



2025年7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 CBMP1137CR	活動策劃與統籌	7月24日(四)(下)2:30-5:00 及 9月18日(四)(下)2:30-5:00	陳怡青
面授課程(每科\$350)			
2 CBMP1068C	生命教育	7月14日至9月15日(逢一)(上)10:00-12:30	麥少珊
3 CBMP1090C	中醫如何預防亞健康及都市病	7月14日至9月15日(逢一)(上)10:00-12:30	蘇光耀+梁振威
4 CBMP1059C	認識及使用西藥	7月14日至9月15日(逢一)(下)2:00-4:30	楊藹敏
5 CBMP1064CA	基礎數碼攝影及多媒體製作	7月14日至9月15日(逢一)(下)2:00-4:30	翟錦文
6 CBMP1110C/2110C	認識精神健康	7月14日至9月15日(逢一)(下)2:00-4:30	麥少珊
7 CBMP1066C	中醫傳統康復療法	7月14日至9月15日(逢一)(下)2:30-5:00	蘇光耀+梁振威
8 CBMP1058C	粵劇戲曲共賞	7月21日至9月29日(逢一)(晚)6:15-9:23(8月4日、8月18日及8月25日暫停)	袁麗華
9 CBMP1029CA	語言表達技巧	7月14日至9月15日(逢一)(晚)7:00-9:30	林孟雄
10 CBMP1067C/2067C	兒童心理學初探	7月14日至9月15日(逢一)(晚)7:00-9:30	劉毅恆
11 CBMP1103C	網絡安全與個人私隱	7月14日至9月15日(逢一)(晚)7:00-9:30	陳世健
12 CBMP1027C/2027C	中醫藥常識入門	7月21日至9月22日(逢一)(晚)7:00-9:30	伍寶珠
13 CBMP1133CWTA^	生涯應變從容觀	7月21日至9月22日(逢一)(晚)7:00-9:30	陳嘉恩
14 CBMP1010C	長者健康與護理(ZOOM線上授課)	7月14日至9月15日(逢一)(晚)7:30-10:00	陳智藝
15 CBMP1021C	婦女與健康	7月15日至9月16日(逢二)(上)10:00-12:30	周笑珍
16 CBMP1050CA	中醫養生食療	7月15日至9月16日(逢二)(上)10:30-1:00	鄭懋姿
17 CBMP1111C	皮膚健康與護理	7月15日至9月16日(逢二)(下)2:00-4:30	周笑珍
18 CBMP1129CA#	關顧者身心健康支援	7月29日至9月30日(逢二)(下)2:20-5:28(8月12日及9月9日暫停)	楊敏玲
19 CBMP1016CA	健身運動入門	7月15日至9月16日(逢二)(下)2:30-5:00	陳連
20 CBMP1122C	NFT和元宇宙入門	7月15日至9月2日(逢二)(晚)6:30-9:38	高博豪
21 CBMP1009C	理財之道	7月15日至9月16日(逢二)(晚)7:00-9:30	尹家輝
22 CBMP1016CB	健身運動入門	7月15日至9月16日(逢二)(晚)7:00-9:30	陳連
23 CBMP1064CB	基礎數碼攝影及多媒體製作	7月15日至9月16日(逢二)(晚)7:00-9:30	林孟雄
24 CBMP1084C/2084C	生涯規劃與人生管理	7月15日至9月16日(逢二)(晚)7:00-9:30	劉毅恆
25 CBMP1089C/2089C	調解方法與技巧	7月15日至9月16日(逢二)(晚)7:15-9:45	林永佳
26 CBMP1008C/2008C	健康飲食	7月16日至9月17日(逢三)(上)10:00-12:30	司徒少梅
27 CBMP1011C	旅遊百事通	7月16日至9月17日(逢三)(上)10:00-12:30	陳兆麟
28 CBMP1104CWTA^	手機攝影達人	7月16日至9月17日(逢三)(下)2:00-4:30	翟錦文
29 CBMP1128C	芳香療法入門	7月16日至9月17日(逢三)(下)2:00-4:30	司徒少梅
30 CBMP1133CWTB^	生涯應變從容觀	7月16日至9月17日(逢三)(下)2:30-5:00	陳怡青
31 CBMP1100C	簡易趣味經濟學	7月16日至9月3日(逢三)(晚)6:30-9:38	高博豪
32 CBMP1015CA	解開心結	7月16日至9月17日(逢三)(晚)7:00-9:30	李碧燕
33 CBMP1049C	家居維修保養常識	7月16日至9月17日(逢三)(晚)7:00-9:30	陳子顯
34 CBMP1120C	實用中醫進階	7月23日至9月24日(逢三)(晚)7:00-9:30	伍寶珠
35 CBMP1048C	認識地產物業投資(ZOOM線上授課)	7月16日至9月17日(逢三)(晚)7:30-10:00	陳智藝
36 CBMP1050CB	中醫養生食療(ZOOM線上授課)	7月23日至9月24日(逢三)(晚)7:30-10:00	周嘉敏
37 CBMP1046C	照顧孩子的特殊多元學習需要	7月17日至9月18日(逢四)(上)10:00-12:30	馮寶兒
38 CBMP1130C	國學精華遊	7月17日至9月18日(逢四)(上)10:00-12:30	鄭漢立
39 CBMP1104CWTB^	手機攝影達人	7月24日至9月25日(逢四)(下)2:00-4:30	陳嘉恩
40 CBMP1065C/2065C	人際關係與溝通技巧(進階)	7月17日至9月18日(逢四)(下)2:30-5:00	吳忠泰
41 CBMP1098CA/2098CA	簡單生活斷捨離	7月24日至9月11日(逢四)(晚)6:30-9:38	石玉輝
42 CBMP1001CA/2001CA	人際關係與溝通技巧	7月17日至9月18日(逢四)(晚)7:00-9:30	陳麗萍
43 CBMP1085C	演講及主持技巧	7月17日至9月18日(逢四)(晚)7:00-9:30	吳忠泰
44 CBMP1123C	金融科技通識	7月17日至9月18日(逢四)(晚)7:00-9:30	陳世健
45 CBMP1029CB	語言表達技巧	7月24日至9月25日(逢四)(晚)7:00-9:30	陳穎琪
46 CBMP1096CWT^	肌肉骨骼保養與護理	7月18日至9月19日(逢五)(上)10:30-1:00	黎兆峰
47 CBMP1073C/2073C	輕鬆學電腦(進階)	7月18日至9月19日(逢五)(下)2:00-4:30	龐森
48 CBMP1098CB/2098CB	簡單生活斷捨離	7月18日至9月12日(逢五)(下)2:15-5:23(8月8日暫停)	邱光香
49 CBMP1099C/2099C	決策技巧	7月18日至9月19日(逢五)(下)2:30-5:00	何俊雄
50 CBMP1129CB#	關顧者身心健康支援	7月18日至9月5日(逢五)(下)2:30-5:00	謝慧華
51 CBMP1001CB/2001CB	人際關係與溝通技巧	7月18日至9月19日(逢五)(晚)7:00-9:30	李碧燕
52 CBMP1015CB	解開心結	7月18日至9月19日(逢五)(晚)7:00-9:30	陳麗萍
53 CBMP1127C	說服力溝通技巧	7月18日至9月19日(逢五)(晚)7:00-9:30	何俊雄
54 CBMP1033C	如何美化家居(ZOOM線上授課)	7月18日至9月19日(逢五)(晚)7:00-9:30	李美妍
55 CBMP1055C	駐顏保養有妙法(ZOOM線上授課)	7月18日至9月26日(逢五)(晚)7:30-10:00(8月22日暫停)	周嘉敏
56 CBMP1102C	輕鬆學習家庭財務策劃(ZOOM線上授課)	7月18日至9月19日(逢五)(晚)7:30-10:00	陳智藝
57 CBMP1031C/2031C	輕鬆學電腦	7月19日至9月20日(逢六)(上)10:00-12:30	龐森
58 CBMP1060C	網頁設計不求人	7月19日至9月20日(逢六)(下)2:00-4:30	龐森

"+" 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，而毋須事前通知。
- * 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) 2025年4月22日(星期二)上午10時正開始接受報名
(親臨中心) 2025年4月22日(星期二)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6月18日(星期三)下午5時正前
(親臨中心) 2025年6月18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，或民政事務處簽發的宣誓紙正本，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
地點: 新界葵涌荔景山路201-203號 (荔景港鐵站A1出口對面)
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。 *****