



OPEN DOOR MINISTRIES LIMITED

開心社區服務 (啟田浸信會附屬機構)

活動通訊 2019年2月至4月

快樂家庭計劃



細味親子烹飪班及家長講座

內容：透過烹飪班活動鼓勵親子關係的建立；中心同時邀請家長出席講座，深化讚美、喜樂的正面溝通模式。

服務對象：單親家庭或基層家庭兒童(小學或 K3 學生)及家長



♥細味親子烹飪班♥

日期	課程內容
2/3/2019 (六) (上午)	香蕉核桃蛋糕
2/3/2019 (六) (下午)	低糖朱古力心太軟
16/3/2019 (六) (上午)	阿華田慕斯撻
16/3/2019 (六) (下午)	大福草莓
23/3/2019 (六) (上午)	柚子蜜芝士凍餅
23/3/2019 (六) (下午)	南瓜菓子
13/4/2019 (六) (上午)	芒果糯米糍
13/4/2019 (六) (下午)	杏仁千層酥
25/4/2019 (四) (上午)	菠蘿杯子蛋糕
25/4/2019 (四) (下午)	柚子蜜杏仁曲奇
26/4/2019 (五) (上午)	柚子蜜雪芳蛋糕
26/4/2019 (五) (下午)	繡球花杯子蛋糕

日期：2019年3月2日至2019年4月26日
(選取期中合適課堂)

時間：上午 10:30 - 12:30 / 下午 2:30 - 4:30

人數：8人/每班 (最少6人開班)

費用：\$40/堂 (包括一位家長及一位兒童)

導師：Ling Ling

請參加者自備圍裙及袋



日期	課程內容
9/3/2019 (六) (上午)	朱古力果仁曲奇
9/3/2019 (六) (下午)	腰果曲奇
30/3/2019 (六) (上午)	滑滑豆腐芝士凍餅
30/3/2019 (六) (下午)	香蕉朱古力鬆餅
6/4/2019 (六) (上午)	鳳梨椰茸酥
6/4/2019 (六) (下午)	鮮忌廉杯子蛋糕
23/4/2019 (二) (上午)	黃梅風車酥
23/4/2019 (二) (下午)	迷你 pizza
24/4/2019 (三) (上午)	蘋果金脆批
24/4/2019 (三) (下午)	英式鬆餅 scone
27/4/2019 (六) (上午)	焗日式芝士餅
27/4/2019 (六) (下午)	焗紐約芝士餅

日期：2019年3月9日至2019年4月27日
(選取期中合適課堂)

時間：上午 10:30 - 12:30 / 下午 2:30 - 4:30

人數：8人/每班 (最少6人開班)

費用：\$40/堂 (包括一位家長及一位兒童)

導師：Michelle Tam

請參加者自備圍裙及袋



規則： * 一經報名不得轉讓別人參加及不得退款。 * 參加者如遲到 10 分鐘會作缺席論
* 缺席者不能委託其他參加者代為製作食品或不得取走食品材料。

♥細味親子家長講座♥

- ◆ 邀請專業人士負責分享個人飲食健康的醫療專業知識，豐富家長對健康食療的認識。
- ◆ 社工負責分享家庭正面溝通方法。

主題： 健康慳家 **日期：** 20/3/2019(三) **時間：** 上午 10:00-11:30 **人數：** 20 人

內容： 註冊營養師教你以最短的時間和最少的金錢來購買營養均衡而價格相宜的食品，炮製出健康又有營養的住家菜，實行「食平D」又「食健康D」。

對象： 1. 曾或將會參與親子烹飪班家長 2. 育有幼稚園、小學生家長

講者： 註冊營養師(基督教聯合那打素社康服務) **費用：** 全免 **地點：** 開心社區服務禮堂

兒童讚美感恩日誌

內容： 透過遊戲學習感恩讚美，一年有 3 期活動，每期有 3 節集會，鼓勵兒童在活動期間積極實踐對親友及同學說出感恩讚美的說話，然後記錄於日誌上，並於最後一次聚會加以獎勵，期望他們能養成這正面溝通的方法。

服務對象： 基層家庭小學生 20 人

日期： 第二期：18/1/2019、15/2/2019、15/3/2019 逢星期五
第三期：29/3/2019、10/5/2019、24/5/2019 逢星期五

時間： 下午 2:15-3:45 **費用：** 全免

喜樂家長運動工作坊

內容： 中心希望開設工作坊，透過專業的健身導師教導婦女進行簡易而有效的舒展運動，婦女學習之後，自行在家中和社區練習，有助家長舒緩情緒壓力，保持身體及情緒健康。

邀請參加者與家人分享運動的技巧，從而促進家庭成員之間的溝通及分享運動的樂趣，建立健康快樂的家庭。

服務對象： 單親家庭或基層婦女

人數： 每班 15 人

日期： 第 1 班：14/3/2019(星期四)
第 2 班：11/4/2019(星期四)

時間： 上午 9:00-10:15

全年： 4 班 **費用：** 全免

開心社區服務
Open Door Ministries Limited
九龍藍田德田邨德禮樓地下一號室
Unit 1, G/F, Tak Lai House,
Tak Tin Estate, Lam Tin, Kln

電話：2379 9158 傳真：2379 9258
網址：www.odm.org.hk 電郵：info@odm.org.hk
地址：藍田德田邨德禮樓地下一號室
(德田商場麥當勞餐廳側門出口)
負責人：游玉芷姑娘 中心主任 (註冊社工)
林珮珊姑娘 社區發展幹事 (註冊社工)
張淑文姑娘 助理社區發展幹事
鳴謝：德田邨業主立案法團及康業服務有限公司



我們的使命 - 我們的使命是藉著提供有創意、多元化、合乎聖經教導的社區服務，促進社區的互助互愛、建立健康積極的價值觀、讓整個社區能充滿仁愛、歡樂、寬容等和諧氣氛。

成立及目標 - 本機構為啟田浸信會屬下之社會服務單位，於二零零零年十月十六日正式成立。服務目標是藉著多元化之活動提高藍田區居民的生活質素。

中心開放時間 (星期日及公眾假期休息)

	一	二	三	四	五	六
上午 10:00 - 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
上午 1:00 - 2:00	• 午 膳 •					
下午 2:00 - 7:00	✓	✓	✓	✓	✓	5:30

暫停開放

2月2日(星期六)至2月12日(星期二)為中心農曆年期，2月13日(星期三)年初九上午10時照常服務。

成為開心社區服務會員之申請辦法

資格	個人會員	家庭會員	德田邨居民/ 啟田浸信會會友
會費	\$ 20	\$ 40	免費
會員須知	會員證有效日期為一年。		
手續	填妥會員表格連同住址證明或學生手冊交回開心社區及繳交會費。		
會員優惠	免費獲贈本機構之通訊		



以上活動由社會福利署攜手扶弱基金資助