



「自在人生自學計劃」

要活得精彩，就要學多一點

健康 · 理財 · 人際 · 生活

2016 年 課程簡介

查詢熱線：2915-2380 (按1)
www.ouhk.edu.hk/CBMP



Find us on
Facebook

「自學人生自學計劃」

7-11 便利店繳交學費 QR 碼



面授課程 (350元)



電台課程 (250元)

合辦團體



婦女事務委員會
Women's Commission

METR BROADCAST
新城廣播有限公司

目錄

計劃簡介	1
學習模式	2
成績評核	2
積分計劃	2
課程一覽表.....	3
學習主題	4
課程介紹	6
助學金	15
學員須知	16

「自在人生自學計劃」合辦團體簡介

香港公開大學 —— 國際遠程與開放教育的前鋒

香港公開大學自 1989 年由香港政府成立以來，本著「有教無類、卓越進取」的理念，一直致力為成年人提供優質及靈活的高等教育機會，包括一百多個深造、學位及副學士學位課程。大學歷來更榮獲多項獎項，包括亞洲開放大學協會、英聯邦開放大學協會及國際遠程教育聯會頒發優異機構大獎及歐盟斯德哥爾摩科技挑戰獎等，在國際遠程和開放教育領域上建立了領先地位。

李嘉誠專業進修學院 —— 你的終身學習伙伴

李嘉誠專業進修學院是香港公開大學的五所學院之一，專門提供專業及持續教育。自1992年6月成立以來，本院一直致力為社會提供靈活、高質素、多種學科、不同程度的終身學習機會，以滿足大眾的需要。學院的口號「你的終身學習伙伴」，正好反映它的工作和角色。

本院的使命是推動終身學習，提供靈活而高質素的進修機會，從而幫助學員提昇自我、發展事業和邁向豐盛人生。

本院秉持以下信念：

- * 終身學習不分學歷、性別或種族
- * 智能發展有賴持續進修
- * 合力推動學習以造福社會
- * 堅持盡心問責的精神
- * 創新的課程設計和教學
- * 追求卓越的教學和服務質素

婦女事務委員會

婦女事務委員會在 2001 年 1 月 15 日成立。作為中央機制，委員會致力促進本港婦女的福祉和權益，並且肩負策略性角色，就婦女課題向政府提供政策方面的意見。另外，按婦女的需要，委員會會不時檢討政府和非政府機構所提供的服務，確定須優先處理的工作，並且監察新增服務的發展和現有服務的改善工作。婦女事務委員會亦會開展和進行有關婦女問題的調查和研究，並籌辦公眾教育和宣傳活動，以及與本地和國際婦女團體和服務機構建立和保持聯繫，交流經驗，加強彼此的溝通和了解。

婦女事務委員會的使命是“促使女性在生活各方面充分獲得應有的地位、權利及機會”。



「自在人生自學計劃」

「自在人生自學計劃」是由婦女事務委員會倡議發起、香港公開大學李嘉誠專業進修學院及新城廣播有限公司合辦，為針對婦女需要而設的創新學習計劃，旨在提高參加者的學習能力，幫助她們培養求知慾、發揮個人潛能、肯定自我，以正面態度面對不同挑戰，從而開創更精彩的人生。本計劃提供數十個特別編撰、涉及不同範疇的面授、電台廣播和網上課程，由各區非政府機構參與協辦安排，讓全港有興趣人士自由選讀。

課程特色

- 開放式學習，不設入學要求，任何有興趣人士皆可報讀
- 課程內容配合婦女的生活需要而設計
- 學習模式靈活彈性，方便學員日常生活的時間管理
- 計劃設有多級證書頒發，鼓勵學員逐步提昇自我
- 設網上學習課程，緊貼資訊科技發展

本計劃的對象

凡有興趣者，不論年齡、性別、學歷、背景、種族均可參加。

課程內容

本計劃設有不同範疇的課程，涵蓋健康、理財、人際關係與溝通技巧，以及與日常生活息息相關的課題，內容均針對婦女的生活所需，讓學員更有效地處理各個生活環節，從而體驗學習與生活的樂趣。

學費

電台廣播課程：每科港幣 \$250（包括教材、講座及輔助學習活動）

面授課程：每科港幣 \$350（包括教材及授課）

網上課程：每科港幣 \$300（包括網上教材及講座）



學習模式

本計劃提供面授、電台廣播和網上三種學習模式課程，供學員自行選擇。每學年有三個學期，分別於 3 月、7 月及 11 月開課。每個課程為期約十三週，學習模式力求靈活彈性，讓學員可靈活安排各樣事務和學習時間。

面授課程

學習活動	細節	學習時數
面授學習	香港公開大學李嘉誠專業進修學院提供學習教材，由各區協辦機構安排授課	25 小時
合計：		25 小時

電台廣播課程

學習活動	細節	學習時數
收聽電台廣播	新城知訊台 (FM99.7-102.1MHz) 廣播節目「自在人生大學堂」 • 逢星期一、二晚上 9 時至 10 時及逢星期三、四早上 10 時至 11 時 • 可於下列途徑收聽電台廣播課程重溫： 新城數碼財經台：逢星期六、日晚上 7 時至 9 時 新城數碼音樂台：逢星期六、日早上 8 時至 10 時 新城電台手機應用程式	13 小時
參加專題講座	香港公開大學李嘉誠專業進修學院舉辦	2 小時
參加輔助學習活動	由各區協辦機構安排	6 小時
進行自學 / 反思	修讀由香港公開大學編寫的自學教材後自行安排	2 小時
參加總結講座	香港公開大學李嘉誠專業進修學院舉辦	2 小時
合計：		25 小時

網上課程

學習活動	細節	學習時數
網上學習 / 反思	學員自行登入香港公開大學發展的網上學習平台進行	21 小時
參加專題及總結講座	香港公開大學李嘉誠專業進修學院舉辦	4 小時
合計：		25 小時

成績評核

作業

成績的評核是以完成一份指定的期終作業為標準。學員須於學期的第十三週或以前完成指定的作業，題目形式可以是個案討論或反思、選擇題、简答题、自我評核表等。回答討論題或反思題時，學員可選擇以書面或口頭方式作答，即繳交一篇約 200 字的中文短文（不多於 400 字），或最多 5 分鐘的錄音聲帶（以電腦 wav 檔案儲存），再由導師審閱。評分以 100 分為滿分，達 50 分或以上者，可獲 4 個積分。

出席率

學員出席：

- 電台廣播課程的輔助學習活動（合共 6 小時）
- 面授課程的出席率達七成
- 網上課程學員出席專題及總結講座（合共 4 小時）

可多獲 1 分，即共獲 5 個積分。倘若學員重複修讀同一個課程，本院會以該課程第一次合格的積分 (4 分或以上) 為成績評核標準。

學員如對成績的評審結果有任何異議，可於成績公佈（以學業成績表發出日期計算）後 30 日內，以書面申請覆核，並連同有關證明文件交回本院處理。逾時申請，恕不受理。

積分計劃 —— 記錄自我提昇的階段成就

學員修讀課程後累積右列「積分」，可獲香港公開大學李嘉誠專業進修學院頒發不同級別的「自在人生自學計劃」證書。這個安排旨在鼓勵學員積極參與本計劃，努力持續進修。

自在人生自學計劃證書（第六級） 累積 200 積分

自在人生自學計劃證書（第五級） 累積 150 積分

自在人生自學計劃證書（第四級） 累積 100 積分

自在人生自學計劃證書（第三級） 累積 75 積分

自在人生自學計劃證書（第二級） 累積 50 積分

自在人生自學計劃證書（第一級） 累積 25 積分

課程一覽表

學習系列	課程編號	課程名稱	2016年3月	2016年7月	2016年11月
生活系列	CBMP1003C	流行文化與潮流	面授		
	CBMP1005C	學習有方	面授	面授 / 網上	面授
	CBMP1007C	基本社交禮儀	面授		
	CBMP1011C	旅遊百事通	面授		
	CBMP1013C	法律與日常生活	網上	面授	面授
	CBMP1020C	優質個人生活管理	面授		
	CBMP1023C	藝術文化的培養			面授
	CBMP1024C	香港文化漫談		面授	
	CBMP1025C	環保生活		面授	
	CBMP1030C	認識家居電器與數碼產品	面授		面授
	CBMP1031C	輕鬆學電腦	面授	面授	面授
	CBMP1033C	如何美化家居	面授	網上	面授
	CBMP1034C	休閒生活小百科		電台	
	CBMP1035C	日常書信不求人			面授
	CBMP1036C	求職技巧入門		面授	
	CBMP1038C	網上世界漫遊	面授	面授	面授
	CBMP1041C	單身也自在	網上		
	CBMP1044C	中西音樂欣賞			
	CBMP1047C	實踐退休之樂	面授		
	CBMP1049C	家居維修保養常識	面授	面授	面授
	CBMP1051C	宗教哲學人生			面授
	CBMP1052C	向傑出女性借鏡	面授		
	CBMP1053C	職場上的女性		面授	網上
	CBMP1056C	香港歷史文化保育			電台
	CBMP1058C	粵劇戲曲共賞	面授		面授
	CBMP1060C	網頁設計不求人	面授	面授	面授
	CBMP1064C	認識基礎數碼攝影及多媒體製作		面授	面授
	CBMP1069C	中國古典文學賞析	電台		面授
	CBMP1070C	如何美化家居 (進階)	面授	面授	面授
	CBMP1073C	輕鬆學電腦 (進階)	面授	面授	面授
	CBMP1031E	Computer Literacy Made Easy	面授	面授	面授
	CBMP1038E	Internet Surfing	面授	面授	面授
	CBMP1331C	輕鬆學電腦 (普通話)	面授	面授	面授
	CBMP1338C	網上世界漫遊 (普通話)	面授	面授	面授
	理財系列	CBMP1009C	理財之道		
CBMP1012C		小本創業經營	面授		電台
CBMP1017C		投資一點通	面授	面授	面授
CBMP1026C		未雨綢繆說保險		電台	
CBMP1043C		精明消費有辦法	面授		
CBMP1045C		認識股票投資	面授	面授	
CBMP1048C		認識地產物業投資			面授
CBMP1061C		解構金融機構服務業			面授
CBMP1062C		投資風險知多少	面授	面授	
CBMP1071C		認識另類投資	電台		
CBMP1077C		理財之道 (進階)			面授 #
CBMP1009E		Home Financial Management	面授	面授	面授
CBMP1309C		理財之道 (普通話)	面授	面授	面授
CBMP1002C		兒童成長與護理		面授	網上
健康系列		CBMP1006C	性與人生		
	CBMP1008C	健康飲食	面授		面授
	CBMP1010C	長者健康與護理	面授	面授	面授
	CBMP1016C	Keep Fit 之道	面授		面授
	CBMP1019C	社區衛生安全常識		面授 +	
	CBMP1021C	婦女與健康		網上	面授
	CBMP1027C	中醫藥常識入門	網上		面授
	CBMP1032C	儀容之道	面授		面授
	CBMP1040C	家居意外急救法		面授	
	CBMP1042C	認識傳染病		面授	
	CBMP1046C	因材施教			
	CBMP1050C	中醫養生食療	面授	面授	面授
	CBMP1054C	食物安全及衛生		電台	
	CBMP1055C	駐顏保養有妙法	面授	面授	面授
	CBMP1059C	西方醫學藥物認識		面授	
	CBMP1066C	中醫傳統康復療法	面授	面授	面授
	CBMP1067C	兒童心理學初探	電台		
	CBMP1074C	認識食物成份 / 添加劑	面授		面授
	CBMP1076C	青少年心理學初探			電台 #
	CBMP1002E	Child Development and Care	面授 #	面授	面授
CBMP1054E	Food Safety and Food Hygiene	面授	面授	面授	
CBMP1302C	兒童成長與護理 (普通話)	面授	面授	面授	
CBMP1354C	食物安全及衛生 (普通話)	面授	面授	面授	
人際關係系列	CBMP1001C	人際關係與溝通技巧	面授	面授	面授 +
	CBMP1004C	論盡男女	電台 +	面授	
	CBMP1014C	與青少年溝通技巧			面授
	CBMP1015C	解開心結	面授	電台	面授 +
	CBMP1018C	家庭之樂	面授		電台
	CBMP1022C	婦女與社會		面授	
	CBMP1028C	領導與合作技巧	面授	面授	面授
	CBMP1029C	語言表達技巧	面授	面授	網上
	CBMP1037C	子女教育			面授
	CBMP1039C	防治家庭暴力		面授	
	CBMP1057C	逆境當自強		面授	面授
	CBMP1063C	語言表達技巧 (進階)	面授	面授	面授
	CBMP1065C	人際關係與溝通技巧 (進階)	面授	面授	面授
	CBMP1068C	生命教育		面授	
	CBMP1072C	基礎批判與邏輯思考	面授	面授	
	CBMP1075C	個人電子歷程檔案 (e-portfolio) 製作	面授 #	面授	面授
	CBMP1001E	Interpersonal Relationships and Communication	面授	面授	面授
	CBMP1022E	Women and Society	面授	面授	面授
	CBMP1037E	Children's Education	面授	面授	面授
	CBMP1301C	人際關係與溝通技巧 (普通話)	面授	面授	面授
CBMP1322C	婦女與社會 (普通話)	面授	面授	面授	
CBMP1337C	子女教育 (普通話)	面授	面授	面授	
	截止日期		2016年2月18日	2016年6月17日	2016年10月12日
	課程簡介會		2016年1月5日	2016年5月3日	2016年9月2日

註： (1) # 新推出課程
(2) + 新修訂課程

上課地點：1. 網上及電台廣播課程之專題及總結講座：香港公開大學葵興或荔景教學中心。

2. 面授課程及電台廣播課程之輔助學習活動：全港各區協辦機構。

授課語言：粵語，部份課程設有英文或普通話授課。

學習主題

「自在人生自學計劃」提供七十多個特別針對婦女生活所需而編撰的課程，涵蓋理財、健康、人際關係與溝通技巧，以及與日常生活息息相關的課題。

為方便學員定立更清晰的進修方向，選讀合乎切身需要的科目，發掘更多學習樂趣，本計劃將課程科目分類為 15 個學習主題。此主題分類僅供個人修讀參考，與成績及證書頒發無關，敬請留意。

人際關係系列

婦女領袖系列	
CBMP1001C	人際關係與溝通技巧
CBMP1022C	婦女與社會
CBMP1028C	領導與合作技巧
CBMP1029C	語言表達技巧
CBMP1052C	向傑出女性借鏡
CBMP1053C	職場上的女性

共建和諧家庭	
CBMP1001C	人際關係與溝通技巧
CBMP1014C	與青少年溝通技巧
CBMP1015C	解開心結
CBMP1018C	家庭之樂
CBMP1039C	防治家庭暴力

融入我們的社會	
CBMP1001C	人際關係與溝通技巧
CBMP1022C	婦女與社會
CBMP1028C	領導與合作技巧
CBMP1029C	語言表達技巧

我是好家長	
CBMP1002C	兒童成長與護理
CBMP1014C	與青少年溝通技巧
CBMP1037C	子女教育
CBMP1046C	因材施教

快樂夫妻	
CBMP1004C	論盡男女
CBMP1006C	性與人生
CBMP1018C	家庭之樂

踏上積極人生路	
CBMP1001C	人際關係與溝通技巧
CBMP1015C	解開心結
CBMP1020C	優質個人生活管理
CBMP1022C	婦女與社會
CBMP1052C	向傑出女性借鏡

有禮之道	
CBMP1001C	人際關係與溝通技巧
CBMP1007C	基本社交禮儀
CBMP1029C	語言表達技巧
CBMP1032C	儀容之道

生活系列

幸福晚年	
CBMP1010C	長者健康與護理
CBMP1015C	解開心結
CBMP1047C	實踐退休之樂

追上潮流	
CBMP1003C	流行文化與潮流
CBMP1007C	基本社交禮儀
CBMP1031C	輕鬆學電腦
CBMP1032C	儀容之道
CBMP1038C	網上世界漫遊

家庭健康護理	
CBMP1019C	社區衛生安全常識
CBMP1025C	環保生活
CBMP1030C	認識家居電器與數碼產品
CBMP1033C	如何美化家居
CBMP1049C	家居維修保養常識

整裝待業	
CBMP1001C	人際關係與溝通技巧
CBMP1029C	語言表達技巧
CBMP1031C	輕鬆學電腦
CBMP1032C	儀容之道
CBMP1035C	日常書信不求人
CBMP1036C	求職技巧入門

優閒品味生活	
CBMP1007C	基本社交禮儀
CBMP1011C	旅遊百事通
CBMP1032C	儀容之道
CBMP1033C	如何美化家居
CBMP1034C	休閒生活小百科
CBMP1044C	中西音樂欣賞

健康系列

家庭健康護理	
CBMP1002C	兒童成長與護理
CBMP1008C	健康飲食
CBMP1010C	長者健康與護理
CBMP1021C	婦女與健康
CBMP1040C	家居意外急救法
CBMP1042C	認識傳染病

做個健康婦女	
CBMP1008C	健康飲食
CBMP1016C	Keep Fit 之道
CBMP1021C	婦女與健康

理財系列

精明理財基本法	
CBMP1009C	理財之道
CBMP1017C	投資一點通
CBMP1026C	未雨綢繆說保險
CBMP1043C	精明消費有辦法
CBMP1062C	投資風險知多少

課程介紹

(以下課程內容簡介只供參考，如有更改，恕不另行通知。)

CBMP1001C 人際關係與溝通技巧 [△]	CBMP1002C 兒童成長與護理 [△]	CBMP1003C 流行文化與潮流	CBMP1004C 論盡男女
什麼是人際關係？	孩子成長路：小小身軀有何啟示？	自我形象篇：流行文化與我	性、性別與性別定型
了解自我與了解他人	預防意外由家庭做起	我消費，所以我快樂？	兩性差異的先天因素
情緒與人際溝通	孩子病了怎麼辦？	吃不消的“秀身”套餐	兩性差異的後天因素
不同類別的人際關係	性格的形成與發展	“剩女”與“宅男”	心事有誰知？
人際互動的模式	智能的發展與培養	生活模式篇：綜藝節目多面睇	語言解碼
九型人格與人際關係	認識孩子的學校	流行音樂方程式	談情說愛
我們需要溝通嗎？	聽聽孩子的問題	港飲港食	傳統男女
做個善聽的人	兒童行為問題面面觀	購物消閒樂	家庭崗位
做個善言的人	管教方程式	為了“血拼”去旅行	校園兩性間
非語言溝通	建立良好的社交關係	社會現象篇：譁眾取寵的本地報章	傳媒標籤
自我肯定的表達	不同家庭背景對兒童成長的影響（一）	智能新世代	免費家庭傭工
說服及談判技巧	不同家庭背景對兒童成長的影響（二）	虛擬社交網站	女性社會參與
衝突管理	如何預防虐兒？	自我反思篇：對流行文化和潮流的反思	兩性平權

CBMP1005C 學習有方	CBMP1006C 性與人生	CBMP1007C 基本社交禮儀	CBMP1008C 健康飲食	CBMP1009C 理財之道 [△]
活到老，學到老？	性文化與社會	認識社交禮儀	飲食與健康	巧手當家的基本條件
為學習做好準備	嬰兒期與孩童期對性的疑惑	一般社交禮儀	營養素知多少	精明消費有辦法
自我管理	發育期間的生理變化	公共場合的社交禮儀	兒童健康飲食	如何為你的財務狀況把脈*
資料搜集竅門	發育期間的心理變化	儀容與社交禮儀	婦女健康飲食	理財分階段——按部就班
閱讀竅門	青春期對性的疑惑	儀表與社交禮儀	上班族健康飲食	未雨綢繆：做好你的理財計劃
解讀圖表與數據	家庭性教育：與孩子談性的技巧	電話應對的禮儀	長者健康飲食	簡易稅務話你知
從視聽傳媒獲取知識	性事知多少？	說話的禮儀技巧	飲食與疾病治療（一）	有效管理信貸債務
過目而不忘*	生育計劃與懷孕	邀約的技巧	飲食與疾病治療（二）	買樓前不可不知
理智思考	二人世界	赴宴的社交禮儀	減肥與 KEEP FIT*	子女教育要預算
小組學習	性生活與家庭生活	餐桌上的禮儀（一）	素食與健康	教導孩子理財之道
學以致用：寫作	人到中年	餐桌上的禮儀（二）	營養補充品	保險與你
學以致用：口語表達	老年的性生活	喜慶喪禮的禮儀	健康入廚指南	退休理財的好安排
自我評估與反思	性暴力與不同的性傾向	社交禮儀——總結篇	健康美麗人生	財務管理——終極篇

* 此單元之教材內容可於香港公開大學網站（www.ouhk.edu.hk）免費瀏覽

△ 設有普通話授課

CBMP1010C 長者健康與護理	CBMP1011C 旅遊百事通	CBMP1012C 小本創業經營	CBMP1013C 法律與日常生活	CBMP1014C 與青少年溝通技巧
老化過程	發掘旅遊的樂趣	我適宜創業嗎？	香港法制面面觀	社會及家庭如何塑造人 *
心理健康	整裝待發	創業方法與業務模式	常見的刑事罪行	溝通基本法
長者飲食及營養	旅遊錦囊	籌措及善用資金	資訊科技罪行	與青少年溝通的態度與技巧
家居安全與健康	港澳風韻	經營地點的挑選及設計	消費者權益	了解青少年的流行文化
運動安全與健康	中國名山名城	貨品的選擇及定價	家居責任	如何看待青少年的消費主義
老年期疾病和護理技巧應用：心臟血管疾病	台灣樂趣多	吸引顧客	勞工保障	如何促進青少年健康的社交生活
老年期疾病和護理技巧應用：神經系統疾病	日韓點滴	日常營運管理須知	勞資糾紛	如何與青少年談情說性
老年期疾病和護理技巧應用：內分泌疾病	走遍東南亞	小型企業會計	婚姻締結與解除	如果幫助青少年面對虛擬世界的挑戰
老年期疾病和護理技巧應用：眼疾	深入印度與大中東	簡易商業法律	贍養費、 財產分配與子女撫養權	如何協助青少年面對學業前途問題
老年期疾病和護理技巧應用：呼吸道疾病	不一樣的歐陸情調	失敗乃成功之母	疏忽導致人身傷亡責任	如何教導青少年遠離罪惡
老年期疾病和護理技巧應用：老年癡呆症	漫遊澳紐	小本業務例子（一）： 網上銷售	私隱權的保障	如何親近反叛的青少年
香港安老服務概況	探索美洲風光	小本業務例子（二）： 自僱創業	反歧視法例	如何鼓勵失落的青少年
護老者的壓力與支援	非洲獵奇	小本業務例子（三）： 開班授徒	遺產繼承	如何幫助問題家庭中的青少年

CBMP1015C 解開心結	CBMP1016C Keep Fit 之道	CBMP1017C 投資一點通	CBMP1018C 家庭之樂	CBMP1019C 社區衛生安全常識
人之常情	何謂 Keep Fit?	投資的基本知識	現代婦女與家庭	什麼是社區衛生安全
壓力與減壓	你夠 Fit 嗎？	時間就是金錢	婚姻之路 *	環境衛生
助人模式	Keep Fit 減肥的錯誤觀念及事實	我究竟是哪一個投資門派？	二人世界與生兒育女	食物衛生
精神健康知多少	Keep Fit 減肥的正確方法	利率與貨幣	家庭 CEO	傳染病之防治
抗逆急救站	Keep Fit 營養學	提供穩定回報的定息工具	太陽媽媽	職業衛生（一）：工作間健康及安全
家庭與人際支援	Keep Fit 好開始	股票市場（一）	現代親子溝通	職業衛生（二）：預防筋骨勞損
生活管理	運動安全	股票市場（二）	身心康健之道	職業衛生（三）：使用屏幕設備的安全及健康需知
內外溝通	增加柔軟度 —— 伸展運動	四兩撥千斤 —— 衍生工具 *	夫妻相處有辦法	意外之成因及預防
情緒與思維	增強心肺功能 —— 有氧運動	買樓投資是否划算？	三代共融	工業安全
生命藍圖	增加活力及線條美、阻力訓練	基金投資可靠嗎？	新二人世界與空巢家庭	道路及交通安全
改變身心的策略	小啞鈴及橡筋帶運動	投資資訊的掌握	夾心中年	家居安全（一）：家居藥物及化學品安全
心靈與全人關懷	Keep Fit 運動好介紹	投資者可得到保障嗎？	金色晚年	家居安全（二）：家居意外及電器安全
生死教育	Keep Fit 計劃與實踐	度身定造的投資組合	我和社會有個約會	建立健康安全生活

* 此單元之教材內容可於香港公開大學網站（www.ouhk.edu.hk）免費瀏覽

CBMP1020C 優質個人生活管理	CBMP1021C 婦女與健康	CBMP1022C 婦女與社會 [△]	CBMP1023C 藝術文化的培養	CBMP1024C 香港文化漫談
優質生活概念	經痛與更年期	踏出閩門	藝術面面觀	香港文化的特色
我是誰？	婦女的老年健康	做個新一代女性	書法	宗教與民間信仰
我的性格與能力	婦女與職業健康*	姊妹姊妹動起來	繪畫	“港”飲“港”食
有效時間管理（上）	妊娠與相關疾病	婦女權益你要知	茶藝	電影業今昔
有效時間管理（下）	婦女與癌症	走進社區	手工藝	電視文化與港人生活
設定個人的目標	婦女與個人儀容	認識社區資源	音樂	香港流行音樂話滄桑
管理壓力與情緒	婦女健康生活模式	關心居住環境	電影	香港的居住文化
理性思考與日常生活決策（上）	婦女與抵抗力	剩女疑難？	舞蹈	建築文化與時代發展
理性思考與日常生活決策（下）	婦女與壓力	IT“潮師奶”	寫作	具香港特色的交通工具
財務管理	婦女與精神困擾	諸事太太	文學欣賞	港九新界任縱橫
科技與資料管理	婦女的人際關係	政治我有 Say！	攝影	香港的鄉村文化
健康管理	婦女的退休生活	力爭上游	話劇	多元化族群
整全生活指引	婦女與社區參與	職業女性唔易做	插花	深入了解香港文化的好去處

CBMP1025C 環保生活	CBMP1026C 未雨綢繆說保險	CBMP1027C 中醫藥常識入門	CBMP1028C 領導與合作技巧	CBMP1029C 語言表達技巧
環保生活的意義	保險概念與風險管理	中醫源流	群體概念知多少	語言表達概說
海洋世界自由行	保險市場與保險訂約	醫理探源	領導與領導者	開口前的準備
熱帶雨林自由行	人壽保險（一）	疾病攻防	領導風格與授權	善用無聲的語言
空中自由行	人壽保險（二）	望聞問切	用心領導	一切由聲音開始
生命之源（一）——“空氣”	人壽保險附加保險	辨證論治	領導者的讚彈秘訣	點只 Chit Chat 咁簡單
生命之源（二）——“水”	家居責任保險	本草探幽——中藥知識與理論	有效能的領導者	慎防烽煙四起
生命之源（三）——“食物”*	旅遊保險與汽車保險	初識中藥——中藥實例攬勝	合作與衝突	一張討人喜歡的嘴巴
都市化產物：噪音與廢物	醫療保險	方劑入門	雙贏的合作	特別情境要慎言
推動環保生活 一	女性及兒童保險	良方便覽	合作的人際關係	男女說話大不同
推動環保生活 二	投資相連保險	養生大觀	合作的溝通技巧	與至愛親朋對話
環保起革命 一 衣住行篇	年金與強制性公積金計劃	食療宜忌	共事合作	與陌生人對話
環保起革命 二 飲食篇	另類保險	針灸推拿	社區團體的合作	商務求職面談
環保靚太廣場	做個精明保險消費者	青春永駐	在領導與合作中成長	公眾場合發言

* 此單元之教材內容可於香港公開大學網站（www.ouhk.edu.hk）免費瀏覽

△ 設有普通話授課

CBMP1030C 認識家居電器與數碼產品	CBMP1031C 輕鬆學電腦 [△]	CBMP1032C 儀容之道	CBMP1033C 如何美化家居	CBMP1034C 休閒生活小百科
家居電器安全使用原則	認識電腦的基本組件	認識自己的儀容	家居環境與生活空間	休閒生活概論
節約能源	視窗基本操作	擁有健康的皮膚	室內設計起步點	電影與電視的鑒賞
認識數碼電視機、機頂盒及數碼錄映	中文輸入法	美容護膚之道	家居空間與物件貯存	寵物飼養
認識家庭影音系統	認識互聯網	選擇合適的化妝品	裝飾原則	栽種花草
認識洗衣機、乾衣機、浴室寶和抽濕機	互聯網應用（一）——免費網上通訊服務	化妝技巧入門	光線的運用與控制	閱讀情操
認識製冷的電器裝置	互聯網應用（二）——實用網站與網上自動化服務	我適合什麼髮型？	色彩的應用	音樂欣賞
認識發熱的電器裝置	互聯網應用（三）——社交網站、資源共享及網上免費軟件	我的 S 形身段	裝飾物的應用	視覺藝術欣賞
認識廚房電器	文書處理 Microsoft Word（一）	我的 360 度穿衣鏡	客廳佈置	舞蹈閒情
認識數碼相機與數碼攝錄機	文書處理 Microsoft Word（二）	飾物的配搭	飯廳佈置	品嚐美食
智能手提電話及平板電腦（一）	電腦簡報 Microsoft PowerPoint	衣物保養有竅門	寢室佈置	茶藝與香薰
智能手提電話及平板電腦（二）	試算表 Microsoft Excel	選鞋方程式	廚房佈置	旅遊樂趣多
認識數碼影音檔案的處理	網絡安全常識	日常生活的禮儀	浴室佈置	運動與身心健康
選購家電小貼士	認識電腦維護	建立個人自信心	家庭生活點滴	物品收藏

CBMP1035C 日常書信不求人	CBMP1036C 求職技巧入門	CBMP1037C 子女教育 [△]	CBMP1038C 網上世界漫遊 [△]	CBMP1039C 防治家庭暴力
書信在今日社會的應用	人力市場與現今女性	父母是孩子的終身教練	網上漫遊 ABC	齊抗家暴
書信的種類與格式	了解自己	教導子女成為好孩子	健美資訊網上尋	家庭暴力多面睇
書信的寫作原則	裝備自己	認識和處理孩子的情緒問題 *	飲食貼士一網收	配偶虐待（一）
便條與 SMS	鎖定事業目標	培養孩子的正面性格	子女教育話你知	配偶虐待（二）
電郵與傳真	向目標進發	家庭與學校教育	潮流新聞即時知	子女虐待
親友之間的聯誼（一）	踏出求職第一步	教育改革淺談	運動嗜好一點通	兄弟姊姊的欺凌行為
親友之間的聯誼（二）	面試前準備	選校策略	旅遊消閒無疆界	父母虐待
家長與學校通信（一）	面試基本技巧	升學路路通	進修求職好 easy	家庭性暴力
家長與學校通信（二）	面試致勝攻略	職業生涯規劃	電郵通訊一 click 妥	防治家暴的措施
處理生活事務	面試後跟進	婚前子女：互諒互讓	互動分享無隔膜	家庭暴力與社區關係
投訴與建議	服務業求職實戰	婚後子女：以愛相連	網上對談樂趣多	家暴事件的司法介入
答謝與表揚	文職工作求職實戰	為人祖父母之道	網上購物好處多	救救施虐者
求職與辭職	做個醒目求職者	終身學習好父母	繳費理財快又妥	健康家庭關係

* 此單元之教材內容可於香港公開大學網站（www.ouhk.edu.hk）免費瀏覽

△ 設有普通話授課

CBMP1040C 家居意外急救法	CBMP1041C 單身也自在	CBMP1042C 認識傳染病	CBMP1043C 精明消費有辦法	CBMP1044C 中西音樂欣賞
急救學的原則與應用	什麼是單身？	香港傳染病大事回顧	做個精明消費者	音樂欣賞概述
急診需知與安全就醫	傳媒和社會對單身的誤解	與微生物共舞	精明消費者第一步	舞動的音符
家居安全法	孤身走我路？	傳染病的傳播及一般預防	日常飲食	音樂的分類
急救箱設備	“沒人被我管？”	細菌傳染病（一）：肺炎及結核	藥物、健康產品及應節食品	耳熟能詳的中西音樂
身體狀況檢查與心肺復甦法	走出婚姻的框框	細菌傳染病（二）：霍亂及細菌性食物中毒	衣履、首飾及鐘錶	音樂的結構
日常家居意外處理（一）	單身媽媽的自強	病毒傳染病（一）：肝炎及狂犬病	家具、電器及家居用品	樂器的種類
日常家居意外處理（二）	“丈夫走了…只剩我和孩子。”	病毒傳染病（二）：水痘、麻疹、德國麻疹及手足口病	嬰兒用品、玩具及教育	獨奏
中毒及蟲獸叮咬處理	我的子女是單身的	病毒傳染病（三）： 流行性感冒及腸胃性 病毒	電腦、電訊及影音產品	合奏——室樂
異物與呼吸氣道意外處理	塑造自我的價值	真菌傳染病：足癬及頭癬	美容、減肥及健身	合奏——管弦樂
腹痛及腹瀉處理	婦女情誼的可貴	寄生蟲傳染病：蚊叮傳染病及中華肝吸蟲	外出消費及娛樂	中西聲樂與合唱
軟組織受損及骨骼創傷	單身的自在：社交篇	常見的婦女傳染病：陰道疹及念珠菌	物業、汽車及保險	音樂與戲劇
休克與人事不省	單身的自在：心靈篇	其他傳染病：愛滋病、淋病及梅毒	交通、運輸及旅遊	音樂的多元化
常見中老年病患處理	單身的自在：總結篇	傳染病的社區防護	外地消費須知	音樂欣賞的門路

CBMP1045C 認識股票投資	CBMP1046C 因材施教	CBMP1047C 實踐退休之樂	CBMP1048C 認識地產物業投資
股票投資基本知識	什麼是特殊學習需要？	從長計議退休易	地產物業權益
股票市場	分門別類	退隱江湖問世事	置業多面睇
股票投資實務	如何判別各種特殊學習需要	退而不休世藝多	地產物業價格
基本分析（一）行業與基本公司分析	何處容身？	長「心」不老話當年	地產資訊有價
基本分析（二）公司動態分析	十個指頭有短長	老年健康知多少	地產投資分析要訣
財務分析	知己知彼	健康生活模式：均衡飲食	貪新樓忘舊樓？
技術分析	拔尖補底：行為輔導	健康生活模式：運動	住宅與商舖投資
經濟分析	拔尖補底：輔導教學	健康生活模式：健康監察	中港物業市場
新股市場	拔尖補底：資優教育	健康生活模式：藥物的使用	買樓時機
股票投資組合	拔尖補底：融合教育	計劃退休生活	長揸物業有著數？
衍生工具	家有難教的孩子	制定退休目標	物業交易
風險管理及股票投資策略	可憐天下父母心	運用投資、理財工具	物業投資的財務自由
認識投資者心理	社會資源的運用	退休後的理財計劃	地產投資十事

CBMP1049C 家居維修保養常識	CBMP1050C 中醫養生食療	CBMP1051C 宗教哲學人生	CBMP1052C 向傑出女性借鏡
安全至上：家居維修與安全	中醫養生及食療概論	信不信由你（一）	美麗有罪？女性角色和地位
燈火通明：家居用電小常識	自然養生學	信不信由你（二）	婦女運動：姊妹妹妹站起來
家“塗”四壁：牆壁的美化與保養	氣功吐納養生學	哲學淺說	婚姻：戴妃與玉婆的婚姻生活
滴水不漏：樓宇防水常識	導引按摩養生學	真真假假	社會：命運是對手
一塵不染：傢俬清潔保養	中醫養生與美容（一）	世界從哪裏來？	社會：無私全奉獻
水到渠成：家居供水小常識	中醫養生與美容（二）	生與死	文化藝術：女子有才便是德
腳踏實地：各式地板的選用與保養	食療養生學	苦與樂	文化藝術：性感有理
小心門戶：門鎖、門鉸和窗戶保養	飲食新理念	愛與恨	文化藝術：唱好女人心
親力親為：自助家居維修	食物的性味	窮爸爸與富爸爸	科研醫藥：白衣娘子軍
大興土木：家居裝修須知	食療的應用	道德不道德？	科研醫藥：醫者父母心
物盡其用：裝修物料的選用	食療藥膳的製作（一）	人定勝天？	政治權力：最緊要“政治”
人盡其才：聘用裝修工程人員須知	食療藥膳的製作（二）	宗教與社會	經濟：富媽媽與富皇后
有備無患：家居裝修工程注意事項	婦女如何識食識補	藝術與我何干	現代女性的挑戰

CBMP1053C 職場上的女性	CBMP1054C 食物安全及衛生 [△]	CBMP1055C 駐顏保養有妙法	CBMP1056C 香港歷史文化保育
女主內又女主外	食物安全事故概說	唔補好易老？	香港的歷史建築篇
不平等待遇	食物安全知多點：食物污染及食物致敏	正確認識美容產品及服務	開埠前的歷史建築
事業家庭兩難全？	食物安全知多點：食物中毒	認識身體	殖民地時期的歷史建築
書到用時方恨少	食物安全知多點：食物添加劑	認識皮膚	宗教性質的歷史建築
上班的身心準備	食得安全有妙法：認識營養標籤	容光煥發	由民用至公用的集體回憶
職業健康知多D	食得安全有妙法：生鮮食品	駐顏保養基本功	如何平衡城市發展和歷史文化保育
同事三分親	食得安全有妙法：加工食品	中醫食療原理及進補篇	香港非物質文化遺產篇：口頭傳說和表現形式
職場壓力煲	食得安全有妙法：基因改造食物及有機食物	西方飲食原則及應用篇	表演藝術
辦公室性騷擾	食得安全有妙法：食物敏感	穴位推拿應用	社會實踐、儀式、節慶活動
失業、退休怎麼辦？	食物安全有妙法：處理食物的方法	靜功養生	有關自然界和宇宙的知識和實踐
婦女就業權益	食物安全有妙法：食品包裝與食具的安全性	動功養生	傳統手工藝
職場無界限	食物安全有妙法：個人及環境衛生與食物安全	相由心生	社會與保育篇：香港歷史文化保育之政策平議
半邊天下的女性	食物安全計劃	身心健康美人兒	保育香港歷史文化由我做起

[△] 設有普通話授課

CBMP1057C 逆境當自強	CBMP1058C 粵劇戲曲共賞	CBMP1059C 西方醫學藥物認識	CBMP1060C 網頁設計不求人 [#]
順流逆流	認識粵劇粵曲	藥物基本法（一）：常備藥與藥物標籤	什麼是網頁？
抗逆與抗壓——情緒管理	粵劇的傳統行當	藥物基本法（二）：藥物副作用	準備製作“我的網站”
“逆來順受？”——調整態度	粵劇的當代行當	藥物基本法（三）：各有所需	網頁製作平台
逆境分析	傳統各大名派	都市病知多少	我的第一個網頁
發揮抗「逆」力	當代名腔名曲	腸胃的毛病	編輯文字內容
夫妻關係	粵劇身段基本功	呼吸道問題	圖文並茂
子女問題	粵劇文戲的特色	關節之疑惑	擴展“我的網站”
「婆」爭「媳」鬥	粵劇武戲的精髓	皮膚初探	與世界建立連繫
人際關係	粵劇的說唱藝術	見焦折焦	分享攝影喜悅
金錢與事業	粵劇劇本的欣賞元素	與腦有關的疾病	聲影俱備
面對疾病	粵劇的舞台與道具	補身有妙法	互動網頁小工具
衰老和離別	如何欣賞粵曲演唱會	疫苗大拆解	至型網站外觀
逆境當自強：自強不息	如何成為一個粵劇演員	婦女須知	發佈網站

CBMP1061C 解構金融 機構服務業	CBMP1062C 投資風險知多少 [*]	CBMP1063C 語言表達技巧（進階） [^]	CBMP1064C 認識基礎數碼攝影及 多媒體製作	CBMP1065C 人際關係與 溝通技巧（進階） ⁺
金融業概況及功能	認識投資風險	提升語言表達技巧概說	數碼相機簡介	個人與溝通
金融基建及運作	釐清投資風險的謬誤	優質與差劣的語言表達	基本數碼攝影	語言訊息
金融監管及投資者保障	如何量度投資風險？	言之有物（一）：記事、描述	基礎攝影理論	語言以外的訊息
儲蓄支付	淺釋常見的投資風險之一： 市場風險	言之有物（二）：談情、說理	檢視、管理數碼相片檔案	自我管理
信貸財務	淺釋常見的投資風險之二： 信貸風險	說話得體（一）： 坦白、暗示、客套語	數碼相片編輯（一）	自我表露
證券投資	淺釋常見的投資風險之三： 其他風險	說話得體（二）： 關心、安慰、刺探	數碼相片編輯（二）	疏離與親密
資產管理	結構性產品的風險特點	說話得體（三）：說服、勸諫	手機攝影與相片編輯	人際衝突
物業投資	分散投資減風險	說話得體（四）：談判	利用數碼相機拍攝影片	九型人格與人際關係（上）
抗衡風險	巧用衍生工具對沖風險	說話得體（五）： 憂慮、懷疑、異議	播放數碼影片	九型人格與人際關係（下）
個人理財	成本平均法最愛市場波動	說話得體（六）： 請求、建議、拒絕	數碼聲音處理	親子關係
電子理財	評估你的風險承受能力	說話得體（七）： 道歉、申辯、投訴	數碼影片編輯（一）	夫妻及姻親關係
金融業的改革	用風險比較投資回報效益	女性議題：語言暴力	數碼影片編輯（二）	同儕關係
回顧與展望	管理你的投資風險	做個語言表達的高手	數碼影片編輯（三）	職場關係

[#] 學員修讀本科前建議先修讀 CBMP1031C 輕鬆學電腦，或對基本電腦操作及網絡運作有基本認識為佳。

^{*} 學員修讀本科前建議先修讀 CBMP1017C 投資一點通，或對不同的投資產品有基本認識為佳。

[^] 學員修讀本科前建議先修讀 CBMP1029C 語言表達技巧，或對此課題有基本認識為佳。

⁺ 學員修讀本科前建議先修讀 CBMP1001C 人際關係與溝通技巧，或對此課題有基本認識為佳。

CBMP1066C 中醫傳統康復療法	CBMP1067C 兒童心理學初探	CBMP1068C 生命教育	CBMP1069C 中國古典文學賞析	CBMP1070C 如何美化家居 (進階)^
中醫康復療法概念	兒童發展面面觀	了解生命	骨肉手足滿親情	家居空間與整體規劃
正常人體解剖學基礎	認識世界：感知覺的發展	身心靈健康成長	甜蜜的爱情(上)：思念傾慕	傢俱應用與配置
經絡及穴位基本概念	何時開竅：記憶和認知發展	規劃人生下半場	甜蜜的爱情(下)：兩情相悅	美化客飯廳
針灸治療學	資優、知憂：智力測驗與多元智能	疾病與痛苦	生離死別仍是愛	美化寢室
耳穴療法、腳底與手掌按摩	讀寫皆能：語言能力的發展	面對親友離世	朋友知我心	美化廚房
拔罐、刮痧及牽引	喜怒哀樂：情緒的發展	遠離自殺	一個人在途上	美化浴室
氣功療法	沒有人是孤島：群性的發展	提升抗逆力	女中豪傑	美化工作室與書房
藥膳	男女有別：了解性別角色	處理負面情緒	回歸自然	視覺效果與燈光運用
都市殺手病一：癌症(肺癌、乳腺癌及子宮頸癌)及中風	本性難移：人格的發展	生死觀	人生志向	環保家居與綠色生活
都市殺手病二：高血壓及糖尿病	發奮向學：學習與動機	臨終前的準備	面對逆境	物料建材與環境科學
痛症：頭痛及經痛	明辨是非：道德能力的發展	設計告別儀式	以史為鑒	智能家居
骨傷：腰肌勞損、關節退化	溫室中成長：家庭的角色	向親友道別	路見不平事	制定美化家居方案
其他常見病症：感冒及失眠	伴兒成長：親職教育	珍惜眼前	愛國情懷	美化家居方案示例淺析

CBMP1071C 認識另類投資	CBMP1072C 基礎批判與邏輯思考	CBMP1073C 輕鬆學電腦 (進階)^	CBMP1074C 認識食物成份 / 添加劑	CBMP1075C 個人電子歷程檔案 (e-portfolio) 製作#
另類投資入門	邏輯，你好嗎？	Microsoft Excel 一計算家庭收支	食物成份入門：食物與健康	個人歷程檔案初探
單位信託基金	跟批判思考打招呼	Microsoft Excel 一日常記帳	食物成份入門：認識食物標籤	從構思到實踐
私募基金、創投基金及基金中的基金	舉一反三演繹法	Microsoft Word 一製作書冊	食物成份入門：認識食物添加劑	素材的規劃及製作
對沖基金	溫故知新歸納法	Microsoft Word 一紀錄文件修訂	食物成份知多點：高脂肪食品	微軟簡報入門
房地產及房地產投資信託基金	一起來做語理分析	網上編輯及共用文件	食物成份知多點：高糖份食品	簡報教學－圖像與照片的應用
交易所買賣基金及預託證券	提防語言陷阱	Microsoft PowerPoint – 自製簡易動畫賀咭	食物成份知多點：高鹽份食品	簡報教學－多媒體的應用
債券	剖析常見邏輯謬誤	圖像處理	食物成份知多點：高纖維食品	簡報教學－加入動態效果
外匯及相關投資產品	別給詭辯術騙倒	影像處理的基本技巧	食物成份知多點：高鈣食品	簡報教學－展示與分享成果
商品及相關商品期貨	拆解邏輯難題	為影像加入特效及修改音效	食物成份知多點：動物性食品	Prezi 線上展示平台入門
貴金屬	信？不信？理性與信仰	音效處理	食物成份知多點：植物性食品	Prezi 教學－文字與圖像的配合
衍生工具	風水算命，能人所不能？	簡易動畫程式編寫 – 編寫基本指令	飲食精明眼：選購包裝食品	Prezi 教學－多媒體的應用
主題投資	潮流文化與消費文化	簡易動畫程式編寫 – 動畫設計及測試	飲食精明眼：出外飲食	Prezi 教學－展示與分享成果
投資收藏品	批判思考與人際溝通	作業平台常見問題及帳戶設定	認識功能食品	私隱、版權問題與檔案維護

^ 學員修讀本科前建議先修讀 CBMP1033C 如何美化家居，或對此課題有基本認識為佳。

學員修讀本科前建議先修讀 CBMP1031C 輕鬆學電腦，或對基本電腦操作有認識為佳。

CBMP1001E Interpersonal Relationships and Communication	CBMP1002E Child Development & Care	CBMP1009E Home Financial Management	CBMP1022E Women and Society
What is interpersonal relationship?	On the path to growing up: overview	Be a good homemaker: getting smart about money	Taking the first step
Understanding self and others	Intellectual development of children	Evaluate financial status to plan your family finance	Womanhood in Contemporary Society
Emotions and interpersonal relationship	Social development of children	Set financial goals for your family	Women's Movement
Different Types of Interpersonal Relationship	Formation and development of personality	Make and review family financial plans	Women's Rights in Hong Kong
Different modes of interpersonal interaction	Child behavioural problems	Smart spending	Engaging in the Community
Enneagram and interpersonal relationship	Helping my child cope with stress	Use credit cards and apply for loans	Community Resources
Do we need to communicate?	How families influence child development	Involve your children in family money management	Caring for Our Community
Be an active listener	Parenting	Raising children	The Gloom and Doom of Spinsterhood?
Be a good talker	Preventing home accidents for children	Insurance	Catching Up with the Digital World
Non-verbal Communication	How to deal with sick children	Accommodation	Mass Media and Women
Assertiveness	Understanding my child's school life (1)	Hong Kong Tax affairs at a glance	Our Voice in Politics
Persuasion and negotiation	Understanding my child's school life (2)	Plan for retirement	Education & Lifelong Learning
Conflict management	Child abuse	Estate arrangement	Women in the Workforce

CBMP1031E Computer Literacy Made Easy	CBMP1037E Children' s Education	CBMP1038E Internet Surfing	CBMP1054E Food Safety & Food Hygiene
Basic computer concepts	Parents - lifelong coaches of children	Introduction to internet surfing	Introduction to food safety incidents
Basic Windows operations	Nurturing children with moral qualities and correct values	Emailing	About food safety: good and bad micro-organisms and food contamination
Internet basics (I)	Recognizing and managing children's emotional problems	Health and nutrition	About food safety: food poisoning
Internet basics (II)	Nurturing a positive personality in children	Food and home - furnishing	About food safety: food additives
Software available on the Internet	The school education	In touch with news and trends	Smart way on food safety: understanding the information and labels on food packaging
Word processing tool - Microsoft Word (I)	The education reforms	Sports and hobbies	Smart way on food safety: fresh food
Word processing tool - Microsoft Word (II)	Choosing a school	Travel and leisure	Smart way on food safety: processed food
Word processing tool - Microsoft Word (III)	Pathways for further education	Online shopping	Smart way on food safety: genetically modified food and organic food
Presentation tool - Microsoft PowerPoint (I)	Career planning	Parenting and education	Smart way on food safety: food allergy
Presentation tool - Microsoft PowerPoint (II)	Developing a mutual understanding with children before marriage	Personal development and career planning	Smart way on food safety: food handling
Spreadsheet tool - Microsoft Excel (I)	Connecting to married children with love	Managing finance online	Smart way on food safety: food packaging and safety use of utensils
Spreadsheet tool - Microsoft Excel (II)	The role of grandparents	The joy of online chatting	Smart way on food safety: personal and environmental hygiene
Be a smart computer user	Learning lifelong to be good parents	Stay connected through social media	Smart way on food safety: Food Safety Plan

「自在人生自學計劃」助學金

為鼓勵社會上有需要人士邁出自學自強的第一步，香港公開大學李嘉誠專業進修學院在婦女事務委員會協助下設立「自在人生自學計劃」助學金，資助合資格申請者報讀本計劃課程。申請人必須為香港居民，申請資格及受助內容如下：

1. 申請資格及受助內容

第一級資助：

申請資格：現正領取香港特區政府的綜合社會保障援助，或
調整後全年家庭總收入低於港幣 \$20,882

資助內容：符合資格學員每學期最多可申請 3 科助學金資助，終身可申請 9 科資助。

第二級資助：

申請資格：調整後全年家庭總收入介乎港幣 \$20,883-\$55,767

資助內容：符合資格學員每學期最多可申請 3 科助學金資助，終身可申請 4 科資助。

2. 申請辦法

- 報讀電台廣播課程及面授課程：遞交報名表及有效「綜合社會保障援助」證明文件副本或民政處簽發的宣誓紙正本，親身交回有關協辦機構。
- 報讀網上課程：遞交報名表及有效「綜合社會保障援助」證明文件副本或民政事務處簽發的宣誓紙正本，郵寄或親身交回本院。

3. 提交宣誓紙申請者須知：

「調整後全年家庭收入」機制算式：
$$\text{調整後全年家庭總收入} = \frac{\text{全年家庭總收入}^a}{\text{家庭成員人數}^{b+1}^c}$$

- 註：
- 家庭全年總收入包括申請人及其配偶的全年收入、與申請人家庭同住的未婚子女的全年收入的 30%（如適用）、以及親友給予的津助（如適用）。
 - 家庭成員通常是指申請人、申請人的配偶、與申請人家庭同住的未婚子女及受供養父母。
 - 二至三人的單親家庭，公式中除數的（+1）變成（+2）。

計算後符合資格者，請前往全港任何一間民政事務處填寫宣誓紙作收入聲明。請按以下內容模式宣誓：

謹以至誠鄭重聲明：

本人家庭成員共有_____人。本人全年家庭總入息為港幣 \$_____。

經調整後本人全年家庭總收入為港幣 \$_____。

4. 申請助學金須知

本計劃助學金設有限額，如申請人數超過限額，本院將作抽籤決定，申請人均會於開課前收到本院通知。香港公開大學李嘉誠專業進修學院保留最終審批和分配助學金決定。

「自在人生自學計劃」學員須知

「自在人生自學計劃」是由婦女事務委員會策劃、香港公開大學李嘉誠專業進修學院與電台合辦的一項大型及無障礙學習計劃。學員報讀「自在人生自學計劃」課程時，敬請留意下列事項：

學費及學員資料處理

1. 學員已繳交之費用，除因本院 / 協辦機構取消課程 / 班別外，概不退還。學員如以個人理由（包括：家事、返新工、轉工、公幹或其他公務、上課時間相撞、課室 / 導師安排未如理想、發現懷孕 / 懷孕期間等等）要求退款，通常不予考慮。已報讀之課程學費及學位亦不可轉讓他人。
2. 學員如因個人理由或網上報名選項有錯而要求轉班 / 轉科 / 轉課程 / 轉上課地點 / 退款，必須填寫「課程事項申請表」（請於「自在人生自學計劃」網頁下載）及繳交行政費 \$100；因健康問題如做手術 / 入院等申請退款，須在申請時附醫生證明書，並於手術後遞交手術完成或相關之證明。不論申請批核與否，已繳交之行政費概不退還。
3. 所有報讀課程呈交的文件 / 資料 / 相片將不獲發還，本處會根據本院相關指引予以保密處理。

惡劣天氣安排、課堂守則及秩序

4. 除收到個別通知外，學員請按所報讀課程的時間表準時上課。惡劣天氣安排、課堂守則及秩序、課室 / 座位編排等，由協辦機構按其專業守則處理，請自行向相關協辦機構查詢。本院 / 協辦機構保留更改課程 / 科目安排（包括但不限於上課日期、時間、地點、任教導師等）的權利。
5. 學員如有特別學習需要（如視 / 聽力不佳需較前座位），請於上第一節課前自行向相關協辦機構查詢是否可作特別安排。

成績評核 / 繳交作業安排

6. 學員須於修讀學期內完成指定的作業，評分以 100 分為滿分，達 50 分或以上者，可獲 4 個積分。作業之繳交日期，請按照協辦機構 / 導師之指示（通常為最後第二節課或之前繳交作業，以便導師於最後一節課或之前發還作業）；如需延期繳交作業，請自行預先向有關導師 / 協辦機構作申請，經雙方協議作特別安排；逾期繳交作業之安排，由協辦機構自行處理。
7. 學員符合指定出席率（面授課程：70%；電台廣播課程的輔助學習活動：100%）可多獲 1 分，即共獲 5 個積分。
8. 學員重複修讀同一個課程，本院會以該課程第一次合格的積分（4 分或以上）為成績評核標準；如對成績的評審結果有任何異議，可於成績公佈（以學業成績表發出日期計算）後 30 日內，以書面申請覆核，並連同有關證明文件交回本院處理。逾時申請，恕不受理。

課程意見

9. 「自在人生自學計劃」重視學員的寶貴意見。如對本計劃 / 課程 / 協辦機構有任何建議，請直接聯絡本處。
10. 根據本院處理投訴指引，無論電話、書面或親身投訴，投訴人必須提供真實姓名、確實身份（學生證號碼）及明確的聯絡方法。如投訴人未能或拒絕提供上述個人資料，以致本院無法查證投訴事項，均會視作匿名投訴，本院將不會就匿名投訴作出正式回覆。

「自在人生自學計劃」2016年協辦機構一覽表 (資料截至2016年8月1日為止)

此名單只供參考，如有更改，恕不另行通知。

地區	機構編號	機構名稱	查詢電話	上課地址
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	3413 1556	灣仔愛群道 36 號 3 樓
	03	香港各界婦女聯合協進會	2833 6131	灣仔駱克道 435 號地下
	04	天主教香港教區教區勞工牧民中心(港島)	2143 5800	柴灣柴灣道 200 號海星堂地下低層
東區	05	香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心	2832 9700	北角英皇道 668 號健康邨第 2 期地下高層
	06	工聯會職業再訓練中心(西灣河)	2715 6671	西灣河筲箕灣道 234 號福昇大廈 3 樓
	117	工聯會職業再訓練中心(銅鑼灣)	2715 6671	銅鑼灣天后興發街 38 號
	132	新家園協會(香港島服務處)	2807 2188	筲箕灣寶文街 1 號峻峰花園地下
	141	基督教宣道會北角堂家庭服務中心	2234 6010	北角電氣道 233 號城市中心 2 樓 2 期
	146	樂群社會服務處鯉魚涌社區服務中心	2295 3111	鯉魚涌基利路 1 號鯉魚涌社區綜合大樓地下(太古港鐵站 B 出口)
中西區	90	明愛莫張瑞勤社區中心	2816 8027	堅尼地城蒲飛路 27 號
	94	樂群社會服務處黃光漢社區服務中心	2855 1611	堅尼地城石山街 12 號堅尼地城社區綜合大樓 13 樓 B 室
南區	41	香港仔坊會教育服務持續及成人進修社區學院	3550 5578	香港仔大道 180 號 B 4 樓
	08	工聯會職業再訓練中心(屯門)	2715 6671	屯門石排頭路 5 號地下 E2 舖
	11	屯門區婦女會	2463 1663	屯門湖景邨湖翠樓 21-27 號地下
屯門	44	博愛醫院李何少芳紀念兒童及家庭發展中心	2466 2679	屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心 3 樓
	122	仁愛堂專業培訓中心(屯門澤豐)	3104 0820	屯門青松觀路 33 號澤豐花園商場 2 樓 17A 室
	85	工聯會職業再訓練中心(元朗)	2715 6671	元朗後賢坊 28 號安基大廈 1 樓
元朗	92	天水圍婦孺有限公司	2447 7499	報名地點:元朗天水圍天悅邨服務設施大樓 1 樓 上課地點:元朗天水圍天悅邨停車場大樓 5A
	102	伊利沙伯中學舊生會教育推廣機構有限公司	2617 5000	伊利沙伯中學舊生會湯國華中學:天水圍天華路 57 號
	103	博愛醫院吳鴻茂紀念家庭多元智能中心	2445 4675	天水圍天耀邨天耀社區中心地下
	124	工聯會職業再訓練中心(天水圍天晴邨)	2715 6671	天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 402 室
	126	博愛醫院香港旭日扶輪社家庭發展中心	3543 0163	天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 5 樓 502 室
	135	聖公會聖約瑟堂聖社會服務中心	2488 2813	元朗錦上路吳家村 83A
	137	新家園協會(新界西服務處)	2815 5009	天水圍天耀邨耀盛樓地下 1 號舖
	144	街坊工友服務處教育中心(天水圍)	3590 9921	天水圍天慈邨慈屏樓 B 翼地下 A 室
葵青	12	婦女服務聯會(青衣分會)	2449 0130	青衣長康邨康盛樓 10-14 號地下
	15	婦女服務聯會(總會)	2449 0818	葵涌石蔭路 75 號金蔭樓 2 樓
	16	婦女服務聯會(華荔分會)	3409 9387	荔枝角華荔邨貴荔樓 7 樓平台 704 室
	96	婦女服務聯會香港婦協蔣麗芸家庭服務中心	2428 0011	葵涌葵涌邨雅葵樓 3 號地下
	104	博愛醫院慧妍孺子家庭多元智能中心	2435 1066	青衣長亨邨長亨社區會堂地下
	116	街坊工友服務處葵芳綜合服務互助幼兒中心有限公司	3590 2454	葵涌葵芳邨葵仁樓地下 1-3 號
	125	街坊工友服務處教育中心(青衣)	3590 6267	青衣長安邨安濟樓地下 122 號
	148	港九勞工社團聯會(葵芳)	2610 2633	葵芳盛芳街 7 號葵芳商業中心 19 樓 1901 室及 1904 室
荃灣	17	工聯會職業再訓練中心(荃灣)	2715 6671	2492 2323 葵芳盛芳街 7 號葵芳商業中心 2 樓 1-2 室
	65	街坊工友服務處	2413 8787	荃灣大屋街 18 號金豐閣廣場 2 樓 報名及上課地點:荃灣青山公路 135-143 號遠東中心 5 樓(近千色店) 上課地點:荃灣西樓角道 218 號豪輝商業中心第 2 座 104-105 室
	121	街坊工友服務處(荃灣花園)	2893 9968	荃灣青山公路 15-23 號荃灣花園第一期商場高層 73 號地舖(近悅來酒店)
北區	136	新家園協會(新界東服務處)	2672 7770	荃灣海濱花園怡樂徑 15-16 座平台 D1 樓 上水龍琛路 39 號上水廣場 911 室
	138	工聯會職業再訓練中心(大埔)	2715 6671	大埔廣福道 70-78 號寶康大廈 1 樓
大埔	152	大埔區婦女聯會	2656 5558	大埔洋涌村
	19	沙田婦女會(馬鞍山服務中心)	2631 5188	馬鞍山耀安邨耀和樓 203 室-206 室
沙田	52	工聯會職業再訓練中心(大圍)	2715 6671	沙田大圍村南道 65-69 號永富樓閣樓
	80	沙田婦女會(利安服務中心)	2633 4111	沙田馬鞍山利安邨利榮樓地下 A 翼
	88	沙田婦女會(新田服務中心)	2631 5188	沙田新田村 42 號 A
	113	沙田婦女會國民教育中心	3113 9714	沙田沙角邨商場 3 樓 317-318 室
	118	工聯會職業再訓練中心(馬鞍山)	2715 6671	馬鞍山恆安邨恆安商場 4 樓 407 室
	139	沙田居民協會(顯徑綜合服務中心)	2691 8033	沙田大圍顯徑邨顯慶樓地下 B 翼
	140	沙田婦女會(瀝源服務中心)	2605 3733	沙田瀝源邨瀝源商場地下 38A
西貢	70	工聯會職業再訓練中心(將軍澳)	2715 6671	將軍澳培成路 18 號海悅豪園商場 UG/F 27 號舖
	82	西貢將軍澳婦女會(翠林康怡綜合服務中心)	2701 8986	將軍澳翠林邨欣林樓 103-106 號
	115	中國基督教播道會厚恩堂家庭活動中心	2702 3116	將軍澳厚德邨德康樓側
	25	九龍婦女聯會有限公司	2740 9000	油麻地彌敦道 478 號森基商業中心 2 樓
	54	青年會專業書院(油麻地)	2783 3500	窩打老道 23 號
油尖旺	74	東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心	2392 2133	大角咀通州街 28 號頌賢花園地下商場 2 號及 9 號舖(太子港鐵站 C2 出口)
	76	工聯會職業再訓練中心(油麻地)	2715 6671	油麻地彌敦道 499-501A 號獨立大廈 1 字樓
	83	工聯會職業再訓練中心(油麻地)	2715 6671	油麻地彌敦道 469-471 號新光商業大廈 6 樓
	114	浸信會愛群社會服務處(旺角)	2377 3068	旺角上海街 473-475 號 1 樓
	119	工聯會職業再訓練中心(油麻地)	2715 6671	油麻地彌敦道 328-342A 儉德大廈 2 樓
	127	工聯會職業再訓練中心(油麻地增祥大廈)	2715 6671	油麻地彌敦道 444-446 號增祥大廈 2 樓 A 座
	147	港九勞工社團聯會(太子)	2787 9967	彌敦道 771-775 號栢宜中心 5 樓
深水埗	26	工聯會職業再訓練中心(深水埗)	2715 6671	深水埗青山道 92 號豐裕閣 1 樓
	105	博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛僮長者健康支援及進修中心	2310 4848	美孚新邨天橋底(荔灣街市側)
	111	浸信會愛羣社會服務處(長沙灣)	2360 0055	長沙灣幸福街 1 號 1 樓教育及家庭支援服務中心(長沙灣港鐵站 B 出口)
	128	中華基督教會深愛堂	2777 0533	石硤尾窩仔街 80 號(石硤尾港鐵站 A 出口)
	131	新家園協會(九龍西服務處)	2720 2001	長沙灣道 286-300 號南洋大廈 1 樓 D-F 室
	145	仁愛堂專業培訓中心(九龍西)	2155 2885	深水埗長沙灣道 202-204 號瑞星商業大樓 6 樓
黃大仙	112	工聯會職業再訓練中心(新蒲崗)	2715 6671	新蒲崗彩虹道 30 號 2 樓
	32	香港家庭福利會(順利綜合家庭服務中心)	2342 2291	觀塘順利邨順緻街 2 號順利社區中心 4 樓
	56	救世軍耆才拓展計劃觀塘中心	2389 5568	觀塘宜安街 31 號宜安中心 1A
	81	工聯會職業再訓練中心(觀塘)	2715 6671	觀塘馬蹄徑 3 號麗裕大廈 1 樓 B 座
	129	宏施慈善基金社會服務處	3188 1422	坪石邨玉石樓 219-224 室
觀塘	130	新家園協會(九龍東服務處)	2191 2939	觀塘開源道 72-80 號溢財中心 1 樓 K-L 室
	133	香港基督女少年軍	2694 9321	油塘高怡邨高志樓地下 1 室
	143	仁愛堂順天培訓中心	3462 2300	觀塘順安道 9 號順天邨天瑤樓 2 樓(平台)201 號舖
	34	工聯會職業再訓練中心(土瓜灣)	2715 6671	土瓜灣馬頭涌道 50 號 5 樓
九龍城	134	香港亞洲歸主協會(常光睦鄰中心)	3428 5476	何文田愛民邨禮民樓 403-410 室
	142	路德會包美達社區中心	2199 9383	何文田忠孝街 89 號 2 樓
	36	香港離島婦女聯會賽馬會社會服務中心	3141 7110	東涌逸東邨 2 號停車場頂樓
東涌	87	鄰舍輔導會東涌綜合服務中心	3141 7107	東涌逸東邨 2 號停車場天台 2 室
	123	基督教宣道會東涌堂教育中心	3141 7319	東涌逸東邨逸東商場 101 號舖

葵興教學中心

新界葵涌葵昌路 51-53 號九龍貿易中心第 2 座 8-11 樓
(葵興港鐵站往中環方向月台 E 出口，經空調行人天橋步行 2 分鐘直達)

荔景教學中心

葵涌荔景山路 201-203 號 (荔景地鐵站 A1 出口對面)
熱線：2915 2380 (按 1)
傳真：2242 0890

網址：www.ouhk.edu.hk/CBMP
電郵：cbmp@ouhk.edu.hk

Your lifelong learning partner

你的終身學習伙伴

If not delivered please return to Li Ka Shing Institute of Professional and Continuing Education, OUHK
11/F, Tower 2, Kowloon Commerce Centre, 51-53 Kwai Cheong Road, Kwai Chung, NT.

Economy

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