



升學及就業輔導組 升學及職業巡禮

舊生分享 – 健身教練

姓名：劉志豪

中學畢業年份：2000

資歷：

- 1996年 香港傑出運動員
- 2012年 香港十大傑出健身教練
- 前香港健美代表隊
- 中國香港健美總會 – 永遠榮譽會員
- IPTFA Hong Kong Ambassador



入行經歷

中學畢業後我曾兼職從事健身教練，但當時年紀小，溝通能力不足，沒有穩定客源，就離開了健身教練的工作。一開始踏入社會工作，我曾經做過不同的行業，包括文員、飲食業、髮型師等。踏入社會工作兩年後，我在開始了相對穩定的採購工作，此時我又兼職重拾健身教練的工作。數年後，我轉而成為了全職健身教練。為了開拓客源，我曾經在某連鎖健身中心工作，在確保了足夠的客源後，便成為自僱全職教練。



怎樣才可成為健身教練

如同學想成為健身教練，必須持有由IPTFA(國際康體專才培訓學院)發出的初級健身教練牌照。IPTFA是香港一間提供與健身有關課程的機構，它提供的課程包括健身、泰拳、TRX訓練、復康治療、伸展治療等。完成課程及通過考試後一般可以獲得相關牌照。另一間機構是NASM (National Academy of Sports Medicine)，它是一間美國的機構，發出的證書獲得國際認可。一個課程的收費大概是五千至一萬元左右，而每個課程大約需時半月至八個月左右。

健身教練的工作內容

其實健身教練的工作很多元化，透過教導客戶使用運動器械以及制定餐單，以達致減肥及增加肌肉的目標外，我們也會替部份客人進行復康服務。這些客人需要在復原期間強化肌肉來防止再次受傷，而健身教練就會安排合適的肌肉訓練給他們。健身教練可受雇於不同機構，包括連鎖健身中心、私人屋苑會所、酒店健身室等等；也有不少健身教練在累積一定客源後成為自僱人士，他們會租借健身室作為上課的地點。

從事健身教練的苦與樂

最高興的事當然是能幫助客人達致他們的目標改善身形，但有時候客人會提出一些不切實際的目標，我們便要花費很多時間與他們溝通，務求可以定立一個合理而客人又滿意的目標，如果雙方不能達致共識，可能便只好婉拒他們。

給同學的話

我認為現階段應該首先把注意力放到學業上，雖然學科的知識未必能全部應用在工作上，但為了增加在社會上的競爭力，你必須擁有一定的學歷。如果你真的喜歡運動和健身，希望成為一名健身教練的話，我會建議你在考到初級健身教練牌照後，在連鎖健身中心工作一段時間，以累積客源；途中也需要不停進修，考取其他與健身有關的牌照以增值自己，之後才考慮成為自僱健身教練。近年港人的健身風氣盛行，如果同學有興趣，我認為可以不妨嘗試加入。

醫院管理局暑期計劃

5D 王華鎰

在暑假期間，王同學參加了醫院管理局暑期計劃，以下是他的日誌。

日誌

我今天參觀了香港紅十字會輸血服務中心，又參觀了北大嶼山醫院中的殮房、病房、急症室及康復花園等。我學會了將血液中不同的成份分離，又學會如何處理血液以確保其安全性。

原來血液中的白血球、血小板及血漿和紅血球可以分辨拯救三個人。捐血及器官捐贈可能對自己的身體造成一定影響，但正因為有人無私奉獻，才能夠救助有生命危險的病患。

7月18日

日誌

我今天在上水馬草壟展能運動村參與團隊合作訓練。我學習到團隊合作不是一個人的表演秀，要相信隊友才能一起成功。本來我們一直位列第一，但在最後一個遊戲環節大家表現鬆懈，最終未能勝出。是次體驗活動提醒我，到最後一刻都絕不要掉以輕心。



7月20日

日誌

今天我參觀了威爾斯親皇醫院的物理治療部、職業治療部以及健康資源中心，我學會了分辨物理治療及職業治療。我又參觀了鄧肇堅醫院並學習基本急救。我今天印象最深刻的事情是學習為他人進行心肺復蘇，心肺復蘇是對於進入休克狀態的人最有效的急救手法，他日如果我遇上有人昏迷，我便可以及時伸出援手。



7月23日

日誌

今天我聆聽了與醫療有關的職業講座有參觀了伊利沙伯醫院。我了解到更多醫院部門的運作，除了醫護人員以外，原來負責資訊管理的IT部也很重要，不但負責醫院內的信息傳播，也努力改進設施為醫院提高工作效率。我又學習到經常在電影中被使用的傷口化妝，雖然最後自己的作品與電影中的相比有不少缺陷，但內心也充滿成就感。



7月24日