



-YOUTH ARCH STUDENT IMPROVEMENT AWARD-

青苗學界

進步獎

得獎學生勉勵冊

2013-14

只要肯做，一定進步！

恭喜您獲得 青苗學界進步獎！



人生如摺紙飛機……



馬虎的摺，飛機就飛得不遠。



摺得左右不平衡，飛機就會胡亂地飛。



唯有用心地摺，細心處理各樣細節
紙飛機才能飛得又高又遠！

Dustykid®

訂下來年目標：

例：我要在下學期考到全班第x名

A large, light beige speech bubble with a green outline, containing ten horizontal green lines for writing goals.



青苗基金



青苗基金是由一群資深的「香港傑出學生選舉」獲獎生及決選生自發組成，以匯集不同年齡層的「傑生」力量，積極投入各項社會公益活動，惠澤社群，並鼓勵會員薪火相傳，承傳回饋社會之責。

青苗基金於2010年9月根據《公司條例》正式成立，並為《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構。

我們的使命

- ▲ 發掘、表彰及培育青年人材
- ▲ 促進青年之間的互動接觸，互相學習以助其不斷進步
- ▲ 協助青年持之有恆地服務社會

我們的信念

青苗基金每年舉辦兩個旨在鼓勵中學生的選舉，包括「香港傑出學生選舉」及「青苗學界進步獎」（前稱「最佳進步獎」），並組織各種活動以聯繫各屆得獎學生，藉以鼓勵同學熱心參與社會事務，培育領導才能。基金亦為青少年提供平台，促進香港和外地青少年的互相交流與學習，並成立「進士會」，向同學提供升學就業等的協助。此外，青苗基金為香港傑出學生協會擔任顧問，為此學生組織提供協助。

青苗基金自2013年年初為青苗及各項活動塑造了全新的形象，
以帶出我們的願景、使命及信念：



青蔥幼苗，茁壯成長，成就明日茂盛的樹蔭

W: youtharch.org

FB: [youtharch](https://www.facebook.com/youtharch)

IG: [youtharch_foundation](https://www.instagram.com/youtharch_foundation)



青出於藍，延續傑生
薪火相傳的精神

W: youtharch.org/hkosa

乘風破浪，衝破前路
障礙，不斷進步

W: youtharch.org/yasia



夢想成真，在「進士會」
一切都有可能！一個為青
年人提供互相鼓勵學習、
回饋社會的交流平台

W: youtharch.org/yasiasupport

FB: [YAF.YASIA](https://www.facebook.com/YAF.YASIA)



青苗基金雙月刊，
譜奏出豐盛的青年生活

W: youtharch.org/newsletter

獅球教育基金會



獅球教育基金會成立於1985年，由合興食油有限公司（前身為合興油廠）的洪氏家族創辦，本著「取諸社會，用諸社會」的宗旨扶掖香港青年，為社會培育人材。歷年來大力支持「香港傑出學生選舉」、「最佳進步獎」及多項青少年培訓活動。



獅球教育基金會主席
洪克協先生

獲頒「傑生」和獲甄選進入決選的學生不僅品學兼優，多才多藝，且兼具參與課外活動和服務社會的熱忱。歷屆傑生在1987年成立了香港傑出學生協會，薪火相傳，服務社群。

「進步獎」獎勵計劃在1991年創立，激勵中學生在品德和學業上求取進步，建立自信，發揮個人潛能。學界都認同計劃對處於中游以上的學生造就的激勵，能感動一些雖然學業成績不一定超卓，但能克服個人局限、家庭困難、身體殘障等障礙，努力向上的學生。

在獅球教育基金會的全力支持下，青苗基金由2010年起接辦「香港傑出學生選舉」及「青苗學界進步獎」（前稱「最佳進步獎」）。

青苗學界進步獎



「只要肯做，一定進步」是「青苗學界進步獎」的理念及口號。

「青苗學界進步獎」（前稱「最佳進步獎」）由青苗基金主辦，傑出青年協會協辦，獅球教育基金會全力支持，更獲香港電台第二台為媒體伙伴，銳意激勵同學們在品德及學業上求取進步、建立自信、發揮個人潛能。得獎者不一定名列前茅，而是因為在學業或品德方面有顯著進步而獲獎。

「進步獎」自1991年舉辦以來，至今有十多萬名同學獲此嘉許，多年來備受香港教育界、新聞界及社會人士的讚譽和關注，與「香港傑出學生選舉」比較，有另一番意義。「進步獎」由獅球教育基金會於1991年創辦，自2001年起增設獎學金，每年給予十位最大進步的學生，並在2010年由青苗基金接辦。「進步獎」於2011年正式改名為「青苗學界進步獎」，以更清楚顯示獎項的目的，並增加了更多鼓勵同學的元素，包括大學體驗活動及交流活動。同時，獎學金名額增至三十名，務求鼓勵更多同學奮發向上；而最大進步的十位學生，將獲「青苗十大進步獎」，以茲鼓勵。

青苗學界 進步獎獎學金 提名名單

今年獲223間學校提名角逐「青苗學界進步獎獎學金」的名單中，最後有35位獲頒獎學金。

王施慧 五育中學
丘家柏 棉紡會中學
石文俊 迦密聖道中學
何俊廷 樂善堂余近卿中學
吳小偉 佛教黃允敞中學
吳詠琳 可譽中學暨可譽小學（舊色園主辦）
李宇龍 匡智張玉瓊晨輝學校
李鈞浩 中華基督教會桂華山中學
林志浩 香港耀能協會羅怡基紀念學校
唐珮珊 王肇枝中學
張心祈 香港培正中學
莫俊偉 馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
許金泉 樂善堂梁鉅琚書院
陳玟芳 九龍工業學校
陳碧琪 香港四邑商工總會陳南昌紀念學校
陳麗桐 靈實恩光學校
勞詩芳 文理書院（香港）
彭莉婷 伊利沙伯中學
曾嘉敏 匡智松嶺學校
曾憲藩 余振強紀念中學
游美玲 東華三院呂潤財紀念中學
馮凱威 保良局陳麗玲(百周年)學校
馮華浩 聖文德書院
黃曉雯 匡智元朗晨樂學校
楊東霖 香港扶幼會一許仲繩紀念學校
楊柏喬 明愛柴灣馬登基金中學
楊業倬 裘錦秋中學（葵涌）
楊穎瀾 將軍澳香島中學
葉卓軒 陳樹渠紀念中學
鄧家成 皇仁舊生會中學
鄧凱晴 聖公會聖西門呂明才中學
鄭良彬 香港中文大學校友會聯會張煊昌中學
鄭浚賢 樂道中學
賴姿穎 荔景天主教中學
蘇泳堯 德雅中學

于婷艷 東華三院邱金元中學
尹嘉健 新界鄉議局元朗區中學
方希活 田家炳中學
毛穎彤 明愛賽馬會樂仁學校
王心妍 聖保祿中學
王初之 天主教母佑會蕭明中學
王威翔 香海正覺蓮社佛教梁植偉中學
王昱程 保良局羅傑承（一九八三）中學
王海濤 匯基書院
王熙嵐 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
丘弘毅 陳瑞祺（喇沙）書院
叶雨豪 香港聖公會何明華會督中學
叶綺靈 東莞工商總會劉百樂中學
甘子陽 華英中學
何子聰 東華三院李嘉誠中學
何佩殷 聖保祿學校
何俊樂 東華三院鄺錫坤伉儷中學
何樂賢 五邑司徒浩中學
余子軒 天主教伍華中學
余仲恆 佛教大雄中學
余穎誼 麗澤中學
余錦宜 新生命教育協會呂郭碧鳳中學
吳岳樺 保良局李城璧中學
吳家樂 何東中學
吳浚希 沙田官立中學
吳清韻 觀塘官立中學
吳統賢 聖若瑟英文書院
吳翠玲 保良局馬錦明中學
李文傑 獅子會中學
李佳鑫 聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學
李昭儀 庇理羅士女子中學
李珈毅 長沙灣天主教英文中學
李雪瑩 聖母玫瑰書院
李敬華 香港仔工業學校
李穎欣 屯門天主教中學

李錦星 天主教崇德英文書院
李錦輝 順利天主教中學
李穗旻 聖羅撒書院
杜雯麗 將軍澳官立中學
周若琦 德望學校
周梓華 三水同鄉會劉本章學校
周寶怡 樂善堂顧超文中學
林仲明 聖芳濟書院
林均倍 龍翔官立中學
林佩儀 粉嶺救恩書院
林芷攸 真光女書院
林浩賢 青年會書院
林海淇 嘉諾撒聖瑪利書院
林綺晴 寧波公學
林慧欣 保祿六世書院
林樂瑤 聖公會莫壽增會督中學
邱正仁 聖保羅書院
邱樂絃 匯基書院（東九龍）
邵澤球 玫瑰崗學校
姜尚文 東華三院陳兆民中學
柯 尔 景嶺書院
洪詠詩 地利亞修女紀念學校（利瑪竇）
胡尹馨 荃灣公立何傳耀紀念中學
胡均研 香港九龍塘基督教
中華宣道會鄭榮之中學
胡惠珊 寶血會上智英文書院
胡景林 寧波第二中學
胡曉霖 金文泰中學
徐綺婷 明愛元朗陳震夏中學
秦嘉樂 天主教新民書院
翁家安 聖公會林護紀念中學
袁家希 香港中國婦女會中學
袁靖旻 浸信會永隆中學
馬玉儀 聖匠中學
區康楠 衛理中學
張娉琦 福建中學（小西灣）
張振揚 匡智獅子會晨崗學校
張 浩 東華三院甲寅年總理中學
張釗緯 天水圍香島中學

張梓烽 世界龍岡學校劉皇發中學
張夢甜 禮賢會恩慈學校
張夢萍 地利亞修女紀念學校（月華）
張曉洳 匡智屯門晨輝學校
張 穎 慈恩學校
梁安瀾 嶺南鍾榮光博士紀念中學
梁志斌 東華三院徐展堂學校
梁志聰 東華三院伍若瑜夫人紀念中學
梁偉聰 培英中學
梁景忻 培僑書院
梁 棟 東華三院黃鳳翎中學
梁樂怡 嘉諾撒書院
梁駿賢 鄧肇堅維多利亞官立中學
梅逸朗 仁愛堂田家炳中學
莫錦城 張祝珊英文中學
許錦樑 廖寶珊紀念書院
郭朗峰 佛教慧因法師紀念中學
陳卓希 五旬節聖潔會永光書院
陳卓然 民生書院
陳俊軒 中華基督教會蒙民偉書院
陳建文 文理書院（九龍）
陳思婷 循道中學
陳 悅 荃灣聖芳濟中學
陳浚彥 迦密中學
陳浚傑 聖貞德中學
陳浚賢 香港仔浸信會呂明才書院
陳浩軒 聖馬可中學
陳智宇 李求恩紀念中學
陳智豪 宣道會陳朱素華紀念中學
陳焯瑩 潔心林炳炎中學
陳嘉偉 佛教筏可紀念中學
陳嘉慧 伯裘書院
陳銘健 迦密愛禮信中學
陳潔盈 鳳溪廖萬石堂中學
陳曦華 香港神託會培敦中學
陸睿僊 皇仁書院
麥永豐 新界鄉議局大埔區中學
麥紹意 保良局唐乃勤初中書院
曾子倩 天保民學校

曾炳榮 釋慧文中學
曾家慶 佛教黃鳳翎中學
曾健華 順德聯誼總會鄭裕彤中學
曾嘉儀 威靈頓教育機構張沛松紀念中學
馮兆晴 嘉諾撒聖心書院
馮振東 基督教崇真中學
黃一鳴 香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
黃千峯 保良局第一張永慶中學
黃子健 香港道教聯合會青松中學
黃征嵐 聖瑪加利男女英文中小學
黃苑靜 明愛培立學校
黃家盈 靈糧堂怡文中學
黃栲琳 東華三院郭一葦中學
黃桂源 瑪利諾神父教會學校
黃嘉琪 香港教育工作者聯會黃楚標中學
楊文希 保良局陳百強伉儷青衣學校
楊曉彤 香港真光書院
溫文賦 中華基督教會基協中學
萬子浩 中華基督教會馮梁結紀念中學
萬淑儀 保良局百周年李兆忠紀念中學
葉漢光 中華基督教會基順學校
葉德才 閩僑中學
鄒楚鴻 漢華中學
廖祐材 仁濟醫院羅陳楚思中學
趙秋怡 順德聯誼總會李兆基中學
趙梓晴 天主教南華中學
劉可恩 葵涌蘇浙公學
劉若蘭 可立中學（晉色園主辦）
劉凱萱 港島民生書院
劉雅詩 港澳信義會慕德中學
劉敬樂 沙田循道衛理中學
劉榮燁 保良局姚連生中學
潘祉祺 英華女學校
潘詠恩 可風中學（晉色園主辦）
蔡栢熹 福建中學
蔡彩璇 博愛醫院八十週年鄧英喜中學
蔡璟怡 嘉諾撒聖家書院
鄧惠兒 東華三院馬振玉紀念中學
鄭凱蕎 聖傑靈女子中學

鄭慧雯 炮台山循道衛理中學
黎駿傑 崇真書院
盧浩寧 仁濟醫院林百欣中學
賴沅嫻 保良局董玉娣中學
霍瑋舜 中華基督教會銘基書院
鮑家婷 仁濟醫院第二中學
薛宇 中華基督教會基元中學
謝易庭 何明華會督銀禧中學
謝偉源 匡智屯門晨崗學校
謝賢越 香港教師會李興貴中學
鍾思瀚 圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
鄭兆斌 中華基督教會何福堂書院
鄭翠婷 葵涌循道中學
鄭德謙 北角協同中學
譚正禧 聖公會林裘謀中學
譚雪靈 港青基信書院
關汝雨 明愛胡振申中學
關夢薇 香港紅十字會甘迺迪中心
SINGH KAMALDEEP
地利亞修女紀念學校（協和）
SUMI RANA
香港聖瑪加利女書院
ZESHAN MIR
香港布廠商會朱石麟中學

青苗公大 進步獎學金

為鼓勵曾獲頒獅球教育基金最佳進步獎、青苗學界進步獎或其他類似的進步獎人士持續進修，不斷增值，青苗基金在2012年捐出港幣二百五十萬元予香港公開大學，成立「青苗公大進步獎學金」。獎學金計劃旨在獎勵學業成績持續進步的學生，並協助他們開展或繼續在香港公開大學進修。獎學金為全日制面授課程學生及遙距課程學生提供每年名額共一百個，每名得獎者將獲港幣五千元獎學金。

如有查詢，歡迎聯絡香港公開大學學生事務處
(電話：2768-6636、傳真：2712-2301
或電郵：sao@ouhk.edu.hk)



河南交流服務團

2014年7月25-28日



《幸福三部曲》

文：陳乃瑩

壹・知福

小昊是我們家訪的男孩。

父母當年因賣血而感染愛滋，病毒經母體傳播，小昊自娘胎起便與病毒生死相隨。父母相亡後，年紀輕輕的小昊成了一戶之主，小男孩於是成為了匹夫當關的大丈夫，照顧家中年事已高而不良於行的婆婆。一老一小相依為命多年，直到年前政府開始派發津貼給受影響家屬，才突然認回了三嬸這個家屬。

初見小昊，破舊不堪的家中連幾個小板凳都要東拼西湊才可張羅出來。剛才還在外玩耍，只因我們幾個陌生人的突然造訪而提早回家的十四歲男孩，仍然帶着幾分稚氣和靦腆。說起閒時跟同學和朋友四處去玩時，笑得無憂無慮；談到在校的成績時，更是笑得害羞尷尬；然而，他執意要自己站着把僅有的板凳讓給我們，和跟婆婆如出一轍地堅持要為我們開電風扇的時候，眉目間卻流露着不屬於他這個年齡的成熟。這樣的孩子，愈是懂事堅強，愈是教人疼愛心痛。

儘管小昊未曾在我們面前顯露過半分倦容，他瘦小的身軀原來早已漸漸敗下陣來，只能依賴每天準時服藥來控制病情。問到是如何天天嚥下這些苦口良藥時，他只是自然而然地說「如果有點苦，那就加點糖」。

也許，小昊的糖，就只有他樂天知命的隔遇而安；而我們的苦，卻只是我們身在福中不知福的無病呻吟。



貳・惜福

向輝是我們組的大學生。

弟弟經剖腹生產出生後，向輝的媽媽因輸進了受污染的血液而感染愛滋。新生命誕生的喜訊驟成噩耗，猶幸弟弟沒有從中同受感染，但眼見妻子母親慘受病魔纏繞，便足以折磨父子三人了。

比起跟別的年紀背景更為相近的智行大學生輕鬆的聚在一塊，向輝把整個旅程中的大部分時間都花費在跟我們在一起。猜度我們蹩腳的普通話，學習困難的廣東話，分享及聆聽香港與內地截然不同的制度和 문화，甚至於包容我們對昆蟲的大驚小怪，照顧我們弱不禁風的體能，他不但都毫無怨言，更總是親切友善如昔。但這個爽朗的大男孩，在我們鼓起勇氣問到他的故事時，仍然不禁陷入片刻的沉默。「十多年來，我現在算是比較能跨過那個坎兒了。近幾年來，她也無怎麼病發了；但畢竟能夠撐過這些年來，我們也不敢再奢求了。我現在終於升上了大學，離開了家，我擔心的，也只有她的身體了。」

也許，上天拿走我們一樣東西的同時，也在無形中給予了我們別的一些東西。祂帶走了向輝媽媽的健康，還給她乖巧的兒子；祂帶走了我們的時間，教會我們珍惜當下的現在。



叁・種福

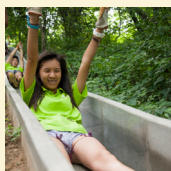
招娣是招待我們的員工。

智行基金會對孩子們的援助以助學為主，只要孩子們有能力而希望繼續學業，智行便會資助他們至大學教育；不少受助的大學生畢業後成為智行的義工及受薪員工，以過來人的故事為年幼的愛滋遺孤帶來更真切的希望，亦令智行對外的推廣計劃及項目更有說服力。

向輝曾經對小昊說過要努力讀書，努力讀書就可以考上大學，考上大學便可以照顧婆婆；而招娣，則在用她自己來告訴每一個小昊和向輝，只有努力就可以熬出自己的一片天。要是孩子們努力過後，成績還是不能通過高考等升上大學，智

行也會提供職業培訓及輔導，並幫助他們畢業後尋找工作。智行現正籌辦的各個社企就正正希望能夠直接的為技校或職培畢業生提供就業機會，再繼以把社企的營運所得再用於有需要的孩子身上。這一個個的大學生和社企項目，都在建設着一個又一個的良性循環，以這些愛滋遺孤的生命影響我們的生命，以「艾」傳愛。

也許，倘若我們都願意多出一分力，我們也可以讓這個循環多走一步路，讓這塊福田多種一株苗。



張爾揚：

身為一個典型「香港仔」，身在福中不知福可以說是我其中一個敗粹，而經過這次的探訪和交流，讓我明白到有冷氣的班房是多麼的可貴、有健康的身體是多麼的幸運、有痛愛自己的家人更是幾生修到的福氣。

張錦濤：

當進行家訪時，才發現當地人的居住環境較為落後，食物來源主要來自每家的農田。一旦有天災，便要面對糧食不足，相比香港擁有豐富物質生活的都市人，實在相差太遠了。

許浩鋒：

當時樂在其中，現在回味無窮，不僅是因為遊戲多麼刺激、景觀何其壯麗，對我而言最重要的是結伴同行共渡時光。單是一個旅程，就出現了五六次離別，唯有寄望來日重聚。

2014 進士會 活動回顧



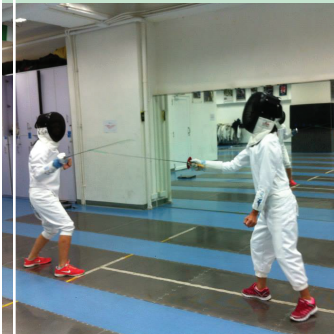
4月
豎琴工作坊



5月
「星夢飛翔遊學獎」



8月
劍擊工作坊



11月
進步生派對及
《爭氣》電影放映會



12月
進步生聖誕派對



進士會 DREAMS CLUB



「一日大學新鮮人」 計劃 2015年2月7日

「一日大學新鮮人」計劃讓青苗學界進步生2013-2014當一天「大學生」，由教授講課至參觀了解香港中文大學的不同教學及科研設施，親身感受大學校園生活。當日進步生與大學生進行分享交流，並立志制訂學習計劃，為將來踏入大學之門而奮鬥。是次活動以「生涯規劃」為主題，以「紙飛機」為象徵，鼓勵進步生用心摺出自己的紙飛機，讓它飛得更高更遠。

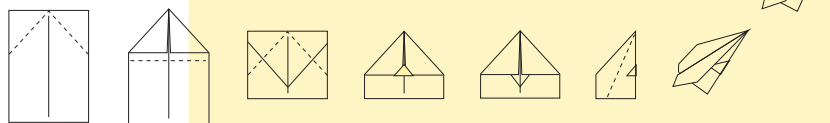
為匯聚多年來近17萬「進步生」形成的強大網絡，我們現正招募所有歷屆及現屆「進步生」加入我們的「進士會」！為什麼是「進士」？進步應是長遠的事，我們希望「進步生」不要只把進步的精神放在求學階段，而是把它當作人生的座右銘，不斷奮鬥，成為「進步的戰士」！加入了「進士會」，以後的路，無論平坦或崎嶇，大家一起走！青苗基金會陪伴大家在左右，為大家提供全方位的協助。

！加入辦法！

你只需到青苗基金進士會網頁 http://youtharch.org/yasia_reg_dreams-club_c.php 登記你的個人資料，並訂閱青苗基金雙月刊 <http://www.youtharch.org/subscribe>，就可以讓你跟青苗基金隨時連繫！



讀好進士會Facebook專頁：進士會 - 青苗學界進步獎
Youth Arch Student Improvement Award Dreams Club



青年人成長的過程就如摺紙飛機，每一個步驟都需要仔細對準摺疊，紙飛機才會飛得夠高夠遠。縱然十一位進步生的成長路未必平坦順遂，但面對失意和失敗時，他們沒有放棄，在良師益友及家人的鼓勵和護航下奮發向上，不斷超越自己，希望成為一架最優秀的紙飛機，在空中展翅翱翔。



01

逆風翱翔



馮凱威

保良局陳麗玲（百周年）學校

獲提名年級：第一乙組 現修讀第一甲組

無懼先天障礙 樂天面對人生

馮凱威是個散發著正能量的孩子，獨坐一角時雖很安靜，又愛在人前示範用掌上電腦自拍，擺出勝利的手勢。他和時下的青年人一樣，喜歡上網、玩網上遊戲。快樂時，他的臉上總流露著燦爛的笑容，卻難以言喻。

凱威在半歲的時候，被醫生診斷出患有中度智障和自閉症。小時候，凱威會將一切物件掃到地上；和母親逛街時，會撿起地上的菜放入口中。所幸母親不離不棄，在單親環境中獨力撫養凱威多年，關懷備至。現年十九歲的凱威已掌握基本生活技能，可以自行上學和放學，也會乘搭交通工具。這一、兩年，凱威也開始學習獨自到不同地方去。

貼心男孩 舉動感人

自稱「跟得阿媽」的威媽說，當年不懂何謂自閉症，只覺得他很難教。當知道凱威的情況時，她曾感到彷徨無助。隨著凱威年紀漸長，和其他同學和老師加深了解後，他漸漸變得專注和懂事。在照顧凱威的過程中，威媽也感到凱威的愛。「一天起床時，發現凱威貼心地在我的牙刷上擠好牙膏，放

在洗手盤上；有次學校外遊，老師給他一個麵包，他在車上吃了一半，剩下一半特意留給我。」這些在旁人眼中微不足道的事，在威媽眼中都成了最感動的生活片段。在憶述這一切時，凱威就像孩子般直率，毫不掩飾地親了威媽的臉頰一下。

龐詔峯老師是任教凱威的老師，在他心中，凱威是一個善良的學生。「有次和阿威開玩笑，叫我讓我喝半罐可樂吧！想不到他一直記住，一天更真的為我帶來可樂，兌現承諾。」凱威亦擅用沙畫表達內心世界，配合悠揚的背景音樂，熟練地將沙粒撫平，堆砌成一個個海洋的景像。他更於2013年獲展能藝術會授予為註冊藝術家，到不同場合表演，宣揚愛的訊息。

好動積極 活出精彩人生

龐老師也稱讚凱威亦有過人的長處，每每偷看了老師電腦的登入密碼便會記得一清二楚。憑著「過目不忘」的能力，他勝任校內多個職務，如圖書館助理、課室文書助理等，是老師的忠實好幫手。凱威也是個好動的孩子，校內，他熱衷參與節奏樂組、舞蹈組、電影首映及外展等活動；校外，他積極投身體藝項目，如康文署的學校戲劇培訓計劃，又代表香港參加特殊奧運會，屢獲殊榮。年前，凱威和媽媽更首次衝出香港，到上海世博擴闊眼界。

未來，凱威希望利用自己獨特的記憶天份，擔任圖書館管理員；他也希望做個食家，品嚐天下美食。訪問期間，在場無人為凱威展露最真摯的笑容。





蘇泳堯

德雅中學

獲提名年級：中三

現修讀中四

沒有不可能的事 竭盡所能

「我是龜兔賽跑故事裡的烏龜，天生就比其他人大長慢，學習表現較人差，但不代表我做不到。」現正就讀中四的蘇泳堯自出生那刻便過著跟別人不一樣的人生，但她依然樂天積極地面對重重難關。

泳堯是一個早產嬰兒，比預產期早了十週來到世上。由於在母胎發育不全，出生時她的左腦嚴重出血，導致腦麻痺症，右邊的身體自小就失去部分知覺及活動能力。為了刺激左腦和鍛鍊體能，泳堯大部份的童年都花在物理治療。回想起小時候腳纏沙包、在跑步機上跑步鍛鍊的日子，泳堯曾經哭過，卻仍舊堅持每星期的治療，只因她深信辛苦的付出總有回報。經過多年的努力，泳堯的情況漸見樂觀。現在，她的右手和右腳雖然仍要帶上護托固定位置，身體不算敏捷和協調，但至少能跟平常人一樣走路、寫字和吃飯。

求學心切 進行左手特訓

鑑於右手活動能力欠佳，泳堯自小訓練以左手執筆，抄寫筆記的速度至今仍比常人慢，每晚要到近凌晨才完成

功課。雖然她寫字時表現吃力，偶爾還感到痛楚，但亦無礙學習決心及進度。同班同學兼好友知道泳堯的學習困難後，經常主動借筆記給她；校方亦特意為她延長考試及測驗時間，讓她盡力做到最好。普遍被視為「死亡之卷」的英文科，更是泳堯的強項，中三全年成績考獲全級第十名！

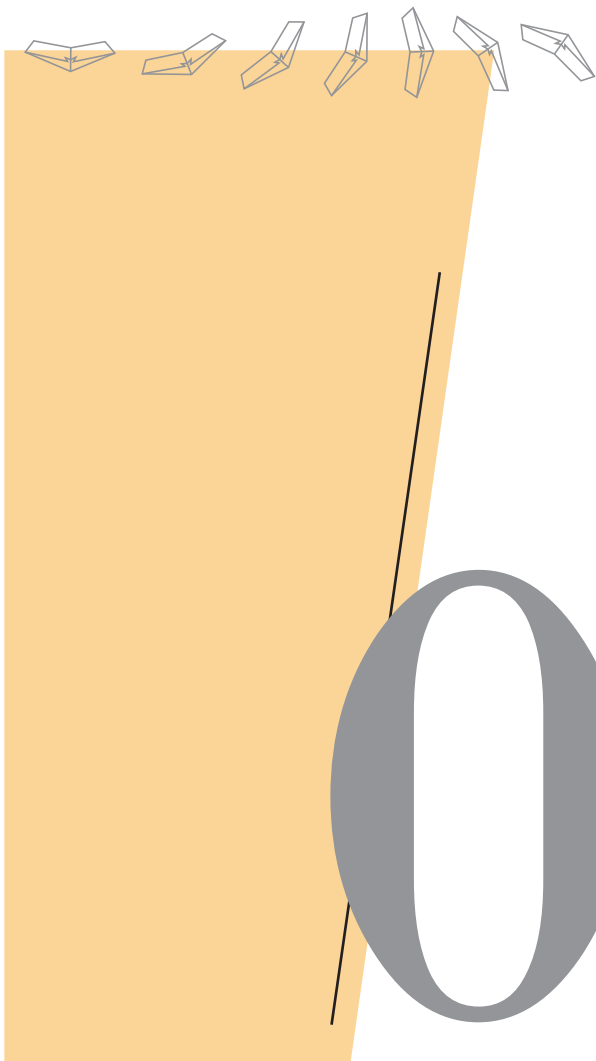
意志堅定 以雙腳突破障礙

面對身體有缺陷的泳堯，很多人都對她呵護備至。然而，自中一便認識泳堯的體育科老師陳寶芝卻對其一視同仁：「我不想泳堯因為身體缺陷而自覺跟別人不一樣。所以，我對她有更嚴厲的要求，希望她能有進步。」果然，泳堯沒有令陳老師失望。「中一時，泳堯在上落樓梯時舉步為艱，體育課期間感到辛苦時便會稍作休息；升上中二，她竟主動要求參加長達九分鐘的耐力跑測試，在限時內跑完二十圈，過程中顯得吃力的泳堯居然能完成一半範圍；中三時，她再次挑戰測試，更成功達到我訂下的標準！」泳堯那不屈不撓的精神及表現，也令陳老師驚嘆不已，打從心裏佩服她。

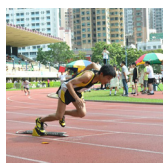
繼續挑戰 永不言敗

雖然泳堯的成長路比一般人崎嶇，但她永不言敗。最近，她透過醫生的推薦，報名參加殘疾奧運訓練班。泳堯更視傷健運動員蘇樺偉為目標，希望向體育方面發展，鍛鍊體能，同時豁達樂觀地面對生命中的每個挑戰。

「只要你不放棄，最後雖然未必成功，但仍然有成功的機會。」憑著這個信念，烏龜也有抵達終點的一天。



重 新
啟 航



以重經 報新歷 親出發 恩發故

馮華浩

聖文德書院
獲提名年級：中五
現修讀中六

就讀聖文德書院的馮華浩形容，從前的自己十分貪玩，無心向學。「那時的我思想不夠成熟，覺得甚麼都新奇好玩，連將紙張扔向老師也覺得開心。」不過，訪問中的華浩卻顯得沉實穩重，和他口中描述昔日的自己大相逕庭。

終日沉迷電玩 屢勸不改

華浩指，自己從前過著得過且過的生活，每日回家換過校服後，便終日坐在電腦前打電玩。即使老師多番給予鼓勵，關心華浩的家庭和經濟狀況，他仍然屢勸不改，曠課、欠交功課視作等閒，成績更全級「包尾」，校方不得不讓華浩重讀中四。

遭逢巨變 始反思自己的人生

面對重讀的安排，對學業毫漠不關心的華浩依然未有警醒，直至某天，他如常地在家裡打電玩，忽然接到來自醫院的電話——身患頑疾的母親病危。華浩當時因為留戀虛擬世界中的刺激，耽誤了數分鐘才匆匆趕到醫院，可惜為時已晚。華浩語帶悔意的說：「只差幾步，我便能見到媽媽的最後一面。這是我這輩子最大、最不能彌補的遺憾。」

華浩形容自己和媽媽的關係最為親密，往日無論自己在外如何闖禍，善良溫柔的媽媽也會無條件地支持他。突然失去至親的庇蔭，叫終日愛玩的華浩一夜長大，變得沉實穩重。華浩開始反思自己的人生：究竟要繼續沉淪下去，還是發奮求進？最終他選擇了後者。

發奮求進 望父母親感到驕傲

自此，華浩離開舊友的圈子，在中四重讀的一年，開始努力讀書，變得熱心助人，在老師及同學的幫助下，成績由全級末席躍升到中游水平，亦擔任了多個校內的職務，如班長、田徑隊副隊長等。酷愛體育的他於中四時發現自己的跑步天份，開始參與學界的跑步比賽，校內外均獲獎無數。及後，他更由最初的一百米短跑選手，轉身為四百米賽跑的運動員。

華浩直言，跑四百米比跑一百米辛苦多了，但他比較喜歡跑四百米的意義。「在開頭的一百米發力衝刺，中段留力，到了最後的一百米才使盡全身的力氣衝線；即使很累，但都要捱下去。」

跑步的哲學和一直求進的他十分相似。面前伸手可見的戰線，就是即將來臨的公開試。華浩為了備戰公開試，每日溫習至夜深，不沾任何娛樂，希望成功考入大學。「如果媽媽知道我的改變，應該都會感到欣慰的。」成熟的背後，馮華浩畢竟也只是一個十多歲的大男孩，夜闌人靜的時候，他總會想起媽媽，有時更不禁默默淌淚。

至親的離去不但令華浩奮發向上，更令他學會了珍惜家人，他不時於假日帶家人行山，「有時候會偷偷的帶家人到媽媽生前去過的地方。」他希望自己變得更加成熟，在未來有經濟能力的時候，能和尚未搭過飛機的爸爸出國旅行，以報家父劬勞之恩。



鄧凱晴

聖公會聖西門呂明才中學

獲提名年級：中四 現修讀中五

反叛少女改過自新 重獲家人的愛

面前的鄧凱晴活潑開朗，品學兼優，是老師及同學眼中的好學生。跟凱晴深入訪談後，才發現兩年前的她竟是一名反叛少女，曾經誤入歧途，傷透身邊人的心；幸得家人當初的一句話，令她洗心革面，立志努力讀書，發奮向上。

反叛歲月 不堪回首

凱晴自初中起便無心向學，學業表現極差。性格衝動的她與同學常有爭執：「一聽到同學說了不合心意的話，我就會拍柏，站起來謾罵！」她更大膽得曾當面指罵老師，不懂尊師之道。她更常逃學生事：「當時我覺得留在學校既無聊，又要坐定定聽老師講課。」凱晴在校外誤交損友，惹事生非，打架、偷竊更是「家常便飯」。重讀中三那年，凱晴被記了十六次缺點、達十七次遲到記錄，操行更被評為E級。



與家人關係決裂 成人生轉捩點

凱晴的父親憶述，反叛的女兒試過多日沒有歸家，待找到她時，她只冷冷地著自己回家，令他十分痛心。「那一刻我非常灰心，簡直想放棄她，覺得自己再也無力管教她。」就連最疼愛凱晴的祖母也斬釘截鐵地跟她斷絕關係。「阿嫲說對我真的十分失望，由細養育至今最寵愛的就是我，想不到我竟變得這麼『忤逆』，她真的很心灰，不想再承認我這個孫女。」

初時，凱晴仍不以為然，但當祖母整整一年都對她不瞅不睬時，她終於覺悟，亦明白到親情的可貴：「我要挽回阿嫲對我的信心，不想家人再為我流淚、為我擔心。」

重回正軌 修補破碎的家庭關係

於是，凱晴下定決心改過自新，並比別人花更大的心血及時間趕上學業進度。以英文科為例，她特地選看沒有中文字幕的英語電影，又不停翻聽英

文歌，直至每句歌詞都聽懂為止。努力換來回報，凱晴不但成績有所進步，從全班倒數第二進步到全班十名內，品行亦大有改善，去年中四時更達至零缺點的紀錄。凱晴的父親也指她比以往更健談，與家人關係改善了，自己也甚感欣慰。一向重視凱晴的祖母眼見孫女發奮圖強，終展現出多時未曾見過的笑容！

努力向上 老師、同學刮目相看

改掉衝動的性格，令凱晴與老師、同學相處變得融洽。助理校長袁達威笑言：「現在我甚少聽到老師對她有投訴，偶爾在走廊看見她，也覺得她面上多了笑容，變得禮貌了。」不少同學也留意到凱晴的轉變，劉家俊就是其中之一：「以往凱晴只會在堂上睡覺，現在已變得專心聽書、抄筆記。」劉同學更被凱晴認真向學的態度感染，以她為學習榜樣。未來，凱晴將努力準備文憑試，期望考入心儀的港大，不要辜負家人的期望。



「甫簽下退學文件的那一刻，我已經好好好好好好後悔。」會議室內戴著銀框眼鏡的唐珮珊，手挽著紙筆，一臉乖巧腼腆的她緩緩道出曲折的成長路。

升中壓力感不適 決然退學

珮珊從小性格內儉，小學時曾被同學排擠，不懂與同學相處，即使在初中時期曾當過班長、風紀，也自覺不能融入同儕的圈子。「同學會取笑我，叫我『花名』，而且肯定某些同學對我有偏見。」敏感細膩的她，在學校總感到驚扭，決定以消極的態度度過校園生活。

她回憶中四那年，與家人關係欠佳，爭執頻繁，加上不習慣學校生活，壓力很大，一個學年共請了近三十天的假，學業跟不上進度，欠交功課的情況亦很嚴重，最後更加決定退學。「我以前真的是一個不會處理壓力的人，很容易因為壓力太大而崩潰。」珮珊回想起當初退學，自知是鑽牛角尖、一時衝動的決定。

社會經歷促成長 欲返校園

退學後，熱愛日本漫畫的她曾到灣仔漫畫店兼職：「一星期工作五天，由中午十二時至晚上九時。因沒有學歷、沒有工作經驗，微薄薪酬亦被老闆所壓榨。」兼職三個月中，沒有勞工福利和保障，十一月十五號上班，一月十五號準時被解僱，離職後更被前僱主背後造謠中傷。她開始意識到學歷的重要性。「那時候常常都

會想，為什麼當初不努力學習呢？」

失業期間，珮珊參加了各類工作技能班，思考自己未來的出路。她對日本文化有濃厚興趣，閒時喜歡扮演V動漫人物，而且一直有學習日文，在朋友的鼓勵下，她希望將興趣變成職業，將來成為一名翻譯，並視入讀日本研究學系為目標。珮珊知道，要達成目標，要「爭氣」，首要條件是先重返校園，她最終於鼓起勇氣，回到學校與校長、老師商量。

毅然改變幾翻新 重返校園

「那時候頗尷尬的，好像要到眾人面前自揭瘡疤似的。」幸好，校長和老師願意再給珮珊一個機會。七月尾收到學校的入學通知，她以三個星期的時間收拾心情，做好準備，穿回整齊校服，又到學校圖書館幫忙收拾圖書，以證重新開始的決心。重返校園的珮珊十分珍惜這個得來不易的機會，她開始改變性格的不足，亦漸漸學會放下過往的偏執和壓力，「曾經有人對我說：『其實你不笑的時候，我覺得你很惡啊。』現在發現笑都是一個舒解壓力的好方法。」珮珊笑著說。

痛下苦功成大器 校內模範

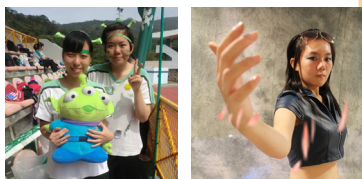
改變了待人接物的態度，加上在學習方面痛下苦功，現在的珮珊成績名列前茅，積極參與課外活動，更擔任校內綠社幹事。任教珮珊地理的陳偉強副校長指：「比同班同學而言，

珮珊很注重細節，現在的她變得更成熟多了。」對此，珮珊謙恭而溫婉地說是從兼職學回來的：「不會每件事都去靠人，會多一些觀察，想多一點，要自己多摸索幾番。」正如珮珊自己提到，有些事學校是學不到的，兜兜轉轉終回到熟悉的校園，多靠沿路風光成就了現在的一個她。

唐珮珊

王肇枝中學
獲提名年級：中四
現修讀中五

沿路風景 成就今日





從頑劣學生 到學校「傳奇」

五育中學
獲提名年級：中四 現修讀中五

王施慧

「施慧在我們學校是一個傳奇。」在訪問開始前，班主任梁美珊老師感慨地說。初見施慧，她留著一頭短髮、笑容爽朗，訪問時又帶點腼腆，實在難以叫人相信，眼前的小妮子曾經是一個天天曠課、生活糜爛頹廢、老師同學眼中的頑劣學生。

年少衝動 迷失自己

由於父母離異，施慧從小與祖父母同住，常年處於無管束的狀態，加上認識了一群損友，更是開始學壞。「當時想要引起父母和老師的注意，所以做了很多壞事，覺得這樣的自己很帥。」在校內，她橫行霸道、與同學打架、不尊重師長；在校外，她終日漫無目的地流連街上、甚至吸煙。「當別人不順從自己的時候就會打人或者是辱罵他。還記得中二的时候跟同學吵架，之後就整個人瘋了，肆意亂罵周遭的人。」隨後損友們逐一離校，更令施慧萌生退學的念頭：「上學要犧牲玩樂的時間，所以想要跟著朋友一起退學。」

擅自離校、嚴重遲到及缺席，令教育局不得不強制施慧回校上課，當時只有原校願意收錄她：「我覺得很尷尬，當初是自己要離開，現在又回來讀書，真的很煩厭。」回到校園，施慧赫然發現自己與同學之間的差距，對家人感到很愧疚。

「以前一次又一次地令到父母、家人傷心，但是他們每次都會在身邊陪伴著我，為什麼我以前要做一些令家人傷心的事呢？」施慧眼眶泛紅、哽咽著說。

找回自己 重新出發

由於好友的一句話，令施慧決心要做一個奮發向上的人。施慧指，她有一個認識了好久，曾經一起學壞、但比自己早覺醒的朋友說：「不想跟一個沒有大志的人

玩」。這激起了施慧不服輸的性格，「你越是覺得我沒有大志，我就會努力做好給你看，其實我不是這樣（沒有大志）的人。」

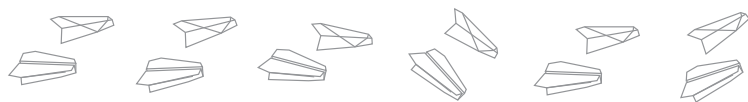
要追回失去的時間重新出發並不容易，施慧要花的時間精力比一般人要多。她的堅持，讓她由全級172名升到12名，更成為歷屆最年輕的學生會主席及藍社社長，活躍於各項校園活動。「她是一個很鬼馬的學生，在班上很有凝聚力，常常帶動同學參與校內活動，是一個十分可愛的女孩子」梁老師笑著說。

施慧的轉變也改善了她與家人的關係。「以前父母常常想要一起飲茶，自己永遠不會應約，但現在我甚至會主動約他們。」施慧現時與姑姐同住，兩人相處如同朋友一樣，「我也會幫姑姐晾衣服」施慧害羞地說。

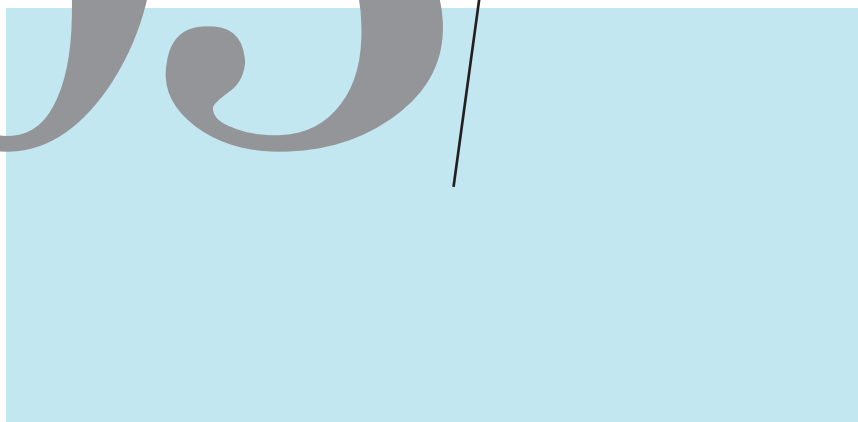
朝著目標進發

施慧現在正努力裝備自己，期望在文憑試中考取好成績，達到自己的目標一成為一名獸醫。她從小已經喜歡小動物，曾經到狗場做義工，也不時帶被遺棄的小動物回家。施慧堅定的道：「看到香港虐畜的事件不斷發生，就有了這樣的想法。」

從頑劣學生到受眾人愛戴的學校傳奇，施慧的堅持、永不放棄的精神，大家都有目共睹。而現在於施慧眼中閃耀著的，是對未來的自信與憧憬。



03



伴 航
成 長



陳碧琪

香港四邑商工總會
陳南昌紀念學校
獲提名年級：中四
現修讀中五

活出自我 智障女孩

一身體育服、臉上掛著含蓄的笑容，眼前這個小妮子，第一次接受訪問，顯得緊張兮兮。「碧琪加油！碧琪做得好！」得到老師從旁鼓勵，她開懷地笑了，開始訴說自己的故事。

她是陳碧琪，在香港四邑商工總會陳南昌紀念學校就讀中五，過去她沉默內向，現時卻充滿自信，是一位中度智障學童。

一切從草地滾球開始

體育科馮通老師指，碧琪自幼體弱多病，心理上認為自己比別人差，很多事都做不來，時因小小挫折而情緒不穩。由於學習動力低，找不到一己所長，碧琪整天鬱鬱寡歡，常跟老師說不開心。為了令她重拾自信，馮老師因應運動量，讓她接觸草地滾球這項運動。

草地滾球簡單易學，碧琪不但容易掌握，更在不知不覺間產生了濃厚的興趣。透過不斷努力和練習，碧琪竟能成功擠身香港特殊奧運會，更在2012年代表香港到台北出戰草地滾球邀請賽，勇奪銀牌。經此一役，碧琪逐漸增強自信，性格也變得主動開朗，敢於接受挑戰。

碧琪擁有無窮的體育潛能，在香港特殊奧運會各項運動比賽屢獲殊榮，成績絕不亞於草地滾球。她曾連續兩屆於分區田徑賽立定跳遠項目奪金，又先後在室

內賽艇、保齡球比賽中獲冠軍，亦獲頒香港學生運動員獎。一提起運動，碧琪就笑得很燦爛，在訓練及參與比賽時不僅能跟他人合作，也結交到不少新朋友，令她非常開心。

蛻變成長 與之前判若兩人

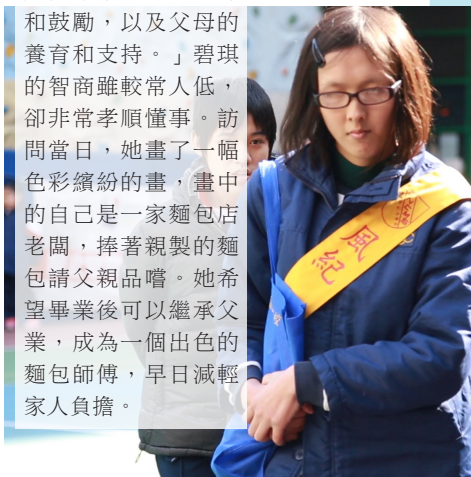
班主任麥素琴老師表示，碧琪最大的進步，就是自信心大大提升：「過去，碧琪會因懼怕失敗而不敢嘗試；今天，她即使答錯問題，仍會保持積極的態度。」麥老師更欣賞碧琪在遇到學習困難時會主動求教，經老師耐心指導後，她即可舉一反三，活學活用。

除了傑出的運動表現及正面的學習態度，碧琪也漸漸活躍於不同的藝術活動，包括加入舞蹈隊、朗誦隊，參加戲劇及歌唱比賽等。老師更留意到她極具出色的領袖風範，除了委任她為風紀，亦安排她任舞蹈隊隊長。碧琪更榮獲「傑出展能學童獎」及「葵青區飛躍進步學生獎」。今日的碧琪，再也不是過去自怨自艾的她了！

感恩圖報 孝順懂事

今次奪得青苗學界進步獎，碧琪坦言最想感謝老師與父母。她微笑著、用力地吐出每一隻字：「我努力的原動力是多年來老師的教導

和鼓勵，以及父母的養育和支持。」碧琪的智商雖較常人低，卻非常孝順懂事。訪問當日，她畫了一幅色彩繽紛的畫，畫中的自己是一家麵包店老闆，捧著親製的麵包請父親品嚐。她希望畢業後可以繼承父業，成為一個出色的麵包師傅，早日減輕家人負擔。



初見詩芳，她表現拘謹，但不到十分鐘，她已能敞開心扉，跟記者一起談天說笑，每字每句總讓人不自覺地開懷大笑。然而眼前的開心果卻是個曾走歪了路的女孩，背後有著一段難忘的故事。

從小天使淪為小惡魔

詩芳本是一個活潑開朗的女孩子，但因母親常不在港，兩位姐姐又已遷出，家裡只剩下父親、奶奶跟兄長。父親甚少理會家事，令詩芳感到備受忽略，於是選擇自我放棄，中二時結交損友，在街上流連到深夜才回家，視記缺點為家常便飯。當時，詩芳常常缺課，更曾冒家長簽名逃學，結果被老師揭發，差點被記大過。作為詩芳初中三年級的班主任周慧茵老師，看著詩芳從乖變壞，心裡頭有種說说不出的酸：「我真的不明白為什麼一個小天使會成為小惡魔。」

詩芳學壞了接近一年，直至中二下學期，一位好朋友終看不過眼，向她坦言相勸，嚴肅地告誡她真的變壞了很多。在詩芳頑劣時，奶奶仍對她不離不棄，讓她開始反省自己的行為：「那時我常常會夜歸甚至不回家，奶奶卻不嫌麻煩地為我溫熱飯菜，擔心我會餓壞，就算我不吃也毫無怨言；在我不想上學時要求她幫我告假，即使她會訓斥我，還是因疼愛而讓我稱病不上學。」此時詩芳才醒覺自己真的走錯了路，於是決心改過。

重新出發 脫胎換骨

為了回報奶奶的關愛，以及追回浪費掉的時間，中三時的詩芳就像脫胎換骨一樣。周老師指，那時的詩芳很努力讀書，任何時候看見她都是在溫習：「有次看到她用七彩筆不停地抄寫英文單字，她還很可愛地說『用不同的顏色筆抄寫，就會容易記得了』，之後她成績漸見進步。」

詩芳除了獨自努力，也成立學習小組，跟學伴一起溫習，為班裡凝聚良好的學習風氣。「因為自己溫書比較悶，打電話問功課又很麻煩，所以就跟幾個好朋友相約溫習，讓不同科目成績較好的同學互相教導，慢慢發展成一個學習小組，定時在測考前一起溫習。」詩芳以最擅長的中文與中史，指導小組中的其他同學，令大家

勞詩芳

文理書院（香港）
獲提名年級：中三
現修讀中四



以生命影響生命

有所進步。詩芳的學年總成績不再徘徊合格邊緣，上升至六十五分，連最弱的數學科跟英文科也進步了不少！

助人為樂 廣結人緣

學習小組的成功，令詩芳體會到「助人為快樂之本」的道理。原來，詩芳從小已有樂於助人的特質，中一時甚至被派去照顧一名有學習問題的同學，表現很好；中三向好後，她積極參與探訪露宿者及其他不同社區服務。詩芳愛助人、不計較的性格，也令她在學校廣結人緣。訪問那天，她帶記者在校園遊走時，她都能跟經過的師生熟稔地打招呼，一路上笑聲不絕。她笑言喜歡透過幫助人而得到快樂，不介意醜化自己，也會用自己的經歷勉勵同輩：「只要願意努力改過，就沒有什麼不行的。以開朗的態度去面對任何事，不論成功與否都能無愧於心。」





彭莉婷

伊利沙伯中學

獲提名年級：中五

現就讀中六

良師同行 再次昂首 踏上征途

「如果你問我想不想再次上台領獎，我會回答很想。但我會跟自己說盡力而為便可以了，不一定要下次頒獎典禮再上去。」中六的彭莉婷說。

彭莉婷初中的成績一向名列前茅，是學校頒獎典禮的常勝軍。可是，莉婷升上高中後未能適應考試模式，成績一落千

丈。這對莉婷來說打擊很大，她開始對自己失去信心，情緒受到極大的困擾，幾乎每天失眠也失去食慾。身心出現問題，莉婷漸漸不想回校和交功課，在中五上學期更缺席考試，最終成績只有平均分十四分，情況叫人擔心。

幸好，全靠身邊人的鼓勵，這一切都已經成為歷史。莉婷在老師及朋友的愛護下，生活和學業正逐步重回正軌。

老師鼓勵 重新揚帆啟航

伍愛芳老師是彭莉婷的英文老師，也是她中一的班主任。伍老師回憶說：「有兩類學生最容易記得。一種是成績優異的，另一種是比較頑皮的；莉婷屬於成績好那種。」伍老師當時眼見昔日尖子頻頻欠功課，上課又沒精打采，決定主動關心莉婷，自此一直與她同行，希望莉婷可以盡快回復健康，重建信心。

「我常常跟她說，人未必每樣東西都好。你在這方面較遜色，可能在另一方面卻很優秀。何苦要把自己的弱點放大呢？」伍老師希望在她的鼓勵及陪同，莉婷可以重新適應校園生活。

伍老師更鼓勵莉婷學懂從挫折中繼續尋找學習機會。「有時候這條路不通，可能有更多更好的選擇在等你。面對挫折時，倒不如為自己探索機會，發掘自己的天份。」莉婷一直把老師的話牢牢記住。中五時，莉婷在老師、同學和家人的鼓勵下參加了一個英文作文比賽，成功獲取到英國大學交流的機會。

說起這次交流，莉婷眉飛色舞，指這次經歷畢生難忘。在短短一個月內，莉婷參觀了英國不同的景點，了解當地的文化和歷史，讓她眼界大開，對人生有了新的頓悟，「原來，世界很大，自己的問題很小。」參加交流團後，她放下了以前的執著，重新認識自己，認同自己的能力及長處，加上身邊人不斷的鼓勵，莉婷的情緒和學業漸見改善，不但克服了失眠的困擾，考試成績也重回合格水平。

亦師亦友 互相分享經歷

莉婷能夠在重新站起來，伍老師時刻的鼓勵和關心居功至偉。莉婷在英國交流期間，都不忘跟老師傳照片分享所見所聞。伍老師更分享兩人的相處的點滴：「有一次莉婷知道我喉嚨不舒服，便從家裡拿了一樽鹹柑桔回校，我試了果然有效。其實不是100%都是我照顧她，她也十分關心我。」說到這兒，二人相視而笑。記者眼前的兩人，不單單是師生，更是一對關係密切的好朋友。

全力以赴 勇往直前

公開考試在即，莉婷坦言希望入讀香港大學的藥劑學系。對彭莉婷而言，要達到這目標確實不容易。伍老師寄語莉婷公開試並不是人生唯一一次的機會，應以放鬆的心情面對。莉婷點點頭，示意會提醒自己盡力而為，「即使我未必到達我最想去的目的地，但可能走另一個方向會有更好的事發生。有時候塞翁失馬，焉知非福呢？」





「穎瀾，可不可以告訴我，你覺得自己過去與現在有甚麼不同啊？」

「……」

訪問開始，記者問了女一好幾條問題，除了一些是非題得到「點頭、搖頭」的答案外，會議室內鴉雀無聲。老師嘗試從旁協助，記者始得到「嗯、嗯」等答覆。記者、老師、校長面對這情況都有點不知所措。即使隨後校長離開了會議室，訪問的氣氛仍沒有熱烈起來。

眼前的進步生楊穎瀾，現於將軍澳香島中學就讀中三。校長笑說，穎瀾過去曾因品行問題要見家長，今日卻因她獲獎而在同一地方接受訪問，感覺特別。訪問期間，當老師「說中要害」時，小妮子總微微一笑，其餘時間總是低頭思考，默不作聲。

「叮」一聲醒覺 誓入大學

穎瀾的班主任李翠薇老師告訴記者，穎瀾性格一向慢熱，住往只有大伙兒討論熾熱的時候才會稍稍表達己見。內向的性格，加上認識了一群只愛「吃喝玩樂」的朋友，穎瀾中一時學習態度懶散，愛與同學於街上遛躑，在老師眼中並不是一

個表現亮眼的學生。然而，中二時，穎瀾突然找到方向，發奮讀書，更加立誓要考入大學，令老師對她刮目相看。

李老師回憶說，穎瀾在中一中二兩年前後判若兩人，「簡直是脫胎換骨」。然而，無論記者如何旁敲側擊，穎瀾都不願分享令她決心轉變的原因。老師說：「應該沒有甚麼特別（啟發），是名副其實『叮！』一聲醒覺吧。」

業精於勤 行成於思

蛻變始於決心，成果在於堅持。李老師說，穎瀾是個言出必行的孩子，自從立定決心後，為了追上學習進度，穎瀾疏遠了過去的朋友，放棄了最愛的舞蹈和其他娛樂，為自己訂了個「地獄式」作息時間表，堪比公開試考生：每天放學後馬上到補習社補習至晚上八時才回家吃飯，飯後又繼續溫習至十一時半才休息；假日則早上九時到自修室溫習，自修室關門後則回家繼續溫習至就寢，風雨不改。

經過一個學年的努力，穎瀾



楊穎瀾

將軍澳香島中學
獲提名年級：中二
現修讀中三

默默耕耘 今是昨非

的付出終於得到回報，考試的平均分比中一時進步了足足十多分，全級名次進步了八十多名，李老師指：「這半年來，她無時無刻也在溫習，甚至協助班中同學解答功課疑難。我感到很欣慰。」聽到老師的讚許，一直默默在聽的穎瀾臉有點紅，嫣然一笑，依舊沉默不語。除學業成績外，校長和老師皆言穎瀾的態度、品行亦轉積極，班上更有同學受她影響，倍加用功學習。

熱愛化學 希望能踏上大學之路

訪問尾聲談到中三選科，小妮子終於開口，直言對化學興趣最大，故一直投放更多時間於此，她希望以出眾的整體成績，在高中選修化學，並向大學進發。說畢，穎瀾抬頭與記者四目交投，其內心志向之堅定，從其目光四射出來。



香港傑出學生選舉

由青苗基金主辦，傑出青年協會協辦的「香港傑出學生選舉」，旨在嘉許品學兼優的中學生，並透過選舉前後的一連串學習活動，讓同學擴闊生活圈子，眼光及汲取經驗。活動一向為學界盛事，以嚴謹、公正見稱，備受社會各界重視。選舉始於1985年，由獅球教育基金創立，二十九年來播下的種子，現已茁壯成長。歷屆決選生投身社會後展現卓越成就，更一直熱心公益、關愛社群，足証選舉深具價值及意義。自2010年起，青苗基金擔起「傑生選舉」的籌辦工作，並為選舉制度帶來新的改革。參選同學需通過筆試、評核活動及面試，最後由專業評判團選出為「香港傑出學生」。青苗基金邀請專家舉辦學習活動，包括領袖訓練營、研討會、交流活動等，旨在透過選舉過程，全面加強學生的潛能發展，同時強調德、智、體、群、美均衡發展的重要。

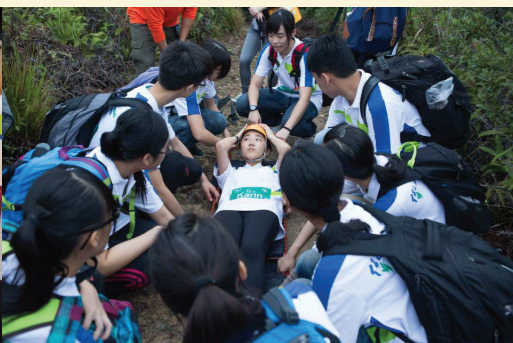




面試



筆試



評選營

記東埔寨這片樂土

香港傑出學生東埔寨
單車服務團2014感想
文：連誠駿

這片土地的人民，是真誠純潔的。猶記得那天穿梭於街頭，問盡途人去學習東埔寨的語言，無一不是臉掛笑容並耐心地教導；猶記得那天騎著單車，途經民舍商店，我們口裡叫嚷著「你好」或是「祝你好運」等祝福，無一不是揮著手笑著臉地向我們報以祝福；猶記得那天在泥路上迷途那刻，詢問沿路家舍，他們口語手語並用之際，更拿出了紙張給我們繪畫地圖；猶記得那些寄居於當地村民家舍的日子，他們給我們烹飪佳餚，那些飯菜或許他們自己也不捨得去吃；猶記得學校裡那些小孩，他們熱情地招待我們，他們會給你擁抱，與你擊掌，他們樂意與他人分享，這或許才是人本來的相處模式；猶記得那一位擅於踢足球的小孩跟我們說：「我將來絕對不會為錢而踢球，我是為興趣而踢。」過後他更把自己第一枚足球比賽獎牌與比賽照片送給我們，我從他們眼裏看不到絲毫金錢與貪念。我深信，這個微笑的國度，必定會慢慢發展起來，而這種發展，更是不忘初衷，不忘人應有的本性的。

慶幸，是東埔寨的人民告訴了我快樂的本質。他們雖然欠缺奢華的生活品，但他們更懂得欣賞自己生活的地方，那樹林，那平房，那夕陽，在他們眼中，是上天的禮物；而我們，從來未曾留意。或許他們生活貧窮得只剩下微笑，或許我們生活富有得只剩下金錢，若要我選擇，此刻，我會選前者。



陪我長大

二零一五年一月

羅偉特 石嘉敏 曹曉東

管翱君 陳珮茹



安徽探訪2014感想

文：羅偉特

2010年，在青苗基金的資助下，我們這班當選傑出學生的同學一同踏上了前往華東義教的旅程。第一年的探訪我們希望和愛滋病的小朋友建立友誼和互信。在探訪後，我們發現只有持續的探訪和關注孩子們的成長，才能真正幫助到他們，所以我們決定在隨後的三年都持續探訪智愛一家。在這三年裡面，我們隨著孩子們的成長不斷改變義教的主題，從英語教學到生活常識普及，再2014年的青春期教育。一路走來，我們發現這個以生命影響生命的旅程是如此的精彩和有意義。

回頭才發現，義教原來並不是單向的傳輸，而是孩子們和哥哥姐姐雙方的互動，我們互相影響，互相學習。與其說這是義教，不如說是一個一起長大的歷





「進生」蛻變「傑生」 — 羅偉特

我2007年隨父母從四川移民來香港，至今我都不忘當天拖著媽媽的手，穿過一個大商場，來到星光大道，看到維多利亞港那激動的心情。當我把自己的手放在一位著名影星的手印上拍照時，自己不禁熱淚盈眶，畢竟第一次來到這麼繁華的地方。

中三時，自己的成績一向平平。到了學期末，驚醒自己幾天後就要開始考試，回想自己整個中三的課餘時光竟然是花在追電視劇上，不禁有些內疚，於是決定第二天開始去自修室裡把整個學年的課程內容好好溫習一遍。也許是因為中三的課程並不多，加上自己有足夠的決心，到自修室的第一天，我便把整個中三化學課程內容都溫習好。而到自修室的第二天，我更是把厚厚的歷史書全都裝進腦袋裡。就這樣一天又一天，不間斷地去自修室溫習，每次一坐就是五個小時。考試時，以前不敢挑戰的題目，現在也變得得心應手了。考試成績出來，我竟然一下跳升到全班第二，這樣的成果是不曾預想過的，也讓我獲得了當時的最佳進步獎（現名：青苗學界進步獎）。原來那一點踏入自修室的決心就能讓我有這麼大的改變。原來無論什麼事，只要我們願意去嘗試、去努力，就能從中進步，甚至得到一些意想不到的東西。

中學的自己常常很自卑，覺得好像什麼事都需要別人幫忙。但幸好香港和內地不同的是這裡有很多課外活動的機會。老師鼓勵我去參加不同的比賽，但是自己不像其他同學一樣有音樂、數學等特長，所以只好參加一些小型比賽。讓自己最開心的是我拿了當年學校水火箭比賽和紙飛機比賽的冠軍，這讓我的課餘生活變得精彩起來。我这才發現，雖然我

們每個人的起跑線不同，但其實只要我們願意以積極的心態去接受挑戰，並發現自己的優點，每個人都能找到值得自己驕傲的地方。從那以後，我開始參加許多全港性的比賽，例如朗誦比賽、法律常識問答比賽等等，和許多名校的同學一起競爭。記得有一次問答比賽前，其他隊的同學用英文喊了一大堆口號，我們一句也沒聽明白，這讓大家比賽時十分緊張，結果只能拿最後一名。那一次讓大家都很傷心，畢竟我們認真準備了很久，學校也難得有隊伍出去參加這樣的比賽。但那次我告訴自己，生活就像上樓梯，總要一步一步來，這次我們能走出學校，便已經是向前走了一步。我們千萬不能因為前面的梯級很多，而放棄了踏出眼前這一步的信念。

從來到香港到現在，我一直堅持去做義工。一開始的理由很簡單，因為做義工讓我覺得自己是一個有用的人。當我第一次帶著弱能兒童到港島搭電車，見到他們眼中的那份興奮和喜悅，我才發現能帶給他人幸福是多麼美好。那時的我很喜歡帶著弱能人士一起遊玩，最簡單的原因是他們不會嫌棄我不地道的廣東話。到了大學，我有幸擔任香港傑出學生協會的會長，和協會的朋友們一起舉辦了許多青年活動。我們这才發現，我們的力量其實可以很大，例如義工訓練計劃中，120位中學生都要參加六個小時社會服務的實踐，這對於舉辦的我們來說無疑是一個巨大的鼓舞。原來，在我們的成長過程中，無論我們取得了多少獎項，多少第一名，只有我們運用自己的能力，讓這些榮譽變成了對社會有用的價值，它們才是真正有意義的。



進步，在伴隨著我們一路成長的同時也演繹著它不同的意義，從我們的個人進步，到超越自己，再到為別人的付出，讓他人的生活一起進步，這一步，才算是發光發熱了。

文：羅偉特

註：羅偉特於2008年獲選為「最佳進步生」（現稱為「青苗學界進步生」），並於2011年獲選為「香港傑出學生」。

學界名人寄語



李宗德博士 GBS, JP
公民教育委員會主席



張永銳先生, BBS
香港公開大學校董會副主席



譚耀培先生
瑪利諾中學校監

虛心使人進步
驕傲使人落後

希望各位得獎學生不要讓今日的榮譽變成明日的包袱，例如為避免可能的小小失敗與挫折而只選取最有把握奪標的強項，但卻無形中放棄了對自己長遠發展更有裨益的挑戰機會。要知道，「失敗是成功之母」！失敗與挫折同樣也是各位同學漫漫人生長路上不可缺少的歷練與積累。學識如何正確面對挑戰、如何正確克服失敗與挫折造成的心理陰影而重新上路，其意義絲毫不遜於從順利的成功中所取得的收穫。

失敗不要灰心
成功不可驕傲

青苗基金榮譽顧問

洪克協先生
青苗基金永遠榮譽會長

張永銳先生 BBS
香港公開大學校董會副主席

李宗德博士 GBS, JP
公民教育委員會主席

沈祖堯教授 SBS, JP
香港中文大學校長

杜聰先生
智行基金會主席

青春應有盡有

青苗學界進步獎主題曲

作曲：林一峰 填詞：喬星
編曲：林一峰 監製：林一峰

看 誰摘到星宿
前程路遠 就立定決心向上游
看 誰也會失手
重燃自信 肯去試才能擁有
別怕張開雙手振翅高飛
青春應有盡有
爭爭氣 要進取向上游

每秒也衝勁步過
挫折當艱苦的功課
永遠要挑戰自我
哪怕再辛苦都會捱過
未怕多 難題就當鞭策我
承受過 磨練過 才令你
明日勝於當初

看 誰摘到星宿
前程路遠 就立定決心向上游
看 誰也會失手
重燃自信 肯去試才能擁有
@ 別怕張開雙手振翅高飛
青春應有盡有
爭爭氣 要進取向上游

重覆# 重覆@

今年實踐了的目標：



A large, light green circle with a thin green border, containing ten horizontal green lines for writing. The circle is centered on a background of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of orange, yellow, and pink. The entire page is framed by a double green border.

主辦機構



協辦機構



全力支持



媒體伙伴



YOUTH ARCH STUDENT IMPROVEMENT AWARD

© 2014 YOUTH ARCH FOUNDATION

青苗學界進步獎

