

升學及就業輔導組

升學及職業巡禮



舊生分享—馬房助理

姓名：林韋霆

畢業年份：2008 年中五畢業

入行經歷

第一次接觸馬是在彭福公園，自此我對牠產生了濃厚的興趣，所以立志將來要做馬相關工作。

我是 2010 年入行，在騎術學校做馬房助理，一年後轉到英國的比賽馬場，一邊工作一邊學習騎馬，在那裡學習了四五個月。之後，2014 年回到香港，轉到馬會做馬房助理。概括來看，不同的機構都有不同的訓練模式，香港騎術學校主要學習基本的馬步姿，例如跨欄，令馬跑得快點；而比賽馬房主要訓練馬的肌肉，訓練馬的爆發力。

若想成為騎師，一般都會在馬會在國內的訓練基地受訓，如果想到外國受訓的話，便要與外國聯絡，看看可否安排在職訓練，這樣便可以省生活費。

從事馬房助理的苦與樂

因為經常與馬相處，面對牠們有意外或死亡都會感到不開心。而馬始終是動物，心情不好時也可能踢你甚至咬傷你。不過，你都可從牠的眼神及行為中察覺到牠的情緒。另一方面，如果你跟馬匹建立了關係後，牠便會讓你親近，就像你的朋友一樣。

想從事馬房助理的職業需要甚麼資歷或讀相關科目/課程？

馬房助理的入職條件只須中三畢業，受聘後需接受三個月的訓練。這份工作適合喜歡動物，而且不怕辛苦的人，因為馬房助理每天要三點起床，更需要日曬雨淋。要有責任感，不能胡亂請假，要不是其他同事便要頂替你的工作，加重同事的工作壓力。

馬房助理的工作：

需要照顧馬的起居飲食，並執行練馬師每日為馬隻度身訂造的行程清單。

- ※ 大概三點起床
 - ※ 如馬匹當天需要晨操，大概四點便要替牠裝上馬鞍
 - ※ 毋須晨操的馬匹，要帶到沙圈踱步
- ※ 操練後回到馬房，因為馬匹運動後會流汗所以需要再梳擦清潔
- ※ 大概八點便安排進食早餐
- ※ 下午的時段
 - ※ 到行馬機做運動
 - ※ 到馬泳池游泳
- ※ 休息一回在大概四點進食第二餐。

晉升

馬房助理

馬房領班

助理練馬師

練馬師

知友未來生涯規劃服務計劃 工作實戰計劃2017



郭添明同學(左3)、林皓然同學(左4)和簡可圖同學(右3)與其他參加者合照

6A 郭添明

我用四個字來概括這次實習。“No Pain No Gain”。我在早前招攬會的面試中，因為太過輕視咖啡知識的重要性，使我錯失了做咖啡師的機會。若我當時願意花時間去溫習，結果可能不同。但人總要往前看，為免機會流失，我要更珍惜和把握下一個機會。

做辦公室助理，我體會到「謹慎」的重要性，打錯一個字，可能令到我一天的努力付諸東流。而我卻打錯了公司的名字，若不是及早發現，後果將不是我這個實習學生可以承擔的，還會連累到其他人。縱使我過往有不同的工作經歷，但這種犯錯的經驗，卻是從未遇到的。這種經驗令我重新檢視自己工作態度，變得更加謹慎。

除此之外，我會力臻完美地完成被指派工作。正如點算機器的時候，除了核數以外，我還會把編號有問題的木機記下，然後再重新上色。隨著工作經驗的累積，我會變得更加成熟，爭取不同的機會。

6A 簡可圖

由實戰小組那刻帶著期盼的心情到面試那刻的戰戰兢兢，這段日子，幸好有負責社工一直當我的同行者，讓我對自己更有信心，更了解自己！面試的過程中，我發揮理想，展現了個人的應變技巧。我真實地體驗到職場上的面試，這機會實在難能可貴！

很感恩！我最後可以做到自己理想的職業——咖啡師！在短短五天的實習日子，雖然咖啡室人流不多，但我們仍然有很多工作要處理！工作機構是一間慈善咖啡室，兼開班教沖制咖啡知識，有很多人前來學習，我則擔任小助手，從旁偷師學習，從中領悟到泡制一杯好咖啡背後，原來要花不少功夫！此外，這裡的同事也和藹可親，還慰勞我請我吃雪糕，我遇到問題，他們都會二話不說來幫忙！待人處事的態度原來不難，只要願意拿出誠意與人相處，大家都可以和睦相處。

最後十分感謝主辦單位給予我寶貴的實習機會，使我的人生經驗更加豐富，日後踏足社會，必定會將這段日子中學到的實踐出來。

6A 林皓然

一直以來我都希望能夠參與工作體驗計劃，但遲遲未能實踐，在機緣巧合之下，我參加了由童軍知友社舉辦的「知友未來生涯規劃服務計劃」，籍此一嘗心願，體驗工作的滋味。

計劃內容包括為期多個星期的小組活動，學習有關勞工法例的知識、寫求職信及履歷表的方法、模擬面試訓練、正式面試和五天的實習。當中除了體驗工作的經歷之外，學到的勞工知識，例如僱傭條例，令我對職場有更多的了解。

話雖如此，在活動中亦有不足之處。我原選定的工作是咖啡師，只因自己在面試前資料搜集不足，未能順利入職，所以有點心存不甘。我卻更深刻的體會到「機會，是留給有準備的人」；而失敗也是每個人都會經歷的階段，只要我們從中有所反思和改正，就會有所進步，走得更遠。

實習期間，我替上司處理文件，看到電腦插著 USB，誤認為是上司留給自己的，就拿來使用，及後得知它原來是藏有重要資料，這個錯誤的行為可能會影響同事的工作及公司的運作。雖然最後平安無事，但這次失誤令我明白到，凡事要小心謹慎、思前想後、虛心請教。

另外，在辦公室工作涉及文書處理，需要擁有打字技能，但我卻不懂中文輸入法。慶幸公司的同事十分熱心，教會了我打字，讓我掌握一項重要技能，讓我更容易通往理想道路。

林皓然同學代表我校分享

這次工作初體驗是我人生中重要的里程碑，讓我對工作有初步的了解。最後，謝謝學校和大會給我這個機會，參加此項計劃，更加要多謝公司上下五天的包容，提供我一個機會，讓我學習。