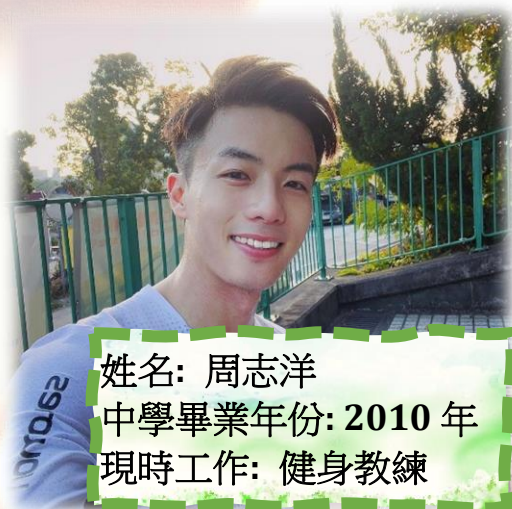




升學及就業輔導組 升學及職業巡禮



姓名: 周志洋
中學畢業年份: 2010 年
現時工作: 健身教練



努力讀書，裝備自己，
令自己有更多的選擇！



大學名稱及學系:
英國薩塞克斯大學
(商業管理學學士)

工作經驗:
人力資源顧問→保險
→ 健身及跑步教練



在完成商業管理學課程後，便馬上投身相關行業。曾於人力資源顧問獵頭公司及中國太平保險公司任職數年，期間也有參與公司健身活動，並獲得獎項。漸覺自己不太適合文職工作，毅然投身健身及跑步行業。

工作的苦與樂

從事健身及跑步教練後，始發現理想與現實不符，當你努力付出、達到了某個目標的時候，你會發現有更多更努力的人已經超越你，使我需要更努力去追趕別人的步伐。此外，教練要接受不定時的工作安排，因為客人會預約不同的上課時間，加上私人健身教學課堂亦會常常更改上課安排，過程中也學會人際關係管理及時間管理的技巧。

但是，當可以幫助客人改善生活習慣，建立健康快樂的人生，改善身體健康時，他們會感謝您的專業教導，我亦因此得到成就感。

想從事這職業需要甚麼資歷

需要相關文憑及課程，例如：香港浸會大學持續教育學院「體適能證書課程」、中國香港體適能總會「體適能基礎證書」、中國香港健美總會「健身教練證書課程」、亞洲運動及體適能專業學院「高級私人體適能教練證書」等政府指定證書。



築・職在社福—青年護理服務 工作體驗計劃—4D 施泓霖

一直以來，我都對護理行業存有很大的疑問：護理是做什麼的？是醫生給受傷的人處理傷口的另一種叫法嗎？護養院和養老院有甚麼不同？在這一次的工作體驗中，我終於解開了心中的疑問。

活動地點：聖雅各福群會雅明灣畔護養院

這一次我們在聖雅各福群會雅明灣畔護養院進行四個小時的工作體驗。進入院舍後，負責人帶領我們熟悉了院舍的環境、佈局。這裡十分安靜，大家都在安靜地坐著做自己的事，有些房間裡的長者還睡得正香呢！院舍內也有許多活動身體的設施，長者們也能鍛鍊身體。

在四個小時的工作體驗，我解開了心中許多疑問。原來護理並不是醫生給病人處理傷口，而是護理工作員需配合醫生治療，細心觀察、了解病人的病情，並料理病人的飲食和生活起居的工作過程。護養院和養老院也是不一樣的，護養院裡的院友在生活上需要他人較多的幫助。



我們這次體驗的其中一個內容主要是和長者聊天。我和一位爺爺聊了近兩個小時，他和我講述他從年輕到老年的種種故事。他的聲音很細弱，我要靠近才能勉強聽到。儘管這樣，他還是滔滔不絕地講述他的故事，我也聽得越來越入迷。我們好像最親近的朋友，沒有年齡的隔閡、沒有文化的差異、只有兩個經歷不相同的人在互相分享著他們的故事。



通過這次工作體驗，我重新認識到護養院以及護理工作，也體會到護理人員非常辛苦。他們需要時時刻刻照顧長者，肩上擔負著的是院友的身體健康。我覺得他們很偉大、很溫暖，我會向他們學習。雖然我不是護理工作員，我會將他們的偉大、溫暖、細心銘記在心，在任何時候、任何地方，將這份關心給予每一位需要幫助的人。我會牢記這次寶貴的經歷，在將來步入社會，投入工作時，我也會將那份愛心給予身邊的每一個人。

