

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】的制作方法及技巧。	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
7月14日 下午2时至5时	长者椅子瑜伽拉筋 教授简单椅子瑜伽拉筋伸展动作，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	快靓正家常小菜 教授及示范【琵琶豆腐，豉椒凤爪，椒盐鸡翼】的制作方法及技巧。	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】的制作方法及技巧。	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】的制作方法及技巧。	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【北芪党参红枣猪臚汤】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】的制作方法及技巧。	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】的制作方法及技巧，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】。	港九劳工社团联合会 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【柠檬咖哩青口、梅子山楂鸡翼】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
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】的制作方法及技巧。	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

- 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』流动应用程式」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。

更新日期：2021年6月18日