



呂中家書

2023.2

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



屈偉豪博士

穩固家庭的 凝聚與溝通



2022年10月28日晚上，呂中家長晚會在演藝廳圓滿舉行。今年家長晚會很精彩，主講嘉賓是婚姻及家庭治療師屈偉豪博士，主題是《穩固家庭的凝聚與溝通》。屈博士將自己的親身經歷結合淵博的專業知識，向家長作精彩的解說和分享，真是我們呂中家長不容錯過的學習機會，大家都獲益良多。現將演講內容重點筆錄如下以共勉。

1. **理想家庭是一個安樂窩，能夠讓子女健康成熟。家庭處境受外界影響：**由於工作繁重，社會經濟沉重，家庭糾紛，以及子女競爭都會引起生活中的不開心。不知不覺間，家庭可以變得繁忙沉悶、疏離冷漠、緊張矛盾。一個理想的家庭應該是婚姻開心、子女快樂的。

健康孩子的先決條件

- 穩固婚姻，健康家庭
- 管教指導，尊重溝通

2. **家庭關係的特色：**聯鎖互動，世代相傳。父母的形象影響子女的將來選擇和決定；父母激烈溝通但不吵架，會影響子女如何看待家庭關係；配偶之間互相對待的好態度也可為子女作榜樣。謹記不要將白天的壞情緒帶回家中；自己在工作上的不愉快，在進家門前便要舒緩。對待配偶的態度是相互的，而且是掌握在雙方的手中。

3. **健康是孩子的先決條件：**父母擁有穩固的婚姻和家庭健康，管教指導是需要的，相互尊重、平和溝通是必要的。

4. **做了爸媽也要有拍拖時間：**關心子女的同時，更要關顧婚姻，關懷配偶等同祝福孩子，融洽愉快的家庭會讓子女學業有成。我們需要保養顧惜婚姻，時常檢視自己做過甚麼來建立好關係，正如我們種花、開車一樣都需要進行保養維護，才能令婚姻關係歷久常新。

做了爸媽也要拍拖

關心子女，更要關顧婚姻

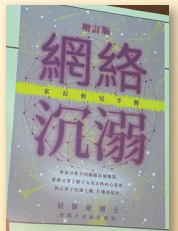
5. **家庭責任的分配：**均衡長遠。子女小時候的美好回憶才是長遠的。作為父母，我們要用正向的態度去對待子女；放下預設，真誠接納；關懷支持，欣賞肯定。我們應該在嬉笑怒罵中不斷溝通促進成長。

6. **贏取信任：**我們需要平靜溝通，細心聆聽，了解困難，安慰支持，開放討論，承諾跟進，聆聽子女說話很重要；要坦誠傾談，面對矛盾；管理好自己情緒，不要盲目指責；講出真心話，堅決避免傷害性的說話。

7. **家庭活動，相愛凝聚：**生活重疊結連，才能愛火長燃；日常的柴米油鹽都是說話溝通的材料。與子女一起創造更多家庭活動；與配偶一齊參加共同的夫妻活動，在共同的活動中創造溝通機會。例如：一家人圍坐一起吃家庭飯可增進感情，也是一個很好的管教機會。每個人的一生都需要互相愛護和關懷，不要輕看你發出的每一句關心和呵護。

8. **管制電子玩物：**過度使用電子玩物，會激化情緒，引起沉溺。

9. **擁抱孩子：**讓孩子在被愛和被接納中肯定自己的價值，不斷提高改進的動力。緊記，緊記！信靠上帝，同心禱告！



擁抱孩子

在被愛與被接納中肯定自己的價值與得著改進的動力

緊記！緊記！

信靠上帝，同心禱告



第三十三屆家長會幹事各職位如下：

主 席：	廖雪梅女士
第一副主席：	孫淑嫻女士
第二副主席：	林文珊女士
文 書：	詹樂雯女士
財 政：	陸嘉儀女士、周昭蓮女士
聯 絡：	曾艷紅女士
呂中家書：	詹麗花女士、李于蓉女士
家長會網頁：	楊輝葉博士、何鴻德先生
沙田區家長教師會聯會代表：	廖雪梅女士、林文珊女士
學校教師代表：	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：	鄭祖澤校長、李炎明先生、劉舜卿女士、余榮輝先生、陳妙霞女士、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、黃勝利先生、林植強副校長、黃漢忠先生



主席的話



主席：廖雪梅女士

性格是先天的，還是後天的，沒有定論。但是待人接物的態度，和人相處的方式，很多時在無形中受到家庭的影響。

女兒性格天生寡言，小學前，跟同學聚會或相處時，她總是默默地坐着，別人問一句她答一句，像是玩問答遊戲。反而兒子很容易跟陌生人傾談。因此我們吃飯的時候，總會閒話家常，引發她說一些自己的想法。有一次她問我，我會跟人談甚麼，我答只要閒中說說自己的想法或意見，就能容易打開話匣子。

如是者我們在家吃飯或聚在一起時，總是閒話家常，也令子女發表他們的意見。到了中學中期階段，想不到女兒跟男女同學都能夠侃侃而談，話題天南地北；到了大學，同學們總喜歡找她傾訴說各種事宜，她不單是傾聽者，也是問題分析者，那刻，不由我驚嘆她的社交能力。

原來不知不覺間，女兒比我更善於結交朋友，那個不善社交的小不點，現在無論到哪兒，也能很快結交朋友。

在家中，她會主動向我訴說同學間的瑣碎笑話，她跟朋友的狀況。我很慶幸當時我們為了改善她的內向性格，吃飯或相聚時總不忘滔滔不絕的說着瑣碎事，漸漸令她覺得跟家人傾訴各種瑣碎事，是一種當然。

現在我已不擔心她難以跟人相處，兒女也有基本的社交



能力，即使在他們人生遇到挫折時，也可以得到朋友的支持，可以更勇敢地迎接困難，面對前景，他們並不孤單。

父母不能陪伴子女終老，但知道他們能夠在人生路上，將會得到不同朋友的支持，實在心存感恩。我相信在將來，如果他們有了家庭，也會不知不覺間去凝聚家庭，跟子女多溝通，因為，這是他們在不知不覺間跟父母學會的。

鞏固家庭的凝聚與溝通，看似很抽象，其實也是很簡單，只要多跟子女分享自己的日常事，即使遇到了不開心的事，也笑着相信明天會更好，不要吝嗇你的閒話家常，相信總能起作用。

第一副主席

孫淑嫻女士

「愉快家庭，事業有成」這句話我深深記着。

一個愉快的家庭，會讓一家人開心放心地向着自己的理想進發。

除呂中家長，我也是呂中校友，所以我還有另一個家——「呂中」，今年適逢明道社畢業 40 周年，30 多位同學回校相聚，一起做陶瓷活動，又回到學生時期跟老師在視藝室上課，感覺溫暖！

活動後，參與學校為我們預備的紀念襟章頒發禮。近年我常回學校參加結業或畢業典禮，大家唱校歌時，同學的聲量都不太大。但當天明道社幾十位同學唱校歌時的聲量竟然是我近年所聽到的最大，甚至有同學感動到流淚，一首校歌可以在自己的母校，自己的家再唱，好感動啊！

後來的晚飯聚會，更讓老師和同學細說話當年。當年做呂中學生的感覺全部回來了，每人都找老師拍照傾訴當年的事，青春回來了！

同學們都說感恩有「呂中」這個愉快的家，讓我們都愛回家。

呂中給我一個愉快的家，我也帶着這份情，放在我自己的家，讓丈夫安心工作，讓孩子發揮自己的才能。



文書

詹樂文女士

大家好！每個家庭也會有不同的目標，不論家庭成員多與少，溝通也是每個家庭的必需品，基於彼此互信的溝通，會更穩固家庭成員的信任，從而增加家庭凝聚力，做起每件事上來，也可事半功倍。而且多加溝通，人與人之間的感情，也會隨之而有所增長，希望大家也可用自己的方式，去和自己的家庭成員多加溝通，令家庭凝聚起來。祝福大家生活美滿！



第二副主席

林文嫻女士

小時候，上一代的長輩常常告誡我們：「食不言，寢不語」，餐枱上不要多言，要好好的專心吃飯。可是，隨著時間的變遷，我倒覺得晚飯時間，是我跟孩子們最有效率的溝通時機。我們吃飯都喜歡說說笑笑，聊聊最近發生的事，也談談未來大計。

很多時候，我會向他們請教時下流行用語和最新產品。同樣地，他們也會向我請教職場秘笈和人際關係的處理竅門。最興奮的莫過於我們彼此分享美食好去處和小時候的趣事。親密的關係就這樣一點一滴的累積下來了。

最後，分享兩個點子給大家。

給父母的話：

讓我們都保持談話的趣味，使孩子知道我們樂於傾聽他們的分享。

給孩子的話：

容讓父母把說話重複又重複，因為我們很擔心自己表達得不夠清楚，怕你們會不知道我們想甚麼。

願我們和孩子有更有效的溝通，以及更美好的關係。

財政



陸嘉儀女士

家是安樂窩！感謝父母從小為我們建立的健康家庭，好讓我女兒可以親身感受；也感謝爸爸媽媽維繫着家庭的凝聚與溝通，使我們能夠建立良好的感情，也可以令下一代將家庭的溫暖繼續延續下去，連鎖的互動，令家庭溫暖世世代代一直相傳下去。一家人一起食飯，大家互相溝通、彼此關心、問候近況。不要輕看你每一句的關心和問候，有時候一句說話可以令全家更和諧，更好穩固家庭的凝聚與溝通。不要因電子玩物而影響情緒，甚至影響家庭氣氛、關係。一家人最重要的就是維繫家人之間的感情，以穩固家庭的凝聚與溝通。

財政

周昭蓮女士

回想浸信會呂明才中學家長會中的講座「穩固家庭的凝聚與溝通」，為我們各位家長帶來不少的反思地方！一個和諧的家庭，建基於穩固的婚姻，亦同時要懂得維繫及保養滋潤，必須用「心」經營，最基本的……原來是「拍拖」。講者對我們有以下提問：

- (1) 反思：請問何時何處曾與身邊的丈夫 / 妻子單獨甜蜜地「拍拖」？一個月前？三個月前？半年前？一年前？小朋友出生前？甚至更久？
- (2) 反思：是誰作出「主動」聯繫建立彼此感情呢？
- (3) 再反思：誰何曾有埋怨只顧小朋友，經常以小朋友為家庭中心？

家庭的支出大部分花費在小朋友身上，例如學費、補習費、樂器費等等！我們付出一切，並且辛勤地希望打造成一個安樂窩，好讓子女能健健康康成長、無憂無慮、快快樂樂！

可惜！可惜！我們「傾側了」！我曾經也遇到上述情況，夫婦之間出現問題：缺乏溝通，有磨擦、爭拗、總是圍繞著子女的管教！唉！在生活上總是忙忙碌碌，無暇理會對方，甚或乎感情漸漸淡了！感謝主！因為我的女兒已升上中二，她也懂得分擔家務，例如：負責晚餐、抹地、清洗工作等等，有時，她很窩心地懂得為我們製造「拍拖時間」。她讓我知道，她不再是「嬰兒」了，我要懂得「放手」，讓她健康成長吧！此外，要將「傾側」部分作出調較，回轉「以家庭為中心，以婚姻穩固為基礎」。深信「基督為一家之主」，家人彼此同心順服，以「愛」維繫這個「家」。



以下是我溫馨的提示：

- (1) 記得「拍拖」
- (2) 記得多分享多溝通
- (3) 記得擁抱你的孩子
- (4) 記得要有家庭活動
- (5) 記得一起吃家庭飯
- (6) 記得管理情緒、舌頭
- (7) 緊記！緊記！多看聖經，彼此同心禱告！

大家彼此加油！讓每個家庭能夠和諧穩固來延續下一代，再一代！

家長會網頁

何鴻德先生

生活在這世代的人比較忙，作為香港人更忙，我相信大家都會認同我這個說法。

我們在那麼忙的情況下，該如何穩固家庭的凝聚力與溝通呢？我想這真是各憑本事了！

以我自己為例，我的家庭會從餐桌開始，延伸到雙腳，然後再繞回到家的本質，就是愛。

怎麼說從餐桌開始呢？

我們一家人的每一天都是從圍坐餐桌，共進早餐開始，陪伴彼此展開美好的一天，雖然只是短短的半小時，但所謂一日之計在於晨，大家一起分享當天的計劃，歡笑和溫暖就這樣伴隨著早餐的熱牛奶，緩緩流入一家人的心房。其實，真的不要小看這短暫的早餐時光，積累下來，這份家庭的愛，已經深深的烙印在孩子和我們的心中。

又如何延伸到雙腳呢？

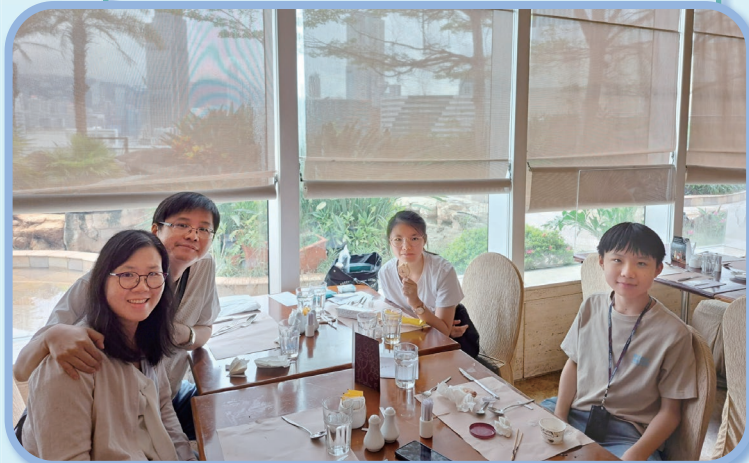
我雖談不上是運動健將，不過一家人一起經營的運動習慣，我們倒是一直維持著。例如踩單車和爬山；在踩單車和爬山的過程中，拍下種種回憶的照片，有狼狽的、有搞笑的、當然也有美麗的，以上的照片就是我們今年爬上草山的時候拍攝的。每次翻看這些照片，回憶起那天一家人爬山的歡樂點滴，嘴角經常不自覺地上揚；雖然每次央求女兒陪同我倆老一起爬山，她都會推託喊累，但女兒每次完成旅程後，可能在陽光和芬多精的刺激下，大腦分泌「血清素」，總算每趟行程都讓她心情愉悅地回家。同時，



運動之後、身體極度疲憊時，體內會分泌出「安多酚」，讓人感覺身心放鬆，非常愉悅。而對我們來說，和家人的共同回憶，更是生命中無價之寶。

近一年來，女兒愛上了籃球，一家人的周日午後時光，經常陪伴她在各籃球場上練習和比賽，這不但使得我們擁有共同話題，互相分享打籃球的心得和戰術；更在每一次的陪伴和加油中，加深了我們和女兒的互信和感情。孩子的成長只有一次絕對是老生常談，而我希望我這個老生，能做到讓女兒驕傲的說：「我有一個好爸爸！」

家長會網頁



楊輝葉先生

今期《呂中家書》的主題是：「穩固家庭的凝聚與溝通」。當我反復思想這個主題時，我深感「良好穩固家庭的基礎」在於一家人能夠彼此真誠相處、坦承相待、彼此間願意不斷付出愛與關懷。要活出這些美好的生命素質，使我不期然想起《聖經》哥林多前書第 13 章 4-8 節的教導：「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。」

呂中的各位父母和同學，讓我們一生不斷追求愛和付出愛，使我們的家能夠使每位家庭成員都得到滿足的愛和喜樂。當我們深深享受「家中的愛」時，也把這樣的愛分享給身邊的人。

呂中家書編輯



李于蓉女士

屈博士的此場演講讓我受益匪淺，也深有感觸，並自我反省！

一個家庭的凝聚力，通俗點說應該就是家庭的團結精神吧！那該如何培養家庭的團結精神呢？我們每天至少要有一項家庭總動員的活動，而最簡單也是最好的方法就是一起吃飯。因為在這個時候，不管家裡誰有問題，都可以提出來讓彼此知道，然後一起商討對策。不管所遇到的問題是對是錯，大家一起從各個角度去分析。家庭成員一定要懂得互助，無論做甚麼都應該共同進退，如果家庭成員能做到這一點，這樣，就能培養出團結的精神，這個家庭也一定會是充滿溫馨和凝聚力的！

俗話說「食不言，寢不語」，可在如今這個節奏快、思想開放的時代中似乎顯得有些蒼白無力！缺少精神上的溝通，無疑就是精神上的貧瘠和痛苦！每一天，我們都會遇到許多新奇事物，亦或是令我們不知所措的問題，因此我們急切盼望可以和身邊親人交流，但又很難找到合適機會，和合適的地點。那「飯桌教子女」就是這個時代的寫照，父母和子女每天都各有各忙，如果選擇貿然長談，就會顯得既尷尬又無禮，所以在飯桌上不僅可以填飽肚子，還同時給我們提供了一個與家人促膝長談的機會！

一家人在飯桌上平等的交談，集思廣益，這樣的凝聚力和戰鬥力都是不可忽視的！而溝通就是家庭的橋樑，亦是打開心扉的一把鑰匙。願大家都能好好珍惜每一餐的飯桌好時光！



詹麗花女士

作為母親，作為人妻，作為僱員……我們身處這種 all in one 的角色，經常會有不同的壓力。我們需要經常聽取專業見解，學習多種方式來舒緩自己的壓力。

呂中家長會讓我們家長每年都有機會聽取專業人士的講座，實在不容錯過。

是次講座提醒我有溝通才有凝聚，才能維護穩固的家庭。

孩子從出生到升讀中學之前，我作為母親的角色更多地傾向於照顧孩子，往往忽略了家庭中的其他成員。

孩子成長為中學生之後，孩子需要更多的空間和自主權，作為父母，自然有一種疏離和失落的感覺。但是，反而有更多時間去維護家庭婚姻，關顧家庭中的每位成員，把家庭成員織成一張牢固的網，讓穩固的家庭支援。

我非常認同一家人在飯桌上的溝通是必要的，是親近的，效果也是理想的。家庭成員之間需要互動，有說有笑，各自表達自己的真心話，讓管教在輕鬆愉快的環境中得以實現。

2022-23 上學期家長興趣班

為了讓家長有持續學習的機會，增進彼此認識，本會籌辦多項興趣班，詳細內容如下：

項目	興趣班	內容
1	天然護唇膏 DIY (2支)	100% 全天然優質材料，製作具水漾潤澤及減淡唇紋護唇潤唇膏。 (材料費：約 \$ 60)
2	天然抗敏護手霜 DIY (30g)	以花水及各植物萃取精華，製作抗敏護手霜。 (材料費：約 \$ 70)
3	DIY 擴香石及天然蜜蠟唇膏 A 班	材料費：約 \$ 80
4	DIY 擴香石及天然蜜蠟唇膏 B 班	材料費：約 \$ 80
5	呂中家長羽毛球隊	程度：能掌握基本羽毛球技巧，如發球、高遠球、放網、殺球等。 目的：透過進行雙打羽毛球比賽，增加運動的樂趣，建立定期運動的習慣，保持身體健康，並建立團隊精神。 (費用：每兩個月收費約 \$ 200)
6	意大利文班	程度：基礎班(費用：免費)



義工活動



校服義賣



家長團契2022-2023

2022-2023 浸信會呂明才中學家長團契聚會表

日期	主題 / 內容 (歡迎呂中家長參加)	主講 / 主領嘉賓
9月	連結·成長(侍奉人員退修日)	溫家傑校長, 董詠儀女士
10月	10 疫境中的連結與成長	溫家傑校長
	17 和諧粉彩與藝術字靈修工作坊	鄒翠梅女士 - 前家長團契顧問
	24 原生家庭與成長	覃穎章 Karen - 專業輔導員
	31 靈命塑造	吳慧玲牧師
11月	14 專題: 賞石·賞大自然之旅	鄧國章先生 - 資深地質達人
	21 分組活動(各組自行安排)	關顧部
	28 默觀禱告 & 祝福行動	董詠儀女士 & 林文珊女士
1月	9 新年感恩分享	
	16 家校連繫	郭賢偉副校長
2月	6 成長方程式	溫家傑校長
	13 專題: 連結·成長	鄭偉光先生 - 前呂中老師, 曾任校長, 現任神學院行政主任
	27 從破碎到連繫	唐劉秀英牧師 - 富青少年工作經驗
3月	6 保健心得	郭慕瑩女士
	13 從相愛到相知 - 建立夫婦親密關係	吳霏子 Heidi - 專業輔導員
	20 團體活動	康樂部
	27 從以色列歷史文化解讀聖經	張露牧師 - 校友
4月	17 研經: 題目待定	黃德光老師 - 夏達華研道中心總幹事 & 夏達華導師 Alison
	24 生命承傳	林植強先生 - 呂中前副校長
5月	8 默想工作坊: 與主親和	董詠儀女士
	15 題目待定	鄒翠梅女士
	22 在韻律與默想中遇見神	周鳳美老師
	29 數算主恩 & 祝福行動	Wing/Kathy/CCKC, Grace/Connie
6月	7 參觀夏達華聖經文物館	康樂部
7月	17 DSE 放榜前祈禱會	敬拜部
	19 DSE 放榜	

年題: 連結·成長
與主親和
與己連結
與人連繫



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

糖水分享



家長義工迎新大合照

早會分享

何鴻德先生

各位：

早晨！我是何鴻德，大家可以叫我阿 Dick，多謝周老師給我這個機會，在這個美好的早會時間跟大家分享一些生活經驗。

今日希望和大家分享一些不太沉悶的題目：夢，是夢，或者叫白日夢、day dreaming。好！可能也有少許無聊，大家不要放棄聆聽！試聽我說說吧！我想大家或多或少都發過白日夢。以我女兒為例，她今年 13 歲，我很記得她小時侯的夢想，總是想成為迪士尼影片裡面的公主，日日施展渾身解數，不斷唱「let it go let it go ……」。

當然，她後來發現這是不可能的！因為她最終發現她爸爸我不是「國王」，只是一個平凡的「大叔」！當然，我唯有鼓勵她繼續向下一個夢想前進！

我真心鼓勵你們這個年紀多發一些夢，我所謂的發夢不是叫你們多睡覺做夢，我說的是「夢想」——您們心目中的理想。

周星馳在電影「少林足球」中曾說過：「**做人如果沒夢想，同條鹹魚有咩分別呀？**」雖然是笑片的對白，我卻很認同這句話！

另外一部我非常喜歡的電影，是張家輝主演的電影「激戰」。我想跟大家分享當中一些感人的情節：電影裡，張家輝是一個過氣拳擊手，有一段時間很迷惘，甚至不知道自己每日在做甚麼的時候，他的好朋友罵醒了他。之後張家輝最終決定再打比賽，更說了一段很好精彩的話：「**我拿到獎牌的時候，以為個世界是我的，原來世界不等人。我不想熄燈時，我連一件值得回憶的事都沒有呀！贏又好輸又好，啲嘢都返唔到嚟……都想為自己做一件事。**」

說到這裡，我內心也很激昂啊！我們的人生總會經歷很多高峰低谷。我們每一

個人都在學習無論在順境或逆境中企穩腳步，勇往直前。可能你們尚年輕，或者沒看過這齣電影，不要緊！重點就是！我在這些電影對白中，領悟到最重要的一件事：每個人的一生能夠為自己的夢想而努力，努力做好一件事！一件事！已經很足夠！

時代變化真快！我在你們這個年紀的時候，終日無所事事，不知周遭發生甚麼事，很頹廢：返學等放學，甚至不想返學，有時還想逃學。你們很幸運，加入了呂中這個大家庭，有很多發展空間和探索機會。現在你們好像一塊大海棉，在資訊爆炸的世代，日日吸收來自四面八方的訊息，也應藉此好好裝備自己，規劃未來。

我建議大家，可以用一個比較傳統的方法實踐夢想。首先，就是編寫自己的「人生清單」。大家的人生清單，最好盡量不去思考物質層面。不怕告訴你，到叔叔我這個年紀，也有自己的人生清單。這張清單是會隨著人生去到不同階段而改變的，而且人人不同！大家可以透過不斷認識自己，去度身打造屬於自己的那張清單！

我在 2018 年疫情之前，也完成了其中一項人生清單：我去了挑戰爬富士山，其實……由於體力的關係，我只去到七合目，大約海拔 3000 米左右。雖然有點可惜，但是在挑戰的過程中，即使面色發白，嘴唇發紫，都想要完成目標的那份熱血，真是很好開心、極難忘！我一生也不會忘記那種喜悅！我接下來想做的，就是嘗試跑一場馬拉松。希望我下一次有機會跟大家分享我又完成了一項人生清單！也希望有機會聽到你們跟我分享，你們也達成了某項目標！



向夢想前進的途中，總會有遇到疑惑、難題或者挫折的時候，就像前面提到的電影對白所說的，「**贏又好輸又好，啲嘢都返唔到嚟**」，與其將自己身陷在困境之中，不如望遠些！我覺得人生有一個部分是很公平的：每個人都只會活一次，困難就似眼前的一塊大石頭，你要坐在石頭前面一直埋怨它太大！還是選擇繞過去？跳過去？爬過去呢？我常常想到起那句話：「**都想為自己做一件事！**」抱著這個念頭！我又有了向前行的動力！

我曾經看到一篇訪問一位研究血癌藥物科學家的文章。人們問他經歷了無數次失敗，為甚麼沒有放棄？科學家就回答：「這經驗並不是失敗，每一次我都有新的收穫！我希望能幫助更多人的想法沒有改變過！這些過程，都令我離成功更近一步！」雖然是老生常談，但我明白，面對挫折及挑戰，要如此泰然處之，多麼不容易！我相信一切都因為他那清晰明確的目標，帶給他很大的動力，所以他能以堅定的步伐向前邁進！

我的分享到此為止，最後只想問大家一個問題：你的夢想又是甚麼呢？讓我們一起勇敢追夢吧！

多謝大家。



中一新鮮人

2022年8月和9月，透過活動和學習，中一的「新鮮人」開始了在呂中的生活。除了同學，中一的家長亦是呂中的「新鮮人」呢！



中一級社成立典禮



2022-10-07中一家長座談會



2022-08
中一新生適應周



2022-09-24
中一新生輔導日





中一家長迎新日



韓國銘老師



大家好，我是任教地理科的 Mr Hon，很高興成為呂中的一份子！

呂中學生主動學習，踴躍參與課堂活動及回答問題。縱使大家戴着口罩相識，至今仍看不到彼此的真面目，但我仍深深感受到學生的活力和親切。

說起地理，學習自然景觀課題，如河流海岸，火山地貌奇觀，實在令人讚嘆大自然的奇妙之美。人文課題也令人深入學習城市發展與規劃，如交通、房屋、環境議題，能擴闊知識領域和視野。

我衷心期待未來在呂中教室和大家探究地理科之議題，揭開更多知識奧秘。



曹震安老師



我是任教世界歷史科及宗教科的曹震安老師。我喜歡閱讀關於人的故事，也很喜歡瞭解這個世界。中學時首次接觸歷史科便使我著迷，在中學生涯的尾段我遇上了兩位影響我生命的中史和歷史老師，他們都是很好的基督徒，記得升學時在他們的鼓勵下，我決定在大學修讀歷史及亞洲研究，慢慢地踏上了我的歷史之路。今天回想究竟是我選擇了歷史還是歷史選擇了我？

大概十年前我當上了歷史老師，在教學及學「教」的路上跌跌碰碰走到今天。歷史老師是歷史與學生之間的中介，教歷史之先我也在學習歷史而我亦在學習之中不斷成長轉變，我喜歡歷史教學或許是因為當中滿有人生智慧，所以我很想跟大家一起學習成為一個有歷史感的人。歷史感就像恩師分享道：「察覺到我們的生命與無數人的生命連繫著，有活著的，也有已逝的生命的生命的故事就是如此交纏著卻沒有終點。歷史，不是兩點之間的直線，而是迂迴曲折的生命歷程。」或許讀歷史便是從人在這世上的故事中，尋找一個屬於自己的人生意義。

在天父上帝的恩手下踏上歷史教育之路，希望接下來可以繼續在呂中跟大家一起在歷史學習之中成長。我深信教育能改變人的生命而歷史教育便是要由老師跟學生一起改變對世界的看法，再由同學決定改變世界的作法。願上帝賜福各位呂中同學，未來成為別人的祝福及令世界變得更美好的年輕人。



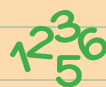
Eva Li



I am originally from the Czech Republic, but I have lived in Hong Kong with my husband and our son for over 10 years now. I joined BLMCSS in August 2022 to teach Home

Economics. I love cooking, sewing and all things handmade, and I very much enjoy sharing these interests with others. In the Home Economics classes, the students learn the very basics of needlework and can experience a range of different cooking methods on recipes from different parts of the world. I hope that this diversity offers the students a unique opportunity to learn through doing, and they acquire not just basic practical life skills but also feel inspired to explore new tastes. I am a registered nutritionist, so I want students in my classes to not only learn all the practical aspects of safe food preparation but also increase their understanding of healthy eating and optimal nutrition, as I believe the right lifestyle and eating habits are the founding pillars of our health and wellbeing. The Home Economics classes are also a perfect place for students to increase their appreciation of the work of others, and to reflect on our shared responsibility to care for the environment.

高淑賢老師



大家好，我是任教數學科的高淑賢老師。

很高興能加入呂中這個大家庭，感到無論同事或學生，都是充滿活力及多才多藝。

我很享受在呂中的生活，在課堂中，同學們勇於提問及作答。課外時間，四周都散發著快樂的學習氣氛，有同學參加解難遊戲，有同學練習鋼琴，有同學玩各種球類。在特別的日子，有表現大方得體的同學帶領來賓參觀，又有才華洋溢的同學演奏及表演，同學們積極及投入態度，令我感到身處的環境充滿著喜樂。

能有以上良好的氣氛，我深深明白是同事們背後付出了很多辛勞所得的成果。難得的是，無論如何忙碌，當我遇到疑問，同事總能親切地為我解答。

感恩能到呂中與你們一起。

祝願大家達成夢想！



Mr. M

It is my distinct pleasure to introduce myself to you as a new teacher at BLMCSS. Formally, my name is Mr. Melville, but my students usually call me Mr. M.

The path I have taken to arrive here at LMC is a one of many twists and turns which have taken me all over the world and back again. So buckle up, here is the story of my life - the short version that is. ☺

Born the only child of Scottish immigrants, I spent my early childhood exploring the Humber River nature reserve in Toronto, Ontario, Canada where I grew up. Most of my early childhood memories were of the wildlife along the river: brook trout, crayfish, water fowl...It was an incredible place for an adventurous boy to grow and was responsible for the love of nature that I still hold dear today.

Fearing layoffs and the economic uncertainty of the late 1970's, our family moved to another province in Canada, Nova Scotia, which I now call home. It is a wonderful place of seaside coves and fishing shacks where the sound of gulls and sailor's sea shanties fill the air. It is also cold, wet, and remote; it is as rugged as the people who inhabit its shores.

However, like all small towns and those who grow up in them, there is a longing for adventure and to see the world. It was thus at the age of 21 after graduating with a degree in Literature and Geography, that I moved to Japan to begin teaching.

Moving to Asia in my early 20's left a deep impression upon me. To see such a different way of life and different values and customs was illuminating to say the least. It impressed upon me just how similar we are in many ways despite all outward appearances. After a few years in Japan, I eventually returned to Canada to complete a teaching degree.

Shortly thereafter, with a professional teaching license in hand, I returned to Asia, this time to Taiwan. It was there that I met my future wife and literally wedded myself to this part of the world. After our daughter was born, we moved to Hong Kong and the rest, as they say, is history.



Over the past twenty years in Hong Kong, I have returned to Canada to complete advanced degrees while working in local and international schools. I have been fortunate to occupy different management and teaching positions and experience a broad range of teaching environments, school cultures, and most importantly, a diverse range of wonderful students.

Without sounding cliched, or trite, or just plain fake, I really do enjoy interacting with students. They are what keep me young at heart; it is all too easy as one gets older to remain locked in the familiarity of one's own experiences. On a personal level, this is what I truly value about working with young adults - they continue to give me a fresh perspective on the world. In so many ways, I rely on them to keep me current and up to date with the latest trends.

When not teaching, I enjoy cycling and surfing, two pastimes that Hong Kong provides in abundance. So, keep an eye out for the friendly giant on the roads and in the water.

See you next class ☺

Mr. M



霍瑞棠老師



2022年，對我來說是一個轉變的一年。年頭開始聽著「Ciao」，與無數個朋友、親人說再見、約定再見。幾個月停課加上提前暑假讓我重新反思人生、反思生活，我也該為自己來個轉變，跳出原來的 comfort zone，探索另一個世界。感謝小學的藝術老師讓我接觸到藝術，教我觀察的重要，從此，身邊的所有事物都變得有意思。中學的視藝老師是一個攝影愛好者，他教我用鏡頭看世界、教我做 research 的重要性。中四那年，為了學攝影，我用盡所有零用錢買了人生第一部二手相機。那時開始，看事物又多了一個角度。到了大學，我遇到更多千奇百怪的老師，他們說設計是讓人生活得更美好，我當時「嘩！」了一聲，覺得責任很重大。那一天開始，我就像電影《靈魂奇遇記》裡的主角阿祖，找到人生的 "Spark of Life"。

在迷茫的成長路裡，感謝每一個啟蒙過我的老師。在轉變中的一年，希望你們在不同的地方仍生活安好。

呂中的同學，希望你們能享受著轉變帶來的新經歷、新挑戰，一步一步的找到你生命中的 "Spark"。

45周年早會系列

呂元信先生分享



中六周會

一群升讀大學或已就業的呂中師兄師姐回校為中六同學分享和介紹不同的升學或職業資訊，讓中六同學可以更有效了解自己的升學選擇，作更好的準備。



傳燈禮



午間音樂會



中秋燈謎會



四社大會



校內書展



水運會



陸運會



財政報告

浸信會呂明才中學家長會 第三十二屆 2021-2022

收入	上屆盈餘	盈餘	\$27,366.79
	家校合作事宜委員會津貼	政府津貼	\$45,780.00
	家長會籌款	捐款	\$68,600.00
	學生援助基金	校服義賣 1	\$13,670.00
		校服義賣 2	\$8,343.00
		校服義賣 3	\$10.00
		電影欣賞	\$4,400.00
	銀行利息		\$0.08
		總收入	\$168,169.87
支出	家校合作活動 (II a) \$10,000	講員費 / 租場費 / 紀念品	\$10,996.00
	家長晚會暨周年大會		
	生命教練培訓班		
	家校合作活動 (II b) \$10,000		
	1. 中一至中三家長專題講座	講員費	\$14,325.00
	2. 中一至中五家長專題講座		
	3. 中四及中五家長專題講座： 「如何一起走過高中的日子」		
	家校合作活動 (III) \$20,000	講員費	\$20,000.70
	聯校活動	講員費	
	家長敬師活動	水果	\$6,070.00
	獎學金		\$6,000.00
	助學金		\$46,013.00
	資助畢業同學謝師宴	6位應屆畢業生	\$2,400.00
	沙田家長教師聯誼會	會費	\$300.00
	呂中家書印刷費 (I & II)		\$18,160.00
	家長義工		\$7,635.30
	電影欣賞		\$7,500.00
		總支出	\$139,4004.00
		2022 年盈餘	\$28,769.87