

# 升·職

2019年4月 全一期

C.C.C. Mong Man Wai College  
中華基督教會蒙民偉書院

OLE Committee  
其他學習經歷委員會



**校長專訪**  
呂博士的生涯規劃

**香港青年  
獎勵計劃  
AYP**

**精英運動員  
生涯特輯**



## 最新暑期大學活動

**HKU**  
Summer Institute



報名限期：  
31/05/2018

**CUHK**  
Summer Institute



報名限期：  
03/05/2018

**HKUST**  
Summer Institute



報名限期：  
18/04/2018

# 中華基督教會 蒙民偉書院

馬壽松  
行篤辨明

## 校長專訪—呂博士的生涯規劃

### 前言

上一期「升·職」已為同學介紹我們榮休葉信德校長的個人生涯規劃，而在今個學年，升學及擇業大使有幸邀請到我們的新任校長—呂以敏博士，率先為大家分享她的個人生涯經歷和感受！

**記者:** 很高興校長能夠接受是次訪問！希望透過這次訪問，同學會對校長有更深入的了解，並可以從校長的分享中有所得著，為自己的生涯規劃作更好的準備。讓我們從了解校長您的中學生涯開始吧！不知校長中學時是選讀了甚麼科目？又有沒有參甚麼課外活動？

**呂博士:** 我當年是應考會考(HKCEE)和高級程度會考(HKAL)，中四中五時修讀文科。當時同學並不能自由選科，只能選修學校預設的科目「套餐」。當時我選擇了地理，歷史，經濟，中史和中國文學。

課外活動中最長時間參與的是紅十字會。當時我也很投入，更曾擔任助理隊長，教導同學步操，與及組織不同的服務計劃，暑假也過得非常充實。

記者: 那麼, 從事教育行業是校長從小的夢想嗎?

呂博士: 我與很多小孩一樣, 小時候的夢想不時都會改變。但當逐漸長大後, 就開始認真思考以後的職業路向。其實以前我也從事過很多不同行業, 在中學時期, 我也嘗試過不同類型的暑期工, 例如在公共圖書館、文化中心工作, 這些經歷令我開始思考甚麼才是適合我從事的行業。其實大學畢業後, 我曾在一間公司從事過市場推廣的工作, 後來覺得不太適合自己, 於是後來便應徵教席。這段期間也引起了我的反思, 到底工作對我的人生有甚麼意義? 當然最實際來說就是維持生計, 但是當中能否得到滿足感也是我思考了良久的問題。

教師是一個需要不斷裝備自己的行業, 在過程中我有不少對職場生涯的反思, 夢想中的職業, 對我而言是從生活中不斷體驗得來的。我也很開心可以長期從事教育行業。

記者: 曾經身為前線教師多年, 不知校長有沒有甚麼特別深刻的經歷可以與同學分享?

呂博士: 2000年教育改革有其中一個課程改革是「綜合人文科」。當時我任職的學校也積極參與這個種籽計劃, 由於沒有先例可援, 因此老師需要從頭設計課程, 過程中我學到了很多。課程領導方面, 一個課程的發展不單只是課堂的教授, 而是回應社會的需要, 特別是如何前瞻性地了解學生的需求, 可以有助他們裝備自己, 應付未來的社會發展, 所以對我而言有很大的意義和啟發。此外, 我在地理科的新高中課程籌劃也參予了很長的時間, 同樣對我當時教授地理科有深刻的反思和幫助。



記者: 當中有出現甚麼困難嗎?

呂博士: 綜合人文科對當時全港學校來說也是一個新嘗試, 也不容易被前線老師所接受, 教授的過程中也面對重重困難。由於這是一個新的課程, 教材都要由教育局和學校商議訂立, 所以當時的工作量頗大, 需要逐漸地克服。



記者: 由前線老師的角色, 轉變成校長—學校的領導者, 背後有何原因令校長作這麼重大的抉擇?

呂博士: 其實教師是一份很有意義的育人工作。我在教育行業的前線工作多年, 也會想想會不會嘗試擔當其他的角色? 可不可以有機會實踐一些對年輕人具前瞻性的培育發展? 因此才令我有嘗試其他不同的崗位的想法。

記者: 相信蒙民偉書院的學生也會在人生的路途上遇到不同的挑戰，不知校長有甚麼鼓勵或建議可以送給同學？

呂博士: 首先，同學可以**檢討一下自己的時間管理是否理想**。現時我們有很多**工具**可以幫助我們學習，例如網上的學習資源非常豐富。又例如電話，除了可以上社交媒體之外，也可以用來學習，但相信同學也有試過用手機上網查閱學習資料時分了心做其他事情吧。時間管理是非常重要的。

## “學習和興趣同樣重要。”

呂博士: 除了學業之外，我希望同學也可以**培養興趣**，例如從運動中學會享受比賽的過程，從音樂中可以享受與人交流。

我積極鼓勵同學**利用互聯網學習**。最近有一則新聞，大意是說芝加哥大學的校長認為世界上聰明的人是很多的，但是大學(特別是一些著名的大學)修讀的人數卻有限。因為現在科技的改變，同學可以透過**網上修讀**一些著名大學的課程，於是這一個新模式令同學增加修讀大學課程的機會，困難比以前更容易克服，所以我希望同學可以好好利用這些資源，裝備自己。

記者: 來到訪問的尾聲了，請問校長對未來工作的有甚麼展望呢？

呂博士: 學校有**形形色式的福音活動**，很希望同學願意參與更多。人生很多時候都會感到氣餒和挫折，福音能帶給你**盼望**，所以我非常鼓勵同學參加學校的**團契**，多聽聽聖經的道理。另外，我也希望同學和教職員對於蒙民偉書院有**歸屬感**，因為我們在這裡一起生活過，希望不論是工作或者整個教師團隊，也可以一起創造一些值得大家回味的美好回憶。



聽畢校長的分享，希望同學能對校長有更深入的認識以及作更好的生涯規劃。同學如果想了解關於OLE或生涯規劃的資訊，可以瀏覽OLE網頁，緊貼Career Ambassadors的資訊！再次衷心感謝校長能百忙中撥空接受我們的訪問。



後記：

經過這次的訪問，我加深了對校長的認識。本來我認為校長是一位不苟言笑的人，但原來也會跟我們談天說地，分享不少個人的心路歷程。對談中感到呂校長對教育的熱誠和抱負，不論是她對教育的見解，還是給予同學們的建議，都讓我對未來的學習前景和生涯規劃有很大的啟發。希望同學都可以從校長的分享中有所得著，開始好好規劃未來的人生。



## 中華基督教會蒙民偉書院校長 呂以敏博士★小檔案

**學歷：** 香港大學榮譽文學士、教育文憑  
香港科技大學文學碩士  
Univeristy of Bristol，教育博士

**曾任教學校：** 王肇枝中學、  
中華基督教會銘基書院

**曾任教科目：** 英文科、綜合人文科、  
通識科、地理科

**人生座右銘：** 應當一無掛慮，只要凡事藉著  
禱告、祈求，和感謝，將你們  
所要的告訴神。  
(腓立比書4：6)



# 精英運動員生涯特輯



Title Sponsor



**TARGET 24<sup>th</sup> ASIAN**  
**TENPIN BOWLING CHAMPIONSHIPS**  
 泰加第二十四屆亞洲保齡球錦標賽



## 校友專訪—李詠茵學校體育推廣主任

### 前言

除了新任校長，升學及擇業大使很高興也邀請到本校的新任職員—李詠茵(Chloe Lee) 學校體育推廣主任，為大家解析神秘的運動員生涯！

**記者:** 知道很多同學都對Chloe的運動員生涯很感興趣，到底甚麼原因令她選擇成為保齡球運動員？

**Chloe:** 在副學士畢業時，我仍未清楚自己想進修甚麼課程，於是就萌生了當運動員的想法。因為成為運動員的機會難逢，至於讀書日後還可以有時間繼續努力。考慮到當時自己處於運動員的黃金時期，所以就放棄繼續進修，把握當下的機會成為運動員。

**記者:** 那麼Chloe選擇當運動員時，有沒有問問家人或者師長的意見？

**Chloe:** 當然有！雖然家人並非運動員，但他們都尊重和支持我的決定。他們認為我難得找到自己想做的事，就應該大膽嘗試。他們認為我的人生應該由我自己決定，而且運動員這條路適合與否，必須親身體驗才知道。何況我已經長大了，可以自己承擔後果。加上我的朋友都很支持我。雖然在他們眼中我並非「運動型」的人，但他們都覺得入選香港代表隊的機會難得，應該全力以赴。

**記者:** 能得到家人和朋友的支持，無疑是很大的推動力。只是從事任何職業都定必會遇上困難，相信運動員也不例外。在Chloe的運動員生涯中，又曾遇過甚麼挫折？

**Chloe:** 加入香港隊後不久，隊內的女成員都希望可以請兩三個月假期去應付DSE，卻遭教練反對。無奈的是最終他們都因此而退出香港隊，最後只餘下我一個18歲以下的女成員。無論是健身、訓練和比賽都沒有隊友，感到很孤獨，也失去了隊員之間的良性競爭，隊友的離去令我逐漸失去打保齡球的樂趣。隨著代表隊的人數越來越少，教練投放的資源和人力也越少。當時身邊沒隊友陪伴，教練也不多理會我，因此變得十分頹喪。



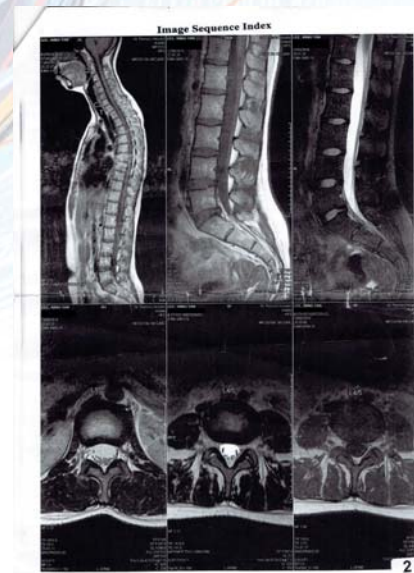
**記者:** 那麼如何克服這些困難？

**Chloe:** 幸好後來逐漸調節心態，覺得應該把眼光放得更遠，眼界不要只停留在同齡的隊友身上，於是便不時和成人組一同參與訓練和比賽，好好裝備自己。當時就是靠這想法幫助我捱過了那段日子。



**記者:** 既然那麼艱難的時間也能熬過了，為何只有二十多歲就選擇退役？

**Chloe:** 在一六年的九月，亞錦賽前十日，我健身時意外弄傷了椎間盤第四節和第五節。當時很擔心，因為事故後沒法正常行走，椎間盤受損更有可能導致失禁或下半身癱瘓。當時我進行了很多物理治療，卻未能完全康復，十分徬徨。幸好後來經朋友介紹，進行綜合治療後終於可以正常行走，但其後都要服用痛風藥應付比賽。經濟壓力是另一原因。當時的月薪只有4000多元，但這並不足夠我維持生計。加上教練又要求我把所有時間都放在保齡球上，令我根本沒有時間兼職。在嚴重的傷患困擾和有巨大的經濟壓力之下，無奈只好選擇退役。



**記者:** 那麼當Chloe退出港隊後，又為何會選擇重返母校擔任學校體育推廣主任？平日在學校負責甚麼工作？

**Chloe:** 退役後我參加了政府的「退役運動員轉型計劃」。許多運動員的學歷較低，退役後難以找到工作。參加計劃可令運動員一邊累積工作經驗，又可以得到資源進修。有意參加計劃的學校成功通過申請以及抽籤後，每一年會得到120,000用作有關體育的資助，例如校隊津貼、購買器材和海外交流。學校不需要支付任何薪金，就可以獲分派一個退役運動員到學校協助體育項目。

身為一個退役運動員，首要是把自己的運動專項引入學校，然後加以提升培訓水平。始終職業運動員和學生的眼界不一樣，同學可以在相處期間透過運動員的見識和經驗幫助自己的運動發展。此外，我也會負責處理校隊事務或與體育相關的行政工作。

**記者:** 那麼Chloe對現時這份工作滿意嗎？將來又有甚麼計劃？

**Chloe:** 其實這個計劃最多只可做六年，所以不是一份長遠的工作。相信我以後也會從事與體育相關的職業，例如到奧委會或總會從事推廣的工作。

**記者:** 其實學校都有些同學有志投身體育界，身為校友和前職業運動員的Chloe，又認為同學可如何裝備自己？

**Chloe:** 同學要先知道自己希望發展的範疇。不同的範疇如教練、推廣工作、行政管理等的工作性質有很大差別。確立了發展的範疇後，就要瞭解有甚麼機構可以提供得到理想的職位，例如退役運動員計劃辦事處以及奧委會等。

**記者:** 那麼同學又應如何考慮自己是否適合從事相關工作？

**Chloe:** 大家要多嘗試不同的事物，才能了解自己的優缺點，與及適合自己的職業。以我為例，記得中一時自己只會讀書，沒其他興趣。慶幸我後來大膽嘗試接觸保齡球，否則我也不會於日後成為運動員。其實人生有很多事情都是意想不到的。我中學時的體育成績很差，中一時10分鐘也跑不完曉明街，也試過全級體育排名最後，外人眼中絕不會覺得我是一個運動健將。

中學時也認為自己很適合做婚禮統籌，這一定是我將來的職業，然而事實卻並非如此。現在回想起，覺得自己其實並不那麼適合這份工作。很慶幸自己曾多作嘗試，而非死守一條路。





**記者:** 在Chloe的體育生涯當中，有哪些深刻難忘和很有滿足感的經歷？

**Chloe:** 在體育生涯中，我曾入選港隊，出席國際比賽，卻沒想到最難忘的卻是當年於中學生涯贏得學界比賽。也沒想過事隔多年後回到母校，有許多中學老師還記得自己。最奇妙的是，保齡球改變了我的人生，成為運動員是我人生中很大的成就。若非保齡球，我也不會有機會在這裡和大家分享。

**記者:** 人生中真的有許多意想不到的事，重要的是當機立斷，抓緊機會。來到訪問的尾聲，不知Chloe有甚麼跟同學說？

“希望同學懂得把握機會嘗試不同的東西，不嘗試就永遠不會知道甚麼適合自己，更何況學校的OLE網頁提供了不同活動給同學參加。所以聰明的同學要好好利用這個OLE網頁，在不同範疇多些了解自己，找到適合自己前進的方向！”



### 訪問後感

聽畢Chloe的分享後，有些根深柢固的想法也有所改變。現今社會大眾大多都把讀書視為唯一的出路，不好好讀書將來便沒有前途。然而Chloe的經歷令我明白了，未來有無限的可能，並非只有讀書一條路。只要在自己熱愛的方向努力，縱使途中可能會跌倒、受傷，但只要一次又一次站起來，同樣能闖出一片天。希望各位同學能珍惜自己的青蔥歲月，做好生涯規劃，發掘屬於自己的人生意義。

## 李詠茵(Chloe)小檔案

**學歷:** 英國諾桑比亞大學運動管理(榮譽)理學士

**體育成就:** ★ 全港學界保齡球錦標賽

2012 女子個人賽-冠軍	2013 個人全能-亞軍
2013 混合雙人賽-季軍	2014 混合三人賽-季軍
2013 混合三人賽-冠軍	2014 師生雙人賽-亞軍
2013 師生雙人賽-亞軍	2014 個人全能-冠軍

★ 第28屆亞洲城市保齡球錦標賽

女子四人隊制-季軍

**人生座右銘:** Hope for the best,  
prepare for the worst.



# 香港青年獎勵計劃 AYP



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

香港青年獎勵計劃（前身為愛丁堡公爵獎勵計劃，簡稱AYP）於1961年成立。獎勵計劃擁有一套國際性的嘉許制度，讓14至24歲的青年人透過完成章級要求，培養勇於挑戰及堅毅的精神。透過獎勵計劃不同的餘暇活動及義工服務，給予青年適當的機會挑戰自我，從中學習瞭解個人的潛能和取得成功感，培養領導才能、社交及生活技能、自信心及對社會的責任感。

## 三級挑戰

獎勵計劃分為銅章級、銀章級及金章級。只要符合每級的年齡規限，便可順序參加或直接參加某一級別。不同級別，將帶來不同挑戰。



銅章級(14歲+)



銀章級(15歲+)



金章級(16歲+)

## 五科活動

計劃共有五科不同的活動，各章級的參加者都要進行服務科、技能科、野外鍛鍊科及康樂體育科四個科目，金章級參加者另須完成一項團體生活科。

### 服務科

鼓勵青年人認識、學習及參與志願服務，培養受之社會、用之社會的服務精神。

鼓勵青年人發掘及培養個人興趣、社交及實用技能，透過努力不懈的學習，充實自己。

### 技能科

### 野外鍛鍊科

培養青年人的歷險和探索精神。

鼓勵青年人參與康樂體育活動，以強身健體，並提高自己的技術水平。

### 康樂體育科

### 團體生活科

透過參加群體的外宿活動，擴闊個人經驗。  
(只限金章級)