



就業支援
Career

體育大使計劃
Ambassador
Programme

奧夢
體適能計劃
SLS Physical
Fitness Programme

童力動與想
YOUth Power

奧夢青年訓練營
Summer Training Camp
奧夢教練培訓課程
Coaches Enhancement
Courses

進修天地
Education
生活技能
Life Skills

就業支援 Career

HKACEP為運動員的就業發展不遺餘力，於2016年與Adecco Hong Kong 簽署合作協議，計劃在未來4年展開全面性的就業支援服務予本地運動員，並得到30多間企業及機構的支持，於10月16日舉辦全港首個為運動員、體育總會及運動行業從業員而設的職業資訊展『職目』，內容包括職場專題講座、求職面試全攻略、最新企業資訊攤位及技能培訓工作坊等等，全面為運動員退役轉型、發展第二事業作鋪路。

In 2016, the "Adecco Support Services Participation Agreement" was signed between SF&OC and Adecco Hong Kong, which would lead to an all-rounded career support from Adecco Hong Kong to local athletes in the coming 4 years. On the other hand, a first-ever Athletes Career Exhibition was successfully concluded on 16 October 2016 with the overwhelming support of over 30 corporations and organizations.

港協暨奧委會與Adecco Hong Kong 簽署合作協議



HKACEP與Adecco合作邀請國際奧委會運動員就業計劃高級副總裁 Mr. Patrick GLENNON 遠渡來港於6月30日舉行「運動員職場講座」

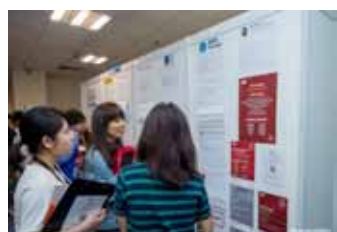


運動員「職目」資訊展 Athletes Career Exhibition

全港首個為運動員而設的『職目』職業資訊展。



於12月20日為一班準備應考企業管理培訓生/畢業見習生的運動員舉辦「面試技巧」工作坊



就業支援
Career

體育大使計劃
Ambassador
Programme

奧夢
體適能計劃
SLS Physical
Fitness Programme

童力動與想
YOUth Power

奧夢青年訓練營
Summer Training Camp
奧夢教練培訓課程
Coaches Enhancement
Courses

進修天地
Education
生活技能
Life Skills

體育大使計劃 Ambassador Programme

HKACEP體育大使於2016奧運年馬不停蹄出席不同的小學、中學、大專院校及社區團體的分享會，又應邀為各大企業作員工培訓，以自身的奮鬥故事和轉型經歷啟發他們要以正向心態面對生活及工作上的轉變和挑戰，為超過五千名社區人士發放香港運動員的正能量。

HKACEP Sports Ambassadors shared their perseverance athletic stories in schools, community sectors and corporations, benefitted over 5,000 participants in 2016.

2016體育大使活動回顧



12/4/2016
黃曉盈(體操)和郭灝霆
(單車)@港鐵公司



15/4/2016
黃鎮宇(足球)@醫管局



21/4/2016
盧嘉琪(射擊)@房委會



27/4/2016
葉詩韻(板球)和李嘉耀(籃球)
@ CLAP for Youth@JC



13/5/2016
趙凱茵(泰拳)
@中華基金中學



25/5/2016
歐陽慧心(劍擊)@香港
人力資源管理學會



28/6/2016
甄梓勤(足球)@青年廣場



7/7/2016
方綺蓓(田徑)@捷成集團



14/7/2016
周浩榮(跳水) @奧夢青年
訓練營



26-29/7/2016
羅琛賢(武術)和陳家倩(田
徑)@青年廣場 x Discovery
探索極限基地



15/9/2016
連寶香(劍擊)和蔡其皓(單車)
@港鐵公司



6/10/2016
楊翠玲(劍擊)@宣道會
陳元喜小學



29/10/2016
甄梓勤(足球)@陳瑞祺
(喇沙)小學



7/11/2016
黃俊堯(三項鐵人)
@嶺南大學



5/12/2016
方綺蓓(田徑)和馮剛政(水球)
@勞工處Y.E.S.青年就業起點



15/12/2016
顏冠一(劍擊)@美心集團

就業支援
Career

體育大使計劃
Ambassador
Programme

奧夢
體適能計劃
SLS Physical
Fitness Programme

童力動與想
YOUth Power

奧夢青年訓練營
Summer Training Camp
奧夢教練培訓課程
Coaches Enhancement
Courses

進修天地
Education
生活技能
Life Skills

新一年度

奧夢體適能計劃全力開動!

SLS Physical Fitness Programme

2016-17年度奧夢體適能計劃由去年2位教練增加至由7位教練組成的教練團隊，已分別到10間奧夢學校為學生進行體適能測試及訓練。

計劃包括:(1)體適能推廣活動、(2)專項運動選材、(3)體適能訓練計劃和(4)與運動相關的生涯規劃，有助提高學生對運動的興趣及規劃發展路向，並輔助教練及老師發掘學生的體育潛能。

打波打到半場就唔夠氣？
跳兩下就無力？
體力不足，打波打到幾叻都無用！
除了技術訓練，體能訓練亦是不可或缺！

奧夢體適能教練團隊由7位計劃退役及已退役的香港運動員組成，他們來自不同運動項目，包括：
(圖左起)吳哲穎(田徑)、吳凱樂(龍舟)、馮狄康(賽艇)、阮兆綸(空手道)、李嘉耀(籃球)、劉志強(足球)及駱坤海(賽艇)。



體適能測試



測試前熱身



平板支撐



立定跳遠



測試結果與專項體適能圖表，了解自己的運動潛能

計劃內容 Programme

計劃分為三部分：

前期測試 - 收集學生接受訓練前的體適能數據，然後根據「奧夢體適能常模表」畫出個人「奧夢體適能圖表」，再對比奧夢專項運動的體適能圖表，從而了解自己的長處及適合發展的專項運動。

體適能訓練 - 因應測試結果，度身訂造訓練內容，幫助提升體適能及運動表現。

後期測試 - 將所收集到的數據讓學生作比對，從而進一步了解自己的訓練效果。



為了提升學生的興趣及令訓練過程更加科學化，教練讓學生在訓練時配帶心跳帶並連接到平板電腦上，期間可以監察自己的心跳率，從而看到自己是否已經達到最大心跳率。

就業支援
Career

體育大使計劃
Ambassador
Programme

奧夢
體適能計劃
SLS Physical
Fitness Programme

童力動與想
YOUTH Power

奧夢青年訓練營
Summer Training Camp
奧夢教練培訓課程
Coaches Enhancement
Courses

進修天地
Education
生活技能
Life Skills

童力動與想 YOUTH Power

2016年6月，由香港迪士尼樂園啟動，與 J Life Foundation 及奧夢成真合作的社區發展項目《YOUth Power 童力動與想》在香港迪士尼樂園舉行啟動禮，並且展開為期四天的運動體驗課。

是次活動邀請了30名深水埗基層兒童參加，在奧夢運動體驗課開始前，各學員先獲委任為「小小運動員」，並簽下承諾約章，包括：友愛、拼搏、禮貌和守規。他們接受了由星級奧夢教練楊翠玲、阮兆綸、柯鈞鎬、黃鎮宇、甄梓勤及卓莞爾的指導，分別進行劍擊、體適能、足毬、足球和棒球的訓練。一班小小運動員非常享受四天的運動體驗課，發現運動真的可以製造快樂！

為了表揚各小小運動員的積極參與，在8月5日舉行了運動員分享及嘉許禮，鼓勵各位小小運動員繼續積極參與運動訓練，培育成為體壇的明日之星。



「奧夢成真」計劃 Sports Legacy Scheme

「運動改變生命，奧夢可變成真」，運動不但能強健體魄，更能改變一個人的生命。由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會轄下香港運動員就業及教育計劃自2012年推出的奧夢成真先導及實驗計劃，目的是讓青少年學生、計劃退役和退役運動員透過運動共同開創夢想。計劃安排不同運動項目的運動員擔任教練，到學校將個人專項運動的知識和技術專授給學生，以薪火相傳的理念鼓勵下一代自強，藉以發掘有潛質的學生運動員加以培訓，並希望透過長期而有系統的運動訓練學習奧林匹克精神，以音樂學主堅毅意志、個人品德及健康禮儀，藉以是升學生的整體體育水平，推廣校內體育文化，讓學生無論在心智或體格上都有正面的影響。而運動員教練亦同時把握機會進修，自我增值，向成功轉型之路邁進。

Sports Legacy Scheme (Scheme), launched by the Hong Kong Athletes Career and Education Programme (HKACEP), under the auspices of the Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC) since 2012, is an interactive platform for the planning to retire and retired athletes and students to pursue their dreams in sports.

Under the Scheme, athlete coaches provide sports specific training to under-privileged students by (i) identifying their sports talents and (ii) focusing on their discipline and character building through the diffusion of positive values of sports, and the spirit of Olympism. The Scheme also aims at building a sustainable whole-school sports programmes to improve students' physical fitness and establish a sporting culture in schools. At the same time, athlete coaches would be upgraded to be well-equipped through various life skills and vocational training for their successful post-athletic career transformation.

Section 88

港協暨奧委會奧夢成真有限公司於2015年11月17日成立，並於2016年3月3日成為慈善機構，同年9月1日正式接管「奧夢成真計劃2015-2018」。

The SF&OC Sports Legacy Company Limited registered at 17 November 2015 and confirmed the charitable institution status for having the exempt from tax under Section 88 of Inland Revenue Ordinance on 3 March 2016. The Sports Legacy Scheme 2015-2018 was transferred from Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China to SF&OC Sports Legacy Company Limited with effective on 1 September 2016.



就業支援
Career

體育大使計劃
Ambassador
Programme

奧夢
體適能計劃
SLS Physical
Fitness Programme

童力動與想
YOUth Power

奧夢青年訓練營
Summer Training Camp
奧夢教練培訓課程
Coaches Enhancement
Courses

進修天地
Education
生活技能
Life Skills

奧夢青年訓練營 2016 Summer Training Camp

一連兩日假香港航海學校舉行的「奧夢青年訓練營」已於2016年7月14日圓滿結束。60名來自奧夢成真計劃的學生被挑選參加奧夢領袖訓練，透過團隊遊戲、友誼賽、與教練真情對話及生涯規劃分享等，讓每位學生學習及體驗「追求卓越」、「友誼」和「尊重」等奧林匹克精神。

香港航海學校奧夢滑浪風帆隊化身成風帆指導員，與其他隊員分享滑浪風帆技術。



項目	奧夢隊伍	奧夢教練
足球	聖公會聖西門呂明才中學奧夢足球隊	劉志强
	可道中學（晉色園主辦）奧夢足球隊	李川業
	上水官立中學奧夢足球隊	黃鎮宇
	廠商會蔡章閣中學奧夢足球隊	甄梓勤
滑浪風帆	香港航海學校奧夢滑浪風帆隊	鄭國輝 文傲軒
	明愛元朗陳震夏中學奧夢獨木舟隊	何賢藝



4支奧夢足球隊進行了一連串的友誼賽。學生冒雨勇戰。

在訓練營的尾聲，各隊伍除體驗了團體合作的重要和互動交流外，也為自己的團隊訂立目標，在未來的日子，定必加緊練習，向著目標進發。

奧夢教練培訓課程 Coaches Enhancement Courses

奧夢成真計劃不斷提供培訓課程予教練們進修，當中包括與年青人溝通技巧、體適能訓練及急救處理課程等。除了可以加強課堂質素外，還可以讓他們增值自己，課程由香港運動員就業及教育計劃安排及提供。

- 2016年8月11日 學生輔導應用技巧
- 2016年8月12日 正向教學及管理培訓
- 2016年9月26日 核心訓練新方法
- 2016年12月19日 成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法證書課程



就業支援
Career

體育大使計劃
Ambassador
Programme

奧夢
體適能計劃
SLS Physical
Fitness Programme

童力動與想
YOUth Power

奧夢青年訓練營
Summer Training Camp
奧夢教練培訓課程
Coaches Enhancement
Courses

進修天地
Education
生活技能
Life Skills

找出個性風格 · 建立共融關係 理解 D.I.S.C. 個性分析



建立有效的溝通技巧，加強在職或團隊中的人際關係。作為運動員或者已入職場的你，萬勿錯過！
如欲報名，請致電2504-8188與HKACEP 運動員聯絡

數據小分析：
據統計，全球人口
50-60%都屬於穩健型!!



目標

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。

Vision

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、計劃退役及退役運動員

Who can apply

Nominated by National Sports Associations
Member of the Hong Kong Team
Participated in international events
Serving, retiring and retired athletes

重要日期 Important Dates

- 19/2/2017 (Sun)**
HKACEP宣傳攤位
香港體育學院2016-2017年度開放日
HKACEP Promotional Booth in
HKSI Open Day 2016-2017
HKACEP簡介會 — 香港泰拳理事會
HKACEP Introductory Talk to Hong Kong Muay Thai Association
- 20/2/2017 (Mon)**
生活技能工作坊 – 空手道運動員
Life Skills Training DISC for Karate Athletes
- 26/2/2017 (Sun)**
HKACEP簡介會 - 中國香港全球總會
HKACEP Introductory Talk to Hong Kong, China Korfbal Association
- 21/3/2017 (Tue)**
Samsung 2016年度香港傑出運動員選舉頒獎典禮
Samsung 2016 Hong Kong Sports Stars Awards Presentation Ceremony

語文 · 運動

運動員出國訓練或比賽，經常需要以英語或普通話與他人溝通。然而詞不達意，或擔心自己講得唔好，怕被取笑，難免發生誤會，亦成為雙方溝通的障礙。

無論在運動訓練或就業轉型，都必須積極裝備自己，學好外語，達致「無障礙溝通」。HKACEP 與 EF Englishtown 合作，為運動員提供免費「綜合英語課程」，可以隨時隨地透過上網平台學習英語，提升英語水平。另外，HKACEP 提供「語文進修課程教育獎學金」予合資格的運動員申請，報讀語文證書課程，包括 IELTS (International English Language Testing System) 準備課程，PSC 普通話水平測試或適合申請人的長期職業發展的語言課程。



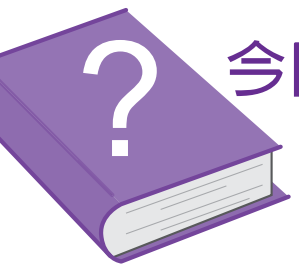
進修天地 Education

HKACEP

E-01 綜合英語課程

HKACEP

E-04 語文進修課程



今日考考你:

以下句子應如何以英語表示？

「教練，我今日炒芥蘭 (足球術語)，可唔可以Hea (休息)陣，唔好咁 Chur (進取)呀？」

工作或訓練上遇到和隊友們意見不合時常會發生，如果一句說話就傷了隊友間的和氣就得不償失了。上期分享了遇上了人身攻擊時可以作出的回應，今期就學習一下如何緩和緊張的氣氛吧！

We are teammates and things will go smoother if we work together. 隊友們如果可以共同合作，事情會變得順利。

This isn't constructive at all. Let's take a break and come back to it tomorrow.

這樣是無濟於事的，讓我們先休息一下，明天再繼續吧！

Englishtown
英語小貼士

委員會

The Committee

主席

王敏超先生, JP

Chairperson

Ronnie M.C. WONG, JP

副主席

梁美莉教授, EdD

Vice-Chairperson

LEUNG Mee Lee, EdD

委員

崔澤明先生

貝鈞奇先生, SBS

胡曉明先生, BBS, JP

楊祖賜先生

黃良威先生

陳念慈小姐, JP

倪文玲小姐, JP

周冠華先生

梁婭雯律師, LL.B. (Hons)

黃贊先生

李一強先生

何一鳴先生

趙不求先生, MH

Members

Joseph C.M. CHUI

PUI Kwan Kay, SBS

Herman S.M. HU, BBS, JP

Edgar J.T. YANG

Derrick L.W. WONG

Amy L.C. CHAN, JP

Malina M.L. NGAI, JP

Kenny K.W. CHOW

Emba W.M. LEUNG, LL.B. (Hons)

WONG Tsan

Adam Y.K. LEE

HE Yiming

Cowen B. CHIU, MH