

『自在人生自學計劃』通訊

CAPACITY BUILDING MILEAGE PROGRAMME NEWSLETTER

第三十一期 Issue 31

2015年1月 January 2015

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



Feature Article
專題報導

用心邁進新十年

每年12月，香港的大街小巷已充滿著濃濃的節日氣氛，以迎接接踵而來的聖誕、新年及農曆新年等佳節。享受喜悅的同時，亦是作年度回顧及計劃新一年的好時機。

2014年是值得紀念的一年，「自在人生自學計劃」（「自學計劃」）經過十年的發展，舉行了一系列慶祝十周年的活動，本期的專題報導，會為大家一一細數。

「禮舊迎新」共賞計劃

2014年3月及7月學期，學院推出「禮舊迎新」共賞計劃，鼓勵現有學員推介新學員報讀「自學計劃」的課程，共有558對新舊學員受惠，得到免費報讀一個課程的機會。當中更有約四成新學員在完成免費課程後，繼續自費報讀「自學計劃」。

「自學+自在」特輯

由婦女事務委員會籌備製作的「自學+自在」特輯共有6集，每集取材來自不同背景的學員，串連他們的生活，講述「自學計劃」為他們帶來的正面轉變。當中的主角包括需要兼顧工作和家庭的超級媽媽、充滿自信及主見的新世代女性、活到老學到老銀髮一族、亦有共同支持學習的恩愛夫婦、以及積極適應及融入香港生活的少數族裔和新來港人士。此特輯已於2014年2月下旬開始於巴士電視上播放。

十周年紀念特刊

學院於2014年5月完成特刊印製，並於第十屆「自學計劃」畢業典禮派發。特刊內刊載了不同持份者的獻辭；來自導師、學員及同學會幹事、義工的心聲分享；當然，亦有「自學計劃」十年來的大事及成績回顧，讓大家可以更全面地了解計劃。



◆ 「自學+自在」特輯於婦女事務委員會舉辦的2014年婦女節慶祝酒會上播放。

「樂享自在人生」廣播劇

由新城電台製作的「自學計劃」十周年紀念廣播劇「樂享自在人生」講述呂氏一家三代人十年間於「自學計劃」學習的故事，所描繪的場景每一天都在我們的身邊發生，是超過一萬七千位學員的寫照。此廣播劇已於2014年10月6-10日及10月13-17日期間於新城電台「開心家天下」節目中播出。



- ◆ 2014年10月11日，「樂享自在人生」啟動禮於油塘大本營舉行。廣播劇中聲演呂先生兒子阿Sam的王梓軒（左二），聯同陳慧敏（右一）及J Arie（右二）與現場觀眾玩互動遊戲，增加對「自學計劃」的了解。

展望2015年，「自學計劃」將繼續致力為香港市民帶來高質素的課程，課程發展計劃暫定如下：

課程發展類別	3月學期	7月學期	11月學期
新面授/電台廣播課程		如何美化家居（進階）、 認識食物成份/添加劑、 輕鬆學電腦（進階）	
修訂課程	優質個人生活管理、 網上世界漫遊	性與人生	如何美化家居、 社區衛生與安全常識
新網上學習課程	語言表達技巧	休閒生活小百科	

另外，學院將會加推「禮舊迎新」共賞計劃，以現有學員的口碑將「自學計劃」推廣給更多新學員，帶動大家一同實踐終身學習！

學院緊貼時代發展，正著手探討使用不同的通訊/社交媒體工具，以提升學習的趣味性及便利程度。未來日子，大家將有機會透過手機應用程式參與「自學計劃」的互動學習體驗；學院亦將加強使用Facebook專頁作為宣傳媒介，籌備為Facebook專頁的學員粉絲舉辦專屬活動。大家記得快去讚好並留意最新動態！



「自在人生自學計劃」

截至2014年11月學期，「自學計劃」已累積超過75,400報讀人次，全港協辦機構數量達86間，已發展課程逾70個。回應各持份者對計劃發展的建議，學院已將以下新元素加入至「自學計劃」當中。

Facebook專頁

隨著社交媒體的普及，「自學計劃」於2014年7月推出了官方的Facebook專頁，發放與計劃相關的課程及活動資訊、相片及最新動態等。

新增7-11便利店繳付學費方法

為方便學員完成報讀手續，「自學計劃」於2014年9月1日開始新增7-11便利店繳費方法，學員憑QR碼即可前往任何一間7-11便利店付款繳交學費，十分方便，得到用家一致好評。推出的第一個學期，已有超過四成的學員轉用這新增的繳費方法。

2014 was a milestone in the history of the Capacity Building Mileage Programme (CBMP). A series of 10th anniversary celebration activities was arranged, including the launch of *Student-get-student Scheme*, the 6-episode short video series *Self-learning with Ease*, the radio drama and the commemorative booklet, showcasing the positive feedback of different stakeholders and their sincere expectations on CBMP. Marching into the next decade, the Institute will keep providing more high quality courses and explore the feasibility of using media tools to enrich the learning experience of students. In future, students may have interactive learning via mobile app and enjoy exclusive activities if they are fans of CBMP Facebook page. Moreover, the *Student-get-student Scheme* will return in 2015.



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
CBMP1020CR 優質個人生管理	2015年3月2日起 (逢星期一)	林柏希先生	車志健先生 及 其他嘉賓	「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
CBMP1055CR 駐顏保養有妙法	2015年3月3日起 (逢星期二)	林柏希先生	唐安麒女士		逢星期六 早上 9:00 - 10:00	逢星期六 晚上 8:00 - 9:00
CBMP1014CR 與青少年 溝通技巧	2015年3月4日起 (逢星期三)	陳美思小姐	譚仲凱先生	「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
CBMP1043CR 精明消費有辦法	2015年3月5日起 (逢星期四)	陳美思小姐	李兆波先生		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，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

車志健先生

畢業於美國夏威夷大學營養系，自1997年起從事健身及營養顧問工作。他曾管理五所大型健身中心，並為香港多位名人、明星、企業設計健身運動和提供營養指導。車先生除了為新城電台及香港電台擔任健康及營養節目的客席主持，亦為多本國際雜誌如Bazaar、Esquire、Golfaguru及周末畫報等撰寫健康專欄。他出版的作品包括：《減肥瘦身正典》、《快食瘦身》、《終身瘦麗EASY JOB!》。

唐安麒女士

香港唐安麒國際集團主席及創辦人，工商管理榮譽博士，加拿大認可自然療法博士、中藥營養學專家，電視節目主持及暢銷作家。

李兆波先生

暢銷理財書《理財有道》作者，亦於《蘋果日報》及《iMoney》雜誌發表理財文章，曾任教於香港中文大學會計學院，現為香港浸會大學會計及法律系講師。李先生持有理學士（物理學）、工商管理學碩士及電腦學碩士多個學位。此外，他亦是香港會計師公會會員、英國特許公認會計師公會資深會員及擁有特許財務策劃師的資格。



節目主持的工作經常需要運用到急才，亦需要口才。可能你我都不是從事節目主持的工作，但是在日常生活中卻經常需要運用即興演講的技巧。譬如被邀請在婚宴上發表祝福或感言；在工作場合中表達自己的意見或看法等。一段有邏輯，具感染力的演說通常會給聽眾留下深刻的印象。2014年10月18日（星期六），學院邀請到張崇德博士擔任「節目主持及即興演講技巧」講座的主講嘉賓。張博士是香港著名流行歌手、音樂創作人、作家、演講家、唱片及演唱會監製。現職音樂人教室總監，並於DBC數碼一台擔任主持，主持節目包括「繼續星光下」、「愛唱才會贏」、「說得出的慢活」。

當日，張博士為超過80位「自在人生自學計劃」學員示範何謂即興演講。整個演講過程中，他沒有使用任何電腦簡報協助講解，但是卻抓緊了聽眾每一分每一秒的視線。大量豐富的主持及演講經驗、可以引起聽眾共鳴的例子、恰如其份的肢體語言，都令學員對張博士的分享留下深刻印象，贏得連連讚賞！

除了精彩的演講外，張博士還加入了不少互動的元素，例如示範如何運用聲線，又鼓勵部分學員運用所學，嘗試上台演說，並即場給予評價及建議，學員都顯得非常雀躍！

The invited guest speaker, Dr. Peter Shung Tak Cheung, shared with 86 CBMP students his hands-on experience on hosting and public speaking on 18 October 2014 (Saturday). Impressed by the guest speaker's interesting examples and interactive activities, students highly appreciated the seminar.



◆ 張崇德博士不但歌聲動聽，口才亦非常了得



◆ 學員齊練習發聲技巧



◆ 張博士的講座極受歡迎，學員留下深刻印象



學員李潤娣

2014年10月10日(星期五)，我們「自在人生自學計劃」同學一行22人參觀了香港歷史博物館當中的「香港故事」展館，這是我第一次參加同學會活動，感到特別難忘。

「香港故事」佔地7,000平方米，共有8個展區，我們在專業導賞員李佩賢小姐的帶領下，如同搭上時光機，經歷了一段從四億年前的泥盆紀開始，至1997年香港回歸作結的旅程。李小姐的精彩演繹，將史前時期香港的自然生態環境及當時沿海一帶居民生火煮食、搭建房屋、製造石器飾物及工具的生活；漢朝至清朝時期，香港及華南地區四個主要族群的信仰、習俗、婚嫁儀式；鴉片戰爭及香港的割讓；香港開埠及早年發展；日佔時期三年零八個月的悲慘歲月；以及香港回歸這段歷史，一一重現在學員眼前，贏得熱烈的掌聲回應。大家聽得津津有味，就好像上了一堂生動的歷史課一樣。活動完結後，李小姐還不斷讚揚我們好學不倦呢！

我希望藉此機會表達對一班「自在人生自學計劃」同學會幹事的感激。她們為促成每一次的活動，義務付出了許多精力和時間。正因為有她們的無私奉獻，才讓我們可於休學期間，獲得額外的學習機會！希望大家都珍惜她們的付出，更踴躍地參加同學會活動，或身體力行加入成為義工隊的一份子！



◆ 一眾學員於電車前大合照



On 10 October 2014 (Friday), 22 CBMP students visited the Hong Kong Museum of History. The permanent exhibition, namely "Hong Kong Story", outlines the natural environment, folk culture and historical development of Hong Kong vividly. The docent guided students through the tours to grasp the gallery highlights, which enhanced visitors' interest in and introspection on the historical and cultural heritage of Hong Kong.

◆ 導賞員的講解富知識性及趣味



學員張美卿

2014年10月30日(星期四)，一個秋高氣爽的下午，30位「自在人生自學計劃」同學會會員前往香港盲人輔導會——賽馬會屯門盲人安老院進行探訪。我們在大門前集合，幹事向會員講解活動流程及注意事項後，便由社工馮姑娘帶領我們進入院舍，詳細介紹院內守則及住宿院友的起居飲食、生活習慣等。

入住院舍的基本條件為60歲以上長者，及經註冊眼科醫生證明為法定視障的人士。馮姑娘預先為我們準備了一些眼罩，好讓我們可以親身體驗視障人士的感受，並指導我們如何與視障人士相處，以便作適當的交流。及後我們到了一樓的飯堂，院舍的長者已安坐在飯桌前，迎接我們的到訪。我們按預先安排的流程，個別和長者交流、問候及玩遊戲。最後，會員向每位長者致送一份由同學會準備的小禮品以表達心意。看到院友們雀躍地投入在遊戲當中，我們也感受到同樣的喜悅！

互動過後，馮姑娘帶我們參觀了院內的設施，其中「多感官治療室——康頤閣」令我印象最為深刻。多感官治療透過有系統的感官刺激，包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺，令長者在一個舒適、寧靜及放鬆的環境下，進行愉快及有意義的感官體驗。參觀期間，我內心湧現出一些矛盾，一方面覺得他們能夠在院舍內度過安穩晚年，相比起其他無依無靠的長者算是幸福多了；另一方面，我又感慨他們失去了健康的身體，未能靈活自主活動，實在也是人生中的一件憾事。故此，我常常提點自己，施比受更有福，一定要懂得珍惜！

馮姑娘是一位出色的社工，雖然這是她的工作，但要照顧年長的視障長者，需要的是加倍耐性及愛心！另外，我亦要感謝同學會幹事會的悉心安排，活動才可有條不紊地順利進行。是次探訪，對我而言是珍貴的一課，既讓我增添新知識，更令我明白到要珍惜健康，善待及關愛身邊的人！

30 CBMP Student Association members participated in a charity activity held on 30 October 2014 at the Hong Kong Society for the Blind-Jockey Club (HKSB) Tuen Mun Home for the Aged Blind. The participating members attended a workshop conducted by HKSB on the skills of communication with the aged blind and then made use of the skills to talk with the targets. Members played interactive games with the elderly and had a better understanding of their needs and situation from the visit.



◆ 同學會會員與視障長者一同玩“估歌仔”遊戲



◆ 活動完結後，同學會會員聚首分享感受並合照留念



日期 Date*	時間 Time	活動 Activity	地點 Venue
2015年1月24日 (星期六)	2:00 - 4:00 pm	「紫微學說與人生」講座 Seminar: Zi Wei Dou Shu and Life Planning	葵興教學中心10樓K1009室 K1009, 10/F, Kwai Hing Learning Centre
2015年1月28日 (星期三)	2:30 - 3:30pm	參觀香港大學 Visit to The University of Hong Kong	香港般咸道94號馮平山樓 (香港大學美術博物館舊翼) Fung Ping Shan Building, 94 Bonham Road, Hong Kong (Old wing, University Museum and Art Gallery)
2015年2月10日 (星期二)	2:00 - 3:30pm	探訪安貧小姊妹聖若瑟安老院 Charity Visit to Little Sister of the Poor - St. Joseph's Home for the Aged	新界上水保健路18號 18 Po Kin Road, Sheung Shui

有意參加者，請填妥學員通告之報名回條（此通告可於本計劃網站下載：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。

To join the activities, please fill in the application form (the form could be downloaded from Programme website: www.ouhk.edu.hk/CBMP) and return to the office of CBMP before the deadline.

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



您們好！我是Natalie，很高興在2014年7月底加入香港公開大學李嘉誠專業進修學院，成為「社區學習學部」的高級行政經理及學部主管，負責「自在人生自學計劃」（「自學計劃」）及長者學苑的「長青活學計劃」。

久聞「自學計劃」鼓勵不同背景和教育程度的婦女終身學習和提升個人能力，培養正面的思維取向和提高內在能力，以助應付人生的種種挑戰，難得有機會親身參與課程設計、製訂、推廣，接觸來自各階層的學員，實在與有榮焉。我會以在其他大學工作所獲取的行政經驗，為「自學計劃」作出貢獻。

Hi! This is Natalie. I am glad to join Li Ka Shing Institute of Professional and Continuing Education of the OUHK in late July 2014. As the Senior Administration Manager and Team Leader of the Community Learning Team, I am responsible for the Capacity Building Mileage Programme (CBMP) and the Active Elderly Learning Programme offered by OUHK's Elder Academy.

I have heard of the CBMP which is designed to encourage women of different backgrounds and educational levels to pursue lifelong learning and

self-development, equipping women with a positive mindset and enhancing their inner strength to cope with different life challenges. I therefore treasure the opportunity to participate in the course design and development, programme promotion as well as to approach CBMP students of a diverse background. I will use the administrative experiences acquired from working at the other universities to make contributions to the CBMP.



◆ 伍天慧女士旅行時留影



同學會第六次周年會員大會

「自在人生自學計劃」同學會第六次周年會員大會，於2014年10月18日（星期六）於香港公開大學李嘉誠專業進修學院葵興教學中心順利舉行。會上，同學會外務副會長鄭瑞琮女士向會員回顧2013/2014年度同學會舉辦及參與的活動；會長江笑芳女士介紹2015年各項精彩活動安排；而財務幹事馮惠堅女士則匯報過去一年同學會帳戶的收支狀況。

是次大會共錄得61位會員出席，91位會員授權代表出席。會上以152票（包括授權投票）贊成，全數通過2015年同學會活動安排及2015-2016年度「自在人生自學計劃」同學會幹事會成員名單。經幹事會內部互選後，2015-2016職務一覽詳見下表。

The 6th Annual General Meeting of Capacity Building Mileage Programme Student Association (CBMPSA) was held on 18 October 2014 (Saturday). Ms. Cheng Shui King, Vice-President (External), reviewed

the activities held in year 2013/2014 while Ms. Kong Siu Fong, President, announced the activity plan of year 2015. Financial balance was reported by Ms. Fung Wai Kin, Treasurer.

61 members and 91 members-authorized representatives attended and voted for the election. A total of 152 members agreed the activity plan of year 2015 and the list of executive committee members of the CBMPSA 2015-2016.



◆ 與會者投票通過各項待決議程

2015-2016年度「自在人生自學計劃」同學會幹事會成員

Executive Committee members of the CBMP Student Association 2015-2016

會長 President :	蕭婉文 Siu Yuen Man
外務副會長 External Vice President :	鄭瑞琮 Cheng Shui King
內務副會長 Internal Vice President :	楊慧賢 Yeung Wai Yin
秘書 Secretary :	馮燕群 Fung Yin Kwan
財務幹事 Treasurer :	馮惠堅 Fung Wai Kin
宣傳幹事 Publicity Secretary :	藍潔屏、彭淑琮 Lam Kit Ping & Pang Shuk King
會員福利幹事 Welfare Secretary :	林奕雲、顏燕霞 Lam Yick Wan & Ngan Yin Ha
聯絡幹事 Liaison Secretary :	江笑芳、葉慧燕、胡月薇、黎敏儀、羅雪芳、雷雪儀 Kong Siu Fong, Yip Wai Yin, Wu Yuet Mei, Lai Man Yi, Law Sut Fong & Louie Shuet Yee
香港公開大學代表 Representative from OUHK :	伍天慧 Ng Tin Wai



香港仔坊會於2004年7月加入成為「自在人生自學計劃」的協辦機構。過去十年，坊會每年均舉辦畢業典禮，藉以勉勵及認同學員的努力成果。逾千位報讀的學員當中，有11位已完成超過40個課程。最勤學的學員馮燕群，已在坊會完成65個課程，而並列第二位的學員蕭婉文及馮惠堅，均已完成了59個課程，成績可嘉！

第十屆畢業禮已於2014年9月21日（星期日）在坊會一樓禮堂舉行。婦女事務委員會委員孔美琪博士BBS、香港公開大學李嘉誠專業進修學院院長呂汝漢教授、坊會永遠會長陳理誠太平紳士、坊會理事長楊翠珍女士及坊會「自在人生自學計劃」同學會會長蕭婉文女士蒞臨擔任主禮嘉賓。

當日除頒發各級證書予學員外，前同學會會長林慕琮親手製作了「如意結」作為紀念品，贈予各位導師，以感謝他們的悉心指導並送上祝福。適逢計劃推出十周年，坊會特安排主禮嘉賓及歷屆同學會會長一同主持切蛋糕儀式，蛋糕重10磅，並插上數字10的蠟燭，為典禮增添不少歡樂氣氛。其後師生共同參與的「問答比賽」頗具特色，透過兩組作賽形式，介紹過去十年坊會推行「自在人生自學計劃」的特色、課堂花絮及卓越成就等。典禮的尾聲以全場合唱「同學會之歌」作總結，現場瀰漫一片熱鬧與溫馨。

此外，坊會已定於本年12月6日舉辦「自在人生自學計劃十周年晚宴」，讓師生及親友聚首一堂，增進友誼及分享學習樂趣。坊會更將於明年年初出版十周年紀念小冊子，屆時歡迎各持份者加以指點，好讓坊會將計劃推展得更臻完善，更能切合學員的需要！

The 10th graduation ceremony of the Capacity Building Mileage Programme (CBMP) at Aberdeen Kai-fong Welfare Association (AKA) was successfully held on 21 September 2014. Officiating guests awarded different levels of certificates to the graduates and presented Ru-Yi knots to the instructors, which were handmade by the former chairperson of AKA CBMP Student Association (CBMPSA). All of the officiating guests and successive chairpersons of CBMPSA held the cake cutting ceremony to celebrate the 10th birthday of CBMP. The chorus of CBMPSA theme song was the highlight of the graduation ceremony.



◆ 香港仔坊會在第十屆畢業禮舉辦緊張刺激的「問答比賽」



◆ 孔美琪博士（右四）、呂汝漢教授（右三）及一眾主禮嘉賓進行溫馨隆重的切蛋糕儀式



◆ 一眾主禮嘉賓、導師及畢業學員於台上合唱「同學會之歌」



學員邵子昂

內子陳金賢由2011年開始報讀「自在人生自學計劃」課程，她非常享受及投入學習，每期均有報讀不同的課程，包括人際、健康、家居、電腦和理財等等。

2013年，她建議我一同報讀，好讓大家可以共同學習，一起增值。於是，我便又重新享受到睽違多年的學習喜悅和歡樂的課堂氣氛。這個計劃的課程既靈活又多元化，有面授、電台廣播和網上三種不同學習模式；課堂上資深導師認真的教學態度令人敬佩；同學間的互助互勉，擴闊了我們的社交圈子，生活因此變得更豐富充實。

能夠與太太結伴上學，相互關懷與照應，重拾學生年代的時光，這是我一生中最難得的黃金歲月，為平淡的退休生活加添了燦爛的光彩與美好珍貴的回憶。我們互相鞭策及鼓勵，除了可增值外，更促進了彼此間的感情及了解，真是一舉數得。所謂「二人同心，其利斷金」，我向各位誠意推介，盡可能邀請你的伴侶一同來參與這計劃，共同體會及分享箇中的樂趣。

我倆出席了2014年6月9日舉行的第十屆「自在人生自學計劃」畢業典禮，與逾千位學員及來賓分享畢業的喜悅。穿上畢業袍的一刻，真是百感交集！現場情景是多麼令人鼓舞，心中之歡欣，更非筆墨所能形容。這是一生中多麼難得的光榮與認同！「學然後知不足」，我與太太將繼續身體力行，一起報讀更多課程以增值自己，共同樂享自在人生。

Mr. Shao was invited to enrol CBMP courses by his wife in 2013. Studying together with his wife made him recall the precious memory of being students at school. The diversified course contents, flexible learning modes, professional instructors and friendly classmates enriched his retirement life. The couple attended the 10th CBMP Graduation Ceremony held on 9 June 2014 as graduates, sharing the joy with friends and family. Mr. Shao finds the rewards and satisfaction received from the CBMP beyond description. He therefore highly recommends more couples to join the programme, which would enhance their mutual understanding and support.



◆ “邵子昂(左) 陳金賢(右) 伉儷”

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 劉穎珊女士

梁秀賢女士 梁芷瑩女士

衛錦思女士

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



學

Other programmes offered in LiPACE

學院課程介紹

基礎食物衛生經理課程

「自在人生自學計劃」(「自學計劃」)的學員是公認的好學學生，常有資深學員向學院建議開辦更多的新課程以滿足求學願望。其實，學院除「自學計劃」以外，還有各式不同課程適合大家報讀。今期推介的基礎食物衛生經理課程，最大的賣點是不設入學要求，獲食物環境衛生署認可，修畢後符合「食物衛生經理」資格。即使你未有打算成為食物衛生經理，在課程當中所學的知識也對日常生活的家居食物處理有更深入了解。

The Basic Food Hygiene Certificate for Hygiene Managers aims to provide students with intensive training to obtain the qualification of “Hygiene Manager” which is recognized by the Food and Environmental Hygiene Department. It helps students develop skills in food hygiene and safety, control, strengthen catering management technique and enforce understanding of the legislation “Food Control and Monitoring System in Hong Kong”.

課程時數：17小時(包括1小時考試)
授課語言：學員可自行選擇英文班或中文班
開課月份：3月、6月、7月、8月及10月
學費：港幣1,500元(「自學計劃」第四級畢業學員可享有9折優惠)

Programme Duration : 17 hours (including 1-hour examination)
Medium of Instruction : Chinese or English
Intakes per Year : Mar, Jun, Jul, Aug and Oct
Tuition Fee : HKD1,500 (10% discount for CBMP Level 4 or above graduates)

課程內容

1. 食物衛生與安全及如何防止食物中毒之基本概念；
2. 食物控制與監督條例下之發牌制度及衛生督導的角色；
3. 如何控制食店內之微生物、化學及物理性感染；
4. 飲食從業員的個人衛生、食店用具的清潔技巧；
5. 食物防腐、貯存和運輸技巧；食物用具和設備的安排；
6. 如何在食店內防止蟲鼠滋擾；
7. 飲食業文化轉變及培訓飲食從業員。



就在剛過去的10月份，已有4位「自學計劃」學員率先報讀了這個課程，讓我們一同來聽聽她們的學習體會！

蕭婉文：報讀課程後，讓我更深入了解及注意到處理食物的衛生要求及安全知識，此刻，雖然我只是家庭主婦，但這課程的知識，能適切運用於家庭生活中！

楊玉芳：處理食物的手法稍有不當，都會造成不良的後果。通過學習，我更懂得該如何正確處理食物，可以更好地照顧家人的健康。

馮燕群：最近食物安全問題成為社會談論的熱點，從事飲食行業的人士固然應當提升這方面的知識，即使只需照顧家庭，也應該增加對食物處理方法的了解和增強環境衛生安全意識。故此，我報讀了這個課程，亦希望更多學員有信心去嘗試新挑戰！

胡月薇：這個課程內容豐富實用，講義深入淺出。導師和學員課堂上互動元素較多，有助提升學習興趣。我認為課堂上學習到的最新食物衛生與安全的常識，可以應用於日常生活中，令我獲益良多。

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

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.
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：