

火速救兵
陳沛勛
校友

培僑人

生涯規劃期刊
第一期
2019年3月

酒店工作體驗
高中選科策略
升讀高中必備

5C陳煒衡、5D黃灝兒
學友社 學生輔導中心 總幹事 吳寶城
2017年 中六畢業校友 李珈蔚

火速救兵

第56屆畢業校友 陳沛勛

為何後來放棄採購的工作，而選擇成為消防員？做了多少年消防員的工作？

我的性格使我不大適合每天坐在辦公室裡工作，因此當時任職採購的我希望找一份不一樣的工作。剛好那時看到消防員的招聘廣告，我頗喜歡他們救急扶危的正面形象，加上又是一份穩定的政府工，便踏上消防之路。入職至今已當了8年多消防員了。

你大學讀企業資訊管理，之後轉行做消防，會否感覺浪費了三年讀了的大學時光？或選錯科？

讀大學對於部份人來說並不是以後職業訓練的場所。大學給予我們機會去學習如何學習，如何協作完成一份習作，如何與人相處，如何處理壓力……這些都是準備進入社會的「技能」。同學在大學應選擇自己喜歡的科目去讀，享受接受進入社會前的磨練。大學畢業以後，同學再找自己喜歡的工作，找工作的期間亦有可能會遇到挫折，但必須堅持下去。你不一定馬上就能找到自己喜歡的工作，但應該不會太差的。

消防員的日與夜

消防員的工作時間是怎樣的？日常工作又是什麼？

消防員每周工作51小時，並採取24小時輪班制（上班24小時，休息48小時）。即使是公眾假期，我們也要當值，為市民服務。

消防員須受紀律約束，在工作時穿著制服。消防員日常都在消防局裡候命，或進行體能訓練，或保養工具及個人裝備。而當出現對市民生命有威脅或有潛在威脅的事故時，我們便會根據消防控制中心的指示前往處理事故。有時事故較多，我們一天便出動數十次。



中學時期的陳沛勛



大師兄小檔案

2005 培僑中學中七畢業
2008 香港理工大學企業資訊管理學士畢業
2008–2010 在商業機構從事採購
2010 投考消防員

消防員的工作日程

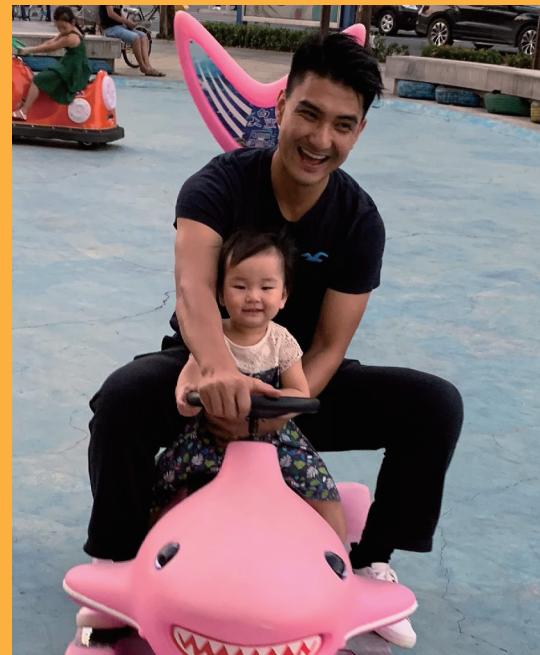
時間	工作
早上換班時間 08:55	要檢查車輛及車上和局內的工具，確保它們全都在有效狀態。
	集體操練，亦會練習如何使用工具。
小休	可休息或看電視。
午餐	吃飯。
	個人工具保養（熨衫、擦鞋、抹頭盔等）/車輛工具保養/文件處理。
小休	可休息或看電視。
	體能時間；可以打排球或健身。
晚餐	吃飯。
	個人工具保養（熨衫、擦鞋、抹頭盔等）/車輛工具保養/文件處理。
晚上10:45	可睡覺，並隨時應召出勤。
翌日早上06:55	收拾梳洗，準備換班。

消防員的苦與樂

可否分享你在消防工作上的苦與樂？

當消防員最苦的是體力不足。我們要連續當值24小時，我們都要隨時候命。有時候，在24小時當值的時間內，我們有20小時都在工作，只有很少的休息時間。其次是我們要日曬雨淋，亦要面對不同種類的厭惡事物。

不過，「助人為快樂之本」，能夠幫到香港市民，便是我們消防員最快樂的事。



撲救香港史上 最長的火警



在這八年多的工作中，
有什麼驚險、難忘的經驗？
當遇驚險的事情時，你們又是如何應對的？

2016年牛頭角淘大工業中心四級大火，讓我最為難忘。這是一場香港歷史上最長的火警，消防處共出動超過200名消防員到場，而我正是其中一員。在接到召喚之前，我已得知有2名同僚殉職，其中一名更是曾與我工作過的伙伴。在出車前往火場途中，我十分難過。或許是性格關係，又或許是腎上腺素上升的緣故，我面對這場火災時並不膽怯，反而不停提醒自己要謹慎行事，切勿衝動。

我到場後的任務是打開每一個迷你倉灌救。迷你倉火燒多時，溫度十分高，加上四處漆黑一遍，通道狹窄且錯亂，環境相當惡劣。我工作約5分鐘已經有喘不過氣的感覺，主要原因是在高溫環境下進行高耗量工作，身體難以散熱所致。當時根據身體的警告，我適當放慢動作，調節呼吸以便身體適應。我還不斷提醒自己：「若然真的熬不住就出去，不要死撐！」約20分鐘後，我完成第一輪工作返回休息區更換氣樽及降溫休息。

休息過程比進入火場更為難忘，我看到熱心市民在行人天橋掛起「消防加油」的橫額，有的送水和西瓜給我們降溫，有些親自到場打氣和幫忙清理雜物。坐在休息區的我，能感受到全城都在為我們支持和打氣，真正體會到獅子山精神。

在火場中救人時，你有否膽怯軟弱過？有沒有想過轉行？

我沒有膽怯過。我覺得自己很適合這份工作，而且這份工作十分穩定，能讓我無後顧之憂。

成為消防員

消防員有何入職資格？

消防員的入職資格包括：

- 具備香港中學文憑考試五科考獲第2級成績；
- 符合語文能力要求，即具備香港中學文憑考試中國語文科及英國語文科第2級或以上的成績，或同等學歷；
- 須通過視力測驗(毋須佩戴眼鏡)；
- 須通過體能測驗和模擬實際工作測驗；及
- 須通過能力傾向筆試。



消防處是否接受「有近視或遠視的」的人入職？

消防處主要會測試應徵者的近視問題。測試分兩次，第一次在體能測試當日進行，另一次測試在醫務所進行。只要能清楚看到視力表末二那行的E字便可通過測試。

應徵者不可以配戴隱形眼鏡，因為隱形眼鏡會在火場熔化。

消防員的晉升、薪金和福利好嗎？

除薪酬外，消防處亦有完善退休保障、醫療保障、有薪假期、房屋福利（如已婚職員宿舍、房屋津貼）、福利補助、貸款及康樂設施等。薪酬詳見下表：

職位	薪酬
消防處處長	指揮官級薪級表第4點 (\$253,150 – \$260,600)
消防處副處長	指揮官級薪級表第3點 (\$199,050 – \$217,300)
消防總長	指揮官級薪級表第2點 (\$171,200 – \$187,150)
副消防總長	指揮官級薪級表第1點 (\$148,400 – \$162,500)
高級消防區長	主任級薪級表第37點 (\$130,775) – 第39點 (\$140,560)
消防區長	主任級薪級表第33點 (\$112,180) – 第36點 (\$125,515)
助理消防區長	主任級薪級表第27點 (\$87,460) – 第32點 (\$105,115)
高級消防隊長	主任級薪級表第22點 (\$72,645) – 第26點 (\$84,250)
消防隊長	主任級薪級表第7點至第9點 (\$39,310 – \$43,845) – 第21點 (\$70,970)
消防總隊目	員佐級薪級表第25點 (\$40,065) – 第29點 (\$45,975)
消防隊目	員佐級薪級表第15點 (\$30,315) – 第24點 (\$38,910)
消防員	員佐級薪級表第4點 (\$21,285) – 第14點 (\$29,455)

寄語培僑人

你對培僑的師弟妹有什麼寄語？

你們要做自己喜歡做的工作。因為工作是生活的一大部份，不喜歡自己的工作相當於討厭自己大部分的生活。



酒店工作體驗

5C陳煒衡、5D黃灝兒

本校參與教育局升學及就業輔導組「商校合作計劃」的工作體驗活動，並在2019年1月23日至25日安排陳煒衡、黃灝兒兩位同學到港島海逸君綽酒店，體驗酒店的工作。



5C 陳煒衡

我獲安排到房務部，接觸部門內不同崗位，真讓我大開眼界。第一天酒店安排我當房務員，為客人整理房間。原以為整理房間是一件不必用腦的工作，但體驗過房務員的工作後，我始知道整理房間有著諸多不同的要求，絕非一件易事。



我第二天去到布草房工作。布草房統一管理酒店員工的制服，並要負責補扣、上色等工作。



第三天我就跟著主管，了解他們日常的工作。他們是酒店的支柱，負責檢查房間、分配工作，還要與其他部門協調。此外，我也到了健身室站崗，為客戶服務。



最令我難忘的可說是第一天的經歷。那天下午二時，我的師傅讓我單獨處理一間「走房」。最後，我只有「入枕頭」及「吸塵」兩項合格，其他項目都做得一塌胡塗。我不但分不清浴室裡的各種毛巾，還把洗頭水、沐浴露和護髮素放錯了地方。很多看起來容易的任務，其實並不簡單。



三天的工作體驗讓我了解更多酒店業的日常運作，這也提高了我對酒店業工作的興趣。

5D 黃灝兒

這三天我獲分配到禮賓部，負責酒店前台的工作。這個崗位的工作並不如想像中容易。在這三天裡，我要處理來自世界不同地方的客人的查詢。有時候，即使我不能理解客人的問題，但也要盡力協助他們解決問題，絕不可以說出「我不知道」這四個字。

除了解答客人查詢，我還要負責派遞郵件。我要蹲下把郵件從門隙中推進房門內，這是個頗為新奇的體驗。

這三天的工作體驗增加了我對酒店行業的認識，也提升了我對酒店業的興趣。我定要好好學習英文，希望以後能自信地與來自世界不同地方的人交談。

高中選科策略

學友社 學生輔導中心 總幹事 吳寶城

「知己知彼，百戰不殆」這句話不僅能用於行兵打仗，對於高中選科同樣有用。學友社學生輔導中心總幹事吳寶城〈高中選科策略〉一文便為大家深入剖析了何謂「知己」與「知彼」。

知己	知彼
<p>1. 性格與興趣</p> <p>同學若能夠知道自己的性格與興趣，並揀選相應的科目，定能增強學習動機，提升學習效能。</p> <p>同學不妨運用網上選科性向測試工具，例如學友社與公開大學合作的「香港專上學科選擇評量表」，以了解自己的性格與興趣，並將之納入選科的考慮。</p> 	<p>1. 家人師友的意見</p> <p>家人與老師的閱歷比同學多，故同學亦要將他們的意見納入考慮。此外，同學亦可請教師兄師姐的意見，從他們口中知道不同選修科的優缺點與學習困難。這樣才能作出更好、更適合自己的選擇。</p>
<p>2. 能力與潛能</p> <p>同學可根據過往讀書的經驗及成績，分析自己較易掌握哪些科目，這些科目可以優先考慮。若以往的某些科目成績不大理想，同學便要想到底是自己能力不足，還是學習不得其法。若然是後者，同學仍可一試。</p>	<p>2. 學校科目組合及要求</p> <p>高中科目組合因校而異，同學應清楚學校提供的選擇，並了解教學、應考語言等詳情，這樣才能作更好的選擇。</p>
<p>3. 理想與志願</p> <p>同學選科時如能結合自己的理想與志願，日後學習時自會加倍努力，亦能激發潛能。</p>	<p>3. 大學/大專課程收生要求</p> <p>一些大學/大專課程會指定學生在高中時修讀某些科目，又或會優先考慮修讀某些科目的申請人。因此，同學亦宜將大學/大專課程的收生要求*納入考慮。</p>
<p>4. 就業機會</p> <p>同學要預早了解不同行業的入職要求，以便作好長遠規劃，免走冤枉路。</p>	

資料來源：〈高中選科策略〉 http://www.student.hk/site/?q=e_book/1307/2446

*了解升讀大學/大專的科目要求資訊：



學友社中六升學指南2018（電子版）



本校升學就業網 – 2018各大學聯招課程收生成績

升讀高中必備

2017年 第69屆畢業校友 李珈蔚
現就讀 香港城市大學 社會科學學士 二年級課程

升中四選科要訣

— 訂立目標 由興趣出發

相信大家在選科時也會茫無頭緒，不知道自己應該選讀什麼科目。首先，我會建議你們先想想自己大學想要入讀什麼學系，再了解這些學系的學系資訊*，並以此作為選科的考慮。舉一個例子，如果你將來希望入讀大學或大專的護理學系，預備將來成為護士，那便要在高中選修生物科(或其他相關的理科科目)，因為這些科目在入學成績的佔分比重較高，且部分院校更會優先考慮高中有選修這些相關科目的同學。同學可按自己的興趣和意願，選取自己喜愛的科目，而且也要避免隨波逐流，人云亦云的挑選一些熱門科目，因為這可能會令你後悔。



修讀中四的心態 — 不要氣餒 重新出發

大家考過全班最後一名嗎？在中三位列全級前二十名的我到了中四居然得了全班最後一名。當時的我頗感心灰意冷，心裡有著揮之不去的挫折感。但我並沒有因此而放棄，我痛定思痛，檢示自己的各科表現，找出自己不足的地方並加以改善。我知道自己不擅長理科，便撥出更多時間溫習這些科目，希望將勤補拙。最終我也有很大的進步。



*詳情參閱第5頁。



李校友於大學參加義工活動

高中生活的取態 — 把握機會 參加活動

學校每年都舉辦不同的活動讓學生參與，譬如義工隊、學會活動、田徑隊、泳隊等不同項目。我在中四的時候參加了「思健行動」，這是一項服務精神復康人士的義工活動。透過這項活動我認識了來自不同院校的同學，而且也學到了不少相關知識和技能。大家不應該只着重於學習方面的發展，也應積極參加不同的服務和活動，以豐富自己的不同學習經歷(OLE*)。透過不同的訓練，可以擴闊自己的視野，同時獲得與不同背景人士交流的機會。

應考中六文憑試的策略 — 管理時間 積極應戰

大家高中時也會有最少六個科目，更甚者有七個。分配及管理好自己的時間，也絕對是獲得佳績的重要一步。大家應針對自己的能力分配每一個科目的溫習時間。就如我一樣，中文和通識是我比較好的科目**，所以我一星期可能只會預留三至四小時溫習；相反，理科是我的弱項，所以我相對會投放更多的時間。另外，一些心理學家建議我們每一天最好只複習兩個科目。倘若人一天複習超過三科的話，效率和專注力也會下降。因此，我們應該按照自己的需要，分配不同的時間去溫習。



- * 新高中課程的設計共有三個組成部分。包括：① 核心科目(中、英、數和通識科)、② 選修科目(地理、歷史、物理及經濟等等)，以及 ③ 「其他學習經歷」(Other Learning Experiences)，讓學生達至全人發展。高中同學需把這三部分的學習成績或成果記錄在自己的「學生學習概覽」(Student Learning Profile, SLP)內，以作為將來申請入讀大學/大專及申請工作時遞交的參考資料。

** 李珈尉於文憑試中文和通識科均考獲5*。