



呂中家書

2025.7

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



快樂家庭由我們開始



各位親愛的家長：

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」箴言 22:6

「家有梧桐樹，引得鳳凰來」是一句充滿詩意的中國諺語，意指梧桐樹因其高潔、美好而吸引鳳凰棲息。這句話比喻家庭和諧與美好能造就孩子，優質的家庭教育和環境可以讓孩子成長為出色的人才。成鳳成凰的意義並不僅僅局限於成績優異或擁有財富（這是人的 Doing 和 Having），更重要的是孩子「成為怎麼樣的人」（這是 Being 的層次）。孩子能否是一個身體健康、幸福快樂、積極進取、自由自主的人？而我們自己呢？

您快樂嗎？

快樂是一種正向的情緒狀態，源於需求的滿足、目標的實現或內心的價值認同。快樂可以是短暫的，例如某一時刻的喜悅；也可以是持續的幸福感，例如對整體生活的滿足。今天，我們將探討如何通過學校與家庭的共同努力，共同建構這棵「梧桐樹」，讓我們的孩子成為真正快樂的「鳳凰」。

身體的快樂

「我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」約翰三書 1:2

身體的快樂來自生理上的滿足和舒適感，與健康、活力和感官愉悅息息相關。它包含基本需求的滿足，例如充足的睡眠、健康的飲食和適量的運動；感官的愉悅，例如品嚐美食、欣賞音樂、感受陽光等活動；以及健康的狀態，例如免於疾病和疼痛，擁有健康的體魄。

過去一年，學校將焦點放在睡眠和運動上，通過課堂融入相關教育內容，幫助學生了解健康生活方式的重要性。同時設立每週三的「運動服日」，鼓勵師生參與運動。此外，學校增設了校園運動設施，並提供空間供師生進行運動，初步取得了一定成效。根據調查數據，初中學生的睡



眠狀況略有進步，而高中生的睡眠指數已連續三年顯著改善。然而，部分學生仍因學業負擔、時間管理不良、不健康的生活方式以及過度使用社交媒體或沉迷網絡遊戲，面臨睡眠不足的問題。學校將進一步檢視功課與測驗量，並教導學生時間管理與閒暇規劃技巧，同時尋求家長的支持，協助子女養成良好的作息習慣。

運動方面，調查顯示，約 33.1% 的學生參與校隊活動，這反映出學校在培養運動型人才方面取得了一定成效。同時，有 79% 的學生和 56.9% 的教師表示今年的運動量有所增加，尤其是中等至高強度的體能活動。然而，儘管 38.3% 的學生每天進行 60 分鐘的運動，但只有 17.4% 的學生能每天超過 60 分鐘。這表明，

雖然整體運動參與度有所提升，但仍需進一步加強。調查同時顯示，「運動服日」和課間運動安排受到師生歡迎，94.5% 的學生和 84.5% 的教師認為這些舉措促進了更多的體能鍛鍊。

作為校長，我也在努力實踐健康生活方式。雖然我的運動量尚未達到標準，但每週仍會安排兩到三天在晚飯後散步或慢跑，並進行射箭練習，讓自己放鬆身心，享受屬於自己的「Me Time」。每天也會安排一些時間閱讀，





讓自己的心靈保持充實與平靜。在此，我也鼓勵家長們養成健康的生活習慣，規律運動、均衡飲食和充足睡眠。同時，透過拉筋、深呼吸等方式學會減壓，專注於日常生活的小確幸，享受當下的美好時刻。

心理的快樂

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」 箴言 17:22

心理的快樂源於內心的滿足感與情緒的正面狀態，包括正面情緒（如愛、感恩、興奮、自豪等）、安全感與歸屬感（來自家庭、朋友或社會的支持），以及自我成就感（實現目標或克服挑戰後的滿足感）。

為了促進學生的心理健康，學校於 2025 年 1 月舉辦了「身心健康週」，設立心理健康與情緒管理的遊戲攤位，並舉辦了一系列活動，包括好心情互動劇場、午間音樂會、心靈閱讀時間和雪糕共享活動。此外，學校參與了由香港賽馬會與香港基督教女青年會（YWCA）推出的「青少年情緒擁抱計劃」，為學生、教師和家長提供多元化的活動，如音樂治療、藝術治療、心理健康講座和相關工作坊，幫助參與者緩解負面情緒，建立良好的心理狀態。

學校還為學生創造了休閒的公共空間，如二樓的 Chill Zone 休閒教室和 Imaginar「你想點藝術廊」，為師生提供了放鬆和交流的場所。此外，我們也在課程中融入社交情意學習（Social-Emotional Learning），幫助學生提升情緒管理和人際關係能力。



根據數據顯示，學生的正向情感略有下降，但對學業焦慮和失敗恐懼的減少反映出心理韌性有所提升。同時，學生對家庭、朋友和學校的滿意度保持高水平，親密朋友數量有所增加，顯示其社交健康基礎穩固。然而，負面情緒和焦慮症狀仍存在小幅波動，需要持續關注。

在此，我鼓勵家長練習感恩，每天記錄感恩的事情，以培養積極的心理狀態。同時學會管理情緒，透過默想或心理諮商學習與壓力共處，並與家人、朋友保持有意義的交流，增強歸屬感。

總結

梧桐樹的高潔、美好，正是鳳凰願意棲息的原因。作為父母和教育工作者，我們就是這棵梧桐樹的培育者。我們的言行、態度和價值觀，為孩子們塑造了他們的成長環境。當家庭充滿愛與和諧，學校致力於促進身心健康，孩子們就能在這樣的環境中茁壯成長，發展出健全的身心靈，成為幸福快樂、積極進取的人。

讓我們攜手努力，為孩子建造一棵茂盛的梧桐樹，讓他們成為在天空中自由翱翔的鳳凰！一起努力，讓孩子們在健康與快樂中成長！

祝安康！

「要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。」（帖撒羅尼迦前書 5:16-18 上）共勉之！

與您們同行的
校長溫家傑
14/6/2025



家校合作交流會2025

家長會明白各位家長一直關心子女教育的情況，也關注呂中的發展方向。有見及此，本年度本會舉辦「家校合作交流會2025」，讓家長與校方坦誠交流，了解學校的發展路向。

當晚，溫家傑校長、何孝禮副校長（教學事務）、郭賢偉副校長（學生事務）及顏紹熙副校長（行政事務）出席交流會，有序地解釋和分享家長們所關心的事項。



家校合作交流會關注事項摘要

測驗與功課資訊

Q：學校可否提前通知家長測驗時間和範圍，並清楚告知功課的繳交日期？

A：學校不會直接向家長提供測驗和功課相關資訊，這些信息會記錄在學生手冊上，學生需自行記錄相關內容。預備測驗和完成功課是學生的責任，學校希望通過這種方式培養學生的自律與責任感。校方正在考慮增加措施以促進家長與學生之間的有效溝通。對於學習習慣薄弱的學生，透過家校合作，協助他們建立良好的學習習慣。

建議家長與孩子建立良好的溝通習慣，家長可以定期與孩子查看學生手冊，了解功課與測驗計劃，並幫助孩子規劃時間。家長宜培養孩子的自律性與責任感，鼓勵孩子主動記錄和整理學習資訊，這是學生成長過程中重要的一環。最後，家長可主動與老師溝通，如果發現孩子在記錄功課或測驗信息方面存在困難，可以與班主任或科任老師反映情況，尋求適當的支援。

透過家校合作，能幫助孩子更好地管理學習，同時提升自主學習能力。

AI 教育與規範

Q：學校如何教導學生正確使用 AI，防止濫用？是否有清晰的規範及指引？如何善用 AI 輔助學習？

A：學校鼓勵學生適當使用 AI 進行學習，但需注意：所有評核（如功課、測驗），除非老師明確允許，否則不得使用 AI 工具完成。違規使用 AI 完成作業將視為抄襲，並按照學校相關規定處理。學校已為學生建立 AI 使用指引，指引內容可在學生網上平台查閱。初中及高中電腦科已加入 AI 資訊素養課程，幫助學生學會如何正確使用 AI 工具（如數據整理、查詢資料），如何辨別與篩選正確的信息來源，避免依賴虛假或不準確的資料。

校方正積極探索如何幫助學生有效利用 AI 進行學習。例如，教授學生如何運用 AI 輔助專題研究和小組討論，鼓勵他們提升創造力和批判思維。此外，課堂中也將引入 AI 輔助教學，以改善學生的語文能力及解難能力。

至於各位家長，大家可以與孩子共同學習 AI，例如與孩子一起學習 AI 的基本知識，了解其優勢與限制，並討論如何在學習中正確使用。同時，請多關注學校相關指引，定期查閱學校的 AI 使用指引，了解學校對使用 AI 的指引，並提醒孩子遵守規定。學校強調學習過程的重要性，我們必須向孩子強調，學習的重點在於過程，而非直接獲取答案。AI 應作為輔助工具，而非替代工具。最後，家長宜鼓勵子女培養明辨性思維看待 AI 生成的內容，學會判斷資料的是否可信與適用。

削減撥款與學校發展

Q：政府削減撥款對學校有何影響？學校如何面對？

A：政府削減學校撥款

根據教育局第 9/2025 號《全方位學習及姊妹學校津貼》及第 86/2025 號《營辦開支整筆津貼、擴大的營辦開支整筆津

貼和綜合家具及設備津貼》的通告，教育局對所有公營學校削減撥款。以我校為例，撥款削減金額約為 100 萬，佔總資助額的 10%。根據教育局公告，此項削減措施將持續三年。這不僅對來年的教育工作構成嚴峻挑戰，亦對學校未來持續提供優質教育帶來重大壓力。

對學校的影響

學校的必要開支約佔總預算的 60%，包括職員及工友薪金、日常運作等基本開支；其餘 40% 則用於學科活動和課外活動。因此，撥款削減將對學科活動和課外活動的支出造成約 25% 的影響，可能導致以下情況：（一）取消部分課外活動；（二）減少學科活動項目（如交流團、校外考察等）；（三）無法開展新的教育或設施更新項目；（四）增加課外活動費用；（五）提高學校收費（如筆記影印費、特別堂費等）。

學校的對應原則

1. 開源節流並行；開源為先，節流為次
2. 不影響課程及課堂教學
3. 保障弱勢家庭參與活動權利
4. 穩定團隊士氣；不扣減職員和工友人手
5. 減少學校活動資助，多實施用者自付
6. 減少對課堂以外學科及活動影響
7. 校外捐款專屬項目不受影響，如呂智麗醫生科研計劃撥款、學校發展基金設施捐款等。

就相關措施的實施，校方會緊密跟家長聯繫，並徵詢家長意見。



大澳一天親子遊

為使本校學生、家長和老師藉着戶外活動舒展身心及促進彼此間的關係，家長會於二零二五年三月二十二日舉辦「大澳一天親子遊」。當天集合後，我們乘坐旅遊巴出發，抵達大澳後開始一天精彩的行程。首先就是暢遊有「香港威尼斯」之稱的大澳，欣賞漁村的特色高腳棚屋，之後參加茶粿的工作坊，午餐於餐廳享用海鮮粵菜。餐後是自由活動，大家到處閒逛，有參觀著名的大澳文物酒店，又有海邊漫步，更有購買各類小吃和手信的，各人都滿載而歸，度過了歡愉的一天。



家長義工



2025沙田區「家長也敬師嘉許禮暨優秀家長嘉許禮」



24-25家長義工陣容鼎盛

家長團契

今年家長團契主題是「陪伴、成長、同見證」，我們每個星期一早上相聚一起，在神的陪伴下，與大家一同學習，一同分享，互相支持，互相鼓勵，一起見證神的恩典和彼此的成長。今年，我們繼續安排多采多姿的活動，例如「愛延聚餐」，家長們施展混身解數，用心製作健康又精美的團拜大餐，一同分享美味；「仙樂飄飄」邀請到聲樂導師馮志麗老師與家長們在音樂與歌聲中讚美神，還有不同主題的周會和活動，讓大家一同與神親近，經歷神的恩典和祝福。



「愛延聚餐」讓各人相聚一起，一同製作豐富的團拜大餐，分享美食



「仙樂飄飄」邀請到馮志麗老師與我們在音樂與歌聲中讚美神



校友麥志恒牧師為我們分享主題「大時代下的家長角色和成長」

義工協助中一級跳蚤市場



中一資訊日 - 小吃攤位



圖書館盤點



家長義工製作糖水為同學打打氣



為中六同學加油打氣曲奇餅



興趣班

2024-2025年度下學期家長興趣班

為了讓家長有持續學習的機會，並增進彼此認識，本會籌辦多項興趣班。

項目	興趣班
1	中醫保健食療班
2	手機掛繩編織班
3	和諧粉彩齊齊畫
4	檸檬茶蠟燭 DIY 班
5	果凍花燭杯 DIY 班



校園活動花絮

健康校園、周會



中華文化周



季節性流感疫苗接種計劃



Wellness Week



Chill Zone開幕典禮



中四及中五級家長講座

如何陪伴子女走過高中的日子

在子女為自己的未來努力學習時，相信家長也期望能了解 DSE 學生的多元出路選擇，適時為子女提供意見，陪伴子女走過高中的日子。

有見及此，家長會很榮幸邀請到學友社學生輔導顧問吳寶城先生蒞臨本校，為高中家長分享最新升學資訊。升學及就業輔導組主任藍秋蘭老師亦同時介紹呂中六畢業生升學情況。

是晚有一百三十多位家長出席，為子女升學早作準備。



中六JUPAS放榜輔導日



家長會35周年盆菜宴



現任家長會幹事，學校代表和顧問

浸信會呂明才中學一直重視與家長溝通和合作，早於三十多年前已經成立家長會。呂中家長會多年來與學校合作無間，是同學、老師的重要支援。呂中能成為受歡迎的優質學校，除了上帝的恩典，校長、老師、職員的努力，家長會的貢獻也是功不可沒的。今年適逢家長會創會三十五周年，實在值得歡聚一堂，細數主恩。

家長會已於二零二五年二月十五日在學校禮堂舉辦了「浸信會呂明才中學家長會35周年盆菜宴暨新春團拜」。由「八鄉南苑盆菜專家」提供到會服務，筵開二十席，大家都享用了豐富的「極品圍村盆菜」。

在整個筵席間，有各樣精彩節目，如感恩分享、詩歌分享、特別嘉賓表演、遊戲、抽獎等等。



主席何鴻德先生粉墨登場



全體幹事及顧問











余榮輝先生

今年是浸信會呂明才中學家長會成立 35 周年，這是一個值得我們深思與慶祝的重要時刻。家長會一直是學校與家長之間的重要橋樑，促進家校合作，並為學生的成長與發展提供支持。

呂中人，呂中情，這份深厚的情感貫穿於歷屆家長與校友之間。許多畢業生仍然熱心參與學校的各項活動，積極支持家校合作，這不僅彰顯了呂中人的凝聚力，更展現了我們共同的教育信念。家長會的興趣班與家長團契進一步加強了家長們的聯繫與互動，而投入的義工隊亦成為學校的重要助力，為學校的發展添磚加瓦。

作為現任家長會顧問及前家長會主席，我見證了家長會如何一步步發展，成為家長與學校之間的重要紐帶。我亦有幸曾擔任家庭與學校事宜委員會副主席，深刻體會家校合作在學生成長中的重要性。當年呂明才中學成立家長會，這是一個極具前瞻性的舉措，充分洞悉家長在教育發展中的重要角色，讓家長成為學校發展的夥伴，而非僅僅是旁觀者。

回顧歷史，家長會的成長與發展離不開歷任校長及教職員的支持。前任鄭祖澤校長經常親自參

與家長會會議，為我們提供寶貴的意見與指導；而現任溫校長亦大力支持家校合作，促進家長與學校間的緊密連結。此外，即將榮休的周鳳美老師一直是我們的開心果，她的熱情與笑聲總是為家長會帶來歡樂。特別是在每年的聖誕聯歡會，她更是炒熱氣氛的靈魂人物，讓新知舊友得以共聚一堂，齊歡慶這份溫暖與喜悅。

展望未來，家長會將繼續肩負推動學校發展的使命，進一步加強與家長的聯繫，促進家校協作，確保學生能在充滿關愛與支持的环境中成長，發揮潛能。我們要珍惜這份深厚的情誼，攜手邁向更美好的未來，共同見證呂中家長會的持續成長與進步。

讓呂中精神薪火相傳，家長會繼續成為學校的堅實後盾！



離開浸信會呂明才中學多年後，能以家長身份重返母校，我心中充滿感恩。小時候因家庭原因，與父母相聚時間不多，幸而在呂中求學時，感受到老師如家人般的關懷，讓我成為這個溫暖大家庭的一份子。多年後，我的兩個兒子有幸入讀呂中，讓我以全新身份回到這片熟悉的校園。時光荏苒，呂中的關愛精神愈加深厚，兩個兒子能在這片沃土中成長，我感到無比欣慰。在校服務九年，作為上屆家長會主席，我希望盡力回饋母校，傳承呂中的溫暖與精神。

當初加入家長會，是希望更了解孩子的校園生活，同時為學校出一份力。從最初的義工，到後來擔任八年幹事，再到成為上屆主席，這段旅程讓我從昔日循規蹈矩的學生，轉變為致力於搭建學生、家長與學校之間橋樑的角

孫淑嫻女士

色。九年來，感謝學校和教職員給予我重新學習的機會，這份經歷與職場截然不同，因為它飽含濃濃的呂中情懷。這份情懷不僅屬於學生，也屬於家長——每當學校有需要，各位家長總是熱心響應，那份團結與溫暖令人感動。

回想起在呂中的點滴，有幾件事讓我印象深刻。多年前參與學校周年慶典的籌備，家長與老師齊心協力，從活動策劃到現場執行，每一刻都充滿歡聲笑語。活動當天，大家都在台上大放異彩，台下掌聲雷動，那份喜悅至今難忘。還有一次，家長會為有需要的家庭發起援助行動，大家毫不猶豫地伸出援手，這份互助精神讓我深刻感受到呂中社群的深厚情誼。另一件難忘的事，是 2024 年復辦停辦多年的「懷有你心」活動。當時我擔心難以找到會包糉子的家長幫忙，沒想到一位舊校友和兩位校友家長爽快答應回校協助。他們的熱情支持，讓活動順利舉行，也讓我感受到呂中大家庭的凝聚力。

作為上屆家長會主席，我希望「呂中一家親」的傳統能薪火相傳，讓家長會成為學校與家庭之間的堅實紐帶。

適逢家長會三十五周年，我祝願家長會與呂中攜手共創美好未來，細數恩典，續寫輝煌。能為《呂中家書》撰稿，分享這段旅程，我深感榮幸。

李焯明先生



當兒子於1992年入讀呂中後，我加入了「呂中學生家長聯誼會」（後期稱為呂中家長會）幹事行列，歷任主席及副主席職位，期間與一眾熱心的家長會幹事積極投入發展會務，由早期較為偏重舉辦聯誼活動，推向籌辦各種不同性質的活動，譬如：組織家長教育研討會、成立家長義工隊協助學校工作、出版家長通訊後期稱為《呂中家書》、向「家庭與學校合作事委員會」申請經費以資助教育活動、以及

在校內設立「家長會室」作為召開會議及舉辦教育座談會等用途。家長會會務的不斷革新，吸引更多家長關注及積極參與家長會工作，與校方共同推進教育事務。

當我兩名子女於呂中畢業後，校方更邀請我擔任家長會顧問一職，本人深感榮幸！難得可以繼續當「呂中人」，可與學校及家長保持聯繫及溝通。

我最懷念的是鄭祖澤校長，他生前在任期間，一直不遺餘力的協助呂中家長會茁壯成長，貢獻良多，令家長會發光發亮。

藉此機會，我更要感謝呂中家長會歷屆主席和幹事，他們盡心盡力的組織及完善會務創新改革，好讓家長有良好的渠道，投入參與學校教育事務，令學校推行教育工作更能得心應手，以收事半功倍之效。

最後，我深深相信，今天發展成熟且有高效能的呂中家長會，已經可作其他學校的良好典範！



黃漢忠先生

在這特別的時刻，我想分享我參與浸信會呂明才中學家長會的經歷。

參加家長會的日子讓我感受到學校的力量。每次會議中，各位家長熱情交流，共同探討如何支持孩子的成長，這讓我倍感振奮。我們共同策劃每年呂中聖誕夜等親子活動，看到孩子和家長一起合作、歡笑，讓我深切體會到家庭與學校合作的重要性。同時在這裏認識到不同的家長，互相交流養育孩子的心得。

我有幸參與呂中四十周年晚宴，我們齊聚一堂籌備，共同慶祝創校四十周年的里程碑。四十年來，學校在全體教職員和家長的共同努力下，不斷成長，成為一所受人尊敬的優質學校。

尤其難忘的是我們舉辦的慈善拍賣活動，透過大家的努力，我們不僅募集了善款，還增進了彼此的了解與情誼。這一切都讓我更加堅信家長會對學校的重要性。

展望未來，我希望家長會能繼續與學校攜手合作，為孩子們創造更多的學習機會和活動。讓我們共同努力，為孩子的成長鋪平道路。

最後，祝願浸信會呂明才中學的未來更加光輝燦爛！



劉舜卿女士

《呂中是個溫馨的家》

很少學校，校長的子女、主任的子女、老師、職員的子女，都在父母就任的學校就讀。再不是小學生或幼童，不是為了方便照顧，有時這些家長還要避一避，免得其他學生誤會他的孩子有特權。只因這些教職員都知道，自己工作的學校是所好學校，放心把孩子交托，所以才有這個選擇！而我的孩子也幸運地融入這個大家庭！

孩子讀小學時，我也曾擔任家長會主席。後來創辦了沙田區家長教師會聯會，並擔任創會會長。深知家長會職務繁重，但使命感作祟，仍義不容辭參選家長會。承蒙學校及家長各方面的欣賞，女兒甫入呂中，我就擔任家長會副主席；第二年就當上了主席。雖然我有經驗，但來到呂中，初見當時的鄭校長，一臉嚴肅，我還是有點戰戰兢兢的！

呀！完全不用擔心。每次開會，校長、副校長和周鳳美老師都會一起討論會務，並且大家分工合作，比起我以前擔任的家長會事務，容易很多很多了！鄭祖澤校長，雖然貌似嚴肅，原來非常平易近人，周老師又活潑可愛，開會和推展會務，都是輕鬆愉快地進行。我後來還有時間和精力，與 18 區的家長教師會聯繫，籌組全港性的「香港家長協進會」。



我記得在女兒讀中三，兒子入讀中一的開學禮上，我就和坐在旁邊的鄭校長開玩笑說：「我兒子從小就沒有父親，你有三個子女，一定非常「fatherhood」。請你多多愛錫我的兒子哦！」後來兒子和鄭校長的二女兒多年同班，是要好的朋友。又因參與同一所教會，鄭校長的大兒子雖然比我兒子高三班，但是在我兒中五畢業時，他們曾經結伴流浪日本一個月呢！我兩個孩子，都是呂中人，他們和中學同學，畢業快 20 年，依然常有聯絡，這份情誼，就是在一所溫馨學校培養出來的！

呂中，不單止是孩子的家，也是我們家長的家！我們在這裏結識了很多家長朋友，每個月開會，籌辦活動，組織義工隊，協助同學的一些課餘活動，有些家長還會到校代課，協助舉辦學生、家長講座，家長還有羽毛球隊和編織班、興趣班等，除了家長間的聯誼，還有會交流如何訓練和應付孩子呢！

浸信會呂明才中學家長會 35 周年盆菜宴暨新春團拜



盧謝慕清女士

我加入呂中家長會已有一段頗長時間，亦和其他家長一起由呂小升上呂中，所以和各位家長認識已有十多年，與家長會和學校也配合得很有默契。

呂中家長各有所長，他們發揮各人專長在學校舉辦各種各樣活動和興趣班，如書法班、普通話班、穴位指壓證書課程，後來更有羽毛球班。我很高興能夠參與各項活動，家長與學校關係非常良好，當年學生到國內參加軍訓，家長亦隨團參與。

直到現在羽毛球隊仍然繼續運作，承傳健康運動精神，我們的子女能夠在呂中讀書，連家長都感受到呂中團結、友愛的精神。我的子女已經畢業多年，我與很多家長仍然有聯絡，而且成為好朋友。再次多謝呂中校長、老師及同工的支持，使同學有良好學習氣氛，也成為家長的動力，我感恩成為呂中一份子。祝校長、各位老師、各位同學繼續努力發揚呂中團結、友愛精神。

廖雪梅女士

《萬語千言化片字 百感幾筆難盡訴》

回想女兒在小學收到派位通知書，滿滿的笑容，我們一起歡呼的場景歷歷在目……到她入讀中一，我急不及待參加中一家長會和義工迎新活動，開始時抱着觀望學校怎樣看待學生和家長，也趁機偷看女兒的學習日常。

第一個活動是中一家長晚會，校長老師和各位家長的真誠深深打動了我，但抱着是官方活動，要再觀察一下。我再次參加了家長義工迎新日，這活動給我很大的震撼，怎能有這麼多家長，還包括子女已經畢業的家長參與其中，太震撼了！他們的真摯、熱情和關心都是出自內心的。在那一刻，我再次感受了滿滿的溫暖和感動。我心想：是中獎了嗎？

在女兒整個中一階段，我盡量參加家長會和義工的活動，每一次參加都令我有更深刻的感受。那時，我並未知道，中學生活並不單是女兒的里程碑，也是我人生的另一個里程碑。



及後，我參選家長會幹事，積極學習和籌辦各種不同的活動，也參加不同的義工活動。自問因工作關係未能像其他家長義工每次都積極參與，付出無私的時間和愛心，但是我都去盡了一分力。

及後兒子都有幸入讀呂中，我也有幸成為家長會主席和家長校董，這些名字是一個重大的責任，我有責任將家長會的宗旨實踐出來：成為家長與學校的溝通橋樑，減輕老師在舉辦家校活動時的行政工作，舉辦不同類型的活動給家長及學生，募捐善款作為助學金及獎學金，津貼家長會活動等。期間有幸得到校方的信任和支持，也得到各位幹事的鼎力幫忙和付出，更感恩得到所有家長義工的默默耕耘和無私奉獻，才令不同活動成功舉行，也令活動中盛載滿滿的關懷和愛心。這些活動不但感動每一位參加者，更感動每一位同學，令他們在有愛的校園中茁壯成長，種植感恩的心，將來也懷着這樣的精神去關懷別人，傳承下去，這也是呂中的傳承精神。

一開始的時候，聽見「一日呂中生，一生呂中人」，感覺只是一個口號，但在呂中這些年，明白這不只是一個口號，當中的含意，遠遠超過了口號的表面意思。不說在校的，很多畢業生和他們的家長，也心繫呂中。有時聽見了浸信會呂明才中學的名字，我的心都難免悸動一下，這裏藏着無限的快樂回憶，那些暖暖的情景不斷湧現，每當學校有活動，也忍不住又要回去浸潤一番！



盧佩敏女士

在家長會服侍的6年間，最大的收穫就是認識了一群很友善和熱愛呂中的家長，還有親和力最強的Miss Chau。

最難忘的活動，當然要數一年一度的「呂中聖誕夜」：由預備物資、佈置、招待、校長和主席亮燈為聚會揭幕、唱聖誕歌、Miss Chau帶領大家翩翩起舞、抽獎、協助聚餐、享用美食、聚會在大合照的歡愉下結束、執拾……整天就好像閃電般過去，亦成為了每年終結前的難忘回憶！

至今，我每天仍然使用第一年當呂中家長委員的禮物——由家長親手繪畫上美麗花卉圖案的水杯，家中仍然培育著2016年女兒林倚靖中學畢業時，呂中送給她（每位畢業生）的小盆栽。雖然水杯只是水杯櫃內的一隻小水杯、小盆栽只是窗台一角的小盆栽，但是它們仍然在我們家中佔一重要位置！

祝願呂中在往後的日子裏，家長們繼續支持和信任呂中，讓呂中繼續培育莘莘學子，成為社會有承擔的人士。



《在呂中教書的35年》

我一生中只寫過一封求職信。然而這封信不是我親筆寫的，而是由我當時的男朋友（現在的丈夫）智偉哥執筆。因為這封求職信，我進入了浸信會呂明才中學。

轉眼間，我在呂中任教了35年。期間我印象最深刻的，就是求職面試那一幕。當時，房間裏面還其他的老師等候著，如李家明老師、許敏聰老師和我的師妹。我是第一位進到校長室面試的老師。陳建熊校長眉宇間顯出威嚴，言談間透出教育理想。他提到「基督化的教育」，大大開啟我的眼界，使我明白到老師不但要有熱誠，更重要的就是「讓別人從我的生命中體會到上帝的愛」。這是「愛的教育」，也就是「基督化的教育」。我衷心感謝陳校長，因為他賜我很好的機會，使我美好的教學生涯得以開展。他說的那份「愛的教育」理念，成為我35年教學生涯的基石。

接著，我也要談談我在呂中遇到的第二位校長鄭祖澤校長。我十分感激鄭校長對我的包容和鼓勵。還記得鄭校長曾稱讚我是「呂中的金牌班主任」。這個稱號一出，我就做了30年班主任。一次，我們與家長、學生一起到廣東省英德市探訪小學、中學、老人院。其間，鄭校長帶領在場三百多名學生仰望星空。那點點繁星至今仍在我夢中閃爍。為甚麼呢？鄭校長說大家必須「抬頭望天」，因為同學的未來定必像星辰一樣，綻放光芒。或許前路有很多困難，但是這些困難都是短暫的，只要大家堅持向著自己的夢想努力、奮鬥、努力，前路必定如天上的星辰般耀眼。

鄭校長常常跟我說笑，他戲稱我是「鯨魚」，說我的出現總伴著蓬勃朝氣。在一次的呂中輔導會，鄭校長跟我們一群老師提到：「在外評期間，雖然大家要認真做報告，但若學生有需要，還是必須將學生放在首位。大家應先與學生談話，了解他們的需要，因為學生是最重要的。」這番話使我熱淚盈眶，心想「我願畢生獻給呂中」，因為校長真的是以學生為根本，真的很愛學生。

當然，我也要談談現任校長。溫家傑校長是一位充滿活力、懷抱理想的教育家。有他的地方，總能感受到一股推動力。他曾說過：「做人要有願景，有目標，有熱誠。」我深以為然。在他領導下，我相信呂中的未來一定更加光明，因為教育不僅是知識的傳遞，更是生命的塑造。

談到家長，我的內心澎湃不已。他們對學校無私的奉獻，至今仍深深地感動著我。每位家長都有自己的「百寶袋」，有的聰慧敏捷，有的技藝超凡。而我，則像大雄般笨拙，但卻十分幸運地得到家長們的幫助。我很喜歡與家長一起為同一個目標努力。聖誕聯歡會、校服義賣、新春嘉年華、跳蚤市場和其他籌款活動等等，一切都成為我在呂中的美好回憶。

有時候，我會懷疑：呂中的家長是否校長聘請的呢？因為他們總比我早回到學校，或預備支援工作，或為學生預備小食。他們還會舉辦「家長興趣班」，彼此分享。在家長會裏，高中家長會主動支援初中家長，分享教育子女的經驗。家長對呂中的熱情，多麼令人感動！他們不論身份地位的高低，放下私人工作，無私地付出。這份凝聚力，讓呂中不僅是一所學校，更成了一個「家」。呂中大家庭中的「真愛」，從家長身上呈現出來，他們確是呂中的珍寶！

周鳳美老師



或問：「家長會沒有周老師會怎樣？」只要家長們悉心愛護孩子，與學校緊密合作，家長會必定一如以往發光發熱。因為家長和老師如一個齒輪一樣，互相帶動所產生的力量真是十分巨大的。親愛的家長們，我慶幸能在呂中家長會與你們相遇，你們的熱誠、投入，讓我體會到人生的真、善、美，衷心感謝每一位的「你」。

家長會20周年時，陳校長曾經分享「莎士比亞的玫瑰」，說：「我們不必扭曲自己，只需做自己。」我們的意見未必一致，但仍互相尊重，好好合作。家長會的使命，就是在家、校之間搭建橋樑，讓家長能找到同路人，互相發放正能量，在教育兒女的路上彼此扶持。我絕對相信，呂中家長會必定有更好的發展，因為我們有共同的目標——讓孩子擁有更好的未來。

有人問我退休後的打算，我的標準答案是：

- (1) 陪伴家人，尤其是年屆90的母親；
- (2) 堅持運動，讓自己更美麗，更有活力；
- (3) 拓展社交，與朋友相約旅行、看戲、談天。

很多人說我開朗、活潑、愛說笑話，充滿正能量。這背後有個「秘密」——我的心裏有主耶穌基督。人生總會遇到困難，總有失落時。我也曾受氣，也曾被誤解，甚至誤解他人。但在這35年裏，我學會了「忍耐」、「包容」，正如《聖經》所言：「愛是恆久忍耐，又有恩慈。愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（哥林多前書13:4-7）感謝神讓我從小認識祂，並在基督教中學裏更明白祂的信實。教會的弟兄姐妹、呂中的同工、家長、學生，都是祂賜予我的祝福。

最後，我很感謝上帝讓我看到呂中的徵聘廣告，帶領我進入呂中執教。一次的面試就開啟我一生唯一的事業——教育。我再次感謝校長、同工、家長，你們對我的支持，使我充滿力量，勇於面對種種挑戰，享受每天的學校生活。日後，我憑着主耶穌基督的恩惠、大家對我的愛護，會好好享受未來的新生活。我深信，只要家長繼續以百分之一百，甚至二百的熱誠支持學校，信任老師，呂中的學生必定擁有更美好的人生。



現任家長會幹事



呂中是我家