

「自在人生自學計劃」十周年特輯〈自學 + 自在〉 - 文字稿
第四集 〈成長篇〉

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

熒幕蓋字：

雙職女士

家中 CEO

家中理財顧問

「自在人生自學計劃」學員彭淑琮旁白：

平日既要上班，又要照顧屋企

回家後也很累

我也想留些時間給自己，去學習、去充電

人生課程導賞員曾華倩旁白：

香港有很多女性要身兼兩職

除了工作外，還要照顧家庭

根據政府統計數字

2011年全港曾經結婚女性的勞動人口參與率達46.8%

依數據來看

每兩位曾經結婚的女性

便差不多有一位為在職女性

現代女性家庭事業兩兼顧之餘

亦需要學習如何留些時間給自己，讓自己輕鬆一下

平時我們的工作很忙，由朝忙到晚，真的很累

但一回家，聽到家人的聲音，便頓時感覺暖心

由此可見得到家人的支持是相當重要

作為丈夫和子女的，應該分擔家務

讓媽媽工餘有自己的時間

現在，不如我們看看這位女士

如何建立個人的生活圈子，尋找她另一片快樂的天空

「自在人生自學計劃」學員彭淑琮旁白：
我叫 Sabrina，中學畢業後就一直在社會工作
在公司，我位屬管理階層
在家中，我是一名家庭主婦
要兩者兼顧真的十分不容易
當初為何會報讀婦女事務委員會「自在人生自學計劃」的課程？
想學一些自己不大熟悉的東西
沒想到自己一讀便讀了九年
真的越讀越開心
覺得所學到的，超乎我的想像
在課堂裡，我學到很多
例如投資知識、人際關係和溝通技巧
不單能學以致用
在課堂上，我可以和同學分享我的疑難
我也十分感激她們，她們曾給予我一些很好的意見
最珍貴的，就是可以與同學們一起為同學會做事
真的很開心
我們經常到中心幫忙
老師、同學和職員，大家就像一家人
除了面授課程外，還有電台廣播的課程
為我節省了不少時間
我也是在晚上時，一邊聽著收音機，一邊做家務
簡直完美
我的家人也很支持，鼓勵我去找回自在快樂的人生

熒幕蓋字：
親友齊聲讚
給媽咪淑琮

囡囡 Minnie 旁白：
我覺得媽媽報讀課程後變得更開心
她現在遇到甚麼事，也會跟我傾談和分享
例如她讀了一個跟子女教育有關的課程
現在對我沒那麼嘮叨
有甚麼事也會一起討論
媽媽，你是我心目中的 100 分媽媽
媽媽，你要加油呀！

熒幕蓋字：
協辦機構的話

香港仔坊會理事長楊翠珍女士旁白：
香港仔坊會自 2004 年 7 月開始協辦「自在人生自學計劃」
一直受區內婦女歡迎
這個計劃不但為學員增加知識，也擴闊了她們的社交生活
我們的機構一向鼓勵學員學以致用、貢獻社會
這個「自在人生自學計劃」是為婦女度身訂造
而且是非常適合她們的學習計劃
香港仔坊會很樂意繼續支持
「自在人生自學計劃」能夠成功舉辦
實在很感謝各位專業導師的悉心指導
相信他們一定會繼續傳授知識，春風化雨
我們亦希望學員能夠持續進修，發揮她們的才能
努力學習，好好充實自己
同時要以積極、正面的態度面對不同的挑戰
為我們的社會發熱發光

人生課程導賞員曾華倩旁白：
「自在人生自學計劃」的成功推行
有賴各區非政府機構共同協作，提供面授課程
以及電台課程的輔助學習活動
截至 2013 年 11 月，各區共有 76 間協辦機構

熒幕蓋字：
十周年祝願

香港公開大學校長梁智仁教授旁白：
懂得輕鬆自學，便可享自在人生
希望各位都可以透過婦女事務委員會的「自在人生自學計劃」
找到你們的精彩人生
適逢是「自在人生自學計劃」的十周年
我祝願在未來的日子
這個計劃也會陪伴我們走過不同的人生階段
見證我們完滿地成長

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