



香港民主民生協進會 職業訓練中心

同學會

Sharing our happiness!

通訊

FREE OF CHARGE!



*最新課程，包括中醫學理論、就業基礎、嬰兒護理、課餘託管導師及專業美甲師

觀塘新中心已於9月開始投入服務



2013

ISSUE:003

第三期

- 課程推介: 2013 - 2014 最新課程總覽
- 職員分享: 同學會喜與樂 馮驗羚 Maria
- 民協通訊: 義務工作，你我都可以做到！



*本機構為僱員再培訓局指定區域之
新移民課程委任營辦中心，包括深水埗、土瓜灣及觀塘

民社服務中心 食物回收助人計劃

招募食物

回收大使



民社服務中心由2011年4月開展「深水埗食物回收助人計劃」，2013年1月擴展「黃大仙計劃」及6月再拓展「九龍城計劃」，目標是讓食物能被善用，減少被棄置堆填區；喚起市民意識到香港浪費食物的嚴重情況；培養市民珍惜食物的生活習慣，學習如何善用廚餘製作美食。

本計劃每天透過食物回收大使及義工在街市向40多間商戶收剩菜、水果、豆腐花等，而在港鐵站沿線收集30間美心及東海堂的麵包，至今已建立27個派發站。

現時食物回收計劃於6月下旬，逢星期一至五晚到黃大仙區及九龍城區街市收剩食。現時呼籲各位義工支持街市食物回收計劃，加入我們的行列，為拯救食物出一分力，詳細活動內容如下：

活動名	石硤尾上門派飯大使	九龍城街市	竹園南邨街市	石硤尾街市
日期	逢星期一至五	逢星期一、三、五	逢二及四	逢星期一至日
收集及派發時間	上午11:30 - 下午2:00	晚上6:30 - 9:00	晚上7:00 - 9:00	晚上7:00 - 9:00
收集地點	石硤尾邨	九龍城街市	竹園南邨街市	石硤尾街市
聯絡人	周生(Kenny) / 陳姑娘(Mandy)	歐陽姑娘(Karen)	伍姑娘(Pinky)	周生(Kenny)
聯絡電話	3488 - 9931	3487 - 8851	3487 - 8851	3488 - 9931
電郵	kennychow@pschk.org / mandychan@pschk.org	karen@pschk.org	pinkyng@pschk.org	kennychow@pschk.org / mandychan@pschk.org

地址

- 深水埗及屯門聯絡處：九龍深水埗石硤尾邨44座平台201 - 203室
- 黃大仙及九龍城聯絡處：九龍橫頭磡邨宏澤樓地下113室

電話：3488-9931
電話：3487-9951

備註

- 參加者請自備膠手套、勞工手套或即棄手套。
- 歡迎大家捐乾糧、米、油、海味、罐頭、飲品、節日食品等給長者及有需要家庭。
- 捐贈方式：可將食物直接送到本辦事處或安排食物回收大使收取。



義務工作，你我都可以做到！

民協職訓中心剛成功申請為社署「義工運動」的會員，日後大家完成義務工作後可以記錄服務時數，只須要50小時便可獲由「義工總領袖」行政長官夫人及社會福利署署長聯署簽發的銅嘉許狀，而100小時可獲銀嘉許狀，200小時更可獲最高榮譽的金嘉許狀，希望街坊踴躍參與義工活動。

同學會一直致力組織街坊，團結力量，建立共融社群，定期舉辦義工活動，包括「無憂啖啖湯」派發愛心湯水(每月第一個星期六)、為長者鄰舍中心及日間護理中心提供免費按摩服務、為獨居長者免費提供家居清潔等。更著力發掘社區領袖聽取街坊的意見/訴求，為街坊發聲，歡迎各會員踴躍參與義工運動！

民協需要你，只要你有一顆服務社群的心，非常歡迎你加入民協義工隊伍，與我們一同服務有需要的鄰舍，擴大支援網絡，發揮助人自助的精神！

加入義工隊方法非常簡單，請親臨本中心或致電 2370 3387 與組織幹事阿儀聯絡，謝謝！

民協信箱
IMPORTANT MESSAGES



需要你！

We want you!

同學會

喜

與

樂



馮驗鈴 Maria

各位好，我係黃太Maria，從去年加入民協為同學會顧問，主要工作是協助組織同學會的義工隊。合作初期，抱著戰戰兢兢的心情，畢竟我對民協職訓中心和整個社區環境認識未深。幸而得到同事們配合和鼓勵，讓我這位「新丁」得以循序漸進，順利開展組織義工隊的工作。

在過往30多年的義工生涯，我知道，每一次的經驗都是從一點一滴開始累積。雖然，民協對我來說是一個陌生的環境，但民協的義工有一個優良特質，就是她們大多來自基層的婦女，肯捱又肯做，願意接受新事物，無論是新來港定居或是土生土長的香港人都願意攜手合作，無分彼此，互助互勉，發揮團隊精神，在「無憂啖啖湯」、「端午糰有你關懷」、「長者家居清潔」及按摩服務的義工身上可見一斑。

每次活動結束後，我們都會分享得著及感受，每次看到他們對參與義工服務的滿足感和喜悅的心情，以及無私的貢獻，我感到非常感恩，「施比受更有福」這句名言在他們身上發揮得淋漓盡致。

能與民協義工成為朋友及好拍檔，真是我的福份；同時，在活動中發掘到他們不同的特質，有的活潑開朗、有的樂於助人。當中更不乏有過人之處的，如懂得自行維修家居水喉、教授東南亞菜、包粽。在分享交流的的同時，我們一直都是互相學習、一起成長。

猶記得今年年初開展的環保工作坊，開始時我感到信心不足，不知街坊如何看這新概念。喜出望外的是，她們積極的參與和熱情的支持，讓我有信心繼續開展下去，希望藉著這個機會，特別鳴謝同學潔芳的指導和參與，使我成功開辦第一個紫雲膏班，為街坊提供多元化的休閒活動。每次到民協聚會，義工們都全情投入，好像兄弟姊妹般的融合相處，令我有家的感覺，非常窩心！

親愛的朋友們，不要輕看你獨特的天賦及豐富的人生閱歷，我是個活活的例子。即使我已是退休人士，但我深信我仍有能力貢獻社會。如果你也希望為自己身處的社區盡少少綿力，歡迎你加入民協同學會，與我們並肩服務社群，建立一個互助互愛的社區。

祝福你身體健康，生活愉快！

義工培訓：
電腦倉頡輸入法

活動花絮



土

尸

水

葉佳

个个

5



紙藝製作之花花世界



新同事

介紹

WHO ARE YOU ?



鴻

大家好，我是新入職的同事鄧勁鴻，大家可以叫我阿鴻。我的職位是行政助理，主要做內部行政工作，上班地點在長沙灣中心，近月來曾經到過中心的街坊可能都已見過我了，長得胖胖的那位就是。請各位多多指教！

各位同學會會員：

你好！我是新入職的職員 - 黃慧貞，「亞慧」。我自8月22日開始在民協職訓中心工作，任職助理培訓主任，主要負責再培訓課程的班務工作，如果你到中心入讀「標準保安及物業管理證書」課程，我便有機會成為你的班主任，我會協助同學向僱員再培訓局遞交相關的個人資料、上課出席記錄及報告同學畢業後的工作情況。希望有機會睇中心遇到你，多多指教！



JOSEPHINE

● 課程 ●

香港聖約翰救護機構 一日重溫急救課程

活動日期：11月9日(星期六)
活動時間：上午9:00 - 下午5:00
活動地點：長沙灣中心
名 額：20人
費 用：\$400

參加者必須為同學會
會員(會費\$30兩年)

有興趣的會員，可到中
心詢問處報名及繳費。

報名請
即

● 活 動 ●

● 同學會 ● 活動介紹

義工聖誕聯歡會

活動日期：12月14日(星期六)
活動時間：下午2:00 - 4:00
活動地點：澤安中心
名額：40人
費用：\$40 包括下午茶及聖誕大抽獎

秋季旅行 ~~秋高氣爽，是遠足郊遊的好時間！

城門水塘是香港新界西南部的一個水塘，位於荃灣區城門谷一帶，為第一個把所儲存的水由新界區輸往港島區使用的水塘。其特色在於觀賞城門水塘這個大型淡水儲水池，還有各種各樣的候鳥和蝴蝶棲息。

活動日期：10月26日(星期六)
活動時間：上午9:00 - 下午6:00
活動地點：城門水塘
集合時間及地點：上午9:00 長沙灣中心集合
名額：20人
費用：\$50 包括BBQ
備註：車費自備

東澳古道位於大嶼山北部海岸路線，沿途景色優美，包括獨有的海岸生態，包括泥灘、紅樹林等，古道大部分路段較平坦，適合一家大細去郊遊。

活動日期：11月16日(星期六)
活動時間：上午9:00 - 下午6:00
活動地點：東澳古道 (東涌至大澳)
集合時間及地點：上午9:00 長沙灣中心集合
名額：20人
費用：\$40 包括簡單午餐
備註：車費自備

元荃古道是昔日往來元朗與荃灣的通道，以往十八鄉的居民都依靠這古道運送農作物往荃灣的市集。

活動日期：12月28日(星期六)
活動時間：上午9:00 - 下午6:00
活動地點：元荃古道 (元朗至荃灣)
集合時間及地點：上午9:00 長沙灣中心集合
名額：20人
費用：\$40 包括簡單午餐
備註：車費自備

按摩義工服務

為居內的長者提供免費按摩服務

活動日期：每月第2及第4個星期一
活動時間：上午10:00 - 下午1:00
活動地點：富昌邨
名 額：不限

無憂啖啖湯義工服務 探訪及送湯給獨居長者

活動日期：每月第1個星期六
活動時間：上午10:00 - 中午12:00
活動地點：富昌邨
名 額：不限

香港民主民生協進會 職業訓練中心

facebook



同學會有 FACEBOOK 啦！

快啲加入民協 FANS CLUB

CLICK入去睇下同學會最新資訊、活動及課程
啦！



HOMEHELP ADPLCTC.ORG



Like

我的名字叫「民協職業訓練中心同學會」

* 如有任何查詢，請致電 2370 3387 與 Bernice (阿儀) / Amber (阿諾) / Aaron (阿朗) 聯絡。



2013 - 2014
新增課程

費用全免*

想知多啲？請即致電

2370 3387 (長沙灣) / 2779 8663 (澤安) / 2330 0345 (土瓜灣) / 3791 2330 (觀塘)

課程名稱		上課時間及節數	上課地點
個人護理系列	美甲技巧單元證書課程	逢星期五上課，共5堂 ● 下午2:30 - 5:30 ● 早上9:30 - 下午12:30 ● 晚上7:00 - 9:30	長沙灣/觀塘
	☆ 嬰兒護理單元證書課程	每星期2 - 6堂，共17堂	長沙灣
	產婦護理單元證書課程	每星期6天，共14堂 ● 8堂：上午9:00 - 下午1:00 ● 6堂：上午9:00 - 下午1:30	長沙灣
實用技能系列	陪月滋補飲食知識單元證書課程	每星期3天，共3堂 ● 2堂：上午9:30 - 中午12:30 ● 1堂：上午9:30 - 下午1:30	長沙灣/觀塘/ 土瓜灣
	家務助理環保家居及清潔單元證書	每星期5天，共6堂，上午9:00 - 下午1:00	長沙灣
烘焙廚藝製作系列	保安培訓課程認可計劃質素保證系統(QAS)單元證書課程	每星期2天，共2堂 上午9:00 - 下午6:30 / 上午9:00 - 下午7:30	長沙灣/觀塘/ 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2 - 3天，共10堂 ● 早上10:00 - 下午1:00 ● 下午3:00 - 6:00 ● 晚上6:45 - 9:45	澤安
	西餅的基本認識與製作(撻及批類)單元證書課程		
	西餅的基本認識與製作(雜餅類)單元證書課程		
	麵包的基本認識與製作(咸包及酥包類)單元證書課程		
	麵包的基本認識與製作(健康包類)單元證書課程		
	麵包的基本認識與製作(經典包類)單元證書課程		
	節令點心基本認識與製作單元證書	每星期2天，共8堂 ● 早上10:00 - 下午1:00 ● 下午3:00 - 6:00 ● 晚上6:45 - 9:45	澤安
	家務助理家常廚藝單元證書課程	每星期5天，共11堂 ● 早上9:15 - 下午1:45 ● 下午1:45 - 6:15	澤安
	家常日本菜式基本製作(I)單元證書	每星期2天，共3堂 ● 早上9:15 - 下午1:15 ● 下午2:15 - 6:15	澤安
	家常日本菜式基本製作(II)單元證書		
	家常東南亞菜式基本製作(I)單元證書		
中醫保健系列	家常東南亞菜式基本製作(II)單元證書	每星期2 - 3天，共8堂 ● 早上9:30 - 下午1:00 ● 下午2:30 - 6:00	澤安
	筋骨保健進階單元證書課程		
	中醫實用食療基礎知識單元證書	每星期2天，共10堂 ● 早上9:30 - 下午12:30 ● 下午2:30 - 5:30 ● 晚上6:30 - 9:30	長沙灣/觀塘/ 土瓜灣
	☆ 中醫學基礎理論入門單元證書	每星期2 - 3堂，共7堂 ● 早上9:30 - 下午12:30 ● 下午2:30 - 5:30 ● 晚上6:30 - 9:30	長沙灣/觀塘/ 土瓜灣

註：*待業或月入\$9,000或以下可申請學費豁免；\$9,001-19,500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2-3堂, 共10堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

基本電腦概念和鍵盤操作單元證書課程

每星期2-3堂, 共8堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

倉頡輸入法單元證書課程

每星期2-3堂, 共10堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

文書處理單元證書課程

每星期2-3堂, 共9堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

試算表單元證書課程

每星期2-3堂, 共10堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

基礎英語I單元證書課程

每星期2-3堂, 共10堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

基礎英語II單元證書課程

每星期2-3堂, 共20堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

基礎英語III單元證書課程

每星期2-3堂, 共15堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30長沙灣/觀塘/
土瓜灣

職業英語(閱讀及寫作)I單元證書課程

每星期2-3堂, 共15堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30

長沙灣/觀塘

職業英語(聽力及會話)I單元證書課程

每星期2-3堂, 共15堂
● 下午2:30 - 5:30
● 早上10:00 - 下午1:00 ● 晚上6:30 - 9:30

長沙灣/觀塘

2013年至2014年度最新課程總覽

全日制就業掛鉤課程

費用全免及有再培訓津貼*

想知道啲? 請即致電

2370 3387 (長沙灣) / 2779 8663 (澤安) / 2330 0345 (土瓜灣) / 3791 2330 (觀塘)

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, 早上9:15 - 下午6:15
8日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共20天長沙灣/觀塘/
土瓜灣

家務助理證書課程

12日全日, 早上9:00 - 下午6:00
8日半日, 早上9:00 - 下午1:00或下午2:00 - 6:00, 共20天

長沙灣

社福活動助理證書課程

17日全日, 早上9:15 - 下午6:15
11日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共28天長沙灣/觀塘/
土瓜灣

就業基礎技能證書(新來港人士課程)

13日全日, 早上9:15 - 下午6:15
9日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共22天長沙灣/觀塘/
土瓜灣

包餅製作員證書課程

22日全日, 早上9:15 - 下午6:15
14日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共36天

澤 安

保健按摩證書課程

21日全日, 早上9:15 - 下午6:15
14日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共35天

澤 安

☆ 課餘託管導師證書課程

11日全日, 早上9:15 - 下午6:15
8日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共19天長沙灣/觀塘/
土瓜灣

☆ 專業美甲師證書課程

11日全日, 早上9:15 - 下午6:15
8日半日, 早上9:15 - 下午1:15或下午2:15 - 6:15, 共19天長沙灣/觀塘/
土瓜灣

註: *個別課程須符合相關入學要求

會員須知

- ① 同學會會費一經批核，不設退款及不可轉讓。
- ② 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。
- ③ 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，中心會將活動移師至中心舉行或改期，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。
- ④ 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。
- ⑤ 活動照片及錄像或會用作公開展示用途。(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。
- ⑥ 會員須於一個月內到中心辦理退款手續，逾期不予受理。

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；

同學會
Sharing our happiness!

通訊

2013
ISSUE:003
第三期

STAMP
HERE !!

優惠級
ECONOMY



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

澤安中心地址：
九龍石硤尾澤安邨
富澤樓地下10,11,14,15號舖

土瓜灣中心地址：
九龍土瓜灣道321號
捷通大廈3樓319室

觀塘中心地址：
觀塘興業街1號駱駝漆
中心2樓202-203室

電話：2370 3387 傳真：2370 3289

電話：2779 8663 傳真：2779 8662

電話：2330 0345 傳真：3914 7249

電話：3791 2330 傳真：3747 0654