

# 港川青年實習計劃

## IP1501 四川成都實習報告

香港大學專業附屬學院 林筠晴

在這次成都之行，我被安排前往動力熊健身店實習一個月。對我而言，這是一份挺新鮮的工作，因為作為一位文科生，從前我從未想過會加入運動行業，因此我也是十分期待，因為這份工作讓我可以了解新的行業。我的工作崗位是一名教練助理，主要負責幫助教練，令教練上課進度可更加流暢。每天早上回去時，我就站在教練的旁邊學習如何跟客戶進行體能訓練以及如何處理客人受傷或肌肉酸痛的事件。從前我認為一位私人教練只顧及客戶的體能訓練情況，但原來事實絕對遠非如此。一位專業的教練還要對客戶的生活習慣，如飲食習慣、工作時間及壓力等進行分析，並且教導學員如何改善一己的生活習慣，配合體能訓練，以求在最短時間內達到最理想的效果。同時，經理亦固定每天給我上一小時關於運動知識的課堂，因此我亦學會了不少減手臂肉甚至減脂的動作，使我獲益良多。

在四川交流的日子裏，四川長江學院的老師對我照顧有加，不但安排學生帶我們四周參觀學院，又會定時詢問我們實習的情況，使我在短短幾天便能打破對成都的陌生感，熟悉周圍的環境。成都的同學亦十分熱情，雖然只是初次見面，但成都同學都細心地招待我們，甚至帶我們參觀她住的學生宿舍。相比之下，雖然香江之家不比家中舒適，但設備完善，有冷氣可使用，還有清潔阿姨每天幫我們清理垃圾和打掃宿舍，而四川學生是六個人分住一房的，環境擠迫，而且只能使用風扇，炎炎夏日又要自己打掃房間，我們確實已經很幸福。在成都生活的日子，我感受到四川人的熱情和一份遊走在現代和傳統文化間的不老情懷。

很高興能參加是次實習團，令我成長不少。

這段日子裡，我踏足了很多地方、也接觸到很多人和事。每一件事、每一樁都深深地烙在我的腦海中。每每叫我回味無窮。

來到四川的第一件事就是到實習單位。那時的我初生之犢，傻呼呼的看到一個劣評表後，才驚覺要面試。這之後我都時時刻刻都打起精神來干好每一個工作。到最後也獲得了一個超級滿意的實習評價。感覺這一個月的努力都沒有白費。

其實談到上班，印象最深刻的就是每天六點多起床趕公車。成都的很大，很多人上班都要花上一個多小時的時間。入鄉隨俗，我也每天像上戰場般的擠上公車去上班。經過這個月的實習，我對時間的觀念強了。都變得非常守時，上班一天都沒有遲到。而且，在實習單位中我跟隨著一個師父學習，她教了我很多有關於車的知識，和一些銷售的技巧。讓我懂得了待人接物的事情。同時，我體現到當地人的對工作的熱誠，每天六點下班後他們還自動加班。他們每天都工作十多個小時，他們的勤勞好值得我去好好學習。

在日常的生中，我覺得當地人十熱情。他們都會經常都會主動帶我們去吃地道小吃和遊歷各地名聖古蹟，讓我的肚皮和眼皮都感到滿足。開心的時光過得特快，又是要離開的時候，在離別四川的前天晚上他們都紛紛致電跟我告別，他們都讓我不舍離開四川，他們讓我感覺一份濃濃的人情味。這在香港卻難遇到。

四川的確是個好地方，很值得一去。當地有着很多名聖古蹟和著名的國家級 5A 旅遊景點。最後，這次實習真的令我獲益不少。如果再有到四川的實習團我一定會再次參加。並且，會積極地向身邊的人推介此實習團。



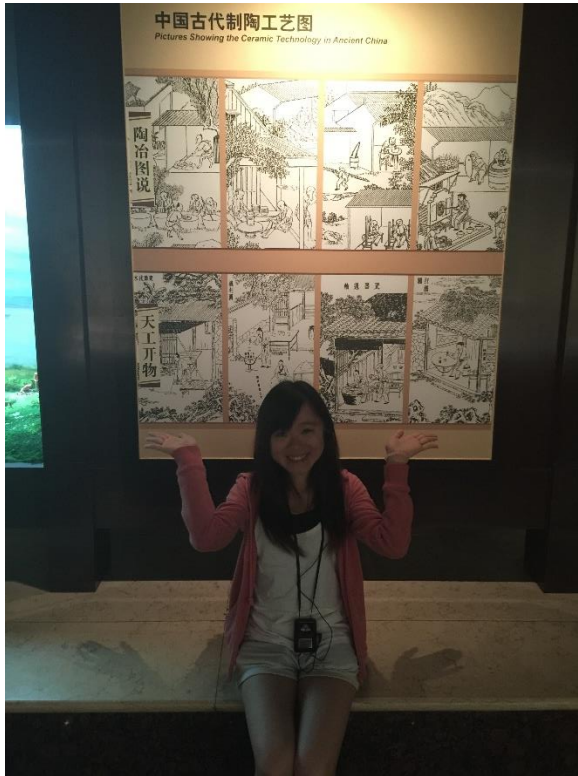
在這次實習裡我的工作崗位是健身中心的客戶服務員。主要工作內容是招待客人，另外亦包括要宣傳一些公司活動以招攬新的客人。比較難忘的經驗就是我們需要每天到不同地方派發宣傳單張，因為天氣炎熱，所以汗流浹背是少不免的。除此之外，亦要致電予不同客人提醒他們會籍續期等事項。總而言之，客戶服務的工作內容五花八門，形形色色的工作令我學到很多相關的知識，例如內地健身客戶的主要年齡層、客戶來源等。在閒餘的時候，主管更會允許我們使用中心內各種的健身設備，而中心內的健身教練更會指導我們健身器材的正確使用方法及講解健身知識。

第一次獨自在外生活，剛到達成都的時候對一切都不熟悉，不太習慣。印象較深刻就是每天搭公交下車後都要步行一段長時間才到達公司，所以要預早很多時間出門。不過我很快就適應在成都的生活，全因認識了一班非常親切的同事朋友。週末週日我們會結伴出外遊玩，瞭解成都這個城市。總括而言，不過短短一個月的時間，我對成都的感覺就由陌生變得熟悉，甚至很享受在這裡生活的日子，現在更開始懷念起成都的人事物。

這次實習的旅程令我獲益良多，感謝在這裡遇見的一切。



攝於都江堰



四川是一個美麗的地方，不但風景怡人，且四川人心更美。來了四川實習一個月，由初頭不適應當地的生活文化，到自今卻不捨離開。先講述實習方面，我所實習的地方是一間人力資源公司，每天工作就是幫忙招待應徵人員，輸入人事資料，以及一些面試的瑣碎事務。雖然工作內容每天如是，但我過得很充實。我學到了一些面試技巧，人事交流的對應手法，相信將來與人交流時更能得心應手。而在四川生活體驗方面，我能品嚐到四川菜的辣，感受到四川人的溫暖。在公司中，同事們都打成一片，不分階級地位，他們樂於分享，常買一些餅、水果等給同事分甘同味。跟他們詳談才發現，他們沒有香港人那麼好勝，只望簡單快樂過生活。這一個月就像度假般沒有絲毫的壓力，四川，真是個會讓人迷戀的地方。