

	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
		10月家訊



屬靈監督經文選讀(丁偉斌牧師撰寫)：

《專心歸向耶和華》

撒母耳記上 7:3³ 撒母耳對以色列全家說、你們若一心歸順耶和華、就要把外邦的神、和亞斯他錄、從你們中間除掉、專心歸向耶和華、單單的事奉他。他必救你們脫離非利士人的手。」

非利士人是當時以色列人面對的外族外敵。大難當前，先知撒母耳作為他們的領袖，鼓勵他們要「一心歸順」、要「專心歸向」、更只要「單單」事奉耶和華上帝。如何表現自己願意一心、專心、和單單呢？除掉一切假神偶像！神期盼我們願意這樣專一地投靠祂，祂也願意幫助我們的。你是否也願意歸向祂、歸順祂、事奉祂呢？神不要我們「花心」，祂只要我們「專心」、「一心」地投靠祂。

有一個很高興的消息告訴大家，我們中心在8月份已加入一位新的成員。

熱烈歡迎吳姑娘加入我們團隊，以下是他的介紹，大家一起認識了解啊。



各位親愛的老友記：

大家好！我叫吳珈瑩，是新加入美中團隊的社工。很高興能在天父的引領下，成為這個溫暖大家庭的一部分。來到這裏在很短時間已被大家的熱情、活力與友好已經深深打動了我，讓我感受到無比的正能量。

我知道大家對手工藝、音樂和運動活動特別感興趣，因此我將會策劃更多有趣的活動，讓大家能夠樂在其中。我也期待與你們分享生活點滴，並聽到你們的故事，讓我學習人生智慧，有所收獲。

如果有任何需要或想法，歡迎隨時來找我，我會全力提供協助和支持。讓我們一起營造一個更美好的回憶！



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：社工吳姑娘

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：社工吳姑娘

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



活動報名

請於 **2025 年 9 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 10 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

編號：A25313

☞ 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：A25273

☞ 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



∞ 10月魔力橋凝聚樂 ∞

日期：星期一至五（公眾假期除外）

(編號：A25275) 時段（一）星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A25276) 時段（二）星期一下午2時 至 4時30分

(編號：A25277) 時段（三）星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A25278) 時段（四）星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A25279) 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

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：A25298

∞ 食得健康D ∞

日期：2025年10月8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，派發合桃腰果花豆湯湯包，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

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



營養補充品售賣服務

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10月16日(星期四) 上午9時30分至11時30分	
美國雅培 (金裝、低糖、活力加營養、怡保康)	2025年11月13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		

颱風及暴雨警告信號下運作摘要

地點	中心	室內活動	戶外活動
信號發放時間	開放期間	活動前兩小時內懸掛	
暴雨信號			
黃色暴雨警告信號	✓	✓	✓
紅色暴雨警告信號	✓	✓	✗
黑色暴雨警告信號	▲	✗	✗

地點	中心	室內活動	戶外活動
信號發放時間	開放期間	活動前兩小時內懸掛	
颱風信號			
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。

▲ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持有限度服務；

如黑色暴雨訊號在上午開放時間前懸掛，中心將停止服務至黑色暴雨訊號除下後兩小時內在情況許可下恢復開放。

中心活動

編號：A25291

硬地滾球班

日期：2025年10月2日、9日、16日及23日(星期四)

時間(地點)：下午1時30分至2時30分時(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：參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A25288

飛鏢訓練班

日期：2025年10月3日、10日、24日及31日（星期五）

時間（地點）：上午11時30分至下午1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）：20元（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. 出席率滿100%，將可獲禮物乙份



編號：A25301

健康檢查

日期：2025年10月3日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：中心義工為長者量度血壓、體脂測試及檢測「**餐後2小時血糖**」

費用（名額）：免費（45人）

對象：長者會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

備註：1. **由中心編排參加者出席時段**

2. 血糖檢測者建議在驗測前2小時進食



編號：A25308

流感疫苗注射服務

日期：2025年10月4日（星期六）

時間（地點）：上午9時30分至上午11時00分（中心）

內容：由合資格護士為長者注射「季節性流感疫苗」

費用（名額）：免費（150人）

對象：長者會員 / 護老者會員

負責職員：社工李先生

合辦：頤生康健有限公司

備註：1. **由中心編排參加者出席時段**

2. 參加者需填寫疫苗問卷



編號：A25274

投棋所好

日期：2025年10月6日（星期一）

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：A25300

☞ 友義剪：義工剪髮活動 ☜

日期：2025年10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（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



編號：A25302

☞ 穩糖穩妥健康舞 ☜

日期：2025年10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：教授「穩糖穩妥健康舞」，讓參加者建立做運動的習慣

費用（名額）：免費（15人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

協辦：美國雅培

備註：參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A25316

☞ 東岸海鮮一天遊 ☜

日期：2025年10月15日（星期三）

時間：上午9時至 下午4時

集合地點：中心

內容：參觀北角海濱東岸板道、鯉魚門海鮮午餐、啟德AIRSIDE

費用（名額）：195元(58人)

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

備註：1. 參加者需穿著輕便運動服參與活動

2. 請於上午9時在中心集合逾時不候



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12位用。菜單及出品由酒家提供，以當天出品為準）

編號：A25304

∞ 心房顫動測試 ∞

日期：2025年10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心房顫動測試

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：A25280

∞ 創新科技體驗日 ∞

日期：2025年10月20日（星期一）

時間（地點）：上午11時至12時（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：A25305

∞ 「長者常見眼疾及護眼之道」講座 ∞

日期：2025年10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：認識長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法

費用（名額）：免費（45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：A25306

∞ 「信仰問答」分享會 ∞

日期：2025年10月21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

編號：A25307

☞ 信仰問答(閱讀版) ☜

日期：2025年10月28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5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：A25299

☞ 魔力橋初階班 ☜

日期：2025年10月28日（星期二）

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：A25281

☞ 擲出個未來：飛鏢同樂體驗 ☜

日期：2025年10月31日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分

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）：5元（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：A25282

☞ 飛鏢同好會 ☜

日期：2025年10月31日（星期五）

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）：5元（10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



義工活動

編號：A25294

☞ 編織暖意坊 ☜

日期：2025年10月4日至12月6日（逢星期六）

時間（地點）：上午9時至10時30分（中心）

內容：招募一眾織男織女（編織義工）透過一雙巧手編織保暖的用品，於農曆新年前送給區內有需要長者

費用（名額）：免費（8人）

對象：對編織有基本認識的義工會員

負責職員：社工吳姑娘

備註：1. 毛線及編織工具由中心提供

2. 參加者需依照中心指引編織指定款式



編號：A25309

☞ 10月義工茶聚 ☜

日期：2025年10月15日（星期三）

時間：下午2時30分至3時15分（中心）

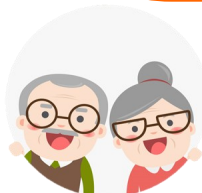
內容：義工相聚，互相認識和交流

費用（名額）：免費（50人）

對象：中心義工

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

歡迎新朋友
加入成為中心義工！



護老者支援活動

編號：A25303

☞ 壓力處理 — 告別哀傷講座 ☜

日期：2025年10月14日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：認識一般哀傷的反應和過度哀傷的症狀，從而提升適時求助的意識

費用（名額）：免費（45人）

對象：護老者會員

負責職員：寶姑娘

主講：衛生署註冊護士



編號：A25290

扎染體驗減壓工作坊

日期：2025年10月8日、15日、22日及11月5日（星期三）

時間：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：利用波子、木片、線等工具紮染布料，製成不同作品

費用（名額）：10元（6人）

對象：倆老共住護老者會員

負責職員：社工吳姑娘、莫姑娘

備註：1.制成品需上色等待24小時，其後自行清洗及曬乾
2.共有3-4件制成品



編號：A25293

舒壓品茗坊

日期：2025年10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：介紹茶的功用及體驗蓋碗沖泡，舒緩生活壓力

費用（名額）：5元（8人）

對象：倆老共住護老者會員

負責職員：社工歐陽姑娘

備註：出席者可獲小茶餅



認知障礙症支援活動

編號：A25287

腦玩童俱樂部

日期：2025年10月13日、27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：A25289

∞ 健腦運動 ∞

日期：2025年10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



服務質素標準簡介

標準 5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其它關注的人士就服務單位的表現提出意見。

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元)
逾期、 損壞或遺失	逾期每天罰款5元 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。

2025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
A25312	趣味書法	2025年10月14日 至12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)
A25310	趣味中文	2025年10月2日 至11月20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	林姑娘
A25318	福音粵曲	2025年10月2日 至11月13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)
A25317	實用 普通話	2025年10月18日 至11月29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10月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A25283	座式康樂操	2025年10月6日 至10月27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)
A25284	拍手操	2025年10月2日 至10月30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)
A25285	毛巾操	2025年10月3日 至10月31日 (星期五)	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)
A25286	活力健康操	2025年10月11日 至10月25日 (星期六)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (3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. 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

為更有效善用中心有限的資源及為會員提供更安全的活動環境，中心於**2025年8月1日**起更新部份活動規則：

活動報名及退款安排

報名須知

1. 中心每月1日（星期日及公眾假期除外）起派發下月「家訊」，會員可於每月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。如報名人數超出名額，將以抽籤方式分配。
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「活動訂單」和繳交收費活動費用。**逾期繳費者將當作自動放棄，其名額由後備補上。**
3. 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。
4. 報名前請留意各班組/活動舉行之日期、時間及地點，以免相撞或重疊。
5. 所有退票必須經由中心辦理，不論免費或收費活動，參加者不可私自轉換或轉讓，一經發現，中心有權取消該持票者參與活動資格。
6. 中心不會補發活動物資 / 材料 / 製成品予缺席活動者。
7. 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。
8. 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）。
9. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加所報名的活動。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致意外或受傷，本中心恕不負責。
10. 參加者未經許可，不准進行拍攝、錄影或錄音。

退款原則

1. 有關活動退款申請，須於**活動開始日最少2天前**提出，且活動收費金額須為**三十元或以上**。
2. 活動退款須符合以下特別情況：
 - A. 中心因報名人數、場地、導師、天氣等問題而取消活動
 - B. 緊急入院接受治療
 - C. 家中發生白事
 - D. 若參加者無法出席活動，須儘早通知中心作出安排。中心只會在**活動滿額**且有合適的後備人選購買退出名額後（須由中心安排遞補），依登記退票先後次序，在活動結束後通知退票者安排退款。
3. 退款者可按照通知日起計**一個月內**，帶回**活動收據正本**於辦公時間到中心辦理退款手續。逾期將不作辦理，有關款項會撥入捐款處理。

中心保留最後解釋、修訂及決定之權利

以上措施於2025年8月1日全面實施

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



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