

生活技能培訓

本計劃的「生活技能培訓課程」為計劃退役及退役運動員提供職場知識與技巧及專業協助，幫助運動員跨越界限走出運動競技場，投身職場發展第二事業。剛舉行的成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法合併證書課程 (CPR & AED)、急救證書課程、體適能基礎證書課程獲運動員的積極參與，大家都表示課程非常實用，協助他們順利轉型。



▲ 成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法合併證書課程



▲ 急救證書課程



▲ 體適能基礎證書課程

除以上課程外，HKACEP將舉辦更多不同類型的課程，以配合現今社會的急速轉型，協助運動員裝備自己，面對不同的挑戰。

2018 - 2019年度即將舉辦的課程如下：

1. 幕前培訓證書課程
2. Excel 2016試算表處理課程
3. 精神健康急救 (關懷青少年版)
4. 社交及餐飲禮儀工作坊
5. 演說技巧
6. 履歷表撰寫及面試技巧
7. 提升溝通技巧
8. 創意解難

課程開辦日期及詳情請留意以下網頁及Facebook專頁：
http://www.hkacep.org/?route=life_skills#s-2
<https://www.facebook.com/HKACEP/>

如有興趣參加生活技能培訓課程之運動員可致電2504-8188或WhatsApp 6183-9499 或電郵 hkacep@hkolympic.org 與職員查詢。

體育大使計劃

為提升運動員的演講技巧及向大眾推廣體育運動，本計劃推出了「體育大使計劃」，是生活技能培訓計劃的其中一部份。有興趣成為香港運動員就業及教育計劃體育大使的運動員可向辦事處職員聯絡。



▲ 慈雲山天主教小學 - 黃嘉欣 (運動學堂)



▲ 文理書院 - 吳哲穎 (田徑)



▲ 房屋署 - 阮兆倫 (空手道)

教育支援



鄭俊軒 (退役龍舟運動員)

HKACEP教育支援項目：
(E-03專上教育及E-05大學獎學金計劃)

從小到大都很喜歡運動，在退役之後，毫無疑問地選擇了運動科為我的修讀科目。很感謝HKACEP給予獎學金支持我由運動教練學高級文憑到現在於Thei修讀運動及康樂管理(榮譽)社會科學學士。HKACEP獎學金計劃，亦是一個對自己能力的肯定和認同。由從前以比賽成績為目標，到現在以做好學科成績為目標，希望將來能夠從事有關運動治療的工作，為理想職業而努力進步！



何賢藝 (退役獨木舟運動員)

HKACEP教育支援項目：
(C-03職業訓練獎學金計劃)

對瑜伽一直好有興趣，HKACEP獎學金計劃讓我能坐言起行，用獎學金進修一個專業的導師課程。修畢課程後，我在訓練運動員中加入了一些所學元素，發現效果十分理想，簡單地令一些重複而沉悶的練習更添有趣，將來亦打算設計新模式放入訓練中，相信會令更多學生會愛上運動。多謝HKACEP!

EF English Centers 英語課程

本計劃與英語教育機構「EF English Centers」的合作已踏入第十年，一直以來為有需要的運動員提供免費的綜合英語課程。除了綜合英語課程外，EF English Centers也會定期舉辦「英語大本營」活動，讓運動員在輕鬆的環境及互動中練習英語，達至活學活用。最近，前劍擊運動員鄭玉嫻小姐及楊碧玲小姐參加了由EF English Centers主辦的3D咖啡拉花工作坊，製作觀賞性十足的3D咖啡拉花，寓學習於娛樂。



目標

透過向運動員提供就業、教育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、具競爭力的世界級體育人才，成為年青人的榜樣。

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

重要日期

20-21/10/2018 (六 & 日)
HKACEP宣傳攤位
SMART Fun Day 2018

21/10/2018 (日)
HKACEP運動員隊及宣傳攤位
新世界渡海泳

3&4/11/2018 (六 & 日)
HKACEP運動員隊
香港迪士尼10K Weekend 2018

24/11/2018 (六)
HKACEP運動員就業展覽

主席

王敏超先生, JP

副主席

郭志傑先生, MH

委員

- 梁俊彥先生
貝鈞奇先生, SBS
胡曉明先生, SBS, JP
楊祖賜先生, PDSM
黃良威先生
陳念慈女士, JP
周冠華先生
梁嫻雯女士, LL.B. (Hons)
黃贊先生
李一強博士
何一鳴先生
趙不求先生, MH
何朗秋先生

聯絡我們：
2504 8188 6183 9499
www.hkacep.org
hkacep@hkolympic.org HKACEP

全新宣傳短片

HKACEP自2008年成立以來，已經踏入第十年。十年來，HKACEP致力為準備退役及退役運動員提供不同協助。為了加深新一代運動員以及其他持份者對HKACEP的認識，HKACEP特別製作了一條全新的宣傳短片，並邀請到多位受惠運動員現身說法，介紹服務如何協助了他們。宣傳片現於奧運大樓一樓大堂的電視機播放，HKACEP亦會於將來所有推廣活動中播放。如有興趣，可以瀏覽HKACEP的YouTube Channel欣賞。

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

重要日期

20-21/10/2018 (六 & 日)
HKACEP宣傳攤位
SMART Fun Day 2018

21/10/2018 (日)
HKACEP運動員隊及宣傳攤位
新世界渡海泳

3&4/11/2018 (六 & 日)
HKACEP運動員隊
香港迪士尼10K Weekend 2018

24/11/2018 (六)
HKACEP運動員就業展覽

主席

王敏超先生, JP

副主席

郭志傑先生, MH

委員

- 梁俊彥先生
貝鈞奇先生, SBS
胡曉明先生, SBS, JP
楊祖賜先生, PDSM
黃良威先生
陳念慈女士, JP
周冠華先生
梁嫻雯女士, LL.B. (Hons)
黃贊先生
李一強博士
何一鳴先生
趙不求先生, MH
何朗秋先生

聯絡我們：
2504 8188 6183 9499
www.hkacep.org
hkacep@hkolympic.org HKACEP



香港運動員就業及教育計劃(HKACEP)首次舉辦「星星伴轉型」學長計劃，旨在讓新退役的香港運動員與著名的退役運動員建立亦師亦友的關係，透過為期兩年的互動和分享，為新退役的運動員提供難能可貴的交流及學習機會。

為隆重其事，HKACEP於2018年5月10日假希慎廣場舉行啟動禮，並邀請中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)會長霍震霆先生GBS, JP、民政事務局長楊德強先生JP、港協暨奧委會副會長劉掌珠女士BBS, JP、副會長郭志傑先生MH、義務秘書長及香港運動員就業及教育計劃委員會主席 王敏超先生JP、副秘書長楊祖賜先生PDSM、利希慎基金總裁何宗慈女士、前奧運游泳代表及歌影視明星方力申先生及七名「星級學長」為「星星伴轉型」學長計劃揭開序幕。



首期計劃成功邀請八名來自不同行業及累積豐富工作經驗的著名退役運動員擔任「星級學長」，包括：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)「一奧夢成真計劃」項目發展幹事暨學長召集人黃金寶先生SBS, MH、香港賽馬會賽馬培訓發展委員會高級經理暨見習騎師學校校長陳念慈女士JP、屈臣氏集團集團首席營運總監及董事倪文玲女士JP、新華集團旗下新華運當金融服務有限公司董事總經理李一強博士、合和項目拓展有限公司高級業務發展經理鄭家豪先生MH, JP、資深體育節目主持及TVB藝員崔錦棠先生、動力國際體育商業顧問有限公司創辦人李穎詩女士及香港警務處高級督察余心怡先生。另外，是次計劃共招募十六名學員，分別來自十一個不同運動項目，報名情況熱烈，名額迅速爆滿。

就業支援

HKACEP與不同企業及機構合作，致力為運動員提供多元化的就業支援，包括：就業諮詢、就業講座、工作配對、實習生計劃、履歷表寫作及面試技巧等，協助運動員訂立自己的職業性向。此外，本會網頁亦設有就業資訊站提供不同行業的市場資訊及職位空缺，為運動員進行職業配對，將合適的運動員推薦到不同的企業工作。

運動員就業展覽2018

HKACEP會於每年舉行中小型的就業展覽以及相關之工作坊予運動員，讓運動員了解更多各行各業的最新資訊、入職要求及面試要點等，本年度的就業展覽將於11月24日(星期六)假奧運大樓舉行，有興趣之運動員千萬不要錯過！屆時將有多個不同政府部門、商界及體育界的機構參與，大會更會安排履歷表寫作及面試技巧工作坊，以及即場為參加者修改履歷表及模擬面試訓練等，萬勿錯過！

「退役運動員轉型計劃」

由民政事務局主辦的「退役運動員轉型計劃」含兩個項目，包括：資助體育總會/機構聘用退役運動員，培育他們成為體育行政專才的「退役運動員轉型計劃(第二階段)」；以及資助學校聘用退役運動員於學校推廣體育文化的「退役運動員轉型計劃——學校體育推廣主任」。

「退役運動員轉型計劃(第二階段)」由實行至今，已有三名運動員成功獲體育總會聘用。當中已開始工作的前射箭運動員蒲彥業經計劃獲香港棒球總會聘任為技術幹事，她認為計劃對將來事業發展起了重大作用：「從運動員退役後我一直擔任射箭教練的工作，直至去年，我開始考慮是否該轉換工作環境，發展第二事業。最後我決定參加「退役運動員轉型計劃(第二階段)」，並經此計劃加入了香港棒球總會成為技術幹事。參與體育總會的行政工作使我對體育發展有更全面的了解，讓我可以任在體育行政的事業發展打好基礎，讓我成功轉型。」

而「退役運動員轉型計劃——學校體育推廣主任」經過一輪配對安排後，有32間學校和推廣主任配對成功。為了讓他們順利



在2018年9月1日開展為期3年的學校體育推廣工作，HKACEP於7月4日舉辦了「退役運動員轉型計劃——學校體育推廣主任」(SSPC)迎新會，透過遊戲講解推廣主任和學校老師互相認識，並由曾經參與第一期計劃並順利轉型為體育老師的前三項鐵人運動員梁正彥先生分享經驗，最後由本計劃職員詳細講解計劃內容，為學校及推廣主任提供重要資訊。

「退役運動員轉型計劃」的招募仍在進行中，有意投身成為體育行政專才或有意加入成為學校體育推廣主任的運動員可聯絡香港運動員就業及教育計劃(HKACEP)辦事處查詢詳情。



▲ 前射箭運動員蒲彥業 (前右一)



▲ SSPC迎新會

宣傳活動

本計劃不時透過舉行宣傳攤位活動以及組織運動員隊伍參加不同活動，以宣傳香港運動員就業及教育計劃的服務內容，加深運動員及公眾對本計劃的認識。



▲ 渣打馬拉松嘉年華2018 ▲ SMART Fun Day 2017 ▲ 「毅力十二愛心跑2017」 ▲ 香港體育學院開放日

「奧夢成真」計劃首次登陸友邦歐陸嘉年華！

日期：2018年1月21日、2月7日及9日
地點：友邦歐陸嘉年華
活動內容：體適能測試體驗、平衡車體驗、手機問答遊戲



香港迪士尼樂園10K Weekend 2018記者會

日期：2018年6月22日
地點：香港迪士尼樂園
出席教練：「奧夢成真」計劃項目發展幹事黃金寶先生、田徑教練陳家豪及紀嘉文



香港冰球訓練學校及香港業餘冰球會一體適能測試

日期：2018年6月9及24日
地點：九龍灣國際展貿中心
活動內容：六角圖及十角圖體適能測試



「奧夢·邊種運動我至FIT」@第七屆全港運動會

日期：2018年7月22日
地點：香港體育學院
活動內容：六角圖體適能測試



奧夢體適能挑戰站@Samsung第61屆體育節

日期：2018年4月7日及8日
地點：九龍公園
活動內容：六角圖體適能測試、平板支撐大挑戰及立定跳遠大挑戰



「奧夢成真」計劃@奧運日2018

日期：2018年6月24日
地點：香港體育學院
活動內容：立定跳遠及手擲力測試



奧夢足球盃

日期：2018年6月30日
地點：香港體育學院
參與學校：廠商會蔡榮閣中學、可道中學(雷色園主辦)和上水官立中學及香港建造學院上水分校
冠軍：上水官立中學



香港賽馬會賽事見習學員招募日 — 體能測試

日期：2018年7月23日
地點：沙田馬場



奧夢校隊成績匯報 (2018年2月至2018年7月)

Samsung第61屆體育節2018滑板繽紛運動會

香港道教聯合會玄元學院第三中學成績：
平地小比賽冠軍及碗池速度賽亞軍 — 王軍彥
平地小比賽季軍 — 盧浩源



Samsung第61屆體育節 — 全港中學棒球精英賽2018

廠商會蔡榮閣中學成績：女子初級組賽季軍



新界地域中學校際室內賽艇比賽

聖公會李炳中學成績：
女子甲組 團體總亞軍
男子甲組 團體總季軍
男子2000米 何宇恒 季軍
男子2000米 黃洛淇 第六名
女子甲500米 謝稱雅 殿軍
女子甲500米 李卓霖 第七名



新界地域中學校際室內賽艇比賽

新會商會中學成績：
女子甲組 團體第七名
女子甲組 2000米 洪祺穎 亞軍
男子甲組 2000米 陳浩霖 亞軍
女子甲組 4 x 500米接力 第七名
女子丙組 300米 陳雨果 第八名



新界地域中學校際室內賽艇比賽

明愛元朗陳震夏中學成績：
女子丙組 團體 第五名
女子2000米 潘柯羽 第一名(破紀錄)
男子2000米 劉德生 第五名
男子500米 黃子浩 第十名
男子1000米 閻子俊 第八名
男子500米 吳凱欣 第八名
女子1000米 黃家文 第五名
女子1000米 鄭佩雅 第六名



新界地域中學校際室內賽艇比賽

明愛屯門馬登基金中學成績：
男子1000米 太生 第五名
男子2000米 Yunes Hussein Abdo Ayedh 季軍
男子1000米 Hassan 第七名
女子2000米 林詠心 第十名



「奧夢成真」計劃十角圖體適能測試成功申請專利！

「奧夢成真」計劃自2012年推出以來，除了成功建立學生與退役運動員共同開創夢想的平台之外，由一班體適能教練研製的十角圖體適能測試亦於2018年成功申請專利！

十角圖體適能測試，當中有與健康體能有關的測試，例如心肺耐力、柔韌性，亦會有與運動競技相關的體能測試，例如爆發力、平衡力等。參加者完成測試項目之後，可以根據該項目的測試成績換算所得的分數，得到屬於自己的專項運動體適能圖表，並即可了解個人運動項目的潛質。

完成奧夢十角圖體適能測試之後，奧夢成真計劃的體適能團隊亦會有相應的後續訓練提供給參加者，例如學校校隊體能訓練、公司或團體的恆常運動訓練課程、以及一些關於健康及體重管理的理論課等等。

「奧夢成真」計劃一直都希望走到社會做更多不同的運動及體適能推廣，今次成功申請專利，亦令奧夢成真計劃可以對外踏出新一步！

有興趣了解詳情，歡迎致電2504 8169與「奧夢成真」計劃辦公室聯絡！

聯絡我們：☎ 2504 8169 🌐 www.sportslegacy.org.hk
✉ sportslegacy@hkolympic.org 📱 SportsLegacyScheme

奧夢體適能小知識

Q1. 運動前應該用多少時間做熱身？

一般熱身運動大約進行五至十分鐘，除了慣常的慢跑或急步行來熱身外，當中亦包括一些動態熱身的伸展動作，例如合膝跳、抬腿跑等。

熱身主要目的是令體溫上升，增加肌肉血流量，提高關節活動幅度，促進肌肉反應，為運動時做好預備，從而減低受傷風險。熱身時間的長短亦會因為天氣或環境因素(如氣溫、濕度、氣壓等)而有所調整，例如在寒冷天氣下，應增加熱身時間，以達上述熱身目的。

Q2. 如果運動時沒有配戴心跳錶或心跳帶，怎樣可以知道自己的訓練強度？

好多運動愛好者在運動時都會配戴心跳錶或心跳帶來監測運動時的心跳變化從而調整訓練強度，除了這些心跳監測科技外，也可以參照一個主觀感覺的自覺吃力程度評級表(RPE, Rating of Perceived Exertion)來判斷運動強度。由最低0級(沒甚麼感覺)到最高10級(極度吃力，筋疲力竭)。可根據運動時的自身感覺(如呼吸、心跳、排汗、肌肉疲勞等)來進行評級。5-7級代表中等強度，而8-10級代表高強度，但RPE的高低亦會受運動類型、時間長短、次數或組數多少、動作難度等不同因素而有所影響。

「奧夢成真」計劃2015-18畢業典禮



港協暨奧委會「奧夢成真」計劃於2018年7月6日下午於奧運大樓賽馬會演講廳舉行2015-18年度畢業典禮，邀得港協暨奧委會會長暨奧夢成真計劃有限公司董事兼主席霍震霆GBS, JP，以及三間策略伙伴及贊助機構代表主禮及致辭。奧夢成真計劃項目發展幹事黃金寶亦擔任客席主持，與奧夢田徑教練陳家豪、獨木舟教練何賢賢Angel及兩間受惠學校代表出席嘉賓分享三年來在「奧夢」的難忘經歷。典禮中亦播放歷時三年錄製的「奧夢成真」計劃紀錄片精華，重溫過去其中三間受惠學校的點滴。同時，受惠學校學生代表在典禮上亦送贈紀念相框予三間策略伙伴及贊助機構，以感謝機構三年來對「奧夢成真」計劃的慷慨支持。最後全體嘉賓以大合照為「奧夢成真」計劃2015-18畢業典禮劃上完美句號。



奧夢相冊

三年來，奧夢教練在計劃中無私的付出，令一個又一個學生被運動改變生命、踏上追逐夢想的征途。奧夢教練除了自身的技術，他們都有自己的座右銘推動自己奮力向前。因此「奧夢成真」計劃把三十多位奧夢教練的座右銘及他們於計劃中的難忘事整合成書冊，希望能夠以他們的運動員精神勉勵讀者及社會大眾。大家也許從教練的座右銘中，可以找到令你繼續向前的動力，以生命感染生命！

「奧夢成真」計劃紀錄片

「奧夢成真」計劃於2015-18年度為其三間受惠學校拍攝紀錄片，包括佛敎沈香林紀念中學(排球)、明愛屯門馬登基金中學(賽艇)及香港航海學校(滑浪風帆)，紀錄了學生、教練及老師共同追逐運動夢想的旅程。

佛敎沈香林紀念中學(排球)：



明愛屯門馬登基金中學(賽艇)：



香港航海學校(滑浪風帆)：



足料版本：



精華短片：



「奧夢成真」校園記者計劃

早前推出的校園記者先導計劃反應熱烈，「奧夢成真」計劃於2017-18學年繼續推行「校園記者計劃」，加強推廣校園體育文化及風氣，同時亦令更多同學透過資訊科技學習，提升創意和表達能力。今年，王肇枝中學派出四位同學參與並體驗小記者的工作，例如提供基礎體育新聞採訪、拍攝、撰寫稿件培訓班及實習等，讓同學有機會以不同形式參與校園體育活動、出外交流、擴闊視野和培養承擔協作的精神。一起看看他們的報導：

射箭體驗課報導



劍擊校隊訓練報導



校際羽毛球比賽報導



重溫2015-18奧夢成真計劃精華片段：

