

電話：2379 9158

傳真：2379 9258

電郵：info@odm.org.hk

網址：www.odm.org.hk

地址：九龍藍田德田邨德禮樓地下一號室

中心恆常班

班組名稱	時間	費用
開心齊齊唱小組	10:00-11:30am (逢星期一)	免費
婦女舞蹈班	03:00-05:00pm (逢星期二)	\$25/堂 (會員)
普拉提健身班	10:00-11:00am (逢星期二)	\$60/堂 (會員)
開心集體舞	10:00-11:30am (逢星期五)	\$20/堂 (會員)
功課輔導班	(星期一至星期五) A 班：04:00-05:30pm B 班：05:30-07:00pm	\$600/月
英文文法專科班	(逢星期六) 小一至小二：11:15-12:45pm 小三至小四：02:15-03:45pm 小五至小六：04:00-05:30pm	\$600/10 堂

家長運動計劃

協助觀塘區家長建立做運動習慣，作為其他家庭成員的好榜樣。

- 本中心設立多款健身器材適合成年人使用，例如有健身單車、划艇機、橢圓運轉機等，邀請 18-59 歲成人參加。
- 如參加者於一個月內能到中心每星期使用健身器材三次或以上，每次最少半小時，便能獲得積分，最後累積積分能於中心換領獎品作鼓勵。

伸展舒壓運動班

內容：學習一套全面而安全的伸展方法，能夠放鬆肌肉、預防病症及舒緩壓力。

導師：Doris Ng

對象：婦女 (18-59 歲)

人數：15 人

日期：4 月 5 日至 5 月 17 日 (星期四)

時間：上午 10 時至 11 時 15 分

地點：開心社區服務禮堂

原價：~~\$300(6 堂)~~ 推廣優惠價：\$240 (6 堂)

首次參加者獲送地蓆乙張 (價值\$100)

智叻網婦女電腦學堂

為基層婦女提供自我增值的機會，鼓勵婦女積極學習電腦知識技巧，與時並進。

- 課程內容方面：
灌輸基本電腦知識，其中包括教授基本上網知識與技巧、介紹常用的網站、講解互聯網的保安問題等，以協助她們建立及正確善用互聯網的習慣。
- 『智叻網』課程，每單元的教授時間為 1.5 小時，每期 8 堂，全年共 10 期，全年受惠婦女超過 500 人次。
- 中心為學員提供借用電腦時間，目的提升她們使用電腦的技巧。借用電腦服務時間：每天 2.5 小時及全年超過 500 小時。

費用：全免（先付按金\$300，出席率達 80%或以上可獲退款）

A 班 (電腦初階)	B 班 (電腦進階)
四月	五月
4 月 10 日至 5 月 8 日(逢星期二及五) 上午 10:00-11:30	5 月 15 日至 6 月 8 日(逢星期二及五) 6 月 12 日至 7 月 6 日(逢星期二及五) 上午 10:00-11:30
內容：電腦操作入門、速成輸入法、電郵應用、電腦防護知識、消閒數碼應用、燒碟等。	內容：Microsoft Office-Powerpoint 簡報設計及相片處理 Microsoft Office-Word 操作應用及實習應用 Facebook 及微博應用、格價大檢閱

家長健康檢查資助計

資助 120 位低收入家庭的父母接受身體健康檢查服務

- ◆ 中心社工負責評估申請者是否符合低收入家庭的資格，即家庭收入低於住戶每月收入中位數的百分之七十五（見附表）。
- ◆ 期望有 120 位參加者獲得資助港幣 500 元，他們可以到香港註冊的醫務所進行健康檢查。做個對自己身體健康負責任的家長由身體檢查開始，愛惜自己愛惜家人！

家庭住戶普查
家庭住戶每月收入中位數

住戶人數	1	2	3	4	5	6	7及以上
家庭住戶 每月收入中位數 百分之七十五	\$5,250	\$10,950	\$15,000	\$19,350	\$24,225	\$27,900	\$32,250

資料來源：家庭住戶普查-二零一一年第二季（政府統計處）