



香港中文大學專業進修學院
School of Continuing and Professional Studies
The Chinese University of Hong Kong

Online and Distance Learning

網上及遙距課程

2021年1月至6月
Jan - Jun 2021



網上及遙距課程
Online and Distance Learning

網址 Website: www.cuscs.hk/odl

目錄 Contents

簡介	Introduction	P.2
課程索引	Course Index	P.3-9
藝術，人文，設計及資訊科技	<u>Art, Humanities, Design & I.T.</u>	P.10-14
中國文化	Chinese Culture	
倫理哲學	Moral Philosophy	
時裝及形象設計	Fashion Design & Styling	
攝影及影像處理	Photography & Image Processing	
設計	Design	
資訊科技	Information Technology	
語文	<u>Languages</u>	P.15-21
粵語	Cantonese	
傳意	Communications	
中文	Chinese	
基礎英語	General English	
商業英語	English for Business	
商業及管理	<u>Business & Management</u>	P.22-27
中小企商業管理	SMEs Management	
市場及管理	Marketing & Management	
會計及金融	Accounting & Finance	
投資	Investment	
求職技巧	Job Hunting Skills	
法律	Legal	
社會科學	<u>Social Sciences</u>	P.28-35
輔導學	Counselling	
心理學	Psychology	
兒童發展	Children Development	
體適能	Physical Fitness	
公共行政	Public Administration	
圖書館管理	Library Management	
醫療保健	<u>Health Care</u>	P.36-41
營養學	Nutrition	
西方醫藥	Western Medicine	
中醫藥	Chinese Medicine	
報名須知及優惠計劃	Notes on Enrolment & Discount Scheme	P.42
課程須知	Points to Note	P.43-44
報名中心	Enrolment Centres	P.45



生命不只是勞碌工作；我們可以通過持續進修，多認識世界及不同領域，豐富自己的生命，拓展自己的視野與夢想。數十年來，香港中文大學專業進修學院一直致力發展網上及遙距課程，涵蓋語文、工商管理、電腦、藝術、心理學、文化、圖書館學及營養學等範疇，讓學員在得到專業發展之餘，並能平衡個人生活、社交及健康的需要。我們的網上及遙距課程設郵寄及網上模式，部份網上課程更會提供預製的短片教材，讓學員以更互動的方式，善用工或課餘時間，享受遙距學習的樂趣！

Life is not just about labouring and work; through life-long learning, we could understand the world and different domains of knowledge more, enrich our living, and broaden our vision and dreams. During the past decades, the School of Continuing and Professional Studies, The Chinese University of Hong Kong has developed numerous online and distance learning courses for those who are eager to enrich and enhance themselves in their spare time. Our online and distance learning courses cover subjects in foundations of Language, Business and Management, IT, Arts, Psychology, Culture, Library Studies, Nutrition etc. While pursuing professional development and career success, you can learn to balance your personal and social life and to improve your health. Our distance learning courses are delivered in Postal and Internet Mode. Some online courses are provided with pre-recorded short videos so as to bring you an interactive mode of learning to suit your busy schedule.

郵遞模式 Postal Mode	一月 Jan	三月 Mar	五月 May
截止報名日期 Enrolment Deadline	04-01-2021	08-03-2021	10-05-2021
開課日期 Commencement Date	18-01-2021	22-03-2021	24-05-2021

網上模式 Internet Mode	一月 Jan	二月 Feb	三月 Mar	四月 Apr	五月 May	六月 Jun
截止報名日期 Enrolment Deadline	04-01-2021	01-02-2021	08-03-2021	12-04-2021	10-05-2021	11-06-2021
開課日期 Commencement Date	11-01-2021	08-02-2021	15-03-2021	19-04-2021	17-05-2021	21-06-2021

電郵 E-mail : scs-deu@cuhk.edu.hk
查詢電話 Enquiry number : (852) 2209 0226
辦公時間 Office hour : 星期一至星期五 Monday - Friday
9:00a.m. – 5:45 p.m.
網址 Website : cuscs.hk/odl

郵遞模式 Postal Mode

課程組會在開課前 1–2 天將課程資料（包括課程指引、筆記、習作及修讀時間表等）郵寄給學員，學員須按照「修讀時間表」的進度修讀「課程筆記」及指定教學課本（如有），並把完成的習作郵寄至本院，課程組恕不接受以電郵方式提交習作。

Printed course materials (Course guide, notes, assignments, study schedule etc. included) will be dispatched to students by post 1-2 days prior to course commencement date. Students should read assigned chapters for Course Notes and Required textbook (if any) and complete assignments in accordance with the Study Schedule. Completed assignments should be returned by postal mail. Submission by email is NOT accepted.

網上模式 Internet Mode

課程組會在開課前 1–2 天將學習平台登入資料經電郵發給學員，學員須自行登入平台及下載課程資料（包括課程指引、筆記、習作及修讀時間表等），並須按照「修讀時間表」的進度修讀「課程筆記」及指定教學課本（如有），並把完成之習作上載至學習平台，課程組恕不接受以電郵方式提交習作。報讀網上模式課程之學員須具備電腦及互聯網的基本知識，並須提供有效之電郵地址。

Log-in information will be emailed to students 1-2 days prior to course commencement date. Students are required to access and download course materials (Course guide, notes, assignments, study schedule etc.) via our learning platform on their own. Students should read assigned chapters for Course Notes and Required Textbook (if any) and complete assignments in accordance with the Study Schedule. Completed assignments should be submitted via the learning platform. Submission by email is NOT accepted. Moreover, students must have basic computer and Internet knowledge as well as provide valid email address.

****我們的網上及遙距課程，不論郵遞或網上模式均不設實時授課，學員主要是閱讀文字教材遙距學習。部份教材會提供預製的教學短片，但只屬輔助性質，影片內容只會涵蓋課程重點而非所有課程內容。****

****All our online and distance learning courses, either Postal or Online mode, will NOT provide live sessions. Students will learn through written course materials in distance learning mode. Some courses provide with pre-produced short videos. They will only cover the main points of the course but NOT the whole content.****

藝術，人文，設計及資訊科技 Art, the Humanities, Design & I.T.

課程編號 Course Code	課程名稱 Course Title	學費 Fee (HK\$)	頁數 Page
中國文化 Chinese Culture			
880401	《周易》入門（網上模式）  	1,240	10
倫理哲學 Moral Philosophy			
880412	道德哲學導論:生與死的兩難抉擇（網上模式） 	980	10
888412	道德哲學導論:生與死的兩難抉擇（郵遞模式） 	1,130	10
時裝及形象設計 Fashion Design & Styling			
880170	時裝設計專業技巧（網上模式）  	1,500	11
880172	培養時尚品味及流行觸覺（網上模式）  	1,500	11
880173	建立時裝品牌（網上模式）  	1,500	12
880174	時裝零售創業實務（網上模式）  	1,500	12
攝影及影像處理 Photography & Image Processing			
830181	macOS 版照片 App 應用（網上模式） 	980	12
840301	數碼攝影基礎班（網上模式）  	1,130	13
設計 Design			
840201	色彩學及應用（網上模式）	980	13
資訊科技 Information Technology			
830182	Lightroom 應用入門（網上模式） 	980	14
830183	Lightroom 應用進階（網上模式） 	980	14

圖示說明 Legends



附設預製短片 Supplemented with pre-recorded short videos



附設導修課 Supplemented with Tutorial



五十歲或以上人士可享八折學費優惠 20% discount for aged 50 or above

語文 Languages

課程編號 Course Code	課程名稱 Course Title	學費 Fee (HK\$)	頁數 Page
---------------------	----------------------	------------------	------------










粵語 Cantonese

850701	粵語入門（網上模式） 	1,200	15
--------	--	-------	----

















傳意 Communication

850711	媒體寫作技巧（網上模式）	980	15
858711	媒體寫作技巧（郵遞模式）	1,130	15

中文 Chinese

850506	我讀·我寫 – 創意寫作及閱讀（網上模式）  	1,140	15
858506	我讀·我寫 – 創意寫作及閱讀（郵遞模式）  	1,290	15
850507	「寫，從這裡開始」– 小說創作技巧初探（網上模式）  	1,140	16
858507	「寫，從這裡開始」– 小說創作技巧初探（郵遞模式）  	1,290	16
850511	中國經典導讀系列：聊齋志異（網上模式） 	950	16

基礎英語 General English

850141	Daily English (I)-Learning English through Shopping (Internet Mode)  	1,020	17
858141	Daily English (I)-Learning English through Shopping (Postal Mode)  	1,170	17
850142	Daily English (II)-Learning English through Dining & Cooking (Internet Mode)  	1,020	17
858142	Daily English (II)-Learning English through Dining & Cooking (Postal Mode)  	1,170	17
850143	Daily English (III)-Learning English through Travelling (Internet Mode) 	980	18
858143	Daily English (III)-Learning English through Travelling (Postal Mode) 	1,130	18
850181	English Grammar for Beginners (Internet Mode) 	1,020	18
858181	English Grammar for Beginners (Postal Mode) 	1,170	18
850182	English Grammar for Intermediate Learners (Internet Mode) 	1,020	19
858182	English Grammar for Intermediate Learners (Postal Mode) 	1,170	19
850183	English Grammar for Advanced Learners (Internet Mode) 	1,020	19
858183	English Grammar for Advanced Learners (Postal Mode) 	1,170	19
850311	Better English Writing Skills (Internet Mode)	980	20
858311	Better English Writing Skills (Postal Mode)	1,130	20

商業英語 English for Business

850204	Effective Business & Administrative Correspondence (Internet Mode)	980	20
858204	Effective Business & Administrative Correspondence (Postal Mode)	1,130	20
850206	Corporate Communications Writing (Internet Mode)	980	21
850285	Effective Presentation and Meeting for Executives (Internet Mode)	980	21
858285	Effective Presentation and Meeting for Executives (Postal Mode)	1,130	21

圖示說明 Legends



附設預製短片 Supplemented with pre-recorded short videos











附設導修課 Supplemented with Tutorial



五十歲或以上人士可享八折學費優惠 20% discount for aged 50 or above

商業及管理 Business & Management

課程編號 Course Code	課程名稱 Course Title	學費 Fee (HK\$)	頁數 Page
中小企商業管理 SMEs Management			
820153	How to Organize and Operate a Small Business (Internet Mode)	980	22
828153	How to Organize and Operate a Small Business (Postal Mode)	1,130	22
市場及管理 Marketing and Management			
820190	管理心理學導論 (網上模式)	980	22
828190	管理心理學導論 (郵遞模式)	1,130	22
820201	Brand Management (Internet Mode) 	980	23
828201	Brand Management (Postal Mode) 	1,130	23
820208	銷售與市場心理學 (網上模式)	980	23
828208	銷售與市場心理學 (郵遞模式)	1,130	23
820241	Integrated Marketing Communications (Internet Mode)	980	24
828241	Integrated Marketing Communications (Postal Mode)	1,130	24
會計及金融 Accounting & Finance			
820343	Financial Accounting for Decision Makers (Internet Mode)	980	24
828343	Financial Accounting for Decision Makers (Postal Mode)	1,130	24
820352	Fundamentals of Personal Finance Management (Internet Mode) 	980	25
828352	Fundamentals of Personal Finance Management (Postal Mode) 	1,130	25
投資 Investment			
820373	Investment–Principles and Techniques for Professionals (Internet Mode)	980	25
828373	Investment–Principles and Techniques for Professionals (Postal Mode)	1,130	25
820375	務實投資學 (網上模式)  	1,250	26
828375	務實投資學 (郵遞模式)  	1,400	26
求職技巧 Job Hunting Skills			
820401	Success in Job Hunting (Internet Mode)	980	26
828401	Success in Job Hunting (Postal Mode)	1,130	26
法律 Legal			
820658	Hong Kong Business Law (Internet Mode)	980	27
828658	Hong Kong Business Law (Postal Mode)	1,130	27
820695	香港日用法律基礎 (網上模式)	980	27
828695	香港日用法律基礎 (郵遞模式)	1,130	27

圖示說明 Legends



附設預製短片 Supplemented with pre-recorded short videos



附設導修課 Supplemented with Tutorial



五十歲或以上人士可享八折學費優惠 20% discount for aged 50 or above

社會科學 Social Sciences

課程編號 Course Code	課程名稱 Course Title	學費 Fee (HK\$)	頁數 Page
輔導學 Counselling			
870167	輔導與心理治療 (網上模式)  	1,190	28
878167	輔導與心理治療 (郵遞模式)  	1,340	28
心理學 Psychology			
870104	Introduction to Psychology (Internet Mode) 	980	28
878104	Introduction to Psychology (Postal Mode) 	1,380	28
870112	心理學導論 (網上模式) 	980	29
878112	心理學導論 (郵遞模式) 	1,130	29
870118	社會心理學導論 (網上模式) 	980	29
878118	社會心理學導論 (郵遞模式) 	1,130	29
870121	Cognitive Psychology (Internet Mode) 	980	30
878121	Cognitive Psychology (Postal Mode) 	1,130	30
870127	異常心理學導論 (網上模式)	980	30
878127	異常心理學導論 (郵遞模式)	1,130	30
870172	Work Psychology (Internet Mode)	980	31
878172	Work Psychology (Postal Mode)	1,130	31
870180	犯罪心理學 (網上模式)	980	31
878180	犯罪心理學 (郵遞模式)	1,130	31
870182	Personality Psychology (Internet Mode) 	980	31
878182	Personality Psychology (Postal Mode) 	1,130	31

圖示說明 Legends



附設預製短片 Supplemented with pre-recorded short videos



附設導修課 Supplemented with Tutorial



五十歲或以上人士可享八折學費優惠 20% discount for aged 50 or above

社會科學 Social Sciences

課程編號 Course Code	課程名稱 Course Title	學費 Fee (HK\$)	頁數 Page
兒童發展 Children Development			
860134	幼兒行為觀察與輔導 (網上模式) 	1,150	32
860135	幼兒發展基礎導論 (網上模式) 	1,190	33
868135	幼兒發展基礎導論 (郵遞模式) 	1,340	33
體適能 Physical Fitness			
870201	體適能及體力活動 (網上模式) 	1,150	33
公共行政 Public Administration			
890401	Introduction to the Hong Kong Criminal Justice System (Internet Mode)	980	34
898401	Introduction to the Hong Kong Criminal Justice System (Postal Mode)	1,130	34
圖書館管理 Library Management			
890301	圖書館管理-學校圖書館 (網上模式) 	1,190	34
898301	圖書館管理-學校圖書館 (郵遞模式) 	1,340	34
890303	圖書館管理-公共圖書館、專門圖書館與新聞媒體資料室 (網上模式) 	1,140	35
898303	圖書館管理-公共圖書館、專門圖書館與新聞媒體資料室 (郵遞模式) 	1,290	35

圖示說明 Legends



附設預製短片 Supplemented with pre-recorded short videos



附設導修課 Supplemented with Tutorial



五十歲或以上人士可享八折學費優惠 20% discount for aged 50 or above



*Your Connection to Knowledge - Learning Anytime, Anywhere
Online and Distance Learning Programme, CUSCS*

醫療保健 Health Care

課程編號 Course Code	課程名稱 Course Title	學費 Fee (HK\$)	頁數 Page
營養學 Nutrition			
890151	孕婦及嬰幼兒營養 (網上模式)   	1,200	36
898151	孕婦及嬰幼兒營養 (郵遞模式)   	1,200	36
890169	營養學 (網上模式)  	1,190	36
898169	營養學 (郵遞模式)  	1,340	36
西方醫藥 Western Medicine			
890501	簡易家居運動 (網上模式)  	1,080	37
898501	簡易家居運動 (郵遞模式)  	1,230	37
890502	痛症自理 (一): 上肢 (網上模式)  	1,080	37
898502	痛症自理 (一): 上肢 (郵遞模式)  	1,230	37
890503	痛症自理 (二): 下肢 (網上模式)  	1,080	38
898503	痛症自理 (二): 下肢 (郵遞模式)  	1,230	38
890504	痛症自理 (三): 腰頸 (網上模式)  	1,080	38
898504	痛症自理 (三): 腰頸 (郵遞模式)  	1,230	38
890505	慢性阻塞性肺病復康及護理 (網上模式)  	1,080	39
898505	慢性阻塞性肺病復康及護理 (郵遞模式)  	1,230	39
890506	中風復康及護理 (網上模式)  	1,080	39
898506	中風復康及護理 (郵遞模式)  	1,230	39
中醫藥 Chinese Medicine			
880164	中醫食療與養生 – 湯水穴位春夏篇 (網上模式) 	1,080	40
888164	中醫食療與養生 – 湯水穴位春夏篇 (郵遞模式) 	1,230	40
880166	中醫食療與養生 – 湯水穴位秋冬篇 (網上模式) 	1,080	40
888166	中醫食療與養生 – 湯水穴位秋冬篇 (郵遞模式) 	1,230	40
880168	中醫食療概念 (網上模式) 	980	41
888168	中醫食療概念 (郵遞模式) 	1,130	41
880162	Traditional Chinese Medicine: An Online Introduction 	840	41



附設預製短片 Supplemented with pre-recorded short videos



附設導修課 Supplemented with Tutorial









五十歲或以上人士可享八折學費優惠 20% discount for aged 50 or above



圖示說明 Legends

- 課程資料會按需要更新，一切以網上版本為準，詳細課程資料請瀏覽 cuscs.hk/odl
Course information will be updated regularly. In case of any discrepancy, the information at our website should be considered as final. For more course details, please visit cuscs.hk/odl
本院保留一切更改開課日期、學費、導師、課程內容、導修課日期、時間及地點之權利。
CUSCS reserves the rights to alter the commencing date, tuition fee, course instructor, course content, tutorial date, time and venue when necessary.

注意事項 Points to Note

- 如課程附設預製短片，會以  標示。If courses are denoted with , pre-recorded short videos will be provided.
- 以下課程以郵遞模式及/或網上模式進行，如課程附有導修課，會以  標示。Courses below are conducted in Postal and/ or Internet Mode. Courses with face-to-face tutorial are denoted by .
- 如註有  的課程，凡年滿 50 歲之人士報讀，均可享八折學費優惠。If courses are denoted with , a 20%-discount is offered to applicants at the age of 50 or above.
- 如註有**必備課本**，學員須自行購買。學員宜於報讀前向書局/網上書店查詢。If **Required Textbook** is specified, students have to purchase on their own. Students should inquire from local or online bookstores before enrolment.

中國文化 Chinese Culture

《周易》入門  
Introduction to I Ching

☞ 網上 Internet	HK\$ 1,240
01 月課程 Jan course:	211-880401-11
02 月課程 Feb course:	211-880401-12
03 月課程 Mar course:	211-880401-13
04 月課程 Apr course:	211-880401-14
05 月課程 May course:	212-880401-11
06 月課程 Jun course:	212-880401-12

透過介紹《周易》的源流，剖析其基本原理及占筮操作，使學員能明白其箇中的哲理。在完成課程後，學員將對易學所依據的天人觀於術語及義理上有所認識，能準確運用及明白「陰陽」、「五行」、「八卦」、「卦變」等術語之意思，以及常用術語之義理及象徵關係。此外，學員對易學之不同源流有概括的認識，能判斷不同易學流派之長短及原因，並對《周易》之著作及其中心思想有所認識，繼能自行閱讀原典以作研習。

課程內容：

- 周易內容與性質
- 易學源流與派別
- 周易的基本概念：卦、爻八卦、六十四卦
- 周易宇宙觀及人生哲理

- 占筮簡論、論易卜之哲學基礎

必備課本 (自購)：

黃壽祺、張善文譯注：《周易譯注》上海：上海古籍出版社。

- 導師：** 盧傑雄教授，香港中文大學哲學系高級講師
- 修讀期：** 約 12 星期
- 教材：** 中文，預製短片為粵語
- 備註：** 本課程不設郵遞模式

倫理哲學 Moral Philosophy

道德哲學導論：生與死的兩難抉擇 
Introduction to Moral Philosophy: Dilemmas of Life and Death

☒ 郵遞 Postal	HK\$ 1,130
01 月課程 Jan course:	211-888412-01
03 月課程 Mar course:	211-888412-02
05 月課程 May course:	212-888412-01

☞ 網上 Internet	HK\$ 980
01 月課程 Jan course:	211-880412-11
02 月課程 Feb course:	211-880412-12
03 月課程 Mar course:	211-880412-13
04 月課程 Apr course:	211-880412-14
05 月課程 May course:	212-880412-11
06 月課程 Jun course:	212-880412-12

時代晦昧，是非難分，道德哲學這門實用學問正可指導我們該當如何生活、如何走出進退兩難的道德困境。道德哲學不止是抽象空泛的理論，而是一門指導我們該當如何生活、如何明辨是非的應用學問。例如，戰時我們可否殺害無辜？如果殺生有罪，自殺、安樂死、殺害動物也有罪嗎？面臨生死攸關的兩難困境，該當如何抉擇？

本課程分為理論及應用兩部分，理論部分扼要介紹道德哲學基礎理論，如功利主義、義務論等；應用部分討論三個道德問題：安樂死、動物權利、正義戰爭。

課程內容：

理論部分

- 1) 引言：道德思考與道德論證
- 2) 道德的依據：相對主義與神聖命令
- 3) 分辨對錯的兩套標準：功利主義與義務論

應用部分

- 4) 安樂死：
 - 自願安樂死與非自願安樂死
 - 主動安樂死與被動安樂死
- 5) 動物權利
 - 物種歧視與眾生平等
 - 動物權利與人類義務
- 6) 正義戰爭：
 - 恐怖主義與反恐戰爭
 - 和平主義與正義戰爭

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 16 星期
 教材： 中文

- 服裝物料認識與運用
- 服裝結構與細節的設計
- 介紹著名品牌/設計師的設計風格
- 如何設計時裝系列
- 作品集的展示

導師： 謝得芳女士，時裝設計師
 必備課本： 沒有
 修讀期： 約 14 星期
 教材： 中文，預製短片為粵語
 導修課： 設 3 小時導修課
 備註： 本課程不設郵遞模式

培養時尚品味及流行觸覺  
Dressing Your Style with Fashion

☒ 網上 Internet **HK\$ 1,500**

01 月課程 Jan course:	211-880172-11
02 月課程 Feb course:	211-880172-12
03 月課程 Mar course:	211-880172-13
04 月課程 Apr course:	211-880172-14
05 月課程 May course:	212-880172-11
06 月課程 Jun course:	212-880172-12

時裝及形象設計
Fashion Design & Styling

時裝設計專業技巧  
Professional Techniques in Fashion Design

☒ 網上 Internet **HK\$ 1,500**

01 月課程 Jan course:	211-880170-11
02 月課程 Feb course:	211-880170-12
03 月課程 Mar course:	211-880170-13
04 月課程 Apr course:	211-880170-14
05 月課程 May course:	212-880170-11
06 月課程 Jun course:	212-880170-12

本課程為有志投身時裝行業的人士，以至成為設計師、東主、買手等而設，內容著重實用性，有系統地培養學員的創造性思維及實踐能力，瞭解時裝設計的整個流程；由搜集資料，找尋創作靈感到顏色及布料的運用，每一環節都作詳細介紹，務使學員可在短時間內提升設計技巧，掌握系列服裝設計要項，創作達專業水平的時裝系列。

課程內容：

- 時裝描繪與時裝色彩學
- 創作靈感的來源及思考訓練
- 時裝歷史的演變

品味是需要培養，本課程教授學員解讀服裝背後的含義，分析潮流的趨勢，提升學員對時裝的欣賞水平；明白穿衣竅門；掌握一套適合自己的打扮方式，突出自己的優點，成為時裝達人。

課程內容：

- 解讀時裝的語言
- 認識設計師及時裝品牌
- 最新潮流分析
- 各種場合的衣著
- 穿衣魔法
- 質料的選擇
- 款式與飾物的配搭
- 定下個人穿衣策略

導師： 謝得芳女士，時裝設計師
 必備課本： 沒有
 修讀期： 約 14 星期
 教材： 中文，預製短片為粵語
 導修課： 設 3 小時導修課
 備註： 本課程不設郵遞模式

建立時裝品牌  

Fashion Brand Building

☒ 網上 Internet **HK\$ 1,500**

01 月課程 Jan course:	211-880173-11
02 月課程 Feb course:	211-880173-12
03 月課程 Mar course:	211-880173-13
04 月課程 Apr course:	211-880173-14
05 月課程 May course:	212-880173-11
06 月課程 Jun course:	212-880173-12

時裝市場非常龐大，潮流產品牌多不勝數，無論是零售或批發、內銷或出口、經營實體店或網店，如要作長遠發展，就必須建立自家品牌，才可以在市場佔一席位。

本課程教授學員如何分析時裝市場掌握潮流趨勢，同時配合多個視像教材，讓學員認識消費者的購物模式，找出目標顧客群組，並教授如何建立鮮明的品牌形象及商標，以及制定品牌策略的要則。

課程內容：

- 分析時裝市場及掌握潮流趨勢
- 國際時裝與品牌風格
- 目標市場及定位
- 如何提供具特色時裝商品
- 時裝品牌建立
- 品牌識別
- 品牌形象
- 制定品牌策略

導師： 謝得芳女士，時裝設計師
必備課本： 沒有
修讀期： 約 11 星期
教材： 中文，預製短片為粵語
導修課： 設 3 小時導修課
備註： 本課程不設郵遞模式

時裝零售創業實務  

Fashion Business Start-up

☒ 網上 Internet **HK\$ 1,500**

01 月課程 Jan course:	211-880174-11
02 月課程 Feb course:	211-880174-12
03 月課程 Mar course:	211-880174-13
04 月課程 Apr course:	211-880174-14
05 月課程 May course:	212-880174-11
06 月課程 Jun course:	212-880174-12

很多喜歡時裝的人，都有開設時裝店的念頭，除實體店外，現在亦有不少時裝網店的選手。無論開設實體店抑或網店，先要制定策略才能有長遠的發展，同時亦必須考慮貨源、價格、選址及配合產品推廣等重要元素。本課程旨在令學員瞭解如何選擇貨源及優質產品，同時亦會分析各種入貨方式的利弊；課程亦會比較實體店與網店兩種銷售模式，並教授營銷策略和開設零售店的須知，為學員作開店準備。

課程內容：

- 時裝零售的成功要素
- 時裝商品的貨源
- 如何辨別優質貨品
- 售價策略
- 廣告與促銷
- 開設零售店須知
- 開設網上零售店
- 選擇零售模式

導師： 謝得芳女士，時裝設計師
必備課本： 沒有
修讀期： 約 11 星期
教材： 中文，預製短片為粵語
導修課： 設 3 小時導修課
備註： 本課程不設郵遞模式

攝影及影像處理
Photography & Image Processing

macOS 版照片 App 應用 
Introduction to Photos for macOS

☒ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-830181-11
02 月課程 Feb course:	211-830181-12
03 月課程 Mar course:	211-830181-13
04 月課程 Apr course:	211-830181-14
05 月課程 May course:	212-830181-11
06 月課程 Jun course:	212-830181-12

Photos (照片) 是 APPLE 電腦的軟體，是在 MAC OS 系統中，專門處理圖像的預裝軟體，當中包括圖片管理、圖片編輯、製作不

同的計劃案，還可將圖片輕易地跟親友分享。Photo 更提供實用和貼心的功能，如全螢幕顯示、輕鬆而簡單的編輯功能，也可利用面孔及位置功能來管理圖片。本課程以簡淺易明的用語及以使用者的角度作為出發點，從最基本的圖片管理、存取操作，再到更進階的圖片調整、後製、製作幻燈片、月曆、賀卡、實體書等更進階的應用。本課程帶領學員透過簡易的程序，令學員能夠在短時間內掌握 Apple Photos（照片）的操作及應用。

課程內容：

- 認識 Photos for Mac OS 的歷史、它的功能及照片圖庫
- 認識 Photos Mac 版面、檢視相片
- 讀入不同路徑的媒體
- 為媒體加入喜好項目、標題、描述及地理位置
- 關鍵字管理及尋找媒體
- 人臉辨識功能－面孔分類
- 編輯／調整相片
- 新增及編輯智慧型相簿
- 創作不同類型計劃案，如「攝影集」、「賀卡」及「幻燈片秀」等
- 分享媒體
- 輸出原始檔或已修改的相片

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 12 星期
 教材： 中文
 備註： 本課程不設郵遞模式

數碼攝影基礎班  

Fundamentals of Digital Photography

☒ 網上 Internet	HK\$ 1,130
01 月課程 Jan course:	211-840301-11
02 月課程 Feb course:	211-840301-12
03 月課程 Mar course:	211-840301-13
04 月課程 Apr course:	211-840301-14
05 月課程 May course:	212-840301-11
06 月課程 Jun course:	212-840301-12

科技日新月異，讓更多人能夠接觸到攝影這門藝術。本課程適合初接觸攝影或希望改善攝影技術的人士修讀。學員在修畢此課程後，便可掌握數碼攝影中幾個重要的元素（如光圈、快門、感光度、白平衡、景深、測光等），

並能運用於不同的攝影範疇，從而得到更完善的攝影作品，把最美好的一刻留住！

課程內容：

- 全片幅及 APS-C 的分別、數碼照片的形成及認識數碼相片背後的秘密
- 認識曝光：ISO、光圈與快門的關係及其對照片的影響
- 認識白平衡的概念及操作
- 認識不同焦距的鏡頭及其特性
- 對焦的應用，如何正確對焦？認識景深原理，如何拍攝「淺景深」作品
- 認識及選擇不同拍攝模式（P、A、S & M）及測光系統
- 認識安全快門及其在不同場合的應用；如何營造動態的感覺
- 攝影基本構圖法
- 風景攝影的基本技巧
- 人像攝影的基本技巧

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 12 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 3 小時戶外實習活動，學員須自備攝影器材。
 備註： 本課程不設郵遞模式

**設計
Design**

**色彩學及應用
Color Theory and Application**

☒ 網上 Internet	HK\$ 980
01 月課程 Jan course:	211-840201-11
02 月課程 Feb course:	211-840201-12
03 月課程 Mar course:	211-840201-13
04 月課程 Apr course:	211-840201-14
05 月課程 May course:	212-840201-11
06 月課程 Jun course:	212-840201-12

色彩具有不可思議的神奇力量，不但富傳達性、識別性與心理上的意象效果，更是藝術創作和設計上的重要課題。本課程旨在介紹色彩學的基本理論，內容包括認識光與色、色相環、色彩調和、色彩對比、色彩感覺、色彩心理學及色彩錯覺等。課程更透過不同

的例子，讓學員掌握色彩的運用，並應用在不同的媒體範疇以至日常生活中，如：攝影、平面及網頁設計等。

課程內容：

- 「光與色彩」的關係和「光與色料」的三原色
- 色彩三要素
- 色彩心理學
- 色彩的感覺
- 色彩的調和現象
- 色彩的對比現象
- 色彩的錯覺
- 色彩與文化
- 基本色彩配色原理

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 備註： 本課程不設郵遞模式

**資訊科技
Information Technology**

Lightroom 應用入門 
Lightroom for Beginners

☒ 網上 Internet	HK\$ 980
01 月課程 Jan course:	211-830182-11
02 月課程 Feb course:	211-830182-12
03 月課程 Mar course:	211-830182-13
04 月課程 Apr course:	211-830182-14
05 月課程 May course:	212-830182-11
06 月課程 Jun course:	212-830182-12

Lightroom 不單是 Adobe 其中一個專業的編目管理軟件，更是一個「非損毀性」的圖像編輯軟件，尤其適合須同一時間編輯大量 RAW 檔案的人士。此外，Lightroom 編修圖像速度快，效果亦不遜於同是修圖軟件的 Photoshop。本課程內容包括板面配置、相片匯入及管理，以至編修圖片及圖片輸出，同時配合多個視像教材，務求讓學員在最短時間內學會 Lightroom 後期製作的精華。

課程內容：

- 認識 Adobe Photoshop Lightroom 工作間
- 相片匯入圖庫

- 圖庫管理 — 相片分類及給相片打分
- 圖庫管理 — 利用過濾器來尋找相片
- 編修圖片
- 圖片局部編輯方法
- 臉孔偵測及為相片加入 GPS 資訊
- 輸出圖像—儲存不同格式

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 備註： 本課程不設郵遞模式

Lightroom 應用進階 
Intermediate Lightroom

☒ 網上 Internet	HK\$ 980
01 月課程 Jan course:	211-830183-11
02 月課程 Feb course:	211-830183-12
03 月課程 Mar course:	211-830183-13
04 月課程 Apr course:	211-830183-14
05 月課程 May course:	212-830183-11
06 月課程 Jun course:	212-830183-12

本課程以攝影師的角度出發，深入探討 Lightroom 的多項功能，並配合不同的例子，讓學員掌握數碼攝影後期製作的重要元素及技巧，並能運用在不同的攝影範疇中。課程內容包括 HDR 及全景相製作、配合 Photoshop 編輯圖片、排版與書本製作、自製有聲有色的幻燈片、輕鬆製作專業級的網頁等。

課程內容：

- HDR 及全景相製作
- 配合 Photoshop CC 編輯圖片
- 地圖模組
- 書本製作：讓你體驗輕鬆排版
- 幻燈片製作：自製有聲有色的幻燈片
- 列印相片：自訂相片的列印配置
- 網頁：輕易造出專業級的網頁
- 在網路上分享圖像
- 與 Lightroom CC mobile 同步

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 12 星期
 教材： 中文
 備註： 本課程不設郵遞模式

粵語 Cantonese

粵語入門

Introduction to Cantonese

☑ 網上 Internet **HK\$1,200**

01 月課程 Jan course:	211-850701-11
02 月課程 Feb course:	211-820701-12
03 月課程 Mar course:	211-850701-13
04 月課程 Apr course:	211-850701-14
05 月課程 May course:	212-850701-11
06 月課程 Jun course:	212-850701-12

本課程以操普通話人士為對象，幫助學員從 8 個與香港日常生活相關的課題中掌握粵語在香港的一般表達習慣，藉此認識香港，易於融入香港生活。內容包括常用詞語、口語句子、粵語知識、聆聽練習等。學員更可上載錄音，讓老師給予評語，更有效地提升粵語口語水平。

課程內容：

1. 食在香港
2. 居住環境
3. 港人衣著
4. 交通網絡
5. 地區特色
6. 消遣娛樂
7. 中西節日
8. 各行各業

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 8 星期
 教材： 中文，預製短片為粵語
 備註： 本課程不設郵遞模式

傳意 Communications

媒體寫作技巧

Media Writings

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-858711-01
03 月課程 Mar course:	211-858711-02
05 月課程 May course:	212-858711-01

☑ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-850711-11
02 月課程 Feb course:	211-850711-12

03 月課程 Mar course:	211-850711-13
04 月課程 Apr course:	211-850711-14
05 月課程 May course:	212-850711-11
06 月課程 Jun course:	212-850711-12

現在的媒體發展五花八門，從傳統報章至新興網上媒體，各媒體的文章體裁、目標讀者等等差異均十分大；本課程將闡釋如何有效運用不同形式的媒體寫作，包括新聞稿、報章雜誌鱗稿、廣告文稿、網絡鱗稿、網誌、社交媒體等達到有效的宣傳效果。

課程內容：

1. 概述傳統媒體和新媒體發展
2. 傳統媒體特性(I)及新聞稿寫作技巧
3. 傳統媒體特性(II)及報章雜誌廣告文稿寫作技巧
4. 傳統媒體特性(III)、軟銷手法及報章雜誌宣傳鱗稿寫作技巧
5. 新媒體特性(I)及網絡鱗稿寫作技巧
6. 新媒體特性(II)及官方網誌寫作技巧
7. 新媒體特性(III)及社交媒體寫作技巧
8. 案例研究 (I) 及 (II)
9. 整合傳統媒體及新媒體宣傳策略

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 12 星期
 教材： 中文

中文 Chinese

「我讀·我寫」-- 創意寫作及閱讀  
 "I read, I Write" - Creative Reading & Writing

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,290**

01 月課程 Jan course:	211-858506-01
03 月課程 Mar course:	211-858506-02
05 月課程 May course:	212-858506-01

☑ 網上 Internet **HK\$ 1,140**

01 月課程 Jan course:	211-850506-11
02 月課程 Feb course:	211-850506-12
03 月課程 Mar course:	211-850506-13
04 月課程 Apr course:	211-850506-14
05 月課程 May course:	212-850506-11
06 月課程 Jun course:	212-850506-12

本課程強調閱讀與寫作雙線並行，學員透過對文章的深度閱讀，拆解文章的組成方

法，從而更精準及有系統地掌握寫作的竅門。課程旨在為學員帶來嶄新的寫作體驗，讓學員跳出舊有的寫作框框，以輕鬆愜意的狀態暢游靈活多變的文字海洋；又以文字進行記錄，更有層次地表現內心所想，讓文字與「我」進行對話，在文學世界裡展開自我探索的旅程。


課程內容：

1. 一個漢堡包的誕生
以一個令人垂涎欲滴的漢堡包圖引導學員理解「設計」與「鋪排」的重要性，並掌握文章鋪排的技巧運用。
2. 文字是生命和思想的記錄
介紹散文的特色、寫作目的和技巧。
3. 文字是通往心靈的窗口
解構文字的力量。思考：哪些文章曾經引發你的共鳴或曾經安撫你的心靈？
4. 創作實踐 – 散文
5. 細聽心裡的声音
何謂故事？何謂小說？講解小說與「我」的關係及創作目的。
6. 小故事，大世界 – 介紹微型小說。
7. 故事衝突
矛盾、衝突和突變的作用和運用手法。
8. 創作實踐—微型小說

必備課本 (自購)：

劉以鬯，《打錯了》，獲益出版。

導師：謝翠玉女士，小說作家
 修讀期：約 12 星期
 教材：中文
 導修課：設 3 小時導修課

「寫，從這裡開始」-小說創作技巧初探 
 “Starting to Write, from here” Creative Novel Writing

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,290

01 月課程 Jan course:	211-858507-01
03 月課程 Mar course:	211-858507-02
05 月課程 May course:	212-858507-01

🌐 網上 Internet HK\$ 1,140

01 月課程 Jan course:	211-850507-11
02 月課程 Feb course:	211-850507-12
03 月課程 Mar course:	211-850507-13

04 月課程 Apr course:	211-850507-14
05 月課程 May course:	212-850507-11
06 月課程 Jun course:	212-850507-12

小說的魔力在於人物與情節雖屬虛構，卻能抓緊讀者的情緒，令讀者甘願與虛構的人物同哭同笑；小說的偉大在於通過深刻的寄寓，揭示人生百態，讓讀者在抽離與深陷之間重索人生真味；小說的量度在於其形式多變，在遼闊無邊的想像空間，你會驚訝於創作的無限可能。本課程帶領學生漫遊小說的奇妙世界，由學生親自執筆，成為故事的創造者，見證小說的誕生。

課程內容：

1. 一起寫「故事」
簡介小說的特色
如何構思一個故事
2. 陳述的意義
3. 小說的「虛構」與「真實」
4. 人物的塑造
如何捕捉人物的神髓：一切從觀察開始
5. 創作實踐（一）：運用詞組編寫故事
6. 情節與場景
形式的力量
細節的重要
建立個人筆法；
7. 創作實踐（二）：短篇小說創作
8. 總結與反思：主題與呈現

導師：謝翠玉女士，小說作家
 必備課本：沒有
 修讀期：約 12 星期
 教材：中文
 導修課：設 3 小時導修課

中國經典導讀系列：聊齋志異 
 Introduction to Chinese Classics Series:
 Liaozhai Zhiyi

🌐 網上 Internet HK\$ 950

01 月課程 Jan course:	211-850511-11
02 月課程 Feb course:	211-850511-12
03 月課程 Mar course:	211-850511-13
04 月課程 Apr course:	211-850511-14
05 月課程 May course:	212-850511-11
06 月課程 Jun course:	212-850511-12

清代文言小說集《聊齋志異》乃中國一部極為重要的文學作品，作者蒲松齡透過各個光怪陸離的鬼魅神怪的故事，表達了自己對戀愛婚姻、科舉制度、社會現象的看法，並作深入獨到的批評。

本課程目的是讓對《聊齋志異》感興趣或希望認識《聊齋志異》的讀者，了解蒲松齡創作的背景，認識《聊齋志異》的藝術價值與成就，及於二十世紀的演變等。為此本課程以「蒲松齡的幻想世界」作切入點，讓學員認識《聊齋志異》的內容特色。

課程內容：

- 蒲松齡與《聊齋志異》
- 對婚姻戀愛的幻想
- 對科舉制度的幻想
- 對社會的幻想
- 現今媒體大量改篇〈聶小倩〉的原因

必備課本： 沒有，但有若干建議的參考書籍

修讀期： 約 7 星期

教材： 中文，預製短片為粵語

備註： 本課程不設郵遞模式

基礎英語 General English

生活英語 (一) - 購物學英語 📺 📖
Daily English (I) - Learning English through Shopping

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,170**

01 月課程 Jan course: 211-858141-01

03 月課程 Mar course: 211-858141-02

05 月課程 May course: 212-858141-01

*Provide written course materials only

🌐 網上 Internet **HK\$ 1,020**

01 月課程 Jan course: 211-850141-11

02 月課程 Feb course: 211-850141-12

03 月課程 Mar course: 211-850141-13

04 月課程 Apr course: 211-850141-14

05 月課程 May course: 212-850141-11

06 月課程 Jun course: 212-850141-12

This course aims to enhance student's ability to express themselves by expanding their range of expressions and structures through an everyday

theme - shopping. Students' vocabulary bank about different kinds of products will be enhanced. Students will also learn common conversations used at shopping in various shops and situations.

Course Outline:

1. Type of shops
2. Colours and Shapes
3. How much is it?
4. Countable and uncountable nouns
5. Asking for an exchange or refund;
6. Where to go shopping in Hong Kong?
7. Shopping in a supermarket / boutique / electronic bucket shops / stationery shop and a sports apparel shop

Suggested Level : Elementary or primary school level

Required Textbook : No

Duration : Around 12 weeks

Language : English

生活英語 (二) - 「煮」「食」學英語 📺 📖
Daily English (II) - Learning English through Dining and Cooking

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,170**

01 月課程 Jan course: 211-858142-01

03 月課程 Mar course: 211-858142-02

05 月課程 May course: 212-858142-01

*Provide written course materials only

🌐 網上 Internet **HK\$ 1,020**

01 月課程 Jan course: 211-850142-11

02 月課程 Feb course: 211-850142-12

03 月課程 Mar course: 211-850142-13

04 月課程 Apr course: 211-850142-14

05 月課程 May course: 212-850142-11

06 月課程 Jun course: 212-850142-12

This course aims to provide a general guideline for students to explore the delicacies and eating habits around the world. Through learning the vocabulary concerning dining and cooking, students will be able to encounter possible occasions of dining out. Apart from ordering food to making reservations, students will also learn how to send invitations and write a thank

you letter.

Course Outline:


1. Eating habits around the world
2. Significant dishes in different countries
3. Cooking methods
4. Cooking equipment and utensils
5. Reading and Writing recipes
6. Making a reservation
7. Reading a menu
8. Ordering food
9. Restaurant reviews
10. Organising a birthday party
11. Sending invitations
12. A thank you card

Suggested Level : S.3

Required Textbook : No

Duration : Around 12 weeks

Language : English

生活英語 (三) – 旅遊學英語 

Daily English (III) - Learning English through Travelling

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-858143-01
03 月課程 Mar course:	211-858143-02
05 月課程 May course:	212-858143-01

📡 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-850143-11
02 月課程 Feb course:	211-850143-12
03 月課程 Mar course:	211-850143-13
04 月課程 Apr course:	211-850143-14
05 月課程 May course:	212-850143-11
06 月課程 Jun course:	212-850143-12

This course aims to provide a general guideline for students to prepare for their travel holidays. Students will also learn how to communicate during the trip and how to handle written communication required for the trip. The course not only enhances students' speaking skills but also writing and reading skills. It starts from vocabulary building to sentence making and formal writing related to travelling. Students will be able to know more about the customs

around the world, learn how to write documents and conduct daily conversation before, during and after their trips.

Course Outline:


1. World map
2. Country names
3. Capital and major cities
4. Landmarks and tourist spots
5. Writing to apply for a Visa
6. Filling out disembarkation forms
7. Arranging accommodation
8. Asking for directions, Writing postcards
9. Knowing more about local customs
10. Writing a thank you email
11. Writing a blog entry

Suggested Level : S.3

Required Textbook : No

Duration : Around 12 weeks

Language : English

英語文法初階 

English Grammar for Beginners

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,170**

01 月課程 Jan course:	211-858181-01
03 月課程 Mar course:	211-858181-02
05 月課程 May course:	212-858181-01

*Provide written course materials only

📡 網上 Internet **HK\$ 1,020**

01 月課程 Jan course:	211-850181-11
02 月課程 Feb course:	211-850181-12
03 月課程 Mar course:	211-850181-13
04 月課程 Apr course:	211-850181-14
05 月課程 May course:	212-850181-11
06 月課程 Jun course:	212-850181-12

This course aims to give an overview of English grammatical concepts and structures to students who need a basic grammar review. Students will learn and review verb tenses related to present, past, and future time frames, and meanwhile master the grammatical uses of nouns, pronouns, articles, prepositions of time, modals, questions, and imperatives. Students will understand and interact with basic, common English sentences in everyday communication.

Course Outline:

1. Nouns, Pronouns, Articles and Quantity
2. Simple Present, Simple Past and “Used to”
3. Present Continuous, Past Continuous, Present Perfect
4. Will, Going to and Modal Verbs
5. Basic Question Forms, Wh-questions
6. Imperatives and Prepositions of Time

Suggested Level : Elementary or primary school level

Required Textbook : No

Duration : Around 12 weeks

Language : English

英語文法中階 📺

English Grammar for Intermediate Learners

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,170**

01 月課程 Jan course:	211-858182-01
03 月課程 Mar course:	211-858182-02
05 月課程 May course:	212-858182-01

*Provide written course materials only

📺 網上 Internet **HK\$ 1,020**

01 月課程 Jan course:	211-850182-11
02 月課程 Feb course:	211-850182-12
03 月課程 Mar course:	211-850182-13
04 月課程 Apr course:	211-850182-14
05 月課程 May course:	212-850182-11
06 月課程 Jun course:	212-850182-12

This course aims to provide students with a comprehensive review of English grammar at an intermediate level. Students will consolidate their basic grammar knowledge and develop grammar skills beyond the elementary level. This course starts with a revision of verb tenses, and followed by other grammar structures including to-infinitives, gerunds, conditionals, passive voice, reported speech, adjectives, adverbs, prepositions, and verbs. This course will help students enhance their ability to understand a wider range of grammar functions for everyday communication in English.

Course Outline:

1. Past perfect/ Simple Past/ Present Perfect/ Verbs followed by To-infinitives or Gerunds
2. Conditional Sentence / Passive Voice
3. Reported Speech / Adjectives / Adverbs
4. Prepositions after Verbs, Adjectives, and before Nouns / “Would” Expressing Habit in the Past / Modals

Suggested Level : S.1-3

Required Textbook : No

Duration : Around 12 weeks

Language : English

英語文法進階 📺

English Grammar for Advanced Learners

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,170**

01 月課程 Jan course:	211-858183-01
03 月課程 Mar course:	211-858183-02
05 月課程 May course:	212-858183-01

*Provide written course materials only

📺 網上 Internet **HK\$1,020**

01 月課程 Jan course:	211-850183-11
02 月課程 Feb course:	211-850183-12
03 月課程 Mar course:	211-850183-13
04 月課程 Apr course:	211-850183-14
05 月課程 May course:	212-850183-11
06 月課程 Jun course:	212-850183-12

This course aims to acquaint students with advanced grammatical structures and targets students who would like to develop and reinforce the understanding of English grammar skills at an advanced level. Students will learn and practise various grammatical structures related to phrasal verbs, conjunctions, connectors, relative clauses, adverbial clauses, modals, verb complementation, noun phrases, and information organisation in a sentence. Students will also develop literary and analytical skills which enable them to be successful in future studies and work.

Course Outline:

1. Phrasal verbs
2. Conjunctions, adverbs and prepositions as connectors

3. Relative clauses and other types of clauses
4. Modals: ability, obligation, criticism (past)
5. Modals: possibility, uncertainty, certainty (present / future)
6. Verb complementation: what follows verbs
7. Adverbial clauses and conjunctions
8. Subject-verb agreement
9. Compound nouns and noun phrases
10. Adding information to noun phrases
11. Fragments and run-ons
12. Organising information in a sentence

Suggested Level : S.3-6
Required Textbook : No
Duration : Around 12 weeks
Language : English

實用英文寫作技巧

Better English Writing Skills

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程	Jan course:	211-858311-01
03 月課程	Mar course:	211-858311-02
05 月課程	May course:	212-858311-01

🌐 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程	Jan course:	211-850311-11
02 月課程	Feb course:	211-850311-12
03 月課程	Mar course:	211-850311-13
04 月課程	Apr course:	211-850311-14
05 月課程	May course:	212-850311-11
06 月課程	Jun course:	212-850311-12

This is an introductory course helping the participants to develop basic skills in writing accurate and effective English. The course is divided into three parts: writing essentials, essay types and particular forms of writing. Numerous examples are provided. Drills and ample exercises are included. Students are encouraged to write paragraphs and essays regularly throughout the entire course so that a habit of writing good English is to be formed. This course also serves as a stepping stone for anyone who wishes to acquire the ability to write in more advanced English.

Course Outline:**Part 1: Writing essentials**

Building Blocks of Good Writing
 Simple, Compound and Complex Sentences
 The Paragraph, the Essay and Ideas

Part 2: Essay types

Narrative, Descriptive, Expository and Argumentative Essay

Part 3: Particular forms of writing

Letters, Summary and Report Writing

Suggested Level : S.3-6
Required Textbook : No
Duration : Around 16 weeks
Language : English

商業英語

English for Business

高效商用及行政文書

Effective Business and Administrative Correspondence

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程	Jan course:	211-858204-01
03 月課程	Mar course:	211-858204-02
05 月課程	May course:	212-858204-01

🌐 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程	Jan course:	211-850204-11
02 月課程	Feb course:	211-850204-12
03 月課程	Mar course:	211-850204-13
04 月課程	Apr course:	211-850204-14
05 月課程	May course:	212-850204-11
06 月課程	Jun course:	212-850204-12

Written communication is vital to any companies or organisations. This course provides a study of business communication that includes analysis and practice in writing a variety of messages such as letters, emails, memos, minutes, proposals and reports. Writing samples are provided as examples for students to acquire writing skills required in different business situations. The ability to plan and write effective business correspondence can enhance students' chances for a successful career.

Course Outline:

1. write effective and concise letters, emails and memos in an appropriate format;
2. develop proposals and reports that include analysis and offer recommendations;
3. prepare minutes of a business meeting in an appropriate format;
4. write resumes and application letters for job searching;
5. understand the concept of business etiquette with the proper use of language, tone and style in a variety of professional situations.

Suggested Level : S.3-6
Required Textbook : No
Duration : Around 12 weeks
Language : English

企業傳訊寫作

Corporate Communications Writing

☞ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-850206-11
02 月課程 Feb course:	211-850206-12
03 月課程 Mar course:	211-850206-13
04 月課程 Apr course:	211-850206-14
05 月課程 May course:	212-850206-11
06 月課程 Jun course:	212-850206-12

Corporate communications is a business function tasked with communicating with the stakeholders of an organisation. In the digital age, it plays a central role in helping businesses maintain control over what information they share with the outside world and how such information is shared.

This course specifically aims at helping students hone their skills for corporate writing, both in terms of content and style. To help students grasp the essentials quickly, templates and examples are provided. Students are also required to complete exercises simulating real-life situations to gain practical experience.

Course Outline:

1. A brief introduction to corporate communications and why it is important in today's business world.

2. Some general rules that are useful for writing more effectively.
3. Formats and examples of various types of formal letters.
4. Advice on writing an effective press release, complemented by a template and examples.
5. Basic structure of an executive speech and examples

Suggested Level : S.3-6
Required Textbook : No
Duration : Around 16 weeks
Language : English
Remarks : Offer Internet Mode only

高效商務演示及會議

Effective Presentation and Meeting for Executives

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-858285-01
03 月課程 Mar course:	211-858285-02
05 月課程 May course:	212-858285-01

☞ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-850285-11
02 月課程 Feb course:	211-850285-12
03 月課程 Mar course:	211-850285-13
04 月課程 Apr course:	211-850285-14
05 月課程 May course:	212-850285-11
06 月課程 Jun course:	212-850285-12

This course aims to help students acquire skills to communicate effectively in business meetings. The course explains the way opinions and arguments can be built up through preparation for use in meetings and presentations. Students will also develop their ability to present and argue points of view to lead discussions, to offer / invite suggestions, to guide analysis and to draw conclusions.

Suggested Level : S.3-6
Required Textbook : No
Duration : Around 12 weeks
Language : English

中小企商業管理 SMEs Management

怎樣開創與管理你的小生意

How to Organise and Operate a Small Business

✉ 郵遞 Postal	HK\$ 1,130
01 月課程 Jan course:	211-828153-01
03 月課程 Mar course:	211-828153-02
05 月課程 May course:	212-828153-01

🌐 網上 Internet	HK\$ 980
01 月課程 Jan course:	211-820153-11
02 月課程 Feb course:	211-820153-12
03 月課程 Mar course:	211-820153-13
04 月課程 Apr course:	211-820153-14
05 月課程 May course:	212-820153-11
06 月課程 Jun course:	212-820153-12

This course aims at providing an insight of how a small company organize and operate in the business sectors. By exploring different aspects of marketing, financial, quality management and ethical aspects, entrepreneurs can acquire the sophisticated skills to handle the managerial issues and wrestle with the competition in Hong Kong business environment.

Course Outline:

- The Entrepreneurship
- E-Commerce Opportunity and Strategy
- Pursuing New Venture Opportunities
- New Venture Business Plan
- Organizational Forms
- Finances Resources & Small Business Marketing
- Managing Human Resources
- Quality Management and Social Ethics
- Managing Financial Issues

Required Textbook (At own expense):

J Longenecker, Hoy, Palich and Petty, Small Business Management, Cengage

Duration : Around 17 weeks

Language : English

市場及管理 Marketing and Management

管理心理學導論

Introduction to Management Psychology

✉ 郵遞 Postal	HK\$ 1,130
01 月課程 Jan course:	211-828190-01
03 月課程 Mar course:	211-828190-02
05 月課程 May course:	212-828190-01

🌐 網上 Internet	HK\$ 980
01 月課程 Jan course:	211-820190-11
02 月課程 Feb course:	211-820190-12
03 月課程 Mar course:	211-820190-13
04 月課程 Apr course:	211-820190-14
05 月課程 May course:	212-820190-11
06 月課程 Jun course:	212-820190-12

在現今提倡知識管理的時代，面對每位員工都有其獨特的思想與行為，企業領導者皆慨嘆現在的「管理」實在太難。管理者若不從「心」開始，光憑一股衝勁或施予壓力，員工確實難以被激勵。只要員工個體的改變，久而久之便影響整個機構或組織的改變。本課程將提升學員管理的技巧以及強化學員判斷的敏銳力，尋求激勵人心理和行為的各種途徑和方法，提昇人的積極性及創造性，藉以提高勞動生產率。

課程內容:

- 管理心理學概論
- 動機與管理
- 激勵理論及其應用
- 領導理論與管理實務
- 團體與團體決策
- 群體行為與衝突管理
- 訓練及督導
- 組織變革與發展

必備課本： 沒有
修讀期： 約 16 星期
教材： 中文

品牌管理

Brand Management 🖥️

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-828201-01
03 月課程 Mar course:	211-828201-02
05 月課程 May course:	212-828201-01

🌐 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-820201-11
02 月課程 Feb course:	211-820201-12
03 月課程 Mar course:	211-820201-13
04 月課程 Apr course:	211-820201-14
05 月課程 May course:	212-820201-11
06 月課程 Jun course:	212-820201-12

Corporations nowadays recognize the value of brands. Its impact is not just consumer goods but also business-to-business setting, services industry, and non-profits organizations. This course examines the importance of building brand strategies that can enhance brand equity. The topics will be built around the strategic brand management process, which includes establishing brand values, implementing brand marketing programs, measuring brand performance and sustaining brand equity.

Course Outline:

- Brands & brand management
- Brand strategy positioning
- Brand elements & brand dimension
- Brand marketing program
- Brand equity & evaluation
- Reinforcing & Revitalizing brand

Required Textbook (At own expense):

Keller, K L, Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Brand Equity, Prentice Hall.

Duration : Around 16 weeks

Language : English

銷售與市場心理學

The Psychology of Sales and Marketing

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-828208-01
03 月課程 Mar course:	211-828208-02
05 月課程 May course:	212-828208-01

🌐 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-820208-11
02 月課程 Feb course:	211-820208-12
03 月課程 Mar course:	211-820208-13
04 月課程 Apr course:	211-820208-14
05 月課程 May course:	212-820208-11
06 月課程 Jun course:	212-820208-12

銷售與市場心理學是一門專門研究商品銷售過程中，商品經營者與購買者心理現象的產生，以及雙方心理溝通過程的科學。他揭示了銷售人員和消費者在商品銷售活動中的心理變化規律，以及人的心理現象與市場銷售活動實踐的關係，有助於商品銷售者掌握科學化銷售心理策略，促進企業銷售產品和品牌形象提升。銷售不單單只是賣，而是幫助顧客買。

本課程將討論一些能夠應用於銷售與市場策略的心理學原則，除了讓銷售者能有效地掌握心理技巧提升銷售量外，消費者也應該多了解銷售者使用的心理技巧，做一個更精明的消費者。

課程內容:

- 禮尚往來原則
- 約定一致原則
- 社會保證原則
- 好感原則
- 權威心理原則
- 以稀為貴原則

必備課本 (自購):

羅伯特·席爾迪尼,《讓人乖乖聽話的說服術 Influence: The Psychology of Persuasion》, 久石文化。

修讀期: 約 16 星期

教材: 中文

整合營銷傳意

Integrated Marketing Communications

☒ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-828241-01
03 月課程 Mar course:	211-828241-02
05 月課程 May course:	212-828241-01

☒ 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-820241-11
02 月課程 Feb course:	211-820241-12
03 月課程 Mar course:	211-820241-13
04 月課程 Apr course:	211-820241-14
05 月課程 May course:	212-820241-11
06 月課程 Jun course:	212-820241-12

This course explains the importance of integrated marketing communications concepts in enhancing the equity of brands, and provides a thorough illustration of an integrated marketing communications programme.

Course Outline:

- Overview of Integrated Marketing Communications & the MarCom Process
- MarCom's Challenges
- Ethical, Regulatory & Environmental Issues in Marketing Communications
- MarCom Targeting, Positioning, Objective Setting & Budgeting
- Facilitation of Product Adoption, Brand Naming & Packaging
- On- and Off-Premise Signage & Point-of-Purchase Communications
- Overview of Advertising Management
- Effective & Creative Advertising Messages
- Selecting Message Appeals & Endorsers
- Using Traditional/Internet Advertising Media
- Sales Promotion
- Marketing-Oriented PR & Sponsorships

Required Textbook (At own expense):

Terence A. Shimp and J. Craig Andrews, Advertising, Promotion, and Other Aspects of Integrated Marketing Communications, Cengage.

Duration : Around 13 weeks

Language : English

會計及金融

Accounting & Finance

決策會計學

Financial Accounting for Decision Makers

☒ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-828343-01
03 月課程 Mar course:	211-828343-02
05 月課程 May course:	212-828343-01

☒ 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-820343-11
02 月課程 Feb course:	211-820343-12
03 月課程 Mar course:	211-820343-13
04 月課程 Apr course:	211-820343-14
05 月課程 May course:	212-820343-11
06 月課程 Jun course:	212-820343-12

This course provides a comprehensive introduction to financial accounting, it is developed in a concise way without using too much technical jargon. It aims for students without accounting background who want to have an overall understanding of how accounting information can be used to improve business decision making. After completing the course, students should be able to use the key accounting concepts to prepare financial reports for limited company, measuring and report cash flow and critically analyse and evaluate the financial statements for business decision making.

Course Outline:

- Introduction to accounting
- Recording Financial transactions
- Measuring and reporting financial position and performance
- Accounting for limited companies 1 & 2
- Measuring and reporting the cash flows
- Analysing and interpreting financial statement 1 & 2
- Reporting the financial results of group of companies
- Governing a company

Required Textbook (At own expense):

Peter Atrill and Eddie McLaney, Financial Accounting for Decision Makers (the 6th, 7th or

8th ed.), Financial Times Prentice Hall.

Duration : Around 16 weeks
Language : English

基礎個人理財

Fundamentals of Personal Finance Management

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-828352-01
03 月課程 Mar course:	211-828352-02
05 月課程 May course:	212-828352-01

🌐 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-820352-11
02 月課程 Feb course:	211-820352-12
03 月課程 Mar course:	211-820352-13
04 月課程 Apr course:	211-820352-14
05 月課程 May course:	212-820352-11
06 月課程 Jun course:	212-820352-12

This course aims to equip students with the knowledge and ability in dealing with personal finance issues. It helps students to make informed decisions when dealing with their personal financial matters, such as, investment, mortgage, saving, buying property and retirement planning.

Course Outline:

- Fundamentals of financial planning
- Budgeting
- Building your savings
- Managing debts
- Taxes
- Investment basics
- Buying your own home
- Property investment
- Using insurance to manage the risks
- Retirement planning

Required Textbook (At own expense):

Jane King and Mary Carey, Personal Finance, Oxford University Press.

Duration : Around 12 weeks
Language : English

投資

Investment

專業投資原理及方法

Investment - Principles and Techniques for Professionals

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-828373-01
03 月課程 Mar course:	211-828373-02
05 月課程 May course:	212-828373-01

🌐 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-820373-11
02 月課程 Feb course:	211-820373-12
03 月課程 Mar course:	211-820373-13
04 月課程 Apr course:	211-820373-14
05 月課程 May course:	212-820373-11
06 月課程 Jun course:	212-820373-12

This course provides students with a range of investment concepts and ideas that can be applied in decision-making in real investment or business situations. Students will learn how to determine the best investment decision through a systematic assessment of the pros and cons.

Course Outline:

- Background, Basic Principles, and Investment Policy
- Portfolio Construction
 - International Investment & Diversification
 - Bond Pricing and Selection
 - The Role of Real Assets
- Portfolio Management
 - Revision of the Equity and Fixed-Income Portfolio
 - Principles of Options & Option Pricing
 - Fiduciary Duties and Responsibilities
- Portfolio Protection and Emerging Topics
- Setting Portfolio Objectives, Investment Policy
 - Principles of the Future Market
 - Integrating Derivative Assets & Portfolio Management

Required Textbook (At own expense):

Zvi Bodie, Alex Kane & Alan J. Marcus, Essentials of Investment, McGraw Hill.

Duration : Around 13 weeks
Language : English

務實投資學



Pragmatic Investment Plan

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,400**

01 月課程 Jan course:	211-828375-01
03 月課程 Mar course:	211-828375-02
05 月課程 May course:	212-828375-01

☞ 網上 Internet **HK\$ 1,250**

01 月課程 Jan course:	211-820375-11
02 月課程 Feb course:	211-820375-12
03 月課程 Mar course:	211-820375-13
04 月課程 Apr course:	211-820375-14
05 月課程 May course:	212-820375-11
06 月課程 Jun course:	212-820375-12

本課程是學習基礎經濟學的原理、認識各項投資工具及一般投資技術分析，其次是比較各項投資工具的回報及風險，評估自己風險承受能力，為自己定下投資計劃、保本策略，實現理想退休生活。

課程內容：

- 投資的定義，資產的分類與投資的要義
- 經濟學的分類，宏觀與微觀經濟學
- GDP、財政與貨幣政策，國際組織 WTO
- 認識投資工具:存款、債券及票據、股票、衍生工具、外匯、黃金及基金
- 公司的財務報表，常見的股票圖表
- 技術分析與指標，情緒和週期
- 理財金字塔，投資風險及分散風險
- 樓宇、股票和基金的比較
- 可靠的投資方案與有效的工具

必備課本： 沒有
修讀期： 約 12 星期
教材： 中文
導修課： 設 6 小時導修課

求職技巧

Job Hunting Skills

成功求職錦囊

Success in Job Hunting

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-828401-01
03 月課程 Mar course:	211-828401-02
05 月課程 May course:	212-828401-01

☞ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-820401-11
02 月課程 Feb course:	211-820401-12
03 月課程 Mar course:	211-820401-13
04 月課程 Apr course:	211-820401-14
05 月課程 May course:	212-820401-11
06 月課程 Jun course:	212-820401-12

To get the job you want, you must prepare and present the best of yourself. Before you get the opportunity of job interview, you are being assessed on a piece of paper – curriculum vitae/ resume. When you are finally shortlisted for interview, you do not want to ruin it. Chance favors the prepared mind.

This course is to help those who are new to the job market to prepare themselves for the recruitment process. It will not only offer practical tips on job application and interviews, but also allow students to practise on writing the curriculum vitae/ resume as well as preparing for some interview questions.

Course Outline:

- Career Planning: Self Assessment
- Career Exploration in New Digital Age
- Job Searching: Writing a Winning Resume
- Job Searching: Success in Job Interviews
- Career Strategy

Required Textbook : No
Duration : Around 16 weeks
Language : English

法律
Legal

香港商業法

Hong Kong Business Law☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-828658-01
03 月課程 Mar course:	211-828658-02
05 月課程 May course:	212-828658-01

☒ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-820658-11
02 月課程 Feb course:	211-820658-12
03 月課程 Mar course:	211-820658-13
04 月課程 Apr course:	211-820658-14
05 月課程 May course:	212-820658-11
06 月課程 Jun course:	212-820658-12

This course is designed to provide students with an overview of the framework of Hong Kong business law, how it operates and the basic principles upon which our daily lives are based. It identifies the functions of the law and legal relationships in business, and those situations where it is important to obtain professional legal advice. It also examines new developments in Hong Kong law as they affect the business community.

Course Outline:

- Legal System of Hong Kong
- Contract Law
- Sale of Goods
- Payment Systems
- A Legal Guide to E-Commerce
- Agency Law
- Company Law
- Partnership Law
- Tort Law
- Employment Law
- Alternative Dispute Resolution

Required Textbook (At own expense):

D. K. Srivastava, Business Law in Hong Kong, Sweet & Maxwell.

Instructor : Cindy S Y SIN, Barrister-at-law

Duration : Around 13 weeks

Language : English

Remarks: Students are expected to learn through reading the textbook and completing the assignments. Course notes are mainly used to supply background information and guidelines that would help students to read the textbook so as to improve their knowledge and understanding of the Hong Kong Business Law. Feedback from the instructor is an integral part of this course. Students will receive constructive feedback from the instructor after they complete the assignments.

香港日用法律基礎

Foundation of Everyday Hong Kong Law☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-828695-01
03 月課程 Mar course:	211-828695-02
05 月課程 May course:	212-828695-01

☒ 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-820695-11
02 月課程 Feb course:	211-820695-12
03 月課程 Mar course:	211-820695-13
04 月課程 Apr course:	211-820695-14
05 月課程 May course:	212-820695-11
06 月課程 Jun course:	212-820695-12

本課程是一個入門科目，目的是幫助學員了解本身日常的法律權利及義務，掌握香港法律的基本知識，並能將之應用於實際生活中。明瞭法律的功能後，遇上不明的法律事項時，學員當可理解應從哪角度探討問題所在或諮詢哪方面的專業指導。避免因誤解複雜的法律內容而造成不便或損失。

課程內容：

- 香港法律制度
- 刑法、合約法、民事侵權法
- 房地產及租務法、商業組織法

必備課本 (自購)：

陳弘毅等編，《香港法概論》，三聯書店（香港）有限公司。

導師： 冼淑儀大律師

修讀期： 約 16 星期

教材： 中文

備註：學員透過閱讀教學課本及完成課程習作學習。課程筆記主要提供指引及背景資料以協助學員閱讀教學課本，導師在學員完成習作後給予批語及指引。

輔導學 Counselling

輔導與心理治療 Counselling and Psychotherapy

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,340**

01 月課程 Jan course:	211-878167-01
03 月課程 Mar course:	211-878167-02
05 月課程 May course:	212-878167-01

*郵遞模式只提供文字教材，並不會提供影片教材

🌐 網上 Internet **HK\$ 1,190**

01 月課程 Jan course:	211-870167-11
02 月課程 Feb course:	211-870167-12
03 月課程 Mar course:	211-870167-13
04 月課程 Apr course:	211-870167-14
05 月課程 May course:	212-870167-11
06 月課程 Jun course:	212-870167-12

香港人生活節奏急速，是需要時間和空間適應和調節。在如此失衡的生活情況下，心理需承受極大的衝擊。雖然我們可以尋求專業的輔導員或心理治療師的幫助，但若能夠對輔導及心理治療有基本的認識和掌握，無論是社交、家庭或工作上遇到突發的事情，也能为身邊的人提供緊急而適切的援手，舒緩不少的壓力。

課程內容：

- 輔導實務的道德議題
- 心理分析治療法、當事人中心治療法
- 完形治療法、行為治療法
- 認知行為治療法、現實治療法
- 輔導技術的整合與運用

必備課本 (自購)：
待定。

修讀期：約 16 星期
教材：中文，預製短片為粵語
導修課：設 4 小時導修課
備註：郵遞模式只提供文字教材，並不會提供影片教材

心理學 Psychology

心理學導論 Introduction to Psychology

✉ 郵遞 Postal* **HK\$ 1,380**

01 月課程 Jan course:	211-878104-01
03 月課程 Mar course:	211-878104-02
05 月課程 May course:	212-878104-01

* Provide a printed online textbook

🌐 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-870104-11
02 月課程 Feb course:	211-870104-12
03 月課程 Mar course:	211-870104-13
04 月課程 Apr course:	211-870104-14
05 月課程 May course:	212-870104-11
06 月課程 Jun course:	212-870104-12

This course provides an overview of basic psychological principles that underlie human behavior and reactions to everyday life. Throughout the study of fundamental principles of psychology, students will gain insight into the history of the field of psychology, as well as explore current theories and issues in areas such as emotion, development, memory, and psychopathology. The importance of scientific methods and principles of research design is presented in a way that will enrich your study of individuals as thinking, feeling, and social beings.

Course Outline:

- The History and Methods of Psychology
- Personality
- The Biology of Psychology
- Sensation, Perception, and Consciousness
- Learning and Memory
- Development
- Social Psychology
- Psychopathology

Required Textbook (At own expense):

OpenStax College, Psychology, Rice University
Free download via
<http://cnx.org/content/col11629/latest>

Duration : Around 16 weeks

Language : English

心理學導論

Introduction to Psychology

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-878112-01
03 月課程 Mar course:	211-878112-02
05 月課程 May course:	212-878112-01

📖 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-870112-11
02 月課程 Feb course:	211-870112-12
03 月課程 Mar course:	211-870112-13
04 月課程 Apr course:	211-870112-14
05 月課程 May course:	212-870112-11
06 月課程 Jun course:	212-870112-12

心理學是一門研究人類思想與行為的社會科學，當中提及人的成長、認知、教育、學習，及行為習慣，以致病態心理等。本課程以深入淺出的方法，介紹心理學的基本現象，及一般理論，使學員能夠掌握心理學的基本方法，將所學的心理學知識運用到生活、學習和工作之中，提高他們對自我認知的能力。

課程內容：

- 心理學的發展
- 大腦與行為
- 發展心理學
- 道德發展
- 動機與情緒
- 感覺與知覺
- 認知思考
- 學習
- 記憶
- 社會心理學
- 意識的狀態
- 心理治療

必備課本： 沒有

修讀期： 約 16 星期

教材： 中文

社會心理學導論

Introduction to Social Psychology

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,130**

01 月課程 Jan course:	211-878118-01
03 月課程 Mar course:	211-878118-02
05 月課程 May course:	212-878118-01

📖 網上 Internet **HK\$ 980**

01 月課程 Jan course:	211-870118-11
02 月課程 Feb course:	211-870118-12
03 月課程 Mar course:	211-870118-13
04 月課程 Apr course:	211-870118-14
05 月課程 May course:	212-870118-11
06 月課程 Jun course:	212-870118-12

社會心理學是探討人們如何知覺與認識社會世界、如何進行人際互動，以及社會情境之影響。我們每個人都是以不同的方式來對待生活。你是否好奇人們為什麼要做他們做的那些事？什麼使我喜歡一個人而不喜歡另一個呢？團體間的衝突應該如何可以減少呢？還有，你想過「我是誰」這個問題嗎？本課程提供了現代社會心理學的導論，從社會認知、自我認知、人際認知、和團體認知等四大重點部份，深入淺出地解開個人的行為與社會相互影響的關係。

課程內容：

- 社會知覺與認知
- 社會影響與說服
- 自我與認同
- 自我表現與印象整飾
- 助人與利他行為
- 人際吸引與關係
- 團體凝聚力與服從
- 團體結構與表現
- 團體間衝突

必備課本： 沒有

修讀期： 約 16 星期

教材： 中文

認知心理學 📺

Cognitive Psychology

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-878121-01
03 月課程 Mar course:	211-878121-02
05 月課程 May course:	212-878121-01

🌐 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-870121-11
02 月課程 Feb course:	211-870121-12
03 月課程 Mar course:	211-870121-13
04 月課程 Apr course:	211-870121-14
05 月課程 May course:	212-870121-11
06 月課程 Jun course:	212-870121-12

Cognitive psychology is, in a broad sense, the study of thinking. It explores how people allocate their mental resources; how they perceive the world around them; how they remember past experiences; how they describe the world with language; and how they reason through problems. Research in cognitive psychology is an exciting field and the studies can reveal amazing insights into the workings of the human mind.

Course Outline:

Section 1: Attention

- Selective and Divided Attention
- Automatic Processing

Section 2: Perception

- Gestalt Principles and Perception Constancy
- Visual Perception Theory

Section 3: Memory

- Stages of Memory and Working Memory
- Multi-store Model of Memory
- Levels of Processing
- Forgetting and Mnemonic Devices

Section 4: Languages and Cognition

- Language Acquisition
- Language Production and Comprehension
- Language, Culture and Thought
- Problem Solving and Decision Making

Required Textbook (At own expense):

Eysenck, M W & Keane, M T Cognitive Psychology: A Student's Handbook, Psychology Press

Duration : Around 16 weeks

Language : English

異常心理學導論

Introduction to Abnormal Psychology

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-878127-01
03 月課程 Mar course:	211-878127-02
05 月課程 May course:	212-878127-01

🌐 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-870127-11
02 月課程 Feb course:	211-870127-12
03 月課程 Mar course:	211-870127-13
04 月課程 Apr course:	211-870127-14
05 月課程 May course:	212-870127-11
06 月課程 Jun course:	212-870127-12

本課程旨在引導學生對異常心理學有初步認識，探討各異常情況的成因，了解心理評估及處理方法。內容包括兒童及成人常見之異常行為，如各種發展障礙，自閉、專注力失調及過度活躍、焦慮、壓力、身心連繫症、抑鬱、思覺失調、性格障礙、濫藥、飲食失調、性障礙及異常、和腦退化等。

課程內容:

- 異常行為的起因
- 壓力與身心健康
- 焦慮症與強迫症
- 飲食障礙症與肥胖
- 情緒障礙症與自殺
- 人格障礙症
- 性偏差、性虐待與性功能障礙
- 思覺失調症及其他精神病症
- 神經認知障礙症
- 兒童期和青少年期的障礙症
- 物質相關障礙症
- 精神疾病的治療

必備課本 (自購):

游恒山著，圖解變態心理學，五南圖書出版股份有限公司。

修讀期: 約 16 星期

教材: 中文

職場心理學

Work Psychology

☒ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-878172-01
03 月課程 Mar course:	211-878172-02
05 月課程 May course:	212-878172-01

☞ 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-870172-11
02 月課程 Feb course:	211-870172-12
03 月課程 Mar course:	211-870172-13
04 月課程 Apr course:	211-870172-14
05 月課程 May course:	212-870172-11
06 月課程 Jun course:	212-870172-12

Work psychology is about people's behavior, thoughts and emotions related to their work. It can be used to improve our understanding and management of people (including ourselves) at work. This course examines the organizations as psychological environments, as well as people's well-being, behaviors and attitudes at work.

Course Outline:

- Psychological well-being at work
- Work motivation and job design
- Organizational change and development
- Stress in workplace
- Personnel selection and assessment
- Learning and training
- Leadership and teamwork
- Career management

Required Textbook : No

Duration : Around 16 weeks

Language : English

犯罪心理學

Criminal Psychology

☒ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-878180-01
03 月課程 Mar course:	211-878180-02
05 月課程 May course:	212-878180-01

☞ 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-870180-11
02 月課程 Feb course:	211-870180-12
03 月課程 Mar course:	211-870180-13
04 月課程 Apr course:	211-870180-14
05 月課程 May course:	212-870180-11
06 月課程 Jun course:	212-870180-12

現代社會的罪案，無日無之，且愈趨複雜。要認識罪犯心理、拆解犯罪行為、預防罪犯出現及協助罪犯更新，犯罪心理學都能派上用場。而從趣味角度出發，犯罪心理脫胎自變態心理，同樣對人性的基礎與運作原理，有獨到而精闢的發現與啟示。本課程從犯罪心理學的研究成果入手，介紹當中不同的理論及不同犯罪類型的心理特質。

課程內容:

- 犯罪心理學的定義、相關理論與歷史
- 精神疾病與犯罪
- 犯罪類型的相關研究(上)、(中)、(下)
- 被害人心理學
- 犯罪心理的診斷、治療、預測與預防
- 犯罪心理與刑事偵緝及司法程序

必備課本 : 沒有

修讀期 : 約 12 星期

教材 : 中文

人格心理學 

Personality Psychology

☒ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-878182-01
03 月課程 Mar course:	211-878182-02
05 月課程 May course:	212-878182-01

☞ 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-870182-11
02 月課程 Feb course:	211-870182-12
03 月課程 Mar course:	211-870182-13
04 月課程 Apr course:	211-870182-14
05 月課程 May course:	212-870182-11
06 月課程 Jun course:	212-870182-12

Personality is an abstract concept which integrates the many aspects that characterize

what the person is like. It refers virtually everything about a person - mental, emotional, social, and physical. Some aspects of personality are unobservable, such as thoughts, memories, and dreams, whereas others are observable, such as overt actions. To most theorists, personality also includes aspects that are concealed from yourself, or unconscious, as well as those that are conscious and well within your awareness.

This course introduces major perspectives of personality theories as well as presents current controversial issues about personality. Upon completion of the course, students will learn about not only with the total functioning of the individual but also with individual differences between people.

Course Outline:

Overview of Personality Psychology

- Issue: Is Personality Stable Across the Life Span?

The Psychodynamic Perspective

- Issue: Should Freud's Theories Be Abandoned as Useless?

The Humanistic Perspective

- Issue: Can We Make Ourselves Happier?
- Issue: Does Money Lead to Happiness?

The Trait Perspective

- Issue: Is the Five-Factor Model an Adequate Theory of Personality?
- Issue: Is the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) a Valid Tool for Career Selection?

The Behaviorist-Cognitive Perspective

- Issue: Is Our Self-Esteem Dependent on Others' Views of Us?
- Issue: Does Birth Order Influence Our Personalities?

Required Textbook : No

Duration : Around 16 weeks

Language : English

兒童發展

Children Development

幼兒行為觀察與輔導 📺

Observing Young Children's Behaviours and Counselling

🌐 網上 Internet HK\$ 1,150

01 月課程 Jan course: 211-860134-11

02 月課程 Feb course: 211-860134-12

03 月課程 Mar course: 211-860134-13

04 月課程 Apr course: 211-860134-14

05 月課程 May course: 212-860134-11

06 月課程 Jun course: 212-860134-12

現今的父母大部分雙職父母：於職場上要努力工作，下班後亦要兼顧管教幼兒的工作。下班之後，一天的工作可就完成了，可是管教幼兒卻從來沒有所謂下班的時候，因此育兒對於所有父母來說從來都不是一件簡單的事情，是需要有耐性並持之而行的；但是有一點我們需要知道，幼兒並不是機械人，他們的行為表現是出於我們的管教而不是透過程式輸入，因此有效的正向行為管理是必需的。

課程內容：

1. 瞭解幼兒的行為
2. 幼兒成長與發展
3. 培養幼兒的自尊
4. 幼兒的道德發展
5. 幼兒行為的期望與目標
6. 幼兒行為觀察與計畫

必備課本： 沒有

修讀期： 約 12 星期

教材： 中文，預製短片為粵語

備註： 本課程不設郵遞模式



幼兒發展基礎導論



Introduction to Child Development

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,340

01 月課程 Jan course:	211-868135-01
03 月課程 Mar course:	211-868135-02
05 月課程 May course:	212-868135-01

📺 網上 Internet HK\$ 1,190

01 月課程 Jan course:	211-860135-11
02 月課程 Feb course:	211-860135-12
03 月課程 Mar course:	211-860135-13
04 月課程 Apr course:	211-860135-14
05 月課程 May course:	212-860135-11
06 月課程 Jun course:	212-860135-12

每個嬰兒來到世間都是上天奇妙的創造，從最初個人的發展，包括身體、動作、智力和認知等，讓他們有能力展開人生的旅程；繼而發展其潛能，包括創造力、情緒、語言和繪畫能力等，讓孩子能夠創建自己的人生；最後就是社群能力的發展，如在遊戲、社交和道德行為，人格特質的發展等，讓他們有足夠的智慧和能力與他人互動，且能創造更大的成就。

本課程讓學員能夠認識孩子在成長個程中，如何發展上述三個範疇的十二個向度，讓學員能更適切地培育自己的孩子，甚至從中讓學員對自己的人生有更深切的了解。

課程內容：

幼兒身體、動作、智力、認知、創造力、情緒、語言、繪畫能力、社交行為、道德行為和人格特質合共十二項的發展

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 16 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 4 小時導修課

體適能

Physical Fitness

體適能及體力活動 📺

Physical Fitness and Physical Activities

📺 網上 Internet HK\$ 1,150

01 月課程 Jan course:	211-870201-11
02 月課程 Feb course:	211-870201-12
03 月課程 Mar course:	211-870201-13
04 月課程 Apr course:	211-870201-14
05 月課程 May course:	212-870201-11
06 月課程 Jun course:	212-870201-12

本課程闡述體力活動與個人身心健康的關係，並介紹體適能的類別和範疇。另在討論導致運動創傷的原因時，課程將教授常見運動創傷的處理方法。此外，課程亦探討體力活動對應付慢性疾病，促進女性和長者健康和壓力管理的功效。學員將可透過實際個案深入瞭解對運動創傷的預防及體力活動對慢性病的影響。

課程內容：

1. 健康與體適能
2. 體適能定義
3. 身體成分
4. 運動創傷及預防方法
5. 體力活動與慢性疾病
6. 體力活動與女性健康
7. 體力活動與老年健康
8. 體力活動與壓力管理

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 12 星期
 教材： 中文，預製短片為粵語
 備註： 本課程不設郵遞模式

公共行政

Public Administration

香港刑事司法體系概論

Introduction to the Hong Kong Criminal Justice System

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-898401-01
03 月課程 Mar course:	211-898401-02
05 月課程 May course:	212-898401-01

🌐 網上 Internet HK\$ 980

01 月課程 Jan course:	211-890401-11
02 月課程 Feb course:	211-890401-12
03 月課程 Mar course:	211-890401-13
04 月課程 Apr course:	211-890401-14
05 月課程 May course:	212-890401-11
06 月課程 Jun course:	212-890401-12

This course aims at providing an introduction to some major parts of the Hong Kong's criminal justice system. It offers a valuable introduction to related legal subjects, such as criminal law and HK legal system. It will enable students to understand the large and complex system as a whole and to grasp a general concept about the HK's criminal justice system.

Course Outline:

- The Structure of the Criminal Justice System
- Basic Concepts of Criminal Law
- Major Law Enforcement Department: Hong Kong Police Force, Customs and Excise Department, Independent Commission Against Corruption
- Prosecution, Legal assistance & HK Judiciary
- Correctional Services Department and Social Welfare Department

Required Textbook (At own expense):

Mark S Gaylord, Danny Gittings & Harold Traver, Introduction to Crime, Law and Justice in Hong Kong, HKUP.

Instructor : Cindy S Y SIN, Barrister-at-law

Duration : Around 12 weeks

Language : English

Remarks: Students are expected to learn through reading the textbook and completing the assignments. Course notes are mainly used to supply background information and guidelines that would help students to read the textbook so as to improve their knowledge and understanding of the Hong Kong's criminal justice system. Feedback from the instructor is an integral part of this course. Students will receive constructive feedback from the instructor after they complete the assignments.

圖書館管理

Library Management

圖書館管理 – 學校圖書館



Library Management – School Library

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,340

01 月課程 Jan course:	211-898301-01
03 月課程 Mar course:	211-898301-02
05 月課程 May course:	212-898301-01

🌐 網上 Internet HK\$1,190

01 月課程 Jan course:	211-890301-11
02 月課程 Feb course:	211-890301-12
03 月課程 Mar course:	211-890301-13
04 月課程 Apr course:	211-890301-14
05 月課程 May course:	212-890301-11
06 月課程 Jun course:	212-890301-12

隨著科技的發展，學校圖書館的職能亦由傳統搜集與整理資料的角色，擴展至提供教育及服務推廣的工作。本課程將介紹如何管理學校圖書館，並附以理論及實務資料；同時，課程亦包括圖書館導論及發展史，及至學校圖書館的運作，管理及實務工作。在完成課程後，學員能對學校圖書館運作有一定認識，並可以處理學校圖書館內部工作。

課程內容:

- 圖書館學導論及其發展史
- 學校圖書館的內部組織及工作內容

- 學校圖書自動化工作及編目政策，規章和作業程序的制訂
- 館藏發展作政策，規章和作業程序的制訂
- 圖書資料採購工作政策，規章和作業程序的制訂
- 讀者服務與圖書館活動推廣
- 「圖書館課」的策劃及評估
- 圖書館工作評鑑與匯報
- 圖書資料維護及復修

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 16 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 4 小時導修課

3. 公共圖書館人員選配、組織及管理、建築標準及資訊管理
4. 公共圖書館參考服務及活動推廣
5. 專門圖書館的定義
6. 專門圖書館的採購、分編和館藏發展
7. 專門圖書館的參考服務及對館員的要求
8. 新聞傳播媒體資料室的定義
9. 新聞媒體資料室的組織、編制以及資料室工作人員的要求
10. 資料室的資料採購、分編和館藏建立

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 16 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 3 小時導修課

圖書館管理—公共圖書館、專門圖書館與新聞媒體資料室

Library Management – Public Libraries, Special libraries and The Media Reference Library

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,290

01 月課程	Jan course:	211-898303-01
03 月課程	Mar course:	211-898303-02
05 月課程	May course:	212-898303-01

🌐 網上 Internet HK\$1,140

01 月課程	Jan course:	211-890303-11
02 月課程	Feb course:	211-890303-12
03 月課程	Mar course:	211-890303-13
04 月課程	Apr course:	211-890303-14
05 月課程	May course:	212-890303-11
06 月課程	Jun course:	212-890303-12

學術發展日趨蓬勃，除博大精深的傳統知識，嶄新及專門的學科亦不斷產生，以致大眾對圖書館的需求及要求亦相應上升。可見的是，公共圖書館的服務不斷擴充，而不少的專門圖書館或資料室亦因應社會的需要而出現。本課程主要探討公共圖書館、專門圖書館和新聞媒體資料室的運作模式。同時，學員能掌握專門圖書館的特點，以及了解媒體資料室的組成元素。

課程內容：

1. 圖書館導論
2. 基本圖書資分類與編目知識

營養學 Nutrition

孕婦及嬰幼兒營養



Nutrition for Pregnancy, Infants and Young Children

☒ 郵遞 Postal* HK\$ 1,200

01 月課程 Jan course:	211-898151-01
03 月課程 Mar course:	211-898151-02
05 月課程 May course:	212-898151-01

*郵遞模式只提供文字教材，並不會提供影片教材

☒ 網上 Internet HK\$1,200

01 月課程 Jan course:	211-890151-11
02 月課程 Feb course:	211-890151-12
03 月課程 Mar course:	211-890151-13
04 月課程 Apr course:	211-890151-14
05 月課程 May course:	212-890151-11
06 月課程 Jun course:	212-890151-12

本課程先剖析孕婦在懷孕期間遇到較常見的生理轉變，同時亦會介紹胎兒成長所需要的營養，教導準媽媽不會因懷孕期間的生理變化而導致胎兒營養不足，又或因攝取過量營養而引致懷孕肥胖，以確保孕婦及胎兒一同健康成長。此外，課程亦剖析嬰兒成長過程需要什麼營養，讓學員掌握如何為幼兒準備營養豐富的食物及培養良好的飲食習慣。

如對營養學沒有基本認識的學員，建議可同時修讀「890169 營養學」。

課程內容：

1. 孕前準備
2. 懷孕期的生理特徵
3. 懷孕期的營養需要及飲食須知
4. 哺乳期的生理特徵及營養需要
5. 餵哺母乳的營養需求
6. 嬰兒期營養
7. 幼兒期營養
8. 兒童偏食
9. 設計幼兒餐單
10. 分析傳播媒介的節目及廣告對兒童選擇食物的影響

必備課本 (自購)：

張美鈴、楊淑如等編著，《生命期營養》，華杏出版機構。

導師：陳育明先生，註冊營養師
 修讀期：約 16 星期
 教材：中文，預製短片為粵語
 導修課：設 3 小時導修課
 備註：郵遞模式只提供文字教材，並不會提供影片教材

營養學



Nutrition

☒ 郵遞 Postal* HK\$ 1,340

01 月課程 Jan course:	211-898169-01
03 月課程 Mar course:	211-898169-02
05 月課程 May course:	212-898169-01

*郵遞模式只提供文字教材，並不會提供影片教材

☒ 網上 Internet HK\$ 1,190

01 月課程 Jan course:	211-890169-11
02 月課程 Feb course:	211-890169-12
03 月課程 Mar course:	211-890169-13
04 月課程 Apr course:	211-890169-14
05 月課程 May course:	212-890169-11
06 月課程 Jun course:	212-890169-12

健康與營養關係密切，掌握基本的營養知識和配合適當的飲食，能預防多種慢性疾病的形成，而病發之後的飲食調節亦能幫助控制病情。本課程將深入淺出地介紹營養學及其應用。

課程內容：

- 營養學概論
- 營養生理
- 醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素
- 水份平衡
- 能量代謝
- 均衡飲食

必備課本 (自購)：

謝明哲等著，《實用營養學》，華杏圖書有限公司。

導師： 陳育明先生，註冊營養師
 修讀期： 約 16 星期
 教材： 中文，預製短片為粵語
 導修課： 設 4 小時導修課
 備註： 郵遞模式只提供文字教材，
 並不會提供影片教材

- 簡易家居運動
 - 帶氧 / 拉筋 / 橡動帶運動
 - 阻力訓練及軀幹核心肌肉力量訓練
- 運動須知

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 13 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 2 小時導修課

西方醫藥 Western Medicine

簡易家居運動 Simple Home Exercises

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程 Jan course:	211-898501-01
03 月課程 Mar course:	211-898501-02
05 月課程 May course:	212-898501-01

📖 網上 Internet **HK\$ 1,080**

01 月課程 Jan course:	211-890501-11
02 月課程 Feb course:	211-890501-12
03 月課程 Mar course:	211-890501-13
04 月課程 Apr course:	211-890501-14
05 月課程 May course:	212-890501-11
06 月課程 Jun course:	212-890501-12

香港人生活非常繁忙，為了生活，我們很多時都會因工作而忽略了健康。有近期的研究亦指出，香港人的工作時數冠絕全球，換句話說，這顯示我們沒有太多的時間可做運動。長期處於這種精神緊張又缺乏運動的生活狀態，不難想像我們的身體會起甚麼壞的變化。有見及此，希望大家能藉這個課程，學懂一些簡單的家居運動，讓大家能在家中甚至公司中進行輕鬆簡易的運動訓練，以改善身體狀況，保持身心健康。

課程內容：

- 運動與健康
- 運動益處
- 運動處方原則
- 個人運動訓練原則
- 運動訓練目標設定
- 運動處方要素
- 運動三步曲
- 運動種類

痛症系列

痛，與生老病死一樣，是在我們每一個人的生活中，必會遇到的一樣東西。疼痛感覺對身體而言是一個自我保護機制，但當疼痛在沒有危險的情況下出現，特別是長期出現，會令人相當苦惱。有研究顯示，本港最少有一成，即大約七十多萬的市民長期忍受着不同程度疼痛的煎熬。有見及此，我們若能及早預防或治理痛症，對於自身及社會的影響能起相當重要的作用。

痛症自理 (一)：上肢 Self-Management of Pain (I): Upper Limb

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程 Jan course:	211-898502-01
03 月課程 Mar course:	211-898502-02
05 月課程 May course:	212-898502-01

📖 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程 Jan course:	211-890502-11
02 月課程 Feb course:	211-890502-12
03 月課程 Mar course:	211-890502-13
04 月課程 Apr course:	211-890502-14
05 月課程 May course:	212-890502-11
06 月課程 Jun course:	212-890502-12

本課程主要提高學員對痛症的認識及學懂一些基本的痛症自理方法，以減低痛症對日常生活的影響以及對藥物的倚賴。

課程內容：

- 疼痛簡介
- 痛症影響及惡性循環
- 痛症的分類

- 痛症治療
- 常見上肢痛症之處理及預防
 - 肩周炎
 - 手肘痛 (網球肘、哥爾夫球肘)
 - 腕管綜合症
 - 拇指腱鞘炎
 - 板機指

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 2 小時導修課

修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 2 小時導修課

痛症自理 (三): 腰頸  
 Self-Management of Pain (III): Back & Neck

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程	Jan course:	211-898504-01
03 月課程	Mar course:	211-898504-02
05 月課程	May course:	212-898504-01

☒ 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程	Jan course:	211-890504-11
02 月課程	Feb course:	211-890504-12
03 月課程	Mar course:	211-890504-13
04 月課程	Apr course:	211-890504-14
05 月課程	May course:	212-890504-11
06 月課程	Jun course:	212-890504-12

痛症自理 (二): 下肢  
 Self-Management of Pain (II): Lower Limb

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程	Jan course:	211-898503-01
03 月課程	Mar course:	211-898503-02
05 月課程	May course:	212-898503-01

☒ 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程	Jan course:	211-890503-11
02 月課程	Feb course:	211-890503-12
03 月課程	Mar course:	211-890503-13
04 月課程	Apr course:	211-890503-14
05 月課程	May course:	212-890503-11
06 月課程	Jun course:	212-890503-12

本課程主要提高學員對痛症的認識及學懂一些基本的痛症自理方法，以減低痛症對日常生活的影響以及對藥物的倚賴。

課程內容：

- 疼痛簡介
- 痛症影響及惡性循環
- 痛症的分類
- 痛症治療
- 常見下肢痛症之處理及預防
 - 髌脛束症候群
 - 膕繩肌肌腱拉傷
 - 退化性膝關節炎
 - 足踝扭傷
 - 足底筋膜炎



必備課本： 沒有

本課程主要提高學員對痛症的認識及學懂一些基本的痛症自理方法，以減低痛症對日常生活的影響以及對藥物的倚賴。

課程內容：

- 疼痛簡介
- 痛症影響及惡性循環
- 痛症的分類
- 痛症治療
- 常見腰頸痛症之處理及預防
 - 頸痛
 - 馴「黎」頸
 - 上背疼痛
 - 腰痛
 - 坐骨神經痛

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 2 小時導修課

慢性阻塞性肺病復康及護理  
**Basic Chronic Obstructive Airway Disease
 (COAD) Rehabilitation and Care**

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程 Jan course:	211-898505-01
03 月課程 Mar course:	211-898505-02
05 月課程 May course:	212-898505-01

☒ 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程 Jan course:	211-890505-11
02 月課程 Feb course:	211-890505-12
03 月課程 Mar course:	211-890505-13
04 月課程 Apr course:	211-890505-14
05 月課程 May course:	212-890505-11
06 月課程 Jun course:	212-890505-12

本課程主要的對象為慢性阻塞性肺病患者或其照顧者，透過認識慢性阻塞性肺病，讓學員學會一些基本的護理知識，以減低疾病對患者生活的影響，以及提升照顧者的效率及安全。

課程內容：

- 呼吸簡介
- 慢性阻塞性肺病簡介
- 診斷及治療方法
 - 診斷方法
 - 治療
 - 吸入式噴藥劑使用技巧
 - 呼吸技巧及氣促處理
 - 痰涎處理
 - 氧氣治療
- 扶抱技巧
- 運動
 - 運動的好處
 - 熱身和緩和運動
 - 運動劑量
 - 注意事項
- 家居運動
 - 帶氧 / 負重 / 伸展及橡筋帶運動
 - 慢性阻塞性肺病太極拳

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 2 小時導修課

中風復康及護理  
Basic Stroke Rehabilitation and Care

☒ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程 Jan course:	211-898506-01
03 月課程 Mar course:	211-898506-02
05 月課程 May course:	212-898506-01

☒ 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程 Jan course:	211-890506-11
02 月課程 Feb course:	211-890506-12
03 月課程 Mar course:	211-890506-13
04 月課程 Apr course:	211-890506-14
05 月課程 May course:	212-890506-11
06 月課程 Jun course:	212-890506-12

跟據衛生署的統計顯示，中風為本港第四大引致死亡的疾病，而近年更有年輕化趨勢，每年的死亡人數更超過 3000 人。除引致死亡，中風會令患者有不同程度的身體殘障，嚴重影響日常生活。本課程主要的對象為中風患者或其照顧者，透過對中風的認識，讓學員學會一些基本的護理知識，以減低中風對患者生活的影響，以及提升照顧者的效率及安全。

課程內容：

- 腦部結構簡介
- 中風簡介
- 診斷及檢查
- 治療
 - 藥物、手術及痛症治療
 - 物理治療及照顧者護理技巧
 - 運動訓練
 - 姿勢、轉移及扶抱技巧
 - 排痰技巧

必備課本： 沒有
 修讀期： 約 11 星期
 教材： 中文
 導修課： 設 2 小時導修課

中醫藥 Chinese Medicine

中醫食療與養生 - 湯水穴位春夏篇 🌐
Chinese Herbal and Nutritional Therapy -
Nutrient Soup & Acupoints for Spring &
Summer

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程 Jan course:	211-888164-01
03 月課程 Mar course:	211-888164-02
05 月課程 May course:	212-888164-01

🌐 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程 Jan course:	211-880164-11
02 月課程 Feb course:	211-880164-12
03 月課程 Mar course:	211-880164-13
04 月課程 Apr course:	211-880164-14
05 月課程 May course:	212-880164-11
06 月課程 Jun course:	212-880164-12

本課程會深入淺出地介紹春夏兩季常見都市病，配合醫師臨床案例如鼻敏感、偏頭痛、暗瘡和腸胃炎等都市病，如何在春夏調養好身體，以適應季節環境的變化，再配合經絡穴位推拿，和適合不同體質的湯水，達到養生防病、紓緩症狀的效果。

課程內容：

- 了解中醫基礎理論：臟腑學說
- 認識春夏兩季常見都市病症，如鼻敏感、頭痛、失眠、腸胃炎、胃痛、多汗症等
- 季節的養生湯水及穴位按摩手法
- 艾灸與拔罐原理介紹

導師：鄧思敏醫師
必備課本：沒有
修讀期：約 16 星期
教材：中文
導修課：設 2 小時導修課

中醫食療與養生 - 湯水穴位秋冬篇 🌐
Chinese Herbal and Nutritional Therapy -
Nutrient Soup & Acupoints for Autumn &
Winter

✉ 郵遞 Postal **HK\$ 1,230**

01 月課程 Jan course:	211-888166-01
03 月課程 Mar course:	211-888166-02
05 月課程 May course:	212-888166-01

🌐 網上 Internet **HK\$1,080**

01 月課程 Jan course:	211-880166-11
02 月課程 Feb course:	211-880166-12
03 月課程 Mar course:	211-880166-13
04 月課程 Apr course:	211-880166-14
05 月課程 May course:	212-880166-11
06 月課程 Jun course:	212-880166-12

本課程會深入淺出地介紹秋冬兩季常見都市及多發病，配合醫師臨床案例如濕疹、咳嗽、偏頭痛等都市病，如何在秋冬調養好身體，以適應季節環境的變化，再配合經絡穴位推拿，和適合不同體質的湯水，達到養生防病、紓緩症狀的效果。

課程內容：

- 了解中醫基礎理論：陰陽五行及病因學說
- 認識秋冬兩季常見都市病症，例如咳嗽、濕疹、便秘、哮喘、肩頸痛等
- 如何配合季節的養生湯水以及穴位按摩手法達到養生防病
- 天灸三伏天原理與紫雲膏材料及製作介紹

導師：鄧思敏醫師
必備課本：沒有
修讀期：約 12 星期
教材：中文
導修課：設 2 小時導修課

中醫食療概念



Introduction to Chinese Medicine Diet

✉ 郵遞 Postal HK\$ 1,130

01 月課程 Jan course:	211-888168-01
03 月課程 Mar course:	211-888168-02
05 月課程 May course:	212-888168-01

📺 網上 Internet HK\$980

01 月課程 Jan course:	211-880168-11
02 月課程 Feb course:	211-880168-12
03 月課程 Mar course:	211-880168-13
04 月課程 Apr course:	211-880168-14
05 月課程 May course:	212-880168-11
06 月課程 Jun course:	212-880168-12

本科以深入淺出的方式闡述中醫食療的原則與應用，每個單元均有文字及圖片解釋。內容包括：認識中醫的基本概念、食物的性能、食療的類型介紹、掌握日常生活的食療設計方法及食補例子等。

課程內容：

1. 中醫基本概念 (一)
2. 中醫基本概念 (二)
3. 飲食養生的概念
4. 中醫食物營養與食療設計概念
5. 食物的分類與功用
6. 食療與藥膳的介紹
7. 調補中藥的成效與應用
8. 常見疾病的食療
9. 不同成長階段的食療

必備課本： 沒有

修讀期： 約 12 星期

教材： 中文

傳統中醫藥網上自學入門* 📺

Traditional Chinese Medicine: An Online Introduction*

📺 網上 Internet 211-880162-11 HK\$ 840

Gain an overview of the basic concepts of Traditional Chinese Medicine (TCM) through this online course offered in English by CUSCS in collaboration with School of Continuing Studies, University of Toronto.

This course helps students make more informed and intelligent choices about TCM. This examination of the philosophy and approaches to TCM will include discussion and case studies of methods in TCM diagnosis and treatment. Students will learn about the various applications of TCM to the maintenance of overall health, in integration with mainstream medicine.

Course Outline:

- The philosophy and the practice model of TCM
- The concepts of body structure & function in TCM
- Classification of disease-causing factors in TCM
- Diagnostic methods in TCM
- TCM syndrome differentiation in TCM
- Treatment with Chinese herbal medicine treatment
- TCM acupuncture treatment
- TCM health maintenance and life cultivation

Required Textbook : No

Duration : 10 weeks

Language : English

Remarks : No assignment is required for this course. For the application for "Certificate of Attendance", students are required to complete at least 70% of online chapters.

Commencement Date: 01 March 2021

報名須知及優惠計劃 Notes on Enrolment & Discount Scheme

1. 除註明外，本院之網上及遙距課程不設特定入學要求。
2. 如欲報讀網上及遙距課程之學員，可透過學院的網頁 cuscs.hk/odl 進行網上報名，又或可填妥【短期及網上及遙距課程報名表格】，並於截止報名日期前，郵寄或親身遞交至本院報名中心及繳付所需費用。繳費辦法如下：
 - (1) 支票或銀行本票，抬頭請註明【香港中文大學】；
 - (2) 易辦事（只限在報名中心）；
 - (3) 信用咭（只限 Visa 或萬事達咭）。****請學員在報名前細閱有關報名程序及須知。**
3. 本院歡迎海外人士報讀我們的網上及遙距課程，持非本地郵寄地址之學員如報讀郵遞模式課程，必須以郵遞方式報名（下載表格），並須另付郵費港幣\$200元。
4. **已繳費用，概不退還。**如學員已報讀某一個課程（或某一個修讀模式），而欲轉讀另一課程（或同一個課程之另一模式），須經本院批准，並於該已報讀之課程開課日期**最少一週前**提出申請，及繳交手續費港幣一百元正。

1. Except otherwise specified, the Online and Distance Learning courses offered by the School are open to all applicants.
2. To enrol our Online and Distance Learning courses, students can apply by “Online Enrolment” via our website cuscs.hk/odl or return the completed “Enrolment Form for General / Online and Distance Learning Courses” to our learning centres by post/ in person. Tuition fee should be settled with the enrolment form with one of the following methods of payment:
 - (1) Cheque or Bank Draft, Payable to “The Chinese University of Hong Kong;
 - (2) EPS (only at Enrolment Centres);
 - (3) Visa or Master Card.

****Please read the relevant Procedures and Guidelines carefully before submitting the enrolment form.**

3. People living abroad are welcome to join our Online and Distance Learning courses. However, students who wish to apply for courses in Postal Mode with non-local postal address, shall apply by paper form only and an extra postage of HK\$200 must be paid. ([Download Form](#)).
4. Fees paid are NOT refundable. Transfer of enrolment from one course (or delivery mode) to another can only be made subject to the approval from the School, and an administrative charge of HK\$100 is required. Such request must be made at least a week before the commencement date of the enrolled course.

- ❖ 課程資料會按需要更新，一切以網上版本為準，詳細課程資料請瀏覽 <http://www.scs.cuhk.edu.hk/odl>
Course information will be updated regularly. In case of any discrepancy, the information at our website should be considered as final. For more course details, please visit <http://www.scs.cuhk.edu.hk/odl>
- ❖ 本院保留一切更改開課日期、學費、導師、課程內容、導修課日期、時間及地點之權利。
CUSCS reserves the rights to alter the commencing date, tuition fee, course instructor, course content, tutorial date, time and venue when necessary.

校友及職員折扣優惠 Alumni and Staff Discount Scheme

為鼓勵持續進修，香港中文大學專業進修學院推出校友或職員折扣優惠，凡香港中文大學或香港中文大學專業進修院校友或職員報讀短期課程均享有八折學費優惠。其申請資格如下：

1. 香港中文大學校友；
2. 香港中文大學專業進修學院高級文憑課程、學位銜接課程或證書及文憑／專業課程校友；
3. 香港中文大學全職職員。

To foster the culture of continuing studies for the School's alumni and staff, the School offers a 20% discount to CUHK or CUSCS alumni or staff who wish to enrol in our General Courses. Eligibility:

1. All CUHK alumni;
2. All CUSCS Higher Diploma Programmes, Top-up Degree Programmes, or Certificate and Diploma/Professional Programmes alumni;
3. All current CUHK full-time staff.

詳情請瀏覽 For details, please refer to: <http://www.scs.cuhk.edu.hk/tc/admission/financial-privilege-assistance-schemes/alumni-staff-discount-scheme>

以上優惠，不能同時使用，亦不能與本院其他優惠一同使用。

The discount schemes above cannot be used in conjunction with other privileges offered by CUSCS at the same time.

學習模式

郵遞模式

- 開課日期為一、三及五月，詳情可參閱本小冊子的第二頁或網上及遙距課程的網頁 (www.cuscs.hk/odl)。
- 課程組會在開課前 1 - 2 天將課程資料（包括課程指引、筆記、習作及修讀時間表等）郵寄給學員，學員須按照「修讀時間表」的進度修讀「課程筆記」及指定教學課本（如有），並把完成的習作郵寄至本院。課程組恕不接受以電郵方式提交習作。

網上模式

- 網上模式均每月開課，詳情可參閱本小冊子的第二頁或網上及遙距課程的網頁 (www.cuscs.hk/odl)。
- 課程組會在開課前 1 - 2 天將學習平台登入資料經電郵發給學員，由於電郵或會被視作垃圾郵件處理，學員請同時檢查垃圾郵件信箱。同時，學員須自行登入平台及下載課程資料（包括課程指引、筆記、習作及修讀時間表等），並須按照「修讀時間表」的進度修讀「課程筆記」及指定教學課本（如有），並把完成之習作上載至學習平台，課程組恕不接受以電郵方式提交習作。學員須具備電腦及互聯網的基本知識（如：上下載檔案、安裝軟體或瀏覽器外掛程式等），並必須提供有效之電郵地址。如課程以中文作教材，學員須懂得中文輸入法以便完成習作。

****郵遞及網上模式的課程及其內容都是相同並無分別。**

課程習作

- 每個課程約設 2 - 5 份習作。
- 學員須根據時間表內指定之期限前完成及交回習作，郵遞模式之學員須把已完成的習作寄回課程組，而網上模式之學員須把習作上載於學習平台讓導師批改。
- 每份習作導師只會批閱一次，而導師批閱習作需時約 4 - 6 星期，本院有權不予批改逾期遞交之習作。

導修課或工作坊安排

- 部分課程設導修課或工作坊，一般會安排在週六或週日，於本院的教學中心進行。課程組會於開課後通知學員有關導修課的安排，詳情亦可參閱個別的課程簡介或網上及遙距課程的網頁 (www.cuscs.hk/odl)。
- 導修課及工作坊不設補課及錄影。

教學課本

- 部分課程有指定教學課本，學員須自費購買。學員可先向各大書局查詢課本之供應情況及價錢，並在收到課程教材後盡早自行購買或到公共圖書館借閱，本院並不會代購課本。大部份本地書局均接受預訂已售罄的書籍，運送時間約需 4-6 星期。如因訂購課本問題而影響修讀進度，課程組會作個別調整。

申請結業證書

- 所有網上及遙距課程只是短期課程而並不是學歷課程。學員在課程完結後，並在最少 70% 的習作中取得合格成績，便可於該課程完結後一年內申請結業證書，每張證書收費港幣五十元，結業證書申請表格可於本院網站下載。《880162 傳統中醫藥網上自學入門》沒有提供習作，學員必須閱讀最少 70% 網上教材，可於一年內申請【出席證書】，申請費用為港幣五十元正（下載表格）。

課程查詢

- 學員在修讀期間如對課程內容有任何問題，可致電(852)2209-0226、傳真(852)2603-6565 或電郵 scs-deu@cuhk.edu.hk 與課程組聯絡。

Postal Mode

Postal Mode

- Courses will be offered in Jan, Mar and May. For details, please refer to the P.2 of this brochure or our website via www.cuscs.hk/odl.
- Printed course materials (Course guide, notes, assignments, study schedule etc. included) will be dispatched to students by post 1-2 days prior to course commencement date. The email may be filtered to your junk mail, so please check there as well. Students should read assigned chapters for Course Notes and Required textbook (if any) and complete assignments in accordance with the Study Schedule. Completed assignments should be returned by postal mail. Submission by email is NOT accepted.

Internet Mode

- Courses will be offered every month. For details, please refer to the P.2 of this brochure or our website via www.cuscs.hk/odl.
- Log-in information will be emailed to students 1-2 days prior to course commencement date. Students are required to access and download course materials (Course guide, notes, assignments, study schedule etc.) via our learning platform on their own. Students should read assigned chapters for Course Notes and Required Textbook (if any) and complete assignments in accordance with the Study Schedule. Completed assignments should be submitted via the learning platform. Submission by email is NOT accepted. Students should have basic computer and Internet knowledge (e.g. upload/ download files, install software or browser plug-ins, etc.). Moreover, students must provide valid email address. For courses delivered in Chinese, students should be familiar with Chinese input methods.

**The curriculum and content for any given course is exactly the same regardless of delivery mode.

Course Assignments

- There are usually around 2 to 5 assignments for one course.
- Students are required to complete and submit assignments on or before the deadline specified in the study schedule. For Postal Mode, students should return completed assignments to the School by post while students in Internet Mode should upload completed assignments to the learning platform. Each assignment will only be marked once by the course instructor. The turnaround time for assignments is around 4-6 weeks. The School reserves the right not to mark any late assignments.

The Arrangement of Tutorial(s) or Workshop(s)

- Some of the courses are supplemented with tutorial(s) which are normally scheduled for Saturdays or Sundays at CUSCS Learning Centres. Students will be informed of the tutorial schedule after course commencement. For details, please refer to the individual course information or our website via www.cuscs.hk/odl.
- No make-up classes or video clips will be provided.

Textbook

- Textbooks are required for some courses and are on student's own expenses. The School will NOT acquire textbooks for students. Students could check the supply and price of the textbooks with bookstores in advance, purchase or borrow from public libraries after receiving the course materials. Local bookstores normally accept purchase order for out-of-stock textbooks but it will spend 4-6 weeks for delivery. The study schedule can be adjusted if extra time is required for textbook delivery.

Applying for Certificate of Completion

- All our Online and Distance Learning courses are NOT award-bearing. Students who achieve passing results in at least 70% of all assignments can apply for a "Certificates of Completion" within one year upon completion of the course. An administration fee of HK\$50 will be charged on every request (Download Form). The course, "880162 Traditional Chinese Medicine: An Online Introduction", does not provide assignments. Students who complete at least 70% of online chapters can apply for a "Certificate of Attendance" within one year upon completion of the course. An administration fee of HK\$50 will be charged on every request (Download Form).

Enquiries

- If students have questions about online and distance learning courses, please contact us by phone (852)2209-0226, or fax (852)2603-6565, or email via scs-deu@cuhk.edu.hk.

報名中心 Enrolment Centres

報名中心

尖沙咀安年報名中心

地址：尖沙咀漆咸道南 67 號安年大廈 13 樓

電話：2209 0290

星期一至星期五：上午 8:30 至下午 8:00

星期六：上午 8:30 至下午 6:00

Enrolment Centre

Tsimshatsui Oriental Learning Centre

Address: 13/F, Oriental Centre, 67 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui

Phone: 2209 0290

Monday to Friday: 8:30a.m. - 8:00p.m.

Saturday: 8:30a.m. - 6:00p.m.

尖沙咀東海報名中心

地址：尖沙咀加連威老道 98 號東海商業中心
地庫 1 樓

電話：2209 0290

星期一至星期五：上午 8:30 至下午 7:00

星期六：上午 8:30 至下午 5:00

Tsimshatsui East Ocean Learning Centre

Address: Basement 1, East Ocean Centre, 98 Granville Road, Tsim Sha Tsui

Phone: 2209 0290

Monday to Friday: 8:30a.m. - 7:00p.m.

Saturday: 8:30a.m. - 5:00p.m.

中環報名中心

地址：中環夏慤道 12 號美國銀行中心 1 樓 A

電話：2209 0290

星期一至星期五：上午 8:30 至下午 8:00

星期六：上午 8:30 至下午 5:00

Central Enrolment Centre

Address: Unit A, 1/F, Bank of America Tower, 12 Harcourt Road, Central

Phone: 2209 0290

Monday to Friday: 8:30a.m. - 8:00p.m.

Saturday: 8:30a.m. - 5:00p.m.

將軍澳報名中心

地址：將軍澳翠林邨（欣林樓對面）

電話：2209 0290 / 3943 9103

星期一至星期五：上午 8:30 至下午 7:00

星期六：上午 8:30 至下午 12:00 及至下午 1:00
至 4:30

Tseung Kwan O Enrolment Centre

Address: Tsui Lam Estate, Tseung Kwan O
(Opposite Yan Lam House)

Phone: 2209 0290 / 3943 9103

Monday to Friday: 8:30a.m. - 7:00p.m.

Saturday: 8:30a.m. - 12:00noon & 1:00p.m. -
4:30p.m.

報名中心於星期日及公眾假期休息 *Enrolment Centres are closed on Sundays and Public Holidays*



*Your Connection to Knowledge - Learning Anytime, Anywhere
Online and Distance Learning Programme, CUHKS*



報名中心

中環夏慤道12號美國銀行中心1樓A室
尖沙咀加連威老道98號東海商業中心地庫1樓01室
尖沙咀漆咸道南67號安年大廈13樓
將軍澳翠林邨 (欣林樓對面)

總辦事處

尖沙咀漆咸道南39號鐵路大廈6樓

Enrolment Centres

Unit A, 1/F, Bank of America Tower, 12 Harcourt Road, Central
Unit 01, Basement 1, East Ocean Centre, 98 Granville Road, Tsim Sha Tsui
13/F, Oriental Centre, 67 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui
Tsui Lam Estate, Tseung Kwan O (opposite Yan Lam House)

Head Office

6/F, Railway Plaza, 39 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui

電話 Tel: (852) 2209 0226

傳真 Fax: (852) 2603 6565

電郵 E-mail: scs-deu@cuhk.edu.hk

網址 Website: www.cuscs.hk/odl