

活動通訊 Activity news

「職場再出發」實戰系列

參加資格: 50 歲以上, 有就業意欲人士

日期及時間	編號	名稱	內容
1 月 23 日(三) 下午 2:30-4:45	E06	中醫保健業行業 講座	1. 介紹中藥材的藥效及湯水調理 2. 介紹行業相關 ERB 課程及即場報名 3. 分享較年長人士入職情況、工作條件、工作內容
1 月 24 日(四) 下午 2:30-4:30	E33	網上開心大發現	運用網上的資源工具，助你組織工作生活的瑣事， 令你生活更具彈性: 1. G-mail 功能應用 2. 活用 evernote
1 月 25 日(五) 下午 2:30-4:30	E20	求職資訊發放站	工作坊內容有: 1. 介紹搵工資訊 2. 把握面試機會的方法
1 月 28 日(一) 下午 2:30-4:30	E60	提升專注力要訣	提高「專注力」，並習得控制專注的訣竅，處事才能達到最大效益。工作坊會教授提升專注力 的要訣
2 月 21 日(四) 下午 2:30-4:30	E45	Chrome 之擴充 功能活用	1. 認識 Chrome 之下載、基本用法及更新 2. 介紹不同之擴充功能於瀏覽器內，以方便及提高工作效率:Google Mail Checker、Docs Online Viewer、Google Tasks、Nimbus Screenshot、Save to Pocket、Google 翻譯等
2 月 24 日(日) 下午 2:30-4:30	E52	紓痛有辦法	從事體力勞動的人士，容易出現肌肉勞損、身體出現不同的痛症，影響工作的表現，工作坊會透過教授運用運動貼布去紓緩身體痛症如頸肩疼痛、腰背痛等，促進身體自然康復，迎戰職場
2 月 26 日(二) 下午 2:30-4:30	E59	避免大腦僵化的 練習	看著同事的臉，卻叫不出他的名字來？眼鏡明明戴在臉上，卻到處在找它？真的是因為年紀大了嗎？可能是你的大腦已經僵化，工作坊會教授活化大腦的練習