培育「身」「心」「靈」健康的下一代

今做父母一點也不容易，尤其要兼顧家庭及工作的雙職父母，因為職場的壓力已不少，但管教孩子的壓力卻更大。在香港這個講求效率、競爭、成就的社會裏，父母也想好好計劃孩子的前程，希望孩子的人生不用跌跌碰碰太多，所以將自己認為最好的東西給予孩子。不過，父母認為最好的東西，是否等於孩子最需要及最合適的呢？

近兩年學童自殺個案不斷上升，年齡更有年輕化的趨勢。為何我們下一代孩子的心靈是如此脆弱呢？為何孩子好像找不到出路般？家長如何防止孩子走上輕生的道路呢？我們相信培育孩子「身」「心」「靈」健康是非常重要的。

「身」體健康

要孩子身體健康，只要有均衡飲食，有充足的睡眠，還有做適當的運動，孩子在生理上已能健康成長。對於香港這個物質充裕的社會，相信絕大部份父母都能做到孩子不愁衣食，能夠有健康的身體。甚至因為物質太豐盛，無論是衫褲鞋襪、玩具、零用錢等，孩子都隨手可得，造成有些孩子不懂得珍惜自己所擁有的東西，所以我們作為父母，反而要教導孩子學習珍惜、知足及感恩。

「心」理健康

心理健康是很多父母忽略的一環，但其實這是非常重要的一環！因為良好的品格及心理質素比起追求卓越成績來得更紮實，而不幸的是我們這一代孩子被形容為「高分低能」、「外強內弱」的一群。雖然孩子學歷高、知識水平高，但原來自理能力、抗逆能力、情緒智商、解難能力卻很低，外表看似華麗美好，實際卻是不堪一擊。當他們面對壓力、困難、挫折或逆境時，原來沒有足夠的信心迎接挑戰，沒有抵禦逆境侵襲的能力，更沒有積極樂觀的思維去處理問題，因為骨子裏他們都是內心脆弱的一群，所以我們作為父母，反而要加強孩子心理質素的健康，培養孩子的正向思維、自信心和同理心等良好品格。

「靈」性健康

靈性健康包括生存意義及人生價值的探索，或許有宗教信仰的人可能較易明白此道理。其實父母可教導孩子以正面的態度面對過去、現在及將來，同時協助孩子發掘自己的長處及美德，若然能為別人帶來幸福便更佳（如幫助有需要的人），那麼孩子的心靈便能獲得滿足，對人生充滿意義及希望。所以我們作為父母，反而透過與孩子一同探討人生規劃，讓孩子了解自己的興趣及長處，另外亦可帶孩子做義工幫助人，從而獲得滿足感等，為孩子的心靈健康打一支強心針。

（本文摘錄自香港路德會社會服務處路德家長專線【家專蜜語】第6期，特此鳴謝。）

澳洲交流團

活化學習提升學習動機

了解各行業 迎接新世代

英文溝通 融會貫通

祥光校園 快樂泉源

愛上閱讀 終身受用

棋樂無窮

專注學習 慎思明辨

陸運精神 團隊精神

投入學習技巧課

科技體驗 眼界無限

大灣區考察團

化學表演趣味濃

感恩齊讀家政科

STEM 學習創未來

範疇	項目及獲獎學生
傑出學生獎學金	*屯門區卓越學生獎（屯門區中學校長會舉辦）* 4D 溫子聰　6E 葉詠欣 *「多元卓越獎學金」（民政事務局頒發）* 2018 年度 6E 班譚浩環 *「鄺明學習獎學金（2017/18 學年）」（鄺氏慈善基金及教育局合辦）* 6A 李忻琪　6C 陳浩　6C 盧凱琳 「特別嘉許」獎 6C 盧凱琳 *「明日之星 – 上證券學金 2018」（香港社會服務聯會舉辦）* 2018 年度 6E 梁寶琳　2019 年度 6E 楊天民 *「全港青少年進步獎」（青年時代及共展關懷教育基金主辦）* 優異獎 6A 周學言（積極參與課外活動或義工服務） 3D 黃韋澄、4A 李愷霖（學業成績有顯著的提升）
朗誦	*第70屆校際朗誦節獎項* 1. 中一、二級男女詩詞集誦亞軍 2. 中二級女子詩詞獨誦（粵）亞軍　(2A) 吳佩雲 3. 中二級男子散文獨誦（粵）亞軍　(2B) 莊駿謙 4. 中四級女子詩詞獨誦（粵）亞軍　(4D) 張視儀 5. 中二級女子散文獨誦（普）亞軍　(2A) 葉子瑜 6. 中二級女子詩詞獨誦（普）季軍　(2A) 葉子瑜 7. 中二級女子詩詞獨誦（粵）季軍　(2A) 葉子瑜 8. 中二級女子詩詞獨誦（粵）季軍　(3C) 周穎瀧 9. 中三級女子詩詞獨誦（粵）季軍　(3C) 曹雅琪 *2018 第十一屆中國南少年（香港）才藝比賽* 1. 普通話詩詞獨誦（中學組）亞軍　(2A) 葉子瑜 2. 普通話詩詞獨誦（初中組）亞軍　(2A) 葉子瑜 3. 普通話散文獨誦（初中組）銀獎　(2A) 葉子瑜 *70 Speech Festival (English Speech)* 1. S.5 Solo Prose Reading Champion　5C Ng Lau Ting 2. S.4 Solo Prose Reading 2nd runner up　4C Tsang Wing Sze 3. S.3 Solo Verse Speaking 2nd runner up　3B Chan Ho Yeuk 4. S.1 Solo Verse Speaking 2nd runner up 1C Wu Cheuk Hei
中文	*中學生語意辭彙作比賽 2018* 三等獎 2A 洗綺燕 優異獎 2A 譚達蓮　4D 吳雪儀　5D 楊熙浩　2A 何沅汶
歷史	*第七屆校際香港歷史文化專題研習比賽* 初中組（文字報告）亞軍
理科	*Secondary School Mathematics and Science Competition 2019* Biology: High Distinction　5C 陳廷亮　5C 黃梓朗 Distinction　5D 梁曉樺　5D 楊熙浩 Chemistry: High Distinction　5D 林凱亮 Distinction　5C 黃梓朗 Mathematics: Distinction　5D 孟培鑫　5D 林凱亮 Physics: High Distinction　5B 鄧卓軒 Distinction　5D 羅志強　5D 林凱亮　5D 張嘉浩
舞蹈	*第三十三屆屯門舞蹈節* 1. 神宗川沖浪團　金獎 2. 走月亮　金獎 *第五十五屆學校舞蹈節* 1. 神宗川沖浪團（東方舞）　優等獎 2. 村上祭 - 花芸（東方舞）　優等獎 3. 瑤姬的裙子（中國舞）　優等獎 4. 走月亮（中國舞）　優等獎 5. 老伴（中國舞）　優等獎 6. 獨舞（中國舞）　優等獎 7. 日本少女（東方舞）　甲等獎 8. 手鼓舞（東方舞）　甲等獎 9. 中學組（中國舞）　全場總冠軍 10. 中學組（東方舞）　全場總冠軍

範疇	項目及獲獎學生
體育	*屯門區學界游泳比賽* 1. 男子丙組 100 米蛙泳冠軍 1C 赫諾言 2. 男子丙組 200 米蛙泳冠軍 1C 赫諾言 3. 女子丙組 100 米背泳亞軍 2B 郭詠恩 4. 女子丙組 50 米蝶泳殿軍 2B 郭詠恩 5. 女子乙組 50 米蛙泳季軍 3A 賴穎心 6. 女子乙組 50 米自由泳殿軍 3A 劉佩儀 7. 女子乙組 100 米自由泳冠軍（破大會紀錄）4A 邵鎧霆 8. 女子乙組 200 米自由泳冠軍（破大會紀錄）4A 邵鎧霆 9. 男子乙組 50 米蝶泳亞軍 4D 溫皓仁 10. 男子乙組 200 米個人四式亞軍 4D 溫皓仁 11. 男子甲組 100 米蛙泳季軍 5D 陳梓日 12. 男子甲組 200 米蛙泳冠軍 5D 陳梓日 13. (女子丙組)4x50 自由泳接力殿軍 14. (男子乙組)4x50 自由泳接力季軍 15. (男子乙組) 團體優異 16. (女子乙組)4x50 自由泳接力冠軍 17. (女子乙組) 團體季軍 *2018 屯門盃分齡少年游泳比賽* 1. 女子 B 組 50 米背泳季軍 2. 女子 B 組 100 米背泳季軍 3. 4x50 米四式接力亞軍 男子甲組足球隊 2018 屯門區國慶盃足球比賽（高中組）亞軍 *屯門區學界田徑比賽* 女子乙組跳遠季軍　3C 趙允祈
社會服務	1. 香港公益金（新花義賣為公益）籌款活動 本校獲頒銀獎 2. 公益少年團屯門區舉辦之「尊師重道好少年」選舉 初中組獎項　3B 陳浩約 高中組獎項　6A 周學言 3. 屯門區公民教育委員會主辦的「待人有禮好少年」獎項 2A 譚達蓮　5D 程子聰
其他	*第二十七屆全港中學生十大新聞頒獎* 本校獲頒「最語錄參與獎」 *2019 全港學界卡拉校際賽（桌球）* 冠軍　5A 彭梓鎧 季軍　3B 黃鎮洋 *2018 香港學界戲上班劇比賽（大專格組別）* 個人優異獎　3A 梁家榮 第一屆全港中學校際手語歌總決賽榮獲優異獎

香港路德會
The Lutheran Church Hong Kong Synod

路德會呂祥光中學
LUI CHEUNG KWONG LUTHERAN COLLEGE

學校主題
心懷信望
生命綻放

信望
SCHOOL NEWSLETTER
2019-2020

本校地址：新界屯門安定邨　聯絡電話：24503618
傳真：24400104　網址：www.lck.edu.hk

序

路德會呂祥光中學自 1981 年創校至今，已踏入第三十八年。我們一直恪守使命，推動基督化教育，培育學生在靈、德、智、體、群、美各方面的發展。本校未來三年的主題為「心懷信望　生命綻放」— 盼望每位祥光人在關愛的校園環境下，懷著信心及盼望走上成長路，並勇於尋求突破、締造豐盛的人生。

我們重視全人發展，藉著跨學科及學習領域的課程，建構學生知識。培養學生自學、樂學的態度亦是我們關注的事項。透過課前預習，課堂上摘錄筆記，提升學生的自學能力。老師們為了照顧學生的不同學習需要，設計多元的課堂活動及課業，讓學生更享受學習的樂趣。

此外，本校同樣著重生命教育，以不同途徑提升學生身、心、靈健康。本年度更設置全方位學習日—通過不同類型的講座、工作坊、參觀、考察、體驗活動…，豐富學生的學習經歷。我們也致力培訓領袖，透過初中的「一人一課外活動」，讓學生發掘自己的興趣及能力，繼而安排他們擔任不同的服務崗位，配合領袖訓練課程、籌辦學校活動、境外交流、社區服務等，建立正面的自我形象，從而提升自信及成就感。

隨著時代的發展，學生將會面對各種前所未見的轉變，教育工作者在傳授知識的同時，更需要協助建立正確的態度及價值觀。我感恩學校有一支願意承擔的教職員團隊，為著學生的福祉不斷付出，每當看到學生有進步時，我們的團隊都感到鼓舞。讓我們繼續以愛培育下一代，積極面向未來！

方翠儀校長

班級結構 / 開設科目

班級結構 2019-2020

Levels 年級	S.1 中一	S.2 中二	S.3 中三	S.4 中四	S.5 中五	S.6 中六
No. of classes 班數	4	4	4	4	4	4

開設科目

Learning Areas 學習領域	Subjects 科目	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Language Education 語文教育	Chinese Language 中國語文	C^	C^	✓	✓	✓	✓
	English Language 英國語文	E	E	E	E	E	E
	Putonghua 普通話	✓	✓				
Mathematics Education 數學教育	Mathematics 數學	E^	E^	E^	E^	E^	E^
	Mathematics M2 數學 (延伸單元 II)				E	E	E
Science Education 科學教育	Integrated Science 綜合科學	E^	E^				
	Biology 生物			E/C	E^	E^	E^
	Chemistry 化學			E/C	E^	E^	E^
	Physics 物理			E/C	✓	✓	✓
Technology Education 科技教育	Computer Studies 普通電腦	E	E	E			
	Home Economics 家政	E^	E^	E^			
	Design and Technology 設計與科技	E^	E^	E^			
	Business, Accounting & Financial Studies 企業、會計與財務概論				✓	✓	✓
Personal, Social and Humanities Education 個人、社會及人文教育	Life and Society 生活與社會	✓	✓	✓			
	Chinese History 中國歷史	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	History 歷史	E^	E^	E^			
	Geography 地理	E^	E^	E^	✓	✓	✓
	Economics 經濟				✓	✓	✓
	Religious Studies 宗教教育	✓	✓	✓	#	#	#
Arts Education 藝術教育	Visual Arts 視覺藝術	E^	E^	E^	#	#	#
	Music 音樂	E^	E^	E^			
Physical Education 體育	Physical Education 體育	✓	✓	✓	#	#	#
Cross-Curricular Studies 跨學科	Liberal Studies 通識教育				✓	✓	✓

C^ Both Chinese and Putonghua classes are available
E English is used as the medium of instruction
E/C To be conducted in Chinese with some topics taught in English
E^ Both English and Chinese classes are available
Non-DSE subjects

同時開設粵教中及普教中班
以英語為授課語言
以中文授課，部份內容以英文教授
同時開設英文班及中文班
非文憑試科目

公開試成績及升學情況

2019 香港中學文憑試成績

獲第 2 級比率高於全港平均	11 科：中國語文，英國語文，數學，通識教育，企會財，生物，中國歷史，經濟，地理，物理，旅遊與款待
獲第 3 級比率高於全港平均	9 科：中國語文，數學，通識教育，企會財，中國歷史，經濟，地理，物理，旅遊與款待
獲第 4 級比率高於全港平均	7 科：通識教育，企會財，中國歷史，經濟，地理，物理，旅遊與款待

恭賀以下同學於 2019 香港中學文憑試中獲取佳績

學生姓名	小學母校	升讀大學
區亦樂	博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校	香港中文大學 金融科技學工程學士
楊天民	路德會呂祥光小學	香港中文大學 歷史系
黎詠欣	路德會呂祥光小學	香港理工大學 護理學
吳鎧彤	香港路德會增城兆霖學校	香港理工大學 護理學
林曉恩	路德會呂祥光小學	香港大學文學士及教育學士
曾家慧	路德會呂祥光小學	香港中文大學 工商管理學士
梁希同	順德聯誼總會胡少渠紀念小學	香港大學 文學士
姚文雅	東華三院鄧肇堅小學	香港大學 理學士
潘曉蔚	路德會呂祥光小學	香港理工大學 會計學工商管理學士
胡芯慈	順德聯誼總會何日東小學	香港理工大學 護理學 (精神科)
郭振南	中華基督教青年會小學	香港中文大學 風險管理科學
梁詠恩	聖公會蘭愛小學	香港理工大學 工程學系
黃宏遠	博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校	香港城市大學 工程學系
布芷琪	路德會呂祥光小學	香港浸會大學 人力資源管理
許耀華	仁濟醫院何式南小學	香港科技大學 工程學系
周景禧	博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校	香港城市大學 生物醫學工程
何宇飛	順德聯誼總會李金小學	香港城市大學 計算數學

近年本校中六學生升讀大學情況

2019 聯招學位派位 : 40%
2019 聯招整體派位 : 59%

香港大學
文學士及教育學士 (語文教育)
理學
精算學
社會工作學
工程學

香港中文大學
風險管理科學
工商管理學
工程學
歷史
文學及教育學
金融科技學
社會科學
保險、金融與精算學工商管理學
神學

香港浸會大學
中醫學及生物醫學
社會科學
理學
體育及康樂管理學

香港科技大學
工商管理
理學
工程學

香港理工大學
工程物理學
物理治療
護理學
化學科技
生物醫學工程
工商管理
酒店及旅遊業管理
建築工程
產品及工業工程
電機工程
工程物理
土木工程
屋宇設備工程

香港城市大學
建築及土木工程
電腦科學

香港恒生大學
中文
商務翻譯

香港嶺南大學
文化研究
文學
翻譯學

香港公開大學
護理學 (精神科)
專業會計工商管理學
政治及公共行政學
環球市場及供應鏈工商管理
國際款待及景區管理學

近年本校中六學生升讀大學位的情況

海外升學
國立台灣海洋大學
國立臺灣科技大學
東華大學
成都中醫藥大學
浙江理工大學
台灣國立成功大學
台灣東吳大學
台中教育大學
澳門旅遊學院

整體升學 99%

家校合作在祥光

顧樂信先生

第二十屆家長教師會主席 / 家長校董

很榮幸能夠獲選成為第二十屆家長教師會主席，使我有更多機會接觸及了解學校。在這期間參與各類型的活動及會議，從而深深感受到家長教師會團隊帶著無比關愛，實踐了「家校合作在祥光」的理念。我們一群家長義工也經常回校協助會務上的工作及佈常醫療室當值，這份服務熱誠亦令我留下深刻印象。

此外，在 7 月份家教會舉辦了「家長義工感恩會聚餐」及「DIY 手作坊」活動，我們邀請家長義工分享得著與心得。「DIY 手作坊」中，家長與子女一齊製作「擴香石」，增進親子溝通與交流。

吳桂蓮女士

第二十屆家長教師會副主席

時間過得真快，兒子中五了！

感恩我兒在呂祥光中學這個多姿多采的大家庭中成長，使他培養出正面樂觀的態度和思維。作為家長的我，也獲益良多。

我很榮幸已第四年加入家長教師會，去年更擔任副主席一職，透過參與不同的學校活動，深深體會到校方很樂意開放不同的平台，讓家長更加了解自己的子女在校的生活，成功達致「家校合作在祥光」的理念。

樊麗萍女士

第二十屆家長教師會司庫 / 替代家長校董

多謝各位老師和家長們這兩年來的支持，讓我成為家教會委員。從安排與處理事務、籌備活動至得以順利完成，都令我獲益良多。

在剛過去的家長校董選舉中，我們兩位候選人得到相同的票數，再一次感謝大家的支持及信任。選擇做家長替代校董，是因為我希望先完成相關課程，認識學校的管理架構，期待日後能夠多聆聽家長們的意見，以便加強家校溝通。

藉此感謝每一位家教會委員無私的付出和努力！

家校活動展繽紛

家教會委員陪同學生參觀戒毒機構

家長義工圖書館服務

家長義工醫療室當值

家長齊賀中六同學畢業

第二十屆家教會委員大合照

家長義工接受學校感謝狀

升中同學日家教會攤位

家教會支持中一家長班

家長協助同學穿畢業袍

DIY 擴香石工作坊非常好玩

親子一天遊 @ 西九高鐵綜化區

親子溝通講座

家長義工感恩茶聚

我們同心又同行、家校合作一家人