



「原來我得㗎」

美國中學交流計劃 奬學金 (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！

2024-2025 年度

第 13 屆

得獎學生全年報告

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：[yesicanhk@gmail.com](mailto:yesicanhk@gmail.com) 網址：[www.yesican.org.hk](http://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：李佳容  
捐款人：黃羅輝先生

2023-2024 香港 基督教聖約教會堅樂中學

中五

2024-2025 美國 Mishawaka High School

Grade 12

光陰似箭，歷時十個月的美國中學交流計劃亦已步入尾聲。時間雖短，卻是人生中最為珍貴的一個學年。

九個月前，我懷著激動的心情，獨自一人踏上了美國的土地，來到了印第安納州一個名叫米沙沃卡的小鎮。語言與文化的截然不同，曾一度使我感到無助和缺乏參與感，但我的寄宿家庭、學校的老師和同學都非常友善，願意接納我成為他們的一份子。漸漸地，我也融入了當地的生活方式與傳統。

美國的高中生活十分多姿多彩。首先，它們有很多種類豐富的課外活動。雖然大多以運動為主，例如橄欖球隊、排球隊及游泳隊，心但其亦有其他獨特的活動供學生挑選。比如我所參加的縫紉社，我學會了縫製枕頭、手工被以及手工布袋等工藝，看著一匹匹布料變為實用之物，讓我收穫了滿滿的成就感。除此之外，學校還經常舉辦各種運動比賽及舞會。初來乍到的我也透過這些活動結識了不少朋友。我曾擔心由於自己的英語不流利而無法在學校交到知心朋友，但學校的同學都非常友善、願意接納我成為他們的一份子。我今年最好的朋友更是在我離開前一天特意驅車來到我家為我送上一份禮物和一張滿滿心意的手寫卡，當中紀錄了我們一年的經歷，令我十分感動。



我的寄宿家庭比較特別，我居住在一個長者家庭，寄宿媽媽是一位七十五歲的女士。雖然她平日沒有太多精力帶我到處遊覽，但她與我分享了許多她作為一位退休執業護士的人生經驗與體會，令我獲益良多。除此以外，她介紹了許多她的家人朋友給我認識，他們亦對我非常照顧，讓我體驗到很多美國的風土民情。我們共度聖誕節、復活節等節日，聚餐時分享彼此的生活見聞。我寄宿媽媽的家人更帶我探訪了他們童年時居住的威斯康辛州，以及密西根州、芝加哥等地，讓我飽覽了美國風光。我們參觀了許多博物館與藝術館，但印象最深刻的是威斯康辛州議會大廈，因為我不但見識了美國政府的議會廳、俯瞰了該州首府麥迪遜的景色，也更加了解美國的歷史。

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：[yesicanhk@gmail.com](mailto:yesicanhk@gmail.com) 網址：[www.yesican.org.hk](http://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！

這一次為期九個月的美國交流對我影響非常深遠，我成長了許多。第一次獨自一人身處國外，缺乏了父母的照顧和幫助，所有事情及困難都要自己面對與解決。例如：接納與寄宿家庭不同的生活方式、如何在文化差異中維持與他人的關係，最重要的是擁有自控力，當沒有了父母的督促，我需要安排好自己的事情兼顧學業、課外活動及社交等等生活中常見的問題。這一開始或許對我是個考驗，但今年接觸了一點外面讓人眼花繚亂的世界，讓我學會自律，並更加認清自己的目標。



在未來的日子，我希望能夠繼續在美國升學。由於我對生物方面比較感興趣，所以我選擇了申請位於華盛頓州 Shoreline Community College的兩年制註冊護士課程，我希望自己能夠不忘初心，在未來的學校中仍然保持優異的成績，將來銜接進入其他美國四年制大學攻讀學位，並在將來學有所成後回饋社會。

最後，我萬分感謝我的捐款人——黃羅輝先生，感謝他給予我去美國交流的寶貴機會，讓我開拓視野，豐富了人生閱歷，並且也堅定了自己的目標。在此，我也想順帶感謝一年前那個有點莽撞卻勇敢的自己，讓我明白「原來我『真係』得㗎」！



# 「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：薛可兒  
捐款單位：鮮運食品有限公司

2023-2024 香港 香港教師會李興貴中學

中五

2024-2025 美國 Calvin Nelms Charter Schools

Grade 11

正所謂「學而不思則罔，思而不學則殆」，在這十個月的美國交流生活中，我真正體會到「知行合一」這個道理——只有通過實踐獲得經驗，才能真正成長。

大約於一年前，我還懷著緊張的心情踏上前往美國的航班，如今卻能以自信和從容的心情回港。一切都要感謝得到Elite企業愛心將來精英獎學金，使我成為了真正自信和勇敢的人。

依稀記得初初到達美國時，從下飛機，過海關到提取行李，每個環節都令我忐忑不安，直到看見我的寄宿家庭，才真正放下心來。他們一見面就給我一個大大的擁抱，這一刻我深刻感受到來自陌生國度的喜愛與歡迎，心情從緊張轉化為興奮。

我在美國所居住的地方是位於德克薩斯州西邊的一個小城鎮——休斯頓。這裏是一個很典型的美國城鎮，家家戶戶幾乎居住在獨立屋裡。我的寄宿家庭是一對白人夫婦，當我走進家門，看見他們為我精心佈置的房間，牆上還掛著許多我在香港生活的照片，讓我倍感溫暖，也減輕了思鄉之情。安頓後，他們隨即帶我去餐廳品嚐經典的美式早餐——美式鬆餅。即使我的英語還不流利，他們也總是耐心聆聽，給我足夠的空間自信表達，同時也熱情地介紹了許多當地的活動。正是他們的鼓勵，為我建立了敢於開口說英語的基礎。

一個星期後，終於迎來開學日。我依然主動和同學們打招呼，熱情地介紹自己，並加入學校的排球隊，希望能認識更多朋友。三個月後，我已經完全融入了美國高中的校園生活，老師和同學的友善對待，使我能夠從容地用英文表達我的想法。我的物理老師說：「希望我們珍惜青春和當下，把每一天都當作最後一天來過。」我非常認同，因為青春有限，更要在有限的時光裡體驗不同的人生。



主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：yesicanhk@gmail.com 網址：www.yesican.org.hk



# 「原來我得架」

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！

一直聽說聖誕節是美國最盛大的節日之一，我十分有幸能在美國度過2024年的聖誕節，寄宿媽媽為我準備了超過十份聖誕禮物，第一次收到這麼多的聖誕禮物實在令我非常驚喜，因為我從未收到過如此豐厚的禮物。隨後我們佈置聖誕樹、享用聖誕晚餐，度過了一個特別而充實的聖誕節。

一月底，寄宿媽媽還給了我一個驚喜的墨西哥旅行。我們乘坐郵輪深度體驗了墨西哥的美洲風土民情，也因這趟旅行，結識了許多來自不同國家的朋友。在彼此交談中，我亦深深體會到文化多樣性，更令我大開眼界，獲益良多。



這一年裡，與我同住的還有一位來自捷克的交流生。她樂觀健談的性格深深感染了我，我也把她當作自己的姊妹。我們每天一起上學放學，在朝夕相處中，我學習了許多歐洲特別是捷克的文化，也與她分享了香港的生活方式。她對香港快節奏的生活感到驚訝，因為在捷克，人們都傾向慢活，這樣才不會錯過生活中的趣事。我發現原來文化的差異，可以影響人的成長，正是因為這樣，我對文化交流的興趣逐漸深厚，也更加明白獎學金背後的意義。

「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」這充實的一年中，讓我深刻體會到對知識的熱愛和興趣比單純的知道更重要。學習需要「知行合一」，而這一年，正是「行」讓我成長。過去因缺乏環境訓練英語，總是膽怯，如今在與不同人的交流後，使我不再緊張，並能夠有信心地用英語表達自己。同時我也學會了待人接物和應變技巧，世界很大，每個人的生活方式都有所不同，所以我們要透過相處，才能了解彼此。

我準備繼續香港的中六學業，我希望將來能回饋香港社會，也不會忘記馬老師和鮮運食品有限公司的慷慨解囊，讓我度過了人生中特別的一年，收穫了無數美好回憶。感謝美國的寄宿家庭和每一位朋友，也感謝我的家人和老師的支持。我會繼續以「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」的心態迎接未來，並以謙虛真誠的態度，做好每一件事。



# 「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」文化協進中心獎學金：羅曦晴  
捐款單位：文化協進中心

2023-2024 香港 德愛中學

中五

2024-2025 美國 Cypress Park High School

Grade 12

十七歲，一個中學生拖著兩個大行李，背著書包，心中滿懷著對外國生活的盼望，坐上十七小時的飛機，跨越太平洋，來到美國學習生活。

初來乍到，遇上的困難比想像中多，例如：文化代溝、思鄉之情、環境差異等。回顧最初的幾個月，我幾乎每晚都陷入自我掙扎。由於我大概在九月中段到訪美國，學校的課外活動已經全部截止，課堂也已開始一段時間，所以對我而言，開頭較難融入當地學校的生活。慶幸的是，我遇上了對我很好的寄宿家庭和鄰居，他們知道我的難處後，主動幫助我一同解決，實在萬分感激！美國人熱情好客、樂於助人的精神，深深觸動了我內心深處。人與人之間的連結真的很奇妙！即使大家只認識幾個星期，或者完全不認識，只要有人需要幫助，他們都會立即伸出援手。



我在讀的學校距離住宿大概半小時，面積大約五萬五千平方米，有三千多名學生在讀。可以想像每當鐘聲響起，走廊的氣氛該有多熱鬧啊！在學校，我修讀的選修科目有：生物、經濟、統計學、心理學、美國歷史和美國政治。當中，美國歷史和生物是我最感興趣的科目，因為老師的教學生動有趣，尤其是我的歷史科老師。她講課時高低起伏、抑揚頓挫，還配合歷史道具，令上課不限於「上課」而已，而是有張力的戲劇表演。說起最深刻的一堂，有色人種爭取民主自由的歷史仍歷歷在目，令我震撼不已。美國是由不同種族所建立的國家，他們為社會的進步、國家的前途所犧牲的努力，以及流出的血汗都值得表揚。因此，每個種族也要被重視，因為這片土地不僅屬於國家，更是屬於所有美國人。

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：[yesicanhk@gmail.com](mailto:yesicanhk@gmail.com) 網址：[www.yesican.org.hk](http://www.yesican.org.hk)



# 「原來我得架」

美國中學交流計劃 奬學金 (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！

與我同住的寄宿家庭是一位單親媽媽，她的孫兒們間中也會留宿幾天。平日，我們都會聊天，談談近況，有時也會玩桌遊，例如：多米諾骨牌、UNO和魔力橋等，我們亦有時一起看電視，大多數都是家庭遊戲節目，而每天七點，我們便坐在客廳一起看《思家大戰》。我的寄宿媽媽和她的家人對我很好，甚至為我舉辦了兩次慶生。雖然我們沒有血緣關係，但她對待我就像她的孫女般。能遇到她，我感激不盡，希望日後會有機會重遊舊地，探訪她和她的家人！我已經十分期待那天的來臨了！



說起校園生活，當然少不了社交方面啦！我在學校認識了三個最好的朋友，我們平時都一起走去課室，午飯時也會一起吃飯。雖然我們只認識了半年，卻沒有減少彼此的友情，反而變得更加堅固。有一點我很欣賞她們，就是她們會毫不吝嗇地互相讚賞。有次，我只是塗上口紅，穿著連帽衛衣和拖鞋，然後她們會不斷稱讚我的口紅很漂亮，很適合我。我想就是因為這樣，對她們而言，認識朋友不是想象中那麼可怕，而是件易如反掌的事。剛開始，我會有點不知所措，不知道要怎麼回應，但熟悉文化後，我開始學會讚賞別人，就算不認識也好，一句讚美不單只令人有美好的一天，有時更會收穫珍貴的友誼。



最後，美國是我其中一個重要的人生里程碑。得到幸運之神眷顧，我能夠在德州高中順利地畢業，是無比榮幸的一件事。至於未來計劃，我打算回港考文憑試，期望讀到大學，成為家中第一位大學生，為家人添光。還有，我要再次感謝馬老師創立「原來我得架」獎學金，以及馬熙舜先生的慷慨解囊，才令我有這個寶貴機會出發到美國交流，實現出國夢想。既然獲贈獎學金，也要肩負這份使命，我希望將美國學到的道理，能在人生裡學以致用，令自己成為一個力臻完善的人。



# 「原來我得㗎」

美國中學交流計劃 奬學金 (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」 CLC 我得你都得獎學金：楊志鴻  
捐款單位：文化協進中心

2023-2024 香港 慕光英文書院

中五

2024-2025 美國 Christian Life Center Academy

Grade 12



時間飛逝，我至今仍難以相信我能成為交流生。與大家分享我在美國交流的心得之前，我想先解釋一下我的情況。原定的交流計劃是在去年九月開始，但美國機構未能及時幫我找到寄宿家庭，聽到消息的我，不禁憂心起來，心想：「如果去不成，該怎麼辦呢？」幸好，馬老師和文化協進中心的負責人——馬熙舜先生為我制定了後備方案，我才如願以償出發，而且機構最終也為我找到了一個很好的寄宿家庭。現在我正在美國渡過暑假，並計劃在今年十二月底返回香港。雖然我只在美國生活六個月，但已經發生了很多事情，我學到很多東西，眼界闊了很多。從飛機降落在休士頓這個陌生的地方到現在和美國朋友及寄宿家庭一起度過暑假，這一切對我來說都是難忘的經歷。飛機降落時，我內心既興奮又期待，終於來到了這個全新的地方。依然，休士頓與香港的差別很大，初來乍到時，我感到有些不太適應。

在這幾個月裡，我體驗了很多前所未見的事物，例如，到聖安東尼奧出席大學生的畢業禮、品嚐德州著名的燒烤，還有參加自己的畢業禮等，從這些經歷，我對美國的了解更深，這些經歷亦擴闊了我眼界。從前以為美國只有漢堡包薯條這些食物，但其實美國有很多本地獨特的菜式。從前以為美國的城市都差不多，但到聖安東尼奧後，我發現美國的城市富有墨西哥特色。這些經歷打破了我對美國的傳統印象，開闢了新的了解。

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：[yesicanhk@gmail.com](mailto:yesicanhk@gmail.com) 網址：[www.yesican.org.hk](http://www.yesican.org.hk)



# 「原來我得架」

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！

我的寄宿家庭是一對夫婦和他們的三個孩子。雖然一家人都很忙，但他們總會抽出一些時間陪我逛街或外出用餐，我也會向他們介紹中國文化，例如送他們筷子，並在農曆新年時親自下廚，為他們準備團年菜。他們覺得用蒸的烹調方式很新奇，也覺得農曆新年這個節日非常特別。我十分慶幸能遇上這麼好的寄宿家庭，讓我在國外都能感受香港一般的溫暖，感受到像自己家一樣的愛。當然有時候會思念香港的家，思念香港的朋友，但因為美國這邊的寄宿家庭和朋友們十分疼愛我，所以我能得到另一種的關懷。

若果問我該如何形容這次的交流計劃，我會以一場鍛鍊作形容，因為我學習了與寄宿家庭融合共處、學習了如何在這個新地方平衡自己的學業和交流生活，而且也鍛鍊了自主學習能力。這裡的學校老師不會像香港的老師般督促學生作業，他們不會朗讀書本，亦不會指導學生做練習或對答案。當初的我，並不習慣這種學習模式。雖然我能大致明白重點，但始終會忽略一些細節。隨着多次摸索與挫折，我逐漸適應了，現在我的自主學習能力也有很大的提升。除此之外，我在與人相處和溝通的能力亦有所提升。對我而言，在香港建立友誼並不困難，但在美國，大家普遍戒心較強。即使是我的寄宿家庭，剛開始時也並不太熱情。隨着相處多了，我們逐漸找到彼此的共同點，我也融入了這個家庭，成為他們的一份子。事實上，剛開始的疏離感只是因為彼此還不夠了解，只要多相處、多溝通，成為一家人並不困難。



在休士頓，亞洲人並不多，而我所就讀的學校區域，亞洲人更是罕見。因此許多人對我不太了解。對一些人來說，我是他們人生中遇到的第一位亞洲人。他們有些不知道香港在哪裡，甚至以為我不會說英語。但經過相處和溝通，我們逐漸成為了好朋友。其實，與別人建立友誼並不困難，只要保持正面的態度、微笑和內心，就能拉近彼此的距離。

其實，很多在美國學到的道理不是我們不知道的東西，而是在香港這個環境中大家未有機會學以致用，未能好好正視自己的缺陷，發揮自己所長。目前，我仍然只完成我交流活動的一半，接下來的幾個月還有很多事物等我經歷。雖然我已獲得畢業證書，但我仍然會回到香港中學完成自己的學業。我希望能考取得佳績，可以報讀心儀的大學，目標為香港的醫療行業作一份貢獻。

最後我想再次感謝獎學金創辦人——馬老師，沒她的幫助我不可能會收穫這段寶貴的經歷。我感謝在我擔憂時，她會為我提供建議方案，也感謝文化協進中心的負責人——馬熙舜先生以及「我都得」教育基金的支持，讓我的交流夢得以實現。我知道一切都不是理所當然地發生，如果沒有你們，便沒有今天的自己。我亦要感謝自己父母的養育之恩，我會更加努力 make both of you proud!

主辦：「我都得」教育基金有限公司

電郵：[yesicanhk@gmail.com](mailto:yesicanhk@gmail.com) 網址：[www.yesican.org.hk](http://www.yesican.org.hk)