

中菜烹飪 (10:00-13:00)

視乎當日買到的食材而定

(已教授過的菜式供參考：

鹹蛋冬瓜滾湯、蕃茄炒蛋、牛肉丸蕃茄薯仔湯、
豉汁蒸排骨、西芹青菜炒黑木耳、苦瓜炒蛋、
蠔油煎雞翼、雜豆青瓜蛋炒飯、粟米煎玉餅、
豉汁蒸鯪魚、西蘭花蝦仁炒蛋、蒜蓉炒小白菜、
煎藕餅、蒜蓉炒芥蘭、榨菜蒸牛肉.....)

廣東話 (14:00-17:00)

- | | |
|-----------|----------------|
| ● 禮貌/稱呼 | ● 蔬菜/肉類 |
| ● 量詞 | ● 超市食品 |
| ● 病痛 | ● 水果/糖果/飲品 |
| ● 個人衣物 | ● 家居/佈置/電器/用具等 |
| ● 廚具/煮食用具 | |

家務指南及家居安全 (14:00-17:00)

家務指南

- 香港人對衛生的要求
- 家庭電器的清潔、使用和保養
- 洗熨衣服的處理
- 睡房、浴室、客廳、廚房、廁所、地板之清潔

家居安全的認識

- 預防家居危險陷阱
- 處理傷患及包紮方法
- 意外發生的應變措施

培訓中心地址：

* 詳情請與本店職員查詢

報名熱線：2746-0711

一月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

二月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

三月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 = 休息

四月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

五月

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

六月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			