

## 就業支援

在轉型路上，運動員往往因為工作上「零經驗」的履歷而擔憂沒人聘用。HKACEP的就業支援為運動員提供諮詢及工作配對服務，一方面協助運動員認清職業發展方向，一方面與不同機構聯繫，為運動員提供職位並作出配對，令運動員成功獲聘。

### 成功例子



**黃子維**  
現役香港保齡球運動員  
現職 Prestique Limited 實習生

就讀香港城市大學專業進修學院的我，需要一份實習生的工作來完成最後的畢業要求，我便嘗試聯絡HKACEP尋找機會。HKACEP接到我的個案後很快便替我配對到一間市場管理顧問公司，更可彈性上班遷就我的訓練時間，讓我能同時兼顧學業、訓練及實習工作。

### 成功例子



**黃楚曦**  
現役香港壘球運動員  
現職港協暨奧委會項目主任

2019年是我最迷茫的一年，因覺得之前的工作不適合自己，所以想轉換工作環境。在最躊躇的一刻想起HKACEP的就業支援可以幫到我，他們先了解我的背景，然後透過面談和工作坊，引導我尋找心目中實質需要怎樣的工作，再進行工作的配對，令我成功加入奧委會這個大家庭，成為他們的一份子，亦可繼續我喜愛的壘球運動。

## 退役運動員轉型計劃

「退役運動員轉型計劃」為退役運動員提供職位、進修資助及在職培訓等支援，讓運動員提升資歷以順利轉型。由2018年開展至今，計劃已成功配對超過60位運動員於學校及體育機構任職，並提供超過20個獎學金資助運動員進修體育相關的大專院校課程及教練證書課程。

## 參加計劃退役運動員分享



**盧廷軒**  
退役花式單車運動員

退役後從事保險業的Michael參加計劃並成功配對於香港小型賽車總會工作。他說：「體育機構的工作與保險業很不同，適應過程有一定的困難，但同事們都很願意提供協助，令我學到很多體育行政工作的知識。透過Kart Club的工作經驗，我對體育行政工作產生了興趣，因此我選擇進修運動管理相關的學位課程，並打算將來從事體育相關的工作。」

**葉奕航**  
退役空手道運動員



葉奕航參加計劃後成功配對新會商會中學成為學校體育推廣主任：「我仍在修讀輔導心理學碩士課程，因此需要一份時間上可以配合進修的工作，很感謝校方為我安排彈性上班時間，讓我可以無後顧之憂地完成課程。這工作除了可以學習學校行政知識及推廣體育外，更讓我有機會發揮所長，運用我輔導心理學的知識，與學生分享一些心理技巧。我亦可以透過分享自己運動員的經歷去鼓勵他們，以生命影響生命。」

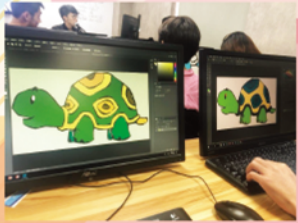


## 生活技能培訓

2019-20年度的「生活技能培訓課程」正進行得如火如荼，仍未報讀的運動員請把握機會，提升職場知識與技巧，為自己退役後的個人發展鋪路。讓我們一起重溫上半年的精彩課程。



▲ 體適能基礎證書



▲ Adobe Photoshop CC (初學者)



▲ 個人履歷表寫作及面試技巧



▲ 成人及兒童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



▲ 體適能測試領袖證書



▲ 教練溝通技巧訓練課程



▲ 活動策劃



▲ WSET葡萄酒第一級證書

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

HKACEP的「體育大使計劃」會安排運動員到訪不同機構進行講座，分享自身的體育奮鬥故事，從而協助運動員提升演講技巧，並為社區注入正能量。在2019年3月至2020年1月這段期間，HKACEP一共舉辦了18場分享講座，參與人數超過一萬人。



▲ 東華三院高可寧紀念小學 - 胡樂敏(空手道)



▲ 德望學校 - 黃俊堯(三項鐵人)



▲ 青年成就香港部 (JA HK) - 趙凱茵(泰拳)



▲ 循道衛理聯合教會 李惠利中學 - 李浩賢(壁球)

## 「星星伴轉型」學長計劃 2019奧運日

「星星伴轉型」學長計劃的星級學長及學員參與了於6月23日舉行的2019奧運日，繼續發揮運動員刻苦堅毅的精神，在烈日下完成三公里跑，為推廣運動出一分力。一班年輕的現役或剛退役的運動員當然把握機會跟「星級學長」交流，包括黃金寶先生(單車)、陳念慈女士(羽毛球)、李一強博士(棒球)、李穎詩女士(游泳)、崔錦棠先生(三項鐵人)及余心怡先生(花式單車)，為自己準備。大家更在衝線後，跟6月生日的崔錦棠學長慶祝生日，氣氛非常熱鬧溫馨。



## 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。



3/11/2019 ▶  
香港迪士尼樂園  
10K Weekend  
2019 - 反斗奇兵  
10公里跑



22/7/2019 ▶  
亞洲青少年室內射箭  
公開賽(香港2019)  
(國際聯會星章賽)



11-12/5/2019 ▶  
第62屆體育節 -  
全港藝術體操  
分齡賽





## 加拿大安省網上中學運動員獎學金計劃

學生運動員除了要日以繼夜地進行訓練外，還要應付繁重的學業，要在運動與學業兩邊取得平衡並不容易。有見及此，HKACEP與加拿大安省網上中學(Ontario eSchool)首次合作推出「加拿大安省網上中學運動員獎學金計劃」，為香港傑出運動員提供一年免費的「加拿大安省高中畢業文憑」(OSSD)網上課程，協助運動員同時兼顧運動與學業，有助其未來長遠的發展。完成課程後，學生將會獲頒高中學分及「加拿大安省高中畢業文憑」(OSSD)，並藉文憑申請入讀本地、加拿大及世界各地大學。主辦機構於2019年6月11日在銅鑼灣奧運大樓賽馬會演講廳舉行了一場簡介會，並邀請了港協暨奧委會副會長暨HKACEP委員會主席：胡曉明博士SBS,JP、加拿大駐香港及澳門總領事館副領事及商務專員：Ms. Michele ANDERSON、港協暨奧委會副會長暨HKACEP委員會副主席：郭志樑博士BBS、港協暨奧委會HKACEP委員會委員：趙不求先生MH、黃贊先生及陳曉峰先生MH、加拿大安省網上中學董事：黎名駒先生及陳智良先生、香港體育學院運動員事務經理：陳凱蘭女士及香港青少年分齡田徑錦標賽女子一百米跨欄紀錄保持者：盛楚殷小姐出席，讓體育總會、學生運動員及家長了解計劃詳情。評選工作已於8月完成，一共有7名運動員獲頒發獎學金，頒獎典禮將於2020年舉行。



▲ 胡曉明博士SBS,JP(左5), Ms.Michele ANDERSON(右5), 郭志樑博士BBS(右4), 黎名駒先生(右3), 陳智良先生(左4)



## 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

## 主席

胡曉明博士, SBS, JP

## 副主席

郭志樑博士, BBS

## 委員

- 鄭青雲先生
- 貝鈞奇先生, SBS
- 王敏超先生, BBS, JP
- 楊祖賜先生, PDSM
- 陳念慈女士, JP
- 周冠華先生
- 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
- 陳曉峰先生, MH

## EF English Centers 英語課程

為了慶祝本計劃與英語教育機構「EF English Centers」的合作踏入第13年，EF English Centers於9月21日在APM舉行「Let's Reach New Horizons with Hong Kong Athletes – 齊與香港運動精英邁向新里程」發佈會，特別邀請了四位修讀EF課程的退役運動員盧善琳（滑浪風帆）、潘栢茵（欖球）、駱坤海（賽艇）及鄭俊軒（龍舟）以英語玩遊戲及作運動示範，分享學習成果。今年EF English Centers亦會贊助運動員免費報考TOEIC托業考試，令運動員的英語水平可以得到專業認可。如有興趣進修英語或報考TOEIC托業考試，請聯絡HKACEP辦公室。



EF English Centers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，學以致用。早前，EF邀請已修讀了五年網上課程的前合球香港隊代表陳偉清在「英語大本營」活動中擔當助教，一邊實習英語，一邊推廣合球運動，一舉兩得。



## 聯絡我們：

2504 8188

6183 9499

www.hkacep.org

hkacep@hkolympic.org

HKACEP





# 賽馬會「奧翔」計劃

由香港賽馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「奧翔」計劃致力協助青少年建立健康的信念及正面的價值觀，培養學生恆常運動習慣。計劃於2018年9月已經展開，為期三年，受惠中學為90間。



## 第一屆校際體能挑戰賽暨 賽馬會「奧翔」計劃啟動禮



黃金寶  
「奧夢成真」計劃  
項目發展幹事

何宇恆  
受惠學生

陳敏惠  
棒球教練

挑戰自我，成就  
更快、更高、更強！

2018至2019年度壓軸進行的首屆校際體能挑戰賽，6月29日於九龍公園室內體育館舉辦。當日中午亦舉辦了賽馬會「奧翔」計劃啟動禮，超過二十五間中學踴躍參與，聚集了一群充滿活力及熱愛運動的中學生，各參賽隊伍施展渾身解數，挑戰體能極限。



最終香港道教聯合會圓玄學院第三中學包辦男、女子個人U19冠軍及全場總冠軍3個大獎，成為今次賽事的大贏家。

組別	名次	學校
團體 (全場)	1	香港道教聯合會圓玄學院第三中學
	2	基督書院
	3	聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學
女子團體	1	基督教宣道會宣基中學
	2	聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學
	3	香港道教聯合會圓玄學院第三中學
男子團體	1	香港航海學校
	2	香港道教聯合會圓玄學院第三中學
	3	基督書院

希望所有參加者能夠於第一屆校際體能挑戰賽，體會到有良好的體能狀態，才可以於各個運動項目挑戰奧林匹克格言更快、更高、更強。

### 賽馬會「奧翔」計劃 (2019-2020)

計劃踏入第二年(2019-2020)，不僅於30間中學的體育課堂進行「奧翔」雙週的活動，運動專項校隊更增至35隊，新增的運動專項包括手球、棒球等，令更多學生能夠從退役運動員身上學習到專業運動知識及正面價值觀，達至薪火相傳。



趙凱茵教練  
(泰拳及體適能)  
To be a better me.  
賽馬會奧翔計劃提醒我每天都要做得更好，才能感染更多同學去追夢。

柯鈞鎬教練  
(足球、體適能)  
多嘗試，發掘自己的潛能；跌倒了，站起來再往前衝。

黃鎮宇教練  
(足球、體適能)  
賽馬會奧翔計劃除了讓學生接觸到不同運動項目，亦為尋求轉型的教練提供學習平台，教學相長，實屬難得。

一齊重溫精華片段！



了解更多：



賽馬會「奧翔」計劃



賽馬會「奧翔」計劃  
宣傳片



# 「奧」妙運動園計劃

奧夢成真計劃於2018至21年度延伸至小學層面，旗艦計劃名為「奧」妙運動園！，旨力建立小學生對運動的興趣及灌輸體能訓練的重要性，把興趣轉化成專項運動訓練，協助學生了解自己的興趣及才能。



**「奧」妙運動園！ 運動體驗同樂日**  
GO PLAY OLYMPICS!

**費用全免**

日期：2019年7月6日(星期六)  
地點：圓洲角體育館  
沙田銀城街35號  
時間：上午10時至下午5時

(第一城站B出口5分鐘路程)

主辦機構：奧「妙」運動園計劃 協理伙伴及贊助機構：  
利希慎基金 LEE HYSAN FOUNDATION 周大福 周大福慈善基金會  
查詢詳情：Facebook 奧夢成真  
網頁：http://www.sportlegacy.org.hk/  
查詢電話：2504 8169

「奧」妙運動園計劃於7月6日(星期六)在圓洲角體育館舉辦了首屆運動體驗同樂日，吸引超過500名熱愛運動及好動的市民參與，一起建立健康正面的運動氣氛！

## 「奧」妙運動園計劃(2019-2020)

2019年4月，利希慎基金助理副總裁周己豐先生及周大福慈善基金項目經理容慧明女士到受惠學校救世軍田家炳學校進行探訪。除了欣賞香港十項全能紀錄保持者吳哲穎(Ray)教練的跳高示範和香港滑板運動員鄧俊彥(Johnnie)教練的花式滑板表演，還與校方和教練們交流，了解計劃的成效和延續性。



踏入第二年的「奧」妙運動園計劃亦進行得如火如荼！除了體育堂進行的六角圖測試，同學亦可透過課外運動及體適能興趣班體驗滑板、單車、空手道、足毬及棒球等不同運動。發掘小朋友運動潛能，推廣校內體育文化，為整個校園帶來運動正能量！



### 教練心聲

吳哲穎教練(田徑、體適能)  
參加奧妙運動園今我有機會接觸到大量學童，從而讓我更認識當今香港體育發展的需要，更讓我培養出更高的教學技巧，為體育界出一分力！

黃康程教練(足毬、體適能)  
從小培養運動興趣，成就更快更高更遠！

活動當日節目豐富，除了「奧夢成真」計劃的主打項目六角圖體適能測試外，場內另設有運動體驗區，包括單車、足毬、足球及賽艇，令活動更加多元化。場內亦擺放了以奧運為主題的展覽，亦推出問答遊戲，讓公眾更了解奧運知識。為推廣親子運動的重要性，場內亦設置兩個親子體適能遊戲，讓家長和小朋友透過運動建立默契及培養親子運動的習慣。

了解更多：



「奧」妙運動園！計劃

「奧夢成真」計劃  
Facebook專頁



# 奧夢成真計劃活動

奧夢成真計劃極參與社區體適能及運動推廣活動。為社會上不同機構提供專業運動服務，包括以下商業及政府機構：

## 「誠」就奧夢體育合作計劃

合作機構：保誠保險有限公司  
活動內容：體育推廣活動及行體適能測試工作坊



## 新鴻基運動行善嘉年華2019

合作機構：新鴻基地產 活動內容：體適能測試



## 香港建造學院 - 運動訓練課程

合作機構：香港建造學院  
活動內容：運動訓練課程



## 社區健康型活墟 - 奧夢體適能測試

合作機構：香港01  
活動內容：體適能測試



## 第62屆體育節 - 「全民運動」

合作機構：康樂及文化事務署  
活動內容：體適能測試及體適能小型挑戰賽

## 香港賽馬會 - 賽事見習學員招募日

合作機構：香港賽馬會  
活動內容：體適能測試



## 第七屆全港運動會社區活動 - 奧夢·邊種運動我至Fit

合作機構：康樂及文化事務署 活動內容：體適能測試



## 奧夢受惠學校及友好學校合作計劃

合作機構：(a) 風采中學  
(b) 瑪利諾中學  
(c) 聖公會李炳中學  
活動內容：體適能測試



聯絡我們：  
港協暨奧委會奧夢成真有限公司  
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1樓1004室  
電話：25048169 傳真：25049599  
電郵 Email: sportslegacy@hkolympic.org  
網站: <http://www.sportslegacy.org.hk/>  
Facebook專項: <https://www.facebook.com/SportsLegacyScheme/>