

CBMP 自在人生自學計劃

女性領導力系列課程



「自在人生自學計劃」是由婦女事務委員會及香港都會大學李嘉誠專業進修學院合辦的全港性社區學習計劃，旨在提高參加者的學習能力，幫助他們培養求知慾、發揮個人潛能、肯定自我，以正面態度面對不同挑戰，從而開創更精彩的人生。本計劃提供數十個特別編撰的課程，涵蓋健康護理、個人技能、生活智慧、科技應用和藝術文化五大範疇。

課程特色

- 不設入學要求，任何有興趣人士皆可報讀
- 學習模式靈活彈性，方便學員日常生活的時間管理
- 設有多級證書頒發，鼓勵學員逐步提升自我

婦女齊學習 共建美好社區

無論在家庭還是社會中，女性都擔當許多不同的角色，發揮重要功能。「自在人生自學計劃」的女性領導力系列課程著重提升女性的領導力、思考能力、溝通技巧，以及統籌組織活動的能力，適合希望在不同領域擔當領導者角色的女性報讀。

課程列表

CBMP1001C/2001C	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 *
CBMP1063C	語言表達技巧 (進階)
CBMP1065C/2065C	人際關係與溝通技巧 (進階)
CBMP1084C/2084C	生涯規劃與人生管理
CBMP1085C	演講及主持技巧
CBMP1089C	調解方法與技巧
CBMP1099C	決策技巧
CBMP1127C	說服力溝通技巧

* 暫未開辦課程



合辦團體：



婦女事務委員會
Women's Commission



香港都會大學 李嘉誠專業進修學院
Hong Kong Metropolitan University
Li Ka Shing School of Professional and
Continuing Education

合作傳媒：



新城廣播有限公司

立即報名



查詢熱線 2915-2380

www.hkmu.edu.hk/cbmp

自在人生自學計劃 女性領導力系列 課程一覽

課程時間表



CBMP1001CT / 2001CT*

人際關係與溝通技巧

課程大綱



人際關係對我們適應這個社會都有很大的影響。與別人建立關係是一個雙向互動的過程，當中需要良好的溝通技巧。

「自在人生自學計劃的」人際關係與溝通技巧課程將會介紹人際關係的基本概念和建立良好人際關係的方法，並具體說明溝通技巧對人際關係的重要性。從而幫助學員在自己生活的群體中，有效表達自己，並能培養健康和正面的人際關係。

* 本課程已列入香港資歷架構第二級別課程，學員修讀完畢並完成學科要求將獲頒相關證書。

修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1065CT/2065CT*

人際關係與溝通技巧（進階）

課程大綱



人際關係是每個人的重要成長經驗。「自在人生自學計劃」的人際關係與溝通技巧（進階）課程將會深化學員對人際關係的概念及建立良好人際關係的方法，以分享形式對相關課題作出討論，幫助學員在自己生活的群體中，藉著自我反思，了解自己及他人的想法，從而有效表達自己，增進與別人的關係，培養健康和正面的人格發展，讓人生更豐盛美滿。

* 本課程已列入香港資歷架構第二級別課程，學員修讀完畢並完成學科要求將獲頒相關證書。

修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1028CT

領導與合作技巧

課程大綱



在社會中每一個人都會參與不同的群體。「自在人生自學計劃」的領導與合作技巧課程幫助學員認識領導和合作在群體生活中的重要性和相關的重要概念，了解個人如何在群體中溝通，與其他成員建立共融和諧的關係。

修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

本計劃提供面授、電台及網上三種學習模式，根據每個學期的課程安排或會有所更改，詳情請參閱課程概覽。



CBMP1029CT

語言表達技巧

具備良好的語言表達技巧，不但可以幫助我們更清晰、流暢、準確和得體地傳達訊息，還有助我們建立更好的人際關係和自我形象。

「自在人生自學計劃」的**語言表達技巧**課程將會介紹語言表達的基本概念和要素，以及日常生活或特別情境中的語言表達技巧，因應不同對象調整說話的方法，以達到既定的目的。

課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1063CT

語言表達技巧（進階）

語言表達是一門藝術！「自在人生自學計劃」的**語言表達技巧（進階）**課程幫助學員在日常生活及特別情境中，進一步掌握及提升語言表達的質素，以便更有效地傳情達意，加強人際溝通，進而建立個人形象和提升自信。

課程會帶領學員進入優質語言表達的境界，透過個案和練習，學習以更有效、更恰當的傳情達意技巧跟別人溝通，做到說話得體、言之有物，並把溝通提升至藝術的層次，成為更有魅力的人。

課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1084CT/2084CT*

生涯規劃與人生管理

生涯規劃是一個終身及持續的過程，對各年齡層的女性都非常重要的。「自在人生自學計劃」的**生涯規劃與人生管理**課程從認識自我、終身學習、時間管理、人際關係，以至工作管理及態度等課題中，以深入淺出的手法讓學員從多角度了解如何管理及規劃人生，加深對自我的認識，繼而能對自己的生活有更妥善和合適的安排；並提升各項人生管理技巧的能力，好好應對生活上的不同難題，活出精采人生。

* 本課程已列入香港資歷架構第二級別課程，學員修讀完畢並完成學科要求將獲頒相關證書。

課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1085CT

演講與主持技巧

女性的聲音和領導力對於社會的發展和進步至關重要，學習演講及主持技巧能夠賦予她們自信和能力的，使她們能夠在不同場合中表達自己的意見和想法，並有效地傳達信息。

「自在人生自學計劃」的**演講及主持技巧**課程旨在介紹各種演講及主持技巧，讓學員掌握演講及表演前的準備工作，運用應變技巧，靈活地處理演說期間出現的不同狀況。通過學習如何組織思維、運用語言和肢體語言，無論是在工作場合、社交聚會還是公共演講中，都能更清晰、自信地表達自己的觀點，促進表達能力及有助人際溝通。

課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1089CT / 2089CT*

調解方法與技巧

課程大綱



在日常生活中，我們難免會遇到各種各樣、大大小小、不同處境的爭議和衝突。

「自在人生自學計劃」的調解方法與技巧課程讓學員對調解工作有基本的認識，了解調解員在調解過程中的角色和崗位，以及如何協助衝突雙方達成共識，有效處理一些常見的爭議或衝突，增強在面對各種矛盾時的應變能力。

* 本課程已列入香港資歷架構第二級別課程，學員修讀完畢並完成學科要求將獲頒相關證書。

修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1099CT

決策技巧

課程大綱



人生當中有不少的難題會讓我們陷入難以決策的局面。「自在人生自學計劃」的決策技巧課程教導學員運用不同決策工具，理性分析及配合個人主觀意願，作出有效決策。

修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授



有效的溝通和說服能力對於個人和職業發展尤其重要，學習說服力溝通技巧可以在各個生活情境中發揮影響力和領導力。

「自在人生自學計劃」的說服力溝通技巧課程旨在讓學員對日常生活情景中不同的說服原理和技巧有初步認識，例如與家人朋友的溝通、職場的溝通、演講的說服技巧、行銷行業說服消費者購物的策略、調解的說服方法等，運用溝通當中的說服技巧和策略，作出更有效的溝通或更明智的決定。

CBMP1127CT

說服力溝通技巧

課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

本計劃提供面授、電台及網上三種學習模式，根據每個學期的課程安排或會有所更改，詳情請參閱課程概覽。