

	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
		7月家訊



屬靈監督經文選讀(戴文迪牧師撰寫・丁偉斌牧師翻譯)：

《這道路》

「⁶耶穌說、我就是道路、真理、生命・若不藉着我、沒有人能到父那裏去。」約翰福音14:6

主清楚地告訴我們，除耶穌以外，再沒有其他途徑可以去到天父那裡。我們靈魂的救贖，以及罪得赦免都只能來自耶穌基督祂自己。

**戴文迪牧師於2025年5月29日榮休，卸任屬靈總監一職，
中心向牧師送上摯誠的祝福！
以下是戴文迪牧師的榮休感言**

向大家問好！

我和太太即將開始人生的另一個篇章——我們退休了。我們會卸下香港的事工，並返回美國與我們的兒孫團聚。當然，這也意味著我們必須離開香港。我們於5月29日飛回美國。這些年在香港與大家相處的點點滴滴，將成為我們一生珍貴的回憶。



我和太太與四個兒女自1994年起便在香港生活。而師母更早於1964年就住在香港。她的父母也是來港的宣教士。我們自2002年起在長者中心服事。能夠在多次的福音聚會和團契中與大家相聚，對我們來說是極大的祝福。

中心總監丁生、新主任歐陽姑娘及其他同事會繼續照顧大家，並且隨時願意與大家分享耶穌的愛。我們會非常想念大家！

在基督裡，
戴牧師和戴師母

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



租借輪椅須知

對象	護老者會員或長者會員
手續	前往接待處辦理
費用	首次借用免費 (期限:2星期) 如有需要可續借(最多4次，每次一星期，每星期\$10)
逾期、 損壞或遺失	逾期每天罰款\$5 所借物品必須保持清潔、完整。如有損毀申請人需負責支付維修費。遺失則需照價賠償。

編號：A25169

☺ 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，減輕長者家庭膳食需要。

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 / 雙老共住長者會員

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：A25134

☺ 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



☯ 7月魔力橋凝聚樂 ☯

日期：星期一至五（公眾假期除外）

(編號：A25145) 時段（一）星期一 上午9時至11時30分

(編號：A25146) 時段（二）星期一下午2時至4時30分

(編號：A25147) 時段（三）星期三 上午9時至11時30分

(編號：A25148) 時段（四）星期四 上午9時至11時30分

(編號：A25149) 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/中心

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、二、三、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」活動

2. 由中心編排參加者出席時段



編號：A25171

☯ 食得健康D ☯

日期：2025年7月2日（星期三）

時間（地點）：參加者自行決定時間（線上）

內容：透過線上短片，講解烹調方法，派發 蟲草花淮山雪耳湯 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：寶姑娘、黎太

備註：參加者須於活動前到中心領取活動物資

備註：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：A25158

☞ 投棋所好 ☜

日期：2025年7月2日（星期三）

時間（地點）：下午3時至4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（8人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生



編號：A25170

☞ 硬地滾球班（一） ☜

日期：2025年7月4日、18日、25日（星期五）

時間（地點）：上午10時至11時（中心）

內容：讓參加者投入硬地滾球的樂趣，提升手眼協調能力及專注力

費用（名額）：10元（8人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：1. 參加者需穿著輕便運動服參與活動
2. 從未參加中心硬地滾球活動者優先報名



編號：A25167

☞ 健康檢查 ☜

日期：2025年7月4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

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：A25180

硬地滾球班（二）

日期：2025年7月7日、14日、21日、28日（星期一）

時間（地點）：上午10時至11時（中心）

內容：讓參加者投入硬地滾球的樂趣，提升手眼協調能力及專注力

費用（名額）：10元（8人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：1. 參加者需穿著輕便運動服參與活動

2. 曾參加中心硬地滾球活動者優先報名



編號：A25172

魔力橋初階班

日期：2025年7月7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：寶姑娘、小麗姑娘

備註：參加者不可以同時報名參加「魔力橋凝聚樂」



編號：A25164

青松探訪樂

日期：2025年7月8日（星期二）

時間（地點）：上午9時30分至11時（被探訪者家中）

內容：學生義工探訪和關心屯門碼頭區內獨居/倆老共住之長者，並派發小禮物。

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：社工李先生

主辦：青松小學



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）

編號：A25168

友義剪：義工剪髮活動



日期：2025年7月9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（不設即場候補）**

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



玩得耆樂運動體驗日

日期：2025年7月11日（星期五）

A 硬地滾球體驗（編號：A25162）時間（地點）：上午9時30至11時（中心）

B 柔力球體驗（編號：A25163）時間（地點）：上午11時30分至下午1時（中心）

C 飛鏢體驗（編號：A25161）時間（地點）：下午2時30至下午4時（中心）

D 康樂棋體驗（編號：A25155）時間（地點）：下午2時30至下午4時（中心）

內容：透過學習不同種類的運動，讓參加者體驗運動的樂趣

費用（名額）：免費（8人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生



編號：A25173

「信仰問答」分享會

日期：2025年7月15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（30人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘



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

編號：A25174

☞ 身體組成分析 ☜

日期：2025年7月18日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：透過量度身體水份、肌肉量和體脂等的百份比，
以了解個人的健康狀況

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：A25160

☞ 創新科技體驗日 ☜

日期：2025年7月21日（星期一）

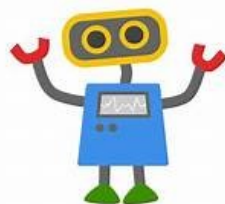
時間（地點）：下午3時30分至4時30分（中心）

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：A25175

☞ 信仰問答(閱讀版) ☜

日期：2025年7月22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7月30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：A25159

☞ 出行易——手機軟件工作坊 ☜

日期：2025年7月22日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：學習出行易，搜尋不同出行方式的路線、行程時間及交通費用，並獲取即時交通消息

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：自備智能手機

導師：蔡婉靜女士



編號：A25178

☞ 香蕉朱古力鬆餅 A 班 ☜

日期：2025年7月23日（星期三）

時間：上午10時 至11時

內容：一起製作香蕉朱古力鬆餅

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘



編號：A25181

☞ 預防肌肉流失健康講座 ☜

日期：2025年7月28日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：認識肌肉流失的成因和影響、與「肌肉減少症」的分別，並介紹預防肌肉流失的飲食及運動方法

費用（名額）：免費（30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



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7月10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8月14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		

編號：A25138

擲出個未來：飛鏢同樂體驗

日期：2025年7月29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（8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：A25139

飛鏢同好會

日期：2025年7月29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



護老者支援活動

編號：A25153

有需要護老者湯水聚

日期：2025年7月14日（星期一）

時間：下午2時30至3時30分

地點：中心

內容：透過湯水聚，社工講解社區資訊，專人講解海底椰潤肺止咳湯煲湯方法，派發食材包，讓參加者自行烹調該湯水

費用（名額）：5元（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：A25176

☞ 正確調控膽固醇飲食之道講座 ☜

日期：2025年7月15日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過正確飲食，帶你了解正確調控膽固醇的方法

費用（名額）：免費（30人）

對象：護老者會員

負責職員：寶姑娘

主講：雀巢三花



編號：A25166

☞ 輕鬆天地：SWITCH 體感遊戲 ☜

日期：2025年7月21日（星期一）

時間（地點）：下午2時至3時（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：寶姑娘



編號：A25179

☞ 香蕉朱古力鬆餅B班 ☜

日期：2025年7月23日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作香蕉朱古力鬆餅

費用（名額）：10元（6人）

對象：護老者會員

負責職員：莫姑娘



編號：A25156

☞ 「郁」得健康 ☜

日期：2025年7月25日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：介紹運動的基本技巧及如何在生活中實踐「少呆坐、多活動」

費用（名額）：免費（20人）

對象：雙老共住護老者會員

負責職員：社工歐陽姑娘

主講：衛生署



編號：A25177

☞ 扎染布袋體驗 ☜

日期：2025年7月30日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：利用線紮結布袋，再進行染料上色，製作不同紋樣布袋

費用（名額）：10元（16人）

對象：護老者會員

負責職員：莫姑娘

備註：成品上色需等待24小時，請自行清洗及曬乾



認知障礙症支援活動

編號：A25154

☞ 醒腦品茗坊 ☜

日期：2025年7月9日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：介紹茶的功用及體驗蓋碗沖泡，訓練手眼協調

費用（名額）：5元（8人）

對象：認知障礙症長者會員及其護老者

負責職員：社工歐陽姑娘

備註：出席者可獲小茶餅



編號：A25137

☞ 腦玩童俱樂部 ☜

日期：2025年7月14日、28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：A25136

☞ 健腦運動 ☜

日期：日期：2025年7月16日、30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



2025年7至9月班組活動

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A25150	趣味書法	2025年7月8日 至9月23日 (星期二)	上午 11時至 中午12時30分	\$60 (6堂)	16 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)
A25144	趣味中文	2025年7月10日 至8月28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 (導師：林姑娘)
A25152	福音粵曲	2025年7月3日 至8月21日 (星期四)	上午 11時至 中午12時30分	\$70 (7堂)	30 人	教授福音粵曲 和唱腔	社工李先生 林姑娘 (導師：梁劍雄)
A25151	實用 普通話	2025年7月5日 至8月30日 (星期六)	上午 10時至11時	\$70 (7堂)	30 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)

2025年7月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A25140	座式康樂操	2025年7月7日 至7月28日 (星期一)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授座式康樂 操	黎太 (趙姑娘)
A25141	毛巾操	2025年7月2日 至7月30日 (星期三)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (5堂)	15人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A25142	拍手操	2025年7月3日 至7月31日 (星期四)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (5堂)	15人	教授拍手操	黎太 (趙姑娘)
A25143	養生操	2025年7月4日 至7月25日 (星期五)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授養生操	黎太 (趙姑娘)
A25157	活力健康操	2025年7月5日 至7月26日 (星期六)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15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

5. 運動班出席率達70%有小禮物乙份

6. 參加者須在參加運動班前評估自身體能與健康狀況。參加者均須自行承擔所有風險及責任

活動報名

請於 **2025 年 6 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 7 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（若遇上星期日及公眾假期會順延下一個工作天）**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**），餘額將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：bbbcec@bmm.org.hk
網頁：www.bmm.org.hk

下載當月家訊二維碼

