	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** **11月活動家訊**

派發日期：10月1日

屬靈監督經文選讀(丁偉斌牧師撰寫)：

《向高處行》

希伯來書 6:1 「[1]所以我們應當離開基督道理的開端、竭力進到完全的地步．不必再立根基、就如那懊悔死行、信靠　神 」

本月18日是重陽節，很多人都在此秋高氣爽之時登高。但願已經接受耶穌的福音，重生得救的你，在信心成長與成聖的路上也努力向高處行，學像基督的樣式，見證基督的真實，宣揚基督的美名。

11月活動報名

請於2026年10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11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：A26379 **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：A26347) 時段（一）逢星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A26348) 時段（二）逢星期一 下午2時 至 4時30分

(編號：A26349) 時段（三）逢星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A26350) 時段（四）逢星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A26351) 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：A26380

∞ 暖心家嚐湯 ∞

日期：2026年11月4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：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：A26372 **ꕥ 與祢同行：11月靈修之旅 ꕥ**

日期：2026年11月2日（星期一）至11月30日（星期一）

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：A26354 **ꕥ 蝶古巴特布鞋 ꕥ**

日期：2026年11月3日（星期二）

時間：下午2時30分至3時30分

內容：透過餐巾併貼制作布鞋

費用（名額）：20元（8人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：成品需靜置24小時待其固化



編號：A26376 **ꕥ 健康檢查 ꕥ**

日期：2026年11月6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）

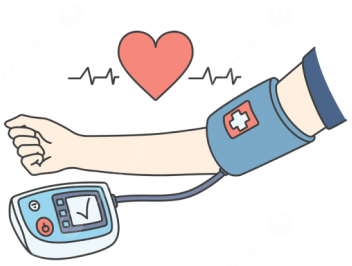
費用（名額）：免費（45人）

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：A26381 **魔力橋初階班**

日期：2026年11月10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」



牡丹花蠟燭

日期：2026年11月11日（星期三）
A班 (編號：A26355) 時間：上午10時 至11時30分（中心）
B班 (編號：A26356) 時間：下午2時30分至4時（中心）
內容：利用模具、大豆臘、染料精油等制作牡丹花蠟燭
費用（名額）：10元（6人）
對象：長者會員　　負責職員：莫姑娘



編號：A26382 **「退休系列：理財規劃講座」**

日期：2026年11月17日（星期二）
時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）
內容：講解理財退休生活
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：宏利保險理財策劃經理



編號：A26375 **「木石情緣‧濕地清風」一日遊**



日期：2026年11月18日（星期三）
時間：上午9時至 下午4時
集合地點：中心
內容：探索百萬年木化石（如心園 Nina Park）、品嚐地道粵式午餐（荃福樓）、走進綠色大自然（香港濕地公園）
費用（名額）：120元（38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

豉	蔥	野	蒜	蜜	翡	碧
味	花	菌	蓉	桃	翠	綠
蒸	炒	燒	炒	咕嚕	炒	炒
排	滑	豆	時	魚	雞	肉
骨	蛋	腐	蔬	塊	柳	片

編號：A26374 **骨質密度檢查**

日期：2026年11月20日（星期五）

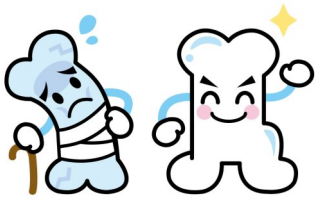
時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

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：A26371 **喜閱一生**

日期：2026年11月24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12月2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：A26373 **「天國近了」分享會**

日期：2026年11月24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：A26369 **改善記憶講座**

日期：2026年11月24日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：護士講解影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法

費用（名額）：免費（50人）　　對象：長者會員

負責職員：社工勞姑娘

主講：衛生署護士



編號：A26362 ꕥ **擲出個未來：飛鏢同樂體驗** ꕥ

日期：2026年11月25日（星期三）

時間（地點）：上午10時至11時（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 （12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：A26363 ꕥ **飛鏢同好會** ꕥ

日期：2026年11月25日（星期三）

時間（地點）：上午11時至12時（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 （12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：A26341 ꕥ **「我和食環有個約會」** ꕥ **(講座)**

日期：2026年11月27日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：以小遊戲形式，了解環境衛生及食物安全的認識

費用（名額）：免費（30人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

主講：食物環境衛生署

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

認知障礙症活動

編號：A26360 **健腦運動**

日期：2026年11月4日、18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



編號：A26357 **手工皮革工作坊**

日期：2026年11月4日、11日、18日及25日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容： 透過製作皮革手袋，促進有記憶困難長者的手眼協調，活化大腦

費用（名額）：30元（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、莫姑娘

備註： 活動需專注縫製，建議參加者佩戴老花眼鏡



編號：A26358 **腦玩童俱樂部**

日期：2026年11月9日、30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



護老者及有需要護老者支援活動

編號：A26353 ꕥ **「葉」來「葉」輕鬆之手作減壓小組** ꕥ

日期：2026年11月2日、9日、16日及23日（星期一）

時間（地點）：上午10時30分至11時30分 （中心）

內容：以藝術治療手法讓參加者創作乾葉畫、葉子拓印、樹葉彩繪抒壓

費用（名額）：25元（8人）

對象：有需要護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

備註：參加者必須出席 4 節活動





編號：A26346 ꕥ **居家食譜分享樂** ꕥ

日期：2026年11月5日（星期四）

時間：參加者自行決定時間（網上）

內容：介紹三款冬日居家食譜，讓參加者在家中自行烹調

費用（名額）：免費（30人）

對象： 護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

備註：食譜將於當天上午透過中心訊息發送



編號：A26352 ꕥ **小製作大創造：扭扭棒花花小盆栽** ꕥ

日期：2026年11月13日 (星期五)

時間（地點）：下午2時至3時30分 （中心）

內容：學習製作手工扭扭棒百合花小盆栽，放鬆心情

費用（名額）：5元（10人）

對象：護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

導師：義工蔡婉靜



編號：A26387 ∞ 避/封糖食譜 ∞

日期：2026年11月16日（星期一）
時間（地點）：下午2 時30分至4 時30分（中心）
內容：講解糖尿基本飲食原則及醣質食物交換法
費用（名額）： 免費 （45人）
對象：護老者會員
負責職員：社工黃先生
主講：衛生署



義工活動

編號：A26384 ∞ 義工訓練-扭扭棒花花小盆栽 ∞

日期：2026年11月2日（ 星期一）
時間：下午2時至3時30分（中心）
內容：學習利用扭扭棒製作精緻的百合手工小盆栽，
並協助中心日後手工活動及製作探訪禮物
費用（名額）：免費（10 人）
對象：中心義工
負責職員：社工陳先生
導師：義工蔡婉靜
備註：活動將計算義工時數 1.5 小時



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。

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、益生健）	2026年10月8日（星期四） 上午9時30分至11時30分	
美國雅培 （金裝、低糖、活力加營素、怡保康）	2026年11月12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

✓ = 如常進行

✘ = 暫停或取消

惡劣天氣下之服務安排

生效日期：
2026年8月1日

情況 ＼ 警告信號		黃色暴雨 Amber 黃	1號風球 T1	紅色暴雨 Red 紅	3號風球 3	黑色暴雨 Black 黑	8號或更高信號 或 極端情況 8 或更高信號
中心內活動	活動前兩小時內	✓	✓	✘	✘	✘	✘
	活動期間生效	✓	✓	✓	✓	✓	✘
戶外活動	活動前兩小時內	✓	✓	✘	✘	✘	✘
	活動期間生效	✓	✓	✘	✘	✘	✘
中心開放	上午8:00前發出並維持	如常開放✓				中心暫停開放✘	
	上午8:00後發出並維持					✓ 只提供有限度服務	✘
	下午2:30前取消					兩小時內開放	
	下午2:30後取消					✘	

備註：一般而言，活動在安全情況下如常進行，但最終決定需視乎實際情況及服務使用者安全而定。

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11月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A26364	座式康樂操	2026年11月2日 至11月30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)
A26365	毛巾操 （一）	2026年11月4日 至11月25日 (星期三)	上午 8時30分至 9時30分	$5 (3堂)	15人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A26366	拍手操	2026年11月5日 至11月26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)
A26367	毛巾操 （二）	2026年11月6日 至11月27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)
A26368	活力健康操	2026年11月7日 至11月28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

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「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

編輯：歐陽家怡、莫韻琴　　印刷日期：1/10/2026　　數目：400份