

## 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。	香港工會聯合會 九龍土瓜灣馬頭涌 道 50 號 5 樓	2714 7875
5 月 26 日 下午 2 時 30 分 至 5 時 30 分	<b>痛症按摩篇</b> 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。	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 1 日 上午 10 時至 下午 1 時	<b>認識環保清潔及提升收納技巧</b> 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 號 (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	<b>「執。乾淨」屋企</b> 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功用，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	<b>夏季保健湯水</b> 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 藿佩湯】，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。	港九勞工社團聯合會 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。	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 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。		

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。