

2021 年舉辦 10 月至 12 月的樂活工作坊

舉辦日期及時間	主題	舉辦中心及地點	查詢及報名電話
10 月 8 日 下午 2 時至 5 時	泰意廚藝 教授及示範【泰式煎香茅豬排，意式鮮茄醬火腿意粉】的製作方法及技巧。	香港工會聯合會 佐敦道 37 號 G 統一大廈 A 座 2 樓	2714 7875
10 月 22 日 下午 2 時至 5 時	健康按摩護理篇 教授舒緩長者或病人身體不適（例如：手痺、腳痺）的按摩技巧。	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
10 月 28 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	「ERB 助理搵工」流動應用程式 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
11 月 12 日 下午 2 時至 5 時	花花世界 教授鮮花或小型植物的保養技巧，以及製作小型鮮花擺設或小型花束，讓家居環境增添生氣。	香港工會聯合會 土瓜灣馬頭涌道 50 號	2714 7875
11 月 12 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	藥膳食療 教授及示範【黑豆煲瘦肉湯，黃精炆豬展，肉蓯蓉肉排】的製作方法及技巧。	循道衛理中心 香港柴灣翠灣邨翠灣商場 3A 地舖 201 室	2866 3256
11 月 16 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	冬日派對小食 教授及示範【聖誕紙杯蛋糕】的製作方法及技巧，以及如何使用奶油裝飾紙杯蛋糕。	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
11 月 19 日 上午 9 時 30 分至 中午 12 時 30 分	收納達人 教授斷捨離、物品定位及分類重點、摺衣服的方法和技巧、環保收納方法、執屋工具和注意事項等。	循道衛理中心 香港銅鑼灣禮頓道 119 號公理堂大樓 20 樓 2004 室	2866 3256
11 月 24 日 下午 2 時至 5 時	長者烏髮有辦法 中醫師教授白髮與腎衰或腎氣不足的關係，以及介紹長者烏髮護髮相關護理食療。	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

2021 年舉辦 10 月至 12 月的樂活工作坊

舉辦日期及時間	主題	舉辦中心及地點	查詢及報名電話
11 月 26 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	中風長者護理篇 教授在日常生活中透過按摩方法照顧中風長者。	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
12 月 14 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	家居電器安全意職 教授使用家居電器時的安全意識及注意事項，提升助理家居環境安全的知識。	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
12 月 20 日 下午 2 時至 5 時	大掃除清潔技巧增值班 教授大掃除時處理頑固污漬的清潔技巧，以及講解及示範抹窗及簡單窗框安全檢查的方法。	香港工會聯合會 土瓜灣馬頭涌道 50 號	2714 7875
12 月 22 日 上午 10 時至下午 1 時	中醫教你討好脾胃 中醫師教授健脾胃之穴位按摩手法及相關食療，提升助理照顧長者或病者腸胃健康的知識及技巧。	香港職業發展服務處有限公司 九龍黃大仙下邨龍盛樓地下	2326 7174
12 月 22 日 下午 2 時至 5 時	聖誕杯子蛋糕 教授及示範特色聖誕甜品【草莓抹茶巧克力杯子蛋糕】的製作方法及技巧。	循道衛理中心 香港柴灣翠灣邨翠灣商場 3A 地舖 202 室	2866 3256
12 月 29 日 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分	年尾家居清潔小貼士 教授大掃除清潔技巧，讓助理認識衣物收納、物品分類重點、執屋工具及注意事項等技巧。	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

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。