



透過實習 認清未來工作路向

Turn athletes' internship into a full-time job

在計劃轉型路上，運動員往往會面對心理關口，考慮應繼續從事與運動項目相關工作還是走出安舒區 (Comfort Zone) 作新嘗試？但帶著「零經驗」的工作履歷，深怕沒人聘用？剛剛退役的劍擊運動員歐陽慧心 (Katherine) 告訴大家如何將運動員的特質和技能轉移到職場上，並把握實習機會到最終取得全職工作。

歐陽慧心 Katherine

- 退役劍擊運動員 (Retired Fencer)
- 2014 DHL Express (HK) 實習生計劃 (Summer intern in 2014)
- 現為 DHL Express (HK) 市場推廣專員 (Marketing Communications Executive)

退役轉型 由實習開始

Katherine在2014年初計劃退役時，掙扎於繼續從事與運動項目相關的工作還是走出安舒區(Comfort Zone)作新嘗試，於是她找了HKACEP作就業諮詢，看看自己適合做什麼工作和有什麼工作機會。修讀市場學的她透過HKACEP知道DHL Express (HK)提供市場推廣專員實習生的機會，於是抱著運動員勇於嘗試，接受挑戰的精神，到DHL Express (HK) 開展三個月的實習旅程。

透過實習 認清工作路向

三個月的實習正正讓Katherine認清自己的工作意向，了解這份工作是否適合自己，是轉型前的「緩衝期」，她說：「實習正好給予我一個調整心態，裝備自己入職場的好機會，正因如此，公司同事對待我這個「零經驗」的員工亦會包容多些，不似在外面工作，我可能一開始已被鬧到飛起。」



憑著將運動員特質成功轉型到職場，Katherine現在已經由實習生身份正式晉升成為DHL Express (HK) 的全職市場推廣專員。

Katherine AU YEUNG, a retired fencer tells us how to overcome the difficulties without previous working experience and turn her internship opportunity to secure a full-time job * by applying athlete's traits - toughness, high commitment and confidence to the workplace.

* Through the support of HKACEP

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

19 / 4 / 2015

體育大使計劃 (香港賽馬會)
Ambassador Programme (HKJC)

28 / 4 / 2015

體育大使計劃 (港鐵公司)
Ambassador Programme (MTR)

12 / 6 / 2015

運動員就業講座
Athletes Career Talk

21 / 6 / 2015

HKACEP 宣傳攤位

2015 奧運日 - 奧運歡樂跑

- 香港迪士尼樂園度假區

HKACEP Promotional Booth in

2015 Olympic Day - Olympic "Fun" Run

- Hong Kong Disneyland Resort

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

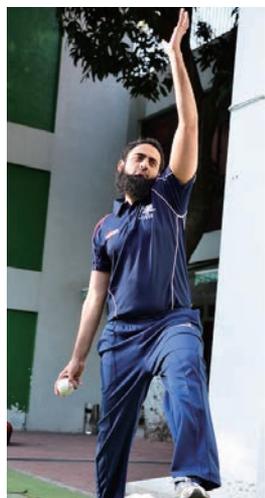


在香港這個國際多元文化社會中，聚居了很多不同種族的人士，當中有些具運動才能的更被發掘，代表香港參加運動比賽，為港爭光。對於這些非華裔臉孔的香港運動員，HKACEP同樣為他們提供一系列支援，助他們計劃自己的出路，就如在香港出生，祖籍巴基斯坦的板球兄弟Skhawat ALI (圖右)和Zafaran ALI (圖左)一樣。

Cricket brothers, Skhawat ALI (right) and Zafaran ALI (left), were invited to share their experience on how to sustain their sporting life by equipping themselves through continuing education for a better career development in sport upon athletic retirement.



哥哥Skhawat在香港出生，之後曾隨家人搬回巴基斯坦，Skhawat的童年是在當地度過，直到弟弟Zafaran出世，ALI一家決定來港定居。慶幸在香港所讀的中學有板球隊，他們來到香港可以繼續打板球，並在板球路上發展，經過香港青年隊遴選，ALI兄弟分別在16歲及18歲時展開港隊生涯，曾分別出戰2010廣州亞運會及去年的仁川亞運會，助港隊取得第四名。兄弟兩人更於2008年協助港隊於亞洲板球理事會錦標賽決賽擊敗阿聯酋贏得冠軍。



弟弟Zafaran去年因背傷一直情況反覆，令他無奈選擇退役。其後他在中學任助教，並向HKACEP申請大學獎學金計劃兼讀商科課程。「在一次HKACEP的講座中，透過與HKACEP辦事處的教育就業諮詢，知道自己的運動成績和年資符合申請獎學金的資格。這筆獎學金大大減輕我的經濟負擔，使我可以專心讀書。」Zafaran剛修畢於英國布拉福大學商業管理學士的遙距課程。

哥哥Skhawat同樣有退役打算：「在香港不能一直以打板球為職業，始終要找一份

長遠工作。」他與弟弟一樣也成功向HKACEP申請獎學金支援，現正修讀香港大學專業進修學院與英國諾桑比亞大學合辦的運動管理學士課程，希望未來能繼續在學校任教，推動體育發展。

透過HKACEP的支援，ALI兩兄弟均表示需進修增值加強自己的職場競爭力和豐富知識，並在退役後繼續擔任板球教練，為香港培育下一代板球運動員。

Passion in cricket is the driving force of the ALI brothers in nurturing the next generation in Hong Kong. With the support of HKACEP, the ALI brothers were granted scholarships for further education in preparing their post-athletic career in teaching and coaching respectively.



鳴謝Sportsroad體路提供相片

睡眠很重要。如果一天睡八小時，人一生就有三分一的時間在床上度過。此外不少報告指出睡眠可以養生，睡眠時間長短可以影響一個人的壽命。那句重要的「晚安」，除了good night，你還會如何用英文詮釋呢？

基本說法：
“I’m going to bed.”
“I’m off to bed.”
“I’m going to sleep.”

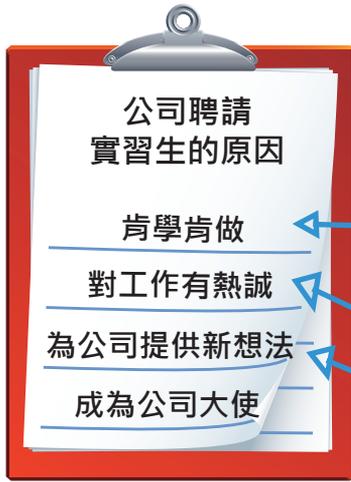
俚語說法：

“I’m going to hit the sack.”
“I’m going to hit the hey.”

English town

英語小貼士

自2008年起，English town一直支援HKACEP，為運動員提供免費的綜合英語課程，以提升其英語能力。



運動員的特質
正符合公司需要



Internship tips for athletes

● Skills Transfer

- ✓ Can-do attitude
- ✓ Teamwork
- ✓ Passion
- ✓ Competitiveness
- ✓ Active Participation
- ✓ Fresh ideas

● Keep learning in different aspects while you are still being an athlete.

DHL Express (HK) 人力資源副總裁江秀嫻女士(圖右)認為運動員賦有的特質能幫助公司發展，希望能為退役運動員提供實習機會，助他們儘快重投社會，同時能為公司培育物流業人才。



生活技能

Life Skills

運動員無論在運動場或職場上，生活技能都非常重要，有助提高自信心。

課程：「自我管理、任務管理、人事管理」



2015-16新課程預覽

課程名稱	特色/內容
(一)優越演說技巧	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何使用高效的溝通技巧及情緒力量，充分表達自我，令說話更具影響力 ● 怎樣透過在眾人面前表達準確和專業 ● 如何在演說前作好準備
(二)活動策劃：由零開始	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何策劃、統籌和管理各類型活動，如：會議、講座、周年晚會等 ● 由建議書、開支預算表、宣傳、節目編排至場務等策劃技巧
(三)正向情緒轉化 - 工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ● 認清思緒、身體及情緒系統及其對自身的影響 ● 學習“先處理心情，後處理事情” ● 建立Can do心態面對挑戰
(四)如何在職場建立雙贏關係？	<ul style="list-style-type: none"> ● 明白建立一段以信任為基礎關係的重要性 ● 如何有效地建立信任 ● 掌握主動聆聽與關懷他人的技巧

體育大使計劃

Ambassador Programme

2014年仁川亞運會雙銅牌得主·香港花劍運動員連寶香於活動當日與過百名小學生分享自己的運動奮鬥歷程·並勉勵同學在學業和生活上同樣要做到：



刻苦堅毅 勿驕不餒



大使心聲

- 第一次作體育大使心情比較緊張
- 透過活動實踐了演說技巧
- 體會到活動當中很需要臨場應變

日期 | 2015年3月10日
活動 | 聖公會呂明才紀念小學 - 田徑運動會
地點 | 灣仔運動場
體育大使 | 連寶香(劍擊)

奧夢成真計劃 Sports Legacy Scheme

奧夢成真 戰況速遞 Competition Results



受惠學校2015年1-4月比賽成績

學校	項目	金牌	銀牌	銅牌
明愛屯門馬登基金中學 (CTM)	賽艇	4	6	3
伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 (TKW)	賽艇	2	3	1
新會商會中學 (SWCS)	賽艇	9	5	9
	桌球	1		1



賽程預告

王肇枝中學 (WSC)	中學校際籃球比賽	1月-5月
新會商會中學 (SWCS)	2015校際英式桌球比賽	5月



教練和同學們加油!!

Keep Fighting!

聯絡我們
Contact us

2504 8188

hkacep@hkolympic.org

<http://www.hkacep.com>



[f](#) QHong Kong Athletes Career and Education Programme

