

跟老友記一起做運動 2

Work out with the elderly neighbor2

負責人：譚安業 / 收費：\$20

能夠自由地走動，對一般人來說是極其簡單，但一些身體機能逐漸老化的獨居長者來說，簡直是何等恩賜呢？中心將邀請專業人士向各位教授一些長者也能做到的健身動作，然後大家走到長者家裡傳授這些健體技巧，讓長者在家也能夠做運動。你願意參與嗎？

形式	日期	時間	地點	對象	名額
課堂學習 1	1月6日、1月20日、2月3日、 2月17日、3月2日及 3月16日(三)	下午 8:30 至 9:30	中心	婦女	10 人
課堂學習 2	1月9日、1月23日、2月6日、 2月20日、3月5日及 3月19日(六)	下午 2:30 至 3:30	中心		
獨居長者或 院舍探訪	1月6日至3月19日	自行安排	中西區		
與院舍長者 外出旅行	1月24日(日)	上午 9:00 至 下午 1:00	香港 動植物公園		
與獨居長者 外出旅行	2月28日(日)	上午 9:00 至 下午 3:00	赤柱廣場		

備註：

- 參加者需要同時出席課堂學習及長者探訪。
- 參加者將以 2 至 3 人一組，在活動期間需要安排前往長者家或區內院舍，傳授所學的健身動作。
- 參加者可因應長者的作息或習慣，自行與其安排探訪時間。



中西區區議會

資助婦女發展計劃---由婦女事務委員會贊助



明愛莫張瑞勤社區中心

職場培訓工作坊

Job Skill Training Workshop

透過工作坊形式，讓婦女學習從網上、報紙、求職雜誌等途徑尋找工作，此外學習面試技巧和個人儀容打扮，以提升婦女重投就業市場機會，最後認識勞工法例，從而保障自身權益；亦促進婦女技能上的增值，工作主要為家務助理及辦公室文書工作方面，以提升婦女工作的自信心。

活動	日期/時間
活動 A 第一節：求職途徑和方法 家務助理增值	10月7日(三) 上午 10:00-12:30
第二節：面試技巧 家務助理增值	10月22日(四) 上午 10:00-12:30
第三節：面試技巧 家務助理增值	10月28日(三) 上午 10:00-12:30
第四節：認識認勞工法例 家務助理增值	11月4日(三) 上午 10:00-12:30
活動 B 第一節：求職途徑和方法 辦公室文書工作	11月19日(四) 上午 10:00-12:30
第二節：面試技巧 辦公室文書工作	11月26日(四) 上午 10:00-12:30
第三節：面試技巧 辦公室文書工作	12月3日(四) 上午 10:00-12:30
第四節：認識認勞工法例 辦公室文書工作	12月10日(四) 上午 10:00-12:30
活動 C 第一及二節：求職化妝形象工作坊	11月11及18日(三) 上午 10:30-12:30

對象：基層婦女

地點：本中心

人數：20人

費用：\$20



本活動禁止吸煙 敬請合作

負責人：李美珊姑娘

地址：香港堅尼地城蒲飛路27號

查詢電話：2816 8027