

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「糰」有你 教授及示范【健康糰】的制作方法技巧。 | 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 | "糰"是有你 教授及示范【传统咸肉糰】的制作方法技巧。 | 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 & 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 & 技巧。 | 香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 8 楼 | 2714 7875 |

1. 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）。
2. 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。