

會員申請表可於網頁

www.erbbsc.erb.org 下載 或 親臨中心索取

查詢熱線：3919 6100

中心地址：新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓3樓301室

會員通訊

www.erbbsc.erb.org

2026年10月-12月

本期重點推介

- 四大就業實戰系列
- 線上工作坊
- 網上學習平台



中心設有免費WiFi



獨家精選

ERB課程試讀班及
行業講座

專題項目

職場熱門及
特定服務對象

JOIN NOW

免費入會

更可免費參加所有活動及使用中心設施



ERB 透過統籌、撥款和監察，委任約 **80 間培訓機構** 提供培訓課程及服務，**培訓中心約 370 間**，遍佈港九新界各區。

ERB 提供的培訓課程以市場為導向，技能為本，靈活配合市場變化，現時提供超過 **800 項培訓課程**，涵蓋 **28 個行業**、科技應用及職場通用技能範疇。



「ERB 服務中心」作為僱員再培訓局（ERB）課程及服務的地區窗口，為年齡在 **15 歲或以上的香港合資格僱員** 提供多元化的自助及支援服務。

如何申請成為會員？

只需成為會員，即可免費享用中心所有服務和參加所有活動，申請成為會員，手續簡單，而且完全免費。

申請資格：15 歲或以上的香港合資格僱員

申請方法

請填妥「會員申請表格」及細閱「會員申請須知」和「中心服務及設施使用守則」，並親臨中心辦理申請手續。

如有任何查詢，請致電 3919-6100 與我們聯絡。你可在以下網址或親臨中心索取會員申請表格
<https://erbsc.erb.org/chi/registration>



申請成為會員，手續簡便，費用全免。

目錄 CONTENT

Final
紀念版

2026年10 - 12月

會員通訊
www.erbsc.erb.org

僱員再培訓局簡介 / ERB 服務中心簡介 / 會員申請	2	◆
今期重點推介活動 網上學習平台 / 線上工作坊	4	◆
四大就業實戰系列 「職場再出發」實戰系列	5	◆
「新」星級人才實戰系列	6	◆
僱人實戰系列	6	◆
「青年就業」實戰系列	6	◆
行業講座及 ERB 課程試讀班 * 獨家精選 *	7	◆
求職技巧、通用技能及專題工作坊 職業語文	10	◆
電腦應用	15	◆
個人素養	21	◆
求職技巧	23	◆
專題工作坊	24	◆
互助及研習小組	27	◆
試讀班、講座、工作坊、小組報名方法	28	◆
惡劣天氣下中心開放時間及活動安排	28	◆
中心設施及服務 課程資訊區 / 培訓顧問服務	29	◆
資源閣 / 多媒體自學室	30	◆
求職資訊區 / 自助求職一站通	31	◆
培訓及職志測試 / 模擬面試設施	32	◆
招聘活動	32	◆
活動一覽 10 - 12 月	33	◆



ERB 服務中心 - 網上學習平台 隨時隨地重溫活動內容

為增加工作坊的靈活性，提供更多學習機會給未能親身到中心出席活動的會員，ERB 服務中心於 2024 年 7 月正式推出了全新的「網上學習平台」！平台專為中心會員度身打造，提供了多條豐富多彩的影片內容，包括行業講座、ERB 課程試讀班、通用技能、求職技巧及專題工作坊等，影片數量亦會陸續增加。

會員可以輕鬆地使用電腦或移動裝置透過瀏覽器登入平台，打破時間和空間的限制，隨時隨地免費重溫多個不同課題的熱門活動內容。

「網上學習平台」助你擴展知識技能，提升職場競爭力！立即登入，探索無限學習可能性！

ERB 服務中心 - 「網上學習平台」網址：<https://www.erb中心.org/VID/>



線上工作坊

為增加工作坊的靈活性，中心恆常以網上形式舉辦工作坊，中心會員可透過 Zoom 視像會議軟件安在家中進行網上學習。參加資格：中心會員。報名方法：於「報名日」起登入以下網址辦理報名手續：<https://www.erb中心.org/zoom/>



活動名稱	對象	日期 / 時間	內容
SP0155 營養知識 I (營養學認識) 基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班	婦女	03/10/2026 星期六 15:30 - 17:30	(1) 簡介營養知識 I (營養學認識) 基礎證書 (兼讀制) 課程及相關行業概況。 (2) 介紹營養學的基本知識，如主要營養素及膽固醇的認識。 (3) 剖析食物標籤、基因改造食物及有機食物。 (4) 邀請培訓機構到場招生。
SP0156 人力資源管理 (招聘流程) 證書 (兼讀制) 課程試讀班	一般	10/10/2026 星期六 15:30 - 17:30	(1) 簡介人力資源管理 (招聘流程) 證書 (兼讀制) 課程及相關行業概況。 (2) 分析最新招聘實務及市場趨勢。 (3) 即場示範編寫有效工作規範和職責的方法。 (4) 邀請培訓機構到場招生。
HS0297 攝偽技術全解析：技術、應用與防範	一般	06/10/2026 星期二 13:00 - 15:00	工作坊介紹深偽 (Deepfake) 技術及其原理，探討影視娛樂與教育領域的創新應用，同時講解分辨真偽及防範詐騙的技巧。
PS0128 DISC 自我認識	一般	03/11/2026 星期二 10:00 - 12:00	DISC 個性測驗是國外企業廣泛應用的一種人格測驗，用於測查、評估和幫助人們改善其行為方式、人際關係、工作績效、團隊合作、領導風格等，參加者可透過工作坊進一步認識自己，規劃自己的職途。
LS1250 飲食業常用英語 - 餐飲宴會	一般	07/11/2026 星期六 13:00 - 15:00	介紹飲食業從業員在餐飲宴會時常用的英語，透過會話、練習及角色扮演，讓參加者掌握飲食行業英語的詞彙及用語。
LS1251 飲食業常用英語 - 食材處理	一般	14/11/2026 星期六 13:00 - 15:00	介紹飲食業從業員在食材處理時常用的英語，透過會話、練習及角色扮演，讓參加者掌握飲食行業英語的詞彙及用語。
CS5067 虛擬主播製作	青年	08/12/2026 星期二 13:00 - 15:00	教授參加者如何利用 VRoid Studio 或 3tene，簡單輕鬆地製作虛擬主播，提升參加者的影片製作能力。
SP0148 Godot 遊戲開發與 AI 輔助創作證書 (兼讀制) 課程試讀班	青年	29/12/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 簡介 Godot 遊戲開發與 AI 輔助創作證書 (兼讀制) 課程及相關行業概況。 (2) 介紹 Godot 與 GDScript。 (3) 即場示範以 AI 協助生成和整合程式碼。 (4) 邀請培訓機構到場招生。
SP0149 AI 進階遊戲設計與 Godot 互動開發優化證書 (兼讀制) 課程試讀班	青年	29/12/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介 AI 進階遊戲設計與 Godot 互動開發優化證書 (兼讀制) 課程及相關行業概況。 (2) 講解遊戲設計理論。 (3) 即場示範使用 AI 輔助生成遊戲設計文件。 (4) 邀請培訓機構到場招生。

* 詳情請致電 3919 6100 與中心職員聯絡。

適合對象：一般 一般人士 新 新來港人士 EM 少數族裔人士 50+ 後 50 青年 青年 婦女 婦女

ERB 服務中心 四大特定社群 就業實戰系列活動

中心定期舉辦「僱人實戰系列」、「『新』星級人才實戰系列」、「職場再出發實戰系列」及「青年就業實戰系列」活動，分別因應「待業婦女」、「新來港人士」、「50歲或以上的較年長者」以及「青年人」的需要，配合不同的行業主題，提供適切的培訓及就業支援服務，以便參加者掌握更多就業資訊及行業技能。



「職場再出發」實戰系列

費用全免，50歲或以上，有就業意欲的會員優先參加。
名額有限，先到先得，額滿即止。



活動名稱	日期 / 時間	內容
JS2008 「職場再出發」實戰系列 - 重返職場實用求職指南	05/10/2026 星期一 10:00 - 12:00	推遲退休年齡已是世界各國政府的趨勢，中老年人重返職場日漸普遍，工作坊教授參加者有關中老年人的求職要點，例如求職方向、求職心態等。
JS5042 「職場再出發」實戰系列 - 重返職場實用面試指南	12/10/2026 星期一 10:00 - 12:00	中老年人重返職場日漸普遍，唯在面試時經常遇到僱主的尖銳問題未能沉著應對而錯失機會，工作坊教授參加者有關中老年人的面試要點。
IS0042 影藝文化行業講座	20/10/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 影藝文化行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如新世代人工智能數碼媒體設計人員證書課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。
TP0127 新世代人工智能數碼媒體設計人員證書課程試讀班	20/10/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介新世代人工智能數碼媒體設計人員證書課程及相關行業概況。 (2) 介紹新世代設計工具，如人工智能在多媒體設計中的優勢與挑戰。 (3) 即場示範新世代數碼多媒體設計工具的應用技巧。 (4) 邀請培訓機構到場招生。
IS0120 環境服務行業講座	24/11/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 廚餘處理行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如廚餘處理知識基礎證書（兼讀制）課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。
SP0123 廚餘處理知識基礎證書（兼讀制）課程試讀班	24/11/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介廚餘處理知識基礎證書（兼讀制）課程及相關行業概況。 (2) 介紹廚餘回收的效益。 (3) 講解廚餘收集方式及處理步驟。 (4) 邀請培訓機構到場招生。
ED4006 職志分析及就業規劃工作坊	26/11/2026 星期四 13:00 - 15:00	工作坊旨在協助參加者調適重返職場的心態，內容包括： (1) 個人性格與職業傾向分析 (2) 探討再就業的需要、功能及意義 (3) 認識個人特質及工作條件 (4) 應有的心理及實際準備 (5) 職業發展資訊
IS0061 工作體驗日	26/11/2026 星期四 15:00 - 17:00	透過企業探訪，參觀工作場地及實況，並透過工作經驗分享或工作體驗，讓參加者了解實際工作環境，更具體掌握適合較年長人士申請的職位空缺、入職要求及發展機會，推動他們求職。
JS8104 「職場再出發」實戰系列 - 求職市場探索	02/12/2026 星期三 15:30 - 17:30	工作坊教授搜集資料的方法，協助參加者了解有意入職的行業及機構，以制定有效的求職策略。
JS8103 「職場再出發」實戰系列 - 拓展職場人脈網絡	09/12/2026 星期三 15:30 - 17:30	工作坊教授參加者如何在生活上和工作上，利用線上和線下方法建立人脈，以擴大職業發展機會。
IS0023 中醫保健行業講座	08/12/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 中醫保健行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如中醫實用食療知識基礎證書（兼讀制）課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。
SP0015 中醫實用食療知識基礎證書（兼讀制）課程試讀班	08/12/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介中醫實用食療知識基礎證書（兼讀制）課程及相關行業概況。 (2) 介紹中醫食療學、飲食禁忌等知識。 (3) 邀請培訓機構到場招生。



招聘資訊 中心定期舉辦招聘會，提供適合不同人士申請的職位空缺，並設即場面試。

* 所有活動以中心最後公佈為準，詳情請致電 39196100 與中心職員聯絡。

「新」星級人才實戰系列

費用全免，新來港會員優先參加，名額有限，先到先得，額滿即止。

JS8091	「新」星級人才實戰系列 - 九大職能模型探索	16/12/2026 星期三 15:30 - 17:30	九大職能星是一種能協助測試者選擇合適行業和職務的職能測試，透過工作坊參加者可探索自身的職能模型，以開拓最合適的職涯。
JS5051	「新」星級人才實戰系列 - 避開面試陷阱	23/12/2026 星期三 15:30 - 17:30	工作坊講解在面試過程中需要注意的諸多禁忌，讓面試成為一次愉快的經驗，提升參加者的面試技巧。
IS0073	行政助理行業講座	22/12/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 行政助理行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如生成式人工智能行政實務應用證書（兼讀制）課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。
SP0159	生成式人工智能行政實務應用證書（兼讀制）課程試讀班	22/12/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介生成式人工智能行政實務應用證書（兼讀制）課程及相關行業概況。 (2) 介紹生成式人工智能工具的基本概念。 (3) 即場示範使用人工智能工具處理行政常見任務，例如撰寫會議記錄摘要。 (4) 邀請培訓機構到場招生。

僱人實戰系列

費用全免，婦女會員優先參加，名額有限，先到先得，額滿即止。

JS8069	僱人實戰系列 - 尋找工作的意義與方向	21/10/2026 星期三 15:30 - 17:30	職業生涯可謂涵蓋人的一生，如何做好職業生涯規劃，把自己的路走的更好，是人生一大課題。本節工作坊將與你分享職業生涯規劃課題上，工作的意義、功能、就業準備以及工作調適。
JS2005	僱人實戰系列 - 面試儀容整理	28/10/2026 星期三 15:30 - 17:30	「人靠衣裳，佛靠金裝。」簡單適度的化妝可讓你在面試時留下良好印象。本工作坊將教授一般的日妝技巧，讓參加者在面試時表現勝人一籌。
IS0013	健康護理行業講座	27/10/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 健康護理行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如安老院保健員護理技巧 I 證書（兼讀制）課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。
SP0157	安老院保健員護理技巧 I 證書（兼讀制）課程試讀班	27/10/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介安老院保健員護理技巧 I 證書（兼讀制）課程及相關行業概況。 (2) 介紹長者的生理及心理變化及生命表徵量度及監察方法。 (3) 講解長者護理的技巧，如扶抱、失禁處理等。 (4) 邀請培訓機構到場招生。

「青年就業實戰系列」活動

費用全免，歡迎青年會員參加。

JS8077	「青年就業實戰系列」- 職志探索之路	05/11/2026 星期四 15:30 - 17:30	本工作坊配合培訓及職志測試，讓參加者了解自我認識對擇業的重要性。參加者將透過自我探索、人格拼圖的方法去認識不同的自我面向，以增加自我認識的程度，察覺自己的個性對生涯規劃的影響，選擇合適自己的職業。
JS8079	「青年就業實戰系列」- 面試決勝之術	12/11/2026 星期四 15:30 - 17:30	本工作坊讓參加者了解求職面試的多個面向，透過模擬面試系統內的文職人員、美容行業，作出即時的對答，並了解自己面對不同行業的優缺，加強參加者的面試能力。
IS0004	金融財務行業講座	10/11/2026 星期二 13:00 - 15:00	(1) 金融財務行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如金融科技（生成式人工智能財務分析應用）證書（兼讀制）課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。
SP0158	金融科技（生成式人工智能財務分析應用）證書（兼讀制）課程試讀班	10/11/2026 星期二 15:00 - 17:00	(1) 簡介金融科技（生成式人工智能財務分析應用）證書（兼讀制）課程及相關行業概況。 (2) 講解財務報表分析的重要性及其方法。 (3) 即場示範以生成式人工智能進行財務分析的技巧。 (4) 邀請培訓機構到場招生。



招聘資訊 中心定期舉辦招聘會，提供適合不同人士申請的職位空缺，並設即場面試。

* 所有活動以中心最後公佈為準，詳情請致電 39196100 與中心職員聯絡。

獨家精選

ERB 課程試讀班及行業講座 ERB 課程試讀班為中心的一大特色，我們因應區內求職人士需求而選取合適的試讀班，當中會以示範及互動形式，讓會員對相關課程內容有初步體驗，會員更可即場報讀 ERB 課程。

行業講座 由業內人士或課程導師主講，介紹入行要求及工作實況，令參加者對行業有進一步認識。

* 中心舉辦的 ERB 課程試讀班及行業講座，目的是讓會員初步了解 ERB 課程的訓練內容，以助他們揀選合適的 ERB 課程。



	課程及行業講座	IS0009
	旅遊行業講座	一般
	06/10/2026 星期二 13:00 - 15:00	
	(1) 旅遊行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如旅遊顧問基礎證書課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。	

	ERB 課程試讀班 (SUS Plus)	TP0123
	旅遊顧問證書課程試讀班	一般
	06/10/2026 星期二 15:00 - 17:00	
	(1) 簡介旅遊顧問證書課程及旅遊行業概況。 (2) 介紹旅遊諮詢及銷售的最新資訊。 (3) 講解應對顧客常見疑難的技巧。 (4) 邀請培訓機構到場招生。	

	課程及行業講座	IS0028
	包餅製作行業講座	新
	13/10/2026 星期二 13:00 - 15:00	
	(1) 包餅製作行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如包餅製作員基礎證書課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。	

	ERB 課程試讀班 (就業掛鈎)	TP0061
	包餅製作員基礎證書課程試讀班	新
	13/10/2026 星期二 15:00 - 17:00	
	(1) 簡介包餅製作員基礎證書課程及相關行業概況。 (2) 介紹製作包餅常用的原材料及發酵原理。 (3) 即場講解各種烘焙用具的基本操作方法。 (4) 邀請培訓機構到場招生。	

	課程及行業講座	IS0039	ERB 課程試讀班 (就業掛鈎)	TP0096
	地產行業講座	一般	地產代理 (地產代理資格考試) 基礎證書課程試讀班	一般
	03/11/2026 星期二 13:00 - 15:00		03/11/2026 星期二 15:00 - 17:00	
	(1) 地產行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如地產代理 (地產代理資格考試) 基礎證書課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。		(1) 簡介地產代理 (地產代理資格考試) 基礎證書課程及地產行業概況。 (2) 講解物業銷售的一般守則。 (3) 介紹處理各種不同的物業交易情況。 (4) 邀請培訓機構到場招生。	

	ERB 課程試讀班 (SUS Plus)	SP0132	零售業「以禮待客」技巧基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班	一般
	14/11/2026 星期六 10:00 - 12:00			
	(1) 簡介零售業「以禮待客」技巧基礎證書 (兼讀制) 課程及相關行業概況。 (2) 介紹與顧客建立關係及運用優質服務技巧的方法。 (3) 即場示範處理激動及提出難題顧客的技巧。 (4) 邀請培訓機構到場招生。			

	課程及行業講座	IS0026	ERB 課程試讀班 (SUS Plus)	SP0039
	美髮行業講座	新	晚妝髮型造型證書 (兼讀制) 課程試讀班	新
	17/11/2026 星期二 13:00 - 15:00		17/11/2026 星期二 15:00 - 17:00	
	(1) 美髮行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如晚妝髮型知識與技巧基礎證書 (兼讀制) 課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。		(1) 簡介晚妝髮型造型證書 (兼讀制) 課程及相關行業概況。 (2) 介紹晚妝髮型設計概念。 (3) 即場示範各種晚妝造型的技巧。 (4) 邀請培訓機構到場招生。	

課程及行業講座	ISO138		
Industry Seminar: Internet Business Start-up			
21/11/2026 星期六 10:00 - 12:00			
(1) Introduction to the "Foundation Certificate in Business Start-up" course and an overview of the related industry (2) Introduction of basic knowledge of online entrepreneurship and business. (3) Explanation of e-Marketing strategy for online business. (4) Inviting Training Bodies to recruit applicants.			

	課程及行業講座	IS0060
	商業攝影行業講座	青年
	01/12/2026 星期二 13:00 - 15:00	
	(1) 商業攝影行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如商業攝影助理基礎證書課程等。 (3) 邀請培訓機構到場招生。	

ERB 課程試讀班 (就業掛鉤)	TP0066	
商業攝影助理基礎證書課程 試讀班	青年	
01/12/2026 星期二 15:00 - 17:00		
(1) 簡介商業攝影助理基礎證書課程及相關行業概況。 (2) 介紹數碼攝影基礎及原理。 (3) 即場示範商品攝影及人像攝影等技巧。 (4) 邀請培訓機構到場招生。		

課程及行業講座	ISO113
家務助理行業講座	婦女
15/12/2026 星期二 13:00 - 15:00	
(1) 家務助理行業簡介及介紹行業前景、出路、入職要求、技能要求、薪酬福利。 (2) 介紹相關 ERB 課程，如家務助理家常廚藝基礎證書 (兼讀制) 課程等。 (3) 邀請培訓機構到場講解及招生。	

ERB 課程試讀班 (SUS Plus)	SP0023	
家務助理家常廚藝基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班	婦女	
15/12/2026 星期二 15:00 - 17:00		
(1) 簡介家務助理家常廚藝基礎證書 (兼讀制) 課程及家居服務行業概況。 (2) 講解購買及預備不同食物的知識。 (3) 介紹食品營養及減少廚餘的方法。 (4) 邀請培訓機構到場招生。		

求職技巧、通用技能及專題工作坊

內容包括職業普通話及英語、電腦應用、個人素養等，讓會員鞏固核心技能，以應付行業一般要求。中心舉辦的求職技巧及專題工作坊，教授面試攻略、溝通技巧、勞工法例等，提升會員的相關知識及技巧。

* 中心舉辦的工作坊，目的是讓會員初步了解 ERB 課程的訓練內容，以助他們揀選合適的 ERB 課程。



職業語文



電腦應用



個人素養



求職技巧



專題工作坊

職業語文系列

語言是人類重要的溝通橋樑，良好的聽講寫讀能力極為重要；除了讓你應付工作需要外，更能增強個人自信心，提升職場競爭力！



	活動名稱	日期 / 時間	內容
普通話			
LS2022	一般 齊來鍛鍊普通話能力 (一)	06/10/2026 星期二 10:00 - 12:00	以模擬考試的形式，集中透過聽力方面的練習，加強參加者普通話的能力，提升工作技能。
LS2025	一般 齊來鍛鍊普通話能力 (二)	13/10/2026 星期二 10:00 - 12:00	以模擬考試的形式，集中透過會話方面的練習，加強參加者普通話的能力，提升工作技能。
LS2026	一般 齊來鍛鍊普通話能力 (三)	20/10/2026 星期二 10:00 - 12:00	以模擬考試的形式，集中透過讀寫方面的練習，加強參加者普通話的能力，提升工作技能。
LS2027	一般 齊來鍛鍊普通話能力 (四)	27/10/2026 星期二 10:00 - 12:00	以模擬考試的形式，透過聽、說、讀、寫的綜合練習，加強參加者普通話的能力，提升工作技能。
LS2014	一般 職場普通話 (一)	03/11/2026 星期二 10:00 - 12:00	因應參加者在商業社會及日常溝通的需要，教授普通話會話方式和重要詞彙。工作坊 (一) 的內容為介紹稱呼與問好、季節與天氣、香港地名及交通工具。

	活動名稱	日期 / 時間	內容
LS2015	 一般 職場普通話 (二)	10/11/2026 星期二 10:00 - 12:00	因應參加者在商業社會及日常溝通的需要，教授普通話會話方式和重要詞彙。工作坊 (二) 的內容為介紹辦公室用語、應徵及面試。
LS2016	 一般 職場普通話 (三)	17/11/2026 星期二 10:00 - 12:00	因應參加者在商業社會及日常溝通上的需要，工作坊主要教授普通話會話方式和重要詞彙。工作坊 (三) 的內容為介紹工作場所應對、討論、提議用語。
LS2017	 一般 職場普通話 (四)	24/11/2026 星期二 10:00 - 12:00	因應參加者在商業社會及日常溝通上的需要，工作坊主要教授普通話會話方式和重要詞彙。工作坊 (四) 的內容為介紹溝通對話及報告用語。
LS2001	 一般 普通話拼音入門 (一)	01/12/2026 星期二 10:00 - 12:00	教授普通話拼音，由聲母和韻母及聲調基本元素開始，使參加者能掌握其基本發音，為學習普通話建立良好基礎，提升工作技能。
LS2002	 一般 普通話拼音入門 (二)	08/12/2026 星期二 10:00 - 12:00	以拼音方式學習拼讀，使參加者能掌握更多的詞語，助參加者鞏固學習普通話的根基，提升工作技能。
LS2003	 一般 普通話拼音入門 (三)	15/12/2026 星期二 10:00 - 12:00	以拼音方式學習綜合拼讀、兒化字等，助參加者鞏固學習普通話的根基，提升工作技能。
LS2033	 一般 物業管理及保安業常用普通話	26/10/2026 星期一 15:30 - 17:30	介紹物業管理及保安業常用的普通話，透過學習簡單、常用的普通話字詞和句子，來提升與顧客溝通的能力，亦強化參加者的競爭力。
LS2009	 一般 飲食業常用普通話	05/11/2026 星期四 10:00 - 12:00	介紹飲食業常用的普通話字詞和句子，提升與顧客以普通話溝通的能力，強化參加者的職場競爭力。
LS2010	 一般 零售業常用普通話	30/12/2026 星期三 10:00 - 12:00	介紹零售業常用的普通話字詞和句子，提升與顧客以普通話溝通的能力，加強參加者的職場競爭力。
LS2007	 一般 看電影學普通話	22/12/2026 星期二 10:00 - 12:00	透過電影學習普通話詞彙、語法及說話語氣，並了解中國國內文化，以配合返回內地工作時所需。

初階英語發音

LS1256	 新 英語國際音標 - 基礎知識	07/10/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 的基礎知識，包括音標符號的分類以及發音器官的認識。
LS1257	 新 英語國際音標 - 前元音	14/10/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的前元音的音標符號和發音，幫助參加者掌握前元音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1258	 新 英語國際音標 - 中元音	21/10/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的中元音的音標符號和發音，幫助參加者掌握中元音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1259	 新 英語國際音標 - 後元音	28/10/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的後元音的音標符號和發音，幫助參加者掌握後元音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1260	 新 英語國際音標 - 合口雙元音	04/11/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的合口雙元音的音標符號和發音，幫助參加者掌握合口雙元音的典型單詞和常見的字母組合。

活動名稱	日期 / 時間	內容
LS1261  英語國際音標 - 集中雙元音和三元音	11/11/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的集中雙元音和三元音的音標符號和發音，幫助參加者掌握集中雙元音和三元音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1262  英語國際音標 - 爆破音	18/11/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的爆破音的音標符號和發音，幫助參加者掌握爆破音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1263  英語國際音標 - 破擦音	25/11/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的破擦音的音標符號和發音，幫助參加者掌握破擦音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1264  英語國際音標 - 摩擦音	02/12/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的摩擦音的音標符號和發音，幫助參加者掌握摩擦音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1265  英語國際音標 - 鼻音、舌側音和半元音	09/12/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的鼻音、舌側音和半元音的音標符號和發音，掌握鼻音、舌側音和半元音的典型單詞和常見的字母組合。
LS1266  英語國際音標 - 音節、拼音和音重	16/12/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的音節、拼音和音重的知識，以及英語讀音的規則。
LS1267  英語國際音標 - 讀音變化和語調	23/12/2026 星期三 10:00 - 12:00	教授英語國際音標 (IPA) 中的讀音的變化，如音的同化、省略、連續、強讀和弱讀，以及教授句子的讀音，如氣、語調。

初階英語應用

LS1288  生活情境英語百科 - 居家篇	02/10/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以日常生活接觸的居家情境為主題，搭配圖解單字、會話練習、相關用語等練習，營造生動有趣的英語學習環境，提升參加者的英語能力，應付個人和基本工作需要。
LS1289  生活情境英語百科 - 購物篇	09/10/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以日常生活接觸的購物情境為主題，搭配圖解單字、會話練習、相關用語等練習，營造生動有趣的英語學習環境，提升參加者的英語能力，應付個人和基本工作需要。
LS1290  生活情境英語百科 - 旅遊篇	16/10/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以日常生活接觸的旅遊情境為主題，搭配圖解單字、會話練習、相關用語等練習，營造生動有趣的英語學習環境，提升參加者的英語能力，應付個人和基本工作需要。
LS1291  生活情境英語百科 - 休閒活動篇	23/10/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以日常生活接觸的休閒活動情境為主題，搭配圖解單字、會話練習、相關用語等練習，營造生動有趣的英語學習環境，提升參加者的英語能力，應付個人和基本工作需要。
LS1292  生活情境英語百科 - 節慶篇	30/10/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以日常生活接觸的節慶情境為主題，搭配圖解單字、會話練習、相關用語等練習，營造生動有趣的英語學習環境，提升參加者的英語能力，應付個人和基本工作需要。
LS1134  英語生字拼、寫、讀 (A to D)	12/11/2026 星期四 10:00 - 12:00	英文字典上收錄了超過三十萬個主詞彙，當中由 A 至 D 與日常生活及工作相關的生字你又學會多少個？工作坊將介紹這些生字的拼法、讀音及用法，提升參加者英文水平，應付工作需要。
LS1135  英語生字拼、寫、讀 (E to H)	19/11/2026 星期四 10:00 - 12:00	英文字典上收錄了超過三十萬個主詞彙，當中由 E 至 H 與日常生活及工作相關的生字你又學會多少個？工作坊將介紹這些生字的拼法、讀音及用法，提升參加者英文水平，應付工作需要。
LS1136  英語生字拼、寫、讀 (I to L)	26/11/2026 星期四 10:00 - 12:00	英文字典上收錄了超過三十萬個主詞彙，當中由 I 至 L 與日常生活及工作相關的生字你又學會多少個？工作坊將介紹這些生字的拼法、讀音及用法，提升參加者英文水平，應付工作需要。
LS1137  英語生字拼、寫、讀 (M to P)	03/12/2026 星期四 10:00 - 12:00	英文字典上收錄了超過三十萬個主詞彙，當中由 M 至 P 與日常生活及工作相關的生字你又學會多少個？工作坊將介紹這些生字的拼法、讀音及用法，提升參加者英文水平，應付工作需要。

活動名稱	日期 / 時間	內容
LS1138  英語生字拼、寫、讀 (Q to T)	10/12/2026 星期四 10:00 - 12:00	英文字典上收錄了超過三十萬個主詞彙，當中由 Q 至 T 與日常生活及工作相關的生字你又學會多少個？工作坊將介紹這些生字的拼法、讀音及用法，提升參加者英文水平，應付工作需要。
LS1139  英語生字拼、寫、讀 (U to Z)	17/12/2026 星期四 10:00 - 12:00	英文字典上收錄了超過三十萬個主詞彙，當中由 U 至 Z 與日常生活及工作相關的生字你又學會多少個？工作坊將介紹這些生字的拼法、讀音及用法，提升參加者英文水平，應付工作需要。
LS1102  初階常用英語單字及短句 (一)	13/11/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以數字、金錢、時間及日期為題，教授最基礎的英語單字及基本英文句子，從而提高參加者對學習英語的信心。
LS1103  初階常用英語單字及短句 (二)	20/11/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以身體部位、顏色、方向與位置為題，教授最基礎的英語單字及基本英文句子，從而提高參加者對學習英語的信心。
LS1104  初階常用英語單字及短句 (三)	27/11/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以情緒與感覺、嗜好、辦公室及家庭用品為題，教授最基礎的英語單字及基本英文句子，從而提高參加者對學習英語的信心。
中階英語應用		
LS1056  日常必備英文會話技能 - 基本溝通	02/11/2026 星期一 15:30 - 17:30	工作坊以情境式英文會話作教學方式，教授參加者如何使用英語在如打招呼、介紹人物、描述天氣、討論行程等情景上作基本溝通，提升參加者的英文會話能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1057  日常必備英文會話技能 - 消費行為	09/11/2026 星期一 15:30 - 17:30	工作坊以情境式英文會話作教學方式，教授參加者如何使用英語在如購物、比價、採購食物、飲食習慣等情景上作基本溝通，提升參加者的英文會話能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1058  日常必備英文會話技能 - 社區資源	16/11/2026 星期一 15:30 - 17:30	工作坊以情境式英文會話作教學方式，教授參加者如何使用英語在如社區服務、租屋、介紹城市、問路等情景上作基本溝通，提升參加者的英文會話能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1059  日常必備英文會話技能 - 健康與疾病	23/11/2026 星期一 15:30 - 17:30	工作坊以情境式英文會話作教學方式，教授參加者如何使用英語在如看病、描述症狀、營養指標、健康習慣等情景上作基本溝通，提升參加者的英文會話能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1060  日常必備英文會話技能 - 職業與知識	30/11/2026 星期一 15:30 - 17:30	工作坊以情境式英文會話作教學方式，教授參加者如何使用英語在如履歷撰寫、面試、工作態度、職場安全等情景上作基本溝通，提升參加者的英文會話能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1175  中階常用英語單字及短句 (一)	04/12/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以食物、煮食方法、外出用餐為題，教授英語單字及基本英文句子，從而提高參加者對學習英語的信心。（備註：具備小學英語程度）
LS1176  中階常用英語單字及短句 (二)	11/12/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以家庭成員、家庭關係、婚姻狀況為題，教授英語單字及基本英文句子，從而提高參加者對學習英語的信心。（備註：具備小學英語程度）
LS1177  中階常用英語單字及短句 (三)	18/12/2026 星期五 10:00 - 12:00	工作坊以職銜、工作狀況、學歷、工作經驗為題，教授英語單字及基本英文句子，從而提高參加者對學習英語的信心。（備註：具備小學英語程度）
高階英語應用		
LS1280  常用英語語法 (一)	08/10/2026 星期四 10:00 - 12:00	工作坊透過閱讀招聘廣告、職位申請表及求職信範本等，教授參加者認識名詞、代名詞、動詞、冠詞及相關句子結構，提升參加者的英語能力。（備註：具備初中英語程度）
LS1281  常用英語語法 (二)	15/10/2026 星期四 10:00 - 12:00	工作坊透過閱讀商業書信範例如訂單、通告等，教授參加者認識現在式、過去式、將來式等時式及相關句子結構，提升參加者的英語能力。（備註：具備初中英語程度）

		活動名稱	日期 / 時間	內容
LS1282	一般	常用英語語法 (三)	22/10/2026 星期四 10:00 - 12:00	工作坊透過閱讀會議紀錄及邀請信範例等，教授參加者認識介詞、形容詞、連接詞、感嘆詞、完成式、疑問及否定句式及相關句子結構，提升參加者的英語能力。（備註：具備初中英語程度）
LS1130	一般	提升英文運用能力	29/10/2026 星期四 10:00 - 12:00	以模擬考試的形式，透過閱讀理解、字詞和句子辨析、語句運用的練習，加強參加者的英文運用能力。（備註：具備初中英語程度）
行業英語				
LS1320	一般	物業管理及保安業常用英語 - 住客服務	05/10/2026 星期一 15:30 - 17:30	介紹物業管理及保安業從業員在住客服務方面常用的英語，透過會話、練習及角色扮演，讓參加者掌握相關行業英語的詞彙及用語。（備註：具備小學英語程度）
LS1321	一般	物業管理及保安業常用英語 - 物業服務	12/10/2026 星期一 15:30 - 17:30	介紹物業管理及保安業從業員在物業服務方面常用的英語，透過會話、練習及角色扮演，讓參加者掌握相關行業英語的詞彙及用語。（備註：具備小學英語程度）
LS1252	一般	零售業常用英語 - 產品銷售	24/12/2026 星期四 10:00 - 12:00	介紹零售業從業員在產品銷售時常用的英語，透過會話、練習及角色扮演，讓參加者掌握零售行業英語的詞彙及用語。（備註：具備小學英語程度）
LS1253	一般	零售業常用英語 - 顧客服務	31/12/2026 星期四 10:00 - 12:00	介紹零售業從業員在顧客服務時常用的英語，透過會話、練習及角色扮演，讓參加者掌握零售行業英語的詞彙及用語。（備註：具備小學英語程度）
趣味英語				
LS1072	一般	超強記憶力學英文 (一)	03/10/2026 星期六 10:00 - 12:00	工作坊將透過講解和互動，讓學員體驗到學習英文生字的樂趣，並掌握高效能的學習方法，內容包括拆字法、諧音法、加碼法、減碼法、換碼法、字根字首記憶法等。
LS1073	一般	超強記憶力學英文 (二)	10/10/2026 星期六 10:00 - 12:00	工作坊將示範如何透過音樂、遊戲、圖片、故事、動作及大量的線索 (Cues) 和記憶鉤 (Pegs)；能快速地把音標符號和字音組合放進學員的長期記憶中，從而提升參加者學習英文的能力。
LS1143	一般	輕鬆學英語 (一) - 從歌曲學修辭技巧	07/12/2026 星期一 15:30 - 17:30	透過聆聽英文歌曲，引導學習正確英語修辭技巧，寓學習英文於娛樂中，並提升職場語言溝通能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1144	一般	輕鬆學英語 (二) - 從歌曲學句子結構	14/12/2026 星期一 15:30 - 17:30	透過聆聽英文歌曲，引導學習正確英語句子結構，寓學習英文於娛樂中，並提升職場語言溝通能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1145	一般	輕鬆學英語 (三) - 從歌曲學英語文法	21/12/2026 星期一 15:30 - 17:30	透過聆聽英文歌曲，引導學習正確英語文法，寓學習英文於娛樂中，並提升職場語言溝通能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1146	一般	輕鬆學英語 (四) - 從歌曲學英語詞性	28/12/2026 星期一 15:30 - 17:30	透過聆聽英文歌曲，引導學習正確英語詞性，寓學習英文於娛樂中，並提升職場語言溝通能力。（備註：具備小學英語程度）
LS1051	一般	看電影學英文	29/12/2026 星期二 10:00 - 12:00	分享如何賞析電影，培養觀賞西方電影的興趣，從而提升學員英語能力（讀、寫、聽、講），加強競爭力。

電腦應用系列

為使會員能在工餘時間學習電腦相關技能，以提升工作競爭力，中心開辦了多項實用的電腦工作坊，會員可按自己的需要及能力而報讀相關工作坊。

	活動名稱	日期 / 時間	內容
電腦新手			
CS1076	 電腦新手系列 - 電腦基本概念	08/10/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識基本電腦概念，如標準設備、電腦硬件、常用辦公室軟件及電腦詞彙，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1077	 電腦新手系列 - 鍵盤及滑鼠操作	15/10/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識鍵盤及滑鼠的基本操作，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1078	 電腦新手系列 - 視窗系統操作	22/10/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識視窗系統的介面及基本操作，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1094	 電腦新手系列 - 視窗系統個人化設定	29/10/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授視窗系統內各項個人化的調校工具（如桌面配置、人工介面設定、及佈景主題等），有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1079	 電腦新手系列 - 資料夾及檔案管理	05/11/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識資料夾及檔案管理的技巧，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1080	 電腦新手系列 - 壓縮檔案應用	12/11/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識檔案壓縮軟件及使用技巧，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1097	 電腦新手系列 - 自尋格式開啟之門	19/11/2026 星期四 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授各種常見的電腦檔案格式、不同格式檔（副檔名）的開啟方式及預設應用程式等設定，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1081	 電腦新手系列 - 認識週邊設備	26/11/2026 星期四 18:30 - 20:30	辦公室常見的電腦週邊設備，如列印機、掃描器、傳真機等的使用方法，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1082	 上網新手系列 - 認識互聯網	07/12/2026 星期一 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識互聯網的基本概念及功能，如程式下載、社交網站、網上購物及服務等，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1086	 上網新手系列 - 認識網上資源	14/12/2026 星期一 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識網上的免費資源，如討論區、論壇及即時通訊服務，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1084	 上網新手系列 - 認識瀏覽器插件	21/12/2026 星期一 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識瀏覽器插件（如 Adobe Reader、Java Software Plugin）的安裝及使用方法，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
CS1083	 上網新手系列 - 瀏覽器及搜尋器應用	28/12/2026 星期一 18:30 - 20:30	專為電腦初學者而設，教授參加者認識瀏覽器及搜尋器的應用技巧，有助提升參加者電腦基本應用的能力。
基本電腦			
CS1098	 VPN 應用	26/10/2026 星期一 13:00 - 15:00	工作坊教授設置 VPN（虛擬私有網絡）的方法及其應用範疇，增加參加者的網絡管理能力。
CS9036	 Zoom 視訊會議軟件	30/10/2026 星期五 18:30 - 20:30	Zoom 是一個視訊會議軟體，用戶可透過互聯網進行遠距會議、遠距教學，被廣泛使用於在家工作。工作坊教授參加者 Zoom 的各個功能和使用技巧，幫助參加者應付工作需要。

	活動名稱	日期 / 時間	內容
CS1054	 認識電腦硬件 (1)	19/11/2026 星期四 13:00 - 15:00	認識電腦硬件的實務知識，並教授電腦裝機基本知識。
CS1055	 認識電腦硬件 (2)	19/11/2026 星期四 15:00 - 17:00	工作坊將進一步講解電腦硬件的實務知識，並教授電腦系統安裝相關知識。
CS1061	 防毒軟件安裝及設定	20/11/2026 星期五 18:30 - 20:30	工作坊介紹免費防毒軟件的功能、安裝及設定，避免電腦因使用不當而中毒。
CS1039	 無線網絡全解構	27/11/2026 星期五 18:30 - 20:30	講解無線網絡規劃時所需要的相關知識及設定技巧，讓參加者在辦公室內以無線網絡來溝通，更能靈活地工作。
CS3078	 PDF 編輯器	04/12/2026 星期五 18:30 - 20:30	工作坊介紹免費的 PDF 編輯軟件及其功能，例如編輯、分割、合併及重新排序 PDF 檔案，提升參加者文件編輯的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
電腦打字			
CS1093	 學好「倉頡」冇難度 (零)	03/11/2026 星期二 18:30 - 20:30	主要教授倉頡輸入法之安裝方法，以及切換輸入法、調整輸入碼字體大小等基本設定，以應付中文文書工作的需要。
CS1028	 學好「倉頡」冇難度 (一)	10/11/2026 星期二 18:30 - 20:30	主要教授倉頡輸入法之正確使用技巧，認識中文字分拆字根先後、取碼原則、倉頡字母定義及分類，以應付中文文書工作的需要。
CS1029	 學好「倉頡」冇難度 (二)	17/11/2026 星期二 18:30 - 20:30	主要教授倉頡輸入法的連體字及分體字之取碼、特徵及省略碼等原則，以應付中文文書工作的需要。（備註：已報讀學好「倉頡」冇難度 (一)）
CS1030	 學好「倉頡」冇難度 (三)	24/11/2026 星期二 18:30 - 20:30	主要教授倉頡輸入法內複合字、難字應用、各個字型拆碼法則，有系統地記憶拆碼方法，以鞏固參加者對倉頡輸入法之認知。（備註：已報讀學好「倉頡」冇難度 (二)）
CS1107	 語音輸入法	30/11/2026 星期一 13:00 - 15:00	工作坊教授參加者如何使用聽寫功能在電腦及手機上以說話代替打字，以應付中文文書工作的需要。
人工智能			
CS1117	 人工智能基礎入門 (一)	02/10/2026 星期五 13:00 - 15:00	認識生成式 AI 的基本原理、功能，以及使用提示詞 (Prompt) 技巧。
CS1118	 人工智能基礎入門 (二)	09/10/2026 星期五 13:00 - 15:00	了解生成式人工智慧如何應用於多種不同的工作場所，並深入探討 AI 的侷限性與倫理議題。
CS1111	 AI 好幫手 - Microsoft Copilot	05/10/2026 星期一 13:00 - 15:00	Microsoft Copilot 是 Windows 11 內建的強大 AI 工具，工作坊介紹使用 Microsoft Copilot 的基本方法和常用技巧。
CS7066	 AI 繪圖入門	12/10/2026 星期一 13:00 - 15:00	AI 畫圖軟件的技術越來越成熟，只要輸入提示詞 (Prompts)，AI 就會生成圖片。工作坊介紹使用 AI 繪圖程式的基本入門技巧。
CS1119	 AI 提示詞設計入門 (一)	06/11/2026 星期五 13:00 - 15:00	掌握有關提示詞 (Prompt) 的五步驟框架，即 Task(任務)、Context(背景)、References(參考資料)、Evaluate(評估)、Iterate(迭代)，建立與 AI 的正確溝通方式與角色設定技巧。
CS1120	 AI 提示詞設計入門 (二)	13/11/2026 星期五 13:00 - 15:00	學習如何運用提示詞解決瑣碎的文書工作，例如快速生成高質量文案、郵件、會議總結與格式轉換。
CS1121	 AI 提示詞設計入門 (三)	20/11/2026 星期五 13:00 - 15:00	學習運用 AI 進行數據趨勢分析、公式優化，並加速簡報架構與視覺化圖表的設計。
CS1122	 AI 提示詞設計入門 (四)	27/11/2026 星期五 13:00 - 15:00	掌握並運用提示鏈 (Prompt Chaining) 來完成複雜任務，並建立個人專屬的高效提示詞庫 (Prompt Library)。
CS1123	 Google Gemini 應用全攻略 (一)：文字生成與資訊整理	07/12/2026 星期一 13:00 - 15:00	學習透過 Google 擴充功能串聯 Gmail 與雲端硬碟，並運用「Deep Research」模式將長篇文件自動轉化為結構化的會議摘要與文案草擬。（備註：對電腦操作有基本認識）

	活動名稱	日期 / 時間	內容
CS1124	 Google Gemini 應用全攻略 (二)：數據處理與分析	14/12/2026 星期一 13:00 - 15:00	學習實踐將 Excel 或 CSV 數據上傳至 Gemini 進行邏輯運算，並利用 AI 自動撰寫複雜公式與生成趨勢分析圖表。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS1125	 Google Gemini 應用全攻略 (三)：創意生成與多媒體應用	21/12/2026 星期一 13:00 - 15:00	掌握多模態指令技巧，同時處理圖片、語音及影片素材，產出 AI 繪圖、影音分鏡腳本與互動式 3D 原型。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS1126	 Google Gemini 應用全攻略 (四)：「Canvas」畫布功能	28/12/2026 星期一 13:00 - 15:00	進階使用「Canvas」獨立編輯空間，在畫布中直接進行長文修訂、程式碼除錯，並一鍵將草稿轉化為網頁、簡報或互動測驗。（備註：對電腦操作有基本認識）
微軟辦公室			
CS3055	 Microsoft Word 2013 - 基本操作應用	06/10/2026 星期二 18:30 - 20:30	教授 Microsoft Word 2013 的操作介面、檔案處理及文字編輯的技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3056	 Microsoft Word 2013 - 段落格式及版面設定	13/10/2026 星期二 18:30 - 20:30	教授 Microsoft Word 2013 的段落格式及版面設定的技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3057	 Microsoft Word 2013 - 表格製作及應用	20/10/2026 星期二 18:30 - 20:30	教授 Microsoft Word 2013 的表格製作及應用的技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3061	 Microsoft Word 2013 - 合併列印	27/10/2026 星期二 18:30 - 20:30	教授 Microsoft Word 2013 的合併列印的應用和技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3060	 Microsoft Excel 2013 - 基本操作應用	07/10/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的操作介面、檔案處理及儲存格輸入、編輯、移動和刪除的技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3063	 Microsoft Excel 2013 - 儲存格基本運算	14/10/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的儲存格基本運算和簡單函數功能，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3064	 Microsoft Excel 2013 - 資料篩選及排序	21/10/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的資料篩選及排序功能的應用技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3065	 Microsoft Excel 2013 - 圖表製作和應用	28/10/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的圖表製作和應用技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3068	 Microsoft Excel 2013 - 常用商業函數	04/11/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的函數與公式的進階運用，如 vlookup、if 等函數的應用技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3080	 Microsoft Excel 2013 - 清單小計	11/11/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的小計功能及 SUBTOTAL 函數，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3081	 Microsoft Excel 2013 - 資料驗證	18/11/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的資料驗證功能及其應用技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3082	 Microsoft Excel 2013 - 樞紐分析表及圖表	25/11/2026 星期三 13:00 - 15:00	教授 Microsoft Excel 2013 的樞紐分析表及圖表功能及其應用技巧，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3094	 Excel 巨集錄製 - 基本操作	02/12/2026 星期三 13:00 - 15:00	利用 Excel 巨集可以自動化重複的文件製作工作，節省大量時間，工作坊教授 Excel 巨集的錄製及基本應用方法，加強參加者對 Excel 操作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3095	 Excel 巨集錄製 - 修改巨集	09/12/2026 星期三 13:00 - 15:00	工作坊教授 Excel 巨集程式碼的解讀及修改方法，加強參加者對 Excel 操作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3096	 Excel 巨集錄製 - 錄製技巧	16/12/2026 星期三 13:00 - 15:00	工作坊教授 Excel 錄製 Excel 巨集的實用技巧，加強參加者對 Excel 操作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS3097	 Excel 巨集錄製 - 實戰分享	23/12/2026 星期三 13:00 - 15:00	工作坊以工作實例，帶領參加者一同錄製及撰寫出功能實用的 Excel 巨集，加強參加者對 Excel 操作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）

	活動名稱	日期 / 時間	內容	
設計排版				
CS7037	一般	Illustrator - 基本操作應用	02/10/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Illustrator 的操作介面及基本按鈕的功能，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7038	一般	Illustrator - 繪圖工具應用	09/10/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Illustrator 的繪圖工具功能及應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7039	一般	Illustrator - 鋼筆工具應用	16/10/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Illustrator 的鋼筆工具功能及應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7040	一般	Illustrator - 文字工具應用	23/10/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Illustrator 的文字工具功能及應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7041	一般	Illustrator - 遮色片應用	30/10/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Illustrator 的遮色片功能及應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7042	一般	Illustrator - 效果應用	06/11/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Illustrator 的各種效果 (Effect) 的應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7079	一般	Canva 職場應用特訓班 - 文件 + 簡報	16/10/2026 星期五 13:00 - 15:00	Canva 是一款免費的線上設計工具，工作坊教授參加者利用 Canva 的範本，製作出精美的圖文文件、簡報，提升參加者處理文書工作的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS7080	一般	Canva 職場應用特訓班 - 網站製作	23/10/2026 星期五 13:00 - 15:00	Canva 是一款免費的線上設計工具，工作坊教授參加者利用 Canva 的範本，製作出精美的網頁，提升參加者處理網頁設計的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS7081	一般	Canva 職場應用特訓班 - 影片編輯	30/10/2026 星期五 13:00 - 15:00	Canva 是一款免費的線上設計工具，工作坊教授參加者利用 Canva 的範本，製作出精美的宣傳影片，提升參加者處理影片製作和編輯的能力。（備註：對電腦操作有基本認識）
CS7043	一般	Photoshop - 基本操作應用	13/11/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Photoshop 的操作介面及基本按鈕的功能，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7044	一般	Photoshop - 基本修圖技巧	20/11/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授如何利用 Photoshop 對圖片進行基本的調節，例如 HDR Toning 等，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7045	一般	Photoshop - 影像修補	27/11/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授如何利用 Photoshop 對圖片進行影像修補，例如仿製印章、局部修復等，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7046	一般	Photoshop - 背景移除	04/12/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授如何利用 Photoshop 進行俗稱「退地」的背景移除功能，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7047	一般	Photoshop - 筆刷應用技巧	11/12/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Photoshop 的筆刷工具功能及應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7048	一般	Photoshop - 圖層樣式	18/12/2026 星期五 15:30 - 17:30	教授 Photoshop 的圖層樣式功能及應用技巧，提升參加者的電腦繪圖知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS7034	一般	InDesign - 基本操作應用	04/12/2026 星期五 13:00 - 15:00	教授 InDesign 的操作介面及基本按鈕的功能，提升參加者的印刷知識及軟件應用技巧。（備註：對電腦操作純熟）
CS7035	一般	InDesign - 圖像、顏色、出血的處理	11/12/2026 星期五 13:00 - 15:00	教授 InDesign 的圖像、顏色及出血的處理，提升參加者的印刷知識及軟件應用技巧。（備註：對電腦操作純熟）
CS7036	一般	InDesign - 數碼輸出的處理	18/12/2026 星期五 13:00 - 15:00	教授 InDesign 中英文排版的特殊設定、輸出前的檔案檢查及數碼輸出的處理技巧，提升參加者的印刷知識及軟件應用技巧。（備註：對電腦操作純熟）

	活動名稱	日期 / 時間	內容
3D 繪圖			
CS7077	 Blender 軟件入門工作坊 (1)	07/11/2026 星期六 15:30 - 17:30	Blender 是一款 3D 設計軟件，工作坊會介紹 Blender 的介面和基本工具功能，並教授如何建立基本形狀和物體，以及當中的編輯和變形技巧。（備註：對電腦操作純熟）
CS7078	 Blender 軟件入門工作坊 (2)	14/11/2026 星期六 15:30 - 17:30	Blender 是一款 3D 設計軟件，工作坊介紹 Blender 的建模和渲染技巧，包括紋理和材質應用、燈光設置和渲染，並教授參加者導出作品。（備註：對電腦操作純熟）
影音製作			
CS5051	 Adobe Premiere - 基本操作	02/10/2026 星期五 18:30 - 20:30	工作坊教授參加者使用 Adobe Premiere 作影片後期製作，包括基本剪接、影片輸出等。從而加強參加者使用影片編輯軟件技巧，增強市場競爭力。（備註：對電腦操作純熟）
CS5052	 Adobe Premiere - 視訊效果	09/10/2026 星期五 18:30 - 20:30	工作坊教授參加者使用 Adobe Premiere 作影片後期製作，包括加接片頭片尾、過場效果等。從而加強參加者使用影片編輯軟件技巧，增強市場競爭力。（備註：對電腦操作純熟）
CS5053	 Adobe Premiere - 後製聲音	16/10/2026 星期五 18:30 - 20:30	工作坊教授參加者使用 Adobe Premiere 作影片後期製作，包括錄製旁白、聲音後製、加入字幕等。從而加強參加者使用影片編輯軟件技巧，增強市場競爭力。（備註：對電腦操作純熟）
CS5054	 Adobe Premiere - 合成技巧	23/10/2026 星期五 18:30 - 20:30	工作坊教授參加者使用 Adobe Premiere 作影片後期製作，包括利用遮罩移除背景物件、利用遮罩製作特色文字效果、轉場效果等。從而加強參加者使用影片編輯軟件技巧，增強市場競爭力。（備註：對電腦操作純熟）
CS5060	 Windows 影片編輯器	06/11/2026 星期五 18:30 - 20:30	教授利用 Windows10 內建的影片編輯器剪接影片的技巧，提升參加者的影片編輯能力。
CS5058	 免費剪片軟件 DaVinci Resolve (上)	11/12/2026 星期五 18:30 - 20:30	DaVinci Resolve 是免費的剪片軟件，工作坊教授 DaVinci Resolve 的下載和安裝方法、匯入及處理檔案、基本影片剪接技巧、加入字幕、播放速度控制，提升參加者的影片處理能力。（備註：對電腦操作純熟）
CS5059	 免費剪片軟件 DaVinci Resolve (下)	18/12/2026 星期五 18:30 - 20:30	DaVinci Resolve 是免費的剪片軟件，工作坊教授 DaVinci Resolve 的場景轉換、加入背景音樂及特效、輸出影片技巧、檔案格式的處理及要點，提升參加者的影片處理能力。（備註：對電腦操作純熟）
CS5056	 OBS - 基本設定及短片錄製	31/12/2026 星期四 13:00 - 15:00	教授使用 OBS(Open Broadcaster Software) 的下載、安裝及設定方法，並示範如何利用軟件來擷取視訊鏡頭及視窗畫面以錄製短片，解決參加者在工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）
CS5057	 OBS - 串流直播	31/12/2026 星期四 15:00 - 17:00	教授使用 OBS(Open Broadcaster Software) 作串流直播的方法，並示範如何設置轉場特效、內嵌聊天室訊息等功能，解決參加者在工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）
網頁製作			
CS5061	 HTML + CSS 初學班 (1)	03/12/2026 星期四 18:30 - 20:30	工作坊簡介網站的基本框架 HTML 代碼，教授如何安裝和設定代碼編輯器，並講解一些常見文字類 HTML Tag 的用法，應付工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）
CS5062	 HTML + CSS 初學班 (2)	10/12/2026 星期四 18:30 - 20:30	工作坊教授如何透過編寫 HTML 代碼在網站中加入圖片及影片，並講解相關的 alt 屬性，應付工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）
CS5063	 HTML + CSS 初學班 (3)	17/12/2026 星期四 18:30 - 20:30	工作坊教授如何透過編寫 HTML 代碼在網站中加入表格，並講解相關 HTML Tag 的用法，應付工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）
CS5064	 HTML + CSS 初學班 (4)	24/12/2026 星期四 18:30 - 20:30	工作坊簡介 CSS 語言的用途，教授如何把 CSS 的 Style 屬性，並應用到所有同類型的 HTML tag 上，另外亦會講解 CSS ID 和 CSS Class 的分別和用法，應付工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）
CS5065	 HTML + CSS 初學班 (5)	31/12/2026 星期四 18:30 - 20:30	工作坊教授更多基礎的文字類、圖片類、連結類的 CSS 屬性的用法，亦會教授如何集結所有 CSS 成獨立檔案，應付工作上的需要。（備註：對電腦操作純熟）

	活動名稱	日期 / 時間	內容	
電腦編程				
CS9051	 青年	電腦編程 Python 入門 (1)	02/11/2026 星期一 13:00 - 15:00	介紹如何安裝及使用 PyCharm 來編寫 Python 程式，講解常用 Data Type 及定義變數的方法，提升參加者的編程能力。（備註：對電腦操作純熟）
CS9052	 青年	電腦編程 Python 入門 (2)	09/11/2026 星期一 13:00 - 15:00	介紹 Python 語言上的執行順序，以及變數之間的基本運算和比較式，提升參加者的編程知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS9053	 青年	電腦編程 Python 入門 (3)	16/11/2026 星期一 13:00 - 15:00	介紹 Python 語言上的條件運算式，提升參加者的編程知識。（備註：對電腦操作純熟）
CS9054	 青年	電腦編程 Python 入門 (4)	23/11/2026 星期一 13:00 - 15:00	介紹 Python 語言上的迴圈，提升參加者的編程知識。（備註：對電腦操作純熟）
平板手機				
CS9056	 一般	X 極速入門	17/10/2026 星期六 10:00 - 12:00	講解 X(前稱 :Twitter) 應用，以及利用 X 進行宣傳，協助參加者或有意創業人士應付工作需要。
CS9009	 50+	Android 作業系統基本應用 (一)	22/10/2026 星期四 13:00 - 15:00	工作坊將教授 Android 作業系統的一般功能設定，如認識系統調校工具、尋找文件、搬移檔案、系統附屬應用程式、系統工具等，讓參加者在工作上使用 Android 作業系統時得心應手。
CS9010	 50+	Android 作業系統基本應用 (二)	22/10/2026 星期四 15:00 - 17:00	工作坊承接 Android 作業系統基本應用 (一)，將進一步教授 Android 作業系統的功能設定，如流動裝置和傳統電腦連接、儲存空間管理、備份等，加強參加者在工作上使用 Android 作業系統的技巧。
CS9011	 50+	WhatsApp 商業應用 - 基礎篇	29/10/2026 星期四 13:00 - 15:00	手機通訊軟件 WhatsApp 發展至今，已融入日常工作與客戶通訊的其中一種主要方式。工作坊教授參加者如何在智能手機上安裝及開啟 WhatsApp、編輯個人資料、增加聯絡人、及發送訊息給聯絡人的方法。
CS9012	 50+	WhatsApp 商業應用 - 進階篇	29/10/2026 星期四 15:00 - 17:00	工作坊教授參加者 WhatsApp 的群組及廣播功能，同時亦會引用例子講解使用 WhatsApp 的應有操守及相關的通訊條例，避免使用者誤觸法網。
CS1036	 一般	密碼管理齊齊學	13/11/2026 星期五 18:30 - 20:30	教授有關如何利用手機程式管理個人不同類型密碼之技巧，以保障工作上的重要資料。
CS1005	 50+	Google Apps - Google Map	21/11/2026 星期六 15:30 - 17:30	介紹 Google Map 之基本功能，尋找所在的位置、地圖及利用規劃路線功能自訂工作行程。
CS9017	 50+	Google Apps - Google Translate	28/11/2026 星期六 15:30 - 17:30	介紹 Google Translate Android App 之基本功能，以及在職場上的實用技巧，如 OCR 功能，增強參加者的文書工作效率。
CS9048	 50+	iOS 作業系統基本應用 (一)	01/12/2026 星期二 18:30 - 20:30	工作坊將教授 iOS 作業系統 (iPhone) 的一般功能設定，如認識系統調校工具、主畫面、App 資料庫、小工具等，讓參加者在工作上使用 iOS 作業系統時得心應手。
CS9049	 50+	iOS 作業系統基本應用 (二)	08/12/2026 星期二 18:30 - 20:30	工作坊承接 iOS 作業系統基本應用 (一)，將進一步教授 iOS 作業系統的功能設定，如流動裝置和傳統電腦連接、儲存空間管理、備份等，加強參加者在工作上使用 iOS 作業系統的技巧。
CS9034	 一般	手機平板應用系列 - 資料備份	05/12/2026 星期六 15:30 - 17:30	教授如何有效利用傳統電腦或雲端技術，管理平板電腦或智能手機上的資料及程式，以提升參加者在檔案管理的基本能力。
CS9005	 一般	手機平板應用系列 - 圖片處理	12/12/2026 星期六 15:30 - 17:30	教授如何利用平板電腦或智能手機上的程式為圖片作美化加工，以提升參加者在相片編輯的基本能力。
CS9019	 一般	手機平板應用系列 - 影片處理	19/12/2026 星期六 15:30 - 17:30	教授如何利用平板電腦或智能手機上的程式為影片作剪輯及其他後期加工，以提升參加者在影片編輯的基本能力。
CS1001	 一般	Facebook 極速入門	15/12/2026 星期二 18:30 - 20:30	講解 Facebook 應用，以及利用 Facebook 進行宣傳，協助參加者或有意創業人士應付工作需要。

個人素養系列

「積極的工作態度」、「正面的自我調適」、「理想的人際關係」以及「正能量」是每個在職場上打滾的人不可或缺的重要東西，你又掌握了多少？我們的導師會透過各種不同形式的活動，與你探討和分享當中的每個環節。



	活動名稱	日期 / 時間	內容
思考啟發			
PS0239	 一般 職場思維重塑	26/10/2026 星期一 10:00 - 12:00	大腦常見的「認知偏誤」(如以偏概全、過度推論)常導致職場決策失誤。工作坊教授參加者敏銳察覺思考盲點並精準破解，提升邏輯批判力與問題解決能力，提升工作執行力。
PS0240	 一般 拖延症自救法	07/12/2026 星期一 10:00 - 12:00	有研究發現，拖延症長期下來有害身心健康，甚至誘發憂鬱症。工作坊教授多個實用方法，讓參加者戒掉拖延症，提升工作效率。
個人認識			
PS0041	 一般 九型人格 (一)	08/10/2026 星期四 13:00 - 15:00	九型人格是一門讓你了解人類不同的個性與特質及探索人與人相處之道的學問。工作坊將為你介紹九型人格於實際工作生活上的應用。
PS0042	 一般 九型人格 (二)	15/10/2026 星期四 13:00 - 15:00	江山易改，本性難移？性格是否天生，且不可改變？九型人格分析助你對自己有更好的了解，並助你帶來正向轉變，提升職場上的競爭力。
PS0181	 一般 自我覺察的七個面向	05/11/2026 星期四 13:00 - 15:00	所謂知己知彼，百戰不殆。了解自己，也是一種能力。工作坊以洞察七柱，教授參加者從七個方面的洞察來真正了解自己，從而在工作上避重就輕，明確工作方向。
PS0182	 一般 五個自我認識的誤區	12/11/2026 星期四 13:00 - 15:00	自以為很了解自己？錯了，很多時候我們會高估自己，在上司眼中很表現或只屬中等。工作坊將講解自我認識的五個誤區，避免參加者在職場上走錯方向。
PS0060	 一般 淺談 16 型人格性格分析方法 (一)	03/12/2026 星期四 13:00 - 15:00	「16 型人格」是瑞士哲學家榮格創立的性格類型分析理論。工作坊讓參加者初步理解「16 型人格」背景及理論概念，以及初步了解自己性格，助你尋找合適的工作。
PS0061	 一般 淺談 16 型人格性格分析方法 (二)	10/12/2026 星期四 13:00 - 15:00	本工作坊將讓參加者進一步理解「16 型人格」應用範疇及生涯規劃的使用方法。
溝通技巧			
PS0241	 一般 拒絕無效社交	14/12/2026 星期一 10:00 - 12:00	工作坊會介紹「無效社交」的概念，分享改善「無效社交」的方法，讓參加者提升人際關係及職場溝通力。
PS0079	 青年 Board Game 的啟發 - 談判的技巧	24/12/2026 星期四 13:00 - 15:00	Board Game(桌遊)在歐美地區盛行三十多年，成為了人與人之間的重要社交活動。不說你也許不知，某些 Board Game，例如 LifeBoat、我是大老闆等，更可培養談判的技巧。工作坊透過介紹桌遊活動，增強參加者的溝通能力。

	活動名稱	日期 / 時間	內容
PS0083	 Board Game 的啟發 - 良好的合作	24/12/2026 星期四 15:00 - 17:00	Board Game(桌遊) 在歐美地區盛行三十多年，成為了人與人之間的重要社交活動。不說你也許不知，某些 Board Game，例如殘人礦坑、狼人、瘟疫危機等，均是講求合作的遊戲。工作坊透過介紹桌遊活動，可培養參加者的團體精神。
壓力應付			
PS0115	 快樂心理學 (一)	17/10/2026 星期六 15:30 - 17:30	工作坊介紹「快樂心理學」，以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，助人發掘潛能和防禦能力，建立良好個人素質，以裝備自己，為求職、面試作最好準備。
PS0116	 快樂心理學 (二)	24/10/2026 星期六 15:30 - 17:30	面對工作的人事與環境，我們常有力不從心的無力感。要應付職場挑戰，我們必須要培養正面的心理能力。工作坊將介紹有助於在職場獲致成功的心理法。
PS0221	 情緒調節技巧	30/11/2026 星期一 10:00 - 12:00	工作坊介紹情緒調節的原理和重要性，讓參加者認識、覺察自身情緒及學習情緒的作用，管理好精神壓力，保持精神健康，應對工作挑戰。
PS0188	 齊齊學放空	12/12/2026 星期六 13:00 - 15:00	減壓有很多方法，放空是其中一種，但放空不一定是坐著發呆。工作坊教授多個放空的方法，讓參加者有效地釋放工作壓力。
PS0184	 音樂減壓法	19/12/2026 星期六 13:00 - 15:00	聽音樂減壓可能是不少人的減壓方式之一，可是要做到真正精神減壓放鬆就不是簡單地聽聽音樂。工作坊教授參加者如何選擇適當的音樂和運用適當的方法進行減壓。
繼續職場			
PS0219	 職業道德與職業意識	07/10/2026 星期三 15:30 - 17:30	工作坊以職業道德為題，講解職業道德的本質和特徵，使參加者明白職業道德的重要性，增加參加者的職業素養。
PS0220	 培養良好的職業習慣	14/10/2026 星期三 15:30 - 17:30	職業習慣是指一個人長期從事某種職業而養成的那種極富職業特點的言談舉止。工作坊向參加者教授培養良好職業習慣的方法，增加參加者的職業素養。
PS0197	 面面俱到的職場人際：分析心理	02/11/2026 星期一 10:00 - 12:00	在職場要做到面面俱到，第一步絕對是要學會分析老闆、上司、同級甚至下屬的心理，工作坊以實例帶領參加者一起看人眉頭眼額，強化參加者職場溝通能力。
PS0198	 面面俱到的職場人際：建立溝通	09/11/2026 星期一 10:00 - 12:00	在職場要做到面面俱到，單單學會分析心理絕不足夠，還需學會如何與不同的人建立職場人際關係。工作坊教授參加者各種實用職場溝通技巧，加強職場溝通能力。
PS0199	 面面俱到的職場人際：應對衝突	16/11/2026 星期一 10:00 - 12:00	在職場要做到面面俱到，單單學會建立溝通絕不足夠，還需學會如何應對各種人際衝突。工作坊教授參加者各種實用職場人際衝突管理技巧，加強職場溝通能力。
PS0200	 面面俱到的職場人際：團隊合作	23/11/2026 星期一 10:00 - 12:00	在職場要做到面面俱到，最後一步便是學會團隊合作。工作坊以實例向參加者講解各種職場上的團隊合作模式，加強職場溝通能力。

求職技巧系列

現今社會及工作環境不停變化，中心提供的工作求職工作坊回應社會上的情況，提供不同類型課題，提升參加者的職場競爭力，一起面對職場上的挑戰。



活動名稱

日期 / 時間

內容

求職策略

JS4016	一般	求職策略 - 如何從網上尋找工作	08/10/2026 星期四 15:30 - 17:30	工作坊介紹最新的網上搵工的途徑，以及向參加者分享一些常用的網上求職資源。
JS4017	一般	求職策略 - 如何從網上申請及應徵工作	15/10/2026 星期四 15:30 - 17:30	工作坊介紹如何在坊間常用求職網站，如勞工處互動就業服務網上平台作網上申請及應徵工作。
JS7018	一般	求職策略 - 手機 Apps 搵工	28/11/2026 星期六 13:00 - 15:00	智能手機在香港已非常普及，不少更加已經應用在工作層面上。本工作坊教導參加者使用智能手機下載及使用本地求職相關程式，使參加者盡快適應香港文化，方便尋找工作。

面試貼士

JS5020	EM	Tips for Interview - Mastering Interview Skills and Mock Interview Practice	24/10/2026 星期六 10:00 - 12:00	This workshop will explore essential interview techniques. Participants will also be introduced to the "Mock Interview System," to practise and enhance their interview skills.
JS5035	一般	面試貼士 - 電話求職技巧	21/12/2026 星期一 10:00 - 12:00	有些招聘廣告會要求求職者直接致電聯絡僱主，申請有關職位，工作坊將會為參加者探討用電話聯絡僱主的特別技巧。
JS5045	一般	面試貼士 - 視像求職技巧	28/12/2026 星期一 10:00 - 12:00	除著科技發展，部份僱主會要求職位申請者透過視像進行面試，工作坊將會為參加者講解視像面試的技巧以及時需要注意的事項。

履歷撰寫

JS7027	EM	Resume Enhancement - Professional Resume Photo	12/12/2026 星期六 10:00 - 12:00	Including a professional photo on your resume can help create a positive first impression. This workshop will explain the basic requirements for a resume photo. By the end of the workshop, participants will know how to DIY a clear and professional photo for their job applications.
--------	----	--	---------------------------------	---

職場成長

JS8097	一般	職場成長 - 選擇工作時的七大迷思	04/11/2026 星期三 15:30 - 17:30	有些人會以個人興趣來選擇職業，有些人會按性向測驗的結果來選擇職業。工作坊分享選擇工作時的七大迷思，幫助參加者更加清晰地選擇適合自己的職業。
JS8098	一般	職場成長 - 決定工作幸福感的七大美德	11/11/2026 星期三 15:30 - 17:30	人的一生會花大部份時間在工作上，可以想像當你工作感覺不幸福是多麼的痛苦。工作坊分享決定工作幸福感的七大美德，讓參加者用七大美德，積極開拓適合自己未來的職業。
JS8099	一般	職場成長 - 黑心職場共通的八大惡事	18/11/2026 星期三 15:30 - 17:30	人的一生會花大部份時間在工作上，可以想像當你工作感覺不幸福是多麼的痛苦。工作坊分享黑心職場共通的八大惡事，讓參加者了解什麼因素會妨礙選擇幸福的工作。
JS8100	一般	職場成長 - 提高工作滿意度的七步驟	25/11/2026 星期三 15:30 - 17:30	每一份工作都有其價值，工作坊分享提高工作滿意度的七個步驟，以及衡量工作滿意度的方法，讓參加者可以重建工作的價值。

專題工作坊

中心會因應時下的職場熱話，舉辦不同專題的工作坊，提升會員的在特定領域的知識及技能。



	活動名稱	日期 / 時間	內容
科技應用			
HS0302	 淺談科技 ABCD (A: 人工智能)	03/10/2026 星期六 13:00 - 15:00	工作坊講解什麼是最新科技趨勢的「ABCD」，並主要集中講述「A」(人工智能)的概念和現今在職場上的應用，如企業如何利用 AI 提升效率、支援決策及創造新商業模式，使參加者能及早了解人工智能如何逐步改變工作方式與專業角色。
HS0274	 淺談科技 ABCD (B: 區塊鏈)	10/10/2026 星期六 13:00 - 15:00	工作坊講解什麼是最新科技趨勢的「ABCD」，並主要集中講述「B」(區塊鏈)的概念和現今在職場上的應用，如物流業如何利用區塊鏈技術來作產品追蹤，使參加者能及早了解現今科技如何改變未來的職場。
HS0275	 淺談科技 ABCD (C: 雲端運算)	17/10/2026 星期六 13:00 - 15:00	工作坊講解什麼是最新科技趨勢的「ABCD」，並主要集中講述「C」(雲端運算)的概念和現今在職場上的應用，如傳統企業如何透過雲端來推動轉型，實現數位商業以減輕成本，使參加者能及早了解現今科技如何改變未來的職場。
HS0303	 淺談科技 ABCD (D: 大數據)	24/10/2026 星期六 13:00 - 15:00	工作坊講解什麼是最新科技趨勢的「ABCD」，並主要集中講述「D」(大數據)的概念和現今在職場上的應用，如企業如何透過數據分析掌握市場趨勢、改善客戶體驗及優化營運，使參加者能及早了解數據驅動如何成為未來職場的重要競爭力。
HS0276	 智能辦公室知多少	17/10/2026 星期六 18:30 - 20:30	以互聯網建立的智能辦公室現時愈來愈流行，工作坊介紹智能辦公室的常見配套設備，以及採用智能辦公室方案可為公司帶來的正面效益，使參加者了解現今科技如何改變未來的職場。
HS0257	 金融科技新時代：虛擬銀行全面睇	26/10/2026 星期一 18:30 - 20:30	金管局已向 8 間虛擬銀行發出銀行牌照，以促進普及金融及推動香港金融科技發展和創新，為市民提供更多銀行服務選擇和新的客戶體驗。工作坊介紹虛擬銀行的特點，及背後運作的原理，增加參加者對金融行業的認知。
NA5010	 交通路線大搜查	07/11/2026 星期六 10:00 - 12:00	工作坊介紹本港搜尋各類交通工具路線、班次等方法，幫助參加者規劃面試或上班路線。
HS0136	 手機資料竊密危機	30/11/2026 星期一 18:30 - 20:30	商用手機日漸普及，一般常用作為直接與客人溝通的電子工具，而當中儲存了公司客戶的電郵及資料，由於全球不斷爆出手機洩密個案，黑客可以利用軟件或電郵盜取手機內的資料，及散播病毒。工作坊將教授參加者手機保安大法，避免商用手機的公司客戶資料被竊取，提升工作知識及技巧，加強競爭力。

		活動名稱	日期 / 時間	內容
HS0301		新媒體實務技能知多少	05/12/2026 星期六 13:00 - 15:00	工作坊介紹新媒體的行業概況及運作，分享編輯和採訪技巧，讓參加者掌握行業實用技能。
HS0254		樂齡科技知多點	10/12/2026 星期四 15:30 - 17:30	樂齡科技發展日新月異，結合安老服務和創新科技，工作坊講解長者的需要，激發參加者研發創新樂齡產品或服務的思維，擴闊安老服務行業視野。
HS0113		流動支付系統齊認識	17/12/2026 星期四 13:00 - 15:00	隨着科技發展，流動支付服務在歐美等地已日益普及，而本港銀行界、電訊商、國際電子支付系統等機構，亦已逐步將流動支付服務應用至本港零售業，從而將此普及。到底流動支付服務可帶來什麼商機？對於現有消費模式又有何衝擊？本工作坊將為你逐一剖析。
商業應用				
EM5013		Ethnic Minority Self-reliance Series: Use my own hands 少數族裔自強系列：巧手創未來	31/10/2026 星期六 10:00 - 12:00	This workshop will teach the participants the preparation work for starting up a small business with business nature in hand-made ethnic products. 本工作坊教授參加者經營小本具少數族裔特色的手工生意的預備工作。
HS0011		聖誕新年創業記商機篇	21/11/2026 星期六 18:30 - 20:30	聖誕和農曆新年是不少人創業的好時機，本講座與參加者分享創業商機及有關的技巧，助你小本創業。
EM5008		Investing in Catering Industry 煮出第一桶金	28/11/2026 星期六 10:00 - 12:00	This workshop will introduce various types of Ethnic Minorities' food and will teach the participants how they can make money out of it. 本工作坊除了介紹不同少數族裔的食品外，亦會分享如何在飲食行業創出一番事業。
HS0127		禮品包裝技巧	28/11/2026 星期六 18:30 - 20:30	每年聖誕節及農曆新年，不少零售商店均會增聘人手來包裝禮品，本工作坊將教授參加者包裝不同形狀的禮品及花籃技巧。
HS0253		銀髮市場崛起：產品服務新需求	03/12/2026 星期四 15:30 - 17:30	人口老化已是無可逆轉的世界大趨勢，銀髮族逐漸已成為成長中的消費市場，甚至超越青少年消費市場。工作坊探討在這個趨勢下所產生出的產品和服務需求，加深參加者對未來消費市場發展的認知。
HS0169		網上銷售入門 - 認識網上訂購平台及運作	17/12/2026 星期四 15:00 - 17:00	現今的企業往往需要積極發展網上銷售，以維持業務，工作坊透過認識網上訂購平台及其運作，令參加者認識如何利用此等電子工具，提升網上銷售的知識與技能。
EM5011		Small business start-up: opportunities and channels 小本創業：商機及渠道	19/12/2026 星期六 10:00 - 12:00	This workshop will introduce different business opportunities and various channels to Ethnic Minorities, encouraging participants to start small business in Hong Kong. 工作坊向少數族裔介紹不同的生意商機以及商業渠道，並鼓勵他們在香港以小本創業。

	活動名稱	日期 / 時間	內容
職業健康			
HS0258	慎防職業病 - 接觸性皮炎	03/10/2026 星期六 18:30 - 20:30	廚師、理髮師、印刷工、泥水工等經常需要接觸刺激皮膚或使皮膚敏感的物質，容易造成接觸性皮炎。工作坊將向參加者介紹預防、舒緩和改善皮膚炎的方法。
HS0259	慎防職業病 - 腱鞘炎	07/11/2026 星期六 18:30 - 20:30	電腦使用者、廚師、侍應、清潔工人及裝配員等經常需要作出急速及重複的動作，容易造成職業性腱鞘炎。工作坊將向參加者介紹預防、舒緩和改善職業性腱鞘炎的方法。
HS0260	慎防職業病 - 足底筋膜炎	05/12/2026 星期六 18:30 - 20:30	送貨員、售貨員、教育工作者等經常長時間站立或行走，容易造成職業性足底筋膜炎。工作坊將向參加者介紹預防、舒緩和改善職業性足底筋膜炎的方法。
HS0211	營養與精神健康：從飲食開始	14/11/2026 星期六 18:30 - 20:30	營養均衡的飲食不僅能維持身體健康，更能幫助調節情緒與減輕壓力。本工作坊將從營養學角度出發，介紹多種有助於提升精神健康的食物，並解釋其科學原理。參加者除了能掌握基礎營養知識，還能學會如何透過飲食改善情緒，保持最佳狀態投入工作，提升專注力與效率。
HS0272	睡眠及精神健康工作坊	05/12/2026 星期六 10:00 - 12:00	壓力讓我們難以入眠，而欠缺充足的睡眠亦為我們增加額外的壓力，有效的壓力管理也對提升睡眠質素有相當成效。工作坊介紹「正念」與「自我關懷」為本的日常修習，讓大家好好管理壓力，改善睡眠質素及精神健康，每天也能精力充沛地迎接工作挑戰。
其他專題			
HS0256	彈性搵工新選擇：外賣速遞員行業解碼	10/10/2026 星期六 18:30 - 20:30	近年有一種新興的美食外送服務誕生，因為工作具彈性，入職要求低，而且薪酬合理，吸引大量年輕人入職。工作坊探討美食外送平台的運作以及外賣速遞員入行條件及工作日常，增加參加者對這一新興行業的認知。
HS0304	認識敏捷管理	06/11/2026 星期五 10:00 - 12:00	敏捷管理 (Agile Management) 是一種工作方法，強調短週期、快速交付與靈活調整。它把大任務拆成小步驟，能團隊持續收集回饋並修正，確保成果符合使用者需求。工作坊介紹敏捷管理的知識及技巧，並教授參加者應用相關知識於項目管理工作上。
HS0296	能源審計初探	21/11/2026 星期六 13:00 - 15:00	能源審計 (Energy Audit) 是對建築物或設施的能源使用進行系統性檢查、分析與評估，找出能源浪費的原因並提出改善建議。工作坊講解能源審計的目標和流程，並透過案例分享，幫助參加者掌握如何在實際環境中提升能源效益、降低成本及減少碳排放。
HS0299	飲食業必學新興技能：科技化與自動化	30/12/2026 星期三 13:00 - 15:00	工作坊介紹飲食業面對勞動力短缺與成本攀升，如何透過自動化烹飪設備、智慧庫存管理系統及數碼點餐最新技術等節省成本，提升營運效益。
HS0300	飲食業必學新興技能：體驗式用餐	30/12/2026 星期三 15:00 - 17:00	工作坊探索如何結合空間美學、故事營銷與創新互動科技，營造獨特的用餐氛圍，把餐飲與情感連結，設計出足以引爆社交媒體討論度的五感體驗。

互助及研習小組

中心按會員不同背景及就業培訓需要，舉辦互助及研習小組。小組以就業支援為主題，透過組員的互動，培養正面及積極的工作態度，組員除學習小組主題知識外，亦可建立互助支持網絡。



活動名稱	名額	內容
 新來港人士互助研習小組 新來港會員優先	20-25	以互動的手法協助組員認識社區資源及本土文化，提升組員適應在港工作的能力及信心。
「後 50」研習小組 50 歲或以上會員優先	20-25	為有意重新投入人力市場的 50 歲或以上人士提供最新人力市場動向及工作技能資訊。
少數族裔互助研習小組 Ethnic Minorities Member 少數族裔會員優先	10-15	為本區少數族裔人士提供有關輔助就業及提升工作技能的活動，令組員更能輕鬆及自信地融入本港工作。
青年小組 青年會員優先	20-25	為區內的青年提供有關輔助就業及提升工作技能的活動，令組員更容易適應由在學到在職的轉變。
工作技能研習小組 中心會員	20-25	小組內容包括對職業語文、資訊科技應用、個人素養的研習，以及對不同行業的技能進行分享，使會員掌握跨行業通用技能。

活動日期及時間請留意中心通告或致電 3919 6100 向接待處查詢。



《參加中心小組活動 / 工作坊須知》

1. 活動名額

會員於同一年度內（即每年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日）不可重複報讀相同活動

2. 報名手續

會員須持有有效會員證親臨中心報名，並以先到先得方式錄取，恕未能接受電話或電郵留位及報名

3. 終止參與活動

會員在報名及出席中心的活動時，必須遵守中心守則，並尊重講者及其他會員。如會員在活動進行期間對導師或其他會員及活動整體構成滋擾，中心有權即時終止會員參加該活動的資格

4. 活動取消

- 4.1 如因特別事故取消或更改活動安排，中心將致電通知會員
- 4.2 會員請留意已報名活動的出席時間，並準時出席



《工作坊報名日期》

每月的第三個星期一定為「工作坊報名日」，會員可於當月的報名日起，親臨中心報讀下一個月的工作坊。

2026 年 10 - 12 月工作坊報名日日期如下：

2026 年 10 - 12 月工作坊報名日日期	
10 月份工作坊	9 月 21 日
11 月份工作坊	10 月 20 日
12 月份工作坊	11 月 16 日

上午九時正開始派籌

上午九時二十分開始接受報名

* 日期與時間以中心最後公佈為準



《惡劣天氣下中心開放時間及活動安排》

雷暴警告 / 「極端情況」 / 熱帶氣旋警告訊號	中心 開放時間	活動安排	
		室內活動	室外活動
1 號或 3 號颱風訊號 / 或 暴雨警告訊號生效期間	照常開放	如期舉行	按活動場地的實際情況及環境安全等考慮是否照常舉行。請留意中心網頁通告或致電 39196100 查詢
8 號或以上颱風訊號 / 「極端情況」生效期間	停止開放	取消	取消
暴雨警告訊號生效期間	若中心已開放，開放時間維持不變；若黑色暴雨警告在中心開放前已生效，中心將不會開放	正在舉行的活動會繼續舉行；未舉行的活動將全部取消	正在舉行的活動，中心會按場地的實際情況及環境安全等考慮是否繼續舉行；未舉行的活動將全部取消
8 號或以上颱風訊號 / 暴雨警告訊號 / 「極端情況」於上午 7 時至下午 5 時內除下	於訊號除下後 3 小時恢復開放	訊號於活動前 3 小時前除下，將照常舉行	按活動場地的實際情況及環境安全等考慮是否照常舉行。請留意中心網頁通告或致電 39196100 查詢
8 號颱風訊號 / 暴雨警告訊號 / 「極端情況」於下午 5 時後除下	停止開放	取消	取消



中心設有免費 WiFi

中心設施

《課程資訊區》

中心提供全面的 ERB 課程資訊及區內培訓機構的課程資料，為市民提供一站式 ERB 課程查詢及報讀服務，是區內培訓機構發放 ERB 課程最新資訊的平台。

課程資訊區內設有電腦及「培訓通」課程搜索終端機，供公眾人士即場上網搜尋 ERB 的課程及服務資訊。



即時網上查詢 ERB 課程



區內最新
ERB 課程資訊



透過「培訓通」搜尋及
查閱 ERB 課程



ERB 課程查詢

《培訓顧問服務》

為進一步按使用者的需要提供個人化的支援及就報讀合適的 ERB 課程提供意見，所有有意報讀 ERB 課程人士均可使用「培訓顧問服務」。培訓顧問會透過面談及評估，因應使用者的培訓需要及就業意願，提供合適的 ERB 課程建議，協助報讀 ERB 課程。

《資源閣》



為會員提供一個理想的閱讀環境，閣內藏書逾 2500 本，數量亦會陸續增加，當中包括電腦、語言、工作及求職相關、人際關係及心理學等系列，可供會員外借或於中心內閱覽。

《多媒體自學室》



多媒體電腦室電腦供會員借用作自學用途，每一節借用時段為 1 小時 30 分。

多媒體自學室的電腦已安裝了不同類型的實用軟件，方便會員自學或工作坊後進行練習，包括常用文書軟件（如 MS Office、OpenOffice）、圖像設計及處理軟件（如 Photoshop、Illustrator）、3D 繪圖軟件（如 SketchUp、OpenSCAD）、影片製作及剪輯軟件（如 OBS、Adobe Premiere、會聲會影）及程式編寫軟件（如 Visual Studio Code）等等。

另外，會員更可以向職員借用各種電腦周邊設備，包括耳筒、打印機、手寫板、繪圖板、網絡攝影機及底片掃描器。

多媒體室借用時間

	上午	下午		晚上
星期一至 星期六	09:00-10:30	12:00-13:30	15:00-16:30	18:00-19:30
	10:30-12:00	13:30-15:00	16:30-18:00	19:30-21:00

借用時段會因應中心行政、活動或維修需要而暫停開放，敬請留意中心通告或向接待處查詢。

《求職資訊區》



電腦及傳真打印服務



職位空缺資訊



求職雜誌及報紙借閱

區內提供一條龍式自助搵工服務，除定期刊登各行業職位空缺，更設有勞工處的「搵工易」系統，以供求職人士搜尋市場職位空缺、了解最新就業消息。

會員可利用區內的電話、電腦、掃描器、打印機、傳真機設施，作求職及聯絡僱主之用。

《自助求職一站通》

求職資訊區內的電腦已裝設「自助求職一站通」，透過「自助求職一站通」，會員可快速連結多個熱門求職網站、下載求職信及履歷表範本，以及瀏覽區內設施的使用方法，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

熱門求職網站連結

只須滑鼠一點，即可進入多個香港熱門求職網站連結，助您馬上上線找尋合適工作。



求職相關文件範例

「自助求職一站通」提供多款中英文求職信及履歷表範本，下載後稍作修改即可透過電郵或傳真發送給僱主。

中心設施使用指引

「自助求職一站通」區內提供掃描器、印表機、傳真機的使用教學供會員認識設施正確的借用及使用方法。



「自助求職一站通」乃本中心內聯網站，只能於自助求職區電腦內瀏覽。如需協助歡迎向本中心職員查詢。

《培訓及職志測試》

「培訓及職志測試」的目的是讓使用者初步了解自己的職業志向，協助他們選擇合適的培訓課程。

測試以自助網上問卷形式進行，共 60 條選擇題，參加者只需根據個人想法，如實作答所有題目，在一般情況下可於 20 分鐘內完成整個測試。

測試是參考 John Holland 的評估工具 SDS (Self-Directed Search) 設計，其理論假設人與工作環境可歸納為六個基本類型。SDS 的特點是簡單、實用，適合不同年齡的人士。

回答所有問題後，系統會評估參加者較突出的其中兩個性格類別，從而指出適合參加者從事的職業，以及協助選擇合適的培訓課程。



《模擬面試設施》

使用者可透過自助及互動的模擬面試設施自行練習面試技巧，以提升面試信心。

系統會根據不同行業設定模擬問題，共 21 個主要職位，使用者根據個人志向選擇，進行模擬面試，其錄影功能可供使用者重覆觀看，以便了解其面試的情況及問題。

面試結束後，使用者可選擇以 DVD 光碟模式，或 USB 記憶體模式儲存面試片段，亦可按個人需要而約見就業主任，以協助提升其面試技巧。



ERB 服務中心

2026 年 10 - 12 月招聘活動

中心每月舉行多場招聘活動，並設有僱主即場面試，包括零售、飲食、物業管理及保安、交通及支援服務等多個行業職位空缺，歡迎求職人士於指定日期及時間內親臨參與。



10 - 12 月招聘活動時間表

10 月	2 日	9 日	16 日		
11 月	6 日	13 日	20 日		
12 月	4 日				

歡迎瀏覽中心網頁或親臨中心索取有關招聘職位空缺資訊

時間：下午 2 時至 5 時 **地點：**ERB 服務中心 - 天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 3 樓 301 室
網址：www.erbsc.erb.org **電話：**3919 6100

* 求職者請帶備身份證明文件、有關工作及資歷證明，以便即場辦理求職申請。如有任何查詢，請於辦公時間內致電 3919 6100 與職員聯絡。

* 招聘活動內容如有改動，以中心最後公布為準。

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 中心暫停開放	2 生活情境英語百科 - 居家篇 p.12 人工智能基礎入門 (一) p.16 Illustrator - 基本操作應用 p.18 Adobe Premiere - 基本操作 p.19	3 超強記憶力學英文 (一) p.14 淺談科技 ABCD (A: 人工智能) p.24 營養知識 I (營養學認識) 基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.4 預防職業病 - 接觸性皮炎 p.26
4 中心暫停開放	5 「職場再出發」實戰系列 - 重返職場實用求職指南 p.5 AI 好幫手 - Microsoft Copilot p.16 物業管理及保安業常用英語 - 住客服務 p.14	6 齊來鍛鍊普通話能力 (一) p.10 深偽技術全解析: 技術、應用與防範 p.4 旅遊行業講座 p.7 旅遊顧問證書課程試讀班 p.7 Microsoft Word 2013 - 基本操作應用 p.17	7 英語國際音標 - 基礎知識 p.11 Microsoft Excel 2013 - 基本操作應用 p.17 職業道德與職業意識 p.22	8 常用英語語法 (一) p.13 九型人格 (一) p.21 求職策略 - 如何從網上尋找工作 p.23 電腦新手系列 - 電腦基本概念 p.15	9 生活情境英語百科 - 購物篇 p.12 人工智能基礎入門 (二) p.16 Illustrator - 繪圖工具應用 p.18 Adobe Premiere - 視訊效果 p.19	10 超強記憶力學英文 (二) p.14 淺談科技 ABCD (B: 區塊鏈) p.24 人力資源管理 (招聘流程) 證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.4 彈性工作新選擇: 外賣速遞員行業解碼 p.26
11 中心暫停開放	12 「職場再出發」實戰系列 - 重返職場實用面試指南 p.5 AI 繪圖入門 p.16 物業管理及保安業常用英語 - 物業服務 p.14	13 齊來鍛鍊普通話能力 (二) p.10 包辦製作行業講座 p.7 包辦製作員基礎證書課程試讀班 p.7 Microsoft Word 2013 - 段落格式及版面設定 p.17	14 英語國際音標 - 前元音 p.11 Microsoft Excel 2013 - 儲存格基本運算 p.17 培養良好的職業習慣 p.22	15 常用英語語法 (二) p.13 九型人格 (二) p.21 求職策略 - 如何從網上申請及應徵工作 p.23 電腦新手系列 - 鍵盤及滑鼠操作 p.15	16 生活情境英語百科 - 旅遊篇 p.12 Canva 職場應用特訓班 - 文件 + 簡報 p.18 Illustrator - 鋼筆工具應用 p.18 Adobe Premiere - 後製聲音 p.19	17 X 極速入門 p.20 淺談科技 ABCD (C: 雲端運算) p.24 快樂心理學 (一) p.22 智能辦公室知多少 p.24
18 中心暫停開放	19 中心暫停開放	20 報名日 齊來鍛鍊普通話能力 (三) p.10 影藝文化行業講座 p.5 新世代人工智能數碼媒體設計人員證書課程試讀班 p.5 Microsoft Word 2013 - 表格製作及應用 p.17	21 英語國際音標 - 中元音 p.11 Microsoft Excel 2013 - 資料篩選及排序 p.17 僱人實戰系列 - 尋找工作的意圖與方向 p.6	22 常用英語語法 (三) p.14 Android 作業系統基本應用 (一) p.20 Android 作業系統基本應用 (二) p.20 電腦新手系列 - 視窗系統操作 p.15	23 生活情境英語百科 - 休閒活動篇 p.12 Canva 職場應用特訓班 - 網站製作 p.18 Illustrator - 文字工具應用 p.18 Adobe Premiere - 合成技巧 p.19	24 Tips for Interview - Mastering Interview Skills and Mock Interview Practice p.23 淺談科技 ABCD (D: 大數據) p.24 快樂心理學 (二) p.22
25 中心暫停開放	26 職場思維重塑 p.21 VPN 應用 p.15 物業管理及保安業常用普通話 p.11 金融科技新時代: 虛擬銀行全面睇 p.24	27 齊來鍛鍊普通話能力 (四) p.10 健康護理行業講座 p.6 安老院保健護理技巧 I 證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.6 Microsoft Word 2013 - 合併列印 p.17	28 英語國際音標 - 後元音 p.11 Microsoft Excel 2013 - 圖表製作和應用 p.17 僱人實戰系列 - 面試儀容整理 p.6	29 提升英文運用能力 p.14 WhatsApp 商業應用 - 基礎篇 p.20 WhatsApp 商業應用 - 進階篇 p.20 電腦新手系列 - 視窗系統個人化設定 p.15	30 生活情境英語百科 - 節慶篇 p.12 Canva 職場應用特訓班 - 影片編輯 p.18 Illustrator - 填色片應用 p.18 Zoom 視訊會議軟件 p.15	31 Ethnic Minority Self-reliance Series: Use my own hands 少數族裔自強系列: 巧手創未來 p.25

活動一覽



報名日



獨家精選



職業語文



電腦應用



個人素養



求職技巧



專題工作坊

NOV 11 月

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1 中心暫停開放	2 面面俱圓的職場人際：分析心理 p.22 電腦編程 Python 入門 (1) p.20 日常必備英文會話技能 - 基本溝通 p.13	3 DISC 自我認識 p.4 職場普通話 (一) p.10 地產行業講座 p.8 地產代理 (地產代理資格考試) 基礎證書課程試讀班 p.8 學好「食讀」冇難度 (零) p.16	4 英語國際音標 - 合口雙元音 p.11 Microsoft Excel 2013 - 常用商業函數 p.17 職場成長 - 選擇工作時的七大迷思 p.23	5 飲食業常用普通話 p.11 自我覺察的七個面向 p.21 「青年就業實戰系列」- 職志探索之路 p.6 電腦新手系列 - 資料夾及檔案管理 p.15	6 認識敏捷管理 p.26 AI 提示詞設計入門 (一) p.16 Illustrator - 效果應用 p.18 Windows 影片編輯器 p.19	7 交通路線大搜查 p.24 飲食業常用英語 - 餐飲宴會 p.4 Blender 軟件入門工作坊 (1) p.19 預防職業病 - 變弱交 p.26
8 中心暫停開放	9 面面俱圓的職場人際：建立溝通 p.22 電腦編程 Python 入門 (2) p.20 日常必備英文會話技能 - 消費行為 p.13	10 職場普通話 (二) p.11 金融財務行業講座 p.6 金融科技 (生成式人工智能財務分析應用) 證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.6 學好「食讀」冇難度 (一) p.16	11 英語國際音標 - 集中雙元音和三元音 p.12 Microsoft Excel 2013 - 清單小計 p.17 職場成長 - 決定工作幸福感的七大美德 p.23	12 英語生字拼、寫、讀 (A to D) p.12 五個自我認識的誤區 p.21 「青年就業實戰系列」- 面試決勝之術 p.6 電腦新手系列 - 壓縮檔案應用 p.15	13 初階常用英語單字及短句 (一) p.13 AI 提示詞設計入門 (二) p.16 Photoshop - 基本操作應用 p.18 密碼管理與安全 p.20	14 零售業「以禮待客」技巧基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.8 飲食業常用英語 - 食材處理 p.4 Blender 軟件入門工作坊 (2) p.19 營養與精神健康：從飲食開始 p.26
15 中心暫停開放	16 報名日 面面俱圓的職場人際：應對衝突 p.22 電腦編程 Python 入門 (3) p.20 日常必備英文會話技能 - 社區資源 p.13	17 職場普通話 (三) p.11 美髮行業講座 p.8 晚妝髮型造型證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.8 學好「食讀」冇難度 (二) p.16	18 英語國際音標 - 爆破音 p.12 Microsoft Excel 2013 - 資料驗證 p.17 職場成長 - 黑心職場共通的八大惡事 p.23	19 英語生字拼、寫、讀 (E to H) p.12 認識電腦硬件 (1) p.16 認識電腦硬件 (2) p.16 電腦新手系列 - 自尋格式開啟之門 p.15	20 初階常用英語單字及短句 (二) p.13 AI 提示詞設計入門 (三) p.16 Photoshop - 基本修圖技巧 p.18 防毒軟件安裝及設定 p.16	21 Industry Seminar: Internet Business Start-up p.9 能源審計初探 p.26 Google Apps - Google Map p.20 聖誕新年創業記商機篇 p.25
22 中心暫停開放	23 面面俱圓的職場人際：團隊合作 p.22 電腦編程 Python 入門 (4) p.20 日常必備英文會話技能 - 健康與疾病 p.13	24 職場普通話 (四) p.11 環境服務行業講座 p.5 廚餘處理知識基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.5 學好「食讀」冇難度 (三) p.16	25 英語國際音標 - 破擦音 p.12 Microsoft Excel 2013 - 樞紐分析表及圖表 p.17 職場成長 - 提高工作滿意度的七步驟 p.23	26 英語生字拼、寫、讀 (I to L) p.12 職志分析及就業規劃工作坊 p.5 工作體驗日 p.5 電腦新手系列 - 認識週邊設備 p.15	27 初階常用英語單字及短句 (三) p.13 AI 提示詞設計入門 (四) p.16 Photoshop - 影像修補 p.18 無線網絡全解構 p.16	28 Investing in Catering Industry 煮出第一桶金 p.25 求職策略 - 手機 Apps 搵工 p.23 Google Apps - Google Translate p.20 禮品包裝技巧 p.25
29 中心暫停開放	30 情緒調節技巧 p.22 語音輸入法 p.16 日常必備英文會話技能 - 職業與知識 p.13 手機資料竊密危機 p.24					

* 中心舉辦的工作坊，目的是讓會員初步了解 ERB 課程的訓練內容，以助他們揀選合適的 ERB 課程。

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 普通話拼音入門 (一) p.11 商業攝影行業講座 p.9 商業攝影助理基礎證書課程試讀班 p.9 iOS 作業系統基本應用 (一) p.20	2 英語國際音標 - 摩擦音 p.12 Excel 巨集錄製 - 基本操作 p.17 「職場再出發」實戰系列 - 求職市場探索 p.5	3 英語生字拼、寫、讀 (M to P) p.12 淺談 16 型人格性格分析方法 (一) p.21 銀髮市場崛起：產品服務新需求 p.25 HTML + CSS 初學班 (1) p.19	4 中階常用英語單字及短句 (一) p.13 InDesign - 基本操作應用 p.18 Photoshop - 背景移除 p.18 PDF 編輯器 p.16	5 睡眠及精神健康工作坊 p.26 新媒體實務技能知多少 p.25 手機平板應用系列 - 資料備份 p.20 預防職業病 - 足底筋膜炎 p.26
6 中心暫停開放	7 拖延症自救法 p.21 Google Gemini 應用全攻略 (一)：文字生成與資訊整理 p.16 輕鬆學英語 (一) - 從歌曲學修辭技巧 p.14 上網新手系列 - 認識互聯網 p.15	8 普通話拼音入門 (二) p.11 虛擬主攝製作 p.4 中醫保健行業講座 p.5 中醫實用食療知識基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.5 iOS 作業系統基本應用 (二) p.20	9 英語國際音標 - 鼻音、舌側音和半元音 p.12 Excel 巨集錄製 - 修改巨集 p.17 「職場再出發」實戰系列 - 拓展職場人際網絡 p.5	10 英語生字拼、寫、讀 (Q to T) p.13 淺談 16 型人格性格分析方法 (二) p.21 樂齡科技知多點 p.25 HTML + CSS 初學班 (2) p.19	11 中階常用英語單字及短句 (二) p.13 InDesign - 圖像、顏色、出血的處理 p.18 Photoshop - 筆刷應用技巧 p.18 免費影片軟件 DaVinci Resolve (上) p.19	12 Resume Enhancement - Professional Resume Photo p.23 齊齊學放空 p.22 手機平板應用系列 - 圖片處理 p.20
13 中心暫停開放	14 拒絕無效社交 p.21 Google Gemini 應用全攻略 (二)：數據處理與分析 p.17 輕鬆學英語 (二) - 從歌曲學句子結構 p.14 上網新手系列 - 認識網上資源 p.15	15 普通話拼音入門 (三) p.11 家務助理行業講座 p.9 家務助理家常廚藝基礎證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.9 Facebook 極速入門 p.20	16 英語國際音標 - 音節、拼音和音重 p.12 Excel 巨集錄製 - 錄製技巧 p.17 「新」星級人才實戰系列 - 九大職涯模型探索 p.6	17 英語生字拼、寫、讀 (U to Z) p.13 流動支付系統齊認識 p.25 網上銷售入門 - 認識網上訂購平台及運作 p.25 HTML + CSS 初學班 (3) p.19	18 中階常用英語單字及短句 (三) p.13 InDesign - 數碼輸出的處理 p.18 Photoshop - 圖層樣式 p.18 免費影片軟件 DaVinci Resolve (下) p.19	19 Small business start-up: opportunities and channels 小本創業：商機及渠道 p.25 音樂減壓法 p.22 手機平板應用系列 - 影片處理 p.20
20 中心暫停開放	21 面試貼士 - 電話求職技巧 p.23 Google Gemini 應用全攻略 (三)：創意生成與多媒體應用 p.17 輕鬆學英語 (三) - 從歌曲學英語文法 p.14 上網新手系列 - 認識瀏覽器操作 p.15	22 看電影學普通話 p.11 行政助理行業講座 p.6 生成式人工智能行政實務應用證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.6	23 英語國際音標 - 讀音變化和語調 p.12 Excel 巨集錄製 - 實戰分享 p.17 「新」星級人才實戰系列 - 避開面試陷阱 p.6	24 零售業常用英語 - 產品銷售 p.14 Board Game 的啟發 - 談判的技巧 p.21 Board Game 的啟發 - 良好的合作 p.22 HTML + CSS 初學班 (4) p.19	25 中心暫停開放	26 中心暫停開放
27 中心暫停開放	28 面試貼士 - 視像求職技巧 p.23 Google Gemini 應用全攻略 (四)：「Canvas」畫布功能 p.17 輕鬆學英語 (四) - 從歌曲學英語詞性 p.14 上網新手系列 - 瀏覽器及搜尋器應用 p.15	29 看電影學英文 p.14 Godot 遊戲開發與 AI 輔助創作證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.4 AI 進階遊戲設計與 Godot 互動開發優化證書 (兼讀制) 課程試讀班 p.4	30 零售業常用普通話 p.11 飲食業必學新興技能：科技化與自動化 p.26 飲食業必學新興技能：體驗式用餐 p.26	31 零售業常用英語 - 顧客服務 p.14 OBS - 基本設定及短片錄製 p.19 OBS - 串流直播 p.19 HTML + CSS 初學班 (5) p.19		

* 中心舉辦的工作坊，目的是讓會員初步了解 ERB 課程的訓練內容，以助他們揀選合適的 ERB 課程。

 網址: www.erbsc.erb.org