



課程總覽

「自在人生自學計畫」提供七十多個為婦女度身撰寫的科目，課程範疇圍繞理財、健康、人際和生活，切合日常生活所需。本計畫將課程科目分類為 14 個學習主題(此主題分類僅作個人修讀參考，與成績及證書頒發無關)，方便學員訂立更清晰的進修方向，選讀合乎切身需要的科目，發掘更多學習樂趣。

範疇	學習主題	科目 Courses
		(按科目名稱下載科目簡介 PDF)
理財	精明理財基本法	CBMP1009C 理財之道
		CBMP1017C 投資一點通
		CBMP1026C 未雨綢繆說保險
		CBMP1043C 精明消費有辦法
		CBMP1048C 認識地產物業投資
		CBMP1061C 解構金融機構服務業
		CBMP1062C 投資風險知多少
健康	家庭健康護理	CBMP1002C 兒童成長與護理
		CBMP1008C 健康飲食(修訂本)
		CBMP1010C 長者健康與護理
		CBMP1021C 婦女與健康
		CBMP1040C 家居意外急救法

		CBMP1042C 認識傳染病
		CBMP1054C 食物安全及衛生
		CBMP1059C 西方醫學藥物認識
	做個健康婦女	CBMP1008C 健康飲食(修訂本)
		CBMP1016C Keep Fit 之道
		CBMP1021C 婦女與健康
		CBMP1055C 駐顏保養有妙法
人際	共建和諧家庭	CBMP1001C 人際關係與溝通技巧
		CBMP1014C 與青少年溝通技巧
		CBMP1015C 解開心結
		CBMP1018C 家庭之樂
		CBMP1039C 防治家庭暴力
		CBMP1065C 人際關係與溝通技巧(進階)
	快樂夫妻	CBMP1004C 論盡男女
		CBMP1006C 性與人生
		CBMP1018C 家庭之樂
	踏上積極人生路	CBMP1001C 人際關係與溝通技巧
		CBMP1015C 解開心結
		CBMP1020C 優質個人生活管理
		CBMP1022C 婦女與社會
		CBMP1052C 向傑出女性借鏡
		CBMP1057C 逆境當自強
	我是好家長	CBMP1002C 兒童成長與護理
		CBMP1014C 與青少年溝通技巧
		CBMP1037C 子女教育

		CBMP1046C 因材施教
	有禮之道	CBMP1001C 人際關係與溝通技巧
		CBMP1007C 基本社交禮儀
		CBMP1029C 語言表達技巧
		CBMP1032C 儀容之道
		CBMP1063C 語言表達技巧(進階)
	融入我們的社會	CBMP1001C 人際關係與溝通技巧
		CBMP1022C 婦女與社會
		CBMP1028C 領導與合作技巧
		CBMP1029C 語言表達技巧
		CBMP1056C 香港歷史文化保育
		CBMP1063C 語言表達技巧(進階)
	婦女領袖系列	CBMP1001C 人際關係與溝通技巧
		CBMP1022C 婦女與社會
		CBMP1028C 領導與合作技巧
		CBMP1029C 語言表達技巧
		CBMP1052C 向傑出女性借鏡
		CBMP1053C 職場上的女性
		CBMP1063C 語言表達技巧(進階)
生活	幸福晚年	CBMP1010C 長者健康與護理
		CBMP1015C 解開心結
		CBMP1047C 實踐退休之樂
	家居料理	CBMP1019C 社區衛生安全常識
		CBMP1025C 環保生活
		CBMP1030C 認識家居電器與數碼產品

		CBMP1033C 如何美化家居
		CBMP1049C 家居維修保養常識
	整裝待業	CBMP1001C 人際關係與溝通技巧
		CBMP1029C 語言表達技巧
		CBMP1031C 輕鬆學電腦
		CBMP1032C 儀容之道
		CBMP1035C 日常書信不求人
		CBMP1036C 求職技巧入門
		CBMP1064C 基礎數碼攝影及多媒體製作
	追上潮流	CBMP1003C 流行文化與潮流
		CBMP1007C 基本社交禮儀
		CBMP1031C 輕鬆學電腦
		CBMP1032C 儀容之道
		CBMP1038C 網上世界漫遊
		CBMP1060C 網頁設計不求人
	優閒品味生活	CBMP1007C 基本社交禮儀
		CBMP1011C 旅遊百事通
		CBMP1023C 藝術文化的培養
		CBMP1032C 儀容之道
		CBMP1033C 如何美化家居
CBMP1034C 休閒生活小百科		
CBMP1044C 中西音樂欣賞		
CBMP1058C 粵劇戲曲共賞		
CBMP1064C 基礎數碼攝影及多媒體製作		
CBMP1065C 人際關係與溝通技巧(進階)		

其他	CBMP1005C 學習有方
	CBMP1012C 小本創業經營
	CBMP1013C 法律與日常生活(修訂本)
	CBMP1024C 香港文化漫談
	CBMP1027C 中醫藥常識入門
	CBMP1041C 單身也自在
	CBMP1045C 認識股票投資
	CBMP1050C 中醫養生食療
	CBMP1051C 宗教哲學人生