



香港運動員就業及教育計劃
Hong Kong Athletes Career & Education Programme (HKACEP)

重點推介
Highlight

教育
Education

就業
Career

生活技能
Life Skills

體育大使計劃
Ambassador Programme

奧夢成真計劃
Sports Legacy Scheme

26 求職挫折
problem with job seeking

27 轉職
change in career

28 投入新工作
begin new career



25 讀書
education

運動員
設計自己的職涯規劃
design your own career mapping

24 生活技能
life skills

SF&OC
HKACEP
23

22 達成目標
achieved goal

21

20 讀書
education

15 受傷
INJURY

16

17 達成目標
achieved goal

19 生活技能
life skills

14

13 受傷
INJURY

12

11 全職/半職練習
full-time / part-time training

10

5

6

7 發現潛質
talent being discovered

8

4

3 校隊/梯隊練習
school / feeder training

2

1 interest
從興趣開始



關於我們

透過向運動員提供教育、就業及生活技能三方面的支援，從而培育自信、備受尊敬、具競爭力的世界級體育人才，成為年青人的榜樣。

About Us

The Hong Kong Athletes Career & Education Programme (HKACEP) aims to nurture confident, well respected competitive world class sports talents to be the role models of youth, through the provision of support to these athletes on education, career development and life skills training.

服務對象

- 獲體育總會提名
- 曾為香港代表隊成員
- 曾參與大型比賽
- 現役及計劃退役運動員
- 退役後六年內的運動員

Who can apply

- Nominated by National Sports Associations
- Member of the Hong Kong Team
- Participated in international events
- Serving & retiring athletes
- Athletes retired up to 6 years

重要日期 Important Dates

- 24 / 7 / 2015
生活技能工作坊 - 決策分析
Life Skills Training Workshop
* Decision Making *
- 8 / 8 / 2015
HKACEP 講座 - 香港業餘游泳總會
Introductory Talk to NSA -
Hong Kong Amateur Swimming Association
- 15 / 8 / 2015
生活技能工作坊 - 優越演說技巧
Life Skills Training Workshop
* Presentation Skills *
- 30 / 8 / 2015
Englishtown 英語大本營 - 龍舟同樂日
Englishtown Life Club Event - Dragon Boat Fun Day

委員會 The Committee

- 主席 Chairman
許晉奎先生, GBS, JP Victor C.F. HUI, GBS, JP
- 副主席 Vice-Chairman
王敏超先生, JP Ronnie M.C. WONG, JP
- 委員 Members
趙錦泉先生 Vincent K.C. CHIU
胡曉明先生, BBS, JP Herman S.M. HU, BBS, JP
黃良威先生 Derrick L.W. WONG
梁美莉教授, EdD LEUNG Mee Lee, EdD
倪文玲小姐, JP Malina M.L. NGAI, JP
陳念慈小姐, JP Amy L.C. CHAN, JP
周冠華先生 Kenny K.W. CHOW
梁嫻雯律師, LL.B. (Hons) Emba W.M. LEUNG, LL.B. (Hons)
黃贊先生 WONG Tsan
李一強先生 Adam Y.K. LEE
何一鳴先生 Tim Y.M. HE

進修天地

Education



「我希望報讀體育課程，但應該如何選擇？」
 「我符合申請獎學金的資格嗎？」
 「計劃是否只資助精英運動員？」
 「我希望進修英文，但有時間。」



在香港這個商業社會，持續進修、自我增值已是大勢所趨，但到底如何選擇合適的課程進修，避免「入錯科」？

運動員首先需要了解自己的興趣及訂立發展方向，而香港運動員就業及教育計劃為運動員提供教育諮詢服務、語文進修課程及不同的教育獎學金計劃，運動員亦可按個人的教育背景及需要，選取合適的支援服務。

In order to enhance athletes' academic qualifications, HKACEP provides various education supports including Education Consultations, Language Enrichment Courses and Education Scholarships which will be offered to qualified athletes for their academic achievement.



朋友貴在真誠，朋友有難，當然要情義相挺。有時我們未必可以幫上忙，但言語上的支持絕對少不了。除了說聲「support」，還可以怎麼說「支持你」呢？今天我們來學學吧！

基本說法：

- * I'll stand by you. 我會支持你。
- * I'm standing behind you. 我會在你背後支持你。
- * I am 100 percent behind you. 我百分百支持你。

進階說法：

- * You've got my vote. 你還有我的支持。
- * You can lean on me. 你可以依靠我。
- * You can put your faith in me. 你可以信任我。

Englishtown

英語小貼士

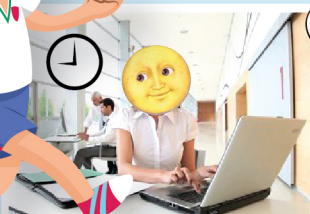
自2008年起，Englishtown一直為HKACEP支援的運動員提供免費的綜合英語課程，以提升其英語能力。

職場態度大比拼 (運動員 vs 職場新手)

Work attitude: Athlete Vs Career Freshman

退役運動員 (Retired Athlete, Secondary Education)

沒有大學學歷，擁有全職訓練經驗



比賽不能遲到，工作也不能遲到
Never late as athletes can't be late for competition



提早完成工作，啱啱!
Well Done!!

自動自覺完成工作，工作效率高，獲老闆讚賞
Worked efficiently and praised by boss



工作如期完成，大家唔駛OT!
No overtime work since work is within schedule!

使命必達，與同事建立良好關係
Established well relationship with colleagues



準時放工，去那裡食飯好?
Get to leave on-time, where shall we dine?



間中遲到
Late sometimes



佢哋今日deadline都仲未做好?! It's deadline today and you haven't finished?!

趕死線，要俾老闆催交貨
Deadline fighter and urged by boss



或者新同事未跟得上進度，各位同事幫幫忙 Could you guys help out finishing the work together?

拖延工作進度，影響同事間關係
Work delayed and affect relationships with colleagues



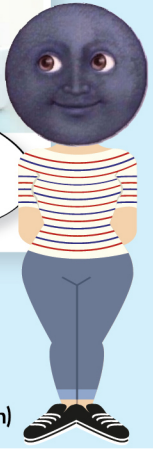
我想準時放工呀...
Can I leave on time?!

運動員透過漫長和艱苦的訓練，鍛鍊出守時、富責任感、有團隊合作精神等等的特質，將這些技能轉移到職場絕對是運動員的優勢，因此退役運動員應更有信心接受職場環境的新挑戰。

The characteristics of athletes, including punctual, responsible and team work could definitely transferrable to the workplace.

職場新手

大專或大學學歷
(Career Freshman, Post-secondary Education)



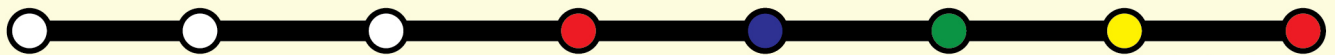
生活技能 Life Skills

時間管理
Time Management

創意問題處理
Creative Problem Solving

優越演說技巧
Presentation Skills

正向情緒轉化工作坊
Mastering Emotion to Foster Can-do Attitude



提升溝通技巧
Effective Communication

決策分析
Decision Making

活動策劃
Event Organizing Skills

如何在職場建立雙贏關係
"Trust x Caring" – Building Win-Win Relationships

請小心月台空隙

Please mind the gap

- 訂立目標
- 為未來發展鋪路
- 修畢五個單元將獲發證書

體育大使計劃

Ambassador Programme



Hong Kong Athletes Career & Education Programme
香港運動員就業及教育計劃

Ambassador Programme 體育大使計劃

主題：堅持不屈 積極衝破困境

日期：二零一五年四月二十八日(星期二)
機構：港鐵公司
地點：九龍灣港鐵總部
體育大使：黎振浩(田徑)、卓堯爾(棒球)



Hong Kong Athletes Career & Education Programme
香港運動員就業及教育計劃

Ambassador Programme 體育大使計劃
28.4.2015



主題：勇於追夢，接受不同挑戰

日期：二零一五年六月二十三日(星期二)
機構：HKU SPACE
地點：金鐘統一教學中心
體育大使：耿曉靈(武術)、羅琛賢(武術)

主題：敢於嘗試，及早規劃未來

日期：二零一五年四月十九日(星期日)
機構：香港賽馬會
地點：沙田馬場
體育大使：何賢藝(獨木舟)、鄭國輝(滑浪風帆)

學生經過全年的學界比賽，已經收拾心情應付期終考試。教練同時亦為學生安排暑假期間的訓練/活動，過一個充實的暑假。

奧夢成真計劃

Sports Legacy Scheme

戰況速遞

受惠學校2015年5月比賽成績



學校	項目	金牌	銀牌	銅牌	獎盃
CTM	室內賽艇	2			
SWCS	室內賽艇	1	2	1	
TKW	室內賽艇				團體 第5名, 個人 第9名
WSC	籃球			1	



註：學校全名及簡稱

明愛屯門馬登基金中學 (CTM) 天水圍香島中學 (HT) 新會商會中學 (SWCS) 伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 (TKW) 王肇枝中學 (WSC)

暑期活動 Summer Activities



奧夢馬登籃球隊
Sports Legacy CTM Basketball Team



賽艇推廣計劃
(星際賽艇課程)

奧夢馬登/新會/伊湯中賽艇隊
Sports Legacy CTM/SWCS/TKW Rowing Team



奧夢香島單車隊
Sports Legacy HT Cycling Team

奧夢上官劍擊及足球隊暑期培訓日
Sports Legacy SSGSS Fencing & Football Team Summer Training Day

你哋報咗名未啊?! **HAVE YOU REGISTERED?!**

聯絡我們
Contact us

2504 8188

hkacep@hkolympic.org

<http://www.hkacep.com>



Hong Kong Athletes Career and Education Programme

