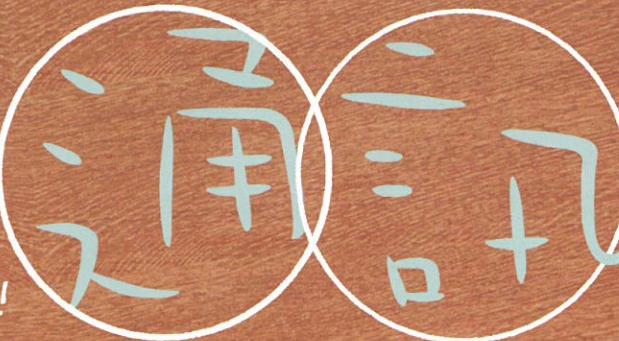




香港民主民生協進會 職業訓練中心

同學會
Sharing our happiness!



FREE OF
CHARGE!



2012
ISSUE:002
第二期

- **課程推介:** 2012 - 2013 ERB 新課程總覽
- **活動推介:** 急救證書課程
- **得獎感言:** ERB 就業服務獎 (一般對象課程組)、ERB 優異導師獎

鳴謝以下同學幫忙摺2012年第1期通訊：(排名不分先後)

標準保安及物業管理證書課程 第522班

關自安、余煊蘭、黃翠珠、盧世立、謝鍾偉、羅良英、黎秀紅、簡美芬、鄭嘉舜、李華球、馬慶偉、盧小華、胡月嬌、李樹彪、龍雪連、黃金煥

得獎 感言

DIRECTOR SPEECH

中心總監 許錦成
2012年3月23日

再培訓局舉辦的第四屆「人才發展計劃」頒獎禮，本中心很榮幸獲頒ERB就業服務獎(一般對象課程組)；而本中心導師潘永昌先生則獲得ERB優異導師獎。

再培訓局於2009年開始舉辦第一屆ERB「人才發展計劃」頒獎禮，本中心亦曾於過去的頒獎中獲頒其他獎項，而潘永昌導師已是第三次獲優異導師獎，本中心另一位導師余乃通先生更曾獲頒傑出導師獎。

民協職訓中心是通過中心同事與導師的緊密合作，為有需要人士提供就業、增值服務，正如本中心的服務目標：「協助就業、建立自信」。本中心及導師獲獎，心情當然高興。但最重要的是，本中心能否為有需要人士提供適切及到位的服務。因此，我們會視得獎為對我們的鞭策，提醒我們要更努力做好人才發展的工作！

端午包糉關懷大行動

為配合端午節，本中心與民社中心將於本年六月舉行「端午包糉關懷大行動」，活動如下：

目的：

透過社區人士與長者一同包糉，藉此體驗社會人士的關懷及增添節日的歡樂。

活動日期：

2012年6月20日(上午9:30-12:30) 與長者包糉

2012年6月21日(下午2:30-5:30) 帶糉探訪深水埗區長者

活動內容：與長者包糉及探訪深水埗區長者

活動地點：長沙灣職訓中心 / 石硤尾邨44座平台201-203室

對象：18歲或以上

人數：12人（參加者需出席兩日活動）

報名方法：親身或致電李小姐報名，電話：2370 3387

*完成後可獲頒發證書，此活動為同學會贊助



勵志物語

Meaningful story

有一群青蛙在比賽誰能爬上一座高山。

比賽開始了，一大群青蛙看著那高大的山便議論紛紛：

「這太難了！我們絕對爬不到山頂的；山太高了！我們不可能成功的…！」

聽到這裡，有些青蛙便放棄了。

看著那些仍然繼續比賽的青蛙，大家又繼續說：「這太難了！沒有誰能爬上山頂的…」

就這樣你一言我一語，越來越多的青蛙退出比賽。

但有一隻卻越爬越高，最後，當其他的青蛙都無法再前進的時候，牠卻成為那唯一到達終點的選手。

其他的青蛙都想知道，牠是怎麼做到的？於是便跑上前去詢問，才發現原來牠是個聾子！

《青蛙爬山》



啓示：

在工作的路上，總會遇到一些消極悲觀看問題的人，他們說的說話，只是潑我們冷水，澆熄我們的毅力。所以，我們裝成「聾子」，無需理會旁人無情的批評和否決，嘴巴長在別人身上，我們控制不了，但卻要對自己負責，走屬於自己的道路。所以，與其找肯定我們的人，不如靠我們自己。

(文字有更改，故事轉載自新浪部落格)

導師 介紹

Meeting with tutors



2002年8月是我人生的一個轉捩點。

20多歲出頭，我便在酒店工作，原以為這是我的終身職業。但自97年金融風暴影響下，香港經濟倒退，酒店生意更面臨衝擊。每天上班，酒店總經理總是嚷着各部門主管要削減人手，開源節流，在這無形壓力下，我決定辭去了這份工作。呆在家裡數月後，心想也該找工作了，但當時市面上仍然一片不景氣，失業人數又創下歷史新高。所有求職信件發出後都得不到回覆。可是，我不想返回酒店工作。

在機緣巧合下，讓我加入了民協職業訓練中心，擔任家務助理課程及酒店房務員課程導師。轉眼間，已是十個年頭了，其間還經歷03年的沙士。當時學員及老師要帶著口罩上課，到現在還歷歷在目。這十年間除了擔任職訓的導師外，還會接觸不同層面的學生，有時需要遠赴離島進入監獄內，協助釋囚更生，現時有部份中學通識課也有旅遊業課題，所以我與中學生也有接觸。

當我開始教第一、二班家務助理課程時，真的有點不習慣。有些生活不愉快的學員，她們會捉着我吐苦水，眼有淚光。以往在酒店工作，遇到有問題，只要一個命令，員工便要幫我盡快完成及解決。心想？天啊！怎麼會遇到這樣的事情呢？我又不是專業社工？幾經反思才明白，我是她們的導師，既然她們對我信任，我自己也應該出一分力，讓她們洩洩氣、減下壓。

透過不斷協助學員在個人和專業方面的成長，亦令我愈來愈肯定自己的工作，對自己的行業有一個堅定不移的承擔。而最令我和中心職員感到欣慰的是，有部份家務助理遇到一些很好的僱主。僱主不只支付較高的時薪，他們外出旅遊，也會買手信送給家務助理。有部份家務助理更跟我說，工作多到應接不暇哩，真的替她們高興。

大家請記住：決定我們將來的，不是環境，不是能力，是態度。

與此共勉

P.S.：在此，感謝一些學員返中心探望我中心的職員的同時，還製造一些美味的食物送給我們分享。我們感到很窩心啊！！



家務助理導師
張鳳娟

SMILE !!



安全繩(平安呂課程)練習



保健按摩證書課程的按摩練習



家政助理證書課程的熨衫技巧示範



同學分工合作，準備
糕點與迎新年的食材



新同事 介紹

WHO ARE YOU ?

阿諾



各位街坊你地好，我是新同事陳焯諾，大家可以叫我阿諾或Amber，職位是行政助理，主要負責接待處工作，協助大家填寫課程申請表等工作，相信我有很多機會接觸大家。中學時候，我不喜歡讀書，成績自然不好，中五後就出來工作，在酒店當了兩年的廚師，人越大，思想越漸成熟，最終都決定完成毅進課程。

之後再加入了民協，在深水埗富昌邨黎慧蘭議員辦事處當社區幹事一職，這份工作可以讓我好好學習與人溝通，對社會政策、民生事亦有反思。而民協職訓是我第三份工作。

我認為學習是沒有分年齡，人人都享有自我增值的機會，大家不要因為年齡或學歷的問題放棄學習機會，好好把握現在，就會有美好將來。

各位你地好！我是新同事蔡詠朗，職位係助理培訓主任，各位街坊可以叫我阿朗，平常我主要負責的工作係街站宣傳，就業轉介，英文班等工作，而我來到這個工作環境，我抱着一個的是這樣的心態：

成年人在創出自己的路以前，他們必須先認識及重整自己，並找到個人興趣所在，然後才能引發創路的心志、計劃與行動。在這個過程當中，我們工作者要做的是透過適當的班組，在輕鬆有趣的環境中，幫助街坊們找到屬於自己的路向。

而我加入這個團隊的目的是幫助各位用體驗式學習法於課程中學習更多，經歷更多，從中鼓勵你們認識自我、提升創路信念，繼而實踐創路目標。看見你們學有所成的一刻，找到自己適合的工作，那時就是我最大的鼓舞！

阿朗



同學會活動介紹

個人護理 - 身體刮沙篇

內容：身體護理、掌握刮沙的好處、刮沙的技巧。
活動日期：5月3日(四)
活動時間：2:30 - 5:30p.m.
活動地點：澤安中心(石硶尾澤安邨富澤樓地下)
名額：20人
對象：女性同學
費用：\$30(自備短褲和大毛巾)

家居維修 - 水喉篇

內容：學習小型家居維修，包括水喉及
廁所水箱。
活動日期：5月14日(一)
活動時間：7:00 - 9:00p.m.
活動地點：本中心
名額：20人
費用：\$25

個人護理 - 面部刮沙篇

內容：面部護理、掌握刮沙的好處、刮沙的技巧。
活動日期：6月15日(五)
活動時間：7:00 - 8:30p.m.
活動地點：本中心
名額：20人
費用：\$45(包刮沙板乙塊)
#訂購刮沙板需時，如在5月31日後報名的會員，
需自備刮沙板

急救證書課程

上課日期：2012年5月26日(六)、5月27日(日)、
6月9日(六)、6月10日(日)
上課時間：9:30 - 18:30，共30小時
考試日期：2012年6月16日(六)
考試時間：10:00-13:00，共3小時
上課地點：本中心 講者：香港紅十字會導師#
名額：每班16人
費用：\$280 (另加\$90急救包、急救手冊)
#完成後可得到香港紅十字會頒發的急救證書

心肺復甦法(CPR)

上課日期：2012年5月13日(星期日)
上課時間：9:00 - 1:00 p.m.
上課地點：長沙灣消防局
費用：全免
名額：20人
對象：感興趣人士
(完成課程可得到消防署簽發的證書乙張)
有興趣人士，可致電本中心留下中、英文姓名及聯絡電話。
#需繳付\$50按金，完成課程後退回

報請即！

“提拉米蘇”製作班

內容：學習製作提拉米蘇(Tiramisu)
活動日期：5月4日(五)
活動時間：2:30 - 5:00p.m.
活動地點：本中心
名額：20人
費用：\$25(包括材料費，學員會有半製成品)

個人護理 - 線面篇

內容：面部護理、掌握線面的好處、線面的技巧。
活動日期：6月29日(五)
活動時間：7:00 - 8:30p.m.
活動地點：本中心
名額：20人
費用：\$20

平安咗

上課日期：2012年4月15日或4月29日或5月13日
或6月3日或6月17日(日)

上課時間：10:00 - 6:00p.m.

上課地點：本中心

講者：工業傷亡權益會導師

名額：每班20人

費用：\$100

有興趣的會員，可到中
心詢問處報名及繳費。

代報課程

消防安全大使

上課日期：2012年6月17日(星期日)

上課時間：9:00 - 5:00 p.m.

上課地點：長沙灣消防局

費用：全免

名額：25人

對象：感興趣人士

(完成課程可得到消防署簽發的證書乙張)

有興趣人士，可致電本中心留下中、英文姓名及聯絡電話。
#需繳付\$50按金，完成課程後退回

* 同學會收費\$30為兩年，任何人士均可申請。

半日制或晚間課程

費用全免*

想知多啲？請即致電 **2370 3387**！

美容系列

實用技能系列

食品製作系列

中醫保健系列

課程名稱

上課時間及節數

上課地點

美甲技巧單元證書課程

一星期一堂，
逢星期五，共5堂

4堂：晚上7:00 - 9:30
1堂：晚上7:00 - 9:00

長沙灣

產婦護理單元證書課程

星期一至六，共14堂

10堂：上午9:00 - 13:00
4堂：上午9:00 - 13:30

長沙灣

陪月滋補飲食知識單元證書課程

一星期3天，共3堂

2堂：上午9:30 - 12:30
1堂：上午9:30 - 13:30

長沙灣

家務助理環保家居及清潔單元證書

一星期6天，上午9:00 - 下午1:00，共6堂

長沙灣

保安培訓課程認可計劃質素保證
系統單元證書課程(QAS)

一星期2天，
上午9:00 - 下午7:00
共2堂

一星期4天，共4堂
3堂：上午9:00 - 下午1:00
1堂：上午9:00 - 下午2:00

長沙灣/
土瓜灣

西餅的基本認識與製作(蛋糕類)
單元證書課程

每星期3天，上午9:30 - 12:30，共10堂

澤安

西餅的基本認識與製作(撻及批類)
單元證書課程

每星期3天，上午9:30 - 12:30，共10堂

澤安

西餅的基本認識與製作(雜餅類)
單元證書課程

每星期3天，上午9:30 - 12:30，共10堂

澤安

節令點心基本認識與製作單元證書

每星期3天，上午9:30 - 下午1:30，共6堂

澤安

麵包的基本認識與製作(咸包及酥包類)
單元證書課程

每星期3天，下午2:30 - 5:30，共10堂

澤安

麵包的基本認識與製作(健康包類)
單元證書課程

每星期3天，下午2:30 - 5:30，共10堂

澤安

麵包的基本認識與製作(經典包類)
單元證書課程

每星期3天，下午2:30 - 5:30，共10堂

澤安

家務助理家常廚藝單元證書課程

每星期6天，
共11堂

9堂：上午9:30 - 下午1:30
2堂：上午9:30 - 下午2:00

澤安

家常日本菜式基本製作(I)單元證書

每星期3天，下午2:15 - 6:15，共3堂

澤安

家常日本菜式基本製作(II)單元證書

每星期3天，下午2:15 - 6:15，共3堂

澤安

家常東南亞菜式基本製作(I)單元證書

每星期3天，上午9:30 - 下午1:30，共3堂

澤安

家常東南亞菜式基本製作(II)
印尼及泰式單元證書

每星期3天，上午9:30 - 下午1:30，共3堂

澤安

筋骨保健進階單元證書課程

每星期2天，上午9:30 - 12:30 或
下午2:30 - 5:30，共8堂

澤安

中醫實用食療基礎知識單元證書

每星期2天，下午2:30 - 5:30 或
下午2:30 - 6:30，共8堂

澤安



報名地址：長沙灣道681號貿易廣場地下5-7號舖

註：*待業或月入低於\$7,000可申請學費豁免

\$7,001-15,000可申請高額資助學費

電腦系列

英文系列

課程名稱	上課時間及節數	上課地點
電腦操作初探單元證書課程	每星期2天，共10堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
基本電腦概念和鍵盤操作單元證書課程	每星期2天，共8堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
倉頡輸入法單元證書課程	每星期2天，共10堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
文書處理單元證書課程	每星期2天，共9堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
試算表單元證書課程	每星期2天，共10堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
基礎英語I單元證書課程	每星期3天，共10堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
基礎英語II單元證書課程	每星期3天，共20堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
基礎英語III單元證書課程	每星期3天，共15堂 早上9:30 - 12:30或晚上6:30 - 9:30	長沙灣/土瓜灣
職業英語(閱讀及寫作)I單元證書課程	每星期3晚，晚上6:30 - 9:30，共20堂	長沙灣
職業英語(閱讀及寫作)II單元證書課程	每星期3晚，晚上6:30 - 9:30，共20堂	長沙灣
職業英語(聽力及會話)I單元證書課程	每星期3晚，晚上6:30 - 9:30，共20堂	長沙灣
職業英語(聽力及會話)II單元證書課程	每星期3晚，晚上6:30 - 9:30，共20堂	長沙灣

2012年至2013年度課程

全日制就業掛鈎課程



費用全免及有再培訓津貼*!

想知多啲？請即致電 2370 3387！

全日制
就業
掛鈎

課程名稱

上課時間及節數

上課地點

標準保安及物業管理證書課程	12日全日，9:15 - 6:15p.m. 8日半日，9:15 - 1:15p.m.或2:15 - 6:15p.m.，共20天	長沙灣/ 土瓜灣
家務助理證書課程	12日全日，9:00 - 6:00p.m. 8日半日，9:00 - 1:00p.m.或2:00 - 6:00p.m.，共20天	長沙灣
社福活動助理證書課程	17日全日，9:15 - 6:15p.m. 11日半日，9:15 - 1:15p.m.或2:15 - 6:15p.m.，共28天	長沙灣
就業基礎技能證書(新移民課程)	13日半日，9:15 - 6:15p.m. 9日半日，9:15 - 1:15p.m.或2:15 - 6:15p.m.，共22天	長沙灣
包餅員製作證書課程	22日全日，9:15 - 6:15p.m. 14日半日，9:15 - 1:15p.m.或2:15 - 6:15p.m.，共36天	澤安
餐飲及宴會服務員證書課程	12日全日，9:15 - 6:15p.m. 7日半日，9:15 - 1:15p.m.或2:15 - 6:15p.m.，共19天	澤安
保健按摩證書課程	21日全日，9:15 - 6:15p.m. 14日半日，9:15 - 1:15p.m.或2:15 - 6:15p.m.，共35天	澤安



查詢電話：2370 3387

註：*個別課程須符合相關入學要求

erb是撥款及監管機構，委託約130間
培訓機構開辦「人才發展計劃」課程

參加者活動須知

- ① 本機構已為參加者購買綜合意外保險，詳情可與活動負責人查詢。惟參加者須遵照職員指示以免導致意外。
- ② 活動退款安排：
 - a. 活動如因八號風球 / 黑色暴雨或人數不足而取消，參加者將獲退還報名費用；
 - b. 如果天氣欠佳而考慮到可能影響參加者的安全情況，中心會將活動改為於中心舉行、改期或取消，參加者已繳費用將不獲退還；
 - c. 與外間團體合辦之活動，將根據團體之條款而決定退還情況。
- ③ 為協助活動負責人同時因應不同參加者健康情況，作出合適的活動安排，如有任何特別的傷患 / 疾病，請於報名時表明。
- ④ 活動照片及錄像或作公開展示用途。(如不同意，請主動向負責職員提出) 如因參加者個人理由缺席活動，所繳交之款項將不獲退還。

惡劣天氣應變措施



天氣狀況	水上活動安排	一般戶外活動安排	中心內活動安排
雨天/山泥傾瀉警告/雷暴警告/水浸警告	X 註1	✓ 註2	✓
一號風球 / 黃色暴雨警告	X 註1	✓ 註2	✓
三號風球 / 紅色暴雨警告	X 註1	X 註1	✓
八號風球或以上 / 黑色暴雨警告	X 註1	X 註1	X 註1

註1：活動舉行前2小時仍懸掛，活動取消； 註2：如有特別安排，將會接獲電話通知；



STAMP
HERE !!



香港民主民生協進會 職業訓練中心

長沙灣中心地址：
九龍長沙灣道681號貿易廣場地下5-7號舖
電話：2370 3387

澤安中心地址：
九龍深水埗澤安邨富澤樓10.11.14.15號地舖
電話：2779 8663

土瓜灣中心地址：
九龍土瓜灣道321號捷通大廈3樓21室