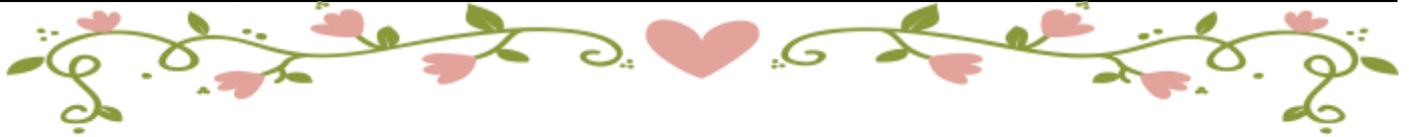


	美中浸信會 蝴蝶灣浸信會長者中心 <small>(成立於美國，成員的法律責任是有限的)</small>	2024年
		11月家訊



屬靈監督經文選讀(戴文迪牧師撰寫・丁偉斌傳道翻譯)：

《無私的服侍》

馬可福音10:45「⁴⁵因為人子來、並不是要受人的服事、乃是要服事人、並且要捨命、作多人的贖價。」

主耶穌基督服侍他人。祂使自己成為我們的代替，為我們的罪在十字架上承擔刑罰，這是何等的大愛！也是何等的無私和謙卑！因此，基督徒的服侍也是如此。

康齡會員

歡迎區內 55-59 歲人士 加入成為康齡會員，參加中心部份活動。

會費：10元（會籍：由入會日起計算12個月）

物品名稱	借用方法	負責職員
桌上遊戲或玩具	親臨中心	寶姑娘
復康用品	親臨中心	林姑娘

營養補充品售賣服務

美國雅培 <small>(金裝、低糖、活力加營養、怡保康)</small>	2024年11月14日（星期四） 上午9時30分至11時30分	
雀巢三花 <small>(柏齡健心、高鈣健骨、雙效降醇、高鈣活關節、三效高鈣)</small>	2024年12月12日（星期四） 上午9時30分至11時30分	

備註：

1. 每張中心會員証可以購買6罐營養補充品（每名會員每次可以憑2張中心會員証購買12罐）
2. 營養補充品售價請直接向供應商查詢，中心並沒有收取行政費或附加費

恆常活動／服務

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	寶姑娘
主日崇拜除實體外，還設線上視像（Zoom）直播				

☞ 有需要護老者照顧的體弱長者暫託服務 ☜

日期：星期二（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 9 時 30 分至至 11 時 30 分（中心）

目的：為有需要護老者會員照顧的體弱長者提供暫託服務，舒緩他們的照顧壓力

內容：認知訓練、簡單運動及短暫時間的託管服務

費用（名額）：免費（每次 4 名體弱長者）

對象：有需要護老者會員及其照顧的體弱長者

申請：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工歐陽姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合使用本服務

2. 中心按先到先得的原則及當天的人手安排決定是否給予服務



☞ 體弱長者陪診服務 ☜

日期：星期一至五（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 9 時至下午 5 時（屯門區）

目的：為有需要護老者照顧的體弱長者 / 獨居體弱長者會員提供陪診服務，以減輕他們就醫的困難

內容：陪診員 / 義工陪伴體弱長者由屯門區住所往返屯門區內的政府醫院 / 診所

費用：陪診員 / 義工由體弱長者住所往返屯門區內的政府醫院 / 診所的交通費

名額：每月 10 次（每名長者每月只可使用陪診服務 1 次）

對象：有需要護老者會員照顧的體弱長者 / 獨居體弱長者會員

（只限居住在中心服務範圍）

申請：使用陪診 **8 星期內** 致電 / 親臨中心申請 **預約** 服務

負責職員：社工歐陽姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合使用本服務

2. 中心按先到先得的原則及當天的人手安排決定是否給予服務

3. 服務範圍：悅湖山莊，屯門湖康警察宿舍，湖景邨，龍鼓灘，美樂花園，海翠花園，青山村散石灣北，青山村散石灣南



編號：A24316

☺ 愛心餸大行動 ☺

日期：星期一、四（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 11 時至 11 時 30 分（中心）

內容：派發「速凍餸」給有需要支援的長者，讓他們感受社會對他們的關愛

費用（名額）：免費（35 人）

對象：領取長者生活津貼 / 傷殘津貼的獨居長者會員 / 雙老共住護老者會員

申請：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工陳先生

合辦：惜食堂

備註：1. 須經中心社工評估是否適合使用本服務

2. 參加者須自行儲存和翻熱「速凍餸」



編號：A24313

☺ 魔力橋凝聚樂 ☺

日期：星期一至五（公眾假期除外）

時段（一）星期一 上午 9 時至 11 時 30 分

時段（二）星期一下午 2 時至 4 時 30 分

時段（三）星期三 上午 9 時至 11 時 30 分

時段（四）星期四 上午 9 時至 11 時 30 分

時段（五）星期五 上午 9 時至 11 時 30 分

地點：蝴蝶灣社區中心一樓

內容：透過玩魔力橋（Rummikub），讓參加者建立「動腦筋」的習慣

費用（名額）：免費（時段一至四：16 人）（時段五：12 人）

負責職員：社工李先生、莫姑娘

對象：長者會員

備註：1. 參加者不可以同時報名參加「魔力橋初階班」

2. **由中心編排參加者出席時段**



編號：A24250

☺ 長者認知評估 ☺

日期：星期一至五（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 9 時至下午 4 時（中心）

內容：為有需要長者進行認知評估，以及建議合適他們的服務

費用（名額）：免費（不限）

對象：長者會員

申請：請向負責職員 **預約** 評估

負責職員：社工勞姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合參加本活動

2. 如有需要，參加者請帶備眼鏡和助聽器進行評估

3. 如有需要，護老者可陪同參加者一起出席評估



編號：A24302

食得健康D

日期：2024年11月6日（星期三）

時間（地點）：參加者自行決定時間（線上）^{註1}

內容：透過線上短片，講解烹調方法，派發**花旗蔘清潤安神湯**湯包，讓參加者在家烹調該健康湯水

費用（名額）：10元（80人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、寶姑娘、黎太

備註：參加者須於活動前到中心領取活動物資

註1：活動為線上活動，參加者須自備已安裝「Whatsapp」軟體的智能手機 / 電子手帳 / 電腦，活動須使用 WiFi / 流動數據，中心將以「Whatsapp」發放活動資訊。



中心活動

編號：A24318

健康檢查

日期：2024年11月1日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：為長者量血壓、體脂測試及**餐後2小時**檢測血糖（如有需要，可約見退休護士長提供藥物諮詢及健康生活指導，面談時間約10分鐘）

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

備註：**由中心編排參加者出席時段**



編號：A24298

預防長者受虐講座

日期：2024年11月4日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：提高對虐老問題的警覺性及認識，並如何尋求社會資源

費用（名額）：免費（20人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、寶姑娘

主講：衛生署註冊護士



編號：A24299

投棋所好

日期：2024年11月4日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過玩不同種類的桌上遊戲，讓參加者「動動腦筋」

費用（名額）：免費（4人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

編號：A24300

☞ 魔力橋初階班 ☜

日期：2024年11月4日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：教授魔力橋（Rummikub）的基本玩法

費用（名額）：免費（8人）

對象：長者會員

負責職員：小麗姑娘、寶姑娘

備註：參加者不可以同時報名參加「魔力橋凝聚樂」



☞ 金罐牛油啣花曲奇 ☜

日期：2024年11月11日（星期一）

A班（編號：A24306） 時間：上午10時至11時

B班（編號：A24307） 時間：下午2時30分至3時30分

內容：學習製作金罐牛油曲奇，完成品可帶回家享用

費用（名額）：10元（4人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘



編號：A24301

☞ 身體組成分析 ☜

日期：2024年11月15日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：為參加者進行簡單的身體組成健康測試

費用（名額）：免費（30人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

協辦：美國雅培



編號：A24308

☞ 自製金盞花膏 ☜

日期：2024年11月18日（星期一）

時間：下午2時30分至3時30分

內容：教導參加者製作簡單、易做、天然的金盞花膏

費用（名額）：10元（16人）

對象：獨居長者會員

負責職員：莫姑娘



編號：A24303

☞ 信仰問答(閱讀版) ☜

日期：2024年11月19日（星期二）

時間（地點）：自行決定時間和地點

內容：透過閱讀「信仰問答」，讓參加者思考基督教信仰。參加者在上述日期到中心領取閱讀文章和答題紙，並於11月26日（星期二）前將答題紙交回中心（答對一半或以上題目者獲贈禮物乙份）

費用（名額）：免費（30人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘



編號：A24292

☞ 擲出個未來：飛鏢同樂體驗 ☜

日期：2024年11月19日（星期二）

時間（地點）：上午9時30分至10時30分（中心）

內容：讓參加者體驗投擲飛鏢的樂趣，提升手眼協調能力及專注力

費用（名額）：免費（6人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：1. 未曾參加投擲飛鏢活動者優先報名

2. 參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A24293

☞ 飛鏢同好會 ☜

日期：2024年11月19日（星期二）

時間（地點）：上午10時30分至11時30分（中心）

內容：培養參加者投擲飛鏢的興趣，共同發展擲鏢運動

費用（名額）：免費（10人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：1. 擁有投擲飛鏢經驗者優先報名

2. 參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A24314

☞ 將軍澳一天遊 ☜

日期：2024年11月20日（星期三）

時間：上午9時至下午5時 集合時間（地點）：上午9時（中心）

內容：將軍澳將藍大橋、鯉魚門海鮮午膳、茶果嶺海濱公園

費用（名額）：195元（58人） 對象：長者會員

負責職員：社工李先生、盈盈姑娘

備註：1. 參加者需穿著輕便服裝服參與活動

2. 參加者需較長時間步行，需衡量個人體力以參與活動



海鮮餐
白灼海生蝦
金蒜銀絲大元貝
清蒸海上鮮
碧綠鮮吊魷
鳳梨咕嚕肉
霸王蔥油雞
海鮮家湯
郊外靚時蔬
揚州炒飯
錦綉伊麵
（每席7位用。菜單及出品由酒家提供，以

編號：A24297

☺ 大欖涌行山樂 ☺

日期：2024年11月22日（星期五）

時間（地點）：上午9時15分至下午2時30分（大欖涌水塘）

集合時間（地點）：上午9時15分〔K53 總站（屯門鐵路站）〕

內容：K53 總站（集合）->掃管笏（起點）->大欖涌水塘->掃管笏（解散）

費用（名額）：自備車費（8人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：1. 行程約3至4小時，參加者需自衡量是否有足夠體力完成全程

2. 參加者須穿著輕便服裝、自備車費、行山用品、保暖外套、足夠糧水及食物

編號：A24296

☺ 「信仰問答」分享會 ☺

日期：2024年11月26日（星期二）

時間（地點）：上午9時30分至10時30分（中心）

內容：牧者講解「信仰問答」一書的內容，讓參加者加深了解基督教信仰

費用（名額）：免費（15人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

編號：A24309

☺ 健康寶-手機軟件工作坊 ☺

日期：2024年11月27日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：學習健康寶手機軟件，自我健康篩檢測試身體功能

費用（名額）：免費（6人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

導師：義工蔡婉靜

備註：參加者自備安卓系統智能手機



編號：A24315

☺ 飛鏢訓練班 ☺

日期：2024年11月28日、12月5日、12日及19日（星期四）

時間（地點）：上午11時至正午12時（中心）

內容：教導參加者投擲飛鏢的技巧及玩法，提升專注力及手眼協調能力

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：參加者需穿著輕便運動服參與活動

護老者支援活動

編號：A24271

☞ 中風：護老者的精神壓力 ☜

日期：2024年11月4日（星期一）

時間（地點）：上午10時至上午11時（中心）

內容：認識照顧中風病人的主要壓力來源及徵狀，以及學習應付壓力的處理方法

費用（名額）：免費（30人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘

合辦：衛生署



編號：A24276

☞ 貼地遊紡織文化藝術館 ☜

日期：2024年11月8日（星期五）

時間（地點）：上午10時30分至下午3時（南豐紗廠）

集合時間（地點）：上午10時20分（中心）

內容：巴士貼地遊社區，參觀紡織文化藝術館（導賞），體驗製作熱轉印膠膜布袋，成品可帶回家；享用「點天下」午餐

費用（名額）：100元（22人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘

備註：自費車費



編號：A24272

☞ 秋冬滋潤雪耳篇 ☜

日期：2024年11月13日（星期三）

時間（地點）：上午11時至中午12時（中心）

內容：飲食養生，依時得食；工作人員介紹雪耳的食用功效與應用

費用（名額）：10元（20人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘



編號：A24263

☞ 自助手工吧：「剪」出美麗 ☜

日期：2024年11月15日（星期五）

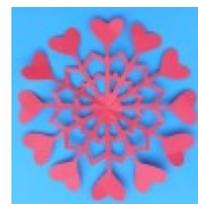
時間（地點）：參加者自行決定（家中）

內容：透過折疊及綫稿圖案輔助剪出美麗的窗花圖案

費用（名額）：免費（10人）

對象：雙老共住護老者會員

負責職員：社工歐陽姑娘



編號：A24273

☺ 燒傷與燙傷 ☺

日期：2024年11月22日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至下午3時30分（中心）

內容：講解在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機處理及預防方法

費用（名額）：免費（25人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘

合辦：衛生署



編號：A24274

☺ 輕鬆天地：SWITCH 體感遊戲 ☺

日期：2024年11月25日（星期一）

時間（地點）：上午10時30分至11時30分（中心）

內容：投入體感遊戲，盡情輕鬆舒壓

費用（名額）：免費（4人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘、寶姑娘

義工活動

編號：A24264

☺ 鮮花禮盒製作 ☺

日期：2024年11月29日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：製作鮮花禮盒，送給心愛的人

費用（名額）：10元（8人）

對象：中心義工

負責職員：社工歐陽姑娘、莫姑娘



認知障礙症支援活動

編號：A24290

☺ 健腦運動 ☺

日期：日期：2024年11月6日、20日（星期三）

時間（地點）：上午10時至10時45分（中心）

內容：透過做十巧手、健腦八式、手指操，訓練參加者的腦筋靈活性

費用（名額）：免費（15人）

對象：輕度認知障礙症長者會員

報名：請向負責職員 申請 服務

負責職員：社工勞姑娘、小麗姑娘

備註：1. 參加者需穿著輕便服裝參與活動

2. 如有需要，護老者可陪同參加者一起出席本活動



編號：A24289

☺ 腦玩童俱樂部 ☺

日期：2024年11月11日、25日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過桌上遊戲，訓練有記憶困難的長者的腦筋

費用（名額）：免費（8人）

對象：輕度認知障礙症長者會員

報名：請向負責職員 申請 服務

負責職員：社工勞姑娘、小麗姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合參加本活動

2. 如有需要，護老者可陪同參加者一起出席本活動



編號：A24275

☺ 認知訓練小組：藝術篇 ☺

日期：2024年11月19日、26日、12月3日、10日（星期二）

時間（地點）：下午3時至4時（中心）

內容：透過不同認知遊戲及藝術創作，訓練長者的腦筋及刺激五感

費用（名額）：20元（6人）

對象：輕度認知障礙症長者

負責職員：社工張姑娘

備註：須經中心社工評估是否適合參加本活動

2024年10至12月班組活動

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A24260	趣味書法	2024年10月8日 至12月24日 (星期二)	上午 11時至 中午12時30分	\$60 (6堂)	10人	教授楷書、硬 筆書法技巧及 練習臨摹	社工李先生 林姑娘 (導師：杜惠英)
A24254	趣味中文	2024年10月3日 至11月21日 (星期四)	上午 9時30分至 10時30分	\$35 (7堂)	20人	教授中文日常 用語、成語、 錯別字及詩詞	社工李先生 林姑娘
A24265	福音粵曲	2024年10月3日 至11月14日 (星期四)	上午 11時至 中午12時30分	\$70 (7堂)	20人	教授福音粵曲 和唱腔	社工李先生 林姑娘 (導師：梁劍雄)
A24266	粵曲研樂	2024年10月4日 至11月22日 (星期五)	上午 10時30分至 下午12時30分	\$225 (7堂)	20人	教授粵曲和唱 腔	社工李先生 林姑娘 (導師：鄭麗萍)
A242567	實用 普通話	2024年10月12日 至11月23日 (星期六)	上午 10時至11時	\$70 (7堂)	20人	教授普通話拼 音、日常生活 詞話	社工李先生 林姑娘 (導師：王培玲)
A24235	毛巾操	2024年10月7日 至12月30日 (星期一)	上午 8時30分至 9時30分	\$10 (13堂)	12人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A24236	座式康樂操	2024年10月2日 至12月18日 (星期三)	上午 8時30分至 9時30分	\$10 (12堂)	12人	教授座式康樂 操	黎太 (趙姑娘)
A24238	拍手操	2024年10月3日 至12月19日 (星期四)	上午 8時30分至 9時30分	\$10 (13堂)	12人	教授拍手操	黎太 (趙姑娘)
A24237	養生操	2024年10月4日 至12月27日 (星期五)	上午 8時30分至 9時30分	\$10 (13堂)	12人	教授養生操	黎太 (趙姑娘)
A24239	活力健康操	2024年10月5日 至12月28日 (星期六)	上午 8時30分至 9時30分	\$10 (13堂)	12人	教授活力健康 操	黎太 (趙姑娘)

備註：

1. 各班組活動，舊學員出席率超過70%者，優先報名下期活動，詳情請向中心職員查詢；新學員請先向中心職員登記，順次補缺
2. 各班組活動均設有特定對象及名額，詳情請向中心職員查詢
3. 除中心取消該班組活動外，已繳交的「班組活動」費用，一概不會退還
4. 趣味書法班學員需自費購買書法工具

活動報名

請於 **2024 年 10 月 1 日至 7 日**（星期日及公眾假期除外）到中心填寫「活動報名表」，報名參加 **2024 年 11 月** 家訊內的活動。

報名及收費時間

星期一至五 上午 8 時 30 分至下午 5 時
星期六 上午 8 時 30 分至 11 時

活動報名須知

1. 中心每月 **1 日**（星期日及公眾假期除外）派發下月「家訊」，會員可以於每月 **1 日至 7 日**（星期日及公眾假期除外）到中心填寫「活動報名表」，報名參加中心下月活動。
2. 中心每月 **20 日**（星期日及公眾假期除外）公佈下月活動的「參加者名單」，參加者須於每月 **20 日至 27 日**（星期日及公眾假期除外）到中心領取「活動票」和繳交收費活動費用。逾期者當作自動放棄論，其名額由後備補上。
3. 參加者不得私自轉讓中心「活動票」；如須退出活動，請盡早通知中心安排後備補上。若中心不能成功售出「退票」，退出活動者所交的費用則不會獲得發還。
4. 沒有刊登在家訊內的活動，中心將以 **WhatsApp 廣播通知服務** 使用者活動詳情和報名方法。
5. 中心不會發放活動物資 / 材料予缺席活動者。
6. 活動如設有指定對象，他們可以優先報名參加該活動（例如：護老者會員優先報名護老者活動），餘額開放給其他中心會員報名。
7. 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個人意外保險）。

颱風及暴雨警告信號下運作摘要

	中心	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告信號	✓	✓	✓
紅色暴雨警告信號	✓	✓	✗
黑色暴雨警告信號	▲	✗	✗
如遇天氣惡劣，請先與中心聯絡（電話：24681109）			
1 號風球	✓	✓	✓
3 號風球	✓	✓	✗
8 號或以上風球	✗	✗	✗

✓ = 中心照常開放，參加者如常出席活動。

✗ = 中心停止開放，活動延期或取消，參加者不要出席活動。

▲ = 中心按照個別情況決定是否開放，但不鼓勵服務使用者到中心；已到中心者可以選擇留在中心或在安全的情況下離開中心到其他地方。

開放時間

星期一至五	上午 8 時至下午 5 時 30 分	星期六	上午 8 時至中午 12 時
星期日及公眾假期休息			

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：bbbcecc@bmm.org.hk
網頁：www.bmm.org.hk

下載當月家訊二維碼

