



呂明才中學家長書

2024.7

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

打造健康家庭



各位親愛的家長：

在現今繁忙的生活中，如何為子女建立健康的家庭環境是非常重要的。家庭是孩子成長的第一環境，家長的言行對孩子影響深遠。孩子的模仿能力強，常無意識地模仿家長的行為和習慣，因此家長的生活方式對孩子至關重要。

睡眠質素

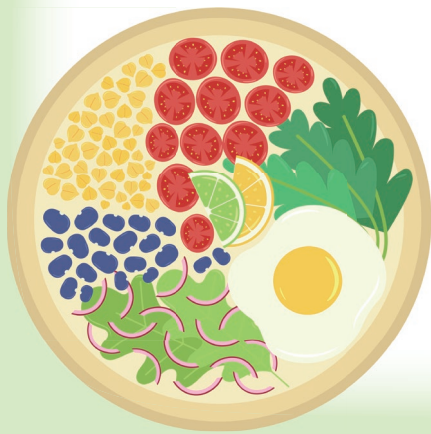
良好的睡眠是健康生活的基礎。成人每天應有 7-8 小時高質量睡眠，這能提高工作效率並增強免疫力。家長請以身作則，制定固定作息時間，培養孩子早睡早起的習慣。例如：每天晚上 9 時關閉電子設備，營造安靜、昏暗的睡眠環境。根據美國國家睡眠基金會的研究，良好睡眠有助於提高青少年的認知能力和學習效率。14 至 17 歲青少年應有 8-10 小時睡眠，但最好不少於 7 小時。

「唯有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」(詩篇 127:2)

根據學校情意及社交表現評估 (APASO) 調查，初中和高中的學生睡眠時間偏低。校方今年邀請香港中文大學進行了一項有關睡眠質素的調查，並對有睡眠問題的學生進行輔導。學生沒有良好睡眠模式的原因包括：生理變化、學業和課外活動的需求、睡前使用電子設備、社會壓力、不一致的睡眠時間表和青春期激素變化。來年，校方將繼續與香港中文大學合作，致力提升學生對睡眠健康的意識；同時，我們也會在各科加強有關睡眠模式的健康教育，讓學生學習建立良好的睡眠習慣，提升睡眠質素。請大家共同關注自身和孩子的睡眠習慣和質素。

食物衛生和營養

均衡飲食對健康至關重要。家長請注重飲食多樣性，多攝取新鮮水果、蔬菜、全穀類和優質蛋白質，避免高糖、高脂肪和高鹽食品。共同參與烹飪活動可增進親子關係並培養



孩子的健康飲食習慣。建議每週制定家庭菜單，確保飲食均衡。

「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」(哥林多前書 10:31)

食物衛生和營養是家校共同關注的議題。學校數據顯示，初中和高中學生的早餐習慣良好，高中生連續兩年達指數最高分。另外，超過 80% 中三男生和中四至中六女生在健康體重範圍內，這得益於家長的關注和安排。部分學生未能養成良好早餐習慣，主要原因包括睡眠不足和早晨匆忙。

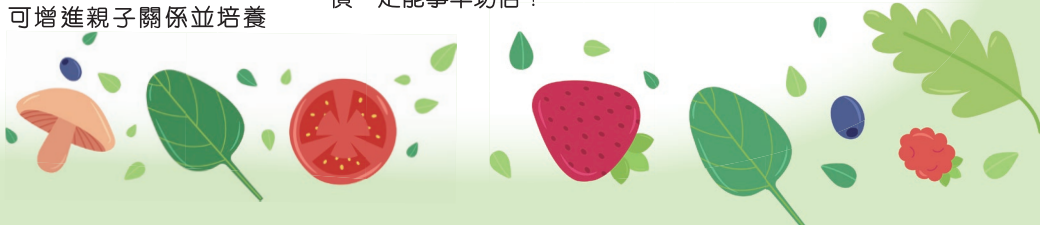
適當的閒暇活動和運動

運動和閒暇活動對身心健康有積極影響。家長請鼓勵孩子參加各類體育運動和興趣活動，並且自己也積極參與。運動能增強體質、預防疾病，還能促進心理健康，減少壓力、焦慮和抑鬱，提高自信心和情緒穩定性。建議家長每週至少安排三次家庭運動時間，與孩子一起進行散步、騎自行車、游泳等體育活動。

閒暇活動有助於放鬆身心，促進親子互動和家庭凝聚力。家長可以安排家庭遊戲、閱讀時間或共同參與的工藝製作活動，這不僅能增進家庭成員之間的情感聯繫，還能激發孩子的創造力和學習興趣。

「並且人人吃喝、在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。」(傳道書 3:13)

全校兩年的體育鍛煉數據顯示，運動量嚴重不足，尤其是高年級學生。學校將努力創造更多空間和機會，讓學生在校內外多做運動，以響應世界衛生組織的 MVPA60 計劃。該計劃倡導每天進行 60 分鐘中至高強度運動（即心跳率達到 50%-70% 的運動）。青少年可以選擇跑步、跳繩、籃球、足球、游泳等；而成年人可以選擇快走、騎自行車、健身操等。我們相信：家長、教師和學生共同努力，提升運動意識，增加運動量，培養健康的閒暇活動習慣，定能事半功倍！





促進心理健康和情感交流

建立開放的家庭溝通環境，定期進行家庭會議。例如，每週末舉行一次家庭會議，討論每個家庭成員的近況，分享感受和想法。研究顯示，開放的家庭溝通能減少兒童和青少年的情緒和行為問題。

根據 SHS 調查（目標為 3.5；滿分 5 分），家長在幫助孩子解決成長問題（如身心發展、交友和學業等）方面的評價為 3.8。根據 APASO 調查，家庭和朋友滿意度高，學校滿意度極高，但社交行為（親密朋友數量）和課間休息（積極情感）較低。大多數學生對家庭、朋友和學校生活感到滿意，儘管有些學生可能沒有親密的朋友。生活意義滿意度極高。根據 SHS 調查，學生和家長對生活技能和規劃的評價分別為 4.0 及 3.9，情況理想。

值得關注的是孩子們的情感狀況。雖然正面情感和無學業焦慮的數據理想，但無負面情感、無失敗恐懼和無焦慮抑鬱症狀的表現偏低，尤其是無失敗恐懼最需關注。

「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」（箴言 16:24）

學校將加強正向教育和成長型思維模式的教育。正向教育強調積極心理學的應用，旨在提升學生的幸福感和心理健康。成長型思維模式則鼓勵學生相信通過努力和學習可以不斷進步和成長。家長請在日常生活中培養孩子的積極態度與成長型思維：

（一）鼓勵面對挑戰：當孩子遇到困難時，家長應鼓勵他們接受挑戰並積極面對，而不是逃避。家長可以與孩子一起分析問題，找出解決方案，幫助孩子建立自信心。

（二）給予積極反饋：當孩子取得進步或完成某項任務時，即使只是小小的成功，家長都應給予積極反饋和鼓勵，幫助孩子感受到自己的努力得到了認可。

（三）支持和鼓勵：當孩子在學習或運動中遇到困難時，家長可以與孩子一起制定學習或訓練計劃，並在過程中提供支持 and 鼓勵，而不是簡單地批評或指責。

這些方法有助於孩子建立積極心態和成長思維，從而提升他們的自信心和應對挑戰的能力。

強化家庭教育和健康素養

健康素養指的是個人獲取、理解和運用健康信息和服務的能力。家長請不斷提高自身的健康素養，並將這些知識傳遞給孩子。以下是一些具體建議：

（一）持續學習：家長可以通過參加健康講座、閱讀相關書籍等方式來提升自己的健康素養，並在家庭中分享所學到的知識。



（二）支持學校活動：家長應支持和參與學校的健康教育講座或工作坊，並在家庭中加強這些教育內容。鼓勵孩子參加學校的健康課程和活動，並在家庭中進行相關的討論和實踐。

例子：如果學校正推廣平衡飲食的教育活動，家長可以在家中實踐這些飲食原則，並與孩子一起討論健康飲食的重要性。

另外，鼓勵家長參加健康講座或閱讀相關書籍，然後在家庭中分享學到的知識，幫助孩子了解更多健康生活的知識，並懂得如何在日常生活中應用。這些措施有助於孩子在日常生活中養成健康的習慣，並提升他們的健康素養。

「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」（帖撒羅尼迦前書 5:11）

根據持份者調查（SHS），學生對自己健康生活方式的評價為 3.4（目標為 3.5；滿分 5 分），家長評價為 3.5，老師評價為 3.9。儘管大家都了解健康生活方式的重要性，但有 17% 的學生認為自己的生活方式不夠健康。學校須繼續努力教導和幫助學生建立健康生活方式，並透過家校協作和配合來達成目標。

總結

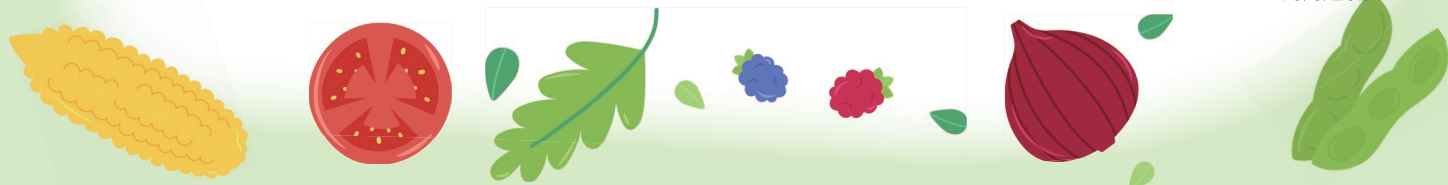
健康家庭是孩子成長的基石，家長在其中扮演關鍵角色。通過建立良好生活習慣、鼓勵運動和閒暇活動、促進心理健康和情感交流，以及強化家庭教育和健康素養，我們可以為孩子創造一個健康、和諧的成長環境。希望這些建議和策略能為各位家長提供有益的參考，共同打造健康家庭。讓我們一起為孩子的美好未來而努力！

祝
安康！

「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
10/6/2024



家校合作交流會23-24

問：目前學校上課時使用自攜電子裝置 (BYOD) 的情況如何？學生有否自律？家校如何聯手減少學生使用電子裝置的情況？

答：情意及社交表現評估 (APASO) 調查中顯示，學生在資訊科技使用方面 (無成癮和不受功能所吸引) 的數據理想，大多數學生能合理使用資訊科技產品，這與老師在課堂內外的觀察結果一致。目前，中一和中二的學生在課堂上，在老師的指導下，使用自攜電子裝置進行筆記、資料搜集、共同撰寫文章和準備報告等活動。本年度共發現七宗課堂上不正當使用電子產品的個案，均已妥善處理。

此外，學生可在圖書館、創客教室、地下乒乓球室及有蓋操場等指定地點，隨時自由使用自攜電子裝置進行學習。當值老師的觀察顯示，整體情況大致良好，未發現嚴重違規行為。下年度，我們將推廣自攜電子裝置政策至中三級別，並加強課堂內外的巡查，同時適時教導學生自律，正確使用電子裝置進行有效學習。

然而，在課餘時間使用資訊科技的情況則不太理想：學生普遍認為自己在消閒方面花費過多時間，這一點在資訊科技使用 (少用於消遣) 的數據中也有所反映。因此，我們仍需持續家校合作，教導學生如何妥善使用電子裝置。校方與家長會將繼續提供講座及工作坊，希望家長留意學校通訊，並鼓勵家長聯絡班主任或駐校社工，就孩子的個別情況進行溝通、輔導及支援。



問：可否清楚列明課外活動所需的時間？有些活動 (例如：戲劇、辯論、籃球、機械人比賽) 進行時間太長，花了太多時間。

答：一般來說，所有課外活動的時間為平日下午 4:15-5:45 和周六上午 9:00-12:00，詳情可參考於 9 月中發給同學的「課外活動一覽表」。個別活動在預先通知家長的情況下，會另作安排。如活動臨時需要延長時間，導師需聯絡家長取得同意，延長時間可至晚上 8:30；若有特殊情況，經校長批准，可最遲於晚上 10 時離開校園。如有需要，家長可以直接聯絡負責老師或活動組主任楊達明老師了解詳情。

的確，有些活動會比其他活動需要花上更多時間，尤其是在演出或比賽前一星期，練習或彩排的次數會顯著增加。雖然課外活動被稱為「課外」，但這並不意味其重要性低於學科學習。校方非常重視同學在活動中學習到的協作、創意和解決問題的能力，並在團隊活動中建立與他人相處和領導的能力。透過表演和比賽，同學們共同經歷成功與失敗，跨越一個又一個的挑戰和難關，這是中學階段學習的重要一環。建議家長和孩子多作溝通，選擇最適合自己的課外活動。



問：孩子/學生普遍睡眠不足，運動量太少。如何是好？

答：在下年度的周年計劃中，校方將特別關注這兩個老師、家長和學生們都十分關注的議題。我們將從課程設計、活動安排和環境營造等方面著手，讓學生在知識、情感、意識和行為上全面學習，旨在培養良好的睡眠和運動習慣。我們希望家長們也能積極配合，樹立榜樣，與學校攜手合作。

問：有關評估方面，有些家長認為測驗不足夠，需要多一點；有一些則認為太多，他們認為不停地評估、不停地計分，會對學生造成不少壓力。校方有何回應？

答：測驗給學生帶來的壓力或感受，往往取決於其能力、測驗安排和時間管理等因素。校方就測驗和默書的次數已有限制，初中測驗政策如下：每星期不多於三個測驗或小測及一個默書；每日不多於兩個測驗、小測或默書。至於高中，則根據每一學科的進度完成一個或兩個課題後進行測驗。教師會與學生協商測驗日期，確保學生在適當情況下進行溫習和評估。來年校方將優化持續評估政策，減少評核項目，避免計算細碎的分數，重視學生的努力和正面的學習回饋，如減少測驗計分次數或只計算成績較佳的若干次測驗。持續評估的目的是促進有效學習，鼓勵學生持續投入學習，而不是為了排定學生名次或能力高低。為貫徹持續評估的價值，來年中三級將恢復持續評估。不過，中四選科將只會基於兩次考試計算出來的成績指數進行。



學生分享：其他語言學習

西班牙文

4C 陳紀伶

我今年報讀西班牙語課程，已經讀了差不多八個月。當初由於我經常在不同的劇集和社交媒體上接觸到西班牙語，便引發了對西班牙語的興趣。加上西班牙語是常用的國際語言，我覺得對於我未來擴闊國際視野有莫大的幫助，所以選擇了西班牙語課程。

在堂上，老師會以遊戲和觀看影片的方式來讓我們的課堂更有樂趣，令我們可以學到更地道的西班牙語。我在這個課程中認識到很多不同學校的同學，我們互相學習，相處也很融洽。學習環境輕鬆，也令我們更積極上課。

由於西班牙語和英文相近，所以我學習西班牙語時也沒有太大的困難。目前為止，我已經可以流暢地與當地人作日常簡單的對答和寫作簡短的篇章。我希望未來可以無障礙地與本地人溝通，甚至學習俚語，從而更深入了解西班牙的文化。

在這個課程當中，我已認識了很多西班牙文化。多虧老師的幫助，我現在對於西班牙語增強了不少自信。希望未來到訪西班牙時，能學以致用！



韓文

4F 許樂瑤

여러분 안녕하세요! 近年隨着韓國流行音樂的熱潮，越來越多人對學習韓文產生了興趣，而我本年度修讀了韓語課程，有幸能在此分享一些心得：

在課程剛開始之時，老師先以簡單直接的方式講解韓文的組成和四十個子音及母音的讀音，幫助我們打好了根基，讓韓文對我們來說不再像象形文字般難以理解。

這個課程一星期有一節課，每次共三小時。課程節奏合理，每節課堂大約可以分成三部分：聆聽課文錄音、解釋文法和完成練習本內對應的練習。

我認為課堂氣氛輕鬆有趣，老師會不時來到我身邊和我練習韓文口語會話，有時還會播放不同韓國音樂節目或電視劇，以更貼近生活的方式提升我們對韓文的興趣。

全年共有兩測兩考，考試形式非常貼近真實 topik 考試（即韓國語能力考試）。試後老師也會詳細解釋試卷內容和分析不同錯處，幫助我們重溫和鞏固所學。

總括而言，能夠用閒暇時間以輕鬆有效的方法學習一種語言，何樂而不為呢！

法文

4F 呂采彥

外語課程是考評局近年才納入大學聯招分數計算的丙類科目，因此只有唯數不多的學校提供相關課程，而呂中更是免費提供課程，鼓勵同學積極學習外語。

我報讀了法語，課程由香港浸信會聯會專業書院提供，聯同其他學校學生一起上課，所以我在法文班中認識了一群志同道合，對法文、法國文化感興趣的校外朋友，擴闊了社交圈子。

課程方面，進度及學習內容的難易程度都是合適的，不會太過緊湊亦不會太過困難令我感到吃力。學習方式頗多元化，不局限於書本內容，亦會有播放影片，有助我們沉浸於現實的生活場景。與此同時，老師會邀請同學即時對答，以訓練口語溝通。雖然作為免費課程，但教學配套完善，若同學有感興趣的外語課程，十分鼓勵大家報名參與。



日文

6C 楊逸情

日文成為我高中的第五科選修科目，對我來說意義重大。我熱愛日本文化，甚至和一些日本網友有定期交流。但在這探索日本文化的過程中，我深感語言的隔閡。為了克服這困難，我選擇了日文科。這不僅是我的興趣，還能讓我在 DSE 中預先取得分數。

在日文課堂上，我遇到了一位幽默風趣的老師。通過互動式教學，只要認真上課便無需花費額外時間溫習。他提供了大量資源、個別指導及應試技巧，幫助我們建立堅實的語言基礎。

除了課堂學習，我也積極參與日文相關的活動，包括日文學會、交流團等。其中最令我印象深刻的是與日本高中合作舉辦的網上交流會，讓參加者互相介紹國家文化。這種實踐的機會讓我們能夠學以致用，與母語使用者交流，從而提高聽說能力。

現在，我已經收到日文科的成績，結果就如預想中一樣令我滿意。在 DSE 結束後的假期裡，我計劃繼續自學日文，並在日本語能力試驗中取得成績，進一步提升日文能力，在不久的將來爭取機會更深入了解和體驗日本文化。



學生分享：橋牌

1E 黃靖茹

今年在橋牌學會的經驗讓我大開眼界，不僅學習到橋牌遊戲的策略與技巧，更重要的是培養了團隊合作與溝通能力。通過與不同水平的夥伴合作，我學會了溝通、協調和互相支持。每場比賽都是一次挑戰，需要細心思考和良好的策略。透過不斷磨練和反思，我不僅提升了橋牌技巧，也培養了耐心和細心觀察的能力。橋牌不僅是一種遊戲，更是一種促進思考和團隊合作的工具，這對我來說是一段難忘且寶貴的經歷。



1A 林雅妍

橋牌是一種二人合作的遊戲，因為打橋牌有系統、有約定，所以能夠和夥伴在觀念上有良好的溝通甚為重要。在真正認識橋牌之前，我認為橋牌只是一種單靠運氣的娛樂活動。然而，橋牌實際上是一種高度策略性和競技性的紙牌遊戲。它需要各位玩家運用邏輯思維、分析能力和團隊合作，以在對手面前取得優勢。我以前性子比較急，不愛思考，但是學了橋牌之後，開始學會想事情要更深入一點。因為打橋牌時常有一種經驗，就是當我拿到一副牌時，第一時間會想到某種解法，可是照著這個解法去打，卻出了問題。後來檢討的時候，才發現自己的想法不夠完整，若能想得更深，其實還有另一種更好的解法。當這樣的過程重複出現數次之後，遇到事情就會懂得去深思熟慮。

1A 劉穎菁

在橋牌學會的一年，我認識了很多事情。

從一開始的時候，我還是懵懵懂懂的，連橋牌是甚麼也不知道，經過江國洪老師、主席及前主席的悉心教導，我不但學會了不少的主打技巧，還得到了不少參加學界比賽的機會。



5A01 陳芷悠

初次接觸橋牌時，我已深深被它吸引着。橋牌成為我和快樂的橋樑。

透過橋牌，我培養了邏輯思維，學會將不同元素連繫在一起，而非硬背書。

橋牌為我提供一個思考的空間。雖然常思考會令我疲憊不堪，但我十分享受當中推理邏輯的思考過程，並從中獲得滿足感和成就感。我感恩能加入橋牌學會！



5A10 黃嘉敏

在參加橋牌學會前，我對橋牌一竅不通，更沒有意識到有如此有趣的存在。橋牌看起來很簡單，但真正要精通的話，需要花費很多心力。在學習橋牌的過程中，不單單對邏輯思考有所幫助，更因此成為了和某些人的溝通橋樑。

橋牌不是一個人的遊戲，它需要與人合作、溝通，從而達到最好的成績。你需要與你的搭檔一起練習、交流，不但練成了默契，彼此之間的感情亦更加深厚。因此，我很慶幸橋牌闖進我的世界裏面，為它添加色彩。



3D24 劉承亮

不知不覺已加入呂中橋牌學會兩年了。在這兩年間，橋牌學會帶給我很多成長。

團隊合作是橋牌帶給我的最大成長。橋牌是一個和隊友溝通的遊戲，我們要用有限的bidding與隊友溝通。這不但需要平時的努力訓練、記憶和與隊友努力訓練時的不斷協商，更考驗隊友之間的默契和邏輯推理。橋牌令我明白到與人相處和協商中都要帶有耐心，才能更好地相處。



3A21 方宇迪

橋牌是一個令人着迷的精彩遊戲，連丘吉爾、艾森豪威爾、比爾蓋茨等偉人都是橋牌的忠實粉絲。橋牌需要2位玩家互相的配合，方可獲勝，每隔一兩局便能體驗到一步錯而滿盤皆落的局面。橋牌鍛煉了我的觀察力和分析力，亦培養了團隊合作能力。橋牌是我人生的寫照，夾雜著勝利時的喜悅和失敗時的沮喪，正是那些橋牌的種種難關，給我提供了挑戰自我的機會，讓我在其中突破自我，不斷成長。

6C04 鍾裕佳

在初次接觸橋牌時，我只體會到參與比賽時有理想成績的成功感。但在中五時，我因為為了橋牌學會主席而發現了另一種成功感：在教導師弟師妹橋牌的規矩和技巧時，我發現除了贏比賽外，教導其他人橋牌也可以帶來成功感。隨著之後參加更多國際比賽和在橋牌學會繼續教導更多人，我的橋牌技巧更為熟練，而我的心智亦隨之更加成熟。



江國洪老師

橋牌是一項智力運動，作為橋牌學會的導師，我希望同學可以透過橋牌鍛煉他們的推理能力及決策能力。在橋牌比賽中，要求牌手於8分鐘內完成一副牌，過程中要做的決定不下十個，同學會慢慢適應如何作出取捨，抓緊問題的重點，作出正確的決定。今年，我有幸代表香港遠赴摩洛哥參加世界賽，見證專家們如何大道至簡，用平常心面對世界最高水平的賽事。橋牌是一種競技運動，在比賽中能脫穎而出，良好的心理質素是必不可少，我亦有和同學們分享這次難得的經驗，希望讓他們無論在打橋牌中或是生活中都能用正面的態度面對不同的難關。



智匯合肥 弈彩綻放 第五屆全國智力運動會橋牌比賽倡



展橋牌風采 塑智運品牌
傳承中華體育精神
爭做新時代橋牌人

2023年10月25日-11月4日

今年除了帶領學生比賽外，我自己在橋牌的造詣亦迎來重大突破。先在2023年6月的亞太區錦標賽中取得第四，及後在資格賽勝出，獲得了到世界最頂尖的舞台——百慕達盃的參賽資格。雖然2023年8月到摩洛哥比賽並沒有輝煌的戰績，但能與一眾世界頂尖選手切磋，確實使我獲益良多。另外，我亦於2023年10月的全國智運會獲得代表香港出賽的資格。最後於分組以些微分數之差未能晉級十六強賽，但是能和內地職業選手同場競技也是令我眼界大開呢！

早會分享

孫淑嫻女士(家長會主席)

延續的呂中情

我從家長的身份畢業了！

我是呂中明道社(第一屆)的學生，而我今天卻是以呂中梓社學生家長的身份來跟大家分享。

不論是學生、校友，還是學生家長，我在呂中感受的那份愛，都是暖暖的、真摯而綿長的。

猶記得 2019 年，圖書館預備翻新工程，我以家長義工的身份回到學校協助圖書入箱存檔的工作。那幾天的天氣十分炎熱，儘管圖書館內已有空調，我們一班家長還是幹得大汗淋漓。然而，在這段又熱又累的日子，幾位「家人」的回來卻為我們添上了美美爽爽的回憶。

在其中的一天，創校的陳建熊校長、第二任的鄭祖澤校長，幾位已退休的老師因相約回呂中聚舊，便順道到翻身前的圖書館參觀。當溫家傑校長陪同兩位前任校長參觀時，我的心情特別興奮，畢竟他們曾是我的校長和老師啊！陳校長很認真地巡視圖書館的每個角落，三人在那裏也拍了不少照片留作紀念。看到幾位校長開開心心地拍照，家長義工們也托我問問可否跟他們合照。他們當然沒有拒絕啊！事後家長義工們跟我說：「很開心呀！三位校長不只對學生親切，對家長也很和藹、親切，這真的讓我更明白你口中所說的『呂中情』！」

呂中情不單在學生或老師的心中，連家長的心中也能感受到！

回想自己當學生的時候，我已滿滿感受到校長、老師、校工，甚至小食部的陳先生都對每一個學生很關心。那份真誠的愛，無論是我在校或離校，我也感受得到。很多年前，有一次我在人生低潮，情緒十分低落，很想找人傾訴。我漫無目的地在巴士上坐過一站又一站，到車子停在學

校附近的車站時，我竟然在毫無計劃下下車了。到學校找到了我中二級那位班主任，她不惜在自己忙碌中抽時間聆聽我的煩惱，勸導我、開解我。離開了學校，那份情卻沒有離開。

除了校長與老師讓我看到真真實實的愛心，呂中家長之間的情更讓我在這好些年的家長生涯中甚為珍惜。

停辦幾年的「樓有你心」活動今年再度舉行。由於確定包纜的時間倉促，我們都擔心難以招募導師。然而，當我嘗試找一些有經驗的校友家長回來幫忙時，有幾位都二話不說地全力支持。

與一眾家長們相處，有時候還會有貼心的驚喜。今年我在其中一項家長興趣班中教授家長做穿珠首飾。有些家長學會了基本技巧後，竟然發揮了她們的創意，用滿滿的愛心穿了一條更漂亮的手鏈給我！我真的很感動呢！

雖然時代不同了，呂中的老師也轉換了不少，不過無論是已退休的老師，還是新加入呂中大家庭的老師，他們對學生的關心依然是沒有改變，甚至因着時代的需要，老師們對學生還花上更多的心思呢！

從呂中的校友到呂中的家長，甚至這幾年加入了家長會當幹事，我特別感謝周鳳美老師的賞識。除了在我做家長義工時給我的指導外，周老師更讓我在家長會中學了不少人事及工作安排、組織的技巧。另外，校長、郭副校長對家長會幹事及家長義工們的信任和支持，也讓我們能更愉快地投入呂中這個大家庭。

感恩我曾是呂中學生，感恩我也能成為呂中學生的家長。盼望呂中師生同工那份真摯的、互相關愛的情，能不斷地承傳、延續……



家長義工服務

本年度能參與家長義工隊的家長超過一百多人，整年間穿梭在校園不同的角落，協助校務和對師生傳送關懷和溫暖。

協助國民教育周活動



「糴」有你心



圖書館盤點



考試前為師生送上溫暖糖水打打氣



下學期興趣班

項目	興趣班
1	苔球植物班
2	Tiramisu
3	國畫班
4	水晶花吊墜頸鏈及年年有餘手 / 頸鏈班
5	珍珠戒指班



親子新春旅遊

家長會為增加家長與子女溝通的機會，於2024年3月2日舉辦了「親子新春旅遊」，讓各家長與子女一起到戶外走走，增加彼此的情誼。是次活動首先由學校出發前往山頂廣場，再乘旅遊巴前往赤柱廣場，午餐於啟德郵輪碼頭，最後前往九龍城寨公園參觀。似是很尋常的香港地標，但原來這幾處地方都有其特色和故事。最後各人懷著愉快和滿足的心情回家。



家長團契 (23-24)

家·多一份愛詩歌分享會

今年家長團契主題是「同行、更新、同見證」，活在紛亂的世代，如何作一個不隨波逐流，明辨是非和清心的家長，聖經說：「不要效法這個世界，要心意更新而變化，察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」(羅馬書 12:2) 我們每星期一早上都會相聚，家長們一起同行，激發彼此追求生命的真善美愛！在周會裏，除了給予空間與神親近，亦鼓勵大家多照顧自己身心靈的需要。有不少周會，提高了我們對自己、對配偶、對孩子身心健康的意識，讓我們做個身心社靈都有成長和得力的家長。今年較特別的是：家長團契於四月三十日在學校演藝廳舉辦「家·多一份愛」詩歌分享會，盼望以詩歌和信息，為主多作見證。這年團契聚會平均有 24 位家長出席。



〈恩典之路〉
郭賢偉副校長見證分享



〈世上最好的愛〉 家長團契



〈回家〉 學生團契



〈福音的大能〉
〈這是什麼道理〉

溫家傑校長



〈活出愛〉 老師團契



〈十架犧牲的愛〉 學生團契



〈耶穌我感謝你〉
沙浸呂中校友敬拜隊



吳啟銳校友信息分享



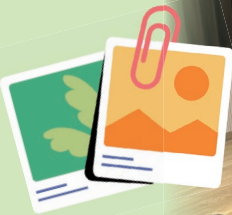
鄭太鍾潔芝女士分享家長團契異象



〈同路有你〉 明道社及舊老師



家長團契聚會和活動



2023-2024下學期各級周會精選巡禮



中五 校友分享



中二 校友分享



中二 健康形象



中二 情迷上網



中四 IELTS TALK



中五 中國文化講座



中四 ICAC劇場



中四 蘇樺偉分享



中三 網上分享與私隱



中四 理財管理



中五 中大入學分享會



中五 關注濫藥精神健康



中四 港大入學分享會

校園活動花絮

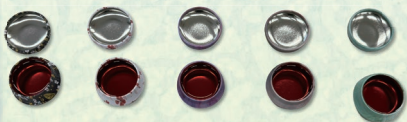
中一入學簡介會



國民教育週



製作紫雲膏



中三英語戲劇比賽



呂中藝術節及OLE Day



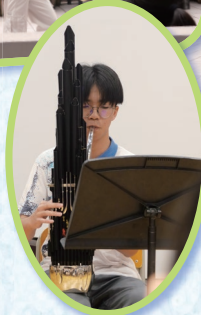
Maker Faire



福音周聚會



午間音樂會



數學比賽



中一、二午間講壇



中一英語故事演講比賽

