

2015年9月 第三十三期  
September 2015 Issue 33



# 「自在人生自學計劃」

CAPACITY BUILDING MILEAGE PROGRAMME **通訊**  
NEWSLETTER

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



自學自在 生活添姿采

第十一屆「自在人生自學計劃」  
畢業典禮

◆ 本屆四位卓越學員(左起)黃愛珠女士、  
江笑芳女士、楊慧賢女士及鍾美玉女士。



「自在人生自學計劃」第十一屆畢業典禮於2015年7月28日在大學會堂舉行，由勞工及福利局局長張建宗先生、婦女事務委員會主席劉靳麗娟女士、新城廣播有限公司董事總經理馬健生女士、「自在人生自學計劃」宣傳大使薛家燕女士、聯同香港公開大學校長黃玉山教授及香港公開大學李嘉誠專業進修學院署理院長黃偉寧博士一同主禮，氣氛熱鬧溫馨。本屆共有649名學員獲頒發不同級別的畢業證書。

The eleventh Graduation Ceremony of the Capacity Building Mileage Programme (CBMP) was held at the academic Hall on 28 July 2015. A total of 649 graduates received awards at different levels. Secretary for Labour and Welfare Mr. Matthew Cheung, Women's Commission Chairperson Mrs. Stella Lau, Managing Director of Metro Broadcast Corporation Ltd. Ms. Bianca Ma, CBMP Ambassador Ms. Nancy Sit, OUHK President Prof. Yuk-Shan Wong and Acting Director of LiPACE Dr. Kris Wong officiated the ceremony.



◆ 一眾主禮嘉賓各手持大火柴，於典禮台上進行火盤燃點儀式，寓意畢業學員要時刻堅持信念、燃點夢想。



◆ 黃校長誠摯地感謝三位他生命中最重要女性：媽媽、太太及女兒。他認為婦女在家庭擔當舉足輕重的角色，並對在座女學員兼顧家庭工作之餘，還堅持持續學習表達敬意。



◆ 張局長(前排右三)致辭時表示，雖然這個畢業典禮對部分學員來說，可能已經遲了廿餘載，但遲來的春天，花會開得更燦爛。



◆ 中華基督教會深愛堂師生合唱《明天會更好》，餘音繞樑，贏得陣陣掌聲。

◆ 卓越導師深受學員愛戴。



◆ 卓越學員鍾美玉(右一)分享報讀「自在人生自學計劃」十年來的轉變，深感越活越年輕，並成為子女的偶像。



◆ 學員唐珍珍(左一)擔任本屆畢業典禮司儀，表現淡定出色。

◆ 大批親友專程前往支持，由衷地為畢業學員感到驕傲。

## 留住畢業難忘時刻 訂購第十一屆畢業典禮DVD

如欲重溫當日精彩片段，請參照以下訂購方法，訂購第十一屆畢業典禮DVD：

1) 請填妥以下表格，連同足額劃線支票，寄回本院，地址如下：

葵興葵昌路51-53號九龍貿易中心第2座  
8-11樓

香港公開大學李嘉誠專業進修學院  
「自在人生自學計劃」辦事處

信封面請註明訂購第十一屆畢業典禮DVD

2) 支票抬頭：香港公開大學

3) 每張DVD定價：港幣四十五元正

4) 只接受支票繳付，以其他方式付款恕不受理。

本院確認訂購及款項後，會直接將DVD郵寄到訂購者府上。

訂購截止日期：2015年10月16日

### 訂購第十一屆畢業典禮DVD表格

姓名：\_\_\_\_\_

學生編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

郵寄地址：\_\_\_\_\_

訂購\_\_\_\_\_張DVD，總共為\_\_\_\_\_元

我已附上足額之劃線支票（支票抬頭：香港公開大學）



簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



CBMP1033C如何美化家居 (初階) 主要探討各類美化家居的原則和方法，並講解一些基本的室內設計理念，深入淺出地與學員研習家居中各個功能區的美化家居之道。即將於2015年11月學期推出的CBMP1070C如何美化家居 (進階) 則觸及當代美化家居的各個範疇，從多方面探討家居裝飾與佈置的課題，例如環保家居、物料、視覺效果；並會以本地家居結構與規劃為例，帶領學員構想合宜的美化家居方案，探討一些常見家居疑難的解決辦法；亦會介紹簡易美化家居方案的構思過程、元素與執行，輔以實例解說當中各個步驟。

新課程共十三個單元由三個部分組成：理論篇 (單元一至六) 介紹家居空間與規劃的進階概念，探討家具與高科技家電的設置、建材與物料的特性，以及在家居內營造視覺效果之法，亦會討論如何於家居佈置與日常生活實踐環保理念；實戰篇 (單元七至十一) 按現代家居中的主要功能區——客廳、飯廳、寢室、廚房、浴室、工作室及書房，以本地家居普遍的結構為例，講解各類功能區結構的特性和美化方法，找出常見的佈置疑難，並探討解決方法；計劃篇 (單元十二及十三) 介紹美化家居方案的制定和實踐，包括制定目標、內容、設計、時間和資金預算，並列舉相關注意事項。

正在計劃把家居美化的您，勿失良機。

A new course “CBMP1070C Home Decoration II” is scheduled to be offered in the November 2015 intake in the face-to-face mode. Upon completion of this course, students should be able to improve their understanding in home decoration, and make use of the knowledge and skills in making their homes look more attractive.

單元一	家居空間與整體規劃
單元二	環保家居與綠色生活
單元三	家具應用與配置
單元四	建材物料與環境科學
單元五	科技應用與環保家居
單元六	視覺效果與燈光運用
單元七	美化客飯廳
單元八	美化寢室
單元九	美化廚房
單元十	美化浴室
單元十一	美化工作室與書房
單元十二	制定美化家居方案
單元十三	美化家居方案示例淺析





課程編號 及 課程名稱	播放日期	主持	客席講者	首播 播放頻道及時間	重播 播放頻道及時間	
				新城知訊台 (FM99.7-102.1MHz)	新城數碼 音樂台MMD	新城數碼 財經台MFD
CBMP1009CR 理財之道	2015年11月2日起 (逢星期一)	林柏希先生	投資者教育 中心代表	「自在人生大學堂」 晚上 9:00 - 10:00	逢星期六 早上 8:00 - 9:00	逢星期六 晚上 7:00 - 8:00
CBMP1010CR 長者健康與護理	2015年11月3日起 (逢星期二)	林柏希先生	麥嘉麗姑娘		逢星期六 早上 9:00 - 10:00	逢星期六 晚上 8:00 - 9:00
CBMP1005CR 學習有方	2015年11月4日起 (逢星期三)	陳美思小姐	何偉幟博士	「自在人生大學堂」 早上 10:00 - 11:00	逢星期日 早上 8:00 - 9:00	逢星期日 晚上 7:00 - 8:00
CBMP1025CR 環保生活	2015年11月5日起 (逢星期四)	陳美思小姐	蘇國賢先生 及其它嘉賓 講者		逢星期日 早上 9:00 - 10:00	逢星期日 晚上 8:00 - 9:00

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](http://www.metroradio.com.hk/997)，點擊「自在人生自學計劃」，或於以上重播時段免費重溫節目內容。

## 星級客席嘉賓介紹

### 麥嘉麗姑娘

資深註冊護士，至今已投身護理服務超過二十年。曾於醫院急症綜合病房及私家病房服務，及後走進社區，投身安老院舍服務。由臨床護理至營運管理，努力為長者及安老業界出力。麥姑娘畢業於廣華醫院，同時持有健康科學學士(護理)及工商管理碩士(健康服務管理)資格，並曾修讀專科護理、深切護理及善別護理等課程，現仍堅持繼續進修，並學以致用，於社區作教育及培訓，致力推動居家安老的文化。

### 何偉幟博士

香港大學中文學院講師，香港應用語文溝通學會創會主席，湖北大學歷史文化學院兼職教授。何博士曾獲香港大學文學院卓越教學獎(2011-2012)，著有《跟喬布斯學PowerPoint簡報演說》等書。

### 蘇國賢先生

長春社總監，多年來於長春社從事環保工作，他同時亦是一位國際樹木學會認可的註冊樹藝師、註冊攀樹師及城市樹木專家。





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：

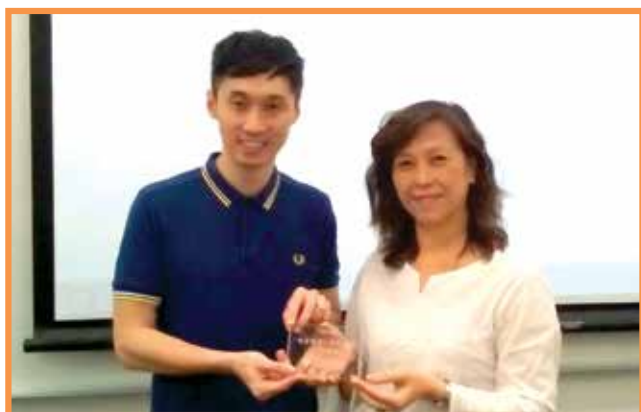
- CBMP1016CW Keep Fit之道
- CBMP1024CW 香港文化漫談
- CBMP1050CW 中醫養生食療

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過課程，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 November 2015 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.



### 「跨代共融好家庭」講座



◆ 江笑芳聯絡幹事(右)代表同學會向譚仲凱先生(左)致送紀念品。

良好的親子關係，建基於父母懂得如何與子女相處，子女也了解家長的立場；如果兩代人能夠明白有效溝通的原理，善用溝通技巧，便能減少不必要的衝突，建立和諧的家庭關係。「自在人生自學計劃」同學會於2015年6月6日(星期六)舉辦了「跨代共融好家庭」講座。講座嘉賓協青社助理總幹事(外展服務)譚仲凱先生，認為要促進「跨代共融」，需從認識這時代的青少年開始，父母可讓子女有機會發揮所長，從而感到自己是可愛的(lovable)、有能力的(capable)，藉此增進兩代之間的溝通智慧。27位出席學員認識了與青少年溝通的技巧，並即席分享討論，反應熱烈。

Effective parent-child communication is a cornerstone of strong and healthy families. There were 27 CBMP students attending the "Seminar on Intergenerational Harmony" on 6 June 2015 (Saturday). The guest speaker, Mr Ted Tam (Assistant Executive Director (Outreaching Services) of Youth Outreach), shared with the students some useful information and techniques for parents on how to communicate effectively with their teenage children. The students learnt some basic principles of good parent-child communication and gave high comments on the seminar.



◆ 譚仲凱先生的講座內容生動實用。



「自在人生自學計劃」同學會一行21人於2015年6月13日(星期六)前往「香港心理衛生會順天展能中心」進行探訪。出席幹事和會員在中心負責人的簡介中，了解與智障人士溝通的技巧和相處之道，其後透過一起製作手工藝，合唱耳熟能詳的經典歌曲(如「上海灘」、「世上只有媽媽好」等等)作互動交流，場面溫馨。同學會還預備了豐富的小禮物派發予參與活動的智障人士。活動過後，中心負責人帶會員參觀了展能中心的設施，大家度過了一個充實而愉快的下午。

21 CBMP Student Association members participated in a charity activity held on 13 June 2015 (Saturday) at the Mental Health Association of Hong Kong – Shun Tin Centre. The participating members were briefed by the centre in-charge on the skills for communicating with people with intellectual disabilities and then made handicraft with them. The participating members had a better understanding of the needs and situation of people with intellectual disabilities from the visit.



## 2015年10月學員活動預告

日期 Date*	時間 Time	活動 Activity	地點 Venue
2015年10月17日(六) 17 Oct 2015 (Sat)	3:00 - 5:00pm	「精明理財」講座 Seminar : “Smart Financial Management”	葵興教學中心11樓K1104室 K1104, 11/F, Kwai Hing Learning Centre
2015年10月22日(四) 22 Oct 2015 (Thu)	2:30 - 3:30pm	參觀環保園 Visit to EcoPark	新界屯門38區龍門路133號 133, Lung Mun Road, Tuen Mun Area 38, N.T.
待定	2:30 - 4:30pm	探訪耆康會關泉護理安老院 Charity Visit to Sage Quan Chuen Home for the Elderly	香港香港仔田灣街60號 60 Tin Wan Street, Aberdeen, Hong Kong

有意參加者，請填妥學員通告(此通告可於本計劃網站下載：[www.ouhk.edu.hk/CBMP](http://www.ouhk.edu.hk/CBMP))，並在指定日期前回覆本辦事處。

\*詳細活動日期以學員通告及本計劃網站公佈為準。

If you wish to join the activities, please complete and return the application form to the office of CBMP before the deadline. (the form can be downloaded on Programme website: [www.ouhk.edu.hk/CBMP](http://www.ouhk.edu.hk/CBMP))

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



「自在人生自學計劃」同學會今年已經六歲了！由2015年9月起，同學會幹事會將不定期推出各式精彩的課餘活動讓會員參與，為大家帶來全新的活動體驗。今期就先以兩個手工藝製作班

打響頭炮，實行小班教學，讓大家從簡單的製作中找到大樂趣。導師都是我們的同學呢！想報名參加？記得先加入同學會成為會員喇！



### 和風小貓布藝班

開班日期：2015年9月14日，下午2時至5時  
2015年9月21日，下午2時至5時

堂數：一堂（3小時）

材料費：20元

導師：Joanna Siu

名額：共兩班，每班25人。

### 花心思工作坊

開班日期：2015年10月7日，下午2時至5時

堂數：一堂（3小時）

材料費：20元

導師：Fanny Wong

名額：共一班，每班25人。



請致電同學會熱綫 **6351 2514** 查詢及報名。

## 「自在人生自學計劃」同學會 第七次周年會員大會暨六周年生日慶典

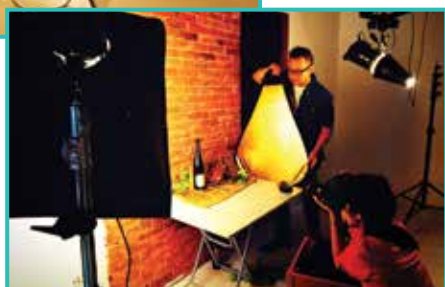
為感謝會員多年來對同學會會務及活動的支持，幹事會現誠邀所有會員參與同學會第七次周年會員大會暨六周年生日慶典。屆時，幹事會將安排切蛋糕儀式，與一眾會員分享喜悅。





流金歲月，記錄不平凡的人生，攝影是個很好的媒介。日常生活多姿多采，不論是動態的如親朋戚友、兒女孫室，或靜態的如花草樹木、旅遊美景，我們都可以透過鏡頭一一記錄下來。

數碼相機越來越普及，亦越來越容易使用，不過若想提升攝影技術，變得更專業，學識構圖、燈光運用、人像攝影技巧等，現在就有個好好機會，可以學到專業又有認可的攝影課程——由香港公開大學李嘉誠專業進修學院 (OUHK LiPACE) 開辦的商業攝影專業文憑及證書課程。



課程自2006年開辦以來，已接近3,600報讀人次，並不斷上升。課程內容全面又專業，包括攝影入門、燈光技巧、數碼攝影及影像處理、時裝及婚紗攝影、人像、黑白攝影等。學員不但可以學到運用不同器材、攝影技術、美學知識等，學院還會安排學員在影樓及不同地點練習，吸收實際經驗。一班學員有講有笑，在輕鬆愉快的環境下，跟隨專業導師團隊學習攝影，會是個很好的經驗。

課程已獲資歷架構下的第4級別認可，及屬持續進修基金可獲發還款項課程 (編號：28F074969)，合資格申請人在完成相關課程後，可申請發還80%課程費用 (最高為\$10,000)。詳情請瀏覽 [www.sfaa.gov.hk/cef](http://www.sfaa.gov.hk/cef)。

Professional Diploma and Certificate in Commercial Photography aims to equip students with the essential professional knowledge and critical skills necessary to work in the commercial photography industry. It covers lighting techniques, fashion and wedding photography, portrait photography, electronic imaging, etc. The programme is at QF Level 4 and is a CEF reimbursable course.



### 課程結構：

課程	時數	學費
MART4001BP 攝影探索	每科30小時 (10堂)	每科\$3,950
MART4002BP 數碼及視覺學攝影室		
MART4003BP 數碼攝影及影像處理		
MART4004BP 攝影燈光技巧		
<b>選修科 (6選4)</b>		
MART4005BP 商業及實驗攝影	每科30小時 (10堂)	每科\$3,950
MART4006BP 時裝及婚紗攝影		
MART4007BP 人像攝影		
MART4008BP 藝術攝影：新聞及紀錄攝影		
MART4009BP 人體攝影		
MART4010BP 黑白攝影		

完成首4科可獲頒發商業攝影專業證書，完成首4科及其中4科選修科可獲頒發商業攝影專業文憑。

開課日期：每年3、6、9、12月 上課時間：平日晚上7時 - 10時；星期六下午3時 - 6時  
課程網頁：[www.ouhk.edu.hk/lipace/photography](http://www.ouhk.edu.hk/lipace/photography)



信望愛浸信會位於葵青區，於2015年3月成為「自在人生自學計劃」的協辦機構。承蒙中華基督教會深愛堂陳嘉恩牧師引介及鼓勵，我們於2015年3月及7月學期順利完成兩個由鄭乃娛博士主講的課程：「解開心結」和「兒童心理學初探」。

本中心以教育大師杜威博士的理論為基礎，將「學員為中心、活動為中心、經驗為中心」訂作教學方向。學員在課堂上透過分享人生經驗，豐富學習內容；並在討論交流中互相激勵，為彼此的生活增添一份正面的力量。

杜威博士在《我的教育信條》曾說：「教師總是真正上帝的代言者，真正天國的引路人。」，我們深信透過「自在人生自學計劃」課程能接觸一班社區人士，藉著「教與學」的實踐「為主作鹽作光」，從而能達至榮神益人的使命。

往後，我們將會在每個學期舉辦不同範疇的課程，以幫助學員提升自我和建立家庭福祉為目標。2015年11月將會開辦的課程包括「與青少年溝通技巧」、「領導與合作技巧」、「家庭之樂」、「健康飲食」等，歡迎有興趣人士報讀！

Located in Kwai Tsing area, Faith Hope Love Baptist Church joined the Capacity Building Mileage Programme (CBMP) as the collaborating NGO in March 2015 and offered Problem Solving and Stress Management and Child Psychology in the March and July 2015 intakes respectively. Led by John Dewey's philosophy of education, Faith Hope Love Baptist Church focuses on cultivating interactive learning environment and encourages students' self-improvement and happiness of family. A variety of CBMP courses will be offered in the near future. Come and join us!



◆ 多姿多采的課堂/課外活動。



不經不覺，我擔任「自在人生自學計劃」資訊科技相關的課程導師已達十年之久。任教期間，見證了不少學員原本對電腦、上網等資訊科技的應用



◆ 李御豐導師。

一竅不通、茫然不知從何入手，由修讀「輕鬆學電腦」課程開始掌握基本功，至修讀「網頁設計不求人」課程時熟練使用方法，及至修讀「認識基礎攝影及多媒體製作」課程時，各種操作技巧已應付裕如，科技專用術語更已琅琅上口，這正是各學員努力學習和主動發問的成果！

我常常建議初學者每天使用電腦一小時，無論是上網讀報、瀏覽動新聞還是玩電腦遊戲，所謂熟能生巧，技能自會提升。尤其是現今智能手機和平板電腦日趨普及，學員已可以隨時隨地練習，無須到處尋找或排隊輪候借用電腦。學會了一套操作方法後，只要肯多作嘗試，很快便可以靈活運用到其他新科技產品上，諸如新式的平板電腦，其操作原理與傳統的桌上電腦其實是大同小異。很多學員經過約兩個月的學習後，已經開始懂得使用電子通訊跟身處外地的親友聯繫，亦知道如何設計美輪美奐的網頁，來展示自己的藝術畫稿。

這次是我首度撰文分享，旨在感謝及表揚學員們——你們積極地出席課堂活動，努力不懈地學習，才能彰顯「教學相長」之效！最後在此鼓勵大家終身學習，對電腦、上網還是一知半解的學員，只要肯嘗試踏出第一步，報讀相關課程，便可認識新科技所帶來的方便，體驗源源不絕的樂趣！

I have been teaching courses related to Information Technology (IT) in the Capacity Building Mileage Programme for ten years and witnessing the good progress on IT skills made by students. They had little knowledge of IT before taking the course "Computer Literacy Made Easy". They got more familiar with IT skills after studying the courses "Internet Surfing" and "Understanding Basic Photography and Multi-media Production". They now know how to design webpages and use the Internet to communicate with friends and relatives living in other countries.

As the old saying goes, "practice makes perfect". It is true. That is why I suggest beginners practising IT skills at least one hour a day. If you would like to benefit from the convenience brought by the IT development, please do not hesitate to take the first step and enrol the related courses.



大家好，我是Clarrenz，很高興於2015年6月初加入香港公開大學李嘉城專業進修學院社區學習學部，為「自在人生自學計劃」及「長者學苑」提供行政支援。

在工作期間，我接觸到不少學員透過報讀不同類型的課程，藉此增進知識及豐盛人生。這種努力不懈的精神，很值得我們好好學習，亦令我體會到終身學習的重要性。



◆ 課程助理 羅麗好女士。

Hi, my name is Clarrenz. I am glad to join the Community Learning Team of Li Ka Shing Institute of Professional and Continuing Education in June 2015. My job involves providing administration support to the Capacity Building Mileage Programme (CBMP) and the Elder Academy. During the working period, I was deeply impressed by various diligent students who made me realize the value of lifelong learning.

## 編輯委員會

### 總編輯

伍天慧女士

### 編輯

陳智嫻女士

### 其他成員

朱潔婷女士

梁芷瑩女士

劉穎珊女士

羅麗好女士

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

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](http://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](http://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：