



樂道中學家長教師會

會訊

第二十八期

二零二四年四月

會訊顧問：王志偉校長 莊書榮副校長 袁惠梨副校長

編輯委員：梁允文女士 謝詠賢女士 麥麗樺老師 洪恩婷老師

地址：沙田大圍美林邨

電話：2602 1000

傳真：2692 7712

網址：<http://www.locktao.edu.hk>

主席的話

梁允文女士



本人是中六黃樂恩家長梁允文，同時也是家長教師會主席。我已參與家長教師會六年，其中五年擔任家長教師會主席。現在女兒已是一名中六學生，正忙於準備文憑試，我即將卸任，實在依依不捨。藉此機會，我想和大家分享我作為家長教師會委員和主席的感受。

我十分感謝樂道。女兒入讀樂道中學的時候，可能是因為獨女的關係，自信心不足，也不善於和他人相處。她在樂道得到了師長和同學的認同和欣賞，也有機會代表學校表演。看到她進步神速，我感到十分欣慰。現在，她願意和他人分享她的感受，懂得自我管理，也十分喜愛上學。看到她在樂道中學學習和成長，我實在感謝主賜給我一所很好的學校。

作為家長，我很慶幸能夠參與家長教師會的工作。本以為自己只是一個默默的付出者和旁觀者，但後來變成了一個參與者，能參與校政，向校方反映家長的聲音，校方也會用心聆聽，讓學校變得更好。更進一步，我也是受益者。學校舉辦了很多家長講座，比如多年前邀請了張笑容女士擔任講者，教導家長如何聆聽子女的聲音，增進我在這方面的知識。在樂道，我也認識了一群來自不同背景但同樣愛自己子女的家長。我知道言教身教的重要性，父母應該終生學習。教養子女不易，我很慶幸我找到了一群同行者。希望大家能多參加家長教師會和學校的活動，我也鼓勵大家成為家長教師會的委員，共同努力讓樂道變得更好。

在這六年期間，我見證了學校的發展，包括 60 周年校慶。感恩學校以基督教教育為核心，並以學生的利益為本。希望樂道中學繼續發展，成為一所榮神益人的學校。最後，我送給大家一句金句：

「這是多麼好啊！稱謝耶和華，歌頌你至高者的名，早晨傳揚你的慈愛，每夜傳揚你的信實。」詩篇 92:1-2（和修版）

校長的話



王志偉校長



懷着感恩的心與你們分享樂道中學的喜訊和近期的發展。

首先，學校不斷持續發展，學生在不同的範疇屢獲殊榮。樂道學生在 STREAM 教育的相關比賽中表現突出，並獲得了卓越的成績，這是對我們學生不懈努力和教師辛勤培育的肯定。與此同時，我們的教師團隊也在電子教學和 STREAM 教育領域取得令人鼓舞的獎項。這些成就背後反映我們教師團隊勇於創新和嘗試的精神，持續不斷地發展和進步，共同探索新的教學策略和方法，並致力為學生提供一個豐富和多元的學習環境。

此外，面對急速轉變的香港和世界，年輕人的成長面臨著許多挑戰和壓力。在這個背景下，我們認為保持身心靈健康是非常重要的。近年來，學校積極舉辦了許多體驗式學習活動，帶領學生走出校園，體驗不同的文化和環境。例如，我們籌辦北京姊妹學校交流團，讓學生有機會與北京的同學交流和互動。此外，我們還舉辦了外展訓練和領袖訓練營，讓學生們在實踐中學習領導和團隊合作的重要性。這些全方位學習活動，旨在培養學生的綜合素養，幫助他們成為全面發展的個體。

最後，衷心感謝大家一直以來對學校工作的支持和關心。未來我們將會繼續努力，為學生提供更多的學習機會和體驗，致力為學生打造一個充滿愛和關懷的學習環境，攜手推動學校持續發展，讓樂道中學成為一所受家長歡迎和信任的優質基督教中學。

謹祝大家身體健康、生活愉快、主恩滿溢！



「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明。」

箴言 9 章 10 節



家長教師會秘書 麥焯嬌女士（4B 劉錦熹家長）

各位家長、同學，大家好！我是 4B 班劉錦熹家長。不知不覺，參加學校家教會已有三年之久，在這段時間令我獲益良多，並深深體會到家校合作和溝通的重要性。

隨着中一至中四的陪伴成長路上，期間經歷疫情停課、網課，由半天面授至今年初全面復課，當學生不易，家長不易，當校長、老師亦不容易，但只要我們同心協力邁過難關，相信希望一定在明天！

智慧必使你行善人的道，守義人的路。

（箴言：2:20）



家長教師會執行委員 劉妙玲女士（6B 張詠瑤家長）

大家好！我是 6B 班張詠瑤媽媽，樂道中學家教會委員之一，好高興能夠與大家分享一些我的感受。2024 年開始了，也是女兒即將中六畢業的一年，我們不捨得樂道中學。大家相處時間過得好快，六年了，真誠多謝老師、同學的互相包容、互相體諒、互相鼓勵，2024 年祝福大家身體健康，心想事成！感恩有樂道中學。



耶穌是生命的糧？

基督教樂道會沙田堂
實習神學生 周鳳鳴



記得我年輕的時候，教會常常舉行「大食會」、「小食會」、「輕食會」，這些活動通常有很多同學參與，我也是其中一人，隨同學一同吃喝玩樂，甚至「打包」飲品和零食回家享用，非常滿足。原來古時耶穌也有舉行過「大食會」，耶穌在講道後，看見有許多人，打算把一些餅分給眾人吃，但只有五個大麥餅和兩條魚，耶穌便行了個大神蹟，以五餅二魚餵飽五千人。這個神蹟是四福音都有記載的神蹟，而約翰福音更有記載後續的情況。然而，這神蹟的背後意義是什麼呢？

根據約翰福音記載五餅二魚的神蹟後，耶穌聲名大噪，隨即有不少人跟從耶穌。但耶穌對他們說：「我實實在在地告訴你們，你們找我，並不是因見了神蹟，乃是因吃餅得飽。」（約六 26）耶穌揭穿跟隨他的眾人只顧吃喝，反而忽視神蹟背後的主角——耶穌基督。耶穌指出眾人生命的焦點，只放在飲食吃喝上，而不明白生命的追求。耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。只是我對你們說過，你們已經看見我，還是不信。」（約六 35）對於耶穌的聽眾和跟從者來說，他們不明白，也不信眼前的耶穌，甚至質疑耶穌的身份。這的確很可惜，耶穌顯了大神蹟，反而沒有人相信，只希望得到食物。



記得有一本著名的小說《天地一沙鷗》，故事提到人生的意義，以海鷗作為比喻。這故事講述一群海鷗只在海邊捕魚，牠們短視地只追求目前的生活需要，漸漸忘記了自己的天賦和能力，甚至失去自己生活的意義，而主角離開了原本海邊只為覓食的生活，選擇追求更高的理想和意義。耶穌五餅二魚的神蹟，不是叫人看見食物的重要性，而是叫人看見生活的意義和價值。耶穌與人相交有很多都與飲食有關的事蹟，包括：水變酒、耶穌與罪人共膳，甚至耶穌受試探等。耶穌受試探的第一個誘惑正是關於「食」，魔鬼叫耶穌把石頭變成麵包。耶穌回答魔鬼說：「人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」當然，耶穌不是叫眾人不進食，而是提醒不是「單靠」食物。耶穌非常肯定「飲食是人的需要」，但並非生命的全部意義，提醒我們生命的追求。

今天文章的主題是「耶穌是生命的糧」，希望以這個神蹟的故事提醒我們，人生的追求不只為著使人飽足的食物，也可以追求更宏大的理想、人生的意義。當我們參與教會的聚會，也能看見食物背後的意義，就是教我們生活的耶穌基督。

親子郊遊樂

遠足郊遊是港人熱門的假日消閒活動，不少外國遊客都喜歡來香港「行山」，因為香港的郊野和市區非常接近，不用長途跋涉便能接觸到綠意盎然的大自然。我也很喜歡行山，行山能讓人遠離煩囂，接觸陽光及呼吸新鮮空氣。在樂道中學教學多年，我也曾多次和學生一起遠足。最難忘的，莫過於是 2018 年的「盲俠行」夜行籌款活動，學校希望透過師生一同參與夜行活動，為全球 3,900 萬失明人士籌款。還記得當晚約九時起，我和同學們從沙田出發，步行了約七小時至大埔大尾督，完成時天已快亮，大家雖然身心疲累，卻很有成就感。另一個使人難忘的遠足活動是去年的「六十周年鑽禧校慶步行籌款」活動，我們由昔日何文田舊校舍步行至現在的沙田校舍，約有六十多位師生參加，活動目的是為家長教師會緊急援助基金籌募捐款，同時也讓同學多了解本校的歷史。

在遠足期間，我與同學一路傾談一路同行，增進了不少師生情誼，亦對同學有更深入的了解。行山遠足是一項適合一家大小一同進行的活動，建議家長們也可透過行山遠足，在體驗郊外環境的同時，也拉近與子女之間的距離。在此，我準備了兩條遠足路線與家長們分享，一條以平路為主，另一條則較多山路，大家可因應能力選擇。



步行了 6 小時 50 分至盲俠行終點站



六十周年鑽禧校慶步行籌款展現「樂道人」獅子山下的精神



流水響水塘路線圖



落羽杉變成鮮紅的流水響

(一) 流水響水塘

流水響水塘的落羽杉是行山打卡的熱點，每年冬季 12 月到 1 月，杉樹開始轉紅，正是欣賞紅葉的最佳時機。到流水響水塘的交通十分便利，在粉嶺站 C 出口外的小巴總站，乘搭往鶴藪的 52B 綠色專線小巴，在鶴藪道及流水響道的迴旋處下車，沿流水響道步行 15 分鐘便可到達水塘。回程可以是原路折返，或橫過龍山橋沿山徑而走，經桔仔山坳至九龍坑村，最後乘搭 25B 小巴到太和或大埔墟港鐵站，路程約一個多小時。

(二) 魔鬼山

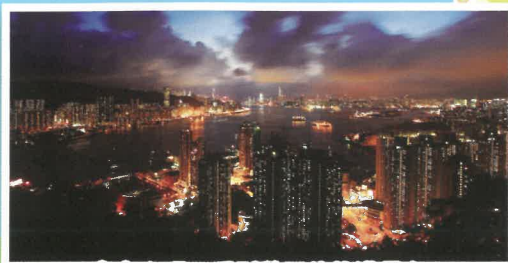
鯉魚門魔鬼山屬初級行山路線，但比流水響需行走較多山路和梯級。魔鬼山吸引之處是當到達頂峰時，可以欣賞到開揚的維港景致，若天朗氣清，黃昏時更可以看到日落。除了自然景色外，也可同時參觀多個於 1915 年建成的歷史遺跡，包括魔鬼山棱堡及歌賦炮台等。

前往魔鬼山的方法也十分容易，在油塘港鐵站 A2 出口起步，穿過油塘大本型商場到將軍澳華人永遠墳場，在行車路出入口旁向上步行至衛奕信徑的入口，約一小時便可以登頂。

遠足是一項有助於增進親子關係和溝通的健康活動。在登山或行走山徑的過程中，父母和子女有許多時間可以互相交談、分享彼此想法和感受。因此，我十分鼓勵父母和子女多一同參與遠足活動，在欣賞大自然美景之餘，也提升彼此的信任和支持。



魔鬼山路線圖



魔鬼山頂可看到壯麗的維港景色



陳子明助理校長

時光飛逝，加入家長教師會擔任委員已快兩年了。我先感謝各家長委員十分熱心地推動會務，與老師們合作無間，提出很多有建設性的活動建議，積極連繫學生、家長及學校各個持份者，充分體現本校的關愛文化，令同學能舒緩學業的壓力，在充滿愛的環境成長。

記得 2022 年疫情仍然嚴峻，很多康樂活動被迫取消，但各家教會委員仍然努力安排不同的工作坊、講座及獎勵計劃，雖然規模較小但氣氛卻很溫暖。全靠各委員的努力籌備及家長的支持，在 2023 年 2 月我們終於可舉辦家教會大旅行，當天見到同學及家長參與燒烤及集體遊戲時開懷的笑容，確是令人感動。

隨著疫情過去，全面復常，希望大家繼續支持和推動家教會的發展，傳承樂道中學「誠信好學」的精神，培育樂道的孩子有正向思維，在身、心、靈都有健康的發展。



馬君怡老師

大家好！我是馬君怡老師。感謝學校的信任，令我能繼續擔任家長教師會委員，為大家服務。

十分高興可以在這裡跟大家分享本年的教學點滴。學校在本年度強調身心靈健康，除了舉辦各種活動供學生參與外，也讓我重新思考自己的生活方式。

在忙碌的教學工作中，往往忘記了照顧自己的身體和心靈健康。在教學初期，我經常埋首工作，甚至忘記進食，這種做法不僅對身體有害，也使得我心靈十分疲累。但在這一年中，通過參與和舉辦各種身心靈健康相關的活動，我終於有機會學習如何調整自己的生活。

在這一年中，我建立了一個習慣，即使再忙碌，也堅持每天寫感恩日記，記錄每天的小確幸。這讓我意識到生活中處處都有快樂的痕跡，例如學生今天努力完成了課業，或者今天吃了一頓美味的早餐，甚至是在「Healthy Friday」能夠穿便服參加運動，也可以成為生活中值得高興的事。感恩日記累積了許多正能量，偶爾翻閱一下，就像給自己充電一樣。

此外，我也不時安排時間參與自己喜愛的活動，例如聆聽音樂、露營、旅行、閱讀、做瑜伽或觀賞電影等。這不僅讓我持續學習和培養興趣，也能讓我放下生活中的煩憂，進入心流狀態，使身心靈得以放鬆。

通過關注自己的身心靈健康，我發現自己在工作上更有動力，並明白到只有照顧好自己、使心靈得到滿足，才能將正能量傳遞給他人。

每個人都有不同的方式來維持自己的身心靈健康，我希望大家都能找到適合自己的方法！



洪恩婷老師

大家好！我是洪恩婷老師。今年十分榮幸能夠成為家長教師會的一分子。

今年是特別的一年，既是疫情剛過去，校園生活開始復常的一年，也是我第一年擔任家長教師會執行委員。很感恩今年可以和家長一起舉辦和參與不同的活動，透過參與這些活動，可以讓家長更加了解學生在樂道中學的校園點滴，加強家校溝通和合作。

適逢學校今年度的主題為「關注身心靈健康」，我亦想借此分享自己如何在忙碌的工作中建立一些小習慣，照顧自己的身體及精神健康。身心靈健康是我們全面發展的基石，它涉及到我們的身體健康與否、精神狀態及情緒的穩定程度。在現代社會中，由於工作壓力、學業負擔和生活忙碌，我們往往忽略了對身心靈健康的關注。然而，這種忽視往往會導致許多問題，包括身體不適、精神狀態欠佳以及學習、工作效率下降。

有見及此，我在餘暇的時候，總會抽時間到健身房做運動，不論是有氧運動還是重量訓練，我認為運動是其中一個可以保持健康和快樂生活的方法。所以，讓我們養成運動的習慣，享受運動帶來的好處吧！此外，我亦會在每日睡前給自己一些時間來思考和反思，培養內心的寧靜和平衡，這亦有助提高我們的自我意識和自我成長，並幫助我們更好地應對生活中的挑戰。

要知道只有身心靈健康，我們才能更好地應對生活中的挑戰，並實現自己的全面發展。讓我們一起關注身心靈健康，成為更健康、更快樂的自己！同時，我亦盼望在往後的日子裏，可以繼續為學校出一分力，成為學校與家長之間溝通的橋樑，讓學生在樂道中學快樂地成長！



家長興趣班



錦鯉年糕



冰皮月餅



雪花酥



傳統剪紙



中一百日宴



慶新春



親子自助餐



家教會周年大會



家長講座



校慶晚宴

