

2020 年 5 月至 6 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 |
|---|---|---|-----------|
| 5 月 18 日 上午 10 時至 下午 1 時 | 「 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。 | 香港工會聯合會 九龍土瓜灣馬頭涌道 50 號 5 樓 | 2714 7875 |
| 5 月 25 日 上午 10 時至 下午 1 時 | 「 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。 | | |
| 5 月 26 日 下午 2 時 30 分 至 5 時 30 分 | 痛症按摩篇 家務助理日常工作涉及很多重覆性動作，教授透過按摩、飲食、運動等舒緩關節痛症問題。 | 港九勞工社團聯會 新界屯門屯喜路 2 號屯門柏麗廣場 1806 室 | 2618 9645 |
| 5 月 30 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。 | | |
| 6 月 1 日 上午 10 時至 下午 1 時 | 認識環保清潔及提升收納技巧 教授環保清潔方法及技巧，減少使用清潔劑對環境及學員的影響；講解及示範摺衣服的方法和技巧，善用已有資源去收納，使用執屋工具和注意事項等。 | 香港工會聯合會 九龍土瓜灣馬頭涌道 50 號 5 樓 | 2714 7875 |
| 6 月 10 日 下午 2 時至 5 時 | 「 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。 | 循道衛理中心 香港柴灣翠灣邨翠灣商場 3A 舖 (港鐵柴灣站 D 出口) | 2866 3256 |
| 6 月 11 日 下午 2 時 30 分 至 5 時 30 分 | 「 執·乾淨 」屋企 教授斷捨離、物品分類重點、善用已有資源收納，及執屋技巧等。亦會教授有效的清除污漬方法，以及重溫各清潔劑的效用，提升工作能力。 | 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 15 日 上午 9 時 30 分 至中午 12 時 30 分 | 夏季保健湯水 講解夏季常用食材、適合不同體質人士之夏季湯水、夏季飲食宜忌及示範製作【金羅漢果合掌瓜潤肺消暑湯】，以增強體質及免疫力。（助理需自備杯/碗） | 香港職工會聯盟 新界大埔太和邨翠和樓地下 | 2651 9707 |

2020 年 5 月至 6 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 |
|---|--|--|-----------|
| 6 月 15 日 下午 2 時 30 分 至 5 時 30 分 | 抗疫保健食療・話你知 中醫師介紹及示範保健茶及湯水【薑蘇飲及薑佩湯】，了解健康飲食功效，迎合僱主需求。 | 仁愛堂有限公司 新界屯門啟民徑 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 | 中式點心製作 示範製作及講解【珍珠雞】的製作技巧。 | 港九勞工社團聯會 新界屯門屯喜路 2 號屯門柏麗廣場 1806 室 | 2618 9645 |
| 6 月 16 日 上午 10 時至 下午 1 時 | "粽"是有你 認識傳統咸肉粽的烹調、製作方法及技巧。 | 香港工會聯合會 九龍土瓜灣馬頭涌 道 50 號 8 字樓 | 2714 7875 |
| 6 月 17 日 上午 10 時至 下午 1 時 | 筋絡鬆一鬆 學習簡單穴位及按摩手法，幫助消除因工作而引致疲勞，提高助理職安健的概念。內容以保健舒緩為主，不涉及治療性質。 | 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 18 日 上午 10 時至 下午 1 時 | 「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。 | | |
| 6 月 18 日 下午 2 時 30 分 至 5 時 30 分 | 夏日特色甜品製作 介紹及示範特色甜品【抹茶慕絲、楊枝甘露、椰青椰汁糕】，加強樂活助理烹飪技能。 | 仁愛堂有限公司 新界屯門啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心 | 2655 7577 |
| 6 月 19 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。 | | |
| 6 月 23 日 下午 2 時 30 分 至 5 時 30 分 | 家居日常清潔消毒小貼士 教授清潔家居消毒技巧、了解不同清潔用品功效，增強助理的專業知識。 | | |
| 6 月 27 日 上午 10 時至 下午 1 時 | 家居鮮花小花盆擺設 教授鮮花保養、插花小技巧及製作一個鮮花小花盆擺設，美化家居。 | 循道衛理中心 香港柴灣翠灣邨翠 灣商場 3A 舖(港鐵 柴灣站 D 出口) | 2866 3256 |

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。