

Marco KWOK 郭灝霆

世界冠軍

15公里捕捉賽 - 2011年場地單車世界錦標賽



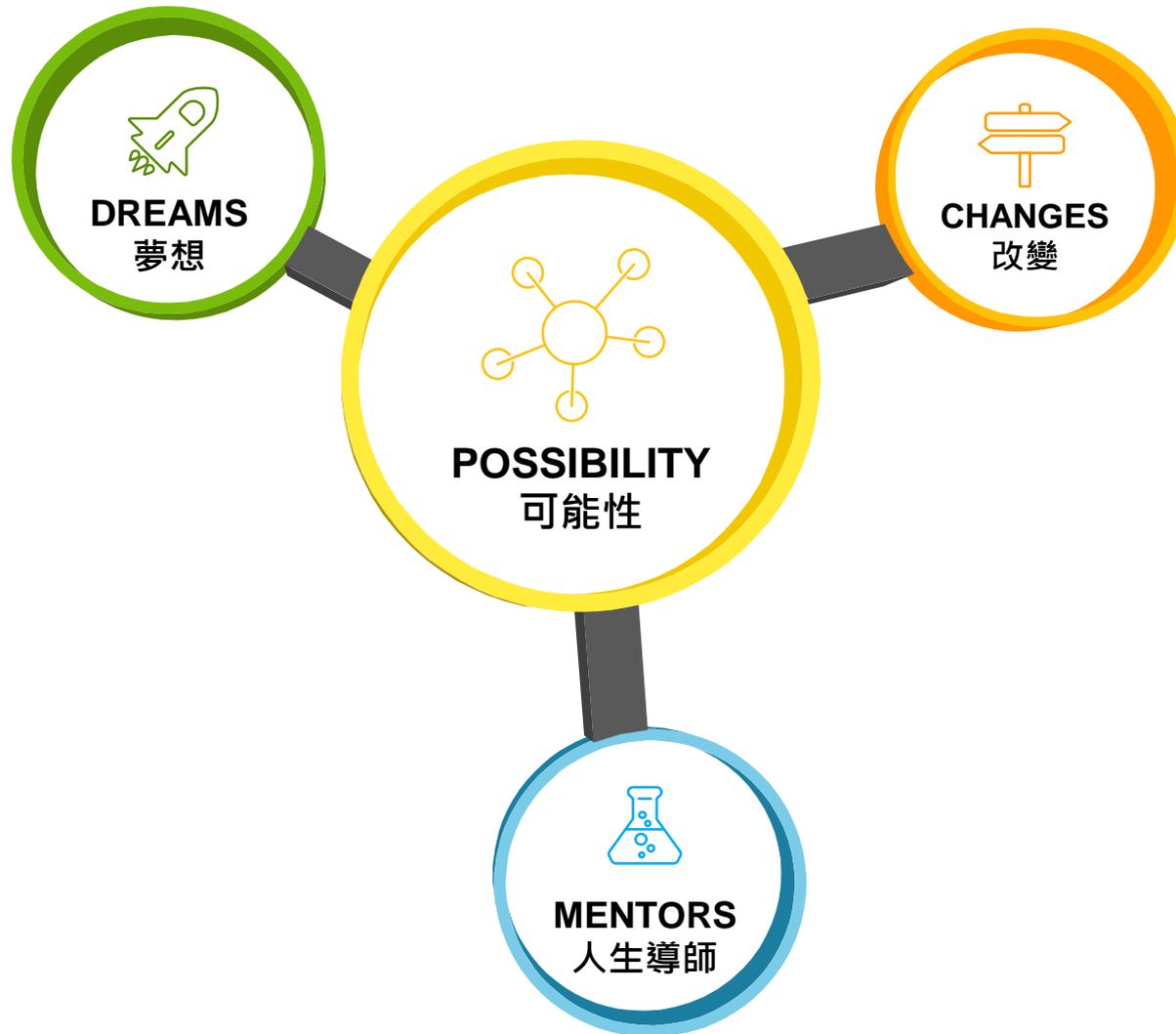
人生跑道再衝刺

GAMAHK Convention 2017



- **Representing Hong Kong Cycling Team for 15 years (2001-2016)**
- **2X World Cup Gold Medals, 1x Asian Games Silver Medal, 5X Asian Championship Gold Medals (2008-2013)**
- **Track Cycling World Champion- Rainbow Jersey owner (2011)**
- **Chief Executive's Commendation for Community Service (2012)**
- **Athlete of the Year - HK Sports Stars Award (2012)**
- **Bachelor of Health Education (Honours), EdUHK (2015)**
- **Founder of Sport.plus**





運動員生涯

- 13歲開始接觸單車運動 (2001)
- 香港體育學院「明日之星」甄選計劃
- 中學會考後，18歲成為全職運動員
- 初嘗「團隊精神」及「訓練紀律」



夢想

我有一個夢想! 19歲時，我定下了...

- 2007年，黃金寶在西班牙馬略卡舉行的世界場地單車錦標賽的15公里捕捉賽奪得冠軍，成為此項榮譽的首個華人得獎者。
- 世界錦標賽是單車賽的最高級別比賽，冠軍得主將獲頒彩虹戰衣，是不少單車運動員夢寐以求的最高榮譽。



運動員生涯

- 10年全職訓練
- 一年大概只有20日時間回家
- 由昆明踩到全世界



9小時

300公里

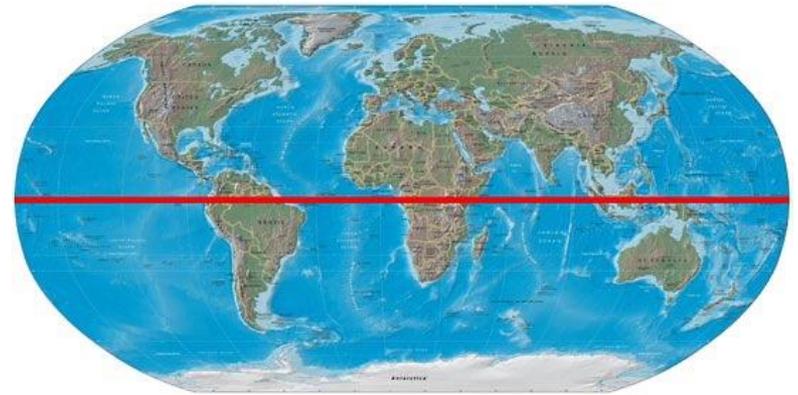
365日

29,200公里/年





150 km



赤道：約40,075公里



62 km



夢想
成真



成功，從來都不容易

- 3次跌繼鎖骨
- 無數次「炒車」
- 失落四年一度的運動會獎牌



轉捩點 - 2015年正式退役

外在因素

- 腰椎嚴重受傷
- 奧運會的項目改變了

內在因素

- 一切都成為循例的事情
- 缺乏挑戰和動力
- 單車目標完成



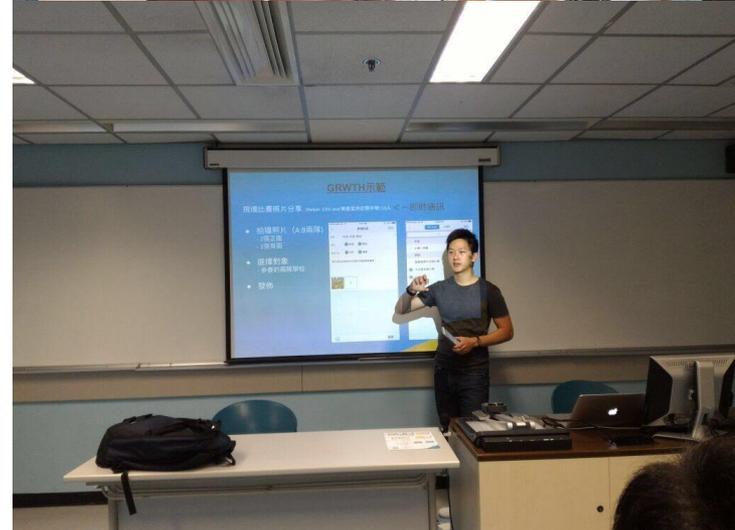
尋找你人生的導師

- 香港單車隊總教練 - 沈金康
- 隊友兼前輩 - 黃金寶
- 老闆兼朋友 - Adam



以新思維去面對轉變

- 以往的致勝之道，不再適用!
- 要有自信！卻又不失謙虛
- 座右銘: Everyday is a troubleshooting day (每天都是一個解決問題日)
- 排除萬難就是為了達到新目標



新目標：協助學生找到「自己嘅第一」！



多謝大家！
Any questions?

請支持：

