



「原來我得嘍」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

「原來我得嘍」美國中學交流計劃獎學金 2024-2025 得獎同學生活報告

「原來我得嘍」文化協進中心獎學金 (捐款單位:文化協進中心)
羅曦晴 中五 德愛中學

如果要用一句話形容四月至五月的生活，我會說：「活得忙碌，但活得充實！」自從獲得獎學金後，我便對現今在香港的生活格外珍惜，畢竟就快前往美國了，就讓我抓緊時間，紀錄在香港的美好時光。每當想念故鄉，便翻看相簿以一解思鄉之愁。正因為此，我每一天都努力地活著，同時提醒自己不能感到鬆懈，尤其是學業。

在四月，我參加了學校歌唱比賽，這不僅是我的最後一年比賽，全級亦是。比賽前兩個月，我們班已經熱血沸騰地安排練習時間，又精心設計班衫，整個班都為了這次比賽忙得不可交加，廢寢忘食，但是如此，這令我們班的凝聚力更加牢固，而且同學之間的溝通變得頻繁，我亦不另外。我在這次比賽擔任soprano lead(我在choir是唱alto的)，幸好我們班選擇的歌曲是Shine your light 和 The Greatest show，這兩首歌也不太高音，所以我都可以應付得到，而且這是個新機會讓我嘗試新的職位，何樂而不為？比賽期間，我每天都在練習歌曲，要練到滾瓜爛熟才可放過自己，可況這是最後一年的比賽啊！怎可能輕率看待呢？人生只能活一次，如同棋子般，一旦走了就不能悔棋。若果不珍惜當下時刻，最後才後悔就太遲了，加上看見全班同學都想全力以赴地準備比賽，勢必要奪得獎杯，一雪前恥，我也不敢掉以輕心啊！可惜，最終我們拿不到獎，有可能是大家上台太過緊張？但無論如何，這種青春、熱血、團結，是我畢生難忘的中學片段，希望美國的高中也能有這樣的活動，讓我再次體驗熱血的瞬間！

五月開始踏入準備考試季度，所有測驗、考試都如同洪水猛獸般洶湧而至，本來高中生活已經忙得不可交加，排山倒海的工作量令我喘不過氣。幸好，我與朋友見面時都會互相加油打氣，彼此是朋友亦是戰友，並肩作戰，堅持撐過這幾個星期，便能夠脫離苦海了！有人說：「你既然去美國讀書，為什麼現在仍要刻苦學習呢？」能夠有幸得到獎學金，並前往美國一年，實在是我的榮幸，但我卻不想因為心存僥倖，而荒廢在香港的學業，令自己自暴自棄。另外，我相信捐款人的初衷也是想利用這筆善款給予學生一個開闊視野的機會，於是，我時常警惕自己不能夠以「前往美國讀書」作為藉口，去逃避在香港的學業，並且認真對待每一個考試，或者，從另外一個角度思考。若果我能夠運用在香港學到的知識，套用在美國的課程，豈不是能夠事半功倍，而且學習效率也會有所提升嗎？

雖然五月開頭的生活有點艱辛，但先苦後甜。我在五月尾參加了公社科的文化交流團，去了廣州和深圳兩個地方。我參觀了中國夢工廠、文化博物館以及廟宇，認識內地的發展以及新建設的落成。當中，最令我印象深刻的活動是香道。原來香道從春秋戰國時期已經開始，古代的貴族是士大夫及文人會透過「識香」六根感通，療癒身心，而且現在它也是非物質文化遺產之一。活動期間，導師會教我們壓粉，雖然「壓粉」二字聽起來十分簡單，卻壓起來有難度，因為要確保粉都要在容器裡壓平，並不能有凹凸起伏，所以是門考驗耐心和細心的功夫。平日裡，我過

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：info@yesican.org.hk 網址：www.yesican.org.hk



「原來我得嘍」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

的日子總是匆匆忙忙的，但這次的活動，終於令我能夠靜下心神來，全神貫注地壓著粉，享受片刻的寧靜，加上隨伴柔和的音樂，讓我更加投入其中。香道的體驗令我印象深刻，令我打算介紹給美國身邊的人這種獨特的中國文化。我希望透過接觸這項文化，讓他們認識更多，才能讓這個文化得以保全。

總結而言，四月至五月的生活大部分都充實美滿，這兩個月裏，我發現原來我也有堅強的一面，即使面對重重難關，亦能堅毅地克服。除此之外，一個樂觀積極的態度也是十分重要的，若果長期被負面思考充斥生活，自己會變得失去上進心，任何事情也不會成功，最後只會墮入深淵，不能自拔。時光荏苒，光陰似箭，距離前往美國的日子還剩不多，我很期待前往美國的生活，那時候的我會是怎樣的呢？會變成精力充沛、自信滿滿的女孩？還有，我在美國認識的朋友是怎樣的？我的寄宿家庭又是怎樣？很多問題以及幻想都浮現我的腦海中，令我對那天的來臨感到急不及待了！希望在美國的一年，我能夠一帆風順，而且變得更加成熟、自信去勇敢面對事情，成為理想中的自己。

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：info@yesican.org.hk 網址：www.yesican.org.hk



「原來我得嘍」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

「原來我得嘍」 **CLC 我得你都得獎學金** (捐款單位: 文化協進中心)
楊志鴻 中五 慕光英文書院

Before I applied for the scholarship I was worried about my future. I had big dreams of becoming a doctor, but with bad grades and bad Chinese my dreams of becoming a doctor were impossible. I tried hard at school, but I never got the grades that I wanted. I have thought of giving up and doing something else, but I told myself to keep trying. Eventually, I saw it. When I was lost and hopeless I saw the poster for the YESICAN American exchange program. It was like a beacon shining in a dark sea. I held it and read articles about how students change their lives through this scholarship. As I read through the articles, I saw past awardees who came from band 3 schools like me, past awardees who did not come from a rich family, people who did not have any big difference compared to me. I was inspired. I thought to myself: 'why not try? No harm in trying.' So, I took an application form and started reading, I picked up my pen and started writing. I struggled a bit but went to my teachers for help. After that I made it to the interviews. Sitting in the preparation room I was very nervous and anxious. Luckily my preparations had paid off. I got through the interviews. The interviews and the essay were not the hardest part, for me it was waiting for the results. To be honest, there were times which I thought I could have done better, I could have answered a question more appropriately or prepared better material. Then one night walking home from school I opened my phone to see the results and there it was my name on a list of awardees. I was so happy I ran down the street. A burst of joyful energy filled my body. I couldn't believe it; it really never hurts to try. I learned that we should never give up because what we are hoping for may be just around the corner. Fast forward five months, I still cannot believe the opportunity that I am given. I promised my dear parents that I would make them proud, that their son can do great things as they hoped. I wanted to show the world that perseverance is worth something and that we should never give up on our dreams.

During the Christmas holidays, the other awardees and I went to see Ms. Ma. She was the donor for my scholarship. I am very grateful to her for giving such a chance to people. When we met with her, she shared with us some of her past experiences, how it took her some time before she knew what she wanted to do, she also shared the experiences of others how they went to the States, got into a community college and into a university. Out of all the things that she shared with us; it was the reason behind setting up such a scholarship that I remembered the most. She said she saw how an exchange in the States changed people's lives and that she hoped through setting up such a scholarship that those who benefitted could help more people. All it takes is a push from one person to change the lives of countless others. I agree very much with this.

主辦:「我都得」教育基金有限公司

電郵: info@yesican.org.hk 網址: www.yesican.org.hk



「原來我得㗎」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

For the next few months, I hope to be able to prepare myself well, that I may have improvements in my academics so that it would benefit me in the States. I also hope to see and learn more. Ms. Ma has reminded the other awardees and me to be active, to seize opportunities, be hardworking and to learn more. I expect to do all that when I am at school, at home and in the states. If I get a host family the first thing I would do is to learn from them, to observe how they act and see into their thoughts. I expect to apply my learnings into my life. That is the plan for the next foreseeable months. The ultimate goal for me is to get into a community college to go to university be it in the States or in Hong Kong.

Asides from my expectations, my meeting with my donor and how I feel. I would also like to make it clear that I had help from my teachers when writing my self-introduction and preparing for my interviews. My teachers helped me with ideas for my application, they were kind enough to talk with me about it. It really helped clear my thoughts. They gave me a push in the right direction. For what they have done I am thankful.

Looking back, although I have not been to America yet. That is not to say that nothing has happened. I have seen more and experienced a bit more. I have learned a few things. That includes being active, holding onto your dreams and asking for help. I am grateful for everyone who helped me. I will make sure that all their work will not go in vain. I expect a bright future. If it isn't bright I will make it bright.

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：info@yesican.org.hk 網址：www.yesican.org.hk



「原來我得嘍」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

「原來我得嘍」馬老師知行合一獎學金(捐款人:馬曼霞老師)
鄧可怡 中四 佛教沈香林紀念中學

獲得「原來我得嘍」美國中學交流計劃獎學金，無疑是我人生中的一個重大里程碑。從獲獎到現在的4-5月，我經歷了許多心理上的變化及反思。

一開始亦是非常忐忑的去查看，在得知獲獎的消息時讓我感到非常激動和興奮。這代表著我過去的努力和付出得到了回報，感覺自己得到了肯定。但與此同時，也產生了一些擔憂和不安。我開始擔心自己是否真的有能力應對即將到來全新的環境和挑戰。

得獎後意味著我將要前往一個完全陌生的國家，接受一個全新的教育體系。我不確定自己是否真的能夠適應和勝任。不確定自己是否真的做好了心理準備去前往美國，去參與這個留學交流計畫。有時候我會感到焦慮和胡思亂想，害怕自己會辜負這個寶貴的機會。

在4月，我開始參加很多聚會學會去怎樣認識新朋友，因為我將要面對一個陌生的環境，我必須學會結交新朋友才能更好地在那裏生活。俗語說三人行必有我師，雖透過結識新朋友亦可以讓我提升自己，但有時我亦害怕離開我現在的朋友們。

在5月，我絕交已久的朋友因為我即將離開，所以他想和我一起參與學校的歌唱比賽作以彌補。我很開心因為這個原因可以和我曾經的好朋友和好，但亦害怕離開後會關係變差，溝通也會變少。所以我打算若果在之後到了美國後認識到新朋友，也會跟他們說而且，讓他們都認識彼此。雖說如此但我亦會。積極地在美國認識新朋友並不會只糾結在本地，認識新朋友算是我此行的重要目的之一。

在家人和朋友的支持下，我逐漸調整好心態。我開始積極地為這次留學做準備。同時我也開始努力提升自己的語言能力，並對當地的文化和社會狀況進行深入的了解。我希望通過自己的努力，能夠順利適應即將到來的留學生活。

我對即將到來的留學生活充滿了期待和憧憬。我知道會遇到各種困境，但我已做好了充分的心理準備。我計劃在抵達美國後，先好好適應當地的生活和學習環境。我會主動與其他同學交流，努力融入校園生活。同時我也會積極參與各種課外活動，拓寬自己的視野，結交更多朋友。在學業方面，我會保持高度的學習熱情，確保能夠順利完成學業。

除此之外，我也打算利用這次機會，多去了解當地的文化和社會。我希望能夠吸收和體驗到西方國家的教育理念和生活方式。離開了我的家人和朋友在那裏學會獨立思考和自律生活。我也會主動反思自己的人生目標和職業選擇，為未來的發展制定更加明確的計劃。

總的來說，從獲獎到準備離國，我經歷了許多情緒上的變化，但最終都化為了積極向上的動力。我會珍惜這次難得的機會，全身心地投入到即將到來的留學生活中。

主辦:「我都得」教育基金有限公司

電郵: info@yesican.org.hk 網址: www.yesican.org.hk



「原來我得㗎」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

「原來我得㗎」 Elite 企業愛心將來精英獎學金 (捐款單位: 鮮運食品有限公司)
薛可兒 中五 香港教師會李興貴中學

獲得獎學金已經過去五個月有餘,每每回想起獲知得獎的那一刻,心中總是充斥着無數的熱情澎湃。

在「原來我都得」的網站得知獲得「Elite企業愛心將來精英獎學金時」,我立即和家人分享了這份喜悅,因為這是我由小到大第一次獲得一份獎學金,心情十分激動,總歷了筆試和多次的面試,並在緊張和焦慮的等待中,我的努力和奮鬥終於成功修出結果。得到了獎學金後,隨之伴來的是一股自信心,這種自信心不是驕傲的,不是輕視的,不是莫名的,而是一種發自內心,對自己的肯定和鼓勵的一份自信,因為我一直認為自己只是個再普通不過的一名普通香港學生,亦沒有很多出色的表現值得欣賞,得到獎學金並獲得一年的美國中學交流可使我的個人眼界和視野得到充分擴闊,更可結識到來自不同種族的人。在人生的道路上,我的升學選擇也得到了增加,除了可在香港升學,亦可在美國升學,甚至可在全球各地升學。

在四月的時候,我和本屆得獎人一起去了大會堂幫馬老師做義工,義工幫手不算辛苦,但也做得很开心,與馬老師和其他義工及得獎人亦相處得很舒服。到了五月份我亦和另一位得獎人一起去領事館做了美國簽證,在順利出簽後我的心情也更加興奮,因為這距離我的留學生活又接近了一步,我亦時常在想:「我真的要去美國了嗎?」

為了更好地準備一年美國高中交流,我亦努力地提升自己的英文能力。幸運地我已於較早前收到了即將接待我的美國寄宿家庭的接待通知,因此我們亦經常使用社交媒體互相發送語音信息,除了可以得知寄宿家庭的生活習慣和生活日常之外,亦可同時訓練英文口說能力。最近我也和寄宿家庭中的Host mum分享了我在香港生活的點滴,例如分享今天所吃的晚餐,在學校所做的活動,和朋友外出遊玩等等,Host mum亦與我分享了他們一家人在美國的作息習慣和日常愛好及活動,令我心中對即將到來的美國生活和交流亦多了一份期待和準備。

我期望能在美國交流的一年不只是獲得學業上成就,更是獲得一份無形的價值,比如體驗前所未有經歷的文化,獲得來自不同種族背景的朋友,一份在異國他鄉生活的勇敢等等,希望在一年之後我可以達到心中所想,成為更好的自己。

主辦:「我都得」教育基金有限公司

電郵: info@yesican.org.hk 網址: www.yesican.org.hk



「原來我得㗎」

美國中學交流計劃 獎學金 (2011年創辦)

給積極人生，推己及人，貢獻社會，及家庭經濟困難的年青人一個改變一生的機會！

「原來我得㗎」宏宗建築獎學金(捐款人:黃羅輝先生)
李佳容 中五 基督教聖約教會堅樂中學

首先，我先來分享一下我在十二月份得到美國交流獎學金後的心理變化。尚且記得在公佈得獎人名單的那一天我正在跟隨學校的內地交流團前往內地考察，而我是透過老師的訊息得知自己得獎的，在那一瞬間我呆住了，然後歡喜雀躍的心情便瞬間湧上心頭。在得知自己得獎的消息後我自然充滿了感恩和喜悅，但經過了幾個月的沉澱後，除了期待我亦感到了一點擔憂。隨著時間的流逝，出發前往美國的日子也在一點點逼近，但是我卻暫時還沒有接收到匹配寄宿家庭的通知，我害怕會因此失去這個寶貴且得來不易的機會，所以我會感到有一點擔憂，但是儘管如此我心中期待和興奮的情緒還是佔比較大部分的。

其次，我再來分享一下我為出發去美國做了的準備。這個月我一直在預備辦理簽證所需要的文件，比如：將家人的月結單整理出來和拍攝美國格式的證件照片，並且等待著六月份去美國領事館的簽證面試，希望可以順利辦理到美國的簽證。除此之外，我亦開始整理起了自己出發去美國的行李，我列了一份出發去美國需要的物品清單，然後在家中將需要的東西整理出來統一放到一起，比如：一些衣服和一些需要帶去美國的書本筆記等等，而缺少的東西就會在有空的時候出門購買，希望可以盡快準備好行李，避免在出發前急急忙忙、丟三落四。

最後，我再來分享一下自己對未來的展望。我希望可以盡快找到寄宿家庭，在美國學校開學前到達美國，也希望可以順順利利辦理到美國簽證。在去到美國後我希望自己即使在讀書壓力沒有香港大的地方也要認真對待自己的學業，不要懈怠，並且突破自己、走出自己的舒適區去參加一些不同的運動和嘗試一些曾經沒有嘗試過的活動，把握這寶貴的一年豐富自己的人生經歷。當然，我亦希望在離開父母身邊的一年裡可以得到成長，即使自己孤身一人身處在地球的另一端，遇到了困難也可以沉著應對，在歷練之中蛻變成長成為一個獨立且可以獨當一面的人。

以上就是我二零二四年四月至五月份的生活報告，謝謝大家！

主辦:「我都得」教育基金有限公司

電郵: info@yesican.org.hk 網址: www.yesican.org.hk