



上課時間

日間: 9:00-12:00/9:00-13:00

提升烹飪/廚藝/陪月技術！

ERB 課程 - 兼讀制「技能提升課程」

家居服務系列



- | | |
|--|---------|
| 1.家務助理家常廚藝 基礎證書(兼讀制) (日間: AP003HR /晚間: AP060ES) | 共 45 小時 |
| 認識食物的營養價值及食材配搭；及進行基本的家常小菜的烹調 | |
| 2.家務助理素菜製作 基礎證書(兼讀制) (日間: AP094HS /晚間: AP094ES) | 共 24 小時 |
| 素食的定義及種類、廚房用具的運用、素食者所需的營養需要、家常素菜烹調技巧及認識 | |
| 3.家務助理節令食品製作 基礎證書(兼讀制) (日間: AP112HS /晚間: AP112ES) | 共 24 小時 |
| 掌握選購及處理食材的要點，廚房用具的運用，節令食品製作理論基礎，節令食品製作示範及實習 | |
| 4.家務助理清潔技巧（新裝修的居所） 基礎證書(兼讀制) (日間: AP115HS /晚間: AP115ES) | 共 22 小時 |
| 了解裝修後相關污漬的認識及起漬技巧，全屋除塵、清除傢俱、地板及牆身保護膜的技巧 | |
| 5.家常東南亞菜式製作（星馬、印尼及越式） 基礎證書(兼讀制) (日間: AP020HS/晚間:AP047ES) | 共 18 小時 |
| 認識東南亞菜式烹調方法及爐具使用方法，如印尼炒飯/
印尼炒麵/炒貴刁、喇沙/越南牛肉湯河/越南檬粉、越南蔗蝦/娘惹豉油雞/參巴茄子、越南米紙蝦卷/娘惹 | |
| 6.家常東南亞菜式製作（泰式） 基礎證書(兼讀制) (日間: AP021HS /晚間: AP048ES) | 共 18 小時 |
| 認識東南亞菜式烹調方法及爐具使用方法；基本東南亞菜式（泰式）製作，如泰式薄餅/沙爹羊肉串、南乳脆炸雞/泰式燒雞、泰式冬陰湯、泰式蝦醬炒飯、泰式西米糕/南瓜布甸等 | |
| 7.陪月員護理知識（母乳餵哺及嬰兒特殊照顧） 基礎證書(兼讀制)(日間:AP088HS/晚間:AP088ES) | 共 18 小時 |
| 認識產婦護理、嬰兒特殊照顧知識、嬰兒常見疾病及照顧知識 | |
| 8.陪月員解難技巧 基礎證書（兼讀制）(晚間:AP141ES/晚間:AP141ES) | 共 12 小時 |
| 認識陪月員於作時與僱主及其家庭成員在溝通上出現的困難（如意見不合）及處理方法；認識情緒管理及壓力處理的方法 | |



入讀資格

課程 1-4	現職家務助理工作；或完成僱員再培訓局「家務助理基礎證書」課程
課程 5-6	現職家務助理及通過中文入學筆試的人士（如申請者達小六學歷程度，可豁免筆試）；或完成僱員再培訓局「家務助理基礎證書」課程。
課程 7-8	現職陪月員；或完成僱員再培訓局的「陪月員基礎證書」課程；或「嬰兒護理基礎證書(兼讀制)」課程及「產婦護理基礎證書(兼讀制)」課程

網址: www.adplctc.org

基本入讀資格：年齡在 15 歲或以上的香港合資格僱員(詳情請參閱申請須知)



課程學費

每月收入	沒有收入及\$15,000 或以下 (可申請繳付【豁免繳費】)	\$15,001 至\$23,500 (可申請繳付【資助學費】)	\$23,501 或以上 (須繳付【學費】)
課程 8	免費	\$225	\$750
課程 7	免費	\$375	\$1,250
課程 2-3,5-6	免費	\$525	\$1,750
課程 4	免費	\$675	\$2,250
課程 1	免費	\$750	\$3,750



上課地點/查詢

APCO 石硤尾	石硤尾澤安邨富澤樓地下 10, 11, 14, 15 號舖	電話: 2779-8663
APTS 長沙灣	長沙灣道 681 號貿易廣場地下 5-7 號 / 7 樓 708-709 室	電話: 2370-3387
APTM 屯門	海榮路 22 號屯門中央廣場 1918 室	電話: 3758-5480
APEC 牛頭角	觀塘道 398-402 號 Eastcore 5 樓 501 室	電話: 3791-2330