

升學及就業輔導組

升學及職業巡禮



舊生分享：林錦邦 (圖第二行左一)

畢業年份：1993年 (中五)

學歷：資訊科技碩士

任職機構：香港佛教聯合會

職位：高級行政主任

現在的工作

加入了香港佛教聯合會工作也快近20年，由文員、資訊科技部、再轉到行政部，工作一直在轉型。我認為肯接受不同的挑戰，學習不同的知識，才可在各個崗位勝任。現在我的工作主要是行政與人事。行政的範圍很廣，上至政策的決定、與政府及不同組織溝通，下至總務郵寄、文具訂購、選用哪款廁紙，也是我的工作範圍，所以不論工作或工餘，「諸事八卦」往往令你的知識更廣，以便在不同的範籌發揮。

學習生涯

我在黃鳳翎的五個年頭，較為深刻的是參加了男童軍，在這段時期，我參與了不同的戶外活動，學習不同的技能，最重要是接觸了不同的「人」，與同學互相合作去完成大大小小的項目。到後來升做隊長，更要協調不同的童軍，及後畢業十多年，仍繼續回校擔任領袖，透過這些經驗，我發現團隊合作是一件很不容易的事情。無論一個人能力多大，都不能獨自完成所有事情，如你能夠了解不同人的特質與性格，再用不同的溝通方法，身處任何行業或擔任任何工作都必定是一個優勢。

中學畢業後，我修讀資訊科技文憑，除了學習電腦程式編寫等技能，更加強思考的模式。在電視看到，老闆只要按一下電腦，便會顯示出公司的業績圖表，這一個簡單的動作，要配合多少的工序！資料庫如何設計，數據要怎樣去整理，再由系統進行甚麼的程序，一連串問題及工作，任何一個錯漏，以至程式上的一個標點符號錯誤，便會花上好幾天時間去根查。熟練的電腦技能 (Word、Excel、打字) 當然是一個必然的裝備，若你更認識圖片設計、資料庫處理，加上有條理及細心緊謹的思考，在任何行業定能有更大的發揮。

給同學的話

佛教相信因果，眾緣和合而生，努力種下好的種子，積極裝備自己，凡事「抵得唸」、吃得苦，他日定必得到好的果報。反之終日只顧抱怨、斤斤計較，自己的負面情緒定必影響心情，影響生活、學業與工作。共勉之！



求職小貼士

求職信

- ※ 需在十秒內，重點地讓人看到你的專長與特點
- ※ 排版清晰
反映你的條理與細心程度外，令人容易看到需要的資料(例如職位要求的學歷、工作經驗、技能等)
- ※ 誠意
切忌寫錯字，甚至寫錯公司名稱
- ※ 認真
電郵的名稱切忌使用不正常的名字(遊戲角色、古靈精怪)

面試

- ※ 要做足功課
預計不同的問題及答案，對面試的機構、職位、預計工作內容應有一定認識
- ※ 勇敢、自信
主動談及個人與這份工作有關的經驗與技能，務求在眾多的對手中，讓面試官對你有深刻的印象
- ※ 平日多與陌生人溝通，可以訓練口才與應對
- ※ 切忌過份「吹水」，太過浮誇

行行出狀元

專訪曹星如 全職運動員有路行



曹星如與大眾對拳手的印象完全不一樣，打超級蠅量級比賽(115磅以下)的他看似潺仔一名，講起年輕時做人有多「懶散」，打職業賽後如何辛苦訓練，比賽時被打至豬頭等等經歷，他總是眯起一雙小眼睛，帶住一股稚氣，但當他收起笑容，戴起拳套站上擂台揮拳時，又表現出職業運動員的拼勁，雙眼流露的堅定，這與拳擊電影中，兇神惡刹的大隻佬拳手相比，29歲的曹星如顯得與眾不同。重新塑造了拳手的形象，曹星如上月又創出職業生涯20連勝的成績，更重要的是，在現今壁壘分明的香港，香港人對他的支持是一致的，難怪他成為香港少有的體育明星，廣告代言一個接一個。

早前他出席港台與香港大學合辦的《大學問》節目錄影，活動後接受本刊訪問時直言，商業贊助讓他可更專心投入訓練，不需要擔心收入問題，「最初打職業的知名度不高，比賽收入很少，經常擔心自己點生活，不要說俾錢屋企，照顧自己都有點問題，有這個擔心的時候，訓練都不安心，屋企人更加擔心，很多家長不建議子女做運動員是有原因的。」

「讀不成書、咩都試吓」

正式踏上職業拳手的道路，只是5年前的事，曹星如是全香港的第一人，當時他已是24歲，相比外國的運動員在16歲已轉全職，未夠20歲已打入世界級賽事，曹星如只有用勤力追回時間，「正因為遲起步，現在才會付出更多時間，希望追回失去的東西。」

一般全職運動員在十多歲埋頭苦練的時候，十多歲的曹星如則埋首打機，中學畢業後做過跟車搬運、派傳單，雖然出身於拳擊世家，爸爸和哥哥都是獲獎無數的業餘拳手，自幼接觸拳擊的他始終沒有想過在擂台幹一番成就，「我以前真是很懶散，打拳是家庭運動，所以會參與，但其實不太鍾意。」16歲開始打業餘賽，曹星如都是玩票性質，「好似落街場打籃球咁」，一個月只訓練一次就走上擂台，賽績當然是輸多贏少，但他從不在乎。

在曹星如的身上，曾經無目標、無所謂或者是一件好事，起碼身邊人給他指路，他願意放手一試。現在的經理人兼總教練Jay是曹星如爸爸的徒弟，數年前開辦拳館，請了曹星如做教練，抱着「讀不成書、咩都試吓」的心態，曹星如因此踏入拳館，但懶散態度沒有改變，他說連學生都看不起他，質疑他的能力。

Jay在2011年游說曹星如轉打職業賽，並舉辦香港第一場職業賽，「開頭的心態是，打職業無問題，最後無得再打都可以做教練，不會餓死的。」Jay在賽前安排曹星如到菲律賓訓練，有「爆吹如」之稱的曹星如在拳館出名體能差、有頭威無尾陣，事前他也怕自己應付不來，但為了不讓拳館失望，他教拳時與學生一同操體能，下課後自己加操，去到菲律賓跟足教練指示，幸好沒有被踢走，回港出戰首場職業賽便獲勝，為他建立一定信心，一直連勝至今，「沒有付出過，點會有自信？」

吃得鹹魚抵得渴

從賽績看來，曹星如的職業路是一帆風順，但老土的現實是有苦自己知，處於休眠狀態多時的身體引擎要一下子谷到盡，曹星如在訓練過程碰過不少樽頸位，不只沒有進步，有時候甚至退步，令他質疑自己是否適合當職業拳手，有多少次他要與自己做心理輔導，「我成日都係『希望在明天』那些人，我會自己同自己講，繼續堅持住先，遲啲可能會好啲。」

每一次的堅持都是曹星如衝破樽頸位的時候，但每天從凌晨起床訓練，因此不能參加朋友的晚飯聚會，比賽前更要大幅調節飲食，過磅前兩日甚至不可以飲下一滴水，只能漱口解渴，這些都是職業拳手背後的付出，曹星如唯有又跟自己對談，「這個世界有邊一行唔辛苦，有些辛苦是你那行業一定要經歷的，可以話是入場券來的，不經過這些所謂的辛苦，你無資格講你是那一行。」



為運動員開闢新路

曹星如是踏上職業的首位香港拳手，隨後只有他的師弟潘啟情，至今兩戰兩勝，到底全職運動員可不可以成為香港年輕人的出路？「一來要給點時間，二來要先開條路，可能很多人很有潛質做運動員，但看不到前路而選擇放棄，所以首先我要努力做好自己，希望成為一個樣辦，給其他人看到這條路都可以在香港發生。」

資料來源：專訪曹星如 全職運動員有路行 <http://imoney.com/2016/11/18/1568/>

