

「自在人生自學計劃」十周年特輯〈自學+自在〉- 文字稿  
第一集 〈活學篇〉

節目片頭伴以音樂：

學習×輕鬆 = 自學

快樂×人生 = 自在

目標×方向 = 計劃

「自在人生自學計劃」十周年特輯

〈自學+自在〉

輕鬆自學，樂享自在人生

婦女事務委員會標誌

[www.women.gov.hk](http://www.women.gov.hk)

熒幕蓋字：

家庭主婦

家中調解員

兒童教育顧問

「自在人生自學計劃」學員陳樂芝旁白：  
在我的字典裡，並沒有分身乏術的家庭主婦  
只有未學會如何妥善管理時間的家庭主婦

人生課程導賞員曾華倩旁白：

不要說你時間不夠

是美國心靈勵志作家傑克森·布朗的一句名言

你小時候有否想過婚後的生活會如何？

有些人會選擇繼續工作

希望在事業上繼續努力

而有些朋友就會選擇一心一意照顧家庭、相夫教子

做一個全職的家庭主婦

其實，不論你的選擇如何

只要你懂得分配時間

家庭主婦與職業女性也一樣可以發掘自己的興趣

報讀自己喜歡又實用的課程

除了可以學會處理家中大小事務

更能充實自己、走近社會

與家人更有講之不盡的話題

不如我們現在看看樂芝

如何藉著「自在人生自學計劃」

成爲一個人見人愛的超級媽媽

「自在人生自學計劃」學員陳樂芝旁白：  
我是樂芝  
做了十年家庭主婦  
小兒子現在九歲  
買菜、洗衫、煮飯、照顧小朋友已佔了我一大半的時間  
但我依然會堅持上課  
因為婦女事務委員會的「自在人生自學計劃」課程，為我的人生帶來很大的改變  
最初我在幼子的學校看到宣傳單張  
一看之下，原來有電腦班可以報讀  
我又不懂，所以便試試吧  
有一次，在上課時和導師閒談  
他提到「修己善群」的道理  
藉著「修己善群」的概念  
我找到了我人生的學習方向  
這個方向令我改變，變得更有規律  
我開始積極參與社區服務  
藉著這些改變，讓我的孩子看到  
原來也是一種身教  
以前，我不願放下母親的尊嚴  
自從上了溝通技巧課程後  
我的確變得不再一樣  
現在遇上問題時，我會主動提出和他們商討  
衝突減少，大家的關係變得更融洽  
在計劃中，我認識到很多新朋友  
令我心境更開朗，生活更快樂  
我們會經常見面相聚  
透過我們「自在人生自學計劃」的輕鬆自學概念  
希望鼓勵更多不同的婦女走入社區

熒幕蓋字：  
親友齊聲讚  
給同學樂芝

「自在人生自學計劃」學員慧賢旁白：  
我在課堂上認識樂芝  
感覺她很平易近人  
十分正面，樂於助人  
我們想法相近  
希望能團結婦女的凝聚力  
利用空餘時間學習  
以及做一些健康的活動

熒幕蓋字：  
主席的話

婦女事務委員會主席劉靳麗娟旁白：  
婦女事務委員會於 2004 年推出的「自在人生自學計劃」  
有別於一般常規課程  
目的是要鼓勵不同背景及教育程度的人士  
終身學習及提升個人素質  
培養他們的創造力、求知慾、個人判斷力  
自立能力、自信心、幽默感和樂觀精神  
希望學員在參與自學計劃後  
能擴闊視野，增強自信心  
培養出對學習的興趣  
提升應付日常生活中各種挑戰的能力  
並且積極投入社會，學以致用  
用行動回饋社會，服務他人

人生課程導賞員曾華倩旁白：  
「自在人生自學計劃」多元化的課程吸引了不同人士報讀  
截至 2013 年 11 月  
已錄得超過 67,800 的累積報讀人次

熒幕蓋字：  
十周年祝願

政務司司長林鄭月娥旁白：  
我首次接觸「自在人生自學計劃」，大約是十一、二年前  
當時婦女事務委員會向我提出這項構思時  
其實，當時我也有疑惑  
一個透過大學、非政府機構及電台合辦的自學課程  
是否會成功及受婦女歡迎呢？  
過去十年的實例，證明了這個計劃非常成功  
讓超過六萬七千名婦女  
能在這個計劃當中，擴闊視野及增進知識  
「自在人生自學計劃」已由一個試驗項目，變成一個政府常規計劃  
我深信這個計劃一定會繼續秉承它的口號：  
「要活得精彩，就要學多一點」  
以陪伴香港女性的成長  
以及裝備她們去面對生活上的挑戰

節目片尾：

「自在人生自學計劃」十周年特輯

〈自學+自在〉

輕鬆自學，樂享自在人生

婦女事務委員會標誌

[www.women.gov.hk](http://www.women.gov.hk)