



屬靈監督經文選讀(戴文迪牧師撰寫・丁偉斌牧師翻譯)：

## 《真正的福氣》

耶17:7 「<sup>7</sup>倚靠耶和華、以耶和華為可靠的、那人有福了。」

主只會祝福那些敬拜祂和信任祂的人。祂彰顯自己是唯一的真的神。若果我們藉著神的兒子耶穌基督提供的救贖而親近祂，我們的罪就可以得到赦免！我們就能因此而得福！

## 活動報名

請於 **2026年1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2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

### 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。

# 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：A25474

### ☺ 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：A25417

### ☺ 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：A25480) 時段（一）逢星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A25481) 時段（二）逢星期一下午2時 至 4時30分

(編號：A25482) 時段（三）逢星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A25483) 時段（四）逢星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A25484) 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

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：A25487

## ☺ 暖心家嚐湯 ☺

日期：2026年2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

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：A25488

☞ 與祢同行：2月靈修之旅 ☜

日期：2026年2月2日（星期一）至2月28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（15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：A25478

☞ 何福堂幼稚園探訪 ☜

日期：2026年2月2日（星期一）

時間（地點）：上午10時至10時45分（中心）

內容：與幼稚園生玩遊戲、伸展筋骨

對象：長者會員

費用（名額）：免費（20人）

協辦：中華基督教會屯門堂何福堂幼稚園

負責職員：社工李先生



編號：A25491

☞ 魔力橋初階班 ☜

日期：2026年2月3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：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：A25485

☺ 迎春慶「屯」年 ☺



日期：2026年2月4日（星期三）

時間（地點）：上午11時至 下午2時（中央廣場富臨酒家）

內容：與參加者一同慶團年（遊戲、午膳和禮物）

費用（名額）：180元（100人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、盈盈姑娘

宮	瑤	福	菇	菠	粟	髮	燒	上	芝	蟹	富
廷	柱	建	菌	蘿	米	菜	味	湯	麻	籽	臨
桂	貴	炒	扒	生	魚	蠔	大	蝦	流	燒	蝦
花	妃	菜	菜	炒	肚	炆	拼	球	沙	包	餃
糕	雞	飯	苗	骨	羹	豬	盤	伊	麵	賣	皇

編號：A25456

☺ 飛鏢訓練班 ☺

日期：2026年2月6日、13日、20日、27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：A25499

☺ 健康檢查 ☺

日期：2026年2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：A25494

☺ 「天國近了」分享會 ☺

日期：2026年2月10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：A25500**

### 投棋所好

日期：2026年2月10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：A25497**

### 自務會社-燒烤樂

日期：2026年2月11日（星期三）

時間（地點）：上午10時30分至下午3時（蝴蝶灣公園）

集合時間（地點）：上午10時30分（中心）

解散時間（地點）：下午3時（中心）

內容：參與燒烤活動，享受戶外郊遊樂趣

費用（名額）：50元（12人）

對象：長者會員 負責職員：社工李先生

備註：1. 費用已包括燒烤材料包一份

2. 參加者須穿著輕便服裝，保暖外套，自備適量食水

3. 如當天天氣不穩，改為中心室內進行分享聚會，參加者可獲發食材包乙份



#### 燒烤材料包(1人份)

蒜味豬扒、黑椒雞扒、蒜香雞中翼

咖哩魷魚、雞肉腸、芝士脆皮腸

炸魚蛋、墨魚丸、牛筋丸、台灣貢丸

獅子狗卷等等

### 酥皮小食

日期：2026年2月11日（星期三）

**A班 (編號：A25467)** 時間：上午10時 至11時30分

**B班 (編號：A25468)** 時間：下午2時30分至4時

內容：利用現成酥皮及不同配料焗製小食

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘



**編號：A25479**

### 齊賀慶新春

日期：2026年2月11日（星期三）

時間（地點）：下午3時30分 至 下午4時30分（中心）

內容：與探訪的小學生玩遊戲一同慶賀新春

費用（名額）：免費（25人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

協辦：香港路德會增城兆霖學校



**編號：A25492**

**☺ 護心健康操 ☺**

日期：2026年2月13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：A25490**

**☺ 共度良宵 ☺**

日期：2026年2月16日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：了解身體情況如何影響消化系統，認識長者常見腸胃不適原因及處理方法

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：A25493**

**☺ 心房顫動測試 ☺**

日期：2026年2月20日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

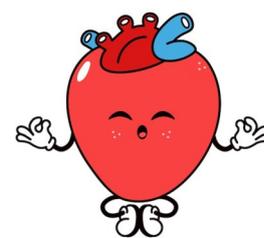
內容：為參加者進行簡單的心房顫動測試

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：A25495**

**☺ 喜閱一生 ☺**

日期：2026年2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3月4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：A25460**

**擲出個未來：飛鏢同樂體驗**

日期：2026年2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：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：A25461**

**飛鏢同好會**

日期：2026年2月24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）：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



**編號：A25501**

**海洋公園一天遊**

日期：2026年2月25日（星期三）

時間：上午9時至下午4時

集合及解散地點：中心

內容：由中心職員帶領，在香港海洋公園，觀賞不同動植物，參觀園區內設施

費用（名額）：20元（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

備註：1. 參加者需自備午膳，並帶備食水

2. 請於上午9時在中心集合，逾時不候



**編號：A25470**

**皮革卡片小錢包**

日期：2026年2月25日（星期三）

時間：下午2時30分至3時30分

內容：利用簡易材料包，穿線製成作品

費用（名額）：10元（16人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘



**編號：A25472**

**皮革動物小錢包**

日期：2026年2月27日（星期五）

時間：下午2時30分至3時30分

內容：利用簡易材料包，穿線製成作品

費用（名額）：10元（16人）

對象：獨居長者會員

負責職員：莫姑娘



## 義工活動

**編號：A25498**

**2月義工茶聚**

日期：2026年2月10日（星期二）

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：A25489**

**護老壓力齊放鬆**

日期：2026年2月2日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：講解護老者主要的壓力來源及應對方法

費用（名額）：免費（40人）

對象：護老者會員

負責職員：社工黃先生

主講：衛生署註冊護士



**編號：A25457**

**居家食譜分享樂**

日期：2026年2月5日（星期四）  
時間：參加者自行決定時間（網上）  
內容：為護老者介紹三款春日居家食譜  
費用（名額）：免費（20人）  
對象：護老者會員  
負責職員：社工吳姑娘



**編號：A25471**

**護老輕鬆半日遊**

日期：2026年2月9日（星期一）  
時間（地點）：上午10時至下午3時（黃金海岸）  
內容：遊覽屯門黃金海岸一帶特色景點，放鬆心情  
集合時間（地點）：上午10時（中心）  
解散時間（地點）：下午3時（蝴蝶灣社區中心外）  
費用（名額）：75元（16人，共8戶護老家庭，不可單獨報名）  
對象：護老者會員及其照顧之長者  
負責職員：社工吳姑娘、社工陳先生  
備註：

1. 由於輪椅位及座位有限，每個家庭僅限一名護老者及一名其照顧長者參加
2. 此活動費用包含交通費及午膳
3. 參加者請穿著輕便舒適的服裝，並自備保暖外套



**編號：A25458**

**「護」相「盒」作**

日期：2026年2月25日（星期三）  
時間（地點）：上午11時15分至下午12時30分（中心）  
內容：學習製作相片盒，放鬆心情，享受手作的樂趣  
費用（名額）：5元（10人）  
對象：護老者會員  
負責職員：社工吳姑娘  
備註：每位參加者須攜帶一張可供剪裁的個人獨照，或與被照顧者的溫馨合照



# 認知障礙症活動

編號：A25473

腦玩童俱樂部

日期：2026年2月9日、23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：A25469

健腦運動

日期：2026年2月11日、25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性

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



## 營養補充品售賣服務

<p><b>雀巢三花</b> (柏齡健心三清高、高鈣健骨、 高鈣活關節、三效高鈣、益生健)</p>	<p>2026年2月12日（星期四） 上午9時30分至11時30分</p>	
<p><b>美國雅培</b> (金裝、低糖、活力加營養、怡保康)</p>	<p>2026年3月12日（星期四） 上午9時30分至11時30分</p>	
<p>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</p>		

## 2026年1至3月班組活動

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A25450	趣味書法	2026年1月13日 至3月24日 (星期二)	上午 11時至 中午12時30分	\$60 (6堂)	16 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)
A25453	趣味中文	2026年1月8日 至2月26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
A25437	福音粵曲	2026年1月8日 至2月26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)
A25454	實用普通話	2026年1月10日 至3月7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2月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A25462	座式康樂操	2026年2月2日 至2月23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)
A25463	拍手操	2026年2月5日 至2月26日 (星期四)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (3堂)	15人	教授拍手操	黎太 (趙姑娘)
A25464	毛巾操	2026年2月6日 至2月27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)
A25465	活力健康操	2026年2月7日 至2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

## 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

## 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](mailto:bbbcec@bmm.org.hk)

網頁：[www.bmm.org.hk](http://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