



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5月至6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
4/5/2019(六)上午	芒果布丁撻
4/5/2019(六)下午	米香杏仁朱古力
18/5/2019(六)上午	金箔紅桑子朱古力撻
18/5/2019(六)下午	黑珍珠鮮奶
1/6/2019(六)上午	阿華田紙杯蛋糕
1/6/2019(六)下午	朱古力蝴蝶酥
29/6/2019(六)上午	朱古力凍餅
29/6/2019(六)下午	Pocky 蛋糕

日期：2019年5月4日至2019年6月29日  
(選取其中合適課堂)  
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
11/5/2019 (六)上午	Oreo 乳酪布丁杯
11/5/2019 (六)下午	QQ 麻薯波波
25/5/2019 (六)上午	朱古力杏仁曲奇
25/5/2019 (六)下午	草莓酥皮批
8/6/2019 (六)上午	朱古力粒粒曲奇
8/6/2019 (六)下午	椰絲香芒糯米糍
22/6/2019 (六)上午	朱古力杯子蛋糕
22/6/2019 (六)下午	意大利啣花曲奇

日期：2019年5月11日至2019年6月22日  
(選取其中合適課堂)  
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：**精靈學童「唔偏食」 **日期：**15/5/2019(三) **時間：**上午 10:00-11:30 **人數：**20 人

**內容：**小學生偏食令你擔心又沒有辦法？註冊營養師介紹有助學童腦部發展的營養素及其食物來源，並推介健腦食譜及提供各種方法對抗常見的偏食問題。

**對象：**1. 曾或將會參與親子烹飪班家長 2. 育有小學生家長

**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

開心社區服務  
Open Door Ministries Limited  
九龍藍田德田邨禮樓地下一號室  
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

#### 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		

#### 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：**第三期：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 2 班：23/5/2019(星期四)  
第 3 班：27/6/2019(星期四)

**時間：**上午 9:00-10:15

**全年：**4 班 **費用：**全免



以上活動由社會福利署攜手扶弱基金資助