

實踐



經驗



技能



興趣



體驗課程

簡介
2025-26

簡介

明愛社區書院隸屬香港明愛的社區及高等教育服務，發展至今已成為香港規模最大的教育機構之一。現時在全港各區共設有 15 個教學及實習中心，提供多元化的社區教育服務。

明愛社區書院開辦的課程大部分已通過香港學術及職業資歷評審局之評審，屬資歷架構第一級至第四級程度。明愛社區書院一直是中學的緊密合作夥伴，為學生提供一系列的課程，包括開辦全日制及兼讀制應用教育文憑課程、應用學習課程、其他學習經歷、以及校本課程及區本課程。課程內容針對社會需要，以職業導向為本，強調培養學生的多元智能，為將來升學及就業作好準備。

明愛社區書院開辦一系列的體驗課程，包括健康護理、幼兒教育、影片製作、電子競技、時裝設計、美容化妝、咖啡烘焙及餐飲等，對象為中四至中六學生，藉著學生的親身體驗，發掘潛能和興趣。

明愛社區書院的課程著重加強學員職業能力的培養，因此設有多種實景教學設備，包括健康護理實習室、模擬餐飲實習課室、模擬廚藝訓練室、美容實習課室以及幼兒教育實習室等。讓學員有更多機會在實習中學習。



課程代號	課程名稱
A01	護士工作日常體驗
A02	消毒搓手液 DIY 工作坊
A03	物理「自」療師
A04	體適能教練秘技
A05	伸展運動教練起跑線
A06	投考紀律部隊知多 D
A07	社會服務工作知多 D
B01	網頁設計師之路
B02	電影夢工場
B03	影片後期製作剪接師
B04	手機影片自己拍
B05	KOL 的誕生
B06	電競運動知多 D
B07	數碼營銷攻略
C01	時裝設計師之路
C02	平面設計師之路
C03	室內設計師之路
D01	香薰香水製作
D02	面膜 DIY
D03	天然化妝品製作 – (防曬、控油蜜粉)
E01	品味咖啡師
E02	包餅烘焙師
E03	西廚達人
E04	甜品糕手
F01	幼稚園老師工作多面體
F02	Playgroup 遊戲小組導師技巧

課程名稱

A01 護士工作日常體驗

課程內容

讓學員對護士工作及升學加深認識，活動內容包括：

- 參觀模擬病房或模擬家居實務室
- 親身體驗簡單護士日常的照顧工作
- 認識護士及護理支援人員的升學途徑、面試流程及技巧

費用（每位）

\$ 250 (每班最少 10 位)

建議活動時間

2 小時 (共 1 堂)

地點

與學校商討

課程名稱

A02 消毒搓手液 DIY 工作坊

課程內容

讓學員更深入認識“潔手 7 部曲”及體驗如何製作消毒搓手液。

費用（每位）

\$ 250 (包括材料費) (每班最少 15 位)

建議活動時間

2 小時 (共 1 堂)

地點

與學校商討

課程 名稱

A03 物理「自」療師

課程內容

讓學員認識物理治療師的工作：

- 學習改善或恢復運動能力及緩解疼痛的簡單動作
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$ 240 (每班最少 8 位)
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時 (共 1 堂)

地點

與學校商討



課程名稱

A04 體適能教練秘技

課程內容

讓學員認識運動教練的知識及技能：

- 健康體適能行業發展及途徑
- 實踐體適能測試及訓練方法
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$ 250 (每班最少 8 位)
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時 (共 1 堂)

地點

與學校商討

課程名稱

A05 伸展運動教練起跑線

課程內容

讓學員認識伸展運動教練的知識及技能：

- 伸展運動的知識
- 應用柔韌性科學達到訓練效果
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$ 250 (每班最少 8 位)
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時 (共 1 堂)

地點

與學校商討

課程名稱

A06 投考紀律部隊知多D

課程內容

讓學員了解紀律部隊運作：

- 紀律部隊工作介紹（可選擇：警隊 / 消防 / 救護 / 懲教 / 海關 / 入境）
- 投考相關紀律部隊的入職條件
- 小組面試及回應尖銳問題技巧
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）	\$ 250（每班最少 8 位）
建議活動時間	2.5 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討

建議活動時間	2.5 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討

地點	與學校商討
----	-------

課程名稱

A07 社會服務工作知多D

課程內容

讓學員了解社會服務工作：

- 社會服務工作介紹（可選擇：註冊社工 / 福利工作員 / 輔導員 / 社會保障助理 / 社會保障主任 / 身心健康指導員）
- 職責、入職條件、工作時間、工作環境、職業性格配對、晉升階梯及薪酬參考
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）	\$ 250（每班最少 8 位）
建議活動時間	2.5 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討

建議活動時間	2.5 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討

地點	與學校商討
----	-------

課程名稱

B01 網頁設計師之路

課程內容

讓學員認識網頁設計師：

- 成為網頁設計師及職場發展之道
- 當設計師的技巧及思考藝術
- 進行簡單的網頁設計
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程名稱

B02 電影夢工場

課程內容

讓學員認識電影製作程序、攝錄機操作等：

- 認識短片製作
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程名稱

B03 影片後期製作剪接師

課程內容	讓學員認識影片的後期製作工序： · 認識剪接及後期特效技術 · 進行簡單的影片後期製作 · 介紹相關培訓及課程
費用（每位）	\$250（每班最少 8 位） 應屆中六畢業生將獲優先考慮
建議活動時間	2.5 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討

課程名稱

B04 手機影片自己拍

課程內容	讓學員體驗影片製作的樂趣： · 講解手機影片製作的基本概念 · 教授手機影片 Apps 的運用 · 即場體驗影片製作的技巧 · 介紹相關培訓及課程
費用（每位）	\$250（每班最少 8 位） 應屆中六畢業生將獲優先考慮
建議活動時間	2.5 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討

課程名稱

B05 KOL 的誕生

課程內容

讓學員認識現時網絡媒體發展：

- 認識 YouTube 商業生態、KOL 經營策略
- 試作 YouTube 頻道
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程名稱

B06 電競運動知多 D

課程內容

讓學員認識電子競技行業各種概念和技術：

- 認識電競產業鏈及管理
- 模擬主持小型電競活動
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程 名稱

B07 數碼營銷攻略

課程內容

讓學員認識數碼營銷的基本概念：

- 認識電子銷售流程及市場學的業務性質
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討



課程名稱

C01 時裝設計師之路

課程內容

讓學員認識時裝設計師：

- 成為時裝設計師及職場發展之道
- 當設計師的技巧及思考藝術
- 進行簡單的時裝設計
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程名稱

C02 平面設計師之路

課程內容

讓學員認識平面設計師：

- 成為平面設計師及職場發展之道
- 當設計師的技巧及思考藝術
- 進行簡單的平面設計
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討



課程 名稱

C03 室內設計師之路

課程內容

讓學員認識室內設計師：

- 成為室內設計師及職場發展之道
- 當設計師的技巧及思考藝術
- 進行簡單的室內設計
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$250（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

2.5 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討



課程名稱

D01 香薰香水製作

課程內容

讓學員了解香薰於美容護理的功效及製作香薰香水的技巧：

- 認識各種製作香薰香水的天然成份
- 運用香薰及天然成份製作個人的香薰香水

費用（每位）

\$ 250 (包材料) (每班最少 10 位，最多 16 位)

建議活動時間

2 小時 (共 1 堂)

地點

明愛社區書院 - 紅磡

課程名稱

D02 面膜 DIY

課程內容

讓學員了解基本的護膚技巧：

- 了解皮膚護理常識
- 明白不同化妝美容產品的成份及對皮膚的影響
- 以天然成份製作去痘控油保濕面膜

費用（每位）

\$ 250 (包材料) (每班最少 10 位，最多 12 位)

建議活動時間

2 小時 (共 1 堂)

地點

明愛社區書院 - 紅磡

課程名稱

D03 天然化妝品製作 - (防曬、控油蜜粉)

課程內容

讓學員了解基本化妝步驟、蜜粉製作及其使用方法：

- 了解防曬的重要性
- 認識蜜粉的使用技巧
- 運用天然成份製作防曬、控油蜜粉

費用（每位）

\$ 250 (包材料) (每班最少 10 位，最多 12 位)

建議活動時間

2 小時 (共 1 堂)

地點

明愛社區書院 - 紅磡

課程名稱

E01 品味咖啡師

課程內容

讓學員認識製作特色咖啡、咖啡店舖運作和衛生等知識：

- 示範咖啡拉花技巧和衛生等知識
- 親自嘗試咖啡拉花技巧
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$360 包材料（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

3 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程名稱

E02 包餅烘焙師

課程內容

讓學員認識包餅業運作：

- 烘焙用具基本操作，發酵原理和衛生等知識
- 麵包及特色烘焙製作
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$360 包材料（每班最少 8 位）
應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

3 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討



課程 名稱

E03 西廚達人

課程內容

讓學員認識西式烹調技巧、技能和衛生等知識：

- 教授西式烹調技巧和衛生等知識
- 製作西餐食品及西式餐湯
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$360 包材料（每班最少 8 位）應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

3 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程 名稱

E04 甜品糕手

課程內容

讓學員認識甜品糕點製作技巧和衛生等知識：

- 製作甜品糕點
- 介紹相關培訓及課程

費用（每位）

\$360 包材料（每班最少 8 位）應屆中六畢業生將獲優先考慮

建議活動時間

3 小時（共 1 堂）

地點

與學校商討

課程 名稱

F01 幼稚園老師工作多面體

課程內容	讓學員瞭解幼稚園老師的工作： · 講解成為認可註冊幼稚園老師的途徑 · 參觀模擬幼稚園課室 · 體驗幼稚園老師如何以遊戲帶領教學活動
費用（每位）	\$ 210（每班最少 10 位，最多 15 位）
建議活動時間	2 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討（可面授或實時於網上進行）

課程 名稱

F02 Playgroup 遊戲小組導師技巧

課程內容	讓學員瞭解 Playgroup 遊戲小組導師的工作： · 講解成為 Playgroup 遊戲小組導師的途徑 · 了解 Playgroup 遊戲小組導師與幼稚園老師的分別 · 體驗 Playgroup 遊戲小組導師帶領遊戲活動的技巧
費用（每位）	\$ 210（每班最少 10 位，最多 15 位）
建議活動時間	2 小時（共 1 堂）
地點	與學校商討（可面授或實時於網上進行）

其他課程

應用教育文憑



7074 4233



6400 8511



護理・藥劑



社會服務・公務員



咖啡・西式烹調



幼兒教育・電影



設計・資訊科技



美容化妝・形象設計



學警訓練・紀律部隊

**同學！
同進！**
KEEP GOING

應用教育文憑(全日制 / 兼讀制)
【1+2+2 明愛副學位升學計劃】
無縫銜接

歡迎中六離校生或年滿21歲人士報讀
最高可獲 **100%** 學費發還
\$40,900 (全日制)

分校地址



其他課程

應用學習課程



7074 4233

**CICE** 明愛社區書院
Caritas Institute of Community Education

**60th**
Anniversary

資歷架構
Qualifications Framework

應用學習課程

Applied (ApL) Learning Courses

最高可獲得
QF等級 3 證書

可報讀 8 所大學
提供相關課程

**幼兒發展**
Child Care and Development

**復康護理實務**
Rehabilitation Care Practice

**健康護理實務**
Health Care Practice

**美容學基礎**
Fundamental Cosmetology

學校支援計劃



7074 4233

**CICE** 明愛社區書院
Caritas Institute of Community Education

**60th**
Anniversary

校本課程 區本課程 其他學習經歷



其他課程

僱員再培訓局課程



7074 4233



工種專業化
培訓給力
就業為本



技能提升課程

沒有收入或低收入人士可申請豁免學費*

新來港人士課程

沒有收入或低收入人士可申請豁免學費*

2024-2025
多項ERB課程
現正招生

就業掛鈎課程

學費全免及就業轉介服務*

通用技能課程

沒有收入或低收入人士可申請豁免學費*



其他課程

專業培訓((美容化妝)) 證書及文憑課程



2239 6363



9610 2429

**CICE** 明愛社區書院
Caritas Institute of Community Education

**ITEC**
APPROVED

**ITEC**
APPROVED

升學進修就業 最佳選擇



專業培訓((幼兒教育)) 短期課程及活動



7074 4233

**CICE** 明愛社區書院
Caritas Institute of Community Education



體驗課程報名表

致：明愛社區書院

查詢：7074 4233

傳真：3752 9682

電郵：mcu@cice.edu.hk

通訊地址：香港中環堅道 2 號明愛大廈 337 室

請填寫下列資料

- (1) ☐ 本校參加明愛社區書院提供的下列體驗課程

選擇	課程代號	課程名稱	建議日期	建議時間
1	A ☐ _____ B ☐ _____ C ☐ _____ D ☐ _____ E ☐ _____ F ☐ _____		_____ 月 _____ 日	由 _____ 至 _____
2	A ☐ _____ B ☐ _____ C ☐ _____ D ☐ _____ E ☐ _____ F ☐ _____		_____ 月 _____ 日	由 _____ 至 _____

選擇	課程代號	學生人數	學生級別	每位收費 (\$)	總額 (HK\$)
1					
2					

- (2) ☐ 本校希望明愛社區書院提供下列體驗課程 *

體驗課程名稱	舉行日期	參加人數	級別

* 明愛社區書院會就 貴校的建議提供報價。

學校名稱	
負責老師	
職位	
電話	
手提電話	
電郵	

申請須知

1. 請於課程擬定開辦日期 4 星期前填妥報名表格，以電郵或傳真至本書院。
2. 本書院收到報名表格後會有專人跟進，所有課程必須經過本書院確認，並安排繳交所需費用。
3. 有關費用，請以劃線支票（抬頭人『香港明愛』或『Caritas-Hong Kong (ES)』並請於支票背面寫上學校名稱、負責老師姓名及聯絡電話，以便跟進；或以存款收據（中國銀行：012-875-2-087387-3），連同報名表格副本，郵寄至香港堅道 2 號 337 室。（信封面請註明：體驗課程）
4. 除天文台懸掛八號或以上颱風訊號，或黑色暴雨，或極端天氣警告信號，或教育局因任何理由宣佈學校停課外，所有課程皆依編定之時間及日期上課。
5. 申請人所提供的資料會作保密處理，並只用作本書院課程發展之用。申請人有權要求查閱或更正申請表格內之個人資料。如申請人未能提供足夠的個人資料，院校可能無法處理其申請及提供服務。



2025 年 3 月第 1 版

明愛社區書院保留更改以上資訊的權利，恕不另行通知。如有任何爭議，本書院保留最終決定權。