



「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 2019-2020 得獎同學進度報告 (二月)



宏宗建築獎學金 (捐款人：黃羅輝先生)

李毅 中五 迦密聖道中學



在皚皚白雪中迎來了美國交流生涯的下半篇章，這半年裡時間好像過的特別的快，那種剛下飛機的緊張感好像是昨天般縈繞在心中。

在學校的下學期裡，我有一次轉換課程的機會。一開始是想把視藝換成木工，一個我也很想嘗試的科目，但是轉念一想，我之前一直被詬病做什麼事情都是三分鐘熱度，沒有一個能長時間堅持下去的愛好，導致現在好像什麼都會一些，但又什麼都不精通。於是我選擇了留在視藝去繼續學習畫人像，做陶泥。在這節課裡，老師不僅僅教我們如何畫畫，更是讓我們透過畫筆去感受價值。就像之前畫一個關於不同膚色不同人種的人像時，老師給我們講述了他的個人經歷。他曾經住在底特律，一個破產率高、犯罪率高和非裔美國人聚集較多的城市，而他就是底特律裡的“Oreo family” ---在眾多非裔美國人裡唯一的白人家庭。他從小就告訴他的兒子，不應該以一個人的皮膚顏色去判斷一個人的好壞。這個道理他希望我們在畫關於非裔美國人的人像的時候，也能領悟到。這種感覺是在香港比較難體會到的，到了高中，大部分人都忙於追趕課程，我們學校甚至取消了美術課作為長期學習課程，很難感受到那種透過畫筆去聯繫心靈感悟的觸動，我覺得這也是美國教育與香港截然不同的地方。



還有一次讓我印象深刻的課堂，那就是英語老師在課上分享給我們的一本書——“How to kill 11 million people”這本書從標題上就很吸引人，內容也很發人深省。它介紹了之前納粹主義謀殺猶太人的方法---只要謊撒的越大，羣衆就越有可能相信。這本書以歷史事跡聯繫到現今的美國政府官員，為了職權而向公民撒謊，這種行為是萬萬不可容忍的。我和接待家庭討論過這個話題，他們直言並不相信全球暖化，認為那只是環境學者謀取經費的一種模式。我了解到人的認知與其接受的資訊有直接關係。所以無論在哪，都要保持對各方資訊的接受，自己進行思考以及消化，或者自行尋求權威資料，不要別人說什麼就信什麼。

舊生會勉言

讀到你的生活 and 體會時我也在自省，堅持是一種可貴的品質，而在學習之中還可以找到問題並深入思考是一種更難得的事情。看來美國的學習生活給你帶來了很多進步！希望你繼續努力！

主辦：「我都得」教育基金有限公司 地址：觀塘駿業街56號中海日升中心23樓E2室
電話：3488-4595 傳真：3698-0164 電郵：yesicanhk@gmail.com 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！



馬老師知行合一獎學金 (捐款人：馬曼霞老師)

餘嘉筌 中五 李求恩紀念中學



這次生活報告提醒我，高中交流的時光只剩下三分之一。感到光陰飛逝之餘，更意識到要把握時間多學習和體驗。



在一月時，學校游泳校隊練習接踵而至，比賽接二連三。現在回想起，雖然當時集訓如此頻密，但我都一一出席，的確不簡單。游泳訓練的確有挑戰，每星期兩次恆常比賽，週一至六平均放學後集訓兩小時，加上一週三次早上課前訓練。如果是以前的我，一定覺得是不可能的任務，但現在我又再次見證了「原來我得嘍」。游泳令我認識了很多朋友，也有很多機會去其他學校參觀，最重要的是見識了美國學生運動員的堅毅和實力。當我精疲力竭，沒完成教練給的練習，不自覺地停下休息的時候，隊友就會鼓勵我繼續。每次比賽他們總會帶給我支持，這些收穫難能可貴。美國的高中與香港不同，他們鮮有學校集體活動，若沒參加游泳隊，我必定少了很多見識。

二月，游泳季節結束。最後一次的比賽，我見識了本區最強的高中泳隊！整個比賽氣氛緊張，因為所有集訓都是為這次比賽而備的。我參加了一百背泳和二百四式，兩項均打破我個人記錄，而我隊整體成績在十二間參賽學校中得第七名！無論成績如何，這比賽對所有隊友都意義重大，是美好的回憶。

此外，我參加了交流機構舉辦的滑雪活動。這是我首次滑雪，巧合地我遇到了一個香港的留學生。我們話題投機，她又正好懂得滑雪，於是就教導我技巧。我很喜歡這次經歷，雖然有時會跌倒，但這才是學習爬起來，再接再厲精神的好機會。我也認識了一同到美國學習的交流生，期間聽到各國語言，而在我們之間只有英文才是共同語言，我明白到學好英文的重要。



在二月最後的一周，是學校的考試。我修讀的微積分和統計學，都很有挑戰性。我放學後都把握時間溫習，為考試準備。最後所有學科均取得不錯的成績。經過多個月的日常英文「特訓」，我閱讀和聆聽能力速度有明顯進步。昨天的努力，今天的成果。

我會把握每天學習更多，為明天的成果努力。

舊生會勉言

看到嘉筌付出的努力在辛苦的學習生活之餘還有機會做自己愛好的事情，真的不單欣慰更感動於妳所付出的努力！



「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！



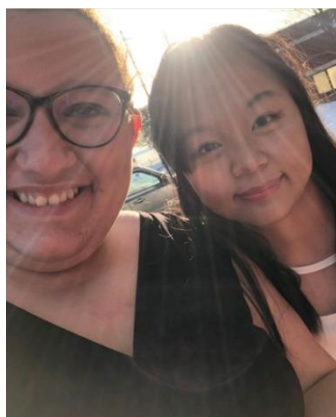
小肥牛愛心傳承獎學金 (捐款人：小肥牛火鍋活魚專門店)

區詠恩 中三 香港神託會培敦中學



已經踏入下學期一個月了。這個學期我轉修了個人理財和公民教育。雖然我的學校規模比較小，沒有太多可選修的科目，但是我仍然想嘗試學習新的東西，所以我向老師提出希望轉修這兩科。

這兩科都不是香港能修讀的科目，所以我十分期待。一直以來，我都很享受在香港學習傳統科目。但來到一個截然不同的國家，我更希望自己能有的一些突破，學習一些與過往不同的知識和經驗。懷着這樣的期待，我開始了這兩科新的課程。果然！我有了不一樣的經歷。



在公民教育科，我學了一些關於美國憲法的歷史和內容、美國公民被保障的權利和當收到律師信或被拘捕時，應該怎樣處理和會發生什麼事。而在個人理財中，老師教了我們要怎樣儲蓄和有什麼方法令自己的資產減少受通脹影響。我還瞭解到美國的稅務制度，例如如何繳稅。

其實這些東西都與我們息息相關，但我沒有太多機會在香港的課堂上瞭解到。我十分高興能夠有機會學會這方面的知識，豐富我的知識層面。而且對於我來說這些都是全新的課題，所以我學會了不少新英文字詞。

在課外活動方面，我也有新的嘗試。由於我選擇了轉科，我退出了學校的樂隊。有的同學知道我沒有其他課外活動，便邀請我加入音樂劇。同學的家長也說可以順道帶我回家，更有同學不介意帶我到彩排的學校練習(我的學校沒有禮堂，所以借了其他學校的來表演)。我真的十分慶幸能認識到她們。我也學會了要多點交朋友和與人好好相處。當我有困難的時候別人也會樂意幫我。雖然這只是一個小型的音樂劇表演，但我相信我們都會有個難忘的回憶。

舊生會勉言

生活就是要不斷的嘗試，看到你不單選擇了許多未知的挑戰而且還認識許多朋友我真的很開心，希望妳可以一直記得妳開心的回憶，在遇到困難時它一定會給妳堅持不懈的勇氣！





「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！



森愛獎學金 (捐款人：伍可怡小姐、區穎思小姐)

梁珈祈 中五 保良局莊啟程預科書院



時間過的很快，轉眼就到了2020年。一月有很多事情，因為馬上要考試，所以要做很多準備，很少像之前那樣出去了。

很多考試都需要準備，大部分科目我都不會特別擔心，可是吉他課給我很大壓力。雖然我有努力練習，但是我真的好害怕在其他人面前演奏，還要自己編曲！我總是害怕出醜，怕被別人嘲笑。一次練習的時候，老師問我編曲進行的如何，我跟他說我在認真想，可是沒有頭緒，我覺得自己並不擅長創作。於是老師就單獨教導我，教了我許多技巧，就這樣編曲的問題解決了。我明白到在自己不擅長的領域中，應該不恥下問，才會學到更多。

與此同時，演奏又讓我很擔心，因為我學習彈吉他的時間很短，總是覺得自己沒有別人演奏得好。我跟一個美國的朋友說了我的問題，她說每個人都有當初學者的時候，只要用心花時間經常練習，總有一天會很好。只要努力了，哪怕現在做的不好也不怕。聽過她的話，我的心頭大石就放下了。考試的時候我發揮很好，老師和同學們給了我很多鼓勵。我知道我發揮得好除了是因為他們對我的支持外，其實是我對自己建立了信心。

十二月初的時候，視藝科老師遊說我去參賽州內的學術藝術獎，想當初我還猶豫不決，覺得自己的設計缺乏創意而且設計簡單。但是想到我的設計背後花了很多時間和心機，因此我最後決定參加比賽。一月中的時候突然收到消息，發現自己三個設計品中有兩個獲獎，一個更是銀獎。很慶幸當初自己決意報名，我學習到不管事情的結果是如何，更重要的是當初有沒有踏出一步去嘗試。



回想起之前的事情都很開心，但是由於家裡有一些事情我不得不回去香港。二月的時候總會想起來要離開，心裡有點難過。這種情緒籠罩了我很久。出發那天，我不想讓離別的情緒影響大家，所以忍著不哭，但是到了機場各國的交流生朋友和之前相處過的美國朋友都來送我！想到了和他們相處的時光，還有她們對我的照顧，我心裡真的好感動，等到進了安檢通道，只有一個人的時候，我想到以後都很難見到這些朋友，又想到自己在這裡的點點滴滴，眼淚還是落了下來。我真的好開心能擁有這些朋友！在我不開心的時候安慰我，在我開心的時候分享快樂，更慶幸自己能擁有這段生活經歷，因為它是無價的，比很多其他東西都更珍貴。





「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！

這半年的交流生生活讓我學會了很多，也給我帶來了很多改變，讓我從一個小女孩學會了獨立生活，也知道自已擔負的責任。真的很感謝自己能有機會獲得這樣的機會，以後遇到再大的困難，這半年的經歷都會給我走下去的動力！

舊生會勉言

珈祈，離別很困難，但我很高興你學會了繼續往前走。希望你安頓好自己的心情，繼續追尋夢想。這交流的經歷，會令你更堅強。面對日後更多的挑戰，師姐相信你一定得！期待你和我們分享更多好消息！





「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」獎學金

鄭子聰 中五 佛教茂峰法師紀念中學



輾轉轉轉，終於來到這段旅程的最後一站，在美國的最後一個寄宿家庭和最後一所高中。



1月不單是新一年的開始，更代表我要到第三個寄宿家庭以及第二所高中延續這段旅程。換了一個新環境，等待著我的是前所未有的挑戰和體驗：由私立學校轉到公立學校，由以食為尊的寄宿家庭轉到以健康生活為首的新家庭。雖說這是一個新的家庭，但我們之間沒有隔膜。我們經常都會促膝長談，談自己過去的美好，未來的展望。一次又一次的深入對話，我們相逢恨晚，無所不談。接待爸爸曾經數次到中國和香港公幹，但未有深入瞭解當地文化，我樂於解答每一個問題。這對於文化交流方面簡直是一個推進器！深入的對話令我們不但瞭解更多有關對方文化，我也進一步加深對中國文化的認識。

我們之間存在最大的文化差異，就是飲食方面。為了讓他們知道我們中國美食的博大精深，我特意在網上搜尋不同美食的食譜，讓他們知道我們中國烹飪料理方式千變萬化。由於這個家庭有三個小孩子，最大的才七歲，因此我亦擔任起大哥哥的職責。陪他們一起玩、教導他們做功課成為了我日常任務。還記得有一次，他們問我有關佛教與基督教的分別，我解釋有關佛教的義理和經典，順道分享一下我對基督教的看法。我發現這兩個宗教有著同一個目標，就是自利利他——不僅要尋求真正的智慧，令自己變得更好，更加要影響別人踏上正途。我們一星期會去健身室大約三次，晚餐亦會少肉多菜，務求達到真正的健康生活方式；每當我下廚的時候，他們就知道要在健身室要加倍努力了！因為中式美食大多數對他們都是重口味的（當然還有因為我煮的好吃！），他們亦說道「要享受美食，就要付出相應代價」。

在學校方面，由於能夠重新選科，我傾向選一些自己從來未選過的科目，例如法律，公開演講和辯論等。較過往的私立學校有頗大的分別，公立學校規模較大，科目比較多元化，我可以選擇一些適合自己興趣和能力的科目來修讀。不幸地，學校的足球季已經完結，但同學們知道我會踢足球後，也會邀請我一同踢足球，感受足球帶給我們的樂趣和建立良好的友誼關係。由於我樂天和善談的性格，很快就交了不少朋友，他們都對我甚感興趣，而我亦有和之前在私立學校的同學聯絡。在一月，我也邀請他們到現在的寄宿家庭家裏看超級盃。作為一年一度的美國大事，他們也展現出應有的熱情，喊破喉嚨。



主辦：「我都得」教育基金有限公司 地址：柴灣青年廣場 3 樓 316 室

電話：3488-4595 傳真：3698-0164 電郵：yesicanhk@gmail.com 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！

新的開始當然有新的期望，我展望能夠自己建立真正的健康生活方式，由於過往我都不會節制飲食，現在就要重新學習了。在另一方面我希望我們能討論更多有關宗教的話題，藉此瞭解更多有宗教上的歷史和故事，深入瞭解彼此宗教文化。更希望自己在學校能夠多交朋友，擴闊朋友圈子。他們對於中國蠻感興趣，我也會向他們宣傳中國傳統文化，解釋一下中國良好的文化傳承。

舊生會勉言

很高興子聰可以遇到這樣好的家人，和朋友們玩的如此盡興，幸福的生活會給你不一樣的自信與勇氣！更開心你可以分享給我們如何傳播我們的傳統文化，希望繼續健康的生活方式可以給你一個強健的身體！

敬請期待下一期！

第八屆舊生：梁珈祈、第五屆舊生：吳紫穎編輯

