

「自在人生自學計劃」十周年特輯〈自學 + 自在〉 - 文字稿
第五集 〈樂活篇〉

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：

銀髮一族

家中電腦專員

家中健康顧問

長者中心義工

「自在人生自學計劃」學員游靜萍旁白：

你問我今年幾多歲？

你認為多少歲就多少歲吧！我覺得我年年 25 歲哩！

人生課程導賞員曾華倩旁白：

歲數有多重要呢？

有人說年紀輕，學習快

但俄羅斯革命時期的著名作家高爾基就曾經說過：

「學習永遠不晚。」

正所謂「活到老，學到老」

只要你有一顆追求學問的心

年齡並不是一個限制

上一輩的生活環境較我們困難，並非人人都有學習的機會

到現在他們退休之後

時間多了，他們便有機會發掘自己的興趣

實現以前未能達到的理想

學習新事物、新科技知識

無論年紀有多大，同樣可以緊貼潮流，樂享自在人生

「自在人生自學計劃」學員游靜萍旁白：
30 多年前，這裡哪有這麼多高樓大廈？
我這所童裝店開業三十多年
因為小時候環境不好，一直沒機會讀書
所以我很羨慕別人能上學
有一次經過香港仔坊會
看到婦女事務委員會「自在人生自學計劃」的宣傳海報
知道這是一個無分年齡、學歷及性別的課程，我很開心
便入去報名
在課堂裡面，我學識一些十分有用的健康知識
例如中醫的概念是調理五臟六腑
我又學會用電腦
起初都會感到有些困難
但因為自己喜歡學習，自自然然便投入其中
我現在懂得上網看新聞、聽收音機，真的很方便
我也有繼續報課程
因為和一班同學有感情，一起上堂真的十分開心
我很感謝和珍惜這個學習機會
我非常享受我現在的生活

熒幕蓋字：
親友齊聲讚
給朋友游游

朋友 Wendy 旁白：
大概十年前，在「自在人生自學計劃」剛剛開辦課程的時候
我和游游是在班裡認識的
她為人好學，又樂於助人
我們一起上課，非常開心
我覺得這個計劃能令她更豁達，更有自信
我衷心祝願她健康、快樂、平安

熒幕蓋字：
導師的話

「自在人生自學計劃」課程導師梁添強博士旁白：
好高興有這麼多學員參與了婦女事務委員會「自在人生自學計劃」的課程
這些學員大多透過閒餘時間尋回自己的興趣，持續進修
亦可以令自己的生活充滿精彩
同時，我在教導他們的時候
亦發覺學員各有不同的經歷和生活體驗
透過與他們的交流，自己都獲益良多

人生課程導賞員曾華倩旁白：
「自在人生自學計劃」自 2005 年起
每年都會舉行畢業典禮，作為對學員努力學習的嘉許和鼓勵
截至 2013 年 6 月的畢業典禮
「自在人生自學計劃」已經頒發了 5,027 張不同級別的證書

熒幕蓋字：
十周年祝願

「自在人生自學計劃」學生會會長江笑芳旁白：
追求學習的心永遠不晚
婦女事務委員會的「自在人生自學計劃」旨在鼓勵大家自在自學
從而提升自信及個人能力
如此有意義的計劃，當然希望有更多人認識和參加
開創精彩人生，完成更多學習夢

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