

「自在人生自學計劃」通訊

CAPACITY BUILDING MILEAGE PROGRAMME NEWSLETTER

第二十九期 Issue 29

2014年5月 May 2014

要活得精彩，就要學多一點
Lifelong Learning, Brighten Your Life



Feature Article
專題報導

「自在人生自學計劃」 十周年特輯〈自學+自在〉

2014年3月8日，婦女事務委員會在政府總部宴會廳舉行了2014年國際婦女節慶祝酒會。「自在人生自學計劃」作為婦女事務委員會倡議發起的創新學習計劃，三位來自同學會的幹事獲邀於酒會當天擔當計劃的宣傳大使。當日會場內除了婦女事務委員會工作簡介展板外，還擺放了關於「自在人生自學計劃」的展板。展板旁更配備電視機，播放「自在人生自學計劃」十周年特輯〈自學+自在〉。

〈自學+自在〉共有六集，每集取材來自不同背景的學員，串連他們的生活，講述「自在人生自學計劃」的學習為他們帶來的正面轉變。當中有全職照顧家庭的超級媽媽，亦有需要兼顧工作與家庭的好媽媽；有充滿自信及主見的新世代女性，亦有活到老學到老的銀髮一族；有共同支持學習的恩愛夫婦，亦有積極適應及融入香港生活的少數族裔和新來港人士。她們是我們近16,000位學員的寫照，向大家展示了學員積極發揮個人潛能，不斷實現自我的特質。婦女事務委員會現場派發〈自學+自在〉光碟，這輯短片已於今年2月下旬開始率先在巴士電視上播放，現時婦女事務委員會網站亦已上載供公眾瀏覽 <http://www.women.gov.hk>。



- ◆ 政務司司長林鄭月娥女士致辭時祝賀「自在人生自學計劃」十周年，並指政府越來越重視這個計劃，投放更多資源
- ◆ 婦女事務委員會主席劉靳麗娟女士（左一），政務司司長林鄭月娥女士（左二）及勞工及福利局局長張建宗先生（左三）與宣傳大使親切交談

特輯內的主角均有被邀請出席這次的慶祝酒會，這些同學的突出表現，加上特輯製作極具感染力，成為了慶祝酒會上的一個聚焦點。有參與者即場前往展板處索取課程單張，查詢報讀程序，對計劃非常感興趣。亦有不少婦女團體關注課程的內容，當場與我們的宣傳大使攀談。政務司司長林鄭月娥女士與三位宣傳大使親切交談，問她們讀了多少科目，讀完之後有什麼得著。當得知有學員已讀了十年，還繼續修讀新課程及修訂課程時，司長表示自己都從未嘗試花這麼長的時間去修讀一個課程，非常佩服大家的堅持呢！

另外，本院推出的十周年慶祝活動—「禮舊迎新」共賞計劃已經於2014年3月推出。已成功推介了新學員報讀課程的舊生將可使用本院發出的課程代用券免費報讀2014年7月或11月學期的科目。

我們會於2014年7月學期繼續推行共賞計劃。舊生如報讀本計劃一個科目，並同時成功介紹一位新生報讀，舊生將獲發一張免費報讀本計劃一個課程的代用券，而新生則可獲豁免所報讀科目學費的優惠（只限一科）。舊生於2014年3月及7月學期內，最多可獲發三張課程代用券。詳情請參閱相關單張或本計劃網站。

The Capacity Building Mileage Programme (CBMP) has been marching to its 10th Anniversary in 2014. To further promote CBMP and the concept of lifelong learning to the public, the Women's Commission had produced a 6-episode short video series *Self-learning with Ease* in which students shared with us,



◆「自在人生自學計劃」展示區

in a fresh, positive and lively manner, how they struck a balance between work, life and study, as well as the benefits of joining CBMP. The video was shown at a reception to celebrate International Women's Day 2014, organised by the Women's Commission at the Central Government Offices in Tamar.

On the other hand, the "Pair-up For Free" scheme has been kicked off since March 2014 intake. Existing students who enrolled in one course and then referred a new student to join CBMP in March 2014 intake will be able to redeem a free course in July 2014 or November 2014 intake using the course coupon issued by the Institute. The new student being referred can enjoy a free course immediately in March 2014 intake. The scheme will continue to July 2014 intake. Interested parties can visit CBMP website for more details.



新 New Programme(s) 課程

CBMP1068C 生命教育

生老病死是每個人都必然經歷和面對的自然定律，但相信絕大部份人都不會主動去了解及正視它。本計劃將於2014年7月學期以電台廣播課程模式推出新科目CBMP1068C 生命教育。課程以豐富的個案和例子，幫助學員進行自我反思，了解生命的價值和意義，培養正面和積極的人生觀，從而珍惜當下所擁有的一切，為自己建設更美好和豐盛的人生。

A new course CBMP1068C Life Education would be offered in July 2014 intake in radio mode. It helps students to build up positive values when facing hardship and misfortune.



本科分為十三個單元，從不同的角度來探討生命教育的各個重要課題：

單元一	了解生命
單元二	身心靈健康成長
單元三	規劃人生下半場
單元四	疾病與痛苦
單元五	面對親友離世
單元六	遠離自殺
單元七	提升抗逆力
單元八	處理負面情緒
單元九	生死觀
單元十	臨終前的準備
單元十一	設計告別儀式
單元十二	向親友道別
單元十三	珍惜眼前

編輯委員會

總編輯

甘翠萍博士

編輯

陳智嫻女士

其他成員

李曉云女士

林淑欣女士

梁秀賢女士

衛錦思女士

劉穎珊女士

梁芷瑩女士

電話：2915 2380 (按1)

傳真：2242 0890

地址：葵興教學中心暨學院總部 (葵興葵昌路51-53號九龍貿易中心第2座8-11樓)
荔景教學中心 (葵涌荔景山路201-203號)

網址：www.ouhk.edu.hk/CBMP

電郵：cbmp@ouhk.edu.hk



拜訪梁智仁校長的當日，和煦陽光掃走一連多日的陰霾，灑滿城市每一個角落，頗有春暖的感覺。在公開大學工作了五年，這還是我頭一次走進校長的辦公室，自然是對一切充滿了好奇。室內陳設簡潔、寬敞明亮，最引人矚目的要算牆上掛滿的不同獎項及聘書。

看到辦公室角落那一個個的搬屋紙箱，令我不可思議地對眼前這位帥氣睿智，將於3月尾榮休的梁校長，感到不捨。一見面，校長親切地招呼我坐下，話題從這十年間的難忘點滴開始說起。香港公開大學（公大）發展初期是一所遙距大學，學員以成年人為主。2003年是公大面對著收生不足危機的一年，剛出任校長的梁教授大力推動開辦四年制面授學士課程。他當時的決定不但使報讀人數以倍數上升，亦令莘莘學子受益。考慮到全日制學生對學習及活動場地的需要，校長在任內一共為校園進行了兩次的場地擴充，包括第二期校舍及今年2月才啟用的銀禧學院。當中不但反映梁校長對教育工作的熱忱及魄力，亦展示只有勇於面對挑戰，才能克服逆境。對於學校的品牌理念，校長強調「我們的目標是希望可以打造多教學用途式的大學，不只是做遙距」。



◆ 梁校長伉儷與愛犬鬆餅小姐寫意同遊英倫

聽著梁校長如數家珍地講述這十年間公大的發展，我留意到他書台上擺放的一張全家福。早就知道校長有個幸福美滿的家庭，太太是位烹飪美食家，大兒子是從事廣告業，二兒子是醫生。近年家中還增添了一個寶貝女兒——愛犬鬆餅小姐。不難看出，他是個注重工作生活平衡的老闆。「我公開講過好幾次，如果同事經常需要工作到八九點才能回家，這可能代表學校員工不足，又或是同事做事能力的問題」。梁校長經常提醒同事在工作間時盡力高效去完成工作，但每日到一個時候就應該要離開，離開之後也盡量不要再去想那些未完的工作。「我會對自己說，與其沒有效率地再想，倒不如第二日回到工作間再繼續好好工作」。他坦言非常歡迎五天工作天的安排，既

可讓大家放鬆休息，又可以有時間培養及保持興趣愛好。「多了時間與家人溝通，家庭關係自然也更融洽。無論對高層又或者前線員工來說，都是好事」。



◆ 梁校長的幸福家庭

問到校長對「自在人生自學計劃」的評價，他認為無論是從聽眾、報讀的人數，又或是從政府的重視程度來說，計劃現時都非常成功。他表示一直希望可以在大學本部舉辦計劃的畢業典禮，又表示希望積極研究讓第六級的畢業學員入讀其他公大的課程。梁校長勉勵學員多認識社會事務，不分本地、國內或是國際，亦不要只局限於自己的學科。要培養對時事問題的興趣，有自己的觀點及思想，多在適當場合發表意見。增加知識之餘，亦強化自己的軟實力，享受學習的樂趣。

不足一小時的交談，已足以讓我感受到作為一個領導者，梁智仁校長對學校的未來發展方向、對員工士氣培養，對教育事業的投入。梁校長已於2013年12月獲政府委任為醫院管理局主席。藉此衷心感謝梁校長這十年對公大的貢獻，亦祝願他在今後的公職工作順利，生活美滿。

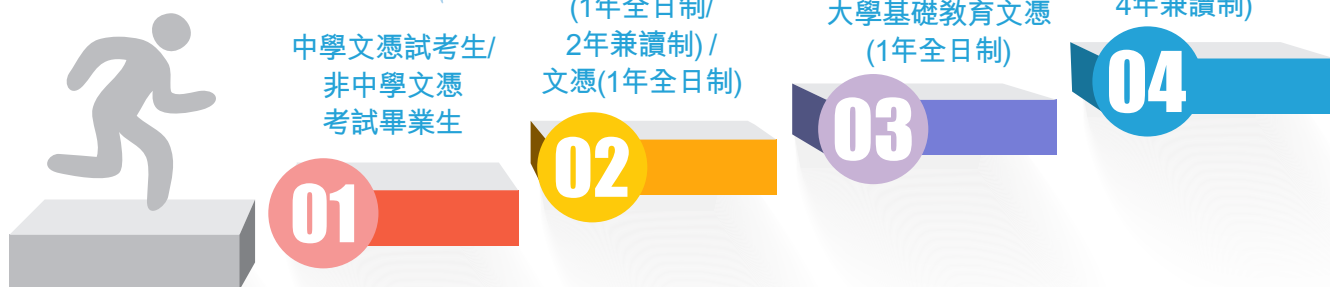
The outgoing President Prof. John Leong Chi-yan shared his most memorable moments working in OUHK during the past 10 years. One of Prof. Leong's biggest achievements was turning the focus of the university from a distance-learning mode to a "multi-mode" incorporating both eLearning and full-time face-to-face education. Prof. Leong gave high opinion to CBMP, "This is a successful programme in terms of the promising enrollment figures and popularity among the public. The Government also placed importance on it". He hopes all of our students can equip themselves with a critical mind and be able to express their ideas properly. Prof. Leong was appointed as the new Hospital Authority chairman last December. We wish him all the best in the future!



本院全日制課程學部向來為高中畢業生開辦涵蓋不同專業的課程，並提供多元化升學階梯，讓同學無論升學抑或就業都有更佳的发展。隨著學期快將結束，家長也可協助畢業生及早計劃，有效地裝備自己，提升競爭力。本院的課程內容豐富，各具特色，必定能為同學創造更多機會，成就在港升讀大學的夢想！



升學階梯



2014 / 2015 全日制課程

毅進文憑		文憑	高級文憑	海外學士學位
紀律部隊實務 [^]	電台廣播主持技巧	時裝設計學	室內設計	BA (Hons) in Fashion Design [^]
商業學 [^]	漫畫及插圖藝術	設計學	時裝學	BA (Hons) in Fashion Communication and Styling [^]
商業廣告	室內設計 [^]	商業學	日本研究	BA (Hons) in Popular Music [^]
郵輪服務	時裝及形象設計	商業會計學	流行音樂及應用音樂科技	BA (Hons) in Business Management [^]
物業管理	產品設計	心理學	會計學 [^]	BA (Hons) in Accounting and Finance [^]
會計實務	珠寶設計	健康實務	商業管理 [^]	BA (Hons) in Psychology [^]
銀行實務	幼兒教育 [^]	食品及營養學	金融服務	BA (Hons) in Environmental and Public Health (Top up) [^]
金融投資	日語 [^]	運動管理學	旅遊及款待業 [^]	BA (Hons) in Early Childhood Studies (Top up) [^]
健體訓練及康樂管理	韓語及韓國流行文化 [^]	通識教育	旅遊及航空業	BSc (Hons) in Occupational Safety and Health (Top up) [^]
會所及康樂管理	護理及保健	護理服務 [^]	心理學 [^]	
旅遊及酒店實務 [^]	護理學 [^]	兒童藝術與遊戲 [^]	社會科學 [^]	
旅遊及航空服務 [^]	化妝及營養學概論		幼兒教育 [^]	
西式麵包及糕餅製作	寵物狗護理及美容服務		犯罪學及紀律部隊	
中式餐飲業點心製作	樹木檢查及護養		環境管理與公共衛生	
心理學 [^]				
社會服務 [^]				

◇ Degree accredited by the Hong Kong Council for Accreditation of Academic and Vocational Qualifications (HKCAAVQ) and admitted into Qualifications Framework Level 5.

[^] 課程設有兼讀制



課程編號	課程名稱	舉行日期	舉行時間	舉行地點
CBMP1012CW	小本創業經營	2014年5月13日 (星期二)	晚上 7:00 — 9:00	葵興教學中心 8樓K0808室
CBMP1002CW	兒童成長與護理	2014年5月19日 (星期一)	晚上 7:00 — 9:00	葵興教學中心 8樓K0808室
CBMP1001CR	人際關係與溝通技巧	2014年5月20日 (星期二)	上午 9:00 — 11:00	葵興教學中心 8樓K0808室
CBMP1008CR	健康飲食		上午 11:00 — 1:00	
CBMP1013CR	法律與日常生活		下午 2:00 — 4:00	
CBMP1067CR	兒童心理學		下午 4:00 — 6:00	葵興教學中心 11樓K1104室
CBMP1057CW	逆境當自強		晚上 7:00 — 9:00	葵興教學中心 8樓K0808室

註：1. 版權所有，如蒙講座主講者允許，本院將於講座完結一星期後上載講義至本計劃網址www.ouhk.edu.hk/CBMP。
2. 以上講座只供註冊學員參與，敬請留意。
3. 講座舉行地點：葵興葵昌路 51-53號九龍貿易中心第2座 8-11樓香港公開大學葵興教學中心。

2014年7月學期電台課程廣播時間表

由2014年7月學期起，本計劃電台節目「自在人生大學堂」首播時間將由原本的逢星期一、二、四、五晚上9-10時調整至逢星期一、二晚上9-10時及逢星期三、四早上10-11時，敬請留意。

課程編號	課程名稱	播放日期	客席講者	播放頻道及時間
CBMP1017CR	投資一點通	2014年7月7日起 (逢星期一)	林嘉麒先生及 雷裕武先生	新城知訊台 (FM99.7-102.1MHz) 「自在人生大學堂」 晚上九時至十時
CBMP1068CR	生命教育	2014年7月8日起 (逢星期二)	鄭捷欣女士及 曾國嫻女士	
CBMP1027CR	中醫藥常識入門	2014年7月9日起 (逢星期三)	姚啟添先生	新城知訊台 (FM99.7-102.1MHz) 「自在人生大學堂」 早上十時至十一時
CBMP1063CR	語言表達技巧 (進階)	2014年7月10日起 (逢星期四)	李志強先生	

註：學員可於節目播放後一星期起，隨時登入新城知訊台網址www.metroradio.com.hk/997，點擊「自在人生自學計劃」，或本計劃網址www.ouhk.edu.hk/CBMP，免費重溫以上節目內容。如有查詢，請致電計劃熱線2915 2380(按1-0)。

星級客席嘉賓介紹

林嘉麒先生

林嘉麒先生為泓福證券有限公司聯席董事，並擔任新城財經台、無線電視及亞洲電視等投資理財節目的嘉賓講者。

雷裕武先生

雷裕武先生於美國威斯康辛州麥迪遜大學取得工商管理學學士，其後於香港科技大學獲頒財務學碩士。雷先生現任中銀國際證券股票衍生產品執行董事，主理發展及推廣本地零售投資產品，以及推動投資者教育工作，他的專欄文章常見於本港各大財經報刊。

鄭捷欣女士

鄭捷欣姑娘是註冊社工，現時擔任善寧會教育經理，工作範疇包括向團體、傳媒和公眾推廣生死教育和進行臨終關懷的培訓，並撰寫相關教材。鄭姑娘於香港中文大學取得社會科學碩士學位，亦考獲美國死亡教育與輔導學會死亡學士證書，近年致力向各區長者推廣自主晚晴心願的訊息。

曾國嫻女士

曾國嫻姑娘是註冊社工，於加拿大修畢社會工作學士學位及教育學碩士學位，專修輔導心理學。曾姑娘在善寧會工作了6年的時間，現時在譚雅士杜佩珍安家舍服務中心擔任中心總監，主要從事喪親家屬的哀傷輔導及關懷支援的督導工作

姚啟添先生

姚啟添中醫師持有香港浸會大學中醫學學士學位。姚醫師常於各大機構舉行中醫講座及參與電台中醫節目廣播，對中醫各科病症有深入研究，尤其擅長主理腫瘤疾病、痛症、藥膳與食療、婦科疾病及美容養顏。

李志強先生

李志強先生從事管理顧問工作多年，為中港台各大小企業培訓管理人員，對企業進行招聘的方式更瞭若指掌。他曾出版《慧眼識英雄 - 求職•招聘•上位70個致勝秘訣》與讀者分享其顧問工作的所見所聞，助讀者在見工面試前能做到知己知彼，增加成功獲聘的機會。



聾及弱聽是看不見的疾病，由於長期沒有接收聲音的刺激，聾人很快便也失去了語言溝通的能力，你們是否願意和這樣的一群人士溝通呢？

2014年2月22日（星期六），「自在人生自學計劃」同學會一行30位會員，前往香港聾人協進會（聾協）位於彩虹的服務中心進行探訪。中心社工何姑娘與手語翻譯員「大耳」向會員介紹了聾協的服務，以及與聾人相處的技巧與注意事項。及後，他們即場教參與活動的會員簡單日常用語及與新年相關話題的手語，會員無不感到興奮雀躍，更初步了解到這門語言的奧秘。

學習過後，會員與聾協朋友分組大玩遊戲，過程緊張刺激。雖然簡單的手語教學還未能令會員可以無障礙地與聾人溝通，但這無疑是健聽人士認識聾人的切入點。會員表示非常感恩自己擁有健康，亦更加了解聾人在溝通上面的特性，更願意去擁抱多元，促進社會上聾人與健聽人士的共融。



◆ 探訪<香港聾人協進會>並努力學習手語與聾人溝通

30 members from CBMP Student Association paid a charity visit to Hong Kong Deaf Association (HKDA) on Feb 22, 2014 (Saturday). They learned the services provided by HKDA and some frequently used sign language in daily communication from Ms. Ho, social worker of the centre and Big Ear, interpreter of sign language. Members then tried to use the sign language to communicate with the deaf and were formed into four groups to play exciting games. Some members expressed that they knew more about the deaf and really treasured their health after this visit.

參觀饒宗頤文化館

饒宗頤文化館是一個園林式大型建築群，同時又是一個融合了自然環境的文化園地。文化館共分為上、中、下三區，它的前身是荔枝角醫院，坐落於荔枝角山崗上已有逾百年歷史。

2014年2月11日（星期二），39位「自在人生自學計劃」學員在導賞員帶領下，參觀位於下區內的藝術館、保育館、舊更亭、古石牆、饒宗頤教授銅像等。藝術館內展示了饒宗頤教授的作品及他在學術、藝術等各方面的成就和貢獻；而保育館內則展示了荔枝角醫院的百年變更，學員了解它曾經用作清朝關廠、華工宿舍、檢疫站及監獄，以及用作傳染病醫院和精神病療養院的歷史及人物故事。

是次參觀增進了學員對饒宗頤教授的認識，亦讓大家對饒宗頤文化館的歷史發展及建築特色有更深入的了解。



◆ 導賞員的講解極具知識性及趣味性



◆ 一眾參與學員在饒宗頤教授銅像前合照

39 CBMP students visited Jao Tsung-I Academy locating at the former Lai Chi Kok Hospital on February 11, 2014 (Tuesday). Students were shown around the Gallery, Heritage Hall, Old Guard Room and Stone Wall, as well as the Bronze Statue of Prof. Jao Tsung-I. They gained more knowledge about the achievement of Prof. Jao as well as the history and architectural features of the Academy after the visit.



每個人對好生活的定義也許會有些不同，但健康想必是當中的一個必備元素。2014年2月27日（星期四），學院邀請到IPC集團行政總裁李維恩（Vian）先生擔任「樂活好生活」講座的主講嘉賓。Vian的研究涵蓋量子物理學、環境科學、中西醫學、自然療法、電聲學和電子工程等，個人擁有超過百項專利及發明。

Vian利用互動式的現場示範及生動的例子講解，為超過30位學員揭露流行速食文化的現今社會，不同的蔬菜、肉類、加工食物供應背後的實際操作模式，以及其對大家健康造成的危害，藉此進一步講解嚴選健康食材的重要性，並向大家介紹了藜麥、小麥草、姬松茸等對健康大有裨益的超級食物。另外，有機耕作，適時而食等均是為健康把關的不二法門。學員對李先生的講座報以極高評價，講座完畢後更不斷請教他有關健康飲食的問題，久久未散。



◆ IPC集團行政總裁李維恩先生與學員分享健康飲食的重要

Different people may have different definitions of their happy life. However, health is definitely a vital element of it. Mr. Vian Li (CEO of IPC) was invited as the guest speaker of seminar held on Feb 27, 2014 (Thursday). He exposed some food safety problems and explained the importance in selecting food with good nutrition and harm free quality. Vian then introduced some kinds of super food, like chenopodium quinoa, wheatgrass and agaricus subrufescens. Over 30 students attended the seminar and most of them thought highly of this seminar.



◆ 學員的反應非常熱烈

2014年6月學員活動預告

日期 Date*	時間 Time	活動 Activity	地點 Venue
6月14日(六) Jun 14 (Sat)	2:30 - 4:30pm	「對症下藥 — 認識西藥的使用 (進階)」講座 Seminar: Understanding Use of Medicine (Advanced)	葵興教學中心11樓K1104室 K1104, 11/F, Kwai Hing Learning Centre
6月17日(二) Jun 17 (Tue)	2:30 - 3:30pm	參觀香港海防博物館 Visit to Hong Kong Museum of Coastal Defence	香港筲箕灣東喜道175號 175 Tung Hei Road, Shau Kei Wan, Hong Kong
6月25日(三) Jun 25 (Wed)	2:30 - 4:30pm	探訪樂暉長者地區中心 Charity Visit to Bliss District Elderly Community Centre	九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下 G/F, Choi Lok House, Choi Fook Estate, Kwun Tong, Kowloon

有意參加活動者，請填妥隨本通訊附上的學員通告（此通告亦可於本計劃網站下載：www.ouhk.edu.hk/CBMP），並在指定日期前回覆本計劃辦事處。

*詳細活動日期以學員通告及本計劃網站公佈為準。

To join the activities, please fill in the application form attached (the form could also be downloaded on Programme website: www.ouhk.edu.hk/CBMP) and return to the office of CBMP before the deadline.

*Exact activity dates may vary, please visit the Programme website for details.



本院將舉行「自在人生自學計劃」課程簡介會，為公眾人士介紹課程特色、學習模式、積分計劃、報名及助學金申請方法，並即場解答任何有關計劃的問題。屆時本計劃學員更會暢談如何踏上終身學習之路，展開豐盛人生。歡迎有興趣人士出席。

課程簡介會報名方法：

- 請致電熱線2915 2380 (按1-0聯絡本院)；或
- 請電郵個人資料 (出席人士姓名及聯絡電話) 至cbmp@ouhk.edu.hk。

日期：2014年5月2日 (五)

地點：香港公開大學李嘉誠專業進修學院
葵興教學中心K1104室

地址：新界葵涌葵昌路51 - 53號九龍貿易中心11樓

時間：下午3:00 - 4:00

灣仔東分區嘉年華

2013年12月8日 (星期日)，「自在人生自學計劃」參與了「灣仔東分區嘉年華2013 — 民族共融顯活力」。是次嘉年華透過攤位遊戲、歌舞表演和文化交流等活動，將民族共融的訊息帶進社區，藉此加強各民族的團結、歸屬感及合作精神，增進民族之間的友情。

活動吸引了大批市民到場，而「自在人生自學計劃」的有獎攤位遊戲更吸引很多不同種族、年齡的市民排隊參加，當中「乒乓球遊戲」大受歡迎，小朋友愛玩之餘，更有大人表示這個遊戲勾起了他的童年回憶呢！遊戲不單富有娛樂性，更能從中獲得實用的資訊，當婦女們認識到「自在人生自學計劃」的課程內容切合婦女所需，學費相宜，並設有助學金資助計劃，都主動向我們查詢報名方法。意想不到的，有些婦女向我們表示身邊有朋友曾參加「自在人生自學計劃」，朋友都讚賞課程充實了她們的人生，這個訊息真的讓我們感到鼓舞！期望「自在人生自學計劃」能繼續幫助婦女增進各方面的知識，助她們開創更美好的人生！



CBMP joined the “Wan Chai East Area Carnival 2013 - Ethnic Harmony with Vibrancy” on Dec 8, 2013 (Sunday), which aims to promote the racial harmony message into the community.

The event attracted a large number of attendees. “Table Tennis Game” was one of the very popular attractions in our booth. The game was not only entertaining, but also contained many useful information about the programme. When people realized that the tuition fee of CBMP was reasonable and course content met their needs, they showed interest in joining and

asked for enrollment information from us! We hope that CBMP will keep enhancing women’s abilities in different aspects and help them create a fruitful life.

◆ 「自在人生自學計劃」的攤位人頭湧湧

2014年7月學期網上學習課程簡介

「自在人生自學計劃」自2010年7月學期開始提供網上學習課程予學員修讀。本院希望透過網上學習這種模式，更方便學員靈活安排自己的學習時間，鼓勵更多在職人士加入這個學習計劃，同時幫助部份較少使用新資訊科技的學員，更熟悉電腦及互聯網操作技巧，與時代接軌；以豐富的多媒體教學工具，激發學員的學習興趣，自我增值。

網上學習課程運用插圖、動畫、漫畫、互動遊戲、硬照動畫、廣播劇及錄像等多媒體輔助教材，使學員能更輕鬆容易地掌握較抽象及深奧的知識。而導師也能運用網上討論區為學員解答問題，除使用文字解答外，還可使用語音傳送給學員，方便師生間更清晰快捷地進行溝通。

本學期將推出：

- CBMP1021CW 婦女與健康
- CBMP1024CW 香港文化漫談
- CBMP1033CW 如何美化家居

註冊學員可自行安排時間於網上學習平台進行21小時的多媒體學習，並參加由本院安排的4小時講座，與該科導師有更緊密互動。無論以電台或面授模式修讀課程，都定能在此多媒體互動的教學模式中獲得新收穫。快來加入到網上學習的大世界吧！

Three eLearning courses are going to be offered in July 2014 intake. Students who take part in the courses will definitely be impressed by the various multi-media components, e.g. illustration, video, cartoon and radio drama, etc.



這幅畫是學員何坤然為慶祝新春而作，春節前後，正值梅花競放，山茶花爭艷，恰好表現節日的氣氛，再用喜鵲表現如意吉祥。該作品掛在家中，可帶給人們幸福快樂，吉祥如意之感。

The bird-and-flower painting shared by Ms. Ho Kwan Yin captures the spirit of good fortune and lucky Chinese New Year. Her artwork conveys the liveliness and fragrance of plum blossom and camellia with a quick-witted magpie standing on the branch, which makes people feel happy.

喜鵲

學員何坤然作品分享



春暉



Other programmes offered in LiPACE
學院課程介紹

CA061 中國書法藝術基礎證書

中文書法是中國特有的一種傳統藝術。要掌握書寫的基本法則及對書法的工具有一定的認識，才能寫出優秀的字體。本課程的設計循序漸進，深入淺出，由基本運筆法開始，通過分析漢字的結構、筆法、筆力與體勢學習書法。並由當代資深書法名家親自教授，教學專業和有系統。透過欣賞不同書法作品的藝術風格特質，希望學員能夠瞭解楷書、行書及隸書的特色、基本筆劃和章法，及探索書法的傳承與創新，從而運用所學的技巧於自己的書法創作。

成功修畢整個課程者，可獲本院頒發「中國書法藝術基礎證書」。此課程已獲得資歷架構第二級應可。



歡迎任何對中國文化及書法有興趣的人士參加。詳情請致電3120 9988。

CA061 Foundation Certificate on Chinese Calligraphy shows the characteristics and techniques of different types of Chinese Calligraphy. This course is placed in QF Level 2. Anyone who is interested in Chinese culture and calligraphy are welcome to join. Please contact 3120 9988 for more details.

學費：\$10,800

備註：

- 「自在人生自學計劃」(第四級或以上)證書畢業生可獲9折優惠
- 年齡介乎55至64歲人士可獲9折優惠
- 年滿65歲或以上長者卡持有人，可申請7折優惠
- 所有領取綜援人士可獲7折優惠





李少霞同學

2008年起我開始報讀「自在人生自學計劃」，直至2012年我已完成了第六級證書。回想起報讀之前的我，性格比較孤僻、被動、悲觀和缺乏自信，遇到問題只會獨個兒默默承受，不懂得如何面對。朋友都提點我應多參與社交活動，但我卻總是提不起勁。直至遇上「自在人生自學計劃」，多元化的課程正符合我所需，每一科都與生活息息相關，從對健康的認知、兒童及青少年成長的相關問題，到如何慎選理財方法、人際關係相處之道等不同題材都有涉及，我開始踏出了轉變的第一步。



近年發現參加計劃的學員有年輕化的跡象及有不少男士加入。一同參與的夫婦認為共同學習可以豐富彼此的話題，從而增進雙方感情。課程完結後，我仍與幾組同學經常聯絡及聚會，擴闊了社交圈子，讓生活變得更精彩豐盛！我希望所學的知識，能幫助身邊家人朋友之餘，亦能助我多做義工回饋社會，幫助有需要人士。最後，藉此機會感謝「自在人生自學計劃」為我們提供終身學習的平台，多謝歷任導師的付出，使我們獲益良多，無言感激！

導師在課堂中採用小組及分享討論的形式，加快學員間的互相認識與了解，增加了我們的自信心，使我的性格得到正面的改變，從以往逃避問題到現在勇敢面對。當中家人的支持亦使我相當感動，女兒會在空閒時接載我到上課地點，使我能準時上課；丈夫也會接我放學，讓我能及早回家預備晚餐。

有一天兒子對我訴說工作的人事問題，想聽取我的意見，細心聆聽後，我運用課堂中所學的人際關係溝通及語言表達技巧等跟他逐一分析，鼓勵他如何改善與上司及同事之間的關係。數天之後，他告訴我問題已逐步改善；亦因為我較從前更樂於當聆聽者的角色，女兒也更愛跟我傾訴心事，這些都是我得到家人認同的表現。到現在，兒女都已經有自己的家庭，亦一如既往地尊重我和丈夫，大家的相處非常融洽。

I found myself changed significantly after joining Capacity Building Mileage Programme (CBMP) since year 2008.

Courses offered in CBMP arouse my learning interest and meet my needs. With the encouragement from instructors and proactive involvement in class, I became more confident and positive in dealing with problems. The knowledge and skills I learned from the interpersonal relationship and communication course enabled me to give advice to my son who was in a difficult situation at work. My daughter was more willing to share her life with me since I know how to be a good listener.

I would like to take this chance to express my gratitude to the Programme, instructors as well as my family's support.



「自在人生自學計劃」可以在全港不同社區內推廣，有賴協辦機構對本計劃的信任與支持。踏入10周年，本計劃的協辦機構數目已達至79間，遍佈港九新界。當中有21間於2012年7月後新加入，為更多不同地區的人士提供學習「自在人生自學計劃」的機會。

未來，學院將會繼續積極與不同區內的非政府機構建立合作關係，希望可以讓修讀本計劃課程的學員，更靈活地選擇學習地點，實踐終身學習的機會。

Up to now, 79 NGOs have joined as partners. Thanks to the support from NGO partners in different districts, the Capacity Building Mileage Programme (CBMP) can therefore be promoted in various communities all over Hong Kong.

The Institute will keep developing partnership with other NGOs and provide more choices for the learning locations to our students.

協辦機構地區分佈

地區	機構編號	機構名稱
灣仔	02	浸信會愛羣社會服務處灣仔綜合兒童及青少年服務中心
	03	香港各界婦女聯合協進會
東區	04	天主教香港教區教區勞工牧民中心（港島）
	05	香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心
	06	工聯會職業再訓練中心（西灣河）

地區	機構編號	機構名稱
東區	117	工聯會職業再訓練中心（銅鑼灣）
	132	新家園協會（香港島服務處）
	141	宣道會北角堂家庭服務中心
中西區	90	明愛莫張瑞勤社區中心
	94	樂群社會服務處 黃光漢社區服務中心
南區	41	香港仔坊會教育服務持續及成人進修社區學院

地區	機構編號	機構名稱
屯門	08	工聯會職業再訓練中心(屯門)
	11	屯門區婦女會
	44	博愛醫院李何少芳紀念兒童及家庭發展中心
	73	香港中華基督教青年會屯門會所
	122	仁愛堂專業培訓中心(屯門澤豐)
元朗	43	工聯會職業再訓練中心(元朗)
	85	工聯會職業再訓練中心(元朗)
	92	天水圍婦聯有限公司
	102	伊利沙伯中學舊生會教育推廣機構有限公司
	103	博愛醫院吳鴻茂紀念家庭多元智能中心
	124	工聯會職業再訓練中心(天水圍天晴邨)
	126	博愛醫院香港旭日扶輪社家庭發展中心
	135	聖公會聖約瑟堂暨社會服務中心
	137	新家園協會(新界西服務處)
	144	街坊工友服務處教育中心(天水圍)
葵青	12	婦女服務聯會(青衣分會)
	15	婦女服務聯會(總會)
	16	婦女服務聯會(華荔分會)
	96	婦女服務聯會香港婦協蔣麗芸家庭服務中心
	104	博愛醫院慧妍雅集家庭多元智能中心
	116	街坊工友服務處葵芳綜合服務互助幼兒中心有限公司
	125	街坊工友服務處教育中心(青衣)
荃灣	17	工聯會職業再訓練中心(荃灣)
	65	街坊工友服務處
	121	街坊工友服務處(荃灣花園)
北區	39	工聯會職業再訓練中心(上水)
	136	新家園協會(新界東服務處)
大埔	138	工聯會職業再訓練中心(大埔)
沙田	19	沙田婦女會(馬鞍山服務中心)
	52	工聯會職業再訓練中心(大圍)
	53	博愛醫院吳馬賽嬌紀念家庭多元智能中心
	80	沙田婦女會(利安服務中心)
	88	沙田婦女會(新田服務中心)
	113	沙田婦女會國民教育中心

地區	機構編號	機構名稱
沙田	118	工聯會職業再訓練中心(馬鞍山)
	139	沙田居民協會(顯徑綜合服務中心)
	140	沙田婦女會(瀝源服務中心)
西貢	70	工聯會職業再訓練中心(將軍澳)
	82	西貢將軍澳婦女會(翠林康怡綜合服務中心)
	115	中國基督教播道會厚恩堂家庭活動中心
油尖旺	25	九龍婦女聯會有限公司
	54	青年會專業書院(油麻地)
	74	東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心
	76	工聯會職業再訓練中心(油麻地)
	83	工聯會職業再訓練中心(油麻地)
	114	浸信會愛群社會服務處(旺角)
	119	工聯會職業再訓練中心(油麻地)
	120	循道衛理楊震社會服務處 家庭健康教育及輔導中心
	127	工聯會職業再訓練中心(油麻地增祥大廈)
	26	工聯會職業再訓練中心(深水埗)
深水埗	105	博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心
	111	浸信會愛羣社會服務處(長沙灣)
	128	中華基督教會深愛堂
	131	新家園協會(九龍西服務處)
	145	仁愛堂專業培訓中心(九龍西)
	黃大仙	112
觀塘	32	香港家庭福利會(順利綜合家庭服務中心)
	81	工聯會職業再訓練中心(觀塘)
	129	宏施慈善基金會社會服務處
	130	新家園協會(九龍東服務處)
	133	香港基督教女青年軍
	143	仁愛堂順天培訓中心
九龍城	34	工聯會職業再訓練中心(土瓜灣)
	134	香港亞洲歸主協會(常光睦鄰中心)
	142	路德會包美達社區中心
東涌	36	香港離島婦女聯會賽馬會社會服務中心
	87	鄰舍輔導會東涌綜合服務中心
	123	基督教宣道會東涌堂教育中心



E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO.3632
---	----------------------------------------	-------------------

Economy

If not delivered, please return to Office of the Capacity Building Mileage Programme, Li Ka Shing Institute of Professional and Continuing Education, OUHK
8/F - 11/F, Tower 2, Kowloon Commerce Centre, 51-53 Kwai Cheong Road, Kwai Chung, N.T.

「自在人生自學計劃」
要活得精彩 就要學多一點
www.ouhk.edu.hk/CBMP

供協辦機構蓋印

查詢計劃詳情及報名方法：

1. 瀏覽本計劃網址：www.ouhk.edu.hk/CBMP.
2. 致電查詢熱線：2915 2380
3. 連同已貼上港幣\$3.7的A4呎吋回郵信封寄到以下地址：
新界葵涌葵昌路51-53號九龍貿易中心第2座8-11樓
香港公開大學李嘉誠專業進修學院葵興教學中心
「自在人生自學計劃」辦事處
4. 聯絡以下協辦機構：