

## 聯絡我們

[www.erb.org/smartliving](http://www.erb.org/smartliving)

| 地區               | 「樂活中心」                           | 電話                     |
|------------------|----------------------------------|------------------------|
| 港島               | 循道衛理中心                           | 2866 3256              |
| 九龍<br>(包括將軍澳及西貢) | 香港工會聯合會                          | 2714 7875              |
| 新界<br>(包括東涌)     | 香港職業發展服務處有限公司<br>新界社團聯會再培訓中心有限公司 | 2326 7174<br>2524 7676 |

ERB屬法定組織，根據《僱員再培訓條例》於1992年成立，透過統籌、撥款和監察，委任約80間培訓機構提供培訓課程和服務，服務對象為15歲或以上、具副學位或以下教育程度的人士。ERB提供約700項具市場需求及事業前景的培訓課程，涵蓋28個行業及多個通用技能範疇，為學員構建進修階梯，為各行各業培育人才。

2024年4月印製



樂活一站  
SMART LIVING



## 樂活助理 撐你屋企

**家居英雄・最強後盾**

清潔・洗熨・煮食・外傭替假  
長者照顧・陪診・病人照顧  
寵物照顧・上門按摩



即到 [www.erb.org/smartliving](http://www.erb.org/smartliving) 或下載「ERB家居服務」流動應用程式搵助理出手

下載 ERB家居服務 流動應用程式：



App Store  
下載



立即下載  
Google Play

ERB熱線 182 182  
“My ERB” FB

• [www.erb.org](http://www.erb.org)  
• “蔣知識 Captain K” IG

erb  
僱員再培訓局

「樂活一站」是僱員再培訓局(ERB)統籌的一站式家居服務轉介平台，網絡強大，經驗豐富，免費為僱主及完成相關課程的學員提供轉介服務。



## 服務範疇及參考收費

**家居服務** (以下收費以每小時計算。每次服務時數：建議3小時或以上)

| 清潔、洗熨、外傭替假、<br>教授外傭處理家務，以及植物護理 |               |               | 煮食                     |                                       |                                            |
|--------------------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| 地區                             | 長期服務          | 單次服務          | 煮宴會菜式                  |                                       | 製作節日食品                                     |
| 港島                             | \$110 - \$120 | \$130 - \$140 | 平日<br>\$110 -<br>\$120 | 節日<br>\$150<br>(如團年飯/<br>開年飯/<br>過節飯) | \$100 - \$120<br>(如包糰/<br>蒸蘿蔔糕/年糕/<br>造月餅) |
| 九龍<br>(包括將軍澳及西貢)               | \$105 - \$115 | \$120 - \$130 |                        |                                       |                                            |
| 新界(包括東涌)                       | \$105 - \$115 | \$115 - \$125 |                        |                                       |                                            |

**長者照顧服務** (每次服務時數：建議3小時或以上)

| 服務內容               | 時薪            |
|--------------------|---------------|
| 日常家居清潔、個人照顧、陪診     | 可參考家居服務長期服務收費 |
| 長者健康餐膳             | \$110 - \$120 |
| 個人護理 (適合缺乏自理能力的長者) | \$110起        |

**護理服務** (每次服務時數：建議3小時或以上)

| 服務內容                          | 時薪            |
|-------------------------------|---------------|
| 陪診                            | 可參考家居服務長期服務收費 |
| 病人護理：個人照顧、扶抱、餵食、協助沖涼、如廁、換片等服務 | \$110起        |

**寵物照顧服務** (每次服務時數：建議3小時或以上)

| 服務內容                   | 時薪          |
|------------------------|-------------|
| 餵食、為寵物沖涼、帶寵物散步、清潔籠具等服務 | 可參考單次清潔服務收費 |

**保健按摩服務** (每次最少服務為兩節(即90分鐘)或以上)

| 參考收費         | 足底按摩  | 頭肩頸按摩 | 全身按摩  |
|--------------|-------|-------|-------|
| 每節 (以45分鐘計)  | \$150 | \$170 | \$220 |
| 超時 (以每15分鐘計) | \$50  | \$60  | \$75  |

附註：

- 以上收費僅供參考，實際收費按個別空缺情況而定，最終收費由僱主或客戶與助理雙方議定。
- 「樂活一站」的上門按摩服務適合家居及機構客戶 (包括屋苑會所/公司)。
- 按摩員是以自僱人士身份提供服務。

## 「樂活一站」 服務特色

### 質素保證

所有助理均已完成ERB家居服務、健康護理或保健按摩等相關培訓課程，大部分課程附有技能評估及考核，質素具保證。

### 免行政費

「樂活中心」提供全面服務，由登記、轉介至聘用後的跟進均完全免費。僱主直接支付薪金予助理，無需繳付任何行政費用。

### 網絡強大

港島、九龍及新界共設有4間「樂活中心」，助理隨時候命，不假外求。

### 經驗豐富

「樂活一站」\* 由2002年起為僱主及助理提供轉介服務，致力促進本地家居服務市場發展，成效顯著。

### 全天候登記及轉介

僱主可在任何時間透過「ERB家居服務」流動應用程式或「樂活一站」網頁登記空缺。空缺資料會顯示於「ERB助理搵工」流動應用程式，供助理搜尋和申請。

收到合適助理的申請後，「ERB家居服務」流動應用程式會向僱主發放轉介提示訊息，或「樂活中心」會致電或以電話短訊通知僱主獲轉介助理的電話號碼，僱主可以直接聯絡助理，商討工作詳情。

\* 前稱「家務通」計劃

