

## 2021 年 4 月至 6 月舉辦的樂活工作坊

舉辦日期及時間	主題	舉辦中心及地點	查詢及報名電話
4 月 15 日 下午 2 時至 5 時	<b>家居收納技巧</b> 教授簡易的收納方法及技巧、利用家中已有的資源進行收納、如何使用執屋工具和注意事項等。	香港工會聯合會 土瓜灣馬頭涌道 50 號 7 樓	2714 7875
4 月 17 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>手沖咖啡沖煮</b> 認識手沖咖啡的基本萃取方法和理論、工具、沖煮流程和品嚐方法。	循道衛理中心 柴灣翠灣邨翠灣商場 3A 舖 2 樓烘焙室	2866 3256
4 月 20 日 下午 2 時至 5 時	<b>掌握好氣色、好體質的關鍵</b> 從中醫角度認識身體循環系統與全身經絡，辨識體質及了解常見問題根源、排除身體小毛病根源。	香港職業發展服務處有限公司 九龍黃大仙下邨龍和樓地下	2326 7174
4 月 21 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>「ERB 助理搵工」流動應用程式</b> 介紹程式用途、如何下載、登記及有效使用程式，增加就業機會。	仁愛堂有限公司 屯門啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心	2655 7577
4 月 27 日 上午 9 時 30 分至 中午 12 時 30 分	<b>營養食物烹飪班</b> 教授及示範【自家發酵乳酪、香蕉班戟／蛋糕及自家製黑蒜】的製作方法及技巧，以認識製作天然、健康又有營養食物的烹飪知識及技巧。	香港職工會聯盟 新界大埔太和邨翠和樓地下	2651 9707
5 月 6 日 下午 2 時至 5 時	<b>樂活助理廚房</b> 教授及示範【鬆餅及曲奇餅】的製作方法及技巧。	香港職業發展服務處有限公司 九龍黃大仙下邨龍和樓地下	2326 7174
5 月 6 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>健康「糰」有你</b> 教授及示範【健康糰】的製作方法及技巧。	仁愛堂有限公司 屯門啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心	2655 7577
5 月 14 日 上午 9 時 30 分至 中午 12 時 30 分	<b>下午茶甜點制作</b> 教授及示範【提子鬆餅】的製作方法及技巧。	港九勞工社團聯會 屯門屯喜路 2 號屯門栢麗廣場 1810 室	2618 9645

## 2021 年 4 月至 6 月舉辦的樂活工作坊

舉辦日期及時間	主題	舉辦中心及地點	查詢及報名電話
5 月 20 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>修身養心—花茶知識</b> 由中藥師介紹天然花茶的類別及功效，以及示範製作花茶。	仁愛堂有限公司 屯門啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心	2655 7577
5 月 21 日 下午 2 時至 5 時	<b>玩住積木學溝通</b> 利用積木學習及運用不同的衝突管理方法和溝通技巧，以處理日常生活及工作中的人際衝突。	香港職業發展服務處有限公司 九龍黃大仙下邨龍和樓地下	2326 7174
5 月 21 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>特色懷舊小食（撻類）</b> 教授及示範【港式蛋撻及鮮奶蛋白撻】的製作方法及技巧。	循道衛理中心 柴灣翠灣邨翠灣商場 3A 舖 2 樓烘焙室	2866 3256
5 月 26 日 上午 9 時 30 分至 中午 12 時 30 分	<b>自製家庭營養餐單（糖尿篇）</b> 認識糖尿病對身體的影響，以及選擇及改善糖尿病的膳食，以編定合適及健康的相關營養餐單。	香港職工會聯盟 新界大埔太和邨翠和樓地下	2651 9707
5 月 28 日 下午 2 時至 5 時	<b>"糰"是有你</b> 教授及示範【傳統咸肉糰】的製作方法及技巧。	香港工會聯合會 土瓜灣馬頭涌道 50 號 8 樓	2714 7875
5 月 28 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>美化家居小花盆</b> 認識花卉的保養、插花小技巧，以及教授及示範製作小花盆擺設。	港九勞工社團聯會 屯門屯喜路 2 號屯門栢麗廣場 1810 室	2618 9645
6 月 8 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>醒胃意泰美食</b> 教授及示範【海鮮意大利燴飯及泰式柚子沙律】的製作方法及技巧。	香港職工會聯盟 新界大埔太和邨翠和樓地下	2651 9707
6 月 11 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>天然清潔劑 DIY</b> 教授及示範利用天然物料製作環保酵素，以認識既環保又不傷身體的家居清潔方式。	仁愛堂有限公司 屯門啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心	2655 7577
6 月 16 日 上午 9 時 30 分至 中午 12 時 30 分	<b>濕疹分析及舒緩（中醫篇）</b> 講解濕疹症狀及其舒緩的方法及飲食。	港九勞工社團聯會 屯門屯喜路 2 號屯門栢麗廣場 1810 室	2618 9645

## 2021 年 4 月至 6 月舉辦的樂活工作坊

舉辦日期及時間	主題	舉辦中心及地點	查詢及報名電話
6 月 16 日 下午 2 時至 5 時	<b>K.O. 害蟲</b> 學習如何驅趕害蟲及選擇驅蟲產品，以及認識天然驅蟲方法。	香港職業發展服務處有限公司 九龍黃大仙下邨龍和樓地下	2326 7174
6 月 17 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	<b>健康麵包製作</b> 教授及示範 2 款健康又美味的麵包【菠蘿包及提子辮包】的製作方法及技巧。	循道衛理中心 柴灣翠灣邨翠灣商場 3A 舖 2 樓烘焙室	2866 3256
6 月 25 日 下午 2 時至 5 時	<b>健康素食</b> 教授及示範【水煮桂花耳珍菌及香軟南瓜餅】的製作方法及技巧。	香港工會聯合會 土瓜灣馬頭涌道 50 號 8 樓	2714 7875

1. 每位助理每年（1 月 1 日至 12 月 31 日）可參加最多 3 個工作坊（不包括「『ERB 助理搵工』流動應用程式」工作坊）。
2. 以上工作坊日期、時間及地點或會改變，以「樂活中心」通知資料為準。