**性別：男**

**年齡：25**

**錄音年代(時間)：2022**

**國籍：澳門**

**主題：我的興趣**

我來自澳門，非常喜歡健身。健身不但讓我更健康，也讓我更加帥氣。雖然大學就讀中文系，但憑藉著對健身的熱情，以及讓更多人擁有健康的身體、良好的體態，我持續往健身領域發展，現在是一名健身教練。對我來說，成為教練並不簡單，除了上課、考證照，還需要學習好的溝通技巧，才能更加了解客戶的需求。除此之外，還必須自我要求，隨時檢視自己的體態，然後持續學習、精進自我。

現代人因為工作忙碌、生活步調快，往往忽略了運動的重要性。但是如果沒有健康的身體，擁有再多的財富都沒有用。無論你是否有上健身房、跟著教練一起運動的習慣都沒關係，但不要忘了每個禮拜撥一點點時間運動，讓自己的身體跟心情好好放鬆一下！