

運動員展望 2015

出精彩每一步

ATHLETES' NEW YEAR WISHES!



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

17 - 18 / 1 / 2015

HKACEP宣傳攤位
渣打香港馬拉松嘉年華2015
- 維多利亞公園

HKACEP Promotional Booth in SCM Carnival 2015
- Victoria Park

25 - 27 / 2 / 2015

2015 奧林匹克主義體驗營
2015 Olympism Camp

7 - 8 / 3 / 2015

HKACEP宣傳攤位
Samsung 第58屆體育節開幕活動
- 奧海城

HKACEP Promotional Booth in
Samsung 58th Festival of Sport
Opening Programme - Olympian City

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

艾培理先生, MH Rene APPEL, MH

陳念慈小姐, JP Amy L.C. CHAN, JP

周冠華先生 Kenny K.W. CHOW

梁媛雯律師, 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

"Believe in Yourself!"

- 1 希望新一年工作順順利利
- 2 計劃來年繼續進修，增值自己
- 3 計劃到不同地方旅行，感受當地文化



羅琛賢
LAW Sum Yin

退役武術運動員
Retired Wushu Athlete
「奧夢成真」計劃體育行政主任*
Sports Administrator, Sports Legacy Scheme*

"To persevere till victory!"

- 1 繼續教育一班缺乏資源但有潛質的學生
- 2 希望能接觸不同的管理方式，有更多的挑戰及擴闊社交圈子
- 3 希望能有長遠又穩定的發展



林民志
LAM Man Chi

退役劍擊運動員
Retired Fencer
「奧夢成真」計劃劍擊教練*
Fencing Coach, Sports Legacy Scheme*

"Bring it on. Go for an extra mile."

- 1 為公司展開一個創新和可持續發展的項目
- 2 與家人及自己去一個兩星期旅行
- 3 成功完成一宗調解案件



許煒森
HUI Wai Sum Vincci

退役三項鐵人運動員
Retired Triathlon Athlete
合和實業管理培訓生*
Management Trainee, Hopewell Holdings Ltd*

*透過HKACEP的就業計劃(C-08)
Through HKACEP Career Programme (C-08)

進修天地

Education



在香港這個商業社會，持續進修、自我增值已是大勢所趨，今期請來兩位退役運動員為大家親身分享他們在 HKACEP 幫助下透過不斷進修，一步一步邁向成功的故事。

Two retired athletes were invited to share their experience in continuing education after their athletic retirement.

「十二年全職運動員的生涯說要轉型，一下子由萬千寵愛變回正常人。說到底，心態上的轉變、生活上的調整及周詳的計劃都是必須的。」

阿英宣佈退役後積極轉型及發展自己的第二事業，他深信獲取知識能令他更了解自己及有助職業發展，所以決定重回校園。他透過 HKACEP 成功申請了大學獎學金計劃 (E-05) 入讀香港浸會大學體育及康樂管理文學士 (榮譽) 課程。

相隔多年再踏校園，現今的學習模式與以前的大相逕庭，阿英坦言大學期望學生在短時間內要學習並且實踐大量理論，對他來說是相當有難度的。幸而獲得 HKACEP 安排大學補習課程 (E-06) 令他在第一學年可以跟上進度並打好基礎。

讀書的同時他仍然心繫滑浪風帆發展，當上港隊的助教並取得 HKACEP 提供的職業訓練獎學金 (C-03) 考取了滑浪風帆教練的專業資格，為自己未來工作作好準備。三年大學生涯轉眼間過去，阿英於去年畢業後正式成為港隊教練，繼續為香港體壇努力，他非常感謝 HKACEP 在他退役轉型的路上給他的鼓勵與各方面的支持。

With the support of HKACEP, CHAN King Yin was granted scholarships for his undergraduate degree and vocational skills training to obtain qualifications for developing his career in coaching.

陳敬然 (阿英)
退役滑浪風帆運動員
前亞運金牌得主



CHAN King Yin
Retired Windsurfer
Former Asian Games
Gold Medallist

湯少文
退役賽艇運動員



TONG Siu Man
Retired Rower

「退役並不等於停下來或者退下來，因為今天的結束就是明天的新開始。」

作為運動員，少文認為退役，是重新認識自己，她說：「面對運動員生涯的一個重要分叉路口，“選擇”十分需要勇氣，不是怕以後的路有多難走，只是怕不知道自己應該要走哪一條路，所以需要預早預備，而心理上的預備更要比身體的預備早一步開始，因為自己想要的才是最適合自己的。」

「在決定踏入人生另一個階段的時候，資源是我需要考慮的最大因素，HKACEP 的存在減少了我的擔憂。」

退役後，少文選擇了重返校園去增值自己，首先申請 HKACEP 的語

文進修課程 (E-04) 以打好基礎，再申請了專上教育獎學金計劃 (E-03) 及大專補習課程 (E-06)，於香港大學專業進修學院修讀康樂及體育管理高級文憑。在 HKACEP 全面的支持下，令少文在進修的路上得到更大的信心。她同時在「奧夢成真」計劃中擔任賽艇教練，找到了自己的定位，負責培訓學生發展專項運動，學以致用。

TONG Siu Man agreed that it is a big challenge for athletes in facing their post athletic transformation. Through HKACEP, she was granted scholarships for further studies in Sports Management and also being the Rowing Coach in “Sports Legacy” Scheme, providing good opportunity to equip herself in sports working field.

得到別人的幫忙，我們會說 “Thanks” 或 “Thank you”。可是天天掛在嘴邊，又好像太敷衍，真誠度大減。

今期的英語小貼士就教你如何感謝人，不帶「謝」字，讓你下一次說點不一樣的。

基本說法：

“I am grateful.”

“I appreciate this.”

“You have my gratitude.”

加強語氣版：

“I am extremely grateful!”

“I really appreciate what you have done.”

English town

英語小貼士

自2008年起，English town 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。

求職履歷入門秘技

履歷是推銷自己的必備工具，想從眾多對手中突圍而出，製作一份能突出你的強項而又能令僱主留下印象的履歷表是邁向成功的第一步。

撰寫履歷小貼士：

簡潔、不花巧

一般以兩頁紙為妙。版面整潔、字形、字體大小、行距要適中

時序編排

把工作經驗、學歷等資料以時間順序排列，最近期的放在首位

投其所好

掌握一些所應徵的公司或職位的資料，在履歷中突出自己在那方面的長處(例如:運動員可將自己在體育上的成就放進履歷表中)

方向明確

在履歷上加上一小段求職方向或自我簡介，使僱主不用看完整份履歷也能掌握到資料的重點，省時方便

避免提供過多個人資料

如身份證號碼、銀行戶口資料等

不容有失

反覆細讀，避免錯字或文法錯誤

配備求職信

補充履歷表上未夠詳盡的地方，但只宜寫與應徵職位相關的資料

緊記

同一份履歷並不能適用於所有工作，應因應不同的工作而製定你的履歷表

最後，提提大家，記住要保留履歷表副本以作日後獲邀面試之用。



Tips for CV Writing

leading to the success of the interview

- Keep CV in 2 pages, aligning with standard size, spacing and format.
- Place work experience and academic results in chronological order starting from the latest.
- Research the position applied, highlight your strength. (i.e. Athletes may include your sports achievements)
- Prepare a brief profile of introduction, highlight your career goal and strength.
- Keep personal information (e.g. HKID No., bank account) to minimum.
- Proof read.
- Prepare your CV to suit the position for each application.

Remember to reserve a copy for your preparation of the interview further.

學懂訂立

GO FOR SMART GOALS

目標 為未來發展鋪路

生活技能

Life Skills

目標 GOALS

現役運動員
Serving Athletes

個人排名上升
Higher ranking

計劃退役運動員
Retiring Athletes

讀書進修
Further studies

退役運動員
Retired Athletes

做生意
Be a businessman

Specific 具體的

Measurable 可量度的

Achievable 可達到的

Relevant 相關的

Time-bound 有時間性

SMART 目標 GOALS

2015年度個人排名上升5位
Improve rankings by 5 places in 2015

2年內完成與體育有關的文憑課程
Complete a sport-related diploma in 2 years

退役後3年內開1間蛋糕店
Run a cake shop in 3 years after athletic retirement

體育大使計劃

Ambassador Programme

日期 2014年12月12日
 機構 港鐵公司
 地點 啟德郵輪碼頭宴會中心
 體育大使 施幸余 (游泳)
 馬文心 (空手道)



聽眾分享

講座令本人印象最深刻的部份和原因：

上司與下屬應建立互信，同時，下屬原來會對上司的說話有深遠的影響。

運動員講述如何受她們教練的影響和鼓勵

運動員的分享，精美清晰的photograph，令我感到體育精神，是聯繫到工作上的重要元素...

大使心聲

準備工作是非常重要的

鑽研說話技巧

要了解聽眾身份的背景資料

運動員的分享能令大家反思管理的技巧

講者及運動員均在講座的內容十分令人感動，而切合主題！十分欣賞。



「奧夢成真」實驗計劃贊助機構「運動燃希望基金」於2014年11月15及16日舉行了「網球大挑戰慈善籌款」活動，以法國網球好手 Jérôme Lacorte 與最少33名對手連續作賽，挑戰健力士世界紀錄的方式進行籌款。計劃中的三間受惠學校(明愛粉嶺陳震夏中學、上水官立中學和王肇枝中學)安排學生製作與運動有關的遊戲攤位，為是次籌款活動出一分力。

更多當日活動的精華相片可以瀏覽「奧夢成真」計劃 Facebook: <https://www.facebook.com/SportsLegacyScheme>

奧夢成真計劃

Sports Legacy Scheme

Sports for Hope Foundation, the sponsor of the Experimental Stage of "Sports Legacy Scheme" organized Fundraising Tennis Challenge on 15 & 16 November 2014, aiming to break the Guinness World Record of the most consecutive opponents, tennis singles (more than 33 matches) by French professional tennis player Jérôme Lacorte. The benefitted schools' students set up sport-related games booths to support the event for charity fundraising.

奧夢成真

受惠學校2014比賽成績

順德聯誼總會譚伯羽中學	越野 / 田徑	兩銀七銅
明愛粉嶺陳震夏中學	田徑	一銅
伊利沙伯中學舊生會湯國華中學	賽艇	兩銀
王肇枝中學	劍擊	兩銅

賽程預告

中學校際屯門區籃球比賽
 全新界地域室內賽艇比賽
 外展訓練計劃 - 單車比賽 - 第三回合

Congratulations to the benefitted schools obtained satisfactory results in 2014 Inter-school Competitions!

Hope they can show good sportsmanship and have great results in the coming Inter-school Competitions in 2015.

聯絡我們
Contact us

2504 8188

hkacep@hkolympic.org

<http://www.hkacep.com>



[f](https://www.facebook.com/SportsLegacyScheme) Hong Kong Athletes Career and Education Programme

