

	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
		9月家訊



屬靈監督經文選讀(丁偉斌牧師撰寫)：

《過眼雲煙》

箴言 21:6 「⁶用詭詐之舌求財的、就是自己取死。所得之財、乃是吹來吹去的浮雲。」

常聽人打趣說：「金錢不是萬能，但沒有錢就萬萬不能。」確實在這個 No money no talk(沒錢•免談)的世道，錢財確實很重要。但聖經卻早早提醒我們，如何得到錢財更是重要。

讓我們記著，當人想用不誠實或欺騙的手段來得到財富時，這已經是罪，是神不喜悅的。神的兒女理應是誠實和磊落；寧可生活水準降低但誠實，總好過以不誠實的手段來提升自己的生活水準。請記住，這樣得來的錢財只是過眼雲煙，是吹來吹去的浮雲而已。

活動報名

請於 **2025 年 8 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 9 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



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。

編號：A25252

☺ 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



☯ 9月魔力橋凝聚樂 ☯

日期：星期一至五（公眾假期除外）

(編號：A25256) 時段（一）星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A25257) 時段（二）星期一下午2時 至 4時30分

(編號：A25258) 時段（三）星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A25259) 時段（四）星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A25260) 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：A25229

☯ 食得健康D ☯

日期：2025年9月3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 雪梨潤肺湯 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

美國雅培 (金裝、低糖、活力加營養、怡保康)	2025年9月11日 (星期四) 上午9時30分 至 11時30分	
雀巢三花 (柏齡健心、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	
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：A25238

魔力橋初階班

日期：2025年9月1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：A25250

投棋所好

日期：2025年9月2日（星期二）

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：A25272

玩得耆樂西貢一天遊

日期：2025年9月3日（星期三）

時間：上午9時30分 至 下午3時30分

集合地點：鑽石山港鐵站C出口

內容：探索西貢碼頭景點，如自然教育中心、火山探知館、舊街壁畫等

費用（名額）：10元（12人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

備註：1.參加者需自費交通

2.參加者需自費午膳

3.參加者可獲贈一件菠蘿油/蛋撻/其他包點



編號：A25253

健康檢查

日期：2025年9月5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：A25271

關心你健康-貧血講座(3)

日期：2025年9月6日（星期六）

時間：(第一時段)上午10時 至 中午12時

(第二時段)上午10時30分 至 下午12時30分

內容：護士義工為長者檢驗血色素，分享貧血症狀和健康資訊，讓參加者及早注意身體情況

費用（名額）：免費（20人）

對象：長者會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

備註：1. 未曾參加3月、6月貧血講座優先

2. **由中心編排參加者出席時段**



合辦：



香港卓護義工協會
HONG KONG CREDIBLE CARE VOLUNTEERS ASSOCIATION LIMITED

編號：A25263

硬地滾球班

日期：2025年9月8日、15日、22日及29日

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：參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A25241

飛鏢訓練班

日期：2025年9月9日、16日、23日及30日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至4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：參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A25270

長者生日會

日期：2025年9月10日（星期三）

時間（地點）：上午11時30分至下午1時30分（富臨酒家屯門中央廣場店）

內容：與7至9月的參加者慶祝生日，享用中式午膳及聯誼遊戲

費用（名額）：75元（79人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

備註：1. 7至9月生日者優先參加

2. 參加者將可獲禮物乙份

清	脆	雪	瑤	鮮	金	潮	山	富	上
甜	皮	菜	柱	竹	珠	州	竹	臨	海
桂	炸	火	蛋	浸	咸	蒸	牛	燒	菜
花	子	鴨	白	菜	水	粉	肉	賣	肉
糕	雞	絲	炒	苗	角	果	球	皇	包
		蚊	飯						
		米							

編號：A25236

急救常識講座

日期：2025年9月15日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：提高參加者的基本急救知識，了解危急情況時該採取的處理方法

費用（名額）：免費（40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：A25235

☞ 信仰問答(閱讀版) ☜

日期：2025年9月16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9月24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：A25242

☞ 擲出個未來：飛鏢同樂體驗 ☜

日期：2025年9月16日（星期二）

時間（地點）：上午9時30分 至 上午10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）：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：A25243

☞ 飛鏢同好會 ☜

日期：2025年9月16日（星期二）

時間（地點）：上午10時30分 至 上午11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



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：A25234

骨質密度檢查

日期：2025年9月19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



冰皮月餅

日期：2025年9月24日（星期三）

C班（編號：A25266） 時間：上午10時至11時（中心）

D班（編號：A25267） 時間：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作冰皮月餅，食品需帶回家享用

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：利用冰皮月餅預拌粉及現成餡制作，制成品約一盒4個



編號：A25254

耆耆探訪樂

日期：2025年9月24日（星期三）

時間（地點）：上午10時至中午12時（被探訪者家中）

內容：中心義工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

備註：由中心編排參加者出席時段，請參加者在家等候



編號：A25262

電子錢包知多少

日期：2025年9月24日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：介紹電子錢包的優劣之處，教導長者使用支付寶有關功能

費用（名額）：免費（15人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、寶姑娘

主講：一線通平安鐘

編號：A25268

40周年活動：花束製作

日期：2025年9月26日（星期五）

時間（地點）：下午2時至3時30分（中心）

內容：為慶祝中心成立40周年，大家一起製作鮮花花束

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：社工勞姑娘



義工活動

編號：A25233

40周年活動：花藝工作坊

日期：2025年9月17日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作鮮花禮盒以慶祝中心成立40周年，增添生活樂趣

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



護老者支援活動

冰皮月餅

日期：2025年9月3日（星期三）

A班（編號：A25264） 時間：上午10時至11時（中心）

B班（編號：A25265） 時間：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作冰皮月餅，食品需帶回家享用

費用（名額）：10元（6人） 對象：護老者會員

負責職員：莫姑娘

備註：利用冰皮月餅預拌粉及現成餡制作，制成品約一盒4個



編號：A25231

關注婦女骨質疏鬆症工作坊

日期：2025年9月3日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分 至 3時30分（中心）

內容：教授不同運動方法預防骨質疏鬆

費用（名額）：免費（20人）

對象：護老者會員

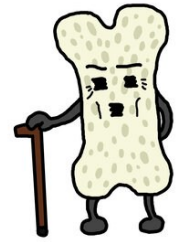
負責職員：社工歐陽姑娘

主講：基督教香港信義會屯門地區康健中心健體教練

協辦：基督教香港信義會社會服務部

備註：1. 參加者請穿著運動服裝

2. 參加者須是屯門康健中心會員(如否，工作坊完結後安排即時入會)



編號：A25255

鬆一Cup手沖咖啡減壓小組

日期：2025年9月5日、12日、19日及26日（星期五）

時間（地點）：上午10時 至 11時30分（中心）

內容：透過手沖咖啡的基本技巧，遠離日常壓力，放鬆心情

費用（名額）：20元（8人）

對象：倆老共住護老者會員

負責職員：社工李先生



編號：A25232

康樂茶聚

日期：2025年9月10日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分 至 3時30分（中心）

內容：一起玩康樂棋及兒時玩意，品嚐茶點，增加生活樂趣

費用（名額）：免費（8人）

對象：倆老共住護老者會員

負責職員：社工歐陽姑娘



編號：A25261

馬桶除臭環保清潔球工作坊

日期：2025年9月12日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分 至 3時30分（中心）

內容：利用簡單的環保物料，製作除臭馬桶除臭清潔球

費用（名額）：免費（30人）

對象：護老者會員

負責職員：社工李先生

合辦機構：綠在屯門



編號：A25228 輕鬆天地：SWITCH 體感遊戲

日期：2025 年9月29日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分 至 3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：寶姑娘



認知障礙症支援活動

編號：A25249 腦玩童俱樂部

日期：2025年9月8日、22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：A25248 健腦運動

日期：日期：2025年9月10日、24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	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9月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A25245	座式康樂操	2025年9月1日 至9月29日 (星期一)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (5堂)	15人	教授座式康樂 操	黎太 (趙姑娘)
A25246	毛巾操(一)	2025年9月3日 至9月24日 (星期三)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A25244	拍手操	2025年9月4日 至9月25日 (星期四)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授拍手操	黎太 (趙姑娘)
A25247	毛巾操(二)	2025年9月5日 至9月26日 (星期五)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A25240	活力健康操	2025年9月6日 至9月27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. 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：

報名須知

活動報名及退款安排

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

以上措施將於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