

Visual	Traditional Chinese subtitles	Simplified Chinese subtitles	English subtitles
次序 :	[生涯規劃●活出真我 VIII]	[生涯规划●活出真我 VIII]	Life Planning●Living a Real Me VIII
	林溥來 — 主持	林溥来 — 主持	Lam Po-loy, Patrick – Host
[主持]	一提到建造業 好多人也認為是由男性主導的行業 但近年越來越多女性投身建造業 證明巾幗不讓鬚眉 就如今集的主角	一提到建筑业 好多人也认为是由男性主导的行业 但近年来越来越多女性投身建筑业 证明巾帼不让须眉 就如今集的主角	Talking about the construction industry many people believe it's male-oriented Yet, more females have joined this industry lately to prove that women are never inferior like the guest in this episode
	[女生也「築」夢]	[女生也「筑」梦]	Female can also “build” their dream careers
[鄭穎儀]	我是鄭穎儀 現就職於俊和建築控股有限公司 擔任安全主任 大約已有四年多的時間	我是郑颖仪 现就职于俊和建筑控股有限公司 担任安全主任 大约已有四年多的时间	My name is Cheng Wing-yi I have been a Construction Safety Officer of Chun Wo Construction Holdings Company Limited for more than 4 years
Caption + 簡介	[標題] 鄭穎儀 - 俊和建築控股有限公司安全主任 簡介 嶺南大學持續進修學院職業健康與安全文憑	[标题] 郑颖仪 - 俊和建筑控股有限公司安全主任 簡介 岭南大学持续进修学院职业健康与安全文凭	[Caption] Cheng Wing-yi – Construction Safety Officer, Chun Wo Construction Holdings Company Limited Profile Diploma in Occupational Health and Safety, Lingnan Institute of Further Education

[鄭穎儀]	<p>我的職責主要有兩大方面 首先是在建築地盤工作 其次是在寫字樓為同事提供安全訓練</p>	<p>我的职责主要有两大方面 首先是在建筑工地工作 其次是在写字楼为同事提供安全训练</p>	<p>There are two main duties in my job First, work in a construction site Second, provide safety training for colleagues in the office</p>
[主持]	<p>不少人也會好奇 一名女性加入建造業 會否有不習慣的地方</p>	<p>不少人也会好奇 一名女性加入建筑业 会否有不习惯的地方</p>	<p>Many people wonder if a female will feel uneasy working in the construction industry</p>
[鄭穎儀]	<p>第一日上班進入建築地盤 陌生的環境 看到很多男士 大家對我的第一印象總會覺得 竟然是女性 究竟有沒有能力勝任地盤工作</p> <p>因為建造行業是男性主導的行業 所以作為女性就更加要挺起胸膛 讓別人知道我們是專業的 就不會有人認為女性不能從事建造業</p>	<p>第一日上班进入建筑工地 陌生的环境 看到很多男士 大家对我的第一印象总会觉得 竟然是女性 究竟有没有能力胜任工地工作</p> <p>因为建造行业是男性主导的行业 所以作为女性就更加要挺起胸膛 让别人知道我们是专业的 就不会有人认为是女性不能从事建筑业</p>	<p>I stepped into the construction site on my first day of work a completely new environment I was surrounded by male colleagues Their first impression on me was that's a female Can she manage the work in a construction site?</p> <p>Construction is a male-oriented industry As a woman I have to stand up and tell others that we are professional Then no one would believe that women are incapable of working in the construction industry</p>

[主持]	<p>穎儀性格外向 喜歡戶外工作 所以這份工作十分適合她 有時候儘管比較辛苦 也不會計較</p>	<p>颖仪性格外向 喜欢户外工作 所以这份工作十分适合她 有时候尽管比较辛苦 也不会计较</p>	<p>Wing-yi is an extrovert She loves outdoor works so this job suits her Although it's sometimes hard work she is fine with that</p>
[鄭穎儀]	<p>雖然日曬雨淋相對較辛苦 一定要先接受到汗流浹背的工作環境 夏日非常炎熱 經常要體力勞動</p>	<p>虽然日晒雨淋相对较辛苦 一定要先接受到汗流浹背的工作环境 夏日非常炎热 经常要体力劳动</p>	<p>The job can be quite tough as you are scorched and drenched by sun and rain You have to accept sweating work environment It is scorching in summer and the job requires much manual labour</p>
[主持]	<p>有苦亦有樂 當中的滿足感就是穎儀工作的動力</p>	<p>有苦亦有乐 当中的满足感就是颖仪工作的动力</p>	<p>There are glees and sorrows The job satisfaction motivates her at work</p>
[鄭穎儀]	<p>我會與建築工友上課 為他們提供不同的安全意見或提醒 不少師傅或同事上課後也說 「多謝你！」 或說 「你教得好好」、「講得很好」 這些都能給予我很大的滿足感</p>	<p>我会与建筑工友上课 为他们提供不同的安全意见或提醒 不少师傅或同事上课后也说 「多谢谢你！」 或说 「你教得好好」、「讲得很好」 这些都能给予我很大的满足感</p>	<p>I teach the construction workers and give them different advice and reminders on work safety Quite a number of technicians and workers came to me after the lesson and said "Thank you!" or would say "Your lesson is awesome" "we love your presentation" These give me a great sense of satisfaction</p>
[主持]	<p>穎儀希望自己的經驗</p>	<p>颖仪希望自己的经验</p>	<p>Wing-yi hopes her experience</p>

	<p>可以鼓勵更多女性投身建造業 如果你都有興趣入行 不妨由安全督導員開始</p>	<p>可以鼓励更多女性投身建筑业 如果你都有兴趣入行 不妨由安全督导员开始</p>	<p>can encourage more females to join the industry If you are interested you may start as a safety supervisor</p>
[鄭穎儀]	<p>如果有熱誠、有興趣投身建造業 也可以從修讀安全督導員課程開始 了解大概的課程範圍之後 或知道甚麼之後 如仍然對地盤工作有興趣 就不妨找一個地盤去擔任安全督導員 報讀安全主任的課程 完成課程後 再累積數年的地盤經驗 提交相關文件予勞工處 之後勞工處就會發出牌照 便可成為安全主任</p>	<p>如果有热诚、有兴趣投身建筑业 也可以从修读安全督导员课程开始 了解大概的课程范围之后 或知道什么之后 如仍然对工地工作有兴趣 就不妨找一个工地去担任安全督导员 报读安全主任的课程 完成课程后 再累积数年的工地经验 提交相关文件予劳工处 之后劳工处就会发出牌照 便可成为安全主任</p>	<p>If you are passionate about and interested in the construction industry You can start with courses for safety supervisors After getting some idea of the course scope or the job nature if you are still interested in the industry you can work as a construction safety supervisor Upon completing the courses for safety supervisors and accumulating practical experiences on construction sites you can submit relevant certificates and documents to the Labour Department After obtaining a license from the Labour Department you will then be registered as a safety officer</p>
[主持]	<p>中學文憑試放榜在即 面對各種不可預知的未來 穎儀鼓勵大家放膽一試</p>	<p>中学文凭试放榜在即 面对各种不可预知的未来 颖仪鼓励大家放胆一試</p>	<p>The release of HKDSE results is just around the corner Facing uncertainty Wing-yi encourages young people to give it a try</p>

[鄭穎儀]	如果你發現對某個職業有興趣 真的很想去做 就勇敢去做	如果你发现对某个职业有兴趣 真的很想去做 就勇敢去做	If you find something that interests you and you really want to do it Then just go for it
[主持]	一生人大約有三十年的時間投身職 場 如果能夠早點認清方向 對未來發展絕對有更大幫助 所以香港輔導教師協會幹事 邱信儀校長就鼓勵年青人 要及早進行生涯規劃	一生人大约有三十年的时间投身职场 如果能够早点认清方向 对未来发展绝对有更大帮助 所以香港辅导教师协会干事 邱信仪校长就鼓励年青人 要及早进行生涯规划	A person spends around 30 years at work If you can find your career path earlier it will be good for your future Principal Yau Shun-yee, Flora Committee Member of the Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters encourages young people to start life planning earlier
Caption	香港輔導教師協會幹事 — 邱信儀 校長	香港辅导教师协会干事 — 邱信仪校 长	Principal Yau Shun-yee, Flora - Committee Member of the Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters
[邱信儀]	生涯規劃其實是 一個人的發展過程、一個經歷 我們會認識自己的興趣、抱負、強 項、弱項 然後我們會有不同的探索 去尋找不同機會去可以嘗試	生涯规划其实是 一个人的发展过程、一个经历 我们会认识自己的兴趣、抱负、强 项、弱项 然后我们会有不同的探索 去寻找不同机会去可以尝试	Life planning is all about the journey of personal development and experience which includes understanding your own interests, vision strengths and weaknesses Through a series of explorations you may find chances to try different things in life

[主持]	現時中學都設有生涯規劃的課程 讓同學透過相關的學習活動 盡早了解個人的興趣、能力和職業 性向 以及掌握職場資訊 為未來升學和就業作好準備	现时中学都设有生涯规划的课程 让同学透过相关的学习活动 尽早了解个人的兴趣、能力和职业性 向 以及掌握职场资讯 为未来升学和就业作好准备	Life planning is part of the curriculum in secondary school Through a series of learning activities students can know their interests abilities, career orientations and career information to better prepare for further academic and career development
[邱信儀]	學校一定會有一些生涯規劃課程 這些都能夠幫助學生 去認識不同的出路和工作	学校一定会有一些生涯规划课程 这些都能够帮助学生 去认识不同的出路和工作	There are life planning programmes in schools which help students understand different pathways and jobs
[主持]	已經決定投身職場的同學 邱校長建議同學多參與學校 或不同機構舉辦的事業探索活動 以獲得更多職場資訊和機會	已经决定投身职场同学 邱校长建议同学多参与学校 或不同机构举办的事业探索活动 以获得更多职场资讯和机会	For students determined to enter the workforce Principal Yau advises them to join career exploration activities held by schools or organisations to get more career information and chances
[邱信儀]	學校舉辦很多工作場所參觀活動 到不同的工作場地參觀 同學都要把握這些機會 積極參與 還可以透過一些師徒計劃 或一些師友計劃	学校举办很多工作场所参观活动 到不同的工作场地参观 同学都要把握这些机会 积极参与 还可以透过一些师徒计划 或一些师友计划	Schools have organised numerous workplace visits to visit their workplace Students should grab these chances to participate actively They may also join some apprenticeship or mentorship programmes Mentors of the programmes may come from different industries and companies

	<p>當中不同的導師可能來自不同的行業和公司</p> <p>我們可以認識到不同的工作</p> <p>從中得到相關的工作資訊</p>	<p>当中不同的导师可能来自不同的行业和公司</p> <p>我们可以认识到不同的工作</p> <p>从中得到相关的工作资讯</p>	<p>They can learn more about different jobs and acquire related job information</p>
[主持]	<p>邱校長認為文憑試只是人生中的一個經歷</p> <p>不應該以一個成績決定成敗</p> <p>每個人都有各自的天賦和舞台</p> <p>就如穎儀一樣</p> <p>勇敢去試</p> <p>一定可以找到適合自己的路向</p>	<p>邱校长认为文凭试只是人生中的一个经历</p> <p>不应该以一个成绩决定成败</p> <p>每个人都有各自的天赋和舞台</p> <p>就如颖仪一样</p> <p>勇敢去试</p> <p>一定可以找到适合自己的路向</p>	<p>Principal Yau believes the HKDSE exam is just one of the life experiences</p> <p>It shouldn't determine your success or failure</p> <p>Everyone can unleash their gifts and talents on their stage</p> <p>Just like Wing-yi</p> <p>be brave to try</p> <p>and you could find your pathway</p>
End Slogan	<p>[不要怕失敗，不妨勇敢去做！人生可以有不同的可能性和發展方向。] — 鄭穎儀</p>	<p>[不要怕失败，不妨勇敢去做！人生可以有不同的可能性和发展方向。] — 郑颖仪</p>	<p>"Don't be scared by failure. Be brave to do it! Life can have different possibilities and pathways." - Cheng Wing-yi</p>