



2025年3月 自在人生自學計劃 青年會專業書院(中心編號:54) 預計舉辦課程一覽表

課程編號	課程名稱	開課時間表	暫定導師
電台課程 (每科\$250)			
1	CBMP1127CR 說服力溝通技巧	4月12日(六)(上)10:00-12:30及5月24日(六)(上)10:00-12:30	陳穎琪
面授課程(每科\$350)			
2	CBMP1015CA 解開心結	3月17日至6月2日(逢一)(上)10:00-12:30(4月21日及5月5日暫停)	麥少珊
3	CBMP1051C 宗教哲學人生	3月17日至6月2日(逢一)(上)10:00-12:30(4月21日及5月5日暫停)	楊啟明
4	CBMP1059C 認識及使用西藥	3月17日至6月2日(逢一)(下)2:00-4:30(4月21日及5月5日暫停)	楊藹敏
5	CBMP1064C 基礎數碼攝影及多媒體製作	3月17日至6月2日(逢一)(下)2:00-4:30(4月21日及5月5日暫停)	翟錦文
6	CBMP1076C 青少年心理學初探	3月17日至6月2日(逢一)(下)2:00-4:30(4月21日及5月5日暫停)	麥少珊
7	CBMP1084C/2084C 生涯規劃與人生管理	3月17日至6月2日(逢一)(下)2:00-4:30(4月21日及5月5日暫停)	楊啟明
8	CBMP1077C 理財之道(進階)(ZOOM線上授課)	3月17日至6月2日(逢一)(下)2:30-5:00(4月21日及5月5日暫停)	翁羽燦
9	CBMP1021C 婦女與健康	3月31日至6月2日(逢一)(晚)6:40-9:48(4月21日及5月5日暫停)	楊敏玲
10	CBMP1001CA/2001CA 人際關係與溝通技巧	3月17日至6月2日(逢一)(晚)7:00-9:30(4月21日及5月5日暫停)	李碧燕
11	CBMP1029CA 語言表達技巧	3月17日至6月2日(逢一)(晚)7:00-9:30(4月21日及5月5日暫停)	陳穎琪
12	CBMP1123C 金融科技通識	3月17日至6月2日(逢一)(晚)7:00-9:30(4月21日及5月5日暫停)	梁鈺軒
13	CBMP1055C 駐顏保養有妙法(ZOOM線上授課)	3月17日至6月2日(逢一)(晚)7:30-10:00(4月21日及5月5日暫停)	周嘉敏
14	CBMP1111C 皮膚健康與護理	3月18日至5月20日(逢二)(上)10:00-12:30	周笑珍
15	CBMP1090CA 中醫如何預防亞健康及都市病	3月18日至5月20日(逢二)(上)11:00-1:30	鄭熾姿
16	CBMP1005C 學習有方	3月18日至5月20日(逢二)(下)2:00-4:30	陳怡青
17	CBMP1040C 家居意外急救法	3月18日至5月20日(逢二)(下)2:00-4:30	周笑珍
18	CBMP1009C 理財之道(ZOOM線上授課)	3月18日至5月20日(逢二)(下)2:30-5:00	翁羽燦
19	CBMP1016CA 健身運動入門	3月18日至5月20日(逢二)(下)2:30-5:00	陳連
20	CBMP1122C NPT和元宇宙入門	3月25日至5月20日(逢二)(晚)6:30-9:38(4月15日暫停)	高博豪
21	CBMP1016CB 健身運動入門	3月18日至5月20日(逢二)(晚)7:00-9:30	陳連
22	CBMP1033C 如何美化家居(ZOOM線上授課)	3月18日至5月20日(逢二)(晚)7:00-9:30	李美妍
23	CBMP1091CWT^ 旅遊攝影	3月18日至5月20日(逢二)(晚)7:00-9:30	陳嘉恩
24	CBMP1010C 長者健康與護理(ZOOM線上授課)	3月18日至5月20日(逢二)(晚)7:30-10:00	陳智藝
25	CBMP1008CA/2008CA 健康飲食	3月19日至5月21日(逢三)(上)10:00-12:30	周笑珍
26	CBMP1011C 旅遊百事通	3月19日至5月21日(逢三)(上)10:00-12:30	陳兆麟
27	CBMP1046C 照顧孩子的特殊多元學習需要	3月19日至5月21日(逢三)(上)10:00-12:30	馮寶兒
28	CBMP1074C 認識食物成份及添加劑	3月19日至5月21日(逢三)(下)2:00-4:30	司徒少梅
29	CBMP1099C/2099C 決策技巧	3月19日至5月21日(逢三)(下)2:00-4:30	陳怡青
30	CBMP1104CWTA^ 手機攝影達人	3月19日至5月21日(逢三)(下)2:00-4:30	翟錦文
31	CBMP1096CWTA^ 肌肉骨骼保養與護理	3月19日至5月21日(逢三)(下)2:30-5:00	黎兆峰
32	CBMP1100C 簡易趣味經濟學	3月26日至5月14日(逢三)(晚)6:30-9:38	高博豪
33	CBMP1001CB/2001CB 人際關係與溝通技巧	3月19日至5月21日(逢三)(晚)7:00-9:30	陳麗萍
34	CBMP1049C 家居維修保養常識	3月19日至5月28日(逢三)(晚)7:00-9:30(4月9日暫停)	陳子顯
35	CBMP1137C# 活動策劃與統籌(ZOOM線上授課)	3月19日至5月28日(逢三)(晚)7:30-10:00(4月30日暫停)	周嘉敏
36	CBMP1114CWT^ 靜觀與表達藝術治療初體驗	3月20日至5月29日(逢四)(上)10:00-12:30(5月1日暫停)	文正康
37	CBMP1130C 國學精華遊	3月20日至5月29日(逢四)(上)10:00-12:30(5月1日暫停)	鄭漢立
38	CBMP1088C 香港電影欣賞	3月27日至6月5日(逢四)(上)10:00-12:30(5月1日暫停)	陳嘉恩
39	CBMP1104CWTB^ 手機攝影達人	3月27日至6月5日(逢四)(下)2:00-4:30(5月1日暫停)	陳嘉恩
40	CBMP1050CA 中醫養生食療	3月27日至6月5日(逢四)(下)2:30-5:00(5月1日暫停)	伍寶珠
41	CBMP1065C/2065C 人際關係與溝通技巧(進階)	3月20日至5月29日(逢四)(下)3:00-5:30(5月1日暫停)	吳忠泰
42	CBMP1098C/2098C 簡單生活斷捨離	3月20日至5月22日(逢四)(晚)6:45-9:53(3月27日及5月1日暫停)	石玉嫻
43	CBMP1015CB 解開心結	3月20日至5月29日(逢四)(晚)7:00-9:30(5月1日暫停)	李碧燕
44	CBMP1085C 演講及主持技巧	3月20日至5月29日(逢四)(晚)7:00-9:30(5月1日暫停)	吳忠泰
45	CBMP1090CB 中醫如何預防亞健康及都市病	3月27日至6月5日(逢四)(晚)7:00-9:30(5月1日暫停)	伍寶珠
46	CBMP1048C 認識地產物業投資(ZOOM線上授課)	3月20日至5月29日(逢四)(晚)7:30-10:00(5月1日暫停)	陳智藝
47	CBMP1050CB 中醫養生食療	3月21日至6月6日(逢五)(上)10:00-12:30(4月4日及4月18日暫停)	司徒少梅
48	CBMP1096CWTB^ 肌肉骨骼保養與護理	3月21日至6月6日(逢五)(上)10:00-12:30(4月4日及4月18日暫停)	王意音
49	CBMP1008CB/2008CB 健康飲食	3月21日至6月6日(逢五)(下)2:00-4:30(4月4日及4月18日暫停)	司徒少梅
50	CBMP1028C 領導與合作技巧	3月21日至6月6日(逢五)(下)2:00-4:30(4月4日及4月18日暫停)	吳忠泰
51	CBMP1031C/2031C 輕鬆學電腦	3月21日至6月6日(逢五)(下)2:00-4:30(4月4日及4月18日暫停)	龐森
52	CBMP1029CB 語言表達技巧	3月21日至6月6日(逢五)(晚)7:00-9:30(4月4日及4月18日暫停)	李碧燕
53	CBMP1080C 幼兒閱讀	3月21日至6月13日(逢五)(晚)7:00-9:30(4月4日、4月18日及5月2日暫停)	麥少珊
54	CBMP1089C/2089C 調解方法與技巧	3月21日至6月6日(逢五)(晚)7:00-9:30(4月4日及4月18日暫停)	李月娥
55	CBMP1102CA 輕鬆學習家庭財務策劃	3月21日至6月6日(逢五)(晚)7:00-9:30(4月4日及4月18日暫停)	呂東皓
56	CBMP1060C+ 網頁設計不求人	3月22日至6月7日(逢六)(上)10:00-12:30(4月19日及5月31日暫停)	龐森
57	CBMP1102CB 輕鬆學習家庭財務策劃(ZOOM線上授課)	3月22日至6月7日(逢六)(上)11:00-1:30(4月19日及5月31日暫停)	陳智藝
58	CBMP1073C/2073C 輕鬆學電腦(進階)	3月22日至6月7日(逢六)(下)2:00-4:30(4月19日及5月31日暫停)	龐森
新增課程: (都會大學小冊子上不涵蓋相關資料)			
59	CBMP1110C/2110C 認識精神健康	3月21日至6月6日(逢五)(下)2:30-5:00(4月4日及4月18日暫停)	謝慧華

"+" 為修訂課程 "# " 為新課程

"^" 報讀CWT課程的學員將獲安排網上學習系統登入賬戶，導師會在面授課堂帶領學員使用網上版教材進行學習。

課程注意事項

- ※ 本校保留更改任教課程導師的權利，而不須事前通知。
- ※ 學員修讀進階班前，建議先修讀初階班，或對此課題有基本認識為佳，詳情請參閱都會大學課程簡介小冊子。
- ※ 除報名不獲接納、課程取消或滿額的情況外，學員已繳學費，不論上課與否恕不退還。
- ※ 學員於報名後如希望轉科目(包括報錯課程或轉讀二級資歷架構課程)，學員必須填寫課程事項申請表，並於開課2星期前連同\$100行政費，向都會大學提出申請，無論申請成功與否，行政費概不退還，敬請留意。

*** 視乎疫情發展，面授課程或以網上形式進行***

報名日期及時間

(網上報名) 2024年12月23日(星期一)上午10時正開始接受報名
(親臨中心) 2024年12月23日(星期一)下午02時正開始接受報名

截止報名日期及時間

(網上報名) 2025年2月19日(星期三)下午5時正前
(親臨中心) 2025年2月19日(星期三)晚上9時正前

付款方式

* (親臨中心)

1. 前往7-11便利店使用二維碼(見頁底)以現金繳費後，親臨中心遞交收據正本。
2. 前往「中國銀行(香港)有限公司」在櫃位以現金存入「香港都會大學」戶口(帳號012-811-0-000007-9)後，親臨中心遞交入數紙正本。
3. 遞交有效「綜合社會保障援助」證明文件副本，或民政事務處發的宣誓紙正本，或書簿津貼證明副本及學童出世紙，申請助學金額免學費，詳情請參閱都會大學課程簡介小冊子。

* (網上報名)

部分課程設網上報名，請於 <https://www.hkmu.edu.hk/lipace/cbmp/> 進行網上報名，並以信用卡或網上繳費靈繳交學費。

親臨中心報名注意事項

1. 請在「繳費收據」(只接受中文版)或「入數紙」正面填上姓名、身份證號碼、報讀科目名稱及編號。
2. 由於每科各有學額上限(ZOOM線上授課課程除外)，請在親臨中心繳費前先致電機構查詢課程餘下學額，所有課程不設留位，敬請注意。

網上報名注意事項

1. 網上報名專用(上課地點): 青年會專業書院 代號為"Class A054"等於A班、"Class B054"等於B班
2. 本院只提供了部份課程及學額在網上報名，如課程在網上已經額滿，並不代表該課程真正額滿，學員可致電本院查詢。

新生注意事項:

請帶備以下文件於報名時呈交(尚未持有有效學生證之舊生，亦請一併呈交。)

1. 身份證副本1張; 2. 彩色證件相片1張(1吋X1.5吋)，相片背面必須寫上學員姓名及完整身份證號碼

後補提交相片方法:

1. 郵寄

信封上需填寫:

新界葵涌荔景山路201-203號

香港都會大學李嘉誠專業進修學院荔景校園

「自在人生自學計劃」辦事處

申請學生證

2. 電郵

電郵地址:

cbmp@hkmu.edu.hk

注意: 相片背面或電郵內容必須填寫

1. 學生全名 2. 完整身份證號碼

香港都會大學:(主辦機構)

查詢熱線: 2915 2380

傳真: 2242 0890

課程查詢及報名<https://www.hkmu.edu.hk/lipace/cbmp/>

電郵地址: cbmp@hkmu.edu.hk

青年會專業書院:(協辦機構)

機構編號: 54

上課地點: 九龍窩打老道23號(碧街入口)

港鐵油麻地站A2出口 直行1分鐘

查詢電話: 2783 3500 / 2783 3509

查詢網址: <https://coc.cymca.edu.hk>



面授課程

\$350



電台課程

\$250



***** 以上所有資料如有更改恕不作另行通知，敬請學員留意。 *****