

向上游



10TH
ANNIVERSARY

UPLIFT

簡介

10TH
ANNIVERSARY



《向上游教育慈善基金》前身是遵理傑出學生獎勵計劃，始於2015年並於2019年註冊為香港政府認可的非牟利慈善機構，成立目的為促進和普及平等教育，藉不同活動、專業輔導或經濟援助，為本港青少年提供向上游的動力，激發他們學習、發展創意及正向思維。



向上游教育慈善基金十週年特刊

培青績卓
建社功宏

行政長官李家超



向上游教育慈善基金十周年誌慶

桃李芬芳
功宏化育



風穎教育校長

鄭朗峯敬賀

皇牌中英數專科班

 針對以下弱項

中文專科班

標點符號用法不清

混淆不同文體和寫作手法

英文專科班

閱讀技巧差

時態困難

介詞錯誤

數學專科班

基礎運算不穩

加減乘除概念不穩

解題能力差



專業導師



實體跟進



躡升Band 1A

「品格教育遠比學歷重要」



3543 5726 / 2185 7374



風穎教育



屯門栢麗廣場2樓221室

網站查詢

www.fungwing.hk



聯絡我們

Whatsapp:3543 5726



UPLIFT

目錄

簡介	P. 1
特首題辭	P. 2
願景	P. 6
使命	P. 7
貢獻	P. 8
主席的話	P. 9
CEO的話	P. 10
題辭	P. 13 - 31
賀稿	P. 34 - 60
委員會簡介	P. 62 - 74
活動巡禮	P. 76 - 111
受惠學生故事	P. 112 - 147
其他受惠學生感言	P. 148 - 162

CONTENTS

CSA



願景

我們深信「知識改變命運」，知識是推動社會發展的重要工具，學生可以透過學習，讓知識裝備自己，力爭向上游機會。無論青少年來自貧窮或富裕家庭，也應該享有平等的教育權利和學習機會，才能掌握自己人生。因此，自2015年起我們便推行向上游獎勵計劃，希望創造一個平等教育環境，為青少年提供向上游的原動力，克服困難，實踐擁有無限可能的人生。



VISION



MISSIONS

使命

我們綜合自身優勢，提供多元化學習支援和傳遞正向思維，勉勵學生勇於克服學習困難，力爭上游：

01

每年推行「向上游獎勵計劃」提供專業協助，不限於經濟上也在於眼界擴闊上，以鼓勵在學業或成長經歷中充分表現出奮發向上、迎難而上精神的學生，努力不懈地實踐抱負與夢想，推廣「知識改變命運」理念



定期舉辦不同類型的分享會及講座，邀請歷屆傑出學生及城中名人分享自身經歷，以勉勵來自不同成長背景之青少年，堅持努力學習及提供多元化支援

02

03

連結龐大的年青人平台的資源和力量，與來自不同地域機構和社區組織合作，提供公平和有效的學習支援，實踐平等教育理念



貢獻

CON- TRIBU TIONS

致力推動平等教育

為超過10,000名

中學生帶來正面改變

聯合超過

100間機構

攜手合作

為學生提供支援和機會

每年平均義工服務時數

超過3,000小時

單計2024年，我們已有

超過100位新登記

的志願者參與向上游義工計劃

累計完成

超過480小時

的義工服務



JUNE LEUNG 主席的話

經常有人投訴現在的年青人要麼驕傲、自負，要麼懶怠躺平，沒有責任心、急功近利而且玻璃心，兼且不能面對困境和挫折；我們也聽過年青人抱怨社會沒有給予他們發揮的機會、創意被扼殺、前途黯淡。其實這些互相埋怨並無新意，每一代人都看下一代人不順眼，每一代年青人都總是憤憤不平。就是因為矛盾，社會才有更替。誰人不是在矛盾下彼此適應從而成長？只是在這個網上資訊泛濫的年代，種種矛盾都具體地、聲畫俱備地展示於每個人手機上。各自表述、各自陳情。

其實真實的線下世界沒有比之前更紛亂，在這個環境下成長的青人也許平均來說，比我們想像中抗逆力更強。

過去九年以來，我與一眾評判面見過不下數百位「向上游獎勵計劃」的參賽者。也在不同活動上遇上不同出身的年青人。我撫心自問，假若自己在那個年紀遇上他們所面對的困難與挫折，究竟我有無把握可以解決得比他們更好？答案雖未可知，因為人類的潛能往往在面對問題時可以無限發揮，超乎想像；但我仍然衷心佩服新一代的靈巧、創意、勇氣及堅毅。或許我們需要的是更多的鼓舞與諒解，給他們多一點時間、多一點表達的機會。

香港給予我們這一代的機遇，究竟能否承傳下去，要看兩代人有否互相欣賞、包容的智慧。每個人都有自己的故事，彼此之間多聆聽，你會覺得香港並不如某些人所說的 "The city is dying."。

這本《向上游邁向十週年特刊》結集了超過一百位學生的向上游經歷，有空時隨手翻開一頁，看一兩個個案，你會發現：

"Hong Kong is a place to live and let live."

向上游教育慈善基金

主席

梁賀琪



EDWIN CHOI CEO的話

在這個科技日新月異的時代，資訊的獲取變得非常方便。我們往往只需輕觸指尖，便能瞬間獲得海量的知識。有些人因此認為，學習知識不再像從前那樣重要，因為先進的科技可以代我們獲取、分析、儲存和應用知識。然而，我認為這種觀點是片面的。知識本身固然重要，但更為關鍵的是我們如何主動學習、吸收和應用這些知識。只有在這個過程中，我們才能真正成長，才能真正理解知識的內涵和價值。

向上游教育慈善基金多年來一直致力於推廣「知識改變命運」的理念。我深信能改變命運的不在於知識本身，更在於個人追求知識的態度和奮鬥精神的結合。只有這樣，知識的力量才能真正被釋放，才能為個人創造出無限的未來。

這種學習態度，不僅對個人發展至關重要，對於培養個人的國際觀也同樣重要。在當今全球化的時代，擁有國際視野已成為每一個人必備的素質。而國際觀的培養，正是建立在這種學習態度之上。它能夠幫助學生將視野放眼全球，增強他們的競爭力和適應能力，讓他們在國際舞台上自信從容，得到好好的發揮。

在向上游教育慈善基金，我們不僅注重學生的學習態度，更關注他們在面對困難和挑戰時所展現出的堅韌和毅力。向上游計劃獲獎的同學，未必是在學業上取得最好成績的那一位，亦未必是擁有最多專業知識的那一位，但一定是在逆境困難中仍能堅持向上並展現不屈不撓的態度。他們正是我們社會最需要的種子，能正向影響身邊的人，他們的努力和拼搏，將成為令我們社會進步的重要力量。

Education Never Fades! 向上游教育慈善基金將一如既往地認同、鼓勵和支持每一位逆流向上、堅持追求知識、勇於面對挑戰的年青人。讓我們將發掘更多勵志的向上游故事給大眾知道，成為更多種子將向上游精神廣播開去。

向上游教育慈善基金

行政總裁

蔡誠偉

元智能兒童購物樂園

星際大舞台 GALAXY STAGE

星際大舞台 GALAXY STAGE

PILOT 難 關 突 破 向 上

52



全球首個多元智能兒童購物樂園

星際大舞台 GALAXY STAGE

游獎勵計劃



九二

九二

題辭

UPLIFT
10TH
ANNIVERSARY



敬賀《向上游十週年特刊》付梓

春風十載
為國育才

中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席梁君彥



向上游教育慈善基金十週年誌慶

栽培青俊
開拓明天

政務司副司長李卓人



向上游教育慈善基金十週年特刊

扶青展志
碩策匡羣

律政司副司長張國鈞



向上游教育慈善基金十週年特刊

廣聯仁彥
卓育青苗

文化體育及旅遊局局長楊潤雄





向上游教育慈善基金十週年誌慶

培才獻志
立範展猷

保安局局長鄧炳強



向上游教育慈善基金十週年誌慶

廣培青彥
卓樹良材

商務及經濟發展局局長丘應樺



向上游十周年誌慶

鼓足幹勁
力爭上游

甲辰春 吳秋北賀



向上游教育慈善基金十周年誌慶

敷教揚善
樹人傳馨

民政及青年事務局局長麥美娟





向上游教育慈善基金十週年特刊

奮進向上
輯志培才

警務處處長蕭澤頤



向上游教育慈善基金十週年誌慶

培賢道遠
琢玉功高

海關關長何珮珊



向上游教育慈善基金十周年誌慶

培青十載
陶育百才

入境事務處處長郭俊峯



向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠學子
春風廣被

全國人大代表 立法會議員
香港學術及職業資歷評審局主席
陳仲尼 銀紫荊星章 太平紳士



向上游教育慈善基金十週年誌慶

和衷共濟
化民成俗

立法會議員、實政圓桌召集人、
11至13屆港區全國人大代表 田北辰 J P



向上游教育慈善基金十週年誌慶

桃李芬芳
杏壇之光

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員
鄧家彪 BBS, JP



向上游教育慈善基金十週年誌慶

春風化雨
繼往開來

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員郭玲麗



向上游創立十週年誌慶

春風化雨
繼往開來

工聯會立法會議員
郭偉強 李卓生





向上游教育慈善基金十週年誌慶

循循善誘
為國育才

劉國勳·MH·JP
中華人民共和國香港特別行政區立法會議員



向上游教育慈善基金十週年誌慶

良師益友
啟迪有方

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員狄志遠



向上游教育慈善基金十週年誌慶

春風化雨
力爭上游

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員陸漸民



向上游教育慈善基金十週年誌慶

但得篤學在遵理
何愁職涯不上游

香港教育工作者聯會副會長、立法會議員鄧飛MH敬賀



向上游教育慈善基金十週年誌慶

教育英才
化雨均霑

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員周小松議員



《向上游十週年特刊》出版誌慶

十載耕耘 燃少年浩志
八方聚力 促社會和諧

立法會議員 林哲玄醫生



敬賀

二零二四年夏



向上游教育慈善基金十週年誌慶

循循善誘
為國育才

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員林振昇



向上游教育慈善基金十週年誌慶

桃李芳芳
杏壇之光

立法會議員 林素蕙



向上游教育慈善基金十週年誌慶

良師益友
啟迪有方

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員洪雲



向上游教育慈善基金十週年誌慶

循循善誘
為國育才

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員陳家珮，M.H., J.P.



向上游教育慈善基金十週年誌慶

春風化雨
繼往開來

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員陳凱欣



向上游教育慈善基金十週年誌慶

良師益友
啟迪有方

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員張啟宇



向上游教育慈善基金十週年誌慶

群策群力
作育英才

中華人民共和國香港特別行政區立法會議員黃俊碩



向上游教育慈善基金十週年特刊

陶才興學
惠社區羣

康樂及文化事務署署長劉明光



向上游教育慈善基金十週年特刊

培才樹範
益眾澤羣

民政事務總署署長張超凱



向上游教育慈善基金十週年特刊

陶鑄青彥
溥益羣倫

社會福利署署長李佩詩

《上游十週年特刊》

普及教育 薪火相傳

規劃署署長鍾文傑



向上游教育慈善基金十週年特刊

棟材廣植 嘉譽遐揚

水務署署長黃恩諾



向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠弟子 教澤廣被

義務工作發展局主席
彭韻偉律師, BBS, MH, JP



向上游慈善基金十週年誌慶

培才育德 廣惠學林 啓蒙十載 興邦裕民

機電工程署署長 潘國英





香港科技大學
THE HONG KONG UNIVERSITY OF
SCIENCE AND TECHNOLOGY

向上游教育慈善基金十週年誌慶

群策群力
作育英才

香港科技大學校長葉玉如教授



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

向上游教育慈善基金成立十週年誌慶

春風廣被
化雨均霑

香港理工大學校長滕錦光



敬賀



向上游十週年特刊

勵志教無類
育人爭上游



香港城市大學校長

梅彥昌



敬賀

二零二四年五月



mu
香港都會大學
HONG KONG
METROPOLITAN
UNIVERSITY

向上游十週年誌慶

耕耘十載
惠澤青年

香港都會大學校長

林群聲



敬賀



向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠弟子
教澤廣被

香港珠海學院管理校長張珍女士



向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠弟子
教澤廣被

香港教育大學課程與教學講座教授李宇建教授, JP



向上游教育慈善基金十週年誌慶

良師益友
啟迪有方

香港演藝學院校長蔡敬志教授



向上游教育慈善基金十週年誌慶

集賢揚善
播惠四方

職業訓練局主席 戴澤棠



向上游教育慈善基金十週年誌慶

興學十載
作育英才

仁濟醫院第五十七屆董事局主席張文嘉



仁愛堂
YAN OI TONG

向上游教育慈善基金十週年誌慶

教育英才
化雨均霑

仁愛堂第四十五屆董事局鄭偉康



啟意



向上游教育慈善基金十週年紀念

達才成德
聲教廣暨

博愛醫院董事局主席 周駿達先生 敬賀



向上游教育慈善基金十週年誌慶

明心見性 兩眼應朝高望
遵理循情 一生要向上游

陳校長免費補習天地陳莊校長



《向上游》十週年誌慶



香港商業專業評審中心會長文德榮 敬賀

春風化雨
繼往開來



香港直接資助學校議會
Hong Kong Directly Aided Schools Council

向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠弟子 教澤廣被
循循善誘 為國育才

香港直接資助學校議會主席陳秋安校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

香港教育工作者聯合會黃楚標中學許振隆校長 M H

澤被學子
德溥春風



向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠弟子
教澤廣被

香島中學校校長黃頌良博士



向上游教育慈善基金十週年誌慶

春風化雨
繼往開來

中華基金中學何迪信校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

群策群力
作育英才

何明華會督銀禧中學



向上游教育慈善基金十週年誌慶

春風化雨
繼往開來

迦密愛禮信中學黃敬珊校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

教育英才
化雨均霑

港青基金書院盧裕敏校長

向上游教育慈善基金十週年誌慶



教育英才
化雨均霑

臺灣聖芳濟中學校長鍾志源博士

向上游教育慈善基金十週年誌慶



嘉惠弟子
教澤廣被

救恩書院溫結冰校長

向上游教育慈善基金十週年誌慶



良師益友
啟迪有方

博愛醫院八十週年鄧英喜中學李慧校長

向上游教育慈善基金十週年誌慶



教育英才
化雨均霑

世界龍岡學校劉皇發中學陳慧韵校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

立德樹人
為國育才

創知中學校長黃晶榕博士



向上游教育慈善基金十週年誌慶

向前邁進 十年輝煌
上善若水 教澤廣被
遊遍學海 夢想遠航

仁濟醫院甄次伯紀念中學劉世蒼校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

嘉惠弟子
教澤廣被

保良局朱敬文中學趙文浩校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

群策群力
作育英才

聖公會聖西門呂明才中學湯皓助校長

向上游十週年特刊



嘉惠學子
力爭上游

獅子會蔣翠琮中學
郭銳涵校長敬賀

向上游教育慈善基金十週年誌慶



桃李芬芳
杏壇之光

仁愛堂陳黃淑芬紀念中學劉碧珊校長

向上游教育慈善基金十週年誌慶



桃李芬芳
杏壇之光

佛教沈香林紀念中學馮順寧校長

向上游教育慈善基金十週年誌慶



春風化雨
繼往開來

香港教師會李興貴中學陳思慈校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

卓育菁莪
恩澤流芳

仁濟醫院董之英紀念中學黃依杰校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

教育英才
化雨均霑

明愛屯門馬登基金中學朱婉儀校長



向上游教育慈善基金十週年誌慶

春風化雨
繼往開來

炮台山循道衛理中學全體員生



向上游教育慈善基金十週年誌慶

育智育仁
同心同德

道理學校總校長陳子琪



MANY HANDS
MAKE LIGHT WORK
好人好事向上游





賀稿

UPLIFT
10TH
ANNIVERSARY

UP
LIFT
TH

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

ANNIVERSARY

杏壇之光



STAND-UP EDUCATION

致意

UP
LIFT
TH

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

ANNIVERSARY

啟迪有方

商界助更生會長及仁愛堂主席
連卓鋒

致意

UP
LIFT
TH

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

ANNIVERSARY

杏壇之光

madhead

MAD HEAD LIMITED

致意

UP
LIFT
TH

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

ANNIVERSARY

樹人大業

INFINITE 

Infinite Engineering 無限工程

INFINITE ENGINEERING HK LTD

致意

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

功著士林
杏壇之光



致意

UP
LIFT
TH

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

ANNIVERSARY

教育英才 化雨均霑

廣泰

中醫診療中心

廣泰中醫診療中心

致意

UP
LIFT
TH

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

ANNIVERSARY

春風化雨

ISIS 思捷工程公司
ISIS Company

ISIS COMPANY

致意

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年

德造群英

LAI YUK LAN DAISY

致意

中國移動雲盤

雲端學習 高效輕鬆

隨時隨地上載、編輯、分享文檔



相冊
自動備份



智能
相片分類



支持在線
編輯文檔



兩地使用
暢通無阻



界面
簡潔易用

雲盤在手 告別沉重書包

- 影低重要筆記，自動上傳，不再擔心筆記遺失
- 隨時隨地，在線編輯學習文檔，快捷分享
- 簡潔界面設計，一目了然，清晰易用
- 可根據拍照/上傳時間分類筆記相片，輕鬆找到
- 於中國內地及香港無障礙使用，一盤兩地

設有2TB / 4TB / 8TB儲存空間，
滿足你不同需要
有關月費及更多詳情，請掃描：



2TB移動雲盤



4TB移動雲盤



8TB移動雲盤

恒生商業綜合戶口
全程網上及手機開公司戶口
最快3天完成
兼享**HKD88,888**
迎新優惠



恒生商業銀行一系列數碼收款付款方案，協助教育機構在營運上數碼化以保持競爭力，同時減低成本及人手！



恒生銀中小企流動收款方案

助中小企將收款變得簡單直接，
瞬間將手機變成智能POS收款機，
提高成本效益



商務卡

用公司信用卡支付開支，
扣賬更方便



虛擬賬戶

為每間分校或每班賬目建立
獨立賬戶，對賬更清晰

立即開立商業戶口，解鎖無限商機！

 **開戶無憂保證：不成功，絕不收取任何費用！**

有關詳情，請即致電熱線2198 8022 > 語言> 1或掃描QR Code了解最新優惠



服務及優惠受條款及細則約束。

向上游 10 週年誌慶


帝鋒金融集團
EMPERIO GROUP

陶鑄群英 力爭上游



- 帝鋒金業有限公司
- 帝鋒貴金屬有限公司
- 帝鋒金銀幣(香港)有限公司
- 帝鋒金融顧問有限公司
- 帝鋒財務有限公司
- 帝峯證券及資產管理有限公司
- 香港金銀業貿易場監事
- 法庭貴金屬專家證人
- GIA 鑽石文憑資格

- 文武雙全青少年發展基金主席
- 向上游教育慈善基金顧問委員會主席

集團提供專業服務包括：

- 現貨金 / 銀買賣
- 港幣 / 人民幣公斤條(黃金)買賣
- 各國鑄幣局之收藏幣及金銀幣買賣
- 為各機構煉鑄金條，所煉鑄的金條均獲香港金銀業貿易場所認可
- 網上融資貴金屬買賣
- 鐘錶批發零售
- 鑽飾批發零售

李俊亨
HENRY LI
LI CHUN HANG

董事總經理

貴金屬專家

Love starfish 30



MADE IN SWITZERLAND LOVE STARFISH 30

專業皮膚科醫生

生物學家

科學家

共同研發



真心
好用

天然護膚品 11 無成份

- ✗酒精
- ✗人造香料
- ✗激素
- ✗添加劑
- ✗化學防腐劑
- ✗色素
- ✗重金屬
- ✗化學成份
- ✗鉛
- ✗礦物油
- ✗經輻射處理

B.DUCK

BORN TO BE PLAYFUL



B.Duck™
© 2009 SEIKE PRODUCTS, INC. (11/11)

What is a duck? A duck is a waterfowl, a member of the family Anatidae which includes ducks, geese, and swans. Ducks are found in many parts of the world, and are raised for their meat and eggs. They are also popular as pets and are often seen in parks and gardens. Ducks are known for their ability to swim and are often used in water sports and recreation.



B.DUCK
FANS PAGE



B.DUCK
Instagram



B.DUCK
OFFICIAL WEIBO



B.DUCK PLUS
OFFICIAL WECHAT



B.DUCK PLUS
OFFICIAL WEIBO



B.DUCK
OFFICIAL RECRUIT



2024-25 年度

升讀

重讀

轉校

80%* 學生私校首選

全日制日校課程

歡迎增修生物、化學、物理
8 個月時間足夠奪星

恭賀
遵理日校生

4 位考入 **港大牙科** 及 **港大法律**
最少 8 位考入 **理大物理治療 / 職業治療**



遵理日校



WhatsApp



WeChat



Toilet Cleaning Robot

HYTRON

Toilet Cleaning Re-imagined



Primech Ai致力推動創新以改變我們的生活和工作方式。作為行業中引領技術的綜合設施管理服務提供商，我們建立了 Primech Ai 以革新清潔機器人行業。在此我們隆重介紹 Hytron Mark 1，亞洲首款置入AI技術的高端自動廁所清潔機器人。

Hytron Mark 1不僅僅是一個機器人——它將顛覆整個清潔行業。其先進功能包括 3D 清潔和自生成電解水，旨在提供卓越的衛生效率及可持續性。這款環保機器人能夠自主導航到指定的清潔地點，並準時開始每次操作。

Hytron 的獨特之處在於其自生成電解水的能力，提供了一種可持續的清潔和消毒解決方案。除此之外，Hytron 的快速吹乾和濕式吸塵功能可以防止濕滑地面所可能構成的安全隱患。

Hytron用水壓射流提供無接觸清潔，確保卓越的衛生，無污染風險。此外，Hytron 還配備自動充電和自動加水及廢水處理功能，確保更長和持續性的清潔作業，最大限度地減少停機時間，提高生產力。

Primech Ai致力於與您合作，共創一個更環保的未來和更健康、無菌的世界。歡迎與我們合作，通過Hytron 的尖端技術來改變清潔行業。今天就提升您的清潔體驗，共創未來——重新定義廁所清潔。

超過20年[^]
銷售 **NO.1**

純野生
五色靈芝

最多醫生推薦及信賴*



100%
純靈芝

強免疫

增活力

*根據Nielsen於2002年9月-2020年8月全港整體靈芝類 零售市佔 (© 2020 The Nielsen Company 版權所有)
及根據IQVIA 2021年11月 - 2023年10月全港整體靈芝類 零售市佔 (IQVIA 版權所有) Oracle Added Value 2012

想與客戶建立更直接、更高效的溝通管道？ 夢網國際通信5G消息，助力企業脫穎而出



豐富、直觀、多元化的視覺展示效果

夢網國際通信推出全新升級的5G消息，區別于傳統的短信，除了圖片、音訊，5G消息還可以支援視頻的上傳和播放，更能抓住客戶的眼球，提高精準營銷的效果。



實現多場景應用功能

5G消息可結合用戶業務辦理及行銷轉化需求，將行銷推廣、業務辦理及查詢、售後服務場景流程線上化、便捷化，包括不限於會員註冊、產品推介、業務辦理、節日營銷、直播互動、會員關懷、優惠禮券、電子帳單等應用，大大降低交互成本，為企業實現高效用戶引流。

內容豐富

- 文字、圖片、音樂、視頻等
- 提供頁面聚合編輯能力
- 自動下載、自動展示、智慧交互

高效觸達

- 基於手機號碼精準投送達
- 在手機短信收件箱中展示，可反復觀看
- 支持URL追蹤，品牌快速傳播

超大容量

- 1.9MB大小內容
- 相等於30-45秒高清視頻
- 5張高清圖片或1部百萬字小說

兩地聯通

- 香港和內地手機用戶均可收到



更多信息
請掃二維碼

聯係我們
香港夢網國際通信(香港)有限公司

地址
香港新界沙田白石角科學園葵期16W棟5樓517-518室

電話
+852-37055800

傳真
+852-34605833

郵箱
info@int-montnets.com

扎根香港
服務市民
逾十載

提供優質中醫
醫療服務

普通內科及專科
General Practice
and Specialty



生育及婦產調理
Fertility, Obstetrics
and Gynaecology



營養諮詢
Nutrition Consultation



痛症管理
Pain Management



針灸
Acupuncture
拔罐
Cupping therapy
骨傷
Bone-setting
衝擊波
Shockwave therapy



皮膚護理
Dermatology



We put patients First

銅鑼灣 恆隆中心19樓1905室	2892 0820	觀塘 鯉魚恤中心19樓02室	2813 0100
沙田 連城廣場7樓719至720號	2838 0898	坑口 東港城商場207A號	2882 2932
青衣 青衣城二期191號	2801 7809	九龍灣 德福廣場2期5樓525號	2818 3118
大埔 新達廣場1樓A062號	2818 9389	西灣河 鯉景灣太康街C區GC15號	2806 3200
將軍澳 PopCorn 2期1樓F89號	2668 0382	筲箕灣 愛東商場201號	2560 9118



只要你擁有健康 就是我們的使命!



草姬
HERBS

以健康 · 延續愛



永年
Wing Nin Noodle

Wing Nin Noodle



進駐各區車仔麵 條條大路食碗麵

馳名車仔麵

大碗麵

10款饒于其中



永年小食

韮菜花豬紅

必叫永年豬腸



招牌特飲

紅豆冰系列

原味/奶茶/抹茶



元朗總店

佐敦旗艦店

尖沙咀店

銅鑼灣店

天水圍店

屯門店

奧運店



香港車仔麵老字號傳承逾六十載



劉爺爺於1962於人情味濃的屏山小社區開小販攤檔，初賣粥品、油器和蒸腸粉，於80年代初搬到元朗，正式紮根於元朗總店現址，1988年正式販售車仔麵，致力研發味道，創制出客人喜愛的『永年車仔麵』。

永年士多現已有八家分店，包括元朗、佐敦、尖沙咀、銅鑼灣、天水圍、屯門、奧運、觀塘。九龍區旗艦店6月9日於佐敦彌敦道380號逸東酒店地舖正式開幕。

瞭解更多

想瞭解分店詳情，歡迎掃碼查詢。



SC STORAGE

時昌迷你倉

買細 D 住大 D

月費低至\$599*起

☎ 8177 7778



立即訂倉



*凡有效學生證 (須年滿18歲) 或長者卡持有人, 均可享有 \$ 599起優惠。
*價格如有更改, 恕不另行通知。
*優惠受相關條款約束, 詳情請致電81777778。

www.scstorage.com



ManpowerGroup®

ManpowerGroup Greater China Limited
Stock code: 2180 HK

釋放人才的發展潛能

萬寶盛華大中華有限公司 (ManpowerGroup Greater China) (股票代碼: 2180 HK) · 1997年服務啟航於香港和台灣，是大中華區具規模的人力資源服務解決方案供應商之一，服務網絡觸達兩岸四地270餘城市，服務企業逾兩萬家。大股東萬寶盛華全球 (ManpowerGroup Inc. NYSE:MAN) 是全球人力資源解決方案領導者，擁有逾70年曆史，服務網絡覆蓋75餘國家和地區。我們致力於釋放人才的發展潛能，憑借靈活用工、人才推薦、招聘流程外判、管理諮詢及培訓發展等人力資源綜合解決方案，廣受業界讚譽，屢次榮膺“亞太人力資源領軍企業”。

服務範疇

- 招聘流程外判服務
- 人力資源管理系統
- 僱員培訓服務
- 人力資源支薪外判
- 人力資源方案諮詢
- 靈活用工
- 人才供應鏈管理
- 代辦僱員簽證
- 招聘服務
- 活動統籌管理
- 專才、優才及高才入境計劃
- 補充勞工優化計劃服務



www.manpowergrc.hk

+852 2525 3513 enquiries@manpowergrc.hk +852 6398 2868





君百延集團控股有限公司 (股份代號 8372)
GRAND BRILLIANCE GROUP HOLDINGS LIMITED

集團主席黃碧君小姐

熱烈祝賀

向上游教育慈善基金成立十週年



美肌瘦面按摩棒

效果媲美過千元的家用美容儀
瞬間擊退浮腫、減退黑眼圈



- ✓ V臉緊緻提拉
- ✓ 360度無死角
- ✓ 促進血液循環
- ✓ 適合任何面型
- ✓ 配備穴位按摩

**震撼價
唔買走寶!**

\$220
(原價 \$579)

立即購買



Savvy Corner



SavvyCorner

www.savvy-corner.com

熱烈恭賀
向上游十週年誌慶

廣教興邦 為國育才



第13屆全國婦聯 香港特邀代表
廣州市婦女聯合會 香港特邀代表
廣東省女企業家協會大灣區工作委員會 榮譽顧問
大灣區香港女企業家總會 特邀顧問
金紫荊女企業家協會 永遠榮譽會長
鑄博集團 行政總裁

丘璟珊 致意



鑄博誠品保險經紀
BRILLIANT INSURANCE BROKER

bib solutions

鑄博共贏商機圈
ALLWINS.COM

鑄博醫護服務中心
BIB HEALTH CARE CENTRE

鑄博移民投資
BRILLIANT OVERSEAS IMMIGRATION
AND INVESTMENT

鑄博旅遊專家
BRILLIANT TRAVEL EXPERT

鑄博教育
BRILLIANT EDUCATION EXPERT

鑄博代辦
BIB BUYER

鑄博地產
BIB REAL ESTATE AGENCY

鑄造未來 · 博採眾長

香港九龍尖沙咀廣東道100號星集團大廈14樓

(852) 3976 6380

info@bibwhk.com

鑄博集團有限公司 版權所有



INTERIOR
DESIGN

LOOSE
FURNITURE



BILLION C & C LTD

GBC 15/2021

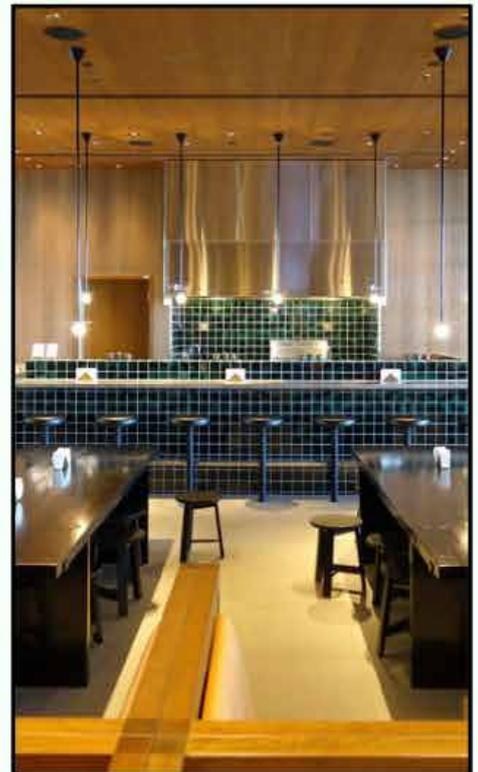
MWC 227/2016

TEL : (852) 2710 9733

FAX : (852) 2790 7099

<http://adv.billioncnc.hk>

Unit A, 10/F, Tontex Industrial Building
2-4 Sheung Hei Street, Sna Po Kong, Kln., HK



FITTING
OUT
WORK

RESTAURANT · HOTEL · OFFICE · RESIDENTIAL · SHOP



80分鐘跳舞

燃燒

8000
卡路里



*因個人體質有別，數字只作參考，還必須配合均衡飲食

跳舞能夠迅速**燃燒脂肪及卡路里**，達到修身健美的效果
HipHop, K-Pop, Jazz Funk, Latin等超過20個**爆汗瘦身**課程
高強度運動訓練，針對臀部核心肌肉，瘦腰、蜜桃臀，一次過擁有
輕鬆、簡單、好玩，更適合初學者。



尖沙咀 Tel: 2332 7838

尖沙咀麼地道68號
帝國中心地庫29-38號

觀塘 Tel: 2332 7861

觀塘成業街6號
泓富廣場6樓全層

鰂魚涌 Tel: 2332 7718

鰂魚涌渣華道321號3樓全層



www.idance.com.hk

iDance HK

iDance_HK

iDance CHANNEL



優惠券

憑此優惠券可**免費**參加 i Dance 的80分鐘舞蹈課堂乙堂
(價值港幣\$250)

有效日期至：2025年6月30日

條款及細則：• 請於使用折扣優惠前出示此優惠券正本 • 優惠只適用於新會員 • 男士班只在觀塘分店提供 • 此優惠並不適用於兒童班或證書課程 • 此優惠不可兌換現金、作現金找贖或與其他優惠同時使用 • 參加所有課堂的學員請於一天前先致電分店登記預約 • 如有任何爭議，i Dance Enterprise Ltd.保留最終決定權。



委員會

簡介

UPLIFT
10TH
ANNIVERSARY

大灣區 HKDSE 發展智庫 委員會

TTDD

大灣區HKDSE發展智庫委員會(簡稱TTDD)主要成員包括全國政協委員、大學教授、前特區政府官員、國際考評專家及資深前線教育工作者。委員會成立目的為透過推廣及推動香港的考評機制的健康發展，促進大灣區文化教育融合、增強中華文化教育軟實力輸出、加強在中學學段的人才培育及年青人凝聚力，並以HKDSE 為工具助香港成為國際教育樞紐。



黃錦輝教授, MH PROF. KAM FAI WONG, MH

- 第十三屆及第十四屆全國政協委員
- 香港特別行政區第七屆立法會議員
- 香港中文大學工程學院副院長 (外務)
- 香港中文大學系統工程與工程管理學系教授
- 香港中文大學創新科技中心主任
- 香港科技創新聯盟副主席兼秘書長
- 香港專業及資深行政人員協會副會長
- 香港金融糾紛調解中心董事
- 廣東省粵港澳合作促進會常務理事
- 深圳市科協常務委員
- 廣州市科協港澳顧問
- 團結香港基金顧問



吳宏偉教授

PROF. CHARLES
NG WANG WAI

第十四屆全國政協委員
第十三屆貴州省政協委員
特首政策組專家組成員
香港獸醫管理局主席
香港科技創新聯盟副主席
香港科技大學(廣州)副校長
香港科技大學霍英東研究生院院長
香港科技大學中電控股可持續發展學冠名教授
香港科技大學土木及環境工程系講座教授
英國皇家工程院院士
香港工程科學院院士及副院長
英國劍橋大學丘吉爾學院海外院士



程燕博士

DR. HELEN
CHING

全國政協第十四屆委員
香港銳興金屬礦產有限公司董事長
貴州栢頓酒店有限公司董事長
香港貴州文化交流基金創會主席
香港貴州聯誼會榮譽會長
香港僑界社團聯會常務副會長
九龍東區各界聯會首席會長



吳克儉, GBS, JP
MR. EDDIE NG,
GBS, JP

前任香港特別行政區教育局局長
前任香港考試及評核局主席
前香港教育學院(現教育大學)校董會副主席
前世界人事管理專業學會總會主席
香港房屋協會人力資源委員會委員及審核委員會委員
廣東省人力資源管理協會榮譽會長
博士智庫研究院榮譽主席
粵港澳大灣區經貿研究院、大灣區學院首席榮譽院長
香港傳承基金榮譽顧問
世界地質公園俱樂部有限公司會長
香港幼兒藝術文化交流協會主席
香港人力資源管理學會顧問及前會長
絲路國際公益基金副會長



陳繼宇博士, MH, JP
DR. JASON CHAN,
MH, JP

香港理工大學專業進修學院院長
懲教署 社區參與助更生委員會
成年更生人士工作小組 增選委員
應科院(香港應用科技研究院)科技評審委員會成員
大灣區香港女企業家總會 特邀榮譽顧問
菲臘牙科醫院管理局成員
優質教育基金推廣及宣傳專責委員會委員
數碼港企業發展顧問組成員
香港科技園、數碼港及教育局香港卓越獎學金計劃導師



羅冠中博士

DR. LUO
GUAN ZHONG

前香港考試及評核局評核科技及研究總監

江西師範大學擔任教授



何昊洛博士

DR. HO HO MING

商道融綠國際首席代表

香港大學經管學院客座教授

香港城市大學商學院特約教授 (EMBA)

香港浸會大學商學院特邀教授

香港嶺南大學商學院客座教授及
經濟系專業實踐教授 (MIBF)

可持續科技學院 (IST) 學術院長

EFFAS認證的ESG分析師 (CESGA®) 考官

環球視野 賦能 委員會

GVEEC

環球視野賦能委員會（簡稱環賦會）是由畢業於清華、北大、牛津、劍橋、香港八大校友及資深國際教育工作者組成的精英小組，目的在於擴闊年青人視野，賦予香港學生更遼闊的世界觀及國際適應能力。



古鎧綸先生

MR. ALAN KOO

英國劍橋大學生物科學企業碩士

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學
(一級榮譽) 理學士

康河醫療集團創辦人及主席

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

環球視野賦能委員會始創成員

仁濟醫院董事局總理：第五十五至五十七屆

仁濟醫院董之英紀念中學校董



鍾曉睿博士

DR. EDSOULLA CHUNG

英國劍橋大學教育哲學博士

英國牛津大學應用語言學及第二語言習得理學
碩士 (優異)

香港中文大學英國語文研究及英國語文教育
榮譽學士 (一級榮譽)

香港都會大學教育及語文學院助理教授

香港都會大學英國語文教育碩士課程課程主任

教師語文能力評核 (英國語文科)

委員 (2020—2022) 及 主席 (2022—2023)

語文能力評核 (英國語文科) 主席 (2023—2024)
及 委員 (2024—2026)



吳瀚博士

DR. VICTOR NG

香港大學電機電子工程 (一級榮譽) 工學學士

香港中文大學信息工程理學碩士

英國牛津大學工商管理碩士

中山大學技術經濟及管理博士

數據思維學院院長

環球視野賦能委員會始創成員

數據素養協會資深創會會員



伍經衡先生

MR. RICHARD ENG

香港大學博士候選人

香港大學應用語言學文學碩士

中文大學工商管理榮譽學士

遵理學校聯合創辦人

精英會集團控股有限公司學術總監

環球視野賦能委員會成員

香港懲教署義務英文導師



何朗秋先生

MR. CHARLES HO

英國志奮領獎學金學人

香港科技大學工商管理碩士

香港大學工程學士

人力資源 / 培訓及發展 / 職業專才教育

環球視野賦能委員會成員

香港人力資源管理學會 - 學習及發展委員會聯席主席

香港管理專業協會 - 最佳管理培訓及發展獎籌委會委員及評委



吳語庭先生

MR. ADRIAN NG

華威大學機械工程榮譽學士

領優教育創辦人

Ascent Prep 總經理

環球視野賦能委員會成員

願•慈善基金委員



鄭匡富先生

MR. MATTHEW
CHENG

北京清華大學新聞與傳播學院文學士

壹伙教育創辦人

遵理持續進修學生事務總監

九龍東區各界聯會青年委員會執行主席

九龍東區各界聯會副會長

東九龍警區快樂明天委員會名譽會長

香港越秀各界聯合會常務會董

九龍城區青年發展及公民教育委員會委員

粵港澳大灣區青年協會 - 教育及學生事務委員會副主席

粵港澳大灣區青年協會會董



繆敏鶯女士
MS. HEIDI MAU

加拿大曼尼托巴大學文學院經濟學士

遵理集團升學總監

環球視野賦能委員會成員

資深環球升學顧問

生涯規劃導師



伍文彬先生
MR. VINCENT NG

北京大學中國史碩士

嶺南大學歷史(榮譽)文學士

慈善機構價值觀教育項目主任

沙田區青年社區建設委員會委員

四川海外聯誼會理事

廣州海外聯誼會理事

嶺南大學校友大使

香港再出發大聯盟共同發起人

南昌大學中華優秀傳統文化跨境傳播研究中心
兼職研究員

香港菁才交流協會會長

星學匯(內地高校港生組織)秘書長

香港內地升學資源服務中心秘書長



李俊亨先生

MR. HENRY
C.H. LI

向上游慈善教育基金顧問委員會主席

帝鋒金融集團董事總經理

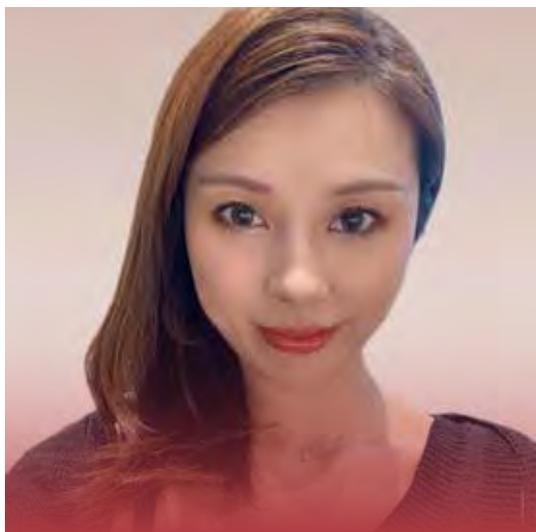
文武雙全青少年發展基金主席

中國香港腕力協會主席

中國香港摔跤總會主席

顧問 委員會

ADVISORY COMMITTEE



林念玲女士
MS. LING LAM

向上游慈善教育基金顧問委員會主席
瑞士海星護膚品創辦人
大灣區傑出青年女企業家
國際資深瑜伽導師



吳騰先生
MR. WU TENG

向上游慈善教育基金顧問委員會主席
泰昌物業發展有限公司執行董事
深圳中鵬能源有限公司執行董事
九龍東區各界聯會副會長



梁心源先生

MR. JAMES LEUNG

向上游慈善教育基金顧問委員會理事

萬通保險國際有限公司分區經理

香港財務策劃師學會核准退休顧問 (QRA)

香港聖約翰救傷隊港島總區會長

香港荃灣扶輪社秘書長

香港工商總會沙田分會青年部部長

香港童軍總會大埔南區區務委員會區務委員

清遠市清新區海外聯誼會副會長

廣州市海珠區海外聯誼會常務理事

香港管理人員職工會秘書長

香港退休策劃專業人士協會委員

香港童軍總會九龍地域高爾夫球會副主席

ADVISORY
COMMITTEE



活動巡禮



UPLIFT
10TH
ANNIVERSARY





為未來人才打打氣

Happy DSE, HK Energy 2024

為香港未來人才注入快樂能量，感受社會對他們前行路上的關愛！

向上游教育慈善基金積極參與並協辦由首席快樂官協會主辦的【Happy DSE, HK Energy 2024】，希望凝聚各界力量，為香港應屆DSE考生提供適切支援。

各界對未來的人才充滿關懷與支持，在DSE考試前派發打氣福袋給全港DSE考生打氣之餘也同時送上祝福。透過這個活動營造一個快樂窩心的社會氛圍，讓考生感受到社會給予的心理支持和鼓舞，並激勵他們在未來的道路上充滿自信和希望。



HAPPY DSE HK ENERGY

敏華冰廳
CHO
HAPPY DSE
HK ENERGY
敏華冰廳飲品
換領券
憑券可於敏華冰廳
免費換領【冷熱奶茶或咖啡】乙杯



向上游義工負責包裝超過3000份「打氣福袋」。



向上游升學分享會

向上游定期舉辦不同類型的升學分享會，邀請不同嘉賓及院校畢業生分享國內、外著名大學的升學資訊及途徑、「香港卓越獎學金計劃」及其他坊間獎學金申請心得、大學面試及個人履歷撰寫錦囊等等，讓本地家長及學生接收到第一手資訊，幫助學生實現「衝清北·闖牛劍·入八大」的升學夢想。



SHARE
WITH US



每次分享會均錄得大量教育界同工、家長及學生登記及出席，
場面熱鬧。





主禮嘉賓：
陳建強醫生，銀紫荊星章，銅紫荊星章，太平紳士



古鏡綸先生 Alan Koo

當日活動由英國劍橋大學生物科學企業碩士、環賦會創會委員古鏡綸先生擔任主旨演講嘉賓，為一眾家長及學生分享其立志前往劍橋大學深造、追逐夢想的經歷。

KEYNOTE SPEAKER

環賦會委員、資深升學顧問吳語庭先生擔任分享嘉賓，為家長及學生分享全球百大院校的最新資訊及本地獎學金申請的重要事項。

INFORMATION



吳語庭先生 Adrian Ng

學分享會

Education powered by Uplift

Notch universities:
about difficulties
of opportunities
our brilliant qualities



(左) 關宇喬同學
(右) 羅凱星同學

活動當日邀請了向上游學生擔任學生分享大使，為現場學生及家長分享他們如何迎難而上、力爭上游的經歷，以鼓勵師弟、师妹勇於面對困難及挑戰。

SHARE

YOU ARE THE BEST AND



YOU SHOULD KNOW THAT



主禮嘉賓：
律政司副司長張國鈞先生, SBS, JP



UPLIFT 向上游 獎勵計劃

向上游自2015年起，每年舉辦「向上游獎勵計劃」，目的為鼓勵在學業或成長經歷中迎難而上的學生。本計劃希望藉著專業協助，不限於經濟上也在於眼界擴闊上，勉勵來自不同成長背景之青少年，克服自身家庭、健康、學業等困難，貫徹「知識改變命運」理念。



KNOWLEDGE ALTERS FATE



計劃至今已累計收到超過來自400間中學、大學及其他大專院校學生的申請，受惠學生人數已超過10,000人。

所有參加向上游獎勵計劃的學生均須獲得學校校長、老師或社工提名，並經過「向上游評審委員會」面試及評核後，方可獲得入圍資格。



向上游教育慈善基金主席梁賀琪女士、行政總裁蔡誠偉先生與主禮嘉賓律政司副司長張國鈞先生與一眾嘉賓主持啟動禮儀式，以宣揚「矢志向上、堅持進步」的向上游理念。

「培育香港學生國際觀座談會」暨「向上游獎勵計劃2023-2024頒獎典禮」
Seminar On The Cultivation Of Students' International Outlook cum The Uplift Awards Ceremony



SEMINAR

活動當日邀請了一眾嘉賓與現場師生分享在當今全球化時代，香港學生應該如何加強國際視野及跨文化交流能力。分享嘉賓，包括(左起)：清華大學畢業生鄭匡富先生、香港都會大學教育與語言學院助理教授鍾曉睿博士、立法會議員黃錦輝教授、香港中文大學敬文書院院長王淑英教授、香港大學畢業同學會教育基金會副主席吳瀚博士及香港理工大學專業進修學院院長陳繼宇博士，MH，JP。

向上游獎勵計劃2024榮獲律政司副司長張國鈞先生，SBS，JP擔任主禮嘉賓，並為現場出席的家長及學生分享自身經歷，勉勵一眾青年不畏艱辛，繼續力爭上游，培養國際視野，實現夢想。





向上游獎勵計劃每年設有「中學組」及「大專組」，並向每一位成績優秀且勇於迎難而上的學生頒發「向上游獎勵計劃」獎學金，以讚揚他們在過去一年力爭上游、服務社會的決心。自計劃推出至今，已累計有超過300位中學生及大專生受惠於獎學金，並進一步改寫他們的未來，以生命影響生命。

大灣區航空送出來回機票20張予得獎學生以擴闊國際視野，完成切合主題。

SCHOLARSHIPS





向上游慈善 新勢力工作坊

隨著社會不斷進步及創新，向上游瞭解到社會對慈善機構的期望亦日漸產生變化，在有限資源的情況下，本地中、小型的慈善機構不但需要符合法規和稅務要求，還需要具備處理公關危機和提升知名度的能力。為應付眾多挑戰，向上游希望透過舉辦工作坊，加強中、小型慈善機構之聯繫及合作，透過互動交流及分享，集思廣益，互相學習，為社會提供慈善新意念及勢力。

NEW
ERA



分享嘉賓中華電力企業發展總裁莊偉茵太平紳士為業界分享公關妙法，教授如何善用黃金48小時將機構負面消息轉危為機。



分享嘉賓靳皓南大律師透過援引案例，以生動、淺白的方式闡明法規上的重要知識，避免業界誤墮法網。



當日設有問答環節，讓所有參與工作坊的團體代表均可以按自身不同條件及情況提出問題，以進一步提升自身的競爭力，互相進步。

工作坊當日有十一間來自不同界別的慈善團體參加，他們的服務涵蓋包括幼童服務、青少年服務、老弱服務、基層家庭服務、婦女權益及社區服務等等。

活動最後邀請了所有參與工作坊的業界代表分享自身在經營上曾遇上的挑戰及克服的方法，並透過互相分享，讓現場所有人士均可以借鑑及互相學習，進一步鼓勵及促進機構之間的互相成長及互相合作。



畢馬威(KPMG)稅務總監吳小娟女士以稅務角度，分享如何最大化捐款人的稅務優惠，讓中小型慈善機構可以從捐款人角度提升募款能力。

LINK-UP



WE CARE
WE SHARE





禁毒領袖學院

Love Our Life - LOL Party 2023

警務處毒品調查科2023年11月18日起一連兩日於西九文化區舉辦大型禁毒展覽「Love Our Life - LOL Party 2023」，主題為「拒絕毒品，你firm唔firm」，透過一系列宣傳教育活動，以嶄新、生動的手法，提升公眾，特別是青少年的禁毒意識。

青春是青少年體驗新事物和尋求身分認同的時期。相對於成年人，青少年較傾向於嘗試各種事物，也較容易受朋輩影響，有時可能因好奇或重視朋友的認同而吸食毒品。吸食毒品無論對個人健康、家庭關係、社交生活、學業和工作表現都有嚴重影響。向上游是針對青少年學習發展的非牟利機構，亦非常重視青少年的身心健康發展。有見及此，特別組職學生由義工帶領參加此次活動，讓學生們了解毒品的危害。



向上游基金會學生通過戒毒康復者的經驗分享，學生從中了解到「毒品」對一個人、對一個家庭的傷害有多嚴重。

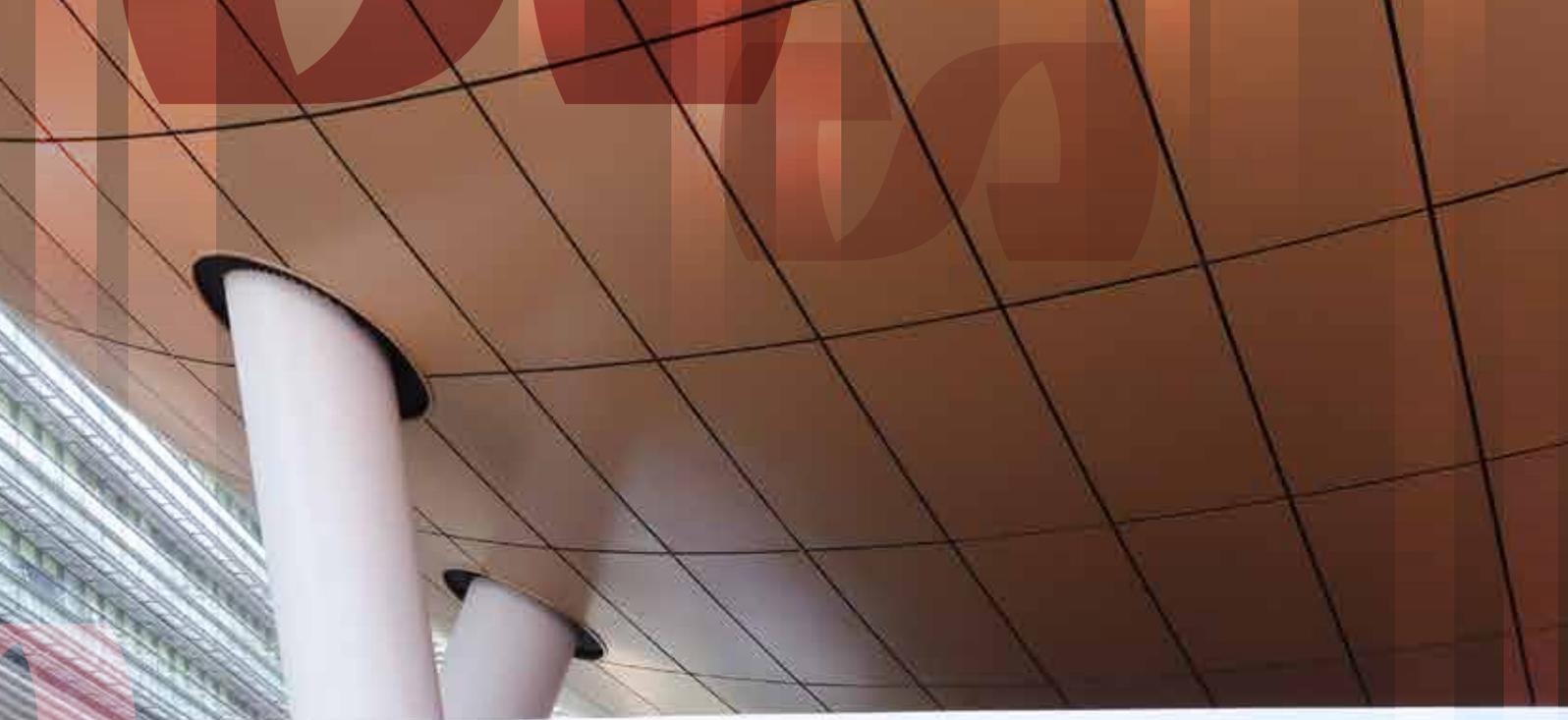
(與戒毒康復分享者合照)



LOVE
OUR
LIFE

「拒絕毒品，你firm唔firm」







主禮嘉賓：

財政司司長陳茂波先生, 大紫荊勳賢, GBS, MH, JP

國際培幼會 (香港) 「『愛·女孩』 起跑！2024」活動

RUN FOR GIRLS



VOLUNTARY SERVICE

是次活動有1,300名參加者，一同為發展中國家女孩爭取權益。





在各方多年共同努力下，聯合國的調查顯示童婚問題雖已逐年放緩，但是全球已婚女性當中有多達6億4千人是童婚受害者，每三秒鐘就有一名女孩墮進童婚深淵。

近年，因新冠疫情和衝突等等，令發展中國家的家庭生計大受打擊，加上男女不平等的觀念，讓許多父母無奈將女兒嫁出，以減輕經濟負擔。當一個女孩在人生中最美好的年華就被強加「童婚」枷鎖、被剝奪童年及接受教育的機會，她又豈能迎向閃爍的未來呢？

向上游一直關注於青少年的成長與發展，向上游義工隊亦全力支持為每一位女孩打氣！發聲！全力支持反童婚項目，幫助女孩學習知識及技能，讓她們認識童婚的禍害，逃離童婚厄運。



迎新春，送祝福

立法會議員林素蔚在沙田區及將軍澳區向街坊朋友送上年糕、蘿蔔糕、利是封、揮春等的福袋。向上游除了贊助派發物資外，主席梁賀琪博士更偕同一眾義工協助及參與迎新春活動，一同為街坊送上溫暖和關懷。

BLESSING



關懷弱勢社群，為有需要人士送上溫暖和祝福！



衍生集團額外送出400份「七離散」助慶新春。



新春送福，BB亦一起來參與，送上祝福！

HAPPY NEW YEAR



向上游請你睇戲

向上游定期舉辦不同類型的電影導賞工作坊，藉由邀請學生觀看電影，以更深入的了解和體驗方式，讓學生認識不同的文化、價值觀和社會背景知識，拓展視野。

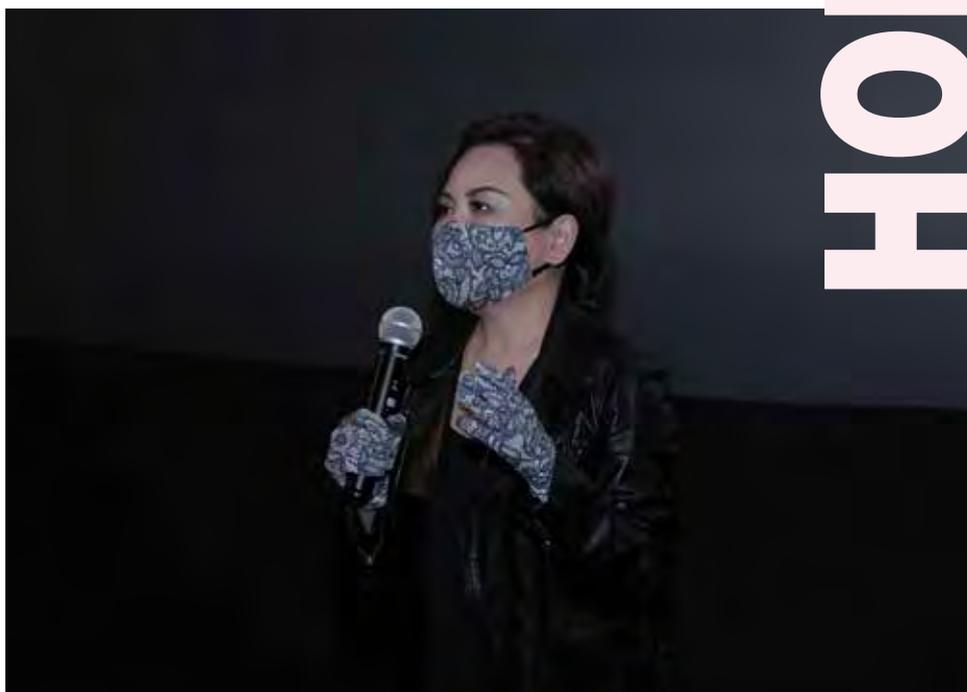
向上游深信，電影工業是一個極具創意和創新的領域。透過觀察電影的故事結構、攝影技巧、道具設計、音樂運用等方面，我們可以學習到許多創意的應用和藝術的表現方式。電影不僅是一種娛樂形式，也是一個豐富的學習資源，可以啟發學生的創意思維和想像力，擴闊學生的知識範圍和思考角度。

LET'S CHILL

支持香港創意工業



活動均以免費方式登記，所有參與學生及家長均需在放映前登記。



在電影播放尾段，向上游更邀請業界人士參與分享及討論，加深學生反思電影內容，提升其思考能力，讓學習變得有趣。

MADE IN

HONG KONG



支持選舉活動

ELECTION

向上游全力支持選舉活動，推廣公民責任及意識，協助提升年青人對選舉的參與度及投票意識。同時，透過共同身體力行宣揚選舉精神，為社區凝聚力和團結出一分力。





SUMMERTIME

向上游暑期活動巡禮



(中) 中華人民共和國香港區全國人大代表陳曉峰先生, MH, JP
(前排左三) 立法會議員及香港教育工作者聯會副會長朱國強先生
(前排右三) 立法會議員邱達根先生



香港好故事多元才能發展計劃： 「模擬國際會議暨外交解難挑戰賽」

是次挑戰賽旨在訓練香港學生的國際視野、語言表達技巧、探究及分析能力、正式文件的撰寫能力。學生透過代入各國代表身分，以小組為單位就相應國際議題或外交困境作發言及辯論，為議題提出解決方案並達成共識。



立法會議員鄧家彪先生, BBS, JP

【未來盃】小學校際粵語辯論比賽

向上游深信「真理越辯越明」，辯論自古是求真、求理、求同一個好過程。通過思辨及討論，有助年青人找出好建議，這也是協商的基礎、人際溝通的技巧。是次比賽，可以讓學生在個人素質、學校生活、香港發展各類題目善用思考，在辯場上說出想法，一同探討未來香港的道路，延續香港好故事。

是次活動邀請了教育局副局長施俊輝先生，JP擔任致辭及頒獎嘉賓，並邀請立法會議員鄧家彪先生，BBS，JP作為頒獎嘉賓，為一眾小辯員加油打氣！



(中) 教育局副局長施俊輝先生, JP



政制及內地事務局副局長
胡健民先生, MH, JP

「香港好故事多元才能發展計劃」

向上游擔任該計劃的協辦機構之一，旨在幫助學生掌握各類與全球未來發展趨勢相關的多元才能，以培育更多優秀人才，延續香港的美好故事。此次計劃共設有九項不同的中小學培育活動及競賽。

是次活動得到眾多社會賢達的支持，包括政制及內地事務局副局長胡健民先生，MH，JP及立法會議員郭玲麗女士擔任「中學組」嘉賓，並親自勉勵一眾中學生，說好香港故事！



是次活動邀請了立法會議員黃錦輝教授，MH，JP、鄧飛先生，MH，JP、尚海龍先生、江玉歡女士擔任「小學組」嘉賓。





(大灣區)香港一條龍學校教育展
(GBA) HONG KONG THROUGH-TRAIN SCHOOLS EXPO



(大灣區)香港一條龍學校教育展

是次教育展由向上游擔任協辦機構，並吸引約200間學校及超過100間教育相關公司和機構參展。透過這次活動，家長能夠直接與學校代表交流，深入了解香港的教育制度，學生可以即時參加模擬試評測及學校面試。

前香港教育局局長吳克儉先生，'GBS'、JP、都會大學校長林群聲教授，'SBS'、JP及向上游教育慈善基金創辦人梁賀琪博士擔任開幕禮的主禮嘉賓，與一眾家長和學生分享香港教育制度的前景與機遇。

向上游慈善義賣

過往向上游曾推出慈善義賣活動——「向上游慈善口罩義賣」及「自強筆息慈善義賣」，活動目的為希望在疫情期間為基層家庭及弱勢社群帶來防疫必需品及學習用品。

CHARITY BAZAAR

助人自助
向上游慈善口罩義賣

香港製造
BFE ≥ 99%
PFE ≥ 99%



HKD\$120/50個

*每人限購十盒
*所有收益扣除成本後撥捐向上游慈善基金會

向上游
Uplift Community Foundation



自強筆息
慈善義賣活動

向上游慈善義賣
21世紀 Super Grip G



HK\$15

*所有義賣所得收益歸于慈善用途，全部撥捐向上游慈善基金會
*任何款項恕不作為申請行政費之用

☎ 3903 1788 ☎ 9705 3897 🌐 www.uplift.org.hk

向上游
Uplift Community Foundation

受惠學生



故事

UPLIFT
10TH
ANNIVERSARY



ALL FOR ONE & ONE FOR ALL



朱尚哲

大家好，我是2018年向上游獎學金獲獎者朱尚哲，現在是公立醫院外科駐院醫生。長於基層家庭的我在2017年的文憑試中我考獲了六科五星的成績，透過遵理學校報名申請向上游獎學金，很感恩在各位評審的支持下獲獎。



立即觀看

曾 有人說我中學畢業於傳統名校，大學入讀神科，人
曾 生沒有甚麼困難可言 —— 我只能苦在心中一笑置
之。往昔至今，我歸納了數個成長中的挑戰。

一是經濟和教育制度所帶來的心理壓力。現代教育制度著
重樣樣皆精，富家子弟或可逐樣體會，但基層學生連書簿
津貼也未能完全負擔書簿費的情況下，沒有選擇的空間，
也沒有放棄的膽量。你所有的機會就是面前可負擔的，即
使覺得不合自己也不敢卻步，因為你沒有更多的資源和時
間去探索。直資學校的子弟周遊列國認識世界時，你仍為
學校的短途遊學團團費而苦惱。受經濟所限、福利制度所
審判、同輩之間無形的比較，讓我怯於嘗試。這對於青少年
期望尋找興趣的我，可算是莫大的焦慮。

二是同袍和社會對於上游者的壓力。社會著重以學業成就
提升社經地位，又有強烈的比較氛圍。當你終於排除萬難
做出成果，便會有旁人以一句「比你更慘的人更多，比你更
厲害的人更多」對你的努力嗤之以鼻。當你上游到知名學
府，競爭無處不在。這些比較風氣讓我質疑自己，甚至跌到
和受傷，就像你一直以來以努力所建立的自信被連擊打沉。

“
**由基層學生到
天子門生到
公立醫院外科駐院醫生**
”

FROM NOBODY
TO SOMEBODY

“ 向上游不只是財政上的支持、 心理上的嘉許。 ”

更 是讓受助者知道社會有很多和你一樣在為生活
和理想默默耕耘的同輩，他們都在和你一同面
對困境。You are not alone. 不管你在甚麼範疇有成果，
你都可以上游，讀書是必須但不是唯有讓你上游的方式，
所以要繼續堅持理想。這是對於學生在面對制度壓力的強
心針。

我想和各位學弟妹說：很不幸地，隨著成長你會需要面對
更多的挑戰。學業、人際關係、理財、人生決定等等。不願伸
出援手甚至落井下石的人比處處皆是，但要抱有對善的執
着。相信世界有支持著你、欣賞著你的人。就如向上游獎學
金給你的一陣暖流，請繼續秉持善心去服務社會，讓更多
人感受到片刻的暖流。



IDEALS CAN BE A SOURCE OF POWER



上游的過程和過後亦不輕易，請好好照顧自己的身體和情緒，有需要的話找尋求專業人士的幫助，這會讓你建立更健康的方式向理想逐步前進。

七年前，我非常有幸成為向上游獎學金的其中一名受助學生。轉眼間，向上游教育慈善基金已歷經十載，並支援了不同背景而逆境自強的本地學生。我很有幸能成為受助的一份子。我很高興能在醫療系統裡盡力幫助病患者和家屬。在智能科技日新月異的時代，我期望與醫院團隊建設和運用更精準的軟硬件更深地幫助更多的家庭，讓社會的善心繼續流轉。

“

上游的初心或許只是希望自己和家人的生活更好，但你的成就可以讓世界更多人所感動，建立無形的使命感。

”

夏理揚

大家好，我是Caleb。現在是位執業事務律師。

向上游是我在中學時在遵理補習接觸到的。當時感激有機會可以以相對便宜的價錢接受非常優良的教育。

”

既然沒有絕對公平，
也許相對公平就體現於平民
化的補習服務上。

”

OVERCOME
CHALLENGES



立即觀看



當 時我正在讀中學，已經18歲了，但醫生的診斷告訴我，我的小肌肉控制能力只有9歲的程度。我不得不認真面對自己的問題，並且比別人更加努力去應付DSE考試。不過就在DSE前兩個月，由於眼角受傷引起的黃斑點出血，左眼只剩30%視力。溫書時間要不斷休息。

雖然一度感到非常沮喪，但我最終還是選擇繼續向前。我定下了嚴格的時間表，每天4時起床溫習，中間每半小時都會讓眼睛休息一會。憑著這份堅持，我最終在DSE考試中取得了超出預期的成績，順利考入了香港大學法律系。

每一次失敗都為我帶來了新的啟示和動力，讓我更期待和渴望能夠成功的那一刻。

你曾遇到哪些困難/挑戰？你如何克服、如何近難而上？

我的學習歷程並非一帆風順。除了先天性的肌肉協調問題和我後來還遇上的視力障礙。這些負面經歷原本可能會令我灰心喪志，但我最終還是學會從中尋找正面的意義。

我希望運用自己的專業知識，為社會提供更多的法律服務和幫助。

GROWTH

我明白，人生的路不可能一帆風順，總會遇到大大小小的挫折和失敗。但是我相信，這些失敗其實都是通往成功的必經階段。就好比我最喜歡的籃球運動，你需要不斷練習和努力，才能最終投進一球。對我而言，每一次失敗都為我帶來了新的啟示和動力，讓我更期待和渴望能夠成功的那一刻。

作為過來人，你會如何勉勵師弟、师妹繼續力爭上游？

我相信上天給我們生命中每一個困難背後也有想我們學習和成長的地方。不要再在失敗中找自己的價值。

我也會告訴他們，要善用身邊的資源和支援。家人的陪伴和關愛也給了我很大的力量。我希望其他有類似經歷的人能夠主動尋求幫助，不要害怕單獨面對問題。

你未來的目標是甚麼？你希望如何改變社會/幫助更加多人？

我希望運用自己的專業知識，為社會提供更多的法律服務和幫助。同時，我也想成為一個積極正面的榜樣，用自己的故事鼓勵更多有類似經歷的年輕人勇敢面對困難，並最終實現自己的理想。

POSITIVE ROLE MODEL





我相信任何人也有他們發光發亮的地方。我希望能夠用自己的經歷，啟發更多人意識到，所謂「失敗」其實是通往成功的必經之路。我也希望能夠運用自己的專業知識，為有需要的人提供幫助，為社會帶來一些正面的影響。

我的故事雖然曲折，但我最終還是找到了前進的方向和動力。我希望這些經歷能夠給予其他人一些啟發和鼓舞，讓更多人能擁抱自己的缺陷，繼續勇敢向前，生命可以很美麗。



我希望能夠用自己的經歷，啟發更多人意識到，所謂「失敗」其實是通往成功的必經之路。



**PRACTICE
MAKES
PERFECT**

邵卓琳

大家好!我是邵卓琳,剛畢業於香港中文大學社會學系,即將攻讀劍橋大學的社會學(邊緣化與排斥社會學)碩士研究課程,亦是過去向上游計劃的受惠者之一。



立即觀看



出 生於草根單親家庭，曾經居住過衛生環境惡劣的劏房。而不幸地，母親在我還是小六的時候患上癌症，自身亦患上青少年類風濕性關節炎和其他長期疾病。病發時右邊身體關節紅腫，甚至連簡單動作，拿起筆寫字、穿衣服的自理能力也沒有。當初很單純地憑着「愛」和「信念」，相信自己可以克服困難，以及希望給予母親一個舒服的生活環境，讓我咬緊牙關迎難而上，最終考入心儀院校。

當時向上游為基層學生提供獎學金以及資助，而我有幸成為其中一個受惠者，減輕我們財政上的負擔。向上游促進普及平等教育，從而打破跨代貧窮，為本港青少年提供社會向上流動性。

“
草根單親家庭成長，長期病患纏身；然而在向上游幫助下考上劍橋大學！
”

I AM NOT
ALONE



FAILURE IS THE MOTHER OF SUCCESS



我也感謝一切的苦難、挑戰以及在艱難時候向我伸出援手的人，全部成為了生命中的養分。就是因為有着過去的經歷，曾經和媽媽居住過劏房，也因為社經地位、疾病、不同因素被邊緣化的我們，才能深切明白弱勢社群的痛處。因此，在過去大學裏的四年，除了成為作家出版了一本書，記錄了我們的經歷，希望以生命影響生命。我也參加了不同的慈善組織、不同國際與本地的研討會，如**到訪聯合國曼谷會場參與大學學者高峰論壇2023**、**協助聯合國UNOOSA制定多元共融政策**；以及建立了兩個**本地社創項目**。也接受不同媒體的訪問，到訪超過20間學府以及機構進行演講分享以及教育工作坊（更加在本科生期間到大學教授MBA課程）。





作 為過來人，希望各位師弟妹心中記住一個「念」字。「念」的組成，上面是「今」，下面是「心」。所有念頭都是當下我們的心境組成，客觀的事實我們或許改變不了，「如實觀照」，但是我們可以調整好自己的心態，好好應對。過去已經是過去我們改變不了，未來太過遙遠我們也沒法預計。專注、實實在在走好眼前的每一步，才能逐漸擺脫限制。唯有當下，是我們能夠控制。

“
我希望未來可以成為一個大學教授，知行合一，「身教言教境教」以自身的經歷結合學術文獻，實際地影響他人，改善政策，改變社會。
”

HEART TO HEART



HUSNAIN

Hi! My name is Husnain. After graduating, **I was working as an English teacher.** I then quit my job to fulfill my dream of traveling around the world. After one and a half years of travelling, I am now back to being an English teacher in Hong Kong.



立即觀看

I first learned about the Uplift program while I was a secondary school student. I enrolled in tutorial classes from Beacon College back then. I was honored to be one of the recipients of the Uplift award.

Throughout the different stages of my life, I have faced many challenges and experienced both ups and downs - whether it was in my studies, work, or travels. It's important to know that things don't always go according to plan. So I always try to keep an open mind.

“ If one path doesn't work out, I look for another. You just need to push yourself towards your goals. ”

ADVERSITY





**We are the captains of our own ships -
only we ourselves can steer towards
our aspirations. Do your best to
achieve your dreams.**



我係香港人



Failure is very normal; everyone faces setbacks before reaching their targets. **Do not let failure stop you.** It is important to continue pushing, continue working hard, and one day, you will achieve what you've always wanted.

VICTORY

Many people told me that traveling is meaningless and that I was escaping from responsibilities by quitting my job. They said it would be better to continue working and travel during holidays. But I ignored their criticism and went on to fulfill my dream. I learned so much more while traveling, and it improved me as a person. I wasn't on a vacation, but a learning journey. While on the road, I always tried to do something meaningful, not just simply having fun. For example, I stayed in a refugee camp in Palestine and distributed necessities to the refugees. I also went to Syria after the earthquake to provide aid.

Ultimately, the easiest way to be happy is to bring happiness to others.

“
My dream is to continue traveling, spread happiness, and do meaningful work that can bring smiles to people's faces.
”

HAPPINESS





呂俊傑

我是Ron，上年畢業於中大環球經濟及金融學系，在遵理教授經濟剛好一年。

我 成長的路上比大多數人都艱苦，我的整個家庭甚至所有親戚及整個家族也未曾有一個大學生。在十分貧困及缺少資源的情況下，我在DSE失敗了，未能考進香港任何大學。不過我的求勝心十分強，我總相信無論環境多惡劣及嚴峻，只要人的意志及求勝心足夠強，總能成功。所以我決定再一次應考DSE，以入香港的三大為目標，踏出改善家族命運的第一步。

重考整個過程十分艱辛，因為我的中學是一間 band 3 中學，我的根基十分弱，加上家中極度貧困，也沒有太多的資源。



DSE 失敗

**Band 3 學校出身
晉身中大一級榮譽**



LEARNING
BARRIERS



感恩當時有「向上游」的援助在遵理補習，再加上我極強的意志，終日在自修身埋頭苦幹，成功在第二次考DSE中升了7分，考入中大的綜合工商管理學系。

CREATE YOUR OWN VALUES

不過我知道入大學是脫貧及改寫家族的道路的第一步，所以我不敢怠慢。大學中，我依然十分努力。別人上莊時我讀書，別人參加 Party 時我已經獲得了第一份實習，別人睡覺時我經營我的補習平台。每一個叫醒我的早晨不是鬧鐘而是我必須成功的決心。這個決心令我在大學的成績不但名列前茅，甚至超越了絕大部份的名校生，大學3年也拿了Dean's list。也拿了不少獎學金，當然包括向上遊計劃。有些人拿了獎學金可能會拿去揮霍，不過我卻十分珍惜及感激得到獎學金的機會，因為我知道每\$1的獎學金好好使用絕對可以創造更大的價值，我將所有獎學金拿來投資及增值自己，令我畢業時在職業生涯上多了很多選擇。

作為過來人，我會希望勉勵師弟、師妹要有求勝心。雖然在起跑線上可能輸了，比其他人落後，但只要心性夠強，一定可以追上及超越他人。

“
**逆襲之路，
由學渣變成學霸，
感恩遇上「向上游」!**

”

Kobe Bryant 是我最喜歡的球星，他幾乎每天皆是早上 4:00 起床練球，讓他成為其中一位最偉大球星的並非天賦，而是力爭上游及成為最強的決心。如果你希望成功，則一定要每天努力，渴望成為最強。

“
關於未來，我目標是個人在補習事業更成功，幫助更多學生入大學。

“
我認為做補習老師及教補習有非常大的影響力，我曾經就幫助過一些跟我背景類似的學生重考入大學，令我覺得這件事很有意義，而且有時一兩個小舉動及激勵說話足以影響學生一生。長遠而言，我希望帶動更多身邊甚至我不認識的人成功，改寫他們的生命。

如果要我用一句說話總結如何向上游大概是：

“
**弱者等待時機，
強者創造時機！**

“
**OPPORT-
UNITIES**





**THE WEAK
WAIT FOR
CHANCES
THE STRONG
MAKE THEM**



張桁叡

時光如白駒過隙，悄悄在指縫間溜走。當我收到撰寫本文的邀請時，才驚覺距離頒獎禮已經過了一年有餘。然而，當日在頒獎典禮時那欣喜若狂的心情如今仍歷歷在目、恍如昨日。驀然回首，我認識向上游獎勵計劃的契機要感謝我中學母校的好老師們。去年的我正在經歷人生中艱難的低谷期，老師們為了鼓勵我，不斷推薦我報名各種獎學金計劃。抱著試一試的想法，我報名參加了向上游獎勵計劃，開始書寫我與向上游獎勵計劃之間精彩紛呈的故事。

“
**感恩母校的老師提名我參加
「向上游」!**
”



立即觀看

我 出生在一个支離破碎的家庭，在我兩個月大的時候，我的父母選擇了離婚，並將我拋棄了在香港。只有奶奶一個人願意留下來陪伴我成長。由於我的奶奶已經退休，並沒有工作，我們全家都只能靠奶奶微薄的退休金、政府的助學金、姑姑與姑媽的幫助和我贏取的各類獎學金在香港生活。在高小到初中期間，由於我的聲線尖細，令我時常成為被同學欺凌與攻擊的對象。我曾經遭受言語上的欺凌，現實中的排擠甚至網絡上的欺凌。這一切的欺凌都令我在各方面受到影響。

///

自小被父母拋棄，由祖母獨力湊大，考DSE前祖母突然中風致本身不遂，加上文憑試的壓力，幾乎被壓垮，憑着自身努力，獲港大提前取錄，入讀中文教育學位課程。

///

但上天對我的考驗仍未結束。就在我中六，適逢考DSE的關鍵時期，與我相依為命的奶奶患上了中風，如今半身不遂，正在深圳就醫。在這種嚴峻的情況下，我只能夠靠自己生活，學會獨立，努力迎戰DSE。

說到我是如何克服萬般困難，竭盡全力一步步向上游，其中真的非常感謝老師的幫助。我之所以有如今的成就，很大一部分都需要感恩老師的栽培、陪伴、關心與鼓勵。

EVERY CLOUD
HAS A SILVER
LINING

每當我想要放棄的時候或者在學業上面對困難的時候，總會有老師過來安慰我、激勵我。她們給予我可貴的機會見識世界。她們引導我參與不同的比賽與活動，令我得以在生命中發掘自己不同的閃光點與可能性。在老師的推薦下，我成功加入了學校合唱團以及朗誦隊。經過在學校和家中日以繼夜的練習。如今，我非常榮幸能夠連續十年在香港朗誦節粵語、英語、普通話的散文、詩詞、演講的比賽中獲得冠軍、三甲的成績。升上高中，面對更強烈的學習壓力，有了之前的寶貴經驗，我建立了一套自己的學習方法，每年在中文、中史、通識、歷史等科都取得全年級前三名的成績。

“ 感謝June多次給予我非一般的學習機會 ”

不僅如此，我開始在學校中擔任重要的領袖職位，我在學校擔任風紀副隊長、中文學會主席、義工學會主席等。我開始參與及策劃各種義工活動，用自己的力量幫助社會有需要人士。我開始參加不同的傑出學生選舉，如深水埗傑出學生選舉、九龍地域傑出學生選舉，深水埗優秀青年選舉等等，並獲得許多傑出學生獎。

每一年，我都很榮幸及很感恩能獲取不同計劃的獎學金幫補家計及輔助我學習，使我不斷成長。這一切都是我努力學習的動力，也是我成功和向上游最重要的基礎。各位老師，謝謝您們一直以來的關心與照顧！

BEACON
OF MY LIFE



“ 每個人在成長過程中都一定會遇到不少困難與挫折，這就是成長的魅力所在。只要能夠懷着一顆堅毅不屈的心，直面困難，那麼困難一定會迎刃而解，未來的曙光很可能早已近在眼前。 ”

此外，我也非常想感謝一路陪伴我成長的奶奶。非常感謝您18年來無微不至的照顧，才讓我得以茁壯成長。我還想感謝姑姑和姑媽，謝謝你們每個星期都會抽空陪我們出去吃頓飯，幫我買衣服、褲子、鞋子，還總是在我不開心的時候買一些奶茶和甜品，逗我開心。

我還想感謝一路陪伴我的朋友，每天跟你們一起談不同八卦的時候，真的感到非常的快樂，這種快樂讓我忘卻了很多生活上的苦惱。我還想感謝社工，謝謝你願意聆聽我的煩惱，並且給予適當的關懷與鼓勵。最後的最後，我非常想感謝天主，謝謝你一路以來的保佑，讓我能夠平安長大。很多人在聆聽我的故事之後，都會覺得我好可憐。但是我並不覺得自己很可憐，相反我覺得自己非常的幸福。



FULL OF
GRADTITUDE

雖然在我的成長過程中，我沒有獲得父母的愛，但
是我獲得了奶奶的愛，姑姑姑媽的愛，老師們的
愛，朋友們的愛，社會送給我的溫暖，以及天主的保佑。謝
謝您們，您們都是我生活中的天使，讓我能夠置身在愛的
環境中逐漸向上游。

在我成長的過程中，自然少不了向上游對我的大力支持。
在此非常感謝面試時評判們的鼓勵，當中的每一句窩心的
祝福與鼓勵，如今我仍銘記於心。“真的很能感受到你的蛻
變”“希望你能加油追逐夢想”“DSE要加油啊”評審們不斷
鼓勵我要好好讀書，希望我能夠調整好心態，入讀心儀的
大學，繼續向上游，達成自己的夢想。正正是這些激勵的話
，將我從艱苦的命運谷底拉起，助我重燃奮鬥的心火，努力
備戰DSE。此外，我也善用向上游獎勵計劃的遵理課程助
學金，報讀了遵理中國歷史和歷史科的課程。在向上游的
支持下，我考DSE的路途不再是孤軍奮戰，透過結合課堂

中學到的技巧和自身努力溫習，我最終在這兩科都考獲了
星級的成績，可見向上游對我的鼓勵和幫助大大改變了我
的生活，如同一盞明燈般不斷清晰地指引我向上游的方向
。獲得獎學金後，我很榮幸在DSE中取得了不錯的成績，並
獲得了香港大學文學士及教育學士（語文教育）- 中文教
育（雙學位課程）的提前取錄，成為了港大莘莘學子中的
一員。然而，我與向上游的故事仍在繼續。在向上游獎勵計
劃創辦人梁賀琪博士的推薦下，我擔任了遵理潮指數的學
生嘉賓，分享年輕人時下使用社交媒體的心得。

我還在她的推薦下參加了香港警務處第三屆禁毒領袖學
院大學學員領袖的選拔，並在成功通過面試後與全港各大
學的精英學員們一同學習領袖技巧和禁毒知識，在結識
優秀人才的同時增長自己的硬知識和軟技巧。此外，在梁
博士的帶領下，我還參加了許多社區服務，幫助了許多有
需要的人及見識了更廣闊的世界。

MOTIVATION





向 上游還為我提供了工作機會，讓我能夠發揮自己的長處，分享面試的技巧。非常榮幸也非常高興我的經驗和技巧能夠幫助其中一位同學獲得了香港浸會大學的提前取錄，將向上游的精神內涵薪火相傳。正是有了向上游的陪伴，我的大學生活才會如此豐富多彩。

當然，在在大一這短短一年的時光中，我也堅守著向上游的初衷，努力提升自己。學業成績方面，我一直努力讀書，非常高興能在上學期大部分課程中取得優異的成績，GPA達到了3.62。此外，我也在參與了由國家語委舉辦的普通話水平測試，並取得了一級乙等的良好成績。我以此成績報讀了GAPSK與北京大學語文研究所合辦的中小學普通話應試教學證書暨測試員認證課程和普通話朗誦教學證書暨評判認證課程，為我未來的職業生涯奠下基礎。

除了用功讀書外，我在空閒的時間也參與了許多校內外的

活動，希望能進一步增值自己、認識更多新朋友和擴闊自己的眼界。例如，我參與了校內的廉政大使計劃。經過培訓後，我進一步了解了與誠信相關的知識，並與其他大使共同策劃有趣的活動推廣廉潔的核心概念。最後，我以優異的表現加入了廉政公署菁英誠信領袖計劃及暑期實習計劃。我也參與了校內的 Lead For Life 領袖培訓計劃。在這裡，我遇到了來自不同地區同學和關心我們的導師，透過分享、領袖訓練活動和講座等增進自己的領袖技能。

在校外活動方面，我加入了新一代文化協會屬下的新一代之友、青苗基金屬下的香港傑出學生協會和國際漢語教學協會，舉辦了許多不同種類的活動。對外交流方面，我透過參與大灣區考察團、湖南交流團、武漢大學港澳青年領袖峰會、北京大學外交知識研習班、清華大學國情培訓班來拓闊視野及見識祖國的大好河山。

憑著向上游的精神，我成功獲得 HKU Evergreen Scholarship For Arts Students，得到了5年學費和住宿費額度的獎學金。除此之外，也獲得中電新世紀·新動力獎勵計劃、港富明德獎學金、香港史學家年獎優異獎和教區助學金的支持。

此外，我也非常積極投身社會服務。我加入了由香港青年協會和旅遊發展局聯合舉辦的香港青年大使計劃，駐守不同的旅遊景點和在各大旅遊推廣盛事中擔任義工的角色。我也繼續在由民政及青年發展局轄下的公民教育委員會舉辦的公民大使計劃中為本地中小學生提供國民教育的導賞服務，並很榮幸能獲得金章嘉許證書。

我還與不同大學的朋友組隊參與由深水埗民政事務處舉辦的深水埗區義工嘉許計劃，透過舉辦長幼共融的義工活動，促進了青年人和老年人的關係，令他們能彼此理解，互相包容，成功為社區長幼共融的發展中出一份力。

最終，我們的義工計劃獲得了優異獎的成績，實在令我們感到欣慰和備受鼓勵。

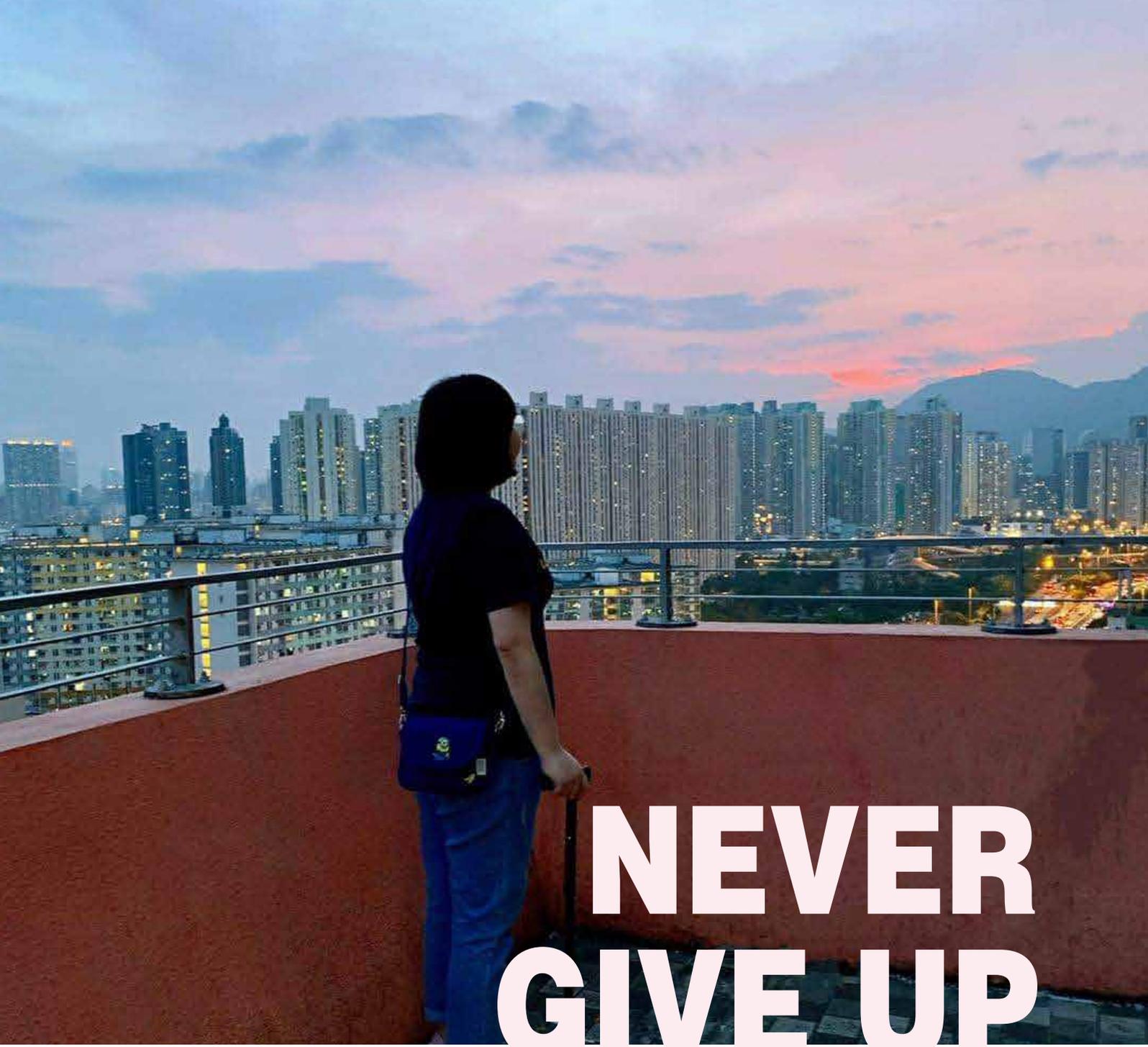
憑著向上游的精神，我繼續努力申請各類獎學金來維持生計及希望能幫助仍未痊癒的奶奶。非常榮幸也非常感恩能夠贏得HKU Evergreen Scholarship For Arts Students，得到了5年學費和住宿費額度的獎學金。除此之外，也非常感激能夠獲得中電新世紀·新動力獎勵計劃、港富明德獎學金、香港史學家年獎優異獎和教區助學金的支持。這些沉甸甸的獎學金是我向上游最堅實的基礎，一步步推動

著我的成長。

最後，我想跟未來的師弟师妹說，每一個人在成長過程之中都一定會遇到不少的困難與挫折。可能是家庭背景上、可能是個人特質上、可能是學業成績上等等。在這段成長旅途之中，我們會迷茫、會困惑、會傷心、會苦惱。

但這就是成長的魅力所在。正如我小學和中學母校的校訓：自強不息，只要我們能夠懷著一顆堅毅不屈的心，直面困難，那麼困難一定會迎刃而解，未來的曙光很可能早已近在眼前。

我堅信，寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。一切的磨練都是為了創造明天更好的自己。



NEVER GIVE UP

關好鈞

大家好，我的名字叫好鈞，是一位長期病患者、罕見病患者，也是數年前向上游獎勵計劃的得主。三年前，我大學畢業了，現在我是一位自由工作者，工作範圍主要是到不同地方分享自身經歷，也有在經營網上的專頁，為長期病患者發聲及提供資訊。



立即觀看

認識向上游是在我上大學後，那時是看到網上的宣傳，決定嘗試報名申請。

我曾經在生活上遇到很多困難和挑戰，主要是身體的問題。在2012年，我被確診系統性紅斑狼瘡症，多年來除了需要服用很多藥物之外，有時復發還需要住院打針。

我是一位患上罕見腦神經疾病「僵硬人症候群」的病患者，我沒有選擇放棄，反而完成了三次文憑試，憑自身努力考入大學。



而在2019年，我被確診患上罕見腦神經疾病「僵硬人症候群」，從那時起，我便帶着拐杖和導尿管生活。但我並沒有選擇放棄，反而完成了三次文憑試，憑着自身努力考入大學。最後一次應考文憑試，更加因為身體緣故需要住院，申請了在醫院裏考試，過程力具艱辛。我之所以不放棄是因為知道有很多人支持著我，我並沒有放棄的理由，於是決定堅持下去。大學三年級因為長時間缺課需要休學，完成二十五血漿置換後我再重返校園，堅持自己的夢想。

向上游獎勵計劃幫助當時的我獲得額外的經費，讓我在接受治療的同時，也能完成自己的小夢想，出書幫助更多有需要的人。



上天關了你一道門，總會留給你一扇窗！



C'EST LA VIE

// 我的座右銘：「我們能做到的， 永遠比想像中多！」

//

我有一句座右銘，就是「我們能做到的，永遠都比我們想像的多！」不要小看自己的能力，雖然現在的我因為身體緣故沒法正常工作，可是我仍能透過自己的畫作照亮身邊的人！上天關了你一道門，總會留給你一扇窗！學習並非人生的全部，但學習能夠豐富生命！所以即使遇到困難，也別輕言放棄，繼續力爭上游，以生命影響生命是一件非常有意義的事情。

我未來其實還有很多的目標，我希望繼續繪畫和寫文章，讓更多人得知病患者的故事以及他們的心路歷程。處於病榻中的病人，往往都是軟弱的，我希望透過自己的經驗幫助更多有類似經歷的人，讓他們知道，他們並不是自己一個人的！

現實裏，雖然有些東西我們不能改變，例如健康、家庭，不過我們能選擇用什麼心情去面對，好好珍惜現在，活在當下！祝願大家都能夠繼續向上游，成為自己和別人心中的那道光。

//

雖然有些東西我們不能改變， 不過我們能選擇用什麼心情 去面對，好好珍惜現在， 活在當下！

//

YOU ARE
MORE THAN
YOU THINK
YOU ARE





UPLIFT

HERE TO GIVE

向上游 新成就



陳子瑛校長
遵理日校總校長

向上游計劃開始到而家



麥玲玲小姐
堪輿學家

屬豬屬龍屬馬屬蛇屬兔朋友



葉湛溪先生
香港復康力量 會長

面對困難嘅韌力與毅力



朱千雪小姐
大學講師

大家努力向上游 加油

UPLIFT 一眾向上游學生 故事短視頻

及 社會名人打氣視頻

自「向上游」成立至今，我們已幫助超過10,000位學生，即使他們在學習路上遇到不同挑戰及困難，他們仍然選擇發揮向上游精神，迎難而上，向屬於自己的夢想進發！「矢志向上，堅持進步」是每一位向上游學生的座右銘，我們誠邀您一同成為學生的向上游動力，讓他們可以排除萬難，振翅高飛！





其他

受惠學生

感言



UPLIFT
10TH
ANNIVERSARY

歷屆受惠學生感言

(排名不分先後)

(版面有限,未能盡錄)

【中學組】

吳碧欣

顯理中學

(中四學生) (2018-2019)

當我得知獲頒「向上游獎勵計劃2018」的獎學金,心情激動不已,內心充斥著感謝、感恩。今次這獎學金對我和其他學生都是莫大的鼓勵以及鼓舞。這確實又直接的勸勉了學生努力向上游,以自身的努力造就良好的環境,成就更好的生活條件。我將會善用這筆獎學金,達到「向上游」的宗旨及目標,希望日後能夠回饋社會,協助其他有需要的人,把我在這計劃感受到的協助以及愛,繼續傳承下去。我非常感謝亦覺得非常榮幸能夠參加今次的向上游獎勵計劃。最後**希望社會上一些貧窮的階層,他們都能透過社會上熱心人的各種支持,去增值自己,成就更美好的將來。**

李思敏

路德會呂明才中學

(中六學生) (2018-2019)

我的經歷與其他人一點都不一樣,從小到大,我都是靠自己學習,父母都不懂講廣東話,雖然他們有幫我報讀補習班,但自己都追不上,自己曾經也想過放棄,但為了追求自己的夢想,成為一名出色的老師,我不斷克服所有困難,透過種種的方法,在老師的幫助下,我不斷進步。**我的座右銘是「努力到無能為力,堅持到感動自己。」**我會不斷向前進,永不會放棄,因為我相信「知識能改變命運」!

胡子康

伊利沙伯中學

(中六學生) (2018-2019)

向上游。何謂真正的向上游?我認為向上游是一種心態,一種動力去驅使我們去進步。無論是學業上或是個人或是其他成就上都有需要我們進步的空間。古語云:「聞道有先後,術業有專攻。」千里之行,始於足下,世界之大,**只要我們仍懷著向上游的心態,我們總能找到自己能夠一展所長,綻放光芒的機會。**感謝向上游教育慈善基金給予我此獎學金,它不僅是肯定了我過去所付出過的汗與淚,更是給了我動力去繼續進步,繼續向上游。

陳柯伊

港九潮州公會中學

(中四學生) (2018-2019)

我很高興能在「向上游獎勵計劃2018」的面試中脫穎而出,成為得獎者之一。我是一名白血病患者,雖然已經康復,但身體依然不太好,能夠成為得獎者,我很感謝我的家人、朋友、校長、老師們以及關心我的人,感謝他們一直以來的幫助和鼓勵,令我可以堅持治療,不再受病痛困擾。我特別要感謝我的媽媽,她一直都一個人照顧著我和妹妹,在我生病期間,她也一直在我身邊,陪伴著我度過難關,鼓勵著我不要放棄。

葉敏芝

香港布廠商會朱石麟中學

(中六學生) (2018-2019)

十分感激和感恩向上游給予了我一個向上爭取的機會,我的家庭不美滿,母親患病,只能靠微薄的金額來維持生計,入不敷支。但正正是因為這些坎坷的條件,令我更奮發向上的學習,想要靠一己之力去做到向上游的效果,但是經濟狀況總是不樂觀,讓我無法發揮到自己最大的功用。正因為社會給我伸出了援手,向上游的雪中送炭,為社會低層人士貢獻,令我有機會去發展自己的潛力,也能發展自己的興趣,你們對我的支持和幫助令我在實現自我和力爭上游上提供了一個更好的平台,讓我離實現夢想的距離又更進一步。我很感激在我面試敘述我的經歷時,評審對我的關懷和鼓勵,最令我印象深刻的是其中一個評審在我面試後對我豎起了一個大拇指,多謝您對我的支持,同時亦好感激其中一個評審告訴我他亦是Band 3中學出身,以身作則告訴我只要肯努力,就沒有什麼事情是不可能的。對呀,這令**我想起校長的一句說話,「不是你行不行,而是你肯不肯。」**你是你本身的傳奇,要想令自己成為一個「傳奇」,就要力爭上游,奮發向上,追求更好的自己。

劉勇承

遵理日校

(中六學生) (2018-2019)

《我們無法糾正過去的歷史 但能積極迎接自己的未來》 首先,感謝向上游教育慈善基金頒發這個獎項給我,對於我來說這個獎是可以給我更大的意志

去面對日後人生路各項大小的挑戰。其實作為聽障學生的我,在學習上總是比別人付出更多時間。在跟同學相處時,有時因為聽不清而誤解別人的意思。所以,我在過去三間中學的生活是感到非常大壓力。慶幸的是當中都會有朋友和老師們關心我,同時將我由一個總是文靜的人變得活潑起來。縱使我在複雜的成長背景下長大,對於父母離異,自身的自卑感.....我一直沒可能像普通人般感受到父母的愛。慶幸的是祖母和姑姑她一直悉心照顧我,所以真是好感激家人們對我的愛。面對文憑試的來臨,總是認為時間不夠用,怕自己會令親友們失望。所以,在我中五期間曾經產生了自我放棄的念頭。慶幸的是自從到遵理日校上課,我認識了一班很好的同學。同時亦令我領悟,人生其實有更加值得我們爭取的事情。至於是甚麼,都是來自於我們自己的想法。最後,其實每個人的生命只有一次,亦都沒有其他人可以輕易取代我們。所以堅強去活出自己真正想過的日子才是最重要。**香港人,我們一起向上游,積極活出更精彩的人生!**

蔡泉潤

喇沙書院

(中六學生) (2018-2019)

自幼家庭不算富裕,一家八口生活在狹窄的公屋單位中,父母或許未能提供最好的生活或學習環境,但這反而磨練著我改變家庭命運的決心。猶記得爸爸常把一句話掛在嘴邊——「知識改變命運」。因此我在學習的路途上不曾停步過,一直珍惜每個學習的機會,深信知識能為我的家庭帶來更好的生活。四年前的一次轉校,讓我明白了向上游的重要性。非常感謝現在的學校給予了我不同種類的學習機會,讓我好好裝備自己;也非常榮幸能獲向上游教育慈善基金及一眾評審的肯定,頒發「向上游獎勵計劃2018」獎學金,勉勵我在面對公開試的路途上堅持夢想,永不放棄。

何芷蕊

惠僑英文中學

(中六學生) (2019-2020)

感謝向上游教育慈善基金舉辦「向上游獎勵計劃」以及各位評判的肯定,本人十分榮幸能夠獲得獎學金。這是我的一種肯定,更是对我學習的激勵和鼓舞,讓我在今後的學習中有更多自信。我要感謝我的老師和同學,在我的成長道路上給予我莫大的

支持和幫助。雖然我的家庭條件不算富足，但就是
在這艱難的困境中能夠讓我有更多的動力向上游。
「生於憂患，死於安樂。」只有經歷過艱難困苦中
的人，才能夠勝任和擔任重大的責任。這正是給予我
成長道路上磨練自己的機會。對於人的一生成說逆
境和憂患，不一定是壞事，反而能夠使我累積更多
的人生經驗。「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。」
在這漫長的人生路上，我離不開社會的各界愛心人
士對我們青少年伸出的援手；離不開學校老師對我
們的細心栽培；離不開父母的養育之恩。我絕不辜
負大家對我的期望，發奮圖強、力爭上游、在實現自
己理想的同時也能夠報答社會。

林鈞燴

聖士提反書院

(中四學生) (2019-2020)

首先，在此由衷感謝上游教育慈善基金賜予機會，
使我有幸獲得「向上游獎勵計劃」之獎學金，得到
這筆獎學金，實在是受寵若驚。自問自己平平無奇，
也沒有甚麼特別的才華，只是在單親家庭環境長大
下明白到一切並非必然。要打破這個宿命，就需要
有希望和信念。每次遇到困難時，我們往往看不到「
希望」而感到絕望。但是，**「希望」不是不存在，也不是海市蜃樓的幻想，而是需要靠我們不斷去尋找，並嘗試從絕望中找到希望。**或許，那希望之光雖然
微弱，卻讓我們在大海航行的艱難中看到光明，讓
我們在沙漠的穿行中看見一片綠洲，讓我們在最需
要的時候，能抓住一棵救命的稻草，讓我們有繼續
生活下去的動力。只要我們的信念夠堅定，那星光
就永遠不會熄滅，好像那顆為迷途的人們指引方向
的北極星般，必定指引着我們穿破黑夜，到達光明。
最後，再次感謝各位評審對我的支持和鼓勵，亦感
謝所有幫助過我的人，我必定不負眾望，力爭上游。

畢文比

遵理日校

(中六學生) (2019-2020)



我感到非常榮幸可以獲得這個獎項，亦明白為了達
到自己的目標無論面對怎樣的障礙都可以一一克
服。由於自己的父母不是香港人，我從小學習中文
面對十分多的困難。不論在校園內或是日常生活中，
我都難以與本地人溝通更無法追上學習進度。縱
使在這種困境之下，我並沒有放棄自己的夢想，我
更加努力地改善自己，努力學習中文，並向不同
的老師求助。當中有不少老師支持我，亦有不少老
師叫我放棄，但是我堅持自己的夢想，最終到達這
一步，獲得這個獎項。對我而言，這個獎項是對我堅
毅不屈的證明，並證明努力向上游是有收穫的。我
希望藉此多謝各位評審的支持並鼓勵正面對困難
又想成功的人。我希望大家知道成功要自己爭取，
而家人、朋友會陪你到最後，與你一同見證。所以
不要放棄自己的夢想，要堅持下去，成功的人才是人生贏家。

畢利莎

天主教母佑會蕭明中學

(中六學生) (2019-2020)



在我的成長當中，由於種族不同造成的語言障礙，
我在學習上面對了很多困難。由於我的中文不太流
利，我無法理解課堂上教學的所有內容，尤其通識
科令我更為吃力。同時，我來自一個低收入家庭，家
庭環境無法負擔我參加任何形式的補習班，我不
得將自己的積蓄用來繳交補習班學費。我曾經多次
問自己為什麼要忍受這麼多的痛苦和折磨，亦有很
多次萌生放棄念頭，但隨著時間的流逝，我意識到
上帝給我挑戰是有原因的。挑戰和困難在人生是
重要的，它們教會你成為一個更堅強和勤奮的人。
如果你有夢想，我會說「你必須去爭取」。無論你的
背景如何，無論你是富或是貧，只要你有永不放棄
的毅力，以及堅定的決心，我相信你也可以實現自
己的夢想，達到你的目標。**奧巴馬曾說過，「如果我們只等待人或機會，我們不可能迎來改變。我們應等待的人正是自己，只有自己才能帶來我們所尋求的改變。」**

曾籽儀

裘錦秋中學(屯門)

(中六學生) (2019-2020)

我很榮幸能夠成為「向上游獎勵計劃」的得獎者之
一，在此十分感謝上游教育慈善基金給予的珍貴
機會，以及面試當日評判的賞識，讓我有幸獲獎。得
到這份獎學金，能夠使我有能力負擔學習上的支出，
有助我達成學習上的目標，日後學有所成時，可以
用學習所得的成果，回饋身邊的師長、家人，盡一己
綿力貢獻社會。最後，衷心感謝上游教育慈善基金
對我的欣賞，給予我是次機會面試，繼而有幸得獎。
在未來，我必定盡己所能，努力回饋社會，祝福
社群。

黃詠恩

世界龍崗學校劉皇發中學

(中六學生) (2019-2020)

感謝上游教育慈善基金舉辦「向上游獎勵計劃」，
很榮幸在面試中得到一眾評審的肯定，能成功被挑
選。家庭並不像平常人般完整的我，從小就明白到「
幸福不是必然」這道理。社會上總是掛著「贏在起跑
線」，其實每位父母都想給自己孩子最好的，但在
父母身旁成長的我，知道凡事不一定都要贏在起跑
線。

不論環境順逆，成功失敗，靠著身邊的小天使和自
己的堅持，總找到不同的學習和成長經歷。而**每個人的起跑點都不同，但只要你有一顆堅毅的心及一團火，跑到你的終點，你也可以創造屬於你的傳奇。**

劉嘉怡

梁式芝書院

(中六學生) (2019-2020)

感謝上游教育慈善基金頒發這個獎學金給我，讓
我未來的路走得平坦一些。貧窮對一般人來說是障
礙，一個會影響他們識見的障礙，但是這個障礙沒
有限制我。沒有金錢去旅行？那就嘗試去報一些全
額資助的交流團！結果有幸入選，中四時去了泰國
及緬甸，中五時更去了法國、比利時。我的貧窮令我
自發找尋免費活動參加、令我知識面不比別人少，
不被自身的條件背景所限。最後，我會好好利用此
獎學金，不會辜負評審對我的期望。

歐耀允

英皇書院

(中四學生) (2019-2020)

感謝上游教育慈善基金舉辦了「向上游獎勵計劃」，
鼓勵了很多學業或者成長經歷上出類拔萃、表現
出迎難而上和奮發向上的同學。即使我們的起跑線
比其他同齡的人要低，也許我們會在人生的十字路
口來回踱步，不知所措，感到徬徨無助，也許我們會
有失意落魄，灰心喪氣的時候，但仍然沒有放棄過
我們並伸出援手，提供巨大的幫助，勉勵我們這群
青少年繼續積極向上，克服面前的種種難關，努力
不懈地一步步向自己的理想邁進。

鄭一煒

新生命教育協會呂碧碧鳳中學

(中六學生) (2019-2020)

在此感謝上游教育慈善基金以及一眾評審的肯
定和幫助，令我能夠有幸獲得這次的獎學金。要知
道「人生不如意事十常八九」，也許每個人在不同階
段或多或少會遇到迷惘或無助的時候，在這些時候
亦會渴望著能夠有人可以雪中送炭。而向上游教育
慈善基金除了提供經濟上的援助之外，亦是給予學
生一份鼓勵，勉勵學生堅持理想，向上游，協助學生
渡過難關，克服家境上、學業上的困難，亦要常存希
望，要知道社會上還有一班偉大的慈善家願意伸出
援手去幫助你。



黎燕程

保良局何蔭棠中學
(中六學生) (2019-2020)

首先十分感謝向上游教育慈善基金舉辦是次活動，令我可以再一次挑戰自己的實力，亦給予我和其他得獎者一個學習的好機會。我記得有一句話「**心動不如行動，沒有行動的心動都是空想。也許行動不一定會成功，但是不行動一定不會成功，無論心懷甚麼理想，只要行動起來，才有可能贏。**」我相信每一個人，心裏都有屬於自己的理想、夢想，但我們追夢的路往往都是佈滿荊棘，我們或會受盡旁人的冷言冷語，亦有可能從中迷失自我，但在過程中，我們一定要謹記初心，要相信未來，更要相信自己的能力，力爭上游。

簡穎欣

觀塘官立中學
(中六學生) (2019-2020)



難道只有資源充沛的人才能成功？我不認同，無論你甚麼背景，甚麼境況，只要你獲得上游的能力，你定能改變命運，重新定義成功。我相信，我可以，你也可以。我感謝向上游教育慈善基金、我的家人、朋友和老師，他們給予我希望，鼓勵我勇敢走下去，讓我知道人生的光芒怎會輕易熄滅。**放眼前望，也許今天的你快樂很少，煩惱很多，前路很崎嶇，不要害怕，勇敢走下去，堅持定有曙光！**你，會選擇怎樣邁向你的成功？

成雅莉

遵理日校
(中六學生) (2020-2021)

我很感謝我一直以來做的事得到評審的欣賞及鼓勵。對於一個土生土長的印度人，在香港生活是一個很難得會有機會得到獎學金。無論在家庭、學業或個人方面，我都經歷了很多。在這路線上，我明白到只要堅持下去，目標就會實現。在路程上要懂得去愛自己、給予自己支持。緊記**"There is light at the end of the tunnel"**，無論當刻是如何辛苦或黑暗，總有一日會捱過的。



余慕遠

迦密聖道中學
(中五學生) (2020-2021)

鯉魚之所以會逆流而上，是為了回到溪河的上游繁衍後代；人向上游，是為了爭取更好的未來。向上游，不僅會面對着逆行的水流，更會面臨陌生的環境。在生活中，總會有着突如其來的危機，而我們卻不可逃避。正確的做法就是找到正確的方向，改善自身的不足，才能向着上游而攀登。「**向上游獎勵計劃**」在物質和精神上都給予了我們這些迷途的羔羊一份鼓勵和支持，勉勵我們實踐自身的抱負與夢想。滴水之恩，必當涌泉相報，我不知自己能否做到，但我相信在以後我會將這份無私的貢獻回饋給社會。

姜卓妍

佛教筏可紀念中學
(中五學生) (2020-2021)

首先感謝「**向上游獎勵計劃**」，為莘莘學子提供一個奮發向上的動力。有幸得到一眾評審的肯定，實在令我受寵若驚。我的家境並不富裕，家庭更令我的成長路途充滿荊棘。我亦曾迷茫過、消極過，可我是幸運的，我在迷失中得到了佛教筏可紀念中學譚福龍校長、老師們、同學們的鼓勵和支持，當中我也想在這裡多謝雷吳偉儀女士，他們無私給予我不同的機會及支持。讓我找到了我的擅長之處，使我肯定了自身的存在意義。人成長了，經歷了不同的事情，讓我也能重新接受家庭，感謝父親對我的付出和容讓，給予時間讓我反思。雖然我的經歷是一個不一樣的童年，但亦磨練了我的人生意志，使我面對困難時更堅毅於面對挑戰，遇困難亦不需氣餒。同時亦感謝社會上有一群心慈好善的人，願意為了鼓勵青少年向上游而付出。將來我希望可由自身出發，帶動身邊的人為社會服務出一分力，亦想藉此傳承幫助我的人的善意和愛心。

張心弦

宣道中學
(中四學生) (2020-2021)

很榮幸能參與「**向上游獎勵計劃**」並成為得獎者之一，首先要感謝向上游教育慈善基金及一眾評審對我的肯定，亦要感謝家人和老師的教導和鼓勵。我雖然來自單親家庭，但我從不自卑，反而會繼續努力發奮向上游，向著自己的目標進發，實踐知識能改變命運這個道理，不會辜負對我好的人，我希望我的故事能鼓勵其他人，亦希望在我有能力時，能幫助到其他有需要的人，讓「別人幫我，我幫別人」的理念一直傳承下去，只要願意付出努力，默默地向上游，終能發光發熱的。

黃靜思

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
(中五學生) (2020-2021)

十分感謝向上游教育慈善基金給予這次機會，讓我有幸獲得這個獎項，對我來說是一個大大的肯定。「**知足常樂**」是十分重要的，我在成長過程中遇到很多不同的挑戰，令我明白身邊的人與事未必能改變，要改變的是自己。即使覺得自己面對的難關十分多，難免會有想放棄的念頭，但只要你「**咬緊牙關**」勇敢面對一切，就可以「**關關難過關關過**」。我亦很感謝社會各界、「**向上游獎勵計劃**」、家人、社工及啟蒙老師對我的鼓勵和支持。我曾經沒有信心面對自己的過去，他們給予我空間放鬆，告訴我要靠「**知識改變命運**」。我有如此的進步，他們的確是用心良苦。最後感謝評判當日對我的鼓勵，讓我感受到這社會也有溫暖。

葉蘊祈

佛教筏可紀念中學
(中五學生) (2020-2021)

本人十分榮幸能參與向上游獎勵計劃，感謝向上游教育慈善基金及一眾評審的肯定。計劃評審們的鼓勵和支持更是令我深受感動人間是存著愛，不禁使我熱淚盈眶。我的童年經歷曾經令我陷入迷茫，失去對未來的方向，幸好得到佛教筏可紀念中學譚福龍校長和老師們的援手，讓我重新找到自己的人生方向。每個人的生命都會經歷黑暗和光明的道路，我很幸運在自己黑暗時遇上以愛照耀我的人，他們給我溫暖，帶領我堅持向前，也讓我明白諒解家人的重要。當我有一日擁有力量，我也會把這份溫暖和別人分享愛。我衷心希望這份愛可以傳承下去，為更多迷失的人點亮他們的生命，照出屬於他們的美麗人生路。未來我會繼續克服所有障礙，努力讀書，希望考到自己心儀的學科，日後有機會可以幫助更多有需要的人。

蘇俊樂

東華三院甲寅年總理中學
(中六學生) (2020-2021)

我十分感謝各位評審給予我的鼓勵，讓我懂得要堅強，以及懂得尋求別人協助。我曾經自暴自棄，因種種說不出口的難題而獨力支撐。這不但沒有改善家境狀況，還給自己添加沉重的壓力和包袱。幸好評審們給予我滿滿的支持和各種專業意見，讓我能換個角度，以正面態度面對逆境和適時抒發自己的情緒，尋求別人協助。計劃亦給予我無限的信心，重新在學業中發憤圖強。今年，突如其來的疫情打擊了不少家庭、不少同學面臨停課狀態下學業跟不上，家庭失去收入，甚至面對失去骨肉至親的痛苦。也許正在閱讀的你跟我一樣因害怕為別人帶來麻煩而不敢求助，但不用害羞！有時候你的身分難以解決問題，這時候就要懂得尋求別人協助，只要保持向上游的決心，終有一天別人的協助是值得的，而

你也能幫助別人，回饋社會。

魏雨晴

保良局李城璧中學

(中六學生) (2021-2022)

首先十分感激老師的推薦及各位「向上游獎勵計劃」的面試評審對我的肯定，讓我有幸成為今年入圍得獎學生之一。過去因疫情失去了本來的高中校園生活的色彩，再加上繁重的學業負沉重壓力，令我身體出現不適，時常需要覆診，但我仍想迎難而上，抱持正面態度積極面對，期望成為自己想成為的人，實現自己的理想，讓自己成為有價值的人，回饋社會。在此過程，不但有學校老師們的支持、關心及鼓勵，更因有幸參與此計劃並獲獎，得到各評審的認可和激勵，希望這些關心及愛心都能成為我繼續向上游的動力，在未來無論遇到任何困難都可以抱著不畏懼的精神，克服困難以達到「向上游獎勵計劃」的宗旨目標，不辜負主辦機構的良苦用心。最後，再次感謝主辦機構所提供的教育慈善基金，成為我學習旅程中的領航燈，在接下來的人生旅途，我會不斷努力改善，成為更好的自己，更希望自己也能成為幫助弱勢群體的一份子。

劉日藍

香港華仁書院

(中五學生) (2021-2022)

很高興可以成為本年度向上游獎勵計劃的得獎者之一，亦感謝提名人陳校長對我的支持。我今年17歲，就讀中五，自小身體健康。可是直至2021年5月，身體上出現了一些變化，及後確診淋巴瘤。得知這個病時，最害怕的不是生病，而是一連串的檢查，抽血、抽骨髓、抽組織等。幸好得到香港兒童醫院醫生護士團隊的照顧，使我安然渡過了化療及電療的階段。

「塞翁失馬，焉知非福」這句說話可以來形容這次的經歷。明白到健康是得來不易，要學會珍惜光陰。由於留院的時間太長，於是我不下決心，努力學習。面對逆境，只有想出更多的方法去解決。現今科技的進步，不乏學習的機會。在學校老師及補習導師的幫忙指導下，也順利開展新學年的課程。**患病確實是不幸，而且沒法掌握，但只要充滿信心和希望、不氣餒的心態，定能戰勝病魔。**在日常生活亦然，當我們遇到挫折，同樣也要抱著這個心態。只有不斷進步「向上游」，終有一天會迎來彩虹。但願所有的青年人遇到困難時也不氣餒，積極向上。患病期間，我也領會到「施比受更有福」的道理。感恩得到很多人的幫忙和照顧，與我同行，走出困境，衷心感激。

林鈞燿

瑪利曼中學

(中六學生) (2021-2022)

首先，非常感謝向上游教育慈善基金舉辦「向上游

獎勵計劃」以及各位評審對我的肯定和鼓勵，使我有幸獲得這次的獎學金。事隔一年，我再度參加向上游獎勵計劃，終於成功入圍，成為得獎學生之一。這次的經歷不但給了我一個機會再次回顧自己過去在成長路上遇到的種種困難與挑戰，亦堅定了自己的信念。還記得自己曾經因接二連三的不幸而飽受情緒困擾，長期感到失落沮喪，整天被無力感所侵蝕。多虧媽媽給予我無條件的愛和支持，在我快陷入情緒黑洞之際，媽媽猶如一道光把我從深淵中拉出來，為我的生命帶來希望。我深信只要捱過最艱難的日子，一切都會變好，就像人經歷過風雨後，定能看見彩虹。因此，**每當我快撐不住的時候，我都會告訴自己：「不要放棄。」因為我知道，只有堅持，才能等到、見到彩虹的那一天。**

程正綸

裘錦秋中學(屯門)

(中四學生) (2021-2022)

父親在我年幼時因心臟病離開了我們，母親因無法獨力支撐家庭離開了我，幾經翻騰波折，我入住了天水圍的兒童之家，這是在我飄泊的童年中，有了落腳的地點。而我因長期胃炎、胃出血，腦部發現了小型的腦腫瘤使我經常進出醫院，在頻頻缺課下，成績一落千丈。這無了期的治療和欠佳的成績為我造成了重大的壓力。但我很感恩的是在這艱難的路上得到不同老師和社工的支持與鼓勵，我開始重拾半放棄的學業，其後各科都有顯著的進步，相信自己的努力，一切是會有收穫的。我有一個夢想—成為米之蓮廚師。在家舍我也會烹調不同的西式佳餚予小朋友吃，我很高興能以自己的能力回饋予養育我的地方，看到小朋友開心地吃下我的成果，所有辛苦也化成成功感。在此感謝向上游頒發這獎學金給我，希望日後能藉著這筆獎學金參加一些廚藝課程，向CIA美國廚藝學校進發，回饋社會對我的養育之恩。

張嘉熙

佛教黃允啟中學

(中六學生) (2021-2022)

當我知道自己成為「向上游獎學金計劃」得獎者之後，覺得自己十分幸運，如果是中一時的張嘉熙可能從來也沒有想過自己原來可以成為一個獎學金的得獎者，還記得自己在初中時十分頑劣，是老師們眼中的問題學生，家人多次為我傷心，但很幸運學校社工石姑娘並沒有放棄我這個問題學生，還讓我擔當重任，成為學校義工隊的副主席，很感激石姑娘及家人在當初沒有放棄我而是不斷給予我鼓勵和支持，才有今天的我。同時，亦很感激「向上游獎學金計劃」對我的肯定，希望在未來自己有能力時，繼續盡我能力去幫助他人，以生命影響生命。

李卓欣

炮台山循道衛理中學

(中四學生) (2021-2022)

首先十分感謝可以成為本年度向上游獎勵計劃的得獎者之一，我很感謝一直以來鼓勵我的家人、朋友、老師和校長。在小學期間的感覺是比不上別人，有種格格不入的感覺。直到中學，在炮台山循道衛理中學就讀，在學校四年的學習裏，我透過參與不同的活動，包括中二時參加了多元智能挑戰營並獲得最佳學員獎；現在我在學校擔任學生大使，透過大使訓練找到自己的優點並在學校發揮所長並慢慢重拾自信。在運動方面，我熱愛跑步也加入了學校田徑隊，雖然跑步並不是我的強項，甚至在呼吸方面也比別人弱，但我一直堅強地克服，**我明白到「不是看到成效才去堅持，而是因為堅持了才能看到成效」。**再次感謝向上游給予我機會，讓我有同人分享的機會。

劉家安

仁濟醫院林百欣中學

(中六學生) (2021-2022)

高興能獲得這次2021年度「向上游獎勵計劃」入圍獎學金，能得到此項榮譽，我感到非常榮幸。感謝基金給予我繼續向前努力的機會，因此這份獎學金不但肯定了我之前的所有努力，讓我更加有信心、有動力去向前拼搏。從小學習美術的我，對繪畫一直抱持著熱情的態度。在這個領域裡，雖然面對的困難很多，充滿挑戰的生活，但關關難過關，關關過。人生是一門永遠學無止境的課程，眾所周知的是，鏗而不捨，金石可鏤，作為青年人，我深刻的明白自己要學會自立於社會甚至世界，百折不撓的勇氣是在我們人生旅途中不可缺少的，即使失敗也要不斷地從跌倒中爬起。我一直不斷努力地學習和成長，也得到了許多師長的鼓勵與教誨，真的很感謝一路陪我走過來的家人、師長以及朋友，不斷的在身邊支持，讓我變得更成熟。最後，再次十分感謝向上游給我的這次機會和入圍資格，給予了我在成功道路上的支持，使我不斷向前。

陳權燴

紡織學會美國商會胡漢輝中學

(中六學生) (2021-2022)

首先，我十分榮幸可以獲得是次的獎項，這是莫大的鼓勵和鼓舞，加強本人自信，在往後的日子裏，我會更積極面對各種挑戰，加倍努力，迎難而上，努力完成理想，在此我十分感謝向上游計劃對我的肯定，亦十分感謝我的父母、老師、評審以及我的朋友對我的支持和鼓勵。在此我想做點分享：「做人要堅毅不屈，不輕言放棄！」是父親對我最常說的一句話，他諄諄善誘的教導令我獲益不淺，讓我明白：不論面對什麼困難和挫折都要咬緊牙關，堅持不懈，要

不屈不撓努力闖過難關。在運動場上我也貫徹這種的精神，十年如一日的訓練，也使我在體育方面獲得一定的成就，我明白「一分耕耘，一分收穫」沒有付出，何來回報，沒有努力，何來機會？做任何事亦是如此，不懈怠，不敷衍，誠懇認真，對得起自己，亦要對得起別人，做事要貫徹始終。

這次獎學金成為我人生路上一股強而有力的動力，猶如一枚「強心針」，使我更加有信心去學習，在人前不怕表現自我，我也會通過自己的努力去完善不足，強化學習能力，增廣見聞，善用時間，朝個人理想進發，讓我的生活變得更加快樂充實和精彩。最後，再次感謝上游計劃對我的肯定，期望香港的年輕人也能擁有永不言棄的精神，努力向前邁進，為社會作貢獻，謝謝！

謝泳妍

迦密愛禮信中學

(中三學生) (2022-2023)

這次能夠獲得「向上游獎勵計劃」獎學金，我感到非常榮幸及喜出望外。我特別衷心感謝校長、老師、爸爸媽媽及教練。他們一直循循善誘的教導，讓我透過不同的游泳練習及比賽認識自我，並啟發我正向思維、主動學習的精神，成就了今天的我。回想由2022年9月新學年開始，學校已復常至全日制時間上課，這無疑對體能、集中力都是一大考驗；同一時間，我接受了另一項考驗，在教練推薦下，我每週3天可以跟香港隊一起訓練，心情既興奮又緊張，當然最擔心就是自己進度、體能、速度跟不上。幸得教練的調適、協助，我慢慢跟上大隊進度，我在努力讓自己在當中有進步。很多人都告訴我，要成為一位出色運動員，從小就要捨棄很多的東西，例如與朋友相處的時間、休息的時間、玩的時間，甚至學業，這些固有的印象，一直以來都覺得跟自己很遙遠，直至參與香港隊的訓練，當所有時間都被游泳或學習填滿的時候，辛苦和沉悶一直環繞著我。加上每週3天都需要早上5:30開始參與訓練，完結後又要趕忙上學，那份疲累非其他人能明白，每每游到水中間，就會有一股上岸的衝動，放棄真的很容易，只需上水走出門口就成了，但選擇堅持下去，才是最辛苦的一步。無私奉獻的父母、教練，志同道合的隊友，他們一直陪伴我，他們一張一張的面孔，在我腦海出現，令我選擇繼續堅持，步伐有時雖然慢，但卻是一步一步向著夢想邁進。

第一次參與獎學金面試的我，難免都帶點兒緊張和忐忑不安，不過，當在電腦螢幕前看見幾位面帶笑容和藹可親的評審，跟我閒話家常般談話後，我的心頓時輕鬆了許多。除感激評審對我的在游泳學習上的肯定外，我更感恩他們對我的鼓勵，記得評判問我爸爸媽媽有否偏心於我和弟弟之間，我傻傻地答道他們都偏心於我，評審們都因為我的回應笑了起來。我會善用這筆獎學金，在學業與游泳兩方面繼續努力學習和進修。我們的人生有很多挫折與磨練，只要我們相信自己，用決心克服恐懼，並堅持不

放棄的態度，終能超越自己，突破難關。我有信心自己能做到，相信大家都可以跟我一樣，實踐夢想。

趙悅琳

賽馬會體藝中學

(中六學生) (2022-2023)

首先，我非常感恩能夠獲選成為向上游基金的得獎者之一，並希望能夠藉我的自身經歷勉勵其他同學。這一年我有很多的得着，也有很多意外收穫。當然在我的交流計劃中，除了學會一門新語言外，無論在自立、勇氣、思想、眼界、待人接物等等都比以前進步多了。經歷了一年的交流之後，我覺得我自己照顧自己的能力提高了很多。現在的我總會跟自己說，很多東西是我自己的責任，不應該依賴家人或其他人幫我打點，我應該要自己去為自己爭取。除此之外，以前的我，總是因為害怕失敗而不敢去嘗試新的事物。但在比利時，每個人從小都被教導要勇敢去嘗試「沒有失敗就沒有成功」的道理。即使失敗了也沒有人去批評和嘲笑，反而是更多的鼓勵和支持。在這種環境下，有時遇到在能力範圍外的東西時，即使明知有機會失敗，也盡力去嘗試。當然失敗是無可避免的，但通過一次又一次的嘗試，我終於成功了，更是進步了。

有一次在體操堂的時候，教練要我們在鞍馬上做一個前空翻。當時我心都慌了，因為我從來沒有做過，所以我跟自己說我一定不行的。但一旁的同學和教練一直在鼓勵和幫忙，我便決定去嘗試。最後竟然成功了！我怎樣也沒有想到自己會成功，那種突破自己後激動的感覺我現在還記憶猶新。试想當初我沒有踏出那一步，我就永遠完成不了那個動作。所以我很感激當時的自己做出的決定，也令我後期交流生活變得更加勇敢、更加精彩，當然也對我日後的生活和成長踏出更遠的一步和更好的影響。就如我的數學科，我因為數學成績不好，便選擇逃避，不去嘗試。但現在的我選擇了嘗試和努力。每天抽一點時間來做練習，有不明白的便向師長請教。慢慢地，我發現原來數學也不是那麼難，只是自己一直不願意踏出那一步去嘗試。終於在今次考試，我得到了合格的成績。雖然不是很高分，但對於一直不合格的我已經是很大的鼓勵了。所以，只有勇於嘗試和付出才會有所突破。

黃惜如

新會商會陳白沙紀念中學

(中六學生) (2022-2023)

很榮幸有機會得到評審們的青睞，讓我能夠獲得獎學金，實在不勝感激！曾經的我成績欠佳、缺乏自信，面對突如其來的家庭變故，更使我對未來充滿着徬徨與無助。後來，我好幸運地得到教會、牧師、老師、同學和社工的支援，從學業、生活需要、人際社交方面，都有他們陪伴和鼓勵。成績逐漸有起色，由中二全級排名40有餘，在中三時上升至第6名，中五更是突破到全級第2名，同時獲得學科獎，令我重拾自

信及提升能力感。當然，我也要感謝評審們對我的勉勵，在面試時認可我的努力，也對於我的成長及改變歷程上的突破予以肯定，也讓我感受到自己的努力值得付出。我也想藉此向各位學弟學妹寄語：**生活不會辜負努力的人，只要我們願意嘗試踏出第一步，總會離成功更近一步。**

曾佳蔚

嘉諾撒培德書院

(中五學生) (2022-2023)

首先，很感謝父母和教導我的老師一直以來的栽培。也很感謝各位評審老師，亦很榮幸可成為向上游得獎者。我今年17歲，和父母一起生活，父親為家中經濟支柱，母親則負責照顧我的起居飲食。還記得在6歲時，父母知道我喜歡跳舞，就馬上為我報名學芭蕾舞。父親就算工作再辛苦，他也會支持我跳舞，亦為我安排了不少興趣班，讓我有個充實的學習生活，豐富我的人生。自我開始接觸舞蹈，到後來再學中國舞，便真的完全喜愛上舞蹈了。在跳舞的日子裡，我流過不少汗水和淚水，亦會因跳舞而受傷。我曾經在比賽前練習受傷，我沒有因此而放棄，反而集中精神練習，最後更獲得佳績。這件事令我知道自己能克服傷痛的困擾，只要向著目標，心無旁騖，便會獲得成功。我下定目標將來成為一位舞蹈老師，或舞蹈工作者。所以我便開始努力學習，並經常參加各項舞蹈比賽，在比賽過程中與其他舞者一起交流，令我獲益良多。此外，也希望大家透過我跳的中國舞，了解中國不同的舞蹈風格，讓更多人接觸中華文化。

陶如憶

佛教黃允啟中學

(中五學生) (2022-2023)

我對向上游教育慈善基金表示感謝，獲得向上游獎學金，對我的成長是一個很大的鼓舞及激勵！我小學已被評估有讀寫障礙，英文就好像符號，默書測驗對我來講就是一個折磨，成績唔好又被父母責備，形成自卑感，亦好想逃離學校、課室以及屋企。上到中學結識到一班不良朋輩，終日無所事事流連街頭，成績操行越來越差，父母曾考慮要送我返內地寄宿讀書，自己也感覺到自己一無是處！是學校社工石姑娘強化了我正面改變的動機，她曾說：**「要別人另眼相看，要腳踏實地去努力做好本份，不是抱怨就可改變」**，正正是義工服務成為我亮光點。

我在義工服務至今兩年多，服務社群同時令我學會將義工態度變成生活態度，令我相信自己有能力進步及改善不足。在學業上，加強了讀書的動機，為自己訂立目標，雖然我有讀寫障礙，但我不抱怨亦不自卑，我願意付出更多時間努力學習，遇到有困難時亦積極主動向老師請教，同時亦發現對視覺藝術科很有興趣，努力發展更成為自己的長處；現時英文及數學科較差，所以我要多寫多讀多說，辛苦換來進步，我一定會持之以恆，為DSE努力，爭取機會

升上大學或IVE的設計課程。此外，自己亦積極參與義工服務，希望自己能服務他人時亦提升組織能力、溝通技巧及合作精神，現在的我滿有信心實現自己目標！這筆獎學金鼓勵我繼續力爭上游，再次感恩自己有幸獲得此獎。

陳芷寧

加拿大神召會嘉智中學
(中五學生) (2022-2023)

透過今次嘅向上游獎勵計劃令我更加認識自己，亦都好感恩獲選。由以前同屋企人關係唔好，係學業方面好自卑，令自己有情緒困擾，迫不得已要休學，甚至轉學，好內向嘅我對於要踏出舒適圈真係好大挑戰。我由大埔轉去屯門，一個朋友都有，要重新適應所有野，亦都要追返我之前休學完全冇上過嘅課程。嗰呢個新開始，有好多唔同嘅老師同同學幫我適應，令我嗰中四入面已經追返兩年嘅課程，亦都嗰中四下學期嘅考試得到全班第一同全級第三，升上中五得到好多老師信任，比嗰唔同崗位我，去接觸更多人，亦都同大家分享我嘅經歷，去幫助其他同樣踏出舒適圈嘅同學。面試嘅過程，評審都好鼓勵我去追尋自己嘅夢想，亦都發現因為兒時嘅經歷，令我想幫助嘅群體就係「冇辦法表達自己」嘅群體。這樣的經歷，令我更加了解自己點解有呢個夢想。希望大家都可以嘗試踏出自己嘅舒適圈，去發掘更好嘅自己！

區樂怡

青衣佛教葉紀南紀念中學
(中四學生) (2022-2023)

我很榮幸能夠成為今屆「向上游獎勵計劃」的得獎學生之一。十分感謝我的老師提名我參加這個計劃。我是一位先天就沒有左前臂的快樂女孩，我有疼愛我的家人、老師和朋友。自幼父母就十分支持我參加各種不同的活動，發掘我的興趣和愛好。他們經常帶我去沙灘游泳、玩亞，令我對游泳產生了濃厚的興趣。小學一年級時，我便正式參加了游泳課程，並且代表學校參加不同的游泳比賽。小學四年級時，學校老師推介我參加殘奧會。**我因為先天的左手殘疾，較難在水中保持平衡，控制身體轉動會有困難，為了克服這點，我需要進行核心肌肉力量訓練及拉筋**，在教練的悉心指導和自己的努力不懈下，終於有所進步，並於**2021年第一次代表香港參加了亞洲青少年殘疾人運動會，獲得了三銀一銅成績**。我很享受游泳的過程，做自己喜愛的事情，對日復一日的訓練從不感到厭倦，反而覺得游泳對我來說不只是一項運動，而是一種挑戰，希望每一次都能游出個人最佳成績。記得評審們對我說，其實每一個人都有不同的缺陷，不必在意，勇往直前，你一定會成為一個自信、勇敢的人。很感謝評審們對我的鼓勵和肯定，我也一定會加倍努力，令自己的人生更加充實和精彩。最後，希望未來各位學弟學妹聽完我的經歷後，可以培養自己的興趣，找到自己一技之長，努力地完成自己的夢想，在自己的人生

舞台上發光發亮。

布梓攸

英華女學校
(中四學生) (2023-2024)

大家好！我是布梓攸。我就讀英華女學校中四級。很高興可以成為2023-2024年度「向上游獎勵計劃」的得獎者之一。首先，我很感恩可以得到評審們的肯定、老師們的鼓勵和父母的支持，讓我鼓起勇氣，踏出舒適圈，參加這個具啟發性的計劃，並脫穎而出！亦因為這個計劃，提供了一個空間，讓我在過程中進一步了解自己。即使我被診斷為血管迷走神經性昏厥的患者，但我沒有放棄理想，仍不斷努力考入更高水平的學校，由新界區的幼兒園，到挑戰港島名校的中學。在升中呈分試中，更因為昏厥情況嚴重在醫院裏渡過了考試階段，即使我不斷做檢查，仍不忘溫習，最終亦能順利考取佳績；到高中選科更可以話不容有失。其實，**大家在學習過程中定必荊棘滿途，凡事只要盡力而為，成功的機會總會有的。及後當你站在山腰，回望過去的足跡，你會看到自己努力的成果。**希望各位學弟學妹一同為未來的自己而努力，向着理想進發！

何沛橋

香港真光書院
(中四學生) (2023-2024)

當我摘寫這篇得獎感言時，我的心情仍是很興奮，我很榮幸能成功入圍這次向上游獎勵計劃，真的很感謝機構給予我這次機會。我在小六升中暑假的那年不幸確診一型糖尿病，這是一個自體免疫性疾病，沒有具體原因就患病了。然而，這個疾病給我帶來很大的挑戰。它有別於二型糖尿病，我每天需要注射四次胰島素，才得以維持我的生活日常，我要替自己注射胰島素。起初我真的很不習慣，也很抗拒，不僅如此，我還需要兼顧我的學業，我還是不免得有壓力，還曾經自暴自棄過，後來經過家人和醫生無微不至悉心的照顧和關懷下，我才得以重拾對生活的信心，勇於面對自己的疾病，不自卑。

學會與疾病共存的同時，我也必須處理學業上的問題，因為我的自暴自棄，令我曾經最擅長的中國語文成績一再跌入低谷，我只好捨棄自己部份玩樂時間來重整進度，終於皇天不負有心人，努力終將得到回報，我終於在一次考試中取得全級第一的佳績，那時候我的心情就像現在一樣，無法形容的喜悅。我更要感激的是評判們在面試過程對我的鼓勵，每一個評判對我說過的話我也記憶猶新，最深刻的是有一位女評判告訴我，她也有跟我相似的經歷，彷彿能跟我共情...眼淺的我聽到這般窩心的話真的熱淚盈眶，以致面試過後我也沉澱了一段時間。我想藉着我的經歷鼓勵每一個人，無論你是在經歷多大的挫折，我也想跟你說：「加油，會成功的。」**我也很想藉着這個機會和同患一型糖尿病的所有病友說：「不用害怕，我們也是可以綻放光彩的。」**

周汶熹

嘉諾撒聖瑪利書院
(中四學生) (2023-2024)

感謝「向上游教育慈善基金」給予機會，讓我的目標有幸獲得肯定。我對醫學，尤其精神科有濃厚興趣，早早立志從醫，我的信念與此計劃一致，深信教育對人生規劃至關重要。因此，我以入讀頂尖醫學教育聞名的英國G5大學為目標，希望將來能為病人提供更專業、最適切的支持。然而，我明白要達成理想，必須提升閱歷、知識水平，以及克服困難，「文科」一直是我的強項，但為理想，我選讀了「理科」，這是一項巨大的挑戰！我渴望如計劃宗旨所述，能接受挑戰、努力提升自己，所以自升讀中學後，我每年都會參加十多個涵蓋撰寫論文、辯論、科學數據等範疇的比賽，以及在相關學會擔任職務，以擴闊思維和眼界。我明白奮鬥路途遙遠，因此是次獎學金絕對是一份彌足珍貴的鼓勵，在追尋理想的過程中，為抱負所作的努力獲得認同，確是我的榮幸！

葉芷晴

粉嶺救恩書院
(中六學生) (2023-2024)

在備戰DSE期間，身邊的同學和朋友都開始為了自己的未來而埋頭苦幹，寒窗苦讀。而我卻偏偏在這個時候經歷了家庭的巨變。由一個普通的中產家庭，一夜之間淪落成為被一眾財務公司追討債務的對象。甚至因為欠債的緣故，流離失所，不能回家，只能寄居在家庭危機支援中心。我一度想放棄生活，也曾經認為連呼吸也是一件非常沉重的事情，找不到人生的方向和意義，彷彿前路一片黑暗。可是透過老師的鼓勵，社工的幫助，教會的朋友和牧師的支持，我重新振作，不再獨自一人鑽牛角尖，反而開始希望透過自己的經歷去幫助與自己有相同經歷的人，成為他們的同行者，陪伴他們一起走過這一段艱難的時刻。我的理想職業是成為一位老師，透過「以生命影響生命」去幫助年輕人面對成長路上的挑戰和困難。同時也因為我的經歷，使我更加有同理心可以去換位思考學生的想法。好榮幸可以脫穎而出成為得獎者，向上游獎勵計劃讓我可以有額外的資源，幫助我在困境之中仍然可以實踐夢想。我立志「取之社會，用之社會」以自己的生命來把「知識改變命運」的理念薪火相傳。



葉漫琦

明愛樂恩學校

(中五學生) (2023-2024)

首先，我要衷心感謝向上游獎勵計劃，感謝評審給予我這寶貴的機會。能夠獲得這個獎項，我感到非常榮幸。回顧我的成長經歷，我曾一個充滿矛盾和不穩定的環境中成長，也經歷過許多挫折和困難，這使得我的心態多次起伏不定。

直到現在，我才意識到自己已經走上了正確的道路。過去，由於原生家庭的關係，我無法做出自主的選擇，但現在我擁有了選擇的權利，可以為自己而奮鬥。我相信，即使只是一個平凡的人，也能發揮自己的光芒，成為自己那盞照亮前路的曙光。我更要感謝學校和中心的校長、院長、教職員和中心姑娘，感謝他們的扶助和栽培照顧，讓我在一個安穩的環境下發展自己的才能。幸運的是，皇天不負有心人，我所做的一切努力都不會被忽視，將會被看見和認可。不過，現階段的我只是一個開始，還需要更多更多的努力。如同那句「天行健，君子自強不息」所言，我相信只要勇敢地迎接困難，每個人都有綻放光芒的潛力，能夠從「向上游」的機會中找到自己的價值，展開更豐盛的人生。

劉可晴

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

(中五學生) (2020-2021)

破繭，展翅，飛翔，再不斷重複——這大概簡述了我的成長經歷吧。破繭。在學習的漫漫長路上，一個又一個繭把我困住——自我的懷疑、疫情的局限、情緒的困擾……多次苦苦掙扎，嘗試破繭而出，讓我一次又一次竭盡力量衝過難關的，惟有信念。展翅。打了支名為「信念」的強心針，在茫茫大霧中找到方向。看緊目標所在，對抗身邊偶爾出現的質疑與輕視，在逆向的氣流中，揮動名為努力與不懈的雙翅，付出時間與心力走到心中所想的那地。飛翔。用力撲動的翅膀使不完美的我也能翱翔，在廣闊的天際探索奧妙的世界。成為 Zonta Z Club 副會長、羽毛球隊隊長、九傑理事、香港特別行政區十大傑出學生等等，一個個的身分賦予我一副望遠鏡，從不同角度認識和了解我身處的這地。在這片天，我收穫了充實的生活，發人深省的得著，與無可取替的友誼。

再不斷重複。越是飛翔，越是意識到自己的不足之處。這掙扎、奮鬥、挫敗、再向上游的過程大概會不斷輪迴。可是**我深信，憑著信念，憑著意志，或許需時較長，但我終能走過一路的荊棘，到達屬於我的烏托邦**。十分榮幸能得到向上游卓越學生的獎項。感謝評審對我的肯定，和面試期間讓我砥礪前行的鼓勵。未來我會帶著這獎項承載的意義，謙卑的在人生路上繼續奮鬥，力爭上游。感謝大家。

關宇喬

嘉諾撒聖瑪利書院

(中五學生) (2023-2024)

我很榮幸能受惠於「向上游」獎學金的資助。獲得這筆獎金令我非常鼓舞，這絕對是我未來踏入城市規劃與測量行業的一大強心針！自中三起，我便積極參與各種比賽和申請校內職務、獎學金，惟因表達能力較弱，致我多次因面試表現而失敗。我一直以為自己的弱點是我的絆腳石，更曾擔心過我的想法不會被他人認同。經過屢次磨練和嘗試，累積更多的發言經驗，我終於有機會向大家清晰地表達自己的見解。得悉這次獎學金的其中一個支持機構是昇普計劃後，在本次獎學金面試時，我向評審闡述了自己希望到劍橋大學研讀土地經濟，更獲得一眾評審的鼓勵。我一直知道昇普計劃協助了不少有意升讀牛劍的學生完夢，亦參加過相關升學工作坊。希望各位有志升讀名校的師弟妹也能透過跳出自己的舒適圈，正視自己的弱點，並加以改進，達成「向上游」的理想！

邱文希

深圳市中新中學(就讀香港文憑試課程)

(中六學生) (2023-2024)

大家好，我的名字叫邱文希，今年18歲，是深圳市中新中學香港遵理文憑試課程的中六學生。我非常榮幸可以獲得本次「向上游教育慈善基金」的獎項，感謝各位評委對我不懈努力的認可。在23年的暑假，我剛剛從內地體系轉來DSE體系，隨之而來的是漫長挑戰，一度讓我招架不住。但是，為了實現我的升學國內「上海交通大學」的電腦專業，我選擇背水一戰，因為我始終相信，乾坤未定，皆有可能！因此我在兩個月時間內快速自學M2，轉換物理、化學的思考方式，努力學習英文。最後，請允許我再次向本次活動的各位，表示最誠摯的謝意，這讓我感受到，我並不是在一個人孤軍奮戰，給予了我很大的鼓舞與肯定，也希望通過這寥寥數語，可以讓更多人堅定自我，勇敢向前，謝謝！

邱旖然

深圳市中新中學(就讀香港文憑試課程)

(中六學生) (2023-2024)

大家好！我是邱旖然。很高興能夠獲得「向上游傑出跨境學生獎」，也感謝一直以來陪伴、支持我的家人、朋友、老師，讓我成為一個優秀的人。我是一名中六學生，來自深圳中新中學遵理DSE課程。這次獲獎對我努力和堅持的肯定，我實在備受鼓舞。**從小學三年級開始我就開始跨境上學，風雨無阻，日復一日，天亮前出發，天黑後回家。感謝家人近十年來的幫助和堅持，成就了我堅韌不屈的性格。**評審對我的努力表示一致認可，我亦心懷感激。往後我一定是會再接再厲，我相信「功夫不負有心人」，只要肯努力，肯定會迎來應得回報。也希望各位學弟學妹能朝著自己的目標勇往直前，在追夢之路的盡頭，

你終有一天會見到柳暗花明又一村。謝謝大家！

【大專組】

姚集鵬

香港大學

(社會科學) (2018-2019)

「連你自己都對自己失去信心，你就真的輸了。」出身於基層家庭，獲得的學習資源自然比起富裕的同學少，沒有補習、沒有報讀私立學校的機會，或許這就是所謂的輸在起跑線吧。少不更事，有時會埋怨家庭，為自己的自卑感作辯護，然後慢慢甘於平凡。直至到公開試遭到滑鐵盧，看見雙親失望的眼神，才察覺自己是家中向上游的唯一希望，怎能夠自我放棄？儘管全世界都瞧不起你，你也不能夠自暴自棄。於是我決定重考，再次挑戰公開試。

經過不少努力及策略調整後，再加上參加遵理起義計劃，得到遵理名師們的教導後，我在最佳五科的分數上提昇了九分！這成果叫我感到意外，亦證明了自己的努力並沒有白費。分數還是其次，最重要的是學會對自己必須有信心，只要相信自己，凡事都有無限的可能性。

徐麗婷

香港中文大學

(法律系) (2018-2019)

每個人都可能曾經擁有過夢想，但只有竭力實踐夢想的人才真正的勇士。常言道「態度決定高度」，人生不可能一帆風順，但願在任何處境下，我們都能勇敢面對順逆。**DSE是一場三年的遊戲，We need to know the rules.「知其然而不知其所以然」是十分危險的，因為這代表你根本理解不夠通透，隨時就失掉分數。時刻思考，不論是考試或人生。**

張榕江

香港城市大學

(中文及歷史學) (2018-2019)

我很感謝向上游教育慈善基金頒發這個獎學金給我，這是對我不斷努力的肯定，去鼓勵我在進入大學之後也要繼續「向上游」，向着自己的人生目標進發。而我會用這筆獎學金去參與大學冬季的交流，對中國古建築作實地調研，把我在書本上所學應用出來。文憑試的成績是決定我們是否能夠進入大學的關鍵，在高中的三年當中，備戰文憑試是我們主要的任務。在日校當中，老師亦很用心教導我們。而在課後，我也想去上額外的課堂，通過額外的操練去提升自己的成績。而遵理義舉的資助令我以負擔起這些費用，這令我十分感恩，多謝一直支持我們的有心人。日後，我也會秉持他們的精神去盡自己所能去回饋社會。

梁家璋

香港大學
(文學士) (2018-2019)

學習的路上，我從不孤單。能夠成為2018-2019年度向上游獎勵計劃的得獎者，確實深感榮幸。同時亦令我回想起過去的三年，向上游教育慈善基金是如何協助我學習，讓我有機會以「遵理義舉」半價的資助接觸到不同科目的名師，為我文憑試做好準備，接受挑戰。哪怕當我升上大學後，向上游教育慈善基金仍在學習的路途上陪伴著我，透過是次的獎學金鼓勵我、勉勵我。為了報答向上游，將來我必定會努力為社會付出，回報社會，以不負向上游對我的厚望！再一次感謝向上游！

梁甄霖

香港大學
(理學士) (2018-2019)

求學路途並非一帆風順，有賴各界的支持，才給予我力量支撐下去。回想當年中六拼搏的時候，在黑夜背著書包從自修室走回家，雖然疲倦，但是眼前清晰的目標一直指引著我的前進。遵理在我的化學成績上帶來了很大的幫助，充足的練習，細心的講解，讓我從普通平凡的成績中看到了新的希望，找到了新的目標。文憑試中化學的成績比預期中更為理想，也促使我在大學期間繼續鑽研化學的樂趣。感謝遵理，陪伴我走過文憑試的路，讓我倍感溫暖。

許梓楠

香港大學
(建築系) (2018-2019)

很高興可以成為本年度向上游獎勵計劃的得獎者之一，亦感謝向上游教育慈善基金對本人的支持。是次獎學金將能夠鼓勵我實現成為建築師的夢想，協助落成更多的無障礙設施，為社會出一分力，締造一個所有人共同擁有的無障礙環境。是次獎項亦令我回想起高中時期的讀書生活，在溫習過程中，我認識到溫習方式並不是一成不變，每個人都應有自己獨有的溫習方法。我覺得做事的方法亦如是。**每當我們碰壁，可能問題是源於自己不夠努力，也可能是因為用錯了方法。只要在過程中不斷自我檢討，做任何事就能事半功倍。**再次感謝向上游教育慈善基金對本人的支持，是次獎學金將能夠鼓勵我繼續向目標進發。



許世泓

香港科技大學
(工商管理) (2018-2019)

有幸能成為向上游獎勵計劃的得獎者之一，在此感謝向上游教育慈善基金以及計劃中的所有評審。尚還記得一年前的我在為文憑試付出著自己的汗水，校內老師的認真教導及校外補習班所學令我能更有信心地面對考試。但天氣總是不似預期，文憑試開考當天外公的突發病情讓本來一心應戰的我再無法靜下心。考試期間失眠數夜，考試中打瞌睡，這些在平時從不發生的事情卻成了我文憑試裡的過客。感恩能遇到一眾摯友，他們陪著我渡過難關，更感謝自己沒有因為這個突發的意外而沉淪，堅強使我繼續走下去，最後拿到一個不俗的成績。回首一看，困難不過如此，但在面對困難時的心境以及能否克服它卻是最艱難的。希望莘莘學子們能夠以堅毅不屈的精神度過這人生的第一道小挫折。最後再次感謝向上游教育慈善基金舉辦的向上游獎勵計劃，給予一班身處基層不斷努力而不放棄向上游的學生鼓舞，希望計劃能繼續幫助更多有需要的學生。

陳祈亨

香港中文大學
(內外全科醫學士) (2018-2019)

有幸獲向上游教育慈善基金幫助，我在一年後又得到機會撰寫得獎感言了。2017年，我還是一個中六學生，為公開試而膽驚受怕。沒有過人的成就，只有崎嶇的成長經歷、微不足道的夢想能與評審分享，而向上游仍願意協助我。頒獎禮上，歐陽偉豪先生說不喜歡我們「鬥慘」，我才發現自己一點也不慘，因為至少我能得到關懷扶持。2018年，我向行醫之夢踏出了一步。在評審面前，我不再描述自己的慘況，而是感激造就我的那段童年以及向上游教育慈善基金。未來，我會把這份助人的精神銘記於心，並帶入我的醫療工作中。願此心意一直傳承下去，生生不息。

曾德樂

香港城市大學
(商業經濟) (2018-2019)

在我的成長路上，雖然清貧的家庭條件導致物質的缺乏，但我卻擁有了精神的富有。父母的悉心呵護、同學的支持打氣、老師的認真教導，一直是驅使我堅毅不屈、力爭上游的動力。此一刻的貧窮並不可怕，因為我具有清晰的目標，正在為此付出自己的時間和精力來鍛煉專業知識和能力。當自己成為被需要的人，便一定會擁有屬於自己的財富。感謝「向上游獎勵計劃」，鼓勵我在學業上繼續努力。最後，**我始終堅信一句話：「成長路上的酸澀，終被歲月釀成醇香的酒。」**

關家旺

香港城市大學
(會計) (2018-2019)

我十分榮幸能成為本年度「向上游」獎勵計劃的得獎者之一。首先，感謝向上游教育慈善基金及各位評審對我在學習上和社會貢獻上的肯定。同時，我亦感激各位評審鼓勵我去勇於提升自己以及克服自己的弱點，如提升自己的英文及言語表達能力。我感激遵理的補習老師對我的悉心教導，使我的學習得到進步，能夠進入大學。除此之外，我也感激我母親對我的無微不至，使我的學習得到精神上的支持，能夠更用功讀書。我答應了自己，在往後的日子會更用功讀書，爭取好成績，成為一名會計師，為香港的經濟作出貢獻。同時，在學期間，我亦會堅持做義工，服務社會上有需要的人，以回饋社會，報答社會對我和我媽媽的恩情。

吳家頤

香港教育大學
(文化與創意藝術學系) (2019-2020)

看到本人中六文憑試的成績，大家可能覺得非常奇怪，身為一位音樂系的大學生，怎麼在文憑試音樂科考試中只取得僅僅合格的分數呢？在中三選科的時候，我向當時的班主任說我想文憑試選修音樂科，在學校創辦四十多年來根本沒有學生修讀過這一科的情況下，我硬著頭皮用自己寶貴的課餘時間，亦在校外報讀其他相關課程來完成文憑試音樂科的教學大綱。雖然我最後音樂科考試的成績未如理想，但憑著「向上游」的信念，我希望藉著過往的經歷，日後能在學校裡幫助一些有志於音樂發展的同學。感謝向上游教育慈善基金給我的鼓勵，在人生的道路上，為著目標以及夢想繼續努力奮鬥下去！

呂俊傑

香港中文大學
(綜合工商管理) (2019-2020)

我的成長過程面對許多困難，家中遇過經濟困難、左腳腓骨裂右膝十字韌帶斷裂。曾經努力改變命運。最終在文憑試大敗，無緣考入大學。然而，皇天不負有心人，只要努力總會看到希望。我決定重考DSE，經過8個月的努力，DSE成績升了6分，新修讀的經濟科更獲得5**，打開我的大學之門。感謝遵理這一年透過「遵理義舉」讓我可以遵理學習，我會好好利用這筆獎學金幫助有經濟需要的學生，鼓勵更多年輕人努力上游，改變命運。未來仍會繼續加把勁，以成為一名有影響力的經濟科補習老師為目標，改變更多學生的生命。

李雪怡

香港大學
(牙醫學士) (2019-2020)

很榮幸能成為本年度「向上游獎勵計劃」的獎學金得獎者之一，能夠獲得這份殊榮，是各位評審對我過去付出努力的肯定。來自於一個基層家庭，深知家庭的經濟負擔，我和弟弟一直都堅信著「知識改變命運」，因此我們從小便保持成績名列前茅，**希望透過自身的努力換取更多改變命運的條件，亦正是知識這個平台，將我帶到了世界的更高更遠處，我如願以償入讀香港大學牙醫學院**，在這裏我認識了更多力爭上游、勇往直前的同伴。他們為自己的人生努力不懈，也為別人的生命始終如一地奮鬥著。當然，「學海無涯苦作舟」，這當中的苦，除了是我們一起並肩作戰的刻苦，也有著許多血汗淚，可是在這有笑有淚的奮鬥過程中，我更加深刻體會到只要有理想、有抱負，有一個堅定的人生目標，偌大的困難也只是漫漫人生中的一個小檻，跨過了，一切收穫定會慢慢到來。再次我想鼓勵各位學弟妹，在你覺得痛苦絕望的瞬間，咬咬牙再堅持多一天，哪怕堅持多一個小時，甚至只是再多一分鐘，說不定你的努力就會看到曙光！

唐華量

香港中文大學
(內外全科醫學士) (2019-2020)

感謝向上游教育慈善基金會再次給我機會成為得獎者，回想去年，我還在為文憑試奮鬥，當時自己很怕失敗，萬一不夠分數，便要另闢蹊徑，被迫放棄懸壺濟世之夢，還好我最後捱過了。我在想，若非當初的難關造成的鯨魚效應，我或許會因欠缺動力而失敗。如今面前的難關將會比以前的更大，希望我能依舊咬緊牙關，捱過接著的六年。我亦會面對自己自信心不足的缺點，在習醫的過程中慢慢改善，在心態上向上游。感謝母親為我打點一切，支持我的夢，沒有她，沒有我，感謝林老師再次給我的支持和推薦。無論面前有多少風雨，我也會逆風而行，成就自己的夢。終有一天，我能有自信的跟你說：「相信我吧，我是你的醫生，交給我吧。各位，加油！未來的你會感謝今天的你沒有放棄！」

陳金秀

香港大學
(社會科學) (2019-2020)

堅持去做一件事，不是因為有了希望才堅持，而是因為堅持才有了希望：可能曾經有人嘲諷你，看不起你，可能連你都不禁質疑自己，覺得自己沒有天賦和能力面對文憑試。「**不怕千萬人阻擋，只怕自己投降。**」每一次自我懷疑時，記住不要低估了自己的能力，切勿妄自菲薄。每一次想放棄時，告訴自己再盡力堅持一會，在將來的某一天你會感謝曾經努力過的自己、你所做的事情，付出的努力也許暫時看不到成果，但不要灰心或焦慮，你不是沒有進步，而

是在紮根。不是因為擁有了才付出，而是因為付出了才擁有。向上游，向前飛，向上游教育慈善基金會你插上一對飛翔的翅膀。

鄭允姿

香港大學
(工商管理系) (2019-2020)

首先感謝向上游教育慈善基金及一眾評審的肯定，獲得「向上游獎勵計劃」獎學金，讓我有出國交流深造的機會。考入香港大學是我人生重大里程碑之一，求學階段可謂荊棘滿途，而最終能實現夢想，全賴母親及中國歷史科袁老師的悉心栽培。其次要感謝中學中文科老師的「反面教材」，今我有動力發憤圖強，**最終取得中國語文四卷全五星的佳績及贏得中國中學生作文大賽優異獎**。最後，希望藉此機會鼓勵一眾同學，沒有人可以定義你的價值，只要有決心，每個人都可以力爭上游，實現別人眼中的不可能。

鍾汶琦

香港浸會大學
(幼兒教育) (2019-2020)

我有幸成為今屆「向上游獎勵計劃」獎學金的其中一名得獎者，我亦感謝多年來向上游教育慈善基金的支持和鼓勵，我很希望可以傳遞「向上游」這訊息給現在的年青人。**人生總會遇到不如意的事，但請緊記，你並不是孤獨一人，請不要輕易放棄，人的意志力是很強大的，努力的堅持下去！**我的經歷告訴了我，**疾病並不可怕，只要你人生有目標，便可以捱過去。還有，我感恩自己身邊有家人、朋友陪伴我渡過這個難關。**在這一學年，我明白了生命的寶貴，明白了親人的重要性，明白了意志力的強大。將「向上游」仍堅持變成你的座右銘，把它分享給你的朋友和親人。

關好鈞

香港樹仁大學
(輔導及心理學系) (2019-2020)

系統性紅斑狼瘡症，這個長期病在八年間不斷攻擊我的健康。因為它我考了三次文憑試，因為它我二十二歲才能踏足大學校園，因為它我多次進出醫院，三次休學……旁人或會覺得它把我很多珍貴的東西都奪走了，但我覺得至少它沒有奪走我的笑容，我的未來仍然是掌握在自己的手中。因為它我更認識自己，因為它我更珍惜一切，更是因為它我的人生才變得更加豐富。我感謝這個病的降臨，我才知道原來自己能夠愈戰愈勇，憑著勇氣面對未來人生路上的每一個挑戰！



李芷嫻

香港中文大學
(中文系) (2020-2021)

很榮幸能夠得到向上游一眾評審的肯定。我並非出生在一個富裕家庭，父母當時都很年輕，他們還在學習如何成為父母。我在一切撲朔未知的家庭前景下成長，但我從沒有怨恨過什麼。家裏經濟不容許我學習額外的活動和補習，但沒關係，我可以自學同時努力爭取社會各界的資助。既然沒有任何理由能夠讓我不努力，那為什麼我不為自己力爭上游呢？縱然成長的路上有不少不愉快的經歷，但這都不是我們後退的理由。我們這一生都不能控制自己能夠接收到多少愛，甚至你也曾怨恨生而不公，輸在起跑線之上，但你這一生以什麼態度面對、付出多少的努力與愛，控制和選擇權都在你手中。成長過程屢遭挫折，但我還是能夠憑着一直的堅持而找到屬於我的那一片雲彩。逆境自強，我們以此互勉。

林可沂

香港理工大學
(護理學系) (2020-2021)

感謝「向上游獎勵計劃」背後的一群有心人士，縱使他們已經有穩定且客觀的社經地位，卻不吝惜關懷在社會角落的小人物，實在令人敬佩及欣賞。自撫養權判於年邁的大伯後，本人在不少臨時住處打轉近半載人生，在社會福利處的護蔭下長大成人實屬幸運。縱使身歷數年寄人籬下，偶爾受人眼目，限制了自身發展空間，亦曾離開數次原生家庭去追尋「自由」，但感恩這些不喜悅的日子塑造更堅強、更無所畏懼的自己。既然無可所失，那麼只能向著標竿直跑，沒有任何退路，得到一切只能靠自己。

莊湜渝

香港大學
(藥理及藥劑學系) (2020-2021)

很高興可以成為本年度向上游獎勵計劃的得獎者之一。向上游教育慈善基金不單止在經濟上給予本人實質的支持，可以令到我在疫情下有更好的學習資源，以面對這一年的挑戰。基金更加以評審的勉勵短片及交流，給予本人精神上的支持，肯定自己在醫療行業以及科研上的努力。我將會將這份精神薪火相傳，幫助有需要的人。



王詩幼

香港中文大學
(生物醫學工程) (2021-2022)

非常榮幸能成為獲得「向上游」計劃的得獎者之一。很感謝能在來香港的第一年內受到此獎，此獎不僅在物質上，而且更多的從精神上鼓勵了我。儘管我的缺陷讓我生理上比他人脆弱，但卻讓我的意志更加「向上」，我做了很多以前的我根本不會也不敢嘗試的事：現在的我在跑道上可以跑15km；我在健身房可以舉起100kg；我可以參加高中大學籃球足球校隊；我可以拿到大學的獎學金；我可以學習生物醫學工程這個專業並將其用於擁有與我類似經歷的人們，讓更多處於逆境中的人發現光芒，並向前進。這個缺陷的降臨沒有讓我比別人更弱，我反而變的格外強大。現在的我發現我一點也不想成為正常人，我只想成為那個獨特的有缺陷但又會發光的我。最後我想分享一個句子作為個人感言的結尾：「**難過的時候，流淚不如流汗。**」

岑錦鈺

香港浸會大學
(英國語言文學及英語教學教育) (2021-2022)

很感恩可以在是次遴選中獲獎。我很想多謝一直在我身邊默默支持我的家人和良師益友。沒有他們的理解和支持，我也不能走到今天。這個獎項對我而言，是一個很大的鼓勵和肯定，我會牢記我的初衷，繼續努力，爭取自己理想的人生，為自己的目標奮鬥！

同時，我也希望藉此機會，分享一下我的「向上游」心得，勉勵正在閱讀這本特刊的讀者。我相信每個人的成長路上，總會有各種不同的荊棘和辛酸；生存在這個殘酷的世界，必然有各種困難、挫折和痛苦，但有危必有機，保持正面樂觀的心態很重要。我絕對不是一個很成功的人，沒有很多的至理名言可以分享給大家，但陳腔濫調也想說一句：「知識可以改變命運」。時刻保持謙虛的心去學習十分重要，掌握各方面的知識能豐富自己的思維，擴闊視野，令自己站得更高，看得更遠。在這個資訊發達的年代，學習和吸收知識的過程中也不要忘思考、分析和過濾有用的資訊，並時刻提醒自己要不斷進步，努力成為更好的自己。我深信一個人的出身和際遇不能控制，但我們可以控制自己的心態、情緒、思想和行為，突破環境中的條件限制，創造屬於自己的奇蹟。人類的潛能無可限量，要相信自己，在亂世中也要保持善良正直的心，不要迷失自我。我認為人生路上，最大的敵人不是環境，也不是別人，而是自己的心；克服自身的慾望和恐懼，秉持自己的信仰、步伐和信念，堅強、自信地生活，生命中總有那一絲曙光，在意想不到的情況下出現。希望我這番文字，可以為此刻正在閱讀的你，帶來一點溫暖和鼓勵，加油！共勉之。

沙浩嵐

香港都會大學
(物理治療) (2021-2022)

我很高興可以成為本年度向上游獎勵計劃的得獎者之一，亦感謝向上游對我的支持。我的經歷與其他人不一樣，在小學的時候，我，一名少數族裔，一直在學習中文方面苦苦掙扎，這影響了生活的各個方面，例如自信心、社交聯繫等。在中學的時候，由於家庭的經濟負擔，我遇到了各種困難，例如沒有獨立房間來線上課堂、考試和面試。此外，網絡連接總是很差，令我無法順利上課。憑著耐心和積極的態度，我設法克服了困難。還記得父親在我公開考試前兩個月失業，這嚴重影響了我的心理健康，並最終影響了考試準備。這「向上游獎勵計劃」將增強我的自信心，並激勵我在困難時期繼續前進。

劉啟南

香港中文大學
(物理系) (2021-2022)

感謝向上游獎勵計劃的幫助，很榮幸可以獲得獎學金，激勵我繼續奮發向上游。回顧過去，自己家庭貧困，身體也患有疾病，經常進出醫院，貧病交加，父親也不幸中風，過著掙襟露肘的生活，自己花費了極大的力氣升讀大學，雖現在仍面對著一些問題，但也不會放棄，感激評審的支持與肯定，自己可以獲得獎學金，以舒緩經濟壓力，有更多的精力處理其他問題。即使出現困難，也不要退縮逃避，明白現在的日子很苦，只要保持著向上游的心態堅持，困難終會解決，到時回頭再看，就會感謝這份積極信念，溶於血液，刻進骨子，貫穿一生，終將上游相見，謝謝！

薛芷伊

香港伍倫貢學院
(雙語傳意(英語及法文)) (2021-2022)



衷心感謝向上游教育慈善基金及各評審用心聆聽本人的家庭背景、成長背景以及一些過往不太如意的人生經歷。在第二輪面試的時候，各評審臉上流露笑容從未間斷；而最終得悉自己甚至能得獎，整個評選過程令我切身感受來自各評審真誠的諒解和支持。以往廿四年人生殊不容易，路縱顛簸，除了一直努力自強，幸好身邊依然有不同的人在路上相繼扶持自己，為此我感恩無比。

作為過來人，我希望趁此機會向一些正在面對人生逆境的人們分享一些往事。有一位書商老翁在我很失意之時，了解我的故事過後，為我訴說了一個人生時鐘的設喻如下，當時灰心的我猶如處於人生時鐘約凌晨三四點，然而太陽每天破曉時分必會升起，至於等待黎明期間不要氣餒，大可增值自己，不知不覺間太陽便會照亮天空，甚至照亮失意者的心窩。

今年，在我重返校園前，遵理學校有一位蔣姓老師曾為我留言打氣，容我在此直接引文：「讓我引以為傲的學生，從來不只是成績完美無瑕的天之驕子，同樣也包括是在不完美的現實困難中努力求存，三省吾身檢討自己的人。考試成績並非代表一切，各人有各人的跑道，有快有慢，不用時刻計較跟別人一爭長短...請保持正向，面對不足，逐步累積向上，正是為人為文之道。還望對自己多一點信心，至及不怕失敗的勇氣，共勉之！」

我在回覆的訊息說：「感謝老師你花時間和心思寫的訊息，提醒了我來日不論是上班、上學、照顧家人，人生各方面應抱的態度，甚至給予我久違的信心。至於不怕失敗的勇氣，我盼望我會繼續擁有這份勇氣...正如孟子有云：『天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。』」

常聽說時間能淡化一切，不時我會在另一思考向度想，時間反能強化一切。第一個理由，正如兩過天晴的定理，雷暴雲雷過後便會見到天晴的好風光，會迎來更康莊的人生大道；第二個理由，人生本來就是變化多端，哪怕某些際遇或者經歷令人感到迷失，但人能夠從逆境之中有所成長，隨時間的推移、步伐的推進會成就更強大的自己，共勉之！

謝智勇

香港中文大學
(中醫學) (2021-2022)

一百個學生，有一百個不同的成長故事。有的人過得較甜，有的人過得較苦，但無論如何，生於哪一種場景，上天定有課堂要你好好學習，定會有難關要你好好克服，才可邁向成功的彼岸。

縱然生於支離破碎的家庭，但在逆境之中我從未言棄。由在中學努力保持名列前茅的位置，到成功入讀心儀學系，再到自己尋找到「演辯」這門興趣與學問，將其轉化為副業，這一連串事件，我相信絕對不是偶然。是的，可能我的家庭確實沒有其他人般圓滿，家中的經濟亦不如其他家庭般富裕。但「向上游獎勵計劃」的成立，正正是鼓勵了一班默默耕耘，努力打拼的莘莘學子。讓他們知道，社會上總會有人願意伸出援手和給予機會。只要你願意努力，上天未必會給予百分百的回報，但不努力，就一定沒有回報。路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。香港人加油！



簡子儀

香港伍倫貢學院
(應用心理學) (2021-2022)



首先，我很榮幸、很高興也很感激能在今年度的「向上游獎勵計劃」成為入圍得獎學生之一。事實上，我認為是次的體驗是一個機會讓自己去反思自己過往在人生或學業上一直的努力和堅持，而不論是這筆獎學金抑或是當天委員會評審的鼓勵，它們也確實對我人生中一直以來的努力和堅持給予了很大的支持和肯定。

在我的成長過程中，我的家庭經常發生很多動盪與變化，我們家曾搬家超過10次。而我的父母曾是商人，家庭亦曾屬於中產階層，後來生意失敗後，家庭經濟出現變化，父親便返回內地，沒有再回來香港。而我的家庭便由雙親家庭轉變成單親家庭。而我的母親由一名商人，到現時需要兼職保安以掙錢養活家庭。

在我小學的時候也曾經歷過人際排擠、語言攻擊，加上我的父親經常因我的學業成績不夠好而責備我或厭棄我。我對自己的價值觀是相當沒有自信心，也經常認為自己不值得被愛或被珍惜。在我踏進中學的時候，我對自己的沒信心變成討厭自己、恨自己，經常認為自己相比起其他人，自己是沒有任何優點或長處，於是便對著鏡子不停扇自己巴掌並責罵自己沒有用。但在學習的過程中，我漸漸意識到學業是其中一個方法以建立我的自信心，而我的內心有一個很強烈的信念，便是我希望成為自己人生的主導者，我不希望自己任由任何的打擊或困難而成為被動者或受害者。除了努力學習以外，我更積極參與不同的課外活動，我希望能不斷踏出自己的舒適區，從以成為更好的自己，也希望在過程中不斷摸索自己的優點與缺點。

好景不常，在中六的時候，我再一次經歷人際排擠和語言攻擊等，同年遇上社會運動，疫情爆發。我的學校在天水圍，但我當時住在東涌。由於抵受不住各方面的壓力，不懂如何處理情緒的我忽然間情緒爆發，每晚失眠加不停哭泣。在公開試前假期期間幾乎一直逃避現實。認為自己的命運怎樣努力也沒有用，也認為自己毫無價值。後來公開試的成績也不在自己預期內，當時得到香港都會大學的取錄，但我最後選擇由副學士讀起，希望能爭取入讀香港大學或香港中文大學讀心理學。讀副學士的過程相當艱難，我意識到自己的情緒是影響自己學習狀態的最大因素。因此，我開始預約學校的輔導員從而定期照顧自己的情緒。現時，經過一番努力後，我在year1的CGPA達到了3.94/4.30。

而我也漸漸找到自己想走的路，由於我十分喜歡與人溝通和相處，尤其是探討他人的內心世界，我十分希望能夠成為一名心理學家，盼望有一天能夠以專業的知識去幫助社會上有需要的人士。為了摸索自己是否真的適合走這一條路，我參加了許多的義

工活動，而在過程中，我也慢慢變得相當享受幫助他人的過程，每參與一個義工活動也讓我感到我的人生是充滿意義的。現時，我希望能通過不斷學習以增強自己的實力，盼望在未來的某一天，能以自己的能力幫助身邊有需要的人，正如我曾受過他人幫助一樣。

現時的我，漸漸找到自己的定位，也通過愛自己、照顧自己的感受而發現自己的價值，我相信我的價值非建立於他人的評價，也非建立於我的成績或者任何一切，我相信我的價值是由我決定的。在我決定如何去愛自己的時候，便已潛意識決定了我會如何看待這個世界。

除了希望能通過是次機會跟大家分享自己的經歷，我也希望能鼓勵當下可能感到迷茫或不知所措的你。不知當下的你會否因為認為自己付出了很大的努力卻遲遲得不到結果而對自己感到沒有信心？亦不知會否有同學因為不清楚自己的人生該如何發展而對自己感到迷茫或沮喪？不論如何，我也希望你能夠相信自己的努力必定會獲得回報，有可能這份回報當下未以你喜歡的形式回到你身上，但它可以是以前一種經歷或經驗去幫助你成長，從而使你變得更加成熟或更能了解自己。**倘若有同學對自己感到沒有信心，我也希望你能夠相信每一個人也是獨一無二，包括你。而你的價值並非通過與他人比較而得出，而是由你來創造、決定和定義。你是你，他人是他人。**

梁志杰

香港中文大學
(生物醫學工程) (2021-2022)

我十分感激向上游獎勵計劃及一眾評審對本人的肯定和支持。我還記得當天面試的評審對我的鼓勵和讚賞，使我保持著心中向上游的那團火。我從前身體的不適限制了自身發展空間，但我十分感恩這些日子塑造更堅強、更無所畏懼的自己。我十分慶幸身邊的家人、朋友、和長輩對我的鼓勵和支持，這一切逐漸造就了今天的我。我希望在我有能力時，能幫助到其他有需要的人，就像我身邊的人在我迷茫時向我伸出援手。這次獲獎肯定了我一直以來努力，給予我更多的前進動力，讓我不斷完善自己。

李惠兒

香港中文大學
(護理學) (2021-2022)

本人是香港中文大學四年級學生，非常高興能得到本年度「向上游獎勵計劃」的優異獎，我在此衷心感謝各位評審委員的認可和支持，同時感謝屈臣氏集團冠名贊助的獎勵。人生遇上很多人，很感恩友人、老師、實習同事教導我很多書本知識，甚至做人態度。這個獎項是對我個人目標的肯定，同時也是對我堅持不懈，繼續力爭上游的一種鼓勵。儘管一路上遭遇不少障礙，為了達成目標，繞了不少遠路，我

知道我走的是正確的方向，汗水和皺紋的形成，回望過去絕不是白費。今後我希望能順利完成個人目標，成為一位稱職的護士，不會辜負評審委員對於本人的期望。我本身沒有特點，像我這般平凡的人，我亦希望力盡綿力，幫助有需要的人。最後，再一次感謝各位評審，不久便會農曆新年，預祝各位心想事成。

羅錦彬

香港中文大學專業進修學院
(社會工作) (2022-2023)

我十分榮幸得到向上游獎學金，我覺得這個獎項對我來說是一種肯定，肯定了我過往付出過的努力，包括在家庭的轉變中、新生活的適應中，使我發展出成為一名社工的志願，從而去報讀社工課程。聽說每位社工的背後，總有一些不為人知的經歷，才會想去幫助別人，而我也希望能夠把這份精神傳承下去。另外，我十分感恩能夠得到這次的獎學金，能夠給予我經濟援助，我會好好地珍惜，而也會善用這筆金錢，運用在日常生活中。現時也仍然在學習一個人的生活，我會好好照顧自己並在未來發揮自己的能力，感激不盡！

龔倩怡

香港浸會大學
(環境科學) (2022-2023)

本人感到非常榮幸可以成為計劃本年度入圍得獎學生之一。十分感謝委員會給予面試的機會及鼓勵，讓我對個人未來發展感到無比的支持。在學四年間，不論在學業、家庭、經濟、人際關係及個人情緒受到不同打擊。曾經一度想法十分負面的我認為自己一無是處，不值得被人認同。幸好朋友和輔導教會我重新振作，找回屬於自己的成功感及方向，僅如何珍惜和照顧自己。還有一個學期便正式大學畢業，不難想像會再遇上更多挫折。但我有信心面對一切好與壞的事情。**事情不論好與壞都總會過去，「珍惜」和「學會」是人生中不繼需要練習的課題，敢於向前看便能看到不同的可能性。**在此，再次感謝委員會給予的支持。

方思維

香港中文大學
(數學系) (2022-2023)

我很榮幸能夠成為今屆「向上游獎勵計劃」的得獎者！我出身於基層家庭，在成長過程並沒有太多物質上的支持，但我沒有因此而感到氣餒，反而好好利用學校的資源或網上一些免費資源來學習，使我最終得償所願，入讀中文大學，亦讓我更邁向自己的目標，成為一名老師。另外，在面試過程中評審們給予我很多勉勵的說話，這些支持和鼓勵的說話對我來說可謂非常重要，令我備受肯定，讓我知道自己的付出是有價值的。最後，我祝願所有學弟學妹們都可以堅持自己的夢想和目標，敢於跳出自己的

舒適圈，雖然邁向目標的這段路並不容易，但過程中的所有點滴都會令你有所得着，成為你人生中寶貴的經驗，讓你有所成長，加油！

何佩琪

香港中文大學

(保險、金融與精算系) (2022-2023)

很開心可以在面試與評審們見面，接受評審們對我的支持和鼓勵，亦很榮幸可以成為向上游得獎學生之一。儘管我的家庭經濟狀況不太好，但我仍然找到我的學習動力，努力讀書，不負眾望，成功考入大學，直到現在也盡力把握珍貴的學習機會，改善家庭環境。若有機會，我希望能利用我的專業知識幫助大家，回饋社會。評審得知我的家庭背景和理想後，紛紛鼓勵我堅持自己的目標，亦勉勵我善用獎金實踐理想，繼續保持為人着想的精神和同理心。有幸受益於「向上游」計劃，延續「向上游」的精神，我祝願同樣家庭環境不理想或正面對困難的你們能堅持努力，保持樂觀的心態，盡人事，成功克服困難。

余海琦

香港中文大學

(社工系) (2022-2023)

非常榮幸能夠突破重重難關，成為「向上游獎勵計劃」的得獎學生。收到獲獎消息時，我才剛忙完手上的事務，正有時間坐下好好吃飯。這樣的我在想，一路以來過五關斬六將，活成今日這副姿態——憑藉毅力成功轉修中大社工系，如今日夜為課業及事務奔波，為未來成為學校社工而努力。至今或許仍有人會問我：為何會想做這種吃力不討好的工作？我只會莞爾回答：對於其他人來說，他們只求一口好飯，一處安居。我則認為幸福並非必然：年幼的經歷令我明白，即便能滿足生活基本需求，深感痛苦的學子仍大有人在。那時我就在想：我能為此做甚麼呢？現在我相信，只有調整自己心態，真心實意為人著想，並裝備好自己，或許能讓某處角落的人觸碰到希望，以此再奮勇而起。我不清楚看這篇感言的你們曾經歷過甚麼，但我仍衷心希望你們能早日尋到生命中引領你們的那一束光，謝謝！



李巧怡

香港中文大學專業進修學院

(康樂及休閒事務管理) (2022-2023)

首先感謝向上游教育慈善基金舉辦是次「向上游獎勵計劃」。本人十分榮幸能夠成為得獎學生之一。本人是一位田徑運動員，接觸了此項運動亦有十年，在這十年中當然有成功亦有失敗，而且田徑是一項十分具競爭性的個人運動項目。作為一名短跑運動員，在賽場上真正的對手就是時間。要發揮應有表現就必須控制好生理和心理狀態，隨着年齡增長及生理心理的成長，自己亦會在比賽中有更多顧慮，難以發揮應有水準。甚至，曾經亦因為心理壓力過大未開始比賽就已經輸在一角矣。慶幸的是家人和教練也十分支持我，經過溝通後自己的壓力也釋放了許多。雖然克服心理壓力的時間很長，可是不要忘記沿路上也有很多人陪伴着你支持着你與你一起走下去。此外也感謝評審給予我機會介紹自己及勉勵我要繼續努力比賽堅持下去。而我也想在此勉勵一下學弟學妹，學業成績固然重要可是不要給自己過大壓力，做好自己本分，盡力就可以。前路選擇有很多，尋找個人興趣發揮自我所長，努力加油。

林君安

香港樹仁大學

(工商管理學) (2022-2023)

這次能夠獲獎，首先非常感謝「向上游獎勵計劃」。能夠被選中並入圍成為「得獎學生」之一，對我而言絕對是意義重大，這代表著我的想法和抱負能夠得到各位評審的認可和贊同。我曾經是一個非常缺乏自信的人，時常感到自卑，認為自己在各方面都不及他人好，也沒有任何所擅長的事。甚至曾經在中學時期，因為朋友的無心取笑而一度令我對自己的長相極度不自信，結果更選擇了每天戴著口罩上學，直到班主任都不禁擔心起我的狀況。後來我找到了自己喜歡的事——跳舞，從每一次比賽和表演中一點一點累積自信，加上一路以來所學習的小提琴也開始有了成果，令我也漸漸開朗起來。雖然直至現在我仍不是一個有自信的人，但已經不會再有自卑的感覺，更反而因為這份不自信，令我學會謙卑，虛心接受別人的意見，讓自己變得更好。

因此，我相信尋找自己所喜歡或擅長的事非常重要，努力做好自己喜歡的事，所帶來的不單止是來自別人的認同感，更有可能是一份能夠幫助自己、幫助他人的力量。我身邊有不少朋友覺得我有很多興趣和技能，他們卻沒有特定興趣，我認為關鍵是在於探索和勇於嘗試，感興趣就去試試看，不要害怕踏出第一步。而我在得到評審們的肯定後，也會繼續堅守自己的信念，學習不同事物來增值自己，他日有能力時再回饋社會、回饋他人。

高政滙

香港中文大學

(綜合工商管理系) (2022-2023)

能夠獲得是次向上游所頒贈的獎學金，本人感到十分高興和感恩。獎學金不但能夠支持我追尋自己夢想，更能推動我做更多創作。本人父母離異，現時與母親及哥哥同住。母親為家庭主婦，家庭開支僅由父親的贍養費來承擔。至2019年三月中時，母親突然患上缺血性中風，半身不遂，現需要長期服藥，並進行物理治療、職業治療及針灸等以改善病情。母親雖現正領取傷殘津貼，但以母親患病後，家庭財政負擔加重，尤以母親醫療開支最為龐大。而本人亦需抽取更多時間照顧母親，打理家中大小事務。自本人升上大學後，在學習上的支出大增，學費對目前的家庭經濟狀況而言簡直百上加斤。本人希望獲得助學金後，能減少家庭的財政負擔，母親無須擔心學費及其他雜項費用，如購買參考書所帶來的壓力，本人亦能安心努力讀書，報答父母養育之恩，亦能令母親心理壓力減少，病情得以好轉。第二，本人亦相信獲得助學金後，能記住助學者的滴水之恩。每當遇到學習上的困難時，更要記住當日曾受人幫助，發憤圖強。他日能幫助他人，以報答助學者當天的雪中送炭。

章潤東

香港中文大學

(老年學理學) (2022-2023)

得知自己正式入圍並成為向上游「得獎學生」後，首先是感到很高興，同時有感到十分榮幸，因為這確是對我一種莫大鼓舞和激勵，相信也會成為我大學期間美好的回憶。我出生自湖南，八年前與母親移民至香港展開人生新的篇章，面對陌生又快節奏的環境，初時實在難以適應，回想當初入學，逢人第一句話便是「我唔識講廣東話」。其後文憑試的失利，令我思考起未來的方向，在不斷探索和試錯之後，我終於找到自己的志向——成為一名社會工作者。

我參加社會福利機構的義工組，服務社區內諸如獨居長者、劏房兒童和聾啞家庭等有需要的人士，對社會存在的問題有了較深刻認識，也發現了原來自己喜歡與人交往的工作，於是便發奮鑽研自己並不擅長的社科，以理想的成績入讀香港中文大學進修，裝備自己成為更專業的社會服務者。在求學期間，除了學業壓力，我也需兼顧數份兼職工作幫補學費，並定期參加義工活動服務社會並體驗弱勢群體的生活，這意味著我除了要有較好的時間管理能力，當中也少不了親朋和老師的幫助。

我很感謝一路陪伴和支持我的家人、朋友、老師們，特別是我的老師兼提名人易寶來博士，無論是在學業還是人生道路上，她的幫助都對我影響深遠，在這想對您說聲謝謝。另外，評審對我勉勵和教誨也歷歷在目，使我認真思索如何在未來的工作和人生也能保持初心。最後，我呼籲大家在追逐夢想的過

程中敢於嘗試，擴闊自己的視野，讓自己有更多選擇的機會，發掘自己熱愛的事。願眾莘莘學子將命運牢牢掌握在自己手中，力求上游，邁向自己嚮往的未來！

程驛翔

香港專業進修學校
(運動管理及訓練) (2022-2023)

非常榮幸能夠成為本年度向上游得獎學生，感謝各位評審及學校給予本次機會！能夠得到你們的支持及認可，相信在我人生的道路上增添不少信心。我知道我們只有不斷向上游，才不會輕易被社會淘汰，未來的道路上必定會遇到種種的挑戰及困難，只要堅持自己的信念，追求目標，我相信定會有所成長。透過本次計劃，我更加肯定我的將來發展及目標，我會繼續向歷奇方面發展，考取更高的教練資格，讓大家可以感受到歷奇活動帶來的體驗式學習，結合反思與學習的教學方法，定能提高他們自身自信、領導才能、團隊精神和人際關係。我相信每個知識點，都會有助於我在未來的工作發展上可以有效地應用。從過往的兼職經驗中，我了解在社會上除了看重學歷外，個人才能也是不可缺少的。因此，我希望能夠成功獲得本次計劃的獎學金，除了能夠利用獎學金繼續在運動及歷奇方向發展外，亦都可以讓我有機會將自己的成長經歷向其他青少年分享，鼓勵青少年知道學業分數需要關注外，自身的發展亦同樣重要。希望透過計劃能夠讓我有機會將個人的經歷及未來發展向更多人傳達，從而達致「以生命影響生命」。

馮子蔚

香港中文大學
(翻譯系) (2022-2023)

首先，十分感激向上游的嘉許，能夠入圍並成為向上游獎勵計劃的得獎者。我很想藉此機會感謝一直支持和陪伴我的家人，儘管我並非生於小康之家，但家人致力為我提供最好的成長環境，給予我無微不至的照顧。從前，我總覺得自己不夠好，經常與人比較，有些人就是比我聰明，有些人就是可以不勞而獲。後來，我發現與人比較實在很累，花那些時間胡思亂想，倒不如花多一點心力為目標奮鬥。每個人都有自己的長處、短處，不用事事與人比較。自問自己天資並不高，但我堅信天道酬勤，努力必定有所回報。人生總不可能事事順遂，既然我們不能改變際遇，不如努力一點，堅持自己的目標和信念，最終必定能有一番作為。但願我們每一位都能抱持著「向上游」的決心，邁步前進。



鄭童

香港中文大學
(中國語文及文學) (2022-2023)

我上大學後，一開始並不是非常適應，甚至因為身邊的同學太過厲害而感到自卑，而且大學的課程比之前更艱深，比起以往的文學層次，大學更傾向以研究和學術層面去探究不同的作家、作品和文學現象。但是，當我努力去詢問老師，課堂後發電郵詢問課堂相關的問題時，令我更能了解課題，當中也有動力去學習。我常認為學習的道路很漫長，並不是一蹴而就的，要經過不同的探索過程，或許能更加體會學習的樂趣，正如文學的美麗、曖昧之處。因此在艱難的環境中，我更加學習到要勇敢面對困境才能勇敢爭取自己所喜愛的事物，即使家庭貧困，我仍然努力向前，亦多謝評審給我的各種建議和鼓勵，令我更加明白知識的重要，同時希望透過學習，能夠更進一步實現我的夢想。

何詠詩

香港中文大學
(文學士[中國語文研究]及教育學士
[中國語文教育]) (2023-2024)

大家好！我是來自劉百樂中學的何詠詩，很高興今天能在這裡分享。大家可能對band3中學的學生有刻板印象，如：成績差、操行很差等等，但作為一名在band3中學畢業的學生，在這裏我看到大多數同學都身處在有經濟困難的家庭或家庭支離破碎，而我也例外，從小我的家庭不富有，在我中學時候父親也離世，母親因此患上躁鬱病。作為家中長女，中學時會打幾份兼職補家計，同時發奮圖強地考進香港中文大學，成為三代中第一位大學生，目標未來成為中文老師，提供美好富足的生活品質於家人。

回顧自己中學六年，在學習生涯也遇到不少學習困難，還記得中五曾參與歷史模擬考試，只獲等級3的成績，我亦因此責怪自己，對學習歷史的動力大大減少，但林老師沒有放棄我，反而指導及鼓勵我，我記得他曾對我說：「現在的成績不等於未來的成績」。於是，我再次鼓起勇氣，努力改善自身不足之處，中六在林老師的監督下完成了十五次的模擬考試，透過多次訓練，我最終在dse考獲等級5**的成績，老師教會我的又豈是知識那麼簡單，他更教會我「沒有到最後一刻你便還有機會改變，成為更好的自己。」在我學習的路上，每位老師對我的影響很深，即使我不擅數理科，有時候會質疑自己的學習能力，但老師卻告訴我每位學生人生來是獨一無二的，人均有自己的長處，讓我坦然面對自己的短處，以上種種原因讓我也希望日後投身於教育界，將知識及價值觀傳承給下一代，以生命影響生命，激發學生力爭上游，尋找到屬於自己的人生路。

感謝向上游獎勵計劃的捐助者，這筆獎學金毋庸置疑肯定我在學業付出的努力，亦對我未來升學之

路有莫大的幫助，我將會利用這筆金錢去繳交大學學費及參與更多教育相關的證書課程，豐富我對中文的理解，為日後職業生涯做好準備。我會將這份感謝化為行動，好好運用獎學金，努力學習知識，亦為社會做出貢獻，盡自己所能將免費教育資源送俾有需要的同學，多謝！

李天悅

東華學院
(護理學榮譽學士) (2023-2024)

我非常感謝向上游給予我這個獎。過去的經歷對我來說是一個巨大的挑戰，我來自一個困難的家庭環境，並且曾經因為健康問題接受了大手術。這些困難對我的學習和心理狀態產生了負面影響，我經歷了焦慮症的困擾，導致學業上的挫敗和壓力。然而，我並沒有讓這些困難打敗我。我主動尋求社工和老師的幫助，並努力改變自己的處境。我學會了管理時間，給自己休息和放鬆的時間，並積極與同學交流，共同應對挑戰。

我也決心修讀護理系，希望能夠利用自己的專業知識和經驗，幫助有需要的人，並激勵身邊的人積極面對人生。對於未來的學弟學妹們，我想鼓勵他們不要因為困難而放棄。無論你們面對什麼挑戰，記住你們並不孤單，有許多願意幫助和支持你們。主動尋求幫助是非常重要的，無論是與老師、同學還是社工交流，他們都能給予你們寶貴的建議和支持。最重要的是，記住你們的家人和朋友是你們最大的支持者，他們愛你們並願意幫助你們。不要害怕尋求他們的支持和鼓勵。無論你們遇到什麼困難，相信自己的能力，保持堅持和努力的態度，你們一定能夠克服困難，實現自己的目標。祝福你們未來的學習和成長！

秦茵旗

香港中文大學
(宗教研究系) (2023-2024)

謝謝評審給予我獲得向上游獎勵計劃的機會。過去中四時曾患腦痛，令我念書的動力一度減弱。幸好家人教導我自律的重要性，我開始作息規律，定時進行復健鍛煉。這段經歷讓我明白，唯有堅持不放棄，為自己人生負責任，才能戰勝生活上的困難。得獎後，評審告訴我我要繼續追求夢想，攻讀研究生深造。他們的鼓勵令我信心倍增。今天在此，我要告訴其他同學：你們的命運掌握在自己手中。只要你願意嘗試、不斷進取，就一定可以成就事業理想。雖然路途不易，但只要堅持，成功必將投懷送抱。學習從不止步，我會繼續努力讀書，也會鼓勵更多朋友一起向上攀登。謝謝！

楊海鈴

香港中文大學

(老年學系) (2023-2024)

我十分感恩可以成本年度獎學金的得獎者之一。我成長於單親家庭，自小與媽媽和哥哥一起居住，整個家庭由母親獨力承擔，她需要照顧我和哥哥的起居飲食，家人也因為經濟和家庭問題而飽受情緒困擾，我有時候也會因為未能協助解決家庭問題而感到沮喪，幸好在中六的時候，有社工的介入，紓緩了不少家庭的問題，減輕了媽媽的負擔。眼界從升讀大專之後拓闊了不少，我開始有經濟能力可以兼顧學業和兼職，更可以參與不同的義工活動。令我從以前受助者的身份，轉變成為一個可以服務他人的人。隨著逐漸成長，我克服了學習英文的困難。對比從前，我會選擇等學校老師或者補習老師來協助我，等不到便草草了之，放棄解決問題。現在開始變得自律和主動學習，我會透過不同的練習和方法以提升英文能力，正視問題，尋找進步的方法。

有以上的轉變，亦都是因為我發現這些學習和工作機會都是得來不易的，所以便意識到其實馬馬虎虎對自己也沒有益處，反而浪費了機會。我十分感謝評審對我的肯定，鼓勵我將來成為一位社工，他們鼓勵我繼續學習保持助人之心和對學習知識的熱誠，用專業的知識服務弱勢社群，並將現在學到的知識貢獻給社會上的長者。我希望未來的學弟學妹不要因成長經歷而感到自卑和氣餒，可以為自己訂下明確的目標和實踐的期限，就算未能實踐也不用灰心而停滯不前，相反可以以此為鑑，找出原因並作出修正，以培養積極的思維和自信心。**我們要相信「辦法總比困難多」，人們無沒改變過去，所以我們更應在未來為自己創造更多的機會。**

劉穎潼

香港中文大學

(心理學系) (2023-2024)

感謝「向上游獎勵計劃2023-24」主辦方頒授予我「向上游卓越學生獎」這項殊榮，鼓勵我繼續努力求知，為社會作出貢獻。2012年，10歲的摯友因腦癌離世；她是一個真摯善良的小天使，卻在本該無憂的童年離開了我和所有愛她的人。同年，祖母心臟病發，一夜之間與世長辭；她生前是一個吝嗇的人，卻在每次看見我時偷偷將所有她贏來的「麻將錢」塞給我，囑我「去買野食」，把所有好的都留給了我，她永遠是最愛我的祖母。兩位來不及告別的人從我的生命匆匆離開，讓我醒悟生命的有限性 – 原來所有我珍愛的人事物都會有離開自己的一天。除了把握時間報答身邊所愛，以及為自己短暫的生命作交代，我發奮圖強，學業成績躍進，入讀傳統名校，也順利考進香港中文大學的心理學系。

2021年，我和志同道合的大學好友成立非牟利組織「念念不忘 Grief Me Light」，旨在提供哀傷支援及生死教育。因為經歷過，才知道有多痛，我希望運用

心理學知識與哀傷人士同行及尋找痛苦中的意義。人生必定要面對大大小小的失去，哀傷的切膚之痛縱然難心，卻是生命的本質，也是愛的顯現。死亡，看似將所有努力化為烏有，卻教會我們學習珍惜，也為一切帶來意義。我感謝信仰和上帝，在我每次瀕臨放棄的時候拉我一把；我感謝父母，教曉我無條件的愛；我感謝身邊的摯友，在我失去讀書動力，甚至失去自己的時候，一路陪伴鼓勵；我感謝提名人和評審，告訴我現在的工作饒有意義，鼓勵我繼續努力向上。未來，我將竭盡所能，豐富自己和他人的生命，挖掘知識的瑰寶，採擷真理的美果，用生命影響生命。

禰楚雯

香港城市大學

(創意媒體系) (2023-2024)

十分榮幸能夠獲得今屆「向上游獎勵計劃卓越學生獎」，我要衷心感謝評審們給予我這個機會和信任，以及提供這個寶貴的獎學金。這個獎學金對我來說意義重大，它不僅是對我過去努力的肯定，更是对我未來學習和成長的鼓勵。回顧過去的經歷，我遇到了許多困難和挑戰。我來自一個經濟困難的五兄弟姊妹家庭，我每天都在面對生活的壓力和各種限制。然而，這些困難並沒有打擊到我對學習的熱情和追求。相反，它們激勵著我克服困難，不斷超越自己。在這條艱辛的道路上，評審們給予了我巨大的勉勵和支持。他們看到了我努力學習的態度和對知識的渴望，並給予我鼓勵和指導。這些肯定和激勵對我來說意義深遠，它們讓我更加堅定了自己的信念和努力的方向。

在這個時刻，我想藉著這個平台鼓勵所有未來的學弟學妹們。無論你們來自什麼樣的背景、面對什麼樣的困難，請相信自己的力量和潛能。每個人都有無限的可能性，只要你們努力學習，克服困難，一定可以實現自己的夢想。請緊記，**雖然我們並非每個人都贏在起跑線，但是人生應追求的，不是贏在起跑點，而是終點。**

羅凱星

香港中文大學

(電子工程系) (2023-2024)

首先我在此感謝向上游計劃各主辦機構，以及能和我感同身受、認同我的各位評審，讓我成為了今屆的得獎者，在鄰選中脫穎而出。生活不易，獎學金雖不足以改變生活，但已給予了我希望。我自幼年便經歷家庭悲劇，看著雙親身體一個接一個垮掉，自己卻無能為力，自此包攬焦慮和創傷影響，壓抑的生活也讓我變得內向，求援無門。一直到上了中一，我碰了一個好老師，他讓我做班長去管理班務。我不想辜負老師，盡力處理好每件班務，最後得到同學和老師的認可。從那時候開始，我改變了對自己的看法，獲得了自信和自尊，從中也萌生了改變生活、擺脫創傷的想法。我意識到只有學識才能

改變命運，自那時起我頂著各種壓力挑燈夜讀，在看到努力的成果後越發地奮發向上，六年後我考上了心儀的大學。而我那時候領悟到的精神仍在心裡鼓舞著我，在大學也同樣刻苦努力。若我有機會和未來的學弟學妹見面，我希望我能把我的精神傳授給他們，學會相信自己、愛自己，家庭環境只能決定自己的起點，而自己的未來要靠自己的雙手創造。最後在這裡再次感謝各主辦機構和評審們。

蘇健城

香港中文大學

(保險、金融與精算學) (2023-2024)

首先，非常感謝「向上游獎勵計劃」，深感榮幸能成為得獎學生之一。各位評審在了解我的家庭環境和抱負後，亦給予了我莫大的支持和鼓勵，這些在我看來都是無價的，所以我對此十分感激。我慶幸自己當初堅持學習，最後成功考入大學，回饋家人。在人生路上，不可能事事順利，有時我們改變不了自己的際遇，但可以嘗試選擇改變自己的心境。我希望任何一位現在可能正面對逆境的你們，能憑藉毅力和決心，去努力克服困難或實現目標，達致自己所願之未來。





香港遵理國際教育
BEACON International Education

香港 35 年辦學經驗

HKDSE 狀元的選擇

香港、深圳全日制 HKDSE 國際課程

- 全港超過10所分校, 深圳全日制高中校區
- HKDSE 香港考試及評核局官方考點
- 精編DSE教材教輔, 掌握備考技巧及沖星策略
- 超百人教研團隊
- 每年舉辦全港最大型模擬試, 準確對標, 針對提升
- 深圳校區學習與生活管理一體化, 家長更放心



香港、深圳週末班

- 快速銜接新賽道, 兩周掌握兩年的DSE重點知識
- 重點知識框架, 鞏固知識點
- 與超精英、名師級香港導師面對面
- 緊貼香港名校進度, 與香港教學同步
- 小班制精準培育, 量身打造學習策略

● 香港 ● 深圳 ● 東莞

● 杭州 ● 珠海



官方公眾號



諮詢
客服號

TO DONATE

向上游教育慈善基金會

捐款方法

誠邀您捐款支持向上游各項服務，一同成為本地年青人向上游的動力！

Payme



信用卡



轉數快 (FPS)

1233568

請捐款人於備註中填寫姓名、
聯絡電話和回郵地址

其他方法

銀行轉帳

渣打銀行：447-0-096604-0

支票抬頭

「向上游教育慈善基金有限公司」

捐款港幣一百元或以上可獲發收據作退稅用途，如需索取正式收據，

請於捐款證明上註明收據善長姓名、聯絡電話和回郵地址以

郵寄 (地址：荃灣柴灣角街65-69號宏昌企業中心11樓全層向上游教育慈善基金收)、

電郵 (email: info@uplift.org.hk) 或 WhatsApp (+852 4676 1035) 形式交回本機構。



義工登記



學生申請登記

Stand-up Education
高科技教育中心

呈分試學生
必讀課程

課程特色

對象：小四至小六學生
中/英/數操卷班 + 中/英作文班 + 升中面試班

有趣影片
特效及口訣
令學生輕鬆
愉快學習



獨家獎賞制度
引導自主學習



完善課後
跟進配套
照顧每個學生
需要

著重態度訓練
幫助學生開竅



蘇sir

呈分試應試專家

★ 蘇sir有20年教授呈分試的經驗

★ 每月超過500名學生報讀課程

★ 重點教授考試答題技巧

★ 綜合多間名校試題、緊貼校內出題模式

立即觀看免費教學示範



歡迎聯絡我們查詢詳情:  6977 7313

 Stand-up Education



呈分試精讀暑期班 常規課程

小五至小六



立即觀看課程簡介

20年教學經驗 信心保證

8成學生入讀第一志願

蘇sir

呈分試應試專家

立刻搶先報讀
免費試堂

中英數 操卷班

專業團隊製作教材，緊貼呈分試課程
教授獨家「超必」，高效提升答題技巧

星級導師詳盡解題

中/英作文班

每課教授A級範文
名師批改糾正常犯錯誤
極速提升作文水平

6977 7313

www.sosir1009.com



Stand-up Education



Stand-up Education
高科技教育中心



per
FACE 年輕美學

perface.com