

2021 年举办 7 月至 9 月的乐活工作坊

举办日期及时间	主题	举办中心及地点	查询及报名电话
7 月 2 日 上午 10 时至下午 1 时	简易蛋糕 教授及示范【提子松饼、牛油小蛋糕】的制作方法 & 技巧。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 7 楼	2714 7875
7 月 6 日 上午 10 时至下午 1 时	「头痛」纾缓有办法 教授透过按摩及运动等纾缓因工作压力而形成的头痛、颈痛、偏头痛问题。	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
7 月 7 日 上午 9 时 30 分至中午 12 时 30 分	环保家居清洁 介绍家居常用的环保清洁材料、认识环保清洁方法及环保清洁酵素的制作方法。	香港职工会联盟 新界大埔太和邨翠和楼地下	2651 9707
7 月 10 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
7 月 14 日 下午 2 时至 5 时	长者椅子瑜珈拉筋 教授简单椅子瑜珈拉筋伸展动作，以协助长者进行有关练习，强化身心。	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
7 月 19 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	快靚正家常小菜 教授及示范【琵琶豆腐，豉椒凤爪，椒盐鸡翼】的制作方法 & 技巧。	循道卫理中心 柴湾翠湾邨翠湾商场 3A 地铺 2 楼 201 室	2866 3256
7 月 28 日 上午 10 时至下午 1 时	关节保养有办法 教授透过按摩及运动等保养关节及纾缓关节劳损。	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
8 月 5 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	东南亚特色小菜 教授及示范【泰式鱼饼，泰式肉碎，香茅蜜糖鸡翼】的制作方法 & 技巧。	循道卫理中心 柴湾翠湾邨翠湾商场 3A 地铺 2 楼 201 室	2866 3256

2021 年举办 7 月至 9 月的乐活工作坊

举办日期及时间	主题	举办中心及地点	查询及报名电话
8 月 11 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	降低胆固醇有办法（营养饮食） 由注册营养师讲解如何透过营养饮食降低胆固醇。导师讲解及示范制作【降胆固醇小食 - 牛油果薯仔蛋杯】。	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
8 月 13 日 上午 10 时至下 午 1 时	长者淋巴按摩 认识淋巴液的形成、淋巴结的分布，以及示范简单淋巴按摩手法，以协助长者进行按摩，预防病毒入侵。	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
8 月 17 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	韩风料理 教授及示范【韩式泡菜豆腐汤、韩式紫菜饭卷】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
8 月 19 日 下午 2 时至 5 时	养生汤水 认识四时六气对人体之影响、防病养生基本知识，以及时令食材及药材的搭配常识。导师讲解及示范制作时令养生汤水。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 8 楼	2714 7875
8 月 24 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	家居鲜花小花盆摆设制作 教授插花的技巧和鲜花保养的小秘诀，以及制作鲜花小花盆摆设，美化家居。	循道卫理中心 柴湾翠湾邨翠湾商场 3A 地铺 2 楼 203 室	2866 3256
8 月 27 日 下午 2 时至 5 时	中医教养身 中医师介绍多款日常养身饮食、汤水和茶疗，讲解【北芪党参红枣猪腩汤】等汤水及示范制作【黑糖山楂茶】，提升助理相关工作技能。	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
9 月 8 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	传统月饼制作 教授及示范【奶皇月饼】及【莲蓉月饼】的制作方法技巧。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会社区及体育中心	2655 7577

2021 年举办 7 月至 9 月的乐活工作坊

举办日期及时间	主题	举办中心及地点	查询及报名电话
9 月 13 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	玻璃盆栽制作 教授及示范【玻璃盆栽】的制作方法 & 技巧，为家居增添绿意。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会社区及体育中心	2655 7577
9 月 13 日 下午 2 时至 5 时	护膝达人 讲解常见膝关节疼痛征状、成因、处理方法、舒缓工具及示范保养运动，减慢退化及改善长期工作姿势不良引致的疼痛情况。	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
9 月 13 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	高血压饮食知识篇 由注册营养师讲解如何透过营养饮食防止及改善高血压。导师讲解及示范制作【降血压小食 - 鹰嘴豆泥】。	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
9 月 15 日 下午 2 时 30 分至 5 时 30 分	「青梅竹马」 教授及示范【柠檬咖喱青口、梅子山楂鸡翼】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
9 月 16 日 下午 2 时至 5 时	节日宴客菜 导师讲解及示范制作【枸杞汤泡石斑鱼片、莲藕扣猪软骨】。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 8 楼	2714 7875
9 月 17 日 上午 9 时 30 分至 中午 12 时 30 分	减压粉彩画 教授及示范使用简单绘图用具（如手指、粉彩）绘画。透过绘画平静心灵，纾缓工作压力。	仁爱堂有限公司 屯门启民径 18 号仁爱堂赛马会社区及体育中心	2655 7577
9 月 17 日 下午 2 时至 5 时	庆团圆月饼 教授及示范【莲蓉月饼】的制作方法 & 技巧。	香港工会联合会 土瓜湾马头涌道 50 号 7 楼	2714 7875
9 月 27 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

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。

更新日期：2021 年 6 月 18 日