

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	25	26	27
28	29	30	31			

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	24	25	26
27	28	29	30	31		

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