



呂明才中學家書

2026.1

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

【幸福家庭】在變幻世代中， 為孩子構建心靈避風港

分享嘉賓：
陳敏兒女士



講座摘錄：張翠珊女士整理

根據聯合國《世界幸福報告》，近年香港的幸福指數排名屢創新低，在充滿競爭與壓力的都市生活中，無論是成人還是正在求學的青少年，都面臨著巨大的情緒挑戰。城大亦有調查指出，父母與教師的情緒壓力與學生的抑鬱程度息息相關。在這個大環境下，我們如何不僅僅是追求學業卓越，而是回歸根本，建立一個讓孩子心靈安穩的「幸福家庭」？

陳敏兒女士在「幸福家庭」講座中，為我們提供了一套結合科學與心理學的實用指南，讓我們明白幸福並非遙不可及的口號，而是可以透過日常生活中的具體行動來實踐的。

幸福的生理基礎：啟動快樂荷爾蒙

許多家長以為快樂是一種「運氣」，但其實快樂與我們大腦中的神經傳導物質密不可分。要提升家庭的幸福感，我們可以從生理層面著手，幫助孩子和自己分泌「快樂荷爾蒙」：

1. **多巴胺 (Dopamine)**：透過設定並完成小目標來獲得。不一定是學業大考，即使是完成一件家務、學會一道新菜式，那種「我做到了」的成就感，都能激發多巴胺，提升動力。
2. **腦內啡 (Endorphins)**：這是天然的止痛藥和抗憂鬱劑。最有效的來源是「運動」。在中學階段，學業繁重，我們更應鼓勵孩子每天動一動，哪怕只是快走或散步，都能強化精神力，穩定情緒。
3. **催產素 (Oxytocin)**：又稱「愛的荷爾蒙」。它能帶來安寧、放鬆的感覺，減少焦慮。最直接的方法就是「觸覺 (Touch)」。雖然中學生看似獨立，但他們依然需要父母的擁抱或拍肩鼓勵。

適當的肢體接觸能調節副交感神經，促進睡眠與消化，是家庭關係的潤滑劑。

父母的自我修煉：放下內疚，擁抱成長

在教養路上，我們往往對自己要求過高，深怕做錯決定影響孩子一生。然而，講座中特別提到一個觀念：「做出錯誤的決定是父母的日常」。

我們不需要做完美的父母，只需要做「足夠好」的父母。當我們教養出錯時，與其陷入內疚，不如將其視為療癒自己與孩子的契機。誠實面對錯誤，勇於向孩子道歉，這不僅能修復關係，更是身教示範了何謂責任感。

此外，我們應培養「成長型思維 (Growth Mindset)」，相信能力是可以透過努力改變的。當父母願意學習新事物，腦部會形成新的神經連結，這種終身學習的態度，比任何說教都更能感染孩子。

休息是為了走更長的路

切勿忽視「恢復 (Recovery)」的重要性。在長期高壓下，人體需要真正的休息。這不只是滑手機，而是高品質的睡眠 (建議8小時)、小睡、深呼吸或放空。只有當父母的身心處於「滿電」狀態，我們才能有足夠的耐心與愛，去承接青春孩子的情緒波動。

全人幸福指標：身心靈五面向 (SPIRE)

為了更有系統地檢視家庭的幸福狀態，講座中亦提到了「全人身心靈」的五大幸福面向 (SPIRE)，這五個元素缺一不可，是支撐家庭韌性的重要支柱：

1. **靈性幸福 (Spiritual)**：這不一定指宗教，

而是指活在當下與尋找生活意義。透過靜觀 (Mindfulness) 或深呼吸，讓心靈沉澱，並引導孩子思考學習背後的價值，而非僅聚焦於成績。

2. **身體幸福 (Physical)**：身心相連，如前述的運動、營養與睡眠，健康的身體是情緒穩定的生理基礎。
3. **智性幸福 (Intellectual)**：保持好奇心與深度學習。正如「成長型思維」所強調，享受學習的過程，接納失敗為成長的養分。
4. **關係幸福 (Relational)**：人際連結是快樂的重要來源。透過真誠的溝通、肢體接觸與互相支持，建立充滿安全感的親子關係。善用「五種愛的語言」——肯定的言詞、服務的行動、真心的禮物、精心的時刻及身體接觸。每個人接收愛的方式不同，觀察才能準確地為親子感情帳戶儲蓄，建立充滿安全感的關係。
5. **情緒幸福 (Emotional)**：我們需要覺察、接納及正確認識情緒，明白情緒並無好壞之分，即使是憤怒或悲傷，也是反映內心需求的信差。快樂並非單單來自正向情緒，能在逆境中保持彈性，或是如父母般勇於面對錯誤並道歉，都是情緒健康的表現。

結語

幸福家庭並非沒有衝突或壓力，而是懂得在壓力中彼此扶持，在錯誤中共同成長。讓我們從今天起，多一點運動，多一個擁抱，少一份苛責，與孩子一同修煉這門幸福的功課。



中六級講座



晚會花絮

主席何鴻德先生



面見班主任

主席的話

主席：何鴻德先生

幸福家庭

童年時，關於幸福家庭的記憶，就是週末的早茶時光。父親總會點一籠熱騰騰的叉燒包，剛送上來的包點在手中撕開時，頓時蒸氣撲鼻；香氣四溢的包子，填飽了肚子，也溫暖了心窩！父親似多數的傳統父親一般，較為嚴肅木訥，情感表達非常含蓄，只有在這早茶時光，父親為我們點了包子，簡短地說聲：「趁熱吃！」這已經是我童年時期最珍貴的親子時光了！

現在，在養育女兒的過程中，我也經常思索，自己是否也給予了女兒那般具體而溫暖的幸福記憶呢？我相信，儲起這些幸福的記憶，都能成為女兒成長的養分，培養出強韌而柔軟的心，面對各種挑戰能夠無所畏懼，盡情施展所長！

在聽了陳敏兒女士的專題分享後，感受尤其深刻。她提到了城大所做的研究調查顯示：「近三成小學生，近半中學生有抑鬱的問題！」而我相信，每一個孩子都是家長的心肝寶貝，無奈在每一天激烈的競爭當中，令我們有時忘記了自己養育子女的初心是什麼！說到底，幸福家庭無疑地建基於健康而美好的親子關係，希望我們都時時提醒自己，別吝嗇跟家人說愛，把我們的雙臂展開，擁抱我們所愛！

在這個物質充裕的時代，享受著不虞匱乏的生活條件同時，潛藏著無法察覺與處理情緒變化的危機。因此，情緒健康

的議題成了現代人必須學習與面對的新課題。

第一點，我覺得至關重要的就是陪伴！我們陪伴孩子，孩子也陪伴我們！而這些美好的回憶更將陪伴著我們一生！以我自己為例，女兒喜歡打籃球，而我也很喜歡看女兒打籃球，只要有時間，女兒參與的比賽，我都會去現場觀賽，為她和隊友們加油打氣。意外的收穫就是，因為籃球，創造了我們之間更多共同話題和共同經歷，千萬不要小看這些平凡瞬間的幸福感，對我來說這些可是無價之寶。

第二點，無條件相信孩子，尊重孩子，是我跟孩子之間的默契！因為我相信，正向的信念，帶來正向的影響，孩子必能從中明白，我們一直都會是他的後盾，找到自己的方向，透過付出努力耕耘，必能收穫豐盛的生命，如鷹展翅飛翔！

我總是相信，家庭上下一條心，同時有學校為我們架起孩子成長與學習的鷹架；必能勤事半功倍，無往而不利。我相信我們的初心——愛——就能成就幸福家庭。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！

第一副主席：
林竹敏女士

在家長晚會上，陳敏兒女士提到在今日的社會中，青少年面臨著各種壓力，包括同輩的影響、學業的競爭以及來自父母的期望。這些外界的壓力常讓孩子們無法輕鬆地面對自己成長的過程。簡報中提到的「裝修工程」恰如其分地描述了青少年在尋找自我與重建自我形象時的掙扎。作為家長，我深刻理解到，創造一個充滿支持的環境對於孩子的心理健康是至關重要的。我們應當鼓勵他們在困難中發現新的自己，探索一個更好的自己，更要給予空間和時間，讓他們感受到被理解與接納。

家庭在青少年成長過程中扮演著重要的角色。簡報中提到情緒背後的渴求、需求和期望，不僅僅是孩子們的情緒，這些情緒同樣存在於每位父母心中。面對孩子的壓力，我們時常會感到憤怒、內疚和擔心。學會管理這些情緒，使我們能更好地支持孩子。我們需要與孩子開展有效的溝通，讓他們知道：無論發生甚麼事，我們都會在他們身邊，為他們提供支持與指引，這樣才能共同打造一個幸福的家庭氛圍。

最終，幸福家庭的基礎在於彼此的理解和尊重。家庭成員之間的連結與支持，能為青少年提供勇氣去迎接挑戰。在這個節奏急促的社會裡，我們應該時常包容彼此的情緒，了解生活中的掙扎與困難。透過共同面對挑戰，無論是家庭成員或是青少年自身，皆能在情感上強化紐帶，創造出更美好的家庭回憶，締造幸福家庭的美麗畫面。



第36屆家長會幹事各職位如下



主席：	何鴻德先生
第一副主席：	林竹敏女士
第二副主席：	周昭蓮女士
文書：	張雲樺女士
財政：	林雅欣女士、黎如中女士
聯絡：	林芳女士、陳寶蘭女士
呂中家書：	張翠珊女士、李于蓉女士
資訊網絡：	黃勝利先生
沙田區家長教師會 聯會代表：	何鴻德先生、李于蓉女士
學校代表：	溫家傑校長、郭賢偉副校長、陳嘉茵老師、 劉燕虹老師、劉燕群老師
特邀顧問：	林植強前副校長、李志明先生、 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、 周鳳美女士



感謝陳敏兒女士為我們分享「幸福家庭」的主題，讓我們多一些了解甚麼是「幸福家庭」及學習與子女溝通。的確，幸福家庭是孩子們成長的「溫暖港灣」，也是我們彼此滋養，以及共同奔往的目的地。

對孩子而言，幸福家庭是情緒的「避風港」。當他們面對學業的壓力、人際關係困惑時，我們作為父母，真的要耐心傾聽和陪伴他們。這比說教或理論更為重要。

例如：子女考試失利後，「沒有關係，我知道你已經盡力了！」一句鼓勵說話，能卸下不安的情緒，也能鼓勵敢於傾訴真實的想法。這樣可讓孩子感受到「被理解」及「被接納」。安全感十分重要！更重要的是，可以進入到孩子的內心，讓他們相信永遠都不會孤單。而且，讓他們建立自信，可抵禦一切的焦慮和恐懼，不再逃避，這是我所領會的。

我們作為父母的請緊記，不要不停地批評及責罵，一面倒的負面情緒，真迫使孩子們更敏感脆弱，更自我否定，情緒更容易爆發，甚至逃避責任等等，最終破壞親子的關係。

此外，對家庭而言，家長要讓孩子感受到「幸福感」和「有愛」，家人一起討論流行音樂及歌曲，或是最新流行的遊戲，或是分享彼此工作上的瑣事，或是校園的趣事等等。若當一起到郊外時，大家共同規劃路線、行程以及膳食安排等等。我們放下「高高在上的權威」、「父母永遠是對的」模樣，以平等的姿態參與孩子的世界。這樣既能拉近彼此距離，也讓整個家庭氛圍有活力

第二副主席：周昭蓮女士

和新鮮感。

在哈佛大學心理學家泰勒·本·沙哈爾 (Tal Ben-Shahar) 提出的 SPIRE 幸福模型，核心是以下全人身心靈幸福體系：

S=Spiritual (靈性)

關注生命意義、價值觀與精神聯結，尋找生活的深層價值。

P=Physical (身體)

強調身體健康對幸福的基礎作用，涵蓋營養均衡的飲食，規律的運動，充足的睡眠。

I=Intellectual (智力)

關乎知識的獲取，思維發展與好奇的保持，持續學習新技能及參與深度思考的活動，以至能夠提升心智幸福。

R=Relational (人際)

聚焦人際關係的滿足，包括與家人、朋友建立深厚互惠的關係，通過有效溝通、表達愛意與支持來維護健康社交網絡。

E=Emotional (情緒)

涉及情緒的觀察、管理與積極的體驗。比如，培養情緒、智慧、寫感恩日記，以樂觀心態接納各類情緒等。

以上五個要素相互支撐，需均衡發展才能構建持久且全面的幸福感。

正如《聖經》記載：

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，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；愛是永不止息。」(哥林多前書 13:4-8)

讓我們的孩子，有「愛」與「連結」，使他們深深感受到家庭是溫暖的，是無條件的，是安全的，繼而發展對世界的信任感和歸屬感。

最後，讓我們彼此攜手建立「幸福的家庭」。



財政：黎如中女士

和許多香港家庭一樣，我們一家也十分珍惜到外地旅遊、增廣見聞的機會。每當暫時放下繁重的工作與學業，一起體驗異國風土人情的時候，就像共同經歷一場大冒險，創造屬於我們的珍貴回憶。我深信，家人之間難免會有磨擦，但如果能時常累積共同的美好經歷，多回想相聚時的快樂時光，衝突便更容易化解，一個幸福家庭也由此建立。

財政：林雅欣女士

在我們的家庭裡，幸福並不是來自物質的豐富，而是源於彼此的理解與尊重。作為父母，在與兩位小朋友的相處中，始終抱持著尊重與包容的理念。我們明白年青人特別重視朋輩，也渴望學懂獨立思考，因此在大多數情況下，我們選擇以尊重的態度面對孩子的決定，只有在發現問題需要糾正時才會介入。這份信任與尊重，正是幸福家庭的重要基石。

孩子在成長過程中，面對的壓力來自四方八面：父母的期望、學習的挑戰、朋輩的比較，以及自我形象的建立。有時候，他們嘗試減壓的行為會被誤解為不成熟。我們選擇以理解和包容的心去看，並讓孩子知道家人永遠是他們的避風塘與加油站。這份歸屬感，讓孩子在困難中依然感受到家的溫暖。

我們同時重視孩子的品格培養，鼓勵他們建立正確的道德觀念，並懂得感恩。幸福家庭不僅是彼此陪伴，更是共同建立正向價值觀，讓孩子在成長中懂得珍惜與回饋。

在日常生活中，我們鼓勵孩子多做運動，並在和諧的氛圍下與親人聚會。這些活動不僅有助於減壓，更能增進彼此的情感連結，讓幸福在日常中自然流露。

面對親人離世或移民海外，我們更懂得珍惜一家人能夠齊齊整整的時刻。互相尊重、互相理解，讓我們深刻體會到，能夠在一起，就是最簡單卻最珍貴的幸福。



〈呂中家書〉編輯、沙田區家長教師會聯會代表：李于蓉女士

聽完這場講座，我終於讀懂了「幸福家庭」的底色。

原來，感恩不是甚麼大道理，而是藏在生活細節中的溫度。大家總說要「感謝父母」，但父母要的，從來不是孩子的回報。他們在乎的：

是你能在她煮好一桌晚餐時，由衷地說一句：「哇，今天的紅燒肉肥而不膩，入口即化，簡直好吃到爆！我要吃兩碗飯！」

是她在收拾房間時，你願意停下來，耐心聽她們嘮叨幾句；

是她生病時，你能記得她服藥的時間，多一份細心與關心。

感恩，從來不是節日裡的一束花，也不是一句輕描淡寫的「您辛苦了」，而是看見那些我們平時忽略的小事，是真誠地回應每一份關懷與付出。

至於「歸屬感」，也不是房子有多大，而是「心」有沒有一個落腳的地方。

以前我總認為，要把家經營好，就要包攬所有家務。偶爾讓孩子幫忙，卻又嫌他們笨手笨腳，心想：「算了吧，還不如我自己來呢！」

結果呢？孩子們漸漸不再主動幫忙，也習慣了「媽媽會搞定一切」。在他們眼裡，一切似乎都成了理所當然。

直到現在，我才明白：真正的歸屬感，是要讓每個人都成為「家的建造者」。

我要開始學著放手，讓孩子參與家中的簡單家務與日常瑣事，讓這個家不再是我一個人的戰場，而是我們共同的港灣。

我想幸福家庭的祕訣，大概就是從現在開始要把「我」變成「我們」，把「應該」變成「我願意」。

這場講座，沒有直接教我怎麼經營家庭，卻教會了我如何「看見」——看見孩子的付出，看見自己的幸運，更看見當我們心懷感恩，願意為家人做每一件小事時，家就會成為最溫暖的歸處。

這，也就是幸福最樸實的模樣！



聯絡：林芳女士

大家好，我是林芳，育有兩名女兒，很榮幸今年再次成為呂中家長會幹事。

在家長晚會當晚有幸聽到陳敏兒女士的專題講座「幸福家庭」，從中獲益良多。



幸福家庭帶給我是一種溫暖、支持和快樂的體驗。它們通常都有以下元素：

相互支持：家人之間會在遇到困難時給予支持和幫助，讓每個人都感到被重視和關愛。

溝通和理解：開放的溝通是幸福家庭的重要組成部分。家人能夠分享彼此的感受、想法和煩惱，增進理解和信任。

共同的歡樂時光：一起度過快樂的時光，家庭聚會、旅行或簡單的晚餐，都能夠加深彼此的感情。

包容和尊重：每個家庭成員都能被接納和尊重，即使在意見不合時，也能保持友好的態度。

安全的環境：幸福的家庭提供一個安全和舒適的環境，讓每個成員都能自由地表達自己。

共同的價值觀：有著共同道德觀和價值觀的家庭，能夠更容易地團結在一起，朝著共同的目標努力。

愛與關懷：家人之間的愛是最重要的紐帶，通過肢體接觸、言語關懷和付出，表達彼此的愛。

分享責任：家庭成員之間能夠共同分擔責任，使所有人都感到被需要和重視。

最後創造和維護這樣的家庭氛圍，是需要每個人的努力和投入。

資訊網絡：黃勝利先生



呂中人

在我心中，幸福家庭的定義不僅是相互扶持與關愛，更是共同成長與追逐夢想的旅程。我有三位兒女，慶幸都是呂中人，他們的成長旅程讓我深刻體會到家庭的幸福。

我的大女兒已經大學畢業，現在是一名物理科教師，教學正步入第三年。她每天走進教室，帶著熱情和耐心，更在不同教學活動中有創新表現及獲獎。看著她在講台上自信地分享知識，我感到無比自豪。她的成就不僅來自於自己的努力，還受到她在學校良好教育的影響。

我的二女兒同樣已經大學畢業，現在攻讀言語治療碩士課程。她選擇的原因是希望能幫助更多有需要的人，作為父母實在欣賞。她對他人的關懷和同理心，正是她在求學過程中所培養出來的。

而我的小兒子目前在中二就讀，他在學校迅速成長，每天的學習都十分充實，並且能全心投入。在此過程中，雖然還有不少進步空間，但我期望他能更加熱愛學習，擁有更豐富的生活。

時間過得真快，兒女的成長讓我倍感欣慰，感謝他們帶給我的快樂與驕傲。每一個笑容、每一次進步，都是我心中珍貴的回憶。

最後，我衷心祝福浸信會呂明才中學的所有師生，願你們也擁有幸福的家庭，在主的保佑下獲得祝福與更多恩典。



在這個節奏急促的香港，我們都努力地扮演好每一個角色。最近看到女青的一項研究卻讓我們心頭一緊：女青參考世界衛生組織指標，整合本港婦女幸福感指數，發現其中40.6%受訪者的分數「不合格」，而且越年輕的女士，幸福感越低。研究亦發現，兼顧多重身份的女性，較多對職場待遇感到憂慮，甚至自我質疑；而美滿的家庭關係和社交生活，則成為增添她們幸福感的重要支柱。

在職場與家庭的多重角色拉扯下，焦慮與自我質疑似乎成了現代家長，特別是母親們的常態。誠然，家庭價值是婦女平安喜樂的泉源。家庭關愛、共享天倫，是提升婦女幸福感不可或缺的元素。

我們不禁要問：「家」的定義是什麼？香港家庭福利會給了一個溫暖的註解：家，是彼此間存在情感支持與照顧，且這份關係沒有期限。真正的幸福，並非家中無風無浪，也非物質豐裕，而是當風浪來襲時，我們有能力一起面對。

作為基督徒，我深信這份能力的源頭，來自上帝的愛。

願我們的家，都能成為孩子最溫暖的避風港。

呂中家書編輯：張翠珊女士

記得兒子初中時，正值青春期的他因為考試失利，心情沮喪。作為父母，亦感到十分內疚，覺得我們因為工作繁忙而疏於關心和陪伴孩子。那晚，家裡的氣氛很凝重。我們沒有急著責備，也沒有急著分析試卷，而是選擇坐下來，陪他聊聊心裡感受和真正的需要。最後，我們一家人聚在一起禱告。

在禱告中，我們將孩子的挫敗、對未來的擔憂，全然交託給上帝。那一刻，我看見孩子緊皺的眉頭鬆開了。他意識到，即使成績不完美，他依然被愛、被接納，且有神與他同在。這就是我們的「家庭祭壇」——它不僅是信仰的儀式，更是連結彼此心靈的橋樑，讓我們在忙碌與壓力中，重新找回「家庭團結」的力量。

此外，我們也堅持週末與長輩共聚，傳承中華文化中「孝」的美德。讓孩子聆聽祖父母的心聲，孩子與長輩分享年輕人的生活日常：喜愛的劇集、歌曲、明星，彼此學會尊重與愛。這份跨代的情感連結，是給予孩子在成長路上最穩固的安全網。

最近聽到電影《看我今天怎麼說》的主題曲〈What if〉，歌詞深深觸動了我：「何妨鬆手不怕，會痛苦就作罷，人人談幸福嘆氣，而原來幸福似吸一口氣」。

各位家長，或許我們都不完美，我們的家庭也充滿挑戰。但願我們都能學會適時「鬆手」，放下過度的焦慮與期盼。幸福其實不必向外苦苦追尋，只要回到家中，在彼此的信任、愛與上帝的恩典裡，幸福就像呼吸一樣自然，就在我們身旁。

願我們的家，都能成為孩子最溫暖的避風港。

聯絡：陳寶蘭女士

快樂家庭，建立和諧親子關係

在現代社會中，一個幸福的家庭往往是個人的避風港和力量來源。我們是一個基督教家庭。我們的生活中心是信仰，並藉此建立了穩固的家庭關係。我們秉持著放行中帶點控制的教養方式，讓孩子自由選擇自己喜愛的事物，同時在適當的時候提供指導。

大女兒目前在呂中就讀中四，她從小就參加了基督少女年軍，這已經是她參加的第十個年頭。這個組織不僅堅立了她的信仰，還培養了她的領導能力和團隊合作精神。小兒子目前在基督教中學就讀中一，他在基督少年軍裡度過了七年的時光，活動讓他學會了紀律和責任感，並且結識了一批志同道合的朋友。

在我們家庭的生活中，星期日早上的時光是不可或缺的。我們一同前往沙田浸信會參加主日崇拜，這不僅是心靈洗滌的時間，也是家人共度的珍貴時光。在教會中，我們尋找信仰的指引，同時也與其他教友建立了深厚的友誼。

在日常生活中，我們家庭成員之間的互動如朋友一般，彼此之間互相溝通。我們尊重和理解彼此的選擇和感受，並一致相信信仰是我們幸福的根基。透過這樣的方式，我們不僅維繫了和諧的家庭關係，也讓每一位家庭成員在各自的道路上茁壯成長。幸福的家庭，無論是平凡的日子，還是特別的時刻，都是我們一生中最寶貴的財富。

文書：張雯樑女士



感謝學校用心籌辦「幸福家庭」講座，陳敏兒女士的分享如同一場及時雨。她將青春生動地比喻為「大腦施工期」，讓家長們深刻理解孩子的轉變，正是

破舊立新、尋找自我的必經歷程。

講座中介紹的SPIRE全人身心靈幸福五面向——精神、身體、智力、關係及情緒，為家長們指出清晰的陪伴方向。

「家，是當你需要被理解時，第一個想去的地方。」讓我們將家庭打造成孩子最安全的避風港和加油站，用他們懂得的「愛的語言」去溝通。

願我們每一位父母都能夠成為孩子成長路上最堅定的盟友，用理解與耐心，陪伴他們安然渡過這階段，共同建構幸福的家庭。

與所有家長共勉之。



呂中資訊日

家長會全年活動



美味糖水送溫暖



關愛校園



冰皮月餅賀中秋



家長義工



浸聯會步行籌款



家長團契

本學年主題：傾聽、陪伴、同守望



25-26 服侍人員：

顧問：

溫家傑校長(當然顧問)，劉燕虹老師(校方代表)，劉燕群老師(校方代表)，鄭鍾潔芝女士(鄭祖澤校長太太)，周鳳美老師(呂中退休老師)，蘇家輝牧師(沙田浸信會主任牧師)及麥志恒牧師(沙田浸信會)

服侍委員會(策劃及推動)：

委員：

召集人：** 鄭鍾潔芝女士 CCKC，董詠儀 Wing，李佩嫦 Kathy (關顧部)李佩嫦 Kathy，(敬拜部)董詠儀 Wing，(文書部，財政部)蔡秋薇 Chloe，(康樂部)王靜鈿 Andrena，(揚務部)陳翠貞 Tracy，(電腦部)林文珊 Grace，(列席代表)張嘉敏 Carmen，鄭敏靈 Charmaine



日期	主題 / 內容 (歡迎呂中家長參加)	主講 / 主領嘉賓
9月	15 侍奉人員退修日 - 主題分享	溫家傑校長
10月	13 專題：傾聽、陪伴、同守望	溫家傑校長
	20 專題：如何令老公成為家中的「大丈夫」	周品輝牧師-家長，一浸傳道人，婚姻及家庭治療碩士
	27 陶冶性情、音樂共賞	鄭敏靈(Charmaine)女士 - 家長
11月	10 專題：「阿媽你好煩！」如何聽得更真？	董詠儀(Wing)女士-家長，婚姻與家庭輔導碩士，專業心理輔導員
	17 專題：聽到身體改變在說話-好好照顧更年期	陳喜君醫師
12月	24 專題：聽，極地的亢嘯和籟音！	何建宗教授 - 環保、水質、海洋生態學專家及極地探險家
	1, 8, 15, 22, 29 學校考試及假期 - 暫停恒常聚會	分組活動 (地點，日期：各組自行安排)
1月	5 專題：傾聽的心	溫家傑校長
	12 專題：培養孩子感恩的心	麥志恒牧師 - 校友
	19 團體活動：花花世界日	康樂部
	26 特別活動：精油按摩	林文珊(Grace)女士 - 家長
2月	9 專題：陪伴孩子成長	劉星女士 - 輔導員，家長
	2 生活專題：電影下的覺察	雷競業牧師 - 中神教授
	9 陶冶性情、藝術共賞	梁翠賢(Denis)女士 - 家長
3月	16 陶冶性情、舞蹈共賞	Jessica Lam
	23 專題：如何聆聽我們的下一代	許守仁博士 (香港大學教育學院)
	30 復活節假期—暫停恒常聚會	分組活動 (地點，日期：各組自行安排)
4月	13 專題：家有青少年-母親的心事	吳王林女士 - 輔導員
	20 團體活動：全民運動日	康樂部
	27 專題：信二代的心聲	熊諾恩傳道 - 校友
5月	4 專題：聆聽照顧者的心聲	鄭鍾潔芝女士
	11 在韻律與默想中遇見神	周鳳美老師
	18 數算主恩	Kathy/Wing
7月	13 放榜前祈禱會(7月15日放榜)	Wing/Kathy



聚會時間 / 地點 星期一早 9:30-11:30
學校新翼一樓校史室

聯絡電郵 parentsfellowship2007@gmail.com

網址 <https://www.blmcss.edu.hk/~pfel/bpcf.htm>

21/11/2025

早會分享



第二副主席：周昭蓮女士

校長、各位老師，各位同學：

早晨！我是周昭蓮，大家可以叫我 Joanne。非常感謝學校給我這個機會，和大家分享一段關於**職業、生命與健康**的故事。今天我想圍繞三個核心——「深！深！心！」。

首先是第一個「深」，一段讓我刻骨銘心的面試經歷。相信大家都有面試經驗，當年我報考護士專業時，面試官問最後一條問題：「你有什麼問題要問我們嗎？」我立刻舉手反問：「如果照顧剛出生的『玻璃肚』嬰兒時，嬰兒突然肚皮破裂、腸子外露，第一時間該怎麼處理？」

各位老師們和同學們不妨一起想一想，如果你是護士，會怎麼做？當時四位面試官給出了不同答案：有人說「呼叫醫生求助」，有人說「用手直接按壓」，還有人說「用無菌大紗布覆蓋傷口再叫醫生」，最後一位面試官沒回答，反而問我的想法。我坦誠說「沒想到更好的辦法，我會先用手按壓再呼救」。面試官後來告訴我，我是第一個敢向他們提問的考生，而這次勇敢的互動，也讓我成功拿到了護士專業的入場券，也改變了我的一生！

接著是第二個「深」，一段藏在我心裡二十多年的救人經歷。那天我在醫院電梯裡，有一對年輕夫妻，剛出生的寶寶和一位老人，到三樓（我工作的心臟加護病房 CCU 樓層）時，年輕的丈夫突然倒地，昏迷不醒。我第一反應是讓家屬按電梯警鈴，而自己趕緊脫下護士鞋卡住電梯門防止關門，隨即檢查那位先生：當時病人已無任何反應、無呼吸脈搏，我馬上為他進行心肺復甦（CPR），同時讓他妻子跑去 CCU 叫同事帶急救儀器。同事帶心臟除顫器（Defibrillator）、輪床趕來後，發現他是心室顫動（Ventricular Fibrillation）——這是致命性的心率先失常，必須立刻施行心臟去顫（Defibrillation），幾次電除顫都失敗，趕緊送進 CCU 搶救！！期間，他妻子一邊哭一邊喊：「老公你別死啊！我們還有剛出生的女兒，你不能放棄！」我們繼續做 CPR、插喉接呼吸機、抽血用藥、做心臟超聲波（Echo）……所有人都在和時間賽跑，可惜，不幸地最終醫生宣告死亡。

那天我哭了很久，既心痛又無奈，但也更明白：生命太無常，我們一定要珍惜。而讀書、學知識不是為了應付考試，是為了有能力救人、自救，甚至改變命運。

最後講第三個字「心」——我們的心臟，是 24 小時運作的！

它像拳頭般大，重 250-350 克，在胸腔左側，是維持生命的「發動機」。這裡教大家簡單數脈搏：選手腕橈動脈或喉結旁頸動脈，用食指、中指、無名指輕按，計時 1 分鐘數次（緊急時 15 秒乘 4），記住測前要安靜休息 5 分鐘，成人正常脈搏是 60-100 次 / 分鐘。大家可以課後試試。在不適的時候，例如胸痛，氣促，頭暈等等，可自行數脈搏並記錄，若有不適，便要就醫。

保護心臟有五點要注意：一是調整飲食少鹽（每日 < 5 克）、少糖和油炸的食品，多吃蔬果、全穀物與優質蛋白（魚和瘦肉）；二是規律運動：每週 150 分鐘中等強度運動，避免久坐，運動後心率不超「220 減去年齡」；三是作息和情緒：保證 7-8 小時睡眠，少焦慮動怒，免讓血壓升高，加重心臟負擔；四是每年體檢監測「三高」？血壓、血脂、血糖，不適及時就醫；五是戒煙，知道「吸煙危害健康」提醒身邊的家人及朋友，當然自己也不要吸煙！這樣減少心臟病風險。

除了《聖經》告訴我們「要保守你心，勝過保守一切」，希望大家都能保護好自己 24 小時運作的「心臟發動機」，不要令他過勞罷工。在此祝大家身體健康、心壯力健！也祝同學們考試順利，從心所欲！



25-26年度上學期興趣班

1	簡易小食製作班
2	聖誕樹穿珠班
3	日式創意書法班
4	船形珠手鏈穿珠班
5	人工智能搜尋工具初探
6	寵物塑膠彩畫班



新老師介紹

黃志華老師

大家好，我是任教科學科及設計與科技科的黃志華老師。

能加入呂中這個大家庭，我深感榮幸。在呂中短短數月，我已深刻感受到這份難能可貴的「呂中情」。同事間主動的支持與問候、老師對學生無微不至的關懷，以及同學們對學習展現的熱情，都一一銘記在我心中。

回想往日，我曾遇見一位對我人生中很重要的數學科老師。他教會我不只是知識，更是許多深刻的人生哲理。在思考人生意義的過程中，正是這份恩師的啟迪，驅使我踏上教育之路。我也期盼自己能學效這份精神，以生命影響生命。

在科學、設計、科技的世界裡，我期望不只是傳授課本知識，更能啟發大家的好奇心。在某次課堂中，我看見同學們全神貫注地為自己的作品加工、修飾，那種不懈地力求進步、將創意轉化為實體的態度，正正是人類文明進步的基石。

我深信每位學生都有非凡的潛能。寄望同學們能保持這份對知識的熱誠，勇於探索世界。未來的日子，我願與各位同事並肩同行，見證每一位呂中人成長。



余嶺君老師

大家好，我是任教數學科的余嶺君老師。我十分高興能回到呂中這個大家庭。

我在大學主修數學，這也是我學習數學最挫敗的時期。中小學的數學著重運算，艱深的數學概念寥寥可數。相比之下，大學數學著重陳述與陳述之間的邏輯關係。幾頁紙的證明，只見一堆數學符號、陳述，卻不見數字，有時甚至連定義也看不明白，後續的證明又從何談起？這段時期，我重新反思自己一直以來學習數學的方法、動機，我開始體恤一些學習數學時面對困難的學習者，也讓我立志成為一位與學生互相扶持的老師。我認為自己的數學能力，大部分來自於後天的培養，這部分容讓我有機會再與大家分享！

當初希望在大學修讀數學，到後來希望執教，都遭到部分長輩的反對。身邊總會有人覺得他們人生閱歷更廣，希望為別人指一條明路，卻忽略了每人都有自己人生所追尋的快樂和意義。我衷心希望所有呂中的師生都能尋獲自己人生的使命！



楊君諾老師

大家好，我是任教體育科、公社科和聖經科的楊君諾老師。很高興能回到母校任教，作為一名校友，這對我來說意義非凡。

作為一位熱愛舞蹈的老師，呂中是我第一個舞台。我在這裡發現自身熱誠，也體會到多元課外活動為同學帶來的無限可能。在呂中最難忘的，便是濃厚的師生關係與「呂中情」；在這六年的學習生活中，老師的關懷與愛護不斷激勵我，讓我渴望將這份情感傳承給每位同學。回顧這些年，充滿神的恩典，盼望以基督的愛，與學生同行，陪伴他們成長！

我很欣賞呂中的學生，他們不僅謙虛受教，還勇於接受挑戰，總能在學習和生活中展現出積極的一面。作為一名體育老師，我不僅希望幫助同學在平衡學業壓力的同時，發展自己的興趣、培養強健的體魄，還期待能引導大家透過團隊活動和運動項目，學習合作精神、培養堅持不懈的毅力，以及學會在挫折中成長。希望在這個學期，大家能一起努力，不僅在課堂上互相激勵，還能參與更多課外活動，探索自我潛能，並在神的引領下，收穫屬於自己的美好回憶。





李崇高老師

大家好，我是科學科及 STEAM 的教學助理李崇高老師，很感恩能夠成為呂中的一份子。

我之所以立志成為一名科學老師，是源於對科學教育的熱忱與信念。我相信科學並非單純的知識傳遞或背誦內容，而是一種啟發思維與培養探究精神的學科。透過觀察、分析與實驗，學生不僅能理解科學原理，更能體會科學如何提升人類生活質素，與生活息息相關。

另一方面，很大程度上是因為中學高中時遇上的班主任。他以傳授知識、分享生命的經歷成為我的同行者。我亦期望在教學過程中，成為學生成長旅途中的同行者。不論面對學業挑戰或個人困難，我都願意聆聽與支持，並以自身經驗陪伴他們前行。

林曉楠老師

大家好，我是任教地理科的林曉楠老師，很開心今年有緣加入呂中這個大家庭。

眨眼間已在呂中任教一個學期，回想學期初最印象深刻的片段，定必是一班充滿活力的地理學會幹事興奮地邀請我一同討論著這學年的考察活動。這一學期，我們一起夜探青衣的生態、踩過昂坪那片柔軟的草地，那份熱情讓我深深感受到呂中學生對大自然的真摯喜愛。

對我而言，學習地理不只是學習閱讀地圖的技巧，或是記住有關地形與氣候的知識。作為地理老師，我最希望就是令學生愛上大自然——不單是愛上探索大自然的美，更重要的是培養一顆愛護大自然的心。當我們了解大自然的奧妙，就會明白每一寸土地、每一滴水、每一片樹葉，都值得被珍惜。有幸到過世界各地的山川海洋。每當站在壯闊的風景前，我總會覺得人類其實很渺小，但當我們團結起來，那份力量卻又無比強大。願我們能把這份力量用在對的地方——把地理堂所學轉化為行動，用雙腳丈量土地，用心守護環境，讓大自然的美麗延續下去。



陳逸恆老師

大家好！我是今年加入呂中大家庭，任教經濟科及企業、會計與財務概論 (BAFS) 的陳逸恆老師。

大學時期我修讀經濟學，曾先後在銀行、金融機構及會計師行等不同地方實習。那段日子讓我體會到，雖然金融商業世界節奏明快，但辦公室生活對我而言相對枯燥乏味，且缺乏與人溝通的機會。我渴望有一份能與人建立連結、分享知識的工作，於是決定告別商業社會，投身教育事業。

常有人開玩笑問我：「如果你喜歡經濟，不是應該去賺大錢嗎？」對我而言，這門學科的魅力在於它的「地氣」。經濟概念與日常生活息息相關，非常實用；當抽象的理論能應用在現實世界時，學習就會變得更有意思、更容易掌握。

來到呂中的時間雖然尚短，但我已被同學展現的活力深深感染。我觀察到呂中學生對課外活動 (ECA) 充滿熱忱，在小組協作中更能體現出優秀的溝通與領導等「軟技能」，努力成為全方位發展的人。

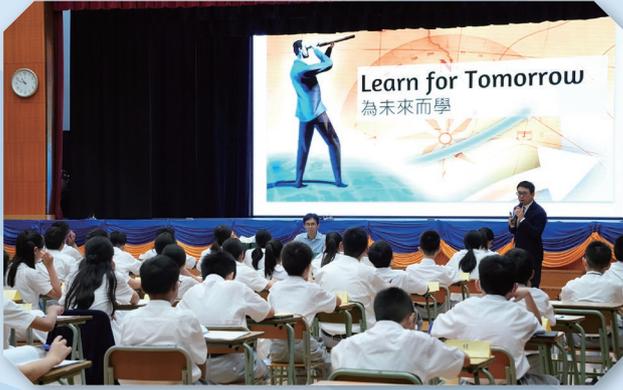
在教學以外，我是一個熱愛挑戰自我的人。大學三年級時我開始接觸賽艇 (Rowing)，這對以往缺乏運動細胞的我來說是一個重大的突破，但更讓我學會了如何「踏出舒適圈」——「勤奮是解決問題的最佳良方」，希望大家在面對學業挑戰時，能同樣搬出運動時堅持不懈的精神，克服難點。

我深信每個人都需要屬於自己的「Me Time」來充電，我也喜歡透過烹飪及畫畫來減壓，並在社交平台上分享心得。希望未來的日子能與呂中的同學一起努力，朝著目標進發，共同成長！



校園花絮

中一自主學習工作坊



中一適應日



中一級社成立典禮



各級周會



校內書展



四社大會



傳燈禮



水、陸運會



體育課功夫班



中一律已營



浸信會呂明才中學家長會
第35屆家長會 (2024-2025) 財政報告
截至13/10/2025

學生會



		項目	港幣	總金額
收入	上屆盈餘	盈餘	\$20,008.55	
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	\$46,044.00	
	家長會籌款	捐款	\$71,700.00	
	學生援助基金	1. 小食義賣	\$8,701.90	
		2. 校服義賣	\$16,311.00	
	家長會 35 周年盆菜宴暨新春團拜	收費	\$33,008.00	
	親子旅行	門票收費	\$22,600.00	
	銀行利息		\$12.00	
			總收入	\$218385.45
支出	家校合作活動 \$40000	家長晚會講員費 (曾潔雯教授)	\$4,500.00	
		晚會飲品、家長幹事紀念品	\$2,168.20	
		講員費 (陳鳳英) 14/10 & 28/10	\$4,800.00	\$11,468.20
		親子旅行：團費、禮物	\$31,649.50	
		專題講座講員費 (鄧啟峰先生)	\$3,000.00	\$34,649.50
		聯校活動 1：小學參觀飲品	\$898.00	
	聯校活動 2：小六中學體驗日 - 禮物	\$4,115.10		
	聯校活動 3：呂中資訊日 - 小食義賣	\$3,537.00		
	聯校活動 4：呂中資訊日	\$12,359.55	\$20909.65	
	獎學金	\$12,000.00		
	助學金：小食、校服義賣	\$18,896.90		
	捐助學校發展基金	\$25,000.00		
	資助畢業同學謝師宴	\$2,400.00		
	沙田家長教師聯會會費	\$300.00		
	呂中家書 II	\$11,955.00		
	敬師日師生水果杯	\$1,150.00		
	家長網絡義工活動：糖水、中六打氣包、甜品、冰皮月餅	\$4,697.20		
	家長會 35 周年盆菜宴：禮物、物資、運費、橫額、餐費	\$47,634.34		
	聯校電影欣賞：哪吒之魔童鬧海	\$3,800.00		
	添置家長會室物資及設備：紙杯、膠箱、運費	\$1,006.03		
	其他：晚會、座談會食品補貼	\$2,231.90		
		總開支	\$198,098.72	
		本年盈餘	\$20,286.73	