



美中浸信會
蝴蝶灣浸信會長者中心
(成立於美國，成員的法律責任是有限的)

2025年

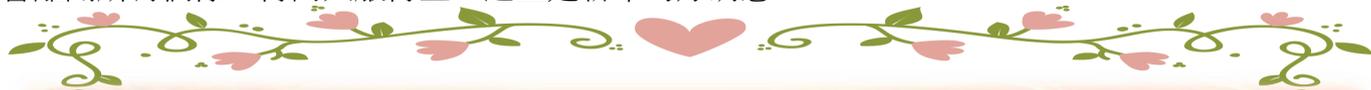
1月家訊

屬靈監督經文選讀(戴文迪牧師撰寫・丁偉斌傳道翻譯)：

《神的恩慈》

提多書3:4-6「⁴但到了 神我們救主的恩慈、和他向人所施的慈愛顯明的時候、⁵他便救了我們、並不是因我們自己所行的義、乃是照他的憐憫、藉着重生的洗、和聖靈的更新。⁶聖靈就是 神藉着耶穌基督我們救主、厚厚澆灌在我們身上的。」

聖經告訴我們，耶穌基督因著恩慈和憐憫饒恕和拯救一個人。一個人並不能因著他做甚麼而賺取到主的恩慈和憐憫，這全是恩典！當一個人完全相信耶穌是神和救主，並向祂承認自己的罪惡，神都樂意並免費地賜下這份恩慈和憐憫。這個人就被稱為「基督徒」- 一個跟隨基督的人。基督徒會離開所有偶像，轉向只服侍主。這正是新年的好消息！



余志強先生於2025年1月1日榮休，卸任中心主任一職，
中心向主任送上摯誠的祝福！

以下是余先生的榮休感言

各位親愛的老朋友：

時間飛逝，轉眼間已經在中心工作差不多四十年，正是離開的時間！雖然心裡有點捨不得，但還是需要放下，我將於2025年1月1日退休。

感謝 神！帶領我到中心服侍各位老朋友，從大家身上學習智慧，教導我成長，與大家一起歡樂，一起走過困難的日子。這些年，我在中心不斷經歷 神的保守、恩典和祝福，看見 神偉大的作為。

願 神祝福各位老朋友身心康泰！喜樂！平安！



你的好朋友余志強
在白髮的人面前，你要站起來，也要尊敬老人，又要敬畏你的 神，我是耶和華。

由於中心主任余志強先生於2025年1月1日光榮退休。中心欣然宣佈，現任中心副主任歐陽家怡姑娘於2025年1月1日起晉升為中心主任，負責帶領中心團隊服務社群。

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：A24360

☺ 愛心餛飩大行動 ☺

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「速凍餛飩」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「速凍餛飩」



編號：A24382

☺ 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）星期二 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、三、四：16 人；時段二、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」活動

2. **由中心編排參加者出席時段**



編號：A24353

☺ 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：A24363

☯ 食得健康D ☯

日期：2025年1月8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 **五指毛桃赤小豆湯** 湯包，讓參加者在家烹調該健康湯水

費用（名額）：10元（每次活動 80人）

對象：長者會員

負責職員：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：A24361

☯ 健康檢查 ☯

日期：2025年1月3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：A24359

☯ 魔力橋初階班 ☯

日期：2025年1月6日（星期一）

時間（地點）：下午3時至4時30分（中心）

內容：教授魔力橋（Rummikub）的基本玩法

費用（名額）：免費（12人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、小麗姑娘

備註：參加者不可以同時報名參加「魔力橋凝聚樂」活動



編號：A24367

☞ 信仰問答(閱讀版) ☜

日期：2025年1月7日（星期二）

時間（地點）：參加者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1月15日（星期三）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（40人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘



編號：A24348

☞ 煮得喜：多多美麵包體驗工作坊 ☜

日期：2025年1月7日（星期二）

時間（地點）：上午9時30分至下午1時（多多美麵包廠）

集合時間（地點）：上午9時30分（中心）

內容：參觀麵包廠，了解麵包及鮮果撻製作過程，親身製作麵包（獲送兩個自製麵包回家享用），並獲發證書一份

費用（名額）：140元（30人）

對象：長者會員

負責職員：社工張姑娘

備註：1. 曾參與煮得喜活動者優先報名

2. 費用包括來回旅遊巴車費、參觀麵包廠及製作麵包費用



編號：A24375

☞ 天崖海角鶴咀遊 ☜

日期：2025年1月8日（星期三）

時間（地點）：上午8時30分至下午2時（鶴咀）

集合時間（地點）：上午8時30分（筲箕灣地鐵站A3出口）

內容：筲箕灣地鐵站 --> 筲箕灣巴士總站 --> 鶴咀道 --> 鶴咀燈 --> 鶴咀雷音洞 --> 鶴咀海岸保護區 --> 筲箕灣東大街（解散）

費用（名額）：自備車費（12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：A24369

友義剪：義工剪髮活動

日期：2025年1月8日（星期三）

時間（地點）：上午10時至下午1時（中心）

內容：香港髮型協會義工為有需要的長者剪髮

費用（名額）：免費（45人）

對象：長者會員

負責職員：社工陳先生

合辦：香港髮型協會



備註：1. **由中心編排參加者出席時間**

2. 歡迎輪椅使用者參加

3. 參加者須在出席活動前洗淨頭髮

4. 協會義工可能邀請參加者拍照，相片作內部傳閱及教學用途



香港髮型協會

編號：A24388

粗毛條圓抱枕

日期：2025年1月8日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：運用毛條編織成圓抱枕

費用（名額）：10元（8人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘



編號：A24387

自製揮春貼圖 - 手機軟件工作坊

日期：2025年1月10日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：學習在安卓系統智能手機自製揮春貼圖軟件

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：A24368

「信仰問答」分享會

日期：2025年1月14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（20人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘



☺ 半熟芝士撻 ☺

日期：2025年1月15日（星期三）

A班 (編號：A24379) 時間：上午10時 至11時

B班 (編號：A24386) 時間：下午2時30分至3時30分

內容：學習製作半熟芝士撻，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：A24383

☺ 長者團年飯 ☺

日期：2025年1月15日（星期三）

時間 (地點)：上午11時至 下午2時 (屯門聯邦皇宮)

內容：與參加者一同慶團年 (遊戲、午膳和禮物)

費用 (名額)：180元 (100人)

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、盈盈姑娘



鴻運燒味大拼盆
錦繡金粟魚肚羹
生財金錢鮑螺止
翡翠野菌燒豆腐
金銀蛋浸靚豆苗
黑醋柚子骨
西芹腰果翠肉丁
聯邦脆皮靚燒雞
楊州翠炒飯
雪菜火鴨絲歧米
鴻運慶團圓

編號：A24365

☺ 骨質密度檢查 ☺

日期：2025年1月17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骨質密度檢查

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：A24358

☺ 創新科技體驗日 ☺

日期：2025年1月20日（星期一）

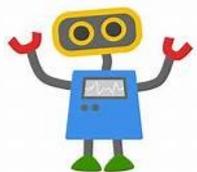
時間 (地點)：上午10時30分至11時30分 (中心)

內容：讓參加者親身體驗創新科技如何影響生活

費用 (名額)：免費 (8人)

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、寶姑娘



編號：A24366

肥胖的疑惑健康講座

日期：2025年1月20日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：講解怎樣知道自己是否過重、減肥要點及坊間對減肥的謬誤

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



編號：A24384

擲出個未來：飛鏢同樂體驗

日期：2025年1月21日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：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. 參加者需穿著輕便運動服參與活動

2. 從未參加中心投擲飛鏢活動者優先報名



編號：A24385

飛鏢同好會

日期：2025年1月21日（星期二）

時間（地點）：下午3時30分至4時30分（中心）

內容：培養投擲飛鏢的興趣，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. 參加者需穿著輕便運動服參與活動

2. 曾參加中心投擲飛鏢活動者優先報名



編號：A24376

啟德一天遊

日期：2025年1月22日（星期三）

時間：上午9時至下午5時

內容：九龍寨城公園、啟德郵輪碼頭公園、酒樓午餐、AIRSIDE商場

費用（名額）：180元（58人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、寶姑娘



鮮	漁	彩	金	京	翡	脆	金	粵
菇	香	鳳	粟	都	翠	皮	粟	菜
扒	炆	鮮	炆	焗	炒	吊	海	風
菜	茄	蝦	魚	肉	肉	燒	皇	味
苗	子	仁	塊	排	片	雞	羹	宴

編號：A24378

蝶古巴特紙巾盒

日期：2025年1月22日（星期三）

時間：下午2時30分至4時

內容：利用餐巾拼貼在木質紙巾盒上，設計喜歡的作品

費用（名額）：10元（10人）

對象：獨居長者會員

負責職員：莫姑娘



編號：A24370

耆菁探訪樂

日期：2025年1月24日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（被探訪者家中）

內容：探訪和關心屯門碼頭區內有需要之長者

費用（名額）：免費（50戶）

對象：屯門碼頭區居住的長者會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘



編號：A24377

柔力球體驗班

日期：2025年1月24日（星期五）

時間（地點）：下午3時至4時（中心）

內容：體驗柔力球運動，學習基本的技巧

費用（名額）：免費（10人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

備註：參加者須穿著輕便運動服裝



認知障礙症支援活動

編號：A24354

腦玩童俱樂部

日期：2025年1月13日、20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：A24355

☺ 健腦運動 ☺

日期：日期：2025年1月15日、22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度

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



護老者支援活動

編號：A24350

☺ 居家食譜分享樂 ☺

日期：2025年1月6日（星期一）

時間（地點）：參加者自行決定時間和地點

內容：透過短片，向護老者介紹三款秋冬潤燥湯水食譜

費用（名額）：免費（20人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘



編號：A24381

☺ 自助手工吧：耆積花花 ☺

日期：2025年1月10日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間和地點

內容：透過看圖，拼砌出美麗積木花朵，增加生活樂趣

費用（名額）：免費（8人）

對象：雙老共住護老者會員

負責職員：社工歐陽姑娘



編號：A24351

☺ 輕鬆天地：SWITCH 體感遊戲 ☺

日期：2025年1月13日（星期一）

時間（地點）：上午11時至12時（中心）

內容：投入SWITCH 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



編號：A24352

☺ 金石良言 ☺

金石良言

日期：2025年1月17日（星期五）

時間（地點）：參加者自行決定時間和地點

內容：透過訊息分享聖經金句，一同尋找生活得力的秘訣

費用（名額）：免費（15人）

對象：護老者會員

負責職員：社工張姑娘

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 (金裝、低糖、活力加營養、怡保康)	2025年1月9日（星期四） 上午9時30分至11時30分	
雀巢三花 (柏齡健心三清高、高鈣健骨、高鈣活關節、三效高鈣)	2025年2月13日（星期四） 上午9時30分至11時30分	

備註：

- 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）
- 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

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）

服務質素標準簡介

標準11：評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準12：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利

標準15：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

2025年1至3月班組活動

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A24397	趣味書法	2025年1月7日 至3月25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)
A24362	趣味中文	2025年1月9日 至2月27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
A24374	福音粵曲	2025年1月2日 至2月20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)
A24373	粵曲研樂	2025年1月3日 至2月21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)
A24372	實用 普通話	2025年1月4日 至3月8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)
A24392	毛巾操	2025年1月6日 至3月24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)
A24393	座式康樂操	2025年1月8日 至3月26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)
A24391	拍手操	2025年1月2日 至3月27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)
A24390	養生操	2025年1月3日 至3月28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)
A24389	活力健康操	2025年1月4日 至3月29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12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 **2025年1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



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY