑校長
	21 專題：沒有隔阻的愛	熊諾恩傳道 - 校友
11月	11 專題：對信二代的呼喚 - 撒母耳記上第二章	吳啟銳傳道 - 校友
	18 呂中家長團契第一屆奧運會	康樂部
	25 專題：如何陪伴信二代成長	周品輝傳道 - 家長，一浸傳道人，婚姻及家庭治療碩士
1月	6 活動：SEN宣教事工導賞團	Dorcas傳道 - 自由宣教士，前家長團契顧問
	13 專題：陪伴之美——作為青少年家長的心路歷程	溫家傑校長
	20 暢所欲言、見證分享	Wing董詠儀女士
2月	10 專題：照顧自己 - 如何預備自己進入人生下半場	Venus李瑞蓉女士 - 婚姻與家庭輔導碩士，專業輔導員
	17 團拜活動	康樂部
	24 專題：認識躁鬱症與思覺失調	Wing董詠儀女士 - 家長，婚姻與家庭輔導碩士，專業心理輔導員
3月	3 專題：大時代下的家長角色和成長	麥志恒牧師-校友
	10 拉筋健體操	Grace林文珊女士 - 家長
	17 生活專題：至死不渝的愛 - 在愛裏成就彼此的成長	鄭鍾潔芝女士 - 團契顧問，前任校長太太
	24 健康專題：照顧自己身體保養	Joanne周昭蓮女士 - 家長，護士
	31 生活專題：投資與理財	雷競業牧師-中神教授
4月	7 仙樂飄飄	Winnie-前音樂老師
	28 工作坊：繪小國畫	Judy張權梅女士 - 家長
5月	12 聖經專題：夫婦同行相伴成長	唐劉秀英牧師 - 校友家長，一浸牧師
	19 在韻律與默想中遇見神	周鳳美老師
	26 數算主恩	Kathy / Wing
7月	14 放榜前祈禱會 (7月16日放榜)	Wing / Kathy

2024-11-25

早會分享

大家好，我是陳芷榆、陳昀晴的媽媽，我叫張雯樑，多謝校方邀請我分享。

我是一位 80 後，在沙田區成長，不知道會不會跟你們的父母，都是出生於同一個年代？

我生於潮州家庭，父母都沒有怎樣上過學，管教非常嚴厲。小時候的我沒有學過什麼專長，沒有補習，學業上的問題，都得靠自己想辦法和努力。十八歲成年以前的我，只去過香港幾個地方。坐飛機去旅行？當然未試過。

中學階段，即使排名在全級二十名，亦沒有得到過父母親一句肯定或讚賞。然而，稍為退步，母親便會責備。我越來越自卑，在家在校的我都甚少說話，鮮有表達自己的想法和感受，甚至害怕與別人交往。

從小自覺不足，又不擅社交，中一小息的時間，我常留在課室內閱讀圖書館借閱的書，漸漸養成閱讀課外書的習慣。面對人生不同的階段，我便會在新的範疇裡尋找答案或發展成興趣。這二十多年，我讀過心理學、行為學、健康養生、兩性關係、人生哲理、親子關係、美容穿搭、吸引力法則、財商情商等類別的書籍。2024 年我已閱讀了十本書，平均一個月一本。

踏入社會工作，自己會賺錢以後，我規劃每年至少一次飛機旅行，以及進修不同範疇的知識或技能。今年我去過泰國、韓國、巴黎、倫敦、日本等八個國家。進修方面，今年完成 TQUK 頒發導師考試，現在每星期我修讀投資課程。

今天站在你們眼前的我，會主動參加家教會，願意上台面對一眾師生分享自己的故事，貌似自信淡定……其實是經歷過無數次的跌跌撞撞，又花了很長的時間閱讀和學習，逐漸改變過來的。

閱讀、進修、旅行，一開始可能是我用來填補自己兒時的缺失，又或者我的心底裡，仍然有一絲渴望，能夠聽到、感受到父母親對我的欣賞。

後來我發現，原來生活有很多未為所知的一面，培養了我對生活的好奇心、對別人的同理心、明白為人父母的不容易和苦心，更重要的是：我對自己的愛與關心！

世界真的很大，我真的很渺小。世界並不只是原生家庭父母所講、學校書本所學那些而已。閱讀的時候，我內心能夠獲



得平靜平安、混亂的思緒又會漸漸清明。所謂：讀好書等於交益友。閱讀，讓我用很短的時間，高效率地從作者的視角，活過一次人生。每讀一本書，就像多一份歷練，多一份理解，逐漸我還培養了一份自信，和其他人之間，有更多的話題。

學習，真的讓我多方面獲益！

今天我選了其中一本，讓我感受很深的書籍——《一念之轉》的一個點子和大家分享。

書中提及到，世界上只有三件事：老天的事、你的事、我的事。

以幾年前的疫情為例，全世界的人都要一起面對老天同一件事：有人選擇埋怨，有人選擇痛苦。當時的我，工作和收入大受影響，但我知道自己阻止不了疫情，也管不了別人有沒有注意衛生、戴不戴口罩等等。

擔心老天和別人，只會虛耗我的能量。我開始管好自己，注意身體健康、多吃有益的食物、多休息保持免疫力……感恩那段日子，我可以和女兒常常在一起，感恩三位寶貝女都健康又快樂。

我回想過去很多的煩惱和壓力，都源於擔心上天的事、操心別人的事和忽略管好自己的事。

就像父母爭執會使我擔心，或者想做「和事佬」。同事之間出現問題，我不好意思夾在中間、或者感到苦惱。閨密分享感情困擾，我又替她難過，甚至想辦法替她解決困局。

有時候我自以為對身邊人好的時候，原來我「撈過界」，以愛為由，反而讓別人和自己焦慮與不安。

我重新聚焦在自己的事，也就是我能處理的事，這種確定感和掌控感，不但減少了精神內耗，更讓我找回活力，甚至感覺到一種超乎想像的自在感。

現在每當我覺得有壓力、難過、孤獨的時候，我會問問自己：心裡面正在管誰的事呢？

一想到這點，我有時候會忍不住笑一笑，再把自己帶回來。原來我在意別人的時候，總是忘了自己。

這本書還有四句說話十分有意思，我就留給有興趣的同學們自己閱讀、自己發現吧！

分享到最後，我寶貝女溫馨提示我給各位同學打打氣，12 月考試臨近，祝大家考試順利！



新老師介紹



孫德懋老師

大家好，我是孫德懋老師，新加入的中文科教學助理，負責支援中文科的科務，令學生得到足夠的支援。感謝神，讓我一畢業便能加入呂中的大家庭。來到呂中短短數月，已經感受到呂中的溫暖，大家互相幫助、互相支持，有「家」的感覺。除此之外，也感受到學生的青春活力，不只是努力讀書，亦熱衷參與不同課外活動，充實自己的校園生活。雖然現在是一位中文科教學助理，但我對教學充滿熱誠，現在在中大進修中文系碩士課程，豐富自身學識，希望能在將來回饋給學生，令他們對中文科產生興趣。



張學霖老師

大家好，我是中文科的張學霖老師。回到闊別多年的呂中校園，深感欣喜。遊走在校園裏，我有一種錯覺，彷彿我天然屬於這裏。不但因為熟悉校園環境，更因為我和這個地方有深厚的情感連結，這是一份歸屬感。在師長的呵護下，我的學生生活是快樂而充實的。我早知道這並非必然，如今，我終於有機會把這份情誼傳承下去。

開學之初，我跟同學分享對中文科的看法。我說，中文科教授的，絕不僅僅是一門語言，我們讀課文不能只學習寫作手法，更重要的是如何理解他人和表達自己。呂中的同學有著純樸的質地和勇於表達的潛質，使我格外期待每一節中文課與他們交流，期待他們成為內心溫柔，同時慎思明辨的人。每念及此，便覺任重而道遠。

學無止境，呂中的同學，讓我們一同懷有精益求精的心，面對生活的順逆，成為更好的自己吧！



ABC Ms Cheung Hau Wai

I was baptized when I was in Form Three. Since then, God's words have guided my life, making my journey much easier. With hope and faith in God, along with the love from those He has placed around me, I can always find the strength to overcome life's difficulties. I sincerely hope that the teenagers I meet can also experience this blessing.

As a mother of three, including a teenager, I understand how frustrating it can be to be a teen in this fast-paced and competitive society. Therefore, "Do everything in love" (1 Corinthians 16:14) is what I always remind myself to strive for. Apart from delivering English knowledge clearly to my students, I hope I can also be a supportive presence as they navigate their challenges.



Ms Leung Ting Kan

Hello everyone, I am Miss Leung. I am excited to join this wonderful school as a Junior Science and Biology teacher.

I feel incredibly grateful to be part of such a caring and supportive community. One of the things I love most about this school is how motivated LMC students are. It's inspiring to see their curiosity and enthusiasm in learning, which makes teaching here, so far, a truly rewarding experience. Furthermore, I appreciate the warmth and collaboration among my colleagues. They have certainly helped made my transition here seamless, and I look forward to working with other teachers to create a nurturing environment for LMC students.

BLMCSS offers such a wealth of learning opportunities, and I am eager to help students engage with Science/Biology in meaningful ways. I aim to incorporate different elements into my lessons to empower my students to become self-sufficient and effective learners.

Thank you for welcoming me into this amazing community. I am excited to embark on this journey with all of you!

中一家長晚會

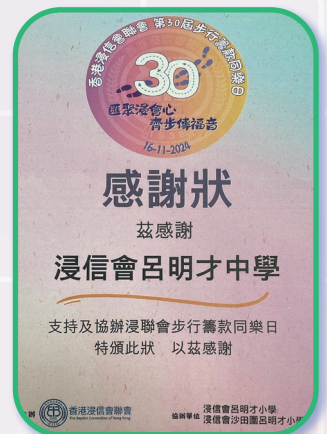


關愛校園



步行籌款

2024年11月16日第30屆浸信會聯會步行籌款活動，共15個家庭參加，一共籌得\$38,700。



校內書展



中一家長迎新日



中一級社成立典禮



中一級社_瑩社

中一自主學習工作坊2024



中一新生輔導日



學生會參選內閣諮詢大會



學生會就職典禮

新一任學生會



當選內閣

水運會



全場總冠軍_黃社



師生接力賽



親子接力賽



陸運會



四社大會

浸信會呂明才中學家長會
第34屆 2023-2024

	項目	HKD	TOTAL
收入	上屆盈餘	盈餘	\$22,820.02
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	\$45,978.00
	家長會籌款	捐款	\$71,100.00
	學生援助基金	校服義賣 (16/7) (3/8)	\$22,422.00
	親子新春大旅行	新春旅行收費 119 人 \$200	\$23,800.00
	聖誕聯歡會	聯歡會門票收費 238 人 \$140	\$33,320.00
	銀行利息		34.34
	總收入		\$219,474.36
支出	家校合作活動 \$40,000	1. 家長晚會講員費 (沈君豪醫生)	\$4,500.00
		1.2 晚會飲品、家長幹事紀念品	\$2,730.90
		2. 家長工作坊講員費 (陳鳳英醫生)	\$4,800.00
		親子新春大旅行團費、退款、禮物	\$27,960.73
		中一至中三家長專題講座講員費 (陳敏兒女士)	\$5,000.00
		中四至中五專題講座講員費 (吳貴斌先生)	\$5,200.00
		聯校活動	\$20,369.45
		糖水及「樓」有你心敬師禮物	\$1,033.80
		獎學金	\$12,000.00
		助學金	\$22,422.00
		捐助學校健身單車	\$15,000.00
		資助畢業同學謝師宴	\$2,400.00
		沙田區家長教師聯會	\$300.00
		晚宴 (2 位)	\$660.00
	呂中家書	呂中家書印刷費	\$18,070.00
	家長網絡義工	關愛糖水、曲奇	\$870.00
		關愛糖水、中六同學打氣包	\$1,745.20
		關愛中六活動：打氣曲奇	\$1,920.00
		師生糖水：紅豆薏米糖水	\$87.00
		中秋冰皮月餅、紅豆沙湯圓	\$2,256.00
		全校中秋水果 (金奇異果)	\$2,650.00
		聖誕聯歡會	\$37,508.23
		家長會室設備	\$4,960.00
		禮物運費	\$350.00
		電影欣賞	\$3,972.50
		呂劍華先生花牌	\$700.00
	總開支		\$199,465.81
	總暫餘		\$20,008.55
	本年盈餘		\$20,008.55

傳燈禮

