

Jockey Club Community Sustainability Fund
賽馬會社區持續抗逆基金

工作坊報名

hkeds.page.link/8better2



第二期工作坊

 以zoom軟件視像會議進行



以面授形式進行
地點：黃大仙下邨龍盛樓地下

編號	工作坊	內容	日期及時間	導師
HKJCCT-111	關節炎知多啲 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識常見的關節炎的徵狀及成因 (包括骨性關節炎、類風濕關節炎、痛風性關節炎) · 針對關節炎患者的注意事項 · 如何舒緩關節炎所引起的痛症 	9/1 (六) 11:00-13:00	楊姑娘 (資深註冊護士)
HKJCCT-112	向負面情緒說再見 	<ul style="list-style-type: none"> · 什麼是負面情緒？ · 負面情緒有什麼作用？ · 如何處理負面情緒？ 	9/1 (六) 15:00-17:00	黎子勤先生Ken (資深培訓導師)
HKJCCT-113	正向心理面對疫境 	<ul style="list-style-type: none"> · 什麼是正向心理？ · 如何運用個人的正向心理去面對當今的疫境？ · 透過正向心理令自己重新再振作 	21/1 (四) 19:00-21:00	黎子勤先生Ken (資深培訓導師)
HKJCCT-114	賀年黃金馬蹄糕工作坊 	<ul style="list-style-type: none"> · 製作農曆新年應節糕點 - 黃金馬蹄糕 · 須自備食物盒 	25/1 (一) 18:30-20:30	Ms. Au (資深烘焙導師)
HKJCCT-115	年廿八洗邋邋之家居清潔有辦法 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識不同家居污漬所使用的清潔劑 · 處理不同種類的地板 · 家居清潔錦囊 (包括廚房、浴室、客廳等) 	28/1 (四) 10:00-12:00	梁瑞堂先生 (資深家務助理導師)
HKJCCT-116	情人節甜蜜朱古力布朗尼 	<ul style="list-style-type: none"> · 製作朱古力布朗尼 · 須自備食物盒 	1/2 (一) 18:30-20:30	Ms. Au (資深烘焙導師)

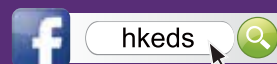


編號	工作坊	內容	日期及時間	導師
HKJCCT-117	年廿八洗邋邋之環保清潔小貼士 	<ul style="list-style-type: none"> · 環保清潔小貼士 (使用天然環保的方法清潔家居或辟味) · 如何驅趕常見家居害蟲 (例如: 蟑螂、螞蟻、蚊等) 	4/2(四) 10:00-12:00	梁瑞堂先生 (資深家務助理導師)
HKJCCT-118	跨代溝通零距離 	<ul style="list-style-type: none"> · 面對跨代溝通的障礙 · 聆聽的藝術 · 了解不同年代的溝通需要 · 提出簡而精的溝通技巧 	17/2 (三) 11:00-13:00	黎子勤先生Ken (資深培訓導師)
HKJCCT-119	令自己變得更好 	<ul style="list-style-type: none"> · 為自己定下方向 · 了解自己的需要 · 正確心態引出正確的方向 · 建立更好的人生 	25/2 (四) 19:00-21:00	黎子勤先生Ken (資深培訓導師)
HKJCCT-120	園藝活動初體驗 	<ul style="list-style-type: none"> · 透過園藝活動 · 如紙花和摺育苗盤等 · 帶來放鬆自在的心情。 	1/3 (一) 15:00-17:00	林健先生 (註冊社工)
HKJCCT-121	唱遊普通話 	<ul style="list-style-type: none"> · 透過歌曲學習普通話 · 歌曲押韻的運用 	4/3 (四) 14:30-16:30	周志春老師 (資深培訓導師)
HKJCCT-122	自我鬆弛有妙法 	<ul style="list-style-type: none"> · 壓力是什麼呢? · 壓力的一般誤解 · 分享不同類型的鬆弛方法 	6/3 (六) 11:00-13:00	黎子勤先生Ken (資深培訓導師)
HKJCCT-123	旅遊常用普通話 	<ul style="list-style-type: none"> · 旅遊常用的普通話 (包括中國著名景點、酒店、交通、出入境方面等) 	11/3 (四) 14:30-16:30	周志春老師 (資深培訓導師)
HKJCCT-124	Google地圖活用術 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識Google地圖的基本用法 · 學習Google地圖內的設定 · 建立路線規劃 · 學習建立我的地圖並進行分享 · 認識如何下載離線地圖及匯入我的地圖於智能手機應用 * 參加者須自備Google帳戶及智能手機 	23/3 (二) 14:00-16:00	陳啟智先生 (資深電腦培訓導師)
HKJCCT-125	打工仔生存之道 	<ul style="list-style-type: none"> · 身為打工仔的難處 · 打工仔的正確心態 · 如何令自己的工作更上一層樓 	24/3 (三) 19:00-21:00	黎子勤先生Ken (資深培訓導師)
HKJCCT-126	Google日曆小幫手 	<ul style="list-style-type: none"> · 認學習及利用Google日曆應用程式建立行程事項 · 學習加入農曆、香港假期於Google日曆 · 行程提醒及鬧鐘功能設定 · 學習於Google日曆建立不同分類 * 參加者須自備Google帳戶及智能手機 	30/3 (二) 14:00-16:00	陳啟智先生 (資深電腦培訓導師)

費用全免! 名額有限, 先到先得!

工作坊詳情公佈及報名日期: 第一期: 2020年10月 | 第二期: 2020年12月 | 第三期: 2021年3月

查詢電話: 31651600



機構網站: hkeds.org