

2021 年 4 月至 6 月举办的乐活工作坊

举办日期及时间	主题	举办中心及地点	查询及报名电话
4月 15 日 下午 2 时至 5 时	家居收纳技巧 教授简易的收纳方法及技巧、利用家中已有的资源进行收纳、如何使用执屋工具和注意事项等。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 7 楼	2714 7875
4月 17 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	手冲咖啡冲煮 认识手冲咖啡的基本萃取方法和理论、工具、冲煮流程和品尝方法。	循道卫理中心 柴湾翠湾邨翠湾商场 3A 铺 2 楼烘焙室	2866 3256
4月 20 日 下午 2 时至 5 时	掌握好气色、好体质的关键 从中医角度认识身体循环系统与全身经络，辨识体质及了解常见问题根源、排除身体小毛病根源。	香港职业发展服务处有限公司 九龙黄大仙下邨龙和楼地下	2326 7174
4月 21 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	「ERB 助理搵工」流动应用程序 介绍程序用途、如何下载、登记及有效使用程序，增加就业机会。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会小区及体育中心	2655 7577
4月 27 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	营养食物烹饪班 教授及示范【自家发酵奶酪、香蕉班戟 / 蛋糕及自家制黑蒜】的制作方法及技巧，以认识制作天然、健康又有营养食物的烹饪知识及技巧。	香港职工会联盟 新界大埔太和邨翠和楼地下	2651 9707
5月 6 日 下午 2 时至 5 时	乐活助理厨房 教授及示范【松饼及曲奇饼】的制作方法及技巧。	香港职业发展服务处有限公司 九龙黄大仙下邨龙和楼地下	2326 7174
5月 6 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	健康「糉」有你 教授及示范【健康糉】的制作方法及技巧。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会小区及体育中心	2655 7577
5月 14 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	下午茶甜点制作 教授及示范【提子松饼】的制作方法及技巧。	港九劳工社团联会 屯门屯喜路 2 号屯门栢丽广场 1810 室	2618 9645

2021 年 4 月至 6 月举办的乐活工作坊

举办日期及时间	主题	举办中心及地点	查询及报名电话
5 月 20 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	修身养心—花茶知识 由中药师介绍天然花茶的类别及功效，以及示范制作花茶。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会小区及体育中心	2655 7577
5 月 21 日 下午 2 时至 5 时	玩住积木学沟通 利用积木学习及运用不同的冲突管理方法和沟通技巧，以处理日常生活及工作中的人际冲突。	香港职业发展服务处有限公司 九龙黄大仙下邨龙和楼地下	2326 7174
5 月 21 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	特色怀旧小食（挞类） 教授及示范【港式蛋挞及鲜奶蛋白挞】的制作方法及技巧。	循道卫理中心 柴湾翠湾邨翠湾商场 3A 铺 2 楼烘焙室	2866 3256
5 月 26 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	自制家庭营养餐单（糖尿篇） 认识糖尿病对身体的影响，以及选择及改善糖尿病的膳食，以编定合适及健康的相关营养餐单。	香港职工会联盟 新界大埔太和邨翠和楼地下	2651 9707
5 月 28 日 下午 2 时至 5 时	"糉"是有你 教授及示范【传统咸肉糉】的制作方法及技巧。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 8 楼	2714 7875
5 月 28 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	美化家居小花盆 认识花卉的保养、插花小技巧，以及教授及示范制作小花盆摆设。	港九劳工社团联会 屯门屯喜路 2 号屯门栢丽广场 1810 室	2618 9645
6 月 8 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	醒胃意泰美食 教授及示范【海鲜意大利烩饭及泰式柚子沙律】的制作方法及技巧。	香港职工会联盟 新界大埔太和邨翠和楼地下	2651 9707
6 月 11 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	天然清洁剂 DIY 教授及示范利用天然物料制作环保酵素，以认识既环保又不伤身体的家居清洁方式。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会小区及体育中心	2655 7577
6 月 16 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	湿疹分析及舒缓（中医篇） 讲解湿疹症状及其舒缓的方法及饮食。	港九劳工社团联会 屯门屯喜路 2 号屯门栢丽广场 1810 室	2618 9645

2021 年 4 月至 6 月举办的乐活工作坊

举办日期及时间	主题	举办中心及地点	查询及报名电话
6 月 16 日 下午 2 时至 5 时	K.O. 害虫 学习如何驱赶害虫及选择驱虫产品，以及认识天然驱虫方法。	香港职业发展服务处有限公司 九龙黄大仙下邨龙和楼地下	2326 7174
6 月 17 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	健康面包制作 教授及示范 2 款健康又美味的面包【菠萝包及提子辫包】的制作方法及技巧。	循道卫理中心 柴湾翠湾邨翠湾商场 3A 铺 2 楼烘焙室	2866 3256
6 月 25 日 下午 2 时至 5 时	健康素食 教授及示范【水煮桂花耳珍菌及香软南瓜饼】的制作方法及技巧。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 8 楼	2714 7875

- 每位助理每年（1 月 1 日至 12 月 31 日）可参加最多 3 个工作坊（不包括「『ERB 助理搵工』流动应用程序」工作坊）。
- 以上工作坊日期、时间及地点或会改变，以「乐活中心」通知资料为准。