



聯絡我們

www.erb.org/smartliving

地區	「樂活中心」	電話
香港	循道衛理中心	2866 3256
九龍	基督教勵行會	2716 8766
新界	香港職業發展服務處有限公司	2326 7174
	新界社團聯會再培訓中心有限公司	2524 7676

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 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 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歲或以上的香港合資格僱員。ERB致力推動「技能為本」的培訓，為學員構建進修階梯，並為行業培育人才。

2026年4月印製

ERB熱線 182 182
“My ERB” FB

• www.erb.org
• “蔣知識 Captain K” IG

「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

以下收費以每小時計算。
每次服務時數建議為3小時或以上

家居服務

清潔、洗熨、外傭替假、 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	平日	節日食品	節慶餐膳
港島	\$115 - \$125	\$135 - \$145	\$110 - \$120 (家常便飯)	\$100 - \$120 (例如： 賀年糕點、 糉子等)	\$150 (例如： 農曆新年團年飯、 生日餐膳等)
九龍	\$110 - \$120	\$125 - \$135			
新界	\$110 - \$120	\$125 - \$135			

長者照顧服務

日常照顧：包括家居清潔、個人看顧等	可參考家居服務長期服務收費
家居深層清潔	可參考家居服務單次服務收費
個人護理（適合缺乏自理能力的長者）	\$120起
煮食：長者樂活餐膳（指定菜式）	\$110 - \$120

護理服務

病人護理：包括日常看顧、扶抱、餵食、沖涼、如廁、換片等	\$120起
-----------------------------	--------

陪診服務

陪伴往返醫院、診所、外出購物 [△]	
具自理能力的長者或病人	\$90起
缺乏自理能力的長者或病人	\$115起

△ 其他陪診服務，例如定期陪診服務、免診領藥服務等，薪酬可與「樂活中心」商議。



寵物照顧服務

餵食、為寵物沖涼、帶寵物散步、清潔籠具等

可參考家居服務單次服務收費

保健按摩服務（每次最少服務為兩節，即90分鐘或以上）

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

香港、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

