



2018年5月 第三十八期  
May 2018 Issue 38

# 自在人生自學計劃

CAPACITY BUILDING MILEAGE PROGRAMME  
NEWSLETTER 通訊

合辦



## 「自在人生自學計劃」宣傳活動 自強增值·提升個人能力



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



## 自我增值・提升個人能力 「自在人生自學計劃」宣傳活動



營養師吳耀芬介紹健康菜式。



化妝師 Pink。



同學會幹事向在場人士介紹「自在人生自學計劃」的面書專頁、手機應用程式及課程。



津樂竹笛演奏團演奏助興，宣傳電台課程「中西音樂欣賞」。

「自在人生自學計劃」提倡自我增值、提升個人能力。由婦女事務委員會、新城廣播有限公司及本院合辦的「自在人生自學計劃」宣傳活動於今年1月7日假荃灣愉景新城舉行。活動由新城「自在人生大學堂」主持陳美思擔任司儀、婦女事務委員會委員林惠玲女士講解計劃背景及本院助理院長李君慧女士闡述計劃最新發展，並由學員葉慧燕及彭淑琮分享學習的得著。大會為配合宣傳電台課程「Keep Fit之道」，亦安排營養師吳耀芬及中國香港體適能總會健身教練，分別介紹適合一家大小的健康菜式及簡單家居運動。化妝師 Pink 更向觀眾分享學習化妝的經歷，藉個人經驗分享自我增值的重要性。台下亦設宣傳攤位，由同學會幹事及協辦機構代表講解課程資訊和派發宣傳品。

Representatives from the Labour and Welfare Bureau, Women's Commission, OUHK LiPACE, CBMP Student Association and collaborating NGOs showed active support to the promotional event hosted by Metro Broadcast Corporation Limited at D•Park Shopping Centre on 7 January 2018. Participants were delighted with stage performances and sharing from different stakeholders on the programme, healthcare tips and lifelong learning in general. Promotional counters were also arranged for introducing upcoming courses to participants.

## 活動剪影：

2018年2月24日

### 「命理笑着人生」講座 Seminar on Stay Positive and Embrace Life

「自在人生自學計劃」同學會舉辦了「命理笑着人生」講座，讓75位出席學員知道如何令自己擁有一個歡笑的人生。吳忠泰老師博學多才、談笑風生、平易近人，席間讓參加者笑聲四起，淺嘗笑看人生的奧妙之處。如何可以將歡樂延續至終身呢？吳老師分享了L A U G H (L: Love 愛 A: Appreciation 感恩 U: Useful 有效益 G: Gathering 相聚 H: Happiness 愉快) 這個小貼士。話雖簡單，相信同學們仍需用心細嚼，努力實踐呢！



主講嘉賓吳忠泰老師(左)。



2018年2月26日

### 探訪基督教巴拿巴愛心服務團福音戒毒女性院舍

Charity Visit to Barnabas Charitable Service Association Ma On Shan House



同學會義工一行18人前往探訪「基督教巴拿巴愛心服務團福音戒毒女性院舍」。是次探訪除了讓參加者了解吸毒的嚴重性，中心更安排了成功戒除毒癮者與同學分享，以及參觀中心的設施。同學們都能透過活動認識到吸毒的禍害。



同學會義工準備了心意包，探訪院友。

2018年2月28日

### 參觀屯門公眾騎術學校

Visit to Tuen Mun Public Riding School of The Hong Kong Jockey Club

一眾40位「自在人生自學計劃」同學到達位於屯門的公眾騎術學校參觀，在職員的專業講解下認識到馬匹的生活習慣、正確的策騎裝備和技巧等知識。而當中最受歡迎的環節莫過於到馬房親身接觸馬兒！學員都把握機會，紛紛上前撫摸馬兒和與牠們合照，玩個不亦樂乎！最後職員更特別帶來一匹可愛的小馬與一眾學員大合照，活動在一片歡樂熱鬧的氣氛中圓滿結束。



## 活動預告：

### 「廣州話俗語與歷史的關係 – 老餅潮語」講座

日期	2018年6月6日
時間	晚上7時至9時
地點	葵興教學中心



點解有飯食叫做“紮炮”？

點解有嘢做叫做“跔墩”？

點解陳年舊事叫做“咸豐年”？

點解爛賭仔最忌“磨爛蓆”？

點解人山人海就叫做“賓虛咁嘅場面”？

### 參觀消防及救護教育中心暨博物館

日期	2018年6月25日
時間	下午2時至3時30分
地點	將軍澳百勝角路11號 (學院已安排旅遊巴士接送參加者)

有關活動報名詳情，請參閱學員通告。

## New Programme(s) 新課程

### 新課程-幼兒閱讀

本課程旨在從家長角度了解親子閱讀的重要性，認識幼兒閱讀與語文能力的關係，並透過介紹親子閱讀的工具，讓學員認識幼兒文學及能選擇適當的讀物，以及探討不同的親子閱讀策略，如：對話式閱讀法等，從而讓學員掌握合適而有效的方法。

新課程將於2018年7月學期推出，開班資訊請參閱本計劃課程時間表。



### 課堂體驗專題講座

#### CBMP1011C 旅遊百事通之四季景緻看日韓

日期	2018年5月18日
時間	下午7時至9時
地點	葵興教學中心1108室
講者	徐世儉先生(YMCA青年會專業書院款待管理學系助理系主任)

#### CBMP1036C 求職技巧入門之職涯通識 – 求職 Do & Don't

日期	2018年5月30日
時間	下午7時至9時
地點	葵興教學中心1108室
講者	王鈞瑩小姐(著名建築公司前高級人力資源經理)

查詢及報名：2915 2380 (按1, 0)

### 編輯委員會

總編輯	陳智嫻女士		
編輯	朱潔婷女士		
其他成員	蘇永珊女士、莊雯欣女士、林小燕女士、林淑欣女士、劉穎珊女士、梁芷瑩女士、羅麗好女士		
電話	2915 2380 (1)	傳真	2242 0890
網址	www.ouhk.edu.hk/CBMP	電郵	cbmp@ouhk.edu.hk
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)		