



教練!!!!!! 我只想游泳!

東京奧運剛過去，大家看比賽時的熱血及激情還在嗎？在2021新學年，學校體育推廣主任阮偉衡先生加入了我們慈幼大家庭。今期TEEN涯，阮先生就分享了他作為蹼泳運動員時的各種經歷，以及他對同學們的訓勉。



我在小學五年級時因興趣而參加了10堂的游泳課，評級為AA，因此教練推薦進泳隊訓練。升上中學後因健康關係暫停了訓練，但期間仍非常活躍於各種體育活動如籃球、跑步等。到了中五時參加港隊選拔，成為蹼泳運動員。到了2008年時，得到總會推薦，我到了日本集訓。回港後參加了不同賽事，期間破了14項香港記錄，現在還保持着6項個人記錄。

編：當運動員真是辛苦！那當時你有沒有想過放棄呢？



其實從日本訓練回港後，我也曾細想自己是否繼續游泳，因為全職運動員的薪水實在很少，自己必須一邊打工，一邊分配時間訓練，但當想到自己真的很喜歡游泳時的寧靜舒適狀態，所以便繼續堅持下去。



編：阮先生的分享可看出作為運動員堅持的重要性呢！最後能勉勵一下慈幼的同學們嗎？



希望各位慈幼同學們能選好一項運動去學習，分析個人的優勢，一心一意向自己喜歡的運動發展，如果三心兩意就甚麼都得不到了。

編：真的非常厲害呢！當運動員時有沒有一些非常難忘的經歷呢？



記得一次在韓國海中游泳的比賽，當時打風，水位升至6-7米高，而在游泳途中一直被水草纏繞，不少參加者都受傷了，那時我也有些打退堂鼓，但當時電視正在直播，就只好硬着頭皮比賽。最後我取得第3名，但我不太想再參加游海的賽事了。（笑）

後記

在香港成為一名專業運動員絕對不容易，希望各位同學能夠像阮先生一樣，找到自己努力的方向，向着自己所訂下的目標勇往直前。



「男」離難捨，總有一些👉

住HALL有什麼吸引力能夠躋身大學五件事之一？是自由？是便利？還是舒適的居住環境？以上因素雖然重要，但最重要的莫過於「人」。所謂在家靠父母，出外靠朋友，大學生活要精彩少不了知心好友。到底宿舍相處產生什麼令人魂牽夢縈，難以忘懷的回憶？今次TEEN涯，小編邀請了馬浩銘老師分享他在教育大學的HALL LIFE難忘事情。



左前一為馬浩銘老師

你在住宿期間有什麼美好回憶？



教育大學的舍堂是十二位男生居住在一個單位，宿友們會在客廳聊天分享日常點滴或男人心事、進行多人FIFA混戰、趕deadline。我們相處的時光比真正的家人還要多，因此在短短一年的HALL LIFE中建立了如家人般的濃厚感情。在這段美好的時光，我們見證彼此的真正本性，例如誰不願煮晚餐後清洗碗筷，導致十二壯丁大戰老鼠，當中回憶笑中有淚。

你如何從舍堂生活中成長？



HALL LIFE令我學會自立，在宿舍裡必須煮飯、清潔、滅蟻、甚至維修電器等，遇到什麼難題也要和宿友一同解決。另一方面，亦學習了不怕吃虧的態度，大家生活在同一屋簷下要互相幫忙，有時候宿友需要趕deadline時，我會為宿友準備餐點，多做點家務，減輕他的負擔。他日，我被學業壓力迫得喘不過氣時，宿友也會窩心地替我分憂。



後記

人際關係是人生中最重要的一課，HALL LIFE讓我們學會與人相處的技巧，亦帶來畢生難忘的回憶。

更深入了解

若果想對升學及就業有更多了解，或有任何相關的難問，可聯絡本組老師，與我們深入對談，尋求對升學及擇業的建議。

本年度生涯規劃組老師：

黃啟思 (509室) 梁曉彤 (615室)
鄭曉峯 (510室) 張兆媛 (615室)
李家璋 (615室) 李栢安 (303室)
葉家良 (510室) 歐曉春 (615室)
黃兆駿 (307A室) 曾展庭 (510室)

生涯規劃網站

歡迎同學及家長使用本校生涯規劃網站，了解更多行業及出路資訊！



給下一輪 慈幼盛世的備忘錄



各位2021年畢業的大師兄！贈師弟兩句啦！

11:11 am

選好目標更先於讀好書



其實畢業之後大把出路，多到你諗唔到，只不過最緊要係個條路係唔係你想要嘅，有興趣嘅，所以記住，操多啲pp!!

12:22 pm



有時做了你不喜歡的事，才可做到你喜歡的事。所以師弟們謹記讀好中英文，唔好覺得其他科勁可以撐得起。唔係放榜嗰日中英2咗，就真係只可以買包紙巾……

12:35 pm



人總是自欺而不想自知，看下自己張predicted grade先

01:14 pm



成績可能會你擁有對未來的憧憬，也可能使你感到前路茫茫。但成績其實並非生死悠關，但不會令你必定成功，但不會讓你必然失敗。而最重要決定成功和未來是你，不論你係成績好還是一般，不論DSE的結果如何，只要有你想完成的事，有為了完成而付出的勇氣，你終究會變得成功。不過，如果目前嘅你沒有任何目標，我會建議你把書讀好，因為他能成為你的一份保障又或會是讓你發掘夢想的一個途徑。

03:19 pm

If you are tired, learn to rest, NOT QUIT.



各位師弟可能會有迷茫的時候，亦都有可能因為不如意而覺得煩躁的時候。無論邊個都會遇到低谷嘅時候，但係記住，跨越低谷嘅人先至能夠得到大家的認可同祝福。

06:09 pm