

「自在人生自學計劃」十周年特輯〈自學 + 自在〉 - 文字稿  
第三集 〈真我篇〉

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：

新生代女性

家中環保專員

家中健美顧問

「自在人生自學計劃」學員馬詠詩旁白：

我會形容新生代女性為

有自信、有主見

以及對自己有要求

人生課程導賞員曾華倩旁白：

作為一位新生代女性，我們需要不斷增值自己

曾經聽過一句名言

「人生是沒有畢業的學校」

人生是不斷學習、不斷成長的過程

在學校畢業並不是學習的終點

剛好相反，這是一個讓你裝備自己

去迎接踏入社會的人生起步點

踏入社會工作

很多時也會約朋友見面、食飯

但你們有否想過利用工餘時間

根據自己的興趣去學習一些平時較少機會接觸的事物

以充實自己？

以下這位主角，就懂得去尋找自己的人生方向

為自己美好的將來做好準備

「自在人生自學計劃」學員馬詠詩旁白：  
我平時喜歡做運動、做瑜伽  
因為可以讓我靜下來思考  
出一身汗，人也會較舒服  
我平時也經常要加班  
所以放假時也會想休息，以及做自己喜歡的事  
我喜歡學習  
媽媽早前也上了婦女事務委員會的「自在人生自學計劃」的課程  
她覺得課程不錯  
於是我也一起去報讀  
我上了「法律與日常生活」的課程  
其實...學到了一些基本的法律知識  
知道如何保障自己  
我亦報讀了一些溝通技巧的課程  
我本身性格比較率直  
上課後，我學會一些待人處事及說話的技巧  
其實我對環保和保健的課程也很有興趣  
日後有機會也會報讀

熒幕蓋字：  
親友齊聲讚  
給同學詠詩

「自在人生自學計劃」學員 Rebecca 旁白：  
Mandy 其實很勇敢，想法亦很正面  
她經常會在課堂上表達自己  
將自己的事情和我們分享  
在分享的過程中，我亦有所得著  
我希望 Mandy 繼續報讀一些她感興趣的課程  
所學到的知識永遠都是屬於自己的

熒幕蓋字：  
電台節目主持的話

新城電台課程主持林柏希旁白：  
你好，我是林柏希  
能夠成為「婦女事務委員會」和「新城電台」合辦的  
「自在人生大學堂」的節目主持  
對我來說，可說是既榮幸又獲益良多  
透過節目令聽眾可安在家中，增值自己兼重拾自信  
對我個人而言，亦學到很多實用的知識

新城電台課程主持陳美思旁白：  
大家好，我是陳美思  
主持了「自有人生大學堂」之後  
真的擴闊了我的學識和視野  
其實我也很崇尚終身學習  
亦很認同「自在人生自學計劃」的口號：  
「要活得精彩，就要學多一點！」  
我會和大家一起加油的！

人生課程導賞員曾華倩旁白：  
「自在人生自學計劃」除了面授和網上課程外  
亦有電台課程  
根據 2011 年所做的一項調查  
當時已有多達 140 萬名公眾人士曾透過電台收聽有關課程

熒幕蓋字：  
十周年祝願

婦女事務委員會前任前席梁劉柔芬旁白：  
在十多年前，我擔任婦女事務委員會主席時  
與我們的委員花了很長的時間，去構思出很多不同的節目  
擴闊香港婦女的視野  
而其中一個節目便是「自在人生自學計劃」  
我們很多謝廣播機構多年來的大力支持  
婦女們亦表示為她們的生活帶來更多的興趣，擴闊她們的視野  
我期望在未來，婦委會能秉承一貫的宗旨  
繼續百尺竿頭  
為節目提供更多新元素

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)