

升學及職業巡禮

2025-2026年度 第四期



更多升學資訊在此

姓名：歐陽倩怡
中學畢業年份：2014年
現時工作：全職欖球運動員



歐陽倩怡(左四)擔任陸運會主禮嘉賓



職業運動員之路

在中學時期，我已非常熱愛運動，參加了學校的籃球隊、排球隊和田徑隊。畢業之後，我正式開啟了自己的運動員生涯，目前是中國香港七人欖球隊的全職運動員。

剛畢業的時候，我從來沒想過自己會走上職業運動員這條路。這一路上，我經歷了不同階段的刻苦磨練，才有機會加入香港隊參與正式訓練。球隊的訓練過程真的非常辛苦，我曾經好幾次因為訓練強度太大而忍不住落淚，也經歷過嚴重的傷患。除了身體上的痛楚，我還要面對隊內激烈的競爭，教練會根據大家的表現來決定正選球員，因此我也面臨過落選、無法代表香港出賽的挫敗與不甘。

面對這些打擊，我的腦海中也曾閃過放棄的念頭。但每次冷靜下來後，我都會告訴自己：不管多辛苦都要熬過去！因為我是真心熱愛這項運動，加上我的好勝心很強，喜歡挑戰自己，想看看自己究竟能走得多遠。最終，我靠着對自己的信心和訓練中日益進步，成功獲得了教練的肯定，多次代表香港出賽，同時也獲得了家人和朋友的大力支持。



給師弟妹的忠告

回顧這八年的全職運動員生涯。我覺得在人生路上，能發掘自己真正熱愛的事物其實並不容易，因此一旦確認方向，便應勇往直前。

我愛運動。當我熱愛一件事物時，便會全心全意地去追求，不求回報。因為運動能給予我最純粹的喜悅與無可比擬的成就感。當然，追夢的路上也伴隨着淚水與挫敗。然而，成長

的道路並非坦途，挫折與沮喪亦是常態。在那些艱難的時刻，是「不成功便成仁」這句座右銘支撐着我。它提醒着我，無論面對多大的考驗，必須抱持破釜沉舟的決心，堅持到底、絕不放棄。哪怕結果未如人意，這段拼盡全力的過程也早已不負韶華。只要有這份決心，終會在終點迎來屬於自己的成功與蛻變，迎來豐碩的的成果。



歐陽倩怡(右一)頒發本年度陸運會全場總冠軍



「大灣區職涯探索之旅」計劃 佛山廣州探索之旅

青春不虛度，正是築夢蓄力、擁抱機遇的最好時刻！為協助高中學生及早裝備自己，抓緊事業發展的新機遇，本校學生參加了由教育局贊助的「大灣區職涯探索之旅」，探訪了佛山及廣州不同行業，親身了解到大灣區不同行業的就業前景，為未來規劃。

學生分享 陳嘉新 4A

這兩天的考察讓我獲益匪淺，年輕人創業維艱的拼搏精神，深深啟發了我對生涯規劃的思考。行程中，我不僅汲取了大學畢業後的創業知識與資源運用技巧，更在粵港澳科技展示交流中心「工合空間」裡，探索了香港年輕人進軍內地市場的機遇。中心匯聚了豐富的創業資源、資訊和服務，是港澳青年到內地就業、實踐創業夢想的重要驛站，也讓我看到港澳青年融入內地市場的無限可能。

廣州科大訊飛有限公司的參訪行程也令人印象深刻。導師講解了創業的根本，就是先把產品做好。我學習到創業要兼顧的東西很多，包括了人力、資源分配及法律等。這家企業擁有國內頂尖的人工智能語音系統，讓我深刻領略到中國科技的日新月異。從中，我不僅看到了人工智能蓬勃發展的強大勢頭，更見識到他們對技術穩定性與精準度的極致追求。我們參加了一個實驗，體驗了模擬「日均處理千萬級」的極大規模數據處理系統的運作。在公司的最高樓層，我們可以遠眺大灣區的建設和新發展區，真的是大開眼界。



這次的交流團令我學習到不同的創業的技巧，認識到創業最重要的是妥善分配資源，提高產品質量。例如小米公司不斷創新，自行開發的電能車已成功上市，是一個重要的里程碑，日後有機會我也希望進入相關行業工作。