



呂中家書

2023.7

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

穩固家庭的凝聚 與溝通

各位親愛的家長：

家庭是神所賜的禮物，是每個人最珍貴的財富。然而，在現代社會中，由於忙碌的生活方式、科技的發展，甚至是疫情的影響，家庭成員之間的關係變得越來越脆弱。孩子升上中一以後，每天跟他的對話內容主要是什麼？最近一次跟他一起參與的家庭活動是什麼？他最近有什麼煩惱，你知道嗎？對上一次心平氣和地傾聽他的心底話，是何時呢？如何建立家庭的凝聚力和良好的溝通，成為了我們每一個當父母應當關注的重要議題。

「你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。」(以弗所書 6:4) 這段經文提醒我們，作為父母的應該謙卑自己，以主的教訓和警戒為準則，來養育我們的子女。那麼，如何實踐這個原則呢？

每天花一些時間和家人交流

即使是短暫的對話也可以增加你和家人之間的情感聯繫。例如，在吃晚飯的時候，和家人聊聊今天發生了什麼事情，或者在睡前問問孩子今天的學校生活如何。這樣的交流可以讓家人之間的距離拉近，讓大家更加了解彼此。不過要小心！不要讓交流變成了訓話。

一個不耐煩的爸爸向十歲大的兒子喊著：「大爺啊！大爺啊！」彷彿下一秒鐘，就要五雷轟頂，狠狠地指責這個兒子蠢得很！爸爸原本很有耐性的教導兒子數學，問道：「跑道上你前面有四個人，後面有四個人。那麼，總共有多少人在跑道上呢？」兒子想了想，回答說：「很簡單！就是五個人吧！」爸爸在發怒前的一刻，勒著自己的舌頭，問：「大爺啊！你是如何得出這個答案呢？」之後，爸爸就在紙上畫了一條直線，中間畫了一個圓圈，說：「這個是你，前面四個人，後面四個人，總共不就是九個人嗎？何來五人呢？」兒子接過爸爸手上的鉛筆，隨便畫了一個圓形，解釋道：「跑道是圓形的，我前面的四個人不就是我後面的四個人嗎？那麼跑道上就是有五個人了。」爸爸終於明白兒子的想法，心想：幸好沒有大罵他一頓！



雅各書 1:19 說得對：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，因為人的忿怒並不能成全神的義。」父母有時總是說得太多，聽得太少！有時怒氣更是一觸即發。

共同參與家庭活動，尊重家人的意見和感受

共同參與家庭活動可以讓家人之間的情感連結更加緊密。例如，舉辦一個家庭聚會、一起去旅行或者在周末一起做家務。這樣的活動可以讓家人之間的情感連結更加緊密，也可以讓家人之間的互動更加順暢。家人之間的溝通是雙向的，所以要學會尊重家人的意見和感受。

聽取孩子的意見，讓他們參與家庭決策，這樣可以讓他們感受到被重視和尊重。同時，父母也應該尊重孩子的感受，給予他們必要的關注和支持。家庭活動需要有所準備，能夠找到大家都喜歡的活動，當然最好。然而，有時卻事與願違，所以大家要相互傾聽，投其所好，有時遷就父母，有時遷就孩子，一起學習尋找達成共識的方法。孩子到了中學階段，尊重他們的喜好和想法十分重要！大家可以讓他們表達自己的意願和主意，甚至讓他們決定安排什麼家庭活動。中學階段的少年人從兒童慢慢成長到成年人。有趣的是，我們當他們是兒童，他們的行為和思想就像兒童一樣；當我們以成年人看待他們時，他們就會慢慢變得成熟，思想和行為像成年人一般。我家的少爺很多時飯後都會提議：「爸爸，不如到長廊散散步，好嗎？」

建立規則和界線

可以讓每個人都知道自己的責任和義務。這些規則和界限應該由全家人共同制定，以確保每個人都能夠遵守。此外，要及時表揚好的行為，讓家人之間的氛圍更加融洽。

孩子懶惰怎麼辦？孩子拖拉怎麼辦？父母太過於勤快，孩子就會懶惰；父母太過於催促和嘮叨，孩子就會拖拉。父母越催促，孩子越拖拉；孩子越是拖拉，父母越就是催促，這是一個惡性循環！你越批評指責，他就越要叛逆，越自卑；你越暴躁地對待他，他越暴躁對待你，或者他是越懦弱；你越挑剔，他越不自信，他越懂得挑剔。所以，緊記：(一) 停止催促或嘮叨；(二) 讓孩子承擔責任；(三) 給予正面的鼓勵和表揚；(四) 與孩子共同制定目標和計劃；(五) 在孩子學習的過程中提供支持 and 幫助。跟他們訂定規則和界線之後，守住這些規則。若果超越界線，不用催促和嘮叨，只需要讓他們承擔責任，承擔自然而然的後果。孩子面對後果時，不要落井下石，告訴他你有多了解他的心情和感受，並引導他思考哪些抉擇對自己更好。父母千萬不要比孩

子更加緊張，請讓孩子知道這是他們自己的責任和義務，不是父母的呀！

尊重私隱和個人空間

尊重家人的私隱和個人空間是建立和諧家庭關係的另一個要點。每個家庭成員都應該有自己的私人空間，這樣可以讓他們有時間和空間進行個人愛好和思考。同時，要尊重家庭成員的私隱，不要擅自查看他們的私人物品或者私隱訊息。家庭成員之間的信任和尊重是建立和諧家庭關係的基礎。要建立良好的家庭關係，家人之間需要相互傾聽，尊重彼此的意見和感受，並且共同參與家庭活動。同時，要建立規則和界限，尊重家人的私隱和個人空間。這些方法可以幫助家庭成員之間建立更加和諧、穩定和愉快的關係。

以身作則，照顧家人

「人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好，不看顧自己家裡的人，更是如此。」(提摩太前書 5:8) 這段經文提醒我們，要注意照顧家人，因為這是神所喜悅的。鼓勵家人彼此支持、互相關心、彼此幫助，讓家人之間的情感連結更加緊密。

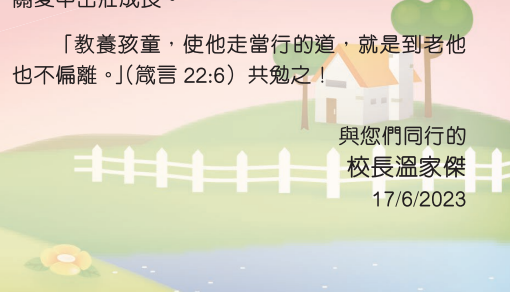
韓國一個廣告是這樣的：拍攝團隊邀請幾位未滿四十個月孩子的爸爸在獨立房間回答一些問題，包括：孩子最愛吃的食物是什麼？你有看過孩子睡覺的樣子嗎？你的手機裏或桌子上有多少張孩子的照片？你最後一次跟孩子說我愛你是什麼時候？這些年輕爸爸回答時嘴角向上，面帶笑容。之後，他們需要回答同樣的問題，但對象卻轉為他們的爸爸：爸爸最愛吃的食物是什麼？你有看過爸爸睡覺的樣子嗎？你的手機裏或桌子上有多少張爸爸的照片？你最後一次跟爸爸說我愛你是什麼時候？他們有的皺皺眉頭，有的垂下頭收起笑臉，有的眼泛淚光，有的沉默嘆一口氣……突然前方播放他們父親的錄影片段，表達他們如何掛念自己的孩子。當年輕的父親有點不知所措時，他們的父親帶著孫兒進入房間，跟他們擁抱。親愛的呂中家長們，當我們關心我們的孩子時，請也不要忘記我們的父母！你們的身教言教，尤其重要。

建立良好的家庭關係需要時間和努力，但是它可以帶來更多的幸福和滿足感。聖經中有許多關於家庭的教導和原則，我們可以從中得到啟示。讓我們學習聖經中的教導，努力維護家庭的凝聚力，讓每個家庭成員都能夠在彼此的支持和關愛中茁壯成長。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」(箴言 22:6) 共勉之！

與您們同行的
校長溫家傑

17/6/2023



家校合作交流會

2023-05-19



Q3

學校會否以電子書取替實體書？電子自攜裝置計劃的實行情況如何？（例如：學生會否太倚賴電子工具作筆記用途？是否每天都需要帶電子裝置回校？學生會否筆順不正當？使用電子裝置會否打擾上課？）



家長關注事項舉隅

Q1

有家長認為功課、測驗、考試過於頻繁，亦有家長認為太過稀少。學校的相關政策如何？有家長認為考試前功課特別多，希望老師有所調節。

功課觀感上的多寡，或多或少跟學生的能力、處理功課的安排、時間管理、課堂掌握情況等等有關。每年上學期，校方都會進行學生問卷調查，了解不同班別對不同學科功課多寡的觀感，並將有關資料回饋各學科；有需要時，在科會議上跟進。按早前調查，學生反映功課頻率大致適中。一般來說，初中學生每日需要花在功課上的時間約為 60 至 90 分鐘。學校政策標明所有學科在考試前最後一個週不會安排功課及測驗。如家長們發現子女在完成功課上有困難，歡迎聯絡相關科任老師或班主任了解並跟進。

學校一學年舉行兩次考試，分別在十二月及六月進行。下學期考試評核全年所學，一般學科內容主要是下學期課題。全年成績以上學期三成及下學期七成作計算。

初中測驗政策：一星期不多於三個測驗/ 小測及一個默書，一日不多於兩個測驗/ 小測/ 默書。

校方可否將考試範圍給予家長？

Q2

由上學期開始，家長及學生可於考試前約一個月，在學校通告中取得考試時間表及考試範圍連結，家長亦可以透過學校網站之家長及學生電子平台參閱有關資料。



Q4

學校的升留班準則是什麼？機制是怎樣的？

一般來說，全年出席率達七成，而有一半學科或以上成績及格（包括中英數），及全科平均分為 50 分或以上（初中）/ 40 分或以上（高中），獲得升班。

在升留級會議中，校長、各位副校長、班主任會就每一個未達標的同學個案仔細討論，按個別情況商討需重讀一年與否。我們期望重讀生能打好基礎，建立有效學習方法和習慣，重拾自信，並提升自我學習效能。學校亦會考慮特別情況，與家長及相關專職人員（包括社工及教育心理學家等）考慮個別學生升班或重讀的特別安排。

各班補課的安排有參差，希望學校或老師有共識，平均每班的補課安排？

Q5

每班 / 組學生能力各異，課堂進度可能就學生情況須個別調節。基於顧念各班別的學習差異，保留不同學科及組別按學生需要安排補課的彈性，校方認為無需劃一硬性規定補課節數。

Q6

各科會否舉辦交流團？

2022/23 學年起，公民與社會發展科每年會為中五全級同學安排內地考察交流活動，而其他各科組則會按學校發展計劃和學科需要，安排個別學組或跨學科組，進行內地或海外考察交流活動。計劃復常後，每年大約舉辦二至四個交流團，每團人數約 30 人。學校亦會推動學生參與由教育局舉辦之內地考察交流團。



資訊科技員

IT Rep 主席：
5A 黃思哲同學

作為今年的 IT Rep 主席，我發現這個職位比單純在電腦上操作軟件更具挑戰和趣味。九月復課後，在這期間的早會通過 Zoom 在線舉行。老師在二樓控制室主持早會，我們的工作是協助他們認識相關操作，以 Zoom 主持早會。同一時間，我們還有成員在地下提供支援，以便在地下的師生能同時觀看早會直播。期後疫情逐漸減退，早會自從三月份起恢復正常在操場進行，我們的團隊亦轉到有蓋操場提供技術支援。與此同時，若其他團體需要使用有蓋操場的設備，我們也會提供幫助。這些工作看似簡單，但其實需要克服很多困難，例如：要了解不同影音及電腦設備的配合、應對突發情況等等，我當然也遇過這些情況。我還記得有一次電腦的聲音出了問題，無線麥克風無法通過系統播放，甚至後來無法使用。那時真的不知道該怎麼辦，無助感及挫折感即時湧上心頭。幸好，我們各人都能夠從錯誤中吸取教訓，並採取必要的預防措施。

在這一年中，我能夠從過往犯錯的經歷中不斷改進。團隊合作的精神是我們工作中的關鍵。如果沒有夥伴，我們根本不知道自己究竟在做什麼。有了他們，我可以感受到一種成就感，這正是把我們團結在一起的原因——看到早會完美結束。



浸信會呂明才中學 2022 - 2023 資訊科技員合照



舞台支援組

4A 黃嘉敏

不知道大家在看表演的時候，眼中是不是只有光鮮亮麗的演員們和場面，或是充滿記憶點的角色及表演者呢？實際上，大家看到的只不過是冰山一角，其實幕後工作人員也擔當著舉足輕重的角色。無論是美麗的佈景、華麗的燈光、眼花繚亂的衣服，這些令人震撼的場景和畫面都是多得幕後的功臣，而我也其中的一分子。假如有人問我為什麼要成為一個幕後工作人員而不是演員？我的回答會是：相比起成為被燈光照著的人，我更願意成為設計燈光的人。當觀眾眼裏的畫面是由我製作而成，那種油然而生的滿足感是不可取替的。一場舞臺劇沒有服裝、沒有佈景、沒有道具、沒有音樂、沒有燈光、沒有維持後台和舞台秩序的人，那根本稱不上一場完善的舞臺劇。因此，在光鮮亮麗的背後默默耕耘、付出的人是很重要的，這或者也是我選擇成為幕後一分子的原因。



我在種種表演之中擔任著幕後的角色：從校際戲劇節，到學生會舉辦的午間表演，再到學校舉辦的音樂節，我從一個懵懵懂懂、手忙腳亂的新手變成現在有條不紊、知道自己應該處理什麼事情的初階舞台管理人。我不但成長了，更是從其中獲益良多。為了能更好地整理不同的資料，我使用電腦的技術也因此提高了。除此以外，我也對音響設備、燈光設備，甚至是不同崗位的工作程序也瞭解更深。由於幕後是一個大家庭，所以我也因此獲得了和不同同學合作的機會。透過工作坊，甚至可以直接從專業人士身上學習。這些珍貴的機會和經歷，讓我認識了更多不同種類的人，更加深了我對於幕後工作的喜愛及熱情。



浸信會呂明才中學 2022 - 2023 舞台支援組合照



4B 黃珈妍

首先，我很慶幸能夠參與學校 45 週年的音樂劇。老師總是說每個學生只能經歷一次五週年，是十分難能可貴的。幸運的是，今年終於沒受疫情影響，讓大家能一同感受呂中再邁向新一步的喜悅。

說到戲劇，普遍觀眾只會關注舞台的設計、演員的實力、或是華麗的服裝。但試想像：假如音響組沒播放合適的背景音樂，台上沒放置道具，又或是燈光組沒有設計燈光，只開啟表演場地的主燈。觀眾的體驗不就只是看著演員跳動，聽著演員讀白嗎？為了把演員艱辛排練的戲劇可以發揮得淋漓盡致，後台的同學也付出了不少努力。說到影響戲劇視像觀感最深的，大概就是燈光了。那麼燈光組的同學在訓練期間都做了什麼呢？以下是我們的一點分享：

當我跟朋友分享我是燈光組的一份子時，他們都會感到疑惑——難道燈光組就只是認識不同燈的配置嗎？可以肯定地說，燈光比大家想像中有趣多了。學習燈光配置的特性跟名稱是課程中很重要的部分，例如 fresnel 用以打一些邊緣偏模糊的區域，甚至能放 filter 增加顏色，製作不同 mood 配合劇情。要記熟專業名詞已經夠難，更不用說需要靠著這些「基本知識」去設計音樂劇裏不同的場景；就連不同角度所打的燈光也會影響視感，例如最普遍的從上方照射到演員身上的燈看起來會比較平面，因此要在演員的左右多安置一支燈去增加立體感。燈光的知

識真的很難，但透過燈光組導師威 sir 的教導，我們才得以順利在劇裏其中兩幕中配合音樂跟演員的走位來發揮創意，用盡所有燈光特點，創作出組裏大家都滿意的成品。

燈光真的是一大學問，在短短的八堂裡面能學習的內容不多，卻不管在燈光設計上或者與人合作上都獲益良多。很高興燈光讓本身身為演員的我能從另一角度欣賞戲劇，更加喜歡戲劇。鼓勵大家在看戲劇時不但只留意演員的表現，也嘗試留意台前或幕後所付出的心血。在我而言，一大群人共同配合跟合作，才是戲劇最獨特的魅力。希望大家也能好好享受戲劇文化，沉醉於學校 45 週年音樂劇為大家帶來動人的故事。



2A 陳忠信

當你看表演的時候，最深刻的是什麼呢？無庸置疑，當然是表演者吧！原來在這班充滿熱誠的表演者背後，還有一班同樣充滿熱誠的人協管理舞台與支援。這就是舞台支援組，平常被稱為 Stage Support Team，或是 SST。在 Lunch Concert、Drama Night、Open Day 等等活動為表演提供舞台支援。

我於去年 Drama Night 開始參加了 SST，我不但享受過程，更學習到做事前要有充足的預備。

我於 Drama Night 負責控制追光燈，當演員進入舞台，就要果斷而又爽利地把追光燈射到演員上。事前，我需要預先把演員的走位記錄下來，又把需要使用追光燈的場景記錄，好使我能夠準確做到合適的效果。除了要事前準備，也要隨時應變，不能懶散。因為舞台上變數實在太多，只有全程專注才能捕捉演員，再因應變數而調整效果，盡力做好表演。

另外，我從 SST 中也體驗到甚麼叫「熱血」。在中六同學 Farewell Show 的前幾天，我們放學、小息、午膳後時也要留下跟進。表演前一天我們還於放學後逗留到晚上 8 點半，為的是什麼呢？試問假如沒有熱血，又怎會願意於第二天還要上學的

日子，為處理表演事務這麼夜才離開學校呢？當這個表演圓滿結束後，我們都難掩心裏的感動和興奮，就是經過辛苦、努力得出的豐足成果。

除了這些，我們在 SST 裏當然也學到了很多關於器材操作等複雜的知識。如果沒有這份熱血、這份興趣，相信我們也不會有這方面的學習動機。在今年 45 週年開放日，我們學到如何使用及控制音響系統和無線麥克風。這些技術是普通人不會學到的，但這卻十分重要，可以學到平常看表演時不會知道的後台知識，也是難能可貴的。

最後，如果你也想一同享受這份辛苦但滿足的熱血，歡迎你來年加入我們！



2B 郭琇彥

我加入後台團隊是因為覺得穿著黑色衣服很有型，但之後接觸多了，發現參與幕後團隊或舞台支援組原來是一件很有意義的事。在台前演員或表演人士背後默默支持他們，默默耕耘，有一種難以形容的滿足感。幕後團隊比起台前的演員更難被看到，這啟發了我，使我在觀看表演時都會特別留意幕後工作人員的一舉一動，能看到一些原本不顯眼的工作成果。他們雖然寂寂無聞，但卻是演出裏不可缺少的一部分。與其他同學一同合作完成好一件事，就是每一次演出中最熱血的部分。



呂中學生大使

LMC STUDENT AMBASSADOR

呂中每年有不同的活動須接待到訪外賓、校友和家長，包括：中一入學簡介會、中一新生迎新日、校友日、畢業禮等；我們也會接受邀請參與慶典活動，或到校向家長或社區人士介紹呂中。過往，我們個別邀請同學幫忙協助相關的工作，但感同學欠缺接待外賓的系統訓練和對學校較全面的認知，在工作時未能得心應手；工作結束後，所習得的技巧和知識也亟需承傳下去，方能內化知識，以至對同學將來有所幫助。有見及此，2021-2022 年度開始，我們在公關及文獻組下設學生組，招募熱心學生參與接待和文字出版的工作。2022-2023 年有關學生組正式改名為呂中學生大使 LMC Student Ambassador (SA)，招募有意代表學校接待外賓的同學，為他們提供適切的訓練（包括學校發展簡介、接待禮儀、說話技巧、場地管理等）和不同的實習機會（包括在校活動及校外推介活動），部分成員更有機會獲邀擔任活動司儀。文字出版工作包括：參與特刊採訪、撰稿等工作。活動以個人興趣作出發點，重於滿足個人的

需要。呂中學生大使並不是一項課外活動，學生大使以配合學校活動需要為大前提，通過成員的介紹和服務，讓受眾了解呂中，確立呂中的正面形象。我們歡迎中一至中六同學加入，接受訓練，成為呂中的「代言人」。



2C 李嘉慧

轉眼間，成為呂中學生大使已經快一個學年了。在這一年裡，我學到了很多不同與人分享、介紹的技巧，使命感和責任感變得強烈，也比以前更擅於交際、與人交流等。在這一年裡，我接待了不同學校的學生、家長又或者是開放日的嘉賓。在為他們提供校園導賞時，對不同身分或年齡的人都需要在介紹上有所改變，我說話需要比以前更大聲。在面對多人時也會感到緊張、害怕和尷尬，但這一年裡帶過不同的校園導賞，我慢慢有所改善，變大膽了，聲音也比以前大了。我相信學生大使不但能讓別人更瞭解呂中，就連自己在這過程中也更認識學校。向別人介紹自己的學校是一件很光榮、很自豪的事，自信地述說著學校的一點一滴，如何發展等，這令我的使命感油然而生。在這過程中，我得到一種成就感，也收到不同的回饋。在嘉賓的回饋中得到讚揚是一件令人開心的事，也能從中學習到自己的不足之處，例如還有什麼需要改善等。我的責任感增加了，我意識到我不但是一個呂中的學生，更是代表學校的學生大使，我需要更加了解學校，要懂得如何向別人介紹自己的學校，並保持著正面積極的態度。學生大使這個身分讓我有了一個新的突破，踏出了勇敢的一步。

4C 陳思瑤

1B Yeung Hoi Ching

I feel much honored to be one of the student ambassadors. I used to be quite shy who would not take the initiative to talk with others. Joining the student ambassador team helps me build my social confidence and develops my people skills. Serving as student ambassador at events such as School Alumni Day and School Open Day gives me better understanding of the role and brings me the happiness by helping others. I also enjoy meeting students from different forms which is a good way to stay connected on the campus. Being a student ambassador is the greatest ECA for me.



有幸成為學生大使，在訓練中學會了一些接待來賓要注意的事項及如何向校外人士介紹呂中，這令我對學校的認識加深了。而在實踐中，身為學生大使代表學校接待校外人士或帶領他們參觀校園，都令我感到十分光榮，增加了我對學校的歸屬感。



3B Chan Hang Yu

I think that acting as a student ambassador broadens my horizons and makes me feel more confident. However, I sometimes get really anxious meeting guests if they suddenly ask me questions in other languages. This may be one of my weaknesses. Being a LMC ambassador provides me a chance to face and tackle it. Also, I think it is a good experience for me to enhance my communication skills and I now know better how to introduce the school than before.



1E Lai Chun Him, Aydin

It's my first time to be a LMC Student Ambassador. I feel very lucky.



2E Chung Ching Hallie

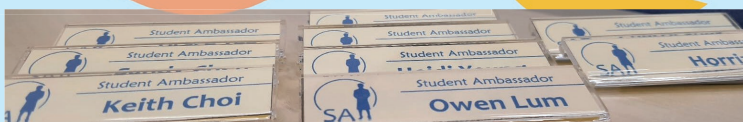
It's always been an honor to be a LMC Student Ambassador to represent our school in different events such as Open Day, S1 Admission Information Day and to welcome students from different schools. It's challenging but also fascinating to introduce our school in campus tours. It can help students and parents know more about LMC and make them feel the warmth of LMC. I've learnt lots of skills and understood more about our school from being a LMC Student Ambassador. I'm so glad to be in this team!

1C Choi Yan Hei

Overall, my experience of being a student ambassador is good although sometimes I could not participate in the events. I did attend a few such as Alumni Day. To me, it is pretty fun to be a LMC Student Ambassador since I need only stand at a location greeting guests and introducing our school to them.

1E Tsui Shing Chak

The group cooperation is nice.



凌信會呂明才中學 2022 - 2023 呂中大使合照



校園電台

4C 蔡恩祈

在本年度，我有幸成為校園電視台的其中一位副主席，負責拍攝各種學校活動花絮，以及影片的後製工作。大家一聽到「校園電視台」，或許也會問：「乜我哋學校有 Campus TV 㗎咩？」沒錯，相信這個就是大家對校園電視台的印象。所以，上一年和今年，我們都致力改革，希望呂中校園電視台能夠復甦，為同學們帶來娛樂。那麼校園電視台今年做了什麼呢？第一，創作部拍攝了許多訪問，其中不乏一些很有意思的訪問。我先為內容賣個關子，希望能夠在暑假中發佈幾條影片。第二，就是我們的 IG 專頁，當中有不同心思的主題，例如有趣的迷因，讓大家百忙中找到樂趣。最後，希望大家多多支持呂中校園電視台！



4C 潘力鳴

今年，我在校園電視台作出一個革新行動——我創立了呂中史上第一支採訪隊。融入先前在小學積累六年的採訪經驗，帶領團隊走遍學校各個角落進行採訪，不論是家長、老師還是同學都是我們的採訪對象。

我們作了很多革新，例如我們採訪為同學準備糖水的家長義工，讓同學更加了解他們背後付出的努力與汗水；此外，我們也在校園內作出大普查行動，對同學進行不同議題的採訪，包括戀愛觀，當然不限於此。我希望來年這些珍貴的影片能夠被上載至學校的油管 (YouTube) 頻道，請拭目以待！



5F 張樂然

大家好！我是本年度校園電視台副主席張樂然。對我來說，校園電視台是一個十分有價值的平台。我們要負責拍攝同學的運動會與其他活動的點點滴滴，為呂中同學的校園生活留下紀念。我們希望能拍攝最真實的笑容，還要創作不同的作品，為呂中人帶來歡樂。從擔任副主席起，我開始學習肩負責任，帶領整個團隊的工作，令我充分培養責任感和協作能力。在這裏我也能夠學到不同的技能，又能實踐創作，校園電視台真的令我獲益良多！



早會分享

蔡偉鋒老師

昨天正當我準備上 PE 堂的時候，突然有幾個中二的同學走過來問我：「阿 sir，你覺得乜野係『熱血』呀？」無獨有偶這正是我早會想分享的主題：我對「熱血」的看法和感受。

數天前，我在 IG 上向大家發出一個問題：「大家認為何謂『熱血』？」同學的答案都五花八門：有些答案風趣幽默，有些是分享自身「熱血」經歷，有些直接說出了「熱血」的一些特質。我選了幾個令我印象比較深刻的答案與大家分享：1.「願意為了一件好想做的事，犧牲一切時間和休息去拼命完成」2.「不理結果，一 team 人全心全意去為一件事付出」3.「知道會輸波時依舊拼命」4.「無論如何都要撐到底」。

在我心目中，我認為「熱血」是一種態度，一種精神，它代表了一種對於生活、工作，或者某項事情的熱



情和投入。不知道大家有沒有曾經問過自己一個問題：「那麼辛苦為了什麼？」我在疫情期間，有時候會和一位朋友到健身室做 gym，當場所關閉時就到運動場或公園去練體能 keep fit，有時做到好辛苦的時候，就會互相嘲諷下，「那麼辛苦為了什麼？」然後相視而笑，繼續努力。對！有時候都想不通為什麼要這麼努力，可能就是因為「熱血」的態度驅使我去做，去完成一些辛苦的事，一些旁人覺得不可能、沒有價值的事。「熱血」可以讓我們、讓一些同學擁有夢想。事實上，缺少「熱血」的人，人生就像一艘沒有方向盤的船，沒有目標、沒有方向，平平淡淡的過生活，「同條鹹魚沒有分別」。但是，假如你有這份「熱血」，我們就可以把這份激情投入到實現，投入到自己的夢想路上。我們的人生就會變得更加有意義和充實。

談到這個話題，不得不提到校隊的訓練。我看到我們學校中有很多不同團隊，無論是 Musical 團隊、中國舞團隊、甚至 DT Soc 的同學等等都展現著一種「熱血」的態度。在各個團隊中，每位隊員都擁有共同追求著勝利或者做到最好的目標，並且願意花很長的時間和很多的汗水來換取成功。在練習和比賽中，每個人都堅持著自己「熱血」的態度，並且在彼此的支持和幫助下不斷成長。

我認為稱得上對某事情抱「熱血」的態度即需要日復日地的努力和付出。舉個例子，假如有些人突然很積極地參與某些活動，例如那段時期興起某個熱潮，只跟朋友玩玩，但不能堅持下去，那只是人們口中所謂的「三分鐘熱度」。以籃球隊為例，籃球隊正常練習時間跟大部分課外活動一樣，大約每星期兩次；每次約於 6 點多結束，但球員





總是會要求加強操練至晚上 7 點半；並於第二天早上 6 點多回到學校，7 點前要換好衣服到球場等參加晨操。在操練外，有時又會額外安排友誼賽，或者參與比賽等等，最厲害的一星期花了 6 天時間在籃球場上，比正常的練訓時數多出幾倍。部分同學更堅持整整一個學期，不間斷地出席練習，就算是已經完成了學界比賽，仍願意繼續出席。談起晨操，有幾位同學更加令我欣賞和佩服，例如葉皓正、謝天嵐、陸雋熹，他們各自都住在相對偏遠的地區，但卻很少遲到早退，甚至很多時都是最早回到學校。這種付出可能是其他人看不到的，其他人不以為然，但我就能完全感受到他們的熱誠和付出。我相信各位同學的付出就是為了實現一個共同的目標，希望大家變得更好。

除了我們學校的例子外，香港還有許多學校的「熱血故事」，有的是由寂寂無名的「魚腩部隊」一直在學界過關斬將，直到贏得分區冠軍，再闖進精英賽舞台；有的是往年失落獎盃，今年完美奮鬥復仇，重奪佳績。其中不得不提的就是香港籃球學界中的「神之隊」的故事。可能有同學知道九龍區的協恩中學，她們在學界精英賽女子組中達成 8 連霸冠軍。根據訪問，她們的教練表示球員在上學日的午膳和放學時間，都要訓練球技和體能，星期六也要回校練習，連長假期都不例外。在這些假期裡，她們的球員每天需要在校訓練球技和體能最少七小時，晚上則在學校過夜，一起睡在課室或禮堂的地板上。她們很重視紀律，未能遵從這些要求的隊員，基本上都不能留在隊中。這些「熱血」的態度正正成就了她們在籃球場上的佳績。

聽起來，「熱血」就一定能使人成功嗎？我會說：「熱血」是追求成功的一個過程，而非結果。沒有人能保證任何事能成功，如果要確保成功才去做，那成功就會離我們很遠。再講，每個人對成功的定義都不同，有些人可能要做世界冠軍才叫成功，但有些人只追求超越自己。去到最後，你可能仍未做到最初的目標，但我相信只要在過程保持著灼熱的心去奮鬥，最後一定有所得著，可能是一些經驗、一些同路人，或者是個人的成長。好像我們的籃球隊一樣，熬了幾個月，早會分享當天終於迎戰四強，無論結果如何，但這過程已經讓我感到非常熱血。

大家可能會覺得這些「熱血」的故事都很不真實，離大家很遠。但我想勸勉各位，最有條件去做這些事的正正就是你們，就是現在大家讀書的時候。不知道各位有沒有看日本漫畫/動漫的興趣，有沒有發現其實許多熱血漫畫的背景都是設定於中

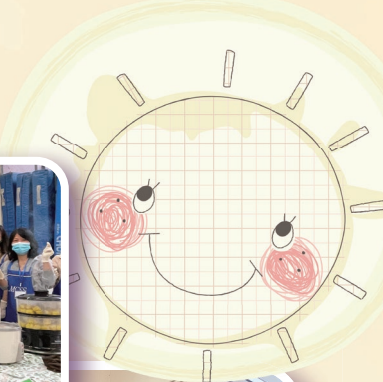


學時期，例如我最喜歡的《Slam Dunk》《排球少年》、《我的英雄學院》等等，故事主角都是在中學階段去奮鬥，去追尋自己的夢想。我相信作者都會認同青春是「熱血」最大的本錢。青春除了有無限的體力和精神外，最大的優勢就是無需要為生活而憂慮和奔波。再引用剛才問到「何謂熱血」那個 IG story，很多校友都不約而同提及中學時的一些片段，有位就提到「絕對係中學最後一場決賽」、有位則分享「朝早 7 點源禾路打排球然後衝 09 返學」、有位校友直接回覆兩個字「曾經」，令我也感受到他們對中學時期的不捨。事實上，我見證許多人畢業後，或踏出社會後就會忘記了中學時的那份「熱血」，包括我身邊的朋友，或者我曾教過的學生，大部分人都會選擇放棄夢想，專注自己的生活。我慶幸自己成為了老師，可以繼續在校園裡工作，去感受同學們的「熱血」，去見證同學們奮鬥的故事，並且也燃亮著我，令我的生命也能繼續熱血下去。我真誠奉勸大家，你的中學生涯只有 6 年，如果你都有夢想——不需要是那種很遠大的夢想——那怕只是一件你很想做好的小事，在讀書的同時，做好學生的基本責任之後，就好好利用這六年的中學時間去追尋，去盡情燃燒自己。



家長義工齊參與

開放日義工



2022-23

下學期興趣班



義工活動



畢業花束製作



關愛活動紅豆沙湯丸



協助圖書館盤點



家長團契

經過三年多的疫情，今年家長團契可以說是全面恢復實體，是我們十分期待的。縱然現在好像一切復常，但復常背後已有很多的改變，因此，我們需要更大的承載力，去面對不一樣的處境。這幾年，我們經歷生命的脆弱和無常，無論是客觀環境的分隔，親人的離開，令我們更感受到連結的重要。因此我們定了今年的團契主題是「連結成長」，分題是「與神親和，與己連結，與人連繫」。在週會裏，給予空間與神親近，鼓勵大家多照顧自己身心靈的需要。在團契彼此交心代求，都是我們很珍惜的相聚！這年平均有二十多位家長出席。



親子新春旅遊

家長會為增加家長與子女溝通的機會，舉辦了「親子新春旅遊」，讓各家庭增進情誼。是次旅行已於2023年2月11日（星期六）順利舉行。

計校長、老師、同學、家人總數120人，分乘兩部旅遊巴士由早上開始前往雷公田。沿途林蔭夾道，鳥語花香；繼續再往蝴蝶生態園，是處空氣清新，環境優美，同學們最喜歡的必定是農場鮮奶園，因為園內可飼養黑草羊。大家可親手餵飼小羊，增添樂趣；園內還設有田園茶座，遊人能品嚐由農場新鮮奶製成的石崗三寶：薑汁撞奶、芒果布甸及燉鮮奶，令人回味無窮。

一輪「遊山玩羊」後，我們便是前往元朗酒家享用午餐。餐後再步行往壽桃牌麵食專門店及參觀錦田壁畫村，欣賞這裡色彩繽紛的壁畫作品。最後各人都帶著愉悅的心情回程，渡過了歡樂悠閒的一天。



22-23年度下學期校園花絮

中一簡介會

2023-01-07



中一跳蚤市場



45週年校慶暨開放日





步行籌款



福音週活動

