

	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)	2026年
		10月活動家訊

派發日期：9月1日



屬靈監督經文選讀(丁偉斌牧師撰寫)：

《在主裡團圓》

以弗所書 2:13 「¹³ 你們從前遠離 神的人、如今卻在基督耶穌裏、靠着他的血、已經得親近了。」

本月25日是中秋節，是中國人重視的「團圓節」，家家戶戶賞月、團聚與吃月餅。然而，唯有在主裡，人才得真團圓。正如聖經中浪子故事中的小兒子離家、揮霍、失敗，直到「省悟過來」，決定回家；父親不計過去，先跑去抱著兒子、與他親嘴，好像天父渴望我們悔改回轉。

聖經告訴我們，因為叛逆上帝，成為遠離上帝的人，但因著耶穌為贖我們的罪，甘願捨身流血，才使我們能與上帝和好，與上帝團圓了。你願意離棄罪惡，接受耶穌的救贖嗎？

10月活動報名

請於**2026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**2026年9月**中心的活動。

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

申請方法：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）

申請方法：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



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：A26333

☺ 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

申請方法：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工黃先生

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：A26326

☺ 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

申請方法：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



☞ 魔力橋凝聚樂 ☜

日期：星期一至五（公眾假期除外）

(編號：A26296) 時段（一）逢星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A26297) 時段（二）逢星期一下午2時 至 4時30分

(編號：A26298) 時段（三）逢星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A26299) 時段（四）逢星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A26300) 時段（五）逢星期五 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：A26330

☞ 暖心家嚐湯 ☜

日期：2026年10月7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，派發茶樹菇蓮子百合元貝湯湯包，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：社工黃先生、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



中心活動

編號：A26311

☞ 與祢同行：10月靈修之旅 ☜

日期：2026年10月2日（星期五）至10月31日（星期六）

時間（地點）：自行決定時間和地點

內容：學習將屬靈原則應用於日常生活中，從而逐漸形成堅定的屬靈規律

費用（名額）：免費（20人）

對象：長者會員

報名：請向負責職員查詢

負責職員：寶姑娘

備註：1. 參加者須於活動前到中心領取一次性靈修材料

2. 建議每天花10分鐘閱讀及默想



編號：A26295 ☞ 呀！蝴蝶灣長者中心有個運動會頒獎典禮暨節目回顧☜

日期：2026年10月2日（星期五）

時間（地點）：上午10時至11時（中心）

內容：頒獎典禮暨節目回顧，分享感受

費用（名額）：免費（45人）

對象：曾於9月21日至30日參加長者中心運動會的參加者

負責職員：社工黃先生

備註：出席者有小禮物一份

編號：A26338

☞ 健康檢查 ☜

日期：2026年10月2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」

（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，每次面談約10分鐘）

費用（名額）：免費（45人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生、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：A26304

☞ 流感疫苗注射服務 ☜

日期：2026年10月3日（星期六）

時間（地點）：上午9時至上午11時（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：社工吳姑娘

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：A26332

☞ 「千祈唔好鬱得就鬱㗎」 ☜（講座）

日期：2026年10月5日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：了解抑鬱症的成因、徵狀及處理方法，如何察覺減低風險

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

主講：衛生署註冊護士



編號：A26325

☞ 友義剪：義工剪髮活動 ☜

日期：2026年10月7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：社工吳姑娘

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

5. 不設即場後補



編號：A26314

☞ 護心健康操 ☜

日期：2026年10月9日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：教授護心健康操，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：A26308

☞ 中醫講座-秋冬藥膳養生 ☜

日期：2026年10月10日（星期六）

時間（地點）：上午10時30分至中午12時（中心）

內容：講解如何認清體質，因時制宜調理合時藥膳湯水，示範保健穴位

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

講者：同心中醫治療院院長兼主席 盧壽如先生



編號：A26312

☞ 「天國近了」分享會 ☜

日期：2026年10月13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「天國近了」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：A26329

☞ 魔力橋初階班 ☜

日期：2026年10月13日（星期二）

時間（地點）：下午3時至4時30分（中心）

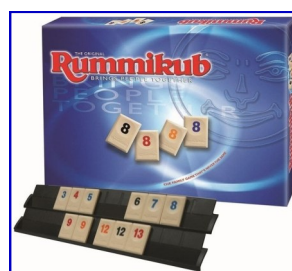
內容：教授魔力橋（Rummikub）的基本玩法

費用（名額）：免費（16人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生、小麗姑娘

備註：參加者不可以同時報名參加「魔力橋凝聚樂」



編號：A26303

☞ 扎染T恤體驗 ☜

日期：2026年10月14日（星期三）

時間：下午2時30分至3時30分

內容：利用線繫結，再進行染料上色，製作不同紋樣T恤

費用（名額）：10元（16人）

對象：獨居長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：成品需上色等待24小時，其後自行清洗及曬乾



編號：A26315

☞ 血管檢查 ☜

日期：2026年10月16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血管檢查

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：A26313

☞ 喜閱一生 ☜

日期：2026年10月20日（星期二）

時間（地點）：自行決定時間和地點

內容：透過閱讀「天國近了」，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10月28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（60人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘



編號：A26344

☸ 愛心共聚嘉年華 ☸

日期：2026年10月24日(星期六)

時間(地點)：下午1時至5時(社區會堂門口對出地方)

內容：以遊戲形式介紹中心服務內容

對象：社區人士

參與方法：參加者當日即場購買愛心券，可憑券換取一張攤位遊戲券

負責職員：社工黃先生

合辦：敬老護老愛心會

備註：1. 凡完成一個攤位即可有一個印

2. 集齊三個印，可換一份禮物

3. 集齊四個印，可換一份大禮物 (不設拼票換禮物)

編號：A26317

☸ 靈晨共聚 ☸

日期：2026年10月27日(星期二)

時間：上午9時15分至10時15分

集合及解散地點：西鐵屯門站D出口

內容：在安靜的環境下靈修、默想、彼此分享

費用(名額)：免費(8人)

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

備註：參加「與祢同行：9月靈修之旅」者優先報名



編號：A26310

☸ 玩得耆樂：馬灣海景漫步半天遊 ☸

日期：2026年10月28日(星期三)

時間(地點)：上午9時至下午2時(馬灣)

集合時間(地點)：上午9時(荃灣港鐵站C出口)

解散時間(地點)：下午2時(荃灣港鐵站C出口)

內容：前往馬灣，遊覽1868園區，觀賞汲水門大橋

費用(名額)：10元(16人)

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：1. 行程共步行約1-2小時(平路/斜坡)請自行衡量體力

2. 必須自備：充足糧水、食物、保暖外套、輕便服裝及行山用品

編號：A26318 **擲出個未來：飛鏢同樂體驗**

日期：2026年10月30日（星期五）

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）：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. 從未參加中心投擲飛鏢活動者優先報名
2. 參加者需穿著輕便運動服出席活動



編號：A26319 **飛鏢同好會**

日期：2026年10月30日（星期五）

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）：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出席活動



編號：A26309 **理財規劃-認識安老按揭講座**

日期：2026年10月30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：介紹「安老按揭（逆按揭）」與「保單逆按揭」計劃的申請資格、運作原理及注意事項

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員 及 康齡會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

備註：1. 歡迎55-59歲康齡會員參加 主講：
2. 完成活動後可獲紀念品乙份



香港按揭證券有限公司
The Hong Kong Mortgage Corporation Limited

護老者及有需要護老者支援活動

編號：A26337

☞ 普及伸展齊放鬆 ☜

日期：2026年10月6日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至4時30分（中心）

內容：學習健體操，從而保持身心康健

費用（名額）：免費（20人）

對象：護老者會員

負責職員：社工黃先生、寶姑娘

合辦：康文署

備註：參加者需穿著輕便運動服及運動鞋出席活動

編號：A26316

☞ Month住你衫尾 ☜

日期：2026年10月7日（星期三）

時間（地點）：下午3時至4時30分（中心）

內容：學習布袋球玩法，並與義工交流，共享運動樂趣

費用（名額）：免費（10人）

對象：護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

協辦：社會福利署「屯」伴同行計劃資助



編號：A26343

☞ 參觀仁濟醫院王華湘王余家潔長者日間護理中心 ☜

日期：2026年10月14日（星期三）

時間：下午4時至5時

集合時間（地點）：下午3時30分（中心）

解散時間（地點）：下午5時15分（仁濟王華湘長者日間護理中心）

內容：介紹暫託服務、參觀日間護理中心

費用（名額）：自備車資（20人）

對象：護老者會員

負責職員：社工黃先生、莫姑娘

合辦機構：仁濟醫院王華湘王余家潔長者日間護理中心

編號：A26302

☞ 膽固醇睇真D ☜ (講座)

日期：2026年10月20日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分 至 3時30分（中心）

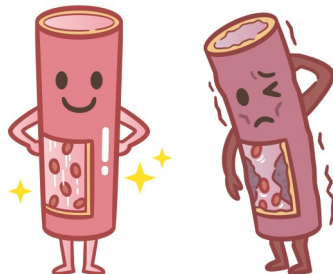
內容：學習運用食物標籤辨識反式脂肪和膽固醇，了解正確調控膽固醇的方法

費用（名額）：免費（40人）

對象：護老者會員

協辦：衛生署屯門長者健康外展隊

負責職員：社工吳姑娘



營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per 100g	
能量/Energy	450千卡/kcal
蛋白質/Protein	9克/g
總脂肪/Total fat	4克/g
• 飽和脂肪/Saturated fat	1.3克/g
• 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	89克/g
• 糖/Sugars	7克/g
鈉/Sodium	110毫克/mg

編號：A26301 ☞ 「瓷」刻大解放：碎碎念不如碎碎拼 ☜

日期：2026年10月28日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：學習製作景德鎮青花瓷片拼貼畫，放鬆心情

費用（名額）：10元（8人）

對象：有需要護老者會員

負責職員：社工吳姑娘



義工活動

編號：A26307

☞ 10月義工茶聚 ☜

日期：2026年10月21日（星期三）

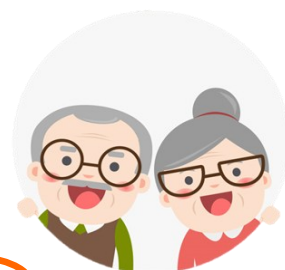
時間：下午2時30分至3時15分（中心）

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！

2026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
A26336	趣味書法	2026年10月13日 至12月22日 (星期二)	上午 11時至 中午12時30分	\$60 (6堂)	20人	教授楷書、隸書、硬筆書法技巧及練習臨摹	社工李先生 林姑娘 (導師：杜惠英)
A26335	福音粵曲	2026年10月8日 至11月19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)
A26342	趣味中文	2026年10月15日 至11月26日 (星期四)	上午 9時30分至 10時30分	\$35 (6堂)	20人	教授中文日常用語、成語、錯別字及詩詞	林姑娘
A26334	實用普通話	2026年10月17日 至11月28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)

2026年10月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A26320	座式康樂操	2026年10月5日 至10月26日 (星期一)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (3堂)	15人	教授座式康樂操	黎太 (趙姑娘)
A26321	毛巾操 (一)	2026年10月7日 至10月28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)
A26322	拍手操	2026年10月8日 至10月29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)
A26323	毛巾操 (二)	2026年10月2日 至10月30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)
A26324	活力健康操	2026年10月10日 至10月31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

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「活動家訊」，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. 沒有刊登在活動家訊內的活動，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

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