



屬靈監督經文選讀 (戴文迪牧師撰寫·丁偉斌傳道翻譯)：

《以善待人》

帖撒羅尼迦前書 5:15 「¹⁵ 你們要謹慎、無論是誰都不可以惡報惡·或是彼此相待、或是待眾人、常要追求良善。」

基督徒生活應以愛和良善為特徵。作為基督徒幫助他人，是要向他人顯出基督的慈愛；他們不會報復，卻會按著神的指引去幫助人。



《中心服務的特別安排通告(六)》



社會福利署因應 2019 冠狀病毒疫情漸趨緩和，於 2021 年 2 月 16 日宣布，所有由社署資助的福利服務單位包括各種長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務等，涵蓋所有住宿、社區、到戶及中心為本服務均由 2021 年 2 月 22 日起在現有基礎上逐步恢復正常服務。

為了減低染疫風險，各項服務（例如長者中心的膳食服務、為有需要的長者進行安老服務統一評估、家庭或個人面談等）需以預約方式進行；小組活動可以網上形式或在足夠社交距離下實地進行，而大型活動及偶到服務仍將暫停。另外，服務單位內供公眾人士使用的地方（如資源角、遊戲角等）亦暫停使用。

中心亦應繼續參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引為員工提供個人防護裝備，安排預防傳染病措施，包括保持服務處所的衛生及清潔，要求服務使用者及工作人員佩戴口罩、使用酒精搓手液潔淨雙手，以及加強體溫監察措施等。

因此，中心的服務使用者可透過預約參加小組和小型活動，但中心暫時不設偶到服務。此外，中心繼續提供視像或網上形式的活動、個案輔導、為有需要的長者進行安老服務統一評估等服務。

服務使用者如有垂詢或福利需要，歡迎致電 2468 1109 與中心職員聯絡，不便之處，敬請原諒！

2021 年 2 月 17 日

備註：

1. 為網上活動，參加者須使用手機流動數據或 WiFi 參與活動；另中心將以「Whatsapp」發放活動資訊。如有需要，參加者須事前到中心領取活動物資。
2. 為網上「視像會議」活動，參加者須自備已下載 Zoom 程式的智能手機，以及使用手機流動數據或 WiFi 參與活動；另中心將以「Whatsapp」發放活動資訊。如有需要，參加者須事前到中心領取活動物資。
3. 參加者不得私自轉讓中心「活動票」。
4. 中心已購買公眾責任保險，惟參加者可選擇自行購買額外的個人保險（公眾責任保險不包括意外保險）。
5. **如疫情嚴峻，中心實體活動將會取消或延期舉行。**

活動推介

☺ 「快樂人生下半場」推廣計劃活動總結暨分享會 ☺ (編號：4306)

日期：2021年3月3日（星期三）

時間（地點）：上午11時至中午12時（視像）^{註2}

內容：透過網上短片及視像會議，讓參加者一同展望人生的下半場，延續「樂活第三齡」

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：不限

報名：2021年2月8日（星期一）起，親自致電中心報名

負責職員：社工陳先生

☺ 活力長者健康操 ☺ (編號：4307)

日期：2021年3月4日（星期四）

時間（地點）：上午10時至11時（視像）^{註2}

內容：透過視像會議和參加者一起做健康操

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：8人

報名：2021年2月8日（星期一）起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

☺ 愛心餸大行動 ☺ (編號：4314)

日期：2021年3月4日、11日、18日、25日（星期四）

3月15日、22日、29日（星期一）

時間（地點）：上午11時至中午12時30分（中心）^{註5}

內容：派發由惜食堂供應的速凍餸給有需要長者，讓他們感受社會的關愛

對象：領取長者生活津貼或傷殘津貼的獨居／雙老共住長者

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：20人

報名：請向負責職員報名

負責職員：社工陳先生及社工嚴先生 合辦：惜食堂

備註：領取者須經社工上門評估其是否適合參加活動



☺ 3月食得健康 D（一）：花旗蔘清潤安神湯 ☺ (編號：4315)

日期：2021年3月5日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}

內容：透過網上短片，講解健康湯水知識，以及派發湯包讓參加者自行烹調健康湯水

費用（對象）：10元（長者會員） 名額：10人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、黎太

備註：每名參加者每月只可以報名參加其中一次「食得健康 D」系列活動

☺ 3月棋樂無窮（一） ☺ (編號：4320)

日期：2021年3月8日（星期一）

時間（地點）：上午9時30分至中午12時（中心）^{註5}

內容：透過下棋，讓參加者一起聯誼棋藝

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：4人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

☞ 看圖猜成語 (三) ☜ (編號：4318)

日期：2021年3月9日(星期二)

時間(地點)：上午9時至下午5時(網上)^{註1}

內容：參加者回答網上「成語知多少」問題，答對八題或以上者將獲贈口罩乙包

費用(對象)：免費(長者會員)

名額：20人

報名：2021年3月2日(星期二)下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

☞ 中醫防疫保健湯水講座 ☜ (編號：4316)

日期：2021年3月9日(星期二)

時間(地點)：下午2時15分至3時(中心)^{註5}

內容：透過中醫分享，教授參加者如何製作防疫養生湯水及認識防疫資訊

費用(對象)：免費(長者會員)

名額：8人

報名：2021年3月2日(星期二)下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

協辦：嶺南大學

備註：出席者將可獲贈防疫香囊乙個；從未參加「中醫防疫保健湯水講座」者優先報名

☞ 長者健康與中醫講座 ☜ (編號：4317)

日期：2021年3月9日(星期二)

時間(地點)：下午3時15分至4時(中心)^{註5}

內容：透過中醫分享，教授參加者健康與中醫保健資訊

費用(對象)：免費(長者會員)

名額：8人

報名：2021年3月2日(星期二)下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

協辦：嶺南大學

備註：出席者將可獲贈防疫香囊乙個；從未參加「中醫防疫保健湯水講座」者優先報名

☞ 3月食得健康 D (二)：清補涼湯 ☜ (編號：4319)

日期：2021年3月12日(星期五)

時間(地點)：參加者自行決定時間(網上)^{註1}

內容：透過網上短片，講解健康湯水知識，以及派發湯包讓參加者自行烹調健康湯水

費用(對象)：10元(長者會員)

名額：10人

報名：2021年3月2日(星期二)下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、黎太

備註：每名參加者每月只可以報名參加其中一次「食得健康 D」系列活動

☞ 3月棋樂無窮 (二) ☜ (編號：4334)

日期：2021年3月15日(星期一)

時間(地點)：上午9時30分至中午12時(中心)^{註5}

內容：透過下棋，讓參加者一起聯誼棋藝

費用(對象)：免費(長者會員)

名額：4人

報名：2021年3月2日(星期二)下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

☞ 婦科問題資訊：尿頻知多少 ☜ (編號：4321)

日期：2021年3月19日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}

內容：透過網上短片，簡介婦女尿頻的原因及如何改善，觀片後回答網上問題，答對一半或以上題目者可獲「尿滲專用產品」乙包

費用：免費（女性長者會員）

名額：30人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：寶姑娘

☞ 3月食得健康 D（三）：雪梨潤肺湯 ☜ (編號：4322)

日期：2021年3月19日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}

內容：透過網上短片，講解健康湯水知識，以及派發湯包讓參加者自行烹調健康湯水

費用（對象）：10元（長者會員）

名額：10人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、黎太

備註：每名參加者每月只可以報名參加其中一次「食得健康 D」系列活動

☞ 3月棋樂無窮（三） ☜ (編號：4335)

日期：2021年3月22日（星期一）

時間（地點）：上午9時30分至中午12時（中心）^{註5}

內容：透過下棋，讓參加者一起聯誼棋藝

費用（對象）：免費（長者會員）

名額：4人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

☞ Switch 體感遊戲體驗日 ☜ (編號：4323)

日期：2021年3月22日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）^{註5}

內容：透過體驗 Switch 體感遊戲，讓參加者在室內模擬各類戶外活動

費用（對象）：免費（長者會員）

名額：4人

報名：2021年3月2日（星期二）起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘



☞ 活力毛巾操 ☜ (編號：4324)

日期：2021年3月25日（星期四）

時間（地點）：上午10時至11時（視像）^{註2}

內容：透過視像會議和參加者一起做毛巾操

費用（對象）：免費（長者會員）

名額：8人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

備註：參加者須自備長毛巾及兩個水樽

☺ 3月食得健康 D (四)：祛濕健脾益氣湯 ☺ (編號：4325)

日期：2021年3月26日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}

內容：透過網上短片，講解健康湯水知識，以及派發湯包讓參加者自行烹調健康湯水

費用（對象）：10元（長者會員） 名額：10人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、黎太

備註：每名參加者每月只可以報名參加其中一次「食得健康 D」系列活動

☺ 真正的福氣 ☺ (編號：4326)

日期：2021年3月29日（星期一）

時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}

內容：透過短片，生活例子、小故事和提問；以及牧者分享聖經訊息，帶領參加者尋找人生真正的福氣

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：40人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：寶姑娘

☺ 3月棋樂無窮 (四) ☺ (編號：4336)

日期：2021年3月29日（星期一）

時間（地點）：上午9時30分至中午12時（中心）^{註5}

內容：透過下棋，讓參加者一起聯誼棋藝

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：4人

報名：2021年3月2日（星期二）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

護老者及有需要護老者活動

☺ 護老情真 ☺ (編號：4308)

日期：2021年3月5日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（視像）^{註2}

內容：透過「伴你同行」短片，分享護老者日常照顧的點滴

費用（對象）：免費（護老者會員） 名額：10人

報名：2021年2月8日（星期一）起，親自致電中心報名

負責職員：社工張姑娘

☺ 心甜加油站 ☺ (編號：4309)

日期：2021年3月8日（星期一）

時間（地點）：上午10時30分至11時30分（視像）^{註2}

內容：透過視像會議，參加者一邊吃甜食，一邊分享心語，為照顧生活加入正能量

費用（對象）：免費（護老者會員） 名額：12人

報名：2021年3月3日（星期三）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工張姑娘

🌸 減壓有計 --- 有需要護老者支援小組 🌸 (編號：4310)

日期：2021年3月8日、12日、15日及19日（星期一、五）
時間（地點）：下午3時至3時45分（中心）^{註5}
內容：參加者一同嘗試不同的減壓方法，一起消消壓，為生活打打氣
費用（對象）：5元（雙老共住長者會員） 名額：4人
報名：2021年2月8日（星期一）起，親自致電本中心報名
負責職員：社工歐陽姑娘



🌸 回到快樂時 🌸 (編號：4329)

日期：2021年3月9日、16日、23日及30日（星期二）
時間（地點）：上午10時至11時（中心）^{註5}
內容：透過認識各種不同情緒，讓參加者了解如何過快樂的生活
費用（對象）：免費（雙老共住長者會員） 名額：6人
報名：2021年3月3日（星期三）下午3時起，親自致電中心報名
負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

🌸 棉花棒風景畫 🌸 (編號：4330)

日期：2021年3月15日及22日（星期一）
時間（地點）：上午10時至11時（中心）^{註5}
內容：透過學習以棉花棒創作風景畫，讓參加者享受寧靜，放鬆身心
費用（對象）：20元（護老者會員） 名額：6人
報名：2021年3月3日（星期三）下午3時起，親自致電中心報名
負責職員：社工張姑娘
合辦：東華三院柏悅長者優質照顧服務站

🌸 3月手工自助吧 🌸 (編號：4331)

日期：2021年3月24日（星期三）
時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}
內容：透過學習製作七彩沙樽，讓參加者鬆一鬆，消消壓
費用（對象）：免費（雙老共住長者會員） 名額：8人
負責職員：社工歐陽姑娘
報名：2021年3月3日（星期三）下午3時起，親自致電中心報名
備註：從未參加「手工自助吧」者優先報名



認知障礙症服務

🌸 認識認知障礙症 🌸 (編號：4327)

日期：2021年3月31日（星期三）
時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}
內容：透過「腦友·陪著您走」計劃短片－「尋」，加強參加者對認知障礙症的認識
有獎問答形式，觀片後回答網上問題，答中一半或以上者獲贈禮物乙份
費用：免費（長者會員） 名額：20人
負責職員：社工勞姑娘
報名：2021年3月3日（星期三）下午3時起，親自致電中心報名

義工活動

☺ 美中關心熱線（義工訓練） ☺ (編號：4305)

日期：2021年3月1日（星期一）

時間（地點）：下午3時至4時（中心）^{註5}

內容：教授電話關心的技巧及處理手法；以及講解長者的需要

要求：1. 願意投放時間耐心聆聽長者需要（如：長者生活近況）；以及
2. 能夠對受困擾長者給予情緒支持和關懷

對象（費用）：中心義工（免費） 名額：10人

報名：2021年2月8日（星期一）起，親自致電中心報名

負責職員：社工陳先生、寶姑娘



☺ 耆樂廚之齊來做西米盞 ☺ (編號：4328)

日期：2021年3月26日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間（網上）^{註1}

內容：透過短片，讓義工在家學習製作「西米盞」

費用（對象）：免費（中心義工） 名額：20人

報名：2021年3月3日（星期三）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工陳先生、盈盈姑娘

活動預告

☺ 活力長者健康操 ☺ (編號：4332)

日期：2021年4月8日（星期四）

時間（地點）：上午10時至11時（視像）^{註2}

內容：透過視像會議和參加者一起做健康操

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：8人

報名：2021年3月15日（星期一）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

☺ 4月健康檢查 ☺ (編號：4333)

日期：2021年4月10日（星期六）

時段一：上午9時至9時30分

時段二：上午9時30分至10時

時段三：上午10時至10時30分

地點：中心^{註5}

內容：量血壓、磅重、驗糖尿、測脂肪

費用（對象）：免費（長者會員） 名額：30人（每個時段10人）

報名：2021年3月15日（星期一）下午3時起，親自致電中心報名

負責職員：社工嚴先生、寶姑娘

綜合社會保障援助計劃

(2021年2月1日生效)

65歲或以上長者人數	資產限額(港元)	每月標準金額(港元)
1	50,000	3,815
2	75,000	7,405

公共福利金計劃

(2021年2月1日生效)

1. 普通長者生活津貼(65歲或以上)

對象	資產(港元)	每月入息限額(港元)	每月金額(港元)
單身人士	365,000	10,330	2,845
夫婦	554,000	15,620	

2. 高額長者生活津貼(65歲或以上)

對象	資產(港元)	每月入息限額(港元)	每月金額(港元)
單身人士	159,000	10,330	3,815
夫婦	241,000	15,620	

3. 高齡津貼(70歲或以上)

對象	資產(港元)	每月入息限額(港元)	每月金額(港元)
單身人士	無	無	1,475
夫婦	無	無	


4. 普通傷殘津貼

資格	每月金額(港元)
● 經由衛生署署長或醫院管理局行政總裁(或在極為特殊情況下由私家醫院的註冊醫生)證明為嚴重殘疾;及	1,885
● 其嚴重殘疾情況將持續不少於六個月。	

5. 高額傷殘津貼

資格	每月金額(港元)
● 除要符合上述普通傷殘津貼的資格外,還須經由衛生署署長或醫院管理局行政總裁(或在極為特殊情況下由私家醫院的註冊醫生)證實在日常生活中需要他人不斷照顧;及	3,770
● <u>並沒有</u> 在受政府資助的院舍(包括津助/合約院舍及參與不同買位計劃院舍的資助宿位)或醫院管理局轄下所有的公立醫院及機構接受住院照顧或在教育局轄下的特殊學校寄宿。	

營養補充品售賣服務 (編號：4337)

美國雅培 加營素 加營素 (低糖) 怡保康 活力加營素	日期: 2021年3月11日 (星期四)	
	時段一：上午9時至9時30分 時段二：上午9時30分至10時 時段三：上午10時至10時30分 時段四：上午10時30分至11時 時段五：上午11時至11時30分 地點：中心 ^{註5} 名額：60人 (每個時段10人) 對象：長者會員 報名：2021年3月5日 (星期五) 下午3時起，親自致電中心報名 備註：1. 購買者須按時段到中心購買營養補充品 2. 每名購買者限購6罐，恕不接受現場報名	

外借服務

名稱	方法	負責職員
桌上遊戲或玩具外借	致電預約	寶姑娘
復康用品外借	致電預約	林姑娘

恆常活動

名稱	日期	時間	內容	聯絡人
主日崇拜	逢星期日	上午10時30分至 中午12時	唱詩、祈禱、敬拜上帝，基 督教信仰分享	丁傳道

疫情期間，主日崇拜同時在網上以視像 (ZOOM) 直播，詳情請參閱中心網頁

中心開放時間

星期一至五
星期六

上午8時至下午5時30分
上午8時至中午12時

星期日及公眾假期休息

下載當月家訊二維碼：

地址：新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心地下
電話：2468 1109
傳真：2453 3497
電子郵箱：bbbcec@bmm.org.hk
網頁：www.bmm.org.hk

